مقاله تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی و سونا بر غلتگی هورمون آلدوسترون سرم

نصور احمدی۱، دکتر حسرو ابراهیمی۱، دکتر مهدی هدایتی۲

۱) دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید بهشتی
دوره نهم، شماره ۳۱ صفحه‌های ۳۵–۵۵ (خرداد ۱۳۸۶)

چکیده

مقدمه: آلدوسترون عمده‌ترین متابولیسم ویترین متشت تکه‌نورد هورمون فشار دستگاهی است. این مطالعه به منظور مقایسه تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی و سونا بر غلتگی هورمون آلدوسترون سرم انجام شد. موارد و روش‌ها: این پژوهش در 15 نفر از بازیکنان تیم فوتبال دانشگاه شهید بهشتی با حداکثر ۶ هفته فعالیت بدنی منظم به صورت سه جلسه در هفته انجام شد. از افزاد مورد مطالعه، قبلاً و پس از یک جلسه فعالیت هوازی و یک جلسه حضور در سونا، خونگیری روی بغل آمد. پس از استخراج جنایت، از میانگین انحراف معیار پرای توصیف آماری و از آزمون تی وابسته برای تجزیه و تحلیل استنادی داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها: میانگین اکسیژن مصرفی برای سه میلی‌لیتر در هر دقیقه به صورت معناداری افزایش یافت (p<0.05). همچنین یک جلسه حضور در سونا موجب افزایش معنادار غلتگی هورمون آلدوسترون سرم شد (p<0.05). با وجود این، تعیین نتایج قبل، نتایج قبلی این نتایج به مشاهده نشده (p>0.05). نتیجه‌گیری: در هنگام تمرین، با گرفتن در معرض گرما و شدید مثل سونا، غلتگی هورمون آلدوسترون در سرم افزایش می‌یابد.

واژگان کلیدی: فعالیت هوازی، سونا، آلدوسترون سرم

مقدمه

وجود این، فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های فیزیکی مبتنی بر حفظ تنش‌های روانی و کاهش افزایش فعالیت‌های روانی بدنی به دلیل تغییرات فن‌گرایانه بدنی و روانی باعث می‌شود که گرمایی متابولیک بایستی بایستی با یک مکانیسم‌های

نشش افزایش وریدی و فعالیت‌های بدنی در حفظ تنش‌های روانی و کاهش افزایش فعالیت‌های روانی بدنی به دلیل تغییرات فن‌گرایانه بدنی و روانی باعث می‌شود که گرمایی متابولیک بایستی بایستی با یک مکانیسم‌های
کنترل دما بدن توسط دماغ مخاطب و گرما می‌باشد. در نتیجه، دماغ را توسط حرارتی‌شاد شدن سطح‌های بدنی و دماغ‌های معنایی به دانستن دمای حرارتی بازیابی می‌کند. اگر دمای حرارتی بدن را در غرافی است، آنگاه دماغ به دانستن دمای حرارتی داده می‌گیرد و به بدن پرداخته می‌شود. اگر دمای حرارتی بدن را در غرافی است، آنگاه دماغ به دانستن دمای حرارتی داده می‌گیرد و به بدن پرداخته می‌شود.
پیش آزمون $\frac{215}{200} \times 3459$ و در پی آزمون $\frac{215}{200} \times 4559$، پیککورم در میلیتر بود. متونشین نتیجه گرفته که یک جلسه ضموم در سوّسون و نبایش افزایش معنی‌داری فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است (0.5).<p>

**مقدار تغییرات فعالیت هورمون آلودسترون سرم در فعالیت هوازی و سوّسون**

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>فعالیت هوازی</th>
<th>سوّسون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیش آزمون</td>
<td>پس آزمون</td>
<td>تفاوت میان آزمون‌های تولید (p)</td>
</tr>
<tr>
<td>5/0/0/7/5/8</td>
<td>0/1/0/7/6/5</td>
<td>&lt;0.05</td>
</tr>
<tr>
<td>سوّسون</td>
<td>2/0/0/2/9/4</td>
<td>2/0/0/9/6/5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**بحث**

موردن تحلیل این پژوهش، نشان میدهد که یک جلسه فعالیت هوازی باعث افزایش معنی‌دار فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است. تأثیر مستقیم و تاثیر معنی‌دار این مطالعه بر افزایش فعالیت هورمون آلودسترون سرم بوده که می‌تواند در پی انواع مختلف افزایش معنی‌دار هورمون آلودسترون سرم شود. (0.5).<p>

**تاثیر یک جلسه فعالیت هوازی بر فعالیت هورمون آلودسترون سرم**

در پیککورم در پیش آزمون $\frac{215}{200} \times 4559$ و در پس آزمون $\frac{215}{200} \times 5405$، پیککورم در میلیتر بود. باین‌های آماری مشاهده نموده که یک جلسه فعالیت هوازی باعث افزایش معنی‌دار فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است (0.5).<p>

**پایه‌ها**

میانگین وزن افراد $\frac{79}{2} \times 95/85$ کیلوگرم و ضریب قلب زنان نیز از آزمون $\frac{79}{2} \times 50/95$ ضریب به دقت بود. تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی بر فعالیت هورمون آلودسترون سرم در پیش آزمون $\frac{215}{200} \times 5405$ و در پس آزمون $\frac{215}{200} \times 4559$، پیککورم در میلیتر بود. باین‌های آماری مشاهده نموده که یک جلسه فعالیت هوازی باعث افزایش معنی‌دار فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است (0.5).<p>

**ضریب تغییرات در پس آزمون با دکتره 8.5% و در پیش آزمون با دکتره 8.5%**

تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی بر فعالیت هورمون آلودسترون سرم در پیش آزمون $\frac{215}{200} \times 4559$ و در پس آزمون $\frac{215}{200} \times 5405$، پیککورم در میلیتر بود. باین‌های آماری مشاهده نموده که یک جلسه فعالیت هوازی باعث افزایش معنی‌دار فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است (0.5).<p>

**پایه‌ها**

میانگین وزن افراد $\frac{79}{2} \times 95/85$ کیلوگرم و ضریب قلب زنان نیز از آزمون $\frac{79}{2} \times 50/95$ ضریب به دقت بود. تأثیر یک جلسه فعالیت هوازی بر فعالیت هورمون آلودسترون سرم در پیش آزمون $\frac{215}{200} \times 5405$ و در پس آزمون $\frac{215}{200} \times 4559$، پیککورم در میلیتر بود. باین‌های آماری مشاهده نموده که یک جلسه فعالیت هوازی باعث افزایش معنی‌دار فعالیت هورمون آلودسترون سرم شده است (0.5).<p>
مطالعه قرار دادن. نتایج آن مطالعه نشان داد که میزان آدیسپرون و فعالیت رنگ پلاسمای استخوان در ناحیه شست عفونیت تمامی افراد دارای آدیسپرون یک هورمون استخوانی است که به بخشی از سیستم رنگ-آنتیوژنیسمین است. محور

رنگ- آنتیوژنیسمین - آدیسپرون نقش مهمی در تنظیم تعادل مایع و الکترولیت در خلاص و رنگ تازی برده

دارد. در واقع فعال عضد سیستم رنگ- آنتیوژنیسمین چنین و بعد از تعادل مایع به طور پیوسته می‌شده است. در افزایش سیسیمی، در فعالیت سیستم رنگ- آنتیوژنیسمین، می‌تواند منجر به افزایش نسبی برای در ترخ آدیسپرون شود. با این حال، نگاه آدیسپرون در هنگام فعالیت بدنی و فعالیت سیستم رنگ- آنتیوژنیسمین باید در سیسیم، تاپسمپین و آدیسپرون پلی‌سیم

را بالا‌صلح پس از دوری ماراکات مشاهده کرده.

در ارتباط با افزایش معنی‌دار غلظت هورمون آدیسپرون سرم پس از یک لحظه حضور در سونا، نتایج مطالعه‌های جوکین و همکاران (1991)، دامولین و همکاران (1980) و کاسوئین و همکاران (1976) را نشان می‌دهد که با تأثیر میکانیک و حس بالینی ترخ خاک آدیسپرون میزبان که می‌تواند با ترخ خاک آدن‌های رنگ تازی بیشتر می‌شود. اما به نظر می‌رسد در میزان ترخ خاک آدیسپرون مذکور در در وضعیت فعالیت هوازی و سونا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

ساسکاری

از زحمات و همکاری مدیریت و کارشناسان محترم مركز سنگش آکادمی به‌مناسبت تحقیقات و قدیمی دورانی و

متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهرک می‌باشد که در این پژوهش با پژوهشگران همکاری داشتند. نشانی می‌شود.
References

15. Pollock and wilmore,1990, exercise in health and disease, Fitness Institute for Training.htm
16. نادری عزت الله، سیف نراقی مریم (مولفین). روش‌های تحقیق در علوم انسانی، تهران، انتشارات بررسی 1376.
The effects of a single session of aerobic activity and sauna on serum aldosterone concentration: a comparison

Ahmadi N, Ebrahim K, Hedayati M.
Sport Sciences College, Shaheed Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, I.R.Iran
e-mail: khosrow_ebrahim@yahoo.com

Abstract

Introduction: Aldosterone is the most physiologically important mineralocorticoid released from the adrenal cortex. The basic function of this hormone is increasing sodium and chloride re-absorption and potassium secretion in the distal tubules of the kidneys and the secretional ducts of sweat glands. The aim of this study was to compare the effects of one session aerobic activity and sauna on serum aldosterone hormone concentration. Materials and Methods: Subjects were 15 football players of Shaheed Beheshti University, who had had at least 3 weekly sessions of physical activity regularly for 6 weeks. Blood samples were taken before and after aerobic activity and sauna. The data were analyzed using mean and standard deviation for statistical description, and dependent t-test for inferential analysis of data. Results: The subject’s vo2max mean was 47±4.41ml/Kg/min which is considered average. The results showed that a single session of physical activity significantly increased serum aldosterone concentration (p<0.05). A single session in the sauna also was significantly increased serum aldosterone concentration (p<0.05). However, there was no meaningful difference between variations of serum aldosterone concentration following aerobic activity and sauna (p>0.05). Conclusion: aldosterone concentration increased, with training and repeated heat exposure.

Keywords: Aerobic Activity, Sauna, Aldosterone