

عنوان مقاله:

زنگ خطر کم تحرکی و چاقی در دانش آموزان ایران و ملاحظات انجام ورزش در زمان شیوع کووید-19؛ مروری بر شواهد موجود

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

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

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

آرمین جبرائیل پور - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی یادگیری و کنترل حرکتی، دبیر تربیت بدنی، آذربایجان غربی، پیرانشهر.

خلاصه مقاله:

امروزه گسترش چاقی در کودکان یک مشکل بهداشت عمومی است. لذا این مطالعه باهدف بررسی چاقی و کم تحرکی دانش آموزان ایران و ملاحظات انجام ورزش در حین شیوع کووید-19 در دانش آموزان ایرانی انجام شد. مطالعه حاضر یک مقاله مروری سامانمند میباشد که با جستجوی نظام مند مقالات در Google Scholar و پایگاه های اطلاعاتی Sid، Magiran، Pubmed و با استفاده از کلیدواژه های چاقی دانش آموزان، ورزش، کووید-19 و معادل انگلیسی آن ها و بدون در نظر گرفتن محدوده زمانی انجام شده است. 29 میلیون نفر در ایران، دارای چاقی و اضافه وزن هستند، در سال (1359) 1980، تعداد افراد چاق در ایران، معادل 2 میلیون نفر بوده که به 11 میلیون نفر در سال (1394) 2015 رسیده و 5/5 برابر افزایش یافته است. چاقی در دانش آموزان عوامل مؤثر و زمینه ای متفاوتی دارد و باید اذعان کرد که نمیتوان چاقی و اضافه وزن را نتیجه انتخاب آگاهانه سبک زندگی کودکان و نوجوانان دانش آموز دانست، بلکه عوامل زمینه ای و محیطی در جامعه، مدرسه، منزل و همچنین عادات رفتاری، نوع تغذیه و سبک زندگی والدین تأثیرات تعیین کننده ای در ایجاد اضافه وزن و چاقی دانش آموزان دارد. در شرایط کنونی و با شیوع ویروس کرونا کم تحرکی و نهایتاً افزایش وزن و چاقی تشدید نیز شده است. در حال حاضر حدود یک میلیون و 120 هزار نفر یعنی حدود 14 درصد کودکان زیر 5 سال، دچار اضافه وزن و چاقی هستند. در نوجوانان نیز 20 درصد دچار چاقی شکمی و 22 درصد دچار اضافه وزن و چاقی هستند. قابل ذکر است انجام ورزش در حین شیوع کرونا ویروس برای افراد سالم بی خطر است. از آنجاکه فعلاً مشخص شده که انتقال ویروس از طریق قطرات موجود در هوا و تماس مستقیم با افراد آلوده به ویژه از طریق سرفه و عطسه فرد آلوده در فاصله 90 تا 180 سانتیمتر روی شخص بدون حفاظ است؛ و دقیقاً مشخص نیست که این ویروس بر روی اشیاء مختلف چه مدت زنده می ماند؛ بنابراین بهتر است از انجام ورزش در محیط های شلوغ پرهیز شود زیرا ممکن است افراد آلوده قبل از بروز علائم، عفونی باشند. در برخی موارد، پوشیدن ماسک هنگام ورزش ممکن است راهی برای کاهش مواجهه باشد. از طرفی، اگر از تجهیزات ورزشی در سالن های بدنسازی استفاده میشود، حتماً باید قبل و بعد از استفاده ضد عفونی شوند. ضد عفونی کننده های دستی با حداقل 60% الکل میتواند مورد استفاده قرار گیرد. همچنین اگر برای لحظاتی امکان ضد عفونی کردن دست ها وجود نداشت، باید مواظبت شود که دست ها به هیچوجه با صورت و گردن تماس پیدا نکند. اهمیت توجه به عارضه چاقی و اضافه وزن دانش آموزان در زمان شیوع بیماری کرونا از آن جهت است که تلاش برای کاهش اضافه وزن در افراد مستقیماً منجر به کاهش ابتلا به بیماری های مزمن، بهبود کیفیت زندگی و نهایتاً کاهش هزینه های مرتبط با بهداشت و سلامت افراد خواهد شد. در این بین، تنها روشی که تأثیرات مثبت بسیاری بر کاهش وزن افراد چه از لحاظ عوارض جانبی و چه از لحاظ ماندگاری داشته است، داشتن یک رژیم تغذیه ای مناسب به همراه برنامه ورزشی منظم منطبق بر اصول دقیق علمی است.

کلمات کلیدی:

چاقی دانش آموزان، ورزش، کووید-19

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168516>

