پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

اثربخشی تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی) بر شرم از تصویر بدنی و مدیریت بدن در زنان دارای اضافه وزن

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تعیین اثربخشی تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی) بر شرم از تصویر بدنی و مدیریت بدن در زنان دارای اضافه وزن شهرستان ایذه
طراحی
این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده، دو گروه موازی و دو سویه کور است که بر روی ۳۰ زن دارای اضافه وزن (۱۵ نفر در گروه مداخله تمرینات ترکیبی و ۱۵ نفر در گروه کنترل) انجام می‌شود. تخصیص نمونه‌ها به روش تصادفی‌سازی ساده با استفاده از ابزار تولید اعداد تصادفی (مانند تابع RAND در نرم‌افزار اکسل یا نرم‌افزارهای آماری تخصصی) انجام می‌گیرد؛ ابتدا هر شرکت‌کننده کد شناسایی دریافت و بر اساس عدد تصادفی تولید شده، مرتب شده و سپس به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم می‌شوند.
نحوه و محل انجام مطالعه
در این پژوهش از روش آزمایشی میدانی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون در یکی از مراکز ورزشی شهرستان ایذه استفاده می‌شود. جهت رعایت محرمانگی، اطلاعات شرکت‌کنندگان به‌صورت ناشناس و با کد اختصاری ثبت می‌گردد. همچنین مجریان تمرینات، ارزیابان و تحلیل‌گران آماری از تخصیص گروه‌ها بی‌اطلاع خواهند بود تا از بروز سوگیری در تفسیر داده‌ها و نتایج جلوگیری شود.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود حداقل 18 و حداکثر 35 سال سن داشته باشند. دارای اضافه وزن باشند. رضایت جهت شرکت در پژوهش داشته باشند شرایط عدم ورود داشتن بیماری جسمی که در روند درمان اختلال ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی سابقه مصرف مواد مخدر یا روانگردان داشته باشند.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله (تمرینات ترکیبی): مداخله تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی) بر اساس پروتکل سبحانی پور و همکاران (2019) در 8 جلسه 90 دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه به‌صورت گروهی اجرا می‌شود. گروه کنترل: شرکت‌کنندگان در این گروه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نخواهند کرد.
متغیرهای پیامد اصلی
شرم از تصویر بدنی؛ مدیریت بدن.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260729070428N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-09-04, ۱۴۰۵/۰۶/۱۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-09-04, ۱۴۰۵/۰۶/۱۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-09-04, ۱۴۰۵/۰۶/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
آرزو زمزم
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 4361 1111
آدرس ایمیل
arezouzamzam80@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-20, ۱۴۰۵/۰۶/۲۹
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-06, ۱۴۰۵/۰۷/۱۴
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی) بر شرم از تصویر بدنی و مدیریت بدن در زنان دارای اضافه وزن

عنوان عمومی کارآزمایی

اثربخشی تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی)

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

حداقل 18 و حداکثر 35 سال سن داشته باشند. دارای اضافه وزن باشند. رضایت جهت شرکت در پژوهش داشته باشند

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن بیماری جسمی که در روند درمان اختلال ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی سابقه مصرف مواد مخدر یا روانگردان داشته باشند.

سن

از سن **18 ساله** تا سن **35 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- مراقب بالینی
- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در این پژوهش از روش تصادفی‌سازی ساده برای تخصیص شرکت‌کنندگان به دو گروه آزمایش (تمرینات ترکیبی مقاومتی و استقامتی) و کنترل استفاده می‌شود. واحد تصادفی‌سازی در این مطالعه، زنان دارای اضافه وزن واجد شرایط ورود به پژوهش در شهرستان ایذه هستند. ابتدا فهرست کامل افراد داوطلب که بر اساس معیارهای ورود و خروج به مطالعه انتخاب شده‌اند، تهیه می‌شود. سپس به هر شرکت‌کننده یک کد شناسایی عددی منحصربه‌فرد اختصاص داده می‌شود. این کدها در نرم‌افزار Random Number Generator وارد شده و برای هر فرد یک عدد تصادفی تولید می‌گردد. پس از تولید این اعداد، شرکت‌کنندگان بر اساس مقدار عدد تصادفی به ترتیب صعودی مرتب می‌شوند. سپس تخصیص افراد به دو گروه صورت می‌گیرد؛ به‌صورت متوالی، ۱۵ نفر اول فهرست به گروه آزمایش (مداخله تمرینات ترکیبی) و ۱۵ نفر بعدی به گروه کنترل اختصاص می‌یابند. با این روش، ترتیب ورود به مطالعه و شناخت پژوهشگر از شرکت‌کنندگان هیچ نقشی در تعیین گروه نخواهد داشت. جهت پنهان‌سازی تخصیص، فردی که مسئول ورود داده‌ها و انجام فرآیند تصادفی‌سازی در نرم‌افزار است، از مربیان مجری پروتکل تمرینی و ارزیابان متغیرهای پژوهش (شرم از تصویر بدنی و مدیریت بدن) مستقل خواهد بود و امکان آگاهی از روند اجرای جلسات یا تغییر در تخصیص افراد را نخواهد داشت. همچنین کدهای شناسایی شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه و جدا از سایر اطلاعات فردی آنان نگهداری می‌شود. بنابراین، امکان پیش‌بینی گروه تخصیص‌یافته برای هر شرکت‌کننده پیش از انجام فرآیند تصادفی‌سازی وجود نخواهد داشت.

کور سازی (به نظر محقق)

دو سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

به‌منظور کنترل سوگیری و ارتقای روایی درونی پژوهش، این مطالعه با پروتکل دوسوکور طراحی شده است؛ بدین‌صورت که ارزیاب پیامد و تحلیل‌گر داده از نحوه تخصیص زنان دارای اضافه وزن به گروه‌های آزمایش (تمرینات ترکیبی) و کنترل بی‌اطلاع نگه داشته خواهند شد. در این فرآیند، ارزیاب پیامد در تمامی مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، بدون آگاهی از گروه تخصیصی شرکت‌کنندگان، نسبت به جمع‌آوری داده‌های مربوط به شرم از تصویر بدنی و مدیریت بدن اقدام می‌نماید تا از سوگیری در سنجش جلوگیری شود؛ همچنین، تمامی داده‌های خام با کدهای ناشناس (مانند گروه ۱ و ۲) در اختیار تحلیل‌گر آماری قرار خواهد گرفت و ماهیت واقعی گروه‌ها تا پایان فرآیند تحلیل داده‌ها فاش نخواهد شد. تمامی مراحل تخصیص توسط یک فرد مستقل از تیم پژوهشی انجام می‌گیرد و رمزگشایی کدهای تخصیص تنها پس از تکمیل نهایی تحلیل‌های آماری صورت می‌پذیرد.

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی بهبهان

آدرس خیابان

بلوار امیرکبیر، خیابان شهید بیانی

شهر

Behbahan

استان

خوزستان

کد پستی

6361713198

تاریخ تایید

2026-06-30, ۱۴۰۵/۰۴/۰۹

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1405.173

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

مشکلات روانشناختی ناشی از چاقی

کد ICD-10

E66.9

توصیف کد ICD-10

Obesity, unspecified

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

شرم از تصویر

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه تصویر بدنی کش و پروزینسکی (1983)

2

شرح متغیر پیامد

مدیریت بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه مدیریت بدن مناخانی و رقیبی (1390)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: جلسات تمرینات ترکیبی (مقاومتی و استقامتی) بر اساس پروتکل استاندارد طراحی‌شده توسط سبحانی‌پور و همکاران (۱۳۹۵؛ 2019) اجرا خواهد شد. این مداخله در قالب جلسات ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی برای گروه آزمایش انجام می‌گیرد. تمرینات ترکیبی رویکردی است که با هدف بهبود توانمندی‌های عملکردی و ترکیب بدنی، کاهش شرم از تصویر بدنی و تقویت راهبردهای مدیریت بدن طراحی شده و به زنان دارای اضافه وزن کمک می‌کند تا از طریق ارتقای ادراک شایستگی جسمانی، کاهش حساسیت‌های منفی نسبت به اندام و افزایش خودکارآمدی حاصل از سازگاری‌های فیزیولوژیک، الگوهای ارزیابی بدنی خود را بازسازی نمایند. ساختار جلسات این مداخله دارای محورهای اصلی اجرایی است؛ هر جلسه با ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی و آماده‌سازی سیستم اسکلتی-عضلانی آغاز و با ۱۰ دقیقه سرد کردن و بازگشت به حالت اولیه خاتمه می‌یابد و بدنه اصلی تمرین شامل دو بخش تمرینات استقامتی و مقاومتی است؛ بخش استقامتی شامل دویدن مداوم بر روی تردمیل با شدت آغازین ۴۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی به مدت ۳۵ دقیقه است که شدت و مدت آن متناسب با پیشرفت آزمودنی‌ها به‌صورت یک‌هفته‌درمیان تا شدت ۷۵ درصد و مدت ۶۰ دقیقه افزایش می‌یابد، و بخش مقاومتی شامل حرکات پرس پا، پرس سینه، جلو ران، پروانه، پشت ران، سرشانه، کشش جانبی (لت از پشت) و جلوبازو لاری است که در ۳ ست ۱۲ تکراری به‌صورت اینتروال (با استراحت ۲ تا ۳ دقیقه بین ست‌ها و ۱ دقیقه بین حرکات) و با بار تمرین آغازین ۳۰ درصد یک تکرار بیشینه اجرا شده و هر دو هفته ۵ درصد به اضافه‌بار افزوده می‌شود تا به ۶۰ درصد حداکثر قدرت برسد. تأکید اصلی این تمرینات، همگن‌سازی و کنترل فشار تمرین بر اساس شاخص درک فشار بورگ (Borg Scale) و پیشرفت تدریجی بار کاری به‌منظور کاهش ارزیابی‌های منفی از بدن و بهبود کنترل و مدیریت ابعاد جسمانی است.

طبقه بندی

مصداق ندارد

2

شرح مداخله

گروه کنترل: هیچ مداخله یا درمانی دریافت نمی کنند.

طبقه بندی

مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

خانه ورزش شاهین

نام کامل فرد مسوول

آرزو زمزم

آدرس خیابان

خیابان حافظ جنوبی، پلاک 79

شهر

ایذه

استان

خوزستان

کد پستی

6391979595

تلفن

+98 916 739 5083

ایمیل

arezouzamzam80@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

بهرنگ محمدصالحی

آدرس خیابان

بلوار زاگرس، میدان دانشجو

شهر

ایذه

استان

خوزستان

کد پستی

6391693627

تلفن

+98 996 477 0611

ایمیل

bsalehi@iau.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

بخش عمومی یا خصوصی

عمومی

مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور

داخلی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدا

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

آرزو زمزم

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

روانشناسی

آدرس خیابان
خیابان ستارخان، کوچه مسلم.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391647754
تلفن
+98 916 739 5083
فکس
ایمیل
arezouzamzam80@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
آرزو زمزم
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان ستارخان، کوچه مسلم.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391647754
تلفن
+98 916 739 5083
فکس
ایمیل
arezouzamzam80@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
آرزو زمزم
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان ستارخان، کوچه مسلم.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391647754
تلفن
+98 916 739 5083
فکس
ایمیل
arezouzamzam80@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
داده های شرکت کننده ها کاملا محرمانه است و قصد انتشار آنها را ندارم.
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
گزارش مطالعه بالینی
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
کدهای استفاده شده در آنالیز
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد