

بنام خداوند جان و خرد  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا  
بخش آموزش به بیمار

## فعالیت بدنی و چاقی



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

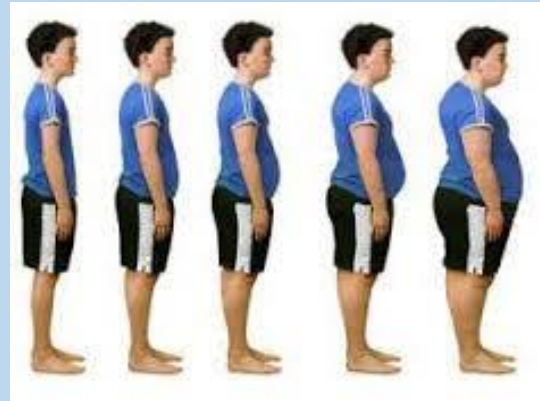
بیمارستان دنا

تلفن: 17-36490411

فاکس: 36490433



www.denahospital.com



شناسنامه پروشور آموزشی	
عنوان	فعالیت بدنی و چاقی
تهیه کننده	مجید اسدی
سمت	کارشناس پرستاری
تأیید کننده	دفتر آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	م. برومند (سوپروایزر ارتقاء سلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

### منابع:

پیشگیری و درمان چاقی  
نویسنده: دکتر فرهاد رحمانی  
کنترل وزن با رویکرد علمی  
نویسنده: دکتر حسین شیروانی



- بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی ممکن است از پیشرفت فعالیت فیزیکی به مدت تقریباً 300-250 دقیقه در هفته یا 60-50 دقیقه در 5 روز از هفته سود ببرند، به طوری که این دامنه از فعالیت فیزیکی به نظر می رسد که باعث حفظ طولانی مدت وزن کاهش یافته می شود.
- برای بعضی از اشخاص به جهت ایجاد یا حفظ کاهش وزن، پیشرفت به مدت 90-60 دقیقه در روز فعالیت فیزیکی و به صورت روزانه، ممکن است لازم باشد.
- مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در 7-5 روز از هفته انجام شود.
- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا، حداقل 30 دقیقه در روز با شد و هنگامی که مناسب بوده به 50-60 دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر باشد.
- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت 10 دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند.
- این ممکن است منجر به تطابق یافتن با فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه آن شود.
- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده انرژی مصرفی در طی استراحت شود.
- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است، قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.



به این دلیل که به طور میانگین حدود 50-33٪ از وزن کاهش یافته اولیه در طی یک سال بعد از خاتمه برنامه درمان، برمی گردد. مداخلات تغییر شیوه زندگی برای کاهش وزن که شامل ترکیبی از کاهش دریافت انرژی همراه با افزایش در مصرف انرژی از طریق ورزش و دیگر اشکال فعالیت فیزیکی منجر به یک کاهش اولیه حدود 10-9٪ در وزن بدن می شود بنابراین ترکیبی از کاهش متعادل در دریافت انرژی با افزایش سطوح کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی برای به حداکثر رساندن کاهش وزن، در افراد دارای اضافه وزن و یا چاقی ضروری و لازم است.

به نظر می رسد که فعالیت فیزیکی برای ایجاد و ادامه کاهش بارز در وزن و پیشگیری از برگشت دوباره وزن مهم باشد.

#### نسخه ورزشی در کاهش وزن:

چهارچوب نسخه ورزشی برای کاهش وزن شامل همان توصیه های لازم به بزرگسالان سالم برای فعالیت های هوازی، قدرتی و انعطاف پذیری است. کمترین میزان فعالیت فیزیکی بای بهبود و ارتقای سلامتی و آمادگی جسمانی افراد بزرگسال سالم، 150 دقیقه در هفته و یا 30 دقیقه در روز فعالیت فیزیکی در بیشتر روزهای هفته است.

در زیر حداقل توصیه های لازم از نظر عناصر لازم و تشکیل دهنده نسخه ورزشی که شامل فرکانسی یا تناوب، شدت، زمان و نوع فعالیت است، آورده می شود

تناوب: 5 روز در هفته یا بیشتر فعالیت فیزیکی که باعث به حداکثر رساندن مصرف انرژی شود.

شدت: این افراد باید به داشتن فعالیت فیزیکی با شدت متوسط تا شدید تشویق شوند.

شدت اولیه تمرین ورزشی باید متوسط باشد. پیشرفت به سمت ورزش با شدت شدیدتر، ممکن است منجر به فواید بیشتری از نظر سلامتی و آمادگی بدنی شود

زمان: 60-30 دقیقه در روز تا مجموعاً 150 دقیقه در هفته و پیشرفت این زمان تا 300 دقیقه در هفته از فعالیت فیزیکی با شدت متوسط و یا 150 دقیقه



فعالیت فیزیکی با شدت و شدید توصیه می

#### اضافه وزن و چاقی:

تعریف اضافه وزن و چاقی بر اساس وزن بیش از حد بدن و اندکس توده بدنی (BMI) می باشد.

بر آوردهای اخیر نشان می دهد که بیشتر از 66٪ بزرگسالان به عنوان افراد دارای اضافه وزن شناخته می شوند (BMI >25) 32٪ به عنوان چاق (BMI >30) و 5٪ هم به عنوان افراد دارای چاقی مرضی (BMI >40) در نظر گرفته می شوند.

چاقی همچنین به یک نگرانی رو به رشد در سنین پایین نیز تبدیل شده است، به طوریکه حدود 18-14٪ از بچه ها و نوجوانان به عنوان افراد دارای اضافه وزن شناخته می شوند.

اضافه وزن و چاقی منجر به بیماری های مزمن متعددی از قبیل دیابت، بیماری عروق کرونری قلب، تعداد زیادی از سرطان ها و مشکلات سیستم اسکلتی و عضلانی می شود و بدیهی است که این مشکلات هزینه های زیادی را به سیستم بهداشتی و درمانی تحمیل می کند.

مدیریت وزن بدن بستگی به تعادل انرژی در بدن دارد که تحت تاثیر انرژی در بدن دارد که تحت تاثیر انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن قرار می گیرد.

برای کاهش وزن در فردی که دارای اضافه وزن بوده و یا چاقی می باشد، مصرف انرژی باید بیشتر از دریافت آن باشد.

یک کاهش وزن معادل 5 تا 10 درصد، فواید بارزی را از نظر سلامتی در فرد ایجاد می کند و این فواید در مدت نگهداری و حفظ وزن، با و یا بدون شرکت در فعالیت فیزیکی، با احتمال بیشتری ادامه می یابد.

حفظ کاهش وزن به دست آمده نیز یک چالش در این مسیر است.

