

**زندگی سالم: فعالیت  
بدنی یا کم تحرکی؟  
Healthy Life : Physical  
Activity or Inactivity?**

**نویسندگان:**

**دکتر نازنین راسخ، دکتر ریحانه شاقلی**  
استادیاران مدیریت ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی  
**ویراستار علمی: دکتر معصومه هلالی زاده**

سر شناسه	: 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	: R۷۷۷۶
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

ویراستار 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

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

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

کلیه 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 زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های 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، مورد توجه 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 عالی 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 کم‌حرکی
۵۲	نشستن دستاورد منفی زندگی مدرن
۵۷	شیوع کم‌حرکی در ایران
۵۸	تغذیه و تحرک موثر بر طول عمر
۶۰	پیامدهای بی‌حرکی
۶۱	بیماری‌های قلبی عروقی
۶۲	پر فشاری خون
۶۳	سرطان

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

## 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 توأم 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، ارمان 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

سنين پايين از بسيارى بيمارى‌ها جلوگيرى مى‌کند و در سنين بالا نيز در کاهش درد و کم توانى موثر مى‌باشد. شيوه زندگى سالم و فعال باعث بهبود انعطاف پذيرى، تعادل و قوام عضلانى و... مى‌شود. علاوه بر اين فعاليت جسمانى کمک شايانى به کاهش اختلالات فکرى، افسردگى، احساس تنهائى و محروميت اجتماعى و نيز افزايش كيفيت زندگى، تعاملات اجتماعى مناسب و خود اتکائى در افراد مى‌گردد.

در اين کتاب همت بر آن است تا ارتباط تنگاتنگ زندگى سالم از طريق افزايش فعاليت جسمانى و کاهش کم تحركى براى خواننده به تصوير کشيده شود. محتوای اين کتاب در چهار فصل تدوين شده است. در فصل اول به مبانى و مفاهيم پرداخته شده است. محتوای اين فصل بررسى اجمالى تاريخچه ورزش و اهميت آن از ديدگاه اسلامى و نيز مفهوم ورزش و ساير مفاهيم مرتبط همچون آمادگى جسمانى، سلامت و تندرستى، فعاليت بدنى و نقش ورزش و فعاليت بدنى در سلامت و تندرستى مى‌باشد. علاوه بر اين در اين فصل به برخى از فايده‌هاى فعاليت بدنى منظم و نيز فعاليت بدنى در گروه‌هاى مختلف کودکان ، نوجوانان، زنان، مردان و در نهايت فعاليت بدنى سالمندان مورد بحث قرار گرفته است. فصل دوم تحت عنوان بى‌تحركى ارمغان زندگى مدرن به توضيح کم تحركى و آمار آن در ايران و نيز پيامدهاى کم تحركى در قالب بيماريهائى مزمن پرداخته مى‌شود. در فصل سوم به مبحث آمادگى براى تغيير از طريق آشنائى با سطوح و مراحل تغيير و تصوير سازى ذهنى شامل تجسم يا مرور شناختى حرکت بدون اجراى فيزيكى مورد تاکيد قرار گرفته است. فصل چهارم کتاب حاوى نکات کاربردى در خصوص شيوه زندگى فعال و پيشنهادهايى توصيه‌هاى تمرينى مى‌باشد.

## مقدمه ۹

امید است این کتاب بتواند گامی هر چند کوچک در فرهنگ سازی ورزش، فعالیت بدنی و کاهش کم تحرکی در راستای بکارگیری شیوه زندگی فعال در سطوح مختلف جامعه بردارد.





---

## مبانی و مفاهیم

---

### تاریخچه ورزش

از آغاز پیدایش، انسان برای حفظ بقاء به سه عامل آمادگی بدنی، حرکت و مهارت اتکا داشته است. در مراحل بعدی لذت انسان از تماشای مهارت‌های ظریف و زیبا در پرش، پرتاب و دویدن، زمینه‌ساز شکل‌گیری انواع بازی‌های ساده و مهارتی شد. بعدها آمادگی جسمانی از نظر نظامی و سپاهی گری اهمیت پیدا کرد و حرکات و مهارت‌های متنوع انسان در ترکیب با ابزار مختلف در خدمت کارایی جنگی قرار گرفت. از آنجایی که سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است و تن و روان در تعامل با هم در سلامت دخالت دارند (منشئی، ۱۳۷۶) ولی موضوع تربیت بدنی در نظام‌های اجتماعی و تمدن‌های باستان تنها برای ارتقای سلامتی و بهداشت عمومی نبوده، بلکه اهداف نظامی و دفاعی و توسعه‌طلبانه را دنبال می‌کرده است. در هند فعالیت‌های مختلفی مانند فیل‌سواری، ارابه‌رانی، اسب‌سواری، حرکات موزون، شطرنج، چوگان، تیراندازی