

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



نقش اصول بهداشتی، تغذیه سالم و برنامه تمرینی منظم در ورزشکاران حرفه ای در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹

- الهام افتخاری قینانی*، فرشید براتی^۲، راضیه راستی بروجنی^۲، سعید خان احمدی^۴، تیمور ابن علی^۵
استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران، مرکز
تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران e.eftekhari66@gmail.com
- ^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران (نویسنده مسئول) farshidbarati53@gmail.com
- ^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران Rasty_3081@yahoo.com
- ^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران saeedkhana35@gmail.com
- ^۵ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران enbalitevmor@gmail.com

چکیده:

زمینه: تمامی محققان تاکید بر تاثیر رژیم غذایی و ورزش بر سلامت، و بهبود را تایید می کنند. راهبرد تغذیه درست و برنامه ریزی شده و طراحی برنامه ی تمرینی علمی پشتوانه ی سلامت و بهبود از هر نوع بیماری می باشد.

اهداف: هدف تحقیق حاضر تعیین نقش رعایت اصول بهداشتی، برنامه غذایی سالم و برنامه تمرینی منظم در زمان شیوع کووید-۱۹ در زمینه ی میزان ابتلا ورزشکاران سطح حرفه ای، در کشور بوده است.

روش کار: جامعه آماری مشتمل بر ۱۵۰ نفر از ورزشکاران حرفه ای در رشته های مختلف ورزشی بود. میانگین سنی ورزشکاران $SD=6.3$ ± 28.87 بود. در این تحقیق ۴۵ سوال طراحی شده از طریق پرسش نامه در اختیار افراد قرار گرفت و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (آزمون کولموگروف اسمیرنوف) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ($Sig < 0.5$)

یافته ها: 68.2٪ از ورزشکاران مرد بوده است. با توجه به پاسخ ها 89.3٪ کلیه ی اصول بهداشتی را رعایت و 53٪ به بیماری کرونا مبتلا نشده اند. نتایج نشان داد 63.8٪ از ورزشکاران، با برنامه تمرینی منظم و رژیم غذایی سالم به کرونا مبتلا نگردیده بودند.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده 89.3٪ از ورزشکاران با رعایت اصول بهداشتی، برنامه ی غذایی سلامت محور و همچنین انجام برنامه تمرینی منظم به بیماری کرونا دچار نگردیده و در این مدت از این بیماری مصون مانده اند.

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



کلمات کلیدی : تغذیه، ورزش استقامتی، ورزش قدرتی، کووید - ۱۹

مقدمه :

یک دنیاگیری در جریان از کووید-۱۹، ناشی از ویروس کرونا ویروس سندروم حاد تنفسی ۲ (SARS-COV-2) است. این بیماری برای نخستین بار در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان استان هوبئی، کشور چین شناسایی شد. در ۱۱ مارس، سازمان جهانی بهداشت شیوع بیماری را دنیاگیری اعلام کرد.

آزمایش های گسترده در میانه تا اواخر ژانویه، بیش از ۲۸۰۰ مورد تایید شده در چین را آشکار کرد، که برخی از آن ها در بخش خدمات درمانی مشغول به کار بودند.

در پی دنیاگیری ۲۰-۲۰۱۹ کروناویروس در نقاط مختلف جهان، دنیایگیری کروناویروس در ایران رسماً در تاریخ ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ تأیید شد.

در این زمان محققان با بررسی داروهای مختلف سعی در کنترل و از بین بردن این ویروس داشته و با توجه به قدرت شیوع بالای این ویروس اقدام به تعطیلی مراکز عمومی و پر ازدحام و اعمال قوانین منع تردد و همچنین در صدد حبس خانگی در این مدت بر آمدند. با این رویکرد و با توجه به اینکه فعالیت روزمره محدود شده بود، امکان به وجود آمدن بیماری های دیگر در خصوص کم تحرکی در میان افراد جامعه شایع گردید.

در این زمان بسیاری از ورزشکاران حرفه ای سطح دنیا با انجام فعالیت های ورزشی در محیط های باز و همچنین در محیط خانه و تنظیم برنامه ی غذایی منظم و رعایت کلیه ی اصول بهداشتی در صدد حفظ آمادگی بدنی خود برآمدند. همچنین افزایش آمادگی جسمانی قلبی - عروقی از طریق تمرینات منظم ورزشی در دوران کرونا و خانه نشینی در پیشگیری از بیماری ها (از جمله بیماری های ویرسی) کمک کننده می باشد.

روش :

این تحقیق در قالب ۴۵ سوال در سه بخش اصول بهداشتی، رژیم غذایی و برنامه ی تمرینی منظم در Porsline طراحی و از طریق شبکه های اجتماعی در اختیار ورزشکاران حرفه ای کشور در کلیه ی رشته های ورزشی قرار گرفت. بازه ی زمانی پاسخ گوئی به سوالات از ۱۵ آبان تا ۱۵ آذر ماه ۱۴۰۰ بوده که تعداد ۱۵۰ نفر به این سوالات پاسخ و داده های به دست آمده بر اساس در هر زمینه دسته بندی گردید.

داده های به دست آمده در خصوص رعایت اصول بهداشتی (رعایت فاصله گذاری اجتماعی، مراجعه به پزشک، استفاده از وسایل بهداشتی نظیر ماسک، دستکش و مواد ضد عفونی، تردد کم، ابتلا به بیماری) در چهار بخش تقسیم بندی و داده های مورد نظر با توجه به ابتلا و یا عدم ابتلا به بیماری دسته بندی گردید.



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



در خصوص رژیم غذایی، دسته بندی بر اساس معیارهای تغذیه سلامت محور (عدم استفاده از مواد قندی، استفاده از پروتئین، کربوهیدرات، چربی، عدم استفاده از تنقلات) دسته بندی و شماره گذاری گردید و یک برنامه غذایی مناسب با توجه به نقرات پاسخ دهنده (ورزشکاران حرفه ای) به عنوان مرجع مورد استفاده قرار گرفت.

انجام فعالیت های ورزشی به دلیل حرفه ای بودن ورزشکاران از نظر زمان، محیط ورزش و نوع فعالیت های ورزشی در این دوران دسته بندی و اطلاعات لازم دریافت گردید.

یافته ها :

در این تحقیق تعداد 68.2٪ مرد بودند. با توجه به داده های بدست آمده 89.3٪ کلیه ی اصول بهداشتی را به صورت کامل رعایت نموده بودند. که از این تعداد 53٪ در مدت شیوع ویروس کرونا به هیچ عنوان به این بیماری مبتلا نگردیده بودند.

با توجه به برنامه تغذیه ای، میزان مصرف مواد غذایی در نفراتی که به این بیماری مبتلا نگردیده بودند به این شرح بوده است: (77.6٪ رعایت وعده های غذایی، 70٪ محدود کردن مواد قندی، 83٪ استفاده از غذاهای حاوی ویتامین، 42.1٪ استفاده از سبزیجات، 72.3٪ استفاده از گوشت قرمز، مرغ، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیل، 67٪ استفاده از لبنیات، 79٪ استفاده از غذاهای حاوی کربوهیدرات، 75٪ استفاده از میوه ها، 43٪ استفاده از غذاهای سرخ کردنی، 91٪ استفاده از منابع پروتئینی، 17٪ استفاده از تنقلات)

با توجه به برنامه ی تمرینی منظم ورزشکاران، داده ها به این صورت دسته بندی گردید: (66٪ انجام فعالیت های سبک و متوسط، 25٪ ورزش صبحگاهی، 68٪ ورزش عصرگاهی، 26٪ ورزش های هوازی، 36٪ ورزش های استقامتی و مقاومتی، 54٪ فعالیت در محیط باز، 12٪ استفاده از مکمل های ورزشی، 57٪ انجام فعالیت های ورزشی بالای ۵۰ دقیقه، 65٪ علائم چاقی و اضافه وزن را نداشتند.)

نتیجه گیری:

با توجه به داده های بدست آمده رعایت اصول بهداشتی، برنامه غذایی سلامت محور و برنامه تمرینی منظم می تواند تاثیر بسزایی در جلوگیری از ابتلا به ویروس کووید-۱۹ را ایفا نماید. توجه به این نکته حائز اهمیت می باشد که افراد درگیر به این ویروس عمدتاً از تناسب اندام خوبی برخوردار نبوده و به همین دلیل دچار بیماری های زمینه ای از قبیل: چاقی، قند خون، چربی خون و ... بوده اند.