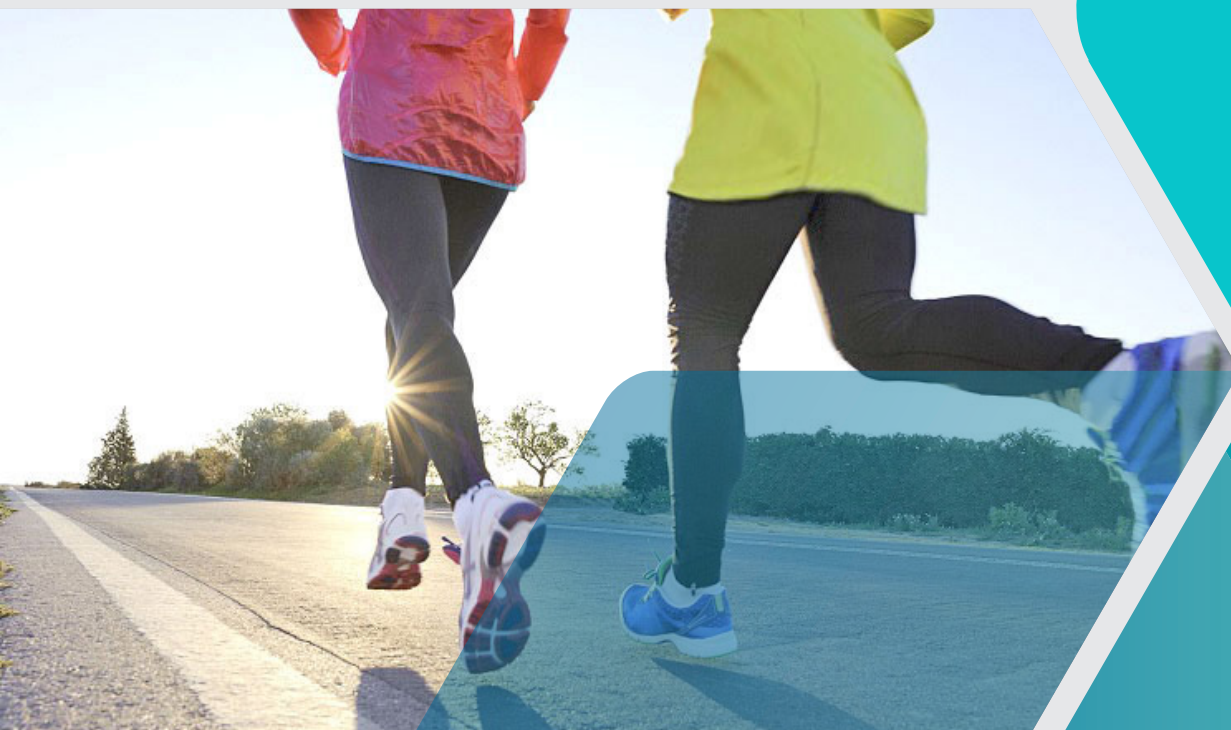


فایده‌های ورزش در سنین مختلف فعال باش!



معصومه آهنگر
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی آبادان



شهلا عفرای
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی آبادان



سارا قاسمی
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی آبادان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- فعالیت بدنی را تعریف کنند.
- تأثیرات مثبت فعالیت بدنی بر سلامت را بیان کنند.
- انواع فعالیت بدنی را توضیح دهند.
- اهمیت انجام ورزش و فعالیت بدنی در سنین مختلف را شرح دهند.
- فعالیت بدنی در دوران بارداری و شیردهی را بیان کنند.

فعالیت بدنی چیست؟

به هرگونه حرکت بدن که توسط ماهیچه‌ها ایجاد می‌شود و در مقایسه با حالت استراحت با مصرف انرژی بیشتری همراه است، «فعالیت بدنی» گفته می‌شود. فعالیت بدنی می‌تواند به شکل حرکات منظم و برنامه‌ریزی شده مانند پیاده روی، انواع نرمش‌ها و ورزش‌ها یا به شکل فعالیت‌های روزمره زندگی مانند انجام کارهای خانه، بالا و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو و باغبانی باشد. فعالیت بدنی با ورزش متفاوت است چون ورزش نوعی فعالیت بدنی سازمان یافته است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی یا تناسب بدنی، به شکل حرکات منظم، مکرر و برنامه‌ریزی شده انجام می‌شود. به عبارت دیگر، هر ورزشی فعالیت بدنی تلقی می‌شود، ولی همه فعالیت‌های بدنی درگروه ورزش قرار نمی‌گیرند.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن در تمام سنین

الف: فواید جسمی فعالیت بدنی

- بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها شامل افزایش ضربان قلب، ریتم تنفس و جذب اکسیژن، تنظیم فشارخون و پیشگیری از فشار خون بالا
- کاهش «چربی‌های بد خون LDL» و افزایش «چربی خوب HDL» در بدن و جلوگیری از رسوب چربی در داخل رگ‌ها و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی

- پیشگیری از ابتلا به دیابت، کنترل بهتر قند خون و کاهش نیاز به انسولین و دارو در بیماران دیابتی
- افزایش حرکات روده، آسان کردن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مزمن
- کاهش و کنترل وزن بدن و پیشگیری از چاقی
- پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل و افزایش توده استخوانی در بدن و جلوگیری از پوکی استخوان
- کاهش خطر زمین خوردن و آسیب‌های ناشی از آن بخصوص در دوران سالمندی و پیشگیری از افت عملکرد و بهبود محدودیت‌های عملکردی
- پیشگیری از بروز سرطان‌های شایع از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و پروستات

ب: فواید روانی فعالیت بدنی

- پیشگیری از اضطراب و افسردگی و افزایش توان مقابله با فشارهای زندگی و بهبود روحیه و خلق و خو
- بهبود وضعیت شناختی و کندکردن کاهش قدرت پردازش مغز و جلوگیری از آلزایمر در سالمندان
- بهبود اختلال خواب، تسهیل در روند به خواب رفتن و جلوگیری از بیدار شدن‌های مکرر در خواب

پ: فواید اجتماعی فعالیت بدنی

- افزایش استقلال و اعتماد به نفس و کمک به ایفای نقش فعال در جامعه
- کمک به تشکیل گروه‌های اجتماعی و گسترش روابط دوستانه و بهبود توان عملکردی در محیط کار و تفریح
- گسترش ارتباط بین نسل‌ها و حذف افکار کلیشه‌ای منفی درباره سالمندان

فعالیت بدنی در گروه‌های سنی مختلف

فعالیت بدنی در دوران کودکی

ورزش کردن برای کودکان مانند بازی بسیار هیجان انگیز و محرک بوده و همچنین برای رشد بهتر بدنی بسیار مهم و ضروری است. بهترین ورزش برای کودکان در سنین مدرسه، ورزش‌های گروهی است، چون کودک از طریق ورزش‌های گروهی به مرور مهارت‌های بدنی لازم را به دست می‌آورد. ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر تأثیر بر رشد جسمانی



فعالیت بدنی در دوران نوجوانی

توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، پیش نیاز یادگیری مهارت‌های ورزشی در سنین بالاتر است. مثل پرتاب کردن توپ با سرعت‌های مختلف یا ورزش ژیمناستیک در سنین نوجوانی یعنی ۵ تا ۱۸ سال. حداقل میزان فعالیت بدنی منظم و آن چه که موجب بهبود سلامتی می‌شود فعالیت‌هایی است که حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هر روز هفته انجام و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شوند. فعالیت‌ها باید شامل ورزش‌هایی باشند که موجب تقویت عضلات و استخوان‌ها و انعطاف‌پذیری می‌شوند. شدت فعالیت انجام شده باید متوسط بوده و ۲ تا ۳ روز در هفته نیز فعالیت شدید انجام شود. ورزش در سنین مدرسه، باعث عملکرد بهتر و افزایش یادگیری دانش آموزان در مدرسه و کاهش استرس و ایجاد روحیه‌ای شاداب و سرزنده در دانش‌آموز می‌شود. طبق نظر محققان حوزه ورزش و سلامتی، بهترین دوره برای آموزش حرفه‌ای ورزش بین سنین ۶ تا ۱۴ سال است.

فعالیت بدنی در سن جوانی و میانسالی

افراد در سنین جوانی و میانسالی باید فعالیت بدنی با شدت «متوسط» حداقل ۵ بار در هفته یا به عبارتی هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه یا فعالیت بدنی با شدت «تند» ۳ بار در هفته هر بار ۲۵ دقیقه به عبارتی هفته‌ای ۷۵ دقیقه داشته باشند. فعالیت‌های بدنی هوازی به همراه



کودکان، در رشد عاطفی، اجتماعی، شناختی و اخلاقی آن‌ها مؤثر بوده و باعث افزایش اعتماد به نفس، کسب قدرت و مقاومت بدنی، داشتن نظم فردی و بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی می‌شود. فعالیت بدنی در سنین مختلف بر اساس شدت یا حداقل زمان انجام فعالیت مورد نظر متفاوت است. برای مثال در دوران کودکی (تا سن ۵ سالگی) بازی و فعالیت بدنی از بدو تولد شروع می‌شود. کودکان نوپا و پیش دبستانی باید روزانه حداقل ۳ ساعت فعالیت بدنی از جمله فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده و بازی‌های آزادانه داشته باشند. کودکان زیر ۲ سال نباید به تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و سایر دستگاه‌های الکترونیکی بپردازند. برای کودکان ۲ تا ۴ ساله، زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای به یک ساعت در روز محدود شود. کودکان زیر ۵ سال ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی در طول روز، از جمله فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، سازمان یافته و بازی‌های آزاد داشته باشند. شدت فعالیت‌ها به شکل تدریجی تا رسیدن به سن ۵ سالگی افزایش پیدا کند به نحوی که در سن ۵ سالگی فعالیت‌های با شدت متوسط را نیز در برنامه فعالیت بدنی روزانه‌اش داشته باشند، فعالیت‌ها سرگرم کننده باشند و کودکان به کشف و امتحان چیزهای جدید تشویق شوند.





ضربان قلب و تنفس شده و مصرف اکسیژن در طی آن افزایش می‌یابد. در نتیجه کارآیی قلب، ریه‌ها و دستگاه گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی سالمند در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌شود.

فعالیت بدنی در دوران بارداری

فعالیت‌های منظم بدنی در دوران حاملگی باعث خواب راحت، بالا رفتن اعتماد به نفس، کم شدن شدت یا بروز درد کمر و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر می‌شود. بهترین فعالیت بدنی در دوران بارداری، پیاده‌روی در هوای آزاد است. خانم باردار می‌تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده‌روی کند. پیاده‌روی با یک برنامه به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یابد. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را نداشته باشند می‌توانند به جای آن ۳ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشند. اگر زنان حامله دچار خستگی بیش از حد نشوند یا در معرض خطر آسیب قرار نداشته باشند، محدود کردن فعالیت ضرورت ندارد.

راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماه‌های آخر بارداری به راحت‌تر انجام شدن زایمان کمک می‌کند. انجام حرکات بدنی بسیار ساده در زمان بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن، ران و کاهش کمردرد و دردهای مؤثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روانی برای زایمان آماده می‌کند.

ورزش‌های مقاومتی و قدرتی در هفته جهت افزایش استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری بدن باید برنامه‌ریزی شود. بی‌حرکی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و سکته‌های قلبی عروقی در سنین ۳۰ سال به بالاست که اگر عوامل خطری همچون مصرف سیگار، دخانیات و الکل، سوابق بیماری قلبی عروقی، کلوی، فشارخون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن داشته باشند، خطر مرگ و میر زودرس در این گروه سنی افزایش می‌یابد.

فعالیت بدنی در سالمندان

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند. لذا با وجود اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان انجام برخی فعالیت‌ها ممکن است محدودیت‌ها و خطراتی داشته باشد از این رو لازم است برای کاهش خطرات ناشی از فعالیت بدنی، سالمندان قبل از شروع یا افزایش سطح فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنند. ذکر این نکته مهم است که فعالیت بدنی برای همه افراد از جمله سالمندان، با هر وضعیت جسمانی مناسب است. بهترین نوع ورزش در سالمندان، ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی است که ایمن و آسان نیز هست. این نوع ورزش‌ها موجب افزایش تعداد



می‌تواند مانع از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی شود. با تحرک و فعالیت بدنی، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می‌توانند بر جسم و روان ما چیره شوند. ما معتقدیم که ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است. امیدواریم ورزش کردن در جامعه ما به شکل یک عادت دایمی مثل غذا خوردن درآید که به وسیله آن می‌توان از ابتلا به بسیاری از امراض جلوگیری کرد.

پیشنهادها

- افزایش فعالیت بدنی روزانه، از ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره آغاز می‌شود و برای عادت به افزایش آن می‌توانید کارهای کوچک ولی مفید زیر را انجام دهید:
- به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از راه پله استفاده کنید.
- خودروی خود را کمی دور از مقصد پارک کرده و بقیه راه را پیاده‌روی کنید.
- برای سفرهای کوتاه به جای استفاده از خودرو، پیاده‌روی یا دوچرخه سواری کنید.
- برای پیاده روی، کودکان‌تان را همراه خود ببرید.
- از اتوبوس، مترو و تاکسی زودتر پیاده شوید و بقیه مسافت را پیاده روی کنید.
- با بچه‌هایتان به طور فعالانه بازی کنید.
- به جای رفتن به رستوران و قهوه‌خانه با دوستان‌تان قرار بگذارید و قدم بزنید.
- ورزش جدیدی را شروع یا به ورزشی که قبلاً انجام می‌دادید، برگردید.



پیشنهادها برای پیاده‌روی مناسب

- برای پیاده‌روی مسیری مناسب، هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید.
- کفش راحتی و مناسب پای خود انتخاب کنید.
- اگر حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، درد لگن و ... می‌شوید، برای ادامه فعالیت حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

نتیجه گیری

ورزش و اهمیت فعالیت‌های بدنی دیرزمانی است که در میان افراد کم تحرک شناخته شده است. این مسأله باعث شده تا افراد جامعه نسبت به تأثیرات مختلف فعالیت‌های بدنی حساس شوند و تلاش کنند تا دانش و اطلاعات خود را توسعه بخشند. بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند و ورزش عاملی است که

منابع

- کتاب خودمراقبتی خانواده (۳)، دکتر محمد کیاسالار، تهران پارسای سلامت، ۱۳۹۶
- کتاب سبک زندگی سالم فعالیت بدنی منظم، دکتر محمد کیاسالار و همکاران، تهران پارسای سلامت، ۱۳۹۷
- کتاب بازی، ورزش و سلامت کودکان، علی هاشمی، بتول هاشمی، حسنعلی بختیار نصرآبادی، آسیه محمد ابراهیمی
- کتاب خطرسنجی بیماری‌های قلبی عروقی، نوید شریفی، معصومه دانیالی تهران پارسای سلامت، ۱۳۹۵
- بسته‌های خدمتی ارزیابی سلامت کودکان، نوجوانان، جوانان، میانسالان وسالمندان وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
- کتاب فعالیت بدنی در سالمندان، دکتر احمد نظری، منوچهر قلخانی، دکتر علی مظاهری نژاد، دکتر محسن شتی، دکتر سیده صالحه مرتضوی، دکتر محمد تقی جغتایی، دکتر شیما رئیسی، قم، اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰