

EFEKTI KRATKOTRAJNOG VJEŽBANJA SA DODATNIM TEGOVIMA NA KOŠTANU MASU KOD PRETILIH I MRŠAVIH DJEVOJAKA

Sažetak

Cilj istraživanja je bio da se istraže efekti programa pješaćenja na gustinu kostiju (BMD) kod zdravih pretilih i mršavih djevojaka. Dvadeset djevojčica koje nisu u trenažnom procesu, pretilih (n=10) i mršavih (n=10), 20-25 godina starosti, su dobrovoljno učestvovala u istraživanju. Prije i poslije trenažnog programa objema grupama su izmjerene antropometrijske karakteristike, te urađena analiza krvi i gustine koštane mase. Svaki trening pješaćenja je trajao 30 minute u rasponu od 50-75% maksimalnog pulsa. Program je trajao 2 mjeseca, tri puta sedmično. Nakon sprovedenog programa, koštana masa se stabilizovala u obe regije (kuk, 1.1 % i lumbalni dio kičme 2.3%) na statistički značajnom nivou ($p < 0.05$). Program vježbanja je pozitivno uticao na procenat masnog tkiva u tijelu i njenu masu, kao i na masu tijela oslobođenu masnog tkiva ($p = 0.00$). Statistički značajne promjene nisu pronađene u visini nivoa serum estrogena, calcijuma i fosfora. Ovo istraživanje je pokazalo da aktivnost kao što je šetnja osigurava dovoljno opterećenje, koje pozitivno utiče na gustinu koštane mase kod pretilih i mršavih djevojaka. Rezultati sugerišu da i pretile i mršave djevojke mogu prevenirati rizik od gubitka koštane mase povećavajući nivo aktivnosti.

Ključne riječi: gustina koštane mase, gubitak koštane mase, pješaćenje, pretilost, pothranjenost