

NAZIV DISERTACIJE: PROCJENA EFIKASNOSTI TAE BO VJEŽBI NA KVALITETU ŽIVOTA OSOBA SA OSTEOPOROZOM**Autor:** . Slavica Janković**Mentor:** Prof. dr. . Mirsad Muftić**Datum odbrane:** 17.07.2017.**DOI:** <https://doi.org/10.17532/DD.2017.06>**SAŽETAK**

Osteoporoza je u novije vrijeme „ušetala“ poput epidemije. Poremećaj koji je u vremenu industrijalizacije i primjene novih tehnologija prisutan u sve mlađih ljudi. Moderni uređaji koji se koriste u svakodnevnom životu zamijenili su fizičku aktivnost čovjeka, a uz to sjedalački način života pogodio je sve većem broju osoba oboljelih od ove bolesti. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije osteoporoza je bolest koju karakterizira smanjenje mineralne gustoće kostiju i gubitak koštane mase što kroz određeni vremenski period dovodi do nastanka prijeloma. Kao bolest predstavlja veliki medicinski, socijalni i ekonomski problem. S obzirom na sve veći broj osoba s dijagnozom osteopenije i osteoporoze posljednjih godina sve više raste interes znanstvene zajednice i zdravstvenih djelatnika za ovim problemom, te se nastoje razviti smjernice za postavljanje dijagnoze, dijagnostiku i liječenje pacijenata koji su oboljeli.

Cilj ovoga rada je pored edukativnog karaktera da ukaže na mogućnost, kako se u osoba s osteoporozom može pozitivno djelovati na koštanu masu, na niži FRAX scor i bolju kvalitetu života Tae Bo vježbama, te kako bi kroz ovaj tip vježbi ispitanice razvile pozitivan stav prema kontinuiranoj tjelesnoj aktivnosti. U skladu s tim postavljene su i radna i nulta hipoteza.

Radna hipoteza: Ispitanice koje provode Tae Bo vježbe imaju bolju koštanu masu, niži FRAX scor i bolju kvalitetu života u odnosu na one koje ne vježbaju.

Nulta hipoteza: Ispitanice koje ne provode Tae Bo vježbe imaju istu koštanu masu, jednak FRAX scor- e i istu kvalitetu života kao ispitanice koje vježbaju Tae Bo vježbe.

Istraživanje je prospektivna randomizirana kontrolirana studija provedeno na skupini žena od 55 do 65 godina u vremenu od 01.07.2016.-01.02.2017. Rezultati istraživanja su pokazalo da programi Tae Bo vježbi mogu pozitivno utjecati na bolju koštanu masu i kvalitetu života osoba sa osteoporozom. U istraživanju su sudjelovale 92 ispitanice sa dijagnozom osteoporoze, kojima su na početku i na kraju istraživanja učinjeni laboratorijski nalazi krvi, urina, denzitometrija, te su popunjeni upitnici procjene desetogodišnjeg rizika od prijeloma (FRAX) i upitnik kvalitete života QUALEFFO 31. Rezultati istraživanja su potvrdili radnu hipotezu, iako su pozitivni pomaci; iako znatno manji uočeni i kod ispitanica koje nisu vježbale Tae Bo. Iz ovog istraživanja se može zaključiti kako se redovitim vježbanjem Tae Bo-a može povećati koštana masa, poboljšati mišićna snaga i koordinacija te smanjiti sklonost padovima. Neizostavno je istaknuti kako je kod osoba koje su vježbale Tae Bo, razvijen pozitivan stav o redovitom vježbanju, te se na kraju istraživanja može uočiti bolja kvaliteta života ispitanica skupine A, u odnosu na ispitanice skupine B. Doprinos u ovom istraživanju je da se zbog veličine i obima problema, kao što je osteoporoza nađu načini ublažavanja njezinih posljedica.

Ključne riječi: osteoporoza, kvaliteta života, Tae Bo vježbe

DISSERTATION TITLE:**Author:** Slavica Janković**Mentor:** Prof. dr. . Mirsad Muftić**Date of defence:** 17.July 2017**DOI:** <https://doi.org/10.17532/DD.2017.06>**ABSTRACT**

In recent times, osteoporosis has taken epidemic proportions. It is a disorder that in time of industrialization and application of new technologies is starting to impact even the younger population. The use of modern devices in everyday life is resulting in a reduce level of human physical activity, consequently leading to inactive way of life and increase in number of people suffering from osteoporosis. According to WHO definition, osteoporosis is a disease state characterized by loss of bone mineral density and bone loss which over time eventually result in fractures. As a disease, osteoporosis represents a great medical, social and economic challenge. Due to the recent years increase in number of people diagnosed with osteopenia and osteoporosis there is a growing interest for this problem within scientific community and among health professionals, and there has been a great number of attempts to develop guidelines for diagnosis, diagnostics and treatment for patients who are suffering from it. Going beyond its educational character, this dissertation also has an aim to point out potential positive aspects of Tae Bo exercises on people with osteoporosis and potential positive effect on bone mass, lowering of FRAX score and better quality of life.

The study included 92 patients with osteoporosis diagnosis, who at the beginning and at the end of the study carried out laboratory blood, urine, densitometry tests and filled out questionnaires of the ten-year risk of fracture (FRAX) and Quality Questionnaire QUALEFFO 31. The study was prospective, randomized controlled study conducted on a group of women between 55 and 65 years age during the period from 01.07.2016. to 01.02.2017. Research has shown that programs Tae Bo exercise can positively impact the greater bone mass and quality of life of people with osteoporosis.

The study also points out that respondents tend to develop a positive attitude toward continuing physical activity once enrolled in a Tae Bo type of exercise. Accordingly, a working and a null hypothesis have been set.

Working hypothesis: Women who practice Tae Bo exercises achieve better bone mass, lower FRAX score and a better quality of life compared to those who do not practice it.

Null hypothesis: Women who do not practice Tae Bo exercises have the same bone mass, equal FRAX score and the same quality of life as the respondents who participate in Tae Bo exercises. Research has shown that programs Tae Bo exercise can positively impact the greater bone mass and quality of life of people with osteoporosis. Considering the social and economic magnitude and the breath of osteoporosis as a global and widespread problem, the main contribution of this study was to find new ways in mitigating the effects.

Keywords: osteoporosis, quality of life, Tae Bo exercis