

۲۹ مهر ماه

۱۴۰۰

دانشگاه شهید بهشتی

همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

امین

مروری بر وضعیت ورزش همگانی در دوران پاندمی کووید ۱۹

سعیده کاشانی^۱، زهرا سادات میرزازاده^۲، مسعود دارابی^۳

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۲. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

چکیده:

مقدمه: با شیوع ویروس کووید ۱۹ و اعمال قرنطینه، تمایل افراد برای انجام ورزش همگانی رو به کاهش رفت. اما باید توجه داشت که پیامد چنین امری، کاهش قدرت عضلات و پایین آمدن توان قلبی- عروقی و ربوی خصوصاً در جمعیت مسن و افراد دارای بیماری های زمینه ای خواهد بود. از این رو بررسی وضعیت ورزش همگانی در دوران کرونا مسئله ای حائز اهمیت می باشد.

روش شناسی: در این مقاله مروری به نحوی جامع و ساختارمند، تمام مطالعات انجام گرفته در داخل و خارج از کشور در طی سال های ۲۰۱۹ - ۲۰۲۰ با استفاده از کلید واژه های کووید ۱۹، قرنطینه، ورزش همگانی، چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، از بانک اطلاعاتی گوگل اسکولار مورد مطالعه و تحلیل قرار گرفته است.

نتایج: پس از جستجوی پایگاه های اطلاعاتی و خارج کردن تعداد زیادی از مقالات بر اساس عنوان و چکیده ۵۰ مقاله بررسی شدند و در نهایت ۱۰ مقاله در این بررسی مروری وارد گردیدند. در نهایت وضعیت ورزش همگانی در دوران قرنطینه کووید ۱۹ مورد بحث قرار گرفت.

نتیجه گیری: بر مبنای مطالعات انجام شده، اصلی ترین عوامل موثر بر توسعه فرهنگ ورزش همگانی در دوران قرنطینه عبارتند از: اصلاح ساختار نظام ورزشی یک کشور و آموزش صحیح در این عرصه. به عبارت دیگر شناسایی و ارتقای این عوامل منجر به گسترش ورزش همگانی در دوران قرنطینه شده که این امر به نوبه خود باعث بهبود سیستم ایمنی بدن، افزایش توان عضلانی، قلبی-عروقی و ربوی، کاهش چاقی و پوکی استخوان (به ویژه در میان قشر سالمند) و نیز کاهش اختلالات روحی-روانی ناشی از کرونا (اضطراب و افسردگی) شده و به نحوی می تواند در کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا موثر باشد.

واژگان کلیدی: کرونا، قرنطینه، ورزش همگانی.

مقدمه:

توسعه ورزش همگانی امری است که در جامعه امروزی بسیار مورد توجه است. دلیل اهمیت

بیش از حد آن نیز شرایطی است که در جوامع کنونی پیش روی شهروندان قرار گرفته است.

مدرنیته و تأثیرات بیش از حد فناوری بر زندگی افراد، سبب شده است که شهروندان با

مشکلات جسمانی و روانی ناشی از فقر حرکتی دست و پنجه نرم کنند. این امر سبب شده

است که نیاز به فعالیت های ورزش همگانی بیش از پیش احساس شود، و سازمانهای مسئول

در این حوزه نیز، بیش از پیش در برنامه ریزی فعالیت های ورزش همگانی فعالیت می کنند.

در این زمینه پیشرفتهای خوبی در چند سال اخیر در کشورمان حاصل شده است، اما با ظهور

بیماری کرونا در سراسر جهان، به منظور مهار انتشار ویروس کووید۱۹ دولت ها محدودیت

هایی را در فعالیت های فضای باز یا حتی قرنطینه ی جمعی برای مردم اعمال کرده اند[۱].

یک پیامد مهم قرنطینه تغییر در سبک زندگی نظیر کاهش فعالیت بدنی و رژیم غذایی ناسالم

است. در حین قرنطینه، باید استراتژی هایی برای افزایش بیشتر فعالیت بدنی در خانه و پیروی

از یک اصول جدید به منظور افزایش تحرک بدنی صورت پذیرد. با توجه به اینکه در ایران

تحقیقات اندکی در زمینه ی وضعیت تحرک بدنی یا ورزش همگانی در دوران قرنطینه ی

کووید ۱۹ صورت گرفته است، این پژوهش می تواند حائز اهمیت باشد. همچنین پژوهش های

صورت گرفته نیز هر یک جنبه خاصی از این مسأله را بررسی کرده اند و تحقیقات کمی وجود

دارد که همه جنبه های موضوع را همزمان بسنجد.

در پژوهش مروری حاضر به تعدادی از پیامدهای ورزش همگانی از جمله تاثیر بر اختلالات

قلبی و عروقی، پوکی استخوان، چاقی و پرداخته شده است. با این پژوهش می توان تا

حدودی به اهمیت ورزش همگانی در دوران قرنطینه ی کووید ۱۹ پی برد و به بهبود وضعیت

ورزش همگانی در این دوران کمک نمود.

روش شناسی:

در این مقاله مروری به گونه ای ساختارمند تمام مطالعات انجام گرفته در طی سال

های ۲۰۱۹-۲۰۲۰ با استفاده از کلید واژه های کووید۱۹، قرنطینه، ورزش همگانی،

چاقی، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی و سیستم ایمنی بدن، از بانک

اطلاعاتی گوگل اسکولار بررسی و داده های مقالات انتخاب شده جمع آوری شدند.

تمامی مقالات خارجی و داخلی بدون در نظر گرفتن مکان و محل انتشار و شیوه

انجام کار مورد بررسی قرار گرفتند. پس از بررسی و جمع آوری تمامی مقالات

جستجو شده؛ مقالات تکراری و غیر مرتبط حذف شدند. در مرحله بعد مقالات یافت

شده بر اساس معیار ورود به مطالعه بررسی شدند که این معیارها عبارت بودند از :

مطالعات توصیفی تحلیلی که وضعیت ورزش همگانی در دوران قرنطینه ی کووید

۱۹ را مورد بررسی قرار دهند. پس از جستجوی پایگاه های اطلاعاتی و خارج کردن

تعداد زیادی از مقالات بر اساس عنوان و چکیده ۵۰ مقاله بررسی شدند که از این

تعداد ۴۰ مقاله به علت توصیفی تحلیلی نبودن حذف شدند و در نهایت ۱۰مقاله در

این بررسی مروری وارد شدند.

یافته ها:

تحقیقات متعددی در سراسر جهان به انجام رسیده است، که هر کدام به شناسایی بخشی از موانع و مشکلات توسعه ورزش همگانی در دوران قرنطینه

پرداخته اند. در این میان بیشتر تحقیقات انجام گرفته به فرهنگ، به عنوان یکی از پارامترهای مؤثر در افزایش مشارکت در فعالیتهای ورزش همگانی

نگاه کرده اند. در برخی تحقیقات فرهنگ به عنوان یک فرصت شناخته شده است، البته در بیشتر تحقیقات از فرهنگ مشارکت در ورزش همگانی به

عنوان یک عامل مهم برای افزایش مشارکت در ورزش همگانی یاد شده است[۲]. مشارکت در ورزش همگانی در دوران قرنطینه نیازمند ارتقای فرهنگ

است. عوامل متعددی بر ارتقای فرهنگ ورزش همگانی در دوران قرنطینه اثرگذار هستند که دو مورد از مهم ترین آنها عبارتند از: اصلاح ساختار نظام

ورزشی یک کشور و آموزش و آگاه سازی افراد با فواید ورزش همگانی در دوران قرنطینه [۲]. تاثیر عامل اصلاح ساختار نظام ورزشی یک کشور با یک

مثال ساده قابل درک خواهد بود. سالن های ورزشی در یک نظام ورزشی در جامعه ای به دور از کرونا، اغلب از نوع سرپوشیده و فاقد تهویه مناسب می

باشند. چنین سالن هایی در دوران قرنطینه نمی توانند تامین کننده سلامتی و حتی احساس امنیت افراد مختلف جامعه باشند ازین رو تمایل به ورزش

در این سالن ها با ظهور کرونا روبه کاهش بوده است. چنانچه ساختار نظام ورزشی تغییر کرده و مکان هایی در فضای آزاد با تجهیزات مناسب برای

ورزش همگانی با رعایت اصول بهداشتی تعبیه شود قطعاً فرهنگ ورزش همگانی در بین اقشار مختلف جامعه بهبود خواهد یافت[۳]. تاثیر عامل آموزش

بر ارتقای فرهنگ ورزش همگانی در دوران قرنطینه نیز به نوبه خود چشمگیر است. وقتی افراد مختلف جامعه با پیامدهایی که ورزش بر سلامتی جسم

و روان آن ها می گذارد و با اثرات ویژه ای که در دوران قرنطینه و در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا دارد آشنا شوند بدون شک

گرایش بیشتری به سمت ورزش همگانی در دوران قرنطینه پیدا خواهند کرد[۴].

شناسایی و ارتقای این عوامل منجر به گسترش ورزش همگانی در دوران قرنطینه شده که این امر به نوبه خود باعث بهبود سیستم ایمنی بدن، افزایش

توان عضلانی، قلبی-عروقی و ربوی، کاهش چاقی و پوکی استخوان (به ویژه در میان قشر سالمند) و نیز کاهش اختلالات روحی-روانی ناشی از کرونا

(اضطراب و افسردگی) شده و به نحوی می تواند در کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری موثر باشد.

پیامدهای کم تحرکی و بی توجهی به ورزش همگانی در دوران قرنطینه در مقالات بسیاری مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفته است. مهم ترین آنها

عبارتند از: ضعف سیستم ایمنی بدن، کاهش توان عضلانی، قلبی- عروقی و ربوی، افزایش چاقی و پوکی استخوان و در انتها افزایش اختلالات روحی

روانی مانند اضطراب و افسردگی[۵].

در حقیقت بررسی موارد فوق نیز می تواند به عنوان زیرمجموعه ای از میحث آموزشی تلقی شده و به نوبه خود در بهبود وضعیت ورزش همگانی در

دوران کرونا موثر باشد. کاهش فعالیت بدنی حتی در بازه کوتاهی مانند ۱۴ روز می تواند بر حساسیت به انسولین و تناسب قلب و ریه تأثیر بگذارد،

بعلاوه چربی احشایی را افزایش داده و منجر به از دست دادن سریع توده عضلانی در طی دوره های عدم استفاده، به علت کاهش سنتز پروتئین و

افزایش میزان تخریب پروتئین گردد[۶]. قلب و ریه اندام های بسیار حساسی هستند که کارهای مهم و حیاتی را انجام می دهند. سلامت قلب و ریه،

زندگی انسانها را دوام بخشیده و او را در اجرای کارهای روزمره توانمند و شاداب می کند. تحقیقات نشان می دهد که ورزش اگر به اندازه، با برنامه و

منظم باشد، عاملی مهم برای تقویت قلب و ریه است. ورزش، قلب را نیز مانند دیگر اعضای بدن نیرومند می کند و موجب تقویت عضله قلب می گردد.

با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد . فعالیت های ورزشی به عنوان اقدامی جهت

پیشگیری از بروز سکنه های قلبی محسوب می شوند. همچنین، اشخاصی که ورزش می کنند در صد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می

گیرند. افزایش حجم تنفسی موجب کاهش تعداد تنفس در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید[۷]. ورزش از چند طریق، از

جمله افزایش انرژی مصرفی در حال استراحت به دلیل افزایش توده ی عضلانی بدن، همچنین افزایش مستقیم انرژی مصرفی در حال فعالیت

جسمانی، باعث افزایش کل انرژی مصرفی روزانه می شود. در نتیجه در صورت داشتن رژیم غذایی صحیح، از بافت چربی برای تأمین انرژی استفاده

کرده و باعث آب شدن چربی و کاهش وزن می گردد. همچنین حتی بعد از رسیدن به وزن مطلوب با ورزش کردن، شاهد برگشت کمتر اضافه وزن

خواهیم بود. چون علاوه بر کاهش توده ی چربی و کاهش وزن بدن، توده ی عضلانی بدن نیز افزایش یافته است که این توده ی عضلانی فعال در

مقایسه با بافت چربی قدیمی غیر فعال، انرژی بیشتری را حتی در حال استراحت مطلق مصرف می کند و باعث جلوگیری از تجمع مازاد انرژی مصرفی

به صورت چربی می شود[۸]. پوکی استخوان معضل عمده ای به ویژه برای زنان محسوب می شود که به سادگی بعد از آسیبی ناچیز باعث شکستگی

های استخوانی می شود. در طولانی مدت، ورزش می تواند موجب کاهش خطر پوکی استخوان شود. این بیماری غالباً به دلیل کمبود ویتامین دی و

کلسیم در بدن رخ می دهد. نتایج مطالعات نشان می دهد که ویتامین دی علاوه بر استخوانها بر روی سیستم ایمنی نیز اثر داشته و در برابر کووید

۱۹نیز با سرکوب پاسخ سیتوکنین و کاهش شدت سندرم حاد تنفسی اثر محافظتی از خود نشان می دهد و همین امر به عنوان عاملی محرک برای

ترغیب افراد به ورزش همگانی در دوران قرنطینه و بالا بردن سطح ترشح ویتامین دی در بدن نمایان می شود[۹]. ورزش به دلایل مختلفی یک دشمن

قدرتمند برای افسردگی است. مهمتر از همه، باعث ایجاد انواع تغییرات در مغز از جمله رشد عصبی، کاهش التهاب و الگوهای فعالیتی جدید می شود

که احساس آرامش و تندرستی را ارتقا می بخشد. همچنین مواد شیمیایی قدرتمند موجود در مغز یعنی اندورفین را آزاد می کند که باعث تقویت

روحیه می شود . ورزش می تواند به عنوان یک عامل پرت کننده ی حواس عمل کرده و نقش چشمگیری در کاهش اضطراب و افسردگی- که از

مهمترین اختلالات روانی دوران قرنطینه هستند، خواهد داشت[۱۰].

نتیجه گیری:

با توجه به اینکه نقش عواملی همچون چاقی، اختلالات قلبی و عروقی و کاهش ویتامین دی در

بدن، افزایش آسیب های پوکی استخوان و تحلیل عضلانی به عنوان پیامدهای کم تحرکی در

دوران قرنطینه ی ناشی از شیوع کووید ۱۹گزارش شده است، ارائه راهکارهایی مناسب برای

ترغیب جامعه به ورزش همگانی در این دوره لازم و ضروری است. مقاله حاضر سعی داشت با

مرور مقالاتی در این زمینه، ضمن آموزش اثرات ورزش همگانی به افراد، گامی مفید برای توسعه

فرهنگ و بهبود وضعیت ورزش همگانی در دوران کرونا بردارد.

منابع:

[1] Pasarella, G., Strumia, A., Piliago, C., Bruno, F., Del Buono, R., Costa, F., ... & Agrò, F. E. (2020). COVID-19 diagnosis and management: a comprehensive review. *Journal of internal medicine*, 288(2), 192-206.

[2] Mahase, E. (2020). Covid-19: WHO declares pandemic because of "alarming levels" of spread, severity, and inaction. *Bmj*, 368, 0.

[3] Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

[4] Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical activity during the coronavirus (COVID-19) pandemic: prevention of a decline in metabolic and immunological functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57.

[5] Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.

[6] Mattioli, A. V., Nasi, M., Cocchi, C., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 outbreak: impact of the quarantine-induced stress on cardiovascular disease risk burden.

[7] Mattioli, A. V., Sciomè, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.

[8] Abbas, A. M., Fathy, S. K., Fawzy, A. T., Salem, A. S., & Shawky, M. S. (2020). The mutual effects of COVID-19 and obesity. *Obesity medicine*, 19, 100250.

[9] Zemb, P., Bergman, P., Camargo, C. A., Cavalier, E., Cormier, C., Courbebaissè, M., ... & Souberbielle, J. C. (2020). Vitamin D deficiency and the COVID-19 pandemic. *J Glob Antimicrob Resist*, 22, 133-4.

[10] Kramer, S., Augstburger, R., Haec, M., & Maercker, A. (2020). Adjustment disorder, depression, stress symptoms, Corona related anxieties and coping strategies during the Corona pandemic (COVID-19) in Swiss medical staff. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 70(7), 272-282.