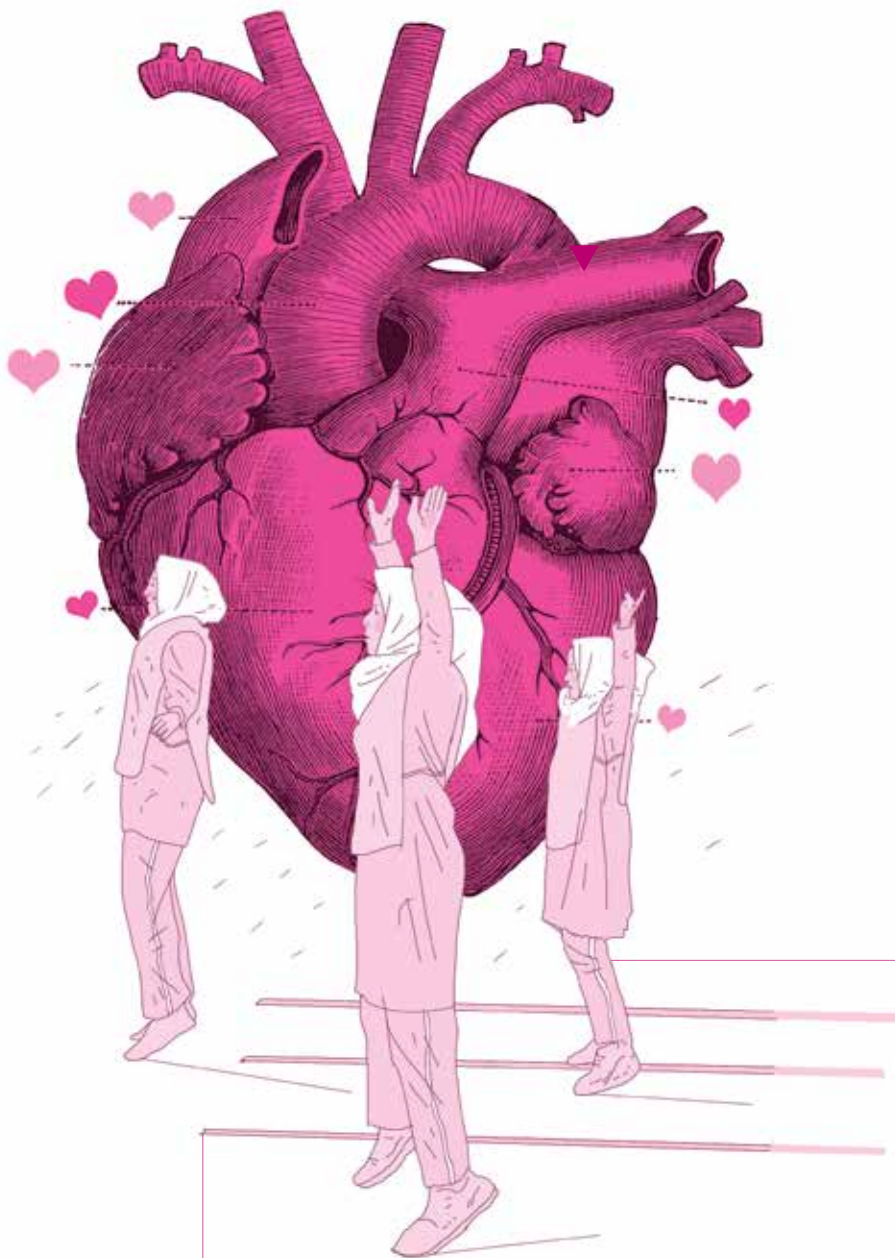


دختران پرتحرک امروز، مادران سالم فردا

دکتر دنیا پاداش



حرکت لازمه حیات بشر و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۲) کم‌ تحرکی را به‌ عنوان چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان‌ شناسایی کرده و تخمین زده که کم‌ تحرکی هر ساله باعث ۳٫۲ میلیون مرگ در جهان شده است. لذا در جوامع ماشینی امروزی، فعالیت بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است. چنانچه تغییر سبک زندگی بی‌ تحرک و توسعه سبک زندگی فعال مدنظر باشد، باید سنین نوجوانی مورد توجه قرار گیرد. رفتارهایی که در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد بر سلامتی فرد در زندگی آینده تأثیرگذار خواهد بود. دوره نوجوانی بسیار حساس و حیاتی است. بسیاری از عادات زندگی از قبیل ورزش منظم به‌طور طبیعی در این دوران شروع می‌شود، اما متأسفانه فعالیت بدنی و ورزش در دوره نوجوانی کاهش می‌یابد.

شایان ذکر است که ورزش و فعالیت جسمانی دختران اهمیتی به مراتب بیشتر از پسران دارد، زیرا دختران امروز، مادران فردای جوامع هستند که در صورت سلامت بودن، می‌توانند نسلی سالم و تندرست را تربیت کنند. حال آنکه همین مادر اگر توانایی لازم برای پذیرش این مسئولیت را نداشته باشد یا به صورت کامل آن را انجام ندهد، جامعه برای ایجاد یک نسل سالم به مشکل برخورد! چرا که مادران افسرده و درمانده، نه توانایی و نه خودباوری تربیت نسلی قوی و تأثیرگذار را دارند. زنان به‌عنوان نیمی از اجتماع و مدیرخانه و مسئول نظم و تربیت کودکان خود، برای حفظ نشاط، شادابی و سلامتی، به فعالیت بدنی نیازمندند، لذا اگر جامعه از فعالیت بدنی زنان و دختران غافل بماند ضررهای غیرقابل جبرانی را شاهد خواهد بود.

بنابراین، فعالیت جسمانی و ورزش برای دختران نوجوان از اهمیت بالایی برخوردار است. در ادامه به تعدادی از فواید فعالیت جسمانی و ورزش اشاره می‌شود:

- ورزش منظم سبب کمک به سازگاری با تغییرات بدن حین بلوغ می‌شود. برای مثال کنترل نوسانات خلقی و روحی را برای فرد آسان‌تر می‌کند و از سویی این نوسانات را کاهش می‌دهد و روحیه کلی فرد را

بالا نگه می‌دارد.

- ورزش به حفظ و کنترل وزن ایده‌آل کمک می‌کند که اغلب برای دختران اهمیت دارد.

- ورزش عضلات بدن را متناسب‌تر و تراکم استخوانی را افزایش می‌دهد و به رشد قدی بهتر و جلوگیری از پوکی استخوان در دوران میان‌سالی و پیری کمک می‌کند.

- ورزش تناسب قلبی- ریوی و تناسب اندام را بهتر می‌کند و فرد، اندام متناسب‌تری خواهد داشت.

- ورزش فرصتی برای احساس شادابی و برقراری ارتباط دوستانه با سایر ورزشکاران است.

- فعالیت جسمانی و ورزش منظم و لذت و جذابیت متعاقب آن، موجب پیشگیری از انحرافات اجتماعی و تبهکاری‌ها، بزهکاری، رفتارهای مخاطره‌آمیز و اعتیاد و تفریحات ناسالم می‌شود.

- ورزش به دختران، تعهد، احترام به دیگران، نحوه آرامش، تمرکز تحت استرس، رسیدن به اهداف، پذیرش مسئولیت، پذیرش شکست و رثوف بودن را آموزش می‌دهد.

- دخترانی که ورزش می‌کنند سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و در آینده احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، آندومتر، سرطان‌های سینه و روده بزرگ در آن‌ها کمتر است.

- دختران ورزشکار اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند.

- دخترانی که ورزش می‌کنند عادت‌های ماهیانه سبک‌تر و منظم‌تری دارند و گرفتگی و ناراحتی کمتری را تجربه می‌کنند.

- دختران ورزشکار در مدرسه از عملکرد بهتری در دروس مختلف برخوردارند.

- دختران نوجوان عموماً بحران عزت‌نفس را بسیار جدی‌تر از پسران تجربه می‌کنند. دخترانی که ورزش می‌کنند عزت‌نفس بالاتری دارند.

با توجه به اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی برای دختران نوجوان، انتظار می‌رود خانواده‌ها به فعالیت جسمانی دختران توجه بیشتری داشته باشند و مسئولان ورزشی شرایط ورزشی دختران را هموار سازند.

● زنان به‌عنوان نیمی از اجتماع و مدیر خانه و مسئول نظم و تربیت کودکان خود، برای حفظ نشاط، شادابی و سلامتی، به فعالیت بدنی نیازمندند، لذا اگر جامعه از فعالیت بدنی زنان و دختران غافل بماند ضررهای غیرقابل جبرانی را شاهد خواهد بود

منابع

1. Rosewater. A. (2009). «Learning to play and playing to learn: Organized sports and educational outcomes. Oakland». Team- up for youth.
۲. سیده وحیده حسینی، منیره انوشه، عباس عباس‌زاده، محمد احسانی (۱۳۹۱). «درک دختران نوجوان و والدین آن‌ها از موانع عادت به ورزش». مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. ۱۵۷-۱۴۸. ۱(۲)