



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فعالیت بدنی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه اول

زمستان ۱۳۹۹

## مقدمه

- در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی، بی تحرکی و افزایش سن جوامع بشری شیوع بیماریهای مزمن افزایش می یابد
- میدانیم افراد بالغی که فعالیت بدنی منظم دارند سالمتر هستند و کمتر نسبت به افراد غیرفعال دچار بیماری مزمن می شوند
- فعالیت فیزیکی یا ورزش به همه نوع فعالیت ماهیچه‌ای که باعث افزایش انرژی مصرفی می شود، گفته می شود. فعالیت فیزیکی جز مهمی از شیوه زندگی برای همه افراد هست.
- عدم تحرک امروزه بعنوان عامل خطر غیر مستقیم برای افراد هست و چاقی با، بیماری قلبی- عروقی و افسردگی ارتباط دارد

# ایمنی و فعالیت بدنی

- ورزش یک ابزار شناخته شده برای مقابله با وضعیتهای مزمن التهابی است.
- فعالیت ورزشی اثرات ضد التهابی
- اثرات ضد التهابی فعالیت ورزشی، محدود کردن تجمع لیپید - از طریق کاهش توسعه بافت آدیپوز یا کاهش تجمع لیپید در عضله و کبد است.
- فعالیت فیزیکی یا ورزش به منظور درمان غیر دارویی برای بهبود کنترل قند، چربی و حساسیت انسولینی و سلامت قلب - عروق و همچنین بهبود روان فرد توصیه می شود.

- فعالیت فیزیکی برای هر فرد متفاوت هست و وابسته به سن،  
علاقه و توانایی فرد دارد
- ورزش سالمترین عنصری که شما برای سلامتی‌تان باید  
انجام دهید درباره آن فکر کنید .
- بعضی افراد بدلیل اینکه بعد از ورزش خسته می‌شوند، وقت  
ندارند، بدلیل گرم بودن و سرد بودن هوا، کمر و پا درد،  
بخاطر همسایه‌ها و دوست نداشتن، به دلیل کرونا حاضر به  
ورزش کردن نیستند.

# چاقی و اضافه وزن

- چاقی یک مشکل جهانی محسوب میشود و تاثیر آن بر سلامت عمومی به یک نگرانی اساسی تبدیل شده است.
- اضافه وزن و چاقی به علت عدم تعادل بین غذای مصرفی و فعالیت بدنی هست.
- اضافه وزن و چاقی منجر به افزایش خطر بیماریهای مزمن مثل دیابت نوع ۲، افزایش چربی خون و ... شود (۱۰).
- با شیوع کرونا در سطح جهان و ایجاد شرایطی مثل قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی باعث بی تحرکی و کم شدن فعالیت بدنی شده و احتمال افزایش اضافه وزن و چاقی در جامعه شیوع پیدا خواهد کرد
- برنامه های ساختاری با تأکید بر تغییر شیوهی زندگی، کاهش چربی دریافتی در رژیم غذایی و کاهش انرژی دریافتی، داشتن فعالیت بدنی منظم و شرکت در مشاوره ها و کلاسهای آموزشی آنلاین ممکن است موجب کاهش وزن در درازمدت شود.
- اصلاح عادت های غذایی و ورزش بیشتر باعث کاهش وزن می شود.
- ورزش در تداوم کاهش وزن بسیار مؤثر است

# اهمیت تکرار حرکات ورزشی

- بیشترین اثر ورزش بر سلامت افراد هنگامی است که برنامه ورزشی مرتب، مکرر و طولانی مدت داشته باشند.
- حداقل سه بار در هفته، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید .
- تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تأثیر فوق العاده ای خواهد داشت .
- توصیه می شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود .
- نوع فعالیت ورزشی:
- ورزش باید در یک دوره حداقل ۱۰ دقیقه ای انجام شود.
- این مدت به تناسب قلب -عروق و کاهش خطر دیابت و بیماری قلبی - عروقی می شود

# مدت زمان انجام ورزش

- افراد میانسال حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط (طوری که فرد بعد از ورزش بریده بریده حرف بزند و/یا ضربان قلبش ۵۰ - ۷۰٪ افزایش یابد).
- زنان میانسال باید زمانی که صرف نشستن می کنند، کاهش دهند. بیش از ۹۰ دقیقه نشستن باید بلند شوند و ورزش کنند مثل پیاده روی یا قدم زدن.
- یک جلسه ورزشی منطقی برای شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک سبک می باشد .
- ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی تر کنید، در این صورت باید به تدریج زمان را افزایش دهید





# خسته نباشید

