

فعالیت بدنی

به هرگونه حرکات عضلات اسکلتی بدن که نیاز به انرژی دارد **فعالیت بدنی** می‌گویند. فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در زمان انجام آن به دو گروه **متوسط** و **شدید** دسته بندی می‌کنند. فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. بهترین تاثیرات سلامت قلب و عروق از فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۳۰ دقیقه در روز و حداقل پنج بار در هفته، حاصل میشود. فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند. سه بار در هفته و هر بار حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید هم بهترین تاثیر را بر سلامت دارد. براساس منبع مصرف انرژی در هنگام انجام فعالیت بدنی، آن را به دو گروه **هوازی** و **غیرهوازی** نیز دسته بندی می‌کنند. در فعالیت های هوازی عضلات بزرگ فعال می‌شوند و انرژی مورد نیاز برای آنها عمدتاً از طریق سیستم هوازی و مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن تامین می‌شود. دویدن، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، و دوچرخه سواری نمونه هایی از فعالیت های هوازی هستند. فعالیت های غیر هوازی، فعالیت هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود و پس از انجام آنها، به علت واکنش های بدون حضور اکسیژن، اسید لاکتیک در داخل سلول و عضلات بدن تشکیل می‌شود که موجب خستگی عضله و حتی درد خواهد شد. این نوع فعالیت ها در مواردی که نیاز به سرعت عمل و واکنش سریع و قدرت بالا داریم و هدف کارایی لحظه ای ۲ تا ۳ دقیقه ای است، انجام خواهد شد. تاکید بخش سلامت بر انجام فعالیت بدنی هوازی است. توصیه سازمان بهداشت جهانی به بزرگسالان، انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه حداقل پنج بار در هفته (مجموعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته)، و یا فعالیت بدنی شدید به مدت ۲۵ دقیقه حداقل سه بار در هفته (مجموعاً ۷۵ دقیقه در هفته) است

اثرات مفید فعالیت بدنی بر سلامت

• اثرات جسمی

۱. **دستگاه قلب و عروق:** فعالیت بدنی منظم و کافی باعث تقویت عضله قلب و ایجاد ضربان های قوی تر و منظم تر می‌شود و در نتیجه مقدار خونی که با هر ضربان از قلب خارج می‌شود، بیشتر خواهد شد. نقش دیگر فعالیت بدنی بر سلامت قلب و عروق، گشاد کردن رگ های بدن است که همزمان با افزایش جریان خون و تعداد ضربان قلب، مانع از تنگی عروق در اثر رسوب مواد چربی می‌شود و از بروز سکنه های قلبی جلوگیری می‌کند.
۲. **دستگاه گوارش:** فعالیت بدنی باعث افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست می‌شود که همین موضوع مانع از بروز چاقی، بواسیر، شقاق و سرطان روده بزرگ خواهد شد. با آسان تر شدن حرکات دستگاه گوارش و عبور سریع تر محتویات روده ها، روده بزرگ برای مدت زمان کمتری در تماس با مواد باقیمانده هضم خواهد بود و کمتر توسط آنها تحریک می‌شود. همین مساله مانع از سرطانی شدن سلول های دستگاه گوارش خواهد شد.
۳. **دستگاه اسکلتی عضلانی:** فعالیت بدنی با افزایش مصرف انرژی، افزایش توده عضلانی و افزایش سوخت و ساز بدن، مانع از افزایش وزن می‌شوند. با کاهش وزن، فشار اضافی از روی مفاصل ملتهب برداشته می‌شود و روند آرتروز مفاصل و علایم آنها مانند درد هنگام حرکت، خشکی صبحگاهی مفاصل و ضعف عضلانی برطرف می‌گردد.
۴. **سایر بخش های بدن:** با افزایش سن، مصرف انرژی پایه ای بدن کاهش می‌یابد. فعالیت بدنی توده عضلانی بدن را حفظ می‌کند و مصرف انرژی پایه را افزایش می‌دهد و به این ترتیب پدیده سالمندی را به تأخیر می‌اندازد. فعالیت

بدنی منظم و کافی باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی و کاهش بیماری و عوارض ناشی از آنها می شود. فعالیت بدنی منظم و کافی باعث استحکام استخوان شده و از پوکی استخوان به ویژه در زنان جلوگیری می کند. فعالیت بدنی سلول های بدن را به انسولین حساس تر می کند و با پیشگیری از ابتلاء به بیماری دیابت نوع ۲، در مبتلایان به دیابت باعث کنترل قند خون می شود و در نتیجه، نیاز به انسولین و داروهای دیابت را کم می کند. فعالیت بدنی منظم و کافی موجب کاهش چربی های خون مضر و افزایش چربی خون مفید می شود. در نهایت، فعالیت بدنی منظم و کافی از ابتلا به سرطان سینه و رحم در زنان پیشگیری می کند.

• اثرات روانی

فعالیت بدنی منظم تاثیرات عمیق مثبتی بر روی افسردگی، اضطراب و استرس دارد و این تاثیرات حتی زودتر از اثرات جسمی که در بالا ذکر شد، رخ می دهد.

۱. **پیشگیری از افسردگی:** تحقیقات نشان می دهد که فعالیت بدنی منظم به صورت ۱۵ دقیقه دویدن یا یک ساعت راه رفتن در طی روز، می تواند شانس مبتلا شدن به افسردگی شدید را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. داشتن برنامه ورزشی منظم می تواند از برگشت علائم افسردگی در بیماران نیز جلوگیری کند. فعالیت بدنی منظم با افزایش رشد سلول های عصبی در مغز، کم کردن التهاب مغز، ترشح بیشتر اندورفین ها در مغز باعث می گردد سطح انرژی روانی بالا رود و شخص احساس "خوب بودن" کند. به علاوه، فعالیت بدنی باعث حواس پرتی در فرد افسرده می شود که باعث می شود شخص زمانی را به دور از افکار منفی بگذراند که افسردگی را تشدید می کنند.

۲. **پیشگیری از اضطراب:** انرژی بدنی و روانی در فرد افزایش می یابد، و از طریق آزاد شدن اندورفین ها باعث ایجاد آرامش در فرد می شود. تمرکز بر روی عضلات بدن در حین فعالیت بدنی، جریان افکار نگران کننده را قطع خواهد کرد و از این طریق اضطراب را از بین می برد.

۳. **کاهش استرس:** وقتی شخص تحت استرس (فشار روانی) است، عضلات او به ویژه در ناحیه گردن و صورت و شانه دچار گرفتگی می شود، دردهای کمتری و سردردهای شدید بروز می کند، و گاهی در قفسه سینه احساس سنگینی و گرفتگی ایجاد می شود. احساس بیخوابی، سوزش سردل، درد قلبی، اسهال و تکرر ادرار نیز از دیگر علائمی است که ممکن است در اثر استرس رخ دهد. در هنگام فعالیت بدنی، با ترشح اندورفین ها در مغز، گرفتگی عضلانی در ناحیه صورت، گردن و شانه رفع می شود و سایر علائم اضطرابی از بین می رود.

سایر تاثیرات روانی: افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند معمولاً در تمام طول روز پرانرژی هستند، خواب بهتری دارند، حافظه آنها قوی تر است و نسبت به زندگی مثبت تر می اندیشند. آنان اعتماد به نفس بالاتری دارند و توان مقابله با چالش های زندگی در آنها بالاتر است. فرد بالا می برد.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس)

واحد سلامت خانواده شهرستان آق قلا

برنامه میانسالان