

فعالیت بدنی چه فوایدی برای بدن دارد؟

فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌توانید برای حفظ سلامتی خود انجام دهید. فوایدی که فعالیت بدنی در کوتاه‌مدت دارد عبارتند از:

- بهبود کیفیت خواب
- کاهش اضطراب
- کاهش فشار خون
- فوایدی که فعالیت بدنی در بلند مدت دارد عبارتند از:
- کاهش خطر ابتلا به افسردگی و آلزایمر
- کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت نوع ۲
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- حفظ سلامت استخوان‌ها
- پیشگیری از چاقی
- بهبود تعادل و پیشگیری از سقوط

فعالیت بدنی باید به چه میزان باشد؟

در مورد ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و دویدن که ضربان قلب را بالا می‌برند توصیه شده است در هفته ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و ۳۰ دقیقه) با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته باشید. این زمان را می‌توانید به دلخواه خود تقسیم‌بندی کنید. مثلاً ۵ روز در هفته هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. شدت متوسط به این معنی است که فعالیت بدنی شما

به‌گونه‌ای باشد که بتوانید حین فعالیت صحبت کنید. اگر شدت فعالیت بدنی زیاد باشد زمان توصیه شده ۷۵ دقیقه (۱ ساعت و ۱۵ دقیقه) در هفته است. بهتر است ۲ روز در هفته هم ورزش‌هایی مانند بلند کردن وزنه یا تمرین با باندهای مقاوم و کشی که برای تقویت عضلات هستند انجام دهید.

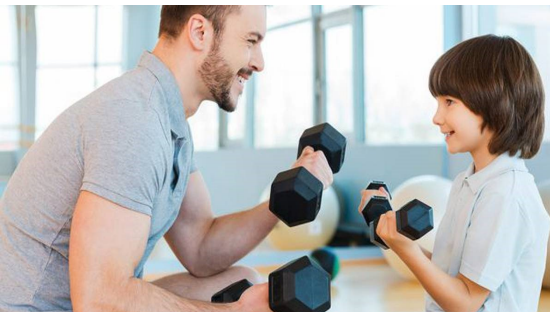
توصیه‌هایی برای داشتن فعالیت بدنی بیشتر:

- توجه داشته باشید که داشتن فعالیت بدنی کم بهتر از نداشتن فعالیت است. در طول روز بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید و فعالیت خود را افزایش دهید مثلاً هنگام رفتن به خرید یا محل کار دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی کنید، ماشین خود را دورتر از محل مورد نظر پارک کنید و مقداری از مسیر را پیاده بروید، به جای آسانسور از پله استفاده کنید. اگر طولانی می‌نشینید مثلاً پشت میز کار می‌کنید یا تلویزیون به مدت طولانی تماشا می‌کنید هر نیم ساعت به مدت ۳ دقیقه، فعالیت‌های سبک انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند:

- ◇ بلند کردن یا کشیدن و صاف کردن پاها
- ◇ کشیدن بازوها بالای سر
- ◇ چرخیدن روی صندلی
- ◇ چرخاندن تنه
- ◇ جهش به اطراف

◇ پیاده‌روی در جا

- زمان‌هایی را در طول روز یا هفته برای انجام فعالیت بدنی اختصاص دهید. برنامه‌ی خود را در طول یک هفته بررسی و اوقات فراغت خود را شناسایی کنید و این اوقات را به ورزش اختصاص دهید.
- در ابتدا با مکان، زمان و فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید شروع کنید مثلاً با همسایه‌ی خود به پیاده‌روی صبحگاهی بروید یا با کلاس آنلاین یا برنامه‌ی تلویزیونی ورزش کنید.
- کفش مخصوص پیاده‌روی که مناسب و اندازه‌ی پای شماست بپوشید تا احساس راحتی داشته باشید. لباس‌تان باید راحت باشد و عرق را از روی پوستتان بگیرد تا پوست شما خشک باشد و احساس خنکی کنید. لباس باید به شما اجازه‌ی حرکت بدهد.
- برای ایجاد انگیزه با سایر اعضای خانواده ورزش کنید و با کودکان‌تان در بازی‌های ورزشی همراه شوید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

فواید فعالیت بدنی برای سلامتی و راهکارهایی برای افزایش آن



گروه هدف: همهی افراد جامعه

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
واحد آموزش سلامت
آبان ۱۴۰۱

منبع

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

برای کسب اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن انتقاد و پیشنهاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات متداول در وبسایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

- اگر تا کنون فعالیتی نداشته اید ورزش را به آرامی شروع کنید و به تدریج مدت زمان و شدت آن را افزایش دهید. مثلاً با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز آغاز کنید و سپس هر هفته زمان آن را مقداری افزایش دهید.
 - ورزش‌هایی مانند دویدن و پیاده‌روی نیاز به مهارت و تجهیزات خاصی ندارد و در تمام موقعیت‌ها می‌توانید انجام دهید.
- اگر مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، درد مفاصل و ... هستید با پزشک خود در مورد انتخاب نوع و مقدار فعالیت مشورت کنید.