

ورزش و سلامتی

ورزش فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و در کل سلامتی، زمانی مفید و موثر می شود که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان شود.

ورزش پیاده روی:

میزان پیاده روی از ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۳۰-۱۲۰ بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد..

آثار سودمند ورزش چیست؟

کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، کنترل اختلالات چربی خون، کنترل فشار خون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ (مرض قند)، پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استوارتریت ها (آرترروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علایم بیماری های روده ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیش گیری و درمان اعتیاد.

**تأثیر ورزش در فشار خون بالا چیست؟**

با انجام ورزش های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می توان یک فشار خون بالا را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید و روشن است که ورزشکاران معمولاً دچار عوارض فشار خون نمی شوند و ورزش حتی در سنین ۶۰-۸۰ سالگی می تواند در متعادل نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا بر اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد انبساط می یابد و فشار خون سقوط می کند.

تأثیر ورزش در شخصیت چیست؟

شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. لذا افراد ورزشکار را از فردگرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید. دیدگاهی اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در سازگاری های اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت، به تدریج به آهستگی و پس از سال ها روی می دهد.

**تأثیر ورزش در کاهش افسردگی چگونه است؟**

ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد، زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است. ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی را به اندازه برخی روش های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار: احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه، افزایش اعتماد به نفس، ایجاد احساس موفقیت و افزایش خلاقیت های فردی می باشد.

تأثیر ورزش در خانواده چیست؟

سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن، مستقیماً بر تصویر کلی سلامت خانواده تأثیر می گذارد. شخصیت کودک با نگرش های مادر در دوران بارداری آغاز و از آن پس در آغوش و در کنار او از نظر جسمانی، روانی، اخلاقی، اجتماعی و معنوی رشد و تکامل می یابد. بدون شک مادر سالم و با نشاط بهتر از انجام این مسوولیت بر می آید و خود نیز الگوی عملی و طبیعی سالمتری برای فرزندان خویش خواهد بود. زنان با ورزش کردن می توانند خصوصیات رفتاری، اخلاقی و شخصیتی مطلوب برای یک زندگی سالم و شاداب را کسب کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی گیلان
بیمارستان امام خمینی صومعه سرا

ورزش و سلامتی



گروه هدف: مددجویان

زیر نظر واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی

(ره) صومعه سرا

خرداد ۱۳۹۸

خود مراقبتی یعنی مسئولیت
پذیری شما در مقابل سلامت
خود از طرق کسب شیوه سالم
زندگی



منبع: ماهنامه مجله پیشگیری و ارتقای سلامت گیرندگان خدمت
و جامعه، شماره ۱۷ شهریورماه ۱۳۹۶.

نشانی تدوین کننده: شهرستان صومعه سرا- میدان انتظام، جنب
پارک ابریشم، بیمارستان امام خمینی (ره)

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۳۳۰۴۱

شماره تماس واحد آموزش سلامت: ۰۹۰۵۰۷۵۳۱۴۶

سایت بیمارستان: <http://www.gums.ac.ir/imamh>

تاثیر ورزش در کاهش اضطراب چیست؟

سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آنچه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. هنگام بروز نگرانی و اضطراب هر قدر کار و فعالیت سرگرم کننده بیشتر باشد موثرتر خواهد بود. ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیکی فراهم کننده آرامش در افراد می باشند. استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند و از آنجائیکه امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می کند.

ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر کاهش می دهد و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند. مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی برآیم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم.