

عنوان مقاله:

نقش ورزش در بهبود دستگاه ایمنی در دوران پاندمی کرونا و دستورالعمل های ورزشی مناسب پس از ابتلا به کرونا

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

فرناز دیزانی مکتبی - دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹ شیوع آن از چین شروع شد و به عنوان یک دغدغه و نگرانی عمومی تمامی ابعاد جوامع را تحت شعاع قرار داد. به واسطه جدید بودن ویروس کرونا، تاکنون 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 مانند آنفلوآنزا، همچنین توصیه های ورزشی موجود، این مسائل مرور شود و دستورالعمل های ورزشی برای بهبود یافتگان این بیماری داده شود تا اطلاعات علمی کافی برای متخصصان ورزشی، مربیان و عموم جامعه در دوران خانه نشینی و فاصله گیری اجتماعی فراهم آید. بر اساس نتایج تحقیقات قبلی، می توان پیشنهاد داد که فعالیت ورزشی منظم و سبک زندگی فعال با افزایش انرژی مصرفی و بهبود آمادگی جسمانی و روانی باعث ارتقای سلامت و همچنین کاهش امکان آلودگی ویروسی افراد می شود و در صورت ابتلا به کرونا کمک موثری در بازیابی آنها خواهد بود. 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.

کلمات کلیدی:

دستگاه ایمنی، پاندمی کرونا، ورزش، پسا کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1423666>

