

عنوان مقاله:

حفظ سلامت در دوران شیوع جهانی ویروس کرونا

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

احمدرضا اسحاقیان - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

شیوع جهانی ویروس کرونا و سیاست های فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه، به این معناست که بسیاری از مردم نسبت به گذشته، مدت زمان زیادتری را در خانه و به صورت کم تحرک می گذرانند. برای بسیاری از افراد، انجام فعالیت های ورزشی معمول مانند گذشته، بسیاری از افراد مشکل است. فعالیت بدنی، الگوهای خواب و غذا خوردن و ریتم شبانه روزی نیز تحت تاثیر قرنطینه قرار خواهد گرفت. در نتیجه متعاقبا سلامت انسان ها در خطر قرار خواهد گرفت. در این زمان، فعال بودن هر چه بیشتر از لحاظ بدنی، تنظیم بهینه الگوهای خواب و غذا خوردن و همچنین فعالیت بدنی، از اهمیت بسیاری برای مردم برخوردار است. در این مقاله، ما درباره عواقب کاهش فعالیت بدنی و نتیجتا به هم خوردن تعادل انرژی در دوران قرنطینه و همچنین چندین استراتژی خانگی برای حفظ سلامت متابولیک در دوران پاندمیک بحث خواهیم کرد.

کلمات کلیدی:

ویروس کرونا، سلامت، فعالیت ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181244>

