

عنوان مقاله:

بررسی نقش ورزش و فعالیت بدنی در دوران شیوع ویروس COVID-19

محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

مهدی صیاحی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، لرستان، ایران

اسما اصغری پوردشت بزرگ - دانشجوی دکتری آب و هواشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، خوزستان، ایران

مریم خواجوی - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، خوزستان، ایران

خلاصه مقاله:

کووید-19 بیماری عفونی نوظهور ناشی از SARS-CoV-2 با قابلیت همه گیری در انسان است. در حال حاضر هیچ دارو یا واکسن برای این بیماری وجود ندارد. در غیاب درمان اختصاصی برای این ویروس جدید یافتن روش های جایگزین جهت پیشگیری و کنترل بیماری ضروری است. در شرایطی که شیوع ویروس کرونا در کشور همه گیر شده است، بنابراین فعالیت های اجتماعی و به ویژه فعالیت های ورزشی باید با رعایت شرایط بهداشتی انجام شود تا سطح ایمنی بدن در افراد افزایش پیدا کند. با مطالعاتی که انجام شده هیچ منعی برای فعالیت های ورزشی وجود ندارد چرا که عدم انجام این گونه فعالیت ها موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و حتی زمینه ایجاد بیماری ها را فراهم میکند. فعالیت جسمانی منظم با در نظر گرفتن اقدامات پیش گیرانه بهداشتی، از مهم ترین عوامل مقابله با ویروس کرونا به شمار می رود. مهم ترین راهکار پیشگیرانه موثر در برابر ویروس کرونا، تقویت سیستم ایمنی بدن است که مراقبت های تغذیه ای، کنترل اضطراب و هیجانات مضر و نیز نقش پر رنگ فعالیت های ورزشی را شامل می شود. فعالیت های ورزشی با شدت متوسط علاوه بر ارتقاء آمادگی جسمانی، باعث تقویت پاسخ های سیستم ایمنی سلولی و هومورال به ویژه در افراد با ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر عوارض کرونا ویروس مانند افراد مسن، افراد چاق و دارای بیماری های مزمن میگردد. بنابراین، انجام فعالیت های ورزشی به صورت منظم در طول عمر میتواند به عنوان راهبردی موثر برای پیشگیری از بیماری ویروسی مانند کووید-19 مطرح باشد.

کلمات کلیدی:

ورزش، فعالیت بدنی، ویروس، کروناویروس، COVID-19

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153555>

