



فعالیت بدنی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

۱

نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری ها نیاز به تحرک دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی احساس خوشایند جسمی و روانی ایجاد می کند. فعالیت بدنی به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است گفته می شود. یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن و پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر:

۱. کاهش فشارخون
۲. ایجاد حس نشاط و شادی
۳. افزایش استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان
۴. کنترل بهتر میزان قندخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲
۵. کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تا حدی LDL) و افزایش چربی مفید (HDL)

۲

۶. قوی تر شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربان ها و افزایش جریان خون قلب و عروق و جلوگیری از رسوب چربی در رگها
۷. پیشگیری از اضطراب و افسردگی
۸. پیشگیری از سرطان پستان در رحم زنان
۹. پیشگیری از بواسیر، شقاق و حتی سرطان روده بزرگ با افزایش حرکات روده

میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

- حداقل میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ سلامتی در افراد میانسال معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته، و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید حداقل ۳ روز در هفته است.
- منظور از فعالیت بدنی متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود در حالی که هنگام فعالیت بدنی شدید به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن، فرد نمی تواند به راحتی صحبت کند.
- جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. به طور معمول برای حفظ سلامتی سالمندان میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می شود.

۳

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- قبل و بعد از فعالیتهای استراحت کنید. وقتی احساس می کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه موثرتر از استراحت طولانی است.
- بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید حداقل یک تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش های ورزشی که دارای پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.

- طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در ۵ تا ۷ روز هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش روزانه نیز، مفید است.

همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن تان را گرم کنید. یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می شود.

برای حفظ آب بدن و سوخت و ساز صحیح باید در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید. هرگز اجازه ندهید که زمان زیادی با تشنگی سپری شود. مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت تعریق زیاد، مایعات بیشتری بنوشید. اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می کنید، حتماً از کرمهای ضد آفتاب یا کلاه استفاده نمایید. اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباسهایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

ورزش چه فوایدی برای افراد مسن دارد؟

@Nournews.ir



افزایش
انرژی بدن



بهبود شدن
کیفیت خواب



بهبود شدن
خلق و خو



بهبود
وضعیت قلب



افزایش
امید به زندگی



بهبود عملکرد
جسمی



کاهش استرس و
افسردگی



افزایش
تعادل



پیشگیری و
تنظیم دیابت



جلوگیری از
پوکی استخوان

