

## عنوان مقاله:

نقش ورزش منظم در توانبخشی و بهسازی جسمی و روانی افراد جامعه

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی ایده های نوین در مدیریت، اقتصاد، حسابداری و بانکداری (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

محسن علائی راد - دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش مدیریت ورزشی)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

## خلاصه مقاله:

همه ما آرزو داریم که از سلامت جسمی و روحی مناسب برخوردار بوده و به مدت طولانی زندگی کنیم. اما متأسفانه امروزه به دلیل سبک زندگی نادرستی که رواج پیدا کرده احتمال ابتلا به بیماری های مزمن و مرگ زود هنگام ناشی از آن ها افزایش پیدا کرده است. 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 که از آن جمله می توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک اشاره کرد. هدف این پژوهش نقش ورزش منظم در توانبخشی و بهسازی جسمی و روانی افراد جامعه می باشد. نتایج نشان می دهد با توجه به این که فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیش گیری از بروز بیماری ها، عوارض آن ها و در نهایت مرگ و میر ناشی از آن ها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر است. در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تاثیر ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی سوالاتی مطرح است که به آن پرداخته می شود.

## کلمات کلیدی:

ورزش منظم، توانبخشی جسمی، بهسازی جسمی، جامعه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1470623>

