

## عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی با باند کشی بر کیفیت عضلانی و غلظت سرمی CAF در زنان سالمند مبتلا چاقی استئوسارکوپنیک: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده

## محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 4، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

ابراهیم بنی طالبی - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

محمد فرامرزی - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

مجید مردانیان قهفرخی - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

فریده سواری نیکو - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

ندا سلطانی - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

آریتا بهرام زاده - *Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: چاقی استئوسارکوپنیک ناشی از فرآیندهای تحلیل بافتی چندگانه عضله و استخوان و افزایش بافت چربی می باشد. هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی با باند های کشی بر کیفیت عضلانی و غلظت سرمی CAF در زنان سالمند مبتلا چاقی استئوسارکوپنیک است. روش: در این کارآزمایی بالینی تصادفی شده یک سو کور، ۴۸ زن سالمند دارای چاقی استئوسارکوپنیک ( بر اساس نتایج آزمایش دگزا، سن  $68.4 \pm 1.3$ ، درصد چربی  $45.4 \pm 6.6$ ، شاخص توده بدنی  $27.1 \pm 1.3$ ، نمره T چگالی مواد معدنی استخوان های ران و مهره های ۱ تا ۴ کمری  $1.42 \pm 0.08$ ) به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۲۲ نفر) و تمرین (۲۶ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت ۱۲ هفته و سه جلسه در هفته تمرینات مقاومتی با باند های کشی را برای همه ی گروه های عضلانی اصلی انجام دادند. ۴۸ ساعت پیش و پس از ۱۲ هفته مداخله آزمایش دگزا انجام شد. جهت مقایسه های درون گروهی از آزمون های t وابسته و جهت مقایسه های بین گروهی از آنالیز واریانس دوطرفه (طرح زمان\*گروه) استفاده شد. یافته ها: نتایج آنالیز آماری نشان داد پس از ۱۲ هفته تمرین مقاومتی با باند الاستیک در نتیجه مقایسه های بین گروهی تفاوت معنی داری در کیفیت عضلانی ( $P=0.043$ )، نمره Z چاقی استئوسارکوپنیک ( $P=0.03$ ) و قدرت پنجه دست ( $P=0.013$ ) بین گروه تمرین و کنترل مشاهده شد. با این وجود تفاوت معنی داری در وزن ( $P=0.04$ )، شاخص توده بدنی ( $P=0.0354$ )، درصد چربی (BMD) ( $P=0.01$ )، BMC ( $P=0.093$ )، سرعت راه رفتن ( $P=0.022$ ) و ( $P=0.051$ ) CAF مشاهده نشد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش به نظر می رسد تمرین مقاومتی با باند الاستیک موجب بهبود قدرت عضلانی، کیفیت عضلانی و بهبود وضعیت چاقی استئوسارکوپنیک (نمره Z) زنان سالمند مبتلا به چاقی استئوسارکوپنیک می شود. همچنین با توجه به عدم تغییر معنی دار CAF، حداقل در این مطالعه CAF به عنوان نشانگر قدرتمند کیفیت عضلانی و عملکرد جسمانی تایید نمی شود.

## کلمات کلیدی:

(CAF) (Osteosarcopenic obesity, Resistance training, Elderly, muscle quality, C-Terminal Agrin Fragment)

چاقی استئوسارکوپنیک، تمرین مقاومتی، سالمند، کیفیت عضلانی، قطعه

پایانه C آگرین

