



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فعالیت بدنی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه دوم

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت.
- امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه های سنی کاهش یافته است.
- قرنطینه خانگی و فاصله گذاری اجتماعی در شیوع بیماری کرونا بر رفتارهای فعالیت بدنی اثرات منفی گذاشته است.
- لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار و ... باید یک برنامه ورزشی منظم در منزل داشته باشند

چاقی و ورزش

- وزن بدن عبارتست از: استخوان، ماهیچه، اعضا بدن، مایعات بدن و بافتهای چربی.
- نمایه توده بدن برای تخمین چربی بدن و احتمال خطر بیماری به کار می-رود.
- $(m^2) \text{ قد} / (\text{Kg}) \text{ وزن} = (\text{نمایه توده بدن})$
- نمایه توده بدنی از $18/5$ تا $24/9$ ، به عنوان وزن طبیعی یا سالم در نظر گرفته می شود.

چاقی و ورزش

- اضافه وزن به عنوان نمایه توده بدنی $25-29/9$ تعریف می شود
- این وضعیت به افزایش وزن بدن نسبت داده می شود.
- چاقی به عنوان نمایه توده بدنی بالای 30 تعریف می شود
- در چاقی و افزایش وزن بدن افزایش بافت چربی بدنی را مدنظر قرار می دهند.
- چاقی منجر به التهابات مزمن می شود و طوفانهای سایتوکینی را در بیماران مبتلا به کرونا ایجاد می کند.
- چاقی باعث نقض در پاسخ ایمنی برای عفونتهای ویروسی و تهویه تنفسی می شود.

چاقی و ورزش

- چاقی در بیماری کرونا بر عملکرد ریوی اثر می‌گذارد.
- چاقی باعث تولید مواد پیش التهابی، فعالیت بیش از حد ایمنی شده، سندروم دیسترس تنفسی یا نقض در ارگانها در اثر بیماری کرونا می‌شود.
- بنابراین چاقی و اضافه وزن باعث مرگ و میر بر اثر کرونا می‌شود.
- افزایش فعالیت فیزیکی داشتن حس خوب، کاهش فشارهای روانی و افزایش چابکی و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

چاقی و ورزش

- تقریباً ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید ۵ تا ۷ روز در هفته برای جلوگیری از گرفتن وزن
- ۱۵۰ تا ۴۲۰ دقیقه / هفته از فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید برای کاهش وزن
- ۲۰۰ تا ۴۰۰ دقیقه / هفته از فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید برای حفظ وزن از دست رفته
- در مقایسه با رژیم لاغری، ورزش بیشتر چربی شکمی و احشایی را کاهش می‌دهد.

اثرات آموزش انجام فعالیت بدنی، بر پارامترهای بیوشیمیایی و کیفیت زندگی

- فعالیت فیزیکی به بهبود شرایط قلب، ریه و ماهیچه و حتی سفتی پوست، کنترل وزن و انرژی کمک می کند
- از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- - کاهش وزن
- - حفظ وزن در حد طبیعی
- - کنترل بهتر قندخون
- - سلامت دستگاه قلب و عروق
- - کاهش فشار خون
- - کاهش چربی های خون
- - کاهش تنش های عصبی
- - آمادگی بدنی
- - حفظ استحکام استخوان ها
- - تقویت سیستم ایمنی
- - ایجاد شادابی و نشاط

اثرات فعالیت فیزیکی بر پارامترهای خونی و سیستم ایمنی

- مطالعات صورت گرفته مزایای ویژه فعالیت بدنی از جمله بهبود پارامترهای سلامت جسمی، فیزیولوژیکی و پیامدهای مثبت سلامت روانی و بهزیستی را نشان داده است.
- تمرین و فعالیت ورزشی سیستم ایمنی بدن را دستخوش تغییر می سازد و پاسخهای سیستم ایمنی بر اساس سطح آمادگی فیزیولوژیک افراد، شدت و مدت تمرین متفاوت است.

اثرات فعالیت فیزیکی بر پارامترهای خونی و سیستم ایمنی

- ورزش بر سیستم ایمنی بدن اثر می‌گذارد و باعث دفاع ضد ویروسی می‌شود، در مطالعات نشان داده شده است که در آنفلونزا و بیماریهای تنفسی انجام ورزشهای با شدت متوسط قبل از بیماری (تمرینات روزانه) یا بعد از ابتلا به بیماری (برای چند روز قبل از شروع علائم) مرگ و میر ناشی از بیماری را کاهش می‌دهد.
- بر عکس ورزشها با شدت زیاد منجر به پاسخهای ضعیف در بیماریهای ویروسی تنفسی می‌شوند.
- ورزشهای با شدت زیاد و طولانی با افزایش عفونتهای قسمت فوقانی دستگاه تنفسی همراه هست.

اثرات فعالیت فیزیکی بر پارامترهای خونی و سیستم ایمنی

- در نظریه L تئوری بیان می شود که ورزشهای متوسط مستعد شدن به بیماریهای عفونی را کاهش می دهد و ورزشها با شدت زیاد و طولانی مدت مستعد شدن فرد به بیماریهای عفونی را افزایش می دهد.
- تمرینات بدنی ملایم و سبک به افزایش عملکرد جنبه هایی از سیستم ایمنی منجر می شود با این حال تمریناتی که تا سر حد خستگی انجام شوند و همچنین تمرینات هوازی طولانی مدت ممکنست به آسیب پاسخهای سیستم ایمنی منجر شده و سرانجام باعث افزایش آسیب پذیری ورزشکار، بروز التهاب حاد و مزمن شود.

اثرات فعالیت فیزیکی بر پارامترهای خونی و سیستم ایمنی

- ورزشهای سنگین می توانند مانند استرسهای فیزیکی جدی باعث تضعیف سیستم ایمنی شوند.
- دلیل این امر آن است که استرس های روانی و فیزیکی شدید تعادل فیزیولوژیکی طبیعی بدن و عملکرد سیستم ایمنی را آشفته می سازد

خسته نباشید

