



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

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

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



شیوع کرونا و اولویتهای توسعه ورزش در میان دانشجویان دانشگاه

فروغ نقوی

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

ایمیل: foroughnaghavi52@gmail.com

چکیده

کرونا عاملی برای تعطیلی مراکز آموزشی مثل دانشگاه و مدارس گردید که میتواند آثار منفی بر ویژگیهای روحی، روانی، جسمانی و اجتماعی آنها داشته باشد. در این شرایط دانشجویان باید بتوانند فعالیت بدنی خود را در سطح مناسب حفظ نمایند تا پیامدهای مثبت آن را درک نمایند. هدف پژوهش حاضر بررسی شیوع کرونا در میان دانشجویان است. این پژوهش با روش توصیفی انجام شده است. ۱۰۰ دانشجوی دختر دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد که درس تربیت بدنی و ورزش ۱ در ترم جاری اخذ نموده اند به پرسشهای محقق از طریق سامانه تدریس پاسخ دادند. پرسشها از نوع باز (۴ سوال) و بسته (۴ سوال) پاسخ بود. نتایج تحلیل توصیفی نشان داد که ۵۰ درصد دانشجویان به کرونا مبتلا شده اند. ۸۰ درصد آنها قبل از ابتلا هیچ فعالیتی نداشته اند. فعالیت گروه فعال شامل پیاده روی، بدنسازی و کوه پیمایی بوده است. ۵۰ درصد دانشجویان بعد از بهبود هیچ فعالیتی ندارند. ۶۰ درصد هم علاقمند فعالیت در فضای باز هستند. آنچه باید به آن اهمیت داد این است که با وجود قرنطینه بودن و حضور نداشتن در دانشگاه تعداد قابل توجهی از دانشجویان به کرونا مبتلا شده اند و باید مدیران دانشگاه برای باز گشایی دانشگاه به شکل ویژه ای به رعایت مسائل بهداشتی، تهویه سالنهای ورزشی و ... اهتمام ورزند تا بار دیگر با شرایط بحرانی این بیماری مواجه نشویم. همچنین توسعه فرهنگ ورزش کردن در میان دانشجویان و توسعه فضای باز برای ورزش دختران ضروری به نظر میرسد.

کلمات کلیدی: اپیدمی، دانشجو، کرونا، ورزش



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

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world

18-19Jan,2022



پدیده ای که جهان را دگرگون کرد. تب ، سرفه، گلودرد ، بیماری حاد تنفسی و تحلیل سیستم ایمنی بدن از عوارض خطرناک آن است. بیماری را به نام کرونا معرفی نمودند. 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

یکی از جوامعی که در این بحران به بی تحرکی فرو رفت، جامعه دانشجویی و دانش آموزی بود. گر چه فاصله اجتماعی، قرنطینه و سایر روشها استفاده شد، اما باز هم میزان ابتلا به کرونا در بین دانشجویان قابل توجه بوده است. اما فعالیتهای بدنی دارای آثاری بر مکانیسمهای مختلف بدن است. فعالیتهای 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. ایمونولوژیستهای 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 (۲). ورزش و فعالیتهای بدنی می تواند در جلوگیری از اختلال سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب موثر باشد (۳).

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 بحرانهای 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 (۴). 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 (۵). 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 ها کمک کننده است و در صورت ابتلای فرد به کرونا احتمالا در تحمل بیماری و بازیابی سریعتر نقش دارد (۶). تاکید بر ورزش خانگی (۷، ۸) ، استفاده از شبکه های تلویزیونی و وسایل خاص در منزل (۹) ، رعایت دستورالعمل های بهداشتی (۱۰) و ورزش در فضای باز (۱۱) از جمله راهکارهای حفظ فعالیت بدنی در بین افراد جامعه است. توسعه آموزش مجازی درس تربیت بدنی در دانشگاه و استفاده از مدرسان کارآموده در این زمینه بسیار اهمیت دارد (۱۲). دانشگاه ها برای کمک به سلامت روان دانشجویان به دنبال استراتژی های مناسب باشند، بنابراین برای تقویت حمایت اجتماعی و جلوگیری از افزایش تأثیر منفی نگرانی های کووید - ۱۹



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

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world

18-19 Jan, 2022



بر سلامت روان دانشجویان پیشنهاد می شود مربیان ورزشی دانشگاه ها با پیگیری مستمر در خصوص وضعیت دانشجویان ورزشکار و مدیران ورزشی دانشگاه ها با برگزاری مجازی بعضی از رویدادهای ورزشی به سلامت روان دانشجویان کمک کنند (۱۳).
با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه اثر فعالیت های بدنی و ورزش بر ورزش دانشجویان و دانشجویان، در این پژوهش ضمن بررسی شیوع کرونا در میان دانشجویان، نوع فعالیت ها، فضای مورد استفاده و نوع عوارض حاد بیماری مورد بررسی قرار گرفت.

روش تحقیق

تحقیق به روش توصیفی انجام شده است. ۸ سوال که دارای ۴ سوال بسته پاسخ بله، خیر و ۴ سوال باز است از طریق سامانه تدریس در اختیار ۱۰۰ نفر از دانشجویانی که در ترم جاری درس تربیت بدنی را اخذ نموده اند قرار گرفت. سپس پاسخ ها از سامانه دریافت و آمار توصیفی درباره هر کدام از سوالات انجام شد.

یافته ها

دانشجویان با میانگین سنی ۲۵/۳ سال هستند. ۵۰ درصد آنها به کرونا مبتلا شده اند. قبل از ابتلا به کرونا ۲۰ درصد فعال و ۸۰ درصد بدون فعالیت بوده اند. نوع فعالیت افراد فعال شامل بدنسازی (۱۰ درصد)، پیاده روی (۳۰ درصد)، کوهنوردی (۱۰ درصد) و بدون فعالیت (۵۰ درصد) بوده است. ۵۰ درصد مبتلایان هیچ فعالیتی پس از بهبودی نداشته اند و فضای باز را برای فعالیت اولویت اول و سپس باشگاه و خانه میدانند.

نتیجه و بحث

پیامدهای مثبت ورزش و فعالیت بدنی باید در بین همه اقشار جامعه بخصوص دانشجویان مورد توجه قرار گیرد. جلوگیری از چاقی، ارتقای سطح ایمنی بدن، سلامتی روان و... از جمله مواردی است که در تحقیقات به آن اشاره شده است. اینکه ۵۰ درصد دانشجویان به کرونا مبتلا شده اند نشان می دهد که احتمال بروز کرونا با درصد بالایی در میان این قشر مواجه است. مدیران دانشگاه باید شرایط بازگشت به دانشگاه و انجام فعالیتهای بدنی را فراهم نمایند تا با شروع فعالیت های بدنی، ایمنی بدن را افزایش داده و میزان ابتلا کاهش یابد. علاقمندی به فعالیت در محیط باز باید به جد مورد بررسی قرار گیرد تا فضای مناسب فعالیت در دانشگاه برای دانشجویان دختر هم فراهم گردد. اینکه ۸۰ درصد دانشجویان هیچ فعالیتی در قبل از کرونا انجام نمی داده اند، نیاز به برنامه ریزی برای ایجاد فرهنگ مناسب برای جذب دانشجویان به سمت فعالیتهای ورزشی است. همچنین با توجه به اینکه ۸۰ درصد دانشجویان از اطلاعات بیان شده در کلاس تربیت بدنی رضایت خاطر داشته اند توصیه می شود که استادان از روش های تدریس و محتوای آموزشی استفاده نمایند که در دوره کرونا قابل استفاده باشد. از جمله فعالیتهای مناسب در خانه، تدریس با فیلم، ارسال فعالیتهایی برای تمرین در خانه و دیگر روشهای کاربردی که دانشجو از آنها در خانه و محیط باز بتواند استفاده نماید.

توصیه میشود تحقیق به شکل وسیعتری در بین دانشجویان دختر و پسر انجام شود تا نیازهای آنها به طور کامل بررسی شود. علاقمندی دانشجویان به ورزشهای مختلف بررسی گردد تا امکانات لازم برای انجام آنها فراهم آید.



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

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

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



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. 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):e04315.
۴. 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، ۲۱۷-۲۲۴: ۱۳۹۹
۵. 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
۶. 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، ۱-۱۵: ۱۳۹۹
۷. 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
۸. صفانیا، علی محمد؛ برهمند، رها. «ارزیابی اثرات ویروس کرونا در صنعت ورزشی» فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، شماره ۵۶، ۱۱۹-۱۳۱: ۱۳۹۹
۹. 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
۱۰. 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
۱۱. 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. کاشانی، سعیده؛ کشتی دار، محمد؛ حیدری، رضا؛ اصفهانی، مهدی؛ طباطبائیان، فخرالسادات. شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر آموزش مجازی واحد تربیت بدنی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد در دوران شیوع ویروس کرونا، پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۴۰۰

[10.22089/RES.2021.9312.1940](https://doi.org/10.22089/RES.2021.9312.1940)