

خلاصه یک گزارش روزآمد

مقدمه

اکنون به طور چشمگیری پذیرفته شده است که فعالیت بدنی منظم نتایج بسیار مثبتی برای تندرستی بچه ها دارد و برخلاف این دیدگاه، درباره فعالیت بدنی بچه ها توجه ها و بحث هایی ادامه دارد که به صورت یک مشکل برای تندرستی عمومی درآمده است و راه حل های احتمالی را طلب می کند. در مقایسه با این (مقدار و نوع فعالیت بدنی بچه ها) درباره مقدار و نوع فعالیت بدنی مفید برای بزرگسالان یک وفاق بین المللی قوی وجود دارد و باعث پیشرفت بیش تری در افزایش فعالیت بدنی بزرگسالان شده است.

چندین سال پشتمانه علمی برای توصیف کمیت و کیفیت ورزش برای بچه ها، بر اساس تحقیق های انجام شده روی بزرگسالان بود و توصیه هایی که برای بزرگسالان به کار برده می شد برای بچه ها نیز استفاده می شد، ولی برای این توصیه ها هیچ استدلال روشنی وجود نداشت. اخیراً، یک سری توصیه های ورزشی بخصوص برای بچه ها بر مبنای روزآمدترین شواهد علمی پیشنهاد شده است.



نوشته:

لاراین کال

جو هریس

ترجمه:

محمدرضا حامدی نیا

ظاهره مسینی



اولین بار توصیه‌های ورزشی برای بچه‌ها در ایالات متحده آمریکا، در اواخر دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰ تدوین و چاپ شد (کالج طب ورزشی آمریکا). توصیه‌های اولیه برای همه و رهنمودهای کلی و یکسانی بود که می‌توانست برای هر گروه به کار برده شود. برای مثال، مشخص شده بود اگر فرمول آمادگی جسمانی بزرگسالان برای بچه‌ها به کار برده شود، آثار مفید تمرین اتفاق خواهد افتاد.

در سال ۱۹۹۸ اولین رهنمودهای رسمی برای بچه‌ها را کالج طب ورزشی آمریکا ارائه داد که در نتیجه آن توجه به آمادگی جسمانی بچه‌ها افزایش یافت. این رهنمودها به نام «گزارش کارشناسی درباره آمادگی جسمانی بچه‌ها و جوانان» انتشار یافت. هدف از این گزارش، هدایت ساختار و حوزه برنامه‌های آمادگی جسمانی بچه‌ها بود. این گزارش در جدول شماره ۱ خلاصه شده است.

در سال ۱۹۹۱، کالج طب ورزشی آمریکا توصیه‌هایش را برای کسانی که در طراحی برنامه‌های تمرینی بچه‌ها درگیر بودند به تدابیر عملکردی توسعه داد. طبق این رهنمودها پیشنهاد شده افزایش کمیّت ورزش بتدریج چنان باشد که قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و مکانیک صحیح بدن تضمین شود. طبق این رهنمودها باید از کفش و سطح دویدن

مناسب استفاده و احتیاط‌های لازم در هوای گرم اجرا شود. به دنبال این توصیه‌ها، تلاش‌ها معطوف به برنامه‌هایی شد که اهداف کوتاه مدت را پیشرفت، تندرستی آتی و بهروزی بچه‌ها را افزایش دهد. در تصدیق محدودیت‌های استفاده از رهنمودهای بزرگسالان برای بچه‌ها، مدل فعالیت بدنی طول عمر بچه‌ها پیشنهاد شد (Corbin et al 1994) جزئیات این مدل در جدول شماره ۲ ارائه شده است. در این مدل هر دو سطح بهینه و کم‌ترین میزان فعالیت بدنی توصیه شده است. بر اساس شواهد، در روز ۳ تا ۴ کیلو کالری برای هر کلیوگرم از وزن بدن، کم‌ترین میزان استاندارد برای بهره‌مندی از فواید تندرستی در بزرگسالان است. کوربین^۱ و همکارانش تصمیم گرفتند یک استاندارد مشابه برای بچه‌ها تدوین کنند که به نظر مناسب است. آن‌ها متوجه شدند حتی بچه‌های غیر فعال، باید قادر باشند با شرکت متعادل در بازی‌های بچگانه و فعالیت‌های طول عمر به این استاندارد برسند. سطح بهینه پیشنهاد شده بر اساس این باور، تدوین اهداف کاملاً عالی برای بچه‌ها بود، زیرا آن‌ها برای فعالیت در ورای استانداردها کم‌ترین میزان فرصت و انرژی لازم را دارند. (Corbin et al, 1994).

جدول ۱: توصیه های ورزشی برای بچه ها

مؤلف/سال	گزارش کارشناسی درباره آمادگی جسمانی بچه ها و جوانان (کالج طب ورزشی آمریکا ۱۹۸۸)	مدل فعالیت بدنی طول عمر بچه ها (کودکین و همکاران ۱۹۹۲)	رهنمودهای فعالیت بدنی برای نوجوانان (سالینس و پاتریک ۱۹۹۴)
گروه هدف	بچه ها و نوجوانان	بچه ها	نوجوانان (۱۱ - ۲۱ سال)
تکرار هر روز	کمترین	بهینه	رهنمود ۲
در روز ۳ جلسه یا بیشتر تر از ۳ جلسه در روز	در روز ۲ یا بیشتر تر از ۳ جلسه در روز	در روز یا تقریباً هر روز	۳ جلسه یا بیشتر تر از ۳ جلسه در هفته
شدت	متوسط (مصرف دست کم ۳ کیلو کالری برای هر کلوگرم از وزن بدن در روز)	متوسط تا شدید (مصرف دست کم ۶ تا ۸ کیلو کالری برای هر کلوگرم از وزن بدن در روز)	شدت مهم نیست بلکه مصرف انرژی مهم است
زمان ۳۰ - ۴۰ دقیقه	۳۰ دقیقه یا بیشتر تر	۶۰ دقیقه یا بیشتر تر	زمان مهم نیست بلکه مصرف انرژی مهم است
نوع	بازی های بچه گانه و فعالیت های طول عمر (مانند پیاده روی تا مدرسه)	بازی های بچه گانه، فعالیت های طول عمر و فعالیت های مختلف لذت بخش که گروه های عضلانی بزرگ به کار برده شود و برخی از فعالیت هایی که تحمل وزن در آن ها وجود دارد.	فعالیت های مختلف که برای گروه های عضلانی بزرگ استفاده می شود.

<p>رهنمود ۱</p> <p>بچه‌های دوره ابتدایی باید دست کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متناسب با سن خود را اجرا کنند. انواع فعالیت بدنی باید همه روزهای هفته یا بیش تر روزهای هفته اجرا شود.</p>
<p>رهنمود ۲</p> <p>بچه‌های دوره ابتدایی باید تشویق شوند تا روزانه بیش تر از ۶۰ دقیقه و تا چندین ساعت به فعالیت های متناسب با سن و تکامل شان پردازند.</p>
<p>رهنمود ۳</p> <p>برخی از فعالیت های بدنی روزانه بچه‌ها باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا بیش تر اجرا شود و شامل فعالیت بدنی متوسط تا شدید باشد. این فعالیت ها معمولاً متناوب خواهد بود و شامل فعالیت های تناوبی متوسط تا شدید با دوره های کوتاه استراحت و بازیافت است.</p>
<p>رهنمود ۴</p> <p>دوره های طولانی مدت فعالیت نکردن برای بچه‌ها مناسب نیست.</p>
<p>رهنمود ۵</p> <p>فعالیت های بدنی مختلف برای بچه‌های مدارس ابتدایی توصیه می شود.</p>

مهم است و برای سلامت اسکلت در طول عمر تأثیر دارد. مصرف انرژی زیاد در روز، احتمال چاقی را کاهش می دهد و ممکن است آثار مثبت دیگری برای تندرستی داشته باشد. پشتوانه منطقی رهنمود دوم، شرکت منظم در فعالیت متوسط تا شدید در نوجوانی است که سلامت روانی را افزایش می دهد؛ کلسترول HDL را زیاد می کند و آمادگی قلبی-تنفسی را بهبود می بخشد.

مدل فعالیت بدنی طول عمر برای بچه‌ها، پایه‌هایی برای تکامل در آینده و توصیه جدیدتری را در ایالات متحده آمریکا فراهم آورده است. به دنبال بازنگری گسترده‌ای در یک دوره سه ساله، شورای فعالیت بدنی انجمن ملی ورزش و تربیت

برخلاف رهنمودهای قبلی ورزش، شدت یا مدت فعالیت در رهنمود اول مورد تأکید نیست زیرا به احتمال این عامل‌ها نسبت به مصرف انرژی و عادت های فعالیت های روزانه اهمیت کم تری دارد و این رهنمود به تشویق نوجوانان برای فعالیت بدنی در زندگی روزانه تأکید دارد. مانند: استفاده از پله، راهپیمایی یا دوچرخه سواری. رهنمود دوم توصیه کرده است که بچه‌ها در فعالیت های متوسط تا شدید شرکت کنند. فعالیت های متوسط تا شدید نیاز به تلاش زیاد دارد مانند: راهپیمایی سریع یا تند. پشتوانه منطقی رهنمود شماره یک فعالیت های روزانه‌ای است که تحمل وزن در آن‌ها وجود دارد. همچنین برای افزایش تکامل استخوان

بدنی در گزارشی رهنمودهایی را برای فعالیت بدنی بچه‌ها چاپ کرد. این رهنمودها یک سری توصیه‌های مختلف را ارائه داده است که در جدول شماره ۲ خلاصه شده است. در گزارش انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی، جزییاتی درباره چگونگی تطابق رهنمودها برای برطرف کردن نیازهای بچه‌های ۵ تا ۱۲ سال فراهم آمده است.

در این رهنمودها آمده است که بچه‌ها نسبت به بزرگسالان به فعالیت بیش‌تری نیاز دارند. زیرا آن‌ها به طور ذاتی فعال و برای رشد و تکامل طبیعی به فعالیت نیازمندند. آن‌ها برای توسعه مهارت‌های فعالیت بدنی برای طول عمر به زمان نیاز دارند. در این رهنمودها

به بهبود تمام اجزای آمادگی جسمانی مرتبط به تندرستی تاکید می‌شود که برای بهبود این اجزا به زمان نیاز است و به آن‌ها ورزش تناوبی پیشنهاد می‌شود، زیرا بچه‌ها باریکه توجهی

کوتاهی و تفکر غیر انتزاعی دارند بنابراین، با فعالیت شدید و مستمر ارضاء نمی‌شوند. به علاوه، آن‌ها به طور طبیعی فعالیت می‌کنند و بر اساس شواهد پیشنهاد می‌شود که بچه‌ها برای رشد طبیعی نیاز به ورزش تناوبی دارند. در این رهنمودها، از بچه‌ها خواسته شده است در تمام دوره‌های سنی به فعالیت بپردازند، به این دلیل که فعالیت بدنی بچه‌ها با گذشت زمان کاهش می‌یابد و مقدار قابل ملاحظه‌ای از این کاهش می‌تواند نتیجه یادگیری رفتاری باشد. همچنین فعالیت نکردن در جوانی، در بزرگسالی نیز دنبال می‌شود. امید است که فعالیت بدنی مستمر الگوهای فعالیت زندگی را حفظ کنند. در آخر توصیه شده است که یک بخش از ورزش‌های مختلف باید شامل شرکت در

فعالیت‌هایی باشد که آمادگی قلبی-عروقی قدرت؛ استقامت عضلانی؛ انعطاف‌پذیری و سلامت ترکیب بدن را در بر بگیرد. این رهنمودها توصیه‌های اولیه را منعکس می‌کند که بچه‌ها باید به اجرای

فعالیت‌های روزانه مانند راهپیمایی یا دوچرخه سواری تا مدرسه و کمک کردن در کارهای خانه یا باغچه‌تسویق شوند. (ادامه دارد)

زیر نویس:
1. Corbin
2. sallis and patrick

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات
پرتال جامع علوم انسانی

