



همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی

THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

نگاهی به آلودگی هوا و مدیریت کاهش آلاینده‌ها بر ورزش

۱- علی رحیمی^۱ - فریبا حسینی^۲

۱- دکتری فیزیولوژی گیاهان زراعی دارویی- سازمان حفاظت محیط زیست

۲- کارشناس آموزش پرورش استان کهگیلویه و بویراحمد

چکیده

ورزش جزئی جدانشدنی از فرهنگ، آموزش و علم است و نقش مهمی در ایجاد کردن احساس تندرستی و همچنین افزایش تحمل فشارهای زندگی دارد. هوا در شهرهای مختلف نشان از آلودگی هوا دارد و نتایج نشان داد در روزهایی که هوا در حالت پایدار بوده، افزایش آلودگی هوا را به همراه داشته است و اختلاف افزایش و کاهش آلودگی در سایر روزها مربوط به باد و جریانات ناپایدار هوا است. مونواکسیدکربن، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن‌ها، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق و سرب از جمله مواد آلوده کننده هوا به شمار می‌روند. خستگی، سرگیجه، تهوع، استفراغ و ... از جمله علائم فعالیت ورزشی در آلودگی هواست. در روزهای آلوده افراد باید حتی الامکان در مکان‌های سر بسته ورزش کنند. در حین آلودگی هوا بایستی به رفتارهای پرتحرک در فضای باز و یا ورزش سبک در مناطق بسته و تغذیه مناسب توجه کرد. وسایل نقلیه یکی از منابع مهم آلوده ساز محیط زیست و بیش از ۶۰ درصد محیط زیست را آلوده می‌کند. از موثرترین راهکارهای کاهش آلودگی، کاهش آلودگی از مبدا است. انجام اقداماتی نظیر ایجاد یک پوشش از آسفالت خوب در خیابان‌ها و پیاده‌رو سازی، ایجاد فضای سبز خیابانی، ایجاد توالت‌های عمومی به تعداد کافی در کنار مراکز جمعیت، جمع‌آوری و حمل زباله، مواد زباله و مواد زاید به طریق بهداشتی به کاهش آلودگی هوا و کاهش اثرات منفی آلاینده‌ها حین ورزش کمک اساسی می‌نماید.

کلمات کلیدی: آلودگی هوا، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق، سرب، کاهش، ورزش