

تاثیر سونا و متعاقب آن یک جلسه ایروبیک بر سیستم ایمنی زنان چاق

چکیده:

بدن هر موجود زنده دارای یک سیستم ایمنی می باشد که وظیفه اصلی آن محافظت 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 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 پژوهش، تاثیر سونا و متعاقب آن یک جلسه ایروبیک بر سیستم ایمنی زنان چاق است این تحقیق از نوع نیمه تجربی می باشد، جامعه آماری این پژوهش، ۲۶ زن چاق شهرستان گراش بود که به دو گروه (تجربی و کنترل) به روش تصادفی ساده تقسیم شدند. قبل از سونا ۱۰ سی سی خون از آزمودنیها گرفته می شود سپس به مدت ۱۳ تا ۵۰ دقیقه در سونا بخار به سر می برن و بلافاصله پس از سونا مجددا خون گیری انجام می گیرد. در یک جلسه تمرین ایروبیک با شدت بالا شرکت کرده و مجددا پس از ۴ ساعت ۱۰ سی سی خون از آنها گرفته شد. ، نتایج با استفاده از آنالیز واریانس یکطرفه و آزمون LSD مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج IgA در گروه مورد مطالعه با کنترل تفاوت معنی داری وجود.

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