

مقدمه:

بسیاری از افراد با هدف افزایش آمادگی جسمانی و داشتن تناسب اندام ورزش می کنند؛ با این حال ورزش علاوه بر فواید جسمانی فواید ذهنی و مغزی زیادی نیز دارد.

ورزش کارایی مغزی را افزایش می دهد. فواید ذهنی و روحی که ورزش به همراه دارد عبارتند از:

۱. کاهش استرس

یکی از مهمترین فواید روحی ورزش کاهش استرس است. ورزش کردن استرس وارد بر جسم و ذهن را کم می کند. استرس ترشح اندورفین را افزایش می دهد. این ماده شیمیایی واکنش مغز به استرس را کنترل می کند. با کمک ورزش بدن می تواند راحت تر با تنش روبرو شود.

۲. افزایش شادی

مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش باعث کاهش افسردگی و اضطراب می شود. در بعضی موارد ورزش مانند قرص های ضدافسردگی عمل می کند و می تواند به همان اندازه در درمان افسردگی موثر باشد تنها ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند شادی را افزایش دهد.

۳. افزایش اعتماد به نفس

ورزش کردن ذهنیت مثبت را نسبت به خود افزایش می دهد. به این ترتیب اعتماد به نفس افزایش می یابد.

۴. لذت بردن از فضای آزاد

انجام ورزش در فضای آزاد اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ورزش هایی مانند کوهنوردی، قایقرانی و پیاده روی در فضای آزاد می تواند برای ذهن مفید باشد. ورزش در فضای آزاد به دریافت ویتامین دی کمک می کند.

۵. جلوگیری از تحلیل رفتن کارایی شناختی

این قضیه حقیقت دارد که هرچه قدر سن بالا می رود، مغز هم تحلیل می رود و احتمال ابتلا به بیماری هایی همچون آلزایمر را افزایش می یابد. با وجود اینکه ورزش و تغذیه مناسب نمی توانند آلزایمر را درمان کنند اما انجام آن ها می تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند.

۶. کاهش اضطراب

مواد شیمیایی که بعد از انجام ورزش در بدن ترشح می شوند، از بروز اضطراب جلوگیری می کند. انجام ورزش های هوازی در حد متوسط تا شدید باعث کاهش اضطراب می شود.

۷. افزایش قدرت مغز

مطالعات مختلفی که بر روی موش ها و انسان ها انجام شده است نشان می دهد که ورزش های قلبی- عروقی باعث تولید سلول های جدید مغزی می شوند و کارایی مغزی را افزایش می دهند. همچنین انجام ورزش های شدیدتر باعث افزایش پروتئین BDNF در بدن می شود که قدرت تصمیمگیری، تفکر و یادگیری را افزایش می دهد.

۸. افزایش حافظه

انجام ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می شود. ورزش کردن تولید سلول های هیپوکامپوس را که مسئول حافظه و یادگیری هستند افزایش می دهد.

۹. کنترل اعتیاد

بدن به هنگام لذت، دوپامین ترشح می کند. این لذت می تواند از ورزش، مواد مخدر، غذا خوردن و... ترشح می شود. بعضی از افراد به ترشح دوپامین معتاد می شوند. ورزش می تواند اعتیاد به مواد دیگر را هم کاهش دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

فواید ورزش

تهیه کننده: مهناز ابراهیمی / کارشناس پرستاری

منبع: پرستار و نارسایی کلیوی

تاریخ تدوین: پاییز ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۱۳. تاثیر گذاری بر دیگران

افرادی که باهم ورزش می کنند باعث ایجاد انگیزه در یکدیگر می شوند و تاثیر مثبت بر یکدیگر می گذارند. در واقع عضو یک تیم ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می شود.

۱۴. کاهش خطر بیماری قلبی

نتایج این تحقیق نشان داد که بین افرادی که دارو مصرف می کنند و کسانی که اهل ورزش مداوم هستند، هیچ فرقی از نظر پیشگیری از بیماری های شریانی قلب و دیابت وجود ندارد. خیلی جالب است بدانید برای بیمارانی که قبلا سکتة ی قلبی را تجربه کرده اند، ورزش و تحرک فیزیکی حتی از درمان دارویی هم موثرتر بود.

۱۵. مقاومت در برابر بیماری ها

ورزش کردن علاوه بر اینکه سیستم دفاعی بدن را نسبت به سرطان ها و مخصوصا سرطان سینه مقاوم می کند، از شما در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند.

۱۰. افزایش آرامش

یک جلسه ورزش در حد متوسط به اندازه یکقرص خواب آور تاثیر گذار است؛ به خصوص برای افرادی که بی خوابی دارند ورزش می تواند بسیار مفید باشد. ورزش کردن پنج تا شش ساعت قبل از خواب دمای بدن را افزایش می دهد. هنگامی که دمای بدن چند ساعت بعد به حالت نرمال باز می گردد بدن احساس می کند که زمان خواب فرا رسیده است.

۱۱. افزایش انرژی

بررسی ها نشان داده است افرادی که به صورت منظم ورزش می کنند انرژی بیشتری دارند و توانایی انجام کارهای مختلف در آن ها بالاتر است.

۱۲. افزایش خلاقیت

انجام ورزش خلاقیت را تا دو ساعت بعد از آن افزایش می دهد. ورزش در فضای آزاد تاثیر بیشتری بر خلاقیت دارد.