

فواید ورزش منظم در دختران و بانوان

9 آبان 1402

قبل از بلوغ، تفاوت چندانی در عملکرد ورزشی دختران و پسران وجود ندارد اما بعد از بلوغ، به علت اثرات فیزیولوژیک و آناتومیک هورمون‌های جنسی، تفاوت‌های چشمگیری پدیدار می‌شود.

بانوان نیازهای ویژه ای دارند که در طراحی بهینه ورزش باید مدنظر قرار گیرد و اگر به این مهم توجه نشود، در معرض آسیب‌های ورزشی قرار می‌گیرند.

فواید ورزش منظم در دختران و بانوان

فعالیت فیزیکی در بانوان فواید جسمی، روانشناختی و اجتماعی فراوانی دارد. بهبود نسبت عضله به چربی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش دردهای قاعدگی، استحکام استخوان‌ها و کاهش خطر بروز پوکی استخوان در سال‌های آتی، کاهش خطر سرطان پستان و دیواره رحم و روده بزرگ، بهبود ساختار و راستای بدنی و کاهش کیفیت و اسکولیوز، کاهش علائم اضطراب و افسردگی، بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس و حس کفایت و حتی بهبود عملکرد درسی و تحصیلی، کاهش خطر آسیب‌های اجتماعی و سوء مصرف مواد و سیگار از فواید ورزش منظم در بانوان است.

تفاوت بین دختران و پسران از منظر عملکرد ورزشی

قبل از بلوغ، عملکرد ورزشی تفاوت چندانی بین دختران و پسران ندارد اما بعد از بلوغ، به علت اثرات فیزیولوژیک و آناتومیک هورمون‌های جنسی، تفاوت‌های چشمگیری پدیدار می‌شود. بیشینه اکسیژن مصرفی در دختران کمتر از پسران است و این تفاوت، عمدتاً به علت هموگلوبین پایین‌تر، حجم خون کمتر، درصد چربی بالاتر و توده عضلانی کمتر اتفاق می‌افتد.

بر اساس این مطلب که از سوی لاله حاکمی، نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی آمده است: باید بدانیم ظرفیت استقامتی بانوان در مقایسه با آقایان بین ۶ تا ۱۵ درصد کمتر است و در سن ۲۰ سالگی، علی‌رغم شباهت در محتوای فیبرهای عضلانی بین دختران و پسران، حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد سطح مقطع عضله در دختران کمتر است، بنابراین قدرت عضلانی در دختران کمتر از پسران است. (اندام‌های فوقانی ۴۰ تا ۷۵ درصد، اندام‌های تحتانی ۶۰ تا ۸۰ درصد). همچنین بانوان تراکم استخوانی کمتر، لگن پهن‌تر، زاویه Q بزرگتر، و الگوس زانو، و شلی لیگامانی بیشتری نسبت به آقایان دارند.

در مورد سیکل پریشوری و عملکرد، در طول سیکل تغییر عمده‌ای در ظرفیت هوازی و بی‌هوازی دیده نمی‌شود، بنابراین دلیلی برای محدود کردن ورزش در زمان خاصی از سیکل وجود ندارد اما بانوان ورزشکار در دوران خونریزی فعال احتیاج به دریافت مایعات و حمایت روحی روانی بیشتر و در صورت نیاز مصرف مسکن برای کاهش دردهای پریشوری دارند. در عین حال ورزش منظم با شدت متوسط، یکی از اقدامات توصیه شده برای کاهش دردهای پریشوری محسوب می‌شود.

صدمات

آسیب‌های خاص در بانوان شایع نیستند. ارگان‌های جنسی در بانوان نسبت به آقایان محفوظتر است و کمتر آسیب می‌بینند و صدمات پستان‌ها هم شیوع بالایی ندارند. همچنین، غیر از آسیب ACL، صدمات حاد در دختران ورزشکار کمتر از پسران است اما آسیب‌های مزمن بیش مصرفی به مراتب در دختران بیشتر است.