

آمادگی جسمانی عمومی مطالعه مروری

اریا نبی زاده

چکیده

هدف: هر فرد با توجه به نوع فعالیتی که می خواهد انجام دهد، به مقدار خاصی از آمادگی جسمانی احتیاج دارد، ولی برای حفظ تندرستی به حداقل میزان آمادگی جسمانی نیازمند است. هدف این مقاله مطالعه مروری بر روش های آمادگی جسمانی در ورزش است.

روش کار: در این مطالعه با استفاده از کلید واژه های (آمادگی جسمانی، ورزش، سلامت بدن) از جستجوی مقاله در پایگاه های تخصصی از جمله پایگاه مقاله گوگل صورت پذیرفت و تعدادی مقاله مرتبط انتخاب شدند.

یافته ها: آمادگی جسمانی باعث میشود چربی بدن شما کاهش و عضلات آن افزایش یافته و خود باعث جلوگیری از چاقی، بهتر شدن ظاهر شما و افزایش توان و قدرت انجام کار و فعالیت می شود و طول عمر شما افزایش می یابد. همچنین آمادگی جسمانی بر سلامت قلب، ریه ها و حتی دستگاه گوارش تاثیر بسزایی دارد و بالا رفتن استقامت دستگاه قلبی عروقی خطر بروز اختلالات و بیماری های نظیر نارسایی قلبی، سرطان ریه، دیابت نوع ۲ و سکته مغزی را کاهش می دهد.

نتیجه گیری: بر اساس تحقیقات صورت گرفته آمادگی جسمانی برای هر فرد ضروری است زیرا موجب سلامتی اندام های بدن شده و طول عمر را افزایش میدهد.

کلید واژه: آمادگی جسمانی، ورزش، سلامت بدن

مقدمه

اصطلاح آمادگی جسمانی در بین افراد مختلف، معانی مختلفی پیدا کرده است. برای عده ای این واژه به معنای فعالیت های جسمانی تیراندازی با کمان تا وزنه برداری است. برای بعضی افراد دیگر به معنای کاهش وزن یا داشتن یک دستگاه قلب و عروق سالم است

(۱)

پس آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل. آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت های عمومی را بهبود می بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی را بهتر ارائه می دهند. مشارکت در فعالیتهای بدنی خطر بیماری قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان، افسردگی، چاقی، سرطان پستان، سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. همچنین افراد آماده پس از کار و تمرین شده بد خیلی سریع تر از افراد فاقد آمادگی به حالت اول به برمی گردند و این موضوعات باعث میشود انسان از نظر عملکرد داخلی (قلب) عملکرد عالی داشته باشد و همچنین آمادگی جسمانی می تواند تاثیر مستقیم و خوبی روی سلامت روانی انسان هم بگذارد. آمادگی جسمانی می تواند تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی، اضطراب کم توجهی و بیش فعالی و موارد دیگر داشته باشد. همچنین استرس را تسکین می دهد، حافظه را بهبود می بخشد، به شما کمک می کند بهتر بخوابید و روحیه کلی شما را تقویت می کند (۲)(۳)(۴)(۵)

برقراری آمادگی جسمانی اصول خاص خود را دارد و نکات کوچکی هستند که میتوانند ورزش برای ایجاد آمادگی جسمانی را مؤثرتر سازند. برای مثال اگر شما ۴ جلسه در هفته ورزش کنید، بعد ۱۲ جلسه یعنی ۳ هفته را از دست بدهید، حدود یک چهارم آمادگی جسمانی خود را از دست خواهید داد. (۶)(۷)

روش کار

در این مطالعه با استفاده از کلید واژه‌ها (آمادگی جسمانی، ورزش، سلامت بدن) از جستجوی مقاله در پایگاه‌های تخصصی از جمله پایگاه مقاله گوگل صورت پذیرفت و تعدادی مقاله مرتبط انتخاب شدند

یافته‌ها

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می‌گردد، امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکتته‌های قلبی محسوب می‌شوند. در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می‌گردد، میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و نتیجه کار انتقال اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن بهتر انجام می‌شود. بنابراین ورزش مرتب راهی مناسب جهت پیشگیری از بروز بیماری فشار خون است. ورزش می‌تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند، پس به جای خوردن دارو بهتر است ورزش کنید. با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می‌دارد. افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می‌کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن‌گیری هر بار تنفس می‌افزاید. از جمله مزایای ورزش می‌توان به موارد زیر نیز اشاره کرد: از بین بردن اضطراب و استرس و بهبود بخشیدن به سلامت مغز و روان پاکسازی خون و رگ‌های عروقی بدن تولید هورمون شادی و جوانی در بدن که باعث کند شدن روند پیری در انسان می‌شود. آمادگی جسمانی شامل چند فاکتور است که به دو هدف کلی آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و مهارت تقسیم می‌شوند. در آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، به توسعه فاکتورهای موردنیاز برای اجرای عملکرد و حفظ‌ش یوه زندگی سالم، توجه می‌شود. فاکتورهای این بخش عبارتند از: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی یا هوازی، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی چربی بدن. دستگاه گردش خون و دستگاه تنفسی وظیفه تأمین سوخت مورد نیاز بدن در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی را به عهده دارند و هر چه استقامت دستگاه قلبی عروقی بدن بیشتر باشد، این سوخت‌رسانی به‌طور مؤثرتری انجام می‌گیرد. با انجام فعالیت‌هایی که طی بازه زمانی مداوم و بدون وقفه‌ای ضربان قلب را افزایش می‌دهند، میتوان استقامت دستگاه قلبی عروقی را بیشتر کرد. از جمله این فعالیت‌ها میتوان به شنا کردن، راه رفتن سریع، نرم دویدن و دوچرخه سواری اشاره کرد. مشخصاً دستگاه قلبی عروقی کسانی که به‌طور منظم این فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دهند، استقامت بیشتری پیدا می‌کند و از این حیث، در سطح مطلوب‌تری از آمادگی جسمانی قرار دارند. کسانی که تجربه چنین فعالیت‌هایی را ندارند، به هنگام شروع باید از تمرین‌های سبک استفاده کنند و به مرور زمان، شدت تمرین‌ها را بیشتر کنند. اما ورزش کردن چطور باعث افزایش استقامت دستگاه قلبی عروقی می‌شود؟ این مسئله به دو طریق اتفاق می‌افتد: اول اینکه ماهیچه قلب به واسطه ورزش کردن قدرت بیشتری پیدا می‌کند و با هر بار تپش، خون بیشتری را پمپاژ می‌کند. در همین حال، سرخرگ‌های جدید کوچکی در بافت ماهیچه قلب پدیدار می‌شوند و انتقال خون به دیگر عضالت بدن، به‌طور مؤثرتری صورت می‌پذیرد. تمرین مداوم طی روند منظم و رسیدن به سطح مطلوب از آمادگی جسمانی، باعث شکل‌گیری تغییرات جزئی در حالت

قلب و بهبود کارکرد آن می شود. طبق نتایج آخرین تحقیقات صورت گرفته، چگونگی شکل گیری این تغییرات، بسته به نوع ورزش، می تواند به روش های مختلفی صورت بگیرد. در ادامه، مثال کوتاهی برای درک بهتر موضوع ذکر خواهد شد. نکته مشترک در میان تمامی ورزشکاران این است که در مقایسه با افراد عادی، اندازه قلبشان بزرگ تر می شود. اما بین ورزشکاران و ورزشکاران آماتور (مثل قایق رانی) و ورزشکاران حرفه ای (مثل فوتبالیست آمریکا) از حیث چگونگی شکل گیری تغییرات در قلب تفاوت های عمده ای وجود دارد. به عنوان مثال، بطن های چپ و راست قلب ورزشکاران استقامتی به مرور زمان بزرگ تر می شوند. در سوی دیگر، تغییر حالت قلب ورزشکاران قدرتی به این صورت است که دیواره قلبشان ضخیم تر می شود؛ به خصوص دیواره بطن چپ (۱)

با وجود اینکه ورزش کردن به مرور زمان قدرت ماهیچه قلب را بیشتر می کند و تغییرات جزئی در حالت آن پدید می آید، دستگاه تنفسی به اندازه قلب دچار تغییر حالت نمی شود. به همین خاطر ورزش کردن در کارکرد ریه ها تغییر عمده ای به وجود نمی آورد، اما باعث می شود تا اکسیژن وارد شده به ریه ها، به طور مؤثرتری در بدن مورد استفاده قرار بگیرد. به طور کلی ورزش کردن و رسیدن به سطح مطلوب از آمادگی جسمانی باعث بهبود کارایی بدن در جذب، استفاده و توزیع اکسیژن میان اندام ها می شود. این مسئله به مرور زمان باعث افزایش توان استقامتی و بهبود وضعیت کلی سلامتی می شود. طبق توصیه های متخصصان کالج ورزش درمانی آمریکا برای رسیدن به بهترین نتیجه می ممکن بهتر است هفته ای ۳-۵ بار در بازه های زمان ۶۰-۳۰ دقیقه ای اقدام به انجام ورزش های هوازی کنید. شدت تمرین ها بهتر است به گونه ای باشد که سرعت ضربان قلب به ۶۵-۸۵ درصد حداکثر سرعت آن برسد. بالا رفتن استقامت دستگاه قلبی عروقی خطر بروز اختلالات و بیماری های قلبی، سرطان ریه، دیابت نوع ۲ و سکتة مغزی را کاهش می دهد (۱)(۲)

در یک تعریف ساده، قدرت عضلانی قدرتی است که به شما کمک می کند، اجسام سنگین را بلند و حمل کنید. بدون قدرت عضلانی بدن شما ضعیف خواهد بود و توانایی تحمل بارهای وارده را ندارد. به عبارت دیگر قدرت عضلانی یعنی توانایی ای ظرفیت یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال حداکثر نیرو علیه یک مقاومت است. استقامت عضلانی یعنی توانایی عضلانی شما در انقباض برای دوره های طولانی تر است. به جای بلند کردن یا حمل یک چیز برای چند ثانیه، عضلات برای چند دقیقه به کار می روند. به بیان دیگر، استقامت عضلانی به توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اجرای مجموعه ای از انقباض های تکراری یا تولید نیروی ثابت در یک دوره زمانی گفته می شود. (حمل یک وزنه در تعداد بال) راه افزایش استقامت عضلانی تمرین با وزنه های سبک است. تمرین با تکرارهای ۲۵-۲۰ کار با وزنه های سبک تر تارهای عضلانی را برای استقامت عضلانی تمرین میدهد. تکرارهای بیشتر نیز منجر به تمرین طولانی تر می شوند. انعطاف پذیری یکی از مهم ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی است که اغلب همه از آن غافل میشوند. بدون انعطاف پذیری، عضلات و مفاصل سفت رشد می کنند و حرکت محدود می شود. تمرین انعطاف پذیری این اطمینان را می دهد که بدن شما می تواند به طور کامل در بازه حرکتی اش، حرکت کند بدون آن که درد یا سفتی خاصی متوجه شما شود. مردان باید درصد چربی کمتر از ۱۷ درصد داشته باشند. زنان باید درصد چربی کمتر از ۲۴ درصد داشته باشند. به طور متوسط مردان گرایش به داشتن ۱۸ تا ۲۴ درصد و زنان ۲۵ تا ۳۱ درصد چربی بدن دارند. هر برنامه تمرینی که سعی در بهبود

یک یا دو فاکتور دارد قرار نیست در دراز مدت به بدن شما کمک کند . یک برنامه آمادگی جسمانی موثر سعی می کند هر فاکتور مهم آمادگی جسمانی را در شما پیشرفت دهد (۳)

در آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت حرکتی، به توسعه فاکتورهای مورد نیاز برای اجرای بهتر فعالیت های ورزشی و جسمانی توجه می شود . فاکتورهای این بخش نیز عبارتند از: سرعت، توان، تعادل، چابکی، سرعت عمل و هماهنگی . سرعت یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی است که نقش تعیین کننده ای در انجام مهارت ها و عملکرد ورزشی دارد . در تعریف سرعت می توان گفت، سرعت به معنی توان انتقال بدن و یا بخشی از آن از نقطه ای به نقطه دیگر در واحد زمان تعریف شده و یا کمتر بین زمان است . در تعریف چابکی می توان گفت، قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و داشتن عکس العملهای مناسب . چابکی نیز یکی از عوامل بسیار ضروری برای ورزشکاران و مجموعه ای از عوامل جسمانی ی دیگر از قبیل سرعت، سرعت عکس العمل، قدرت، هماهنگی و تعادل است . چابکی هم می تواند عمومی باشد و شامل تمام بدن فرد و یا اینکه چابکی موضع ی باشد . توان به معنی به کارگیری حداکثر نیرو در حداقل زمان است . در واقع همان قدرت انفجار ی یا پالی و متر یک است . به عبارت دیگر، کار انجام شده در واحد زمان معین یعنی توان . برای درک بهتر معنی توان، می توان گفت : توانا یی عضله ی گروه عضلانی برای تولید نیرو ی زیاد و با سرعت زیاد بر علیه یک مقاومت مشخص تعادل در فعالیت های جسمانی و عملکردهای مختلف ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است . در تعریف تعادل م ی توان گفت، تعادل به معنی حفظ مرکز ثقل در سطح اتکا، به عبارت دیگر تا زمانی که مرکز ثقل در سطح اتکا حفظ شود . تعادل به دو دسته پویا و ایستا تقسیم می شود . تعادل ایستا زمانی است که فرد روی یک سطح ثابت ایستاده و حاصل جمع همه نیروهای وارده به او صفر باشد . تعادل پویا زمانی است که فرد در حرکت است، مجددا گشتاور همه نیرو ها ی وارد به او صفر باشد به گونه ای که باز هم خط کشش ثقل به خارج از سطح اتکا انتقال ن یابد . هماهنگی عبارت است از همکاری اعضای حسی، عصبی و عضلانی . هماهنگی در ورزش با نرمی، روانی و زیبایی حرکات فرد ورزشکار تجلی پیدا می کند . عواملی از قبیل، سن، جنس، نوع فعالیت و مسائل روانی بر هماهنگی عصبی _ عضلانی تأثیر دارند (۴)

آمادگی جسمانی می تواند تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی، اضطراب کم توجهی و بیش فعالی و موارد دیگر داشته باشد . همچنین استرس را تسکین می دهد، حافظه را بهبود می بخشد، به شما کمک می کند بهتر بخوابید و روحیه کلی شما را تقویت می کند . مطالعات نشان می دهد که ورزش می تواند افسردگی خفیف تا متوسط را با همان قدرت داروهای ضد افسردگی درمان کند . مشخص کرد که دویدن به مدت ۱۵ دقیقه در روز یا پیاده روی به مدت یک ساعت خطر ابتلا به افسردگی مازور را تا ۲۶٪ کاهش می دهد . همچنین علاوه بر تسکین عالم افسردگی، تحقیقات نشان می دهند که انجام مداوم یک برنامه ورزشی می تواند مانع از عود مجدد بیماری شما شود . ورزش به دلیل مختلفی یک دشمن قدرتمند برای افسردگی است . مهمتر از همه، باعث ایجاد انواع تغییرات در مغز از جمله رشد عصبی، کاهش التهاب و الگوهای فعالیت جدید می شود که احساس آرامش و تندرستی را ارتقا می بخشد . همچنین مواد شیمیایی قدرتمند موجود در مغز شما یعنی اندورفین ها را، آزاد می کند که باعث تقویت روحیه شما می شود و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید . در آخر، ورزش می تواند به عنوان یک عامل پرت کننده ی حواس عمل کرده و به شما این امکان را بدهد تا ساکت و آرام باشید و بتوانید از چرخه افکار منفی که باعث افسردگی می شوند، خارج شوید (۵)

ورزش یک روش درمانی ضد اضطراب طبیعی و مؤثر است. ورزش تنش و استرس را تسکین می بخشد، انرژی جسمی و روحی را تقویت می کند و با آزاد شدن اندورفین، تندرستی را تقویت می کند. هر چیزی که باعث حرکت شما شود می تواند کمک کننده باشد، اما اگر جای حواسپرتی را به تمرکز بیشتر بدهید، منفعت بیشتری نیز خواهید برد. آیا تاکنون متوجه شده اید که حس بدنتان در هنگام استرس چگونه است؟ ممکن است در ماهیچه های تان به خصوص در ناحیه صورت، گردن و شانه ها احساس گرفتگی و سفتی داشته باشید و درد پشت یا گردن یا سردردهای دردناک را تجربه کنید. ممکن است احساس سفتی در قفسه سینه، نبض کوبنده یا گرفتگی عضلانی داشته باشید. همچنین ممکن است مشکلاتی از قبیل بی خوابی، سوزش سر دل، سوزش معده، اسهال یا تکرر ادرار را تجربه کنید. نگرانی و ناراحتی ناشی از همه این عوامل جسمی نیز به نوبه خود می تواند منجر به افزایش استرس شود و یک چرخه معیوب بین ذهن و بدن شما ایجاد کند. ورزش یک روش مؤثر برای شکستن این چرخه است. همچنین فعالیت بدنی با آزاد کردن اندورفین ها در مغز، به آرامش عضلانی و تسکین تنش بدنی کمک می کند. از آنجا که بدن و ذهن به هم نزدیک هستند، هنگامی که بدن شما احساس بهتر می یابد، ذهن شما نیز بهتر خواهد شد. ورزش منظم یکی از آسانترین و مؤثرترین راهها برای کاهش علائم بیماری کمبود توجه و تمرکز بهبود انگیزه، حافظه و خلق و خوست. فعالیت بدنی بافاصله سطح دوپامین، نوراپی ۱ نفرین و سروتونین مغز را افزایش می دهد - همه این موارد بر تمرکز و توجه تأثیر می گذارند. به این ترتیب، ورزش به همان روشی که داروهای ADHD مانند ریتالین و Adderall عمل می کنند، تأثیر می گذارد (۶)

از مزایای فکری و روحی ورزش میتوان به: همان اندورفین ها که باعث می شوند احساس بهتر داشته باشید به شما کمک می کند تا در انجام کارهایی که انجام می دهید تمرکز کنید و از نظر فکری تیز احساس تیزهوشی داشته باشید. ورزش همچنین رشد سلولهای جدید مغز را تحریک می کند و در جلوگیری از افت عملکرد مغز و وابسته به سن کمک کننده است. فعالیت منظم یک سرمایه گذاری در ذهن، بدن و روح شما است. هنگامی که تبدیل به یک عادت بشود، می تواند حس ارزشمند بودن را در شما تقویت کند و باعث شود احساس قدرت و نیرومندی کنید. نسبت به ظاهر خود احساس بهتری خواهید داشت و حتی با دست یابی به اهداف کوچکی در ورزش نیز احساس پیشرفت خواهید کرد. حتی فعالیت های کوتاه مدت ورزشی در صبح یا بعد از ظهر می تواند به تنظیم الگوهای خواب شما کمک کند. اگر ترجیح می دهید در شب ورزش کنید، ورزش های آرامش بخش مانند یوگا یا کشش ملایم می تواند به تقویت خواب کمک کند. انرژی بیشتری. افزایش ضربان قلب چندین بار در هفته به شما سرعت و انرژی بیشتری می دهد. فقط با چند دقیقه ورزش در روز شروع کنید و هر زمان انرژی بیشتری پیدا کردید، میزان تمرین خود را افزایش دهید. وقتی در زندگی با چالش های فکری یا روحی روبرو هستید، به جای روی آوردن به الکل، مواد مخدر یا سایر رفتارهای منفی که در نهایت فقط باعث تشدید علائم شما می شوند، ورزش می تواند به شما کمک کند تا به روشی سالم با مشکلات خود مقابله کنید. ورزش منظم همچنین می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش اثرات استرس کمک کند (۷)

برقراری آمادگی جسمانی اصول خاص خود را دارد و نکات کوچکی هستند که می توانند ورزش برای ایجاد آمادگی جسمانی را مؤثرتر سازند. مسائلی که می توان به آن ها اشاره کرد به شرح زیرند: اگر شما ۴ جلسه در هفته ورزش کنید، بعد از ۱۲ جلسه یعنی ۳ هفته را از دست بدهید، حدود یک چهارم آمادگی جسمانی خود را از دست خواهید داد. محققان بررسی هایی در این زمینه بر روی دوچرخه سواران انجام دادند و آمادگی جسمانی آن ها را قبل و بعد از ۳ هفته ورزش نکردن

اندازه گیری کردند. در این بررسی ها مشخص شد میزان ماکزیم اکسیژن دریافتی ای ن ورزشکاران بعد از ۳ هفته استراحت ۲۰ درصد کاهش یافته است. در مطالعات مشابهی میزان آنزیم های استقامتی در خون ورزشکاران اندازه گیری شد و مشخص شد که میزان این آنزیم ها بعد از ۱۲ روز استراحت ب پیش از ۵۰ درصد کاهش می یابد. اگر برای شما ادامه دادن یک برنامه ورزشی منظم سخت است، بهتر است ابتدای صبح قبل از شروع هر کاری ورزش کنید. طبق مطالعاتی که در مجله <<علم و پزشکی در ورزش>> منتشر شده است، افرادی که صبح ورزش می کنند بیشتر برنامه ورزشی خود را ادامه می دهند و در طول روز فعالتر هستند. کسانی که می خواهند تأثیر ورزش خود را افزایش دهند و مشکلی با ادامه دادن برنامه ورزشی ندارند، ورزش بین ساعت ۲ تا ۶ بعد از ظهر مناسب تر است. در این زمان از روز فعالیت آنزیم ها و کارایی عضلات در بیشترین حالت خود است. این بدین معناست که بیشترین میزان قدرت و استقامت در این زمان وجود دارد. مطالعات منتشر شده در <<مجله بین المللی بیولوژی زمانی>> نیز همین اطلاعات را نشان می دهد (۸)

استفاده زیاد از این مواد خوراکی باعث ورود مواد غذایی غیر قابل هضم به معده می شود که در نهایت منجر به کندتر شدن سرعت بدن می شود. همچنین انرژی ذخیره شده در بدن نیز برای کمک به هضم این مواد استفاده می شود. متخصصان معتقدند که بهترین انرژی راها برای ورزش کردن مواد غذایی طبیعی هستند. محققان ژاپنی دریافته اند که سیب حاوی آنتی اکسیدانها بی است که قدرت و استقامت را افزایش می دهد. فیبر موجود در میوه ها به نسبت مواد انرژی زا قابل هضم تر هستند. محققان اثبات کرده اند که تنها ۹۰ دقیقه ورزش در هفته اگر در جلسات کوتاه مدت و شدید انجام شود مؤثر است. ۹۰ دقیقه ورزش کوتاه مدت و شدید میتواند به اندازه ۵ ساعت دوچرخه سواری ضامن انجام ورزش های استقامت و دویدن برای سلامت قلب و حساسیت انسولین کارایی داشته باشد. راحت تر است. بررسیها نشان داده است مردم کمتر از زیر بار این نوع ورزشها شانه خالی میکنند زیرا وقت کمتری از آنها می گیرد (۹)

حتی اگر برای وزن کم کردن ورزش نمی کنید این کار را انجام دهید. بررسیها نشان داده است افرادی که در حین ورزش خود را وزن می کنند بیشتر ورزش می کنند و اثر ورزش آنها در کاهش وزن بیشتر است.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه تعاریف دقیق و علمی مختلفی برای آمادگی جسمانی ارائه شده است، این مسئله میتواند برای هر کس معنا و تعریفی جداگانه و منحصر به فرد داشته باشد. فارغ از این مسئله، نکته ای که بهتر است به خاطر داشته باشید این است که هر نوع تمرین و فعالیت ورزشی، فارغ از اینکه جزء کدام یک از مؤلفه های آمادگی جسمانی باشد یا آنکه چه تأثیر و نتایجی داشته باشد، اگر به طور منظم و طی روند روزانه انجام بگیرد، مزایای بسیاری برای سلامتی شما خواهد شد. اگر به اندازه ای کافی ورزش کنید، هم از لحاظ درونی احساس بهتری خواهید داشت و هم ظاهر شاداب تری پیدا خواهید کرد؛ بنابراین از آن غافل نشوید. آمادگی جسمانی قابل ذخیره شدن است و به دست آوردن و حفظ آن به تمرین مداوم نیاز دارد. ورزش به دلایل مختلفی دشمن قدرتمند برای افسردگی است. مهمتر از همه، باعث ایجاد انواع تغییرات در مغز از جمله رشد عصبی، کاهش التهاب و الگوهای فعالیت جدید می شود که احساس آرامش و تندرستی را ارتقا می بخشد. همچنین خشونت های مهار نشده و هیجانانگیزی شما کاهش می یابد. مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی های خفیف بهبود می یابد.

- 1-Thompson PD, Buchner D, Pina IL, Balady GJ, Williams MA, MarcusBH, Berra K, Blair SN, Costa F, Franklin B, Fletcher GF, Gordon NF,Pate RR, Rodriguez BL, Yancey AK, Wenger NK; American HeartAssociation Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise,Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, PhysicalActivity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity).Exercise and physical activity in the prevention and treatment of ath-erosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council onClinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, andPrevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity).Circulation. 2003;107:3109–3116.
- 2- Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM,Walker EA, Nathan DM; Diabetes Prevention Program Research Group.Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle interventionor metformin.N Engl J Med. 2002;346:393–403.
- 3- Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance.Annu Rev Nutr.2001;21:323–341
- 4- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C,Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS,Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS Jr, Patrick K, Pollock ML, RippeJM, Sallis J, Wilmore JH. Physical activity and public health: a recom-mendation from the Centers for Disease Control and Prevention and theAmerican College of Sports Medicine.JAMA. 1995;273:402–407.
- 5- Brosse AL, Sheets ES, Lett HS, Blumenthal JA. Exercise and thetreatment of clinical depression in adults: recent findings and futuredirections.Sports Med. 2002;32:741–760.
- 6- Karmel Choi , New evidence that physical activity can lower depression risk 2014
- 7- Christopher Bergland , More Evidence That Physical Activity Keeps Depression at Bay 2006
- 8- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, PowellKE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P. The effectiveness of interventions toincrease physical activity: a systematic review.Am J Prev Med. 2002;22:73–107.
- 9- task Force on Community Preventive Services. Recommendations toincrease physical activity in communities.Am J Prev Med.2001;22(suppl):67–72