

## Simultaneous effect of mealworm supplement with aerobic exercise on mitochondrial genes expression in the soleus muscle of rats with non-alcoholic fatty liver

Somayeh Paykari<sup>1</sup>, Alireza Rahimi<sup>2\*</sup>, Fariba Aghaei<sup>3</sup>, Fuad Feizolahi<sup>3</sup>

- 1- Ph.D Student, Department of exercise physiology, Karaj branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran
- 2- Associate Professor, Department of exercise physiology, Karaj branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran
- 3- Assistant Professor, Department of exercise physiology, Karaj branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

### Extended Abstract

**Background and Aim:** Non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) is an acquired metabolic disorder characterized by the deposition of triglycerides in the liver, caused by factors other than alcohol consumption(1). Currently, the treatment of NAFLD primarily involves physical activity(9) and dietary supplements to reduce fat mass(16). Mitochondrial abnormalities, such as dysfunction in the electron transport chain and reduced beta-oxidation of fatty acids, contribute to fat accumulation in liver cells, leading to cellular damage and progression to non-alcoholic steatohepatitis (NASH)(2). Exercise not only reduces liver inflammation but also enhances mitochondrial biogenesis, improving morphological dynamics and regeneration rates through biogenesis and mitophagy(10). Additionally, insect-based supplements, such as mealworms, have demonstrated strong immunostimulatory, anticancer, antidiabetic, and antioxidant properties(17). This supplement, rich in protein, has been reported to exhibit anti-obesity effects by activating PGC-1 $\alpha$ . Furthermore, it has been shown to effectively reduce weight and fat mass by influencing the expression of genes involved in fat metabolism(18). In this study, the simultaneous effect of mealworm protein supplementation with aerobic exercise on the expression of genes involved in mitochondrial biogenesis, including peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha (PGC-1 $\alpha$ ), uncoupling protein 1 (UCP1), mitofusin 1 (Mfn1), and dynamin-related protein 1 (Drp1), in the soleus muscle tissue of rats with NAFLD.

**Materials and Methods:** In this experimental study, 25 male Wistar rats were divided into five equal groups including: 1- healthy, 2- patient, 3- patient+ supplement, 4- patient+ exercise, 5- patient+ supplement + exercise. The sick groups developed NAFLD with high fat and cholesterol diet. Interval endurance exercise was performed for eight weeks, including running on a treadmill for 30 minutes, five days a week with gradual overload. mealworm supplement gavage with a dose of 20 mg/kg body weight was performed on the same days as exercise. Tissue sampling of the soleus muscle was performed 48 hours after the last exercise and supplement session. The animals were anesthetized with intraperitoneal injections of ketamine and xylazine, and the soleus muscle tissue was immediately collected. Each tissue sample was placed in a microtube containing liquid nitrogen and stored at -80°C until gene expression analysis. RNA extraction was performed using the RNX-Plus method, and the quality and quantity of RNA were assessed via spectrophotometry and agarose gel electrophoresis. The sequences of mRNAs corresponding to the genes PGC-1 $\alpha$ , UCP1, Mfn1, and Drp1 were extracted using the NCBI database. Primers were designed using AllelID software and evaluated for specificity using BLAST. The obtained data were analyzed using independent t-tests and two-way ANOVA at a significance level of  $p \leq 0.05$ .

**Results:** The independent t-test results showed that in the diseased group, the expression of PGC-1 $\alpha$ , UCP1, and Mfn1 genes significantly decreased compared to the healthy group, while the expression of Drp1 significantly increased ( $p = 0.0001$ ). The two-way ANOVA results indicated that aerobic exercise significantly increased the expression of PGC-1 $\alpha$  ( $p = 0.0001$ ), UCP1 ( $p = 0.0001$ ), and Mfn1 ( $p = 0.0001$ ), while significantly decreasing the expression of Drp1 ( $p = 0.0001$ ) in the soleus muscle tissue of rats with NAFLD. Additionally, statistical findings revealed that tenebrio molitor protein supplementation significantly increased the expression of UCP1 ( $p = 0.0001$ ), PGC-1 $\alpha$  ( $p = 0.0001$ ), and Mfn1 ( $p = 0.0001$ ), while significantly decreasing the expression of Drp1 ( $p = 0.0001$ ) in the soleus muscle tissue of rats with NAFLD. However, the two-way ANOVA results showed that the combination of aerobic exercise and tenebrio molitor protein supplementation did not have a significant effect on the expression of UCP1 ( $p = 0.537$ ), PGC-1 $\alpha$  ( $p = 0.361$ ),

or Drp1 ( $p = 0.881$ ) in the soleus muscle tissue of rats with NAFLD. Nevertheless, the simultaneous intervention of aerobic exercise and mealworm protein supplementation significantly increased the expression of Mfn1 ( $p = 0.0001$ ) in the soleus muscle tissue of rats with NAFLD.

**Table 1. Results of two-way ANOVA comparing relative gene expression changes in the study groups**

Gene	Source of Variation	SS	df	F	p-value	Partial $\eta^2$ ( $\eta^2$ )
<b>PGC-1<math>\alpha</math></b>	Exercise	846.36	1	87.65	0.0001*	0.84
	Supplement	770.65	1	79.81	0.0001**	0.83
	Exercise $\times$ Supplement	8.53	1	0.88	0.361	0.05
<b>UCP-1</b>	Exercise	143.64	1	108.19	0.0001*	0.87
	Supplement	294.46	1	221.80	0.0001**	0.93
	Exercise $\times$ Supplement	0.52	1	0.39	0.537	0.02
<b>MFN-1</b>	Exercise	58.52	1	564.68	0.0001*	0.97
	Supplement	38.83	1	374.63	0.0001**	0.95
	Exercise $\times$ Supplement	3.32	1	32.05	0.0001***	0.66
<b>DRP-1</b>	Exercise	0.66	1	104.20	0.0001*	0.86
	Supplement	0.69	1	109.00	0.0001**	0.87
	Exercise $\times$ Supplement	0.0001	1	0.02	0.881	0.00

\*Significant effect of aerobic exercise on gene expression. \*\*Significant effect of supplement on gene expression.

\*\*\*Significant interaction effect ( $p \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** Aerobic exercise and mealworm protein supplementation each independently led to a significant increase in the expression of PGC-1 $\alpha$ , UCP1, and Mfn1 genes, as well as a significant decrease in the expression of Drp1 in the soleus muscle of rats with NAFLD. It appears that moderate-intensity interval aerobic exercise and mealworm extract supplementation, individually, can positively influence the levels of key genes involved in mitochondrial biogenesis and fat metabolism, potentially aiding in the treatment of NAFLD. Further studies are recommended to explore the interactive effects of exercise and mealworm supplementation on mitochondrial capacity and fat metabolism, particularly in samples with obesity or type 2 diabetes associated with NAFLD.

**Keywords:** Aerobic exercise, mealworm Larvae, mitochondrial biogenesis, Fatty Liver

**Hical Considerations:** All stages of animal care and euthanasia were conducted in accordance with the Helsinki Declaration (1964).

**Funding:** Ethical approval was obtained from the Ethics Committee of Islamic Azad University, Karaj Branch (Code: IR.IAU.K.REC.1403.029).

**Conflict of Interest:** No conflicts of interest declared.



## تأثیر همزمان مکمل یاری کرم آرد با تمرین هوازی بر بیان برخی ژن‌های میتوکندریایی در عضله نعلی موش‌های صحرایی مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

سمیه پایکاری<sup>۱</sup>، علیرضا رحیمی<sup>۲\*</sup>، فریبا آقایی<sup>۳</sup>، فواد فیض الهی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲- \* دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳- استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

## تأثیر همزمان مکمل یاری کرم آرد با تمرین هوازی بر بیان برخی ژن‌های میتوکندریایی در عضله نعلی موش‌های صحرایی مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

سمیه پایکاری<sup>۱</sup>، علیرضا رحیمی<sup>۲\*</sup>، فریبا آقایی<sup>۳</sup>، فواد فیض الهی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲- \* دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۳- استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

### چکیده مبسوط

**زمینه و هدف:** بیماری کبد چرب غیر الکلی<sup>۱</sup> (NAFLD)، یک بیماری متابولیک اکتسابی است که با رسوب تری گلیسیرید در کبد توسط عواملی غیر از مصرف الکل ایجاد می‌شود (۱). امروزه درمان کبد چرب غیر الکلی عمدتاً از طریق فعالیت بدنی (۹) و برخی مکمل‌های غذایی برای کاهش توده چربی صورت می‌گیرد (۱۶). ناهنجاری‌های میتوکندری، مانند اختلال در عملکرد زنجیره انتقال الکترون و کاهش بتاکسیداسیون اسیدهای چرب، به تجمع چربی در سلول‌های کبدی کمک می‌کند که منجر به تخریب سلولی و پیشرفت به استئاتوهپاتیت غیر الکلی<sup>۲</sup> (NASH) می‌شود (۲). ورزش نه تنها می‌تواند وضعیت التهابی کبد را کاهش دهد، بلکه باعث تقویت بیوژنز میتوکندری شده و پویایی مورفولوژیکی و سرعت بازسازی را از طریق بیوژنز و میتوفاژی افزایش می‌دهد (۱۰). همچنین مکمل‌هایی بر پایه حشرات خوراکی، خواص تحریک کننده ایمنی و ضد سرطانی، ضد دیابتی و آنتی اکسیدانی قوی از خود نشان داده‌اند (۱۷). یکی از این مکمل‌ها، کرم آرد است که علاوه بر محتوای پروتئینی بالا، گزارش شده است که اثر ضد چاقی از طریق فعال‌سازی PGC-1 $\alpha$  نشان می‌دهد. این مطالعه هم‌چنین نشان داد که این مکمل با تأثیری که بر بیان ژن‌های دخیل در متابولیسم چربی می‌گذارد، می‌تواند به طور موثری در کاهش وزن و توده چربی ایفای نقش کند (۱۸). لذا در این تحقیق تأثیر همزمان مکمل پروتئینی کرم آرد با تمرین هوازی بر بیان ژن‌های دخیل در بیوژنز میتوکندریایی شامل گیرنده فعال کننده‌ی تکثیر پروکسی زوم گاما هم فعال ساز- ۱ (PGC1 $\alpha$ )، پروتئین جفت نشده-۱ (UCP1)،

<sup>1</sup> Non-alcoholic fatty liver disease

<sup>2</sup> Non-alcoholic Steatohepatitis



میتوفیوژن-۱ (Mfn1) و پروتئین-۱ وابسته به دینامین (Drp1) در بافت عضله نعلی موش‌های صحرائی مبتلا به کبد چرب غیر الکلی بررسی گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه تجربی، ۲۵ سر موش صحرائی نر نژاد ویستار به پنج گروه پنج تایی شامل گروه سالم، بیمار، بیمار + مکمل، بیمار + تمرین، و بیمار + مکمل + تمرین تقسیم شدند. گروه بیمار با رژیم غذایی پرچرب و کلسترول دچار NAFLD شدند. تمرین هوازی تناوبی به مدت هشت هفته شامل دویدن روی نوارگردان به مدت ۳۰ دقیقه و پنج روز در هفته همراه با اضافه بار تدریجی انجام شد. گاوژ مکمل کرم آرد با دوز ۲۰ میلی گرم/کیلوگرم وزن بدن مشابه با روزهای ورزش صورت گرفت. ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی و گاوژ مکمل، بافت برداری عضله نعلی در هر گروه انجام شد. حیوانات با تزریق درون صفاقی کتامین و زایلازین بیهوش شدند و برداشت بافت عضله نعلی بلافاصله انجام شد. بافت نمونه هر حیوان بلافاصله در میکروتیوب وارد محلول نیترژن مایع شد و در دمای ۸۰- درجه فریز گردید. نمونه در آزمایشگاه تا زمان انجام آزمایشات ارزیابی مقدار تغییرات بیان ژن در فریور ۸۰- درجه نگهداری شد. بیان ژن‌های UCP1، PGC1 $\alpha$ ، Mfn1 و Drp1 با روش Real-Time PCR مورد بررسی قرار گرفت. استخراج RNA به صورت RNX-Pluse و به منظور بررسی کیفیت و کمیت آن از روش اسپکتروفوتومتری و الکتروفورز بروی ژل آگارز استفاده شد. ابتدا توالی mRNA ی مربوط به ژن‌های UCP1، PGC1 $\alpha$ ، Mfn1 و Drp1 با استفاده از سایت NCBI استخراج شد. پرایمرها توسط نرم افزار کامپیوتری AlleID ساخته شد و سپس هر پرایمر توسط نرم افزار BLAST جهت اطمینان از یکتا بودن محل جفت شدن پرایمرها مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌های بدست آمده از طریق آزمون‌های آماری t مستقل و تحلیل واریانس دو عاملی در سطح معنی داری  $p \leq 0.05$  تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بیان ژن‌های UCP1، PGC1 $\alpha$  و Mfn1 در گروه بیمار یا مدل، در مقایسه با گروه سالم، به طور معنی داری کاهش یافته و بر عکس، بیان Drp1 به طور معنی داری افزایش پیدا کرده است ( $p=0.0001$ ). نتایج حاصل از آزمون آماری تحلیل واریانس ۲ عاملی در تعیین تغییرات بین گروهی در بیان ژن‌های مورد مطالعه نشان داد که یک دوره تمرین هوازی منجر به افزایش معنی دار UCP-1 ( $p=0.0001$ )، PGC-1 $\alpha$  ( $p=0.0001$ ) و Mfn1 ( $p=0.0001$ ) و هم‌چنین کاهش معنی دار Drp1 ( $p=0.0001$ ) در بافت عضله سولئوس موش‌های مبتلا به کبد چرب می شود. علاوه بر این، یافته‌های آماری نشان داد که یک دوره دریافت مکمل پروتئینی عصاره کرم آرد منجر به افزایش معنی دار UCP-1 ( $p=0.0001$ )، PGC-1 $\alpha$  ( $p=0.0001$ ) و Mfn1 ( $p=0.0001$ ) و هم‌چنین کاهش معنی دار Drp1 ( $p=0.0001$ ) در بافت عضله سولئوس موش‌های مبتلا به کبد چرب شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس ۲ عاملی هم‌چنین نشان داد که یک دوره تمرین هوازی همراه با دریافت مکمل پروتئینی عصاره کرم آرد بر بیان ژن‌های UCP-1 ( $p=0.537$ )، PGC-1 $\alpha$  ( $p=0.361$ ) و Drp1 ( $p=0.881$ ) در بافت عضله سولئوس موش‌های مبتلا به کبد چرب تاثیر معنی داری ندارد. با این وجود، مداخله همزمان تمرین هوازی همراه با دریافت مکمل پروتئینی عصاره کرم آرد باعث افزایش معنی دار Mfn1 ( $p=0.0001$ ) در بافت عضله سولئوس موش‌های مبتلا به کبد چرب شد.

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس دو عاملی در مقایسه تغییرات بیان نسبی ژن‌ها در گروه‌های مورد مطالعه

متغیرها	گروه‌ها	SS	df	F	p	ضریب اتاء (اندازه اثر)
PGC-1 $\alpha$	تمرین	۸۴۶/۳۶	۱	۸۷/۶۵	۰/۰۰۰۱*	۰/۸۴
	مکمل	۷۷۰/۶۵	۱	۷۹/۸۱	۰/۰۰۰۱**	۰/۸۳
	تمرین×مکمل	۸/۵۳	۱	۰/۸۸	۰/۳۶۱	۰/۰۵
	تمرین	۱۴۳/۶۴	۱	۱۰۸/۱۹	۰/۰۰۰۱*	۰/۸۷



۰/۹۳	۰/۰۰۰۱**	۲۲۱/۸	۱	۲۹۴/۴۶	مکمل	UCP-1
۰/۰۲	۰/۵۳۷	۰/۳۹	۱	۰/۵۲	تمرین×مکمل	
۰/۹۷	۰/۰۰۰۱*	۵۶۴/۶۸	۱	۵۸/۵۲	تمرین	MFN-1
۰/۹۵	۰/۰۰۰۱**	۳۷۴/۶۳	۱	۳۸/۸۳	مکمل	
۰/۶۶	۰/۰۰۰۱***	۳۲/۰۵	۱	۳/۳۲	تمرین×مکمل	DRP-1
۰/۸۶	۰/۰۰۰۱*	۱۰۴/۲۰	۱	۰/۶۶	تمرین	
۰/۸۷	۰/۰۰۰۱**	۱۰۹/۰۰	۱	۰/۶۹	مکمل	
۰/۰۰	۰/۸۸۱	۰/۰۲	۱	۰/۰۰۰۱	تمرین×مکمل	

\* نشانه اثر معنی دار تمرین هوازی بر بیان ژن‌ها؛ \*\* نشانه اثر معنی دار مکمل بر بیان ژن‌ها؛ \*\*\* نشانه اثر تعاملی معنی دار تمرین هوازی و مکمل بر بیان ژن‌ها؛ سطح معنی داری  $p \leq 0/05$ .

**نتیجه‌گیری:** با توجه به این که تمرین هوازی و مکمل پروتئینی کرم آرد هر کدام به طور جداگانه منجر به افزایش بیان عضلانی ژن‌های PGC-1 $\alpha$ ، UCP1 و Mfn1 و همچنین کاهش معنی دار بیان Drp1 در موش‌های مبتلا به NAFLD شد، به نظر می‌رسد تمرین هوازی تناوبی با شدت متوسط و دریافت عصاره کرم آرد هر کدام به تنهایی با ایجاد تغییرات مثبت بر سطوح عضلانی برخی ژن‌های مهم دخیل در بیوژنز میتوکندری و تعدیل متابولیسم چربی، احتمالاً در درمان NAFLD موثر واقع شود. انجام مطالعات بیشتری با توجه به محدود بودن تحقیقات در زمینه اثر تعاملی تمرینات ورزشی و دریافت کرم آرد بر ظرفیت میتوکندریایی و متابولیسم چربی و نقش اساسی آن‌ها در درمان NAFLD، ضروری به نظر می‌رسد. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعه ای مشابه روی نمونه‌های مبتلا به چاقی و یا دیابت نوع ۲ که با NAFLD در ارتباط هستند، در آینده اجرا شود.

**واژه های کلیدی:** تمرین هوازی، کرم آرد، بیوژنز میتوکندریایی، کبد چرب

**ملاحظات اخلاقی:** تمامی مراحل نگهداری و کشتار موش‌های صحرایی براساس دستورالعمل نگهداری حیوانات آزمایشگاهی هلسینکی ۱۹۶۴<sup>۳</sup> انجام شد.

**پذیرش دستورالعمل های اخلاقی:** کد اخلاق اخذ شده از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با شماره شناسه IR.IAU.K.REC.1403.029 انجام شد.

**تامین مالی:** هزینه‌های مطالعه بر عهده محقق بوده.

**تضاد منافع:** تضاد در منافع وجود ندارد.

<sup>3</sup> Helsinki



سالمندی با تغییرات معکوس در دستگاههای مختلف بدن از جمله تغییرات منفی دوره ای مرتبط با سیستم همورئولوژی همراه است (۱). کاهش وابسته به سن در عملکرد سلول های بدن با تغییرات مولکولی و عملکردی مختلف از جمله افزایش ویسکوزیته خون، تغییرات همئوستاز خون همراه است که به نوبه خود به موجب افزایش خطر حوادث قلبی عروقی می شود (۲). لذا، به غیر از راهکارهای دارویی، اتخاذ هرگونه راهکار غیر دارویی که موجب کنترل تغییرات همئوستاز خون شود، تاثیر بسزایی در پیشگیری از مشکلات وابسته به آن خواهد داشت.

در طی دهه اخیر، انجام تمرینات منظم بدنی به طور گسترده به عنوان یک سبک سالم زندگی و همچنین یک استراتژی مؤثر درمانی غیردارویی برای بیماری های قلبی عروقی (cardiovascular diseases) شناخته شده است (۳). یکی از اثرات تمرینات منظم بدنی، ایجاد تغییرات در شاخص های هماتولوژیک و رئولوژیک خونی است. خواص رئولوژیکی خون نقش بسیار مهمی در رساندن اکسیژن به بافت های بدن دارد و ویسکوزیته یکی از خواص رئولوژیکی خون است که تغییرات معکوس آن بویژه در دوران سالمندی با بروز حوادث قلبی عروقی همراه است. در مقابل، شواهد متعددی وجود دارد که نشان می دهد ورزش منظم بدنی از طریق تنظیم اتساع عروق شریانی و همینطور کاهش شاخص های التهابی از قبیل فیبرینوژن و گلبول های سفید خونی می تواند مکانیسم های محافظتی را ایجاد کند (۴). اگرچه محققان قلبی اثرات حاد و یک وهله تمرین عملکردی با شدت بالا (High Intensity Functional Training) HIFT و پیاده روی نوردیک (Nordic walking) NW را بر سیستم رئولوژی خون ورزشکاران بررسی کرده اند (۵)، اما تاثیر یک دوره تمرینات تناوبی نوردیک و تمرینات تناوبی عملکردی بر شاخص های همورئولوژی خون مردان و زنان سالمند پیش دیابتی کاملاً مشخص نیست.

در طی دهه اخیر، موانع متعددی از قبیل مشغله فراوان زندگی و نبود فرصت لازم برای پرداختن به فعالیت بدنی کم حجم و طولانی مدت در جلسات متعدد موجب شد که ایده کاهش جلسات تمرینی در هفته در برابر افزایش شدت ورزش مورد توجه محققان قرار گیرد (۸،۷). در این راستا، ایده HIFT به عنوان یک سبک تمرینی پیشرفته مرتبط با فعالیتهای روزمره مورد توجه قرار گرفت. در این روش تمرینی، فعالیتهای هوازی و مقاومتی عملکردی با هدف اصلی ایجاد نیازهای متابولیکی قابل توجه در قالب یک تمرین با زمان کارآمد ترکیب می شود (۹). NW روشی از فعالیت بدنی است که با چوبدستی و یا الگویی از آن (حرکات شبیه سازی شده) انجام می شود و اثرات مفید آن از قبیل به کارگیری عضلات تنه و اندام های فوقانی، افزایش مصرف اکسیژن (VO<sub>2</sub>)، افزایش سرعت راه رفتن و مصرف کالری بیشتر در هنگام ورزش، بدون افزایش تلاش درک شده در بیماران با نارسایی قلبی توسط محققان مختلف تایید شد (۱۰-۱۲). بعلاوه، این روش های تمرینی از حداقل تجهیزات و فضا استفاده می کند و

محدودیت ضرورت حضور در مراکز تناسب اندام را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد اجرای تمرینات HIFT در جمعیت‌های در معرض خطر، موجب بهبود ظرفیت اکسیژن، مقاومت به انسولین و قدرت عضلانی (۱۳، ۱۴)، و همچنین امتیاز سندروم متابولیک شده (۱۵) و در جمعیت‌های سالم، نیز موجب بهبود آمادگی قلبی تنفسی، قدرت و توان عضلانی، و سایز دور کمر و چابکی می‌شود (۹). با وجود این، تاثیر این تمرینات بر سیستم همورئولوژی بویژه در مردان و زنان سالمند با وضعیت پیش‌دیابتی کمتر مورد توجه محققان قرار گرفته است.

از این رو، نظر به موانع و محدودیت‌های اقتصادی در شرایط کنونی جامعه، رویکردهای تمرینی تناوبی ساده و با حداقل امکانات بیش از هر زمان دیگر حائز اهمیت است و به نظر می‌رسد انتخاب مناسبی برای ارزیابی سیستم همورئولوژیک در مردان و زنان سالمند باشد. فرض بر آن است تفاوت قابل توجهی بین اثربخشی ۴۰ جلسه تمرینات HIFT و پیاده‌نوردیک به روش تناوبی بر نشانگرهای همورئولوژیک بین دو جنس (مردان در برابر زنان) وجود ندارد. بر این اساس مطالعه حاضر در صدد پاسخگویی به دو سؤال است: اول اینکه، چه تفاوتی بین اثربخشی ۴۰ جلسه تمرینات HIFT و پیاده‌روی نوردیک به روش تناوبی بر شاخص‌های همورئولوژیک و عملکرد بدنی مردان و زنان پیش‌دیابتی ۵۰ تا ۷۵ سال شهرستان قوچان وجود دارد؟ دوم: آیا تفاوتی بین اثربخشی این تمرینات بین دو جنس وجود دارد؟

### روش تحقیق

مطالعه حاضر از نوع نیمه‌تجربی است که شامل ۴۰ جلسه تمرینی برای مردان و زنان سالمند (۵۰ تا ۷۵ سال) بود. این مطالعه تحت بررسی و تایید کمیته اخلاق ملی و بر اساس دستورالعمل هلسینکی در تابستان ۱۴۰۲ انجام شد. آزمودنی‌ها ضمن شرکت و رضایت آگاهانه در پژوهش، می‌توانستند در هر مرحله از مطالعه انصراف دهند. آزمایش خون در آزمایشگاه مرکزی قوچان و ارزیابی‌های عملکردی در باشگاه ورزشی توکل انجام شد. طرح مطالعاتی حاضر توسط کمیته اخلاق دانشگاه مازندران با کد IR.U.M.Z.REC.1402.016 بررسی و تایید گردید.

**معیارهای ورود و خروج از تحقیق و نحوه دسته‌بندی آزمودنی‌ها:** معیارهای ورود شامل قند خون ناشتایی در محدوده ۱۰۰ تا ۱۲۵ و سطح هموگلوبین A1C در دامنه ۵/۷ تا ۶/۴ درصد، عدم فعالیت بدنی منظم در شش ماه گذشته، عدم نقص عضو، عدم استعمال دخانیات در سه ماه گذشته، عدم مصرف الکل، یائسگی حداقل یک سال قبل از مطالعه در زنان و عدم بیماری‌های التهابی مزمن و کنترل نشده بودند. افراد شرکت‌کننده باید حداقل در ۸۷ درصد جلسات تمرینی بر اساس فرمول (تعداد جلسات تمرینی مورد انتظار تقسیم بر کل جلسات تمرینی ضربدر ۱۰۰) یعنی ۳۵ از ۴۰ جلسه شرکت می‌کردند.



مطالعات کاربردی

# علوم زیستی در ورزش



در مجموع ۴۵ مرد و ۴۵ زن داوطلب از قوچان وارد مطالعه شدند و در تابستان ۱۴۰۲ به صورت تصادفی به گروه‌های کنترل و تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی شامل گروه‌های INW و HIFT بود که هر کدام به زیرگروه‌های مردان و زنان (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند.

نسخه پیش از انتشار ویدئو پیش نشده



جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد مشخصات آنتروپومتریک و دموگرافیک گروههای مختلف مردان و زنان سالمند پیش دیابتی در ابتدای

دوره تحقیق

WHR	BMI (کیلوگرم/متر مربع)	قد(سانتی متر)	وزن(کیلوگرم)	سن(سال)	قند خون اولیه		
۰/۸۴±۰/۰۸	۳۰/۳۰±۴/۰۸	۱۵۶/۱۳±۶/۱۷	۷۳/۶۴±۶/۶۸	۵۶/۵۳±۵/۹۹	۱۰۳/۸۰±۳۱/۸۳	زنان	کنترل
۰/۹۱±۰/۰۶	۲۸/۸۴±۴/۳۰/۳۶۰	۱۶۹/۲۷±۷/۲۹	۸۲/۲۸±۹/۸۱	۵۵/۷۳±۵/۹۴	۱۲۲/۶۰±۶۷/۱۰	مردان	
۰/۸۲±۰/۰۴	۳۰/۶۰±۳/۹۵	۱۵۷/۸۷±۵/۷۵	۷۵/۶۰±۷/۰۲	۵۷/۶۰±۴/۸۳	۱۱۴/۷۳±۶۶/۱۰	زنان	HIFT
۰/۹۴±۰/۰۵	۲۸/۲۵±۳/۲۹	۱۷۱/۵۳±۵/۳۰	۵۳/۸۳±۱۰/۸۱	۵۶/۹۳±۶/۶۰	۱۳۶/۸۰±۶۷/۵۸	مردان	
۰/۸۵±۰/۰۳	۲۸/۵۴±۳/۰۹	۱۵۵±۶/۰۱	۶۸/۵۳±۷/۸۵	۵۸/۸۷±۵/۴۴	۱۰۰/۰۶±۱۷/۱۶	زنان	INW
۰/۸۹±۰/۰۵	۲۷/۳۰±۳/۶۸	۱۶۹/۸۰±۵/۴۵	۷۸/۵۰±۱۱/۰۳	۵۴/۲۰±۴/۶۷	۱۰۴/۶۰±۳۵/۱۸	مردان	

\*شاخص توده بدن (BMI)، نسبت کمر به لگن (WHR)

**پروتکل تمرینی HIFT:** پروتکل تمرینی تحقیق حاضر از مطالعه هرنیچ و همکاران (۱۶) اقتباس و با اندکی اصلاحات اجرا شد. آزمودنی‌ها طی ۲ جلسه اول نحوه اجرای صحیح حرکات ورزشی را آموختند. تمرینات طی ۴۰ جلسه انجام شد. پروتکل تمرینی اصلی شامل ۴ نوبت ۴ تا ۷٫۵ دقیقه‌ای است که در فازهای تمرینی مختلف متغیر بودند. جهت رعایت اصل اضافه بار نیز در هر فاز تمرینی نسبت استراحت به فعالیت تغییر کرد. نسبت استراحت به فعالیت نوبت‌ها در ۱۰ جلسه ابتدایی ۱ به ۲، در ۱۰ جلسه دوم ۱ به ۲٫۵ و در ۲۰ جلسه انتهایی به صورت ۱ به ۳ اعمال شد. هر نوبت از تمرینات شامل ۴ نوع حرکات دینامیک (هوازی)، قدرتی بالاتنه، قدرتی پایین تنه، قدرتی میان تنه می‌باشد. تمرینات شامل: پلانک، شکم روسی، پلانک تی‌آر ایکس، هالو هولده، شنای سوئدی، پای کوهنورد، ضربه به باسن، زانو بلند، نشر جانب، پشت بازو، سر شانه خم، بایسپس تی‌آر ایکس، پرس بالای سر، گابلت اسکات، لانچ، باکس جامپ و غیره بود. شاخص شدت تمرین بر اساس مقیاس درک فشار بورگ (RPE) بود که تمرینات HIFT با ۸۵ تا ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب را معادل RPE (۷-۹) از مقیاس ده عددی ارزیابی کردند.

**پروتکل تمرینی پیاده روی نوردیک به روش تناوبی (INW):** پروتکل پیاده روی نوردیک به روش تناوبی نیز با استفاده از بررسی محققان قبلی (۱۷، ۱۸) و با اندکی اصلاحات طراحی شد. بطور خلاصه، آزمودنی‌ها فعالیت پیاده روی به روش نوردیک به مدت ۸ هفته، هر هفته ۵ جلسه و با شدت ۶۰ تا ۷۵ درصد MHR اجرا کردند. با توجه به مطالعه اولیه، مسافت ۲۰۰۰ گام به عنوان میزان پایه برای مدت ۴۰ دقیقه اجرا نمودند. برای کنترل تعداد گام‌های طی شده، از دستگاه گام سنج امرون مدل PAS20 استفاده شد.



آزمودنی ها تعداد گام از ۲۰۰۰ گام در جلسه اول را به ۸۸۰۰ گام در آخرین جلسه هفته چهارم در مدت ۴۰ دقیقه ثابت اجرا کردند. تعداد ست ها و استراحت بین آنها با رعایت اصل اضافه بار اعمال شد.

**ارزیابی ترکیب بدن، ویژگی های فیزیولوژیک و عملکرد بدنی:** ارزیابی ترکیب بدن، عملکرد بدنی و ویژگی های فیزیولوژیک مردان و زنان در دو نوبت قبل و بعد از مداخله های تمرینی و با روشهای استاندارد انجام شد. ضربان قلب و فشارخون با گوشی پزشکی isomed و حداکثر ضربان قلب پیش بینی شده با استفاده از معادله تاناکا ( $MHR=208-(0.7 * Age)$ ) محاسبه شد. برای ارزیابی SPO2 نیز از دستگاه پالسی اکسی متر مدل PULSE OXIMETER FINGERTIP LK88 استفاده شد. پالس اکسی متر در نوک انگشت اشاره دست غیر برتر قرار داشت.

برای اندازه گیری قدرت پایین تنه از آزمون ۳۰ ثانیه ای نشست و برخاست بر روی صندلی که توسط جونز و همکاران (۱۹) گسترش یافت، استفاده شد. این آزمون شاخص پایا و معتبر (درای روایی ۷۸-۷۱٪ و پایایی ۹۲-۸۴٪) از قدرت اندام تحتانی بدن فراهم می کند. جهت بررسی قدرت اندام فوقانی از آزمون پرس بازو ۳۰ ثانیه ای، به طریقی که قبلا توسط محققان دیگر (۱۹) توصیف شد، استفاده شد. برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی، آزمون پیاده روی ۶ دقیقه ای، از آزمون ۶ دقیقه پیاده روی به روش استاندارد توصیف شده توسط محققان قبلی (۲۰) استفاده شد.

**نحوه خون گیری و آنالیز آزمایشگاهی:** خون گیری در وضعیت ۱۲ ساعت ناشتایی و در دو نوبت در قبل (سطوح پایه) و متعاقب ۴۰ جلسه و ۴۸ ساعت بعد از آخرین مداخله های تمرینی ارزیابی شدند. برای تعیین شاخص های همورئولوژی از کیت های بیوشیمی شرکت فرآسماد با حساسیت بالای ۹۵ درصد و دستگاه اتوآنالیزر بیوشیمی مدل BT1500 ساخت کشور ایتالیا استفاده شد. انسولین با کیت انسولین مونوکیت با حساسیت بالای ۹۵ درصد و دستگاه الیزا ریدر مدل BIOTEK ELX800TS ساخت کشور آمریکا اندازه گیری شد.

**روش های تجزیه و تحلیل آماری:** از آمار پارامتریک آنالیز واریانس دو طرفه جهت تعیین اثرات ۴۰ جلسه تمرینات HIFT و INW در مردان و زنان سالمند بر شاخص های همورئولوژیک استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۷ و در سطح معنی داری کمتر از (۰/۰۵)، انجام گرفت.

تمام آزمودنی ها مداخله تمرینی ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW را بدون آسیب تکمیل کردند. در ابتدای تحقیق تفاوت معنی داری بین میانگین مقادیر شاخص های رئولوژیک، هماتولوژیک و شاخص های عملکردی بین سه گروه زنان کنترل، HIFT و INW و سه گروه مردان کنترل، HIFT و INW وجود نداشت.

### الف) اثر ۴۰ جلسه مداخله های تمرینی بر شاخص های رئولوژیک مردان و زنان سالمند پیش دیابتی

داده های جدول ۲ در مورد شاخص های رئولوژیک نشان می دهد صرف نظر از نوع فعالیت ورزشی (HIFT و INW)، ۴۰ جلسه تمرین تناوبی موجب کاهش معنی دار مقادیر فیبرینوژن و ویسکوزیته خون در هر دو گروه مردان و زنان شد (به ترتیب:  $P < 0.001$  و اندازه اثر =  $0.060$ ،  $P < 0.001$  و اندازه اثر =  $0.061$ ) در حالی که مقادیر پلاکت و آلبومین تفاوت معنی داری را نشان نمیدهد. تغییرات میزان پروتئین تام معنی دار نبوده اما به سطح معنی داری بسیار نزدیک بود ( $P = 0.051$ ).

همچنین مقایسه بین دو گروه تمرینی نشان داد بین تغییرات فیبرینوژن و ویسکوزیته خون تفاوت معنی داری وجود داشت (به ترتیب:  $P = 0.006$  و اندازه اثر =  $0.056$ ،  $P < 0.001$  و اندازه اثر =  $0.077$ ). فیبرینوژن در تمرینات INW افزایش بیشتری نسبت به تمرینات HIFT داشت؛ با این حال میزان ویسکوزیته خون در فعالیت HIFT کاهش بیشتری نسبت به تمرینات INW داشته است ( $P \leq 0.05$ ). بعلاوه، بین تغییرات پلاکت، آلبومین و پروتئین تام به دو نوع تمرین HIFT و INW تفاوت معنی داری وجود نداشت (جدول ۲).

مقایسه جنسیت نیز نشان داد اگرچه تغییرات فیبرینوژن و ویسکوزیته خون بین دو جنس تفاوت معنی داری نداشت، اما تغییرات پلاکت، آلبومین و پروتئین تام بین دو جنس تفاوت معنی داری داشت (به ترتیب:  $P < 0.002$  و اندازه اثر =  $0.052$ ،  $P = 0.002$  و اندازه اثر =  $0.054$  و  $P < 0.001$  و اندازه اثر =  $0.064$ ). میزان پروتئین تام و پلاکت در مردان بیشتر از زنان افزایشی داشته، اما میزان آلبومین در مردان بیشتر از زنان کاهش داشت ( $P \leq 0.05$ ).

جدول ۲. تغییرات شاخص های رئولوژیک طی ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW مردان و زنان

شاخص ها	گروه ها	پیش آزمون	پس آزمون	p-value	اندازه اثر
Fibrinogen	CO	زن	۳۰۷/۲۶±۵۴/۲۳	تمرین: $0.006^*$	۰/۰۵۶



# مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش



۰/۰۶۰	زمان: ۰/۰۱ <*	۲۹۲/۶۰ ± ۲۴/۶۶	۲۹۲/۶۶ ± ۲۶/۱۷	مرد		(mg/dL)
۰/۰۱۸	جنسیت: ۰/۰۶۹	۲۷۰/۰۰ ± ۳۳/۴۶	۲۸۴/۷۳ ± ۳۸/۵۰	زن	HIFT	
۰/۰۴۹	گروه: زمان: ۰/۰۱ *	۲۷۵/۷۳ ± ۱۶/۲۸	۲۹۸/۴۰ ± ۱۶/۲۶	مرد		
		۲۸۳/۹۳ ± ۱۳/۲۱	۳۱۴/۴۰ ± ۲۰/۷۳	زن	INW	
		۲۶۴/۷۳ ± ۲۹/۳۹	۲۹۴/۰۰ ± ۲۳/۳۴	مرد		
۰/۰۲۵	تمرین: ۰/۱۰	۲۴۶/۴۰ ± ۳۴/۱۹	۲۴۴/۸۰ ± ۳۴/۱۹	زن	CO	PLT (10*3/uL)
۰/۰۱۵	زمان: ۰/۰۹	۲۱۷/۷۳ ± ۳۸/۵۳	۲۱۷/۱۳ ± ۳۸/۸۰	مرد		
۰/۰۵۲	جنسیت: ۰/۰۰۲ *	۲۴۷/۴۶ ± ۶۳/۳۶	۲۴۶/۴۶ ± ۶۴/۵۹	زن	HIFT	
۰/۰۱۵	گروه: زمان: ۰/۲۷ *	۲۵۰/۴۶ ± ۴۱/۹۱	۲۳۶/۶۰ ± ۴۱/۱۰	مرد		
		۲۸۵/۷۳ ± ۵۲/۶۵	۲۴۹/۲۰ ± ۵۱/۶۰	زن	INW	
		۲۹۴/۰۰ ± ۲۳/۳۴	۲۲۲/۶۰ ± ۴۷/۹۶	مرد		
۰/۰۷۷	تمرین: ۰/۰۱ <*	۴/۰۵ ± ۰/۲۱	۴/۰۳ ± ۰/۲۲	زن	CO	Blood viscosity (cP)
۰/۰۶۱	زمان: ۰/۰۱ <*	۴/۱۳ ± ۰/۲۴	۴/۱۰ ± ۰/۲۴	مرد		
۰/۰۰۸	جنسیت: ۰/۲۲	۳/۸۰ ± ۰/۱۸	۴/۰۲ ± ۰/۱۹	زن	HIFT	
۰/۰۵۵	گروه: زمان: ۰/۰۹ *	۳/۸۷ ± ۰/۱۵	۴/۰۴ ± ۰/۲۱	مرد		
		۳/۹۰ ± ۰/۱۵	۴/۰۸ ± ۰/۱۵	زن	INW	
		۳/۹۳ ± ۰/۱۶	۴/۰۶ ± ۰/۱۹	مرد		
۰/۰۰۹	تمرین: ۰/۴۶	۳/۹۸ ± ۰/۳۲	۴/۰۰ ± ۰/۲۷	زن	CO	ALB (g/dL)
۰/۰۰۳	زمان: ۰/۴۷	۴/۲۵ ± ۰/۲۶	۴/۲۵ ± ۰/۲۳	مرد		
۰/۰۵۴	جنسیت: ۰/۰۰۲ *	۴/۱۰ ± ۰/۱۱	۴/۱۴ ± ۰/۱۴	زن	HIFT	
۰/۰۰۷	گروه: زمان: ۰/۵۴ *	۴/۱۶ ± ۰/۲۱	۴/۲۷ ± ۰/۲۳	مرد		
		۴/۱۵ ± ۰/۱۱	۴/۱۶ ± ۰/۱۶	زن	INW	
		۴/۱۲ ± ۰/۰۷	۴/۰۹ ± ۰/۱۴	مرد		
۰/۰۳۰	تمرین: ۰/۰۶	۶/۹۲ ± ۰/۵۳	۷/۰۲ ± ۰/۵۲	زن	CO	Total Protein (g/dL)
۰/۰۲۱	زمان: ۰/۰۵ *	۷/۱۲ ± ۰/۳۶	۷/۲۵ ± ۲۰/۳۶	مرد		
۰/۰۶۴	جنسیت: ۰/۰۱ <*	۷/۱۴ ± ۰/۲۱	۷/۰۳ ± ۰/۳۸	زن	HIFT	
۰/۰۶۲	گروه: زمان: ۰/۰۴ *	۷/۴۸ ± ۰/۲۱	۷/۲۸ ± ۰/۲۷	مرد		

	۷/۲۲±۰/۱۷	۷/۰۸±۰/۲۴	زن	INW
	۷/۴۱±۰/۱۹	۶/۹۸±۰/۳۱	مرد	

بین گروه ها در سطح  $p < 0.05$

(ب) اثر ۴۰ جلسه مداخله های تمرینی بر شاخص های هماتولوژیک مردان و زنان سالمند پیش دبابتی

تغییرات شاخص های هماتولوژیک در جدول ۳، مویید آن است که ۴۰ جلسه تمرینات تناوبی صرف نظر از نوع آن (INW و HIFT)، موجب افزایش معنی دار مقادیر گلبول های سفید ( $P=0.02$  و اندازه اثر =  $0.28$ ) و کاهش معنی دار هماتوکریت ( $P=0.01$  و اندازه اثر =  $0.56$ ). در هر دو گروه مردان و زنان شده است. تعداد گلبول های قرمز، هموگلوبین، حجم متوسط سلولی، میانگین هموگلوبین سلولی، غلظت هموگلوبین گلبول های قرمز و میزان توزیع گلبول های قرمز تفاوت معنی داری نداشت (جدول ۳).

مقایسه بین دو گروه تمرینی نشان داد بین تغییرات گلبول های سفید، تعداد گلبول های قرمز، حجم متوسط سلولی، میانگین هموگلوبین سلولی و میزان توزیع گلبول های قرمز به دو نوع تمرین HIFT و INW تفاوت معنی داری وجود نداشت، اما هموگلوبین و غلظت گلبول های قرمز در تمرینات INW افزایش بیشتری نسبت به تمرینات HIFT داشتند؛ با این حال میزان هماتوکریت در گروه INW مقایسه با گروه کنترل میزان آن کاهش و در گروه HIFT در مقایسه با گروه کنترل افزایش داشت ( $P \leq 0.05$ ).

مقایسه جنسیت نیز نشان داد اگرچه تفاوت معنی داری در تغییرات حجم متوسط سلولی و میزان توزیع گلبول های قرمز بین دو جنس وجود نداشت (به ترتیب:  $P=0.129$  و اندازه اثر =  $0.13$ ،  $P=0.164$  و اندازه اثر =  $0.18$ )، اما در پاسخ های گلبول های سفید، تعداد گلبول های قرمز، هموگلوبین، هماتوکریت، میانگین هموگلوبین سلولی و میانگین غلظت هموگلوبین گلبولی بین دو جنس تفاوت معنی داری مشاهده شد (جدول ۳). میزان گلبول های سفید، تعداد گلبول های قرمز، هموگلوبین، میانگین هموگلوبین سلولی، میانگین غلظت هموگلوبین گلبولی در مردان بیشتر از زنان افزایش داشته، اما میزان هماتوکریت در مردان بیشتر از زنان کاهش داشت ( $P \leq 0.05$ ).

جدول ۳. تغییرات شاخص های هماتولوژیک طی ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW مردان و زنان



# مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش



اندازه اثر	p-value	گروه ها				شاخص ها
		پس آزمون	پیش آزمون	گروه ها	گروه ها	
۰/۰۲۸	تمرین: ۰/۸۲	۶/۰۰±۱/۱۰	۵/۹۵±۱/۱۷	زن	CO	WBC (10*3/uL)
۰/۰۲۸	زمان: ۰/۰۲*	۷/۱۴±۱/۳۶	۷/۰۳±۱/۴۲	مرد		
۰/۱۳۹	جنسیت: ۰/۰۱<*	۶/۵۶±۱/۰۵	۶/۲۲±۱/۲۲	زن	HIFT	
۰/۰۱۹	گروه: ۰/۱۹۶*	۷/۹±۱/۲۷	۷/۴۱±۱/۵۷	مرد		
		۶/۵۹±۰/۹۳	۵/۵۹±۱/۳۳	زن	INW	
		۷/۳۶±۱/۴۱	۶/۴۷±۱/۷۱	مرد		
۰/۰۰۸	تمرین: ۰/۴۹	۴/۷۱±۰/۴۱	۴/۷۰±۰/۴۲	زن	CO	RBC (10*6/uL)
۰/۰۰۶	زمان: ۰/۳۰	۴/۸۸±۰/۴۷	۴/۸۵±۰/۴۵	مرد		
۰/۰۵۲	جنسیت: ۰/۰۲*	۴/۷۸±۰/۳۵	۴/۷۷±۰/۳۱	زن	HIFT	
۰/۰۰۳	گروه: ۰/۷۷*	۵/۰۸±۰/۹۳	۴/۹۶±۰/۴۴	مرد		
		۴/۸۳±۰/۹۸	۴/۵۷±۰/۳۳	زن	INW	
		۵/۰۷±۰/۴۱	۵/۰۱±۰/۴۶	مرد		
۰/۰۴۳	تمرین: ۰/۰۲*	۱۲/۹۱±۰/۸۹	۱۲/۹۴±۰/۹۱	زن	CO	Hgb (g/dL)
۰/۰۰۸	زمان: ۰/۲۴	۱۴/۳۳±۱/۱۹	۱۴/۴۳±۱/۱۸	مرد		
۰/۲۸۷	جنسیت: ۰/۰۱<*	۱۳/۵۴±۰/۹۴	۱۳/۴۶±۰/۷۹	زن	HIFT	
۰/۰۱۱	گروه: ۰/۳۷*	۱۵/۲۹/±۱/۰۶	۱۴/۸۴±۱/۱۲	مرد		
		۱۳/۷۲±۰/۹۲	۱۳/۴۰±۱/۰۴	زن	INW	
		۱۵/۰۴±۱/۲۵	۱۴/۳۹±۱/۴۵	مرد		
۰/۰۳۵	تمرین: ۰/۰۴*	۳۹/۶۳±۱/۹۵	۳۹/۶۱±۱/۹۷	زن	CO	HCT (%)
۰/۰۵۶	زمان: ۰/۰۱*	۴۳/۲۲±۲/۹۷	۴۳/۱۴±۲/۹۸	مرد		
۰/۱۷۸	جنسیت: ۰/۰۱<*	۴۰/۹۳±۲/۷۶	۴۲/۵۵±۲/۲۹	زن	HIFT	
۰/۰۴۶	گروه: ۰/۰۲*	۴۱/۷۶±۲/۷۹	۴۳/۹۹±۳/۱۵	مرد		
		۳۸/۲۹±۲/۰۷	۴۰/۲۴±۲/۵۹	زن	INW	
		۴۰/۹۰±۲/۶۵	۴۴/۱۰±۳/۱۲	مرد		
۰/۰۱۸	تمرین: ۰/۲۰	۸۵/۱۱±۴/۶۱	۸۵/۳۰±۴/۸۰	زن	CO	MCV (fL)
۰/۰۰۲	زمان: ۰/۵۷	۸۹/۱۶±۴/۲۴	۸۹/۱۶±۴/۲۸	مرد		

۰/۰۱۳	جنسیت: ۰/۱۲۹	۸۸/۷۶±۳/۱۳	۸۸/۶۸±۳/۰۷	زن	HIFT	
۰/۰۰۱	گروه* زمان: ۰/۹۵	۸۷/۶۲±۲/۸۱	۸۸/۴۵±۳/۲۴	مرد		
		۸۷/۷۰±۲/۹۲	۸۸/۰۵±۳/۷۱	زن	INW	
		۸۶/۸۶±۲/۹۱	۸۷/۴۹±۳/۷۱	مرد		
۰/۰۱۷	تمرین: ۰/۲۲	۲۷/۲۴±۲/۷۷	۲۷/۶۸±۲/۲۹	زن	CO	MCH (pg)
۰/۰۰۰	زمان: ۰/۹۳	۲۹/۸۹±۱/۹۳	۲۹/۸۲±۱/۹۱	مرد		
۰/۰۹۴	جنسیت: ۰/۰۱ <*	۲۸/۰۸±۱/۳۴	۲۸/۴۴±۱/۳۵	زن	HIFT	
۰/۰۰۵	گروه* زمان: ۰/۶۸	۲۹/۹۸±۱/۵۸	۲۹/۸۰±۱/۳۷	مرد		
		۲۹/۶۷±۱/۲۴	۲۹/۲۹±۱/۳۵	زن	INW	
		۲۹/۲۰±۱/۷۹	۲۸/۸۸±۱/۷۹	مرد		
۰/۰۳۸	تمرین: ۰/۰۳ *	۳۲/۳۷±۱/۶۴	۳۲/۲۰±۱/۶۶	زن	CO	MCHC (%)
۰/۰۰۹	زمان: ۰/۱۹	۳۳/۴۴±۰/۸۵	۳۳/۴۲±۰/۸۳	مرد		
۰/۱۲۴	جنسیت: ۰/۰۱ <*	۳۱/۹۰±۱/۱۲	۳۲/۰۶±۰/۸۰	زن	HIFT	
۰/۰۱۳	گروه* زمان: ۰/۳۴	۳۴/۰۲±۱/۰۸	۳۳/۷۲±۰/۷۴	مرد		
		۳۳/۸۴±۱/۰۴	۳۳/۲۷±۰/۸۴	زن	INW	
		۳۳/۶۴±۱/۳۲	۳۳/۹۸±۱/۲۹	مرد		
۰/۰۱۲	تمرین: ۰/۳۴	۱۳/۰۴±۱/۰۱	۱۳/۱۲±۱/۰۰	زن	CO	RDW_CV (%)
۰/۰۰۰	زمان: ۰/۹۱	۱۲/۸۴±۰/۸۲	۱۲/۹۲±۰/۸۲	مرد		
۰/۰۱۸	جنسیت: ۰/۱۶۴	۱۲/۷۹±۰/۶۶	۱۲/۷۸±۰/۷۳	زن	HIFT	
۰/۰۰۵	گروه* زمان: ۰/۶۶ *	۱۲/۷۴±۰/۷۹	۱۲/۸۴±۰/۶۱	مرد		
		۱۲/۸۶±۰/۷۲	۱۲/۳۸±۰/۵۴	زن	INW	
		۱۳/۲۴±۰/۶۵	۱۳/۴۰±۰/۸۲	مرد		

\*نشانه تفاوت معنی داری بین گروه ها در سطح ۰/۰۵ p

### ج) اثر ۴۰ جلسه مداخله های تمرینی بر شاخص های عملکردی مردان و زنان سالمند پیش دبابتی

تغییرات شاخص های عملکردی متعاقب ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW در مردان و زنان سالمند پیش دبابتی در جدول ۴ حاکی از آن است که هرچند هر دو نوع فعالیت ورزشی (HIFT و INW)، موجب افزایش معنی دار مقادیر قدرت بالا تنه، قدرت پایین تنه و ۶



# مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش



دقیقه پیاده روی در هر دو گروه مردان و زنان شد (به ترتیب:  $P=0/002$  و اندازه اثر =  $0/055$  ،  $P<0/001$  و اندازه اثر =  $0/101$  ،  $P<0/001$  و اندازه اثر =  $0/041$ ) اما قدرت بالا تنه متعاقب دو نوع تمرین HIFT و INW تفاوت معنی داری وجود نداشت ( $P=0/036$  و اندازه اثر =  $0/010$ ) اما بین تغییرات قدرت پایین تنه و ۶ دقیقه پیاده روی تفاوت معنی داری وجود داشت (به ترتیب:  $P=0/03$  و اندازه اثر =  $0/036$  ،  $P=0/01$  و اندازه اثر =  $0/044$ ) هر دو مورد متعاقب تمرینات INW افزایش بیشتری نسبت به تمرینات HIFT داشتند ( $P \leq 0/05$ )

مقایسه جنسیت نیز موید وجود تفاوت معنی دار تغییرات قدرت بالا تنه، قدرت پایین تنه و ۶ دقیقه پیاده روی بین دو جنس است (به ترتیب:  $P<0/001$  و اندازه اثر =  $0/517$  ،  $P<0/001$  و اندازه اثر =  $0/247$  و  $P<0/001$  و اندازه اثر =  $0/126$ ) مقادیر هر سه شاخص در مردان بیشتر از زنان افزایش داشت ( $P \leq 0/05$ ).

جدول ۴. تغییرات شاخص های عملکردی طی ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW مردان و زنان

اندازه اثر	p-value	پس آزمون	پیش آزمون	گروه ها	شاخص ها
0/010	تمرین: 0/41	14/33±1/11	14/20±1/26	زن	قدرت بالا تنه (تکرار)
0/055	زمان: *0/02	17/06±1/75	17/06±1/90	مرد	
0/517	جنسیت: *0/001	15/06±0/88	13/80±0/94	زن	HIFT
0/058	گروه: *0/06	18/73±1/22	17/13±1/59	مرد	INW
		15/06±1/09	13/93±0/96	زن	
		18/33±1/54	16/46±1/68	مرد	
0/036	تمرین: *0/03	14/46±1/35	14/00±1/25	زن	قدرت پایین تنه (تکرار)
0/101	زمان: *0/001	15/46±1/80	15/60±1/84	مرد	
0/247	جنسیت: *0/001	14/66±1/34	13/60±1/68	زن	HIFT
0/069	گروه: *0/02	17/33±1/58	15/13±1/30	مرد	INW
		15/46±1/40	13/46±1/72	زن	
		18/26±1/70	16/06±1/62	مرد	
0/044	تمرین: *0/01	524/53±46/15	517/33±40/43	زن	6MWT (m)
0/120	زمان: *0/001	551/33±48/97	548/00±53/04	مرد	





۰/۱۲۶	جنسیت: ۰/۰۱*	۵۸۸/۶۶±۴۸/۸۲	۵۱۱/۳۳±۱۳۴/۵۲	زن	HIFT
۰/۰۷۶	گروه: زمان: ۰/۰۱*	۶۲۱/۰۰±۶۲/۴	۵۳۳/۰۰±۴۲/۲۹	مرد	
		۴۹۸/۶۶±۴۳/۱۱	۴۳۹/۳۳±۵۹/۶۶	زن	INW
		۶۲۴/۳۳±۶۲/۵۸	۳۵۳/۰۰±۴۸/۲۹	مرد	

\*نشانه تفاوت معنی داری بین گروه ها در سطح  $p \leq 0.05$

بحث

در مطالعه حاضر مشخص شد که صرف نظر از نوع فعالیت ورزشی (HIFT و INW)، ۴۰ جلسه تمرین تناوبی موجب بهبود معنی دار سیستم همورئولوژیکی و عملکرد بدنی در هر دو جنس شد و این اثر بخشی در مورد شاخص رئولوژیکی و عملکرد بدنی در مردان محسوس تر از زنان سالمند بود. در مطالعه حاضر مشخص شد ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW موجب کاهش معنی دار مقادیر فیبرینوژن و ویسکوزیته در هر دو گروه مردان و زنان شده است. یافته های برخی محققین نظیر کرافال جانوشک و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند انجام ۶ هفته تمرین پیاده روی نوردیک باعث کاهش قابل توجه میزان فیبرینوژن در بیماران مبتلا به سندروم کرونر شد (۲۱). با وجود این، تمرین HIFT نقش محافظتی مهمی در بیماران قلبی دارد، در حالی که نشان داده شده است تمرین تناوبی با شدت بالا، زمان ترومبوپلاستین نسبتا فعال شده را طولانی میکند و فعالیت عامل انعقادی و مقادیر فیبرینوژن را کاهش میدهد (۲۲، ۲۳) همچنین فعالیتهای هوازی منظم از طریق کاهش تحریکات کاتکولامینی، افزایش جریان خون در عضلات و افزایش کلی حجم خون منجر به کاهش سطوح فیبرینوژن میشوند (۲۴). همه این یافته ها با نتایج پژوهش حاضر همسو می باشند و تاثیر کاهشی تمرینات INW و HIIT بر سطوح فیبرینوژن و ویسکوزیته را نشان میدهند. به همین ترتیب، اثرات ورزش هوازی باعث افزایش حجم پلاسما در نتیجه کاهش ویسکوزیته خون، بهبود عوامل خونی و ESR می شود؛ در نتیجه، موجب بهبود سیالیت خون و پیشگیری برخی از بیماری های مرتبط با این شاخص ها، مانند بیماری های قلبی عروقی می گردد (۲۵). فعالیت ورزشی با توجه به نوع، مدت، شدت و همچنین میزان آمادگی بدنی فرد موجب تغییر در رئولوژی خون می شود (۲۲). محققین نشان داده اند که فعالیت مقاومتی با شدت بالا موجب افزایش تجمع پلاکتی می شود اما تمرینات منظم ورزشی با افزایش حجم پلاسما و کاهش نسبت هماتوکریت نسبت به حجم خون موجب کاهش ویسکوزیته پلاسما می شود (۲۶).



موضوع دیگری که در مطالعه بررسی شد اثرات ۴۰ جلسه تمرین HIFT و INW بر سیستم هماتولوژیک بود و مشخص شد که این تمرینات موجب افزایش معنی دار مقادیر گلبول های سفید، هموگلوبین و میانگین غلظت هموگلوبین گلبولی در هر دو گروه مردان و زنان شده است در حالی که مقدار هماتوکریت به طور معنی داری کاهش یافت. همچون نتایج پژوهش نشان داد که در برخی از فاکتورهای اریتروسیت ها تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. این یافته ها می تواند تا حدودی تاثیر محافظت کننده قلب در تمرینات HIFT و INW را توضیح دهد که با تأمین گلبولهای قرمز غنی از هموگلوبین بدون اصلاح درصد گلبولهای قرمز در حجم کل خون و در نتیجه افزایش ویسکوزیته خون یک عامل مهم خطر قلبی- عروقی است که اکسیژن رسانی سلول را بهبود می بخشد. دلیل این تفاوت در یافته ها را می توان به نوع تمرینات استفاده شده، شدت تمرینات، جنسیت و سطح آمادگی آزمودنیها جستجو کرد (۲۶-۴۸).

در مطالعه حاضر هر دو تمرینات HIFT و INW باعث افزایش قدرت عضلانی پایین تنه و ۶ دقیقه پیاده روی در هر دو جنس شد، اما این افزایش متعاقب تمرینات HIFT در مردان بیشتر از زنان بود. مکانیسم افزایش قدرت ناشی از تمرین قدرتی میتواند بخشی مربوط به افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و بخشی ناشی از تغییرات احتمالی تارها و شرایط هورمونهاى آنابولیک مانند هورمون رشد و شبه انسولین باشد (۲۹) که البته در مطالعه حاضر سنجیده نشد. یافته های پژوهش حاضر با نتایج پژوهشهای شرینگتن و همکاران (۲۰۱۹) همسوست که تاثیر مثبت برنامه های تمرینی مختلف را بر پیشگیری از زمین خوردن در افراد سالمند گزارش کرده بودند (۳۰). کی از محدودیتهای مطالعه حاضر، عدم کنترل کامل برنامه تغذیه ای سالمندان بر شاخصهای شاخص های رئولوژیک و هماتولوژیک سالمندان بوده است. بی تردید با کنترل دقیق تر وضعیت تغذیه ای افراد میتوان تأثیرات بارزتری از اینگونه پروتکل های تمرینی را در سالمندان شاهد بود.

**نتیجه گیری:** بر اساس یافته های این پژوهش، صرف نظر از نوع تمرینات نوردیک تناوبی (INW) و تمرینات فانکشنال (HIFT)، ۴۰ جلسه تمرین تناوبی موجب بهبود معنی دار سیستم همورئولوژیکی و عملکرد بدنی در هر دو جنس شد و این اثر بخشی در مردان محسوس تر از زنان سالمند بود.

**تعارض منافع:** هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

**قدردانی و تشکر:**

بدین وسیله از همکاری بی دریغ آزمودنی های پژوهش و تیم پژوهشی قدردانی می شود.

منابع

نسخه پیش از انتشار ویدئویش نشده

1. Matteini, F., Mulaw, M. A., & Florian, M. C. (2021). Aging of the Hematopoietic Stem Cell Niche: New Tools to Answer an Old Question. *Frontiers in immunology*, 12, 738204. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.738204>
2. Yan, B., Yuan, Q., & Guryanova, O. A. (2023). Epigenetic Mechanisms in Hematologic Aging and Premalignant Conditions. *Epigenomes*, 7(4), 32. <https://doi.org/10.3390/epigenomes7040032>
3. Chen, H., Chen, C., Spanos, M., Li, G., Lu, R., Bei, Y., & Xiao, J. (2022). Exercise training maintains cardiovascular health: signaling pathways involved and potential therapeutics. *Signal transduction and targeted therapy*, 7(1), 306. <https://doi.org/10.1038/s41392-022-01153-1>
4. Mardyła, M., Teległów, A., Ptaszek, B., Jekielek, M., Mańko, G., & Marchewka, J. (2023). Effects of Rowing on Rheological Properties of Blood. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5159. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065159>
5. Eslami R, Heidary D, Mehdipour A, Heidari S. The Effects of Acute Exercise and Exercise Training on Plasma Fibrinogen Levels in Healthy Individuals:A Meta-Analysis. *Sci J Iran Blood Transfus Organ* 2021; 18 (2) :127-141 <http://bloodjournal.ir/article-1-1379-en.html>
6. Brigatto, F. A., Lima, L. E. M., Germano, M. D., Aoki, M. S., Blaz, T. V., & Lopes, C. R. (2022). High Resistance-Training Volume Enhances Muscle Thickness in Resistance-Trained Men. *Journal of strength and conditioning research*, 36(1), 22–30. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003413>
7. Franco, C. M. C., Carneiro, M. A. S., de Sousa, J. F. R., Gomes, G. K., & Orsatti, F. L. (2021). Influence of High- and Low-Frequency Resistance Training on Lean Body Mass and Muscle Strength Gains in Untrained Men. *Journal of strength and conditioning research*, 35(8), 2089–2094. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003145>
8. Wang, X., Soh, K. G., Samsudin, S., Deng, N., Liu, X., Zhao, Y., & Akbar, S. (2023). Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance among the athletes: A systematic review with meta-analysis. *PloS one*, 18(12), e0295531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295531>
9. Prince, S. A., Wooding, E., Mielniczuk, L., Pipe, A. L., Chan, K. L., Keast, M. L., Harris, J., Tulloch, H. E., Mark, A. E., Cotie, L. M., Wells, G. A., & Reid, R. D. (2019). Nordic walking and standard exercise therapy in patients with chronic heart failure: A randomised controlled trial comparison. *European journal of preventive cardiology*, 26(16), 1790–1794. <https://doi.org/10.1177/2047487319871215>
10. Sobczak, K., Nowinka, P., Wochna, K., & Domaszewska, K. (2023). The Effects of Nordic Walking with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on Red Blood Cell Distribution and Cardiorespiratory Efficiency in Postmenopausal Women-A Randomized Controlled Trial. *Biology*, 12(2), 179. <https://doi.org/10.3390/biology12020179>
11. Terada, T., Cotie, L. M., Tulloch, H., Mistura, M., Vidal-Almela, S., O'Neill, C. D., Reid, R. D., Pipe, A., & Reed, J. L. (2022). Sustained Effects of Different Exercise Modalities on Physical and Mental Health in Patients With Coronary Artery Disease: A Randomized Clinical Trial. *The Canadian journal of cardiology*, 38(8), 1235–1243. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2022.03.017>
12. Nieuwoudt, S., Fealy, C. E., Foucher, J. A., Scelsi, A. R., Malin, S. K., Pagadala, M., Rocco, M., Burguera, B., & Kirwan, J. P. (2017). Functional high-intensity training improves pancreatic  $\beta$ -cell function in adults with type 2

detes. *American journal of physiology. Endocrinology and metabolism*, 313(3), E314–E320.

<https://doi.org/10.1152/ajpendo.00407.2016>

13. Posnakidis, G., Aphasimis, G., Giannaki, C. D., Mougios, V., Aristotelous, P., Samoutis, G., & Bogdanis, G. C. (2022). High-Intensity Functional Training Improves Cardiorespiratory Fitness and Neuromuscular Performance Without Inflammation or Muscle Damage. *Journal of strength and conditioning research*, 36(3), 615–623. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003516>
14. Fealy, C. E., Nieuwoudt, S., Foucher, J. A., Scelsi, A. R., Malin, S. K., Pagadala, M., Cruz, L. A., Li, M., Rocco, M., Burguera, B., & Kirwan, J. P. (2018). Functional high-intensity exercise training ameliorates insulin resistance and cardiometabolic risk factors in type 2 diabetes. *Experimental physiology*, 103(7), 985–994. <https://doi.org/10.1113/EP086844>
15. Heinrich, K. M., Crawford, D. A., Langford, C. R., Kehler, A., & Andrews, V. (2021). High-Intensity Functional Training Shows Promise for Improving Physical Functioning and Activity in Community-Dwelling Older Adults: A Pilot Study. *Journal of geriatric physical therapy* (2001), 44(1), 9–17. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000251>
16. Reed, J. L., Terada, T., Cotie, L. M., Tulloch, H. E., Leenen, F. H., Mistura, M., Hans, H., Wang, H. W., Vidal-Almela, S., Reid, R. D., & Pipe, A. L. (2022). The effects of high-intensity training, Nordic walking and moderate-to-vigorous intensity continuous training on functional capacity, depression and quality of life in patients with coronary artery disease enrolled in cardiac rehabilitation: A randomized controlled trial (CRX study). *Progress in cardiovascular diseases*, 70, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2021.07.002>
17. Sobczak, K., Nowinka, P., Wochna, K., & Domaszewska, K. (2023). The Effects of Nordic Walking with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on Red Blood Cell Distribution and Cardiorespiratory Efficiency in Postmenopausal Women-A Randomized Controlled Trial. *Biology*, 12(2), 179. <https://doi.org/10.3390/biology12020179>
18. Terada, T., Cotie, L. M., Tulloch, H., Mistura, M., Vidal-Almela, S., O'Neill, C. D., Reid, R. D., Pipe, A., & Reed, J. L. (2022). Sustained Effects of Different Exercise Modalities on Physical and Mental Health in Patients With Coronary Artery Disease: A Randomized Clinical Trial. *The Canadian journal of cardiology*, 38(8), 1235–1243. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2022.03.017>
19. Hosseini SH, Samami N, Heshmati S, Mohamadi A. Effect of whole body vibration training program on strength, flexibility and mobility in inactive elderly men. *Quarterly Journal of Geriatric Nursing*. 2018; 4 (1). 2018;96. [Persian] <http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-232-en.html>
20. Jalili M, Nazem F. Evaluation of validity and reliability of diagnostic 6 minute walk test (6MWT) in the measurement of cardio-respiratory efficiency with gass exchange analysis in boys. *Jundishapur Scientific Medical Journal*. 2017 May 22;16(2):209-22.. [Persian] <https://doi.org/10.22118/jsmj.2017.49246>
21. Januszek, R., Kocik, B., Siłka, W., Gregorczyk-Maga, I., & Mika, P. (2023). The Effects of Cardiac Rehabilitation including Nordic Walking in Patients with Chronic Coronary Syndromes after Percutaneous Coronary Interventions in Elective Mode. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 59(7), 1355. <https://doi.org/10.3390/medicina59071355>

22. Martins, R. A., Veríssimo, M. T., Coelho e Silva, M. J., Cumming, S. P., & Teixeira, A. M. (2010). Effects of aerobic and strength-based training on metabolic health indicators in older adults. *Lipids in health and disease*, 9, 76. <https://doi.org/10.1186/1476-511X-9-76>
23. Košuta, D., Novaković, M., Božič Mijovski, M., & Jug, B. (2024). Acute effects of high intensity interval training versus moderate intensity continuous training on haemostasis in patients with coronary artery disease. *Scientific reports*, 14(1), 1963. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52521-6>
24. Tekantapeh AB, Zolfaghari MR, Khademvatani K, Fattahi A. Impact of an Eight-Week Moderate-Intensity Aerobic Training Program, Combined With Supplementation of the Aqueous Extract of *Cynodon dactylon*, on Hemorheological Indices in Young Non-athletic Men. <https://doi.org/10.34172/ajmb.2439>
25. Karakoc, Y., Duzova, H., Polat, A., Emre, M. H., & Arabaci, I. (2005). Effects of training period on haemorheological variables in regularly trained footballers. *British journal of sports medicine*, 39(2), e4. <https://doi.org/10.1136/bjism.2003.010637>
26. Connes, P., Simmonds, M. J., Brun, J. F., & Baskurt, O. K. (2013). Exercise hemorheology: classical data, recent findings and unresolved issues. *Clinical hemorheology and microcirculation*, 53(1-2), 187–199. <https://doi.org/10.3233/CH-2012-1643>
27. Karakoc Y, Duzova H, Polat A, et al. Effects of training period on haemorheological variables in regularly trained footballers. *British journal of sports medicine* 2005;39(2):e4-e. <https://doi.org/10.1136/bjism.2003.010637>
28. Sandor B, Nagy A, Toth A, Rabai M, Mezey B, Csathó A, Czuriga I, Toth K, Szabados E. Effects of moderate aerobic exercise training on hemorheological and laboratory parameters in ischemic heart disease patients. *PLoS one*. 2014 Oct 27;9(10):e110751. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110751>
29. Fyfe JJ, Bishop DJ, Stepto NK. Interference between concurrent resistance and endurance exercise: molecular bases and the role of individual training variables. *Sports medicine*. 2014 Jun;44:743-62. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0162-1>
30. Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>