

## عنوان مقاله:

اثر قرنطینه در زمان شیوع COVID-19 بر آمادگی جسمانی دانشجویان

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 25، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

مهدی غفاری - *Assistant Professor of Sports Physiology, Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

محمد ربیعی - *Assistant Professor of Sport Biomechanics, Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

زهرا رئیسی - *Ph.D Candidate in Sports Physiology, Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

زهرا ثمری - *Ph.D Candidate in Sports Physiology, Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran*

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: با توجه به شیوع بیماری کرونا و ویروس جدید COVID-19 (2019) میزان فعالیت بدنی و ورزش در زندگی افراد جامعه برای کاهش تماس بین فردی برای مهار عفونت بسیار کاهش یافت. این مطالعه به منظور تعیین اثر قرنطینه در زمان شیوع COVID-19 بر آمادگی جسمانی دانشجویان انجام شد. روش بررسی: این مطالعه شبه تجربی روی ۳۲ دانشجو (۱۶ پسر و ۱۶ دختر) مشغول به تحصیل در سال های ۱۴۰۰-۱۳۹۸ در دانشگاه شهرکرد انجام شد. سطح آمادگی جسمانی (شنا، دراز و نشست، طناب زنی و انعطاف پذیری) در سه زمان قبل از شروع کرونا و ویروس، یک سال پس از شروع کرونا و ویروس و پس از ۴ ماه تمرینات در منزل مورد سنجش و مقایسه قرار گرفت. یافته ها: محدودیت های مربوط به دوران قرنطینگی COVID-19 سبب کاهش آماری معنی دار سطح آمادگی جسمانی دانشجویان در دوران بعد از کرونا در مقایسه با قبل از کرونا گردید ( $P < 0.05$ ). همچنین ۴ ماه تمرین در منزل سبب افزایش آماری معنی دار شاخص های آمادگی جسمانی نسبت به زمان قرنطینه گردید ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: دوران قرنطینه در زمان شیوع COVID-19 سبب کاهش آمادگی جسمانی دانشجویان مورد مطالعه شد و اجرای تمرینات چهارماهه در منزل سبب افزایش آمادگی جسمانی گردید.

## کلمات کلیدی:

COVID-19, Quarantine, Physical Fitness, COVID-19, قرنطینه, آمادگی جسمانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1746444>

