

عنوان مقاله:

مطالعه و تعیین شدت، مدت و نوع فعالیت ورزشی توسط دانش آموزان طی شیوع بیماری کرونا و ویروس

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

ادریس باوردی مقدم - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسایشناسی ورزشی، دبیر تربیت بدنی، آذربایجان غربی، سردشت.

علی رجبی - دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس، دبیر تربیت بدنی، کردستان، بانه.

امین ولی نژاد - دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس، کارشناس مسئول دانشگاه فرهنگیان آذربایجان غربی.

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر مطالعه و تعیین شدت، مدت و نوع فعالیت ورزشی توسط دانش آموزان طی شیوع بیماری کرونا و ویروس می باشد. اطلاعات به شیوهی کتابخانه‌ای- توصیفی گردآوری گردیده است. بر اساس نتایج در زمان شیوع کرونا در مدارس فعالیتهای ورزشی باید بر اساس علائم فردی انجام بگیرد. کرونا یک ویروس است که با حمله به بدن انسان باعث ایجاد عفونت تنفسی میشود و اگر سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی قوی نباشد، میتواند وضعیت سلامتی فرد را به شدت به خطر اندازد. این مسئله برای همه دانش آموزان مشابه است؛ اما در مورد ورزشکاران و ورزش کردن در دوران شیوع این ویروس نیز، اظهارنظرهای زیادی میشود که بهتر است حقایق علمی در این مورد، گفته شود. کسانی که به صورت منظم ورزش نمیکنند و قصد دارند در این دوره، ورزش کنند باید توجه داشته باشند که مجاز به انجام ورزش سنگین و طولانی نیستند. چون ورزش کردن با شدت سنگین، باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، البته به صورت کوتاهمدت میشود و وضعیتی با عنوان «پنجره باز عفونت» را ایجاد میکند که در این مدت، اگر ویروس یا هر عامل خارجی به بدن حمله کند، بدن بهسختی میتواند آن را دفع کند. پس ورزش کردن با شدت زیاد و سنگین و طولانی، در دوره شیوع ویروس کرونا، ممنوع است. فرضیه پنجره باز: 3 تا 72 ساعت پس از فعالیت ورزشی شدید اصطلاحاً 0 در ایمنی میزبان پنجره های باز میشود که عوامل عفونی مانند ویروسها میتوانند در بدن میزبان جایگاهی پیدا کنند و باعث آسیب رسانی شوند بنابراین با مرور پیشینه تحقیقاتی موجود و شباهت برخی عوارض بیماری کووید-19 به آنفولانزای H1N1 میتوان برای انجام ورزش در حین شیوع این ویروس توصیه کرد که: افراد به طور منطقی باید در این زمان فعالیتهای ورزشی سنگین و طاقت فرسا را محدود کنند زیرا طبق فرضیه پنجره باز این فعالیتهای ممکن است استعداد ابتلا به عفونت را افزایش دهند. افراد سالم و بدون علامت با رعایت دستورالعمل های بهداشتی میتوانند ورزش با شدت متوسط را ادامه دهند و از تقویت عملکرد ایمنی ناشی از آن بر طبق منحنی ل شکل بهره مند شوند. افراد با علائم خفیف بیماری در دستگاه تنفسی فوقانی (مانند آبریزش بینی، احتقان سینوس، گلودرد جزئی) با رعایت ملاحظات میتوانند فعالیتهای ورزشی سبک داشته باشند. افراد با علائم گسترده تر و مشکوک به کووید (مانند تب، سرفه خشک، گلودرد شدید، درد بدن، تنگی نفس، خستگی عمومی) تا زمان بهبودی کامل از انجام فعالیتهای ورزشی پرهیز نمایند.

کلمات کلیدی:

کرونا، کووید 19، ورزش، مدارس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168513>



