

فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی دارد؟

افرادی که از نظر جسمی فعال اند، نسبت به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند و نه تنها خطر سرطان در آنها پایین تر است بلکه در معرض خطر پایین تری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و وضعیت های غیر عادی دیگر نیز قرار دارند از جمله:

♣ اضافه وزن و چاقی

♣ سکته مغزی

♣ دیابت

♣ فشار خون بالا

♣ آرتروز

♣ پوکی استخوان

علاوه بر آن، فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان می دهد که **فعالیت بدنی**

منظم حتی بعد از سال ها غیرفعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد. نکته مهم این است که فعالیت

لزوما نباید شدید باشد. برای مثال، پیاده روی تند برای حداقل 30 دقیقه در روز مزایای مهمی را برای سلامت به همراه دارد، از جمله کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ.

فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟

فعالیت منظم بدنی، خطر سرطان را به روش های مختلف کاهش می دهد، از جمله:

♣ تنظیم وزن بدن

♣ کاهش عوامل التهابی

♣ تنظیم سطح هورمون ها

♣ تنظیم کارکرد انسولین

♣ تقویت دستگاه ایمنی

تعریف فعالیت بدنی و درجات آن

به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید 30 دقیقه فعالیت خود را به قسمت های کوچک تر ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط، شدید.

0 فعالیت بدنی سبک: مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.

0 فعالیت بدنی متوسط: مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی تند، دوچرخه سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پاروژنی). در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولاً توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.

0 فعالیت بدنی شدید: مثال های این نوع فعالیت عبارتند از دویدن، تنیس، ورزش های هوازی (ایروبیک)، دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده انواع وسایل ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، پاروژنی) در فعالیت بدنی شدید توان صحبت با عبارت های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.

بزرگسالان به چه میزان از فعالیت بدنی احتیاج دارند؟

تحقیقات علمی نشان داده اند که بزرگسالان باید هفته ای 5 روز یا بیشتر، هر روز دست کم 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (در مجموع 150 دقیقه)، و یا هفته ای 3 روز یا بیشتر، هر

روز دست کم به مدت 25 دقیقه، فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند. (در مجموع 75 دقیقه) به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کپهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع

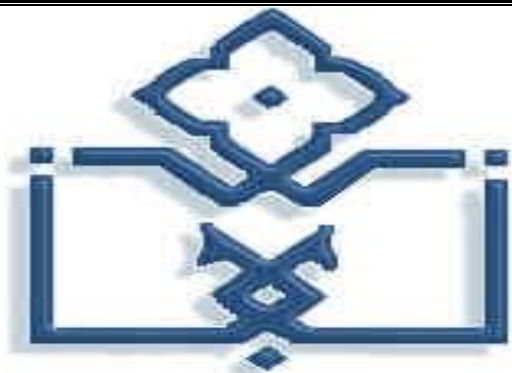
کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید. فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند.

با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید: برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی ماراثن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است 30 دقیقه در روز فعالیت متعادل ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید.

با این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش

دهید. اگر می خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان راقمقداری افزایش دهید و 60 دقیقه در روز فعالیت ورزشی متعادل و تا حدی سنگین را در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

ورزش و فعالیت فیزیکی و بدنی

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی
واحد آموزش پرستاری

از هیچگونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید
به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید

♣ گزینه های ورزشی بسیار زیادی وجود دارد که می توانید
انتخاب شوند. سعی کنید فعالیت هایی داشته باشید که از آن
لذت ببرید.

♣ خانواده و دوستان را وادار کنید که به همراه شما بیشتر
فعالیت داشته باشند تا هم از شما حمایت کنند و هم آنها را در
بهبود سلامتی شان کمک کنید.

♣ به دوستان و خانواده خود بگویید که شما بیشتر فعال شده اید
و برای دلگرمی بیشتر آنها را دعوت به همراهی کنید.

♣ به آرامی و تدریجاً سطح فعالیتی خود را افزایش دهید. خود را
زیاد خسته نکنید که خیلی زود می تواند به شما احساس
واماندگی بدهد.

♣ حداقل روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.

♣ با افزایش قدرت بدنی، روزانه حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی
متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود
بگنجانید.

♣ فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آنها لذت می برید مثل
باغبانی، دوچرخه سواری یا پیاده روی.

♣ اگر مشکل جسمی خاصی دارید، با پزشک خود درباره نوع
فعالیت هایی که برای شما بی ضرر است، مشورت کنید.

♣ فعالیت هایی مثل پیاده روی، دویدن نرم و طناب زدن یا
نرمش را انتخاب کنید که نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی
نداشته باشند.

شماست. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه
زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت
می برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می
تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید.
برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور
شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه
و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.
برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید یا 30 دقیقه کامل در
روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلاً ده
دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید 10 دقیقه اول

را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ده
دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم 30 دقیقه ورزش روزانه
است و نحوه ی تقسیم آن زیاد مهم نیست.

ایمن ورزش کنید: برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های
ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت
کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده
خود مشورت کنید:

♣ سن شما بالای 40 سال است و عادت به انجام فعالیت های
ورزشی ندارید.

♣ دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله ی قلبی شده
اید.

♣ در خانواده ی خود سابقه ی بیماری قلبی داشته اید.

♣ دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط
هستید.

مهمترین توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

♣ عادت های کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.

♣ میزان انرژی و کالری غذای مصرفی خود را کنترل کنید.

♣ اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کرده
و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.

♣ نکته مهم اینکه توجه داشته باشید حتی فعالیت بدنی کم بهتر