

عنوان مقاله:

بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری کرونا در بین شهروندان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

میلاذ مقصودی - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران

چنور دادخواه - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بوکان

خلاصه مقاله:

کرونا یک ویروس است که با حمله به بدن انسان باعث ایجاد عفونت تنفسی می شود و اگر سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی قوی نباشد، می تواند وضعیت سلامتی فرد را به شدت به خطر اندازد. به واسطه جدید بودن ویروس کرونا، ال کنون پژوهش های علمی منسجمی درباره بیماری کرونا، به ویژه در زمینه تاثیر فعالیت و تمرین ورزشی بر ابعاد مختلف آن صورت نگرفته است. با این حال، بر اساس ویژگی های فیزیولوژیایی بیماری کرونا و تاثیری که این بیماری بر دستگاه ایمنی بدن می گذارد، در مقاله حاضر تلاش شده است با استفاده از پیشینه پژوهش در زمینه تاثیر ورزش بر دستگاه ایمنی و بیماری های ویروسی دیگر نظیر آنفولانزا، همچنین توصیه های ورزشی موجود، این مسائل مرور شود و دستورالعمل های ورزشی برای گروه های خاص مطرح گردد تا اطلاعات علمی برای متخصصان ورزشی، مربیان و عموم جامعه در دوران خانه نشینی و فاصله گیری اجتماعی فراهم آید. با توجه به اینکه تمرینات تناوبی و مقاومتی هر دو به ترتیب بالاترین اثرگذاری را بر استقامت قلبی تنفسی و قدرت عضلانی دارد، ترکیبی از این دو دسته فعالیت برای افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی توصیه می شود. همچنین، با توجه به اینکه پاسخ گروه های سنی و اجتماعی مختلف به بیماری کرونا و فعالیت ورزشی متفاوت است، توصیه می شود فعالیت های ورزشی در گروه های مختلف بر اساس دستورالعمل های خاص هر گروه تجویز شود تا از بروز آسیب و خطرهای بیشتر جلوگیری به عمل آید. افزایش آمادگی جسمانی و قلبی تنفسی از طریق تمرینات منظم ورزشی در دوران کرونا و خانه نشینی در پیشگیری از بسیاری از بیماری های فوق کمک کننده است و در صورت ابتلای فرد به کرونا احتمالاً در تحمل بیماری و بازیابی سریع تر نقش دارد. این مسئله نیاز به پژوهش بیشتر دارد.

کلمات کلیدی:

سلامت جسمانی، پیشگیری از بیماری، دستگاه ایمنی، فعالیت بدنی، کووید ۱۹، ویروس کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1308435>

