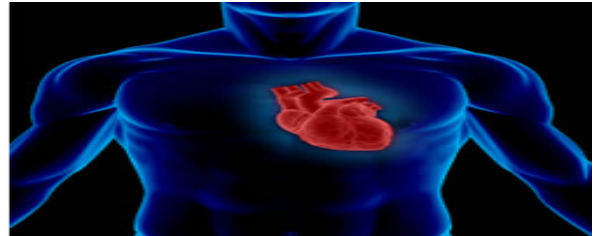


## فعالیت بدنی و فوائد روانی ناشی از آن



گردآورنده: نیکو جمشیدیان

در قرن بیستم کاهش اساسی در شدت و تعدد فعالیتهای بدنی بیانیه انجمن بین المللی روانشناسی ورزش ISSP بوقوع پیوسته که تاکنون بشر درگیر آن نبود است. این وضعیت تاثیر قابل توجهی بر افراد جامعه داشته است. در این ارتباط فدراسیون بین المللی طب ورزشی FIMS

بیانیه ای با عنوان (فعالیت بدنی عامل مهمی برای سلامت) در ژوئن 1989 صادر کرده است. این بیانیه ارتباط میان کمبود فعالیت بدنی و اختلال قلبی-عروقی و مرگ را نشان می دهد. همچنین این بیانیه بر این موضوع تاکید دارد که چنانچه ورزش جز لاینفکی از اوقات فراقت مردم را تشکیل دهد، به طور قطع بیماریهای عروقی کرونر و یا دیگر بیماریهایی که منجر به مرگ می شوند کاهش خواهند یافت.

بد نیست این بیانیه را با نشان دادن تاثیرات نافع فعالیت های بدنی در روح و روان انسان همراه با آوردن نظرات بین المللی روانشناسی ورزش ISSP در این خصوص کامل کنیم. مطالعات انجام شده نشان می دهد که ورزش هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت تقویت روانی و بهبود ذهنی به همراه می آورد. همچنین مشخص شده است که فعالیتهای بدنی تاثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد  
sonstroem-1984. فعالیت  
هوایی می تواند اضطراب، افسردگی، تنش و استرس را کاهش دهد.

از نظر بالینی این امر مسلم شده که فعالیت بدنی می تواند اثرات سودمندی بر بیماریهای فشارخون، پوکی استخوان، دیابت بزرگسالان و برخی اختلالات روانی داشته باشد. برآورد شده است که در حدود 25 درصد مردم از افسردگی و اضطراب و دیگر اختلالات روحی به درجات ضعیف تا متوسط رنج می برند. بعضی از این بیماران سعی می کنند بدون مراجعه به

متخصصین با اضطرابهای درونی خود بسازند. فعالیت های بدنی در محیطهای طبیعی می تواند راهی مطمئن برای کاهش اضطراب و هیجانهای درونی اینگونه افراد باشد. (نورث) و سایر همکاران در 1990 با بکار بردن تکنیک فراتحلیلی دریافتند که فعالیت ورزشی برای همه انواع اختلالات افسردگی مفیدتر از سایر فعالیتهای زمان فراغت است. مطالعات انجام شده در ارتباط با تاثیر ورزشهای بی هوازی بر روی بیمارانی که از افسردگی رنج می برند بسیار محدود است ولی در هر حال، نتایج بدست آمده حاکی از آن است که اینگونه ورزشها نیز پیشرفتهای مشابه با آنچه که متعاقب ورزشهای هوازی بدست می آید داشته است. ورزش بی هوازی می تواند منتهی به نتایج بهتری از ورزش هوازی باشد. هیچ یک از این مطالعات با بیمارانی که دارای اختلالات جدی افسردگی می باشد انجام نشده است اگر چه تجربه بالینی نشانگر آن است که ارزش محدودی در تداخل تمرین برای چنین افرادی وجود دارد (Martines-1990) ورزش شنا تاثیر مثبتی در حالات روحی و کاهش اضطراب در افراد عادی دارد. مشاهده شده است که بعد از ورزش شنا، شناگر بطور قابل ملاحظه ای کمتر عصبانی، افسرده، خشمگین و هیجان زده می شود (Berger & Qwen-1983).

تمرین

با وزنه برای آقایان با افزایش اعتماد به نفس همراه است (Tucker-1982-1984).

در حالیکه شمشیر بازی تمرکز فکر را افزایش می دهد، تمرین به شرکت کنندگان در یوگا کمک می کند تا کمتر مضطرب، عصبی، افسرده، خشمگین و آشفتنه شوند. نشان داده شده است که تنش عصبی، افسردگی، عصبانیت، خستگی و آشفتگی، همگی متعاقب فعالیت های بدنی کاهش می یابد در حالیکه نیروی ذهنی افزایش می یابد (Morgan-1980).

تمرین مستمر و زمان بندی می تواند اثری مثبت بر حالات روحی داشته و اضطراب را در افراد عادی کاهش دهد در حالیکه تمرین شدید و متوالی ممکن است به خستگی، اضطراب و افسردگی منتهی شود (Dishman-1985).

فعالیت های بدنی برای افراد مسن بسیار مفید بوده و تاثیر بسیار خوبی بر روحیه آنها می گذارد. همچنین اینگونه فعالیتها اثر مثبتی بر سطح نمرات دانش آموزان در سطوح ابتدایی دارد (Shephard et al.-1989).

فواید روانی فعالیت های بدنی مناسب با محیط اشتغال افراد در مقالات بسیاری ذکر شده است بر اساس تحقیقات وسیع کوکس، گاتس، بوت وکر، که در سال 1988 انجام گرفت این نتیجه بدست آمد که مدیریت صنعتی معتقد است که نیروی کار سالم مولدتر و رضا یبخش تر می باشد هنگامیکه برنامه های مناسب ورزشی بتواند بعنوان یک رسانه غیر شغلی برای افزایش برخورد کارمندان در سطوح عرضی، ایجاد ارتباطات و بهبود همبستگی گروهی تیم کار مورد استفاده قرار بگیرد. فواید روانی که فعالیت های بدنی برای هر فرد دارد از این قرار است. تغییرات مثبت در خودپنداری، افزایش اعتماد به نفس و خودآگاهی، تغییرات مثبت در خلق و خوی، تعدیل تنش، هیجان زدگی، افسردگی و اضطراب، تاثیر بر اضطراب قبل از دوره قانندگی، افزایش انرژی و توانایی در برخورد با فعالیت های روزمره، افزایش اشتیاق به ورزش و روابط اجتماعی و پیشرفت مثبت در تحمل مشکلات. روز نفلد تنن باهم، راسکین و هافمن در سال 1989 گزارش دادند که برنامه های آمادگی جسمانی باعث تعدیل حساسیت های روحی و افزایش کارایی در محیط کار می گردد. 2 تا 5 ساعت بعد از فعالیت های هوازی با شدت متوسط تا شدید، سطح اضطراب، تنش عضلانی و فشار خون کاهش می یابد. برای مثال: تحقیق گزارش شده به وسیله پتر وزلو، لارنس، هتفیلد، کوپینز و سلازرا در سال 1991، از این عقیده که فعالیت های هوازی کاهش اضطراب را به همراه دارند حمایت می کند. از طرف دیگر ورزشهای کم شدت که در کوتاه مدت انجام می شوند تاثیری بر کاهش اضطراب ندارند (Dishman-1988).

همچنین کرووز و لارنس در سال 1987 نتیجه گرفته که اشخاصی که از نظر هوازی آماده هستند پاسخ تعدیل یافته ای به استرس های روانی

اجتماعی دارند و این موضوع بعد از شرکت در فعالیت های دراز مدت در مقایسه با فعالیت های رقابتی حاد شدید مشخص تر است. استیفنز در سال 1988 رابطه مثبتی میان سطح فعالیت بدنی و سلامت روانی یافته

ISSP (انجمن بین المللی روانشناسی ورزش) همه مردم را به شرکت در فعالیت های بدنی که بطور مداوم انجام می شود تشویق می کند. در این ارتباط این انجمن توصیه می کند که مردم در بیشتر از یک فعالیت شرکت نمایند تا هم قابلیت های هوازی و هم قابلیت های غیر هوازی تقویت گشته و بهبود یابند. در هر صورت فعالیت های غیر رقابتی ترجیح داده می شود ولی اگر آن جام مسابقه مورد نظر باشد باید از هیجانناش از آن و برخوردهای غیر اخلاقی پرهیز گردد. فعالیت های بدنی انتخاب شده برای افراد باید خوشایند و رضایتبخش باشد (Berger-198&Owen)

8

( چرا که

لذت بردن از ورزش تداوم آن را افزایش می دهد. به منظور کسب منافع از فعالیتهای بدنی، دیوریس سال 1981 توصیه کرده است که افراد باید در فعالیت های کم شدتی مشغول شوند که منتج به 30 تا 60 درصد اختلاف میان ضربان قلب بیشینه و زمان استراحت باشد. هر چند 20 تا 30 دقیقه ورزش ممکن است برای کاهش استرس کافی باشد اما 60 دقیقه ورزش فواید روانی بیشتر را ایجاد می کند. مطابق با نظریات کالج آمریکایی طب ورزش (ACSM)

( ورزشی که 20 تا 30 دقیقه و حداقل 3 بار در هفته و با شدت 60 تا 90 درصد حداکثر ضربان قلب انجام پذیرد می تواند فواید روانی بیشتری را دارا باشد. با این همه دیگر فعالیت های تفریحی از قبیل: بازیهای توبی، ورزشهای آبی و امثالهم نیز می تواند از نظر روانی ثمر بخش و مفید باشند. بطور خلاصه، با در نظر گرفتن بیانیه انستیتو ملی بهداشت روانی آمریکا و تحقیقی که در اینجا بررسی و مرور گردید فواید روانی بالقوه فعالیت های بدنی منظم و مستمر به قرار زیر است:

1- ورزش می تواند به کاهش سطح اضطراب کمک می کند.

2- ورزش مستمر می تواند به کاهش سطح افسردگی خفیف تا متوسط کمک کند.

3- ورزشهای مستمر و مداوم می تواند به کاهش اختلالات عصبی و اضطراب کمک نمایند.

4- ورزش می تواند عاملی فرعی و کمکی برای درمان تخصصی افسردگی شدید باشد.

5- ورزش می تواند به کاهش انواع گوناگون استرس کمک کند.

6- ورزش می تواند اثرات روحی و روانی نافی در همه سنین و برای هر دو جنس داشته باشد.

نقش ورزش در کنترل وزن

درباره ی ورزش و اهمیت آن در سلامتی انسان، بسیار سخن گفته شده است. از این رو منظور این مقاله بررسی عمیق تر اثرات فیزیولوژیک و بیوشیمیایی ورزش و بررسی علمی پدیده‌های مثبت ناشی از آن است. به طور قطع با بیشتر شدن اطلاعات عمومی در این زمینه، اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بیش از پیش روشن خواهد شد.

## افزایش توده‌ی عضلانی بدن و افزایش مصرف انرژی پایه

تمرینات مرتب و منظم ورزشی در زندگی افراد باعث کاهش بافت چربی و افزایش توده‌ی عضلانی بدن می شود که این امر به نوبه ی خود باعث افزایش مصرف انرژی پایه ی بدن می شود. در حدود 60-75 درصد انرژی کل مصرفی روزانه مربوط به انرژی مصرفی در حال استراحت است، یعنی حالتی که شخص هیچگونه فعالیت جسمی نداشته و به طور کامل در حال استراحت یا درازکش است.

از این مقدار انرژی مصرفی، 18 درصد آن مربوط به مصرف انرژی در عضلات در حال استراحت است. بنابراین می توان به سادگی دریافت که حتی اگر شخص به علت خاصی در طول روز هیچگونه فعالیتی نداشته باشد و در حال استراحت مطلق باشد، در صورت ورزشکار بودن و داشتن توده ی عضلانی بیشتر، مصرف انرژی پایه ی وی بیشتر از یک شخص غیر ورزشکار با توده ی عضلانی کمتر در همان شرایط خواهد بود و بدیهی است که با احتمال کمتری دچار چاقی در آینده خواهد شد.

## افزایش کل انرژی مصرفی روزانه

علاوه بر نقش ورزش در افزایش مصرف انرژی در حال استراحت (از طریق افزایش بافت عضلانی و کاهش بافت چربی غیرفعال)، کل انرژی مصرفی روزانه نیز با ورزش از طریق افزایش انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی نیز افزایش می یابد. انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی می تواند بسیار متغیر باشد و مشخص شده است که از 100 کیلو کالری در روز، در یک شخص با فعالیت نشسته، تا بیش از 3000 کیلو کالری در روز، در یک دوندۀ ی ماراتون می تواند نوسان داشته باشد که این امر خود به افزایش سوخت بافت چربی و کاهش وزن کمک می کند (میزان متوسط دریافت انرژی از طریق

غذا در یک رژیم معمولی 2500 تا 3000 کیلو کالری در روز است).

ورزش از اساسی ترین عوامل در درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن

ورزش از چند طریق، از جمله افزایش انرژی مصرفی در حال استراحت به دلیل افزایش توده ی عضلانی بدن، همچنین افزایش مستقیم انرژی مصرفی در حال فعالیت جسمانی، باعث افزایش کل انرژی مصرفی روزانه می شود. در نتیجه در صورت داشتن رژیم غذایی صحیح، از بافت چربی برای تأمین انرژی استفاده کرده و باعث آب شدن چربی و کاهش وزن می گردد.

همچنین حتی بعد از رسیدن به وزن مطلوب با ورزش کردن، شاهد برگشت کمتر اضافه وزن خواهیم بود. چون علاوه بر کاهش توده ی چربی و کاهش وزن بدن، توده ی عضلانی بدن نیز افزایش یافته است که این توده ی عضلانی فعال در مقایسه با بافت چربی قدیمی غیر فعال، انرژی بیشتری را حتی در حال استراحت مطلق مصرف می کند و باعث جلوگیری از تجمع مازاد انرژی مصرفی به صورت چربی می شود.

حفظ تناسب اندام و زیبایی جثه ی افراد

همان طور که گفته شد، میزان مصرف انرژی با ورزش افزایش می یابد که این امر منجر به سوخت بافت های چربی بد فرم بدن و افزایش توده ی عضلانی بدن می گردد.

بدین ترتیب چربی های بد شکل بدن حذف شده و هیکل متناسب و زیبایی را به شخص ورزشکار هدیه می کند. مسلماً این موضوع در تمام شرایط زندگی وی، مثلاً در استخدام و ازدواج تأثیر مثبت خواهد داشت

[ا ورزش اندامی زیبا داشته باشیم](#)

ورزش کردن نه تنها باعث زیبایی اندام می شود، بلکه بر سلامت و طول عمر شما نیز می افزاید. اولین فایده ای که ورزش کردن برای شما دارد این است که شما با جسم خود در تماس بیشتری خواهید بود و بیش از هر زمان دیگری به

نواقصی که ممکن است در بعضی از قسمت های اندامتان وجود داشته باشد پی خواهید برد .

برای برخورداری از اندامی زیبا و متناسب لازم است عضلاتی قوی و پوستی با تراوت داشته باشید و این خواسته بدون ورزش کردن صحیح امکان پذیر نیست . در اثر ورزش حرکت های بدن منظم و هماهنگ می شود ، در نتیجه خستگی دیرتر بروز می کند، عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده می گردد و همراه با افزایش نیروی عضلاتی ، مقاومت بدن زیادتر می شود .

در ضمن ورزش های شادی آور مانند حرکات موزون و ایروبیک علاوه بر فعالیت بدنی ، خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد ، هیجان را کنترل و یک آرام کننده طبیعی و بدون ضرر می باشد . ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می شود ، به افراد این امکان را می دهد که از زندگی لذت ببرند و احساس تراوت و شادابی کنند دیگر مزیت بسیار با ارزش ورزش این است که بهترین وسیله پیشگیری در برابر اعتیاد و بیمار های عصبی شناخته شده است .

فواید ورزش کردن :

(1) گلبول های قرمز بیشتری در مغز استخوان ساخته می شود و این خود منجر به افزایش هموگلوبین می گردد .

(2) قدرت ماهیچه های قلب افزایش یافته و بدن خیلی دیرتر از زمان معمولی خسته می شود .

(3) پوست بدن در اثر ورزش کردن نرم می شود و حالت خشکیدگی و زبری خود را از دست می دهد .

(4) حرکات دودی معده بیشتر می شود ، (5) در نتیجه هضم غذا را آسان می کند .

(6) باعث تقویت عضلات شکم شده و عمل گوارش بهتر انجام می شود .

(7) باعث جلوگیری از چاقی ، (8) نفرس ، (9) برخی از بیماریهای قلبی - عروقی و ماهیچه ای - مفصلی می شود .

10) در ایجاد نشاط، 11) پرورش فکری، 12) قدرت تصمیم گیری و لذت از زندگی اهمیت زیادی دارد.

13) به جریان سریع خون کمک می کند، 14) در نتیجه ضربان قلب زیاد می شود. در اثر ورزش می توان ضربان قلب را از 75 ضربه به 150 ضربه در دقیقه رساند.

چرا باید بعد از فعالیت ورزشی استراحت کرد؟

پس از ورزش، انجام کار و فعالیت بدنی، ماهیچه های بدن دچار خستگی و کوفتگی می شود، این خستگی به علت سوخت و ساز و تولید اسید لاکتیک است در هنگام خستگی، استراحت موجب بهبودی ماهیچه های می شود، به این معنی که اسید لاکتیک به تدریج دفع شده، سوخت و ساز حالت طبیعی خود را بدست می آورد ماساژ و گرم کردن ماهیچه ها خستگی را زودتر بر طرف می کند.

طریقه صحیح استراحت کردن:

ابتدا به پشت روی زمین بخوابید، پاها و دست ها در کنار بدن قرار دهید به مدت 10 دقیقه، بعد به انجام حرکت بعد پردازید.

ورزش های سبک:

شنا: شنا یک از بهترین ورزش های انتخابی برای زیبایی اندام و تقویت عضلات به شمار می رود زیرا علاوه بر بالا بردن توانایی بدن، دارای اثر آرام بخشی نیز می باشد شنا باعث می شود تنفس عمیق گردد، عضلات تمام قسمت های بدن را به حرکت در آورده و آن را تقویت می نماید، در عین حال به هیچ نقطه از بدن نیز فشار وارد نمی آورد و جریان گردش خون را در تمام بدن سرعت می بخشد.

پیاده روی: یکی از ورزش هایی است که انجام آن بسیار مفید است یکی از فواید این است که کارایی فیزیکی بدن را به گونه ای بالا می برد که قادر است به تمام نسوخت اکسیژن کافی برساند.

با راهبیمایی مویرگ های جدید رشد پیدا می کنند در نتیجه گردش خون بهتر انجام گرفته و خون کافی به تمام عضلات بدن می رسد این نوع گردش خون بوسیله مویرگ های جدید، گردش خون جنبی نامیده می شود و قلب را قادر می سازد که در هر ضربان خون بیشتری را به تمام عضلات بدن برساند علاوه بر این گلبول های قرمز خون در تمام بدن افزایش می یابد. پیاده روی باعث افزایش مقاومت بدن می شود که از این طریق می توان به ناراحتی ها و فشارهای زندگی فایده آمد. در اثر پیاده روی از تغییر شکل استخوان های بدن جلوگیری به عمل آمده و از پوکی استخوان پیشگیری می نماید.

دویدن: عده ای از مردم تصور می کنند که دویدن یک ورزش مردانه است و فقط آقایان باید به انجام این ورزش مبادرت ورزند، در حالی که هیچ دلیلی وجود ندارد که خانم ها را از انجام دادن این ورزش محروم بمانند، دویدن یکی از مفید ترین ورزش ها است و در همه سنین امکان انجام آن وجود دارد بهتر است ابتدا با پیاده روی و بعد با قدم های کوچک ولی سریع شروع کنیم.

دوچرخه سواری: این ورزش عضلات پا را قوی می کند و اگر با سرعت انجام شود، بنیه بدنی را نیز افزایش می دهد بهتر است این ورزش با حرکات کششی همراه باشد زیرا، عضلات پا ها در اثر دوچرخه سواری سخت و سفت می شود این ورزش برای زیبا و تقویت ران ها و ساق پا موثر است.

تنیس: این ورزش جهت تقویت ماهیچه های دست و پا ها می باشد بهتر است با این ورزش تمرین های کششی را نیز انجام دهید.

نرمش های موزون:

حرکت شنا روی زمین با زانوا:

ابتدا روی زمین بخوابید، پاهای جفت و کاملاً کشیده و دست ها کاملاً زیر شانه ها باشند با فشار دست ها به زمین شانه را از زمین بلند کنید و آن قدر بالا بیاید تا آرنج ها کاملاً کشیده شود در این حالت، دست ها و زانو در تماس با زمین است سعی کنید بدن را صاف نگه دارید

در مقابل دیوار ایستاده (نیم متر از دیوار فاصله داشته باشید) سپس بدن خود را به کمک دست ها روی دیوار قرار دهید (حرکت بالانس با استفاده از دیوار) و ده ثانیه در همان وضع بمانید این عمل را ده بار انجام دهید.



0- روی زمین بنشینید و پاها را روی زمین دراز کنید، 1- سپس کاملاً روی پاها و زانوی خود خم شوید به طوری که سرتان به زانوها برسد در این حالت باید دستها روی مچ پاها قرار داشته باشد پنج ثانیه در همین وضعیت باشید سپس به حالت اولیه برگردید این عمل را چندین بار تکرار کنید .

2- ابتدا روی زمین دراز بکشید زانوها خم و پاها را کمی از هم باز کنید کف دست ها را روی زمین بگذارید سپس عضلات شکم خود را منقبض کرده و عضلات باسن را جمع کنید، 3- بعد لگن خود را از زمین بلند کنید به طوری که ا تنه پای شما از زمین بلند شود ولی دست ها باید روی زمین باقی بماند تا ده بشمارید و بعد یک استراحت کوتاه و دوباره این عمل را تکرار کنید .

منابع و مآخذ :

1) آمادگی جسمانی ترجمه : صدیقه حباری و بهروز ژاله دوست

2) یوگا نوشته : دکتر لیندا فاکس ، ترجمه : سیروس گنجوی

3) لاغر نشوید نوشته : کارین نترز ، ترجمه : محمد جواد پاکدل

4) تناسب اندام با حرکات موزون و شاد نوشته : فرحناز صارم بافنده