



MANFAAT SUKAN UNTUK KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL



PENGENALAN

- Sukan dan aktiviti fizikal merupakan aspek penting dalam kehidupan seharian yang memberikan pelbagai manfaat, tidak hanya untuk kesihatan fizikal tetapi juga untuk kesejahteraan mental. Dalam dunia yang semakin sibuk dan penuh tekanan, penglibatan dalam aktiviti sukan menjadi satu cara yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesihatan secara holistik.
- Dari segi kesihatan fizikal, sukan membantu meningkatkan kecergasan, mengawal berat badan, dan mengurangkan risiko pelbagai penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung. Aktiviti fizikal yang teratur juga menggalakkan pengeluaran hormon endorfin yang meningkatkan rasa bertenaga dan kebaikan fizikal.



PENGENALAN

- Beralih kepada kesihatan mental, sukan memainkan peranan penting dalam mengurangkan stres, kebimbangan, dan gejala depresi. Aktiviti sukan tidak hanya memberi peluang untuk melepaskan tekanan, tetapi juga meningkatkan mood dan keyakinan diri. Interaksi sosial yang terjalin melalui sukan juga menyumbang kepada kesejahteraan mental, menjadikan ia satu cara yang menyenangkan untuk membina hubungan.



KEPENTINGAN AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

Amalan gaya hidup sihat merupakan pelaburan penting dalam kesejahteraan diri yang membawa pelbagai manfaat jangka panjang. Ia bukan sahaja meningkatkan kesihatan fizikal dan mental, tetapi juga memperbaiki kualiti hidup secara keseluruhan, menjimatkan kos perubatan, memperpanjang jangka hayat, dan memberi impak positif kepada masyarakat. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat, individu dapat menikmati kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan memuaskan, sambil menjadi contoh inspirasi kepada orang lain. Oleh itu, menjadikan gaya hidup sihat sebagai keutamaan adalah langkah bijak untuk mencapai kesejahteraan diri yang optimum dan menyumbang kepada masyarakat yang lebih sihat dan bahagia.



6 AKTIVITI SUKAN UNTUK KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL

Berlari atau berjoging

- Fizikal: Meningkatkan daya tahan kardiovaskular
- Mental: Melepaskan endorfin, mengurangkan tekanan

Bola sepak atau bola keranjang

- Fizikal: Meningkatkan daya tahan, kekuatan
- Mental: Memupuk semangat berpasukan, meningkatkan keyakinan diri

Badminton atau tenis

- Fizikal: Meningkatkan koordinasi mata-tangan, ketangkasan
- Mental: Meningkatkan fokus, interaksi sosial

Berbasikal

- Fizikal: Menguatkan otot kaki, meningkatkan stamina
- Mental: Menikmati pemandangan, mengurangkan kebimbangan

Berenang

- Fizikal: Latihan seluruh badan dengan impak rendah
- Mental: Menenangkan fikiran, meningkatkan fokus

Mendaki bukit

- Fizikal: Menguatkan otot kaki dan teras badan
- Mental: Mengurangkan tekanan, meningkatkan kesejahteraan melalui alam semula jadi



8 MANFAAT SUKAN UNTUK KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL

1

Mengurangkan stres

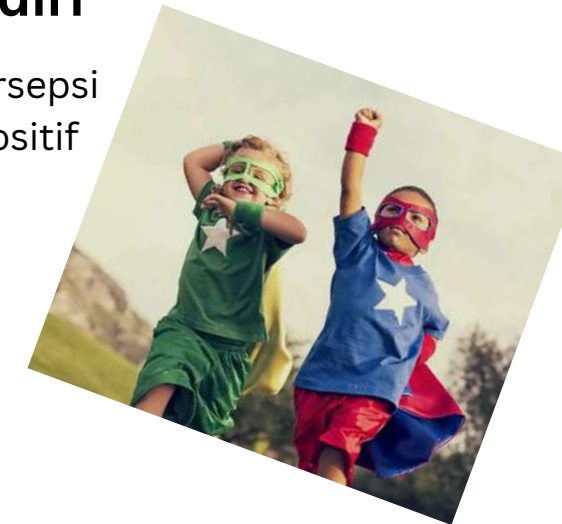
Aktiviti fizikal membantu mengurangkan stres dengan mengeluarkan peluh dan meningkatkan paras norepinefrin, yang membantu menstabilkan mood dan meningkatkan fokus



3

Meningkatkan keyakinan diri

Aktiviti fizikal dapat meningkatkan persepsi diri dan harga diri, memberi kesan positif kepada keyakinan individu



2

Mengelakkan kemerosotan kognitif

Senaman merangsang penghasilan sel baru di hipokampus, yang penting untuk fungsi kognitif dan memori, membantu mencegah kemerosotan mental.



4

Merangsang hormon gembira

Senaman merangsang pengeluaran endorfin, yang dikenali sebagai hormon gembira, dan dapat mengurangkan simptom kemurungan



5

8 MANFAAT SUKAN UNTUK KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL

5

Merangsang Kreativiti

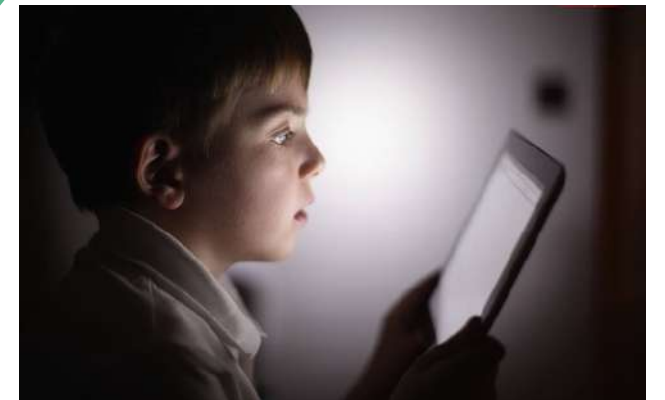
Aktiviti kardiovaskular seperti berlari atau berjalan dapat meningkatkan tahap kreativiti hingga dua jam selepas senaman



7

Mengawal Ketagihan

Aktiviti fizikal boleh membantu individu yang mengalami ketagihan dengan mengurangkan keinginan untuk bahan-bahan yang merosakkan seperti dadah dan alkohol



6

Meningkatkan Produktiviti

Individu yang aktif secara fizikal cenderung lebih produktif dan bertenaga berbanding mereka yang tidak bersenam



8

Merangsang hormon gembira

Senaman merangsang pengeluaran endorfin, yang dikenali sebagai hormon gembira, dan dapat mengurangkan simptom kemurungan



6

5 Dimensi Kecergasan



SUMBER ;

- https://pku.upm.edu.my/artikel/senaman_dan_kesihatan_mental-81866
- <https://infosihat.moh.gov.my/senaman.html>
- <http://www.myhealth.gov.my/hubungkait-antara-kesejahteraan-kesihatan-fizikal-dan-mental>
- <https://caknawan.umk.edu.my/kepentingan-bersukan-di-kalangan-staf-akademik>





TERIMA KASIH

