

## دانستنی های ورزشی (تاثیر و نقش ورزش در زنان)

آیا بین مردان و زنان ورزشکار اختلافات فیزیولوژی وجود دارد؟

بله، این اختلافات در زمینه سیستم اسکلتی و عوامل بیومکانیکی نمود دارند. ورزشکاران زن به طور معمول (ولی نه همیشه) کوچکتر و کوتاهتر بوده، لگنی پهن تر دارند، زانوها به داخل متمایل شده و ساق پاها انحنای کمتری دارند. این خصوصیات از جمله مواردی است که احتمال ایجاد بعضی از آسیب ها مانند دردهای کشکی - رانی را بالا می برد. ورزشکاران زن درصد بالاتری از چربی بدن داشته و حدود ۳۰ درصد قدرت عضلانی کمتری نسبت به مردان دارند که خصوصاً مربوط به اندام فوقانی است. اما در هر صورت به رشته ورزشی خاص است تا اینکه جنسی خاص عاملشان باشد.

آیا ورزش کردن برای زنان سودمند است؟

تمرینات منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است، یعنی کاهش فشار خون، پایین آوردن تعداد ضربان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن، تمام موارد فوق به پیشگیری از آترواسکلروز و بیماریهای قلبی کمک می کنند. به علاوه ورزش های توأم با اعمال وزن روی بدن، سبب تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان می شوند.

در چه مواردی بانوان نباید ورزش کنند؟

زمانی تصور می شد که ورزش شدید به سیستم تولید مثل زنان آسیب وارد می کند در ضمن عقیده داشتند که زنان خصوصاً در جریان عادت ماهیانه نباید ورزش کنند. امروزه خلاف هر دوی این موارد ثابت شده است.

اثرات ورزش روی قاعدگی

ورزشکاران زن مستعد اختلالات قاعدگی از جمله تاخیر در شروع آن، فقدان اولیه و ثانویه، افزایش فاصله بین دو سیکل قاعدگی و فقدان تخمک گذاری می باشند. مثلاً فقدان قاعدگی در ۳ تا ۵ درصد کل جمعیت رخ می دهد. اما در ۱۵ تا ۶۰ درصد زنان ورزشکار مشاهده می شود. از جمله علل آن وزن پایین بدن، از دست

دادن سریع وزن، شروع سریع ورزش های سنگین، تغذیه ناکافی در مقایسه با احتیاج به انرژی و وجود استرس های فیزیکی و روانی است.

### خطر فقدان قاعدگی در چیست؟

در صورت فقدان قاعدگی به مدت طولانی، خطر کاهش دانسیته استخوانی و ایجاد پوکی استخوان زودرس وجود دارد به نظر می رسد سایر اختلالات قاعدگی ناشی از ورزش هم در کاهش دانسیته استخوان در دراز مدت موثر باشد. فقدان هورمون استروژن، لااقل به صورت تئوریک سبب بالا رفتن چربی های خون و ایجاد آتروسکلروز زودرس می شود پس درمان مناسب اختلالات قاعدگی اهمیت بسزایی دارد.

### بهترین راه جلوگیری از حاملگی در یک زن ورزشکار در سنین باروری چیست؟

در کل، روش های متعددی برای جلوگیری از بارداری وجود دارد. یکی از قابل پذیرش ترین این روش ها، استفاده از قرص های ضد بارداری است که با توجه به نسل جدید آنها که دارای تعادل مناسبی از هورمون های استروژن و پروژسترون است دارای عوارض کمتری می باشند. از جمله فواید دیگر آنان می توان به رفع علائم دردناک پیش از شروع قاعدگی، کاهش آنی فقر آهن، ضایعات خوش خیم سینه، بیماری های التهابی لگن، کیست های تخمدانی و رماتیسم مفصلی اشاره کرد. به هر حال در صورت نیاز از طریق مشاوره با پزشک نوع و نحوه مصرف دارو معلوم خواهد شد.

### فواید فعالیت بدنی و ورزش در زنان باردار

انجام تمرینات منظم بدنی در طی حاملگی سبب بهبود خواب، بالا رفتن حس اعتماد به نفس، کاهش شدت و یا بروز درد کمر و وریدهای واریسی، جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن و حفظ سطح آمادگی بدنی مادر می شود. اگر چه از لحاظ تئوریک ورزش شدید در جریان حاملگی می تواند سبب ایجاد آسیب هایی به نوزاد و یا مادر شود با توجه به تحقیقات انجام شده لزومی به کاهش شدت وزن در زن باردار حس نمی شود. چه ورزش هایی در یک حاملگی سالم و بی خطر توصیه می شوند؟ از انجام چه ورزش هایی باید خودداری کرد؟ آیا شکل ورزش برای تمام زنان باردار یکسان است؟ در جریان حاملگی، ورزش های با شدت کم تا متوسط انجام می شود، ورزش منظم (حداقل ۳ بار در هفته) به شکل های مقطع ترجیح داده می شود. بعد از سه ماه اول حاملگی از ورزش در حالت خوابیده به پشت خودداری ورزند. چرا که این حالت سبب کاهش برونده قلبی در بعضی زنان می شود. در ضمن دوره های طولانی مدت ایستادن هم توصیه نمی شود. در صورت

احساس خستگی باید ورزش را قطع کنند. اصولاً فعالیت تا حدی توصیه می شود که به خستگی نینجامد. ورزش های بدون وزنه مثل دوچرخه سواری و شنا با حداقل خطر آسیب به مادر و جنین همراه بوده و می توانند تا پایان دوران حاملگی ادامه یابند. انجام هرگونه ورزش که با خطر برخورد ضربه و آسیب به شکم همراه باشد، ممنوع است. خصوصاً در سه ماه آخر حاملگی، با توجه به وزن رحم حامله و نیز اضافه وزن، مادر باید مراقب از دست دادن تعادل بدن، ناشی از تغییر در محور ثقل باشد. باید رژیم غذایی مناسب در جریان حاملگی و ورزش تامین شود، به علاوه تامین آب مورد نیاز بدن دارای اهمیت است. ورزش های دوران حاملگی وابسته به وضعیت هر فرد تفاوت خواهد کرد. نوع این ورزش ها بسته به سطح آمادگی بدنی قبلی خانم باردار، وضعیت پزشکی وی، در دسترس بودن وسایل تمرینی و ترجیح خود وی است. قطع ورزش در صورت وجود هر یک از علائم زیر توصیه می شود، تنگی نفس، سردرد، ضعف عضلانی، تهوع، خستگی، درد قفسه سینه، درد پشت، درد لگن، اشکال در راه رفتن، کاهش فعالیت جنین، انقباضات متوالی رحم، خونریزی از واژن و ترشح مایع آمنیوتیک. منع مطلق انجام ورزش در حین حاملگی شامل موارد زیر است: خونریزی های اخیر رحمی، دیسترس جنینی، بیماری های قلبی، سابقه سقط یا زایمان زودرس (بیش از یکبار)، فشار خون حاملگی، دیابت و بیماری کلیوی کنترل نشده، پارگی اخیر پرده ها. از شیرجه زدن در آب، رفتن به مکان های با ارتفاع زیاد و اکسیژن کم، شنا در آب بسیار گرم یا بسیار سرد و اسکی روی آب نیز خودداری شود.

با توجه به این که زنان نیمی از جامعه بشری را تشکیل میدهند از جهات مختلف دارای اهمیت بوده و در برنامه ریزیهای گوناگون جامعه باید در نظر گرفته شوند.

یکی از اموری که برای زنان مطرح است ورزش میباشد، امروزه زنان زیادی در جهان به ورزشهای مختلف اشتغال دارند.

همان طور که میدانیم زندگی فعالیت است و مبنای به اصطلاح مواد درونی موجودات زنده نیز فعالیت است. صاحب نظران امروزه بر این عقیده اند که تمرینهای حرکتی و ورزشی برای اکثریت مردم اعم از زن و مرد دارای ارزش بسیار است.

دختران و زنان در سنین مختلف به حرکات مختلف ورزشی نیاز دارند هر چند در بعضی از کارهای خانه تا حدودی این فعالیتهای بدنی تامین می شود.

## اثرات تربیت بدنی و ورزش بر زنان

یکی از مزایای عمده تمرینهای ورزشی برای زنان بهبود کارایی عملکرد سیستم ارگانیک بدن است. شخصی که از لحاظ بدنی تربیت یافته است در مقایسه با فردی که فعالیتها و تمرینات ورزشی نداشته روزانه انرژی کمتری مصرف میکند و فشار کمتری بر بدن خویش وارد می سازد.

اثر کلی دیگر تمرینهای منظم کمک به رشد و تکامل اجزای مختلف بدن است. تمرینات منظم برای زنان سبب بهبود تنفس، سیستم هاضمه، سیستم تخلیه بدن و بهبود ماهیچهها و قوی تر

شدن آنها می شود.

ورزش به زنان و دختران اجازه می دهد خود را از عواطف انباشته شده در درون رها سازند، و ورزش همچنین افزایش قدرت تحمل مشکلات در زندگی و بهتر روبرو شدن را به آنها می دهد .

## تاثیر ورزش

### در زندگی اجتماعی

از نظر اجتماعی بشر طبیعتاً موجودی اجتماعی است که می خواهد با دیگران رابطه داشته باشد و دیگران هم به طور متقابل با او ارتباط داشته باشند. این گزینه اجتماعی را می توانند از طریق ورزش بر آورده سازند با ورزش در زمینه نیل به ارزش های اجتماعی دیگری نیز چون کار گروهی، وفاداری و روحیه ورزشکاری می توان توفیق یافت.

محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحیات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دختران که ترسو و کم رو هستند به این گروه های ورزشی روی آورند تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشد و همچنین در زندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند .

### تاثیر ورزش در خانواده

سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیماً بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد . نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکی بدنش در نگرش های کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی وی با دیگران را شکل می دهد. امنیت عاطفی او بر امنیت کلی خانواده می افزاید و بهترین نشانه رشد و پختگی عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موفقیت های جدید، هنگام مواجهه با فشارها و ناراحتی ها با حداقل آسیب پذیری فرد و گروهی است .

تامین بهداشت جسم و روان برای زنان که در دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسوولیت خویش مراحلی چون بارداری، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارند از اهمیتی والا برخوردار است. شخصیت کودک با نگرش های مادر در دوران بارداری آغاز و از آن پس در آغوش و در کنار او از نظر جسمانی، روانی، اخلاقی، اجتماعی و معنوی رشد و تکامل می یابد.

بدون شک مادر سالم و با نشاط بهتر از انجام این مسوولیت بر می آید و خود نیز الگوی عملی و طبیعی سالمتری برای فرزندان خویش خواهد بود .

زنان با ورزش کردن می توانند خصوصیات رفتاری، اخلاقی و شخصیتی مطلوب برای یک زندگی سالم و شاداب را کسب کنند