



## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19 Jan, 2022



### راه کارهای توسعه فعالیت بدنی مردم ایران در دوران پاندمی کووید-۱۹

فروغ نقوی

مربی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

#### چکیده

شیوع ویروس کرونا در جهان، باعث کم تحرکی انسان شده است. این کم تحرکی پیامدها و عوارض ناگواری از جمله، چاقی، پوکی استخوان، بیماریهای قلبی عروقی و ... دارد. بهتر است مدیران ورزشی به دنبال بدست آوردن راه کارهایی برای فعال نگهداشتن مردم در این شرایط ویژه باشند. هدف از انجام تحقیق حاضر این است که راه کارهای عملی برای مقابله با بی تحرکی و کاهش عوارض آن را ارائه نماید. با روش کتابخانه ای و تحلیل کیفی متن به بررسی ده مقاله که در ایران بر روی کووید ۱۹ انجام شده است پرداخته شد. ده مقاله از طریق موتور جستجوی گوگل اسکولار که با موضوع پژوهش همخوانی داشت بدست آمد. ۷۵ گویه از تحلیل محتوای متن نتایج مقالات استخراج شد و ۷۵ گویه به ۵ مقوله فرعی ارتباط گرفت. رعایت بهداشت، فعالیت بدنی از طریق رسانه، مکان ورزش، توسعه اجتماعی- فرهنگی ورزش و نوع و شدت فعالیت، ۵ راهکار اساسی حفظ فعالیت بدنی در دوران کرونا شناسایی شد. از میان راه کارهای بدست آمده به ورزش در خانه، انتشار فیلم های ویدئویی ورزشی، ورزش در محیط های باز، مربی آنلاین، توسعه ورزش های بدون تداخل مانند تنیس روی میز و ... پخش برنامه های ورزشی از طریق تلویزیون، رعایت بهداشت اماکن ورزشی توسط نیروهای خدماتی و توسعه فرهنگ ورزش در خانواده تاکید شده است. البته به دلیل کمبود اطلاعات، لازم است بررسی های دقیق تری برای ارائه راه کارهای عملی انجام شود تا بتوان درباره تمام گروه های اجتماعی مانند کودکان، زنان سالمندان، معلولان و ... دستورالعمل های خاص ارائه نمود. همچنین لازم است مدیران سالن های ورزشی شرایط حضور بهداشتی مردم را در سالن ها فراهم نموده تا با رعایت فاصله اجتماعی و حداقل تعداد بتوانند در فعالیت های بدنی دوباره حضوری پر رنگ داشته باشند.

**کلمات کلیدی:** ایران، فعالیت، کرونا، ورزش

#### مقدمه

کرونا! همان پدیده ای که جهان را دگرگون کرد. تب، سرفه، گلودرد، عارضه ریوی و ... به شکلی فراتر از تصور، مردم جهان را به کام مرگ فرو برد. بیماری حاد تنفسی و تحلیل سیستم ایمنی بدن از عوارض خطرناک آن است. در این زمان کوتاه انسانها قراردادهایی را که توسط سازمان بهداشت جهانی، مجامع بین المللی و ملی باید رعایت می نمودند را پذیرفته و عمل نمودند. قرنطینه، فاصله اجتماعی، بهداشت فردی و ... واژه هایی آشنا و کاربردی شد. مدارس، دانشگاه ها و مشاغل به تعطیلی رسید. جامعه جهانی در کام بی تحرکی و عوارض حاصل از آن فرو رفت. عوارضی همچون چاقی، بحران روانی، مشاغل خانوادگی و ...

## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19 Jan, 2022



در این میان یکی از عواملی که در جلوگیری از عوارض پیشنهاد شده ، فعالیتهای بدنی و ورزش است. گرچه کرونا ، ورزش و فعالیتهای بدنی را هم به کام بحران فرو برده است ، اما مطالعاتی هرچند اندک در خصوص چگونگی گسترش فعالیت بدنی و اثر آن بر انسان در قبل و بعد از ابتلا به کرونا انجام شده است.

فعالیت های بدنی از طریق افزایش سلولهای ایمنی می تواند ایمنی را بهبود بخشد. لذا توصیه می شود عملکرد ایمنی بدن با فعالیتهای بدنی مناسب قبل از بیماری افزایش یابد که باعث تقویت بدن در برابر ویروس شود (۱). همچنین فعالیتهای بدنی از نظر شدت و نوع ، تاثیرهای متفاوتی بر سیستم ایمنی و التهابی بدن دارند. ایمونولوژیست های ورزشی بیان می کنند که یک جلسه فعالیت ورزشی به ارتقاء ایمنی کمک می کند اما فعالیتهای ورزشی منظم و طولانی مدت فواید بیشتری برای سیستم ایمنی بدن دارد ( 2). همچنین فعالیت بدنی و ورزش منظم به بهبود عملکرد قلبی عروقی و تنفسی ، بهبود عملکرد روانی-جسمی، بهبود فعالیتهای شغلی و پیشگیری از محدودیتهای عملکردی در سالمندان میشود ( ۳). ورزش و فعالیتهای بدنی می تواند در جلوگیری از اختلال سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب موثر باشد ( ۴).

در ارزیابی های کلی ، فعالیتهای بدنی توانسته است شرایط مطلوبی را برای کیفیت زندگی افراد ایجاد نماید. استفاده از فعالیتهای بدنی در شرایطی که افراد دچار بحران های روانی می شوند به عنوان یک راه کار مثبت همواره مورد توجه محققان بوده است. فعالیت بدنی به عنوان یک فعالیت تاثیرگذار توانسته است میزان فشارهای روانی ناشی از شیوع ویروس کرونا در میان افراد را تا حدی کاهش دهد. این احتمال وجود دارد که فعالیت بدنی به واسطه تقویت سیستم ایمنی افراد و همچنین ارتقاء سطح ذهنی و روانی آنان سبب شود افراد از توانایی بالاتری جهت مقابله با این ویروس برخوردار باشند. فعالیت بدنی به عنوان یک فعالیت جذاب و متنوع باعث می شود تا سبک زندگی افراد در شیوع کرونا به کمک افراد آمده تا آنان را از لحاظ روانی به مقابله با این شرایط آماده تر سازد ( ۵).

کاشانی ، میرزاده و دارابی ( ۶ ) بیان می کنند که گسترش ورزش و فعالیتهای بدنی در دوران کرونا باعث بهبود سیستم ایمنی بدن ، افزایش توان عضلانی ، قلبی-عروقی و ریوی ، کاهش چاقی و پوکی استخوان و کاهش اختلالات روحی-روانی ناشی از کرونا شده و به نحوی می تواند در کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری باشد.

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 میشود. همچنین، با توجه به اینکه پاسخ گروه های سنی و اجتماعی مختلف به بیماری کرونا و فعالیت ورزشی متفاوت است، توصیه می شود فعالیت ورزشی در گروه های مختلف بر اساس دستورالعمل های خاص هر گروه تجویز شود تا از بروز آسیب و خطرهای بیشتر جلوگیری به عمل آید. افزایش آمادگی جسمانی و قلبی تنفسی از طریق تمرینات منظم ورزشی در دوران کرونا و خانه نشینی در پیشگیری از بسیاری از بیماری های کمک کننده است و در صورت ابتلای فرد به کرونا احتمالاً در تحمل بیماری و بازپایی سریعتر نقش دارد ( ۷).

تاکید بر ورزش خانگی ( ۸ ، ۹ ) ، استفاده از شبکه های تلویزیونی و وسایل خاص در منزل ( ۱۰ ) ، رعایت دستورالعمل های بهداشتی ( ۱۱ ) و ورزش در فضای باز ( ۱۲ ) از جمله راهکارهای حفظ فعالیت بدنی در بین افراد جامعه است.

## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19 Jan, 2022



با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه اثر فعالیت‌های بدنی و ورزش در قبل و بعد از ابتلا به کرونا ، با طرح این سوال مواجه می‌شویم که برای رسیدن به منافع و مزایای فعالیت بدنی چه راهکارهایی وجود دارد؟ مقاله حاضر در جهت پاسخ به این سوال است.

### روش تحقیق

تحقیق با هدف کاربردی به توصیف و تحلیل سوال پژوهش پرداخته است. این مطالعه به روش کتابخانه ای است. در این مطالعه مقاله های علمی پژوهشی که در ایران انجام شده است از طریق گوگل اسکولار مورد جستجو قرار گرفت. در نهایت ۱۰ مقاله به طریق تحلیل محتوای متنی بررسی شد.

### یافته های تحقیق

مطالعه حاضر به روش کتابخانه ای و تحلیل متن به روش کیفی انجام شده است. جمع آوری منابع از طریق موتور جستجوی گوگل اسکولار صورت گرفت. در بخش نتایج تحقیق ۱۰ مقاله منتخب ، راهبردهای گسترش فعالیت بدنی از متن استخراج شد. ۷۵ گویه در نهایت بدست آمد و ۷۵ گویه تبدیل به ۵ مقوله فرعی شد. ۵ مقوله فرعی نشان از مقوله اصلی که راهکارهای فعالیت در دوران کرونا است ، دارد.

#### ۱. رعایت بهداشت

یکی از مهمترین عواملی که از ابتدای کرونا تا کنون بر آن تاکید شده است این است که دستورالعمل‌های بهداشتی رعایت شود. رعایت این عامل می‌تواند راهکاری برای فعال ماندن در ورزش باشد. این مقوله به موارد زیر اشاره دارد : ۱. رعایت فاصله اجتماعی ( فیزیکی ) ۹۰ تا ۱۸۰ سانتی متر ، ۲. پرهیز از ورزش در محیط های شلوغ ، ۳. استفاده از ماسک در هنگام ورزش ، ۴. شستشوی دستها با آب و صابون ، ۵. ضد عفونی کردن تجهیزات ورزشی و سطوح طبق پروتوکل‌های استاندارد ، ۶. تجهیز سالن‌های ورزشی به امکانات و تجهیزات پزشکی ، ۷. توجه به نقش نیروهای نظافت اماکن ورزشی و ۸. پایش سلامت افراد.

#### ۲. فعالیت بدنی از طریق رسانه

رسانه های مختلف می‌توانند در گسترش فعالیت بدنی مؤثر باشند. در حالی که اغلب ورزشگاهها به تعطیلی و یا با ظرفیت محدود اجازه فعالیت دارند بهترین راهکار برای تداوم فعالیت‌های بدنی رسانه است. در این مقوله موارد زیر لحاظ شده است : ۱. فعالیت بدنی از طریق شبکه‌های اجتماعی ، ۲. برگزاری کلاس آنلاین ( مربی آنلاین ) ، ۳. انتشار بازی‌های ویدیویی ( فیلم ) ، ۴. تمرین‌های غیر حضوری ، ۵. آموزش فعالیت‌های بدنی و تمرین از طریق رسانه‌های مختلف ، ۶. استفاده از نرم افزارهای هوشمند ، ۷. پخش برنامه‌های ورزشی از تلویزیون ، ۸. برنامه زنده ورزشی ، ۹. صفحات شخصی ، ۱۰. استفاده از فن آوری مثل ورزش‌های الکترونیک و ۱۱. تبلیغ زندگی فعال.

#### ۳. مکان ورزش

وقتی ورزشگاه‌ها تعطیل است باید به دنبال مکانی دیگر برای فعالیت و ورزش بود. ورزش در خانه و محیط‌های باز بهترین پیشنهاد است. در این مقوله به موارد زیر اشاره شده است: ۱. ورزش در خانه ( همه گروه‌های سنی ) ، ۲. ورزش در جاهای خلوت با رعایت

## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19Jan,2022



فاصله ۱ تا ۲ متری ، ۳. فعالیت بدنی در خانه با وسایل ساده ، ۴. تشویق و همراهی اعضای خانواده به فعالیت در خانه ، ۵. ایجاد فضاهای ورزشی مخصوص بانوان ، ۶. ورزش در محیط باز ، ۷. ترویج ورزشهای محیط رو باز مثل اسب سواری ، ۸. برنامه ورزشی متناسب با فضای در اختیار ، ۹. نصب وسایل بازی در خانه و ۱۰. بازی در حیاط خانه.

۴. توسعه اجتماعی-فرهنگی ورزش

یکی از راهکارهای مهم در حفظ فعالیتهای بدنی توسعه فرهنگی - اجتماعی در بین جامعه است. در این مقوله به موارد زیر اشاره شده است : ۱. توسعه فرهنگ ورزش در خانواده و جامعه ، ۲. حمایت اجتماعی والدین از فرزندان ، ۳. بیان اثرات مثبت فعالیت بدنی بر سلامت ، ۴. افزایش علاقه و انگیزه افراد به ورزش ، ۵. برنامه اصولی و علمی و ۶. والدین زمان فعال با کودکان داشته باشند.

۵. نوع و شدت فعالیت

در دوران کرونا اهمیت نوع فعالیتهای بدنی و شدت انجام آن بسیار اهمیت دارد. برای قبل ، حین و بعد از ابتلا به کرونا باید نوع و شدت فعالیت کنترل شود. در این مقوله موارد زیر بیان شده است : ۱. شدت متوسط و پایین فعالیت ، ۲. فعالیت ورزشی منظم ، ۳. قطع فعالیت بدنی در صورت دارا بودن علائم ، ۴. ورزش با شدت زیاد خطرناک و ممنوع است ، ۵. تمرینات هوازی با شدت خفیف تا متوسط ، ۶. تمرین هوازی با تب بالا ممنوع است ، ۷. تمرین ورزشی تک نفره ، ۸. تمرین در گروههای ۱۰ نفره به شرط اینکه ۱۴ روز علائم بیماری نداشته باشند ، ۹. توسعه ورزشهای کم خطر مثل تیر اندازی ، تنیس روی میز و ... ، ۱۰. فعالیت ورزشی بدون تماشاگر ، ۱۱. افزایش آمادگی جسمانی و قلبی-تنفسی ، ۱۲. پیاده روی ، دوچرخه سواری یا دویدن نرم و ۱۳. ورزش با حرکات موزون.

### بحث و نتیجه گیری

کووید ۱۹ یک بیماری است که سیستم تنفسی را دچار علائم حاد می نماید. این بیماری جهان پیرامون ما را دچار بحرانی سخت نمود. حوزه ورزش و فعالیتهای بدنی هم به شدت از بروز کرونا آسیب دید. ورزشگاهها و فعالیتهای ورزشی تعطیل شد و جامعه در بی تحرکی و خانه نشینی فرو رفت. آنچه باید به آن اهمیت ویژه ای داد این است که اگر جامعه به این عدم تحرک ادامه دهد چه عوارضی دارد؟! قطعاً برای جلوگیری از خطرات خانه نشینی و کشش جامعه به سمت فعالیتهای بدنی باید به دنبال راهکارهای ویژه ای بود.

تحقیقات در زمینه نوع و شدت فعالیت در زمان ابتلا به کرونا بسیار محدود است. زیرا به لحاظ اخلاقی نمی توان افراد مبتلا به کرونا را تحت فعالیتهای ورزشی قرار داد تا نتایج آن مورد بررسی قرار گیرد. آنچه مهم به نظر می رسد این است که پویایی و تحرک در جامعه نیاز به توسعه فرهنگی-اجتماعی دارد. آگاهی سازی افراد از اثرات فعالیتهای بدنی در دوران کرونا می تواند یک راهکار بسیار مهم در حفظ جامعه فعال باشد. چه کسانی و یا چه سازمانهایی می توانند به این امر کمک نمایند؟ قطعاً یکی از مهمترین آنها رسانه های مختلف از جمله ، رادیو ، تلویزیون ، اینترنت ، صفحات شخصی مربیان و ... است. بهترین مکان برای فعالیت در دوران کرونا ، ورزش در خانه و فضاهای باز است. ترویج ورزشهای کم خطر در محیط های باز ویژه بانوان هم از دیگر راهکارها است.

## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19Jan,2022



در مجموع ۵ مقوله رعایت بهداشت، رسانه، مکان ورزشی، توسعه اجتماعی-فرهنگی ورزش و نوع و شدت فعالیت از عوامل مهم شناخته شده در حفظ فعالیت‌های بدنی است. این راه‌کارها به مدیران ورزشی، دانشگاهها، مدارس (۱۳) و عموم مردم کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی مناسبی برای برنامه‌های فعالیت بدنی و ورزش داشته باشند. در این مقوله باید پژوهش‌های بیشتری انجام شود تا بتوان با قوت بیشتری به نتیجه‌گیری درباره اثر فعالیت‌های بدنی و راه‌کارهای توسعه آن در دوران کرونا اظهار نظر نمود.

### منابع

1. Fisher D, Heymann D. Q&A: The novel coronavirus outbreak causing COVID-19. BMC Medicine. 2020; 18(1): 57.
۲. میرزایی کلکناری، امین؛ حسینی اشرف سادات؛ گرگانی فیروز جایی، ستار. «مروری بر تاثیر مداخله ورزشی بر سیستم ایمنی افراد سالم و مبتلا به کووید ۱۹» مجله علوم پزشکی و بهداشت نظامی، سال پانزدهم، شماره دوم: ۱۳۹۹
3. Liguori G. ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. Chapter 1. 2018.
4. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, et al. The impact of physical activity on psychological health during covid-19 pandemic. Heliyon 2020 jun; 6(6):e4315.
۵. نعیمی کیا، ملیحه؛ غلامی، امین. «اثر فعالیت بدنی بر میزان فشار روانی ادراک شده در دوران قرنطینه خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا» فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی، دوره ۹، شماره ۳، ۱۳۹۹: ۲۲۴-۲۱۷
۶. کاشانی، سعیده؛ میرزازاده، زهرا. «مروری بر وضعیت ورزش همگانی در دوران پاندمی کووید ۱۹» هفتمین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشیدانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران، ۱۴۰۰
۷. احمدی زاد، سجاد؛ باسامی، مینو. «نقش ورزش در بهبود دستگاه ایمنی و آمادگی جسمانی در دوران پاندمی کرونا و دستورالعمل‌های ورزشی مرتبط» فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، دوره ۱۳، شماره ۱، ۱۵-۱۳۹۹
۸. گودرزی، محمود؛ موسوی، سید اسفندیار. «چالشها و فرصت‌های کووید-۱۹ پیش روی مدیریت ورزشی ایران» پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، شماره ۴، ۱۱-۲۲، ۱۴۰۰
۹. صفانی، علی محمد؛ برهمند، رها. «ارزیابی اثرات ویروس کرونا در صنعت ورزشی» فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، شماره ۵۶، ۱۱۹-۱۳۹۹
۱۰. شیرانی، حسین؛ درویشی، ابوالفضل؛ محسنی فر، علی. «نقش جامعه ورزش در ارتقا سلامتی مردم ایران در قرنطینه خانگی در شرایط وجود بیماری کووید-۱۹» مجله طب دریا، دوره ۲، شماره ۱، ۶۳-۶۴، ۱۳۹۹
۱۱. شیروانی، حسین؛ رستم خانی، فاطمه. «مروری بر ملاحظات انجام فعالیت‌های ورزشی در طی شیوع بیماری کووید-۱۹» مجله طب نظامی، دوره ۲۲، شماره ۲، ۱۶۱-۱۶۸، ۱۳۹۹

## دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پساکرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

**2<sup>nd</sup> national conference on health knowledge production,  
confronting COVID-19 and governing the post-corona world  
18-19Jan,2022**



قدرت نما، اکبر؛ عبدالمهی، محمد حسین؛ خواجوی، داریوش. «تدوین الگوی عوامل اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی و سلامتیبانوان در بحران کووید-۱۹» نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، شماره ۴، ۴۴۵-۴۵۲، ۱۳۹۹

۱۲. فرزانه، فرزانه؛ ناصری، زینب. «نگاهی به پیامدهای بیماری کووید-۱۹ بر ورزش دانش آموزان: ارائه راهکار برای ارتقا سلامت» مجله ارتقای بهداشت نظامی، دوره ۱، شماره ۲، ۶۱-۶۷، ۱۳۹۹