

تربیت بدنی از دیدگاه اسلام:

((الهی قو علی خدمتک جوارحی)) حضرت علی(ع)

در بینش اسلام، بدن هدیه‌ای الهی است که بر اساس حسن کرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت‌انگیزی در آفرینش آن به کار برده شده است. مطالعه و تامل در آن موجب افزایش معرفت انسانی نسبت به خداوند متعال می‌گردد.

((تنبلی و کسالت، دشمن کار و تلاش است.)) امام صادق(ع)

هدف نماد تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام تأمین سلامت، بهداشت بدن، تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت بسوی کمال است.

فواید ورزش:

اکثر مردم بر این موضوع واقفند که ورزش بخش مهمی از نحوه زندگی است و ورزش منظم سلامت جسمی و عقلی را حفظ می‌کند و قادر است خطر پیدایش بیماری‌های مزمن را کاهش دهد امید بقا را افزایش می‌دهد کیفیت زندگی را در طول سال‌های آینده بهبود بخشد.

فعالیت بدنی منظمی که از ساده‌ترین راه‌های حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و پوکی استخوان است. فعالیت بدنی انرژی را زیاد می‌کند کلسترول را پایین می‌آورد به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

ابتلا به سرطان‌ها را بخصوص سرطان روده بزرگ را کم می‌کند. ورزش اخلاق و رفتار شما را بهتر می‌کند. ورزش باعث می‌شود که خواب بهتری داشته باشید و در کنترل وزن کمک کننده است.

اهداف عمده تربیت بدنی:

حفظ سلامت، تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیت دفاعی، کسب شادابی و نشاط و میل به موفقیت در وظایف شغلی و حرفه‌ای.

تأثیر ورزش در بهبود علائم بیماری افسردگی:



برخی از تحقیقات نشان می‌دهد: احتمال ابتلا به بیماری افسردگی در افرادی که تحرک بدنی دارند و به لحاظ فیزیکی فعال هستند نسبت به اشخاصی که معتاد به تماشای تلویزیون هستند به مراتب کمتر است.

ورزش کردن به طور منظم به درمان اختلال افسردگی کمک می‌کند.

حتی در برخی موارد می‌تواند در درمان افسردگی به اندازه داروهای ضد افسردگی موثر و مفید باشد.

ورزش کردن حتی می‌تواند به افراد افسرده‌ای که نسبت به دارو مقاوم شده‌اند، کمک کند.

ورزش می‌تواند به جوان نگر داشتن فکر شما کمک کند.

تأثیر ورزش بر تعادل:



ورزش مداوم قدرت تعادل را در افراد میانسال که مبتلا به ورم مفاصل یا زانو درد هستند تقویت می‌کند. یوگا می‌تواند قدرت تعادل شما را ارتقاء بخشد.

تقویت قدرت تمرکز:

سه بار در هفته پیادروی ۴۵ دقیقه‌ای، جریان اکسیژن را در ریه‌های شما تقویت می‌کند، و به این ترتیب قدرت تمرکز و زمان واکنش دهی شما را تقویت می‌کند.

تأثیر راه رفتن بر سلامتی:

افراد میانسالی که کمتر از یک کیلومتر در روز راه می‌روند، نسبت به آنهایی که بیش از دو کیلومتر در روز پیاده‌روی می‌کنند، تا دو برابر بیشتر در معرض مرگ قرار دارند. هرچه بیشتر راه بروید، طول عمرتان هم بیشتر خواهد شد.

جلوگیری از پیری بدون قرص و مکمل:

گفته می‌شود که بسیاری از مکمل‌های غذایی به جلوگیری از پیری کمک می‌کنند چون سطح هورمون‌هایی که مربوط به بالا رفتن سن می‌باشد را کاهش می‌دهند. این مکمل‌ها ممکن است موثر باشند،



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد: PA-EP-۴۰۰۰۳

ورزش و سلامتی

تهیه کننده: گردآفرین شمسی کارشناس پرستاری

ناظر کیفی: آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



افراد بیشتر از ۳۵ سال که بیماری قلبی عروقی ندارند شنا و دوچرخه سواری مناسب است.

افراد بیشتر از ۳۵ سال که بیماری قلبی عروقی دارند پیاپی روی ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته با شدت سبک مناسب تر است.

وزن متعادل:

بدین معنی است که شما احساس خوبی نسبت به خود داشته و انرژی زیادی برای فعالیت و بازی داشته باشید و اینکه به انواع بیماریهای مرتبط به اضافه وزن از قبیل بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون بالا، سکنه قلبی، سرطان و دیابت دچار نشوید. وزن تنها یکی از عوامل سنجش سلامتی است.

منابع: www.mayoclini.com

کتاب ورزش و سلامت در فرهنگ ایرانی چاپ ۱۳۹۷

ممکن هم هست که هیچ تاثیری نداشته باشند. بدون مشورت با پزشکتان به هیچ عنوان مصرف هیچ مکملی را شروع نکنید. به جای آن می‌توانید ورزش را امتحان کنید که به شما کمک می‌کند مقدار هورمون رشد و تستوسترون در شما افزایش یابد.

نقش ورزش در استحکام استخوان‌ها:

ورزش بر استحکام استخوان‌ها تأثیر اساسی می‌گذارد و سبب تقویت استخوانها می‌شود تأثیر ورزش بر استخوان افراد به ویژه زنان جوان بسیار بیشتر از اثر مصرف کلسیم در استحکام استخوان‌های آنان است.

ورزش و آلزایمر:

ورزش منظم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و مقابله با تحلیل قوای مغزی کمک کند.

اگر شخص سالم و سن او کمتر از ۳۵ سال باشد پیاپی روی پنج بار در هفته با شدت متوسط و به مدت ۴۰ دقیقه برای او مناسب است.

اگر سن شخص کم‌تر از ۳۵ سال و دارای ناراحتی‌های اسکلتی باشد ورزش پیشنهادی برای وی شنا است.

