

عنوان مقاله:

فعالیت های بدنی، ورزش و بیماری ها

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مینو میری - گروه روانشناسی، تهران، ایران، دانشگاه فرهنگیان

سیدعلیرضا قاسمی - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

امروزه اهمیت نقش فعالیت های بدنی در سلامت جسمی و روانی افراد جامعه انکار ناپذیر است. اطلاعات قابل توجهی در مورد مزایای فعالیت بدنی و ورزشی مانند: فعالیت بدنی و کاهش فشار خون، کنترل گلیکولیک در افراد مبتلا به دیابت نوع 2، کاهش وزن و چاقی، فعالیت بدنی و کاهش حمله قلبی، فعالیت بدنی در مقابله با سرطان سینه، سایر سرطان ها، در درمان نارسایی بیش فعالی و اختلال توجه و خطر کمتر شکستگی، کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان، کاهش خطر بیماری زوال عقل و آلزایمر، علاوه بر این اثرات مثبت ورزش بر افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو، شادکامی، کیفیت خواب، کاهش اضطراب و استرس، افسردگی، پرخاشگری و خوشی روان شناختی در دسترس است. شیوه نگارش این مقاله کتابخانه ای، و در صدد تبیین تأثیر فعالیت های بدنی و ورزش بر سلامت جسمی و روانی افراد می باشد. روش تحلیلی و نتایج نشان دهنده این است که فعالیت های بدنی و ورزش بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیرگذار و مهم بوده است و فعالیت های بدنی و ورزشی که به طور منظم انجام می شود، باعث افزایش سلامت جسمی و روانی افراد در سنین مختلف می شود.

کلمات کلیدی:

فعالیت های بدنی، ورزش، بیماری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156869>

