



ورزش و فعالیت جسمانی منظم

فواید ورزش و فعالیت جسمانی: بطور کلی فواید ورزش عبارت است از: سلامت قلب و عروق، سلامت عصبی و روانی، سلامت دستگاه گوارش، سلامت عضلات و استخوان ها، افزایش کیفیت زندگی، کمک به کار و خلاقیت، حفظ تعادل و تناسب وزن و کاهش هزینه های زندگی و بیماری و در نهایت کاهش مرگ و میر.

• ورزش اثرات مفیدی در تنظیم قند خون و بیماری دیابت دارد.

• ورزش چربیهای مضر خون را پائین می آورد و چربی مفید خون را افزایش می دهد.

• ورزش اثرات مفیدی در درمان فشار خون دارد.

• اثرات مفید ورزش بر عملکرد عصبی روانی شامل بهبود خواب، بیماریهای خلقی مثل افسردگی و عملکرد اجتماعی افراد است.

• ورزش یبوست را کم می کند.

• نقش ورزش در کاهش برخی سرطان ها مثل سرطان روده بزرگ و پستان ثابت شده است.

• ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلانی، افزایش چابکی بدن، افزایش تعادل بدن، افزایش قدرت و استحکام استخوان ها، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می شود.

• ورزش منظم یکی از راه های مهم پیشگیری از مهمترین بیماری های دوره یائسگی یعنی پوکی استخوان است.

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در طول هفته (۳۰ دقیقه روزانه در ۵ روز هفته یا ۵۰ دقیقه روزانه در ۳ روز هفته) یا

۷۵ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت زیاد در طول هفته (۲۵ دقیقه در ۳ روز هفته) یا

ترکیبی از فعالیت فیزیکی با شدت متوسط و شدت زیاد

به منظور دستیابی به مزایای بیشتر سلامتی، توصیه می شود مدت فعالیت فیزیکی با شدت متوسط به ۳۰۰ دقیقه در هفته افزایش یابد.

تمرینات قدرت عضلانی با تمرکز بر عضلات بزرگ در ۲ روز یا بیشتر در هفته

مدت انجام فعالیت ورزشی

همانطور که گفته شد، ورزش مفید، ورزشی است که منظم باشد. کسانی که بطور منظم سه روز در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند، از اثرات مفید ورزش می توانند بهره برداری کنند. البته چون در گروه میانسالان بیشتر فعالیت های ورزشی با شدت متوسط توصیه می شود، برای حداکثر بهره برداری از فواید ورزش

بهتر است حداقل ۵ روز در هفته هر بار بمدت ۳۰ دقیقه
یا ۳ روز در هفته و هر بار یک ساعت ورزش کنند.

در صورت داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت
متوسط در ۵ روز هفته، یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی با
شدت زیاد در ۳ روز هفته، وضعیت فعالیت جسمانی
فرد مطلوب است

شدت فعالیت ورزشی

در گروه میانسالان معمولاً فعالیت های ورزشی با شدت
متوسط توصیه می شود. که در طی ۶۰-۲۰ دقیقه
فعالیت ورزشی خود بتواند در اندازه ۴ - ۳ کلمه حرف
بزند و بعد نفس بکشد؛ اما نتواند آواز بخواند که در این
صورت شدت فعالیت وی، متوسط و اگر نتواند صحبت کند
و به نفس نفس زدن بیفتد، شدت فعالیت زیاد است.
معمول ترین نوع ورزشی که همه جا قابل انجام می
باشد، پیاده روی تند است. پیاده روی تند ۳-۲/۵ کیلومتر
در ظرف نیم ساعت نمونه ساده و رایج یک ورزش با شدت
متوسط است. مثلاً به فردی که مایل به پیاده روی است
توصیه می کنیم، یک مسافت ۱۵۰۰ متری را در ظرف
نیم ساعت برود و برگردد.

برای کسی که برای اولین بار ورزش را شروع می کند،
شدت ورزش را بتدریج افزایش می دهیم.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری . سوپروایزر
آموزشی، سهام اهل یرف - کارشناس پرستاری، ساغر
سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

۱... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

پاییز ۹۹

www.htaleghani.ajums.ac.ir