



دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد
 مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی



کتاب مقالات

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

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

۲۸ و ۲۹ دیماه ۱۴۰۰



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

18-19Jan,2022



کتاب مقالات

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

ویراستار:

دکتر مریم مقیمیان، دکتر فاطمه سلمانی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد





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

۲۹-۲۸ 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



بررسی سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در
دوران بیماری همه گیر کووید-۱۹

امیر قیطاسی^۱، الهام افتخاری قینانی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران
ایمیل: baharbahrloo63@yahoo.com

۲. استادیار، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران
ایمیل: e.eftekhar@yahoo.com

زمینه: همه گیری بیماری کووید-۱۹ در اواخر سال ۲۰۱۹ پیامدهای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی زیادی در جهان داشت. در این میان مدارس و فعالیت های آموزشی کودکان و نوجوانان به منظور پیشگیری و مهار بیماری تعطیل و دانش آموزان در یک دوره طولانی قرنطینه خانگی قرار گرفتند.

اهداف: هدف کلی تحقیق حاضر بررسی سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ می باشد.

روش: جامعه ی آماری تحقیق، ۳۵۳ دانش آموز دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد بود که با روشی توصیفی از طریق تکمیل آنلاین ۳ نسخه پرسشنامه شامل (پرسشنامه اطلاعات فردی دانش آموز، پرسشنامه فعالیت بدنی دانش آموز پیش از بیماری همه گیر کووید-۱۹ و پرسشنامه فعالیت بدنی دانش آموز در حین بیماری همه گیر کووید -۱۹) مورد مطالعه قرار گرفت.

یافته ها: ارقام به دست آمده نشان می داد هر دو جنس دختر و پسر در دوران همه گیری کووید-۱۹ دارای کاهش فعالیت بدنی و افزایش شاخص BMI و اضافه وزن بوده اند .

نتیجه گیری: بیماری همه گیر کووید-۱۹ و قرنطینه ی خانگی ناشی از آن به طور واضح موجب تغییر سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد شد. دانش آموزان در دوره همه گیری به طور ناگهانی کم تحرک شدند که علت اصلی آن، کاهش فعالیت های بدنی عمومی و شرکت نکردن در ورزش دوم به دلیل تعطیلی باشگاه های ورزشی دانسته شد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، فعالیت بدنی ، کووید ۱۹، نمایه توده بدن (bmi)



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

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
18-19Jan,2022



مقدمه:

همه گیری بیماری کووید-۱۹ در اواخر سال ۲۰۱۹ پیامدهای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی زیادی در جهان داشت. در این میان مدارس و فعالیت های آموزشی کودکان و نوجوانان به منظور پیشگیری و مهار بیماری تعطیل و دانش آموزان در یک دوره طولانی قرنطینه خانگی قرار گرفتند. تحقیقات پیشین نشان داده کودکان در دوران تعطیلی مدارس نسبت به قبل با تغییر سبک و شیوه زندگی خود دچار کم تحرکی شده که حاصل آن افزایش وزن و چاقی خواهد بود(۱). با توجه به گسترش همه گیری این بیماری در سراسر جهان سیاست گذران و مسئولین هر کشور گاه تصمیمات متفاوتی اتخاذ می نمایند. به عنوان نمونه در کشور کانادا متخصصان پزشکی و ورزشی خانواده ها را تشویق به فعالیت بدنی در فضای باز خارج از خانه می نمایند در صورتی که این تناقض وجود دارد که همچنان سیاست «در خانه بمانیم» اجرا یا «فعالیت در خارج از خانه» جایگزین شود(۲)؟

سبک زندگی، شیوه زندگی فرد بوده و عواملی چون تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از داروها را شامل می شود(۳) سبک زندگی سالم دربردارنده ابعاد جسمانی و روانی است که بعد جسمانی شامل: تغذیه، ورزش و خواب بوده و بعد روانی شامل: ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس و معنویت می باشد(۴). این پدیده چند بعدی، آنچنان در متن جهان زندگی انسانها رسوخ و نفوذ کرده که امروزه می توان با توجه به نگرش و فعالیت های ورزشی افراد، طرز تفکر، سبک زندگی و میزان سرمایه اجتماعی آنان را بازشناسی کرد(۵).

فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده سلامت مرتبط با سبک زندگی است. تحقیقات مختلف در این زمینه ثابت کرده است که سبک زندگی کم تحرک فرد را در خطر انواع بیماری های مزمن قرار می دهد. با وجود شناخت اثرات مثبت فعالیت بدنی بر سلامت افراد، در محافل علمی و دانشگاهی، متأسفانه در امر سیاست گذاری های کلان در جهت گسترش ورزش های همگانی اقدامات قابل توجه ای صورت نگرفته و کمبود آگاهی و شناخت مردم از اثرات زیان آور کم تحرکی موجب خسارات جبران ناپذیری در امر بهداشت و درمان جوامع شده.

کودکان فعال از نظر جسمی احتمالاً بزرگسالان فعال خواهند شد بنابراین، سبک زندگی فعال باید از کودکی ترویج پیدا کند. نقش والدین برای شکل دادن به رفتارهای فرزندانشان بسیار مهم هستند، اما بسیاری از آنها فاقد دانش و مهارت لازم برای ارائه پشتیبانی بهینه فعالیت های بدنی هستند(۶). محققان دریافته اند که رفتارها یا عادت های مربوط به فعالیت های بدنی از کودکی تا بزرگسالی ادامه دارد(۷). همچنین تحقیقات نشان می دهد که فعالیت بدنی ممکن است عملکردهای شناختی کودکان(۸) عملکرد تحصیلی کودک را بهبود ببخشد(۹) بنابراین، حصول اطمینان از اینکه کودکان و نوجوانان در حال و آینده خود سبک زندگی فعال را مد نظر قرار دهند بسیار مهم است. کسب سواد حرکتی و توسعه حرکات پایه و بنیادین در سنین نخستین زندگی کودکان از طریق انجام فعالیت های بدنی حاصل شده که این مهارت ها تا سنین بزرگسالی با فرد همراه خواهد بود(۱۰). انجام فعالیت بدنی کافی می تواند به طور قابل توجهی حالات منفی روحی کودکان و نوجوانان از جمله استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد(۱۱). در نتیجه کاهش فعالیت های بدنی در دوره ی قرنطینه ی خانگی می تواند موجب مشکلات روحی و روانی برای آنها گردد. در نقطه ی مقابل شواهد نشان می دهد ورزش شدید و طولانی



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



مدت در هنگام مواجهه با عفونت های ویروسی می تواند سرکوب پارامترهای ایمنی را به دنبال داشته باشد، در حالیکه ورزش با شدت متوسط باعث کاهش التهاب و بهبود پاسخ ایمنی به عفونت های ویروسی تنفسی می شود(۱۲). کم تحرکی به افزایش چربی شکم و چاقی منجر می شود که خود عامل فعال شدن عوامل التهابی است. التهاب مزمن نیز به نوبه خود به ایجاد بیماری های مختلف مرتبط با کم تحرکی می انجامد(۱۳) اثر مثبت فعالیت ورزشی منظم بر بیماری های مرتبط تأثیر ضد التهابی ورزش و کاهش چربی شکمی و چاقی است(۱۴) در نتیجه انجام فعالیت های ورزشی در دوران همه گیری بیماری ضمن جلوگیری از چاقی و اضافه وزن و پیامدهای آن ، موجب افزایش سیستم ایمنی بدن و تا حدود زیادی مصونیت در مقابل بیماری عفونی می شود.

طبیعی است که تعطیلی مدارس و آموزش غیر حضوری امکان فعالیت بدنی در میان کودکان به ویژه کودکانی که در منازل آپارتمانی و کوچک زندگی می کنند را کاهش می دهد. پیش می بینی می شود در کنار عدم فعالیت بدنی ، زمان استفاده دانش آموزان از تلویزیون، کامپیوتر و تلفن همراه افزایش یابد.(۱۵) ثابت شده افزایش زمان استفاده از تلویزیون همراه با مصرف میان وعده های پر کالری موجب افزایش وزن کودکان می شود(۱۶) در شرایط بیماری همه گیر ، با وجودی که محدودیت های حرکتی دامنگیر همه کودکان است اما تأثیر بیشتر این محدودیت ها بر کودکان ساکن شهر هاست. به دلیل ایجاد فاصله گذاری اجتماعی و عدم اعتماد به اعمال موارد بهداشتی در اماکن تفریحی و ورزشی از جمله پارک ها و فضاهای ورزشی، استفاده از اماکن عمومی نیز کاهش می یابد(۱۷). از طرف دیگر محدودیت های حاصل از همه گیری بیماری کووید-۱۹ موجب بروز مشکلات اقتصادی و از دست دادن شغل طبقه هایی پایین و متوسط جامعه شده است. کودکان خانواده های کم درآمد یا از طبقه پایین اجتماعی نسبت به کودکان با وضعیت اقتصادی و اجتماعی بالاتر دارای فعالیت ورزشی منظم کمتری هستند(۱۸) بنابراین محتمل است که تفاوت های اقتصادی خانواده ها موجب تفاوت در سطوح فعالیت بدنی در اوقات فراغت باشد(۱۹) گروه های دارای سطح اقتصادی و اجتماعی پایین به طور کلی تحصیلات کمتری داشته و آگاهی و نگرش آنها نسبت به مزایای فعالیت بدنی کم است(۲۰). با بیان اینکه بیماری همه گیر کووید-۱۹ همه عوامل خطر ساز برای افزایش وزن مرتبط با تغییر سبک زندگی کودکان را تشدید می کند. در این پژوهش محقق سعی دارد ضمن بررسی چند جانبه تأثیرات این بیماری بر سبک زندگی مرتبط فعالیت بدنی دانش آموزان، قدمی در جهت اجرای اقدامات پیشگیرانه در دوره نا محدود قرنطینه بردارد. چنین اقداماتی ممکن است شامل اجرای آموزش از راه دور برنامه های شیوه زندگی توسط پزشکان و متخصصان کودکان و نوجوانان باشد . همچنین تشویق خانواده ها به حفظ سبک زندگی سالم و استفاده از فعالیت ها و امکانات ورزشی با حداقل رساندن خطرات ناشی از انتقال ویروس.

اهداف:

هدف کلی تحقیق حاضر بررسی سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ می باشد.

اهداف فرعی نیز شامل موارد زیر می شدند:

- ۱- تعیین میزان فعالیت بدنی دانش آموزان مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹



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

۲۹-۲۸ 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



- ۲- تعیین میزان فعالیت بدنی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹
- ۳- تعیین میزان فعالیت بدنی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹
- ۴- بررسی میزان BMI دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹
- ۵- بررسی میزان BMI دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹
- ۶- مقایسه میزان BMI دختران و پسران مقطع ابتدایی در دوران بیماری کووید-۱۹

روش:

تحقیق حاضر از نوع توصیفی است که تلاش شده با به کار بردن متغیرمستقل (بیماری همه گیر کووید-۱۹) پیامدها و تغییراتی که در متغیر وابسته (سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی) در دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد ایجاد می شوند را مورد مشاهده، تجزیه و تحلیل قرار دهد.

جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی مدارس شهرستان نجف آباد با رقم ۳۲۳۲۴ نفر تشکیل دادند. نمونه پژوهش را ۳۷۹ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی بوده که از طریق محاسبه در جدول مورگان به دست آمد. مطالعه بر روی همین تعداد دانش آموز آغاز که در پایان با حذف ۲۶ پاسخنامه ناقص تعداد ۳۵۳ نفر مورد تحقیق گرفتند که در این میان ۱۷۸ دختر و ۱۷۵ پسر وجود داشت. در ابتدا پس اخذ مجوز لازم از مدیریت آموزش و پرورش شهرستان نجف آباد و انتخاب نمونه ها در مدارس شهرستان ، با والدین ایشان مذاکرات اولیه صورت گرفت ، در این مرحله ماهیت و اهداف تحقیق برای ایشان روشن گردیده و از ایشان خواسته شد در صورت تمایل رضایت نامه کتبی را برای حضور در طرح تحقیق تکمیل و امضا نمایند. سپس لینک اینترنتی ۳ نسخه پرسشنامه شامل پرسشنامه اطلاعات فردی دانش آموز (دمو گرافیک)، پرسشنامه فعالیت بدنی دانش آموز پیش از بیماری همه گیر کووید-۱۹ و پرسشنامه فعالیت بدنی دانش آموز در حین بیماری همه گیر کووید -۱۹ (پرسشنامه فعالیت بدنی بک) طراحی شده در سایت فرم آنلاین، از طریق نرم افزار واتساپ برای داوطلبان ارسال گردید. آزمودنی ها فرصت داشتند طی ۴۸ ساعت پرسشنامه های موجود را تکمیل و ارسال نمایند. پس از دریافت ۳۷۹ سری پاسخنامه ، با توجه به اطلاعات به دست آمده آزمودنی ها نسبت به نوع سبک زندگی و فاکتورهایی همچون (جنس، قد، وزن، سن، مقطع تحصیلی، محل سکونت، نوع منزل مسکونی، میزان تحصیلات ،میزان درآمد و شغل والدین، دارا بودن دوچرخه، استفاده از آموزش غیر حضوری تربیت بدنی، میزان مشارکت والدین در فعالیت بدنی مورد بررسی قرار گرفتند. همچنین با توجه به اندازه های قد و وزن دانش آموزان در هر دو مرحله میزان شاخص توده ی بدن (BMI) دانش آموزان محاسبه گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ، ویرایش ۲۴ محاسبه شد .

یافته ها:

براساس یافته های جدول زیر، t مشاهده شده در سطح $p \leq 0.05$ معنی دار بوده است . بنابراین بین فعالیت بدنی دانش آموزان، فعالیت بدنی دانش آموزان پسر، فعالیت دانش آموزان دختر، BMI دانش آموزان، MBI دانش آموزان پسر، BMI دانش آموزان دختر پیش از کرونا و حین کرونا تفاوت معنی دار وجود دارد .



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

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
18-19Jan,2022



جدول مقایسه و بررسی فرضیه های پژوهش

سطح معنی داری	t	انحراف معیار	میانگین	زمان	فرضیه
/۰۰۱	۱۵/۱۰	۱/۹۱	۱۰/۰۱	پیش از کرونا	مقایسه میانگین فعالیت بدنی پیش از کرونا و حین کرونا
		۱/۳۹	۸/۸۳	حین کرونا	
/۰۰۱	۹/۹۵	۱/۹۱	۱۰/۳۲	پیش از کرونا	مقایسه میانگین فعالیت بدنی پیش از کرونا و حین کرونا در پسران
		۱/۴۵	۹/۲۷	حین کرونا	
/۰۰۱	۱۱/۴۱	۱/۸۶	۹/۷۰	پیش از کرونا	مقایسه میانگین فعالیت بدنی پیش از کرونا و حین کرونا در دختران
		۱/۱۷	۸/۳۹	حین کرونا	
/۰۰۱	۷/۸۷	۴/۱۸	۱۸/۵۲	پیش از کرونا	مقایسه میانگین BMI پیش از کرونا و حین کرونا
		۳/۹۴	۱۹/۷۲	حین کرونا	
/۰۰۴	۲/۹۳	۳/۷۹	۱۸/۰۳	پیش از کرونا	مقایسه میانگین BMI پیش از کرونا و حین کرونا در پسران
		۳/۳۶	۱۸/۶۰	حین کرونا	
/۰۰۱	۷/۰۳	۳/۹۸	۱۸/۲۷	پیش از کرونا	مقایسه میانگین BMI پیش از کرونا و حین کرونا در دختران
		۳/۶۹	۱۹/۱۵	حین کرونا	

بحث:

بر اساس نتایج به دست آمده از این تحقیق، می توان اظهار داشت فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در دوران همه گیری کووید-۱۹ کاهش داشته. در این پژوهش دانش آموزانی که پیش از همه گیری کرونا به علاوه فعالیت بدنی روزانه و عمومی (حضور در بازیهای غیر سازمان یافته، دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی) در ورزش دومی به شکل سازمان یافته فعالیت داشتند امتیاز فعالیت بدنی بالاتری کسب نموده اند که به دلیل تعطیلی باشگاه



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



های ورزشی، تعطیلی مدارس و محدودیت های حاصل از قرنطینه خانگی کاهش فعالیت بدنی چشمگیری داشتند. در صورتی که دانش آموزان که به ورزش دوم مشغول نبودند، پیش و در حین همه گیری امتیاز فعالیت بدنی کمی کسب نمودند. در دوران قرنطینه خانگی تماشای تلویزیون و انجام بازیهای رایانه ای همچنین افزایش زمان خوابیدن به میزان قابل توجهی موجب کاهش فعالیت بدنی کودکان می شود (۲). پسران به دلیل حس رقابت جویی، موقعیت و آزادی اجتماعی بیشتر، تاثیرات گروه های هم سال و الگوسازی قهرمانان ورزشی و ایجاد تفریح و سرگرمی، نسبت به دختران بیشتر به ورزش دوم و سازمان یافته پرداخته که این ادعا در پژوهش حاضر قابل اثبات است. با وجود محدودیت های ناشی از قرنطینه خانگی و قطع فعالیت از طریق ورزش اول و دوم معمولاً پسران انگیزه ی کمتری برای انجام فعالیت های ورزشی متمرکز در خانه از خود نشان می دهند چون این فعالیت آنها را از نظر تخلیه هیجانات و حس رقابت اغنا نخواهد کرد در نتیجه از فعالیت بدنی آنها به میزان زیادی کاسته خواهد شد. فعالیت بدنی پیش از همه گیری سهم زیادی در پُر کردن اوقات فراغت و ایجاد فضای سرگرمی و تفریح پسران دارد که در ایام همه گیری این نیاز از طریق تماشای تلویزیون، استفاده از فضای مجازی و انجام بازیهای رایانه ای برآورده می شود. آن دسته از دختران مورد مطالعه ی تحقیق که در زمان پیش از همه گیری به ورزش دوم می پرداختند در دوران قرنطینه خانگی و تعطیلی باشگاه های ورزشی کم تحرک تر شدند. همچنین دسته ی دیگر که پیش از همه گیری فعالیت بدنی سازمان یافته ای نداشته و بیشتر درگیر فعالیت بدنی عمومی و تفریحی بوده اند، در زمان همه گیری کم تحرک تر شده اند.

با توجه به میانگین فعالیت بدنی در حین همه گیری می توان گفت دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد نسبت به دختران هم سن خود در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ فعال تر بودند. در صورتی که مور و همکاران در مقایسه نوع جنیست در میزان فعالیت بدنی در زمان همه گیری به این نتیجه رسیده بودند که در گروه سنی (۵ تا ۱۲ سال) فعالیت بدنی دختران بیشتر بوده و پسران بیشتر اوقات خود را صرف استفاده از رسانه ها یا خواب کردند (۲). با توجه به تحقیق و بررسی موجود این احتمال وجود دارد که استفاده بیشتر از دوچرخه و فعالیت های غیر سازمان یافته خارج منزل (فضای باز) در زمان همه گیری توسط پسران در مقایسه با دختران زمینه فعال تر بودن پسران دانش آموز مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در زمان همه گیری کووید-۱۹ را فراهم کرده.

بر اساس نتایج حاصله از این تحقیق می توان اظهار داشت BMI دانش آموزان پسر و دختر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد در دوران همه گیری کووید-۱۹ افزایش داشته. خرم آبادی و همکاران تاثیرات تعطیلی تابستان را بر افزایش BMI دانش آموزان مورد مطالعه قرار داده و به این نتیجه رسیدند که BMI دانش آموزان در این دوره افزایش داشته. دلایل این افزایش ناگهانی وزن، کاهش فعالیت بدنی و کم تحرکی دانش آموزان، دسترسی به مواد غذایی ناسالم، افزایش میان وعده ها، الگوی نامنظم خواب، افزایش زمان استفاده از تلویزیون، فاصله گرفتن از فعالیت سازمان یافته ورزش مدارس و غیره شناخته شد (۲۱). با در نظر گرفتن میانگین BMI در حین همه گیری می توان گفت دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد نسبت به پسران هم سن خود در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ BMI بالاتری داشتند، با توجه به اینکه پسران در دوران همه گیری فعال تر از دختران بودند این دو نتیجه هم خوانی دارند. رومرو-بلانکو و همکاران در دوران همه گیری



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

۲۹-۲۸ 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



تحقیقی مشابه البته با جامعه ای دانشجویی انجام دادند. نتیجه این تحقیق نشان داد در زمان همه گیری دختران فعال تر بودند که حفظ تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن می توانست انگیزه ی خوبی باشد. در این مطالعه نشان داده شده است که در دانشجویان دارای اضافه وزن یا چاقی ، هیچ تغییری در زمان مورد نظر برای افزایش فعالیت بدنی خود نداشته اند. همچنین مشاهده شد دانشجویان که رژیم غذایی مدیترانه ای داشتند بیشتر وقت خود را صرف انجام فعالیت های بدنی خود کردند این نشان می دهد کسانی که پیش از همه گیری پیرو سبک زندگی سالم بودند در شرایط قرنطینه نیز پایبند به سبک زندگی سالم و فعال هستند . برعکس ، آزمودنی هایی که عادت های ناسالم داشتند در زمان قرنطینه هیچ تغییری را تجربه نکردند. در نتیجه می توان گفت کودکان برای حفظ وزن و تناسب اندام و سلامتی عمومی نسبت به گروه های سنی بعد از خود انگیزه ی کمتری داشته و برای رسیدن به آن تلاش کمتری از خود نشان می دهند(۲۲). طبق یافته های رومرو- بلانکو و همکاران سبک زندگی افراد در دوران همه گیری تا حدود زیادی پیرو عادات رفتاری پیش از همه گیر است. در نتیجه والدینی که معمولاً به اصل تعادل در رژیم غذایی اهمیت داده، همچنین فعالیت بدنی روزانه را به مثابه یک نیاز ضروری در زندگی به کار گرفته اند معمولاً کودکانی با وزن متناسب دارند ، چرا که بزرگسالان الگو و راهنمای کودکان اند. لذا به کارگیری سبک زندگی سالم در طول زندگی حتی شرایط بحران و خاص مثل همه گیری بیماری کووید-۱۹ موجب سلامت فرد، خانواده و به تبع آن جامعه شده و تا حدود زیادی از آسیب های موجود جلوگیری می شود(۲۲). طبق یافته افتخاری افزایش وزن و توده چربی بدنی تا حدود زیادی موجب کاهش عملکرد سیستم ایمنی شده در نتیجه در صورت ابتلا به بیماری خطر شدت گرفتن آن افزایش یافته و در موارد حادثر منجر به مرگ می شود. لذا با توجه به اهمیت حیاتی موضوع ، لازم از سیاستگذاران امر بهداشت، آموزش و پرورش، تربیت بدنی اقدامات ویژه ی پیشگراانه از جمله آموزش و آگاهی خانواده ها همچنین ایجاد زمینه و امکانات کاربردی در مورد به کارگیری سبک زندگی پر تحرک را طراحی و اجرا نمایند(۲۳).

نتیجه گیری:

بیماری همه گیر کووید-۱۹ و قرنطینه ی خانگی ناشی از آن به طور واضح موجب تغییر سبک زندگی مرتبط با فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی شهرستان نجف آباد شد. دانش آموزان در دوره همه گیری به طور ناگهانی کم تحرک شدند که علت اصلی آن، کاهش فعالیت های بدنی عمومی و شرکت نکردن در ورزش دوم به دلیل تعطیلی باشگاه های ورزشی دانسته شد. با این وجود در دوران همه گیری پسران فعال تر از دختران بودند. در نتیجه ی کاهش فعالیت بدنی، افزایش BMI نیز برای هر دو جنس دختر و پسر مشهود بود.



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. Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. (2020) COVID-19 related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity* (Silver Spring)
2. Moore, S.; Faulkner, G.; Rhodes, R.; Brussoni, M.; Chulak-Bozzer, T.; Ferguson, L.; Mitra, R.; O'Reilly, N.; Spence, J.; Vanderloo, L. (2020) Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: *A national survey. Submitted*
3. Cockerham WC. (2005) Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *J Health Soc Behav*; 46(1):51-67
4. Plasker E. (2007) The 100 year lifestyle: Dr. Plasker's Breakthrough solution for living your best life-every day of your life. *New York: Simon and Schuster play. Int J Environ Res Public Health*; 12(6):6475-505.
- ۵- فتحی، سروش (۱۳۸۸) تبیین جامعه شناختی مشارکت ورزشی دانشجویان. *پژوهشنامه علوم اجتماعی*، دوره ۳، شماره ۴، صفحات ۱۴۵ - ۱۷۳
6. Amy S, Johan Y. Y, Chris Lonsdale, David R. (2019) Lubans and Florrie F Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the "Active 1+FUN" randomized controlled trial, Ha et al. *BMC Public Health*, 19:218
7. Telama R (2009) Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts*; 2(3):187-95.
8. Tomporowski P, Mc Cullick B, Pesce C (2015) enhancing children's cognition with physical activity games. Champaign, IL: *Human Kinetics*
9. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JR, van Mechelen W, Chinapaw MM (2012) Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*; 166(1):49-55
10. Barnett LM, Van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR (2009) Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *J Adolesc Health*; 44(3):252-9
11. Norris, R.; Carroll, D.; Cochrane, R. (1992) The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J. Psychosom.*



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
18-19Jan,2022



Res., 36, 55–65.

12.Nieman DC, Wentz LM. (2019)The compelling link between physical activity and the body's defense.

13.Pedersen BK. (2009). The disease of physical inactivity--and the role of myokines in muscle

14.Petersen AM, Pedersen BK(2005). The antiinflammatory effect of exercise.

15.Wilde T(2020)Online gaming surge: Steam breaks concurrent user record amid social distancing mandates <https://www.geekwire.com/2020/online-gaming-surge-steam-breaks-concurrent-user-record-amid-social-distancing-mandates>. Accessed March 23rd.

16.Marsh S, Ni Mhurchu C, Maddison R(2013). The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review. *Appetite*;71: 259-273

17.Turner C, Kamenetz A.(2020) Schools race to feed students amid coronavirus closures. NPR website. https://www.npr.org/2020/03/20/81830_0504/schools-race-to-feed-students-amid-coronavirus-closures2020

18.Dowler E (2001)Inequalities in diet and physical activity in Europe. *Public Health Nutrition*, 4(2B):701–709.

19.Pomerleau J, Knai C, Suhrcke M(2006)Socioeconomic inequalities in obesity in Europe: issues and policy implications. In: Technical review paper: The obesity issue in Europe: status, challenges, prospects. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (in progress)

20.Kafatos A(1999)et al. Regional, demographic and national influences on attitudes and beliefs with regard to physical activity, body weight and health in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1a):87–9

۲۱- خرم آبادی، سعیده ؛ سعیدی فرد، نسیم ؛ ابراهیم زاده، فرزاد و فلاحی، ابراهیم (۱۳۹۶). بررسی عوامل مرتبط با اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان شهر خرمآباد در سال تحصیلی ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان / دوره نوزدهم / شماره ۱، مسلسل ۷*





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



22-Romero-Blanco, CristinaL; Julián Rodríguez-Almagro , María Dolores Onieva-Zafra ,
María Laura Parra-Fernández , María del Carmen Prado-Laguna and Antonio Hernández-
Martínez(2020), Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes
during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*,
17, 6567; doi:10.3390/ijerph17186567

۲۳- افتخاری فینانی، الهام(۱۳۹۹) بررسی فعالیت فیزیکی و شاخص توده بدن در دوران پاندمیک کرونا/اولین همایش ملی
تولید دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا، نجف آباد