

عنوان مقاله:

سبک زندگی و ورزش در دختران نوجوانان

محل انتشار:

سومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

طاهره فرهادیان - مربی گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

نوجوانی دوره انتقال فرد از مرحله کودکی به بزرگسالی است. در طی این دوره ادامه مراقبت های بهداشتی و راهنمایی نوجوانان ضروری است. در دختران نوجوان افزایش وزن و چاقی یک اپیدمی پنهان است. عموماً افزایش وزن در کودکان و نوجوانان به علت فقدان فعالیت های فیزیکی، الگوهای خوردن غیر صحیح یا ترکیبی از هر دو می باشد. ژنتیک و سبک زندگی نقش مهمی در تعیین وزن افراد دارند. انجام فعالیت های فیزیکی به صورت منظم در طی دوره نوجوانی با ارتقاء سطح بهداشت و کاهش مرگ و میر و بروز بیماری های مزمن در طی دوران بزرگسالی همراه است. عادات غذایی سالم نقش مهمی در کنترل وزن دارد. در افراد نوجوان انجام فعالیت های فیزیکی سبب کاهش فاکتورهای خطر در زمینه بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. انجام فعالیت های فیزیکی به شکل منظم در میان کودکان و نوجوانان با کاهش فاکتورهای خطر مربوط به بیماری های مزمن همراه است. انجام ورزش به شکل منظم سبب کاهش فشار خون و تنظیم آن می گردد. در نوجوانان انجام فعالیت های فیزیکی به طور قابل توجهی منجر به افزایش اعتماد به نفس و مفهوم رضایت از خود شده و سطح استرس و اضطراب را کاهش می دهد. این مقاله بصورت توصیفی مروری بوده و در نگارش آن از مقالات و پژوهش های مرتبط بهره گرفته شده است. برای انجام جستجو از بانک های اطلاعاتی Google ، Medline ، SID ، Magiran ، Scholar استفاده شده است.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، ورزش، دختران نوجوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1231713>

