

عنوان مقاله:

تحلیل جامعه شناختی تغذیه ورزشکاران و کاهش خشونت در زندانیان

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

پرویز بابادی - دانشجوی دکتری جامعه شناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران

علیرضا بابایی - مدیرکل زندان های خوزستان

پری سهرابی - دانشجوی دکتری تخصصی مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنج

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی پژوهش های انجام شده در ارتباط بین جامعه شناختی تغذیه ورزشکاران و کاهش خشونت در زندان است. زندان یکی از محیط هایی است که احتمال بروز رفتار پرخاشگرانه در آن زیاد است. پژوهش هایی هستند که نشان می دهند ورزش می تواند در پیشگیری و کنترل خشونت موثر باشد. در این تحقیق سعی بر این بود تغذیه ورزشکار اگر بطور صحیح برنامه ریزی شود باعث آرامش و عملکرد بهتر ورزشکار در طول ورزش می شود. در واقع غذایی که پیش از ورزش مصرف می کنیم گلیکوژن کافی ذخیره شده در عضلات و ماهیچه های بدن را که برای عملکرد بهتر ورزشی نیاز است، تامین می کند و غذایی که پس از ورزش مصرف می شود بازیابی و توانایی ورزش را بالا می برد نتایج تحقیق از طریق تغذیه سالم ورزش در زندان سبب بهبود رفتار و رفتار اجتماعی آنان، سلامت فیزیکی و هم چنین سلامت روانی آنان می شود. روش کار: در این مطالعه مقالات معتبر علمی نمایه شده در سایت های اطلاعاتی و با استفاده از ISI, SID, Scopus و واژه ای کلیدی فارسی تغذیه، ورزش، خشونت مورد بررسی قرار گرفت. بحث و نتیجه گیری: باتوجه به نتایج این مطالعه وضعیت تغذیه ای و خشونت در زندان پیشنهاد می شود ورزش باعث می شود مشکلات رفتاری افراد در زندان کم تر شود، همخوانی دارد و اینکه مدیران و مسئولین زندان ورزش های تفریحی و همگانی را در برنامه ای زندان قرار دهند. زمینه های اردوهای تفریحی و ورزشی و پارک در زندان را فراهم آورند زیرا ورزش یکی از عرصه های محدودی است که افراد کماکان می توانند به تقویت مهارت های فیزیکی خویش و بهبود سلامت و تندرستی شان بپردازند

کلمات کلیدی:

تغذیه، ورزش، خشونت، زندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855863>

