



# فعالیت بدنی در میانسالان

ویژه بهورز و مراقب سلامت

مدت ۱ ساعت

تهیه شده توسط گروه سلامت میانسالان مدیریت سلامت خانواده و جمعیت

معاونت بهداشتی  
۹۷/۳/۱۳



# مرور تفصیلی بر برنامه های سلامت بحران و بلایا

گروه هدف: کلیه اعضای تیم سلامت

ساعت آموزش: ۱ ساعت

واحد تهیه کننده: مدیریت خطر بلایا

تاریخ تهیه: خرداد ماه ۱۳۹۷

# عناوین



1. فعالیت بدنی چیست
2. فواید و اثرات بر سلامت کدامند
3. چه مقدار لازم است؟
4. چگونه ما می توانیم فعال باشیم؟
5. نقش فعالیت بدنی در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر



## تعریف فعالیت بدنی

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است .

## تعریف ورزش

نوعی فعالیت بدنی سازمان دهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، توانائی بیشتر ، تندرستی و یا تناسب بدنی و بصورت حرکات منظم ، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود .

# فواید و اثرات فعالیت بدنی بر سلامت کدامند

پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی و تصلب شرایین، سکته قلبی و مغزی، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، کمر درد، سنگ کیسه صفرا، بیماری های روحی روانی، اضافه وزن و چاقی.

موثر بر افزایش کیفیت زندگی، کاهش اثرات سالمندی، افزایش رضایت از زندگی، کاهش هزینه های زندگی، کمک به خلاقیت، کاهش مرگ و میر.



سازمان جهانی بهداشت



فعالیت بدنی



با شدت متوسط



و به صورت منظم



حداقل ۵ بار در هفته



موجب بیشترین فایده برای قلب و عروق می شود .



# مدت و شدت فعالیت بدنی مطلوب

توصیه سازمان بهداشت جهانی برای حداقل میزان فعالیت بدنی مطلوب برای گروه سنی میانسالان انجام یکی از موارد زیر می باشد:

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۵ روز هفته

حداقل ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۳ روز هفته

۷۵ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، با شدت زیاد (شدید) حداقل در ۳ روز هفته

# نحوه تعیین شدت فعالیت بدنی

روش اول: استفاده از جدول تخمین آسانی یا سختی فعالیت



روش دوم: استفاده از روش صحبت کردن

معاونت بهداشت



# مراحل انجام یک برنامه ورزشی



۱- مرحله گرم کردن

۲- مرحله ورزش و فعالیت

۳- مرحله سرد کردن

افزایش فعالیت بدنی روزانه از ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره ناشی می شود و رای عادت به افزایش آن می توانید کارهای کوچک ولی مفید زیر را انجام دهید.



معاونت بهداشت

- ❖ به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از راه پله استفاده نمایید.
- ❖ اتومبیل تان را کمی دور از مقصد پارک نموده و بقیه راه را پیاده روی نمایید.
- ❖ برای سفرهای کوتاه به جای استفاده از ماشین پیاده روی یا دوچرخه سواری نمایید.
- ❖ برای پیاده روی کودکانتان را همراه خود ببرید.
- ❖ از اتوبوس / مترو / تاکسی دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه مسافت را پیاده روی نمایید.



معاونت بهداشت

❖ در باغچه منزلتان به امور باغبانی بپردازید.

❖ با بچه هایتان به طور فعالانه بازی کنید.

❖ به جای رفتن به رستوران و قهوه خانه با دوستانتان قرار بگذارید و قدم بزنید.

❖ ورزش جدیدی را شروع یا به ورزشی که قبلاً بازی می کردید برگردید.

❖ هنگامی که منتظر جوش آمدن کتری هستید یا غذایتان را برای گرم کردن در ماکرو ویو قرار داده اید

تمرینات ساده (مانند دویدن آهسته) انجام دهید.

معاونت بهداشت

# پرسشنامه ۴ سوالی فعالیت بدنی

با توجه به استاندارد توصیه شده فعالیت بدنی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته) با پرسش ۴ سوال زیر باید ابتدا رعایت دستورالعمل مذکور از سوی مراجعه کنند ارزیابی شود.

۱. حداقل چند روز در هفته فعالیت **متوسط** (مانند پیاده روی تند) دارید؟
۲. به طور متوسط چند دقیقه فعالیت بدنی در سطح متوسط در هفته دارید؟
۳. حداقل چند روز در هفته شما فعالیت **شدید** (مانند دویدن یا پیاده روی خیلی تند) دارید؟
۴. به طور متوسط چند دقیقه فعالیت بدنی در سطح شدید در هفته دارید؟

# فعالیت بدنی با شدت متوسط در محیط کار



UNIVERSITY OF MEDICINE  
معاونت بهداشت

# فعالیت بدنی شدید مرتبط با کار و شغل



# فعالیت بدنی شدید تفریحی





# فعالیت بدنی تفریحی با شدت متوسط



# آیا قبل از انجام فعالیت های جسمانی نیاز به مشاوره پزشک می باشد؟

فعالیت های جسمانی منظم برای اغلب افراد خطری در بر ندارد. با این وجود برخی اشخاص قبل از شروع فعالیت جسمانی یا افزایش آن می بایست با پزشک خود مشورت نمایند.



افراد مبتلا به دیابت، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری قلبی عروقی، ریوی یا کلیوی یا هرگونه بیماری مزمن شناخته شده باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشورت نمایند.

در سایر افرادی که می خواهند میزان فعالیت جسمانی منظم خود را افزایش دهند بهتر است به سوالات زیر پاسخ گویند.



# پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی PAR-Q

۱. آیا تا کنون پزشکتان به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ **بلی** **خیر**
۲. آیا هنگامی که فعالیت جسمانی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟ **بلی** **خیر**
۳. آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت جسمانی انجام نمی‌دادید در سینه خود درد داشته‌اید؟ **بلی** **خیر**
۴. آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا آیا تاکنون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟ **بلی** **خیر**
۵. آیا مشکل استخوانی یا مفصلی‌ای دارید (برای مثال، کمر، زانو یا لگن) که می‌تواند با تغییر میزان فعالیت جسمانی‌تان تشدید شود؟ **بلی** **خیر**
۶. آیا در حال حاضر پزشکتان برای مشکل قلبی یا فشار خون برایتان دارو (برای مثال، قرص Water) تجویز می‌کند؟ **بلی** **خیر**
۷. آیا علت دیگری وجود دارد که نباید فعالیت جسمانی انجام دهید؟ **بلی** **خیر**

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بلی است: پیش از شروع به انجام فعالیت جسمانی بیشتر یا پیش از ارزیابی میزان آمادگی از طریق تلفن یا به صورت تشریحی یا پزشکی خود مشورت کنید. با پزشکتان در مورد PAR-Q و سوالاتی که به آن‌ها پاسخ بلی داده‌اید صحبت کنید.

در صورتی که پاسخ شما به کلیه سوالات خیر است: در صورتی که پاسخ صادقانه شما به همه سوالات PAR-Q خیر است، متقناً می‌توانید مطمئن باشید که می‌توانید:

- شروع به انجام فعالیت جسمانی بسیار بیشتری نمایید- به آرامی شروع کنید و تدریجاً میزان فعالیت را افزایش دهید. این روش ایمن‌ترین و ساده‌ترین روش برای شروع است.
- در ارزیابی میزان آمادگی شرکت کنید- این روش بهترین راه برای تعیین میزان آمادگی پایه است سپس شما می‌توانید بهترین روش را برای زندگی فعال‌تر برنامه‌ریزی کنید. قویا توصیه شده است که میزان فشار خون‌تان را اندازه‌گیری کنید. در صورتی که فشار خون‌تان بیش از ۱۴۴ روی ۹۴ است پیش از شروع به انجام فعالیت جسمانی بیشتر یا پزشک خود مشورت کنید.

# تحليل PAR-Q

- در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بلی است: پیش از شروع به انجام فعالیت جسمانی بیشتر یا پیش از ارزیابی میزان آمادگی از طریق تلفن یا به صورت حضوری با پزشکی خود مشورت کنید. با پزشکتان در مورد PAR-Q و سوالاتی که به آنها پاسخ بلی داده‌اید صحبت کنید.
- ممکن است بتوانید هر فعالیتی را که می‌خواهید انجام دهید- مشروط بر اینکه به آرامی شروع کنید و تدریجاً میزان فعالیت را افزایش دهید. یا، ممکن است نیاز داشته باشید که فعالیت‌هایتان را تنها به فعالیت‌هایی که برایتان ایمن هستند محدود کنید.

