

عنوان مقاله:

کووید ۱۹، فعالیت بدنی و بهزیستی روانی در بزرگسالان ساکن استان مرکزی: یک بررسی مقطعی برخط

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 22، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

عباس صارمی

علیرضا آقابابا - دانشگاه اراک

علیرضا بهرامی - پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

محی الدین بهاری

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به بیماری همه گیر کووید ۱۹، مقامات بهداشتی قوانینی را برای فاصله اجتماعی وضع کرده‌اند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تغییرات در سطح فعالیت بدنی طی فاصله اجتماعی ناشی از کووید ۱۹ در استان مرکزی و تاثیر فعالیت بدنی بر بهزیستی روانی بود. روش بررسی: در این مطالعه مقطعی، در مجموع ۵۵۸ نفر از ساکنین بزرگسال استان مرکزی (۲۰-۶۰ سال) از طریق یک رویه نمونه‌گیری گلوله برفی برای پاسخ به یک پرسشنامه آنلاین شرکت کردند. فعالیت بدنی با استفاده از پرسشنامه معتبر ۵ قسمتی ارزیابی شد. بهزیستی روانی با استفاده از مقیاس بهزیستی روانی کوتاه وارویک-اندیورف اندازه‌گیری شد. ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان با استفاده از همبستگی پیرسون بررسی شد. یافته‌ها: در نمونه مورد مطالعه ۴۲/۵۸٪ زن و ۵۸/۴۱٪ مرد بودند. ۹۷٪ از شرکت کنندگان اظهار داشتند که به دستورالعمل‌های فاصله اجتماعی پایبند بوده‌اند. با توجه به اپیدمی کووید ۱۹، کل زمان فعالیت بدنی در دی ماه ۱۳۹۸ به طور معنی‌دار در مقایسه با فروردین ۱۳۹۹ در بزرگسالان ساکن در استان مرکزی کاهش یافت ($p=0.01/0$). همبستگی مثبت و معنی‌داری بین میزان فعالیت بدنی و نمره خلق و خوی در مردان و زنان مشاهده شد ($p=0.01/0=0.14/0$). بحث و نتیجه‌گیری: در نمونه حاضر از بزرگسالان استان مرکزی و در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی به دلیل کووید ۱۹، کسانی که از نظر جسمی فعال بودند سلامت روان بهتری داشتند. این نتایج نشان می‌دهد که انجام حتی فعالیت بدنی سبک در طی هم‌گیری کووید ۱۹ ممکن است به کاهش تاثیرات منفی بهداشت روانی مرتبط با فاصله‌گذاری اجتماعی و پایبندی به قرنطینه، کمک کند.

کلمات کلیدی:

COVID-19, Mental Health, Physical Activity, سلامت روان, فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1188134>

