

## مکت

### راه مؤثر برای مبارزه با کم تحرکی

کم تحرکی، از ویژگی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مدرن است. با ابداع و تولید ابزار مختلف هر روز بخشی از تحرک انسان از وی گرفته می‌شود. سبک زندگی کم تحرک به‌عنوان نوعی شیوه زندگی تعریف می‌شود که فرد میزان فعالیت بدنی منظمی را انجام ندهد.

بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، تحقیقات نشان داده است که نشستن و عدم تحرک طولانی مدت با مشکلات سلامتی مانند افزایش خطر چاقی، دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی، پوکی استخوان، افسردگی، اضطراب و انواع خاصی از سرطان مرتبط است.

گنجاندن حرکات بیشتر در روز می‌تواند به شما کمک کند سلامت جسمی و روانی خود را بهبود ببخشید، بهتر بخوابید و حتی عمر طولانی‌تری داشته باشید. در این مطلب به ۶ راه آسان برای وارد کردن فعالیت بدنی بیشتر به برنامه روزانه و مبارزه با کم تحرکی اشاره شده است.

#### میزایستاده به جای صندلی

بسیاری از فعالیت‌هایی که ما برای نشستن انتخاب می‌کنیم، در واقع می‌توانند در حالت ایستاده انجام شوند. ایستادن می‌تواند به تقویت ماهیچه‌ها و سوزاندن کالری اضافی کمک کند، بنابراین به دنبال فرصت‌هایی باشید تا در صورت امکان ایستادن را با نشستن عوض کنید. برای مثال، اگر تمام روز را پشت کامپیوتر می‌نشینید، محل کار خود را با یک میز ایستاده تغییر دهید یا یک میز بلند را انتخاب کنید. سعی کنید هنگام مکالمه، تماشای تلویزیون یا تا کردن لباس‌ها، بایستید.

#### پیاده‌روی کنید، دورتر از مقصد پارک کنید

با این حال، بلند شدن از صندلی خود در محیط کار کافی نیست، پاهای خود را نیز باید حرکت دهید. مطالعات متعددی نشانگر آن است که پیاده‌روی فواید زیادی برای سلامتی دارد. از جمله باعث کاهش خطر بیماری قلبی، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش استرس و فشار خون می‌شود. راه‌های زیادی برای گنجاندن مراحل بیشتری از پیاده‌روی در برنامه روزانه‌تان وجود دارد.

سعی کنید در زمان استراحت و بعد از ناهار خود یک پیاده‌روی سریع در اطراف بلوک ساختمان محل کارتان داشته باشید یا حین تماس تلفنی در خانه قدم بزنید. در زمان میان برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیونی یا زمانی که منتظر گرم شدن غذا در مایکروویو هستید یا دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، در جای خود حرکت کنید. دورتر از خواربارفروشی محل خرید یا مدرسه فرزندان‌تان پارک کنید. شاید این مقدار پیاده‌روی زیاد به نظر نرسد، اما هر نوع تحرکی می‌تواند تفاوتی هرچند اندک در وضعیت سلامتی شما ایجاد کند.

#### پله‌ها را انتخاب کنید

آسانسورها و پله‌برقی‌ها ممکن است راحت باشند، اما به سلامتی شما کمکی نمی‌کنند. از طرف دیگر، بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند باعث پمپاژ بهتر قلب شما شود و سلامت ماهیچه، استخوان، مفاصل و ریه شما را بهبود بخشد. حتی یک مطالعه نشان داده که تنها چند دقیقه بالا رفتن از پله در روز می‌تواند سطح تناسب اندام شما را افزایش دهد. به علاوه، با توجه به اینکه تقریباً در هر جایی می‌توان پله‌ها را پیدا کرد، پله‌راهی آسان و مقرون به صرفه برای فعال‌تر شدن هستند.

#### کارهای خانه را برای تحرک بیشتر انجام دهید

آیا تا به حال شده که پس از جارو کردن کف اتاق، مرتب کردن کمد خود یا تمیز کردن دوش، احساس تعریق غیرمنتظره کنید؟ شاید باورنش‌سخت باشد که چقدر یک کار خانگی می‌تواند مانند یک تمرین ورزشی مؤثر باشد. این فعالیت‌ها نه تنها باعث تمیز و زیبا شدن خانه شما می‌شوند، بلکه از نظر جسمانی نیز شما را فعال نگه می‌دارند. بنابراین به جای اینکه این کارها را به‌عنوان یک مزاحمت تلقی کنید و آنها را به تعویق اندازید، سعی کنید آنها را فرصتی برای حرکت روزانه بیشتر خود بدانید. برای مثال، پاک کردن پیشخوان آشپزخانه یا جارو کشیدن بعد از غذا خوردن، یک راه عالی برای فعالیت بیشتر قبل از رفتن به مبل برای استراحت عصرگاهی است. حتی می‌توانید هنگام جاروبرقی یا مرتب کردن خانه کمی سرعت را افزایش دهید تا شدت تعریق افزایش یابد.

#### فعالیت‌های فوق برنامه انجام دهید

فراتر از این گام‌های کوچک برای تحرک بیشتر، فعالیت‌های فوق برنامه زیادی وجود دارد که شما را فعال نگه می‌دارد. یک کلاس صخره‌نوردی در فضای سرپوشیده را امتحان کنید. ترکیب فعالیت بدنی با چیزی که به آن علاقه دارید، می‌تواند ورزش را بسیار لذت‌بخش‌تر و انگیزه شما را حفظ کند. به‌عنوان مثال، اگر از تماشای پرندگان لذت می‌برید، ممکن است به یک باشگاه پیاده‌روی بپیوندید. اگر به مطالعه علاقه دارید، سعی کنید هنگام دویدن تردمیل به کتاب‌های صوتی گوش دهید.

#### استفاده از ردیاب تناسب اندام

در نهایت، اگر برای بلند شدن از روی کاناپه به کمی انگیزه اضافی نیاز دارید، ردیاب‌های تناسب اندام مانند ساعت اپل یا ساعت «فیت بیت» (FitBit) می‌توانند به شما کمک کنند. بسیاری از ساعت‌های هوشمند و قدم‌سنج‌ها هر روز گام‌های شما را پیگیری می‌کنند و اعلان‌هایی را برای کمک به شما برای رسیدن به اهداف روزانه و حرکت‌تان ارسال می‌کنند.

آنها همچنین می‌توانند به شما کمک کنند تا ضربان قلب و سایر معیارهای سلامتی خود را با دقت بیشتری کنترل کنید تا بتوانید به راه خود برای مبارزه با سبک زندگی بی‌تحرک، ادامه دهید.



### گزارش «شهروند» از آمار فاجعه‌بار فقر حرکتی مردان و زنان ایرانی

## نیمی از ایرانی‌ها کم تحرک هستند

مریم رضاخواه [کم‌تحرکی تهدیدی خاموش برای سلامت جهانی است و به‌نحوی چشمگیر در ایجاد بیماری‌های مزمن نقش دارد. براساس پژوهش سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۱ درصد از بزرگسالان، تحرک و ورزش کمی دارند و نسبت به ورزش روی خوش نشان نمی‌دهند. آمارها نشان می‌دهد در مقایسه با سال ۲۰۱۰ میلادی، تعداد این افراد پنج درصد افزایش داشته است. براساس این پژوهش، ۴۸ درصد مردم کشورهای ثروتمند منطقه آسیا و اقیانوسیه به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. در کشورهای غربی این میزان به ۲۸ درصد می‌رسد. ارقام برای مردان و زنان به‌طور قابل توجهی متفاوت است. تفاوت میان جنسیت و سن هم نگران‌کننده است. در سراسر جهان، زنان بیشتر از مردان غیرفعال هستند. نرخ بی‌تحرکی ۳۴ درصد برای زنان در مقایسه با ۲۹ درصد برای مردان است علاوه بر این، افراد بالای ۶۰ سال کمتر از جوانان فعال هستند.

مشکلات روانی را هم شامل شود. هر چقدر برای مدت زمان بیشتری بی‌تحرک باشید، خطر بروز افسردگی و اضطراب در شما بالاتر می‌رود. مغز انسان تمایل به بی‌تحرکی دارد. بی‌تحرکی را به فعالیت ترجیح می‌دهد، اما سلامت مغز در گرو فعالیت‌های ذهنی و بدنی است. هرچند که زوال عقل با عوامل ژنتیک مرتبط است، اما مطالعات نشان می‌دهد ورزش نکردن هم مشکلات حافظه را بیشتر می‌کند. هرچه زمان بیشتری را صرف بی‌تحرکی کنید، مغز تلاش بیشتری می‌کند تا در همین وضعیت باقی بماند.

به‌گفته‌امی‌دهی‌هنگامی‌که‌بی‌تحرک‌می‌شوید، احتمال اینکه افسردگی یا اضطراب را تجربه کنید بسیار بیشتر است. این متخصص روانپزشک با اشاره به این موضوع که محققان پیش‌بینی می‌کنند که با افزایش پشت میزنشینی، عدم‌تحرک‌کافی، استفاده از برنامه‌های سرگرمی و عدم تفکر روزانه، دیابت و فشارخون در جامعه شهرنشین زمینه‌آبتلا به‌آزایمر نیز فراهم شود.

#### بحران فقر حرکتی با ورزش همگانی

چرا برنامه‌های ورزشی نتوانسته‌اند آنچه‌ان‌که‌باید از رشد کم‌تحرکی در کشور جلوگیری کنند؟ دسترسی به ورزش، آسان و راحت نیست؟ علی خلیلی، رئیس فدراسیون ورزش همگانی کشورمان، در گفت‌وگو با «شهروند» به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.



او می‌گوید: «باید چالش‌ها و موانع برداشته شود تا شاهد مشارکت مردم در ورزش و فعالیت‌های فیزیکی باشیم. برای اینکه فعالیت فیزیکی مردم افزایش پیدا کند نیاز به حمایت از فدراسیون ورزش‌های همگانی داریم. دسترسی راحت و ارزان مردم به ورزش از سیاست‌های این فدراسیون است تا بتوانند در فعالیت‌های بدنی مشارکت داشته باشند. مردم نسبت به ورزش باید احساس نیاز کنند تا شاهد توسعه فعالیت‌های بدنی در کشور باشیم.»

او کم‌تحرکی را عامل جدی در جامعه می‌داند و می‌گوید: «طرح جامع توسعه ورزش همگانی از سوی معاونت ورزش همگانی وزارت ورزش به فدراسیون همگانی و آمادگی جسمانی ابلاغ شده و قرار است مطالعات آن تدوین تا معضلات کم‌تحرکی از سوی اقدامات کارشناسی، تفکیک شود.»

علی خلیلی به آخرین نظرخواهی که از سوی صداوسیما مورد بررسی قرار گرفته اشاره می‌کند و می‌گوید: «براساس آخرین نظرخواهی که انجام شده میزان فعالیت بدنی روزانه در کشور ۱۴ دقیقه است که در این آمار میزان مشارکت مردان ۴۸ و بانوان نیز ۵۲ درصد است. در این آمار نیز مشخص شد که ۵۳ درصد از مردم ورزش نمی‌کنند. باید این آمار مورد بررسی و پایش قرار گیرد تا ضعف‌ها و کاستی‌ها برطرف شود.»

رئیس فدراسیون ورزش همگانی درباره طرح جدیدی که فدراسیون برای سلامتی بهتر جامعه برنامه‌ریزی کرده است، می‌گوید: «طرح فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای پیاده‌روی را در ۳۶۵ روز برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا بتواند تا سال ۱۴۱۰ جامعه را به سمت ورزش تشویق کند؛ البته محقق شدن این طرح نیازمند پایش جدی است. یا اینکه هر ایرانی بتواند هر روز ۸ هزار قدم فعالیت بدنی داشته باشد. به‌طور قطع افزایش برخی امکانات از جمله جاده‌های تندرستی، اماکن ورزشی استاندارد، اماکن ورزشی روباز و سرپوشیده می‌تواند به ترویج آن کمک بسزایی داشته باشد.»

او افزود: «از سال گذشته برنامه‌های محلاتی و خیابانی کردن ورزش همگانی را در دستور کار خود قرار دادیم. هدف مهم ما از این رویکرد، آشنی مردم با ورزش همگانی بود، چراکه با توجه به نبود زیرساخت‌ها، سالیان متمادی مردم استقبال کمتری از ورزش داشتند. رویکرد و توسعه ورزش همگانی به‌طور قطع می‌تواند سلامت جسمانی و روحی را برای شهروندان و شهرنشینان به ارمغان آورد.»

اهمیت ورزش امروز بر هیچ‌کس پوشیده نیست، امیدواریم با حمایت‌های مسئولان و مشارکت آحاد مختلف مردم، ورزش به معنی واقعی کلمه همگانی شود تا شاهد افزایش فعالیت بدنی، شادابی و سلامتی در جامعه باشیم.

در ایران اما وضعیت تندرستی مردم فاجعه‌بارتر است. «مردم ایران براساس نقشه جهانی فعالیت بدنی، از کم‌تحرک‌ترین گروه‌های جمعیتی در جهان هستند. حدود نیمی از جمعیت بزرگسالان کشورمان فقر حرکتی دارند و ۸۰ درصد از نوجوانان ما دچار کم‌تحرکی هستند. این درحالی است که زنان کشورمان بیشتر از بی‌تحرکی و چاقی رنج می‌برند.»

این را افشین استوار، استاد همه‌گیرشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به «شهروند» می‌گوید. «برنامه اقدام جهانی برای کاهش بیماری‌های غیرواگیر از کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۳۹۴ کاهش ۲۰ درصدی کم‌تحرکی را هدف گرفته بود. استوار با اعلام این اطلاعات می‌گوید: «با وجود تلاش‌های انجام شده تاکنون بدنی ناگفتی ۱۰ درصد را ظرف ۵ سال کاهش دهند.»



همچنین سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر در کشورمان در سال ۱۳۹۴ کاهش ۲۰ درصدی کم‌تحرکی را هدف گرفته بود. استوار با اعلام این اطلاعات می‌گوید: «با وجود تلاش‌های انجام شده تاکنون این عامل خطر فقط ۹ درصد کاهش یافته است. این بدان معناست که ایرانیان در مقایسه با مردم جهان، تحرک و فعالیت بدنی کافی ندارند و روزه‌روز بیشتر به بیماری‌های غیرواگیر مبتلا می‌شوند.»

افشین استوار معتقد است که کم‌تحرکی عواقب قابل توجهی برای سلامتی دارد و برای نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی هزینه کلانی ایجاد می‌کند. او می‌گوید: «سازمان جهانی بهداشت ۱۵۰ دقیقه فعالیت استقامتی در هفته با شدت متوسط را توصیه می‌کند. این چیزی بیشتر از یک پیاده‌روی است. در واقع پیاده‌روی با سرعت بالا ضربان قلب را بالا می‌برد. به‌عنوان جایگزین فعالیت ۷۵ دقیقه‌ای با شدت بالا توصیه می‌شود که فرد را از نفس می‌اندازد مانند کوهنوردی، دویدن یا فوتبال بازی کردن. این فعالیت ورزشی اما برای کودکان و نوجوانان متفاوت است. سازمان جهانی بهداشت روزی ۶۰ دقیقه فعالیت را برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌کند.»

استاد همه‌گیرشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران بر این باور است کسی که ورزش نمی‌کند، در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، زوال عقل و سرطان است. علت بروز این بیماری‌ها عوامل اجتماعی، محیطی، تجاری و ژنتیک است که گسترشی جهانی دارد.

او کم‌تحرکی را یک تهدید خاموش برای سلامت مردم می‌داند و می‌گوید: «ورزش نکردن به میزان قابل توجهی به گسترش بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. باید اقدامات فرهنگی و حتی سیاسی برای معکوس کردن روند کم‌تحرکی انجام داد. اگر به همین روش ادامه دهیم آینده سلامت کشور، بحرانی خواهد شد.»

به‌گفته استوار دلایل متعددی برای کاهش میزان فعالیت وجود دارد، کار با رایانه و تلفن همراه جزء عمده دلایل بی‌تحرکی است و اینکه افراد بیشتر از ماشین برای تردد روزانه استفاده می‌کنند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی می‌گوید: «هر ساله ۱۷ میلیون نفر زیر ۷۰ سال بر اثر بیماری‌های غیرواگیر جان خود را از دست می‌دهند و ۸۶ درصد از آنها در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند.»

#### عوارض کم‌تحرکی بر سلامت روان

تحقیقات نشان می‌دهد که کم‌تحرکی با افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس مرتبط است. یکی از مهم‌ترین عوارض کم‌تحرکی، افزایش خطر ابتلا به افسردگی است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد کم‌تحرک ۱.۵ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. متخصصان روانپزشک معتقد هستند هنگامی که غیرفعال هستید، مغز، سروتونین ترشح نمی‌کند بنابراین، افسرده می‌شوید و هنگامی که افراد احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنند کمتر به فعالیت بدنی می‌پردازند زیرا قدرت انجام این کار را پیدا نمی‌کنند و این یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که تنها با فعالیت بدنی می‌توان آن را تغییر داد.

عباس امیدی، متخصص روانپزشک در این باره به «شهروند» می‌گوید: «تأثیر کم‌تحرکی فقط به آسیب‌های جسمی محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند