

عنوان مقاله:

مقدمه ای بر نقش ورزش در بهبود سلامت و سبک زندگی

محل انتشار:

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

علیرضا دره زرشکی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق، بررسی اثرات ورزش بر سلامت افراد و ارتباط آن با سبک زندگی می باشد. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است، انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است. ورزش به عنوان پدیده های اجتماعی برای دوام جامعه لازم است. چرا که با ورزش، بهداشت جسمی و روانی افراد و بدنبال آن شادابی خانوادگی و اجتماع حاصل خواهد شد. شیوه زندگی در سال های اخیر نسبت به گذشته بسیار تغییر کرده است. توسعه شهرنشینی و زندگی آپارتمان نشینی، کم تحرکی، استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه، مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، مصرف بیشتر غذاهای پرکالری و مصرف کمتر سبزیجات، تلفن همراه و صرف وقت زیاد برای آن و غیره، همه اینها باعث شده است که فعالیت بدنی به مقدار قابل توجهی کاهش یابد. بدون شک می توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. نتایج تحقیقات بسیاری از پژوهشگران، اثرات مفید فعالیت های ورزشی را در پیشگیری، کنترل و درمان بسیاری از بیماری ها نشان می دهد. همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، بایستی فعالیت بدنی مناسب خود را داشته، تا در کنار تغذیه مناسب، از حداکثر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در زندگی برخوردار شوند.

کلمات کلیدی:

ورزش، انسان، زندگی سالم، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2006792>

