



عنوان: وضعیت فعالیت فیزیکی کم (کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) در کشور در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰



پیام‌های اصلی

- در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور نسبت افرادی که فعالیت فیزیکی کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت دارند در سال ۱۴۰۰ (۵۱/۳ درصد) نسبت به سال ۱۳۹۵ (۵۶/۴ درصد) کاهش داشته است.
- در هر دو سال، نسبت افراد با فعالیت فیزیکی کم در بین زنان بالاتر از مردان و در بین ساکنین شهرها بالاتر از ساکنین روستاها است.
- در هر دو سال با افزایش سن، نسبت افرادی که فعالیت فیزیکی کم دارند، بیشتر می‌شود.

مقدمه

مقدار فعالیت فیزیکی مناسب توسط سازمان جهانی بهداشت به صورت زیر توصیه شده است: (۱) حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته، یا (۲) حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته، یا (۳) ترکیبی از فعالیت با شدت متوسط و شدید که معادل یکی از دو مورد قبل باشد. منظور از فعالیت شدید فعالیتی است که حداقل ۱۰ دقیقه مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سنگین و کارهای ساختمانی، اره کردن چوب، حفاری، آسیاب کردن با دسته هاون، بیل زدن و یا فعالیت‌های ورزشی تفریحی مانند مربی ورزش‌های سنگین، مربی ورزش‌های هوازی مانند بازی فوتبال، دویدن سریع، کوهنوردی و شنای سریع) و منظور از فعالیت با شدت متوسط فعالیتی است که حداقل ۱۰ دقیقه مداوم طول بکشد و موجب افزایش خفیف تنفس و ضربان قلب شود (مانند کارگر نظافت، باغبانی، دوشیدن شیر، تراشیدن چوب، هم زدن سیمان، مراقبت از حیوانات و یا فعالیت‌های ورزشی تفریحی مانند والیبال، شنا معمولی، دوچرخه سواری، یوگا و دویدن غیر سریع).

در این گزاره‌برگ نسبت افراد با فعالیت فیزیکی کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت بر اساس دو مطالعه ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر (استپس) که در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب با حجم نمونه ۳۰۵۴۱ و ۲۷۸۷۴ نفر در افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور انجام شد، آورده شده است.

معرفی گزاره‌برگ

گزاره‌برگ نوشتاری خلاصه برای ارائه اطلاعات در چارچوبی است که نکات کلیدی در آن برجسته شده است.

در پاسخ به چه پرسش‌هایی تدوین شده است؟

چه نسبتی از جمعیت کشور فعالیت فیزیکی کم دارند؟

شامل چه مواردی است؟

این گزاره‌برگ بر اساس دو مطالعه ملی پایش عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ تهیه شده است. این پیمایش‌ها در خانوارهای معمولی ساکن انجام شده است.

شامل چه مواردی نیست؟

در این گزاره‌برگ از سایر مطالعات و منابع استفاده نشده است.



دریافت نسخه الکترونیکی



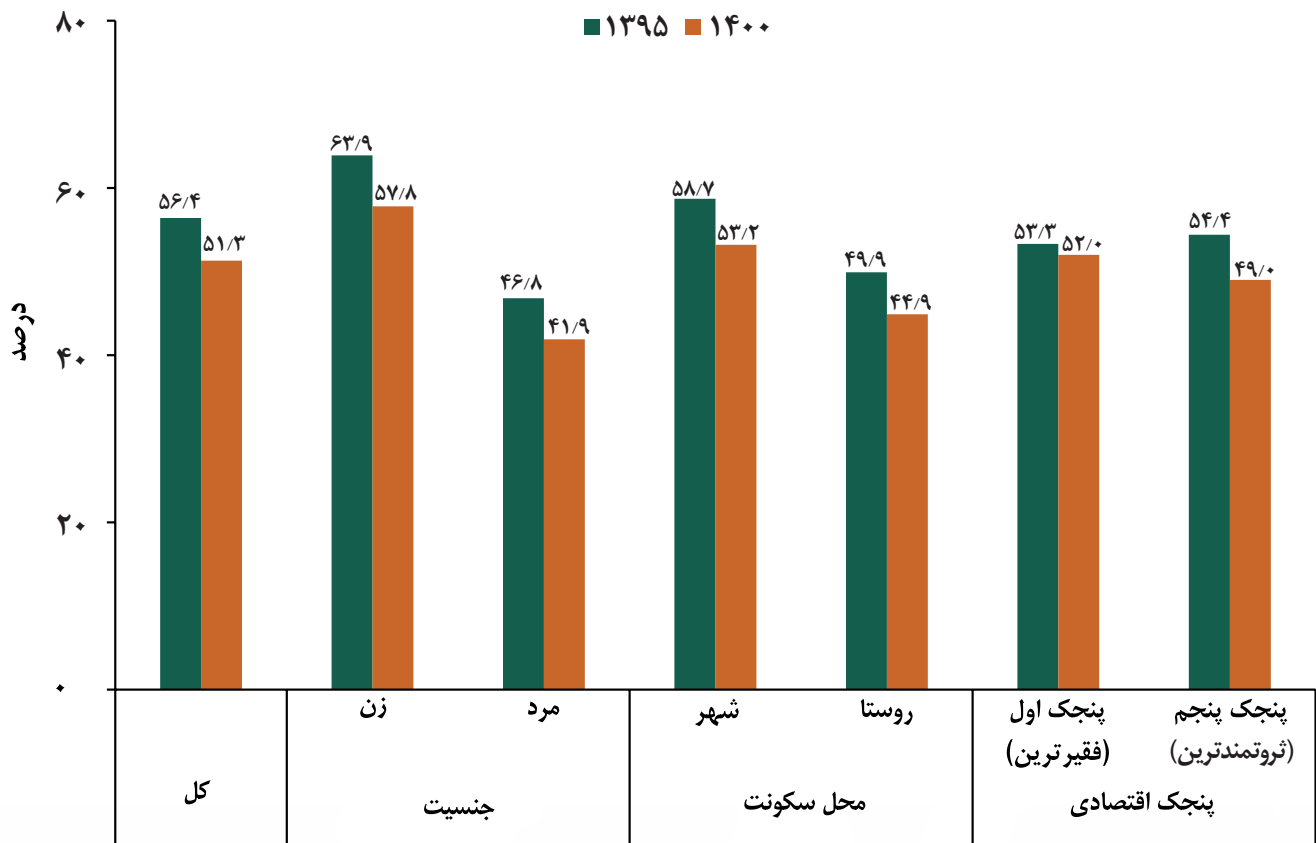
nihr.tums.ac.ir



نسبت افراد با فعالیت فیزیکی کم

نسبت افرادی که فعالیت فیزیکی کم دارند در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب برابر با ۵۶/۴ و ۵۱/۳ درصد بوده است.

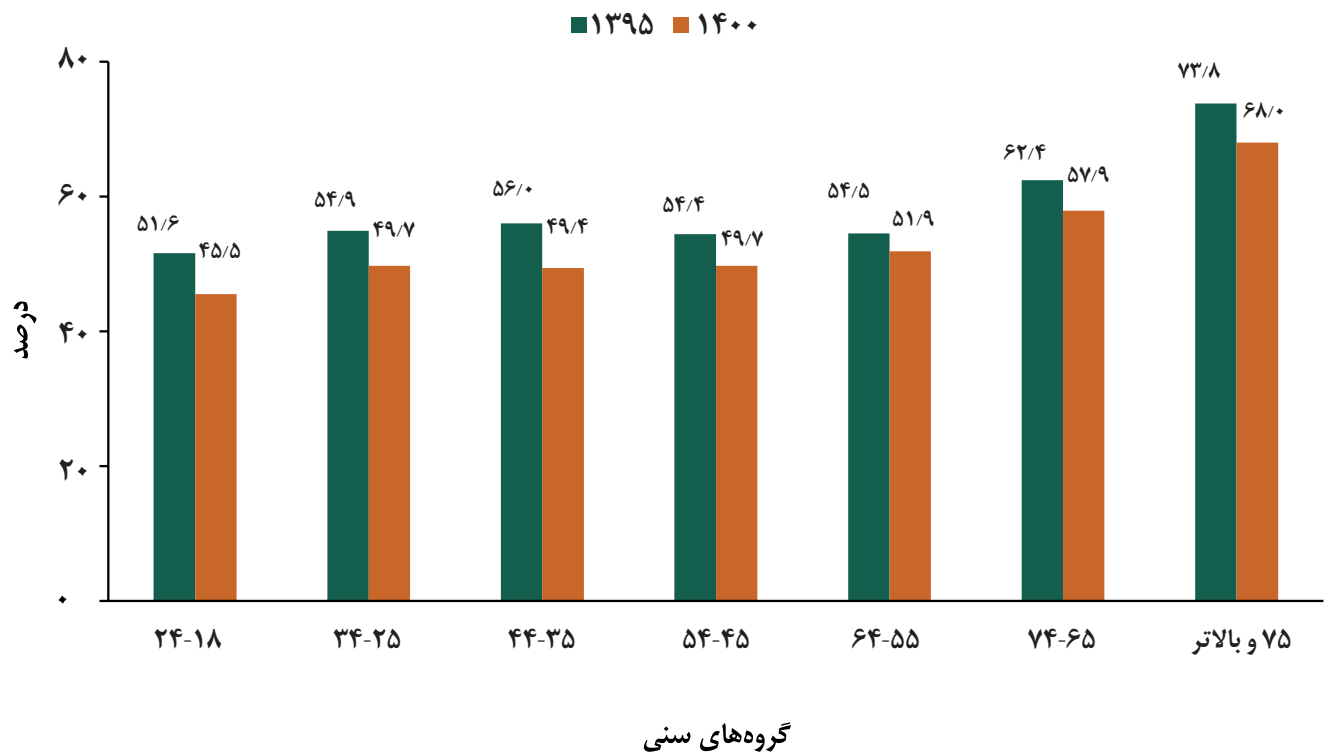
این نسبت در هر دو سال در زنان نسبت به مردان و در ساکنین شهرها نسبت به روستاها بالاتر است.



شکل ۱. نسبت افرادی که فعالیت فیزیکی کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت دارند در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجک اقتصادی در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰



در هر دو سال با افزایش سن، درصد افرادی که فعالیت فیزیکی کم دارند، بیشتر می‌شود. بیشترین میزان در گروه سنی ۷۵ سال و بالاتر و کمترین میزان در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال است.



شکل ۲. نسبت افرادی که فعالیت فیزیکی کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت دارند در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر به تفکیک گروه‌های سنی در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰



نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج دو مطالعه ملی پایش عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰، تقریباً نیمی از جمعیت بالای ۱۸ سال کشور، فعالیت فیزیکی کمتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت دارند. هر چند این نسبت از ۵۶/۴ درصد در سال ۱۳۹۵ به ۵۱/۳ درصد در سال ۱۴۰۰ کاهش یافته است اما فعالیت فیزیکی ناکافی همچنان یک مشکل شایع در جامعه محسوب می‌شود که نیازمند انجام مداخلات جامع و هماهنگ در زمینه‌های مختلف از جمله فرهنگ‌سازی، توسعه امکانات ورزشی و ارائه برنامه‌های آموزشی و حمایتی با توجه ویژه به جمعیت زنان و ساکنین شهرها می‌باشد.



گزاره‌برگ حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت در سطح ملی ایجاد شده است. تمرکز اصلی فعالیت‌های مؤسسه بر روی نتایج و پیامدهای اقدامات و مداخلات انجام شده در حوزه سلامت است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آن‌ها به ارزیابی و پایش مداخلات می‌پردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران



بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی،
خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰

nihr.tums.ac.ir

