

عنوان مقاله:

اثرات ورزش بر سلامتی جسم و روان

محل انتشار:

دومین کنگره تازه یافته ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

مریم محمدی - دبیر تربیت بدنی دبیرستان شاهد زینبیه شهر زنجان

خلاصه مقاله:

ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، این عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. زیرا شخص ورزشکار معمولا سیگاری نمی باشد، به تغذیه سالم اهمیت می دهد، از اعصاب آرام تری برخوردار است، انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است. افزون بر این اثرات مثبت ورزش بیش از این است زیرا ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می شود. تمرینات مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می شود و نمی گذارد چاق و بیمار شوید. انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیاد شدن توده عضلانی افزایش می یابد. ورزش پیر شدن و سالمندی را به تاخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود، از پوکی استخوان جلوگیری می کند و سبب تقویت سیستم اسکلتی بدن می گردد. در ضمن ورزش به مصرف مستقیم اسیدهای چرب می انجامد، روش مطمئن و مناسب درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است، زیرا عضلاتی که تحت تاثیر فعالیت ورزشی اند بدون نیاز به انسولین انرژی خود را علاوه بر گلوکز (نوعی قند مورد مصرف بافت ها و سلول های بدن) از اسیدهای چرب تامین می کنند. ورزش حتی برای بیمارانی که به مرض قند (دیابت) مبتلا می باشند مفید است. ورزش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی و سکتة های مغزی را کاهش می دهد. ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون موثر در بدن می شود و از لخته شدن خون درسیاهرگ عمقی پا جلوگیری می کند و دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت. افزون بر این ورزش از افسردگی پیشگیری می کند، روحیه فرد را بالا می برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد تاثیرات سازنده ای دارد. تجربه نشان داده است یک شخص سالم و تندرست معمولا از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کند برخوردار است. در غایت ورزش از مبتلا شدن به آلودگی های اجتماعی، مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر و ... جلوگیری می کند، ذهن را تقویت می نماید.

کلمات کلیدی:

کلیدواژه: ورزش، سلامت، جسم، روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1624428>

