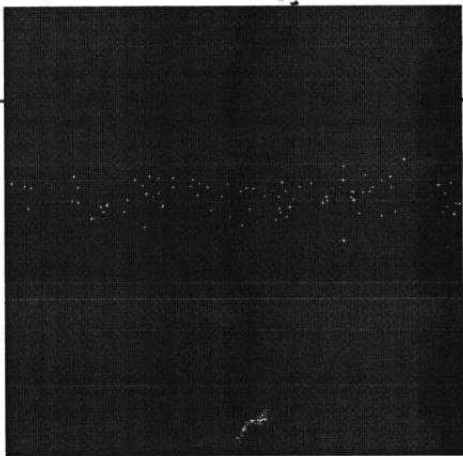




وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



**زندگی سالم: فعالیت**

**بدنی یا کم تحرکی؟**

**Healthy Life : Physical  
Activity or Inactivity?**

www.ketab.ir

**نویسندگان:**



**دکتر نازنین راسخ، دکتر ریحانه شاقلی**

استادیاران مدیریت ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

**ویراستار علمی: دکتر معصومه هلالی زاده**

|                                  |                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                          | راسخ، نازنین ۱۳۵۶                                                         |
| عنوان و نام پدید آور             | زندگی سالم: فعالیت بدنی یا کم تحرکی؟ نویسندگان: نازنین راسخ، ریحانه شاقلی |
| ویراستار علمی: معصومه هلالی زاده |                                                                           |
| مشخصات نشر                       | تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۴۰۰                   |
| مشخصات ظاهری                     | ۱۲۵ ص، مصور، جدول، نمودار.                                                |
| شابک                             | ۹-۴۱-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی                | فیبا                                                                      |
| یادداشت                          | عنوان لاتین: <i>Healthy Life : Physical Activity or Inactivity?</i>       |
| موضوع                            | مراقبت از سلامت شخصی / <i>Self-care, Health</i>                           |
| شناسه افزوده                     | راسخ، نازنین، ۱۳۵۶، مترجم                                                 |
| شناسه افزوده                     | شاقلی، ریحانه، ۱۳۴۴                                                       |
| شناسه افزوده                     | هلالی زاده، معصومه، ۱۳۶۱، ویراستار                                        |
| شناسه افزوده                     | پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات                                |
| رده بندی کنگره                   | ۶۷۷۶: RV                                                                  |
| رده بندی دیویی                   | ۶۱۳                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی              | ۷۶۴۲۲۵۱                                                                   |
| وضعیت رکورد                      | فیبا                                                                      |

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



## زندگی سالم: فعالیت بدنی یا کم تحرکی؟

تالیف: دکتر نازنین راسخ، دکتر ریحانه شاقلی

ویرستار علمی: دکتر معصومه هلالی زاده

شابک: ۹-۴۱-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۰ قطع: رقی

صفحه آرای و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۲- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نماير: ۸۸۷۳۹۰۹۲ [info@ssrc.ac.ir](mailto:info@ssrc.ac.ir) [ssrc.ac.ir](http://ssrc.ac.ir)

کليه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

## پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سالهای اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم موردتوجه مسئولان و برنامه ریزان شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی - ورزشی و نیز ارتقاء سطح علمی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزشی ایران بردارد. در این راستا، انتشار تک نگارهای علمی - ورزشی تخصصی به زبان ساده که ماحصل زحمات متخصصین و محققان علوم ورزشی است، موردتوجه و استقبال جامعه ورزشی قرار گرفته است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هرچند کوچک در تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## فهرست مطالب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۳  | پیشگفتار                              |
| ۷  | مقدمه                                 |
| ۱۱ | <b>۱ مبانی و مفاهیم</b>               |
| ۱۱ | تاریخچه ورزش                          |
| ۱۳ | ورزش از دیدگاه اسلام                  |
| ۱۶ | ورزش                                  |
| ۱۷ | آمادگی جسمانی                         |
| ۱۸ | سلامت و تندرستی                       |
| ۱۹ | فعالیت بدنی                           |
| ۲۳ | مدت زمان فعالیت‌های بدنی              |
| ۲۸ | ورزش و تربیت بدنی و حوزه مهارت‌های آن |
| ۳۲ | برخی از فایده‌های فعالیت بدنی منظم    |
| ۳۴ | فعالیت بدنی در کودکان                 |
| ۳۶ | فعالیت بدنی در نوجوانان               |
| ۳۸ | فعالیت بدنی در زنان                   |
| ۴۰ | فعالیت بدنی در مردان                  |
| ۴۴ | فعالیت بدنی در سالمندان               |
| ۴۹ | <b>۲ بی‌حرکی ارمغان زندگی مدرن</b>    |
| ۴۹ | رفتار کم تحرکی                        |
| ۵۲ | نشستن دستاورد منفی زندگی مدرن         |
| ۵۷ | شیوع کم تحرکی در ایران                |
| ۵۸ | تغذیه و تحرک موثر بر طول عمر          |
| ۶۰ | پیامدهای بی‌تحرکی                     |
| ۶۱ | بیماری‌های قلبی عروقی                 |
| ۶۲ | پر فشاری خون                          |
| ۶۳ | سرطان                                 |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۶۵  | ..... جاقی                                                 |
| ۶۷  | ..... آنزایمر                                              |
| ۶۷  | ..... دیابت                                                |
| ۶۸  | ..... توصیه‌های عمومی فعالیت ورزشی ویژه‌ی دیابت نوع اول    |
| ۶۹  | ..... توصیه‌های عمومی فعالیت ورزشی ویژه‌ی دیابت نوع دوم    |
| ۷۰  | ..... فعالیت بدنی، بهداشت روانی و فواید روانی - اجتماعی آن |
| ۷۳  | ..... <b>۳ آمادگی برای تغییر</b>                           |
| ۷۳  | ..... مدل سطوح تغییر                                       |
| ۷۵  | ..... مدل مراحل تغییر                                      |
| ۸۲  | ..... تصویر سازی ذهنی                                      |
| ۸۵  | ..... تئوری در عمل                                         |
| ۹۱  | ..... <b>۴ توصیه‌های مفید برای سبک زندگی سالم</b>          |
| ۹۱  | ..... توصیه‌های مفید برای سبک زندگی سالم                   |
| ۹۷  | ..... برنامه فعالیت بدنی برای همگان                        |
| ۹۹  | ..... فعالیت‌های قاعده هرم                                 |
| ۱۰۰ | ..... فعالیت‌های سطح دوم هرم                               |
| ۱۰۰ | ..... فعالیت‌های سطح سوم هرم                               |
| ۱۰۱ | ..... فعالیت‌های سطح چهارم هرم                             |
| ۱۰۳ | ..... انواع فعالیت‌های ورزشی بر مبنای هرم فعالیت بدنی      |
| ۱۰۳ | ..... تمرینات بی‌هوازی                                     |
| ۱۰۴ | ..... تمرینات ویژه گرم کردن                                |
| ۱۱۱ | ..... تمرینات قدرتی                                        |
| ۱۱۴ | ..... تمرینات انقباضی ایستا                                |
| ۱۱۵ | ..... نمونه‌هایی از تمرینات انقباضی ایستا                  |
| ۱۱۷ | ..... <b>منابع</b>                                         |

## مقدمه

نیاز بشر به ورزش و فعالیت بدنی در طول روزگاران چه از جنبه دفاع شخصی و یا کسب معاش و یا رویارویی با طبیعت پیرامونش همواره وجود داشته و هیچگاه انسان خود را از داشتن بدنی سالم و قوی و روانی سالم بی‌نیاز ندیده است، از همین رو شعار "روح سالم در بدن سالم" مورد تشویق و ترغیب قرار گرفته است. در واقع سلامت، دو ویژگی مهم دارد؛ نخست آن که از نیازها و حقوق اساسی مردم است و دیگر آن که عرصه تغییر و تحولات سریع می‌باشد. برخورداری از یک زندگی سالم و مولد و با کیفیت تمام با طول عمر قابل قبول و عاری از بیماری و ناتوانی، حقی است همگانی و پشتوانه پیشرفت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. از همین رو هر گونه سرمایه‌گذاری مادی و یا آموزشی در این زمینه بعنوان سرمایه‌گذاری بنیادی و پیش شرط تحقق توسعه پایدار تلقی می‌شود.

امروزه ما در عصری زندگی می‌کنیم که سرعت یکی از بارزترین ویژگی‌های آن است، خصیصه‌ای که صرف نظر از خوب یا بد بودن، ارمغان زندگی در قرن معاصر است. شتابناکی زندگی مدرن و پیشرفت امکانات ماشینی از یک سو موجب زندگی بهتر و فراغت بیشتر، و از سوی دیگر، کاهش فعالیت بدنی و بروز رفتار کم تحرک یا "مرگ خاموش" را موجب گردیده است.

برقراری تعاملات اجتماعی و رفع نیازهای مختلف با بهره‌گیری از تکنولوژی و فناوری‌های مدرن که نیازی به تحرک جدی و صرف انرژی همچون گذشته را ندارد، موجب کاهش فعالیت‌های بدنی و بروز مشکلاتی نظیر چاقی، پرفشاری خون، کبد چرب، دیابت و افسردگی شده است. تحرک و فعالیت بدنی منظم در

سنین پایین از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و در سنین بالا نیز در کاهش درد و کم توانی موثر می‌باشد. شیوه زندگی سالم و فعال باعث بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی و... می‌شود. علاوه بر این فعالیت جسمانی کمک شایانی به کاهش اختلالات فکری، افسردگی، احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی و نیز افزایش کیفیت زندگی، تعاملات اجتماعی مناسب و خود اتکایی در افراد می‌گردد.

در این کتاب همت بر آن است تا ارتباط تنگاتنگ زندگی سالم از طریق افزایش فعالیت جسمانی و کاهش کم تحرکی برای خواننده به تصویر کشیده شود. محتوای این کتاب در چهار فصل تدوین شده است. در فصل اول به مبانی و مفاهیم پرداخته شده است. محتوای این فصل بررسی اجمالی تاریخچه ورزش و اهمیت آن از دیدگاه اسلامی و نیز مفهوم ورزش و سایر مفاهیم مرتبط همچون آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی، فعالیت بدنی و نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامت و تندرستی می‌باشد. علاوه بر این در این فصل به برخی از فایده‌های فعالیت بدنی منظم و نیز فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف کودکان، نوجوانان، زنان، مردان و در نهایت فعالیت بدنی سالمندان مورد بحث قرار گرفته است. فصل دوم تحت عنوان بی‌تحرکی ارمغان زندگی مدرن به توضیح کم تحرکی و آمار آن در ایران و نیز پیامدهای کم تحرکی در قالب بیماری‌های مزمن پرداخته می‌شود. در فصل سوم به مبحث آمادگی برای تغییر از طریق آشنایی با سطوح و مراحل تغییر و تصویر سازی ذهنی شامل تجسم یا مرور شناختی حرکت بدون اجرای فیزیکی مورد تاکید قرار گرفته است. فصل چهارم کتاب حاوی نکات کاربردی در خصوص شیوه زندگی فعال و پیشنهاد توصیه‌های تمرینی می‌باشد.