



تأثیر برنامه های تمرین مقاومتی با دوشدت مختلف بر غلظت سرمی CAF در زنان سالمند

عصمت رشیدی^۱، سید علی رضا حسینی کاخک^۲، رویا عسکری^۳

۱-دکتری فیزیولوژی ورزش از دانشگاه حکیم سبزواری و استادیار دانشگاه بجنورد، خراسان شمالی، ایران (نویسنده

مسئول)

۲-دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، خراسان رضوی، ایران

۳-استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، خراسان رضوی،

ایران

چکیده

تغییر وضعیت در NMJ با اختلال در انتقال سیگنال از عصب به عضله و توسعه سارکوپنیا سهمیم است. از این رو شاخص های توسعه سارکوپنیا مانند CAF می تواند به عنوان نشانگرهای ضعف عضلانی مرتبط با سن استفاده شود. تمرین مقاومتی باعث فعال شدن NMJ شده و علاوه بر تغییرات ساختاری و مورفولوژیکی NMJ باعث محافظت آن در برابر سارکوپنیا می شود. اما سالمندان، علیرغم نیاز به تمرینات مقاومتی، معمولاً از انجام این تمرینات بخصوص در شدت بالا امتناع می کنند. یکی از روش های جایگزین، تمرین مقاومتی با بار کم تا سرحد خستگی است. به همین منظور تعداد ۲۸ زن سالمند با میانگین سنی $63/14 \pm 2/51$ سال که واجد شرکت در پژوهش بودند، به صورت تصادفی در سه گروه تمرین مقاومتی با بار کم (۳۰ درصد یک تکرار بیشینه)، تمرین مقاومتی با بار زیاد (۸۰ درصد یک تکرار بیشینه) و گروه کنترل قرار گرفتند. برنامه تمرین شامل هشت هفته و هر هفته سه جلسه بود. هر دو گروه تمرینات را تا سرحد خستگی اجرا می کردند. حداقل تعداد تکرار برای گروه با بار کم ۲۰ تکرار و برای گروه با بار زیاد هشت تکرار بود. قبل و بعد از دوره تمرینی سطح سرمی CAF اندازه گیری شد. نتایج نشان داد که هیچ یک از پروتکل های تمرینی تأثیر معنی داری بر مقادیر CAF آزمودنی ها نداشت ($P > 0/05$) و بنابراین استفاده از CAF به عنوان نشانگری برای عملکرد جسمانی در این تحقیق تأیید نشد.

واژگان کلیدی: تمرین مقاومتی، زنان سالمند، CAF