

تعریف فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی

❖ فعالیت بدنی هرگونه فعالیت عضلانی است که منجر به انقباض عضله اسکلتی میشود. فعالیت بدنی به نسبت کاری که عضله انجام میدهد، باعث مصرف انرژی شده و مربوط به فواید سلامتی بدن میشود.

❖ فعالیت ورزشی زیر مجموعه ای از فعالیت بدنی است که از حرکات برنامه ریزی شده، سازمان یافته، دارای ساختار و تکراری تشکیل شده است که هدف آن بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی است.

فواید فعالیت ورزشی بر سلامتی بدن

- ✓ کاهش خطر مرگ زودرس
- ✓ کاهش خطر مرگ در اثر بیماری قلبی
- ✓ کاهش خطر بروز انواع دیابت
- ✓ کاهش خطر بروز فشار خون
- ✓ کاهش فشار خون در افرادی که قبلاً فشار خون بالا داشته اند
- ✓ کاهش خطر بروز سرطان روده
- ✓ کاهش اضطراب و افسردگی
- ✓ کمک به کنترل وزن

فواید فعالیت ورزشی بر سلامتی بدن

✓ کمک به تقویت و استحکام استخوان ها، عضلات و مفاصل

✓ کمک به افراد مسن برای قوی تر شدن و توانایی حرکت بدون به هم خوردن تعادل بدن

✓ افزایش آرامش روحی

اهمیت ورزش کردن در کاهش چربی های مضر بدن

- ❖ عوامل مختلفی بر سطوح کلسترول، تری گلیسیرید و لیپوپروتئین خون تاثیر میگذارند مانند افزایش سن، توزیع چربی بدن، ترکیب غذایی، کشیدن سیگار و انجام فعالیت ورزشی منظم و برنامه ریزی شده
- ❖ تغییر در نوع تغذیه به طوری که مصرف چربی را کاهش و مصرف کربوهیدرات را افزایش دهد میتواند بر شکل چربی های مضر خون تاثیر گذاشته و در نهایت خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.
- ❖ یافته های اخیر دانشمندان نشان میدهد که یک فعالیت ورزشی سازمان یافته بر سطوح تری گلیسیرید خون تاثیر مثبت میگذارد. هم چنین میزان کلسترول تام خون معمولاً پس از فعالیت ورزشی تغییر نمیکند، مگر اینکه وزن بدن کاهش یافته یا ترکیب غذایی تغییر کند.