

فعالیت بدنی در دوران های مختلف زندگی

تعریف فعالیت بدنی از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO)، عبارت است از هر حرکت بدن که توسط عضلات اسکلتی ایجاد و منجر به مصرف انرژی می شود. فعالیت بدنی شامل تمام حرکات در اوقات فراغت، جابجایی از یک مکان به مکان دیگر یا بخشی از شغل فرد است. هم فعالیت های با شدت متوسط و هم شدید، سلامتی را افزایش می دهند. فعالیت های بدنی رایج عبارتند از پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش حرفه ای، تفریحات ورزشی و بازی کردن

مزایای فعالیت بدنی و خطر فعالیت های نشستن و کم تحرکی

کم تحرکی از عوامل خطر مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر به شمار می رود. افراد دارای فعالیت بدنی ناکافی، ۲۰ تا ۳۰ درصد خطر مرگ بیشتری در مقایسه با افراد دارای فعالیت بدنی کافی دارند. فعالیت بدنی منظم مرتبط است با:

در کودکان و نوجوانان: بهبود آمادگی جسمانی، بهبود سلامت قلب، سلامت استخوان، سلامت روان و کاهش میزان چربی بدن

در بزرگسالان و سالمندان: کاهش مرگ ناشی از همه علت ها، کاهش مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی، پر فشاری خون، بروز دیابت نوع ۲، کاهش سقوط و بهبود سلامت روان، سلامت شناختی، خواب، میزان چربی بدن

در مادران باردار و زنان پس از زایمان: کاهش خطر پره اکلامپسی، افزایش فشار خون بارداری، دیابت حاملگی، ازدیاد وزن بارداری، عوارض زمان زایمان، افسردگی پس از زایمان و عوارض نوزادی. فعالیت بدنی تاثیر منفی بر وزن تولد یا افزایش خطر مرده زایی ندارد.

فعالیت های نشستن شامل هر وضعیتی با کاهش مصرف انرژی بدن مانند نشستن، دراز کشیدن در حالت بیداری است. امروزه با استفاده از حمل و نقل موتوری و افزایش استفاده از صفحات نمایش در کار، آموزش و تفریح روز به روز فعالیت های نشستن بیشتر می شوند. میزان بالاتر فعالیت ها و رفتارهای نشستن منجر به کاهش سلامتی می شوند:

در کودکان و نوجوانان: افزایش میزان چربی بدن، کاهش سلامت قلبی متابولیکی، کاهش تناسب اندام، کاهش طول مدت خواب

در بزرگسالان: افزایش مرگ ناشی از همه علت ها، افزایش مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و سرطان، افزایش بروز بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع ۲

میزان فعالیت بدنی توصیه شده

سازمان بهداشت جهانی برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان، زنان باردار و پس از زایمان توصیه های فعالیت بدنی را فراهم کرده است. در این راهنما تاکید فراوان شده که **هر میزان فعالیت بدنی از عدم انجام آن بهتر است** و تمام گروه های سنی باید زمان فعالیت های نشستنی را کاهش دهند.

اینفوگرافی فعالیت بدنی، خلاصه راهنمای فعالیت بدنی تمام گروه ها سنی سازمان بهداشت جهانی است.

میزان کم تحرکی در جهان

نزدیک به یک سوم بزرگسالان جهان (۳۱٪) کم تحرک هستند. بدین مفهوم که توصیه WHO مبنی بر حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته را انجام نمی دهند. کم تحرکی، ۵ درصد از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۲ افزایش داشته است. در صورت ادامه این روند، میزان عدم انجام فعالیت بدنی به میزان توصیه شده WHO به ۳۵ درصد در سال ۲۰۳۰ خواهد رسید.

در جهان، تفاوت های سنی و جنسی در میزان کم تحرکی وجود دارد.

زنان به طور میانگین ۵ درصد بیشتر از مردان فعالیت کمتری دارند. این میزان از سال ۲۰۰۰ تغییری نکرده است.

بعد از ۶۰ سالگی، میزان کم تحرکی هم در مردان و هم در زنان افزایش می یابد.

نوجوانان (۱۷ - ۱۱ سال) به میزان ۸۱ درصد کم تحرک هستند.

دختران نوجوان کمتر از پسران نوجوان (۸۵ درصد در مقابل ۷۸ درصد) فعال هستند.

تخمین زده شده است در صورتی که میزان کم تحرکی کاهش نیابد، هزینه کم تحرکی برای نظام بهداشتی در فاصله سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۰ در حدود ۳۰۰ میلیارد دلار آمریکا خواهد بود.