

به هدایت ورزش

محمد رضا برومند
اعظم فضلی دروی

سرشناسه: پروموند، محمدرفقا، ۱۴۵۷-
عنوان و نام پدیدآور: بهمنافیت و ورزش/
مولفان: محمدرفقا پروموند، اعظم فاضلی درزی.
مشخصات نشر: آمل: شمال پایدار، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص.
شابک: ۴-۷۶-۹۹۶۲-۹۹۶۲-۹۷۸
رقم ثبت فهرست نویسی: فیهما
موضوع: ورزش - - بهمنافیت
شعبه افزوده: فاضلی درزی، اعظم، ۱۴۵۸-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۷۶۹۷۶۶۸۷۶۶
رده بندی دیسک: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۷۶۹۸



نگارخانه
تصاویر



کتابخانه
کتابخانه



مجموعه ورزشی
کتابخانه ورزشی

نویسندگان: محمدرفقا پروموند
اعظم فاضلی درزی

طراحی و مدیریت چاپ: **طراحان**

صحافی: کیان

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

آمل - نشر شمال پایدار

(موسسه فرهنگی شمال)

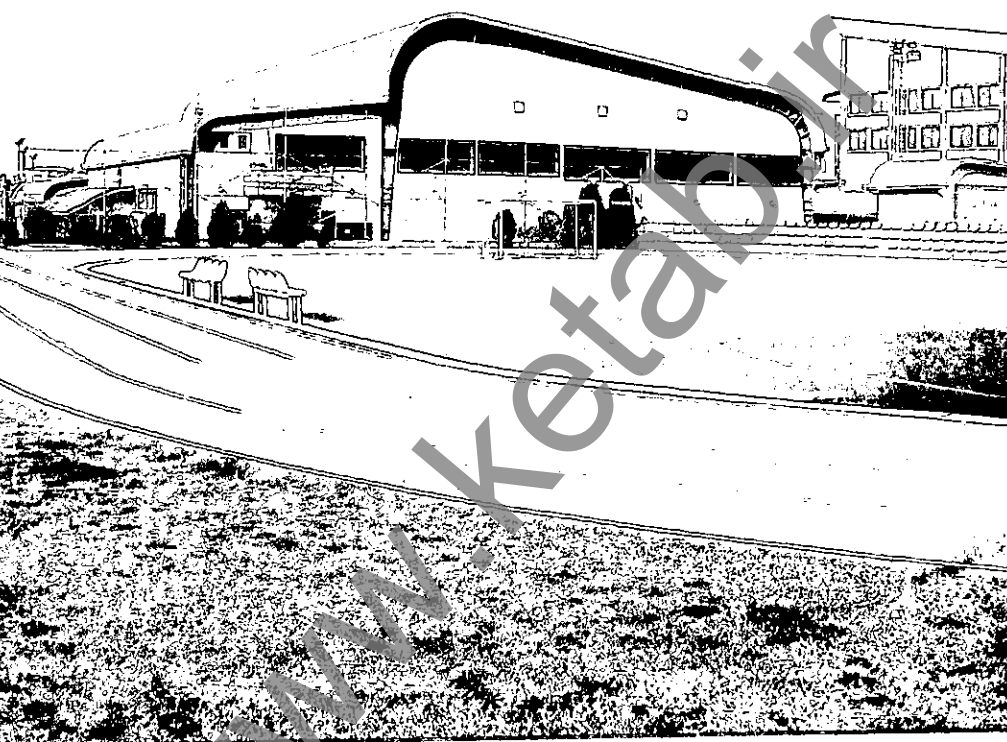
تلفن: ۲۲۲۳۳۵۳-۰۱۲۱

صندوق پستی: ۱۳۳

مجموعه ورزشی شمال مرعش

تلفن: ۲۲۰۳۷۳۰-۰۱۲۱

۲۱۲۲۷۱۹-۰۱۲۱



تمام عزیزانی که در راه مقدس علم و اخلاق به ویژه در حوزه تربیت بدنی
و ورزش گام برمی دارند.

مقدمه

امروزه مردم به طور فزاینده‌ای از نقش بهداشت در بهبود کیفیت زندگی آگاه شده‌اند و از طرفی هدف ورزش نیز توسعه تندرستی در همه‌ی ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی یا روحی و هیجانی انسان می‌باشد. از این منظر بهداشت و ورزش در یک راستا و در جهت پیشگیری، حفظ و ارتقای سطح سلامت زندگی در همه‌ی ابعاد وجودی انسان می‌پردازند. در همین راستا مجموعه حاضر با هدف ایجاد نگرش مثبت در جامعه بالاخص ورزشکاران و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی سعی در ارائه راهنمایی‌های کاربردی برای این عزیزان دارد تا با مطالعه و به کارگیری آن، کیفیت زندگی ورزشی خود را بهبود بخشند.

تربیت بدنی و ورزش اگرچه کارکردهای مثبت بی‌شماری دارد اما با عدم رعایت ملاحظات لازم می‌تواند بسیار پرخطر و مشکل آفرین شود. با توجه به همین موضوع از سوی شورای برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دو واحد درسی با عنوان «بهداشت و ورزش» برای دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی گنجانده شده است. از آن رو سعی شده است با توجه تغییر مداوم مفهوم بهداشت و تندرستی، کتاب حاضر متناسب با سرفصل‌های درس مذکور برای دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی تألیف گردد. علاوه بر آن محتوای این کتاب مدیران ورزشی، مربیان، ورزشکاران و همه کسانی که با ورزش تربیت بدنی سر و کار دارند را یاری خواهد داد. شاید با مطالب این کتاب بارها برخورد کرده باشید از این رو هدف از این کتاب انسجام

بخشیدن به دانسته‌های شما بوده تا انشاء الله فارغ از حفظ کردن آنها عملاً در محیط‌های ورزشی و فعالیت‌های مرتبط با تندرستی بکار گرفته شوند.

این کتاب با حمایت مدیریت محترم مجموعه ورزشی شمال مرعش (وابسته به دانشگاه غیرانتفاعی شمال) به چاپ رسیده است. لذا بر خود وظیفه می‌دانیم از ایشان و سایر عزیزانی که در به ثمر نشستن این کتاب ما را همراهی کردند صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم؛

استاد بزرگوار جناب آقای دکتر سید محمد حسین رضوی رییس محترم هیئت مدیره مجموعه ورزشی شمال مرعش

دوست و همکار گرامی جناب آقای دکتر سید عماد حسینی مدیر عامل محترم مجموعه ورزشی شمال مرعش

سرکار خانم‌ها سهیلا حبیب تاج و معصومه پند فومنی دانشجویان عزیز کارشناسی ارشد که در تنظیم مطالب نهایت همکاری را داشتند.

جناب آقای مهندس حسین زاده مدیر محترم طراحان مشاور و سرکار خانم‌ها حسین زاده و لطفی که در طی مراحل فنی چاپ کتاب در نهایت حوصله همکاری لازم را مبذول داشتند.

در پایان جا دارد اشاره شود این کتاب علاوه بر حاصل سال‌ها تدریس ما در دانشگاه تحت عنوان درس «بهداشت و ورزش»، متعلق به همه دانشجویان عزیزی می‌باشد که این واحد درسی را با ما گذرانده و در به روز رسانی مطالب جدید و مرتبط اهتمام داشته‌اند.

بدیهی است در نگارش این کتاب کاستی‌هایی وجود دارد که از همه ی صاحب نظران و اهل فن درخواست می‌شود نقطه نظرات و پیشنهادات خود را جهت اصلاح مبذول فرمایند که پیشاپیش مراتب سپاس خویش را خالصانه به حضور اعلام می‌دارد.

محمدرضا پرومند - اعظم قضلی درزی

بهار ۱۴۰۰

فهرست مطالب

فصل اول:

مبانی و مفاهیم بهداشت ورزشی

- ۲۰ مقدمه
- ۲۱ بهداشت عمومی
- ۲۲ شاخص‌های بهداشت
- ۲۲ امید به زندگی
- ۲۱ مرگ و میر کودکان زیر یک سال
- ۲۳ میزان مرگ و میر خام
- ۲۳ عوامل مؤثر در وضع بهداشت
- ۲۳ شرایط اقتصادی
- ۲۳ شرایط کشاورزی
- ۲۳ آموزش و پرورش
- ۲۳ وسایل ارتباط جمعی
- ۲۴ فرهنگ
- ۲۴ سلامتی
- ۲۵ اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی
- ۲۵ کیفیت زندگی
- ۲۶ نمونه‌ای از شاخص‌های ارزیابی کننده کیفیت زندگی
- ۲۶ اهمیت فعالیت جسمانی برای سلامتی
- ۲۷ آموزش بهداشت
- ۲۷ آموزش و ترویج تندرستی
- ۲۹ سیاست‌های مرتبط با فعالیت بدنی در زمینه بهداشت

فصل دوم:

بهداشت اماکن ورزشی

- ۳۴ مقدمه
- ۳۵ نور در سالن‌های ورزشی
- ۳۵ نور طبیعی

نور مصنوعی	۳۵
شرایط روشنایی مناسب	۳۶
دما و رطوبت	۳۶
تهویه	۳۶
طبیعی	۳۶
مصنوعی	۳۷
دفع زباله	۳۷
ویژگی‌های ساختمان سالن‌ها	۳۸
کف سالن‌ها	۳۸
دیوار سالن‌ها	۳۸
سقف سالن‌ها	۳۹
درب سالن‌ها	۳۹
نکاتی در مورد پنجره‌های سالن‌های ورزشی	۳۹
بهداشت سالن‌های ورزشی	۳۹
بهداشت زمین‌های ورزشی	۴۱
بهداشت رختکن	۴۱
سرپس بهداشتی در اماکن و سالن‌های ورزشی	۴۳
بهداشت اردوگاه‌های ورزشی	۴۴
حریم‌ها در نواحی ورزشی	۴۴
راهکارهای افزایش ایمنی در فضاهای ورزشی مدارس	۴۵

فصل سوم:

بهداشت استخر، سونا و جکوزی

مقدمه	۴۸
موقعیت جغرافیایی استخر	۴۸
شکل و ابعاد استخر	۴۸
صافی و شفافیت آب استخر	۴۹
درجه حرارت آب	۴۹
کلر آزاد و باقیمانده	۴۹
PH موجود در آب	۵۰
میزان کلی فرم	۵۰
اقدامات بهداشتی جهت پیشگیری از آلودگی آب استخرها	۵۱
انتشار بیماری از طریق آب استخر	۵۲
خشکی پوست شناگران	۵۲
التهاب پوست در اثر پوشیدن لباس شنا	۵۳
تجهیزات مورد نیاز در استخرها	۵۳
مقررات استخرها برای شناگران	۵۳

سونا	۵۴
انواع سونا	۵۴
مراحل یک سونای کامل	۵۵
فواید سونا	۵۷
نکات بهداشتی در سونا	۵۸
آیا سونا باعث کاهش وزن می‌شود؟	۶۰
هشدارها	۶۰

فصل چهارم:

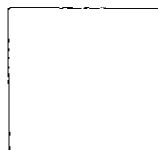
بهداشت کفش و لباس ورزشی

مقدمه	۶۴
کفش ورزشی	۶۴
ویژگی‌های کفش ورزشی	۶۶
کفش کودکان	۶۷
ساختار کفش	۶۸
کفش دو	۶۸
مراقبت از کفش‌ها	۶۹
لباس ورزشی	۶۹
توصیه‌های کلی برای لباس ورزشی	۷۰
ویژگی‌های لباس ورزشی	۷۰

فصل پنجم:

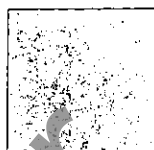
گرم کردن و سرد کردن

مقدمه	۷۴
گرم کردن	۷۶
مزایای گرم کردن بدن	۷۷
فعالیت‌های گرم کردن	۷۸
۱. دوی نرم	۷۸
۲. نرمش	۷۸
۳. حرکات کششی	۷۹
فواید فیزیولوژیکی گرم کردن	۸۰
سرد کردن	۸۱
فواید فیزیولوژیکی سرد کردن	۸۳



فصل ششم:

بهداشت تغذیه ورزشی



۸۶	مقدمه
۸۶	تغذیه ورزشی
۸۷	ویتامین‌ها
۸۷	مواد معدنی
۸۸	پروتئین‌ها
۸۸	کربوهیدرات‌ها (قندها)
۸۹	چربی‌ها
۸۹	برنامه غذایی برای ورزشکاران
۹۰	جذب مایعات و تمرین
۹۰	برخی نکات عمومی در تغذیه ورزشی
۹۱	برخی تصورات نادرست در مورد تغذیه ورزشی
۹۲	رژیم‌های بی‌ارزش
۹۲	رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات
۹۲	رژیم غذایی پر پروتئین
۹۳	رژیم‌های غذایی مکمل ویتامین و مواد معدنی
۹۳	هضم و فعالیت شدید
۹۴	غذاهای مناسب برای سه تا چهار ساعت قبل از تمرین
۹۴	غذاهای مختصر و مناسب برای یک تا دو ساعت قبل از
۹۵	تغذیه مناسب برای مدت کمتر از یک ساعت قبل از تمرین
۹۵	آیا غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، بهترند؟
۹۶	ویژگی‌های نوشیدنی‌های ورزشی
۹۶	چند نکته در مصرف نوشیدنی
۹۶	گرسنگی (روزه‌داری)
۹۷	چاقی و ورزش
۹۹	توصیه‌هایی برای بانوان ورزشکار

فصل هفتم:

عوامل محیطی و ورزش

۱۰۲	مقدمه
۱۰۲	دمای محیط
۱۰۳	میزان بارندگی
۱۰۳	ارتفاع
۱۰۳	رطوبت هوا
۱۰۳	تنظیم دما در انسان
۱۰۴	تأثیر هوای گرم در فعالیت‌های بدنی

۱۰۴	تفاوت مردان و زنان در تحمل گرما
۱۰۵	تحمل گرما در نوجوانان
۱۱۰	دستورالعمل‌های مصرف مایعات هنگام تمرین در هوای گرم
۱۱۱	توصیه‌هایی برای کاهش وزن
۱۱۲	تبخیر
۱۱۳	سرما
۱۱۳	تمرین در هوای بسیار سرد
۱۱۴	در هوای سرد برای ورزش چه بپوشیم؟
۱۱۴	نوع پوشاک زمستانی
۱۱۵	پوشاک نخی
۱۱۵	پوشاک پشمی
۱۱۶	پوشاک‌های ضروری دیگر
۱۱۶	چه بخوریم؟
۱۱۷	ورزش در هوای آلوده
۱۱۸	عملکرد ورزشی در هنگام آلودگی هوا
۱۲۱	راهبردهایی برای به حداقل رساندن تاثیر آلاینده‌ها بر اجرا
۱۲۱	ارتفاع
۱۲۲	بیماری‌های ارتفاع
۱۲۲	آذتاب سوختگی
۱۲۳	کوه‌گرفتنی
۱۲۳	تب
۱۲۴	عفونت
۱۲۵	توصیه‌های لازم در هنگام عفونت‌ها

فصل هشتم:

دوپینگ و ورزش

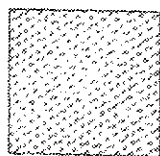
۱۳۰	تاریخچه دوپینگ
۱۳۱	تعریف دوپینگ
۱۳۲	دلایل منع دوپینگ
۱۳۲	دلایل فیزیکی
۱۳۲	دلایل اخلاقی
۱۳۲	دلایل قانونی
۱۳۳	داروهای دوپینگی
۱۳۳	الف) داروهای محرک سیستم عصبی مرکزی
۱۳۴	ب) داروهای مخدر
۱۳۴	ج) استروئیدهای آنابولیک

۱۳۶	د) داروهای مدر
۱۳۷	دلیل استفاده از داروهای ادرار آور در ورزشکاران
۱۳۷	ه) هورمون‌های پیتیدی و گلیکوپروتئینی
۱۳۸	استعمال آمفتامین در ورزش
۱۳۸	استعمال کوکائین در ورزش
۱۳۹	استعمال کافئین در ورزش
۱۳۹	استعمال متیل فنیدات در ورزش
۱۳۹	استعمال پمولین در ورزش
۱۴۰	استعمال افدرین در ورزش
۱۴۰	دوپینگ با داروهای معمولی
۱۴۰	دوپینگ خونی
۱۴۱	قوانین و مجازات‌های دوپینگ
۱۴۲	دوپینگ آگاهانه
۱۴۲	دوپینگ غیر آگاهانه
۱۴۳	دوران محرومیت
۱۴۳	روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ
۱۴۳	نمونه‌گیری برای آزمایش دوپینگ
۱۴۴	عارضه دوپینگ

فصل نهم:

بهداشت ورزش سالمندان

۱۴۶	مقدمه
۱۴۹	پدیده پیری
۱۵۰	طبقه‌بندی سنی
۱۵۱	تغییرات دوران پیری
۱۵۲	مهمترین تغییرات دوران پیری
۱۵۳	عارضه پیری
۱۵۳	فواید فعالیت جسمانی برای سالمندان
۱۵۳	ضرورت و اهمیت ورزش سالمندان
۱۵۵	ارزیابی سالمندان برای شرکت در ورزش
۱۵۶	چگونگی تجویز برنامه ورزشی به سالمندان
۱۵۶	شدت تمرین
۱۵۷	مدت تمرین
۱۵۷	تواتر تمرین
۱۵۸	نوع فعالیت
۱۶۰	فواید و اهمیت پیاده‌روی برای سالمندان



- ۱۶۱ توصیه‌هایی برای ورزش سالمندان
- ۱۶۱ خطر فعالیت‌های ورزشی در سالمندان
- ۱۶۳ ملاحظات در مورد ورزش سالمندان
- ۱۶۳ آسیب‌های گرمایی در افراد سالخورده
- ۱۶۳ سازگاری با تمرینات ایروبیک
- ۱۶۴ تکرار و تناوب تمرینات
- ۱۶۴ از دست رفتن عضلات
- ۱۶۴ تناسب اندام
- ۱۶۴ اضافه وزن دوره میانسالی
- ۱۶۵ ورزش و خطر مرگ
- ۱۶۵ فواید اجتماعی
- ۱۶۵ پروتئین بیشتر
- ۱۶۵ حداکثر اکسیژن مصرفی، ضربان قلب، برون‌ده قلبی و ...

فصل دهم:

دیابت و ورزش

- ۱۶۸ مقدمه
- ۱۶۹ دیابت شیرین وابسته به انسولین (IDDM یا دیابت نوع اول جوانان)
- ۱۶۹ دیابت شیرین غیروابسته به انسولین (NIDDM یا نوع دوم)
- ۱۷۰ تمرینات جسمانی برای دیابت وابسته به انسولین (دیابت نوع اول)
- ۱۷۲ ورزش چگونه قندخون بیماران دیابتی نوع اول را کنترل می‌کند؟
- ۱۷۳ ورزش چگونه قندخون بیماران دیابتی نوع دوم را کنترل می‌کند؟
- ۱۷۳ چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دوم هستند؟
- ۱۷۴ علائم و نشانه‌های دیابت نوع دوم
- ۱۷۵ نکات مثبت و منفی در ورزش برای تمام افراد دیابتی
- ۱۷۶ ملاحظات ویژه در مورد ورزشکاران و بیماران دیابتی

فصل یازدهم:

بهداشت روانی و ورزش

- ۱۷۸ مقدمه
- ۱۷۸ تعاریف بهداشت روانی
- ۱۸۰ عوامل موثر در بهداشت روانی
- ۱۸۲ علل افزایش و شیوع بیماری‌های روانی
- ۱۸۲ هدف بهداشت روانی
- ۱۸۳ ورزش و سلامت روان
- ۱۸۶ مکانیزم اثرات روان‌شناختی در ورزش
- ۱۸۸ برانگیختگی

مقدمه

بهداشت، دانش حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها و پزشکی، علم درمان بیماری‌ها است. مبرهن است که بیمار نشدن و پیشگیری بر بیمار شدن و معالجه نمودن، ضمه اولویت مزیت فراوان دارد. در تعریف بهداشت و ایجاد تصویر روشن و مناسب و منطقی آن اختلاف سلیقه‌های متفاوتی وجود دارد چرا که محتوای بهداشت پیوسته در حال تغییر و تحول بوده است و عواملی نظیر رشد اقتصادی، پیشرفت‌های علوم پزشکی و اجتماعی تحولات فرهنگی و غیره در آن دخالت اساسی داشته‌اند.

برخی، بهداشت را عدم ابتلا به بیماری توصیف می‌نمایند و این تعریف گرچه تا حدی می‌تواند قابل قبول باشد ولی تعریف جامع و قانع‌کننده‌ای نیست؛ زیرا عدم ابتلا به بیمار فقط به سلامت سیستم فیزیولوژیک انسان اطلاق می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی توجیه نمی‌کند. تجربیات نشان می‌دهد که استفاده از شاخص‌های یک جانبه و محدود برای ارزیابی سطح بهداشت اعضای یک جامعه نتیجه معقولی بدست نمی‌دهد و باید جستجوی شاخص‌های جامع و چند بعدی بود که سطح سلامت و بهداشت افراد جامعه نسبت به آن‌ها سنجید.

از نظر بروکینگتون، محقق انگلیسی، بهداشت عبارت است از: "احساس حالت شادابی جسمی و روحی، همراه با ذخیره قدرت براساس عملکردهای عادی بافت‌ها و هماهنگی تطابق جسمی و روحی که موجب فراهم گردیدن زندگی سرشار از نشاط برای انجام خدمات و کارهای عادی می‌باشد."

در تعاریف بهداشت تعریفی که امروزه بیشتر مورد استفاده است تعریف سازمان بهداشت جهانی می‌باشد. طبق این تعریف بهداشت یک حالت کامل سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی است و تنها عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو نمی‌تواند دلیل بر سلامت و بهداشت باشد.

با این توضیح که در میان ایرانیان قدیم حفظ صحت بدن شرط اول حفظ روح بوده است، تعاریف و مفاهیم بسیار دیگری از طرف سازمان‌ها و محققان دی‌صلاح در مورد بهداشت ارائه گردیده است که پاره‌ای از آن‌ها جهت هر چه بیشتر روشن شدن مفهوم علمی آن ارائه می‌گردد.

بهداشت عمومی

بهداشت عمومی^۱ یکی از کوشش‌های سازمان یافته اجتماعی است که به منظور حفاظت، ارتقاء و بازسازی سلامت افراد، انجام می‌گیرد. بهداشت عمومی مجموعه‌ای است از علوم، مهارت‌ها و اعتقادات که در جهت حفظ و توسعه سلامت کلیه افراد از طریق کنش‌های جمعی اجتماعی صورت می‌گیرد. تکیه اصلی تمام برنامه‌ها، خدمات و موسساتی که در بهداشت دخالت دارند، بر پیشگیری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های بهداشتی جامعه به صورت یک کل، قرار دارد. گرچه ممکن است نحوه عمل فعالیت‌های بهداشت عمومی با تغییر تکنولوژی و ارزشیابی اجتماعی تغییر پیدا کند ولی هدف آن همیشه یکی است و آن عبارت است از: کاهش ابتلاء ناراحتی‌ها و مرگ زودرس و نقص عضوهای حاصله از بیماری‌ها در یک اجتماع.

سایر مترادف‌های بهداشت عمومی، عبارتند از: پزشکی پیشگیری، پزشکی اجتماعی و پزشکی جامعه. تعریف جامع بهداشت همگانی، که از سوی سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است، فعالیت گسترده‌ای را در زمینه‌های گوناگون می‌طلبد:

((علم و تکنیک پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامت و توانایی انسان از طریق کوشش‌های گروهی افراد جامعه به منظور:

♦ بهسازی محیط

۵. فرهنگ: عقاید و رفتار مردم به فرهنگ‌شان بستگی دارد و به همین دلیل د
مواقعی تغییر می‌کند.

سلامتی

سلامتی^۱ مهمترین نعمت زندگانی است و برای دستیابی به آن باید تلاش کرد. کسانی که
برای توجه به سلامتی خود وقت ندارند، دیر یا زود مجبور می‌شوند، وقتی برای بیماری
خود صرف کنند. انسان‌ها با به کار بردن اصول بهداشتی، می‌توانند همیشه سالم باشند و
کار و فعالیت، به زندگی خود پویایی و نشاط بخشند؛ در حالی که غفلت از این اصول
علاوه بر اتلاف وقت و ثروت و محرومیت از کار و فعالیت، ضررهای هنگفتی نیز به اقتصاد
وارد می‌کند. از سوی دیگر اگر محیط و اجتماع سالم نباشد، مسلماً سلامت فردی به
تنهایی کافی نیست.

سلامت مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع به
شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد، ضمن اینکه سلامتی یک روند پوی
است و با گذشت زمان نیز مفهوم آن تغییر خواهد کرد. قدیمی‌ترین تعریفی که از سلامتی
شده است عبارتست از بیمار نبودن. فرهنگ و بستر^۲ سلامتی را وضعیت خوب جسمانی
روحي و بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی می‌داند. فرهنگ آکسفورد^۳ سلامتی
را وضعیت عالی جسم و روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و مؤثر انجام شود می‌داند
سازمان بهداشت جهانی^۴ سلامتی را این گونه تعریف کرده است: ((حالت رفاه و آسایش
جسمانی، روحی، روانی، اجتماعی و نه فقط فقدان معلولیت و بیماری)). چهار پایه سلامتی
عبارت است از: تغذیه مناسب و کافی، بهداشت فردی و محیطی، خواب و استراحت کافی
فعالیت‌های جسمانی متناسب با فرد.

فرانک و هولی^۵ چهار سطح مختلف برای تندرستی نام برده‌اند:

۱. عدم بیماری: پیشگیری از بیماری و آسیب که پایین‌ترین هدف سلامتی می‌باشد.

1 . Health

2 . Webster

3 . Oxford

4 . WHO

5 . Frank & Howley.1998

۲. کار آیی روزمره: به توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های معمولی در خانه، در محل کار یا اوقات فراغت مربوط می‌شود و نه چگونگی و سرعت انجام آن‌ها.

۳. آمادگی جسمانی: هدف آن دستیابی به سطوح مطلوب آمادگی جسمانی است.

۴. اجرای مهارت: به فعالیت‌های رقابتی اشاره دارد که مستلزم تمرین و یادگیری مهارت‌های ویژه می‌باشد.

عوامل مختلفی در تأمین سلامتی نقش دارد که برخی از آن‌ها عبارت است از: وراثت، الگوی زندگی، رژیم غذایی، استراحت، آمادگی جسمانی، دانش و آگاهی، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و...

هیچ کدام از این عوامل جانشین دیگری نمی‌شود و هر یک را باید در جای خودش در نظر گرفت و برآورده کرد.

اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی

الگوی زندگی^۱ یکی از مهمترین عواملی است که سلامتی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و شامل رفتارهای زندگی از قبیل کیفیت تغذیه، فعالیت جسمانی و کنترل استرس می‌باشد. اصول عمومی از جمله رفع تصورات غلط که مانع شرکت در فعالیت جسمانی می‌شود و اینکه افراد بدون شرکت در برنامه‌های تمرین رسمی، فعال باشند و برنامه‌های فعالیت جسمانی متناسب با سطح توانایی فرد طراحی شود برای پذیرش الگوی زندگی فعال از نظر جسمانی پیشنهاد می‌شود.

کیفیت زندگی

کیفیت زندگی^۲ منعکس کننده اختلاف و فاصله^۳ بین امیدها و انتظارات یک فرد و تجربیات فعلی او می‌باشد.

میزان رفاه جسمی، روانی و اجتماعی که به وسیله اشخاص درک می‌شود نظیر رضایت از زندگی، احساس سلامت، دارا بودن شغل، داشتن همسر، موقعیت اجتماعی اقتصادی مناسب، خلاقیت، احساس مالکیت، همکاری با دیگران و... باید توجه داشت کیفیت زندگی

1 . Life style

2 . Quality of life

3 . Gap

- ♦ حمایت از برنامه‌های مربوط به فعالیت بدنی.
 - ♦ تأسیس مراکز از طریق افزایش مالیات بر مواردي چون (سیگار، الکل نوشیدنی‌ها و غیره) در جهت فعالیت بدنی و سایر برنامه‌های بهداشتی.
- مدارس موقعیت بی‌نظیری برای فراهم کردن زمان، امکانات و راهنمایی‌های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان دارند. مدارس دارای مسوولیت برای افزودن تمام وجوه رشد بلوغ کودکان و نوجوانان هستند. در بیشتر کشورها از طریق برنامه‌های تربیت بدنی، مدارس تنها فرصت قاعده‌مند برای نوجوانان در مشارکت و آموختن در مورد فعالیت بدنی می‌باشند.
- مشارکت کافی در بازی، ورزش و سایر فعالیت بدنی چه در مدرسه و چه در وقت آزاد برای نمو و بلوغ هر فرد جوانی ضروری است. دستیابی به مکان‌ها، فرصت‌ها و زمینه‌ها و مطمئن و ارائه نمونه‌های خوب از والدین و معلمان از این موارد می‌باشند.