



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ تأثیر سوء زندگی ماشینی بر روی سلامتی انسان را بدانند.
- ◀ با اهمیت ورزش در ارتقای سطح سلامت افراد جامعه آشنا شوند.
- ◀ فواید جسمی، روانی و اجتماعی ورزش را بشناسند.

مقدمه

در جهان امروز فناوری‌های جدید، تحرک بدنی انسان را به میزان زیادی کاهش داده است. اتومبیل‌ها نیاز به پیاده‌روی را کم کرده‌اند و کارهای سنگین و ضروری را ماشین‌ها انجام می‌دهند. تفریحات خانگی مانند تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای سبب بی‌حرکی ما از آغاز کودکی تا بزرگسالی و سالمندی شده است. استفاده از لوازم برقی و ماشین‌های مختلف در منزل، تحرک و فعالیت بدنی زنان را به شدت کاهش داده است. گذر «اپیدمیولوژیک» یعنی جایگزینی بیماری‌های غیر واگیر به جای بیماری‌های واگیر و از طرفی نبود تحرک بدنی و تغذیه نامناسب و سبک زندگی ناسالم، افراد جامعه را از کودکی تا سالمندی در معرض ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و در نهایت مرگ قرار داده است. با توجه به تحقیقات انجام شده، فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش می‌تواند تأثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها، عوارض آن‌ها و در نهایت مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها داشته باشد. بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری‌ها و ورزش، گویای این مطلب است که ورزش دارای تأثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر و بیماری‌های روانی است.

تعریف ورزش و تحرک بدنی: ورزش حرکات هماهنگ عضلانی است که موجب سلامت و تقویت اعضای بدن می‌شود. البته

اثر ورزش در سلامتی

ورزش کن تا سالم بمانی



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ لیلا خلیفه قلی

مری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی قم

◀ شیوادهقان خلیلی

مدیر گروه گسترش
دانشکده علوم پزشکی گراش

در امر ورزش رعایت محدودیت‌های هر گروه سنی، نوع فعالیت بدنی و تناسب ورزش و سن افراد و ارتباط آن با بیماری‌های زمینه‌ای و محدودیت‌های فیزیکی باید در نظر گرفته شود.

تأثیر ورزش در شخصیت: شخصیت اجتماعی بیان‌کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. افراد ورزشکار را از فردگرایی و خودمحوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می‌بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار کرده و در کنار آن‌ها زندگی می‌کند. بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله آگاهی اجتماعی می‌رسانند.

تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران: چون برنامه‌های تربیت بدنی شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز می‌کند، لذا رفتار و اعمال ناشایست شناخته می‌شود و جایگزین خصایص انسانی و رعایت قوانین می‌شود. بدین گونه هر فرد می‌تواند از احترام لازم در میان جامعه خود برخوردار شود.

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی: ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌شود؛ زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به اندازه برخی روش‌های روان‌درمانی و داروهای ضدافسردگی کاهش دهد.

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب: زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود، چون به‌طور معمول ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد، مؤثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند، در این زمینه ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در برخورد با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد.

تأثیر ورزش بر حافظه: ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می‌دهد. افزایش جریان خون در مغز فرآیند از دست رفتن یافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می‌شود، کند می‌کند. حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهتر شدن حافظه کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتر می‌شود، که به‌طور مرتب و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید.

فواید جسمی، روانی و اجتماعی ورزش

ورزش بر عملکرد همه سیستم‌های بدن تأثیر مثبت داشته و باعث افزایش کارایی سیستم قلبی، تنفسی و افزایش ظرفیت تنفس و تقویت آن‌ها می‌شود. با تقویت سیستم قلبی عروقی تنفس عمیق‌تر و اکسیژن‌رسانی بهتر می‌شود و با افزایش جریان خون در رگ‌ها رسوب چربی در عروق کاهش می‌یابد و فشارخون

و کلسترول خون را در حد طبیعی نگه می‌دارد. در موقع ورزش، قند تبدیل به انرژی شده و مقدار آن در خون کاهش می‌یابد. این امر محرکی برای ترشح هورمون رشد است. به‌طور کلی هدف از ورزش کردن ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامتی هرچه بیشتر بدن است. در اثر ورزش حرکات، منظم و هماهنگ شده، خستگی دیرتر ظاهر می‌شود، عضلات و اندام‌ها خوش حالت و ورزیده می‌شود و همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن بیشتر می‌شود. ورزش‌های شادی‌آور علاوه بر فعالیت بدنی، با آزادکردن «اندورفین»‌ها که همان مرفین طبیعی است، خستگی‌های روحی و فشارهای عصبی را از بین می‌برد و باعث نشاط و شادابی می‌شود. ورزش هیجان را کنترل می‌کند و یک آرام‌کننده طبیعی و بدون ضرر است. ورزش مرتب باعث طول عمر می‌شود و به افراد کمک می‌کند که از زندگی بیشتر لذت ببرند. یکی دیگر از مزایای ورزش اصلاح رفتارهای انسان در جهت پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای جنسی پرخطر است. ورزش بدن انسان را در برابر عوامل نامساعد محیط، مقاوم و مصون نگه می‌دارد و تا اندازه‌ای از تأثیر ناگهانی هوا و تشعشعات جوی می‌کاهد و در برابر بیماری‌های همه‌گیر و عفونی به دلیل بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن مصونیت می‌بخشد.

چند نمونه از بیماری‌هایی که ورزش کردن در پیشگیری و بهبود آن‌ها نقش دارد و گاهی به‌عنوان بخشی از برنامه درمانی توسط پزشکان توصیه می‌شود:

پوکی استخوان، بیماری پارکینسون، التهاب استخوانی و مفصلی، بیماری صرع، آنژین صدری، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و اضطراب، دیابت، کمر درد، پادرد و همه دردهای مربوط به سیستم عضلانی و اسکلتی که به دلیل ضعف عضلات و تحلیل ماهیچه‌های بدن ایجاد می‌شود.

نتیجه‌گیری

تحرك بدنی و ورزش در عصر کنونی رمز سلامتی در همه ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی است و در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های غیرواگیر و سرطان‌ها نقش اساسی دارد.

منابع

1. www.Sid.ir
2. عبدلی، بهروز (۱۳۸۶)، مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم، انتشارات بامداد کتاب
3. پناهی، ایمان (۱۳۸۸)، ورزش و اضطراب
www.tebyan.ir
4. دانگیان، ماریتا (۱۳۸۸)، تأثیر ورزش بر حافظه
forum.ayaran.com