

## عنوان مقاله:

بررسی فعالیت فیزیکی و شاخص توده بدن در دوران پاندمیک کرونا

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تولید دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

الهام افتخاری قینانی - استادیار، مرکز تحقیقات طب پزشکی ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران،

## خلاصه مقاله:

مقدمه: ماندن در خانه از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از انتقال ویروس از انسان به انسان است، اما از عواقب جدی آن کاهش فعالیت بدنی، تغییر در ترکیب بدنی و تغییر در کیفیت زندگی و عوارض ناشی از بی تحرکی می باشد. هدف از این مطالعه بررسی میزان فعالیت بدنی، تغییرات وزن و شاخص توده بدن در دوران پاندمیک کرونا می باشد. روش: در این مطالعه مروری از پایگاه های اطلاعاتی PubMed science direct و کلمات کلیدی covid-، weight, BMI, exercise استفاده شد. یافته ها: مطالعات متعددی افزایش معنادار وزن و تغییر در شاخص توده بدن کیفیت زندگی در دوران پاندمیک و تعطیلات گزارش کرده اند. نتیجه گیری: کاهش فعالیت فیزیکی منظم و کاهش کالری مصرفی روزانه و افزایش وزن، افزایش شاخص توده بدن شده که افزایش آن ها خطر ابتلا و یا شدت بخشیدن به بیماری های قلبی عروقی و متابولیک را افزایش می دهد. انجام فعالیت بدنی متوسط در جلسات 10 دقیقه ای، حداقل 150 دقیقه در هفته و انجام فعالیت بدنی قدرتی به منظور تقویت عضلات و استخوان که قابلیت اجرا در منزل را دارند توصیه می شود.

## کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، شاخص توده بدن، کوید-19

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1127248>

