

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



فعالیت بدنی مطلوب و شیوه زندگی سالم

دکتر ابوالقاسم رضوانی
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

رسالت شما افراد فرهیخته



شعله یک شمع با افروختن شمع دیگری هرگز خاموش نخواهد شد.

آن چیز که زندگی را زیبا و سازنده می کند کمک به دیگران و به طریقی احسان و نیکو کاری برای دیگر مخلوقات خداوند است همانگونه که خداوند کریم بر مخلوقاتش احسان و کرم می نماید.

شخص سالم و تندرست توانایی بیشتری برای کمک به دیگران دارد .

کم تحرکی معضل عمومی جامعه جهانی



- شیوه زندگی کم تحرک : حداقل ۶۰٪ از جمعیت جهان کمتر از آن مقدار فعالیت حرکتی که برای سلامتی آنها لازم است را انجام می دهند. علت آن است که در اوقات فراغت عموماً " کارهایی را انجام می دهند که با فعالیت بدنی همراه نیست و همچنین رفتارهای کم تحرکی در طول فعالیتهای کاری و تمدن شهر نشینی نمود بیشتری پیدا کرده است. با انتخاب روش غیر فعال در حمل و نقل یعنی استفاده از وسائط نقلیه و عدم فعالیت عضلانی مناسب و صرف انرژی کمتر، شاهد کاهش میزان فعالیت بدنی نزد افراد می باشیم.

فعالیت بدنی



به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود . گروه بندی انواع فعالیت بدنی با توجه به تعریف آن بر اساس میزان زمان اختصاص یافته در طول روز را به انواع فعالیت بدنی حین انجام کار

(مثل فعالیت روزمره شغلی و یا کار در منزل برای خانمهای خانه دار) فعالیت بدنی حین نقل و انتقال و یا فعالیت بدنی بعنوان تفریح و استراحت گروه بندی می کنند. تعریفی دیگر از انواع فعالیت بدنی بر اساس احساس شدت وارد شده بر شخص و میزان تلاش وی در حین فعالیت می باشد ، که به سه گروه فعالیت‌های بدنی سبک، متوسط و شدید، براساس میزان انرژی مصرف شده گروه بندی می شود .

ورزش



نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، کسب توانایی بیشتر، سلامت و یا تناسب بدنی، به شکل حرکات منظم، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود.

فعالیت بدنی با شدت متوسط Moderate



- عبارتست از فعالیتی که شخص در حین فعالیت می تواند صحبت کند ولی قادر به خواندن آواز و یا شعر نمی باشد . در فعالیت با شدت سخت یا شدید ، حین فعالیت کودک یا نوجوان قادر به حرف زدن نیز نمی باشد. بعلت شدت و سرعت جریان هوا در مجاری هوایی و دستگاه تنفس، شخص قادر به حبس هوا یا کنترل هوادر قفسه سینه جهت بارتعاش در آوردن تارهای صوتی ویا عضلات حلق و دهان برای ادای حروف و کلمات نمی باشد و نمی تواند کلمات را بصورت کنترل شده پشت سرهم بگوید. در فعالیت متوسط تعداد ضربان قلب و تفس بیشتر از معمول و در فعالیت با شدت شدید از این درجه هم بیشتر وبعضا" با احساس تپش قلب می باشد.
- تداوم این فعالیتها باید حداقل ۱۰ دقیقه باشد تا اثرات مثبت آن بر دستگاه قلب و عروق و تنفس اعمال گردیده ، بعنوان فعالیت هوازی محسوب شود .

فعالیت بدنی شدید یا سخت Vigorous



فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند.

انجام ورزش منظم و فعالیت بدنی کافی



باعث کاهش چربی خون مضر
باعث افزایش چربی خون مفید
باعث کنترل وزن و
داشتن ظاهر بدنی متناسب می گردد

انجام ورزش منظم، باعث کاهش فشار خون متوسط افراد می شود که تحقیقات نشان داده است در بیمارانی که دچار پرفشاری خون هستند اثرات مفید کاهنده آن بیشتر می باشد.



پیام هفته سلامت از ۱۸ تا ۲۳ فروردین ۱۳۹۲
” فشار خون را جدی بگیریم ”

تحقیقات ثابت کرده است ، فعالیت بدنی منظم موجب کاهش خطرات زیر می شود:



باعث کاهش پر فشاری خون
کاهش چربی خون
کاهش چاقی و افزایش وزن
کاهش ابتلاء به بیماری قند یا دیابت نوع دو
کاهش افسردگی و اختلالات خلقی
کاهش سقوط و افتادن خصوصاً در سالمندان

همچنین فعالیت بدنی منظم موجب کاهش خطرات زیر می
شود:



کاهش سکتة قلبی

کاهش سکتة مغزی

کاهش اوستئوپوروز یا پوکی

استخوان

کاهش سرطانهایی انتهایی دستگاه

گوارش

کاهش سرطانهایی سینه و رحم در

خانمها

ورزش و دخانیات



میزان ابتلاء به مصرف دخانیات در افراد ورزشکار کمتر بوده و تحقیقات نشان داده اند که ورزش عاملی مؤثر در ترک دخانیات می باشد. همچنین در صورت ترک مصرف دخانیات موارد عود و رجوع مجدد به مصرف سیگار و غیره در افراد ورزشکار کمتر دیده شده است .



انجام ورزش منظم، باعث افزایش نوعی از مولکولهای چربی که برای کارکرد قلب و عروق مفیدند و اثر روان کنندگی در جریان خون و حتی باز کنندگی عروق را دارند - چربی مفیدی با VLDL را در خون بالا ببرد.



ورزش و سکته قلبی و مغزی



ورزش باعث اثر ضد التهابی که بر دیواره عروق دارد ، اثر ضد آترواسکلروزی

داشته، عبارتی یک عامل پیشگیری کننده از سکته های قلبی و مغزی می

باشد

ورزش و بیماری قند



ورزش با بیشتر کردن حساسیت غشاء سلولهای عضلانی به انسولین باعث کاهش قندخون و کنترل بهتر بیماری دیابت یا بیماری قند می شود .

ورزش و تناسب اندام



ورزش از طریق افزایش میزان مصرف انرژی ذخیره شده در بدن، موجب جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام می شود

ورزش و سرطانها



تحقیقات متعدد ثابت کرده است انجام ورزش منظم باعث کاهش ابتلاء به سرطانهای سینه و رحم در خانمها و همچنین یکی از عوامل پیشگیری کننده در جهت کاهش سرطانهای کولورکتال (قسمت انتهایی دستگاه گوارش) در دو جنس می باشد.

ورزش و قابلیت عملکردی



اشخاص دارای فعالیت فیزیکی منظم عملاً با نشاط و

تندرست می باشند. دانش آموز تندرست در فراگیری مطالب درسی کوشاتر و در محیط خانه ، مدرسه و اجتماع با نشاط تر حاضر می شود .



اشخاص **تندرست** بی حوصله و تنبل نبوده معمولاً "کارها را با دقت و حوصله بیشتری انجام می دهند .



اشخاص **تندرست** و دارای آمادگی جسمانی خوب، چون دارای سطح انرژی بالایی هستند در نتیجه دیر تر خسته شده و کارها را در مدت زمان کمتر و با شادابی بیشتری به اتمام می رسانند .



اشخاص **تندرست** بنا بر آن مثل حکمت آمیز " عقل سالم در بدن سالم " در تنگناها و مشکلات پیش رو قدرت تحلیل و حل مسئله برتری داشته و با مشکلات زندگی و ناملایمات روزگار راحت تر دست و پنجه نرم میکنند.



اشخاص **تندرست** به جهت تعادل سیستمهای خودکار بدن (سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک) در مقابله با استرسهای روحی و فشارهای روانی، کمتر دچار عصبانیت و قادر به کنترل بهتر خود در مواقع اضطراری و بحرانی می باشند.

تندرستی



اشخاص **تندرست** تصور بهتری از زندگی داشته معمولاً "دیدشان نسبت به خود و جریان امور زندگی مثبت و واقع بینانه است. این افراد کمتر دچار تنش عصبی شده و دارای عضلات سالمی می باشند بالتبع از دردهای عضلانی و خستگی متداول - که این روزها به فراوانی در افراد جوامع شهری یافت می شود - در وجود آنها خبری نیست .

رایج ترین و هزینه – اثر بخش ترین نوع فعالیت بدنی



ارزان ترین ، و کم عارضه ترین راه برای تأمین سلامتی پیاده روی یا قدم زدن می باشد .

چگونه ؟!!؟

طبق گزارش تحقیقی مؤسسه کوپر



میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای گروههای سنی مختلف، در قالب تعداد قدمهایی که اشخاص باید در طول یک روز بردارند:

1. افراد جوان سالم ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز
 2. افراد مسن سالم ۶۰۰۰ تا ۸۵۰۰ قدم در روز
 3. افرادی که خواهان کاهش وزن هستند ۱۲۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ قدم در روز
 4. افرادی که دچار ناتوانی و یا بیماریهای مزمن هستند ۳۵۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز
- موارد ۳ و ۴ باید بر اساس شرایط جسمانی فرد و طبق نظر پزشک تجویز شود.



رمز سلامتي



روزانه حد اقل 10000 قدم پياده روي



اصول و نکات کلیدی جهت فعالیت بدنی مناسب برای سنین مختلف



- از هر فرصت ممکن برای انجام فعالیت بدنی بیشتر استقبال کنیم چراکه زندگی شهری و مدرنیسم همواره بی تحرکی را بر ما تحمیل می کند.
- با آگاهی و شناخت درست از فعالیت بدنی مناسب در جهت تندرستی و سلامت خود و جامعه کوشا باشیم .
- فعالیتهای توصیه شده برای کودکان و نوجوانان باید حتماً "نشاط آور و متنوع" باشد .
- تربیت و آموزش درست انجام فعالیت بدنی مناسب در سنین ابتدایی عمر و نوجوانی ، موجب پایدار شدن الگوی رفتاری و اتخاذ شیوه زندگی درست همراه با سلامتی برای نسل آینده کشور شده ، صدقه جاریه و باقیات الصالحاتی خواهد بود که متوجه شخص مربی و آموزش دهنده خواهد شد (انشاء الله)
- در صورت ورزش گروهی (بزرگسالان به همراه کودکان و نوجوانان)، بدلیل عدم تکامل ظرفیتهای قلبی -عروقی زمان توقف و عدم ادامه بازی ، باید توسط افراد کم سن گروه تعیین شود.

توصیه های فعالیت بدنی از زمان تولد تا ۵ سال (۰-۱ سال نوزادان یا infant) (نوپایان ۱-۳ سال) toddler (۳-۵ سال preschool یا

- در زمان نوزادی و تا یکسالگی فعالیتها در سطح زمین و باید با نظارت کافی و حفظ ایمنی کودک انجام شود مانند بلند کردن گردن ، حالت سینه خیز ، غلتیدن ، کشیدن (کودک بر روی شکم خوابیده و بعلت داشتن رفلکس گرسپینگ با گرفتن انگشت شخص دیگر ، می تواند بر روی زمین کشیده شود.
- بچه های یک تا سه ساله با چهار دست و پا رفتن، بلند کردن گردن ، غلتیدن و تشویق و ترغیب به تحرک بیشتر و دنبال کردن وی را به فعالیت بیشتر و داشت .
- برای بچه های سنین قبل از مدرسه ۳ تا ۵ سال نیز باید از طریق بازیهای متناسب با سن خود حداقل بمدت ۳ ساعت در شبانه روز فعالیت بدنی داشته باشند. که البته این فعالیتها نباید پشت سرهم بوده و باید بیشتر در غالب بازی و سرگرمی و فرح بخش باشد. این فعالیتها می تواند شامل فعالیتهای سبک مانند ایستادن و راه رفتن و یا سنگین یا شدیدتر مثل دویدن و پریدن باشند. بازیهای پر جنب و جوش بهترین راه برای فعال کردن کودکان می باشند .
- بچه های این سنین بهیچ وجه نباید بصورت غیر فعال (مانند افراد توقیف شده) و بی تحرک بمدت حداکثر یک ساعت و یا بیشتر محدود شوند.

تماشای تلویزیون ، کار با کامپیوتر یا دستگاههای الکترونیکی



- بچه های زیر ۲ سال بهیچ عنوان نباید زمانی را جهت دیدن تلویزیون و یا وسایل الکترونیکی مثل DVD و غیره صرف کنند.
- برای بچه های ۲ تا ۵ ساله ، حداکثر زمان صرف شده برای این قبیل کارها یک ساعت می باشد.
- نوجوانان نباید در سنین ۵ تا ۱۲ سال نباید بیشتر از ۲ ساعت در شبانه روز وقت خود را در جلوی وسایل الکترونیکی و یا تلویزیون صرف نمایند.

توصیه فعالیت بدنی برای افراد ۵- ۱۲ سال



ترکیبی از فعالیت بدنی متوسط و شدید برای حداقل یک ساعت در طول روز:

فعالیت متوسط مانند پیاده روی تند ، دوچرخه سواری و یا هرگونه بازی همراه با فعالیت و جنب و جوش می باشد

فعالیت بدنی شدید مانند ورزشهای فوتبال ، بسکتبال ، شنا کردن و یا دویدن با سرعت بالا می باشند .

در فعالیتهای شدید بچه ها دچار نفس نفس زدن شده و ناگزیر به توقف فعالیت می شوند . فعالیتهای شدید نقش مهمی در نمو و تکامل دستگاه قلبی - عروقی و تنفسی در آینده فرد دارد.

توصیه فعالیت بدنی برای افراد ۱۸ - ۱۲ سال



میزان فعالیت بدنی همانند افراد ۱۲ - ۵ سال بوده با این تفاوت که بر میزان ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید روزانه در ۳ تا ۴ روز در طول هفته مشخصاً تأکید نموده است .

راههای زیادی برای فعال بودن وجود دارد که تنوع و مفرح بودن دو عامل مهم و اثر گذار در انجام منظم فعالیت بدنی مناسب می باشد .

فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال



- فعالیتهای بدنی در این سنین باید در غالب سه نوع ۱ - فعالیتهای هوازی ۲ - فعالیتهای قدرتی ، جهت تقویت عضلانی ۳ - فعالیتهای لازم برای تقویت ساختار استخوانی
- در این سنین کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط و همچنین فعالیت سخت یا شدید هم جزئی از این فعالیتهای (مجموعاً " ۶۰ دقیقه در هر روز) باشد .
- در مجموع یک ساعت در روز و حتماً " فعالیت شدید یا سخت نیز یکی اجزاء فعالیتهای بدنی کودک و نوجوان باشد.

فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال



- فعالیتهای هوازی فعالیتهایی است که دستگاه قلب و عروق و تنفس بیشتر فعال شده و آگاهانه تحت استرس قرار میگیرد.
- فعالیتهای قدرتی و تقویت عضلانی ، فعالیتهایی هستند که در ضمن آن فشار و استرس بر سیستم عضلانی - اسکلتی شخص وارد می شود .
- فعالیتهای لازم برای تقویت ساختار استخوانی، عبارتست از فعالیتهایی که در اثر عکس العمل وارده از طرف زمین بر روی بدن ، موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر نواحی استخوان ساز می شود . ورزشهایی مانند والیبال ، بسکتبال ، کوهنوردی ، ژیمناستیک ، راهپیمایی ، دویدن ، طناب زدن ، بازی لی لی ، کش بازی دختران ، از روی طناب پریدن و از این قبیل به میزان ۳ روز در هفته موجب استحکام و رشد بهینه استخوانها می شود.

فعالیت بدنی در بالغین ۱۸ تا ۶۰ سال



- دو ساعت و ۳۰ دقیقه (۱۵۰ دقیقه) فعالیت بدنی متوسط و یا یک ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید (۷۵ دقیقه) با تعریف اشاره شده در قبل و یا ترکیبی از دو نوع فعالیت در طول ایام هفته برای حفظ سلامتی فرد لازم است .
- حداقل تداوم فعالیت بدنی باید ۱۰ دقیقه پشت سرهم بوده تا اثرات مفید آن بر روی دستگاه قلب و تنفس عارض شده و جزء فعالیتهای هوازی محسوب گردد.
- فعالیتهای تقویتی باید حداقل ۲ جلسه در هفته صورت گیرد .
- همه گروههای عضلانی اصلی شامل عضلات ساق پا ، ران ، کمر ، پشت ، سینه ، شکم و بازوها باید مورد کشش و انقباض عضلانی واقع شوند.

فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان و افراد بالاتر از ۶۰ سال



- فعالیت بدنی شامل ورزشهای هوازی، تقویتی و ورزشها و حرکاتی می باشد که باعث افزایش حس تعادل افراد میگردد.
- حداقل فعالیت بدنی هوازی برای حفظ سلامتی سالمندان ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته و یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت سخت و یا ترکیبی از هر دو نوع می باشد.
- ورزشهای تقویتی همانند افراد بالغ پایین تر از ۶۰ سال و با همان توصیه ها و روشها برای اجرا می باشد.
- انجام حداقل ۳ روز در هفته تمرینات تعادلی در سالمندان عامل مهمی در پیشگیری از سقوط و افتادن در این افراد می شود. که می تواند پس از ورزشهای هوازی باشد

نکته مهم در تمرینات تعادلی سالمندان



در سالمندان با توجه به روند کاهش تدریجی تواناییهای مغزی و از جمله حس تعادل ، و حس درک موقعیت فضایی ، لازم است در هنگام تمرینات تعادلی ابتدا با تمرینات ایستایی و استقرار در یک مکان و با وجود حمایت صندلی و یا دیوار و یا شخص حمایت کننده دیگری، حرکات انجام شود . بتدریج و در مراحل بعدی تمرینات حرکتی انتقالی (مانند راه رفتن) متناسب با تواناییهای سالمند و حتی تمرین با چشمان بسته می تواند انجام شود .

در پناه خدا

