



## ورزش

نوعی فعالیت رقابتی است که بر اساس مهارت جسمی بوده و دربردارنده پاداش درونی و بیرونی است. طبق تحقیقات ورزش ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمی است و رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی به ویژه پیشگیری از بیماری دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش باعث تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی می‌شود، همچنین در تعادل و ثبات هیجانی و رشد اعتماد به نفس و تصویر مثبت از خود و احساس امنیت نقش مهمی دارد.

## ورزش و بهداشت جسم

ورزش نقش مهمی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد، مانند بیماری‌های: کلیوی- ربوی- ارتوپدی- عفونی- عصبی- دردها- سکتة قلبی- چربی خون- دیابت- سکتة مغزی- ضعف عضلات- درد کمر- آرتريت- التهاب مفاصل. ورزش ریتم قلبی و عروقی فرد را تقویت می‌کند و قلب را وادار می‌کند که به طور مؤثر و کارآمد عمل کند و در نتیجه بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. تناسب فیزیکی می‌تواند بیماری و معلولیت ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، چاقی و فشارخون را درمان یا به تأخیر بیندازد و

یا کاهش دهد. ورزش حتی در پیشگیری و درمان سرطان نقش مهمی بازی می‌کند، از دیگر اثرات ورزش بر بهداشت جسم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت سیستم ایمنی
- تقویت سیستم هورمونی و رشد و نمو بهتر
- دفع سموم بدن و آمادگی بیشتر اندام‌ها برای پذیرش غذا
- افزایش میزان سوخت و ساز و کمک به ساختن عضله
- کمک به دستگاه گوارش و تنظیم اشتها
- تقویت استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
- تقویت رباط و تاندون و جلوگیری از پارگی و کشیدگی آن‌ها
- کمک به کاهش و کنترل وزن
- نیرومندی و مقاوم شدن و عادت به فعالیت و تسکین برخی دردها
- تقویت اعصاب و ایجاد هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تسکین اسپاسم‌های عصبی



## ورزش و بهداشت روان

ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه دارد و برعکس. افرادی که ضعف جسمانی دارند از نظر روانی هم دارای ضعف هستند مانند: احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران.



## اثرات مثبت ورزش بر روان

- باعث طراوت و شادایی می‌شود و از افسردگی می‌کاهد.
- موجب احساس قدرت و اعتماد به نفس و تقویت اراده می‌شود.
- باعث تقویت تمرکز و راحتی روان و کاهش فشارهای روانی و اضطراب می‌شود.
- موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می‌شود.



## ورزش



بیمارستان سلامت فردا  
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت فردا

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

[www.salamatfardahospital.com](http://www.salamatfardahospital.com)

[Slamatfarda\\_hospital](https://www.instagram.com/Slamatfarda_hospital)

## ورزش



### اهمیت ورزش در دوران کرونا

نتایج جدیدترین مطالعات انجام شده حاکی از آن است که ورزش منظم باعث کاهش بیش از ۱/۳ (حدود ۳۷٪) احتمال مرگ در اثر بیماری های عفونی مانند کرونا و ۳۱٪ احتمال ابتلا به ویروس را کاهش می دهد.

اولین مطالعه جامع در جهان در مورد ابتلا ارتباط بین ورزش و ایمنی در برابر کرونا نشان می دهد که ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز یا ۵ روز در هفته یا ۱۶۰ دقیقه در هفته ورزش کنند.

یک تیم بین المللی از محققان به رهبری دانشگاه گلاسگو کالدونیان گزارش کردند که چنین فعالیت های بدنی موجب افزایش اثر واکسیناسیون می شود.

فعالیت بدنی منظم در صورت افزایش دفعات نفس موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید آنتی بادی می شود. تمرینات خانگی و فیلم های ورزشی آنلاین در طی دوران قرنطینه می تواند به سلامت جسم و روان کمک کند.



### نتیجه گیری

ورزش تاثیر بسزایی در شادابی و نشاط افراد دارد و افرادی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار دارند بدون شک بهتر و سریع تر و با آرامش بیشتر مطلب را فرا می گیرند. و نکته مهم اینکه ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و موثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد.



منبع: تاثیر ورزش در سلامت روان، یونس  
تقی زاده تقوائی، انتشارات نباتی