

اهمیت ورزش

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور . گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند . وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش ، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون ، رادیو ، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد

- 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 .
- ورزش، توان رزمی انسان را افزایش می دهد. بالا بودن توان جسمانی نیروهای نظامی و رزمی، تنها در زمان های گذشته که جنگ ها با سلاح های سرد صورت می گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده ای از آموزش های نظامیان و به ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف و یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می گردند .
- اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست .

پیامبر گرامی اسلام صلی علیه واله در باره حق بدن بر انسان می فرماید :
ان لربک علیک حقاً، و ان لجسدک علیک حقاً و لا هلیک علیک حقاً؛
پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد .
آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آن هم

بلافاصله بعد از آن) و در کنار حق خانواده (و حتی قبل از آن) ذکر می فرماید. زمانی انسان می تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد.

ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کارهای با تحرک می باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است.

شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر می نویسد :
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 زیادتاز گازکربنیک دفع می نمایند، و با توجه به همین ارقام، اهمیت کار قلب هنگام ورزش روشن می گردد . . .

در واکنش قلب در برابر کار عضلانی، مشاهده می شود ضربان های دبی، حجم خون، فشار خون و حتی ترکیبات فیزیکی شیمیایی خون را دگرگون می سازد. ضربان قلب هنگام کار بدنی، یعنی زمانی که عضلات را به فعالیت می داریم، ۲-۳ و حتی ۴ برابر، و امکان دارد به ۲۰۰ ضربه در دقیقه برسد. حجم خون ۲-۳ برابر و دبی قلب ۶-۷ و حتی ۸ برابر و گاه زیادتز شود و دبی قلب از ۴ لیتر در دقیقه ممکن است به ۳۰ تا ۳۵ لیتر در دقیقه برسد، در صورتی که دبی قلب شخص سالم و ورزیده در حال معمولی ۲۵ لیتر است . . .
حجم قلب ورزش کاران و کارگرانی که کار بدنی سنگینی دارند، بدون شک افزایش می یابد، اما این افزایش به عقیده بسیاری، فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است. در اثر فعالیت بدن، حجم قلب افزایش می یابد، زیرا جدار بطن ها به ویژه بطن چپ ضخیم می شوند؛ یعنی همان طور که عضلات بازو در اثر ورزش یا ابتلا به برخی بیماری ها قوی می شود، عضلات قلب هم در اثر کار، قوی می گردد و در نتیجه قدرت انقباض قلب زیاد می شود . . .
وی در بخش دیگری از کتابش، در باره فواید ورزش چنین می نگارد :

- 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. . . ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج، سبب نظم و ثبات حرکات تنفس می گردد و تنفس عمیق تر، ولی شمارش آن کم تر می شود .
- هر چه شخص ورزیده تر باشد، مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد؛ یعنی در حقیقت در اثر مدتی ورزش کردن، بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده می کند .
- رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه، فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابر عقیده ای در عضلانی که فعالیت می کنند، موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نماید .
- قوه جذب و دفع بهتر 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 .
- هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسان تر می شود " .

"بدن انسان بر خلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیش تری کسب می نماید. در زمان های گذشته، حرکت و تمرین های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می رفت، اما امروزه بر اثر پیش رفت تکنولوژی و ماشین، باید بیش تر از گذشته در جستجوی حرکت بود، و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجاند . . .

تنفس و یا نفس کشیدن وسیله ای است که با آن، اکسیژن به همه بدن می رسد و مواد زاید اکسیده به بیرون ریخته می شود. در خلال تمرین، میزان نفس کشیدن افزایش می یابد. شخصی که بدنش تربیت شده با تمرین های ورزشی است، آهسته تر و عمیق تر از افراد دیگر نفس می کشد، فشارهای وارد بر سیستم تنفسی خویش را با تلاش کم تر و کارایی بیش تر پاسخ گوشت.

تمرین ها به دستگاه هاضمه به دو طریق کمک می کنند :

- به علت پی آمد نیاز بدن به غذا، اشتها را افزایش می دهند .
- حرکت اندام های هاضمه تسریع می شود و حرکات دودی شکل معده - که موجب هضم غذا می گردد - سریع تر و راحت تر صورت می گیرد .
- تمرین های ورزشی ، عمل تخلیه را بهبود و از بیوست پیش گیری می کند. حرکات دودی شکل افزایش می یابد و در نتیجه ، روند ترشحات بدن کار آمدتر تنظیم می شوند. به طور کلی افرادی که فعالیت های جسمانی بیش تری دارند، کم تر از افراد کم حرکت ، به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می شوند .
- بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود. این فرایند با تمرین های شدید ورزشی تسریع می شود؛ علاوه بر این، عرق کردن باعث تمیز شدن پوست می گردد .
- ارزش دیگر تمرین های ورزشی، در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های لنفاوی استخوان است. شمارش هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود. تمرین ها از بالا رفت فشار خون جلوگیری می کند " .
- به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که امروزه بسیاری از بیماری ها را با ورزش مداوم می کنند، که به این شیوه مداوم " ورزش درمانی " گفته می شود .

- امروزه ورزش در سطح بین المللی ، بعد سیاسی نیز به خود گرفته است. گاه اتفاق می افتد کشوری که پیش تر مردم حتی نام آن را نشنیده اند، یک باره در جهان مطرح شده و به واسطه پیروزی های ورزشی، نامش در صفحه اول روزنامه های جهان و صدر اخبار قرار می گیرد. شرکت و یا عدم شرکت تیم های ورزشی یک کشور در یک کشور دیگر نیز، گاه جنبه سیاسی داشته و به معنای دوستی، دشمنی، اعتراض و ... تلقی می شود .
- ورزش، توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می برد، حتی عباداتی از قبیل نماز ، روزه ، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر، بیش تر و راحت تر جامه عمل به خود می پوشند .
- انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این غریزه و یا تمایل شدید را می توان از طریق ورزش بر آورده ساخت. در ورزش، در زمینه نیل به ارزش های اجتماعی دیگری نیز، چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزشکاری می توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری دوستی هاست .
- ورزش به انسان تحرک می بخشد و حرکت و تحرک به ویژه در کودکان لازمه رشد است . اگر عضو نیرومندی از اعضای بدن یک ورزش کار را چندین ماه در گچ قرار دهند و تحرک را از آن سلب نمایند، ضعیف و لاغر خواهد شد. اگر جنبش بدن کم شود، دفاع بدن کم و ضعیف می گردد، و همچنان که داشتن تحرک و ورزش موجب سلامتی بدن و طول عمر می گردد، نداشتن تحرک نیز موجب مرگ زود رس می شود .

نقش ورزش در سلامت زنان

فعالیت های ورزشی منظم به همراه تغذیه مناسب می تواند در بالابردن ضریب سلامت زنان و پیشگیری از بیماریها که از علل عمده مرگ و ناتوانی آنها در سراسر دنیا است ، مؤثر باشد. افزون بر این تحرکات جسمانی مستمر در جلوگیری از ابتلا به امراض قلبی و عروقی نقش به سزایی دارد. این امراض که شامل بیماریهای قلبی، فشار خون و ضربان قلب بالا است ، یک سوم از علل مرگ و میر زنان در سراسر دنیا را تشکیل می دهد، برای نمونه بیماریهای قلبی و عروقی نیمی از مرگ و میرهای زنان بالای ۵۰ سال در کشورهای در حال توسعه بوجود می آورد. فعالیت های فیزیکی منظم به همراه رژیم غذایی مناسب یکی از مؤثرترین روش های کنترل چاقی و باقی ماندن در وزن بدنی ایده آل در میان زنان است . آمار مبتلایان به دیابت در دنیا بیانگر این واقعیت است که دیابت بیش از ۱۰ میلیون نفر از جمعیت زنان دنیا را به این بیماری مبتلا کرده است . دیابت می تواند بیماریهای قلبی و عروقی را تشدید کند و منجر به بروز کوری ، آسیب سیستم عصبی ، نارسایی کلیه ، زخم های لاعلاج و در نهایت قطع پا شود. تحقیقات اخیر

نشان می دهد که فعالیتهای فیزیکی منظم و ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می تواند از بروز بیش از نیمی از بیماریهای دیابت (غیروابسته به انسولین) پیشگیری نماید. فعالیتهای فیزیکی معمولاً عامل مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان نیز می باشد. پوکی استخوان از جمله بیماریهایی است که موجب ضعیف شدن و شکنندگی استخوانها می شود، درصد پیشرفت پوکی استخوان در زنان بخصوص در دوران بعد از یائسگی بیش از مردان است. فعالیتهای بدنی نسبتاً سنگین، مثل پیاده روی و آهسته دویدن، برای رشد طبیعی استخوانها و اسکلت بدن بسیار ضروری و لازم است. پیاده روی تند و تیز در کاهش ضایعات استخوانی نیز مؤثر است و در بالا بردن استحکام، توازن و کاهش خطر افتادگی ماهیچه ها نیز نقش دارد. فعالیتهای فیزیکی منظم در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و احساس بی کسی و تنهایی تأثیر اساسی دارد و این پدیده برای زنان بسیار حائز اهمیت است، زیرا در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه روند رشد بیماری افسردگی در زنان تقریباً دو برابر مردان است. فعالیتهای فیزیکی در به وجود آمدن اعتماد به نفس نیز بسیار مؤثر است و زمینه مناسب برای فعالیت های اجتماعی متکی به امید و تلاش را فراهم می سازد.

ورزش راز سلامتی

در دنیای امروز، بیماری ایدز، مصرف دخانیات، نبود تحرک و ورزش، خشونت و سوء تغذیه، سلامتی بشر را تهدید می کند. بدون شک می توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، این عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. زیرا شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نمی باشد، به تغذیه سالم اهمیت می دهد، از اعصاب آرام تری برخوردار است، انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است. افزون بر این اثرات مثبت ورزش بیش از این است زیرا ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می شود. تمرینات مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می شود و نمی گذارد چاق و بیمار شوید. انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیاد شدن توده عضلانی افزایش می یابد. ورزش پیر شدن و سالمندی را به تاخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود، از پوکی استخوان جلوگیری می کند و سبب تقویت سیستم اسکلتی بدن می گردد. در ضمن ورزش به مصرف مستقیم اسیدهای چرب می انجامد، روش مطمئن و مناسب درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است، زیرا عضلاتی که تحت تأثیر فعالیت ورزشی اند بدون نیاز به انسولین انرژی خود را علاوه بر گلوکز (نوعی قند مورد مصرف بافت ها و سلول های بدن) از اسیدهای چرب تامین می کنند. ورزش حتی برای بیمارانی که به مرض قند (دیابت) مبتلا می باشند مفید است. ورزش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی و سکتة های مغزی را کاهش می دهد. ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون مؤثر در بدن می شود و از لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی پا

جلوگیری می‌کند و دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت. افزون بر این ورزش از افسردگی پیشگیری می‌کند، روحیه فرد را بالا می‌برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد تاثیرات سازنده‌ای دارد. تجربه نشان داده است یک شخص سالم و تندرست معمولاً از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کند برخوردار است. در غایت ورزش از مبتلا شدن به آلودگی‌های اجتماعی، مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر و ... جلوگیری می‌کند، ذهن را تقویت می‌نماید و با اندیشه‌ای قوی می‌توان بر مشکلات و معضلات خانوادگی و اجتماعی بهتر فائق آمد.

زنان و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و عادات غذایی خوب می‌تواند سلامت زنان را ارتقاء داده و از بسیاری بیماریها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان جهان است پیشگیری کند. فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی کمک میکند. این بیماریها که شامل بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکته‌های مغزی می‌باشد. باعث یک سوم مرگ و میر زنان در سراسر جهان هستند. بیماریهای قلبی عروقی باعث نیمی از مرگ‌های زنان بالای ۵۰ سال در کشورهای در حال توسعه هستند. توام بودن فعالیت بدنی منظم و تغذیه کافی اصلی‌ترین و اثرگذارترین راه تنظیم چاقی خفیف تا متوسط و حفظ وزن ایده‌آل در زنان است. دیابت ۷۰ میلیون زن را در سراسر جهان مبتلا کرده است. این میزان در سال ۲۰۲۵ به ۲ برابر افزایش می‌یابد. دیابت علاوه بر بیماریهای قلبی عروقی میتواند به کوری، آسیب عصبی، نارسایی کلیه، زخم پای دیابتی و قطع پا منجر شود. تحقیق جدیدی نشان داده است حتی فعالیت بدنی منظم و اندک و تغییر رژیم غذایی میتواند از نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند.

فعالیت بدنی میتواند تا حد زیادی به پیشگیری و درمان استئوپروز کمک کند. استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوان‌ها شکننده شده و در مقابل شکستن، مقاومت ضعیفی از خود نشان میدهند. زنان مخصوصاً در دوران یائسگی در معرض خطر ابتلای بالاتری نسبت به این بیماری هستند. فعالیتهایی که در آن وزن بدن را تحمل می‌کنیم مثل پیاده روی، آهسته دویدن برای بلوغ طبیعی استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم هستند و باعث کاهش از دست رفتن استخوان می‌شوند. همچنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می‌بخشند و خطر افتادن را کاهش داده و به همین خاطر از خطر شکستگی می‌کاهند. فعالیت بدنی منظم کمک میکند تا استرس، اضطراب و افسردگی و تنهایی کاهش یابد. این

مخصوصاً در زنان مهم است چون میزان افسردگی زنان نسبت به مردان چه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دوبرابر است. فعالیت بدنی به عزت نفس، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک میکند. اگر چه فواید بهداشتی و اجتماعی فعالیت های بدنی باید زنان را در مشارکت اینگونه فعالیتها تشویق کند، اما نباید از این حقیقت که در مناطق بومی و روستایی و حاشیه شهر که درآمد اندکی دارند زنان ممکن است نیاز به تعادل بهتری از اعمال حمایتی مثل تغذیه کافی، ابتکار برای درآمذزایی، توصیه هایی متناسب با وضعیت فرهنگی خاص خودشان داشته باشند. آرتريت (التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است. فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتريت است و بنابراین نتیجه آن در بهبود فعالیت روزانه خوب است.

سیاستهای مرتبط با فعالیت بدنی

یکی از مهمترین چالشهای پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر و تشویق انجام فعالیت بدنی و سایر انتخابهای مربوط به نحوه زندگی سالم، ایجاد ارتباط بین اهمیت فعالیت کنونی و منافع آینده است. علیرغم این اهمیت که پیشگیری عمده ترین عامل در کسب سلامت است، در قرن گذشته بیشتر مطالعات بهداشتی نشان داده است که کمتر از ۵ درصد منابع خرج پیشگیری میشود. پیشگیری و اقدامات تشویقی بهداشتی بندرت برای سیاستگذاران یک اولویت بوده است. اگرچه بیشتر در مرحله سیاست بوده تا مراقبتهای بهداشتی پزشکی، که تصمیمات در مورد پیشگیری گرفته شده است. بنابراین مهم است که هدایت به سمت اشخاصی حرکت کند تا به سیاستگذاران نیز برسد. عدم فعالیت بدنی فقط در مورد رفتارهای شخصی نیست. شلوغی، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو، فعالیت بدنی را به انتخابی مشکل برای بسیاری افراد تبدیل کرده است. بنابراین چالش پیشگیری همان قدر که برای مردم مطرح است به مسوولیت پذیری دولتها نیز بستگی دارد.

بخش بهداشت باید نقش رهبری در تصمیم گیری های سیاستگذاری را بعهده بگیرد.

دفاع از منافع بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی فعالیت بدنی را بر اساس برنامه های ملی بر مبنای مدارک و شواهد تأمین کنند.

شبکه های عملکردی با سایر بخشهای مربوطه به فعالیت بدنی را بنا بگذارند.

سیاست های عمومی با مشارکت چند بخش را تدوین کنند.

قاعده مند نمودن وضع قوانین را به عهده بگیرند.

تدوین و آماده ساختن مشاغل بهداشتی، مخصوصاً در زمینه مشاوره فعالیت بدنی و برنامه

ریزی.

سازماندهی برنامه های خاص فعالیت بدن در خدمات بهداشتی.

تشویق به انجام فعالیت های بدنی در جامعه و خانواده.
تأمین سرمایه گذارهای دارای بازده و جهت دهی منابع برای فعالیت بدنی.
مشارکت در برنامه های جهانی در زمینه فعالیت بدنی.
بخش ورزش میتواند به طرق زیر از این امر حمایت کند:
تقویت برنامه های فعالیت بدنی و ورزش برای همه، حرکتی که بوسیله کمیته بین المللی المپیک حمایت میشود و در جهت نیل به هدف ایده آل المپیک است که اعلام کرده ورزش جزو حقوق انسانی است و برای تمام بشر فارغ از جنس، نژاد و طبقه اجتماعی می باشد.
استفاده عمومی از امکانات محلی ورزشی را ساده و راحت نماید.
اختصاص قسمتی از موسسات ورزشی برای تشویق امر فعالیت بدنی.
آموزش در مورد فوائد فعالیت بدنی در برنامه های آموزشی بخش ورزش.
تشویق به انجام فعالیت بدنی و ورزش همگانی در رخدادهای ورزشی حرفه ای، آماتور و آموزشگاهی.
سازمانی رخدادهای فعالیت بدنی در جامعه

سیاستگذاران میتوانند در عرصه تحصیلات و فرهنگ به موارد ذیل توجه کنند:

تقویت سیاستهای ملی مربوط به آموزش های تربیت بدنی، فعالیتهای بدنی و ورزش برای همگان در مدارس.
تدوین برنامه های آموزشی تربیت بدنی کافی بوسیله آموزگاران ورزیده در برنامه تحصیلی مدارس
احداث زمینهای ورزشی و تأمین امکانات تربیت بدنی بر پایه نیازهای مدارس فراهم سازی بستر استفاده عمومی از امکانات ورزشی مدارس.
افزایش فعالیت بدنی در برنامه های فرهنگی و تفریحی.
تصمیم گیری ها در حوزه رسانه ها و اطلاع رسانی می تواند به روشهای ذیل در تشویق فعالیت بدنی نقش داشته باشد:
نشر و گسترش پیامها و اطلاعات در مورد فواید فعالیت بدنی.
سازماندهی برنامه ها و تبلیغات رسانه ای منظم برای تشویق افراد به فعالیت بدنی.
آماده سازی روزنامه نگاران (مثل روزنامه نگاران ورزشی، بهداشتی و علمی) برای نگارش مطالب در مورد فعالیت بدنی.

انتخابهای سیاستگذاری جوامع شهری باید شامل موارد ذیل باشد:

برنامه ریزی برای ساخت پیاده رو و مسیرهای دوچرخه سواری به مقدار کافی.
قرار دادن فضاهای باز، پارک . امکانات برای فعالیت بدنی.
حمایت شهردار و سایر مقامات محلی از موارد فوق.

بخش حمل و نقل میتواند:

تلاشهای انجام شده در مورد کاهش سرعت ترافیک شهری را تقویت کند.
از فعالیتهایی که در مورد پاک بودن اتومبیل ها میشود و باعث پاکی هوا میگردد حمایت کند.
فعالیتهای دولتهای محلی و شهرداریها باید روی موارد ذیل متمرکز باشد:
ایجاد قانون و سیاستگذاریهای محلی برای حمایت از فعالیت بدنی.
تعیین فضاهای داخلی و بیرونی ایمن برای فعالیت بدنی از جمله ورزشها و بازیها.
سازماندهی برنامه هایی برای جامعه.
حمایت از بنیادهای مربوط به فعالیت بدنی که بوسیله بخشها و عاملین مختلف پایه گذاری میشوند.

تقویت سیاستهای ملی عمومی بوسیله اقدامات محلی در جهت حمایت از فعالیت بدنی.
تصمیم گیریهای اقتصادی و مالی باید در این موارد متمرکز باشد:
نگاه جدی به سلامت، منافع اقتصادی و اجتماعی فعالیت بدنی.
در نظر گرفتن معیارهایی مرتبط برای مشخص نمودن منابع مربوط به بخشهای مختلف.
تشویق بخشهای عمومی و خصوصی برای سرمایه گذاری در فعالیت بدنی.
حمایت از برنامه های مربوط به فعالیت بدنی.

تأسیس مراکز از طریق افزایش مالیات بر مواردی چون (سیگار، الکل، نوشیدنی ها و غیره) در جهت فعالیت بدنی و سایر برنامه های بهداشتی.
مدارس موقعیت بی نظیری برای فراهم کردن زمان، امکانات و راهنمایی های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان دارند. مدارس دارای مسوولیت برای افزودن تمام وجوه رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان هستند. در بیشتر کشورها از طریق برنامه های تربیت بدنی، مدارس تنها فرصت قاعده مند برای نوجوانان در مشارکت و آموختن در مورد فعالیت بدنی میباشند.
مشارکت کافی در بازی، ورزش و سایر فعالیت بدنی چه در مدرسه و چه در وقت آزاد، برای نمو و بلوغ هر فرد جوانی ضروری است. دستیابی به مکانها، فرصت ها و زمان مطمئن و ارائه نمونه های خوب از والدین و معلمان از این موارد می باشند.



فعالیت بدنی در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه - پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی فواید فعالیت بدنی - زنان و فعالیت بدنی - سیاستهای مرتبط با فعالیت بدنی - فعالیت بدنی و جوانان - زندگی بی تحرک - فعالیت بدنی و افراد مسن

فعالیت بدنی میتواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیتهای اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک میکند. مشخص شده است که شیوع بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی میتواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید. جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده میتواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد. فعالیت بدنی میتواند خود اتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی میتوان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد. با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری میکند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتربت، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند.

آیا فعالیت بدنی فقط برای کشورهای صنعتی لازم است و کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگران دارند که باید به آن برسند؟

عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانایی هاست. اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از بالغین تحرک کافی برای بهبود

سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر میشود. خطر بیماریهای قلب و عروق، دیابت و چاقی را دوبرابر میکند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب میشود.

در شهرهایی که به سرعت رشد میکنند، در کشورهای در حال توسعه، شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده رو، ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل میکند. برای مثال در سائوپائولوی برزیل ۷۰ درصد مردم بی تحرک هستند. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است.

کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تحت فشار زیادی از این ها و سایر بیماریهای غیرواگیر قرار دارند. ۷۷ درصد کل مرگ و میر به وسیله بیماریهای غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. این بیماریها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده ای در سیستم های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می گذراند.

کشورها در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیرواگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند. فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه جویی برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط میباشد.

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 میباشد. 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 رویهای 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 خیلی شلوغ است فعالیت بدنی وقت زیادی میگیرد.

حداقل 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. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم میتوانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید.

کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا مینشینند. نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست. به اندازه کافی فعال هستند. مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیرفعال شدنند. وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع میشود و بازیهای کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را میگیرد. تخمین زده شده که در بسیاری از کشورها چه توسعه یافته و در حال توسعه بیش از جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی به جای بگذارد. فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان میشود. فعال بودن بصورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوانها، عضلات و مفاصل سالم میشود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش میدهد و عملکرد موثر قلب و ششها را فراهم میکند. بازی، ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به جوانان میدهد که ابراز وجود کنند، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند. همچنین اینها کمک میکنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود. انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم میتواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغی کسب میشوند بیشتر در طول زندگی باقی میمانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند. از طرف دیگر، زندگی غیر سالم مثل غیر فعال بودن، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی پذیرفته شوند بیشتر در دوران بزرگسالی باقی میمانند.

فواید فعالیت بدنی :

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی سریع، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است. اگر چه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می یابد.

فعالیت بدنی منظم:

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش میدهد.

خطر مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکتة مغزی را کاهش می دهد که مسوول یک سوم تمام مرگ ها هستند.

خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطانات روده ها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش میدهد.

کمک میکند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک میکند، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش میدهد.

خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش میدهد.

باعث ترفیع سلامت روحی و روانی میشود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش میدهد.

کمک میکند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

کمک میکند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش میدهد.

کمک میکند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت میکند.

میتواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.

همه ما میدانیم که فعالیت بدنی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث میشود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد. این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را دارد. فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک میکند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد، تولید افزایش یابد، مدارس بهتر شوند، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد. در بسیاری کشورها، هزینه بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

زندگی بی تحرک

یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر، بیماری و ناتوانی می‌باشد. حدود ۲ میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد و یافته‌های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آنست که زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می‌باشد. 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 تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بالاست. در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند.

این مسأله در شهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می‌کنند 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 سائو پائولو 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 تحرکی، چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می‌باشد.

اطلاعات جمع آوری شده در تحقیقات بهداشتی تمام مناطق جهان تقریباً ثابت می‌باشند. نسبت افراد بزرگسال که بی تحرک یا نزدیک به آن هستند بین ۶۰ تا ۸۵ درصد متغیر است.

سازمان بهداشت جهانی اخیراً مقادیر جهانی بیماری ایجاد شده از ۲۲ عامل خطر ساز که شامل

بی تحرکی بدنی نیز می‌باشد را مورد ارزیابی قرار داده است. نتایج این تحقیق در گزارش

بهداشت جهانی سال ۲۰۰۲ منتشر خواهد شد.

مشخص است که بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای می‌باشد که تعداد بسیاری از

مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است. اقدامات موثر بهداشت عمومی به صورت فوری

برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط جهان مورد نیاز است.

ورزش بانوان در ایران

زنان ورزشکار در ایران، به رغم ممنوعیت تماشای ورزشهای مردانه و یا اجرای ورزش بانوان در ملا، عام، به تدریج مسیر خود را باز می کنند.

زنان ورزشکار در ایران، به رغم ممنوعیت تماشای ورزشهای مردانه و یا اجرای ورزش بانوان در ملا، عام، به تدریج مسیر خود را باز می کنند.

روز ۳۱ مرداد ۱۳۷۷ به عنوان روز پیروزی زنان در تاریخ ایران ثبت شد. چهل زن در سالن حجاب در تهران در مسابقه فوتبال غیر حرفه ای شرکت کردند. از آغاز انقلاب اسلامی در بهمن ۱۳۵۷ تا کنون زنان از شرکت در بازی فوتبال چه به صورت تماشاگر و چه به صورت بازیکن محروم بودند.

در جریان رده بندی تیم های فوتبال برای ورود به جام جهانی ۱۹۹۸، زنان شور و اشتیاق فراوانی نسبت به فوتبال از خود نشان دادند. هنگامی که بازیکنان تیم ایران، به طور غیر منتظره در خانه حریف بر تیم استرالیا پیروز شدند و افتخار ورود به جام جهانی را پیدا کردند، در تمام ایران یکپارچه، از پایتخت گرفته تا ده کوره ها، میلیون ها زن و مرد به خیابانها ریختند و جشن گرفتند. یک هفته بعد مراسم استقبال پر شکوهی از قهرمانان در استادیوم آزادی برگزار شد. به رقم اعلامیه های مکرر و دولت از رادیو و تلویزیون دایر بر قدغن شدن بودن حضور زنان در استادیوم، پنج هزار زن به استادیوم وارد شدند. این خود واقعه ای شگفت آور بود. چون از ۱۳۷۱ حضور زنان در ورزش های مردانه و بالعکس حضور مردان در ورزش های زنانه ممنوع اعلام شد.

یک بار دیگر ایران چنین هیجانی را در جریان جام جهانی در ۲۱ ژوئن هنگامی تجربه کرد که تیم ایران دو بر یک تیم امریکا در فرانسه و در شهر لیون به پیروزی رسید. همین تا حدود زیادی راه را بر اجازه رسمی فوتبال زنان باز کرد. بازیکن زن جوان تیم ایران می گوید: "ترجیح می دهم فوتبال بازی کنم تا فیلم تماشا کنم."

قبل از انقلاب زنان در همه رشته ها فعال بودند، منتها در سطح ملی و بین المللی تنها در چهار رشته فعالیت داشتند: والیبال، بسکتبال، دو میدانی و شنا. بانوان ورزشکار هیچ گاه تشویق یا حمایت نمی شدند. فائزه هاشمی می گوید: «قبل از ۱۳۵۷ زنان باید میان ورزش و حجاب یکی را انتخاب می کردند.»

امروز زنان در ۲۵ رشته ورزشی فعالیت دارند. از آن جمله اسکی، والیبال، بسکتبال، پرش، پارورنی، جودو، ژیمناستیک، جداسازی زن و مرد پیامدهای مثبتی هم در پی داشته است. خانم شقاقی می گوید: "بسیاری از زنان در سالهای اخیر، حدوداً ۱۶۰۰۰ نفر در تمام رشته های

ورزشی به مقام داوری و مربی‌گری رسیده‌اند. برای نمونه امروز در سطح بین‌المللی ۵۶ مربی زن در رشته والیبال و ۶ مربی در رشته شمشیربازی داریم. در ماه‌های اخیر بانوان در رشته موتورسواری نیز شرکت کرده‌اند. گزارشگر روزنامه زن می‌گوید: " دوره‌های نظری و عملی از سه ماه قبل شروع شده و موفقیت چشمگیری داشته است."

ژیلا امیری می‌گوید: " جدایی زن و مرد در ورزش، بسیاری از خانواده‌های سنتی ایرانی را تشویق کرده تا به دختران شان که تا بحال اجازه ورزش کردن نداشتند اجازه دهند ورزش کنند." حال امکانات ورزش در اختیار تمام زنان جوان با هر سطح مالی قرار گرفته است.

ولی امکانات بسیار ناقص و کم است. خانم امیری می‌گوید: " بیشتر مراکز ورزشی مختص مردان است. یک دهم امکانات مردان را ما نداریم. رادیو و تلویزیون هیچ گزارشی درباره ورزش بانوان یا حتی مسابقات پخش نمی‌کنند. نمایش چنین رخدادهایی در تلویزیون قدغن است و این خود مانعی جدی بر سر راه پیشرفت ورزش بانوان است."

روزنامه زن در این میان استثناء است. در این روزنامه درباره ورزش بانوان گزارش نوشته می‌شود و زنان را تشویق می‌کند به ورزش را تا مرحله حرفه‌ای ارتقا دهند. فائزه هاشمی، مدیر مسئول روزنامه زن اخیراً جایگاهی برای دور دوچرخه سواری در پارک جنگلی ایجاد کرده که دختران و پسران در پیست‌های جداگانه به ورزش دوچرخه سواری می‌پردازند.

خانم فائزه هاشمی حتی پا را از این فراتر گذاشته و دوره‌ی بازی‌های بانوان کشورهای اسلامی را به راه انداخته که تا کنون دو دوره از این بازی‌ها در ایران برگزار گردیده است. در ۱۹۹۳، یازده کشور با ۳۴۵ زن در هشت رشته ورزشی از آن جمله پرش، پینگ‌پنگ، هندبال و بسکتبال شرکت کردند. در ۱۹۹۷، نزدیک به هزار زن از ۲۱ کشور برای رقابت در ۱۳ رشته ورزشی از جمله تنیس، شطرنج، ژیمناستیک، کاراته، شنا و سوارکاری به تهران آمدند. از جمله کشورهای شرکت‌کننده می‌توان از سوریه، ترکمنستان، بنگلادش، آذربایجان، قزاقستان، اندونزی و کویت نام برد. این رخدادهای ورزشی از تلویزیون با حفظ فاصله نشان داده شد.

این موقعیت برای بانوان در ایران ایجاد شده که حتی با تیم‌های خارجی به رقابت بپردازند، هرچند که چندان مهارتی هم نداشته باشند. نشان دادن زنان با لباسهای ورزشی کوتاه جلو مردان مانعی بزرگ بر سر راه ورزش بانوان است. ولی در بازیهای المپیک آتلانتا یک زن در تیم ملی تیراندازی شرکت کرد و در بازی‌های آسیایی اخیر یک زن ایرانی در رشته اسکی موفق به دریافت مدال برنز شد. اینها دو ورزشی هستند که احتمالاً بانوان ایرانی با شور و اشتیاق برای یادگیری آن سر و دست می‌شکنند.

ورزش زنان کمتر از مردان نیست

کارشناس امور ورزشی بانوان اداره کل تربیت بدنی یزد ، با اشاره به باور عمومی مبنی بر کم اهمیت بودن ورزش زنان ، گفت : اهمیت ورزش زنان کمتر از مردان نیست .

آیا بین مردان و زنان ورزشکار اختلافات فیزیولوژی وجود دارد؟

بله این اختلافات در زمینه سیستم اسکلتی و عوامل بیومکانیکی نمود دارند. ورزشکاران زن بطور معمول (ولی نه همیشه) کوچکتر و کوتاهتر بوده، لگنی پهن تر دارند، زانوها به داخل متمایل شده و ساق پاها انحنای کمتری دارند. این خصوصیات از جمله مواردی است که احتمال ایجاد بعضی از آسیبها مانند دردهای کشکی-رانی را بالا میبرد. ورزشکاران زن درصد بالاتری از چربی بدن داشته و حدود ۳۰ درصد قدرت عضلانی کمتری نسبت به مردان دارند که خصوصاً مربوط به اندام فوقانی است. اما در هر صورت به رشته ورزشی خاص است تا اینکه جنسی خاص عاملشان باشد.

آیا ورزش کردن برای زنان سودمند است؟

تمرینات منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است. یعنی کاهش فشار خون، پایین آوردن تعداد ضربان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن، تمام تمام موارد فوق به پیشگیری از آترواسکلروز و بیماریهای قلبی کمک میکنند. به علاوه ورزشهای توأم با اعمال وزن روی بدن، سبب تقویت استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان می شوند.