



دانشگاه لرستان
انتشارات دانشگاه لرستان
شماره انتشار ۹۹

کودکان، چاقی و ورزش

دیدگاهی کاربردی جهت جلوگیری، درمان و کنترل چاقی
کودکی و نوجوانی

تدوین:

اندرو پی. هیلز، نیل ای. کینگ و نوالا ام بیرن

ترجمه:

دکتر مسعود رحمتی

(استادیار دانشگاه لرستان)

حمید کشاورز حسن آباد

سرشناسه	Hills, Andrew P : هیلز، اندرو پی.
عنوان و نام پدیدآور	کودکان، چاقی و ورزش: دیدگاهی کاربردی جهت جلوگیری، درمان و کنترل چاقی کودکی و نوجوانی / تدوین اندرو پی. هیلز، نیل ای. کینگ و نوالا ام بیرن؛ ترجمه مسعود رحمتی، حمید کشاورز حسن آباد.
مشخصات نشر	: خرم آباد: دانشگاه لرستان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص. : مصور، جدول، نمودار.
ویراستار ادبی	: دکتر علی حیدری
قیمت	: ۱۸۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۷-۳۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Chilren, obesity and exercise: prevention, treatment : اصل: ۲۰۰۷. and management of childhood and adolescent obesity
عنوان دیگر	کودکی، چاقی و ورزش: دیدگاهی کاربردی جهت جلوگیری، درمان و کنترل چاقی کودکی و نوجوانی.
موضوع	چاقی کودکان
شناسه افزوده	King, Neil A :
شناسه افزوده	King, Nuala M :
شناسه افزوده	: رحمتی، مسعود، ۱۳۶۳-م.م.
شناسه افزوده	: کشاورز حسن آباد، حمید، مترجم.
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۲۰۹ چ / RJ ۳۹۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۲۹۱۳۷



دانشگاه لرستان

انتشارات: دانشگاه لرستان

عنوان: کودکان، چاقی و ورزش

دیدگاهی کاربردی جهت جلوگیری، درمان و کنترل چاقی کودکان و نوجوانی
ترجمه: دکتر مسعود رحمتی (استادیار دانشگاه لرستان) و حمید کشاورز حسن آباد

لیتوگرافی و چاپ: اصل

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه‌ای بر چاقی کودکان	۱
مقدمه	۱
علت شناسی چاقی	۲
تأثیر محیط بر پیشرفت چاقی کودکان	۴
عوامل رفتاری تعیین‌کننده چاقی و تأثیر محیط	۵
اصلاحات لازم در محیط برای ایجاد تغییر در سطوح فعالیت	۷
نقش زمره‌ها، مختلف	۸
منابع فصل	۱۰
فصل دوم: ردیابی چاقی و اضافه‌وزن از کودکی تا بزرگسالی	۱۷
مقدمه	۱۷
تعریف اضافه‌وزن و چاقی	۱۸
ردیابی اضافه‌وزن و چاقی از کودکی تا بزرگسالی	۱۹
چاقی کودکی و پیامدهای بلندمدت سلامت	۳۱
بحث	۳۳
منابع فصل	۳۶
فصل سوم: عواملی که از لحاظ بالینی با اضافه‌وزن و چاقی ارتباط دارند	۴۱
مقدمه	۴۱
شیوع عوارض	۴۲
اهمیت چربی شکمی	۴۴
مشکلاتی که طی کودکی و نوجوانی رخ می‌دهند	۴۴
عوارض به وجود آمده از چاقی کودکی و نوجوانی در بزرگسالان	۵۰
منابع فصل	۵۶
فصل چهارم: برآورد ترکیب بدن در کودکی و نوجوانی - کاربرد برای ارزیابی چاقی	۶۱
مقدمه	۶۱
تغییرات ترکیب بدن	۶۲

۶۳	برآورد ترکیب بدن
۶۵	آنتروپومتری
۷۷	منابع فصل
۸۱	فصل پنجم: اهمیت فعالیت ورزشی در رشد و پیشرفت کودکان
۸۱	مقدمه
۸۲	فعالیت بدنی و جلوگیری از چاقی در جوان‌ترها
۸۴	فعالیت بدنی در طی سال‌های رشد
۸۶	فعالیت بدنی، نظم و رشد حرکتی طبیعی
۸۸	فعالیت بدنی و چالش‌های سلامت عمومی
۸۹	توصیه‌های فعالیت بدنی برای کودکان: شواهد چیست؟
۹۱	منابع فصل
	فصل ششم: نقش درک شایستگی در ارائه زش‌مند ساختن کودکان چاق جهت فعال‌بودن
۹۷	اवलحاظ جسمانی
۹۷	مقدمه
۹۸	پیش‌زمینه
۹۹	مدل‌ها و تعاریف
۱۰۳	درک شایستگی و فعالیت جسمانی در کودک چاق
۱۰۶	توصیه‌هایی جهت طراحی و ارائه مداخلات فعالیت جسمانی
۱۱۷	منابع فصل
۱۲۵	فصل هفتم: جنبه‌های روان‌شناختی چاقی دوران کودکی
۱۲۵	مقدمه
۱۲۶	حالت‌های اجتماعی-اقتصادی
۱۲۷	چه چیزی ممکن است ارتباط میان SES و چاقی را در کشورهای توسعه‌یافته تبیین نماید؟
۱۲۷	نگرش‌های اجتماعی به‌سوی چاقی و تبعیض
۱۲۹	کودکان دارای اضافه‌وزن چه دیدگاهی دارند؟
۱۲۹	تأثیر اولیاء، خانواده و هم‌تایان بر توسعه چاقی و پیامدهای آن

عوامل روان‌شناختی.....	۱۳۳
منابع فصل.....	۱۴۰
فصل هشتم: فعالیت جسمانی، کنترل اشتها و تعادل انرژی: کاربرد جهت چاقی.....	۱۴۳
مقدمه.....	۱۴۳
فعالیت جسمانی و تنظیم تعادل انرژی.....	۱۴۴
فعالیت جسمانی و چاقی.....	۱۴۵
فعالیت جسمانی و کنترل اشتها.....	۱۴۸
نقش فعالیت جسمانی در کنترل وزن.....	۱۵۰
منابع فصل.....	۱۵۳
فصل نهم: رفتار غذا خوردن در کودکان و اندازه‌گیری غذای مصرفی.....	۱۵۹
مقدمه.....	۱۵۹
رفتار غذا خوردن در کودکان.....	۱۶۰
روش‌های برآورد رژیم غذایی.....	۱۶۰
برآورد دریافت انرژی.....	۱۶۲
اندازه‌گیری در کودکان.....	۱۶۶
توسعه روش‌ها.....	۱۶۹
منابع فصل.....	۱۷۰
فصل دهم: رفتارهای فعالیت بدنی در کودکان و اندازه‌گیری فعالیت بدنی.....	۱۷۵
مقدمه.....	۱۷۵
سطوح فعالیت بدنی کودکان در استرالیا.....	۱۷۹
فعالیت بدنی و دختران.....	۱۸۱
مدارس مانند جایگاه‌هایی برای پیشرفت فعالیت بدنی.....	۱۸۲
فعالیت بدنی در خارج از ساعات مدرسه.....	۱۸۴
رفتار و آمد فعال به مدرسه.....	۱۸۴
نظارت و اندازه‌گیری سطوح فعالیت بدنی.....	۱۸۶
منابع فصل.....	۱۹۳

فصل یازدهم: عوامل محیطی و فعالیت بدنی در کودکان با دلالت بر برنامه‌های حمل و نقل	
فعال	۲۰۱
مقدمه	۲۰۱
تعدیل‌های ضروری محیط برای ایجاد تغییر در سطوح فعالیت بدنی	۲۰۲
چارچوب ANGELO - وسیله درک چاقی ژنتیکی محیط	۲۰۳
عناصر چاقی ژنتیکی در محیط‌های کوچک	۲۰۵
محیط‌های بزرگ	۲۰۹
تردد فعل به مدرسه سرمایه‌گذاری درستی است؟	۲۱۰
منابع فصل	۲۱۳
فصل دوازدهم: مداخلات برای جلوگیری و کنترل چاقی کودکی	۲۱۹
مقدمه	۲۱۹
مداخله در داخل خانواده	۲۲۰
مداخله‌ها بر پایه مدرسه	۲۲۴
مداخله‌های داخل اجتماع	۲۲۶
درمان چاقی کودکی	۲۲۶
نتایج منفی مداخله‌های مربوط به رژیم غذایی	۲۳۱
ورزش برنامه‌ریزی شده	۲۳۳
فعالیت‌های شیوه زندگی	۲۳۶
کاهش فعالیت‌های بی‌حرکت	۲۳۶
درگیر شدن خانواده	۲۳۷
اصلاحات رفتاری	۲۳۸
انواع برنامه	۲۴۴
منابع فصل	۲۴۷

پیشگفتار مولفان

پیشرفت جهان باعث افزایش شیوع چاقی دوران کودکی شده است. به دلیل این افزایش و آگاهی از خطرات بلندمدت سلامتی که بر اثر چاقی کودکی به وجود می‌آید، این پدیده هم-اکنون به عنوان یک عامل همه‌گیری جهانی شناخته می‌شود.

کتاب کودکان، چاقی و ورزش، ورزش و تمرین‌هایی را همراه با راهنمایی‌های کاربردی و قابل دسترس، وسیله متخصصان و محققان پزشکی برای کنترل چاقی کودکی و نوجوانی فراهم می‌کند. این کتاب موارد زیر را پوشش می‌دهد:

- اضافه وزن چاقی و ترکیب بدنی
- فعالیت بدنی، رشد و پیشرفت
- جنبه‌های روانی - اجتماعی - جسمانی کودکی
- رفتارهای غذا خوردن
- اندازه‌گیری رفتارهای کودک
- مداخله‌ها، جلوگیری و کنترل چاقی کودکان

کتاب کودکان، چاقی و ورزش، مشاوره‌ای معتبر و راهبردی ابتکاری برای جلوگیری و کنترل مشکلات مزمن ناشی از چاقی را به وجود می‌آورد.

اندروپی. هیلز پروفیسور انجمن بهداشت و نوآوری زیست پزشکی در دانشگاه فناوری کوئینزلند در شهر بریستون استرالیا است.

نیل ای. کینگ عضو انجمن بهداشت و نوآوری زیست پزشکی در دانشگاه فناوری کوئینزلند در شهر بریستون استرالیا است.

نوالا ام. بیرن عضو انجمن بهداشت و نوآوری زیست پزشکی در دانشگاه فناوری کوئینزلند در شهر بریستون استرالیا است.

کتاب حاضر، حاصل همکاری بین‌المللی دو مجموعه‌ی مطالعات بین‌المللی در تربیت بدنی و ورزش جوانان و انجمن بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی (ICSSPE) است که در ادامه به معرفی اجمالی آن‌ها می‌پردازیم.

مطالعات بین‌المللی در تربیت بدنی و ورزش جوانان^۱

ویرایشگر مجموعه: ریچارد بایلی^۲

دانشگاه ریهامپون، لندن، انگلستان^۳

مجموعه اهداف مطالعات بین‌المللی راتلج^۴ در تربیت بدنی و ورزش جوانان، برانگیختن بحث درباره‌ی تعلیم و تمرین تربیت بدنی در مدارس، ورزش جوانان، فعالیت بدنی در کودکی و بهزیستی است. با الهام گرفتن از جنبه‌های بین‌المللی برحسب سابقه شرکت‌کننده‌ها و انتخاب موضوع اصلی، این مجموعه مطالعات در جستجوی روشن‌سازی سهم مشخصی برحسب درک ما از نتایجی است که باعث جلب توجه سیاستمدارها، آکادمی‌ها و افراد متخصص می‌شود.

انجمن بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی (ICSSPE)^۵

انجمن بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی (ICSSPE)، یک سازمان بین‌المللی فراگیر است که در سراسر جهان از اعضای باربرخیزدار بوده و عضو می‌پذیرد. ICSSPE ارتباط رسمی با UNESCO دارد که بعنوان سازمانی از کمیته ملی المپیک (IOC)^۶ شناخته شده است و با سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۷ و دیگر گروه‌های بین‌المللی همکاری دارد. ICSSPE دامنه گسترده‌ای از اطلاعات علمی را پوشش می‌دهد و به گسترش داده و به ارتباط بین سازمان‌های فعال در زمینه‌ی ورزش، علوم ورزشی و تربیت بدنی کمک می‌کند. وبسایت جامع ICSSPE به‌طور منظمی برای به اشتراک گذاشتن دانش، شناسایی حوادث و انتشار منابعی که به‌تازگی منتشر شده، به‌روز می‌شود. این تنها یکی از ابزارهای است که ICSSPE برای به وجود آوردن همکاری بین‌المللی قوی و اشتراک اطلاعات بین کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت، به کار می‌گیرد.

از زمانی که اضافه‌وزن و چاقی بعنوان موضوع حیاتی و مهمی برای همه جوامع شناخته شده است، آگاه شدن و به‌روز شدن تمام افراد، مؤسسات وابسته به ورزش و علوم ورزشی به

1- International studies in physical education and youth sport

2 - Richard Bailey

3 - Roehampton University, London, UK

4 - Routledge

5 - International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)

6 - International Olympic Committee (IOC)

7 - World Health Organization (WHO)

آخرین تحقیقات، راهکارها، مداخله‌ها و آگاهی از نقششان در جلوگیری، شناسایی و کنترل شرایط، به‌عنوان هدف ICSSPE شده است.

ICSSPE/CIEPSS Executive Office Tel: +49303641 88 50

Hanns- Braun-Strasse Fax: +49308056386 Friesenhaus II

Email: icsspe@icsspe.org

14053 Berlin

Internet: www.icsspe.org

Germany

www.ketab.ir