

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط تا شدید در طول هفته (حدود ۲۰ دقیقه در طول روز) یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت جسمانی سنگین
- افراد بزرگسال به منظور بهبود سلامت خود باید در هفته ۳۰۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید داشته باشند.
- یک تا دو بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضله از قبیل عضلات اصلی بدن

افراد ۶۵ سال به بالا

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط تا شدید در طول هفته یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت جسمانی شدید یا ترکیبی از فعالیت های متوسط و شدید
- افرادی که توانایی حرکت مناسبی ندارند باید به منظور بهبود تعادل خود و جلوگیری از زمین خوردن، سه یا پنج روز در طول هفته ورزش کنند.
- دو یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات از قبیل عضلات اصلی بدن

افراد ذیل برای پیشگیری از آسیب های وارده باید قبل از شروع به فعالیت جسمانی با پزشک خود مشورت کنند:

- سن بالای ۴۵
- احساس درد در قفسه سینه حین ورزش کردن
- رنگ پریدگی یا سرگیجه مداوم
- تنگی نفس در هنگام انجام فعالیت ورزشی متوسط
- بالا بودن ریسک ابتلا به بیماری قلبی و ابتلا به بیماری قلبی
- مشکلات تنفسی
- درد یا محدودیت حرکتی
- بارداری

ورزش (Exercise): زیرمجموعه ای از فعالیت بدنی است که برنامه ریزی شده، ساختار یافته و تکراری با هدف بهبود توانایی های جسمی انسان (انعطاف پذیری، قدرت عضلانی، استقامت و غیره) برنامه ریزی شده است مانند وزنه برداری، شنا

آمادگی جسمانی (Physical fitness): مجموعه ای از ویژگی هایی است که به سلامت یا مهارت مرتبط هستند. میزان برخورداری افراد از این ویژگی ها را می توان با آزمون های خاص اندازه گیری کرد.

شدت فعالیت بدنی

سطح متوسط فعالیت: به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. اما این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. این فعالیتها شامل: قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و ...

سطح شدید فعالیت: فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند. اگر شدت فعالیت بدنی در حالت سکون را صفر و حداکثر توانایی فرد برای فعالیت بدنی را ۱۰ در نظر بگیریم، فعالیت بدنی با شدت متوسط ۶-۵ و فعالیت بدنی شدید ۸-۷ خواهد بود. در این دسته بندی فعالیت بدنی بسیار شدید نمره ۱۰-۹ را به خود اختصاص می دهد.

هر فرد چقدر باید ورزش کند؟

کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال

- حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط تا شدید در طول روز
- حداقل سه بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات و استخوان

انسانها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماریها به تحرک نیاز دارند. پس بر خیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماریها بر شما غلبه کنند.

فواید ورزش و فعالیت بدنی منظم

- کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان سینه و روده
- تقویت استخوان ها و ماهیچه ها و افزایش تراکم استخوانها
- کاهش مرگ و میر در افراد میانسال و سالخورده در هر دو جنس و بهبود امید به زندگی
- بهبود سلامت روان، روحیه اجتماعی، بهبود خلق و خو، کاهش استرس
- بهبود سلامت مغز و حافظه و کاهش آلزایمر
- بهبود کیفیت خواب
- کمک به ترک سیگار
- افزایش طول عمر
- کنترل وزن



فعالیت بدنی، ورزش و آمادگی جسمانی اصطلاحاتی هستند که مفاهیم مختلفی را توصیف می کنند و اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته شده و به جای یکدیگر استفاده می شوند.

فعالیت بدنی (Physical activity): به هر گونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته میشود. مانند فعالیتهای انجام شده در محل کار، بازی و مسافرت، کارهای خانه و فعالیتهای تفریحی، فعالیت در باغچه و حیاط خانه، قدم زدن، رفتن از پله ها به جای آسانسور ... است.

ورزش / فعالیت بدنی



آموزش بیمارستان شهید عارفیان

P-g/۲/۱۴۰۳/۰۱۲

- اگر پیاده روی بخشی از تمرین است، دورتادور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنید. پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می شود از محل شروع ورزش دور شوید از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید.
- اشیای سنگین را هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعتهای اولیه روز انجام دهید.
- مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.
- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید بدنی انجام ندهید.
- آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارکها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

در صورت وقوع درد یا فشار در قفسه سینه، بازو، کلو، فک، تهوع و استفراغ، تپش قلب بسیار شدید و ناگهانی، اشکال در نفس کشیدن و سرگیجه هنگام ورزش یا فعالیت بدنی بلافاصله آن را قطع کنید با پزشک خود تماس بگیرید.

توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی - ورزش سالم

- عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می دهید فعالیت بدنی را اضافه کنید.
- در هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت و سایر حرکات نرمشی یا کششی استفاده کنید.
- بجای آسانسور از پله استفاده کنید.
- اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.
- هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازی هایی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید در طول و بعد از تمرین مایعات بخورید.
- در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن سربالایی خودداری کنید.
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.
- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباسهای سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید.
- در سرما از چندلایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه های بیرونی باشد.