

## عنوان مقاله:

مروری بر تاثیرات ورزش بر افسردگی در دوران قرنطینه کرونا

## محل انتشار:

اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

آزاده نادری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بوعلی سینا

پورداد کیانی - دکتری بیومکانیک ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، گروه علوم ورزشی دانشکده علوم انسانی، مجتمع آموزش عالی نهاوند، همدان، ایران

سیده سمیه حسینی - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

افسردگی یکی از نگرانی های مهم بهداشت جهانی است (Gujral et al., 2017) در حال حاضر تخمین زده می شود که ۱۷ درصد افراد جامعه در طول زندگی خود مبتلا به افسردگی شوند و بر اساس داده های سازمان بهداشت جهانی، افسردگی دومین مشکل بزرگ مراقبت های بهداشتی در سطح جهان قرار است (Krogh et al., 2017). افسردگی با اختلال قابل توجه در عملکرد اجتماعی و شغلی مشخص می شود و اکثر افراد افسرده دارای دوره های مکرر (تقریباً ۵۰ درصد) و یا مزمن (تقریباً ۲۰ درصد) افسردگی هستند (Gujral et al., 2017). با این وجود، به تازگی، اثرات ورزش به عنوان یک درمان غیر دارویی اثرگذار بر افسردگی مشخص شده است؛ به طوری که، در مجموع، شواهد متاآنالیز نشان می دهند که ورزش یک درمان امیدوار کننده برای افسردگی در بزرگسالان است، که اثراتی را نشان می دهد که قابل مقایسه با سایر درمان های خط اول افسردگی است (Cooney et al., 2013)؛ با این حال، با وجود تاثیرات ضد افسردگی ورزش، تاثیرات ورزش بر افسردگی منبع بحث و جدال بوده است؛ به طوری که، متاآنالیزها طیف وسیعی از اندازه های اثر را نشان داده اند و هر دو معیار ورود و ناهمگنیمکن است بر اندازه اثر گزارش شده تأثیر بگذارد؛ و در کنار این، میزان و تاثیر سوگیری انتشار نیز نامشخص است؛ همچنین، متاآنالیزهای قبلی ممکن است مزایای ورزش را به دلیل سوگیری در انتشار، دست کم بگیرند (Schuch et al., 2016). شیوع ویروس جدید به نام کووید ۱۹ که باعث عفونت های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری های شدیدتر مانند مرس و سارس میشود. این بیماری جدید ضمن تغییر زندگی افراد سلامت جسمانی و روانی آن ها را تهدید می کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰). کووید ۱۹ در کشور ایران نیز شیوع یافته و سلامت جسم و روان مردم را به خطر انداخته است. شیوع این بیماری منجر به قرنطینه شدن در خانه و بستن بسیاری از مراکز تفریحی و آموزشی شد که سلامت روان مردم را به صورت منفی تحت تاثیر قرار داد (چن و همکاران، ۲۰۲۰). قرنطینه ناشی از ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران سلامت فیزیولوژیک افراد را به خطر انداخته و ابتلا به بیماری های جسمانی و عصبی را افزایش می دهد و همکاران در تحقیق خود به نتایج رسیدند که هاکای از به وجود آمدن مشکلات سلامت روان ناشی از ناتوانیدر مدیریت قرنطینه افراد در دوران کروناست (ژائو و همکاران، ۲۰۱۹). افسردگی یکی از بیماری های شایع روانی است که با دوره های طولانی مدت تنوع علائم، بالا بودن میزان عود و اختلالات فیزیکی و روانی زیادی همراه است. شیوع بیماری در جمعیت عمومی تا ۲۵٪ و میزان عود بیش از ۲۵٪ گزارش شده است (کالاپان و همکاران، ۲۰۰۲). افسردگی یک حالت خلقی، گاه مداوم و گاه ناپدید است که جنبه های مختلف از زندگی فرد را می تواند در برگیرد و در آن ها تداخل نماید تغییر خلق یعنی اندوه شدید تا خفیف، غمگینی و تحریک پذیری افراد را تحت تأثیر قرار می دهد تاثیرات کووید ۱۹ از متوسط تا عمیق است و می تواند علائم اضطراب، افسردگی و ترس را ایجاد کند این بیماری تاثیرات روانشناختی زیادی بر مهارت های مقابله ای و پاسخ های هیجانی افرا ...

## کلمات کلیدی:

ورزش، افسردگی، ویروس کرونا

