

۱۱ نکته برای شروع ورزش

ورزش و تحرک در این روزگار بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده چون همه پشت میز نشین شده‌اند و فعالیت کمتری دارند. در این وضعیت مهم‌ترین اتفاق در نظر گرفتن یک نقطه آغاز برای فعالیت‌های ورزشی است، اما ممکن است شروع آن برای خیلی‌ها کمی سخت باشد. در ادامه چند استراتژی که شاید شما را وارد مسیر ورزش کند، بخوانید.



۱ اهداف واضحی را تعیین کنید

اولین گام این است که برای ورزش کردن اهداف مشخص و روشنی تعیین و بهتر است آن را یادداشت کنید؛ یعنی مشخص کنید که از انجام این فعالیت بدنی و ورزش می‌خواهید چه چیزی به دست آورید. این هدف می‌تواند تناسب اندام، حفظ سلامتی، کاهش وزن یا حتی معاشرت و رقابت با دیگران و... باشد. اهداف روشن به حفظ تمرکز هم کمک می‌کند.



+ یادداشت

شیوع کم‌تحرکی در جهان

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
آمارها و مطالعات متعددی وجود دارد که جهانی نشان می‌دهد. گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) نشان می‌دهد که به‌طور میانگین حدود ۲۷٫۵ درصد از بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر در جهان به اندازه کافی فعال نیستند. داده‌های WHO درباره افراد زیر ۱۸ سال هم نشان می‌دهد که ۸۰ درصد از نوجوانان در جهان فعالیت بدنی مناسب ندارند؛ یعنی حداقل یک ساعت در روز ورزش یا فعالیت فیزیکی انجام نمی‌دهند. این روند به‌ویژه در باره گروه سنی پایین‌تر بسیار نگران‌کننده است چون می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی در طولانی مدت و پرور بیماری‌های غیرواگیر شود. بررسی‌های منطقه‌ای هم حاکی از نرخ بی‌تحرکی بالاتر از میانگین جهانی است؛ به‌عنوان مثال، قاره آمریکا سطوح بی‌تحرکی را در برخی کشورها بیش از ۴۰ درصد گزارش کرده و این عدد در برخی کشورهای اروپایی بالاتر است. در ایران براساس اعلام وزارت بهداشت چیزی حدود ۵۱ درصد مردم فعالیت ورزشی روزانه ندارند که شاخص بالایی از کم‌تحرکی را نشان می‌دهد. به‌طور کلی آمارهای جهانی نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جمعیت بزرگسال توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی را رعایت نمی‌کنند. این در حالی است که مطالعات نشان داده، یک فرد بزرگسال به‌طور متوسط حدود ۱۰ تا ۱۱ ساعت در روز را در حالت نشسته سپری می‌کند که به خطرات سلامتی مرتبط با سبک زندگی بی‌تحرک کمک می‌کند. از سوی دیگر افزایش جهانی چاقی که اغلب با عدم فعالیت بدنی مرتبط است هم این فاکتور خطر را تشدید کرده است. سازمان جهانی بهداشت گزارش داده که نرخ چاقی در سراسر جهان از سال ۱۹۷۵ تقریباً ۳ برابر شده است و بیش از ۶۵۰ میلیون بزرگسال به‌عنوان چاق طبقه‌بندی شده‌اند.

پیامدهای تحرک کم

افزایش بی‌تحرکی پیامدهای عمیقی بر سلامت عمومی دارد؛ از جمله افزایش نرخ بیماری‌های مزمن، افزایش هزینه مراقبت‌های بهداشتی و کاهش کیفیت زندگی. این امر ضرورت مداخلات فوری برای افزایش فعالیت بدنی و کاهش بی‌تحرکی را دوچندان می‌کند. به همین دلیل ضرورت دارد که مردم از عوارض و آسیب‌های کم‌تحرکی به حوزه‌های مختلف از بیماری‌های غیرواگیر و آسیب‌های اسکلتی - عضلانی گرفته تا آسیب به سلامت روان - حتی تغذیه آگاه‌تر شوند. در این شماره از تندرستی این عوارض و آسیب‌ها در گفت‌وگو با متخصصان مورد بررسی قرار گرفته است.

پاندمی تبدیلی

- افزایش نرخ کم‌تحرکی و کاهش
- فعالیت‌های ورزشی
- به‌ویژه در ماه‌های سرد سال چه
- پیامدهایی در سلامت افراد دارد؟

در دهه‌های اخیر، با افزایش نرخ کم‌تحرکی و کاهش سطح فعالیت‌های ورزشی، تغییرات قابل توجهی در الگوهای سبک زندگی برای مردم سراسر جهان و متعاقب آن ایرانی‌ها رخ داده است. بخشی از این پدیده ناشی از دسترسی نبودن امکاناتی برای ورزش کردن و محیط‌های نامناسب شهری و بخشی دیگر ناشی از نبود آگاهی از آسیب‌های جدی این پدیده در میان مردم است. به هر روی این روند، خطرات بهداشتی قابل توجهی را به همراه دارد و به یک موضوع مهم بهداشت عمومی تبدیل شده است. مطالعات نشان داده کم‌تحرکی می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در بروز آسیب‌هایی از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پوکی استخوان، فشار خون، درد سیاتیک، کلسترول، برخی سرطان‌ها و حتی بیوست باشد؛ اکنون هم در ماه‌های سرد سال هستیم و افراد تمایل کمتری به فعالیت‌های ورزشی روزانه دارند یا قید انجام آن را می‌زنند. این مسئله به‌ویژه در فعالیت‌های ورزشی بیرون از خانه بیشتر دیده می‌شود.

چرا در سرما ورزش نمی‌کنیم؟

افراد معمولاً در طول ماه‌های سردتر به چند دلیل کاهش فعالیت بدنی را تجربه می‌کنند:

- ۱. شرایط آب و هوایی:** هوای سرد، باران و برف می‌تواند فعالیت‌های خارج از منزل را چالش‌برانگیزتر کند.
- ۲. کاهش نور روز:** در فصول سرد سال روزها کوتاه‌تر و نور خورشید کمتر می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش سطح انرژی و انگیزه شود. اختلال عاطفی فصلی (SAD) منجر به احساس بی‌حالی و تمایل به ماندن در خانه در برخی از افراد می‌شود.
- ۳. راحتی:** در روزهای سردتر، افراد فعالیت‌های دنج داخل خانه، مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه را به ورزش ترجیح می‌دهند.
- ۴. فعالیت نکردن در فضای باز:** بسیاری از ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی در فضای باز امکان پذیرند. با سردتر شدن هوا، فعالیت‌هایی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی کمتر امکان‌پذیر می‌شوند و افراد یا به دنبال جایگزین‌های داخل خانه می‌روند یا از ورزش فاصله می‌گیرند.
- ۵. افزایش بیماری:** هوای سرد می‌تواند منجر به افزایش بیماری‌های فصلی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا شود که افراد را از فعالیت بدنی باز می‌دارد. بیماری می‌تواند توانایی و تمایل به ورزش منظم را کاهش دهد.

زندگی مدرن اما کم‌تحرک

با ظهور فناوری و سرگرمی‌های دیجیتال، بسیاری از مردم زمان بیشتری را در داخل خانه می‌گذرانند و زمان کمتری را به فعالیت‌های بدنی سپری می‌کنند. مشاغل که زمانی به کاریدی نیاز داشتند تا حد زیادی به کار روی میز تبدیل شده و به سبک زندگی بی‌تحرک کمک کرده‌اند؛ این در حالی است که حتی خریدهای حضوری هم جای خود را به سایت‌های اینترنتی و خریدهای آنلاین داده‌اند و افراد حتی برای یک گشت‌وگذار ساده در مراکز خرید هم کمتر وقت می‌گذارند.

موانع ورزش

عوامل متعددی در کاهش سطح فعالیت بدنی نقش دارند که بخشی از آنها به شرح زیر است:

۱. دستگاه‌ها و تجهیزات هوشمند نیاز به فعالیت بدنی را چه در خانه و چه در محیط کار کاهش داده‌اند.
۲. شهرها فاقد فضاهای قابل دسترسی برای ورزش هستند.
۳. حضور طولانی مدت در محل کار زمان یا انرژی کمی برای فعالیت بدنی باقی می‌گذارد.
۴. ناآگاهی عمومی از درباره اهمیت ورزش منظم و فواید آن وجود دارد. این امر منجر به کاهش انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های بدنی می‌شود.

پیامدهای کم‌تحرکی

عواقب سبک زندگی بی‌تحرک عمیق است. تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ناکافی با طیف وسیعی از مسائل سلامتی از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که فعالیت بدنی ناکافی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است که نیاز فوری به مداخله را برجسته می‌کند.

داده‌های سازمان بهداشت جهانی درباره افراد زیر ۱۸ سال هم نشان می‌دهد که ۸۰ درصد از نوجوانان در جهان فعالیت بدنی مناسب ندارند

