

زنان و فعالیت جسمانی



امروز زنان جامعه ما در سطوح مختلف و مشاغل گوناگون انجام وظیفه می کنند و این مسؤولیت را به عنوان یک وظیفه دینی، اجتماعی و انسانی خود به شمار می آورند. به علاوه بانوان وظیفه بارداری و تولد نوزاد سالم را نیز دارند که

مسؤولیت اجتماعی و انسانی آنها را محسوس تر می سازد. بنابراین هیچ توجیهی وجود ندارد که صرفاً به دلیل جنسیت، زنان از ورزشهای مختلف منع شوند. برخی عوامل مثبت فرهنگی و نیز تفاوت های فیزیکی و فیزیولوژیکی زنان با مردان باعث شده تا زنان از این نظر محدودتر از مردان فعالیت داشته باشند.

چگونه من می توانم فعالیت جسمانی داشته باشم ؟

فعالیت جسمانی را به عنوان جزیی از زندگی روزانه خود قرار دهید . این امر نه تنها به شما در کنترل وزن و استرس و برقراری از احساس بهتری نسبت به خودتان کمک می کند، بلکه سبب کاهش عوامل فطرزای ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سکتة مغزی نیز می شود. بدین شکل بدن شما از شما ممنون خواهد بود. فعالیت جسمانی حداقل ۳۰ دقیقه ای در اکثر روزهای هفته را میتوان با ایجاد تغییرات اندکی در شیوه معمول زندگی (روزانه انجام داد. تغییرات پیشرونده و ساده می توانند سبب ایجاد تفاوت های قابل توجهی شوند .

پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی

۱- داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد.

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد. فعالیت بدنی را میتوان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. جا به جا نمودن وسایل، چوب، کتابها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل

بالا رفتن از پله ها میباشند. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام میشود و بیش از همه توصیه میشود کاملاً بی نیاز از این موارد است. بیشتر مناطق شهری دارای پارک، آب نما یا پیاده روهایی ایده آل برای پیاده روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها باشگاه، استخر یا سایر مکانهای ورزشی مراجعه کرد.

۲- سرم فیزی شلوغ است فعالیت بدنی وقت زیادی میگیرد.

مداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه میشود. البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی باشد. بیشتر فعالیتها را میتوانید با کارهای روزمره مثل محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بیشتر فعالیتها را میتوانید با امور روزانه خود انجام دهید. ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز. متی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم میتوانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید.

۱۰ نکته مهم از تاثیرات فعالیت جسمانی

1- ورزش قوای مغزی را تقویت می کند

ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند. ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود نیز افزایش می دهد. آشکار است کسانی که فعالیت بدنی زیادی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بیشتری در محل کار دارند.

۲- جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد

به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی تمرین هایتان را شروع کردید، در کلیه جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد. «ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی افراد را از آشفتگی ها و فشارهای رومی - روانی فارغ می کند. ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند.» شما تنها کسی نیستید که می تواند از فواید فزاینده و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد.

هرچه استرس تان کمتر باشد، تندرستی و زودرنجی تان نیز کمتر خواهد شد و این مساله باعث تقویت رابطه تان با همسر، فرزندان و دوستان تان خواهد شد.

۳- ورزش به شما انرژی می دهد

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خون تان وارد می شود، بقیه روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت و وقتی قدرت و استقامت بدنی تان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل ممل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مساله باعث می شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید. یکی از مهم ترین بهانه های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می کنند این است که فستنه هستند و نمی توانند ورزش کنند. متخصصان عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است فستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوا می نمی آورد. احساس فستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل فستگی های عادی روزمره نیست. به علاوه وقتی بدن تان به ورزش عادت کرد، میزان انرژی تان روزبه روز بیشتر خواهد شد.

۴- پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست

باید با یک تیر دو نشان بزنید. فرزندان تان را به پارک ببرید یا با آنها به دوپرفه سواری بروید. با این کار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شنا بروید. متی قایم باشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می رود و بهتر از هیچی است. با همکاران تان قرار پیاده روی بگذارید. این فکر را از ذهن تان دور کنید که برای ورزش کردن متماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسم تان کمک خواهید کرد. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جابروبرقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه ها به پارک در بعدازظهر و کمی پیاده روی با همسران هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان فراهم بیاورد. دستورالعمل های جدید عنوان می کند که برای کاهش وزن و مفاصل آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای مفاصل سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت ورزش هم کفایت می کند.

۵- ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر یا یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار مثر ثمر خواهد بود. علاوه بر این متخصصان عقیده دارند ورزش اگر به صورت جمعی یا دوفره انجام شود، لذت بخش تر می شود. به همین خاطر برنامه یی بریزید که هر شب بعد از شام با همسر تان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادر تان یا دوست تان هم برنامه پیاده روی بگذارید یا با هم به باشگاه ورزشی بروید. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهداف شان دست پیدا می کنند.

۶- ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند

تمقیقات نشان داده است ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکت، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند. ورزش همچنین تحمل پیری را هم آسان تر می کند. از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد. ورزش همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مبتلا خواهید شد. «هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد».

۷- ورزش، سلامت قلب تان را تقویت می کند

ورزش نه تنها با بیماری ها مقابله می کند بلکه قلب تان را هم تقویت می کند و این مساله باعث می شود ورزش کردن یا سایر فعالیت های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود. ؛ «قلب شما و سیستم قلبی-عروقی تان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلب تان پلاک های کمتری خواهد ساخت. وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد. فقط پس از چند روز از شروع تمرین هایتان، بدن، خود را با این محرک های جدید هماهنگ می کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و فستگی کمتری احساس خواهید کرد. تنفس تان نیز مین ورزش بهتر می شود».

۸- ورزش باعث می شود بیشتر بفورید

عضلات بدن کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند. از این رو هر چه عضلات بدن تان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدن تان مین استراحت بیشتر خواهد شد و وقتی هم که ورزش می کنید، کالری بیشتری می سوزانید. اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید، می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید (نه دزدکی) بفورید. وقتی مداوم ورزش کنید با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برنمی گردید.

۹- ورزش کارایی تان را بالا می برد

بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباس تان طور دیگری در تن تان بایستد و احساس کنید شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده است. ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می کند، انعطاف پذیری تان را بیشتر می کند و کارایی کلی تان را هم ارتقا می دهد» عضلات تان خیلی کارآمدتر می شود و استقامت تان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدن تان هم تقویت خواهد شد».

۱۰- کاهش وزن مهم ترین هدف نیست

یکی از مهم ترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد، کم کردن وزن است، اما مطمئناً این تنها فایده یک برنامه ورزشی نیست. «بريانت» معتقد است کاهش وزن برای آن دسته از افرادی که به تازگی تمرین های ورزشی خود را شروع کرده اند، هدفی درازمدت است و این می تواند تا قسمتی ناامیدکننده باشد. مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه کار نیستند. مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می تواند برای کارایی شان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این هم می تواند انگیزه یی برای ادامه راهشان باشد. وقتی برنامه ورزشی تان را شروع می کنید هر هدفی که از کاهش وزن در ذهن تان باشد، نباید بگذارید که تنها هدف تان باشد. سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می دهد، برای اینکه استرس تان را کم می کند و قوای جسمانی تان را تقویت می کند به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف با هم در ذهن تان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگی تان خواهد شد

زندگی بی تمرک

یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. زندگی بی تمرک علت عمده مرگ و میر، بیماری و ناتوانی میباشد. حدود ۲ میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت بدنی اتفاق می افتد و یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی مای از آنست که زندگی بی تمرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می باشد. عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ و میر، دو برابر شدن خطر بیماریهای قلبی عروقی، نوع ۲ دیابت و چاقی میشود. همچنین خطر سرطان روده و پستان، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، استئوپروز، افسردگی و اضطراب را افزایش میدهد. میزان بی تمرکی در تمام کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بالاست. در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تمرک ندارند.

این مسأله در شهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می کنند مشکل عمده تری میباشد. شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، آلودگی هوا و فقدان پارک و امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو، انتخاب فعالیت بدنی را مشکل میسازد. برای مثال در سائوپائولوی برزیل ۷۰ درصد جمعیت غیر فعال هستند. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه وقت گذرانی غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است. در کل دنیا بجز مناطق جنوبی صحرای آفریقا بیماریهای مزمن جزو علل اصلی مرگ و میر هستند. غذای غیر سالم، اضافه کالری، بی تمرکی، چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می باشد.





فواید ورزش برای زنان جوان

1. ورزش و فعالیت بدنی، یک نوع

سرگرمی و تفریح محسوب می شود

2. تصور بدنی از خود و احساس عزت نفس

در زنان ورزشکار بالاتر است

3. تمرینات نشان داده اند که فعالیت بدنی، وسیله مناسبی جهت کاهش استرس

و افسردگی در بین زنان می باشد.

4. ورزش، نمونه مواجهه با فطرات را به زنان می آموزد.

5. ورزش جایی است که زنان می توانند نمونه تعیین اهداف، تفکر منطقی و کسب

مهارت های لازم و ضروری برای موفقیت در محل کار را یاد بگیرند.

6. ورزش به زنان کمک می کند که مهارت های رهبری فویش را توسعه دهند.

7. شرکت در ورزش، کار گروهی را به زنان می آموزد.

8. فعالیت بدنی منظم در نوجوانی می تواند فطرات چاقی در بزرگسالی را کاهش

دهد.

9. فعالیت بدنی موجب کاهش تمایل به مصرف سیگار در زنان جوان می شود.

11. تمقیقات نشان داده اند که دفتراى که در فعالیت های ورزشی شرکت می

کنند، علاقه بیشتری به کسب موفقیت های دانشگاهی نسبت به غیر ورزشکاران دارند.

12. احتمال کنترل بارداری در زنان ورزشکار تقریباً دو برابر زنان غیر ورزشکار گزارش

شده است

13. شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند به پیشگیری از پوکی استخوان زنان

کمک کند.

14. بر طبق گزارش های ارایه شده، زنانی که ورزش می کنند شادتر از غیر ورزشکاران

هستند.

15. زنان ورزشکار معتقدند که انرژی بیشتری دارند و نسبت به غیر ورزشکاران از

سلامت بیشتری برخوردارند.

16. زنانی که در ورزشها و فعالیت های تفریمی مضور فعال دارند نسبت به افراد

کم تمرک احساس اعتماد به نفس بالاتری دارند.

17. زنانی که ورزش می کنند روزهای کاری کم تری را از دست می دهند.

18. تمقیقات نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم می تواند سطوح بالای چربی

فون در زنان را کاهش دهد.

19. فعالیت بدنی تفریمی می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش دهد.

20. زنان ورزشکار وزن کم تری نسبت به زنان غیر ورزشکار دارند.

21. زنان ورزشکار، قند خون، کلسترول، تری گلیسیرید و فشار خون کمتری نسبت به زنان غیر ورزشکار دارند.

22. ورزش منظم، کیفیت کلی زندگی را بهبود می بخشد.

وامد تغذیه بهداشت و تنظیم خانواده