



فعالیت بدنی نبض سلامتی

گروه پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین

شهریور 1402

مقدمه

پیشرفت فناوری و ماشینی شدن زندگی، موجب کاهش فعالیت بدنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری ها و اختلالات ناشی از آن شده است. آخرین آمارهای جهانی حاکی از آن است، حدود ۲ میلیون نفر در جهان به علت پیامدهای ناشی از کم تحرکی، جان خود را از دست داده اند و بیش از ۵۰٪ جمعیت جهان که اغلب آنان را زنان و دختران تشکیل میدهند، میزان لازم فعالیت بدنی برای ارتقاء سلامت را ندارند. حدود ۵۰٪ ایرانیان دچار کم تحرکی هستند.

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که مهمترین و شناخته شده ترین عوامل خطر سلامتی کارکنان ادارات و شرکت ها، کم تحرکی، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی است.

براساس تحقیقات، سن ابتلا به دردهای مفصلی در بیشتر کشورهای جهان کاهش یافته است که شیوه زندگی نامناسب، کم تحرکی در محیط های اداری و نداشتن فعالیت بدنی منظم و مناسب از جمله دلایل آن شناخته شده است.

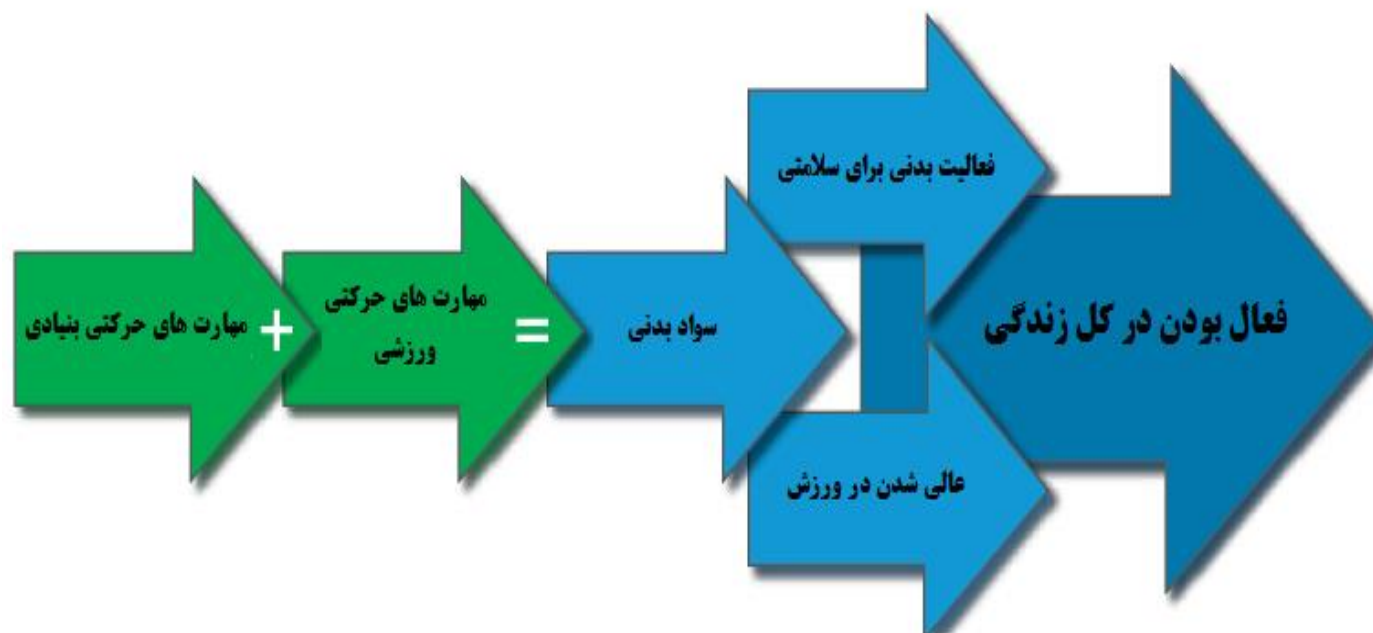
یافته ها نشان میدهند احتمال مرگ و پیشرفت بیماری های قلبی عروقی در افراد کم تحرک نسبت به افراد فعال دو برابر است.

بنیاد تحقیقات قلب بریتانیا 37% مرگهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی را به کاهش فعالیت بدنی نسبت می دهد.



سواد بدنی

" انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی بدنی، دانش و درک ارزش و اهمیت فعالیت بدنی و مسئولیت پذیر شدن برای شرکت در فعالیت های بدنی به عنوان یکی از اجزای کلیدی زندگی"



آیا وزن شما در محدوده ی طبیعی است ؟

محاسبه نمایی توده ای بدن (BMI) : $\frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2}$ (قد به متر) × (قد به متر)

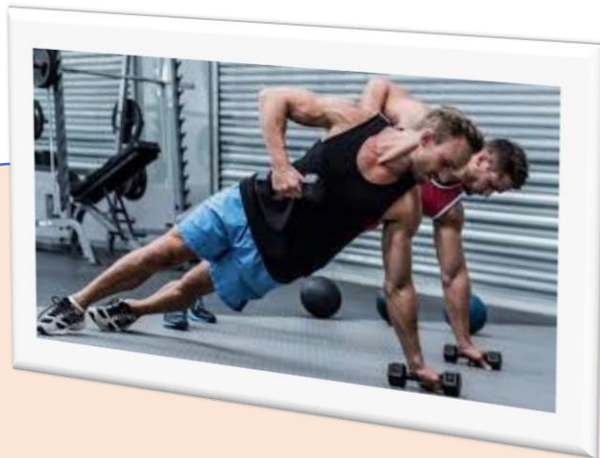
طبقه بندی	مقدار نمایه توده بدنی
لاغری	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر

چاقی عامل خطر مهمی برای **آرتروز مفصل زانو و ران** است کاهش وزن به میزان 10 درصد، باعث کاهش 40 درصدی از درد و نشانه های بیماری آرتروز زانو در افراد می شود و نقش قابل توجهی در افزایش کیفیت زندگی روزمره دارد .

کاهش وزن ، فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب برداشته و موجب تخفیف علائم می شود. آرتروز شامل دردهنگام حرکت، خشکی صبحگاهی و احساس ضعف عضلانی و ... است .

یکی از **تصورات غلط** و متداول بین مردم مضر دانستن پیاده روی و **بالا رفتن از پله** برای **افراد سالم** است . در حالی که فشار بر سطح مفصلی در افراد سالم باعث تغذیه بهتر سطح مفصلی و تقویت اطراف مفصل شده که مانع از سایش و فرسودگی زودهنگام سطوح مفصلی و در نتیجه پیشگیری از آرتروز می شود.

برنامه ملی توسعه فعالیت بدنی



چشم انداز:

مردم فعال تر برای جهانی سالم تر

مأموریت:

اطمینان از دسترسی تمام افراد جامعه به محیط‌های ایمن و قادر ساز و موقعیت های متنوع برای انجام فعالیت بدنی در زندگی روزانه به عنوان روشی برای ارتقا سلامت فرد و جامعه و مشارکت در توسعه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی تمام کشورها.

هدف کلی :

کاهش ۱۵ درصدی شیوع جهانی کم تحرکی در بزرگسالان و نوجوانان تا سال ۲۰۲۵
این هدف در ایران بر اساس سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر ۲۰ درصد است .

تعریف فعالیت بدنی و ورزش

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است ، فعالیت بدنی گفته می شود.



ورزش ، نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، توانایی بیشتر ، تندرستی و یا تناسب بدنی و به صورت حرکات منظم، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود .

چرا باید فعالیت بدنی داشته باشیم ؟

بهبود متابولیسم گلوکز ← کاهش چربی ← کاهش فشار خون ← پیشگیری از

بیماریهای قلبی عروقی و دیابت و کنترل و تخفیف آثار این بیماری ها

کم تحرکی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماریهای جسمانی و روانی، موجب

کاهش انعطاف پذیری مفاصل، قدرت و استقامت عضلانی می شود که خطر

آسیب دیدگی و دردهای اسکلتی عضلانی را به همراه خواهد داشت.



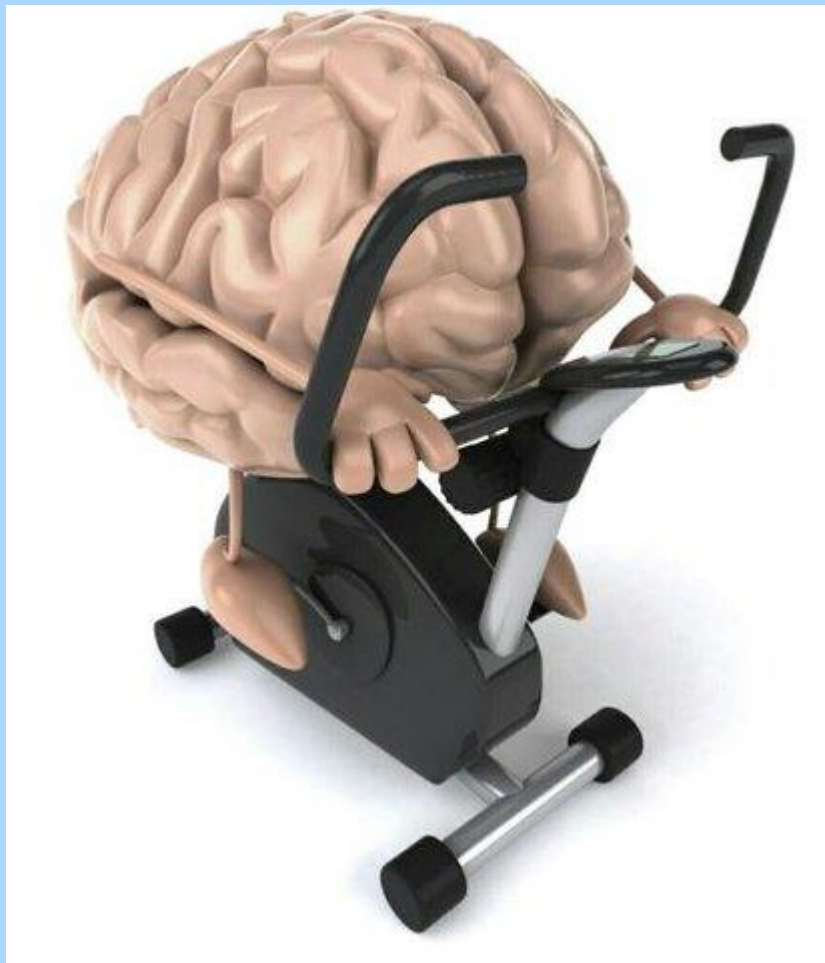


اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

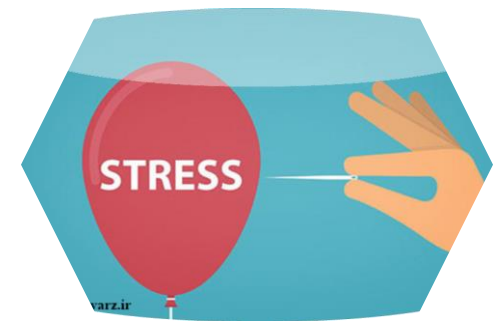
1. تاثیر بر دستگاه اسکلتی عضلانی
2. تاثیر بر سیستم قلبی عروقی
3. تاثیر بر گوارش
4. تاثیر بر سلامت روان
5. تاثیر در به تاخیر انداختن پدیده سالمندی
6. افزایش قدرت سیستم ایمنی
7. کاهش ابتلا به سرطان سینه و رحم و پروستات و روده



اهمیت ورزش



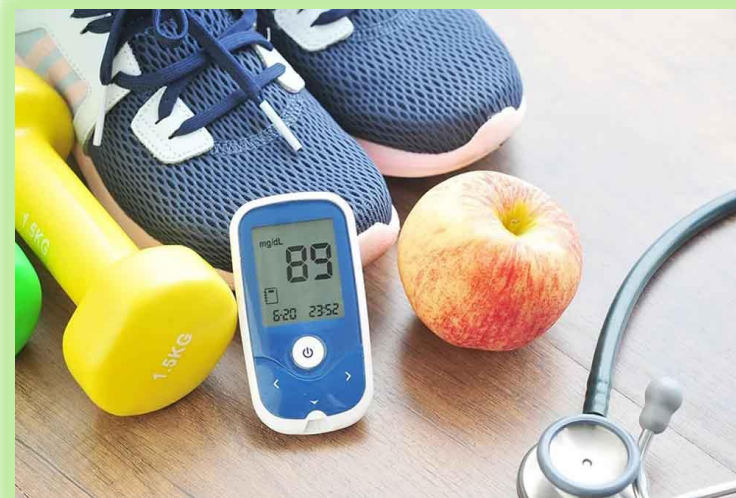
- ❖ اضطراب و استرس را کاهش می دهد.
- ❖ تمرکز را بهبود می بخشد.
- ❖ اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- ❖ احساس افسردگی را کاهش می دهد.



فعالیت بدنی منظم اثرات مطلوبی بر بدن شما دارد و عوامل زیر را کنترل می کند:



- وزن بدن (کاهش توده چربی)
- فشارخون
- کلسترول
- دیابت



مراحل یک جلسه ورزش یا فعالیت بدنی

۱- گرم کردن

۲- مرحله اصلی

۳- سرد کردن

یک جلسه تمرین ورزشی مطلوب :

5 تا 10 دقیقه گرم کردن

30 تا 40 دقیقه مرحله اصلی فعالیت

5 تا 10 دقیقه سرد کردن



میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل 5 بار در هفته

یا

25 دقیقه فعالیت شدید حداقل سه بار در هفته

یا

سه دوره ده دقیقه ای فعالیت بدنی در روز

برای بزرگسالان :





<p>فعالیت با شدت زیاد 75 دقیقه در هفته 3 روز</p>	<p>فعالیت با شدت متوسط 150 دقیقه در هفته 3 الی 5 روز</p>
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن با سرعت 12 کیلومتر بر ساعت • ورزشهایی نظیر فوتبال و والیبال • دوچرخه سواری با سرعت 16 کیلومتر بر ساعت • قایق رانی (پاروژدن) • شنا • تنیس یک نفره • باغبانی سنگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد • کوهپیمایی با کوله پشتی 	<ul style="list-style-type: none"> • راه رفتن تند با سرعت 8 کیلومتر بر ساعت • دوچرخه سواری با سرعت کمتر از 16 کیلومتر در ساعت • بیل زدن باغچه • شنای آرام • تنیس دو نفره

یکی از راه های تعیین شدت فعالیت بدنی، بررسی تعداد ضربان قلب حین فعالیت است، به طوری که هرچه میزان فعالیت شدیدتر باشد میزان فعالیت قلب برای رساندن خون به عضلات نیز بیشتر خواهد شد .



ضربان قلب ماکزیمم برای هر فرد :

حداکثر توان قلب در ایجاد ضربان قلب منظم به منظور خون رسانی به اعضا بدن در یک دقیقه

نحوه محاسبه : سن فرد – 220

یعنی برای فرد 40 ساله حداکثر ضربان قلب در ورزش 180 ضربه در یک دقیقه است

از کجا بدانیم نوع فعالیت بدنی ما چیست ؟

فعالیت بدنی متوسط :

افزایش ضربان قلب در محدوده 55 تا 70 درصد ضربان قلب ماکزیم

فعالیت بدنی شدید:

افزایش ضربان قلب در محدوده بیش از 70 درصد ضربان قلب ماکزیم که فرد نمی تواند صحبت کند

انواع فعالیت بدنی

هوازی

- مصرف انرژی با مصرف اکسیژن
- دویدن، پیاده روی تند، شنا، دو آرام و دوچرخه سواری، طناب زدن

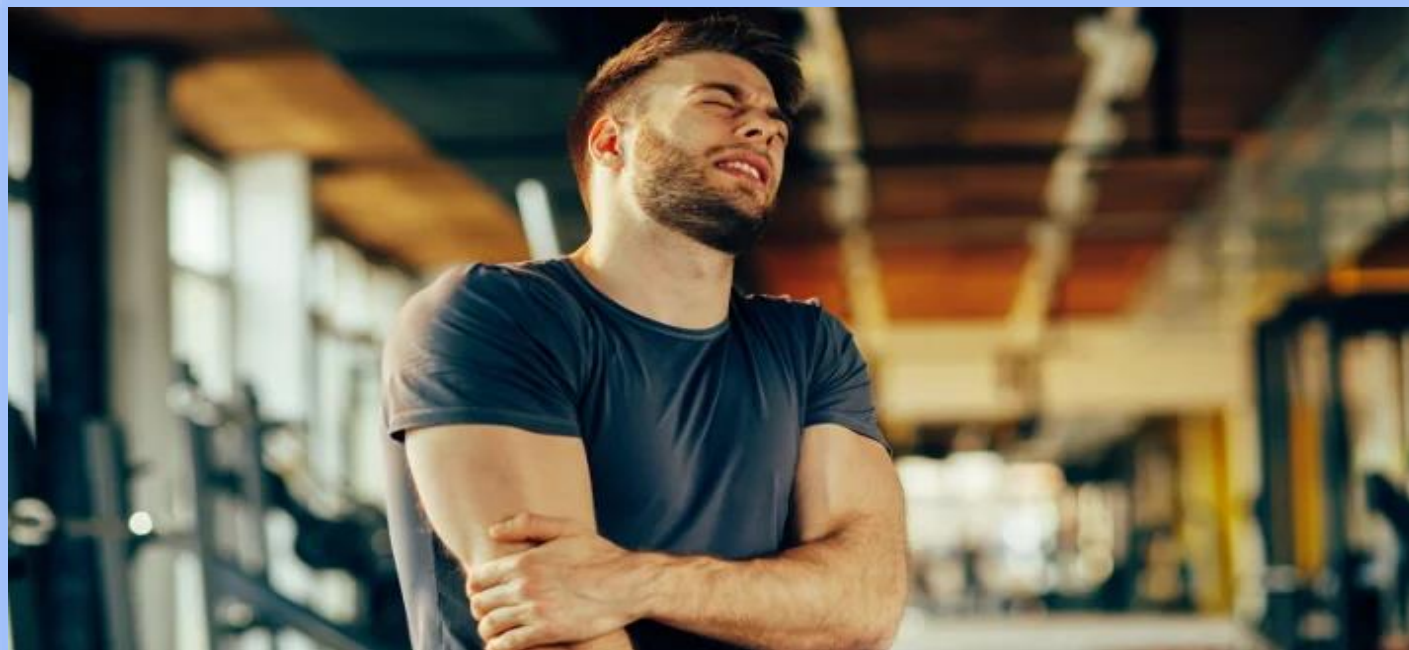
بی هوازی

- مصرف انرژی بدون مصرف اکسیژن
- دو سرعت

در کنار ورزشهای هوازی، ورزشهای مقاومتی و قدرتی موجب تقویت ساختمان اسکلتی عضلانی می شود. 

علت دردهای عضلانی چیست ؟

اگر ورزش بطور ناگهانی قطع شود و مرحله سرد شدن رخ ندهد ، در حالی که مواد دفعی ناشی از سوخت و ساز در عضله جمع شده باشد عروق موجود در عضله به دلیل عدم فعالیت عضلات و فرمان های صادره برای فعالیت ، شروع به انقباض و تنگ شدگی می کند و در نتیجه مواد زائد به ویژه اسید لاکتیک در عضله می ماند و باتحریک پایانه های عصبی عضله موجب درد عضلانی می شود که تا چند روز باقی می ماند .



آزمون های آمادگی جسمانی

FELEXIBILITY



شیوه انجام آزمون

MUSELE POWERS



شیوه انجام تست شنای سوئدی (مردان)



شیوه انجام تست شنای سوئدی (زنان)

MUSELE INDURANCE



آزمون دراز و نشست

انعطاف پذیری

به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف پذیری گفته می شود.
انعطاف پذیری ضعیف موجب افزایش خطر آسیب دیدگی هنگام فعالیت ورزشی خواهد شد.

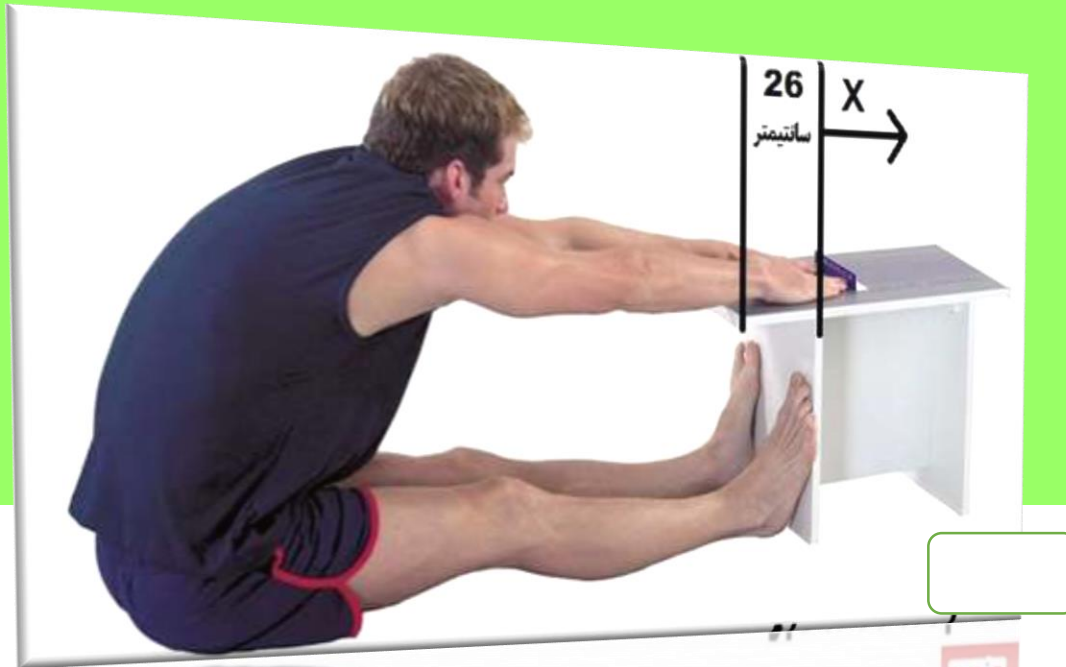


فواید انعطاف پذیری بدن

- ❖ افزایش دمای عمومی بدن قبل از انجام فعالیت بدنی
- ❖ افزایش جریان خون در بین عضلات فعال، در نتیجه اکسیژن رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب و آزاد شدن سریع انرژی برای عضلات
- ❖ افزایش سرعت در انتقال محرکهای عصبی و آسان کردن حرکات بدن
- ❖ پیشگیری و کاهش آسیبهای احتمالی در حین اجرای حرکت
- ❖ افزایش ضربان قلب و تنفس و آمادگی جسمانی، عملکرد مؤثرتر و مطمئن تر قلب، رگهای خونی، شش ها و عضلات
- ❖ کاهش ناراحتی های قبل از قاعدگی دردناک
- ❖ کمک به گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی

سنجش انعطاف بدن

کف پاهایتان را به تخته ای یا سطح صافی بچسبانید. خط کش را مطابق شکل بر روی تخته قرار دهید. دستانتان را بروی هم گذاشته و به آرامی خم شده تا بر روی خط کش قرار گیرد در این هنگام زانوها نباید خم شوند یا از زمین بلند شوند. عددی که نوک انگشتتان بر روی آن قرار گرفته را بخوانید.



باتوجه به سن و عدم مشاهده روی خط کش نمره ی خود را از بین عالی، خوب، متوسط و نیاز به بهبود پیدا کنید و اگر نمره شما نیاز به بهبود می باشد، با یک کارشناس علوم ورزشی مشورت کنید.

سن		30 تا 40 سال		40 تا 49 سال		50 تا 59 سال		60 تا 69 سال	
جنس	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد
عالی	38	41	35	38	35	39	35	33	35
خوب	30	33	26	32	26	31	25	22	28
متوسط	25	27	21	27	21	27	19	17	24
نیاز به بهبود	22	26	17	24	17	24	15	14	22

حرکات کششی:



توصیه های ایمنی برای حرکات کششی

قبل از فعالیتهای کششی، پنج دقیقه فعالیتهای سبک مانند پیاده روی را انجام دهید یا فعالیتهای کششی خود را بعد از فعالیت قدرتی و استقامتی اجرا کنید.



کشش خود را به آرامی و بدون فشار انجام دهید. حرکات را ملایم و پیوسته استفاده کنید و کششها را به مدت 30 - 10 ثانیه اجرا کنید. نفس خود را در طول انعطاف حبس نکنید و طی کشش با حالت طبیعی نفس بکشید، حرکات کششی را به نحوی اجرا کنید که با درد همراه نباشد.

علاوه بر تمرینات و حرکات کششی، برخی از فعالیت هایی که می تواند به افزایش انعطاف پذیری شما کمک کنند عبارتند از:



✓ باغبانی

✓ تی زدن زمین

✓ کار در حیاط

✓ جارو زدن

✓ فعالیت های کششی

✓ یوگا

✓ ورزشها و حرکات ایروبیک

نحوه سنجش قدرت عضلانی : با شنای سوئدی



به خودتان نمره بدهید

باتوجه به سن و تعداد شنا نمره ی خود را از بین عالی، خوب، متوسط و نیاز به بهبود پیدا کنید.

جدول هنجار ارزیابی شنا سوئدی

60 تا 69 سال		50 تا 59 سال		40 تا 49 سال		30 تا 40 سال		سن
زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	جنس
17	18	21	21	24	25	27	30	عالی
8	9	9	11	12	15	17	19	خوب
3	6	4	8	8	11	11	14	متوسط
1	4	1	6	4	19	7	11	نیاز به بهبود

آزمون استقامت عضلانی (دراز و نشست)

هدف از اجرای این آزمون اندازه‌گیری استقامت عضلانی ناحیه شکم می‌باشد.

این آزمون را می‌توان با استفاده از یک کرنومتر روی زمین صاف و مسطح یا روی تشک نرم انجام داد.



آزمون دراز و نشست

به خودتان نمره بدهید

باتوجه به سن و تعداد درازو نشست نمره ی خود را از بین عالی، خوب، متوسط و نیاز به بهبود پیدا کنید.

جدول هنجار درازو نشست

60 تا 69 سال		50 تا 59 سال		40 تا 49 سال		30 تا 40 سال		سن
زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	جنس
21	28	25	31	29	34	35	41	عالی
15	20	17	22	21	27	26	31	خوب
10	16	13	18	17	23	21	28	متوسط
4	10	5	11	9	13	12	15	نیاز به بهبود

توصیه های ایمنی برای فعالیتهای استقامتی

برای فعالیتهای استقامتی، با فعالیتهای سبک شروع کنید و به سمت فعالیتهای متوسط تا شدید پیش بروید این کار، درد عضلانی را به کمترین حد میرساند و یا از آن پیشگیری می کند.

از کفش مناسب با کفی راحت استفاده کنید.

از لباسهای راحت و مناسب استفاده کنید.

هنگام فعالیت ورزشی در طولانی مدت، به اندازه کافی آب بنوشید زیرا موجب پیشگیری از کم آبی ناشی از تعریق زیاد می شود.

بهداشت و ایمنی ورزشی

گرم کردن



پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب



نوشیدن آب کافی



شستشو



سرد کردن



فاصله مناسب از وسایل و تمیز بودن مکان ورزش



فعالیت بدنی کودکان



کم تحرکی در کودکان می تواند پیامدهای منفی برای آنها در پی داشته باشد و نقش مهمی در بروز بیماریهای متعددی مانند فشارخون بالا، افزایش قندخون، چربی اضافی بدن، کلسترل بد، مشکلات تنفسی بیماریهای قلبی- عروقی و مشکلات استخوانی برای آنها در دوران بزرگسالی خواهد داشت. در مقابل، فعالیت بدنی کودکان و تحرک در قالب بازی موجب حفظ سلامتی و بروز تأثیرات مثبت در حوزه ی مهارت حرکتی- روانی، رشد شناختی- اجتماعی و بالیدگی عاطفی می شود.

فعالیت بدنی در کودکان کمتر از 1 سال :

برای حرکت دادن دست و پای کودک از اشیاء رنگی و وسایل بازی می توانید کمک بگیرید. تشویق آنها به انجام بازی های حرکتی مانند کنترل سر، نشستن، و خزیدن نوزاد به سمت والدین از جمله بازیها و سرگرمی برای این گروه از کودکان است.



فعالیت بدنی در کودکان 1 تا 3 سال:

باید حداقل روزی 30 دقیقه فعالیت داشته باشند. فعالیت بدنی باید سرگرم کننده و ترجیحاً در قالب بازی باشد، مانند: پرتاب و شوت کردن توپ، پریدن.

فعالیت بدنی کودکان 3 تا 5 ساله :

باید هر روز 60 دقیقه را به فعالیتهایی مانند پرتاب توپ و شوت کردن در قالب دویدن و حمل اشیاء توپ پردازند. در این دوره سنی فرزندان را بیشتر به مشارکت در بازی در مقابل رقابت در بازی تشویق نمایید.



فعالیت بدنی برای کودکان بالای 5 سال :

فعالیت‌هایی مانند پیاده روی ، اسکیت، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع را انجام دهند. فعالیت های قدرتی مانند دراز و نشست – روی دست راه رفتن – بالا رفتن از درخت و برای تقویت استخوانها لی لی، پرش از روی طناب، پرش از روی موانع، همچنین ورزش های مانند: ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال، تنیس را انجام دهند .



فعالیت بدنی در نوجوانان :



در هنگام اوقات فراغت بجای بازی های رایانه ای از بازی هایی مانند قایق رانی، پیاده روی، اسکیت، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، جارو زدن حیاط

ورزشهای پرتابی: بیسبال، سافتبال، هندبال و والیبال

ورزشهای هوازی: تعقیب و گریز، فوتبال، دوچرخه سواری، طناب بازی،

هنرهای رزمی: کاراته

ورزش گروهی: فوتبال، هاکی، بسکتبال، شنا، تنیس، اسکی، صحرانوردی، دو و میدانی

ورزشهای قدرتی: سینه خیز رفتن، دراز نشست، بالا رفتن از درخت، روی دستها راه رفتن تمرینات با باند و کشهای ورزشی، وسایل بدنسازی، استفاده از وزنه های دستی، بالا رفتن از دیوار مناسب است

تقویت استخوانها: لی لی، پرش از روی طناب، پرش از روی موانع، همچنین ورزشی مانند ژیمناستیک،

بسکتبال، والیبال و تنیس

انواع فعالیت بدنی برای گروه 6 تا 18 سال

انواع فعالیت های بدنی پیشنهادی برای گروه سنی 6 تا 18 سال

گروه سنی		
12 تا 18 سال	6 تا 11 سال	نوع فعالیت بدنی
<ul style="list-style-type: none"> تفریحات فعال از جمله قایق سواری، پیادهروی در طبیعت، اسکوتر و اسکیت پیادهروی تند دوچرخه سواری (ثابت یا در خیابان) کار در خانه یا حیاط بازی هایی که نیاز به گرفتن یا پرتاب کردن توپ دارند. 	<ul style="list-style-type: none"> تفریحات فعال از جمله پیادهروی در طبیعت، اسکوتر و اسکیت دوچرخه سواری آرام پیادهروی تند 	فعالیت هوازی شدت متوسط
<ul style="list-style-type: none"> بازی های فعالی که نیاز به دویدن و تعقیب کردن دارد. دوچرخه سواری سریع طناب زدن هنرهای رزمی از جمله کاراته دویدن ورزش هایی همچون فوتبال، بسکتبال، شنا و تنیس اسکی 	<ul style="list-style-type: none"> بازی های فعالی که نیاز به دویدن و تعقیب کردن دارند (از جمله گرگم به هوا) دوچرخه سواری سریع طناب زدن هنرهای رزمی از جمله کاراته دویدن ورزش هایی همچون فوتبال، بسکتبال، شنا و تنیس 	فعالیت هوازی شدید
<ul style="list-style-type: none"> طناب کشی شنا بر روی زمین و بارفیکس تمرینات مقاومتی با کش های ورزشی، دستگاه و وزنه های آزاد. دراز و نشست. بالا رفتن از طناب یا صخره 	<ul style="list-style-type: none"> طناب کشی شنای اصلاح شده (زانو بر روی زمین) تمرینات مقاومتی با استفاده از وزن بدن یا با استفاده از کش های ورزشی بالا رفتن از طناب یا درخت دراز و نشست آویزان شدن از میله 	فعالیت مقاومتی
<ul style="list-style-type: none"> راه رفتن به صورت لی لی، پریدن و جهیدن طناب زدن دویدن ورزش های همچون ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال و تنیس 	<ul style="list-style-type: none"> بازی هایی همچون لی لی بازی راه رفتن به صورت لی لی، پریدن و جهیدن طناب زدن دویدن ورزش هایی همچون ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال 	فعالیت تقویت کننده استخوان

فعالیت بدنی در منزل :

هنگام فعالیتهای (ایستاده) در آشپزخانه، منزل، حیاط و یا هنگام صحبت باتلفن، برای حفظ سلامتی می توانید تمرینات و حرکات کششی و قدرتی زیر را انجام دهید .



1- بلند کردن پا از پهلوی:

در حالی که به پهلو ایستاده اید دست راست را به عنوان تکیه گاه روی میز یا صندلی بگذارید

(کمر و پاها را صاف نگهدارید)، سپس پای مخالف را از پهلوی بالا بیاورید و به مدت یک ثانیه نگهدارید و سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. سپس این حرکت را برای پای مخالف هم تکرار کنید.

در ابتدا 8 تکرار و به مرور به بیش از 15 تکرار افزایش دهید.

2. نشستن نیمه (اسکات)

روبه روی میز یا این یا سینک آشپزخانه بایستید پاها به عرض شانه باز کنید، پنجه های پا را روبه جلو قرار دهید، دستهایتان را روی میز بگذارید پشت خود را صاف نگه دارید.



سپس به آرامی هر دو پا را خم کنید . زانونبایداز پنجه پا جلوتر برود (تا حد ممکن پایین بروید به شکلی که انگار روی یک صندلی نشسته اید).

*زمان انجام حرکت نباید بیش از 5 ثانیه باشد و سپس به حالت اول باز گردید،در ابتدا 8 تکرار و به مرور به بیش از 15 تکرار افزایش دهید.

3- بلند شدن روی پاشنه



از پهلو کنار میز یا صندلی آشپزخانه بایستید سپس دست را به عنوان تکیه گاه روی میز بگذارید و پاها را تا عرض شانه باز کنید، سپس به آرامی پاشنه را بلند کنید و روی پنجه پا به مدت یک ثانیه قرار بگیرید و به حالت اول باز گردید، (به تدریج به جای دست از دو انگشت خود برای انجام حرکت استفاده کنید

و حتی اگر برای شما راحت است بدون استفاده از دست ها این حرکت را انجام دهید)، این حرکت را در ابتدا 8 تکرار و به مرور به بیش از 15 تکرار افزایش دهید.

4-راه رفتن بند بازان

می توانید زمانی که در حال صحبت با تلفن هستید در کنار میز آشپزخانه بایستید و برای حفظ تعادل خود دست راست را روی میز قرار دهید و با قرار دادن پاشنه پای چپ به طور مستقیم در جلوی انگشتان پا راست (به طوری که پاشنه ی پای چپ انگشتان پای راست را لمس کند) یک گام به جلو بردارید.

اگر شما می توانید این عمل را به راحتی و بدون کمک انجام دهید در تکرارهای بعدی باچشمان بسته امتحان کنید.



ورزش در سالمندان:



افراد مسن باید حداقل 150 دقیقه (2 ساعت و 30 دقیقه) در هفته با شدت متوسط، و یا 75 دقیقه (1 ساعت و 15 دقیقه) در هفته فعالیت بدنی هوازی با شدت بالا، یا معادل ترکیبی از فعالیت هوازی متوسط و با شدت بالا داشته باشند.

زمان فعالیت هوازی را بهتر است، در طول هفته پخش کنند مثلاً روزانه 20 دقیقه را به فعالیت هوازی (پیاده روی سریع، پیاده روی با گامهای بلند، دویدن آرام، شنا، ایروبیک) اختصاص دهند. برای کسب مزایای فعالیت بدنی، افراد مسن باید فعالیت هوازی خود را به 300 دقیقه (5 ساعت) در هفته با شدت متوسط، و یا 150 دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، و یا ترکیب معادل فعالیت متوسط و شدت زیاد را داشته باشند.

توصیه های لازم برای پیشگیری از خطرات احتمالی در سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و..

- پیاده روی سطح صاف

- حداقل 5 روز در هفته

- افزایش تدریجی زمان از (10 تا 60 دقیقه) طی 8 تا 12 هفته

- هوای سرد (5 درجه) و هوای گرم (30 درجه) حین غذا خوردن

- لباس و کفش مناسب (نخی - سبک - کتان - جاذب عرق)

- پیاده روی دایره ای (دور ساختمان)

- ورزش در ساعات اولیه روز در پارک نزدیک منزل

- گرم کردن 10 تا 15 دقیقه اول ورزش صبحگاهی با پیاده روی آرام

- همراه داشتن مشخصات فردی

- فشارخون کنترل نشده (180/110) بعد از ارزیابی و تجویز داروی مناسب ضد فشارخون

- سنجش قندخون قبل و چند ساعت بعد از ورزش

- ممنوعیت ورزش: (دیابتی ها) قندخون کمتر از 70 و بالای 250 میلی گرم در دسی لیتر



تعادل برای افراد مسن در خطر سقوط

افراد مسن با افزایش خطر سقوط روبرو بوده و در راه رفتن دچار مشکل هستند. افراد مسنی که عمدتاً فعال هستند خطر افتادن در آنها کاهش می یابد. برای افرادی که برنامه هایی شامل فعالیتهای تعادلی با شدت متوسط به مدت 90 دقیقه در هفته به علاوه با شدت متوسط راه رفتن برای حدود 1 ساعت در هفته دارند خطر سقوط کمتر است.

ترجیحاً، افراد مسن در خطر سقوط باید تمرینات تعادلی بیش از 3 روز در هفته انجام دهند. نمونه هایی از این ورزشها شامل پیاده روی به عقب، پیاده روی به پهلو، راه رفتن پاشنه پا، راه رفتن بند بازان، ایستادن بعد از حالت نشسته و ایستادن روی یک پا است.

در حین تمرینات برای جلوگیری از سقوط و کاهش آسیب بهتر است از یک تکیه گاه (مانند مبلمان یا میز) استفاده کنند.

اجرای حرکات کششی و قدرتی ممکن است در جلوگیری از سقوط کمک کننده باشد.

2 پیام کلیدی

برنامه عملیاتی جهانی برای فعالیت بدنی ۱۴۰۹-۱۳۹۷ (۲۰۳۰-۲۰۱۷)

**مردم فعال تر
برای
جهانی سالم تر**

با کاهش ۲۰٪ فعالیت بدنی ناکافی، در مجموع می توان سالانه از مرگ ۱۰,۷۱۷ نفر در ایران پیشگیری نمود.

با تغییر سبک زندگی شامل افزایش سطح فعالیت بدنی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته) و کاهش وزن ۷ درصد، تا ۲۰ درصد از ابتلا به دیابت جلوگیری می شود.



بیا بید
باشیم فعال

همه کس
همه جا
هر روز



سازمان جهانی
بهداشت

با تشکر از توجه شما

