

تأثیر و مقایسه دو شیوه تمرینی هوازی مبتنی بر دویدن و تمرینات با وزنه استقامتی بر روی سیستم ایمنی هومورال زنان خانه‌دار

شهناز جعفری آستانه^{۱*}، محمدرضا مرادپوریان^۲

*دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد

(لرستان)، ایران.

^۲استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد (لرستان)، ایران.

چکیده

تحقیق حاضر با هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر و مقایسه دو شیوه تمرینی هوازی مبتنی بر دویدن و تمرینات با وزنه استقامتی بر روی سیستم ایمنی هومورال زنان خانه‌دار بود. در این مطالعه نیمه‌تجربی تعداد ۲۰ زن خانه‌دار از شهرستان خرم‌آباد پس از تکمیل پرسشنامه تندرستی و سلامتی و رضایت‌نامه انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه هوازی و استقامتی قرار گرفتند. تمرینات گروه هوازی مبتنی بر دویدن و گروه استقامتی شامل تمرینات استقامتی با وزنه در ۱۰ ایستگاه به‌مدت ۸ هفته انجام گردید. نمونه‌های خونی پیش از تمرین و ۲۴ ساعت پس از آخرین جلسه جمع‌آوری شد. میزان غلظت ایمونوگلوبولین‌های A، G و M نیز با کیت‌های سنجش پارس آزمون اندازه‌گیری شد. در نهایت نتایج به‌دست آمده با استفاده از آزمون‌های تی مستقل و تی همبسته در سطح معناداری ۰/۰۵ درصد بررسی گردید. پس از هشت هفته تمرینات هوازی اختلاف معناداری در غلظت ایمونوگلوبولین‌های G و M مشاهده نگردید ($P > 0/05$)، با این حال در تمرینات استقامتی کاهش معناداری در غلظت این ایمونوگلوبولین‌ها مشاهده گردید ($P < 0/05$). غلظت ایمونوگلوبولین A نیز در گروه تمرینات هوازی کاهش معناداری ($P < 0/05$) و در تمرینات استقامتی عدم اختلاف معناداری را نشان می‌داد ($P > 0/05$). در مقایسه میان دو گروه تمرینات هوازی و استقامتی در سطوح غلظت ایمونوگلوبولین A اختلاف معنادار مشاهده شد ($P < 0/05$). انجام ۸ هفته تمرینات استقامتی موجب کاهش معناداری در سطوح ایمونوگلوبولین‌ها G و M شده با این حال انجام فعالیت‌های بدنی یکی از عوامل مؤثر بر تغییر روند کار سیستم دفاعی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: ایمنی هومورال، تمرین هوازی، تمرین استقامتی، ایمونوگلوبولین

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۴۱-۲۹