

## ورزش و فعالیت فیزیکی

جهت آموزش همراهان و بیماران

تهیه کننده:

**الهه زارعیان جهرمی**  
**کارشناس ارشد فیزیوتراپی**  
فروردین ۹۶



### ورزش چیست؟

به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان و یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند.

- ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند.
- ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارهای و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می بخشد.
- ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می سازد.

### اهمیت کار قلب هنگام ورزش:

- ✓ عضلات در حال ورزش ۱۰ تا ۱۸ برابر در حال استراحت احتیاج به خون دارند
- ✓ ۲۰دفعه بیشتر قند و اکسیژن مصرف می نمایند
- ✓ ۵۰ بار زیادتر گازکربنیک دفع می نمایند

### فواید ورزش

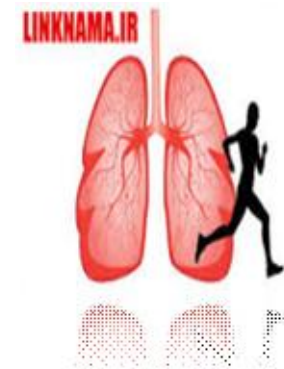
- ✓ هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسان تر می شود.
- ✓ بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید.
- ✓ قوه جذب و دفع بهتر می شود.
- ✓ رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد
- ✓ قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود.

✓ گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه، اکسیژن بهتری و بیش تری به بدن می رسد

✓ در اثر مدتی ورزش کردن، بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده می کند.

### اثر ورزش بر تنفس:

✓ تنفس آهسته تر و عمیق تر  
✓ کارایی بیشتر با تلاش کمتر



### اثر ورزش بر دستگاه گوارش:



✓ به علت پی آمد نیاز بدن به غذا، اشتها را افزایش می دهند.

✓ حرکات دودی شکل معده - که موجب هضم غذا می گردد - سریع تر و راحتتر صورت می گیرد

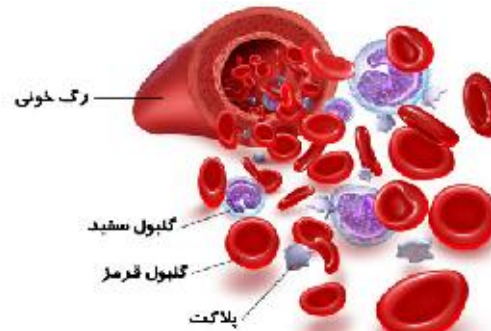
✓ پیشگیری از یبوست

### اثر ورزش بر ترشحات بدن:

✓ روند ترشحات بدن کارآمدتر تنظیم می شوند

✓ افراد با فعالیت بدنی بیشتر کمتر به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می شوند.

✓ دفع مواد زاید از طریق غدد عرق بدنبال فعالیت بدنی و ورزشی تسریع می یابد.



### اثر ورزش بر سلول های خونی:

✓ افزایش تولید سلول های قرمز خون

✓ شمارش هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود

✓ تمرین ها از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می کند.

### منابع:

- ۱) امیر ناجی، ورزش و نقش آن در سلامتی فرد
- ۲) خبرگزاری ایسنا، چگونه با کمک ورزش از پوکی استخوان جلوگیری کنیم؟
- ۳) شبکه رشد

