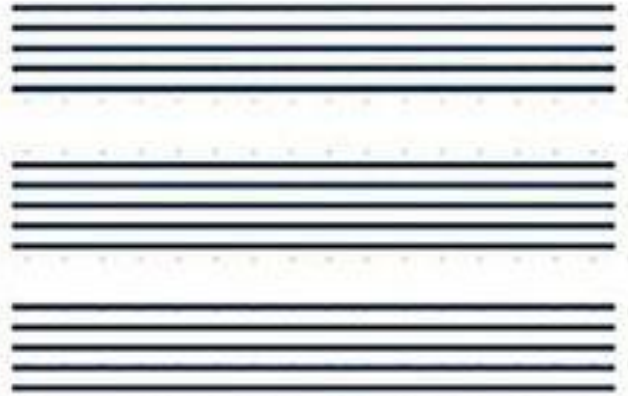




کرونا و ورزش



دانشکده علوم ورزشی دانشگاه ارومیه



مقدمه:

مطالب حاضر با استفاده از منابع معتبر، توسط اعضای هیأت علمی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه ارومیه جهت انجام فعالیت بدنی و رعایت دستورالعمل های لازم در هنگام ورزش برای همکاران محترم در دانشگاه ارومیه تهیه شده است. امید است تا با مطالعه و استفاده از راهنمایی های ارائه شده، گامی در جهت بهبود و حفظ تندرستی همکاران دانشگاهی برداشته باشیم.



شیوع ویروس کرونا سبب شده است که بسیاری از ما در خانه بمانیم و بیش از حد معمول بنشینیم. برای بسیاری از امثال ما سخت است که ورزش هایی که به طور معمول انجام میدادیم را اکنون انجام دهیم. اما در چنین شرایطی، برای تمامی افراد با هر سنی و هر اندازه از توانایی مهم است که تا حد امکان فعال باشند. در واقع با ایجاد کمپین فعال بودن می توان در مسیر تندرستی به حرکت خود ادامه دهیم و با انجام فعالیت های بدنی و برنامه های تفریحی زمینه های لازم را برای این هدف مهم فراهم نماییم. به خاطر داشته باشید که بعد از مدتی نشستن می توانید با انجام ۳ الی ۴ دقیقه حرکات ورزشی با شدت ملایم شامل راه رفتن یا انجام تمرینات کششی، می توانید به بهبود فعالیت عضلات و گردش خون کمک کنید.

فوائد فعالیت بدنی

✓ فواید فعالیت بدنی منظم هم برای جسم و هم برای روان است. در واقع فعالیت بدنی منظم می تواند سبب کاهش فشار خون، کمک به مدیریت وزن و کاهش خطر بیماری های قلبی، سکته، دیابت نوع ۲ و سرطان های مختلف که به نوعی احتمال ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهند؛ شود.


• همچنین تمرینات ورزشی سبب بهبود قدرت عضلات، استحکام استخوانها و افزایش تعادل، انعطاف پذیری و آمادگی می شوند. در سالمندان نیز، تمرینات بدنی سبب بهبود تعادل و در نتیجه پیشگیری از سقوط و آسیب های آنها می شود.



• تمرینات بدنی منظم می توانند در کنار خانواده یا دوستان با رعایت دستورالعمل های بهداشتی انجام گیرد.

• همچنین این تمرینات برای کاهش افسردگی و پیشگیری از بیماری های شناختی موثر بوده و در نهایت سبب بهبود حس سرخوشی کلی خواهند شد.





چه میزان فعالیت بدنی برای گروه های سنی مختلف پیشنهاد می شود؟

- به نظر می رسد که پیشنهادهای سازمان بهداشت جهانی در ارتباط با میزان فعالیت بدنی باید برای افراد در تمامی سنین مدنظر قرار گیرد تا آنها از فواید سلامتی این ورزش ها بهره مند گردند.

نوزادان زیر یکسال

- تمامی نوزادان باید در بسیاری از اوقات روز از نظر جسمانی فعال باشند.
- برای آندسته از نوزادانی که هنوز حرکت نمی کنند، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت در طول روز در ساعات بیداری و در حالت خوابیده به شکم، بر مبنای بازی بر روی کف زمین توصیه می شود.

بچه های زیر پنج سال

- این دسته از بچه ها باید حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز، انواع مختلفی از فعالیت های بدنی را با هر شدتی انجام دهند.
- بچه های با سنین ۳ تا ۴ سال، باید حداقل ۶۰ دقیقه از فعالیت های روزانه خود را به فعالیت های بدنی متوسط تا شدید اختصاص دهند.

بچه ها و نوجوانان سنين ۵ تا ۱۷ سال

- همه بچه ها و نوجوانان بايد حداقل ۶۰ دقيقه از فعاليت روزانه خود را به فعاليت بدني متوسط تا شديد اختصاص دهند.
- اين فعاليت ها بايد شامل تقويت عضلات و استخوان ها باشد و حداقل سه روز در هفته انجام شوند.
- فعاليت هاي بدني بيش از يک ساعت، مي توانند فوايد سلامتي بيشتری را بدنبال داشته باشند.

بزرگسالان با بيش از ۱۸ سال سن

- اين دسته از افراد بايد حداقل ۱۵۰ دقيقه فعاليت بدني متوسط در طول هفته داشته باشند. در غير اينصورت بايد حداقل ۷۵ دقيقه فعاليت بدني شديد را در طول هفته انجام دهند.
- براي کسب فوايد سلامتي بيشتر، بزرگسالان بايد مدت فعاليت بدني خود را تا ۳۰۰ دقيقه در هفته افزايش دهند.
- براي توسعه و حفظ سلامت اسکلتی — عضلانی، تمرينات مقاومتي براي گروه هاي عضلانی بزرگ بدن، بايد دو روز در هفته يا بيشتر انجام شوند.

چطور هنگام ورزش کردن در دوره کووید ۱۹ ایمن بمانیم؟



• اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید ورزش نکنید. در خانه بمانید و استراحت کنید. دنبال توصیه‌های پزشکی با شید و از قبل تماس بگیرید و دستورالعمل‌های متخصص سلامت محلی را انجام دهید.

• اگر شما قادر به پیاده‌روی کردن یا دوچرخه‌سواری هستید، همیشه فاصله اجتماعی را رعایت کرده و دست‌های خود را قبل از رفتن، هنگام رسیدن به مقصد و به محض رسیدن به خانه با آب و صابون بشوید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول دست بر پایه الکل استفاده کنید. دستورالعمل‌های متخصصان سلامت محلی را در رابطه با هر محدودیتی در مورد تعداد افراد همراه شما یا محدودیت‌های استفاده از تجهیزات ورزشی و یا بازی کردن در فضای باز عمومی پیگیری کنید.

• اگر معمولاً به طور مرتب فعال نیستید به آرامی و با فعالیت‌های شدت پایین مثل راه رفتن و ورزش‌هایی با قدرت کم و با زمان کوتاه مثل ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کرده و به تدریج تا ۳۰ دقیقه و یا به طور متوالی و در طول چند هفته افزایش دهید. بهتر و ایمن‌تر است که اگر قبلاً تحرک نداشتید ابتدا برای مدت زمان کوتاه ولی متوالی‌ای فعال باشید تا اینکه بدون آمادگی برای مدتی طولانی فعالیت بدنی داشته باشید.

• فعالیت مناسبی را انتخاب کنید تا خطر آسیب کمتر شده و از فعالیت بدنی لذت ببرید. بر حسب شرایط سلامتی و تندرستی خود شدت فعالیت مناسبی را انتخاب کنید. در حین فعالیت بدنی باید بتوانید به راحتی نفس بکشید و در حالی که فعالیت بدنی با شدت کم و متوسط را انجام می‌دهید قادر به مکالمه باشید.





نتیجه گیری:

✓ پیشنهاد می شود که فعالیت هوازی، سه مرتبه در هفته به صورت دویدن آرام یا طناب زدن و فعالیت های مقاومتی با شدت متوسط و حداقل ۲ روز در هفته انجام شود. بهتر است تمرینات کششی هر روز هفته صورت پذیرد و همچنین تمرینات تعادلی و هماهنگی در برنامه تمرینی به صورت ۲ روز در هفته گنجانده شود. با این حال، افرادی می توانند این ورزش ها را انجام دهند که در واقع سالم باشند و اگر فرد دچار بیماری خاصی باشد، پیشنهاد می شود که قبل از ورود به تمرینات ورزشی با پزشک متخصص مشورت کند.



نتیجه گیری:

✓ انجام فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط می‌تواند منجر به افزایش عملکرد برخی از سلول‌های دستگاه ایمنی در افراد شود. بنابراین چنانچه سیستم ایمنی یک فرد تقویت شود، می‌تواند بدن او را تا آن‌جا که امکان دارد، مقابل ویروس کرونای جدید محافظت کرده و یا اگر فرد گریبان‌گیر این ویروس شود، احتمال شکست ویروس را افزایش دهد.