

کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی

رویکردی کاربردی در پیشگیری، درمان و کنترل چاقی دوران کودکی و نوجوانی

بدید آورندگان: آندره پی. هیلز، نیل آ. ک. د. ل. ام. برن

مترجمین: روح الله رنجبر، سعید میرزایی، هادی رستمی، یدایا، حسین رادفر

سروشانه: پی. هیلز، آندره، P. Hills, Andrew

عنوان و نام پدیدآور: کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی؛ رویکردی کاربردی در پیشگیری، درمان و کنترل چاقی دوران کودکی و نوجوانی؛ پدیدآورندگان: آندره پی. هیلز، نیل آ. کینگ، نیولا ام. برن، مترجمین: روح الله رنجبر، سعید میرزایی، هادی رستمی دیدار، حسین رادافر ویراستار: محمد تقی رادافر

وضعیت ویراست: اول

مشخصات نشر: تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۶۳ صفحه. جدول و نمودار

شابک: ۴-۸۵-۷۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۲۸۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی:

Children, Obesity and Exercise; Prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity

موضوع: ورزش

شناسه افزوده: آ. کینگ، نیل، Neil, A. King

شناسه افزوده: ام. برن، نیولا، Nuala, Nuala

شناسه افزوده: رنجبر، روح الله، ۱۳۶۳، مترجم

شناسه افزوده: میرزایی، سعید، ۱۳۶۲، مترجم

شناسه افزوده: رستمی دیدار، ۱۳۶۳، مترجم

شناسه افزوده: تهران: ارتش قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۳۰۰ ۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۳۹۸

شماره کتابشناسی: ۴۰۷۶۱۴۴



عنوان: کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی؛ رویکردی کاربردی در پیشگیری، درمان و کنترل چاقی دوران کودکی و نوجوانی

پدیدآورندگان: آندره پی. هیلز، نیل آ. کینگ، نیولا ام. برن

مترجمین: روح الله رنجبر، سعید میرزایی، هادی رستمی دیدار حسین رادافر

ویراستار: محمد تقی رادافر

طراح جلد و صفحه‌آرا: احمد براری

ناظر نشر: نورالدین گنج‌خانلو

مدیر برنامه‌ریزی: نورالدین گنج‌خانلو

ناشر: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا

چاپ: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

صحافی: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

شابک: ۴-۸۵-۷۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۲۸۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا، مرکز مطالعات راهبردی

تلفن: ۳۵۹۲۲۳۳۰ (۰۲۱) دورنگار: ۳۳۲۴۰۴۶۸ (۰۲۱)

فهرست مطالب

فصل ۱ ۳

درآمدی بر چاقی کودکی ۳

مقدمه ۳

علت شناسی چاقی ۴

تأثیر محیط در افزایش چاقی کودکی ۶

تعیین کالری مصرفی رفتاری چاقی و تأثیر محیط ۸

اصول حاکم ضروری در محیط برای تغییر مقدار فعالیت ۹

نقش محیط‌ها و مداخله ۱۱

فصل ۲ ۱۹

ردیابی اضافه وزن و چاقی از کودکی تا بزرگسالی ۱۹

مقدمه ۱۹

تعریف اضافه وزن و چاقی ۲۰

ردیابی اضافه وزن و چاقی از کودکی تا بزرگسالی ۲۱

چاقی کودکی و پیامدهای بلندمدت آن ۳۰

بحث ۳۱

نتیجه‌گیری ۳۲

فصل ۳ ۳۹

مسائل بالینی مرتبط با اضافه وزن و چاقی ۳۹

مقدمه ۳۹

شیوع عوارض ۳۹

اهمیت جریب شکمی ۴۱

عوارضی که طی کودکی و نوجوانی اتفاق می‌افتد ۴۲

عوارض بزرگسالی ناشی از چاقی کودکی و نوجوانی	۴۸
نتیجه گیری	۵۰
مطالعه موردی	۵۰
فصل ۴	۵۷
ارزیابی ترکیب بدنی کودکان و نوجوانان	۵۷
مقدمه	۵۷
تغییرات ترکیب بدنی	۵۸
ارزیابی ترکیب بدنی	۵۸
آنتروپومتری	۶۰
نتیجه گیری	۷۰
فصل ۵	۷۷
اهمیت فعالیت جسمانی در رشد و تکامل کودکان	۷۷
مقدمه	۷۷
فعالیت جسمانی و پیشگیری از چاقی کودکی	۷۸
فعالیت جسمانی طی سال های رشد	۷۹
فعالیت جسمانی منظم و رشد حرکتی طبیعی	۸۲
فعالیت جسمانی و چالش های سلامت عمومی	۸۴
توصیه های فعالیت جسمانی برای کودکان	۸۵
نتیجه گیری	۸۶
فصل ۶	۹۱
نقش ادراک توانایی کودکان چاق در افزایش فعالیت جسمانی	۹۱
مقدمه	۹۱
پیشینه	۹۱
تعاریف و مدل ها	۹۴

۹۷	ادراک توانایی و فعالیت جسمانی کودکان چاق
۱۰۰	طراحی فعالیت جسمانی با توجه به عوامل مداخله گر
۱۱۱	نتیجه گیری
۱۱۹	فصل ۷
۱۱۹	جنبه‌های روان‌شناختی چاقی کودکی
۱۱۹	مقدمه
۱۲۰	وضعیت اجتماعی - اقتصادی
۱۲۱	علل ارتباط بین SES و چاقی در کشورهای توسعه یافته
۱۲۱	نگرش اجتماعی نسبت به چاقی و تبعیض
۱۲۳	دیدگاه‌های مورد بازی کودکان چاق
۱۲۴	تأثیر والدین، نانی‌ها، مسلمان بر توسعه چاقی و پیامدهای آن
۱۲۷	عوامل روان‌شناختی
۱۳۲	نتیجه گیری
۱۳۵	فصل ۸
۱۳۵	فعالیت جسمانی، کنترل اشتها و تعادل انرژی
۱۳۵	مقدمه
۱۳۶	فعالیت جسمانی و تنظیم تعادل انرژی
۱۳۷	فعالیت جسمانی و چاقی
۱۴۰	فعالیت جسمانی و کنترل اشتها
۱۴۲	نقش فعالیت جسمانی در کنترل وزن
۱۴۴	نتیجه گیری
۱۵۱	فصل ۹
۱۵۱	روش‌های تغذیه کودکان و اندازه‌گیری کالری دریافتی
۱۵۱	مقدمه

۱۵۲	رفتار تغذیه‌ای در کودکان
۱۵۲	روش‌های ارزیابی رژیم غذایی
۱۵۴	ارزیابی میزان جذب کالری
۱۵۹	ارزیابی کودکان
۱۶۲	توسعه روش‌های ارزیابی
۱۶۳	نتیجه‌گیری
۱۶۹	فصل ۱۰
۱۶۹	فعالیت جسمانی در کودکان و اندازه‌گیری آن
۱۶۹	مقدمه
۱۷۴	سطوح فعالیت جسمانی کودکان در استرالیا
۱۷۶	دختران و فعالیت جسمانی
۱۷۶	مدرسه، محیطی برای افزایش فعالیت جسمانی
۱۷۷	فعالیت جسمانی خارج از ساعات مدرسه
۱۷۸	رفت و آمد فعال در مسیر رفت و برگشت مدرسه
۱۸۱	نظارت و اندازه‌گیری سطوح فعالیت جسمانی
۱۹۷	فصل ۱۱
۱۹۷	عوامل محیطی و فعالیت جسمانی کودکان
۱۹۷	مقدمه
۱۹۸	اقدامات ضروری در محیط برای تغییر سطوح فعالیت جسمانی
۱۹۹	چارچوب ANGELO: ابزاری برای درک چاقی محیطی
۲۰۱	مولفه‌های چاقی محیطی در محیط‌های کوچک
۲۰۵	محیط‌های بزرگ
۲۰۷	رفت و آمد فعال به مدرسه: یک سرمایه‌گذاری درست؟
۲۰۹	نتیجه‌گیری
۲۱۵	فصل ۱۲

اقدامات لازم برای پیشگیری و کنترل چاقی کودکان ۲۱۵

- ۲۱۵ مقدمه
- ۲۱۶ اقدامات درون خانواده
- ۲۲۰ اقدامات مربوط به محیط مدرسه
- ۲۲۲ اقدامات مرتبط با جامعه
- ۲۲۳ درمان چاقی کودکان
- ۲۲۹ پیامدهای منفی دستکاری رژیم غذایی
- ۲۳۱ فعالیت‌های ورزشی برنامه‌ریزی شده
- ۲۳۴ فعالیت‌های روزمره
- ۲۳۴ کاهش فعالیت‌های کم‌تحرک
- ۲۳۵ نقش خانواده
- ۲۳۶ اصلاحات رفتاری
- ۲۴۲ انواع برنامه‌ها
- ۲۴۴ حفظ وزن کاهش یافته

مقدمه مترجمان

شواهد و مدارک نشان می‌دهند اگر بخواهیم سلامت جامعه را در طولانی مدت تضمین کنیم ضروری است بر پیشگیری و درمان زود هنگام چاقی کودکان متمرکز شویم. در اوایل زندگی، به خصوص در نونهالی و اوایل کودکی، فعالیت جسمانی نقش مهمی در رشد جسمانی، روانی-اجتماعی و ذهنی کودک دارد؛ بنابراین فعالیت جسمانی باید بخشی اساسی در فرایند رشد و نمو طبیعی کودکان باشد.

علی‌رغم اینکه بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع دو، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی عروقی به طور معمول مشکلات سلامت بزرگسالان شناخته شده‌اند، اما همه آن‌ها ریشه در سنین کودکی دارند. چاقی و اضافه وزن دوران کودکی، به طور تأسف باری در کشورهای پیشرفته و بسیاری از کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است و این افزایش وزن و چاقی در بزرگسالی به‌طور مشخصی با افزایش خطر بیماری‌ها، مرگ و میر همراه است؛ بنابراین شناخت اهمیت فعالیت جسمانی در سلاط و درستی کودکان، برای والدین، معلمان، متخصصان سلامت و مراقبان کودک بسیار ضروری است.

این کتاب مشتمل بر دوازده فصل است که اهمیت فعالیت جسمانی برای رشد و نمو کودکان را با تأکید بر اضافه وزن و چاقی مورد توجه قرار می‌دهد و با نشان دادن پیامدهای منفی کم تحرکی کودکان در دوران کودکی و بزرگسالی، راهکارهای عملی برای گسترش فعالیت جسمانی در دوران کودکی به منظور فعالیت بیشتر و مفیدتر کودکان و نوجوانان فراهم می‌آورد. امید است کتاب حاضر برای برداشتن قدم‌های تازه در جهت ارتقاء سطح آگاهی و سلامت افراد جامعه از همان دوران اولیه زندگی مفید باشد.

در پایان، با وجود تمام سعی و تلاش در برگرداندن صحیح کتاب به زبان فارسی، کار خود را عاری از اشتباه نمی‌دانیم و با تمام وجود از دیدگاه‌های استادان، کارشناسان و صاحب‌نظران برای اصلاح آن استقبال می‌کنیم.