

عنوان مقاله:

تاثیر افزایش فعالیت بدنی بر آثار سوء سالمندی و الگوی زندگی کم تحرک

محل انتشار:

دهمین کنگره پیشگامان پیشرفت (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

نازنین ابوذری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید بهشتی

خسرو ابراهیم - استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

هدف از نگارش این مقاله بررسی روند سالمندی و بی تحرکی در جامعه و آثار مفید فعالیت بدنی در جلوگیری از مشکلات این دو پدیده است. سالمندی فرآیندی طبیعی است که برای هر فردی اتفاق میافتد و ماحصل این دوره سنی تغییرات فیزیولوژیک در اندام ها و ویژگی های متفاوت بدن است که باعث کاهش کارایی و ایجاد محدودیت هایی برای این قشر است. از طرفی سبک زندگی بی تحرک که بدون توجه به سن قشر عظیمی از جامعه را در بر گرفته است. این تحقیق از نوع اسنادی است و روش گرد آوری اطلاعات با استفاده از روش کتابخانه ای و فیش برداری صورت گرفته و از این طریق، ابعاد مفهومی و نظری موضوع بررسی شده است. با توجه به نقش ویژه فعالیت بدنی در بهبود وضعیت جسمانی و روانی افراد، تغییر و اصلاح شیوه زندگی، جلوگیری و یا آهسته کردن روند سالمندی، انجام فعالیت هرچند در مدت زمان کوتاه اما به صورت روزانه برای هر فرد الزامی به نظر می رسد بنابراین پیشنهاد می شود که افراد فعالیت جسمانی را به عنوان یکی از اولویت های اساسی برنامه زندگی خود قرار دهند و در برنامه های ورزشی شرکت کنند. همچنین سازمان ها و نهادهای مربوطه برای فراهم کردن شرایط فعالیت روزانه حتی در محیط کار، همکاری های لازم را انجام دهند.

کلمات کلیدی:

فعالیت جسمانی، سالمندی، کم تحرک، سبک زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/580893>

