

عنوان مقاله:

نگاهی به آلودگی هوا و مدیریت کاهش آلاینده ها بر ورزش

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

علی رحیمی - دکتری فیزیولوژی گیاهان زراعی - دارویی - سازمان حفاظت محیط زیست

فریبا حسینی - کارشناس آموزش پرورش استان کهگیلویه و بویراحمد

خلاصه مقاله:

ورزش جزئی جدانشدنی از فرهنگ، آموزش و علم است و نقش مهمی در ایجاد کردن احساس تندرستی و همچنین افزایش تحمل فشارهای زندگی دارد. هوا در شهرهای مختلف نشان از آلودگی هوا دارد و نتایجی نشان دادر روزهایی که هوا در حالت پایدار بوده، افزایش آلودگی هوا را به همراه داشته است و اختلاف افزایش و کاهش آلودگی در سایر روزها مربوط به باد و جریانات ناپایدار هوا است. مونواکسیدکربن، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن ها، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق و سرب از جمله مواد آلوده کننده هوا به شمار می روند. خستگی، سرگیجه، تهوع، استفراغ و ... از جمله علائم فعالیت ورزشی در آلودگی هواست. در روزهای آلوده افراد باید حتی الامکان در مکانهای سر بسته ورزش کنند. در حین آلودگی هوا بایستی به رفتارهای پرتحرک در فضای باز و یا ورزش سبک در مناطق بسته و تغذیه مناسب توجه کرد. وسایل نقلیه یکی از منابع مهم آلوده ساز محیط زیست و بیش از 60 درصد محیط زیست را آلوده می کند. از موثرترین راهکارهای کاهش آلودگی، کاهش آلودگی از مبدا است. انجام اقداماتی نظیر ایجاد یک پوشش از آسفالت خوب در خیابان ها و پیاده روسازی، ایجاد فضای سبز خیابانی، ایجاد توالی های عموی به تعداد کافی در کنار مراکز جمعیت، جمع آوری و حمل زباله، مواد زباله و مواد زاید به طریق بهداشتی به کاهش آلودگی هوا و کاهش اثرات منفی آلاینده ها حین ورزش کمک اساسی می نماید.

کلمات کلیدی:

آلودگی هوا، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق، سرب، کاهش، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959328>

