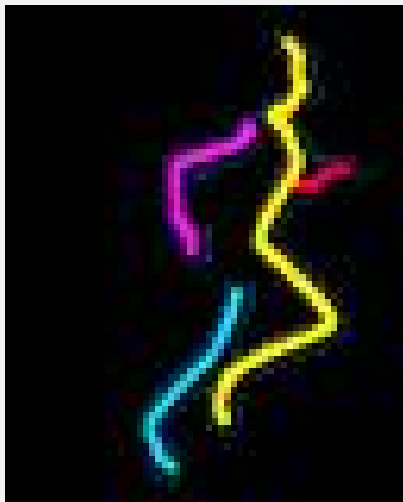


تحرك رمز سلامتی



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 اتکایی 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، تحرك و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتربت، 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 ناتوانایی هاست.

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 تحرك، یکی از 10 علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین 60 تا 85 درصد از بالغین تحرك کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرك 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 رو، ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل میکند. برای مثال در سائوپائولو برزیل 70 درصد مردم بی تحرك 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 تفریح 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 را میتوانید 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 میشینند. 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 کشورها چه 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 استخوان ها، 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 سکتة مغزی را کاهش می دهد که مسؤول 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.

