

توصیه سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷:

## فعالیت بدنی مناسب مساوی با زندگی شاد (۱)

سازمان بهداشت جهانی در آخرین گزارش خود از وضعیت سلامت در جهان، بر فعالیت بدنی به عنوان یک اصل برای فاصله گرفتن از بیماری و کاهش آمار مرگ و میر در جهان تاکید کرده است. این سازمان داشتن فعالیت‌های بدنی مناسب و کافی را یکی از راهکارهای مهم برای رسیدن به زندگی سالم و شاد عنوان می‌کند. بر این اساس، فعالیت بدنی ناکافی، یکی از عوامل خطرناک بروز مرگ و میر در سراسر جهان بوده و عامل کلیدی برای ابتلای فرد به انواع بیماری‌های غیر مسری مثل بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان و دیابت به شمار می‌رود.

انجام فعالیت بدنی، نقش اساسی در پیشگیری از ابتلای فرد به انواع بیماری‌های حاد غیر مسری داشته و با سلامت افراد ارتباط معناداری دارد. آمارها حاکی از آن است که از هر چهار سالمند یک نفر در حد کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهد. طبق آمار رسمی، ۸۰ درصد جمعیت جوانان در سراسر جهان، به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند. تحقیقات راهبردی نیز نشان داده‌اند که می‌توان ۵۶ درصد از افراد کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی را از نظر بدنی فعال کرد. کشورهای عضو جامعه بهداشت جهانی، بر اساس پروتکل‌های الحاقی موافقت کرده‌اند که ۱۰ درصد از افرادی را که دچار فقر حرکتی می‌شوند، تا سال ۲۰۲۵ تحت پوشش فعالیت‌های بدنی جبرانی قرار دهند.

### فعالیت‌های بدنی چیست؟

سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی را هرگونه حرکتی که توسط عضلات اسکلتی تولید شود و مستلزم هزینه انرژی مصرفی باشد، از قبیل فعالیت بدن هنگام کار و بازی، انجام دادن کارهای روزمره در خانه، سیر و سفر و شرکت فعالانه در برنامه تفریحات سالم سرگرم کننده و جالب توجه، تعریف کرده است.

اصطلاح یا عنوان فعالیت بدنی (physical activity) را نباید با کلمه تمرین (exercise) اشتباه کرد و در هم آمیخت؛ زیرا، تمرینات ورزشی، زیرشاخه فعالیت‌های بدنی و دارای طرح و برنامه، ساختارمند و سازمان یافته و شامل حرکات منظم و تکراری هستند و توسعه یک یا تعداد بیشتری از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های آمادگی عمومی حرکتی را دنبال می‌کنند. ضمن اینکه با ارزش‌تر و مافوق تمرینات ورزشی (Beyond exercise) بوده و روی سلامت افراد مؤثر است. از سوی دیگر، فعالیت بدنی باید فرد را از حالت سکون و بی تحرکی به جنبش پذیری،

تحرك و پويایی وادار كند. اين رشته از فعاليت‌های بدنی، در طول شبانه روز، بسيار با ارزش بوده و برای سلامتی افراد مفيد است. بعلاوه انجام دادن فعاليت‌های قدرت بدنی، در سطح متوسط يا با شدت حداكثر نیز برای افزايش سلامت افراد مفيد و مؤثر هستند.

### چه مقدار فعاليت بدنی توصیه می‌شود؟

توصيه‌های سازمان بهداشت جهانی:

الف) برای کودکان ۵ ساله تا نوجوانان و جوانان ۱۷ ساله:

این گروه سنی باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعاليت‌های قدرت بدنی سطح متوسط و شديد انجام دهند. فعاليت‌های قدرت بدنی در سطح متوسط و شديد بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز باعث حفظ و بهبود سلامت فرد خواهد شد. در این گروه سنی فرد باید حداقل ۳ بار در هفته فعاليت‌های قدرت بدنی و عضلانی شديد انجام دهد.

ب) بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال:

فرد در این گروه سنی باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعاليت‌های قدرت بدنی در سطح متوسط يا حداقل ۷۵ دقیقه فعاليت قدرت بدنی شديد يا معادل ترکیبی از هر دو نوع فعاليت انجام دهد. در این گروه سنی فعاليت‌های قدرت عضلانی اسکلتی، باید دو جلسه در هفته بر روی گروه‌های عضلات بزرگتر انجام شود.

ج) گروه سنی ۶۵ سال به بالا:

این گروه سنی، هم باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعاليت‌های قدرت بدنی در سطح متوسط يا ۷۵ دقیقه فعاليت‌های قدرت بدنی شديد يا معادل ترکیبی از هر دو نوع فعاليت بدنی را انجام دهند. بزرگسالان مسن باید برای برخوردار شدن از مزيت‌های سلامتی و حفظ و توسعه آن، فعاليت‌های قدرت بدنی در سطح متوسط را به ۳۰۰ دقیقه در هفته يا معادلی از آن افزايش دهند.

افراد مسن که دچار فقر حرکتی، کم تحركی و عدم جنبش پذيری شده‌اند، باید در حد توان خود برای ارتقا تعادل جسمانی، افزايش جنبش پذيری عضلات اسکلتی و ممانعت از افت شديد بدنی تلاش کنند و فعاليت‌های قدرت بدنی را سه بار در هفته يا بیشتر انجام دهند.

فعالیت‌های قدرت بدنی در گروه‌های عضلات مهم و اصلی (بزرگ‌تر) باید ۲ روز در هفته یا بیشتر انجام شود. مقدار و شدت اشکال مختلف فعالیت‌های قدرت بدنی در افراد مسن متفاوت و متغیر است و برای هر فرد مسن ویژگی‌های خاص خود را دارد. ضمن اینکه به منظور حفظ سلامت سیستم قلب و عروق و تنفس، باید فعالیت‌های بدنی در هر دوره تمرینی حداقل ۱۰ دقیقه انجام شوند.

### فواید فعالیت‌های بدنی / خطرات بی تحرکی و فقر حرکتی

انجام فعالیت‌های قدرت بدنی منظم با شدت متوسط از قبیل پیاده روی، دوچرخه سواری یا فعالیت در یکی از رشته‌های مختلف ورزشی، دارای مزیت‌های فراوان است و با حفظ و توسعه سلامت افراد، ارتباط معنادار دارد. مزیت‌های زندگی پویا و پر تحرک در تمام مراحل زندگی، عامل بالقوه مهمی محسوب می‌شود و انسان را قادر می‌سازد صدمات حوادث ناشی از زندگی روزمره را با قدرت بیشتری تحمل کند و با موفقیت پشت سر بگذارد. حتی اگر فردی روزانه مقدار کمی فعالیت بدنی انجام دهد، بهتر از آن است که هیچگونه تحرک و فعالیت بدنی نداشته باشد. هر فردی می‌تواند با انجام دادن فعالیت‌های بدنی به روش‌های نسبتاً ساده و آسان، در اوقات زندگی روزمره، در سطح توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، زندگی فعال و پویا را حفظ کند. مانند تحرک و جنبش پذیری هنگام انجام دادن کارهای روز مره، پیاده روی در پارک‌ها و شرکت در برنامه تفریحی سالم.

سطوح مقرر و کافی فعالیت‌های بدنی، باعث تغییراتی مانند ارتقا آمادگی دستگاه قلبی تنفسی (cardiorespiratory fitness) و عضلانی اسکلتی، ارتقا و سلامت استخوان‌بندی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل: قلب و عروق، افزایش فشار خون، سکته، دیابت، انواع سرطان سینه و روده بزرگ، افسردگی و آلزایمر، کاهش خطر چرخش و افتادگی لگن خاصره به سمت پایین و عقب یا شکستگی مهره‌ها و همچنین کنترل وزن بدن و حفظ تعادل انرژی مصرفی که از اعمال حیاتی و بنیادی چرخه سلامت است، را ایجاد می‌کند.

عدم انجام فعالیت‌های بدنی کافی، یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار بر افزایش آمار خطر مرگ و میر در جهان است که امروزه در بسیاری از کشورها رشد فزاینده دارد و افرادی که به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که در حد کافی فعالیت بدنی انجام می‌دهند در معرض خطر مرگ و میر قرار دارند.

ترجمه: ابراهیم بیاتانی / رئیس انجمن ورزش بازنشستگان کشوری

