**تاثیرسونا ومتعاقب آن یک جلسه ایروبیک بر سیستم ایمنی زنان چاق**

**چکیده:**

بدن هر موجود زنده دارای یک سیستم ایمنی می باشد که وظیفه اصلی آن م[حافظ](http://www.akairan.com/divanehafez/fale-hafez-mani/)ت از بدن در برابر ویروس ها و به نوعی مولکول های ناشناخته است ، این سیستم را می توان یکی از پیچیده ترین سیستم های دفاعی نام برد به خصوص این سیستم در [بدن انسان](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401301632.html) به صورت خیلی پیچیده عمل می کند. سیستم ایمنی یا دفاعی بدن متشکل از بافت لنفاوی است که شامل غدد لنفاوی، لوزه ها، مغز استخوان، غده تیموس، بخش هایی از طحال و مجرای معدی روده ای است. تاثیر انواع فعالیتهای ورزشی بر سیستم ایمنی همواره مورد توجه فیزیولوژیست های ورزشی بوده است. هدف از انجام این پژوه، تاثیرسونا ومتعاقب آن یک جلسه ایروبیک بر سیستم ایمنی زنان چاق است این تحقیق از نوع نیمه تجربی می باشد، جامعه آماری این پژوهش، 26 زن چاق شهرستان گراش بود که به دو گروه ( تجربی و کنترل) به روش تصادفی ساده تقسیم شدند. . قبل از سونا 10سی سی خون از آزمودنیها گرفته می شود سپس به مدت 13 تا 50 دقیقه در سونا بخار به سر می برن وبلافاصله پس از سونا مجددا خون گیری انجام می گیرد . در یک جلسه تمرین ایروبیک با شدت بالا شرکت کرده و مجددا پس از 4 ساعت 10 سی سی خون ازآنها گرفته شد. ، نتایج با استفاده از انالیز واریانس یکطرفه و آزمون LSD مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج IgA درگروه مورد مطالعه با کنترل تفاوت معنی داری وجود.

**واژه های کلیدی:** مقاومت راههای هوایی ،غیر ورزشکار،ورزشکار