



انجمن علوم ورزشی

# رکورد

ورزش و کرونا

نشریه پائیز ۹۹

سید احمد شاہ



انجمن علمے علوم ورزشیہ



❖ استاد مشاور: دکتور ملیحہ اردکانی زاده .

❖ صاحب امتیاز: انجمن علمی علوم ورزشی.

❖ سردبیر و مدیر مسئول: زینب چزگی .

❖ دبیر: سید محمد رضا موسوی.

❖ باتشکر از همکاری: خانم فاطمہ ملکی .

❖ لینک کانال انجمن علوم ورزشی:

[https://t.me/du\\_sportscience](https://t.me/du_sportscience)



- ❖ ورزش و فعالیت ورزشی چیست؟.....۳
- ❖ جهان تحت سلطه کرونا.....۴
- ❖ آیا ورزش در کنترل کرونا تاثیر گذار است؟.....۵
- ❖ در خانه می مانیم و از کرونا غافل نمیشویم.....۷
- ❖ انجام فعالیت بدنی بعد از عفونت دستگاه تنفسی تحت چه شرایطی است؟.....۸
- ❖ میزان فعالیت بدنی برای گروه های سنی مختلف.....۱۰
- ❖ برای پیشگیری از بیماری ها چه نکات ورزشی باید رعایت شود؟.....۱۲



ورزش چیست؟

ورزش نوع خاصی از فعالیت بدنی بوده که برنامه ریزی شده و هدفمند است.

فعالیت ورزشی چیست؟

فعالیت ورزشی تلاش جسمانی بدن است که سطح آمادگی جسمانی و سلامت روان را افزایش میدهد.

➤ اثرات شخصی ورزش:

۱- سالم نگه داشتن افراد

۲- پرانرژی شدن.

۳- سلامت پوست.

۴- سلامت مغز و حافظه.

۵- پیشگیری از افسردگی



جهان قرن ۲۰ تحت تاثیر مسئله ای جدید و مبهم به نام covid19 قرار گرفته است که زندگی

انسان را تحت تاثیر خود قرار داده است. امروزه بیش از هر زمان دیگری ارزش فعالیت های بدنی و نقش

ان در سلامت شناخته شده است. در واقع زندگی ماشینی و کرونا فعالیت های حرکتی روزمره

را کاهش داده و برای جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری ها ورزش امری ضروری است.



## □ آیا ورزش و فعالیت بدنی در کنترل ویروس کرونا تاثیر گذار است؟

تمرینات ورزشی و تحرک بدنی سبب ترشح هورمون هایی از جمله بتا اندروفین می شود. که

بر عملکرد دستگاه های مختلف بدن و به ویژه دستگاه ایمنی اثرات بسیار سودمندی دارد. چنانچه

سیستم ایمنی فرد تقویت شود به یقین می تواند بدن افراد را در مقابل این ویروس پیچیده محافظت

کند.

➤ به دنبال فعالیت بدنی با شدت متوسط، افزایش تعداد سلول های نوتروفیل (نوتروفیل ها بیش



از ۵۶٪ گلبول های سفید خون را تشکیل می دهند.) و کشنده طبیعی (لنفوسیت های دستگاه

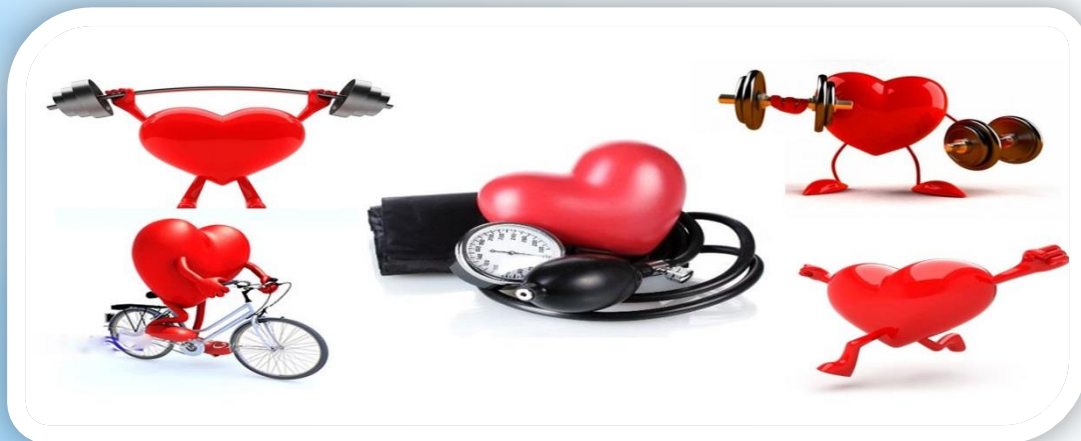
ایمنی بدن که در ایمنی سلولی و ایمنی ذاتی دخیل هستند.) افزایش می یابد.



➤ **غلظت ایمنوگلوبولین a بزاق** (ایمنوگلوبولین a مهم ترین انتی بادی موجود در بزاق انسان است که در ایمنی\* مخاطی و پیشگیری از عفونت های مجاری فوقانی تنفسی نقش به سزایی دارد.) افزایش می یابد.

➤ **فعالیت های بدنی با شدت متوسط باعث افزایش هورمون های استرس** می شود که منجر به افزایش ایمنی در برابر عفونت های ویروسی از طریق تغییر در پاسخ های سلولی می شود.

➤ **انجام فعالیت های بدنی با شدت متوسط باعث تقویت سیستم ایمنی بدن** می شود و خطر ابتلا به عفونت های ویروسی در مسیر تنفس را کاهش می دهد.





# در خانه می مانیم واز ورزش غافل نمی شویم

➤ به دلیل خطر بالای انتشار (توسط شخص به شخص یا سطوح الوده در باشگاه ها) ورزش در

محیط های خصوصی (به عنوان مثال در خانه) با تهویه مناسب و استفاده از تجهیزات شخصی

معقول تر است. یک برنامه تمرینی خانگی با استفاده از تمرینات مختلف ایمن ، ساده و به راحتی

قابل اجرا برای جلوگیری از عفونت و ویروس موجود در هوا و حفظ تناسب اندام مناسب است. این

برنامه می تواند شامل تمرینات هوازی (پیاده روی در خانه) تمرینات تقویتی ، کششی و تعادل یا

ترکیبی \* از این موارد باشد.



## انجام فعالیت بدنی بعد از عفونت دستگاه تنفسی تحت چه شرایطی است؟

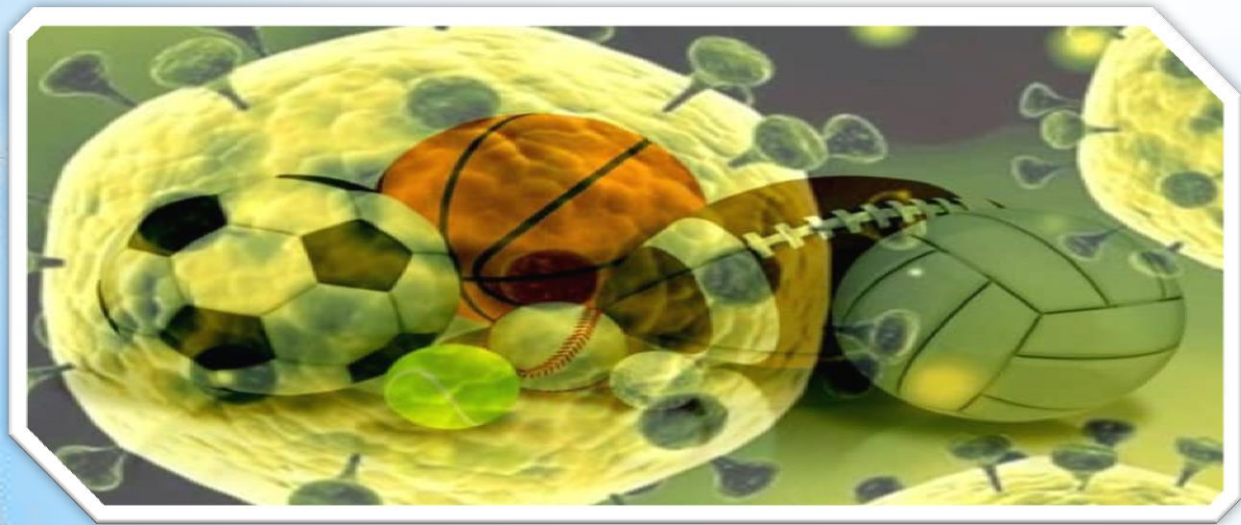
در مورد ادامه یا بازگشت به فعالیت بدنی در حین یا بعد از عفونت دستگاه تنفسی می توان گفت چنانچه علائم عفونت دستگاه تنفسی فوقانی در سطح گردن از جمله سرفه ، عطسه و گلودرد محدود باشد، از فرد خواسته می شود **۱۰ دقیقه** به آرامی بدود.

اگر وضعیت عمومی و علائم روبه وخامت گذاشته شود ، باید تا زمان بهبودی کامل از فعالیت بدنی منع شود. اگر به دنبال **۱۰ دقیقه** دویدن ، وضعیت فرد تغییر نکرد ، به او اجازه داده می شود که به فعالیت بدنی با شدت **کم و متوسط** پایین تر از **۸۰٪** ظرفیت تنفسی بیشینه خود تمرینات خود تمرینات خود را پی بگیرد.



➤ چنانچه علائم پایین تراز سطح گردن از جمله میالژی (درد عضلانی) تب و علائم دستگاه گوارش باشد ، فعالیت بدنی باید تا بهبودی کامل منع شود. در بیماران مبتلا به ذات الریه ، بازگشت به فعالیت بدنی بسیار کند تر است و باید طی چهار هفته به تدریج انجام شود.

➤ موارد مذکور در مورد افراد فعال سالم با سیستم ایمنی سالم صدق می کند و ممکن است برای عموم مردم قابل تعمیم نباشد ، باتوجه به ویژگی های جدید **covid19** و تاثیر منفی بالقوه آن بر سیستم ایمنی بدن و عوارض نادر قلبی از جمله میوکاردیت ، حفظ احتیاط نسبت به انجام هرگونه ورزش در بیماران علامت دار ضروری است.





# میزان فعالیت بدنی برای گروه های سنی مختلف:

➤ حداقل تحرک برای گروه های سنی گوناگون بنابر توصیه سازمان بهداشت جهانی:

نوزادان و کودکان زیر یکسال: چندبار تحرک درروز.

➤ کودکان یک تا ۵ ساله: حداقل روزی ۱۸۰ دقیقه تحرک. خوب است کودکان از سن ۳سالگی،

روزانه یه ساعت رابه انجام حرکات بدنی متوسط تا شدید اختصاص دهند.

➤ کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله: حداقل ۶۰ دقیقه درروز ، فعالیت بدنی سه نوبت

در هفته حرکات قدرتی برای افزایش توان عضلات.





➤ **بزرگسالان ۱۸ ساله تا بالاتر:** هفته ای در مجموع ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت

بدنی شدید یا ترکیبی از این دو ، هفته ای ۲ نوبت یا بیشتر انجام حرکات قدرتی.

➤ برای کسانی که سن بیشتری دارند یا حرکت آنان دچار مشکل شده است، انجام حرکاتی که به افزایش

تعادل کمک می کند ، برای حداقل ۳ نوبت در هفته توصیه می شود.

✓ یادمان باشد حتی مقدار کم فعالیت بدنی هم بهتر از هیچ است. اگر پیش از این ، فعالیت بدنی نداشتیم

بهتر است به تدریج میزان آن را به حدی که ذکر شد برسانیم.

\* در شرایط شیوع ویروس کرونا ، هرچند محدودیت بیشتری برای تحرک داریم ، اما به همان اندازه نقش

ورزش و فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی روح و بدن اهمیت

بیشتری یافته است. شاید لازم باشد

هرروز برنامه ریزی کنیم که چگونه کمتر بنشینیم

و در عوض فعالیت بیشتری داشته باشیم.



# □ برای پیشگیری از بیماری ها چه نکات ورزشی باید رعایت شود؟

➤ **توجه به فشار تمرین:** بعد از یک جلسه ی تمرینی پرفشار، هورمون کورتیزول در بدن ترشح می

شود. این هورمون در پاسخ به تحریکات و فشاری که بر ریه ها و اعضا و جوارح بدن حادث شده

ترشح می شود و می تواند تا چند ساعت سیستم ایمنی را ضعیف کند. بنابراین برای بهره بردن از

ورزش باید حواستان به فشار تمرین بوده و تمرین را با فشار متوسط پیش ببرید. تمرین هوازی

برای بالا بردن نسبی ضربان قلب به بدن شما کمک می کند ، اما این تروال های پرفشار در چنین

شرایطی موجب خستگی بدن می شود.



➤ **مدت زمان ورزش در یک هفته:** جهت بهره مندی از ورزش برای بالابردن سیستم ایمنی

بهبتر است ۳ تا ۴ روز در هفته ورزش با شدت متوسط را در برنامه ی خود قرار دهید. از آن جایی که

بعد از جلسات تمرینی بدن به ریکاوری و بازیابی خود نیاز دارد بیش از این به بدن خود فشار نیاورید تا بتوانید ۳ الی ۴ روز در هفته و در هر بار ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش کنید.

➤ **کاهش ورزش های قدرتی:** همان طور که می دانید ورزش های پرفشار و کار با وزنه بدن را به

چالش مبتلا می کند و برای ریکاوری به زمان بیشتری نیاز دارند. از آن جایی که برای بیمار

نشدن نیازمند خسته نکردن بدن خود هستیم بهتر است از وزنه های سبک تر برای بخش قدرتی

ورزش های پیشگیری از کرونا استفاده کنیم.



➤ **توجه به زمان استراحت:** به ندای بدن خود گوش کنید و وقفه های بین تمرین را براساس

انچه بدن شما طلب می کند تنظیم کنید. این ورزش نباید انقدر پرفشار باشد که در این شرایط خاص بدنتان را خسته و کلافه کند و نه انقدر سبک که تاثیری روی خود احساس نکنید.

■ **رژیم غذایی مناسب:** همزمان بایک ورزش استاندارد از رژیم غذایی مفید و سبک استفاده

کنید. توجه به میزان دریافت کربوهیدرات ها برای انرژی بدن و پروتئین ها برای بازیابی و ترسیم

عضلات به شما کمک می کند که ورزش مفیدی را در جهت بالابردن سیستم ایمنی بدن خود

در برابر عفونت های تنفسی و به خصوص برای جنگیدن در برابر ویروس کرونا انجام دهید.







## در پایان

اگر امروز وقت برای ورزش نگذارید  
در آینده وقت زیادی برای بیماری خواهید گذاشت  
انتخاب با خودمان است:  
ورزش و سلامتی یا تنبلی و بیماری

