

Oral Roberts University  
**Digital Showcase**

---

College of Science and Engineering Faculty  
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

## **ПОЛЗИ ОТ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН И ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ**

Myra J. Bloom  
*Oral Roberts University*, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen  
*Oral Roberts University*, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes  
*Oral Roberts University*, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost  
*Oral Roberts University*, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang  
*Oral Roberts University*, alang@oru.edu

*See next page for additional authors*  
Follow this and additional works at: [https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub)

 Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

---

### **Recommended Citation**

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "ПОЛЗИ ОТ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН И ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 135.  
[https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub/135](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/135)

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact [digitalshowcase@oru.edu](mailto:digitalshowcase@oru.edu).

---

## Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

# ПОЛЗИ ОТ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН И ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ

## УНИВЕРСИТЕТ ОРАЛ РОБЪРТС

01

### ПОДОБРЯВА ФИЗИЧЕСКОТО И ПСИХИЧЕСКОТО ЗДРАВЕ



- Костна плътност
- Мускулна сила
- Състав на тялото
- Качество на съня
- Положителното настроение и уменията за справяне

02

### ПРЕДОТВРАТЯВА ЗАБОЛЯВАНИЯ

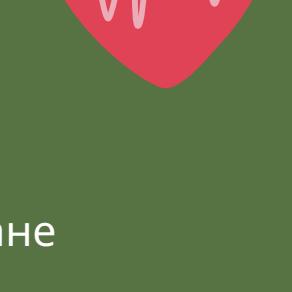


#### Намалява риска от:

- Сърдечно-съдови заболявания
- Диабет
- Високо кръвно
- Остеопороза
- Някои видове ракови болести

03

### ПОДОБРЯВА КАРДИО-РЕСПИРАТОРЕН ФИТНЕС



#### Намалява:

- Пулса в покой
- Кръвното налягане
- **LDL** Холестерола

#### Увеличава:

- Нивата на енергията и издръжливостта
- Метаболизма
- **HDL** Холестерола

04

### НАСЪРЧАВА ЗДРАВОСЛОВНИЯ ЖИВОТ



Спортувайте редовно, поддържайте духовното здраве, променете мисленето си за стреса, бъдете трезви, хранете се здравословно, хидратирайте се и спете добре, за да:

- Бъдете добре
- Бъдете здрави
- Живеете дълго
- Учите успешно

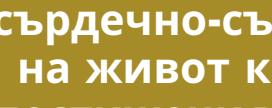
## НОВИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ОРУ ПОКАЗВАТ, ЧЕ

## СТУДЕНТИТЕ КОИТО ВОДЯТ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН И ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ СЕ СПРАВЯТ ПО-ДОБРЕ АКАДЕМИЧНО

Студентите, които имат по-високи нива (измерени от Fitbit: Стъпки и минути за изгаряне на мазнини) имат по-висок общ успех.<sup>1</sup>



Студентите с по-бързо време за полеви тестове, косвена мярка за сърдечно-съдова годност, са склонни да имат по-висок общ успех.



Студентите, които спортуват редовно, спят добре и водят здравословен начин на живот, имат по-високи нива на издръжливост, по-малко стрес, наддават по-малко тегло и имат по-висок общ успех.<sup>2,3,4</sup>



### Ключът е в постоянството

Физическата активност, сърдечно-съдовата форма и воденето на здравословен начин на живот корелират значително с академичните постижения на студентите.

### ПРЕПРАТКИ

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students." <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity." <https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students." <https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels." <https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

УЧАСТВАЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA

УЧАСТВАЛИ СТУДЕНТИ: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP

ORAL ROBERTS UNIVERSITY