



نقش ورزش بر سلامت روان زنان

صفیه زائری اصفهانی

دانشجوی مقطع دکتری مدیریت آموزش عالی

چکیده

آمار شرکت زنان در ورزش، مانند سایر نقاط جهان کمتر از مردان بوده که از دلایل آن می توان به مسئولیت های خانواده و موانع فرهنگی اشاره کرد. ورزش علاوه بر اثرات جسمانی، اثرات روانی نیز دارد. بررسی بر روی این دسته از اثرات آن که شامل اثر روی عزت نفس و کاهش اضطراب و افسردگی و اثرات مربوط به رضایت بدنی و ارتباط آن با خود جسم پنداری می باشد هدف این تحقیق است. مطالعات گذشته نشان داده شد که در حالی که انجام ورزش برای بهبود سلامت با رضایت بدنی بالایی همراه است. انجام آن برای رسیدن به اندام ایده آل با کاهش رضایت بدنی و عزت نفس (عزت جسم) همراه بود. افکار خود جسم پندارانه طی ورزش رها می شوند. دو دلیل اصلی زنان برای ورزش در جوامع غربی و ایرانی به ترتیب "کنترل وزن و جذابیت و آرامش روحی و سلامت جسمی می باشند شواهد بسیار محکمی برای اثبات اثر مثبت ورزش روی رضایت مندی (Well being) وجود دارد ورزش ایروبیکی نه تنها سلامت جسمی را افزایش می دهد بلکه شامل اثرات روانی واضح نیز می شود. شامل بالا بردن mood این اثرات مثبت ایجاد حس سلطه و کنترل و مبارزه با تشویق مداوم است. افزایش درک منفی و عزت نفس نیز در اثر انجام ورزش ایروبیکی گزارش شده است آزمایشات کلینیکی کاملاً کنترل شده ثابت می کند که ورزش هوازی اثرات مثبتی روی بیماران دارای افسردگی می گذارد. بعضی نظرات نشان میدهند که که عزت نفس عمومی ارزش هر کس در محدوده شخصی، بدنی، اجتماعی، عاطفی و هوشی وابسته است در نتیجه عزت نفس فرد در هر یک از این زمینه ها در حال مهار با زیردانه های آن زمینه است. در زمینه جسمی این دامنه شامل تحمل بدنی، قدرتی، ظاهر و مبارزه می ورزشی است. به همین دلیل چون در نتیجه ورزش ایروبیکی تحمل بالاتر رفته و توانایی فیزیکی فرد زیادت می شود عزت نفس فیزیکی او نیز افزایش می یابد از طرف دیگر با توجه به این نکته که ورزش در مقایسه با سایر درمان های استفاده شده در طب غربی، یک روش غیر تهاجمی کم هزینه و بدون عوارض جانبی است بهترین راه پیشنهادی در جهت ارتقای سطح سلامت روانی زنان کاهش هزینه بهداشتی درمانی مربوطه می باشد. بدین منظور افزودن ساعات و تدوین برنامه ی ورزشی با رویکرد ترویجی آموزشی در مدارس دخترانه پیشنهاد می شود. هم چنین تخصیص مکان های سرپوشیده با امکانات بیشتر به ورزش همگانی و آشنا سازی زنان با فواید آن و تشویق زنان به مشارکت در این فعالیت ها می تواند مثر به ثمر واقع شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر توجه مسئولان بهداشت و درمان کشور به تهیه برنامه های ورزشی هوازی بهبه منظور کاهش بیماری های روان زنان جامعه نیز ضروری است.

کلمات کلیدی: زنان - ورزش - افسردگی - عزت نفس - فعالیت بدن