

۱۳۷۴ ۱۱۸۷

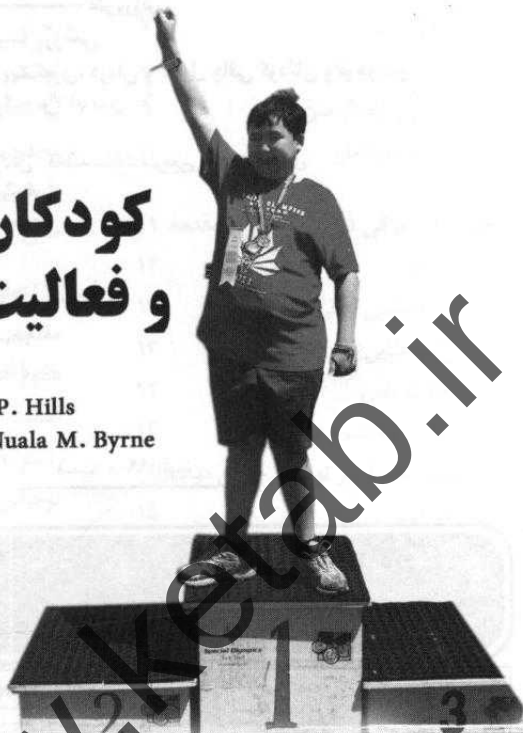
ورزش
SPORTA

به نام خداوند جان و خرد

کودکان ، چاقی و فعالیت ورزشی

Andrew P. Hills

Neil A. King & Nuala M. Byrne



ترجمه:

دکتر هادی روحانی (استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

اسماعیل فرزانه، محمد مهرتاش

فاطمه سادات میرمعینی، زهرا محمدی

ویراستار علمی:

دکتر هادی روحانی

کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی

راهکارهای عملی برای پیشگیری، درمان و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان

اندرو پی. هیلز - نیل ای. کینگ - نوالا ام. بیرن

ترجمه: دکتر هادی روحانی

اسماعیل فرزانه - محمد مهرتاش - فاطمه سادات میرمعینی - زهرا محمدی

ویراستار علمی: دکتر هادی روحانی

ویراستار ادبی: محمدحسین سعیدی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطعه رقیعی - ۲۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۳۴-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروسی: ۱۳۰

ناشر همکار: بامداد کتاب

قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان

مرکز پخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰
www.bamdadketab.com
varzesh_pub@yahoo.com
تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳
نمایر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سرشناسه: کینگ، نیل A. King.

عنوان و نام پدیدآور: کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی: راهکارهای عملی برای پیشگیری، درمان و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان/ ویراستار [اندرو پی. هیلز، نیل ای. کینگ، نوالا ام. بیرن]، مترجمان هادی روحانی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی هادی روحانی.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص: مصور، جدول.

شابک: 978-600-7356-34-0

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Children, obesity and exercise: prevention, treatment, and management of childhood and adolescent obesity.

یادداشت: مترجمان هادی روحانی، اسماعیل فرزانه، محمد مهرتاش، فاطمه سادات میرمعینی، زهرا محمدی.

عنوان دیگر: راهکارهای عملی برای پیشگیری، درمان و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان.

موضوع: چاقی در کودکان - چاقی در نوجوانان - ورزش درمانی - چاقی - کودکان - تمرین های ورزشی

شناسه افزوده: برن، نوالا ام. Byrne - هیلز، اندرو پی. Hills, Andrew P. - روحانی، هادی، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: ۳۹۹RJ ۱۳۹۴ ک ۹۴ ج ۲/ رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۳۹۸ شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۱۷۸۵

فهرست

۴۲	بحث	۷	سخن ناشر
۴۲	تسری	۸	سخن نویسندگان
۴۳	پیامدهای آن بر سلامتی	۹	سخن ویراستار متن فارسی
۴۳	محدودیت‌ها	۱۰	مقدمه مترجمان
۴۴	نتیجه‌گیری		
۴۵	منابع	۱۱	فصل ۱ / چاقی دوران کودکی - مقدمه
		۱۲	مقدمه
۴۹	فصل ۳ / عوارض بالینی اضافه وزن و چاقی	۱۳	علت‌شناسی چاقی
۵۰	مقدمه	۱۳	رژیم غذایی
۵۰	شیوع عوارض چاقی	۱۴	فعالیت بدنی
۵۲	اهمیت چربی شکمی	۱۴	عوامل سوخت و سازی
	عوارض در طول دوران کودکی و		تاثیر محیط بر توسعه چاقی در دوران
۵۲	نوجوانی رخ می‌دهند	۱۵	کودکی
۵۳	مشکلات اجتماعی و روانی		عوامل رفتاری موثر در چاقی و تاثیر
۵۳	مشکلات تنفسی	۱۶	محیط
۵۴	مشکلات ارتوپدی		تئیرات ضروری در محیط برای ایجاد تغییر
۵۵	مشکلات دستگاه گوارشی	۱۸	در سطح فعالیت بدنی
۵۶	مشکلات تولید مثل	۱۹	نقش شرایط محیطی مختلف
۵۶	مشکلات قلبی - عروقی	۲۱	منابع
۵۷	مشکلات غدد درون‌ریز		
۵۸	مشکلات عصبی	۲۷	فصل ۲ / تسری اضافه وزن و چاقی از
۵۸	مشکلات پوستی		دوران کودکی به بزرگسالی
	عوارض بزرگسالی ناشی از چاقی دوران		پیامدهای بهداشتی و دلایلی برای
۵۸	کودکی و نوجوانی	۲۷	تحقیقات بیشتر
۵۹	مشکلات روانی	۲۸	مقدمه
۵۹	مشکلات قلبی - عروقی	۲۸	تعریف اضافه وزن و چاقی
۶۰	مشکلات غدد درون‌ریز و متابولیکی		تسری اضافه وزن و چاقی از دوران
۶۱	نتیجه‌گیری	۲۹	کودکی به بزرگسالی
۶۲	منابع		چاقی دوران کودکی و پیامدهای
		۴۱	بلندمدت بهداشتی

مطالعه موردی: ترویدی، یک دختر	۶۶	فعالیت بدنی و چالش‌های بهداشت	۹۷
۱۳ ساله چاق	۶۶	عمومی	۹۷
کنترل	۶۷	توصیه‌های فعالیت بدنی برای کودکان:	۹۹
پیشرفت	۶۷	شواهد و مدارک چیست؟	۹۹
		خلاصه	۱۰۰
		منابع	۱۰۱
فصل ۴ / ارزیابی ترکیب بدنی کودکان و نوجوانان - کاربرد آن در چاقی	۶۹		
مقدمه	۷۰	فصل ۶ / نقش ادراک شایستگی در انگیزش کودکان چاق برای فعال بودن	۱۰۷
تغییر در ترکیب بدنی	۷۰	مقدمه	۱۰۸
ارزیابی ترکیب بدن	۷۱	پیشینه	۱۰۸
پیکرسنجی	۷۳	تعاریف و مدل‌ها	۱۱۰
شاخص توده بدن (BMI)	۷۳	نظریه انگیزش شایستگی	۱۱۱
محیط دور کمر	۷۴	نظریه نیازهای اکتسابی	۱۱۲
ضخامت چربی زیرپوستی	۷۷	مدل انتظار - ارزش	۱۱۴
چگالی سنجی	۷۹	ادراک شایستگی و فعالیت بدنی در کودکان چاق	۱۱۵
روش‌های رقیق‌سازی ایزوتوپ	۸۰	توصیه‌هایی برای طراحی و ارائه برنامه‌های فعالیت بدنی	۱۱۸
جذب سنجی	۸۱	سن	۱۱۸
جذب‌سنجی انرژی دوگانه‌ای اشعه X (DXA)	۸۱	تاثیر افراد سرشناس	۱۲۳
آب‌سنجی	۸۲	وضعیت انگیزشی و هدف‌گرایی	۱۲۵
نتیجه‌گیری	۸۴	احساس کنترل	۱۲۸
منابع	۸۵	ارزش کار (وظیفه)	۱۲۹
		نتیجه‌گیری	۱۳۰
		منابع	۱۳۲
فصل ۵ / اهمیت فعالیت بدنی در رشد و نمو کودکان	۸۹		
مقدمه	۹۰	فصل ۷ / جنبه‌های روانی - اجتماعی چاقی دوران کودکی	۱۳۹
فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی در نوجوانان	۹۱	مقدمه	۱۴۰
فعالیت بدنی در طول سال‌های رشد	۹۲	وضعیت اقتصادی - اجتماعی	۱۴۰
فعالیت بدنی منظم و رشد حرکتی طبیعی	۹۵		

۱۸۱	عادات غذایی در کودکان	۱۴۲	چه چیزی می‌تواند ارتباط بین SES و چاقی را در کشورهای توسعه‌یافته توضیح دهد؟
۱۸۱	روش‌های ارزیابی رژیم غذایی	۱۴۲	نگرش و تبعیض اجتماعی نسبت به چاقی
۱۸۳	ارزیابی انرژی دریافتی	۱۴۲	دیدگاه کودکان دارای اضافه وزن چیست؟
۱۸۳	گزارش کمتر و بیشتر از حد واقعی	۱۴۴	تاثیر والدین، خانواده و همسالان بر توسعه و عواقب چاقی
۱۸۴	ایزوتوپ و نشانگرهای بیوشیمیایی	۱۴۵	والدین
تخمین کمتر از حد واقعی انرژی دریافتی	۱۸۵	۱۴۷	عملکرد خانواده
اندازه‌گیری در کودکان	۱۸۸	۱۴۷	همسالان
توسعه روش‌ها	۱۹۱	۱۴۸	عوامل روانشناختی
نتیجه‌گیری	۱۹۲	۱۵۰	نارضایتی از بدن
منابع	۱۹۳	۱۵۱	عزت نفس پایین
فصل ۱۰ / عادات فعالیت بدنی در کودکان و اندازه‌گیری فعالیت بدنی		۱۵۳	علائم پر خوری و اختلال تغذیه‌ای
مقدمه	۱۹۸	۱۵۶	نتیجه‌گیری
فعالیت بدنی و سلامت کودکان	۱۹۸	۱۵۷	منابع
چه مقدار فعالیت بدنی کافی است؟	۱۹۹	فصل ۸ / فعالیت بدنی، کنترل اشتها و تعادل انرژی - کاربرد آن در چاقی	
سطح فعالیت بدنی کودکان در استرالیا	۲۰۲	۱۶۱	مقدمه
دوره ابتدایی و راهنمایی	۲۰۲	۱۶۲	فعالیت جسمانی و تنظیم تعادل انرژی
دوره دبیرستان	۲۰۳	۱۶۴	فعالیت بدنی و چاقی
فعالیت بدنی و دختران	۲۰۴	۱۶۶	فعالیت بدنی و کنترل اشتها
مدارس، محیطی برای ارتقاء فعالیت بدنی	۲۰۴	۱۶۹	نقش فعالیت بدنی در کنترل وزن
رفت و آمد فعال بین مدرسه و منزل	۲۰۶	۱۷۱	نتیجه‌گیری
پایش و اندازه‌گیری سطح فعالیت بدنی	۲۰۹	۱۷۲	منابع
خودگزارشی و یادآوری	۲۰۹	فصل ۹ / عادات غذایی در کودکان و اندازه‌گیری غذای دریافتی	
مشاهده مستقیم	۲۱۰	۱۷۹	مقدمه
پایش گره‌های فعالیت بدنی	۲۱۱	۱۸۰	
گام‌شمارها	۲۱۲		

۲۵۳	هدف درمان
۲۵۵	مؤلفه‌های درمان
۲۵۵	تغذیه
۲۵۷	رژیم غذایی کم کالری و متعادل
۲۵۸	رژیم غذایی بسیار کم کالری
۲۵۹	عواقب منفی برنامه‌های رژیم غذایی
۲۵۹	فعالیت بدنی و ورزش
۲۶۱	فعالیت ورزشی مدون
۲۶۴	سبک زندگی فعال
۲۶۵	کاهش فعالیت‌های بی‌تحریکی
۲۶۶	درگیری خانواده
۲۶۷	تغییرات رفتاری
۲۶۷	نظارت بر خود
۲۶۸	کنترل محرک
۲۶۹	هدف‌گذاری
۲۷۰	تقویت مثبت
۲۷۰	گفتگو با خود
۲۷۱	حمایت اجتماعی
۲۷۱	حل مشکل و جلوگیری از برگشت آن
۲۷۲	آموزش تغذیه
۲۷۳	آموزش فعالیت بدنی
۲۷۳	انواع برنامه‌ها
۲۷۳	درمان سرپایی در مقابل بستری شدن
۲۷۳	درمان گروهی در مقابل درمان انفرادی
۲۷۴	تعداد جلسات و طول مدت درمان
۲۷۵	حفظ کاهش وزن
۲۷۶	منابع

۲۱۴	پایش گره‌های ضربان قلب
۲۱۶	منابع
فصل ۱۱ / عوامل محیطی و فعالیت بدنی در کودکان - راهکارهایی برای رفت و آمد	
۲۲۵	مقدمه
۲۲۶	اصلاحات محیطی لازم برای تغییر
۲۲۷	سطح فعالیت بدنی
۲۲۸	چارچوب آنجلو - ابزاری برای درک محیط چاقی‌زا
۲۳۰	عناصر چاقی‌زا در محیط‌های کوچک
۲۳۰	مدارس
۲۳۲	منزل
۲۳۲	محلات
۲۳۵	محیط‌های بزرگ
۲۳۵	حمل و نقل
۲۳۵	ادارات دولتی مربوطه
۲۳۵	رفت و آمد فعال به مدرسه - یک
۲۳۶	سرمایه‌گذاری خوب؟
۲۳۸	نتیجه‌گیری
۲۳۹	منابع
فصل ۱۲ / برنامه‌هایی برای پیشگیری و کنترل چاقی دوران کودکی	
۲۴۵	مقدمه
۲۴۶	پیشگیری از چاقی دوران کودکی
۲۴۶	برنامه‌های داخل خانواده
۲۴۷	برنامه‌های داخل مدرسه
۲۵۱	برنامه‌های داخل جامعه
۲۵۲	درمان چاقی دوران کودکی
۲۵۳	

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس و آفرین ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار. دهنده‌ای که خواستن جز از او نیست خوش گوار.

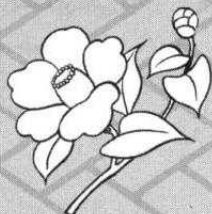
و خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده نه تنها موجب غرور گردید بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش بردیم.

و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هر چه تمام‌تر در طریق نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تملکی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر، کتاب‌هایی منتشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بود و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

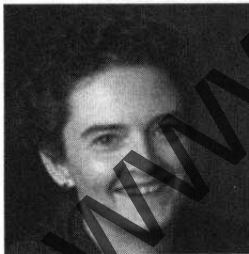


سخن نویسندگان

در دنیای پیشرفته، افزایش شیوع چاقی دوران کودکی وجود دارد. به خاطر این افزایش و اطلاع از خطراتی که چاقی دوران کودکی در زمینه سلامت در طول عمر دارد، این پدیده اکنون از دیدگاه صاحب‌نظران به‌عنوان یک بیماری همه‌گیر شناخته شده است.

کتاب **کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی**، دستورالعمل‌های عملی و در دسترس را برای دانشجویان پزشکی و تربیت‌بدنی و متخصصان این حوزه به‌منظور آشنایی با چاقی کودکان و نوجوانان و کنترل آن ارائه کرده است. این کتاب شامل اطلاعات زیر است:

- اعلافه و هنی، چاقی و ترکیب بدن؛
 - فعالیت بدنی، رشد و نمو؛
 - جنبه‌های روانی - اجتماعی چاقی دوران کودکی؛
 - عادات فعالیت بدنی؛
 - عادات غذایی؛
 - سنجش رفتار و عادات کودکان؛
 - برنامه‌هایی برای پیشگیری و کنترل چاقی دوران کودکی.
- کتاب **کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی**، توصیه‌های لازم و روش‌های نو و ابتکاری را برای پیشگیری و کنترل این مشکل مزمن ارائه کرده است.



نوالا ام. بیرن

(Nuala M. Byrne)

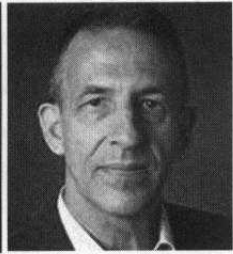
پروفسور پژوهشگاه اطلاعات سلامت و زیست پزشکی در دانشگاه علم و صنعت کوئینزلند، بریسبان، استرالیا.



نیل ای. کینگ

(Neil A. King)

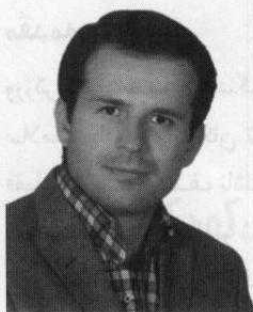
پروفسور پژوهشگاه اطلاعات سلامت و زیست پزشکی در دانشگاه علم و صنعت کوئینزلند، استرالیا.



اندرو پی. هیلز

(Andrew P. Hills)

پروفسور پژوهشگاه اطلاعات سلامت و زیست پزشکی در دانشگاه علم و صنعت کوئینزلند، استرالیا.



سخن ویراستار متن فارسی

چاقی کودکان در ایران نیز همانند دیگر کشورهای دنیا، در حال افزایش است و زنگ خطر سلامت را برای امروز و فردا به صدا درآورده است. با این حال، غفلت بخش‌های متولی سلامت در کشور می‌تواند جامعه را در آینده با مشکل مواجه سازد. پیشگیری از چاقی بهترین راه مقابله با مشکلات سلامتی

مرتبط با آن است و بدون شک، آموزش در این زمینه اولین گام برای نهادینه کردن فرهنگ خودمراقبتی و ارتقای سطح سلامت جامعه است. کتاب **کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی** سعی کرده است اطلاعات مفید و راهکارهای عملی در مورد چاقی و پیشگیری از آن ارائه کند. تمرکز این کتاب بر روی کودکان است که فقدان اطلاعات در این زمینه در کشور احساس می‌شود. لذا، ترجمه و انتشار چنین کتابی می‌تواند کمک شایانی به آموزش والدین و ارتقای سلامت کودکان ایرانی داشته باشد.

در روند ترجمه این کتاب، تمام تلاش مترجمان و ویراستار بر این بوده است تا متنی روان و سلیس در اختیار خوانندگان عزیز قرار گیرد. با این حال، قطعاً اثر حاضر خالی از اشکال نیست و امیدواریم که شما بزرگواران، نقص‌های موجود را بر ما بخشیده و با نظرات سازنده خود به ما بازخورد دهید.

دکتر هادی روحانی

استادیار فیزیولوژی ورزشی

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

رایانامه: h_rohani7@yahoo.com

مقدمه مترجمان

ورزش به مثابه یک فرهنگ است که باید در زندگی مردم نهادینه شود تا سلامت جامعه و آیندگان تضمین شود. امروزه، تلاش دانشمندان علوم ورزشی نه فقط در جهت کشف ناشناخته‌های علمی این حوزه بلکه به دنبال ارائه راهکارهایی برای فعال‌تر شدن جامعه و ترویج فرهنگ ورزش است. در این راستا، بهترین زمان برای فرهنگ‌سازی، دوران کودکی است که متأسفانه در سال‌های اخیر با کاهش میزان سطح فعالیت بدنی کودکان به دلیل ماشینی شدن، میزان شیوع چاقی و اضافه وزنی در کودکان و نوجوانان افزایش یافته است. عوارض اولیه و ثانویه چاقی، طیف وسیعی از دستگاه‌های بدن را در دوران کودکی و بزرگسالی تحت تاثیر منفی قرار خواهد داد که سطح سلامت و کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهد.

کتاب حاضر در ۱۲ فصل بخش‌بندی شده است که به نظر می‌رسد جوانب مختلف و مرتبط با چاقی را مدنظر قرار داده و بدین جهت یکی از کاربردی‌ترین کتاب‌ها برای ارائه دستورالعمل‌هایی در جهت فعال‌تر کردن کودکان است که توسط دانشمندان استرالیایی نگارش شده است. مطالب ارائه‌شده در این کتاب عمدتاً با مشاهدات پژوهشی نویسندگان تکمیل شده است که یکی از نقاط قوت آن است. امید است اثر حاضر بتواند در جهت افزایش دانش خوانندگان موثر واقع شود که تغییر نگرش و به دنبال آن تغییر در رفتار و سبک زندگی به سمت فعال‌تر شدن و پرهیز از بی‌حرکی را برای افراد جامعه به ارمغان آورد. لازم است از نشر ورزش که مقدمات چاپ و انتشار این اثر را فراهم کردند، کمال سپاسگزاری را داشته باشیم.