



دترک ۴: «فعالیت جسمانی»

سازمان بهداشت جهانی حداقل فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از قبیل سرطان، سگته‌های قلبی و مغزی، فشارخون و دیابت را برای بزرگسالان چنین اعلام نموده است:

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز و برای حداقل ۵ روز در هفته (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)؛ یا
۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در روز و برای حداقل ۳ بار در هفته (حداقل ۷۵ دقیقه در هفته)؛
و یا ترکیبی از فعالیت بدنی متوسط و شدید با نسبت‌های متفاوت

فعالیت‌های با شدت متوسط

این نوع فعالیت بدنی منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می‌شود. این افزایش تعداد دم و بازدم نباید به حدی باشد که مانع از صحبت کردن فرد شود، اما نمی‌تواند داد بزند و یا با صدای بلند صحبت کند. نمونه‌های از این فعالیت‌ها عبارتند از: پیاده‌روی تند، کار منزل متوسط تا شدید، باغبانی و کار در حیاط منزل، حرکات موزون و ورزش‌های خانگی، دوچرخه‌سواری تفریحی، شنای آرام.



فعالیت‌های شدید

فعالیت‌هایی که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند. فقط توان صحبت با عبارات‌های کوتاه را دارد، اما نمی‌تواند جملات بلند را بیان کند. این فعالیت‌ها می‌توانند،

توان قلبی و ریوی شما را بیشتر کنند. نمونه‌هایی از این فعالیت‌ها عبارتند از: پیاده‌روی خیلی سریع، یا دویدن، بالا رفتن از پله‌ها، دوچرخه‌سواری سریع، شنا یا قایقرانی سریع، اسکی بر روی سطح غیرشیب‌دار، کوهنوردی.

چرا فعالیت جسمانی مهم است؟

فعالیت جسمانی، از ابتلا به اختلالات و بیماری‌هایی همچون بیماری‌های

قلبی و حمله قلبی، فشار خون بالا، اضافه وزن یا چاقی، دیابت،

سکته مغزی، سرطان‌ها و... پیشگیری می‌کند.

به بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

ورزش سرعت جریان خون را افزایش می‌دهد، در نتیجه سموم و مواد زائد

موجود در عضلات را که ایجاد خستگی می‌کنند را دفع می‌کند و در نهایت

خستگی زودتر برطرف می‌شود.

احساس سرزندگی می‌دهد.

انرژی و قدرت بیشتری به شما می‌بخشد.

موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

در کنترل استرس کمک می‌کند.

□ احساس بهتری در مورد ظاهر تان می‌دهد.

سالمندان از نظر میزان فعالیت جسمانی مورد نیاز همانند بزرگسالان هستند ولی قبل از شروع مرتب این نوع فعالیت لازم است با پزشک مشاوره کنند. میزان فعالیت جسمانی نوجوانان در تمامی موارد، دو برابر بزرگسالان توصیه شده است.



وضعیت فعالیت جسمانی در جهان و

کشور ما چگونه است؟

□ سالانه حداقل ۳ میلیون مرگ در جهان

به دلیل زندگی کم تحرک رخ می‌دهد.

□ ۶۰ درصد جمعیت دنیا حداقل میزان

فعالیت توصیه شده با شدت متوسط را

انجام نمی‌دهند.

□ طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی بی‌تحرکی یکی از ۱۰ علت عمده مرگ

و ناتوانی است و سالانه بیش از ۲/۳ درصد مرگ‌ها به علت نداشتن فعالیت

جسمی و کم تحرکی می‌باشد.

□ ۱۸ میلیون نفر در سن ۱۵ تا ۶۴ سال کشور ما حداقل میزان فعالیت

توصیه شده با شدت متوسط را انجام نمی‌دهند.

چرا افراد تمایل به انجام فعالیت جسمانی ندارند؟

□ افراد از فواید فعالیت جسمانی آگاه نیستند.

□ در محیط زندگی شرایط مناسب برای ورزش و تحرک فراهم نیست.

- از وسیله نقلیه شخصی استفاده می کنند.
- وسایل حمل و نقل عمومی ناکافی است.
- محدودیت دسترسی به کلوب ورزشی وجود دارد.
- کار طولانی مدت که باعث بر هم زدن تعادل کار و زندگی می شود.
- محدودیت وقت به دلیل در اولویت بودن مسائل اقتصادی

برای بهبود فعالیت جسمانی چه کارهایی باید انجام داد؟



ابتدا باید خودتان را از نظر وضعیت فعالیت جسمانی ارزیابی کنید به همین منظور باید به سؤالات زیر پاسخ بدهید:

۱. آیا من به اندازه کافی از فواید فعالیت جسمانی آگاه هستم؟
 ۲. در حال حاضر با میزان فعالیت جسمانی توصیه شده برای سن خودم چقدر فاصله دارم؟
 ۳. در محیط زندگی من (خانه، آپارتمان، محله و محل کار) چه فرصتهایی برای ورزش و تحرک فراهم است؟
 ۴. چه کار می توانم انجام دهم تا کمتر تلویزیون تماشا کنم و از وسیله نقلیه شخصی استفاده نکنم؟
 ۵. چگونه می توانم بین کار و زندگی تعادلی ایجاد کنم که وقت مناسبی برای تفریح از نوع فعالیت جسمانی داشته باشم؟
- بر اساس این ارزیابی شما می توانید در تقویم روزانه خود، برنامه فعالیت جسمانی متناسب با شرایط فردی و محیطی خود درج کنید و آن را عملی سازید.

توصیه‌هایی برای فعالیت جسمانی روزانه

- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی، در مدت زمان استراحت برای ناهار
- محدود کردن عادات کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون
- استفاده از پله به جای پله برقی یا آسانسور (به جز موارد منع پزشکی)
- اگر اتومبیل شخصی دارید، قبل از رسیدن به مقصد و دورتر از مقصد پارک کرده و بقیه مسیر را پیاده‌روی کنید.
- از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده کنید، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده نمایید.
- برای خرید مایحتاج روزمره مسیر را پیاده طی کنید.
- اگر فرزندان را به مدرسه می‌برید، حتی‌الامکان مسیر را پیاده طی کنید.
- خانواده و دوستان را تشویق کنید که به همراه شما فعالیت جسمانی انجام دهند.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که: (۱) از آنها لذت می‌برید مثل باغبانی، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی (۲) نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی نداشته باشند (نرمش، دویدن و طناب زدن)
- در صورت ضعف جسمی، از ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر روز شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.
- فعالیت جسمانی را به **آهستگی آغاز کنید** و با قوی‌تر شدن قلب، آن را افزایش دهید.
- توجه داشته باشید که ورزش را بر حسب **سن و جنس** و وضعیت سلامتی خود انتخاب کنید و در صورت امکان از ورزش‌های تیمی و گروهی استفاده نمایید.

□ اگر شما این شرایط را دارید، با پزشک خود مشورت کنید: (۱) سن بالای ۴۰ سال و عادت نداشتن به انجام فعالیت‌های ورزشی (۲) داشتن مشکلات قلبی یا حمله قلبی (۳) داشتن سابقه بیماری قلبی در خانواده (۴) داشتن فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط.

تغذیه سالم، فعالیت جسمانی و خواب کافی سه عادت تضمین کننده سلامت جسم و روان است.

۱. برای افزایش تحرک بانوان محله چه پیشنهادهاتی دارید؟ نام برده و شرح دهید.
۲. آیا فعالیت های روزانه شما به عنوان کارهای خانه داری و یا میزان فعالیت های شما در محل کار جزء میزان حداقل استاندارد تحرک جسمانی توصیه شده سازمان جهانی بهداشتی محسوب می شود؟

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.