

## فهرست مطالب

- فصل اول: مقدمه ..... ۷
- فصل دوم: تمرینات در وضعیت نشسته ..... ۲۵
- فصل سوم: تمرینات در وضعیت ایستاده ..... ۸۵
- فصل چهارم: تمرینات پا ..... ۱۹۵
- فصل پنجم: تمرینات دست ..... ۱۹۹
- فصل ششم: تمرینات سر و گردن و صورت ..... ۲۱۳

## ارتقاء فعالیت فیزیکی

برآورد شده است که بی‌تحرکی فیزیکی باعث مرگ سالانه دو میلیون نفر در جهان می‌گردد و منجر به حدود ۱۰-۱۶ درصد موارد سرطان سینه، روده و دیابت و در حدود ۲۲ درصد بیماری قلبی ایسکمیک می‌گردد. نسبت آنها در زن و مرد یکسان است. فرصت‌های افراد برای فعالیت فیزیکی روزانه در چهار حیطة زیر است:

◀ در محل کار ( اگر خود کار زحمت فیزیکی داشته باشد یا نداشته باشد)

◀ برای جابجایی، رفت و آمد (راه رفتن یا دوچرخه سواری به محل کار یا خرید و.....)

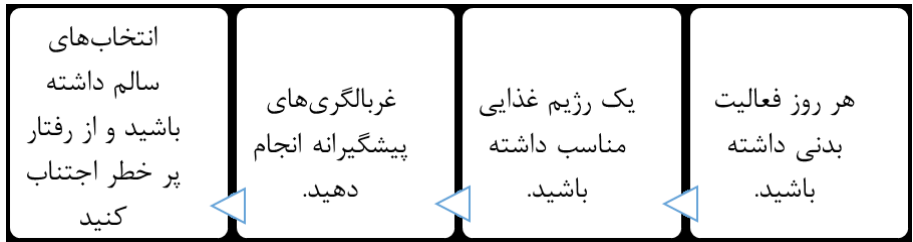
◀ در طول فعالیت‌ها و وظایف داخلی (کار منزل و....)

◀ در زمان اوقات فراغت (ورزش و فعالیت‌های تفریحی) (۱)

تاریخچه تناسب فیزیکی به سالهای بسیار دور برمی‌گردد و اهمیت آن در پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌ها در گذشته نیز مورد توجه قرار گرفته است، به عنوان مثال بقراط (۳۷۷ - ۴۶۰ قبل از میلاد) توضیح داده است که:

"تمام بخش‌های بدن که عملکرد مشخصی دارند اگر در حد تعادل استفاده شوند و به شکلی کار کنند که همه درگیر باشند سالم خواهند بود، به خوبی رشد می‌کنند و به کندی پیر می‌شوند اما اگر استفاده نشوند و بی‌فعالیت رها شوند، مستعد بیماری می‌شوند، در رشد آنها اختلال بوجود می‌آید و به سرعت پیر می‌شوند" (۲).

چهار ستون سلامتی در نمودار ۱ قابل مشاهده است (۳، ۴).



نمودار ۱: چهار ستون سلامتی

برنامه عملیاتی جهانی سازمان بهداشت جهانی پیرامون فعالیت فیزیکی نیز برای سالهای ۲۰۱۸ الی ۲۰۳۰ داشتن افراد فعالتر برای یک جهان سالم‌تر است. پیام این برنامه این عبارت است: «بیاپید فعال باشیم همه، هر جا و هر روز». جوامعی که افراد فعال بیشتری دارند، بازگشت سرمایه بیشتری دارند، مصرف سوخت‌های فسیلی در آنها کمتر است، هوای پاک‌تر و جاده‌های امن تری نیز دارند. این برنامه عملیاتی در پاسخ به نیاز تغییر دیدگاه در حمایت کردن و ارزش دادن به فعالیت منظم افراد بر اساس توانایی آنها در طول دوره زندگی بوجود آمده است. فعالیت فیزیکی در همه انواع خود فوایدی برای سلامتی خواهد داشت بخصوص زمانی که به طور منظم و با مدت و شدت کافی انجام گردد. فعالیت فیزیکی در محل کار و اطراف خانه نیز قابل انجام است. پیشرفت جهانی در افزایش فعالیت فیزیکی کند است و این سرعت کم عمدتاً بخاطر کمبود آگاهی و سرمایه‌گذاری است. همچنان که کشورها رشد می‌کنند، سطح کم تحرکی افزایش می‌یابد. در برخی کشورها سطح بی‌تحرکی به ۷۰ درصد می‌رسد که این امر بخاطر تغییر الگوی حمل و نقل، شهری شدن و افزایش تکنولوژی است. فعالیت فیزیکی باید با تمامی مجموعه‌هایی که فرد در آن زندگی، تفریح و کار می‌کند، یکپارچه گردد. فرصت‌های چند گانه با فواید و مزایای چند گانه همراه است. جوانان باید فعالتر باشند و از الگوی کاری نشسته در محل کار بکاهند. افراد مسن‌تر چه شاغل باشند یا نباشند از فواید فعالیت فیزیکی منظم برای حفظ سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی بهره مند خواهند شد و این امکان برای آنها فراهم می‌گردد که سالم بپیر شوند. برای رسیدن به چنین اهدافی هر کشوری در نقطه شروع متفاوتی نسبت به دیگری برای کاهش سطح بی‌تحرکی و رفتارهای با الگوی نشسته قرار دارد و تلاش خود را آغاز خواهد کرد. هدف برنامه عملیاتی سازمان بهداشت جهانی کاهش پانزده درصدی در

شیوع جهانی بی‌حرکی تا سال ۲۰۳۰ در بزرگسالان، جوانان و نوجوانان است. در راستای رسیدن به این اهداف می‌بایست جوامع، محیط، افراد و سامانه‌های فعال خلق کنیم (۵).

برای رسیدن به این هدف همه کشورها باید به نوبه خود تلاش کنند و نگارش این کتاب هم تلاشی برای ارتقاء سطح سلامت کشورمان می‌باشد.

شواهد قوی نشان می‌دهد که فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید کیفیت خوابیدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. مدت زمانی که فرد بعد از رفتن به رختخواب بیدار می‌ماند یا بعد از بیدار شدن از رختخواب خارج می‌شود کاهش می‌یابد. زمان خواب عمیق افزایش می‌یابد و خواب آلودگی در طول روز کاهش می‌یابد. دوره‌های فعالیت فیزیکی عملکرد اجرایی را نیز برای برهه‌ای از زمان بهبود می‌بخشد.

عملکرد اجرایی شامل فرآیندهای مغز است که فعالیت‌های روزمره زندگی را سازمان‌دهی می‌کند و برنامه‌ریزی برای آینده را امکان‌پذیر می‌سازد. تکالیفی همچون توانایی برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، تسهیل یا مهار کردن رفتارها، شروع تکالیف، کنترل احساسات همگی بخشی از عملکرد اجرایی هستند. فعالیت فیزیکی اجراء شناختی از جمله حافظه، سرعت پردازش، توجه و عملکرد تحصیلی را نیز بهبود می‌بخشد.

فعالیت فیزیکی منظم نه تنها خطر افسردگی بالینی را کاهش می‌دهد، علائم اضطراب را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. شواهد قوی نیز دال بر بهبود کیفیت زندگی با استفاده از فعالیت فیزیکی هستند. فعالیت فیزیکی در تمامی سنین بهبود عملکرد را در زندگی روزمره با انرژی مطلوب و کاهش خستگی بدنبال دارد. این امر در مورد بزرگسالان مسن‌تر نیز صدق می‌کند، در این گروه فعالیت فیزیکی نه تنها ریسک زمین خوردن و آسیب‌های مربوط به آن را کاهش می‌دهد بلکه به حفظ استقلال آنها نیز کمک می‌کند. حتی افزایش جزئی در انجام فعالیت با شدت متوسط تا شدید حتی در افرادی که حداقل فعالیت فیزیکی را دارند به شکل قابل توجهی هزینه‌های درمانی را به صورت مستقیم یا غیر مستقیم کاهش می‌دهد (۶).

فعالیت فیزیکی واژه کلی است که به معنای حرکت بدن بدنبال انقباض عضلات اسکلتی است و موجب افزایش مصرف انرژی بالاتر از سطح اصلی آن می‌باشد. فعالیت فیزیکی به طرق مختلفی از جمله نوع، شدت و هدف قابل طبقه بندی است (۷).

سازمان‌های سلامت دولتی و ملی متعددی لیست واژه‌های مربوط به فعالیت فیزیکی را منتشر کرده‌اند که به ارزیابی و برنامه مداخله تیم‌های بین رشته‌ای کمک خواهد کرد (۸، ۹). بخشی از این لیست در جدول زیر ارائه شده است که شامل شرحی از شدت و مدت فعالیت نیازمند برای رسیدن به سطح فعالیت فیزیکی توصیه شده است. استفاده از واژه‌های مشترک انتشار، تکرار برنامه‌ها و تحقیقات بین رشته‌های مختلف را تسهیل می‌کند.

برخی اصطلاحات در جدول زیر توضیح داده شده‌اند (۳):

تعاریف	واژگان
توانایی سیستم‌های تنفس و جریان خون برای فراهم کردن اکسیژن و ضروریات در طول استمرار فعالیت فیزیکی	تناسب قلبی ریوی (تناسب هوازی یا تحمل هوازی) Cardiorespiratory Fitness (aerobic endurance or aerobic fitness)
فعالیت فیزیکی که برنامه‌ریزی شده است یا ساختارمند است. شامل حرکات تکرار شونده بدنی هستند که به منظور ارتقاء یا حفظ یک یا چند جزء تناسب فیزیکی (تحمل قلبی ریوی، قدرت عضلات، تحمل عضلات، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی) انجام می‌گردند.	تمرین Exercise
فعالیت فیزیکی خانه‌داری شامل (ولی محدود نیست به) فعالیت‌هایی چون تمیز کردن زمین، تمیز کردن پنجره و .....	فعالیت فیزیکی خانه داری Household physical activity
کمتر از ده دقیقه فعالیت‌های سبک زندگی با شدت زیاد یا متوسط در هفته	عدم فعالیت Inactivity

<p>بیش از ده دقیقه فعالیت‌های سبک زندگی با شدت زیاد یا متوسط در هفته (خانه داری، جابجایی-حمل و نقل، یا فعالیت اوقات فراغت)، اما کمتر از سطح فعالیت توصیه شده</p>	<p>فعالیت فیزیکی ناکافی Insufficient physical activity</p>
<p>میزان گرمای لازم برای بالا بردن یک درجه سلسیوس دمای یک کیلو آب. کیلو کالری، کالری رایج در جداول تغذیه یا مصرف انرژی تمرینات است.</p>	<p>کیلو کالری Kilocalorie</p>
<p>هیچ نوع فعالیت فیزیکی اوقات فراغت در ماه گذشته (تمرینات یا فعالیت‌های فیزیکی از جمله دویدن، گلف، باغبانی یا راه رفتن)</p>	<p>عدم فعالیت اوقات فراغت Leisure-time inactivity</p>
<p>تمرینات، ورزش‌ها، تفریح یا سرگرمی‌هایی که مربوط به فعالیت‌های وظایف شغلی، خانه داری یا ایاب و ذهاب نمی‌باشند.</p>	<p>فعالیت فیزیکی اوقات فراغت Leisure-time physical activity</p>
<p>سطح استاندارد این واحد برای تخمین میزان اکسیژن استفاده شده بدن در طول فعالیت فیزیکی است. ۱ MET = انرژی (اکسیژن) مورد استفاده بدن زمانی که آرام نشسته اید، در حال صحبت کردن با تلفن یا خواندن یک کتاب هستید. هر چقدر بدن سخت‌تر و بیشتر کار کند، MET بیشتر خواهد بود. هر فعالیتی که ۳ تا ۶ MET استفاده کند یا بسوزاند فعالیت فیزیکی با شدت متوسط محسوب می‌گردد. هر فعالیتی که بیشتر از ۶ MET بسوزاند به عنوان فعالیت فیزیکی با شدت زیاد یا شدید محسوب می‌گردد</p>	<p>Metabolic Equivalent (MET)</p>

<p>فعالیت‌های گزارش شده با شدت متوسط در یک هفته عادی (به عنوان مثال دوچرخه سواری، جارو برقی کشیدن، باغبانی یا هر نوع دیگری که باعث افزایش اندکی در تنفس یا ضربان قلب گردد) برای ۳۰ دقیقه یا بیشتر در طول روز، ۵ روز یا بیشتر در هفته یا فعالیت‌های شدید در یک هفته عادی (به عنوان مثال دویدن، ایروبیک، کار سنگین باغ یا هر فعالیتی که باعث افزایش زیادی در تنفس یا ضربان قلب گردد) برای بیست دقیقه یا بیشتر در طول روز، سه یا بیشتر از سه روز در هفته یا هر دو. این مورد ممکن است در طول فعالیت‌های سبک زندگی تحقق یابد (خانه‌داری، ایاب و ذهاب یا فعالیت‌های اوقات فراغت).</p>	<p>فعالیت فیزیکی متوسط Moderate Physical Activity</p>
<p>فعالیت فیزیکی کاری که به طور معمول به عنوان بخشی از شغل فرد تحقق می‌یابد از جمله در طی انجام فعالیت‌هایی چون راه رفتن، بلند کردن، هل دادن، نجاری یا بستن جعبه‌ها.</p>	<p>فعالیت فیزیکی کاری Occupational Physical Activity</p>
<p>حرکات بدن که توسط انقباض عضلات اسکلتی ایجاد می‌شوند و مصرف انرژی را افزایش می‌دهند.</p>	<p>فعالیت فیزیکی Physical Activity</p>
<p>مجموعه‌ای که به یک فرد در ارتباط با توانایی انجام فعالیت فیزیکی نسبت داده می‌شود که نیازمند تناسب ایروبیک، تحمل، قدرت یا انعطاف پذیری دارد و با ترکیبی از فعالیت‌های معمول و توانایی ژنتیکی به ارث برده شده تعیین می‌شود.</p>	<p>تناسب فیزیکی</p>

<p>یک الگو فعالیت فیزیکی زمانی معمول خوانده می شود که: بیشتر روزهای هفته، ترجیحا روزانه انجام شود. فعالیت های با شدت متوسط پنج روز یا بیشتر در طول هفته (بازه های ده دقیقه ای با جمع کلی حداقل ۳۰ دقیقه در روز، یا فعالیت شدید سه روز یا بیشتر در هفته (برای حداقل ۲۰-۶۰ دقیقه در هر جلسه)</p>	<p>فعالیت فیزیکی روتین Regular Physical Activity</p>
<p>فعالیت فیزیکی ایاب و ذهاب چون راه رفتن، دوچرخه سواری، استفاده از ویلچر یا فعالیت های مشابه رفتن و بازگشتن از محل کار، مدرسه، محل عبادت و مغازه ها</p>	<p>فعالیت فیزیکی ایاب و ذهاب Transportation Physical Activity</p>
<p>فعالیت فیزیکی با شدت بالا ممکن است به اندازه کافی شدید باشد تا تغییر قابل توجهی برای فرد بوجود آورد و به سطحی از تلاش اشاره دارد که افراد باید تجربه کنند. افزایش در ضربان قلب و تنفس (مکالمه دشوار و یا قطع می گردد) فشار درک شده ۱۵ یا بیشتر در مقیاس بورگ (تلاشی که فرد سالم در حین Jogging، چمن زنی با یک چمن زن غیر موتوری شرکت در تمرینات ایروبیک High-Impact، شنا کردن، دوچرخه سواری در سر بالایی، حمل بیش از ۲۵ lb در حین بالا رفتن از پله ها، ایستادن یا راه رفتن با بیش از ۵۰ lb برای مثال انجام می دهد) بیش از ۶ معادل سوخت و ساز (METs) یا هر فعالیتی که بیش از ۷ کیلو کالری در دقیقه بسوزاند.</p>	<p>فعالیت فیزیکی شدید Vigorous-Intensity Physical Activity</p>
<p>هر فعالیتی که بار یا اثری بر سیستم اسکلتی داشته باشد (همانند پریدن و جهیدن)</p>	<p>فعالیت فیزیکی تحمل وزن Weight-bearing physical activity</p>



نمونه‌هایی از فعالیت‌های پیشنهادی در راستای ارتقاء سلامت فعالیت ایروبیک، تقویت عضلات، تقویت استخوان‌ها، آموزش‌های تعادلی و تمرینات انعطاف‌پذیری هستند. در فعالیت‌های ایروبیک تناسب قلبی تنفسی ارتقاء می‌یابد. در تمرینات تقویت عضلات از مقاومت برای افزایش قدرت عضلات استفاده می‌شود. یک ست با تکرار ۸ تا ۱۲ مرتبه به افزایش قدرت عضلات کمک می‌کنند. در حوزه، تقویت استخوان‌ها فعالیت‌ها باعث کاهش پوکی استخوان و شکستگی می‌گردند (پردن‌ها در این زمینه بسیار قابل توجه هستند). آموزش تعادلی علاوه بر بهبود پوسچر اگر سه بار در هفته همراه با تمرینات تقویتی انجام گردد در سالمندان به پیشگیری از افتادن کمک خواهد کرد. ایستادن روی یک پا، استفاده از تیلت بورد یا راه رفتن روی پنجه یا پاشنه از جمله این موارد هستند (۶). مساله تعادل، بخصوص در سنین سالمندی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (۱۰-۱۲). تعادل به شیوه‌های مختلف قابل ارزیابی (۱۰-۱۵) و آموزش (۱۶) است. تعامل پیچیده سامانه‌های اسکلتی-عضلانی و عصبی موجب حفظ تعادل می‌گردد (۱۷). سامانه‌های حسی متعدد از جمله دروندادهای بینایی، حس عمقی و سامانه دهلیزی (۱۸) نیز بر کنترل پوسچر تاثیر گذار خواهند بود (۱۹، ۲۰).

انجام استرچ‌های مناسب برای افزایش انعطاف‌پذیری قابل استفاده هستند و این انعطاف‌پذیری بر دامنه حرکات نیز تاثیرگذار است. درجاتی از دامنه حرکات بر فعالیت‌های ساده روزمره چون لباس پوشیدن یا سوار و پیاده شدن از ماشین لازم و ضروری هستند. تمرینات تای چی و یوگا به صورت ترکیبی از انواع مختلف فعالیت‌ها برای بهبود وضعیت سلامت افراد استفاده می‌کنند. در این تمرینات تا حدودی از تقویت عضلات، آموزش تعادلی، انعطاف‌پذیری و در سطوح محدودی حرکات ایروبیک به همراه آموزه‌های مدیتیشن استفاده می‌گردد (ترکیبی از جسم با ذهن و روان) (۶). البته باید در نظر داشت که وضعیت سلامت فرد هم باید به دقت در نظر گرفته شود. به عنوان مثال در افراد با اسکروز متعدد محدودیت‌هایی برای جلوگیری از ایجاد خستگی نیز باید در مورد فرد مورد توجه قرار گیرد (۲۱).

## موانع انجام فعالیت فیزیکی

هرچند که تفاوت‌های فرهنگی، سنی و فردی در ارتباط با موانع انجام تمرین و فعالیت فیزیکی وجود دارد، مواردی که بیشتر در متون مختلف مورد بحث قرار می‌گیرند عبارت‌اند از زمان، مکان، دسترسی و ساختارهای مربوط به اعتماد به نفس.

### زمان:

کمبود زمان یکی از موانع انجام فعالیت فیزیکی است (۲۲, ۲۳). بعد از هزینه و مسائل مربوط به رفت و آمد، به عنوان شایع‌ترین مانع گزارش شده است. از جمله فاکتورهای پیش بینی کننده روانی اجتماعی عادات انجام فعالیت فیزیکی بخصوص در زنان جوان استرس است (۲۴). به نظر می‌رسد استرس ممکن است به عنوان مانعی بر ادراک فشار زمان عمل کند (۲۴). کم بودن وقت والدین نیز می‌تواند مانعی برای شرکت کودکان در فعالیت‌های فیزیکی باشد (۲۵).

### مکان:

تحقیقات نشان داده‌اند که محیط نیز می‌تواند یکی از موانع انجام فعالیت فیزیکی باشد (بخصوص طراحی جوامع از جمله طرح خیابان، تراکم ساختمان سازی، وسایل رفت و آمد عمومی، تسهیلات راه رفتن یا دوچرخه سواری و ...) (۷, ۲۶). راه رفتن به عنوان ارزان‌ترین و در دسترس‌ترین شکل فعالیت فیزیکی همیشه راحت یا امن نمی‌باشد (به عنوان مثال پیاده روی‌های نامناسب). موانع محیطی برای افراد کم توان نیز مشکلات بسیاری بوجود می‌آورد. مطالعات کمی پیرامون موانع فعالیت فیزیکی برای فعالیت فیزیکی بزرگسالان با کم توانی‌های رشدی انجام شده است. در مطالعه‌ای بر روی بزرگسالان با کم توانی‌های رشدی، در شمال انگلستان مشخص شد که موانع محیطی و موانع مربوط به سیاست ۹۲ درصد افراد مورد مطالعه را از رسیدن به سطح توصیه شده فعالیت فیزیکی کافی به منظور کاهش خطرات سلامتی، باز می‌دارد (۲۷).

## دسترسی:

منابع مالی ناکافی (۲۸)، کم بودن امکانات حمل و نقل (ایاب و ذهاب)، در دسترس نبودن محیط‌ها و فضاهای تفریحی یا فرصت‌ها و امکانات محلی نمونه‌هایی از مسائل دسترسی هستند که می‌توانند به عنوان بازدارنده‌های شرکت در فعالیت فیزیکی عمل کنند. از جمله سایر عواملی که توسط والدین در مورد موانع فعالیت فیزیکی برای کودکانشان ذکر کرده‌اند علاوه بر ایاب و ذهاب و منابع، امنیت اجتماع نیز می‌باشد (۳).

## تصویر بدنی، خود پنداره و اعتماد به نفس:

خود پنداره در طول دوران زندگی می‌تواند در اشتغال به فعالیت فیزیکی تاثیر گذار باشد. به علاوه، تفاوت‌های فرهنگی در تصویر بدنی نیز در حین تدوین برنامه باید مد نظر قرار گیرند.

وجود آینه و حضور سایر افراد در حین ورزش امری متداول در مجموعه‌های تناسب اندام هستند. این موارد زمینه‌ای و بافتاری می‌توانند به عنوان موانع برای زنان با اضطراب فیزیکی اجتماعی باشد، بخصوص زمانی که در آغاز انجام برنامه‌های ورزشی باشند (۲۹). آغاز نوجوانی زمان حیاتی برای تسهیل شرکت در چنین فعالیت‌هایی در راستای اعمال بیشترین اثر بر اعتماد به نفس است (۳).

## نقش‌های اجرایی: مراقبت از کودکان و بزرگسالان

در حین مراقبت از یک عضو بیمار خانواده، عادات ورزشی پیشین ممکن است حذف شوند. به علاوه، زنان بخاطر داشتن نقش‌های متعدد، ممکن است فشارهای مزمنی را تجربه کنند که می‌تواند به عنوان مانعی برای ورزش عمل کند (۳۰). گاهی زنانی که فراهم کننده مراقبت برای سایرین می‌باشند در اختصاص دادن زمان لازم برای انجام مشغله‌های مربوط به سلامت از جمله ورزش احساس گناه می‌کنند. در زنان، والد گری (با کودکان ۱۷ سال یا کمتر) رابطه منفی با اشتغال به فعالیت فیزیکی و کمیت درگیر شدن در چنین فعالیت‌هایی نشان داده است. افزون بر این امر، خود گزارشی از فشار بیش از حد نقش‌ها و وجود موانع زمانی پیش بینی کننده کمیت انجام فعالیت فیزیکی بوده‌اند (بدون در نظر گرفتن وضعیت والد بودن) (۳۰). در نتیجه برنامه فعالیت فیزیکی ارتقاء سلامت باید با توجه به نیازهای فرد مراقب (زن یا مرد) طراحی گردد

(۳۰). ممکن است مراقبان در وضعیت موجود به مقدار محدودی فعالیت فیزیکی داشته باشند اما لازم است روشی برای افزایش میزان انجام فعالیت فیزیکی اتخاذ گردد (۳).

## فواید سلامتی فعالیت فیزیکی و ریسک‌های سلامتی غیر فعال بودن فیزیکی

فواید سلامتی شرکت در فعالیت فیزیکی منظم و خطرات مربوط به سلامت بی‌حرکی به خوبی ثبت شده‌اند. سازمان بهداشت جهانی حقایق در ارتباط با اثر بی‌حرکی بر سلامت و بهزیستی مالی شهروندان و ملل ارائه کرده است (۱):

### حقایق فعالیت فیزیکی سازمان بهداشت جهانی

◀ فعالیت فیزیکی منظم و مناسب جزء اصلی در پیشگیری از بار جهانی در حال رشد بیماری‌های مزمن است.

◀ ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افرادی که توصیه‌های کمترین فعالیت فیزیکی را رعایت نمی‌کنند، ۱/۵ برابر بیشتر است.

◀ بی‌حرکتی هزینه‌های درمانی را بالا می‌برد.

◀ بی‌حرکی نه تنها یک مشکل شخصی، بلکه یک مساله اجتماعی است و نیازمند رویکردی وابسته به فرهنگ، چند رشته‌ای، چند بخشی و مبتنی بر جمعیت است.

بی‌حرکی فیزیکی اثرات سوء بر ساختارها و عملکرد بدن از جمله استخوان‌ها، عضلات و قلب به طرق مختلفی دارد که در نهایت منجر به افزایش ریسک بیماری و مخاطراتی برای سلامت طولانی مدت و بقا خواهد شد. در جدول ۱ نمونه‌هایی از این موارد ذکر شده است.