

عنوان مقاله:

مروری بر تاثیرات فیزیولوژیایی و روان شناختی فعالیت ورزشی در پاندمی کووید- 19

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

خشایار معروفی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی محض دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

با شیوع کرونا ویروس (کووید- 19) در سال 2019، توجه بسیاری از مطالعات به سوی این پیچیدگی در جهان به طور چشم گیری افزایش یافت. در این میان، دیدگاه های متفاوتی درباره اجرای فعالیت های ورزشی ارائه شده است که هر یک به طور متفاوتی به مزایا و معایب فعالیت ورزشی در این دوران پرداخته اند. مرور پژوهش های پیشین درباره فعالیت ورزشی و سیستم ایمنی نشان می دهد که انتخاب نوع، شدت و مدت زمان فعالیت ورزشی تعیین کننده مسیر سازندگی یا تخریب گری آن است، چرا که فعالیت های ورزشی شدید با دوره های بازیافت کوتاه می توانند به صورت تصاعدی موجب تضعیف عملکرد سیستم ایمنی شده و افزایش خطر ابتلا به کووید- 19 را افزایش دهند. از سوی دیگر، پس از اجرای تنها یک وهله اجرای فعالیت ورزشی با شدت متوسط می توان شاهد بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش سطوح سایتوکاین های التهابی بود. توجه به رژیم غذایی ملو از درشت مغذیها و ریزمغذیها مثل ویتامین D نیز در کنار اجرای فعالیت ورزشی می تواند مسیر مبارزه با کرونا ویروس را مستحکم تر کند. همچنین، فعالیت ورزشی می توان ابعاد روان شناختی ناشی از پاندمی کووید- 19 مثلاً سردگی، اضطراب و استرس را تحت تأثیر قرار داده و موجب بهبود سلامت روان جامعه در دوران قرنطینه شود.

کلمات کلیدی:

کووید- 19، کروناویروس، فعالیت ورزشی، فیزیولوژیایی، روان شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156851>

