

عنوان مقاله:

میزان فعالیت جسمانی در پیشگیری از بیماری های مزمن: یک مطالعه مروری

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

بتول قربانی یکتا - دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

کیانا حسن پور - دانشجوی پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم پزشکی تهران

خلاصه مقاله:

در این تحقیق سعی بر این است که اثر ورزش در پیشگیری از بیماری های مختلف در پژوهش های مختلف مورد بررسی قرار گیرد. هدف از این تحقیق، بررسی فعالیت جسمانی در پیشگیری اولیه از بیماری های مزمن است. با توجه به این نکته که چه مقدار و شدت از فعالیت جسمانی برای افزایش سلامتی مورد نیاز است فعالیت جسمانی به طور وسیعی به عنوان وسیله ای برای پیشگیری اولیه از بیماری های مزمن و همچنین درمان و توانبخشی بیماران شناخته شده است. علاوه بر این، فعالیت بدنی، تاثیر مثبتی بر سلامت و رفاه فرد دارد. علیرغم مزایای فعالیت جسمانی منظم، درصد بزرگسالان غیرفعال از نظر فیزیکی در جهان بالا است. پایگاه های اطلاعاتی MEDLINE و PubMed و PMC با استفاده از کلمات کلیدی مربوط به فعالیت جسمانی مثل Physical fitness exercise و بیماری قلبی عروقی Cardiovascular disease و بیماری شریان کروناری Coronary artery disease، ریسک فاکتور ها (مثل دیابت، فشار خون بالا، هایپرلیپیدمی، چاقی) جستجو شد. با بررسی پایگاه های اطلاعاتی مذکور، با استفاده از کلید واژه های Energy expenditure و 39، Exercise intensity مقاله بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. بیشتر مقالات در این زمینه مطالعات آینده نگر را شرح داد. شواهد نشان می دهند که یک پاسخ دوز معکوس بین مقدار فعالیت جسمانی و مرگ ناشی از هرگونه علت، تمام بیماری های قلبی عروقی، شیوع مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی، وجود دارد. حداقل مقدار موثر ورزش و فعالیت هنوز مشخص نیست ولی به نظر می رسد فعالیت هایی که با مصرف انرژی تقریبی 4200 KJ/Week همراه هستند به طور قابل ملاحظه ای سودمندند. فعالیت جسمانی لزوما نباید سنگین باشد تا منجر به تندرستی شود. همچنین فعالیت جسمانی در حد متوسط می تواند منجر به کاهش ریسک بیماری های قلبی عروقی، سکت، بیماری های عروق کروناری قلب، دیابت نوع 2، هایپرکلسترومی، چاقی و فشار خون شود. شواهد حاضر نشان می دهد که تاثیرات مثبت حاصل از فعالیت های جسمانی در یک حد کم رخ می دهد ولی قابل ملاحظه است و می تواند منجر به کاهش ریسک بیماری های قلبی عروقی، سکت، بیماری های عروق کروناری قلب، دیابت نوع 2، هایپرکلسترومی، چاقی و فشار خون شود. مطالعات موجود نشان می دهد که فعالیت بدنی با افزایش سلامت همراه است و خطر ابتلا به بیماری های مزمن و علت مرگ و میر را کاهش می دهد. تلاش های بیشتر برای ارتقای تمرین و کنترل وزن به عنوان بخشی از شیوه زندگی که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن می شود، باید افزایش یابد.

کلمات کلیدی:

میزان ورزش، فعالیت جسمانی، بیماری مزمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723618>



