

۱۳۹۵/۰۴
۹۷,۹,۲

به نام خداوند بخشنده مهربان

فعالیت بدنی و تندرستی (همراه با ارائه مستندات علمی)

آذربایجان، هاردمن، دیوید جی. استنسل

مترجمان:

دکتر محمد عزیزی

استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه

دکتر جواد مهربانی

استادیار دانشگاه گیلان

سپیده جعفریان — حمیده شریف زاده

نشر علم و حرکت

سرشناسه : هاردمن، آدریان ای.، ۱۹۴۴-م. Hardman, Adrienne E.
 عنوان و نام پدیدآور : فعالیت بدنی و تندرستی: (ارائه مستندات علمی) / آدریان ای. هاردمن؛ دیوید جی. استنسل؛ مترجمان محمد عزیزی... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۳۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ISBN 978-600-8500-02-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
 یادداشت : عنوان اصلی: Physical Activity and Health, The evidence explained, 2nd ed. 2009
 یادداشت : واژه نامه. کتابنامه.
 موضوع : ورزش درمانی Exercise therapy
 موضوع : تمرین های ورزشی -- جنبه های بهداشتی Exercise -- Health aspects
 موضوع : بهداشت -- خطر سنجی Health risk assessment
 موضوع : همه گیر شناسی Epidemiology
 موضوع : پزشکی -- تحقیق -- ارزشیابی Medicine--Research--Evaluation
 شناسه افز. : استنسل، دیوید ج.، ۱۹۶۴-م. Stensel, David J.
 شناسه افزوده : عزیزی، محمد، ۱۳۶۲-، مترجم.
 رده بندی کنگره : ۹۷ ۷۷۷۲۵/۵۲ف
 رده بندی دیویی : ۱۵/۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۰۹۳



تهران؛ سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر، خیابان شیخ - مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
 تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
 Elmoharekat

info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

فعالیت بدنی و تندرستی

آدریان ای. هاردمن، دیوید جی. استنسل

مترجمان: دکتر محمد عزیزی، دکتر جواد مهربانی، سپیده جعفریان، حمیده سریف راده

حروف نگار و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۷ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۳۷۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۰۲-۵ ISBN: 978-600-8500-02-5

بنا کنید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه ناشر، به شدت مجرم و غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسر درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نااندرست موجب رداغ های قضائی در چارچوب و پروژهای ناگوار در روزگاری مجامعی اسلام برای خود و قربانیان می گردد.

فهرست مطالب

بخش ۱: ارزیابی شواهد عینی و وضعیت موجود

فصل ۱: مقدمه ۷	اثبات علیت ۴۵
مشاهدات اولیه ۷	خلاصه فصل ۴۷
گرایش‌های جدید ۸	تکالیف درسی ۴۸
شیوع فعالیت بدنی در سراسر جهان ۱۳	نکته‌ها ۴۸
گرایش به ارزیابی سطح فعالیت بدنی در بستر زمان ۱۵	برای مطالعه بیشتر ۴۹
بررسی‌های ملی آمادگی جسمانی ۱۷	فصل ۳: فعالیت بدنی و مرگ و میر ۵۱
تعریف اصطلاحات کلیدی ۱۸	مقدمه ۵۱
خلاصه فصل ۱۹	فعالیت بدنی و مرگ و میر ۵۱
تکالیف درسی ۲۰	آمادگی جسمانی و مرگ و میر ۵۵
نکته ۲۰	تغییرات در فعالیت بدنی و مرگ و میر ۶۰
برای مطالعه بیشتر ۲۰	تغییرات در آمادگی جسمانی و مرگ و میر ۶۱
فصل ۲: ماهیت شواهد ۲۳	فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی ۶۳
مقدمه ۲۳	و مرگ و میر ۶۳
اپیدمیولوژی چیست؟ ۲۳	سیک زندگی، سالم و مرگ و میر ۶۷
اندازه‌گیری فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در ۲۹	فریب و رشم طول عمر ۶۸
مطالعات جمعیتی ۲۹	خلاصه فصل ۷۰
تحقیقات مبتنی بر آزمایشگاه ۳۷	تکالیف درسی ۷۱
خطا: ماهیت، منابع و مفاهیم ۴۲	برای مطالعه بیشتر ۷۲

بخش ۲: اثر فعالیت بدنی بر خطرات بروز بیماری‌ها

فصل ۴: بیماری‌های قلبی - عروقی ۷۵	دوز - پاسخ: چه میزان فعالیت بدنی یا آمادگی ۹۱
مقدمه ۷۵	جسمانی در مقابل بیماری‌های کرونر قلبی محافظت ۹۱
بیماری‌های قلبی - عروقی چیست؟ ۷۵	ایجاد می‌کند؟ ۹۱
آترواسکلروزیس ۷۹	آیایی تحرکی و آمادگی جسمانی پایین از ۹۳
اپیدمیولوژی فعالیت بدنی و بیماری کرونر قلبی ۸۲	عوامل علی بیماری‌های کرونر قلبی هستند؟ ۹۳
اپیدمیولوژی آمادگی جسمانی و بیماری‌های کرونر ۸۷	اپیدمیولوژی فعالیت بدنی و سکنه ۹۳
تغییرات در فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ۸۹	عوامل خطر در بیماری‌های قلبی - عروقی ۹۶
و بیماری کرونر قلبی ۸۹	ورزش و عوامل خطر زای بیماری‌های قلبی عروقی ۹۸

عوامل اثرگذار.....	۱۷۵	ترکیبی از رفتارهای سبک زندگی سالم.....	۱۰۵
ویژگی‌های اختلال.....	۱۷۶	ورزش به عنوان درمان.....	۱۰۶
فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در رابطه با.....	۱۸۰	خلاصه فصل.....	۱۱۰
سندرم متابولیک.....		تکالیف درسی.....	۱۱۰
فعالیت ورزشی و وقایع پس از صرف وعده غذایی.....	۱۸۳	برای مطالعه بیشتر.....	۱۱۲
پیشگیری.....	۱۸۷	فصل ۵: دیابت نوع ۲.....	۱۱۳
فعالیت بدنی به عنوان درمان.....	۱۸۷	مقدمه.....	۱۱۳
خلاصه فصل.....	۱۸۸	علت‌شناسی.....	۱۱۵
تکالیف درسی.....	۱۸۸	شیوع.....	۱۱۹
نکته.....	۱۸۹	چاقی به عنوان یک عامل خطرزا.....	۱۲۰
برای مطالعه بیشتر.....	۱۸۹	عدم فعالیت بدنی به عنوان یک عامل خطرزا.....	۱۲۴
فصل ۸: سرطان.....	۱۹۱	آمادگی جسمانی پایین به عنوان یک عامل خطرزا.....	۱۳۰
مقدمه.....	۱۹۱	مکانیسم‌ها.....	۱۳۲
کارسینوژن.....	۱۹۳	ورزش به عنوان یک درمان.....	۱۳۵
فعالیت بدنی و سرطان روده و رکتوم.....	۱۹۶	خلاصه فصل.....	۱۳۷
فعالیت بدنی و سرطان سینه.....	۱۹۹	تکالیف درسی.....	۱۳۸
فعالیت بدنی و سایر سرطان‌ها.....	۲۰۲	برای مطالعه بیشتر.....	۱۳۸
مکانیسم‌ها.....	۲۰۲	فصل ۶: چاقی.....	۱۴۱
خطر متناسب به جمعیت.....	۲۰۷	مقدمه.....	۱۴۱
تألیت بدنی در افراد سرطانی بهبود یافته.....	۲۰۸	تعریف چاقی.....	۱۴۲
خلاصه فصل.....	۲۰۹	علت‌شناسی چاقی.....	۱۴۳
تکالیف درسی.....	۲۰۹	تأثیر ژنتیک.....	۱۴۷
نمونه‌ها.....	۲۰۹	شیوع چاقی.....	۱۴۹
برای مطالعه بیشتر.....	۲۱۰	خطرات سلامتی.....	۱۵۲
فصل ۹: سلامت اسکلت.....	۲۱۱	عدم فعالیت بدنی به عنوان یک عامل خطرزا.....	۱۵۵
مقدمه.....	۲۱۱	فعالیت ورزشی به عنوان درمان.....	۱۶۳
بیولوژی استخوان.....	۲۱۱	توصیه پیرامون فعالیت بدنی.....	۱۶۹
پوکی استخوان: تعریف، شیوع و پیامدها.....	۲۱۸	خلاصه فصل.....	۱۷۰
فعالیت بدنی و استحکام استخوان.....	۲۲۱	تکالیف درسی.....	۱۷۱
فعالیت بدنی و خطر شکستگی.....	۲۲۶	برای مطالعه بیشتر.....	۱۷۱
فعالیت بدنی در پیشگیری و مدیریت پوکی.....	۲۲۸	فصل ۷: سندرم متابولیک.....	۱۷۳
فعالیت بدنی و استخوان‌آرتریت.....	۲۲۹	مقدمه.....	۱۷۳
خلاصه فصل.....	۲۳۰	تعریف سندرم متابولیک و شیوع آن.....	۱۷۴
تکالیف درسی.....	۲۳۱		
برای مطالعه بیشتر.....	۲۳۱		

بخش ۳: فعالیت بدنی برای افراد جوان و سالمند

فصل ۱۰: سلامتی کودکان	۲۳۳	برای مطالعه بیشتر	۲۵۳
مقدمه	۲۳۳	فصل ۱۱: سالمندی	۲۵۵
فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی	۲۳۴	مقدمه	۲۵۵
چاقی	۲۳۸	کاهش در ظرفیت‌های عملکردی	۲۵۵
دیابت نوع ۲	۲۴۳	تمرین ورزشی و ظرفیت‌های عملکردی	۲۶۱
بیماری قلبی-عروقی	۲۴۵	ورزش، سالمندی و زندگی مستقل	۲۶۶
سلامتی استخوان	۲۴۹	مطالعات مداخله‌ای فعالیت بدنی در سالمندان	۲۷۲
خلاصه فصل	۲۵۲	خلاصه فصل ۱۱	۲۷۵
تکالیف درسی	۲۵۳	تکالیف درسی	۲۷۶
		برای مطالعه بیشتر	۲۷۷

بخش ۴: فعالیت بدنی: تهدیدها و فرصت‌ها

فصل ۱۲: خطرات و فرصت‌ها	۲۷۹	دلایل این دستورالعمل‌ها	۳۰۷
مقدمه	۲۷۹	تغییر رفتارهای فعالیت بدنی	۳۱۵
آسیب‌های عضلانی-اسکلتی	۲۸۰	نمونه‌هایی از عملکرد مناسب در سلامت عمومی	۳۱۸
مرگ ناگهانی قلبی، شروع حمله قلبی	۲۸۳	پیاپی: روی: شبیه‌ترین شیوه به فعالیت ورزشی	۳۱۹
سندرم سه‌گانه زنان ورزشکار	۲۸۵	مطلوب	
اختلال در عملکرد سیستم ایمنی	۲۹۴	فوت‌وآ: فعال	۳۲۳
پیشگیری	۲۹۶	مزایا و ریسک‌های خطرات	۳۲۳
خلاصه فصل	۲۹۷	عدم فعالیت بدنی	۳۲۵
تکالیف درسی	۲۹۸	خلاصه فصل	۳۲۶
برای مطالعه بیشتر	۲۹۸	تکالیف درسی	۳۲۷
فصل ۱۳: سلامت عمومی	۳۰۱	نکته‌ها	۳۲۷
مقدمه	۳۰۱	برای مطالعه بیشتر	۳۲۷
توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی	۳۰۴	واژه‌نامه	۳۲۹
		فهرست منابع	۳۳۳