

## عنوان مقاله:

رابطه تنگاتنگ حرکت و تندرستی

## محل انتشار:

نشریه فیزیولوژی حرکت و تندرستی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

ارسلان دمیرچی - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه گیلان، رشت، استان گیلان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط تنگاتنگ بین حرکت با سلامت و تندرستی افراد جامعه می باشد. تمام مولفه های تندرستی، از اهمیت قابل توجهی برخوردارند؛ اما آنچه از دیدگاه فیزیولوژی ورزش، بیشتر بدان پرداخته می شود، ابعاد سلامت فیزیکی و ذهنی آن است. بر اساس مستندات سازمان بهداشت جهانی، بی تحرکی یا نداشتن فعالیت بدنی منظم، چهارمین عامل خطر ساز مرگ و میر جهانی می باشد که به طور تقریبی ۷ درصد از مرگ را در سطح جهان شامل می شود. نتایج مطالعات نشان می دهند که یکی از عوامل شناخته شده و تاثیرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، تحرک بدنی است؛ چرا که سبب افزایش ظرفیت تنفس، بهبود سیستم گردش خون و عملکرد قلبی، افزایش کارایی عصبی عضلانی و پیشگیری از ابتلاء به انواع بیماری ها می گردد. نتایج مطالعات نشان داده اند که آثار مثبت تحرک بدنی، منحصر به بعد جسمانی نیست؛ بلکه به طور مستقیم، بعد روانی را نیز در برمی گیرد. فعالیت بدنی از طریق کاهش خطر ابتلاء به بیماری های مزمن، اعتماد به نفس و امید به زندگی را افزایش داده و با افزایش هورمون هایی نظیر سرتونین باعث ایجاد شور و نشاط جهت انجام فعالیت های روزمره و رفع افسردگی می شود. تحرک بدنی باعث افزایش توانایی و کارایی بدنی و ارتقاء تندرستی در همه افراد می گردد؛ سرزندگی، شادابی و عملکرد عاطفی را بهبود بخشیده و امید به زندگی را افزایش می دهد. همچنین، به عنوان یک روش غیرتهاجمی می تواند علاوه بر تاثیرات انکارناپذیر بر عملکرد بسیاری از ارگان های بدن از جمله سیستم تنفسی، قلبی-عروقی و گوارشی، سبب تقویت حافظه و بهبود خلق و خو گشته و به طور چشمگیری از هزینه های ناشی از بیماری های جسمی و روانی بکاهد.

## کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی منظم، بی تحرکی، عوامل خطر ساز، تندرستی، بعد روانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1705582>

