

کودکان و نوجوانان، ورزش و چاقی

(راهنمای علمی برای پیگیری و درمان چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان)

تألیف:

دکتر مرگزار میناسیان

عضو هیات علمی، دانشگاه اصفهان

دکتر سید محمد هاشمی

عضو هیات علمی، دانشگاه اصفهان

دکتر کمال حیدری

عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر رویا کلیشادی

عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با همکاری: راضیه امیدی - مرجان مومنی بروجنی

زینب رضایی - مینا حقیقی

عنوان و نام پدیدآور: کودکان و نوجوانان، ورزش و چاقی: راهکارهای عملی برای پیشگیری و درمان چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان/تالیف وازگن میناسیان...[و دیگران]؛ با همکاری راضیه امید...[و دیگران].

مشخصات نشر: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۸۰ص: مصور(رنگی)، جدول.

شابک: 978-964-524-557-1: ۲۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: تالیف وازگن میناسیان، سیدمحمد مرندي، کمال حیدری، رویا کلیشادی.

یادداشت: با همکاری راضیه امید، مرجان مومنی بروجنی، زینت رضایی، مینا حقیقی.

عنوان دیگر: پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان راهبردهای ورزشی -

تغذیه ای برای کنترل چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان (ویژه مربیان).

موضوع: چاقی در نوجوانان -- پیشگیری

موضوع: چاقی -- ورزش درمانی موضوع: تغذیه -- نابسامانی ها در کودکان

شماره افزوده: میناسیان، وازگن، ۱۳۴۴ - شناسه افزوده: امید، راضیه، ۱۳۵۰ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان

رده بندی کنگره: ۶۱۸/۹۲۳۹۸: رده بندی دیویی: RJ۱۳۹۴۹۴۳/۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۳۱۰ تاریخ درخواست: ۱۳۹۴/۱۰/۱۹:

کد پیگیری: ۶۶۹



نام کتاب: کودکان و نوجوانان، ورزش و چاقی

(راهکارهای عملی برای پیشگیری و درمان اضافه وزن در کودکان و نوجوانان)

نویسندگان: دکتر وازگن میناسیان، دکتر سیدمحمد مرندي، دکتر کمال حیدری، دکتر رویا کلیشادی

با همکاری: راضیه امید، مرجان مومنی بروجنی، زینت رضایی، مینا حقیقی

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طراحی و نظارت: علیرضا علی عسگری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۵۷-۱

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۲۸۰

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵

تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۰۶۶-۷ نمایر: ۰۳۱-۳۶۶۸۵۷۶۳

<http://publications.mui.ac.ir>

پیشگفتار

در سال‌های اخیر و در عصر دستاوردهای بسیار سریع علمی، پیشرفت‌های زیادی در علوم و زمینه تکنولوژی‌های مختلف پزشکی، ارتباطات و غیره انجام شده است. روش‌های پیچیده‌ای برای عمل جراحی بیماری‌ها و آسیب‌های مختلف ابداع و داروهای تجویزی موثری برای کنترل بیماری‌های مختلف کشف شده است که هدف نهایی این پیشرفت‌ها بهبود کیفیت و طولانی کردن دوره زندگی انسان‌ها بوده است. با علم به این که چاقی یکی از عوامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌های غیر واگیر و عامل مرگ و میر انسان‌ها می‌باشد، اما برخی متخصصین ورزشی عقیده دارند که در حال حاضر توضیح مناسبی برای این سؤال ظاهراً ساده ارائه نشده است که چرا بسیاری از افراد جوامع مختلف بیش از اندازه چاق‌اند و برای جلوگیری از آن چه کار می‌توان کرد؟

در کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت در سال‌های اخیر راهکارهای مختلفی برای کاهش این معضل ارائه شده است. یکی از این اقدامات افزایش دانش و آگاهی اقشار مختلف جامعه و همچنین ارائه راهکارهای عملی به مسئولین نهادهای مختلف از طریق انتشار دستاوردهای علمی بوده است. مجموعه اثر حاضر حاصل زحمات این و همکاران می‌باشد که با مطالعه منابع مختلف فارسی و انگلیسی گردآوری و تدوین شده است در حد امکان تلاش شده است که ضمن رعایت امانتداری در ترجمه و گردآوری متون مناسب و این زمینه، با توجه به زمینه‌های فرهنگی-اقتصادی، سرمایه‌های انسانی و امکانات موجود در کشور، کاراییی برای کاهش شیوع عارضه چاقی در کودکان و نوجوانان ارائه گردد. دشواری تدوین هر یک از دانشمندان و اندیشمندان پوشیده نیست و به همین جهت از متخصصین این حوزه و خوانندگان محترم تقاضا می‌کنیم با پیشنهادها و انتقادات سازنده خود نویسندگان اثر حاضر را کمک و مشوق باشند تا در نسخه‌های بعدی امیدوار باشیم این اثر پربرتر و با حداقل خطا به جامعه و مردم عزیز ایران تقدیم گردد. در پایان بر خود لازم می‌دانیم از زحمات بی‌شائبه تمامی افرادی که در تدوین و چاپ این اثر همکاری داشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم.

نویسندگان

مقدمه

امروزه تغییرات در محیط زندگی افراد و به طبع آن زندگی ماشینی منجر به عدم تحرک کافی و در نتیجه شیوع چاقی و اضافه وزن در انسانها شده است، که این عامل به نوبه خود یکی از عوامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماریهای قلبی عروقی، فشارخون، دیابت و سرطان می‌باشد و بنابراین امروزه چاقی به عنوان یک بحران جهانی مطرح و بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به این معضل گرفتار شده اند و سالیانه میلیون‌ها دلار از بودجه و منابع دولتی کشورها و همچنین خانواده‌ها برای کاهش میزان شیوع چاقی و درمان بیماری‌های مرتبط با آن هزینه می‌گردد.

گزارش تحقیقات مختلف حاکی از آن است فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم نقش مهمی در پیشگیری از چاقی و اضافه وزن دارند اما علیرغم اثبات این قضیه، تحقیقات متعدد نشان می‌دهند که بیش از ۵۰ درصد افراد جوامع مختلف دچار کم تحرکی و یا عدم تحرک کافی می‌باشند.

لذا تحرک و ورزش نه تنها در سلامت جسمی و کاهش معضلات فوق الذکر بلکه در ارتقاء سلامت روحی و روانی افراد جامعه به ویژه مشردی جوان و نوجوان نقش بسزایی دارد، به طوری که ثابت شده است دانش آموزانی که فعالیت‌های ورزشی منظم انجام می‌دهند در کلاس‌های درس از نشاط روحی، آمادگی ذهنی و پاسخگویی مطلوب‌تری نسبت به سایر دانش آموزان برخوردارند.

از سوی دیگر، امروزه مهم‌ترین وظیفه مسئولان برای ارتقاء سطح سلامت در جامعه، افزایش آگاهی مردم، بستر سازی و ایجاد امکانات به منظور اشاعه ورزش در جامعه می‌باشد و بهتراست پایه‌های این حرکت عظیم و این هدف والا در مراحل ابتدایی زندگی و در مدارس پایه گذاری شود. از آنجایی که لازمه رشد مناسب و داشتن زندگی با نشاط همراه با سلامتی در این مرحله از زندگی با بر خورداری از تغذیه مناسب و ورزش کافی محقق می‌گردد.

مجموعه حاضر اقدام ارزشمند و عملی برای دستیابی به اهداف مذکور می‌باشد. این مجموعه همزمان با طرح بسیج سلامت دانش آموزان با محوریت پیشگیری از رفتارهای پر خطر در سنین مختلف مدرسه در استان اصفهان که از سال ۱۳۸۵ به اجرا درآمد، پیشگیری از کم تحرکی نیز بعنوان یکی از اهداف اساسی این حرکت مورد توجه قرار گرفت.

لذا مجموعه حاضر مشتمل بر ۱۴ فصل مطالبی علمی و عملی برای راهنمایی مربیان تربیت بدنی، والدین دانش آموزان و همچنین عموم افراد جامعه در اختیار گذاشته تا اقدامی راهگشا برای مداخلات در عرصه زندگی و جامعه، در جهت ارتقاء سلامت آحاد مردم را رهنمون باشد.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیاتی در مورد چاقی دوران کودکی و نوجوانی	۱۱
فصل دوم: تداوم اضافه وزن و چاقی از کودکی تا بزرگسالی	۱۹
فصل سوم: ارزیابی ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان	۲۴
فصل چهارم: سبب‌های روانشناختی چاقی دوران کودکی	۳۶
فصل پنجم: فعالیت جسمانی، کنترل اشتها و تعادل انرژی	۴۵
فصل ششم: عادات غذایی در کودکان و اندازه گیری میزان انرژی دریافتی	۵۱
فصل هفتم: عادت به فعالیت جسمانی در کودکان و اندازه گیری فعالیت جسمانی	۵۹
فصل هشتم: دستورالعمل‌های توصیه‌ای ساده برای پیشگیری از چاقی	۷۴
فصل نهم: مداخلاتی برای پیشگیری و کنترل چاقی در دوران کودکی	۸۹
فصل دهم: مداخلات و فعالیت‌های جسمانی روزانه در کلاس درس	۱۰۹
فصل یازدهم: مداخلات و فعالیت جسمانی در فضای بازی سالن ورزشی	۱۴۰
فصل دوازدهم: مداخلات فعالیت‌های جسمانی برای کل مدرسه	۱۹۷
فصل سیزدهم: تمریناتی برای توسعه آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان	۲۰۸
فصل چهاردهم: اجرای مداخلات از طریق آموزش مهارت‌های زندگی	۲۳۳
پیوست‌ها	۲۷۶
فهرست منابع	۲۸۰