پویش ملی سلامت

۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

فعالیت بدنی









اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی را تعریف کنید.
- هرم فعالیت بدنی و اجزای آن را بدانید و از آن در زندگی روزمره استفاده کنید.
- سطح فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنید.
- اصول جلوگیری از بازگشت به کم‌تحرکی را به کار ببندید.
- وضعیت آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی) خود را ارزیابی و برای تقویت آن اقدام کنید.
- میزان توصیه شده فعالیت بدنی را بیان کنید.
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم را شرح دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید.
- نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی فعالیت بدنی را شرح دهید.



نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می‌شود. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش مؤثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند.

تعریف مفاهیم

فعالیت بدنی:

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی ممکن است به روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد؛ همچنین ممکن است جزیی از یک حرفه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزیی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت‌بدنی برنامه‌ریزی‌شده، سازمان‌یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب‌اندام انجام می‌شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه‌ریزی‌شده، روش‌مند و دارای هدف است.

تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می‌توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت‌ها که با اختیار انجام می‌شود و لذت‌بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت‌های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت‌بدنی حین خانه‌داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.

رفتار کم‌تحرک:

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه‌های رفتار کم‌تحرک می‌باشند. شواهد اخیر نشان داده‌اند که عادت به رفتار کم‌تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و مرگ‌ومیر کلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی:

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می‌دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند؛ آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی کمک می‌کند و موجب توسعه توانایی‌های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می‌گردد.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را برحسب میزان انرژی مصرف‌شده در ضمن فعالیت به انواع سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند.

- فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.
- فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس‌نفس زدن نمی‌تواند به‌راحتی صحبت کند.

روش دیگر، دسته‌بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوازی و بی‌هوازی است.

- فعالیت‌های هوازی فعالیت‌های با شدت متوسط و مدت به‌نسبت طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و انرژی موردنیاز برای این نوع فعالیت‌ها، به‌طورعمده از طریق سیستم هوازی تامین می‌شود. نمونه‌های فعالیت‌های هوازی شامل دویدن آرام، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط هستند.
- فعالیت‌های غیر هوازی، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.



میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هردو، برای بزرگ‌سالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه‌های ورزشی همراه با ورزش‌های هوازی باید برای ورزش‌های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می‌شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت‌ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به‌منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودارزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت‌بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می‌شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های بدنی توصیه‌شده توسط پزشک را انجام دهید؟ بله☐ خیر☐

۲ آیا هنگامی که فعالیت‌بدنی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟ بله☐ خیر☐

۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت‌بدنی انجام نمی‌دادید، در سینه

خود درد داشته‌اید؟ بله☐ خیر☐

۴ آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟ بله☐ خیر☐

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت‌بدنی تشدید شود؟ بله☐ خیر☐

۶ آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشارخون بالا برای شما دارو تجویزشده است؟ بله☐ خیر☐

۷ آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت‌بدنی دارید؟ بله☐ خیر☐

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است: پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی آهسته این امر ضروری نیست.





اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماری‌های غیرواگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی، عبارتند از:

- پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

پیشگیری از خطرات احتمالی

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و...، باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت‌زمان و شدت) ورزش برای آن‌ها خوب است و حتماً پاسخ این پرسش‌ها را از پزشک خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه‌های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:

- در سطح صاف پیاده‌روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.
- تمرین خود را به‌تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.
- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتانی) که پوست بتواند به‌راحتی تنفس کند استفاده کنید. در سرما از چندلایه لباس نازک به‌جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.
- اگر پیاده‌روی بخشی از تمرین است، دورتادور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوید.
- از فعالیت‌های خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته می‌کند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت‌های اولیه روز انجام‌دهید.





- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه‌پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید.
- توصیه می‌شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.
- افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشارخون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی‌متر جیوه و یا فشارخون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی‌متر جیوه در شرایط استراحت)، باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.
- سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی، به‌ویژه هنگام شروع یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است.
- ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر ممنوع است.

هنگام انجام فعالیت بدنی
توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.
- پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط‌بخش می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.
- طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.





- همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده‌روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به‌تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و عضلات به‌تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می‌شود.
- در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.
- مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.
- اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.
- آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟

- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به‌طور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به‌صورت موردی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.





برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده‌روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید،
- شانه‌ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به‌راحتی انجام گیرد.
- بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آن‌ها را نزدیک به بدن نگه‌دارید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- پیاده‌روی را با گام‌های استوار شروع کنید.

اگر شرایط جسمی شما طوری است که هرکدام از شرایط بالا را نمی‌توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.

برنامه پیاده‌روی با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع می‌شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز را هم ندارید، پیاده‌روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده‌روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده‌روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.

پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید:

وزن خود را مدیریت کنید

اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم؛ اما مشکل این جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به‌جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده، زیان‌آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دایمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آنچه که سوزانده می‌شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آنچه که دریافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابری کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است؛ بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ کس دیگری مقایسه نکنیم.



آیا وزن شما طبیعی است
یا به اضافه‌وزن و چاقی مبتلا هستید؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی* خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.



راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه‌گیری قد و وزن دارید. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه‌گیری نمایید.

محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی‌متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن برحسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجذور قد تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما به دست

*(BMI=Body Mass Index)

آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید.

$$\text{محاسبه نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر}) \times (\text{قد به متر})}$$

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

به‌عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به‌صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$\frac{۱۶۵}{۱۰۰} = ۱۶,۵$$

سپس این عدد را در خودش ضرب نمایید:

$$۱/۶۵ \times ۱/۶۵ = ۲/۷۲۲۵$$

در مرحله بعد وزن را بر عدد به دست آمده از مجذور قد تقسیم کنید:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{۶۷}{۲/۷۲۲۵} = ۲۴,۶$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می‌شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟

- وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. عادت‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید.
- برنامه‌ریزی کنید، یعنی برای خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- فعال باشید و به‌تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان‌تر خواهد شد.
- مثبت‌اندیش باشید. صبور و مقاوم باشید. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است، پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید.
- برای موفقیت به خود پاداش دهید. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هرکدام خود را تشویق کنید (خرید کفش جدید، سی دی موردعلاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می‌کند حتی گفتن آفرین!).

توصیه‌های خودمراقبتی
برای انجام صحیح فعالیت بدنی

۱ فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.
۲ قبل از شروع هر فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید.
۳ حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید.
۴ ساده‌ترین و عملی‌ترین فعالیت بدنی، پیاده‌روی است.



۵ فعالیت بدنی خود را به‌تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) افزایش دهید.
۶ یک‌زمان یا زمان‌های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
۷ برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش‌های دسته‌جمعی را انتخاب کنید.
۸ ورزش‌هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

- **سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
- **مداوم:** حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
- **منظم:** حداقل ۳تا۵ بار در هفته تکرار شود.

۹ اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی‌های لازم و برنامه مناسب را به شما ارایه دهد.
۱۰ در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به‌تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال‌تر و کنترل‌وزن

- هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.
- در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
- کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهید ورزش کنید.
- با بچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده‌روی بروید.
- به‌جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید.
- از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.



- خودروی خود را درجایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن‌جا پیاده‌روی کنید.
- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
- چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید.
- وقتی بچه‌ها را به پارک می‌برید، به‌جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن‌ها قدم بزنید.
- درصورتی‌که منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به‌جای آسانسور یا پله‌برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.
- به‌منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.
- در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده‌روی طولانی‌مدت بروید.
- زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک‌مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی‌آید.
- از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم‌تری داشته باشید.
- همزمـــان با برنامه‌های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید.

- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید.
- به‌جای تنقلات بی‌ارزش، از میوه، سبزی و موادغذایی سالم استفاده کنید.
- به‌جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به‌آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید.
- اگر گرسنه نیستید، غذاخوردن را به زمانی موکول کنید که واقعاً گرسنه‌اید.
- مدت‌زمان خاصی را برای غذاخوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پرخوری نکنید).
- احساس واقعی گرسنگی را بشناسید.
- اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقاب‌تان را بخورید بشقاب کوچک‌تری برای خود بگذارید.
- از خرید موادغذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک می‌کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آن‌ها را درجایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستید به خرید موادغذایی نروید.
- کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می‌کند.
- با بهانه‌هایی که باعث می‌شود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه‌حلی پیدا کنید، بهانه‌هایی مثل کمبود زمان، اثر اجتماعی، کمبود انگیزه، کمبود اراده یا انرژی، کمبود منابع و هزینه، اضافه‌وزن یا چاقی، عدم امنیت، داشتن فعالیت‌های روزمره زندگی، خستگی، مشغله زیاد.

بهانه شما چیست، برای آن چه راه‌حلی دارید...



انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند.	پیاده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به‌صورت شمرده نباشد. به‌شدت عرق کند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه‌های ورزشی و بازی به‌صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان‌ها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌ها می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به‌منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دستگاه‌های تمرینی، کش تمرینی و... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	نشست و برخاست، استفاده از وسایل بدنسازی، نرمش، پریدن، طناب‌بازی
فعالیت‌های کششی	انعطاف‌پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بدنشان مستعد آسیب است.	حرکات کششی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های مؤثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا

نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت متوسط	فعالیت با شدت زیاد
راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت	دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت
دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت	ورزش‌هایی نظیر فوتبال، والیبال
بیل زدن باغچه	دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت
شنای آرام	قایق‌رانی (پارو زدن)
تنیس دو نفره	شنا
	تنیس یک نفره
	باغبانی سنگین به‌طوری که ضربان قلب افزایش یابد
	کوه‌پیمایی با کوله‌پشتی

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

- با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامت، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن توجه می‌شود.
- انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی(مزاجی)، اقلیم‌های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است.
- توصیه می‌شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.
- زمان مناسب ورزش در هر فصل
  - بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان‌ها مناسب‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می‌گردد.
- برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاج‌های گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفه‌ای و شدیدتری توصیه می‌شود.

معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پویش ملی سلامت

