



۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

سلامت و ورزش

فرزانه عرفانی

کارشناس پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

چکیده

امروزه ورزش به عنوان شاخه جدیدی از علم طب و درمان بیماری ها مطرح شده است که می تواند نه تنها در بهبود قوای جسمانی بلکه به عنوان یک پارامتر مهم در تمام فعالیت های فیزیولوژیک و عضلانی اثر مستقیم گذاشته؛ سیستم غدد برون ریز و درون ریز؛ سیستم اعصاب و ایمنی و تمام بدن را تحت کنترل خود در آورد.

الگوهای نظری به درک فرایند سازگاری با ورزش و پای بندی شدن به آن کمک می کنند این مدل ها عبارت اند از : مدل باور سلامت؛ مدل رفتار برنامه ریزی شده؛ نظریه اجتماعی-شناختی و الگوی سیال. الگوی باور سلامت یکی از ماندگارترین الگوهای نظری مربوط به رفتارهای پیشگیرانه سلامت بخش است. شش رویکرد برای افزایش پای بندی به ورزش مفید شناخته شده اند که عبارتند از: اصلاح رفتار؛ تقویت؛ رویکرد شناختی رفتاری؛ تصمیم گیری؛ حمایت اجتماعی و رویکرد درونی.

در این مقاله درباره ورزش و سلامت به سه صورت متفاوت بحث شده است. شش گام اساسی که برای حفظ سلامت تن و روان مفیدند به همراه پرسشنامه هایی که در اجرای تصمیم برای شروع ورزش مورد نیاز است آورده شده است. راهکارهای افزایش پایبندی به ورزش متعددند مانند:

۱- اقدامات را با مراحل تغییر فرد سازگار کنید ۲- نشانه هایی برای تمرین ورزشی فراهم کنید (پوستر؛ کارتون و ...) ۳- تمرینات را جذاب اجرا کنید ۴- برای حضور و شرکت در تمرینات پاداش بدهید و ...

واژگان کلیدی: سلامت، اصلاح رفتار، ورزش