



فعالیت جسمانی در گروه های هدف

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- اهمیت فعالیت بدنی در گروه های سنی را بیان کنند.
- فعالیت جسمانی در گروه های سنی نوجوانان و جوانان و میانسالان سالم را شرح دهند.

دکتر مهرانه کاظمیان

کارشناس مسؤل بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



نوید سوداگر امیری

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



فاطمه پورمحمد

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



راضیه باقری پناه

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



پریوش شیری

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



مهناز هاشم زاده

کارشناس تأمین و برآورد نیروی انسانی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی





امروزه با وجود پیشرفت های علمی برجسته در زمینه بهداشت و درمان، زندگی ماشینی و عادت های غلط غذایی و کم تحرکی، شاهد افزایش روزافزون بیماری های مزمن در دنیا هستیم. با اصلاح شیوه زندگی، می توانیم به بهبود عوامل مختلفی که می توانند در سلامتی ما نقش داشته باشند کمک کنیم. یکی از مهم ترین عوامل شیوه زندگی سالم، فعالیت جسمانی منظم و مستمر است، به نحوی که حفظ سلامت و ارتقای آن به ویژه پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطر آن ها، بیماری های اسکلتی عضلانی، سرطان ها و اختلالات اعصاب و روان بشدت به آن وابسته اند.

فوتبال، بسکتبال، راه رفتن، دویدن، بازی های فعال مانند دنبال کردن یکدیگر و حرکات موزون، نمونه هایی از فعالیت بدنی هوازی هستند که با توجه به شدت شان می توانند متوسط یا شدید تلقی شوند.

فعالیت های قدرتی و تقویت عضلانی: توصیه می شود

۳ روز در هفته به فعالیت های بدنی که منجر به تقویت عضلانی می شود اختصاص یابد. طی این فعالیت ها کار بافت ماهیچه ای و عضلات بیشتر از حد معمول و سخت تر از آنچه در کارهای روزمره انجام می دهند، خواهند بود. نمونه هایی از فعالیت بدنی که موجب تقویت عضلانی



می شود: ژیمناستیک، کشتی، وزنه برداری، پرورش اندام و فعالیت هایی مانند استفاده از دمبل و هارتل، بلند کردن بار یا هل دادن اجسام، درازنشست، بارفیکس، شنای

فعالیت بدنی در نوجوانان و جوانان

برای اطمینان از سلامت و رشد نوجوانان در سنین مدرسه لازم است دانش آموزان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. فعالیت های بدنی در این سنین باید در قالب سه نوع فعالیت های هوازی، قدرتی (جهت تقویت عضلات)، تقویت ساختار استخوانی و برنامه ریزی انجام شود. ورزش ها و فعالیت ها باید متناسب با سن، شادی بخش و متنوع باشد. کودک یا نوجوان ۶ تا ۱۸ ساله باید در تمامی روزهای هفته، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه و بیشتر فعالیت بدنی به شرح ذیل داشته باشد:

فعالیت های هوازی: توصیه می شود که نوجوانان قسمتی

از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه خود را ۳ روز در هفته به فعالیت های هوازی اختصاص دهند. فعالیت های هوازی فعالیت هایی است که همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندام ها، موجب فعالیت بیشتر دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس فرد می شود. شنا، دوچرخه سواری،

راه رفتن، دوچرخه سواری، آهسته دویدن و ورزش های کششی بازوها، شانه ها، قفسه سینه، تنه، پشت لگن و ساق پاها هر کدام ۱۰ تا ۱۵ بار برای ۲ تا ۳ بار در هفته توصیه می شود.

با توجه به این که فعالیت های بدنی تنوع خیلی زیادی دارند، نوع ورزش می تواند بر اساس مهارت، علاقه و شرایط جسمانی فرد تعیین شود. انجام فعالیت بدنی مناسب باید به عنوان بخش ضروری در زندگی همه افراد و از جمله نوجوانان و جوانان نهادینه شود.

فعالیت جسمانی در میانسالان سالم

تمامی میانسالان سالم برای بهبود و حفظ سلامت خود باید فعالیت جسمانی هوازی (استقامتی) با شدت متوسط را حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در ۳ تا ۵ روز در هفته (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) انجام دهند. می توان برای عمل به این توصیه از ترکیب فعالیت متوسط و شدید نیز بهره جست. برنامه ورزشی در میانسالان شامل:

الف. تمرینات هوازی: شامل فعالیت هایی است که ضربان قلب و تنفس را بالا می برد و فرد می تواند برای مدت طولانی آن را ادامه دهد. نمونه این ورزش ها شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شناکردن و حرکات موزون است. فعالیت هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط (۳ تا ۵ روز در هفته، به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز و بیشتر) یا ۷۵ دقیقه در هفته با شدت بالاتر تجویز می شود.



سوئدی که برای کودکان و نوجوانان می توانند زانوهارا روی زمین بگذارند، بالا رفتن از درخت و نردبان.

فعالیت های لازم برای تقویت ساختار استخوانی

توصیه می شود در هفته ۳ روز نیز به فعالیت های بدنی که منجر به تقویت استخوان ها می شود اختصاص داده شود. فعالیت های تقویت کننده ساختار استخوانی در اثر عکس العمل وارده از طرف زمین بر روی بدن، موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی و جذب بیشتر کلسیم در بستر استخوان ها می شود. بهترین زمان برای افزایش توده استخوانی و ذخایر معدنی استخوان ها در طول زندگی، در حوالی قبل از بلوغ و بلوغ حادث می شود. ورزش هایی مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال، کوهنوردی، ژیمناستیک، راهپیمایی، دویدن، طناب زدن، بازی لی لی، کش بازی دختران، پریدن از روی طناب و...

در جوانان فعالیت فیزیکی به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه که می تواند به ۳ نوبت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ای تقسیم شود با شدت متوسط تا شدید، هرروز و دست کم ۵ بار در هفته توصیه می شود. همچنین فعالیت جسمی روزانه، تند





به منظور تعیین مطلوب یا نامطلوب بودن میزان فعالیت بدنی، چنانچه فرد به طور معمول و منظم و مستمر در مجموع ۳ تا ۵ روز در هفته و حداقل ۳۰ دقیقه در روز، فعالیت جسمانی با شدت متوسط و بالاتر داشته باشد، مطلوب و در صورت کمتر بودن، نامطلوب تلقی می شود.

نمونه‌هایی از فعالیت های با شدت مختلف:

فعالیت های سبک: شامل فعالیت های روزمره مثل غذا درست کردن، کشیدن جاروبرقی، حمام کردن، راه رفتن معمولی، تمرینات کششی، دوچرخه سواری سبک، گلف، تنیس روی میز و...

فعالیت های متوسط: شامل کارهای روزمره منزل که نیازمند فعالیت نسبتاً شدید باشد مثل پارو کردن برف، شستن خودرو، پیاده روی سریع حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گام در دقیقه، ورزش ایروبیک با شدت پایین، وزنه زدن، بوکس، والیبال، بدمینتون، اسب سواری و...

فعالیت های شدید: کارهای روزمره معمولاً در این دسته قرار نمی گیرند، پیاده روی خیلی سریع (بیش از ۱۲۰ گام در دقیقه)، دویدن، ورزش های ایروبیک با شدت بالا، اسکی، کاراته، کوهپیمایی، بسکتبال، فوتبال و...

برای افراد ذیل فعالیت بدنی توصیه شده محدودیت دارد:

* برای تمام کسانی که دچار بیماری های قلبی عروقی، تنفسی، مفصلی، مهره ای، استخوانی، تعادلی و دیگر بیماری هایی هستند که پزشک معالج انجام فعالیت بدنی را منع کرده است.

ب. تمرینات کششی و انعطاف پذیر: این تمرینات شامل

حرکات کششی بخصوص برای عضلات بزرگ با هدف افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات است این برنامه تمرینی بیشتر یا مساوی ۲ تا ۳ روز در هفته به شکل حرکات کششی عضلات بزرگ تجویز می شود.

ج. تمرینات قدرتی: این نوع تمرینات با کمک وزن بدن

خود فرد یا انواع وزنه ها یا کشش های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود. ورزش قدرتی با ۸ تا ۱۰ حرکت عضلات بزرگ و عضلات مرکزی، ۲ تا ۳ روز در هفته تجویز می شود. به فرد آموزش دهید قبل از شروع تمرینات، بدن خود را گرم کند و بعد از انجام تمرینات، بدن خود را سرد کند.

فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود ولی فرد براحتی نمی تواند صحبت کند. بیشترین نتایج سلامت قلبی عروقی از فعالیت بدنی با شدت متوسط که به شکل منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته انجام می شود، حاصل خواهد شد.

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

بیشترین نتایج سلامت قلبی عروقی از فعالیت بدنی با شدت متوسط که به شکل منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته انجام می شود، حاصل خواهد شد.

می دهد و سبب عملکرد مؤثر قلب و شش ها می شود. از عمده ترین فواید ورزش می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * انجام ورزش و فعالیت بدنی هدایت شده و منظم می تواند پذیرش سایر رفتار های بهداشتی نظیر کاهش وزن، عادات صحیح تغذیه ای و پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر را تسریع کند.
- * خطر بیماری های قلبی، عروقی، مغزی، سرطان روده، ابتلا به دیابت نوع دو و احتمال ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد به پیشگیری و به کاهش پوکی استخوان کمک می کند.
- * باعث ارتقای سلامت روحی و روانی می شود. از اضطراب و افسردگی پیشگیری می کند و احساس تنهایی را کاهش می دهد.

پیشنهاد

- * تفریحات سالم یا ورزش در چارچوب خانواده، مدرسه و جامعه برنامه ریزی شود و در قالب فعالیت اجتماعی در آید.
- * ورزش کارکنان دولت توسعه یابد.
- * دسترسی مردم به امکانات ورزشی به منظور توسعه سلامتی سهل و آسان شود.
- * از تجارب پیشکسوتان ورزش در هر منطقه استفاده شود.
- * یک پوستر از ساختمان بدن انسان در هر گروه سنی و توصیه های ورزشی متناسب با آن جهت نصب در مراکز ارائه خدمات بهداشتی توسط بهورزان و مراقبان سلامت تهیه شود.



- * فعالیت های بدنی کششی و فشاری برای کسانی که در دوران نقاهت و بازسازی پس از عمل های جراحی قرار دارند تا زمانی که پزشک آنان تعیین کرده است.

نتیجه گیری

فعالیت بدنی منظم برای سلامتی فواید بسیاری دارد به طوری که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی سریع برای بهره مندی از اثرات مفید جسمی، روحی و اجتماعی کفایت می کند. فعال بودن به شکل بالقوه باعث استحکام استخوان ها، تقویت عضلات و مفاصل شده، وزن بدن را تنظیم کرده، چربی را کاهش

منابع

- * احمد کوشا، مهدی نجمی، علیرضا مهدوی هزاوه، علیرضا مغیثی، علی قنبری مطلق، مجموعه مداخلات اساسی بیماری های غیر واگیر در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه (ایران): محتوای آموزشی/مراقب سلامت، چاپ اول، تهران، نشر مجسمه، ۱۳۹۶
- * دکتر امین عیسی نژاد، دکتر محمد مرادی، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه، ابراهیم فلاح، راهنمای فعالیت بدنی، چاپ اول، قزوین، فحوای دانش، ۱۳۹۷

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۳۲۱۴. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۱۴)