

## عنوان مقاله:

نقش فیزیولوژی در فعالیت های بدنی

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

مسلم طیبی - کارشناسی فیزیولوژی دانشگاه آزاد بهبهان

## خلاصه مقاله:

در علم فیزیولوژی که دانش مطالعه حیات می باشد، چگونگی فعالیت اندام ها و سیستم های داخلی بدن مورد مطالعه قرار می گیرد. نحوه ارتباط موجودات با دنیای اطراف و این که در چه شرایط مطلوب و مناسبی، این موجودات می توانند رشد کرده و به حیات خود ادامه دهند، همه در این شاخه از علم مورد بررسی قرار می گیرد. از زیرشاخه های این دانش می توان به فیزیولوژی های گیاهی، جانوری، پزشکی و ... اشاره کرد. فیزیولوژی نقش مهمی در فعالیت های بدن دارد و می تواند سبب افزایش سوخت و ساخت بدن شود. چالش هایی که برای حفظ سبک زندگی فعال ایجاد شده اند می توانند بیماریهای جانبی ناشی از کم تحرکی نظیر چاقی، بیماریهای متابولیکی (مانند دیابت، بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماریها را ایجاد نمایند که باعث افزایش مراجعه به بیمارستان ها شود. فعالیت بدنی و سیستم فیزیولوژی بدن می تواند سبب کاهش عوارض این بیماری ها شود. ما در این مقاله به بررسی نقش فیزیولوژی در فعالیت های بدنی پرداخته ایم.

## کلمات کلیدی:

فیزیولوژی، فعالیت بدنی، سوخت و ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1528558>

