

## عنوان مقاله:

ورزش و بیماری دیابت

## محل انتشار:

پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

شادی اشرفی - فارغ التحصیل مقطع کارشناسی دبیری تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری خوی

فاطمه نوری - فارغ التحصیل مقطع کارشناسی دبیری تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری خوی

## خلاصه مقاله:

دیابت یک بیماری متالولیک و مزمن است و در اثر نقض در ترشح هورمونی یا عملکرد انسولین و یا هر دو ناشی می شود. ورزش منظم برای بیماران دیابتی علاوه بر ایفای نقش در پیشگیری اولیه، می تواند در مدیریت درمان این بیماران نیز موثر باشد. کمتحرکی برای این افراد می تواند موجب بروز بیماری های دیگری همچون بیماری های قلبی عروقی، اختلالات بینایی و... شود. ورزش فواید بسیاری دارد، از جمله فواید ورزش یا فعالیت بدنی، افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و ارزشگذاری برای خود است. ورزش انرژی مثبت را در بدن تحریک میکند و فواید شگفت انگیزی برای سلامت جسم و روح دارد. فعالیت بدنی با کمک به کاهش افسردگی، استرس، چاقی و مسائل مختلف سلامتی به افزایش اعتماد به نفس کمک می کند. بنابراین این مقاله در صدد است تا افراد دیابتی را با آثار ورزش، اصول و نکات مهم در هنگام ورزش و همچنین ورزش های مناسب آشنا سازد.

## کلمات کلیدی:

دیابت، ورزش، اصول، انسولین، مواد قندی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1815681>

