



تاثیر زمان فعالیت هوازی بیشینه بر تغییرات تعداد سلول‌های T خون در مردان ورزشکار ۲۰-۲۲ سال

بهنام مسعودیان^{۱*}، سعید کشاورز^۲

۱. دکتر فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد، نجف آباد، ایران.
(**نویسنده مسئول)

۲. استادیار، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

*Email: (masoudian_b@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق تاثیر زمان اجرای فعالیت هوازی بیشینه در دو نوبت صبح و عصر بر تغییرات تعداد سلول‌های T خون در مردان ورزشکار ۲۰-۲۲ سال بود.

روش کار: تحقیق حاضر از نوع تحقیق نیمه تجربی به صورت پیش آزمون، پس آزمون و برگشت به حالت اولیه در دو مرحله (زمانی) است. جامعه‌ی آماری تحقیق را دانشجویان پسر رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران تشکیل دادند. از درون جامعه‌ی آماری ۲۴ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه ۱۲ نفره صبح و عصر تقسیم شدند. زمان اجرای آزمون گروه صبح، ساعت ۱۰ و گروه عصر ساعت ۱۵ تعیین شد. در این تحقیق فعالیت هوازی بیشینه روی نوارگردان و به وسیله آزمون بروس انجام شد. نمونه‌گیری خونی بلافاصله قبل، بعد و دو ساعت پس از پروتکل بروس از آزمودنی‌ها به عمل آمد. به منظور توصیف آماری داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و برای آزمون فرضیه‌های تحقیق نیز از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای تکراری و آزمون تعقیبی LSD در سطح معناداری ($p \leq 0.05$) استفاده گردید.

یافته‌ها: یک جلسه فعالیت هوازی بیشینه بر میزان $CD4$ ، $CD4/CD8$ و $CD8$ در مراحل قبل، بعد و ۲ ساعت بعد از فعالیت در دو نوبت صبح و عصر در دانشجویان پسر ورزشکار تاثیر گذار بوده است اما تفاوت معناداری بین دو نوبت صبح و عصر وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: طبق یافته‌های این پژوهش، فعالیت هوازی بیشینه و تا سرحد خستگی یک عامل استرس‌زا و سرکوب‌گر برای دستگاه ایمنی محسوب می‌شود. همچنین تفاوتی در زمان اجرای فعالیت بین دو نوبت صبح و عصر وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: ریتم شبانه روزی، فعالیت هوازی بیشینه، لکوسیت، ورزشکاران