

منظم در فعالیت را بدانند. به این منظور باید تلاش کرد فعالیت بدنی را در مدارس بالا برد و زمان‌های طولانی بی‌حرکی را خنثی کرد. نداشتن فعالیت بدنی در میان کودکان نگرانی‌ای اصلی به شمار می‌آید که باعث دوبرابر شدن شیوع چاقی در بین این قشر از جامعه شده است [ماگری، دانیلز، بولتون ۲۰۰۱]. یکی از نگرانی‌های اصلی در خصوص چاقی دوران کودکی میزان پایین بودن سطح فعالیت بدنی و تمایل به سمت عواملی است که برای سلامتی خطرناک است. از فواید فراوان فعالیت بدنی در دوران کودکی این است که می‌تواند به صورت سبک زندگی در دوران نوجوانی و بزرگسالی درآید.

در این بخش اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت و زندگی بهتر و دستورالعمل‌هایی برای اضافه وزن و چاقی بیان می‌شود.

بخش اصلی این تحقیق به فعالیت بدنی و سلامت جوانان می‌پردازد. با توجه به افزایش چاقی در بین کودکان و نوجوانان فعالیت بدنی نقش مهمی در مبارزه با این مشکل جدی دارد. با توجه به اینکه شیوه زندگی در حال تغییر است، فعالیت بدنی برای کودکان باید در مکانی مفرح و لذت‌بخش باشد و بتواند برای آن‌ها تجربه مثبتی پدید بیاورد. فعالیت بدنی در کل حرکات بدنی تعریف می‌شود که با انقباض ماهیچه‌های اسکلتی همراه است و مصرف انرژی را به میزان زیادی بالا می‌برد. بنابراین، فعالیت بدنی واژه‌ای فراگیر است که ورزش رقص و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را در برمی‌گیرد [بوپارد ۱۹۹۰]. مربیان فعالیت بدنی به‌ویژه در مدارس نقش مهمی برعهده دارند تا کودکان از فعالیت بدنی لذت ببرند و قدر فواید حضور

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی،  
کودکی، سلامت همگانی

# فعالیت بدنی در کودکان و سلامت همگانه

شیمای شایسته بروجنی

کارشناس ارشد، دبیر تربیت بدنی منطقه فلارد

## فعالیت بدنی و دستیابی به سلامت همگانی

با وجود افزایش شناخت درباره مزایای فعالیت بدنی، هنوز هم بسیاری از کودکان و بزرگسالان به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته سطح فعالیت بدنی مناسبی ندارند. عامل محیطی یک اصل مهم برای بی‌تحرك بودن کودکان و گسترش تکنولوژی و دلواپس بودن والدین در خصوص امنیت کودکانشان است. والدین بر روی مکان‌های بازی و فعالیت کودکانشان و رفت و آمد بچه‌ها به مدرسه با دوچرخه یا پیاده حساسند و محدودیت‌ها و حفاظت‌های خود را بر روی این مکان‌ها اعمال می‌کنند. برای مثال، در استرالیا سطوح سیستم حمل‌ونقل فعال بسیار کم بوده و بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون و دی‌وی‌دی در بین بچه‌ها خیلی رایج است. ارتقاء سلامت همگانی به‌ویژه در جوامعی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند از اهمیت بیشتری برخوردار است. بایستی فعالیت بدنی را در بین بچه‌ها رونق داد و آن را با افزایش فرصت‌هایی برای انجام دادن این فعالیت‌ها منطبق ساخت. برای رسیدن به این هدف، نیاز فوری به درک و ایجاد منابع خوب، فرهنگ‌سازی و تنظیم برنامه‌هایی براساس فرهنگ جوامع برای ارتقاء فعالیت بدنی و حل مشکلات چاقی احساس می‌شود. نهادهای فعال در این امر، باید دارای چندین برنامه اعم از برنامه‌های اطلاع‌رسانی، برنامه برای ایجاد پیوند بین جوامع مسئول، هماهنگی ملی برای تلاش‌های پیشگیرانه و حفظ و مناسب‌سازی آموزش مهارت‌های سلامتی باشند.

ضروری است که پیام فعالیت بدنی و سلامت همگانی عموماً ساده و کلی و بر روی فعالیت بدنی و سلامت متمرکز باشند و عموماً روی سخن با بزرگسالان باشد. به‌طور ساده‌تر به‌جای پرداختن به کاهش وزن به جلوگیری از اضافه وزن توجه شود، به‌ویژه زمانی که این پیام‌ها بر کودکان و نوجوانان دلالت دارد.

پیام‌ها برای بزرگ‌ترها دربرگیرنده این نکته است که بزرگسالان جمعاً ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند، ولی این فعالیت باید در کل روزهای هفته انجام شود. برای بچه‌ها و جوانان توصیه می‌شود که این میزان بایستی حداقل ۶۰ دقیقه در یک روز باشد. تفسیر و توضیح به‌روز درباره جنبه‌ای از پیام (مثلاً تفسیر اصطلاحات مبهم مثل شدت تمرین مدت و تواتر فعالیت و تمرین) دید و درک مردم را در مورد پیام به حداکثر می‌رساند و سود ناشی از پیام را افزایش می‌دهد. همچنین روش بحث و گفت‌وگو درباره حجم تمرین مورد نیاز برای حفظ ترکیب بدنی مطلوب یا بعضی مواقع کاهش وزن می‌تواند تأثیرگذاری پیام‌ها را افزایش دهد.

لازم به ذکر است در کودکان چاق و دارای اضافه وزن هدف باید افزایش فعالیت و تمرین ورزشی باشد، نه کاهش وزن.

مهم است که بدانیم پیام‌های سلامت همگانی براساس فعالیت بدنی و اهمیت افزایش فعالیت بدنی باشد. اهمیت افزایش فیزیکی نقطه شروع خوبی برای پیشرفت وضعیت سلامت مخصوصاً در افراد غیرفعال است. بنابراین هدف افزایش پیشرفت

در تمرینات ورزشی است که باعث رسیدن به حداکثر سلامت و حفظ وزن و در صورت نیاز کاهش وزن می‌شود و این برای همه افراد در همه سنین است.

## چه اتفاقی می‌افتد؟

با وجود روابطی که بین فعالیت بدنی، سلامت و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی وجود دارد، هنوز هم به توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان توجه کمی می‌شود. در بازبینی اخیر که توسط [استرانگ ۲۰۰۵] صورت گرفته است اطلاعات خلاصه‌ای درباره فعالیت بدنی و سلامت در بچه‌ها ارائه شده است پیشنهادهایی درباره حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه. همین‌طور درباره افراد بزرگسال گفته شده که فعالیت بدنی باید در جهت رسیدن به سلامت قلبی و عروقی و حفظ ترکیب بدنی مطلوب باشد. برنامه‌ها برای کودکان نباید ضرورتاً بر روی مدیریت وزن یا دیگر مزایای خاص سلامت تمرکز کنند اما تشویق به سمت فعالیت بدنی باعث افزایش چشمگیری در فعالیت فیزیکی آن‌ها می‌شود. به‌ویژه طرح‌ریزی بازی فعالانه در افزایش فعالیت بدنی کودکان نقش به‌سزایی دارد.

فرصت‌هایی برای انجام فعالیت بدنی در بین کودکان شامل قسمتی از بازی‌های روزانه، زنگ ورزش مدارس، گیم، ورزش و سیستم حمل و نقل فعال به مدرسه (دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی) و همچنین بازسازی و طراحی تمرینات ورزشی است. خانواده، مدرسه و سایر جوامع در گسترش فعالیت بدنی نقش دارند. از طرفی ترک رفتارهای بی‌تحرك مثل: بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون و دی‌وی‌دی در بین بچه‌ها و یا استفاده از اینترنت در پیشگیری از چاقی نقش دارد. به بزرگسالان غیرفعال و کودکان غیرفعال بایستی پیشنهاد داد که فعالیت را از طریق شرکت در دوره‌های کوتاه‌مدت فعالیت بدنی شروع کنند و آن را به‌طور منظم انجام دهند تا به ۶۰ دقیقه در روز برسند. سطوح پایین فعالیت بدنی و افزایش به بی‌تحركی فاکتورهای مهمی در افزایش چربی بدن در طول زمان هستند.

## نتیجه

به‌رغم شواهد تجربی برای ارتقای برنامه‌های فعالیت بدنی برای بچه‌ها و بزرگ‌ترها، روش زندگی مبتنی بر انجام فعالیت بدنی باعث افزایش سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود و روش زندگی بی‌تحرك با بیماری‌های قلبی و سلامت روانی ارتباط مستقیمی دارد.

سطوح فعالیت بدنی در افراد جوان تحت تأثیر تعدادی عوامل است که مهم‌ترین آن‌ها عوامل محیطی می‌باشد. بیشترین توجه باید به این نکته باشد که سعی کنیم اجازه ندهیم بچه‌ها دچار چاقی و اضافه وزن شوند و این از طریق تغییر در سیاست‌گذاری‌های مربوط به کودکان و نوجوانان و سبک و روش زندگی میسر می‌شود.

با وجود  
افزایش  
شناخت درباره  
مزایای فعالیت  
بدنی، هنوز  
هم بسیاری  
از کودکان و  
بزرگسالان  
به‌ویژه در  
کشورهای  
توسعه‌یافته  
سطح فعالیت  
بدنی مناسبی  
ندارند