



فعالیت بدنی میتواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد.

شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیتهای اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مرادده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک میکند.

مشخص شده است که شیوع بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی میتواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید. جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده میتواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد. فعالیت بدنی میتواند خود اکتایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی میتوان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد. با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری میکند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتروز، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند.

آیا فعالیت بدنی فقط برای کشورهای صنعتی لازم است و کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگری دارند که باید به آن برسند؟

عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانیهاست. اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از 10 علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین 60 تا 85 درصد از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر میشود. خطر بیماریهای قلب و عروق، دیابت و چاقی را دوبرابر میکند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب میشود.

در شهرهایی که به سرعت رشد میکنند، در کشورهای در حال توسعه، شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده روی، ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل میکند. برای مثال در ساوتپاتولوی برزیل 70 درصد مردم بی تحرک هستند. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است. کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تحت فشار زیادی از این ها و سایر بیماریهای غیرواگیر قرار دارند. 77 درصد کل مرگ و میر به وسیله بیماریهای غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. این بیماریها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده ای در سیستم های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می گذراند.

کشورها در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیرواگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند. فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه جویی برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط میباشد.

پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی

1- داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد.

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد. فعالیت بدنی را میتوان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. جا به جا نمودن وسایل، چوب، کتابها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل بالا رفتن از پله ها میباشد. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام میشود و بیش از همه توصیه میشود کاملاً بی نیاز از این موارد است. بیشتر مناطق شهری دارای پارک، آب نما یا پیاده رویهای ایده آل برای پیاده روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها باشگاه، استخر یا سایر مکانهای ورزشی مراجعه کرد.

2- سرم خیلی شلوغ است فعالیت بدنی وقت زیادی میگیرد.

حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه میشود. البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی باشد. بیشتر فعالیتهای با کارهای روزمره مثل محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بیشتر فعالیتهای را میتوانید با امور روزانه خود انجام دهید. 10 دقیقه پیاده روی سریع، 3 بار در روز یا 20 دقیقه در ابتدای صبح و 10 دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم میتوانید 30 دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید.

کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا مینشینند. نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست. به اندازه کافی فعال هستند. مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیرفعال شدنند. وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع میشود و بازیهای کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را میگیرد. تخمین زده شده که در بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بیش از جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی به جای بگذارد. فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان میشود. فعال بودن بصورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوانها، عضلات و مفاصل سالم میشود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش میدهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم میکند. بازی، ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به جوانان میدهد که ابراز وجود کنند، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند. همچنین این ها کمک میکنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود. انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم میتواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع

کند. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغی کسب میشوند بیشتر در طول زندگی باقی میمانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند. از طرف دیگر، زندگی غیر سالم مثل غیر فعال بودن، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی پذیرفته شوند بیشتر در دوران بزرگسالی باقی میمانند.

فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است. حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی سریع، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است. اگر چه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می یابد.

فعالیت بدنی منظم:

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش میدهد.

خطر مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکنه مغزی را کاهش می دهد که مسوول یک سوم تمام مرگ ها هستند.

خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطانات روده ها را تا 50 درصد کاهش میدهد.

خطر ابتلای به دیابت نوع 2 را 50 درصد کاهش میدهد.

کمک میکند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک میکند، خطر شکستگی لگن را تا 50 درصد در زنان کاهش میدهد.

خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش میدهد.

باعث ترفیع سلامت روحی و روانی میشود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش میدهد.

کمک میکند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

کمک میکند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را 50 درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش میدهد.

کمک میکند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت میکند.

میتواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.

همه ما میدانیم که فعالیت بدنی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث میشود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد. این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را دارد. فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک

میکند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد، تولید افزایش یابد، مدارس بهتر شوند، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات

سالم افزایش یابد. در بسیاری کشورها، هزینه بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

زنان و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و عادات غذایی خوب می تواند سلامت زنان را ارتقاء داده و از بسیاری بیماریها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان جهان است

پیشگیری کند.

فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی کمک میکند. این بیماریها که شامل بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکنه های مغزی می باشد، باعث یک

سوم مرگ و میر زنان در سراسر جهان هستند. بیماریهای قلبی عروقی باعث نیمی از مرگ های زنان بالای 50 سال در کشورهای در حال توسعه هستند. توأم بودن

فعالیت بدنی منظم و تغذیه کافی اصلی ترین و اثرگذارترین راه تنظیم چاقی خفیف تا متوسط و حفظ وزن ایده آل در زنان است.

دیابت 70 میلیون زن را در سراسر جهان مبتلا کرده است. این میزان در سال 2025 به 2 برابر افزایش می یابد. دیابت علاوه بر بیماریهای قلبی عروقی میتواند به

کوری، آسیب عصبی، نارسایی کلیه، زخم پای دیابتی و قطع پا منجر شود. تحقیق جدیدی نشان داده است حتی فعالیت بدنی منظم و اندک و تغییر رژیم غذایی میتواند از

نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند.

فعالیت بدنی میتواند تا حد زیادی به پیشگیری و درمان استئوپروز کمک کند. استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوان ها شکننده شده و در مقابل

شکستن، مقاومت ضعیفی از خود نشان میدهند. زنان مخصوصاً در دوران یائسگی در معرض خطر ابتلای بالاتری نسبت به این بیماری هستند.

فعالیتهایی که در آن وزن بدن را تحمل می کنیم مثل پینده روی، آهسته دویدن برای بلوغ طبیعی استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم هستند و باعث کاهش

از دست رفتن استخوان می شوند. همچنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می بخشند و خطر افتادن را کاهش داده و به همین خاطر از خطر شکستگی می کاهند.

فعالیت بدنی منظم کمک میکند تا استرس، اضطراب و افسردگی و تنهایی کاهش یابد. این مخصوصاً در زنان مهم است چون میزان افسردگی زنان نسبت به مردان چه در

کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دوبرابر است. فعالیت بدنی به عزت نفس، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک میکند.

اگر چه فواید بهداشتی و اجتماعی فعالیت های بدنی باید زنان را در مشارکت اینگونه فعالیتها تشویق کند، اما نباید از این حقیقت که در مناطق بومی و روستایی و

حاشیه شهر که درآمد اندکی دارند زنان ممکن است نیاز به تعادل بهتری از اعمال حمایتی مثل تغذیه کافی، ابتکار برای درآمدزایی، توصیه هایی متناسب با وضعیت

فرهنگی خاص خودشان داشته باشند.

آرتريت(التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است. فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتريت است و

بنابراین نتیجه آن در بهبود فعالیت روزانه خوب است.

سیاستهای مرتبط با فعالیت بدنی

یکی از مهمترین چالشهای پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر و تشویق انجام فعالیت بدنی و سایر انتخابهای مربوط به نحوه زندگی سالم، ایجاد ارتباط بین اهمیت فعالیت

کنونی و منافع آینده است. علیرغم این اهمیت که پیشگیری عمده ترین عامل در کسب سلامت است، در قرن گذشته بیشتر مطالعات بهداشتی نشان داده است که

کمتر از 5 درصد منابع خرج پیشگیری میشود.

پیشگیری و اقدامات تشویقی بهداشتی بندرت برای سیاستگذاران یک اولویت بوده است. اگرچه بیشتر در مرحله سیاست بوده تا مراقبتهای بهداشتی پزشکی، که

تصمیمات در مورد پیشگیری گرفته شده است. بنابراین مهم است که هدایت به سمت اشخاصی حرکت کند تا به سیاستگذاران نیز برسد.

عدم فعالیت بدنی فقط در مورد رفتارهای شخصی نیست. شلوغی، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده روی، فعالیت بدنی را به

انتخابی مشکل برای بسیاری افراد تبدیل کرده است. بنابراین چالش پیشگیری همان قدر که برای مردم مطرح است به مسوولیت پذیری دولتها نیز بستگی دارد.

بخش بهداشت باید نقش رهبری در تصمیم گیری های سیاستگذاری را بعهده بگیرد.

دفاع از منافع بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی فعالیت بدنی را بر اساس برنامه های ملی بر مبنای مدارک و شواهد تأمین کنند.

شبکه های عملکردی با سایر بخشهای مربوطه به فعالیت بدنی را بنا بگذارند.

سیاست های عمومی با مشارکت چند بخش را تدوین کنند.

قاعده مند نمودن وضع قوانین را به عهده بگیرند.

تدوین و آماده ساختن مشاغل بهداشتی، مخصوصاً در زمینه مشاوره فعالیت بدنی و برنامه ریزی.

سازماندهی برنامه های خاص فعالیت بدن در خدمات بهداشتی.

تشویق به انجام فعالیت های بدنی در جامعه و خانواده.

تأمین سرمایه گذارهای دارای بازده و جهت دهی منابع برای فعالیت بدنی.

مشارکت در برنامه های جهانی در زمینه فعالیت بدنی.

بخش ورزش میتواند به طرق زیر از این امر حمایت کند:

تقویت برنامه های فعالیت بدنی و ورزش برای همه، حرکتی که بوسیله کمیته بین المللی المپیک حمایت میشود و در جهت نیل به هدف ایده آل المپیک است که اعلام

کرده ورزش جزو حقوق انسانی است و برای تمام بشر فارغ از جنس، نژاد و طبقه اجتماعی می باشد.

استفاده عمومی از امکانات محلی ورزشی را ساده و راحت نماید.

اختصاص قسمتی از موسسات ورزشی برای تشویق امر فعالیت بدنی.

آموزش در مورد فوائد فعالیت بدنی در برنامه های آموزشی بخش ورزش.

تشویق به انجام فعالیت بدنی و ورزش همگانی در رخدادهای ورزشی حرفه ای، آماتور و آموزشگاهی.

سازمانی رخدادهای فعالیت بدنی در جامعه

سیاستگذاران میتوانند در عرصه تحصیلات و فرهنگ به موارد ذیل توجه کنند:

تقویت سیاستهای ملی مربوط به آموزش های تربیت بدنی، فعالیتهای بدنی و ورزش برای همگان در مدارس.

تدوین برنامه های آموزشی تربیت بدنی کافی بوسیله آموزگاران ورزیده در برنامه تحصیلی مدارس.

احداث زمینهای ورزشی و تأمین امکانات تربیت بدنی بر پایه نیازهای مدارس فراهم سازی بستر استفاده عمومی از امکانات ورزشی مدارس.

افزایش فعالیت بدنی در برنامه های فرهنگی و تفریحی.

تصمیم گیری ها در حوزه رسانه ها و اطلاع رسانی می تواند به روشهای ذیل در تشویق فعالیت بدنی نقش داشته باشد:

نشر و گسترش پیامها و اطلاعات در مورد فواید فعالیت بدنی.

سازماندهی برنامه ها و تبلیغات رسانه ای منظم برای تشویق افراد به فعالیت بدنی.

آماده سازی روزنامه نگاران(مثل روزنامه نگاران ورزشی، بهداشتی و علمی) برای نگارش مطالب در مورد فعالیت بدنی.

انتخابهای سیاستگذاری جوامع شهری باید شامل موارد ذیل باشد:

برنامه ریزی برای ساخت پیاده رو و مسیرهای دوچرخه سواری به مقدار کافی.

قرار دادن فضاهای باز، پارک . امکانات برای فعالیت بدنی.

حمایت شهردار و سایر مقامات محلی از موارد فوق.

پخش حمل و نقل میتواند:

تلاشهای انجام شده در مورد کاهش سرعت ترافیک شهری را تقویت کند.

از فعالیتهایی که در مورد پاک بودن اتومبیل ها میشود و باعث پاکي هوا میگردد حمایت کند.

فعالیتهای دولتهای محلی و شهرداریها باید روی موارد ذیل متمرکز باشد:

ایجاد قانون و سیاستگذاریهای محلی برای حمایت از فعالیت بدنی.

تعیین فضاهای داخلی و بیرونی ایمن برای فعالیت بدنی از جمله ورزشها و بازیها.

سازماندهی برنامه هایی برای جامعه.

حمایت از بنیادهای مربوط به فعالیت بدنی که بوسیله بخشها و عاملین مختلف پایه گذاری میشوند.

تقویت سیاستهای ملی عمومی بوسیله اقدامات محلی در جهت حمایت از فعالیت بدنی.

تصمیم گیریهای اقتصادی و مالی باید در این موارد متمرکز باشد:

نگاه جدی به سلامت، منافع اقتصادی و اجتماعی فعالیت بدنی.

در نظر گرفتن معیارهایی مرتبط برای مشخص نمودن منابع مربوط به بخشهای مختلف.

تشویق بخشهای عمومی و خصوصی برای سرمایه گذاری در فعالیت بدنی.

حمایت از برنامه های مربوط به فعالیت بدنی.

تأسیس مراکز از طریق افزایش مالیات بر مواردی چون(سیگار، الکل، نوشیدنی ها و غیره) در جهت فعالیت بدنی و سایر برنامه های بهداشتی.

مدارس موقعیت بی نظیری برای فراهم کردن زمان، امکانات و راهنمایی های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان دارند. مدارس دارای مسوولیت برای افزودن تمام وجوه

رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان هستند. در بیشتر کشورها از طریق برنامه های تربیت بدنی، مدارس تنها فرصت قاعده مند برای نوجوانان در مشارکت و آموختن در مورد

فعالیت بدنی میباشد.

مشارکت کافی در بازی، ورزش و سایر فعالیت بدنی چه در مدرسه و چه در وقت آزاد، برای نمو و بلوغ هر فرد جوانی ضروری است. دستیابی به مکانها، فرصت ها و زمان

مطمئن و ارائه نمونه های خوب از والدین و معلمان از این موارد می باشند.

فعالیت بدنی و جوانان

فعالیت بدنی منظم برای جوانان فواید جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد. تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک میکنند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند. وزن و بدنشان تنظیم شود و چربی آنها کم شود و فعالیت قلب و ریه ها موثر باشند. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک میکند.

بازیها، ورزش ها و سایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را میدهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند. موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش مضرات و خطرات ایجاد شده بوسیله روشهای زندگی مصرفی، رقابتی، پر از استرس و بی تحرک که در جوانان امروزی بسیار شایع است کمک میکند. مشغول بودن به فعالیت بدنی هدایت شده میتواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد، پرورنده تغذیه مناسب، استراحت کافی و فعالیتها مطمئن و برتر باشد.

برخی تحقیقات نشان داده که در طول دوران بلوغ، هر چه بیشتر در فعالیت بدنی شریک باشند، کمتر به مصرف سیگار روی می آورند. همچنین کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده اند. بازیهای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت شده و ظهور مهارت های اجتماعی در دوران نوجوانان را تسهیل می کنند.

الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می ماند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه ای فعال و سالم در زندگی می شوند. برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی تحرک، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی بوجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد می یابند.

فعالیت بدنی در جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصاً در مناطق فقیرنشین شهری دیده میشود. تخمین زده میشود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی برای سلامت و شادابی حال و آینده شان هستند.

تربیت بدنی و سایر فعالیت بدنی مدارس در حال کاهش است. تنها کشورهای اندکی هستند که حداقل 2 ساعت در هفته را اختصاص به ورزش میدهند. این وضع ناپسند همچنان ادامه دارد و حتی در برخی مناطق بدتر نیز شده است و کشورهای بیشتری به این وضع مبتلا شده اند.

این کاهش عمدتاً مربوط به افزایش شیوه زندگی بی تحرک میباشد مثلاً کودکان اندکی هستند که برای رسیدن به مدرسه دوچرخه سواری میکنند و یا بیشتر وقتشان به تماشای تلویزیون، انجام بازیهای کامپیوتری و استفاده از کامپیوتر می گذرد.

بسیاری عوامل هستند که مانع فعالیت بدنی منظم در جوانان میشوند:

فقدان وقت و محرک.

حمایت و راهنمایی ناکافی بزرگترها.

احساس خجالت و بی لیاقتی.

فقدان وسایل و محل های ایمن برای فعالیت بدنی.

بی اطلاعی از فواید فعالیت بدنی.

زندگی بی تحرک

یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر، بیماری و ناتوانی میباشد. حدود 2 میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت

بدنی اتفاق می افتد و یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آنست که زندگی بی تحرک یکی از 10 علت عمده مرگ و میر در جهان می

باشد. عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ و میر، دو برابر شدن خطر بیماریهای قلبی عروقی، نوع 2 دیابت و چاقی میشود. همچنین خطر سرطان روده و

پستان، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، استئوپروز، افسردگی و اضطراب را افزایش میدهد. میزان بی تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه

بالاست. در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند.

این مسأله در شهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می کنند مشکل عمده تری میباشد. شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، آلودگی هوا و فقدان پارک و امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو، انتخاب فعالیت بدنی را مشکل میسازد. برای مثال در سائوپائولو برزیل 70 درصد جمعیت غیر فعال هستند. حتی در مناطق

روستایی کشورهای در حال توسعه وقت گذرانی غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و

بیماریهای قلبی و عروقی است. در کل دنیا بجز مناطق جنوبی صحرای آفریقا بیماریهای مزمن جزو علل اصلی مرگ و میر هستند. غذای غیر سالم، اضافه کالری، بی

تحرکی، چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می باشد.

اطلاعات جمع آوری شده در تحقیقات بهداشتی تمام مناطق جهان تقریباً ثابت می باشند. نسبت افراد بزرگسال که بی تحرک یا نزدیک به آن هستند بین 60 تا 85 درصد متغیر است.

سازمان بهداشت جهانی اخیراً مقادیر جهانی بیماری ایجاد شده از 22 عامل خطر ساز که شامل بی تحرکی بدنی نیز میباشد را مورد ارزیابی قرار داده است. نتایج این

تحقیق در گزارش بهداشت جهانی سال 2002 منتشر خواهد شد.

مشخص است که بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای میباشد که تعداد بسیاری از مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است. اقدامات موثر بهداشت عمومی به صورت فوری برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط جهان مورد نیاز است.

فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می شود. فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل، قدرت، هماهنگی، انعطاف پذیری و تحمل میباشد. فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی، تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیصی نیز میشود.

شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند. در شبکه اجتماع باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعادل داشته باشند و انعطاف

پذیری، تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد که میتواند از افتادن جلوگیری کند که علت عمده ناتوانی در افراد مسن میباشد. مشخص شده که شیوع بیماریهای

روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند کمتر است.

از فواید فعالیت بدنی حتی در صورتی که دیر نیز شروع شوند می توان بهره برد. بیماریهای شایع سالمندان شامل بیماریهای قلبی عروقی، آرتریت، استئوپروز و فشار خون بالاست. با وجود اینکه فعال بودن از اوان جوانی میتواند از بسیاری بیماریها جلوگیری کند ولی فعالیت منظم میتواند از ناتوانی و درد ناشی از بیماریهای فوق جلوگیری

کند.

فعالیت بدنی میتواند در درمان بیماریهای مغزی مثل آلزایمر و افسردگی کمک کننده باشد. جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد، یا پیاده روی ساده میتواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی روحی و روانی لازم هستند افزایش می دهد. همانگونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان میتوانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند. هرکس با موقعیت یا ناتوانی خاص که میتواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تاثیر قرار دهد باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشاورت کند. پیاده روی، شنا، نرمش و کشش، باغبانی، رقص، گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت برای سالمندان میباشد.

تعداد افرادی که بالای 60 سال سن دارند تا 20 سال آینده دو برابر میشود. بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود. کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی میتواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد.

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران