

معاونت بهداشت تبریز

Health Vice-Chancellor



مجموعه برنامه های آموزشی داوطلبان سلامت محلات

فعالیت بدنی در دوران میانسالی

مهر ۱۴۰۳

سرفصل های آموزشی در نشش جلسه آموزشی

- چرا باید میانسالان ورزش کنند؟
- باورهای نادرست و بهانه های مردم در مورد ورزش کردن
- نیاز به مشاوره پزشک قبل از انجام فعالیت های جسمانی خودارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در افراد میانسال
- اقدامات لازم با توجه به نتایج خود ارزیابی

مدت زمان کل جلسات آموزشی ۱۸۰ دقیقه



داوطلب سلامت عزیز:

با توجه و دقت خود در این دوره آموزشی می توانید مطالب بسیار مهمی را یاد گرفته و با انتقال آن به دوستان و آشنایان خود در ترویج سلامت، نقش مهمی را ایفا نمایید .

جلسه اول



• اهمیت ورزش در دوران میانسالی

• روش آموزش: بحث عمومی، سخنرانی

• مدت زمان آموزش: ۳۰ دقیقه



سوالات ارزیابی اولیه

آیا می دانم :

- چند درصد مرگ و میرها در جهان به فعالیت های بدنی نسبت داده می شود؟
- مشکلات ناشی از کم تحرکی چیست؟
- فواید فعالیت های جسمانی مستمر چیست؟
- چگونه می توانیم فعالیت های جسمانی خود را افزایش دهیم؟

بحث عمومی

- برای انجام بحث عمومی اگر تعداد نفرات در کلاس زیاد است به چند گروه ۸ تا ۱۲ نفره تقسیم شوید و درباره سوالات زیر بحث کنید و یک نفر نظرات را یادداشت نماید. و سپس مربی دانستنی های علمی در اسلاید های بعدی را آموزش داده و در پایان کلاس پاسخ ها بررسی و بر نظرات درست تأکید و سایر نظرات را تصحیح نماید.

چرا باید فعالیت های جسمانی منظم داشته باشیم؟

فعالیت های جسمانی چیست؟

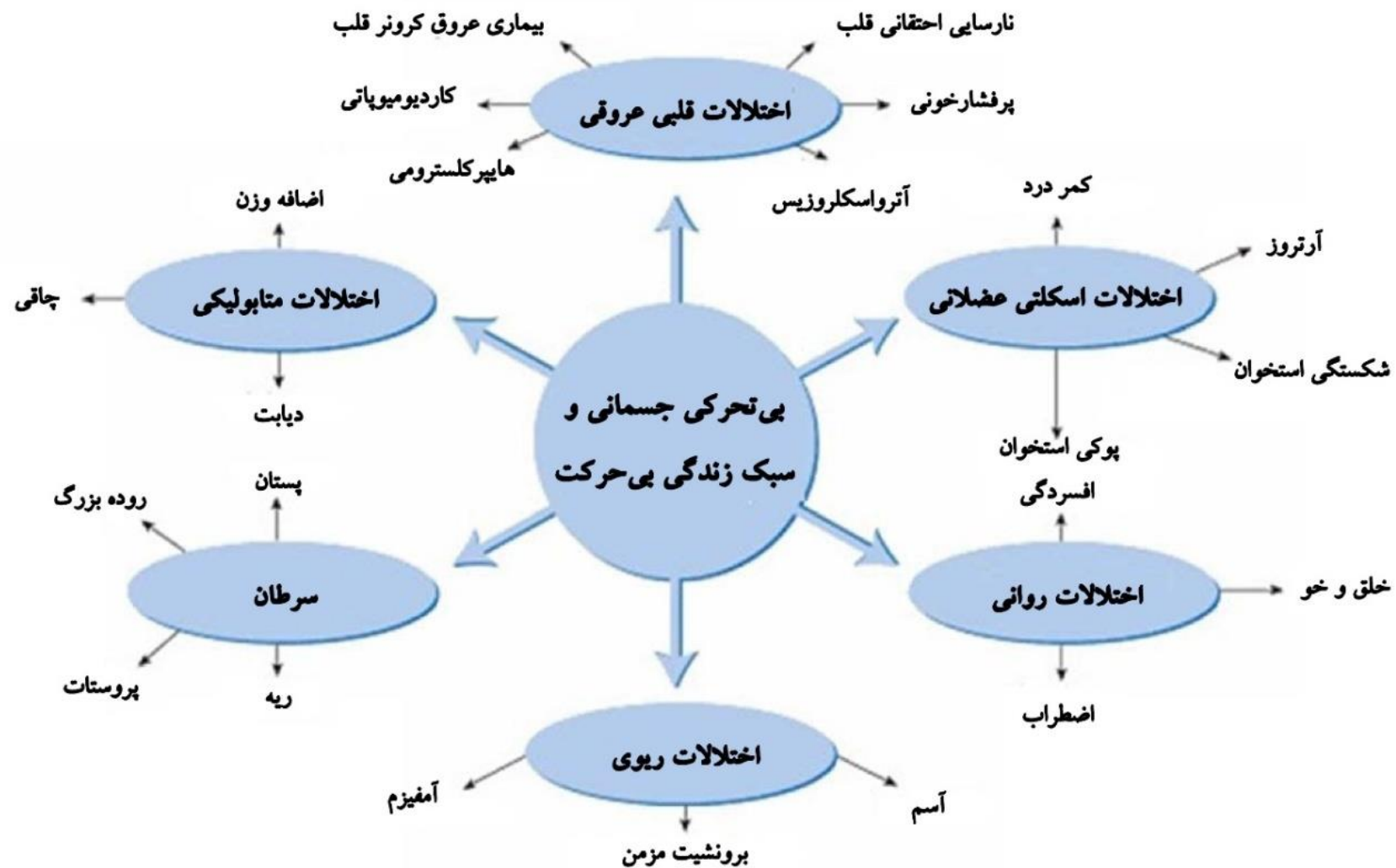
برای بالا بردن تحرک در انجام کارهای روزمره چه اقداماتی می توان انجام داد؟

آمار جهانی

بیش از **۱۴ درصد مرگ** در جهان را می توان به فعالیت بدنی ناکافی نسبت داد.

ضمن آن که این رفتار در ایجاد **۲۳ درصد موارد سرطان پستان و کولون، ۲۷ درصد موارد دیابت و ۳۰ درصد موارد بیماری های قلبی عروقی** نقش دارد.

مشکلات ناشی از کم تحرکی



تعریف فعالیت بدنی :

هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است.



تعریف ورزش:

نوعی فعالیت بدنی سازمان دهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، توانائی بیشتر ، تندرستی و یا تناسب بدنی و بصورت حرکات منظم ، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود.



انجام فعالیت های جسمانی به شما
کمک می کند که احساس خوبی داشته
باشید و از زندگی لذت ببرید.

فواید فعالیت های جسمانی مستمر

- پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی، سکته قلبی و مغزی، فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، کمردرد، سنگ کیسه صفرا، بیماری های روحی و روانی، اضافه وزن و چاقی

فواید فعالیت های جسمانی مستمر

- کاهش عوارض در دوران سالمندی، افزایش رضایت از زندگی، کاهش

هزینه های زندگی، کمک به خلاقیت و کاهش مرگ و میر

چگونه می توانید فعالیت های جسمانی خود را افزایش دهید



از همین حالا شروع کنید

شما می توانید

چگونه می توانید فعالیت های جسمانی خود را افزایش دهید

- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ۱ یا ۲ ایستگاه قبل از مقصد، از اتوبوس یا تاکسی پیدا شوید، و باقیمانده راه را پیاده بروید، و یا مسافت تا محل کار خود را پیاده طی نمایید.
- ماشین خود را دورتر از مقصد پارک نمایید.
- به جای رفتن به کارواش خودتان ماشینتان را بشوئید.

چگونه می توانید فعالیت های جسمانی خود را افزایش دهید

- هر زمان می توانید پیاده روی کنید.
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون اجتناب کنید.
- با کودکان خود بازی کنید.
- هر فعالیتی که در حال حاضر دارید افزایش دهید.



جلسه دوم



• باورهای نادرست برای ورزش نکردن

• روش آموزش: داستان نویسی، سخنرانی



• مدت زمان آموزش: ۳۰ دقیقه

یک داستان نیمه تمام ...

• افسانه خانم ۴۸ ساله است. او چند وقتی است که به خانه جدید خود اسباب کشی کرده که کنار آن، یک پارک زیبا واقع شده است. یک روز صبح که اون برای گرفتن نان از میان این پارک می گذشت، مشاهده کرد که گروهی از زنان که اکثر آنان نیز میانسال بودند، همراه یک خانم جوان که به نظر سرگروه آنان می رسید، در حال انجام حرکات ورزشی هستند اون با خود گفت چقدر خوب بود اگر می توانسم من هم به جمع آنان پیوندم. افسانه خانم تا کنون وزش نکرده و نگران است که اگر در این سن شروع به ورزش کند، آسیب ببیند برای همین در مورد شروع ورزش تردید دارد. **این داستان را کامل کنید ...**

یک داستان نیمه تمام....

- به هر کدام از افراد شرکت کننده یک برگ کوچک دهید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به اندازه دو خط آنچنان که خودشان می توانند داستان را کامل کنید. در این مرحله از آموزش نوشتن توسط داوطلبان سلامت عزیز بسیار مهم است که چگونه به عنوان یک داوطلب سلامت می توانند به افسانه خانم کمک کنند.
- مراقب سلامت یا بهورز از داوطلب سلامت بخواهد که برگه تکمیل شده را با نفر کناری خود تعویض کنند و سپس تمامی برگه ها در کلاس خوانده شود. پس از اتمام بقیه اسلاید ها را به روش سخنرانی توضیح دهید.

برای ورزش نکردن بهانه ها را

کنار بگذارید





بهانه: سرم خیلی شلوغ است

راه حل:

✓ ده دقیقه پیاده روی تند به هر محلی که در طول روز می خواهید بروید انجام دهید.

✓ هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ورزش کنید.

بهانه: خیلی خسته ام



راه حل:

✓ ورزش کنید تا تفاوت را احساس کنید، بعد از انجام فعالیت های جسمانی، شما انرژی بیشتری خواهید داشت.

✓ هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ورزش کنید.

بهبانہ: خلی تنبلم

راه حل:

✓ سعی کنید با دوستان و به صورت گروهی و دسته جمعی ورزش کنید.

✓ از یکی از اعضای خانواده، دوستان یا همکاران بخواهید در ورزش با شما همراه شوند، تا به شما انگیزه دهند و تشویق تان کنند.

بهانه: ممکن است صدمه ببینم



راه حل:

✓ ورزش هایی را انتخاب کنید که متناسب با سن و سطح آمادگی جسمانی تان باشد.

✓ کم کم شروع کنید، قبل و بعد از فعالیت های جسمانی مرحله گرم و سرد کردن را انجام دهید.



بهانه: شروع کردن برای ورزش سخت است

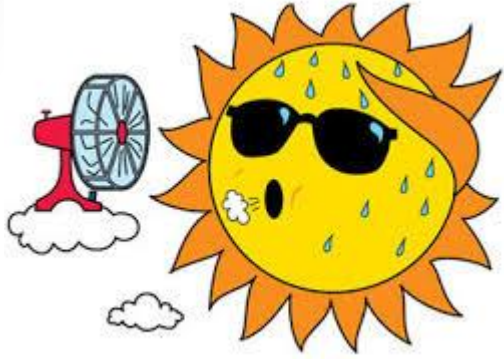
راه حل:

✓ فعالیت هایی را انتخاب کنید که به آنها علاقه مند هستید.

✓ از اعضای خانواده، دوستان و همکاران بخواهید تا با شما ورزش کنند.

✓ دوستان جدید پیدا کنید و یا به گروه هایی که دسته جمعی ورزش می کنند، بپیوندید.

بهبانہ: هوا خيلي گرم است



راه حل:

✓ اوایل صبح یا عصر ها ورزش کنید.

✓ با برنامه های تلویزیونی یا CD در منزل ورزش کنید.

جلسه سوم

• آیا قبل از انجام فعالیت های جسمانی نیاز به مشاوره پزشک می باشد؟



• روش آموزش: داستان نویسی، سخنرانی

• مدت زمان آموزش: ۳۰ دقیقه

سوالات ارزیابی اولیه

آیا می دانم :

- انواع مختلف فعالیت های بدنی
- چه کسانی باید قبل از انجام ورزش با پزشک خود مشورت کنند؟
- با سوالات مربوط به تست خود ارزیابی برای افزایش فعالیت های بدنی آشنا هستم؟
- منظور از آمادگی جسمانی چیست؟

توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت بدنی

- افراد کم‌تحرک که قصد شروع برنامه فعالیت ورزشی را دارند، باید با یک برنامه با شدت کم تا متوسط شروع کنند و با بهبود سطح آمادگی جسمانی به تدریج شدت فعالیت را افزایش دهند.

توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت بدنی

- افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری قلبی و عروقی، ریوی و کلیوی یا هر گونه بیماری مزمن شناخته شده باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشورت کنند.

توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت بدنی

شدت فعالیت بدنی در افراد در معرض خطر باید به تدریج افزوده شود. بیشتر این افراد می‌توانند برنامه‌های فعالیت ورزشی با شدت سبک تا متوسط مانند پیاده‌روی را بدون مشورت با پزشک انجام دهند.

خودارزیابی برای افزایش برنامه فعالیت های جسمانی

- افرادی که می خواهند میزان فعالیت های جسمانی خود را افزایش دهند قبل از شروع، وضعیت ارزیابی خود را با ۷ سوال بررسی کنند در صورت پاسخ مثبت به هر کدام از سوالات با پزشک مشورت نمایند.



سوالات خودارزیابی برای افزایش فعالیت های جسمانی

- آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه ای است که باید فقط فعالیت های جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید.
- آیا در حین فعالیت های بدنی درد در قفسه سینه دارید؟
- آیا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت جسمی نداشتید، قفسه سینه شما درد می گرفت؟
- آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده اید؟

سوالات خودارزیابی برای افزایش فعالیت های جسمانی

- آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت جسمانی بدتر شود؟
- آیا اخیراً به تجویز پزشک، داروهای کاهنده فشار خون یا داروهای قلبی مصرف می نمایید؟
- آیا دلایل دیگری دارید که نباید فعالیت جسمانی داشته باشید؟

• **بهتر است از انجام فعالیت های پر خطر
خودداری نمایید.**



• **سعی کنید برنامه های جمعی و بی خطر
و مفید را برای خود بیابید.**

آمادگی جسمانی

• سازمان جهانی بهداشت، آمادگی جسمانی را توانایی انجام کار عضلانی رضایت بخش تعریف نموده است. اجزای آمادگی جسمانی عبارتند از:

• چابکی

• آمادگی قلبی و تنفسی

• هماهنگی

• انعطاف پذیری

• تعادل

• ترکیب بدنی مناسب

• سرعت

• استقامت عضلانی

• قدرت

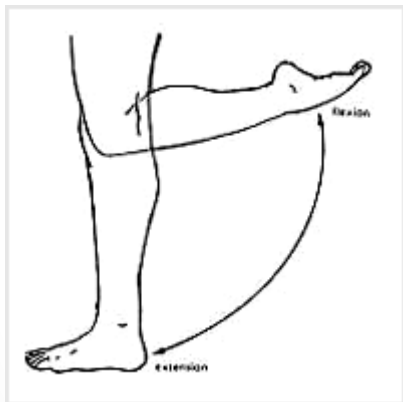
اجزای آمادگی جسمانی

• آمادگی قلبی و تنفسی

توانایی قلب، رگ های خونی، خون و دستگاه تنفسی برای فراهم کردن مواد غذایی و اکسیژن برای عضلات و توانایی عضلات برای استفاده از مواد غذایی به منظور ادامه ورزش می باشد یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند مدت نسبتاً طولانی، بدون وارد آوردن فشار شدید به بدن خون به ورزش ادامه دهد.

اجزای آمادگی جسمانی

• انعطاف پذیری

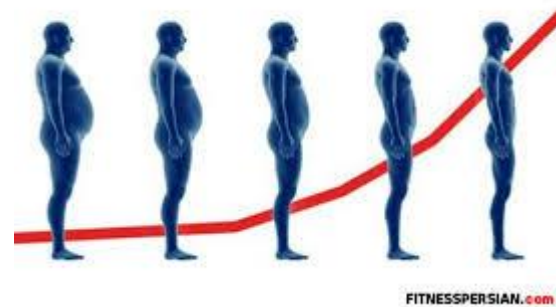


محدوده حرکات قابل انجام در یک مفصل یا یک گروه از مفاصل است. یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند در هنگام کار کردن و ورزش، مفاصل را در محدوده حرکتی کاملشان به حرکت درآورد.

اجزای آمادگی جسمانی

• ترکیب بدنی مناسب

ترکیب بدنی درصد عضلات، چربی، استخوان ها و سایر بافت های تشکیل دهنده بدن می باشد. یک فرد دارای آمادگی مناسب درصد چربی نسبتاً پایین (اما نه خیلی پایین) دارد.



اجزای آمادگی جسمانی

• استقامت عضلانی

توانایی عضلات برای ورزش مکرر و مدت دار می باشد. یک فرد دارای آمادگی مناسب بدون خستگی بیش از اندازه، می تواند به ورزش با شد و مدت مطلوب ادامه دهد.

اجزای آمادگی جسمانی

• قدرت

توانایی عضلات برای وارد کردن نیروی بیرونی به منظور جابجایی یا نگه داشتن بار سنگین، قدرت گفته می شود. یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند با اعمال نیرو، کار یا ورزشی را به انجام برساند، مانند بلند کردن یک وزنه.



اجزای آمادگی جسمانی

چابکی:

به توانایی تغییر سریع حرکات بدن در فضا، چابکی گفته می شود.

هماهنگی:

توانایی انجام فعالیت های حرکتی به نرمی و درستی، هماهنگی گفته می شود .

اجزای آمادگی جسمانی

تعادل:

حفظ تعادل در حالت سکون و حرکت، از عوامل مهم آمادگی جسمانی می باشد.

سرعت:

توانایی انجام حرکت متواتر در مدت زمان کوتاه است.

جلسه چهارم

• خود ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در میانسالان



• روش آموزش: سخنرانی، کار گروهی

• مدت زمان آموزش: ۳۰ دقیقه



در انجام هر فعالیت بدنی ۳ موضوع مهم است:

- شدت انجام فعالیت بدنی
- مدت انجام آن بر حسب دقیقه
- دفعات انجام فعالیت بدنی در هفته

شدت انجام فعالیت بدنی

• برای تعیین شدت فعالیت بدنی خود، یکی از دو روش زیر را می توان استفاده نمود:

روش اول: با استفاده از جدول تخمین آسانی یا سختی فعالیت ، شدت آن تخمین زده می شود. در این روش فرد به سختی فعالیت خود از صفر تا ۲۰ نمره می دهد.

چنانچه شدت فعالیت بر اساس جدول در محدوده رنگی باشد، **شدت فعالیت متوسط** است .

شدت انجام فعالیت بدنی

تخمین شدت فعالیت جسمانی

نمره	توصیف خود فرد از نظر میزان سختی
۶ - ۷	بسیار بسیار ملایم
۸ - ۹	بسیار ملایم
۱۰ - ۱۱	تقریبا ملایم
۱۲ - ۱۳	کمی سخت
۱۴ - ۱۶	سخت
۱۷ - ۱۹	بسیار بسیار سخت

شدت انجام فعالیت بدنی

- **روش دوم تعیین شدت فعالیت بدنی** استفاده از روش صحبت کردن است که نتایج آن از توضیحات زیر بدست خواهد آمد:
 - در صورتی که در زمان انجام فعالیت جسمانی به راحتی قادر به صحبت کردن یا آواز خواندن باشید، شدت فعالیت شما **خفیف** است.
 - اگر در زمان انجام فعالیت جسمانی قادر به گفتن ۳-۴ کلمه و بعد نفس کشیدن هستید یا نمی توانید آواز بخوانید، شدت فعالیت **متوسط** است.
 - اگر قادر به صحبت کردن نمی باشید یا به نفس نفس زدن شدید می افتید، آنگاه شدت فعالیت جسمانی شما **شدید** است.

ارزیابی وضعیت فعالیت بدنی (مدت و دفعات)

- توصیه سازمان جهانی بهداشت برای حداقل میزان فعالیت مطلوب برای گروه سنی میانسالان انجام یکی از موارد زیر می باشد.
- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، ۵ روز در هفته
- حداقل ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، سه روز در هفته
- ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، با شدت زیاد یا شدید، حداقل در ۳ روز در هفته

ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی (مدت و دفعات)

- برای مطلوب بودن میزان فعالیت بدنی، همه موارد دفعات (حداقل ۳ روز در هفته)، مدت (۱۵۰ دقیقه در هفته برای فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۷۵ دقیقه در هفته برای فعالیت بدنی شدید) و شدت (متوسط یا شدید) باید مطلوب باشند.

• وضعیت فعالیت جسمانی خود را بر اساس جداول

اسلاید های بعدی هر سه ماه یکبار ارزیابی و

یادداشت کنید و در صورتی که فعالیت مطلوبی

نداشتید به تدریج آن را اصلاح کنید.



ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی

بلی خیر

من به طور معمول فعالیت جسمانی دارم.

نوع فعالیت جسمانی من عبارت است از:

- به طور منظم پیاده روی می کنم.
- شغل من همراه با فعالیت بدنی نسبتاً زیادی است (کارگر، کشاورز، ... هستم).
- به طور منظم فعالیت ورزشی (شنا، والیبال، بسکتبال، فوتبال، بدمینتون، تنیس، دوچرخه سواری، بدنسازی، ایروبیک، پیلاتس و ...) دارم.

چند روز در هفته فعالیت بدنی انجام می دهم؟

- به طور معمول (اکثر مواقع) کمتر از ۳ روز در هفته فعالیت های جسمانی مذکور را انجام میدهم.
- به طور معمول (اکثر مواقع) ۳ روز یا بیشتر در هفته فعالیت های جسمانی مذکور را انجام میدهم.

مدت زمان انجام فعالیت جسمانی من در طول روز چقدر است؟

- کمتر از ۳۰ دقیقه در روز
- ۳۰ دقیقه و بیشتر

شدت فعالیت جسمانی من در حین انجام فعالیت مذکور به طور معمول چقدر است؟

- خفیف
- متوسط
- شدید

ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی

ارزیابی ۴	ارزیابی ۳	ارزیابی ۲	ارزیابی ۱	ارزیابی	
تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	وضعیت	
				مطلوب	دفعات انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	مدت انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	شدت انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	ارزیابی کل فعالیت جسمانی شامل: دفعات، مدت و شدت
				نامطلوب	



کار گروهی

- نمونه های زیر را با هم دیگر در کلاس بررسی کنید با بحث و تبادل نظر با کلمات مطلوب یا نا مطلوب وضعیت فعالیت بدنی آنها را مشخص نمایید و سپس توصیه های لازم را برای هر مورد بنویسید.

مراحل یک جلسه ورزش یا فعالیت بدنی

انجام یک جلسه ورزشی مطلوب شامل سه مرحله است:

گرم کردن ، مرحله اصلی ، سرد کردن

نمونه ۱

• زهرا خانم هفته ای سه روز، هر روز یک ربع ساعت با دوست خود پیاده روی می کند و در حین پیاده روی با او درد و دل می کند. آیا زهرا خانم به میزان کافی فعالیت بدنی دارد؟

نمونه ۲

• افسانه خانم که سالها بود عادت داشت روزانه با همسایه خود در پارک به مدت نیم ساعت پیاده روی کند. به تازگی در سالن ورزش محله خود ثبت نام کرده است هفته ای دو جلسه، یک و نیم ساعته نیز با کمک مربی خود ورزش می کند، وضعیت فعالیت جسمانی افسانه خانم را بررسی کنید.

نمونه ۳

• اکرم خانم وقت کافی برای پیاده روی در پارک ندارد، ولی چون علاقه زیادی به ورزش کردن دارد روزانه ۲۰ دقیقه در منزل حرکات ورزشی با استفاده از سی دی که از خود خود قرض گرفته است، انجام می دهد و در حین ورزش به نفس نفس می افتد. ارزیابی شما از میزان فعالیت جسمانی اکرم خانم چگونه است؟

ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی

توصیه های لازم	ارزیابی فعالیت بدنی فرد		وضعیت فعالیت فرد از نظر شدت، مدت و دفعات	نام فرد
	نامطلوب	مطلوب		

Activate Windows
Go to PC settings to activate Windows.

جلسه پنجم

• اقدامات با توجه به نتایج خود ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی



• روش آموزش: بحث عمومی ، نمایش عملی بررسی نمونه

• مدت زمان آموزش : ۳۰ دقیقه

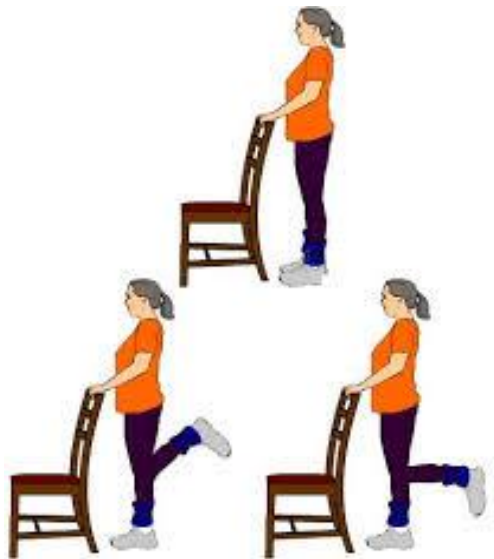


بحث عمومی

- با پاسخ به سوالات زیر در گروه بحث کنید.
- برنامه ورزشی مناسب برای یک فرد میانسال چگونه است؟
- مراحل انجام یک برنامه ورزشی مناسب چیست؟

برنامه ورزشی مناسب برای میانسالان

• هدف از برنامه فعالیت جسمانی ارتقای سلامت است و این امر متفاوت از انجام ورزش قهرمانی یا دنبال کردن یک ورزش حرفه ای می باشد.



برنامه ورزشی مناسب برای میانسالان

- توصیه می شود زنان و مردان ۳۰ تا ۵۹ ساله حداقل ۳۰ دقیقه، فعالیت جسمانی با **شدت** متوسط به مدت ۵ روز در هفته داشته باشند.

به یاد داشته باشید در حین نرمش بدن شما آب از دست می دهد. این آب را باید قبل یا حین و بعد از ورزش کردن یا نوشیدن آب جبران کرد.



یک برنامه ورزشی مناسب دارای سه مرحله است

• گرم کردن

• مرحله اصلی ورزش

• سرد کردن



مرحله یک : گرم کردن

همواره قبل از انجام ورزش اصلی، فرد باید خود را **گرم و آماده** کند.

در این مرحله، رشته های عضلانی قلب با کشیدگی تدریجی آمادگی خود را برای حداکثر کارایی پیدا می کنند تا آماده فعالیت بدنی اصلی شوند.

مرحله یک : گرم کردن

مرحله گرم کردن با انجام فعالیت هایی مانند راه رفتن، دویدن آرام، کشش عضلات پشت ساق یا ران، بازو، شانه، پهلوی و سایر حرکات کششی به مدت ۵ دقیقه انجام می شود.



مرحله دو: مرحله اصلی ورزش / فعالیت بدنی

در **مرحله اصلی** است که شخص می تواند از حداکثر توان قلبی عروقی و عضلانی خود استفاده کند. با انجام فعالیت بدنی بیشتر، هم زمان با افزایش کار قلب، عروق خونی موجود در عضلات حرکتی متسع می شوند تا با ورود خون بیشتر، مواد غذایی و اکسیژن بیشتری برای فعالیت و انقباض فراهم گردد. از طرف دیگر امکان خروج مواد زائد حاصل از سوخت و ساز نیز راحت تر به خارج از عضله منتقل می شود.

مرحله دو: مرحله اصلی ورزش / فعالیت بدنی

انواع ورزش و فعالیت بدنی را می توان در این مرحله انتخاب کرد:

۱. **انعطاف پذیری** مانند حرکات کششی، ۴ تا ۷ روز در هفته برای حفظ نرمی ماهیچه ها و حرکت روان مفاصل

۱. **هوازی** مانند دویدن یا دوچرخه سواری به مدت طولانی ۴-۷ روز در هفته برای سلامت قلب، ریه ها و گردش خون

۱. **حرکات قدرتی** همچون ورزش با وزنه، ۲ روز در هفته برای تقویت ماهیچه ها و استخوان ها و بهبود وضعیت ایستادن

مرحله ۳: سرد کردن

اگر ورزش بطور ناگهانی قطع شده و مرحله **سرد شدن** رخ ندهد، در حالی که مواد دفعی ناشی از سوخت و ساز زیاد در عضله تجمع یافته، عروق موجود در عضله به دلیل عدم فعالیت عضلات و فرمانهای صادره برای فعالیت، شروع به انقباض و تنگ شدن می کنند و در نتیجه مواد زاید (به ویژه اسید لاکتیک) در عضله می ماند و با تحریک پایانه های عصبی موجود در عضله باعث دردهای عضلانی می شود که حتی تا ۲۴ یا ۴۸ ساعت پس از ورزش نیز می تواند ادامه داشته باشد. به این حالت **کوفتگی عضلات** می گویند.

• یک جلسه تمرین ورزشی مطلوب، شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه مرحله اصلی فعالیت و ۵ تا ۱۰ دقیقه سرد کردن می باشد. به عبارتی یک جلسه تمرین درمانی یا ورزشی مطلوب بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه، بسته به شرایط جسمانی افراد تغییر میکند.

بررسی چند نمونه



بررسی چند نمونه

- پروین خانم ۴۰ سال دارد، او هر روز به مدت ۱۰ دقیقه ورزش می کند.
- خانم زاهدی ۴۸ سال دارد. روزانه ۲۰ دقیقه کار بر وزنه انجام می دهد.
- خانم سعیدی ۵۰ سال دارد او در باغ خود کار کشاورزی انجام می دهد و با توجه به اینکه کمر درد دارد اصلا ورزش نمی کند.

به نظر شما آیا میزان فعالیت جسمانی هر یک از نمونه ها مناسب می باشد؟ نظرات خود را در جدول ذیل یادداشت کنید.

نکات قابل توجه	ارزیابی شدت فعالیت جسمانی		شماره نمونه
	نامطلوب	مطلوب	

جلسه ششم

• تمرین برای انتقال پیام

• روش آموزش: ایفای نقش

• مدت زمان آموزش: ۳۰ دقیقه



ایفای نقش

• آنچه را که داوطلبان سلامت یاد گرفته اند در این جلسه بایستی تمرین کنند

• با صدای بلند یک به یک مطالب یاد گفته شده را به دوستان خود بیان کنند.

مراقب سلامت یا بهورز بایستی به دقت به تمامی موارد گوش داده و در صورت

وجود هر گونه اشکال موارد را تصحیح نماید.

**در تمرین بیان آنچه که یاد گرفته اید به این موارد
توجه کنید و سعی کنید که به تمامی آنها پاسخ دهید.**

• آیا مردم میانسال در بین دوستان و آشنایان شما ورزش می کنند؟

• باورهای غلط در مورد شروع فعالیت جسمانی چیست؟

• عوامل موثر در ارزیابی فعالیت بدنی چیست؟

• چگونه می توان وضعیت فعالیت بدنی را ارزیابی کرد.

- روش های مقابله با زندگی بی تحرک چیست؟
- یک برنامه ورزشی از چند مرحله تشکیل شده است؟

کلام آخر

فعالیت بدنی کم، بهتر از بی‌فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر ابتلا به بیماری بیشتر کمک کرده‌اید.

فهرست منابع



مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر
در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران
«ایران»

محتوای آموزشی به‌روز / مراقب سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر
۱۳۹۶

۸

شیوه زندگی سالم در میانسالان



مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب سوم □ سلامت خانواده



معاونت بهداشت تبریز
Health Vice-Chancellor



با تشکر از توجه شما

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مهر ۱۴۰۳