



- \* بیش از ۸۰ درصد سالمندان در سراسر جهان با ناکافی بودن تحرک بدنی روبرو هستند.
- \* چند عامل اجتماعی و محیطی در کمتر شدن میزان فعالیت‌های بدنی دخیل بوده اند.
- \* کمبود پارکها، فضاهای باز و نیز تجهیزات و فضاهای ورزشی
- \* ترافیک سنگین محیط‌های شهری
- \* آلودگی هوا

### ۱- واقعیت پیرامون فعالیت بدنی:

۱- نبود تحرک کافی چهارمین ریسک فاکتور منجر به مرگ در سراسر جهان است.

در سراسر جهان ۶ درصد از مرگ و میرها به عدم تحرک کافی مرتبط است. سه ریسک فاکتور نخست به ترتیب عبارتند از: فشار خون بالا (۱۳ درصد مرگ و میرها)، استعمال دخانیات (۹ درصد مرگ و میرها)، بالابودن قند خون (۶ درصد مرگ و میرها) علاوه بر این نبود تحرک کافی مسبب اصلی ابتلا به تقریباً ۲۱ تا ۲۵ درصد از سرطان‌های پستان و کولون، ۲۷ درصد از موارد ابتلا به دیابت و ۳۰ درصد از موارد ابتلا به نارسایی‌های قلبی است.

۲- فعالیت بدنی منظم به داشتن بدنی سالم کمک می‌کند.



### فعالیت بدنی کافی کمک می‌کند که افراد:

- \* سیستم عضلانی اسکلتی سالم تری داشته باشند. (استخوان‌ها، عضلات و مفاصل)
- \* سیستم قلبی عروقی و تنفسی سالم تری داشته باشند. (قلب و ریه)
- \* سیستم عصبی عضلانی بهتری داشته باشند. (کنترل و هماهنگی حرکتی)
- \* از وزن سالم تر و متناسب تری برخوردار باشند.
- \* فعالیت بدنی اثرات زیادی نیز بر سلامت روان دارد و باعث کنترل بهتر و بیشتر علائم افسردگی و اضطراب می‌شود. فعالیت‌های بدنی همچنین اثرات شایان توجهی بر توسعه و بهبود سلامت اجتماعی افراد دارد و می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و خودباوری و نیز افزایش تعاملات اجتماعی و هم‌گرایی بیشتر افراد جامعه شود. افزایش میزان فعالیت‌های بدنی در توسعه و گسترش دیگر رفتارهای سالم اثرگذار خواهد بود. (دوری از مصرف الکل، استعمال دخانیات و سوء مصرف مواد). فعالیت‌های بدنی همچنین می‌تواند عملکرد تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

### فعالیت بدنی کافی:

مطابق تعریف سازمان جهانی بهداشت به هر حرکتی که نتیجه فعالیت سیستم اسکلتی عضلانی باشد و منجر به مصرف انرژی در بدن فرد شود فعالیت بدنی اطلاق می‌شود. میزان فعالیت بدنی کافی برای افراد ۵ تا ۱۷ ساله حداقل باید ۶۰ دقیقه فعالیت ملایم یا شدید به صورت روزانه باشد و برای افراد ۱۸ تا ۶۴ میزان فعالیت بدنی در هر هفته باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ملایم یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید باشد.

### نبود فعالیت بدنی کافی:

- \* فعالیت بدنی ناکافی یکی از ۱۰ ریسک فاکتور منجر به مرگ در سراسر جهان است.
- \* فعالیت بدنی ناکافی یک ریسک فاکتور کلیدی در ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت است
- \* در سراسر جهان از هر ۴ فرد بالغ ۱ نفر تحرک کافی ندارد.

افرادی با تحرک فیزیکی کافی:

- \* تناسب و عملکرد سیستم‌های عضلانی و قلبی تنفسی خود را بهبود می‌بخشند.
- \* عملکرد و سلامت استخوان‌های خود را ارتقا می‌دهند.
- \* به میزان کمتری به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شوند. فشار خون کمتری دارند. کمتر سگته می‌کنند و به میزان کمتری به دیابت، افسردگی و سرطان‌های پستان و کولون مبتلا می‌شوند.
- \* به میزان کمتری در معرض سقوط و نیز شکستگی‌های لگن و مهره‌ها هستند.
- \* شانس بیشتری برای داشتن وزن مناسب دارند.

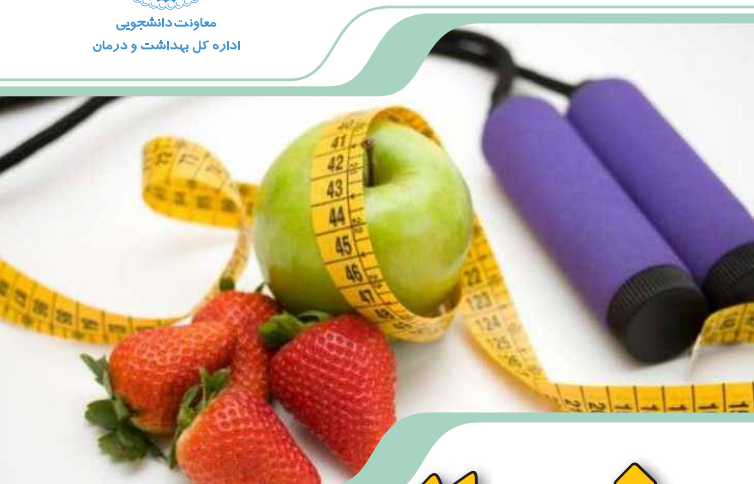
### ۳- فعالیت بدنی با ورزش اشتباه گرفته نشود.

فعالیت بدنی به هر فعالیتی اطلاق می‌شود که منجر به تحرک سیستم اسکلتی عضلانی و مصرف انرژی می‌شود. ورزش به دسته‌ای از فعالیت‌های بدنی اطلاق می‌شود که به صورت برنامه‌ریزی شده، تکرار شونده و نیز با ساختار مشخص به منظور کسب و یا ارتقاء یکی از توانایی‌ها و یا تناسب بدنی انجام می‌پذیرد. فعالیت‌های بدنی به صورت معمول می‌توانند مشتمل بر ورزش، تمرین‌های حرکتی و فعالیت‌هایی از قبیل بازی کردن، راه رفتن، انجام کارهای خانه و حتی باغبانی باشند.

۴- هم فعالیت‌های بدنی شدید و هم ملایم اثرات سودمندی برای سلامت به همراه دارند.



معاونت دانشجویی  
اداره کل بهداشت و درمان



# فعالیت بدنی و سلامت

از سقوط داشته باشند.

**۸- این توصیه‌ها مربوط به همه ی افراد سالم است.**

به جز شرایط مرتبط با بعضی از بیماری‌های خاص، توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی فارغ از جنسیت، نژاد، قومیت و سطح درآمد در مورد همه افراد قابل انجام است. این توصیه‌ها همچنین برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر از قبیل افراد مبتلا به دیابت و نیز فشار خون بالا، همچنین افراد ناتوان نیز قابل اجراست.

**۹- انجام هر مقدار از فعالیت بدنی بهتر از انجام ندان آن است.**

افراد کم تحرک باید با انجام میزان کمی از فعالیت بدنی شروع کنند و به مرور میزان زمان انجام فعالیت، تناوب انجام و شدت آن را افزایش دهند. افراد کم تحرک، افراد مسن تر و افرادی که محدودیت‌های حرکتی دارند هرچه قدر فعال تر شوند از مزایای سلامت آن بیشتر بهره مند می‌شوند.

**۱۰- جوامع و محیط‌های حمایت کننده مردم را برای داشتن فعالیت بدنی بیشتر کمک می‌نمایند.**

تدابیر و رویکردهای شهری و محیطی ظرفیت بالایی برای افزایش سطح فعالیت‌های بدنی در اجتماع دارند. مثال هایی از این موارد عبارتند از:

- \* پیاده روی، دوچرخه سواری و دیگر روش‌های جابجایی شهری که مستلزم فعالیت بدنی بیشتر است به صورت ایمن در دسترس باشند.
- \* تدابیر و رویکردهای محیط‌های کاری مشوق فعالیت بدنی بیشتر باشند.
- \* مدارس و دانشگاه‌ها تجهیزات و فضاهای امن کافی برای سپری کردن اوقات دانش آموزان و دانشجویان همراه با فعالیت‌های بدنی داشته باشند.
- \* تسهیلات رفاهی و ورزشی موجود، فرصت‌های کافی برای فعالیت بدنی همه افراد مهیا نماید.

منبع:

[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en](http://www.who.int/topics/physical_activity/en)

تهیه و ترجمه: مهندس علی اعظم سلگی کارشناس ارشد بهداشت

کلینیک سلامت اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران  
<http://his.ut.ac.ir>

شدت فعالیت بدنی اصطلاحی است که میزان سختی و یا ملایمت انجام یک فعالیت را منعکس می‌کند. میزان شدت فعالیت بدنی مردم بسته به تناسب بدنی آنان متفاوت است. مثال هایی از فعالیت‌های ملایم، انجام امور خانه و نیز پیاده روی تند است. فعالیت‌های شدید بدنی شامل دویدن، دوچرخه سواری تند، شنا با سرعت زیاد و جابجایی بارهای سنگین است.

**۵- فعالیت بدنی برای ۵ تا ۱۷ ساله ها:**

افرادی که در بین سنین ۵ تا ۱۷ ساله هستند جمعا باید حداقل ۶۰ دقیقه به صورت روزانه فعالیت‌های بدنی ملایم تا سنگین داشته باشند. افزون بر ۶۰ دقیقه فعالیت، اثرات بیشتر سلامت را به همراه خواهد داشت.

**۶- فعالیت بدنی برای ۱۸ تا ۶۴ ساله ها:**

افرادی که بین ۱۸ تا ۶۴ سال دارند باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی ملایم و یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هر هفته داشته باشند. (یا ترکیبی از فعالیت‌های ملایم و شدید). به منظور بهره مندی از فواید قلبی عروقی فعالیت‌های بدنی، این فعالیت‌ها باید حداقل در زمان هایی به مدت بیشتر از ۱۰ دقیقه انجام پذیرد.

**۷- فعالیت بدنی برای افرادی با سن بیش از ۶۵ سال:**

توصیه‌های اصلی برای سالمندان نیز مشابه دیگر افراد است. به علاوه سالمندانی با توانایی حرکتی کم باید فعالیت‌های بدنی کافی در ۳ روز از هفته و یا بیشتر به منظور نگه داشتن تعادل بدن و نیز به منظور پیشگیری

