

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فعالیت بدنی



- بی تحرکی به میزان زیادی احتمال ابتلا
- به سرطان و بیماریهای قلبی عروقی
- فشارخون و دیابت را افزایش می دهد.
- بی تحرکی نتیجه ای جز نیاز بیشتر به دارو و بستری در بیمارستان نخواهد داشت.

- با توجه به آمار منتشر شده ۳۵٪ افراد ۱۵-۶۴ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند .

اثرات فعالیت بدنی مناسب



- افرادی که از نظر جسمی فعال هستند نسبت
- به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند
- و کمتر در معرض خطر سرطان ، سکته مغزی ،
- فشارخون بالا ، دیابت ، آرتروز ، پوکی استخوان و اضافه وزن و چاقی
- هستند.
- فعالیت بدنی منظم با کنترل وزن ، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس
- سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می شود.

فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟

- فعالیت 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

نمونه هایی از تاثیر فعالیت بدنی در کاهش بروز سرطان

- رابطه ورزش و سرطان روده بزرگ: فعالیت بدنی احتمال سرطان روده بزرگ را ۴۰-۳۰ درصد کاهش می دهد.
- رابطه ورزش و سرطان سینه: انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان سینه را کاهش می دهد.
- رابطه ورزش و سرطان رحم: خطر سرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.
- رابطه ورزش و سرطان ریه: افرادی که از نظر بدنی فعال هستند خطر سرطان ریه در آنها کمتر است بخش زیادی از این تاثیر مثبت احتمالا به این دلیل است که افراد با فعالیت بدنی منظم کمتر سیگار می کشند.
- رابطه ورزش و سرطان پروستات: امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.

تعریف فعالیت بدنی



- به هر گونه 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 زمین ، شستن ماشین ، تمیز کردن خانه و باغبانی
- باشد اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت خود را به بخش
- های ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید.

انواع فعالیت بدنی

- **فعالیت بدنی سبک:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از : پیاده روی آرام ، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گرد گیری
- **فعالیت بدنی متوسط:** در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولاً توان صحبت کردن را دارید ولی قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید مانند پیاده روی تند ، دوچرخه سواری تفریحی ، شنای آرام
- **فعالیت بدنی شدید:** در فعالیت بدنی شدید توان صحبت کردن با جمله های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست مانند دویدن ، تنیس ، دوچرخه سواری سریع ، کوهنوردی و...

بزرگسالان به چه میزان از فعالیت بدنی احتیاج دارند؟



- بزرگسالان باید هفته ای ۵ روز یا بیش تر هر روز
- دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط
- (مجموع ۱۵۰ دقیقه) یا هفته ای ۳ روز یا بیش تر
- هرروز حداقل به مدت ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی
- با شدت زیاد انجام دهند (مجموع ۷۵ دقیقه)
- برای اینکه فعالیت بدنی برای شما لذت آور باشید سعی کنید فعالیتی انجام دهید که از آن لذت می برید.
- برای انجام فعالیت ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید جمع کردن برگ ها ، بالا رفتن از پله ، شخم زدن باغچه و یا رنگ کردن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

ایمن ورزش کنید

- اگر دارای شرایط زیر هستید قبل از انجام فعالیت ورزشی با پزشک خانواده خود مشورت کنید:
- سن شما بالای ۴۰ سال است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.
- دارای مشکلات قلبی هستید یا دچار حمله ی قلبی شده اید.
- در خانواده ی خود سابقه بیماری قلبی داشته اید.
- دچار فشارخون بالا ، دیابت ، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

مهمترین توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

- عادت های کم تحرکی مانند تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- میزان انرژی و کالری مصرفی خود را کنترل کنید.
- اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.
- خانواده و دوستان را وادار کنید تا به همراه شما بیشتر فعالیت داشته باشند تا هم از شما حمایت کنند و هم به آنها در بهبود سلامتی شان کمک کنید.
- به آرامی و تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید خود را زیاد خسته نکنید که می تواند به شما احساس واماندگی بدهد.



- حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچ گونه فعالیتی است.

سپاس از توجه شما

