



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان چهارمحال و بختیاری  
معاونت بهداشتی

# فعالیت بدنی در همه‌گیری کووید ۱۹

اسفندماه ۱۳۹۹



## مقدمه

طولانی شدن دوران شیوع و همه‌گیری جهانی کووید ۱۹ به عنوان یک مساله فراگیر انسانی، علاوه بر مشکلات بیماری که مرگ‌ومیر در راس آن قرار دارد، به علت ایجاد تغییرات گسترده و عمیق در سبک زندگی بشر (که ناشی از ضرورت فاصله‌گذاری و منع حضور در تجمعات است)، میزان تحرک و فعالیت بدنی را به عنوان یکی از شاخصه‌های سبک زندگی سالم کاهش داده است. فعالیت بدنی منظم و کافی در این دوران، امری جدی و مهم است؛ همچنین نحوه انجام فعالیت بدنی در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ باید با رعایت ضوابط و قواعد خاصی باشد.

نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری و درمان بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی، سکتته مغزی، دیابت و سرطان‌ها و بهبود کیفیت زندگی بر کسی پوشیده نیست. اما نکته‌ای که شایان اهمیت است، نقش فعالیت بدنی با شدت متوسط در بالا بردن ایمنی و مقابله بدن ما با ویروس‌های تنفسی است. همچنین فعالیت بدنی از طریق تاثیر بر اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل وخامت کووید ۱۹ و افزایش توان قلبی تنفسی بر کنترل این بیماری موثر است.

## تعریف فعالیت بدنی



فعالیت بدنی شامل حرکات بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به مصرف انرژی دارد. انجام فعالیت بدنی با روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کارهای خانه، فعالیت‌های شغلی، ورزش و تفریحات فعال مانند فوتبال و بازی‌های بومی محلی، ورزش در پارک یا باشگاه مقدر است. تمامی اشکال فعالیت بدنی در صورت انجام منظم و داشتن مدت و شدت کافی، منجر به منافع سلامت خواهند شد.

## فعالیت بدنی با شدت متوسط

شامل فعالیت‌هایی است که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش اندک تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سبک، بالا رفتن مکرر از پله های کوتاه یا پیاده‌روی).

## فعالیت بدنی با شدت بالا

شامل فعالیت‌هایی است که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بار سنگین، دویدن و کارهای ساختمانی و حفاری). در فعالیت شدید، فرد نمی‌تواند بیش از یک یا دو کلمه بدون نیاز به نفس‌گیری، صحبت کند. یک تست ساده جهت تعیین شدت ورزش، انجام تست صحبت کردن است. فرد در حین انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط، افزایش تعداد تنفس دارد و قادر به صحبت کردن است؛ اما قادر به آواز خواندن نیست. در حین انجام فعالیت بدنی شدید، هر دو کلمه صحبت کردن، نیاز به نفس‌گیری دارد و فرد بریده‌بریده صحبت می‌کند.

## شدت فعالیت ورزشی در همه‌گیری کووید ۱۹

در همه‌گیری کووید ۱۹، نکته مهم، اجتناب از فعالیت‌های بدنی با شدت بالا است؛ چرا که فرد تا چند ساعت پس از انجام ورزش و فعالیت بدنی با شدت، بالا دچار افت ایمنی می‌گردد.

## میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی در گروه‌های سنی مختلف

### فعالیت بدنی در کودکان صفر تا پنج سال

• در کودکان کمتر از یک سال، روزانه چند بار فعالیت بدنی، به ویژه از طریق بازی‌های فعال روی زمین انجام شود.

• کودکان یک تا چهار سال لازم است روزانه ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی با هر شدتی به صورت پراکنده در طی روز انجام دهند که شامل فعالیت‌های مختلف در محیط‌های متفاوت و مهارت‌های حرکتی است. در سن پنج سالگی، روزانه ۶۰ دقیقه بازی فعال انجام شود.

### فعالیت بدنی در کودکان و جوانان ۵ تا ۱۷ سال

- روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام شود.

### فعالیت بدنی در بزرگسالان (جوانان و میانسالان) ۱۸ تا ۶۴ سال

- فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود.
- در این فعالیت‌ها، شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود.

### فعالیت بدنی در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر

- فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود.
- در این فعالیت‌ها، شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود.
- تمرینات انعطاف‌پذیری (کششی) و تمرینات تعادلی دو روز در هفته یا بیشتر انجام شود.

### مکان انجام فعالیت ورزشی در دوره

#### همه‌گیری کووید ۱۹

با توجه به احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در مکان‌های عمومی و پر تردد، انجام فعالیت بدنی در محیط‌های عمومی مانند باشگاه‌ها و پارک‌ها مگر با رعایت ضوابط خاص توصیه نمی‌شود. بهترین مکان جهت انجام فعالیت بدنی در منزل (ترجیحاً در یک اتاق با تهویه مناسب) است.



## فاصله اجتماعی در حین فعالیت ورزشی در دوره همه‌گیری کووید ۱۹

فعالیت بدنی باید دور از جمعیت و با اجتناب از تماس با سطوح (وسایل ورزشی بوستان‌ها، صندلی پارک‌ها و...) انجام شود. فاصله ایمن در هنگام پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری در شرایط شیوع بیماری کووید ۱۹، یک تا دو متر بین افراد در وضعیت ثابت توصیه می‌شود.

## مراحل انجام فعالیت بدنی

مرحله گرم کردن قبل از انجام فعالیت بدنی و سرد کردن پس از انجام فعالیت بدنی در نظر گرفته شود.

مرحله گرم کردن شامل حرکات کششی و فعالیت هوازی ملایم مثل پیاده‌روی ملایم است (حدود ۱۰ دقیقه).

مرحله سرد کردن پس از اتمام جلسه فعالیت بدنی انجام شود و شامل ورزش سبک و حرکات کششی باشد (حدود ۱۰ دقیقه).

حرکات کششی را ۱۵ الی ۳۰ ثانیه نگاه دارید و ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.

جلسه اصلی فعالیت بدنی بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی شامل پیاده روی در جا، طناب زدن، استفاده از تردمیل، دوچرخه ثابت و ورزش‌های قدرتی باشد.

ورزش‌های قدرتی شامل ورزش با کش ورزشی و یا دمبل و... است و به صورت ۲ تا ۴ ست با ۸ تا ۱۲ تکرار با ۲ تا ۳ دقیقه استراحت بین ست‌ها انجام شود (۲ تا ۳ روز در هفته).

## نوع تمرینات و احتیاطات آن در دوره همه‌گیری کووید ۱۹

برنامه ورزشی باید شامل ترکیب ورزش هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی باشد.

## احتیاطات در تمرینات هوازی

- مدت تمرین در هر جلسه به حداکثر یک ساعت محدود گردد.
- به جای ورزش طولانی، دو جلسه در روز با حداقل سه ساعت استراحت بین جلسات و مصرف مناسب مایعات انجام شود. سطح شدت تمرین ورزشی با شدت متوسط باشد.

## احتیاطات در تمرینات قدرتی

- تمرینات قدرتی به حداکثر یک ساعت در جلسه محدود گردد.
- تمرینات با حداکثر قدرت انجام نشود.
- قبل از رسیدن به خستگی، تمرینات قطع شود.

## علائم خطر در حین انجام فعالیت ورزشی در دوره همه گیری کووید ۱۹

- در صورت داشتن هر یک از علائم زیر، باید فعالیت بدنی قطع و با یک پزشک مشاوره صورت گیرد:
- تب و درد بدن
  - تنگی نفس در حال استراحت
  - درد قفسه سینه
  - تغییرات ناگهانی ضربان قلب
  - سرفه خشک
  - تنگی نفس نامناسب با فعالیت
  - احساس ناخوشی حین ورزش

## مصرف دخانیات و ورزش

- کشیدن سیگار موجب تضعیف سیستم ایمنی می گردد.
- یک تا دو ساعت قبل و بعد جلسه ورزشی از استعمال دخانیات خودداری شود.

## نحوه استفاده از ماسک در تمرینات ورزشی در دوره همه‌گیری کووید ۱۹

بهترین توصیه، حفظ فاصله اجتماعی است. در فعالیت ورزشی با شدت پایین تا متوسط، استفاده از ماسک توصیه می‌شود؛ بویژه در مکان‌هایی که امکان حفظ فاصله اجتماعی کم است. در فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود. اما حفظ فاصله اجتماعی الزامی است و ورزش در محیط‌های شلوغ ممنوع است. در صورتی که فعالیت ورزشی طولانی و منجر به مرطوب شدن ماسک شود، تعویض ماسک ضروری است.

اگر در هنگام فعالیت ورزشی تنگی نفس نامتناسب با فعالیت بدنی، سرگیجه و سبکی سر داشتید، فعالیت بدنی را قطع کنید، بنشینید، ماسک خود را بر داشته و چند نفس عمیق بکشید. اگر این علائم ادامه پیدا کرد، با پزشک مشاوره کنید.

در افراد با سابقه بیماری زمینه‌ای مانند بیماری قلبی عروقی و ریوی پیشنهاد می‌شود که ورزش با شدت پایین و استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی در زمان‌های کوتاه‌تر انجام شود. این افراد اگر بخواهند ورزش با شدت بالاتر و طولانی‌تر انجام دهند، استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود و باید در مکان خلوت و با حفظ فاصله اجتماعی ورزش کنند.

## نمونه‌ای از تمرینات ورزشی هوازی در خانه

- در محیط خانه پیاده روی سریع انجام دهید.
- در صورت نداشتن مشکلات عضلانی اسکلتی از پله‌ها بالا و پایین بروید یا طناب بزنید.
- این تمرینات را ۱۵ دقیقه ۲ تا ۳ بار روزانه انجام دهید.
- با فیلم‌های آموزشی ورزش کنید.
- در صورت داشتن وسایل ورزشی مانند تردمیل و دوچرخه ثابت، از آنها استفاده کنید.
- یوگا و تکنیک‌های تنفسی به کاهش استرس کمک می‌کند.

## نمونه فعالیت‌های بدنی با شدت‌های مختلف

فعالیت‌های شدید	فعالیت‌های متوسط	فعالیت‌های سبک
کارهای روزمره معمولاً در این دسته قرار نمی‌گیرند، مگر اینکه به صورت شدید انجام شوند یا آمادگی بدنی فرد بسیار پایین باشد نمونه: چمن زنی با دستگاه دستی	کارهای روزمره منزل که نیازمند فعالیت نسبتاً شدید باشد مثل شستشو یا تی کشیدن، پارو کردن برف، حمل و جابجایی کودک (با وزن بیشتر از ۲۲ کیلوگرم)، شستن خودرو، جابه‌جا کردن مبلمان منزل	فعالیت‌های روزمره منزل مثل غذا درست کردن، گردگیری، جارو کردن فرش‌ها، تمیز کردن زمین، عوض کردن ملحفه‌ها، بیرون بردن زباله‌ها، ظرف شستن در حالت ایستاده، کشیدن جارو برقی، آب دادن به گل‌ها، چیدن سبزی و میوه، مراقبت از کودک (شامل لباس پوشیدن، غذا دادن، حمام کردن)، تعمیر خودرو
پیاپیاده‌روی خیلی سریع (بیش از ۱۲۰ گام در دقیقه)، دویدن	پیاپیاده‌روی سریع حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گام در دقیقه، پیاپیاده‌روی در مسیر سربالایی یا مسیر جنگلی	راه رفتن معمولی
ورزش‌های ایروبیکی با شدت بالا، پای دوچرخه زدن در آب، نرم دویدن در آب، کار با اغلب دستگاه‌های هوازی مانند اسکی فضایی با شدت بالا	ورزش‌های ایروبیکی با شدت پایین، ایروبیکی در آب، کار با اغلب دستگاه‌های هوازی مانند اسکی فضایی	تمرینات کششی
انجام فعالیت‌های روزمره شغلی که نیازمند حمل بار و حرکات سریع است	انجام فعالیت‌های روزمره شغلی که نیازمند ایستادن طولانی مدت یا راه رفتن زیاد است	انجام فعالیت‌های روزمره شغلی که نیازمند نشستن‌های طولانی‌مدت است
دوچرخه‌سواری بیش از ۱۴ کیلومتر در ساعت	دوچرخه‌سواری ۸ تا ۱۴ کیلومتر در ساعت	دوچرخه سواری سبک
ترکیب وزنه و حرکات ایروبیکی	وزنه زدن	تمرین‌های سبک با وزنه
اسکی، کاراته، جودو، بوکس رقابتی، بسکتبال و فوتبال	گلف همراه با حمل چوبها، یوگا، ژیمناستیک، بوکس و مشت‌زدن به کیسه، تنیس، والیبال، بدمینتون رقابتی، اسب سواری	ورزش‌های تفریحی مانند گلف، تنیس روی میز، ماهی‌گیری



## نمونه تمرینات قدرتی



۱. باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح میج پا محکم متصل کنید.  
۲. انتهای کش را به سمت داخل بدن مطابق شکل بکشید.  
۳. در سرتاسر طول تمرین زانویان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.  
۴. به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.



۱. باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح میج پا محکم متصل کنید.  
۲. انتهای کش را به سمت خارج بدن مطابق شکل بکشید.  
۳. در سرتاسر طول تمرین، زانویان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.  
۴. به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.



۱. باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح میج پا محکم متصل کنید.  
۲. انتهای کش را به سمت عقب بدن مطابق شکل بکشید.  
۳. در سرتاسر طول تمرین، زانویان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.  
۴. به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.



۱. باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح میج پا محکم متصل کنید.  
۲. انتهای کش را به سمت جلو بدن مطابق شکل بکشید.  
۳. در سرتاسر طول تمرین، زانویان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.  
۴. به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.



۱. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.  
۲. با در دست داشتن وزنه در یک دست، حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست ها را به سمت جلو بالا بیاورید. به وضعیت اولیه برگردید، سپس این حرکت را به سمت عقب نیز تکرار کنید.  
۳. در صورت توان می توانید تا زاویه بیشتری بازو را بالا بیاورید یا حرکت را به صورت دوطرفه انجام دهید.



۱. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.  
۲. با در دست داشتن وزنه در یک دست، حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دستها را از طرفین بالا بیاورید.  
۳. در صورت توان می توانید تا زاویه بیشتری بازو را بالا بیاورید یا حرکت را به صورت دوطرفه انجام دهید.



## نمونه تمرینات کششی



بایستید و گردن خود را به سمت جلو خم کنید و نگه دارید، سپس به حالت اولیه برگردید و حرکت را به سمت عقب، راست و چپ تکرار کنید



بایستید و به آهستگی از لگن به جلو خم شوید، راستای صحیح کمر را حفظ کنید و مراقب باشید زانوها حین حرکت خم نشوند. خم شدن را تا جایی ادامه دهید که کشش پشت ران را احساس کنید، سپس این وضعیت را نگه دارید.



بایستید و انگشتان را در هم گره کرده و دست‌ها را با آرنج‌های صاف تا آنجا که می‌توانید به سمت جلو کشیده و نگه‌دارید، به حالت اولیه برگردید و حرکت را به سمت بالا و عقب تکرار کنید



بایستید یا بر روی یک صندلی بدون تکیه‌گاه بنشینید. یک بازو را به سمت بالا و پشت سر، و بازوی دیگر را به سمت پایین و عقب بیاورید. سعی کنید انگشتان دو دست را به هم نزدیک کنید و نگه‌دارید. در صورتی که درد نداشته باشید، می‌توانید انگشتان را در هم گره کنید. با جایجایی جهت بازوها، حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید.

در حالت ایستاده با دست راست مچ دست چپ را گرفته و از پهلو به سمت راست خم شوید و این حالت را نگه‌دارید.



## نمونه تمرینات کششی (۲)



مطابق شکل، کف پای راست و زانوی پای چپ را روی زمین قرار دهید و پاشنه پای چپ را با کمک دست به باسن خود نزدیک کنید و نگاه دارید. می‌توانید یک حوله یا بالش زیر زانوی عقبی قرار دهید



به پشت بخوابید. یک پا را در حالی که زانو خم شده است تا زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید، سپس زانوی خود را صاف کنید



به پشت بخوابید و هر دو زانو را خم کنید. با هر دو دست پشت یک زانو را گرفته و به آهستگی آن را به شکم خود نزدیک کنید و نگاه دارید



در کنار دیوار یا یک تکیه گاه امن بایستید تا بتوانید در هنگام انجام این حرکت، با یک دست به آن تکیه داده و تعادل خود را حفظ کنید. یک پای خود را از پشت خم کنید و پاشنه پائین را با کمک دست همان طرف به آهستگی به باسن نزدیک کنید. این حرکت را می‌توانید در حالت خوابیده به پهلو نیز انجام دهید

فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی و توان مبارزه بدن با ویروس‌های تنفسی را افزایش می‌دهد و با تاثیر بر اضافه وزن و چاقی (به عنوان یکی از عوامل وخامت کووید ۱۹) و افزایش **توان قلبی-تنفسی**، بر کنترل این بیماری موثر است.

گردآوری:

دکتر پوران خلیفان، زهرا حیدری

تهیه کننده:

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
مرکز بهداشت استان چهارمحال و بختیاری  
شهرکرد، میدان انقلاب، ابتدای خیابان ملت

منابع:

۱) مجموعه آموزشی راهنمای فعالیت بدنی در اپیدمی کرونا، اداره سلامت میانسالان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۹  
۲) مجموعه شیوه زندگی سالم میانسالان، جلد ۲: فعالیت جسمانی، اداره سلامت میانسالان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

وبگاه ..... <http://health.skums.ac.ir>



سامانه پیامک (اعلام نظر، پیشنهاد و انتقاد) ..... ۵۰۰۰۲۳۴۴



شماره ثبت در کمیته رسانه‌های آموزشی سلامت استان: ۹۹/۲۳۶