

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 ЗДРАВΟΣЛОВЕН 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



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 ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 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.

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 ЗДРАВΟΣЛОВЕН 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 ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ 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 ЗДРАВΟΣЛОВЕН 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.¹



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.^{2,3,4}



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