



## بررسی فعالیت بدنی و تاثیر آن بر کرونا

قدریه روشن خواه

کارشناس روانشناسی عمومی، بهروز، شبکه بهداشت و درمان هرمزگان، شهرستان بستک

Tahryl461@gmail.com

### چکیده:

در این روزها بیماری کووید ۱۹ نامی آشنا برای مردم جهان است که زندگی تمام مردم از کودک تا سالمند و تمام اقشار را تحت شعاع خود قرار داده است. بیماری که هنوز هم تا حدودی ناشناخته است و همین ناشناخته بودن آن، مشکلات روانی و جسمانی را در بین افراد تشدید می کند. اکنون با گذشت یک سال از قرین شدن بیماری با زندگی مردم، بعضی از ابعاد بیماری نسبت به قبل روشن تر شده است و تحقیقات علمی همچنان ادامه دارد. واکسن هایی طراحی گردیده است و به گروههایی با اولویت در جهان تزریق می شود. اما همچنان مرگ و میر ادامه دارد و قربانیان روحی و جسمی این بیماری نیز اندک شمار نیستند. این مقاله می خواهد به نوعی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی را در شرایط بیماری در بین افراد جامعه تشریح کند. در این مقاله علی رغم مطالعه چندین مقاله و سپس حذف منابع غیر مرتبط با بحث، سرانجام از چند مقاله معتبر استفاده گردید. برای جست و جوی مقالات، از مقالات نمایه شده در گوگل اسکولار استفاده گردید. در پایان نیز به جمع بندی و اهمیت ورزش پرداخته شد.

کلمات کلیدی: ورزش، کرونا، فعالیت بدنی، اضطراب

### مقدمه:

در آخرین روزهای سال ۲۰۱۹ میلادی بود که خبر پنومونی ویروس جدید که از چین آغاز شده بود به سازمان بهداشت جهانی اعلام گردید. چه بسا هنوز ملت ها در شوک این بیماری تازه ورود بودند که به سرعت جان بسیاری از افراد را در سراسر دنیا گرفت. نام این ویروس جدید را کووید ۱۹ نامیدند. دولت ها جهت مقابله با این ویروس به سرعت یک سری روشها را اتخاذ کرده و اقداماتی را آغاز کردند. مثل تعطیلی مدارس، دانشگاهها و بسیاری مشاغل غیر ضروری. همچنین افراد ملزم به رعایت پروتکل های بهداشتی همچون ماسک زدن، شست و شوی مرتب دستها، فاصله گذاری اجتماعی و... شدند. تمام سفرهای غیر ضرور لغو شده و حتی برگزاری سوگواری عمومی جهت عزیزان از دست رفته ممنوع اعلام شد و این خود نوعی پیامدهای روان شناختی برای افراد به جا گذاشت. بسیاری از افراد، جهت فرار از این ویروس راه قرنطینه را که به دستور دولت ها در نظر گرفته شده بود در پیش گرفتند و سپس یکجا نشینی و عدم فعالیت بدنی و جسمانی آغاز شد. عدم فعالیت بدنی در دوران قرنطینه خود تبعاتی را برای همه اقشار از جمله کادر بهداشت و درمان، زنان باردار، کودکان، نوجوانان، سالمندان، شاغلین و... به همراه داشت. از جمله بی خوابی، افزایش استرس و اضطراب ناشی از ترس از بیماری، ضعف عضلانی و...

بدین شکل بود که کمپین فعال باش سازمان بهداشت جهانی با هدف ایجاد انگیزه و آگاه سازی مردم جهت اجرای حرکات ورزشی در منزل ایجاد گردید.