

عدم فعالیت فیزیکی (بدنی) یکی از مهم ترین عوامل خطر مرگ و میر در جهان است و سالانه افراد زیادی جان خود را در نتیجه عدم فعالیت فیزیکی از دست می دهند .

فعالیت فیزیکی به هر نوع حرکتی گفته می شود که توسط عضلات اسکلتی بدن (عضلات ارادی) انجام می شود و برای انجام آن نیاز به مصرف انرژی وجود دارد. انجام فعالیت فیزیکی از زمان کودکی تا زمان سالمندی لازم می باشد .

افراد در چهار حوزه عمده زندگی روزانه خود فرصت برای فعالیت فیزیکی دارند : کار ، رفت و آمد ، وظایف خانگی یا در اوقات فراغت . منظور از عدم فعالیت فیزیکی ، فعالیت بسیار کم یا عدم فعالیت فیزیکی در هر یک از این چهارچوب است . کسانی که اندکی فعالیت دارند یعنی به طور متوسط ، کمتر از 2/5 ساعت در هفته فعالیت می کنند .

در اینجا به دو نکته درباره فعالیت فیزیکی اشاره می کنیم :

1. انجام فعالیت های زندگی روزانه که به آنها فعالیت های پایه نیز گفته می شود به عنوان مثال : ایستادن ، راه رفتن آهسته تا رسیدن به اتومبیل یا رفتن از یک اتاق به اتاق دیگر ، بلند کردن و حرکت دادن اشیاء سبک برای سلامتی مفید هستند ولی فعالیت های فیزیکی موثر بر سلامت و ارتقا دهنده سلامت ، فعالیت هایی اضافه بر فعالیت های زندگی روزانه است که موجب تناسب فیزیکی و افزایش سطح سلامت می شود . فعالیت هایی شامل : پیاده روی تند ، دویدن آهسته ، بلند کردن وزنه ، دوچرخه سواری ، طناب زدن و ...
2. میزان تاثیر فعالیت فیزیکی بر سطح سلامت به عواملی مانند داشتن یک برنامه منظم روزانه و هفتگی ، مقدار و طول مدت فعالیت فیزیکی و شدت آن بستگی دارد .

### فواید فعالیت فیزیکی منظم

- کاهش خطر مرگ زودرس
- کاهش خطر بیماری عروق کرونری قلب
- کاهش خطر سکتة مغزی

- کاهش خطر فشار خون بالا
- کاهش خطر چربی خون بالا و مضر ( کاهش کلسترول بد و تری گلیسرید و افزایش کلسترول خوب )
- کاهش خطر دیابت نوع 2
- کاهش خطر سرطان ( کولون ، پستان )
- پیشگیری از افزایش وزن
- کاهش وزن به خصوص در صورتی که با کاهش دریافت کالری همراه باشد .
- پیشگیری از سقوط
- کاهش افسردگی
- بهبود عملکرد شناختی ( در افراد مسن تر )
- بهبود تناسب عضلانی و عملکرد قلبی ریوی

### انواع فعالیت های فیزیکی

1. فعالیت های هوازی : استفاده از عضلات بزرگ در حرکات موزون و پویا نظیر پیاده روی ، دویدن و شنا کردن . این فعالیت ها 3 جزء دارند :
    - شدت : یعنی این که انجام یک فعالیت چقدر سخت و مشکل است. به عنوان مثال پیاده روی تند فعالیتی با شدت متوسط و دویدن آهسته فعالیتی با شدت زیاد است .
    - فرکانس : تعداد دفعات انجام یک فعالیت ( مثلا 3 بار در هفته )
    - مدت : مدت زمان انجام فعالیت در هر جلسه ( مثلا 30 دقیقه پیاده روی )
- باید دانست مهمترین متغیر مرتبط با نتایج سلامتی در این فعالیت ها ، تعداد دقیقی است که فعالیت در هفته انجام می شود . دو دقیقه فعالیت متوسط معادل 1 دقیقه فعالیت شدید است ( 150 دقیقه فعالیت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت شدید در هفته ) .

مقادیر کم فعالیت فیزیکی ( بیشتر از فعالیت پایه اما کمتر از 150 دقیقه فعالیت متوسط در هفته ) برخی از مزایای سلامتی را خواهد داشت. مقادیر متوسط ( 150 تا 300 دقیقه در هفته ) مزایای قابل توجهی خواهد داشت و مقادیر زیاد ( بیش از 300 دقیقه در هفته ) مزایای بیشتری خواهد داشت .

2. فعالیت های تقویت عضله : مانند بلند کردن وزنه و ورزش های مقاومتی. این فعالیت ها نیز دارای 3 جزء هستند :
    - شدت : میزان وزنی که فرد بلند می کند .
    - فرکانس : تعداد دفعات یا تعداد ست ها
    - تکرار : تعداد دفعات بلند کردن وزنه در یک ست
- از ورزش های مقاومتی که در منزل قابل انجام هستند می توان به استفاده از دمبل یا هالتر، درازنشست، شنا، بارفیکس و پرش اشاره کرد. برای انجام این ورزش ها از ماشین های بدنسازی نیز می توان استفاده کرد .

3. فعالیت های تقویت استخوان : این فعالیت ها باعث می شوند استخوان ها مقاوم و مستحکم شوند و شامل : فعالیت های هوازی مانند پیاده روی و دویدن و فعالیت های تقویت عضلانی مانند بلند کردن وزنه می باشد .

### نکات قابل توصیه در مورد فعالیت فیزیکی منظم

- کلیه افراد ( از کودکان تا سالمندان ) باید از غیر فعال بودن خودداری کنند . اندکی فعالیت فیزیکی بهتر از بدون فعالیت بودن است .
- برای کسب فواید سلامتی از فعالیت فیزیکی ، بزرگسالان ( 65 ° 18 سال ) باید حد اقل 150 دقیقه ( 2/5 ساعت ) در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا 75 دقیقه با شدت زیاد ( یا ترکیبی از فعالیت هوازی با شدت متوسط و فعالیت هوازی با شدت زیاد ) انجام دهند .

## اورژانس بیمارستان باقر العلوم شهرستان اهر

### فعالیت بدنی منظم چیست و چه فوایدی دارد؟



- خودداری کنند. همچنین فعالیت هایی که خطر سقوط یا وارد شدن ضربه به شکم را دارند (اسکی، بسکتبال و...) انجام ندهند.
- بزرگسالانی که به بیماری های مزمن مبتلا هستند از فعالیت فیزیکی منظم فواید زیادی می برند. فقط برای این که فعالیتشان ایمن و بدون خطر باشد، باید سعی کنند در حد توانایی شان فعالیت کنند و در مورد نوع و میزان فعالیت با پزشکشان مشورت نمایند.
- افراد دارای ناتوانی نظیر آسیب های طناب نخاعی، فلج مغزی، بیماری پارکینسون، بیماری های روانی و دمانس نیز از فعالیت منظم روزانه بهره می برند (بهبود عملکرد قلبی ریوی، افزایش استحکام و قدرت بدنی، سلامت روانی و توانایی جهت انجام زندگی روزمره). این افراد نیز می توانند فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند فقط باید درباره نوع و مقدار فعالیت فیزیکی که با توانایی ها و شرایطشان تناسب داشته باشد، با پزشکشان مشورت نمایند. همچنین افراد ناتوانی که قادر به انجام فعالیت فیزیکی منظم نیستند باید در حد توانشان فعالیت داشته باشند و نباید بدون فعالیت باشند.

آسیب ها و صدمات اسکلتی ° عضلانی شایع ترین نوع حوادثی هستند که در طول فعالیت فیزیکی منظم ممکن است اتفاق بیفتند. برای کاهش خطرات احتمالی فعالیت فیزیکی روزانه:

- به جای ورزش های رقابتی، فعالیت هایی را انتخاب کنید که تفریحی و کم برخورد هستند.
- از وسایل ورزشی مناسب و سالم استفاده کنید و آنها را به طور صحیح به کار بگیرید.
- دور از خیابان های شلوغ و در مناطقی که به خوبی روشن هستند و روی سطوح ایمن ورزش کنید.
- در مورد زمان و نحوه فعالیت عاقلانه تصمیم بگیرید. به عنوان مثال در روزهای خیلی گرم: صبح زود ورزش کنید، به جای بازی فوتبال، شنا کنید و شدت فعالیت را کاهش دهید، برای کاهش آسیب گرما و گرمزدگی مایعات کافی مصرف کنید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

- برای فواید سلامتی بیشتر بزرگسالان می توانند فعالیت فیزیکی هوازی با شدت متوسط را به 300 دقیقه (5 ساعت) در هفته و فعالیت فیزیکی هوازی با شدت زیاد را به 150 دقیقه در هفته (با ترکیبی از فعالیت هوازی با شدت زیاد و فعالیت هوازی با شدت متوسط) افزایش دهند. بزرگسالان همچنین می توانند برای افزایش فواید حاصل از فعالیت فیزیکی، فعالیت های تقویت عضله با شدت متوسط یا زیاد را برای 2 روز یا بیشتر در هفته انجام دهند.
- بزرگسالان غیر فعال در شروع برنامه فعالیت فیزیکی (چه فعالیت هوازی و چه فعالیت های تقویت عضلات) باید به تدریج میزان فعالیت ها را از مقادیر کم به سمت مقادیر زیاد افزایش دهند. برای شروع باید فعالیت های فیزیکی با شدت سبک یا متوسط را برای مدت کوتاهتر مثلا 5 دقیقه انجام دهند و به تدریج در طول روزهای بعد این فعالیت را افزایش دهند. فعالیت های تقویت عضله نیز باید به همین ترتیب افزایش داده شود: شروع با فعالیت های سبک تا متوسط یک روز در هفته و افزایش آن به 2 روز یا بیشتر در هفته. شدت ورزش نیز می تواند به تدریج به متوسط یا زیاد افزایش داده شود.
- حتی اگر افراد نمی توانند به هدف 150 دقیقه فعالیت فیزیکی در هفته (با شدت متوسط) برسند، فواید کمی با مقادیر کم فعالیت فیزیکی نیز حاصل می شود و فرد باید تا جایی که می تواند فعال باشد.
- افراد سالمند (65 سال و بیشتر) که نمی توانند 150 دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند باید تا جایی که شرایط و توانایی شان اجازه می دهد فعال باشند. سالمندانی که در معرض خطر سقوط هستند باید ورزش هایی را انجام دهند که بتوانند تعادلشان را حفظ کرده و آن را بهبود دهند. باید به خاطر داشت این افراد (چه سالم و چه دارای بیماری های مزمن) باید در مورد انجام فعالیت فیزیکی با پزشک مشورت نمایند.
- زنان سالم در طول حاملگی و بعد از زایمان باید حداقل 150 دقیقه (2/5 ساعت) در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط داشته باشند. زنان حامله باید فعالیت فیزیکی شان تحت نظر پزشک باشد. زنان حامله ای که به طور حرفه ای ورزش می کنند، می توانند در زمان حاملگی و بعد از زایمان تحت نظر پزشکشان به ورزش خود ادامه دهند. بعد از 3 ماهه اول حاملگی، زنان باید از انجام ورزش هایی که در حالت خوابیده به پشت انجام می شود