

علوم زیستی ورزشی _ تابستان ۱۳۹۰
شماره ۹ - صص: ۶۳-۷۶
تاریخ دریافت: ۱۱ / ۱۲ / ۸۹
تاریخ تصویب: ۰۴ / ۰۲ / ۹۰

مقایسه تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی و بی‌هوازی بر تغییرات نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی دختران غیرورزشکار

منور طبرستانی^۱ _ سیروس چوبینه _ محمدرضا کردی _ محسن طبرستانی
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران، استادیار دانشگاه تهران، دانشیار دانشگاه تهران، دانشجوی کارشناسی
ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه تأثیر یک جلسه فعالیت بی‌هوازی و هوازی بر تغییرات نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی دختران غیرورزشکار بود. آزمودنی‌های تحقیق، ۳۶ دختر غیرورزشکار بودند که به طور تصادفی به سه گروه (فعالیت بی‌هوازی (n=۱۲) با میانگین سنی ۲۳±۱/۹۱ سال، فعالیت هوازی (n=۱۲) با میانگین سنی ۲۱/۵±۱/۴۵ سال و گروه کنترل (n=۱۲) با میانگین سنی ۲۲/۲۵±۲/۰۹ سال) تقسیم شدند. نمونه‌های بزاقی، قبل و بلافاصله پس از اجرای آزمون جمع‌آوری شد. در این تحقیق، به منظور اجرای فعالیت بی‌هوازی از آزمون RAST و برای فعالیت هوازی از آزمون شاتل ران استفاده شد. گروه کنترل نیز، طی دوره تحقیق، فعالیت ورزشی انجام ندادند. تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس یکطرفه برای تعیین تفاوت بین مقادیر متغیرهای دو گروه، همچنین آزمون t همبسته برای بررسی تغییرات درون‌گروهی به وسیله نرم‌افزار SPSS ۱۶ انجام گرفت. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که بین تغییرات نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی سه گروه مورد بررسی تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین، نتایج آزمون t همبسته در گروه‌های مورد بررسی تغییرات درون‌گروهی نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی را در هیچ‌یک از گروه‌ها معنادار نشان نداد. همچنین اثر مخرب فعالیت بدنی بر ایمنی مخاطی مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی

ایمونوگلوبولین A بزاقی، آزمون RAST، آزمون شاتل ران، دختران غیرورزشکار.

مقدمه

ایمونوگلوبولین ها در سرم و دیگر مایعات بدن مانند اشک و بزاق وجود دارند و واسطهٔ محلول و مهمی اند که موجب ایجاد ایمنی هومورال در مقابل عوامل عفونی مثل باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها می‌شوند. از میان ایمونوگلوبولین‌ها، ایمونوگلوبولین A (IgA) که ایمونوگلوبولین غالب در ترشحات مخاطی و مهم‌ترین آنتی بادی موجود در بزاق انسان است، به عنوان اولین سد محافظتی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا و یک عامل مقاومتی مهم در مقابله با عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی (URTI) عمل می‌کند (۲۰، ۱۴، ۳، ۲). گزارش شده که در افراد سالم اگر فعالیت خیلی شدید باشد، تعداد لنفوسیتها و سطوح IgA اندازه‌گیری شده کاهش می‌یابد (۱۹) که این مسئله می‌تواند سلامت فرد را به مخاطره بیندازد. توجه به درک ارتباط بین فعالیت ورزشی و عملکرد سیستم ایمنی موجب شده است که ایمنی شناسی ورزشی به عنوان شاخه‌ای از ایمنی شناسی، پیشرفت سریعی داشته باشد، به گونه‌ای که توجه پژوهشگران بسیاری از دیگر حیطه‌های علمی مانند علوم پزشکی، فیزیولوژی و علوم رفتاری را به خود جلب کرده است (۱۰).

نتایج تحقیقات در زمینهٔ تغییرات هورمونی و ایمنی به‌ویژه سیستم ایمنی مخاطی پس از فعالیت بدنی بسیار متفاوت و متناقض است. این تناقضات به دلیل تفاوت در برنامه‌های تمرینی (شدت، مدت، حجم، دورهٔ استراحت و نوع عضلات درگیر) و ویژگی‌های آزمودنی‌ها (سن، جنس و سطح آمادگی جسمانی) به وجود آمده است. تنوع رشته‌های ورزشی، ویژگی تمرین، پاسخ اختصاصی بدن به نوع تمرینات و مسابقه، زمینه‌های تحقیقی جدیدی را در مورد ایمونولوژی ورزشی فراروی پژوهشگران قرار داده (۱۹، ۱۸، ۶، ۴) که در بسیاری از مطالعات، تأثیر فعالیت‌های ورزشی گوناگون بر هورمون‌ها و ایمونوگلوبولین‌ها بررسی قرار شده (۱۹، ۷). از این‌رو، هدف از تحقیق حاضر، مقایسهٔ تأثیر فعالیت بی‌هواری و هواری بر ایمنی مخاطی دختران غیرورزشکار است.

یافته‌های تحقیقات موجود در مورد تأثیر ورزش بر عملکرد ایمنی، نشان‌دهندهٔ طبیعت دوگانهٔ پاسخ ایمنی به فعالیت‌های ورزشی است. تحقیقات پیشین به این نتیجه رسیدند که اختلال‌های SigA بزاقی ناشی از فعالیت ورزشی می‌تواند با تعدادی از عوامل مانند نوع فعالیت ورزشی (۲۳، ۲۲، ۱۹)، وضعیت تمرینی و سطح آمادگی افراد (۹) تغییر کند، همچنین دامنه تغییرات سیستم ایمنی به شدت و مدت (۱۹) و سابقهٔ ورزشی افراد

مقایسه یک جلسه فعالیت هوازی و بی هوازی بر تغییرات نسبت IGA به پروتئین تام بزاقی دختران غیرورزشکار ۶۵

برمی گردد (۹). نتایج تحقیق بلانین و همکاران^۱ (۱۹۹۸) نشان داد که شدت تمرین تأثیر معناداری بر غلظت IGA بزاقی ندارد (۵)، درحالی که، کلنترو و همکاران^۲ (۲۰۰۲)، کاهش تعداد ایمونوگلوبولین ها را پس از فعالیت ورزشی شدید و افزایش پس از فعالیت بدنی با شدت متوسط را گزارش کردند (۱۲).

محققان در تحقیقات خود در مورد تاثیر تمرین هوازی و طولانی مدت بر IGA به نتایج متناقضی دست یافتند، برخی مانند الگرو و همکاران^۳ (۲۰۰۸)، افزایش غلظت IGA بزاقی را پس از فعالیت فزاینده گزارش کردند (۴)، درحالی که بعضی، شاهد کاهش (۱۷) یا عدم تغییر این عامل بودند. همچون تزای- لی و راش^۴ (۲۰۰۹) و نیمن و همکاران^۵ (۲۰۰۵) که تغییرات معناداری را پس از فعالیت مشاهده نکردند (۲۳، ۱۶). همچنین، پیشینه پژوهشی موجود نشان می دهد که فعالیت های کوتاه مدت نیز تاثیر متفاوتی بر سیستم ایمنی به جا می گذارند. همچنان که برخی مانند تزیرا و همکاران^۶ (۲۰۰۷)، انگلس و همکاران (۲۰۰۴) و کمینز و همیلتون (۲۰۰۴) کاهش (۲۱، ۹، ۸) و برخی همچون توماس و همکاران (۲۰۰۹) عدم تغییر معنادار (۲۲) غلظت IGA را گزارش کرده اند.

از آنجا که یکی از مهم ترین اهداف ورزش تأمین سلامت افراد است، تحقق این هدف به طور عمده به افزایش کارایی سیستم ایمنی که نقش مهمی در جلوگیری از بروز بیماری ها دارد، وابسته است. باتوجه به اثر ورزش بر سیستم ایمنی، درک ارتباط بین ورزش و سلامت فرد پیامدهای بالقوه مهمی برای بهداشت عمومی و نیز مراقبت پزشکی از ورزشکاران و تیم های ورزشی، دارد (۶). با وجود این، تحقیقاتی که تغییرات IGA بزاقی را پس از فعالیت های بی هوازی با هوازی کوتاه مدت مقایسه کند، مشاهده نشد. بر همین اساس و با توجه به نتایج مبهم و متناقض موجود، تحقیق حاضر سعی شد تأثیر فعالیت های هوازی و بی هوازی بر ایمنی مخاطی غیرورزشکاران بررسی شود.

1 - Blannin A.K & et al

2 - Klentrou P. & et al

3 - Allgrove J.E. & et al.

4 - Tzai-Li Li & Benjamin Rush

5 - Nieman DC. & et al

6 - Teixeira A.M. & et al.

روش تحقیق

روش مورد استفاده در این تحقیق، نیمه تجربی است و جامعه آماری تحقیق دختران داوطلب غیرورزشکار دانشگاه تهران بودند که در کلاس‌های واحد تربیت بدنی عمومی شرکت کرده بودند و در دامنه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال قرار داشتند. از بین ۹۸ داوطلب شرکت در تحقیق، ۵۶ نفر واجد شرایط بودند که از بین آنها ۳۶ نفر به‌طور تصادفی برای شرکت در تحقیق انتخاب و به سه گروه فعالیت هوازی، بی‌هوازی و گروه کنترل تقسیم شدند. واجد شرایط بودن داوطلبان از طریق پرسشنامه سوابق پزشکی و ورزشی، بررسی شد. پس از گزینش داوطلبان سالم و غیرورزشکار از بین افراد، ابتدا موضوع تحقیق، هدف و روش اجرای آن به آگاهی آزمودنی‌ها رسید.

در جلسه پیش‌آزمون، قد، وزن و شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد و آنها با روش اجرای آزمون آشنا شدند. همچنین، از آزمودنی‌ها خواسته شد که ۲۴ ساعت قبل از اجرای آزمون، از فعالیت بدنی خودداری کرده و ۲ ساعت قبل از اجرای آزمون آب و غذا مصرف نکنند. در جلسه آزمون، حدود نیم ساعت قبل از اجرای آزمون، اولین نمونه بزاقی در حالت نشسته و با استفاده از پنبه‌ای که آزمودنی در دهان خود قرار می‌داد، جمع‌آوری شد. سپس ضربان قلب استراحت هر آزمودنی در حالت نشسته و با استفاده از ضربان‌سنج پولار اندازه‌گیری شد. گروه آزمون پس از انجام ۱۵ دقیقه حرکات کششی، به فعالیت بدنی پرداختند که شامل اجرای پروتکل فعالیتی خاص خود (آزمون بی‌هوازی RAST^۱ یا هوازی شاتل ران) بود. بلافاصله پس از اجرای آزمون، مرحله دوم نمونه‌گیری انجام گرفت. برای اندازه‌گیری غلظت ایمونوگلوبولین A از روش الایزا و برای اندازه‌گیری پروتئین تام بزاقی، از روش براد فورد استفاده شد (۲۲). برای بیان غلظت ایمونوگلوبولین A از شیوه بیان غلظت ایمونوگلوبولین‌ها نسبت به پروتئین تام بزاق استفاده شد. محققان برای بیان غلظت ایمونوگلوبولین A از این روش استفاده می‌کنند، به دلیل اثر ورزش بر جریان بزاق و کاهش حجم آن و افزایش کاذب ایمونوگلوبولین‌ها (۵، ۱۳، ۲۴). غلظت ایمونوگلوبولین A به پروتئین تام موجب تطبیق تغییرات حجم بزاق می‌شود، به همین منظور در این تحقیق پروتئین تام اندازه‌گیری شده است.

به منظور اجرای آزمون RAST، افراد مسافت ۳۵ متر را ۶ نوبت و با حداکثر سرعت ممکن دویدند و بین هر مرحله فعالیت، ۱۰ ثانیه استراحت داشتند. زمان هر مرحله با استفاده از زمان سنج در دو طرف خط شروع و پایان، ثبت شد و افراد در نقطه پایان باردیگر مرحله بعدی دویدن را آغاز کردند (۲۵).

آزمون ۲۰ متر شاتل ران در مسیر ۲۰ متری و با استفاده از نوار ضبط شده مخصوص به صورت رفت و برگشت اجرا شد. به این صورت که، آزمودنی هنگام پخش آژیر باید در ابتدا یا انتهای مسیر قرار می گرفت. زمانی که آزمودنی ۲ بار با صدای آژیر به اندازه ۳ متر با خطوط دو انتها فاصله داشت، آزمون برای او تمام شده تلقی می شد. سرعت آزمون در مرحله اول (دقیقه اول) ۸ کیلومتر بر ساعت، دقایق دوم و سوم به ترتیب ۹ و ۹/۵ کیلومتر بر ساعت است. از این مرحله به بعد، هر دقیقه نیم کیلومتر بر ساعت به سرعت آزمون اضافه می شود و از دقیقه ۲۱ تا ۲۳ سرعت، ۱۸/۵ کیلومتر بر ساعت ثابت باقی می ماند (۶).

برای تعیین تفاوت بین مقادیر متغیر گروه های مورد بررسی، از آزمون آماری تحلیل واریانس یکطرفه و برای بررسی تغییرات درون گروهی متغیر وابسته از آزمون t همبسته استفاده شد.

نتایج و یافته های تحقیق

به منظور بررسی توزیع داده ها، ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که مشخص کرد توزیع داده ها طبیعی است. همچنین، سطح معناداری داده ها $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

میانگین و انحراف معیار مشخصات آزمودنی های تحقیق (شامل سن، قد، وزن و BMI) در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱_ میانگین و انحراف معیار مشخصات آزمودنی‌های تحقیق

ویژگی های فردی گروه ها	تعداد	سن (سال)	قد (cm)	وزن (kg)	BMI $\frac{kg}{m^2}$
فعالیت بی هوازی	۱۲	۲۳±۱/۹۱	۱۶۲/۵±۴/۶۲	۵۵/۳۱±۵/۸۵	۲۰/۹۸±۲/۳۴
فعالیت هوازی	۱۲	۲۱/۵±۱/۴۵	۱۶۲/۵±۵/۷۰	۵۶/۶۸±۷/۵۱	۲۱/۵۶±۲/۷۶
کنترل	۱۲	۲۳/۲۵±۲/۰۹	۱۶۱/۱۷±۴/۶۸	۵۴/۵۰±۸/۲۰	۲۱/۰۸±۲/۹۸

در جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی ذکر شده است. همان طور که ملاحظه می‌شود، با توجه به مقدار $P = 0/75$ که بزرگ‌تر از $0/05$ است، تغییرات نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی تفاوت معناداری بین سه گروه مورد بررسی نشان نداده است.

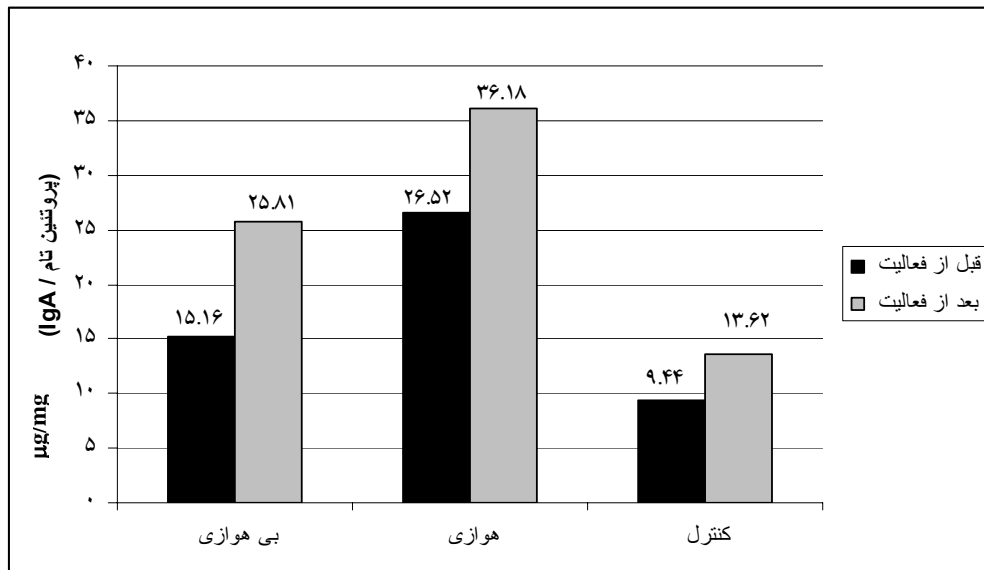
جدول ۲_ آزمون تحلیل واریانس یکطرفه نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی

مقادیر آزمون متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	مقدار P
پروتئین تام/IgA	۲۹۱/۲۰	۲	۱۴۵/۶۰	۰/۲۸	۰/۷۵

در جدول ۳ نیز، میانگین نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی گروه‌های مورد بررسی، قبل و پس از فعالیت آمده که نتایج آزمون t همبسته در گروه‌های مورد بررسی نشان دهندهٔ معنادار نبودن تغییرات درون گروهی نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی گروه‌هاست. همان‌طور که در شکل ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین گروه‌ها پس از فعالیت افزایش یافته، اما این افزایش معنادار نبوده است.

جدول ۳_ آزمون t همبسته نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی گروه‌های مورد بررسی

مقدار P	درجه آزادی	مقدار t	میانگین	مقادیر آزمون	
				متغیر	
۰/۰۵۱	۱۱	۲/۱۹	۱۵/۱۶	قبل از آزمون	فعالیت بی هوازی
				بعد از آزمون	
۰/۳۰۶	۱۱	۱/۰۷	۲۶/۵۲	قبل از آزمون	فعالیت هوازی
				بعد از آزمون	
۰/۴۰۱	۱۱	۰/۸۷	۹/۴۴	قبل از آزمون	کنترل
				بعد از آزمون	



شکل ۱_ میانگین غلظت نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی در گروه‌های مورد مطالعه

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده در این تحقیق، نشان می‌دهد که افزایش مقادیر نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی پس از آزمون نسبت به پیش‌آزمون به لحاظ آماری معنادار نیست، همچنین، تفاوت معناداری بین تغییرات نسبت IgA به پروتئین تام بزاقی در سه گروه مورد بررسی مشاهده نشد.

نتایج گروه فعالیت هوازی با یافته‌های لی و راش (۲۰۰۹)، کخ و همکاران (۲۰۰۷)، نیمن و همکاران (۲۰۰۵) و بلانین و همکاران (۱۹۹۸) که عدم تغییر معنادار IgA بزاقی را پس از فعالیت گزارش کردند، همخوانی دارد و با نتایج نیمن و همکاران (۲۰۰۲)، والش (۱۹۹۹) و ابراهیم و همکاران (۱۳۸۵) که شاهد کاهش این فاکتور سیستم ایمنی بوده‌اند، همچنین، با یافته‌های الگرو و همکاران (۲۰۰۸)، مورفی و همکاران

(۲۰۰۵)، نلسون و همکاران (۲۰۰۰) که افزایش این عامل ایمنی مخاطی را گزارش کرده‌اند، متضاد است (۲۴). ۲۳، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۹، ۵، ۴، ۱). نتایج متفاوت ممکن است به دلیل تفاوت در نوع بیان غلظت IGA بزاقی، شدت، مدت، پروتکل ورزشی مورد استفاده و سطح آمادگی افراد باشد (۲۲).

تحقیقاتی که نتیجه تحقیق حاضر را تأیید کرده‌اند، بیان IGA با استفاده از روش نسبی آن می‌باشد و مدت فعالیت بین ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت با شدت کم بوده یا در شدت زیاد و مدت کم است. در این زمینه می‌توان از تحقیق لی لی و راش (۲۰۰۹) نام برد که با شدت ۵۵ درصد توان اوج به مدت ۲ ساعت فعالیت کردند (۲۳). تفاوت نتایج پژوهش حاضر با دیگر تحقیقات موجود ممکن است به دلیل مدت اجرای فعالیت باشد، برای مثال در تحقیق والش و همکاران (۱۹۹۹)، شرکت‌کنندگان ۲۰ فعالیت ۱ دقیقه‌ای را با شدت ۱۰۰ درصد و فواصل استراحتی ۲ دقیقه انجام دادند (۲۴). اجرای فعالیت‌های متفاوت نیز می‌تواند دلیل دیگری برای این تضاد باشد، مانند نتایجی که پس از دو ماراتن، دو صحرانوردی، ۲۰ و ۵۰ کیلومتر دویدن یا فعالیت‌های بیشینه تا سرحد واماندگی به دست می‌آید یا تفاوت در گروه‌های مورد بررسی، مانند شرکت قایقرانان نخبه، سه‌گانه‌کارها، دوندگان ماراتن در برابر دختران غیرورزشکار شرکت‌کننده در این تحقیق باشد.

نتایج گروه فعالیت بی‌هوازی نیز با یافته‌های حاصل از تحقیق توماس و همکاران (۲۰۰۹) مبنی بر عدم تغییر معنادار IGA بزاقی مطابقت دارد (۲۲). پروتکل ورزشی مورد استفاده در تحقیق توماس، ۶ تکرار دویدن ۸ ثانیه‌ای با ۳۰ ثانیه استراحت بین تکرارها بود (۲۲). درحالی‌که با نتایج کمینز و همیلتون (۲۰۰۴)، انگلس و همکاران (۲۰۰۴)، هوبنر و همکاران (۱۹۹۸)، که کاهش SigA را گزارش کرده‌اند، متناقض است (۸، ۹، ۱۱). علت تفاوت نتایج این تحقیق با دیگر پژوهش‌های موجود، را می‌توان به تفاوت در مدت اجرای پروتکل ورزشی نسبت داد، همچنان که هوبنر (۱۹۹۸)، شدت و مدت فعالیت ورزشی را مسئول تغییرات غلظت‌های نسبی IGA بزاقی می‌داند (۱۱). یا اینکه ممکن است به دلیل پروتکل متفاوت مورد استفاده باشد، برای مثال انگلس (۲۰۰۴) از ۳ آزمون وینگیت متناوب با فواصل استراحتی ۳ دقیقه‌ای و توماس (۲۰۰۹) نیز، از ۶ تکرار دو ۸ ثانیه‌ای استفاده کرد (۹، ۲۲). تفاوت در گروه‌های مورد بررسی نیز، می‌تواند دلیل دیگری برای تناقضات موجود باشد. افراد

شرکت کننده در تحقیق هوبنر و همکاران (۱۹۹۸)، کشتی گیران حرفه‌ای بودند (۱۱)، حال آنکه شرکت کنندگان این تحقیق دختران غیرورزشکار بودند.

محققان سازوکارهای متفاوتی را به عنوان عامل اثرگذار بر غلظت IgA بزاقی پیشنهاد کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به روش‌های متفاوت برای بیان غلظت IgA بزاقی اشاره کرد. لی لی و راش، توماس و همکاران، در تحقیق خود سطوح IgA بزاقی را گزارش کردند (۲۳، ۲۲)، درحالی که کخ و همکاران (۲۰۰۷) علاوه بر مقدار مطلق آن، مقدار IgA نسبت به پروتئین تام بزاقی و اسمولاریته را نیز اندازه‌گیری کردند که البته تغییر معناداری مشاهده نشد (۱۳). والش و همکاران (۱۹۹۹) در تحقیق خود شاهد افزایش مقدار IgA بزاقی بودند، ولی این مقدار نسبت به پروتئین تام بدون تغییر باقی ماند (۲۴)، بلابین و همکاران (۱۹۹۸) نیز با وجود افزایش مقدار IgA بزاقی، وقتی این مقدار را نسبت به پروتئین تام در نظر گرفتند، شاهد عدم تغییر آن بودند (۵). در تحقیق حاضر نیز با اینکه، افزایش IgA بزاقی پس از اجرای فعالیت معنادار بود، اما وقتی نسبت به پروتئین تام در نظر گرفته می‌شود، به لحاظ آماری معنادار نیست.

زمان جمع‌آوری نمونه بزاقی نیز، ممکن است حداقل تا حدودی مسئول مشاهده تفاوت‌های موجود بین نتایج حاصل از تحقیقات متفاوت باشد. از این رو، در پژوهش‌های پیشین گزارش شده که فعالیت ورزشی به افت غلظت SIgA بین ۲ تا ۲۴ ساعت پس از یک جلسه فعالیت طولانی مدت منجر می‌شود (۴). همچنین، در برخی تحقیقات که نمونه‌گیری مانند تحقیق حاضر بلافاصله پس از اتمام آزمون انجام گرفته است، به نتایج مشابهی دست یافته‌اند (۲۲، ۱۳).

یکی از مهم‌ترین سازوکارهایی که در تحقیقات متفاوت به آن اشاره شده است، تغییر مقدار جریان بزاقی متعاقب فعالیت ورزشی است که این اثر بحث‌برانگیز است. در پژوهش‌های پیشین، پاسخ میزان جریان بزاقی به جلسات کوتاه مدت فعالیت ورزشی با شدت‌های بیشینه و زیربیشینه مشاهده نشد (۴). حال آنکه برخی محققان شاهد کاهش مقادیر جریان بزاقی متعاقب فعالیت ورزشی بودند (۴). دلیل این تضاد ممکن است در دو حوزه خلاصه شود؛ غدد بزاقی از طریق اعصاب کولینرژیک پاراسمپاتیکی و آدرنرژیک سمپاتیکی تحریک می‌شوند. هنگام انجام فعالیت ورزشی، تحریک سمپاتیکی افزایش می‌یابد و به انقباض عروقی می‌انجامد که ترشح بزاق را

محدود می کند (۲۳، ۴). بنابراین، می توان گفت که در کوتاه مدت، تنها فعالیت های ورزشی شدید به تحریک سمپاتیک برای افزایش انتقال SIgA به بزاق منجر خواهد شد، اگرچه وقتی که این محرک طولانی تر می شود (همان اتفاق در فعالیت طولانی مدت البته با شدت کمتر، بروز می کند)، SIgA موجود برای انتقال ممکن است کاهش یابد و به کاهش در ترشح IGA منجر شود (۴). از طرفی، والش^۱ (۲۰۰۴) دهیدراسیون را مسئول کاهش جریان بزاقی نسبت به تنظیم نورواندوکراین متعاقب فعالیت ورزشی شدید طولانی مدت عنوان و گزارش کرد تنها زمانی که دهیدراسیون در حداقل ۲ درصد کاهش حجم توده بدن اتفاق بیفتد، جریان بزاقی کاهش می یابد. از دیگر عوامل مؤثر بر کاهش جریان بزاقی می توان از تبخیر و افزایش در تهویه ریوی در زمان فعالیت نام برد، که به طور مستقیم موجب کاهش حجم پلاسما در نتیجه کاهش جریان بزاق می شود (۴).

در پایان، می توان گفت که انجام فعالیت های شدید هوازی و بی هوازی بر غلظت نسبت IGA به پروتئین تام بزاقی دختران غیرورزشکار تأثیر معناداری ندارد و اثر تخریب کننده ای بر ایمنی مخاطی به جا نمی گذارد. با در نظر گرفتن این مسئله که، مهم ترین هدف ورزش، تأمین سلامت افراد و بهبود کیفیت زندگی آنهاست و برای برخی افراد امکان فعالیت های ورزشی منظم وجود ندارد، باتوجه به نتایج حاصل، افراد می توانند از این گونه فعالیت ها در برنامه تمرینی خود بهره گیرند.

منابع و مآخذ

۱. ابراهیم خسرو، معینی مسعود، کاظمی زاده یاسر. (۱۳۸۵). "مقایسه تأثیر یک جلسه فعالیت شدید وامانده ساز بر تغییرات IGA بزاقی نوجوانان ورزشکار حرفه ای و تفریحی". مجله حرکت، (پیاپی ۲۹): ص ۱۴۷-۱۵۷.

۲. گایتون گانونگ لوی، فیزیولوژی، حائری روحانی علی. (۱۳۸۴). "کتاب میر". چاپ اول، ویرایش دوم.

۳. مکینون. لارل تی. (۱۳۸۲). "ایمونولوژی و ورزش". ترجمه طاهره موسوی و مجتبی عبداللهی، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه امام حسین(ع)، چاپ اول.

1. Allgrove JE., Gleeson M., Gomes Elisa, Hough John, *Effects of exercise intensity on salivary antimicrobial proteins and markers of stress in active men*, [*Journal of Sports Sciences*](#), 2008, Volume 26, Issue 6, PP: 653 – 661.
2. Blannin AK, Robson PJ, Walsh NP, Clark Am, Glennon L, and Glesson, *The Effect of Exercising at Different Intensities on Saliva Immunoglobulin A Protein and Electrolyte Secretion*, 1998, *Int. J. Sports Med.* 19(8):PP: 547-552.
3. Brolinson G., Elliott D., *Exercise and the Immune System*, 2007, [*Clinics in Sports Medicine*](#), 26(3):PP: 311-319.
4. Cieslak Thomas J, Frost Gail, and Panagiota Klentrou, *Effects of physical activity, body fat, and salivary cortisol on mucosal immunity in children*, 2003, *J Appl Physiol.*, 95: PP:2315–2320.
5. Cummins R., Hamillton R., *Suppression of salivary IgA secretion rate pre and post intense short term exercise in half ironman athletes*, *Australlian Conference of Science and medicine in Sport*, 2004, P: 49.
6. Engels HJ., Fahlman M M., Morgan A L., Formolo L., *Mucosal IgA Response to Intense Intermittent Exercise in Healthy Male and Female Adults*, 2004, *An International Electronic Journal*, 7(5): PP:21-26.
7. [*Hoffman-Goetz L, Pedersen BK.*](#), *Exercise and the immune system: a model of the stress response?*, 1994, [*Immunol Today.*](#), 15(8):PP:382-7.
8. Hubner-Wozniak E., Sendecki W., Borkowski L., *The Effect of Maximal 30 s Exercise on Salivary Immunoglobulin A*, 1998, *Biology of Sport* , 15(1):PP: 61-64.

9. Klentrou P, Ciealok T, Macneil M, Vintinner A, Plyey M., *Effect of Moderate Exercise on Salivary Immunoglobulin A, 2002, and Infection Risk in Humans.* 87(2):PP:153-158.
10. Koch AJ, Wherry AD, Petersen MC, Johnson J.C., *Salivary immunoglobulin a response to a collegiate rugby game, 2007, Journal of Strength and Conditioning Research.* 21(1):PP:86-90.
11. Murphy René J., Green-Johnson Julia M., Fowles Jonathon R., *Effects Of A Cross Country Running Season On Fitness And Immune Function In Women, 2005, Medicine & Science in Sports & Exercise,* 37 (5): PP: S46-S47.
12. Nehlsen- Cannarella SL, Neiman DC, Fagoaga OR, Kelln WJ, Henson DA, Shannon M, and Davis JM., *Saliva Immunoglobulins in Elite Women Rowers, 2000, Eur J. Appl. Physiol.* 81: PP:222-228.
13. Nieman DC., Henson Dru A., Austin melanile D. and Brown Victor A., *Immune Response to 30 Minute Walk, 2005, med. Sci. sports Exere.,* 37(1): PP:57-62.
14. Nieman DC., Henson DA, Fagoaga DR, Utter AC, Vinci DM, Davis JM, Nehlsen, Cannarella SL., *Change in Salivary IgA Following a Competitive Marathon Race, 2002, Int. J. Sports Med,* 23(1):PP: 69-75.
15. Sakamoto Yuzuru, Ueki Shouzoh, Kasai Toshiyuki, Takato Jinro, Shimanuki Hideki, Haruhiko Honda, Tsunehisa Ito and Hiroshi Haga, *Effect of Exercise, Aging and Functional Capacity on Acute Secretory Immunoglobulin A Response in Elderly People Over 75 Years of Age, 2009, Geriatr Gerontol Int;* 9: PP:81-88.
16. Sellers Lisa K., *Exercise-Induced Alterations in Immunoglobulin(IgA, IgG, IgM) Levels in Cancer Versus non- Cancer Patients, 2008, A Thesis for the Degree Master of Science, Ball State University Muncie, Indiana.*
17. Talluto. Craig C., *Differences in Resting and Exercising Pulmonary Function Among Sedentary, Resistance-Trained and Aerobically-Trained, Early*

Symptomatic, HIV-1 Seropositive Men, 2009, A Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy, University of Miami.

18. [Teixeira AM.](#), [Rama L.](#), [Rosado F.](#), [Martins M.](#), [Cunha M R.](#), *Kinetic Response of Salivary IgA, Cortisol and Testosterone, to Several Exercise Protocols Performed by well trained Swimmers, 2007, 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland.*

19. Thomas N E., Leyshon A., Hughes M.G., Davies B., Graham M., Baker J.S., *The effect of anaerobic exercise on salivary cortisol, testosterone and immunoglobulin (A) in boys aged 15–16 years, 2009, Eur J Appl Physiol, 107:PP:455–461.*

20. Tzai-Li Li & Benjamin Rush, *The Effects of Prolonged Strenuous Exercise on Salivary Secretion of IgA Subclasses in Men, 2009, International Journal of Sport and Exercise Science, 1(3):PP:69-74.*

21. Walsh NP, Blannin AK, Clark AM, Cook L, Robson PJ, Glesson M., *The Effect of High intensity Intermittent Exercise on Saliva IgA, Total Protein and a-Amylase, 1999, J. Sports. Sei. 17: PP:129-1374.*

22. Zagatto, Alessandro M; Beck, Wladimir R; Gobatto, Claudio A, *Validity of the Running Anaerobic Sprint Test for Assessing Anaerobic Power and Predicting Short-Distance Performances, 2009, Journal of Strength and Conditioning Research: Volume 23(6): PP:1820-1827.*