

المحاضرة السابعة حول أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للمرأة:

يمكن أن تؤدي المواظبة على ممارسة النشاط البدني إتباعه بالعادات الغذائية الجيدة إلى تحسين صحة المرأة، وأن تساعد على وقايتها من كثير من الأمراض والأحوال التي تمثل أسبابا رئيسية للوفاة والعجز، في مختلف أنحاء العالم، وللنشاط البدني المنتظم فوائد عديدة بالنسبة للمرأة:

- يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية
- يعمل على تخفيف حدة الكرب والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة وهو أمر مهم جدا بالنسبة للنساء لان إصابتهن بالكآبة تساوي ضعفي إصابة الرجال سواء في البلدان المتقدمة أو النامية كما يساعد النشاط البدني على بناء تقدير الذات والشعور بالثقة والاندماج في المجتمع.
- كما يمكن أن يساعد النشاط البدني إل حد بعيد على الوقاية من تخلخل العظام وتدبيره تدبيرا علاجيا

- يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان القولون .
- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالداء السكري.
- يساعد على تخفيف الوزن مما يؤدي إلى التقليل من الإصابة بالسمنة .
- تكسب الجسم المرونة أي قدرة المفاصل على الحركة، كما أن المرونة علامة من علامات جمال الجسم وصحته ورشاقتة وشبابه
- يعمل النشاط البدني المنتظم على إصلاح قوام الجسم كإحناء العمود الفقري
- يساعد أيضا على تخفيف التوتر النفسي وتقلل من آثاره الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إفرازه إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
- النشاط البدني يساعد على الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية بما فيها ،المرض القلبي،ضغط الدم المرتفع،السكتة القلبية
- النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي المناسب يمثل واحدة من أنجح وسائل مكافحة السمنة والحفاظ على وزن مثالي لجسم المرأة.¹

الرياضة والمرأة الحامل:

تحدث تغييرات كثيرة في جسم المرأة أثناء فترة الحمل فيسيولوجيا وتشريحيا مما يسبب لها بعض المشكلات البدنية منها:آلام الظهر وزيادة الإطالة في الأربطة وآلام الركبتين وتجمع السوائل وغيرها،لذا ينصح معظم الأطباء المرأة الحامل بضرورة أداء تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والحوض والساقين والقدمين خلال فترة الحمل للوقاية وعلاج المشاكل الصحية الناتجة عن هذه التغيرات التي تحدث في جسم المرأة بدون مضاعفات والتي قد تؤثر على الأم والجنين خلال فترة الحمل.²

¹ ساهر حنا بولص: مرجع سبق ذكره،ص415،413

² حازم النهار،معتمص الشطناوي وآخرون:مرجع سبق ذكره،ص185

قائمة المراجع:

1. ساهر حنا بولص: ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن، 2014.
2. حازم النهار، معتصم الشطناوي وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2010