

Global action plan on physical activity 2018-2030:  
more active people for a healthier world

## مردمی فعال‌تر برای دنیایی سالم‌تر برنامه عملیاتی جهانی فعالیت بدنی ۲۰۱۸-۲۰۳۰

تالیف: سازمان بهداشت جهانی  
ترجمه: دکتر حمید سوری

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

انتشار کتاب در نشست شماره ۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۲  
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران  
به تصویب رسیده است.

عنوان و نام پدیدآور	: مردمی فعال تر برای دنیایی سالم تر برنامه عملیاتی جهانی فعالیت بدنی ۲۰۳۰ - ۲۰۱۸ / تألیف سازمان بهداشت جهانی؛ ترجمه حمید سوری؛ نظارت و راهبری علمی نسیم چالاکلی.
مشخصات نشر	: تهران: شهرداری تهران، مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ ص:، مصور، جدول.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال ۳-۵۰۲-۷۵۰۲-۶۲۲-۹۷۸.
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: <b>Global action plan on physical activity 2018 -2030: more active people for a healthier world</b> اصلی:
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: <b>Exercise</b>
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: <b>Physical education and training</b>
موضوع	: بهداشت همگانی
موضوع	: <b>Public health</b>
موضوع	: بهداشت شهری
موضوع	: <b>Urban health</b>
موضوع	: سلامت پروری -- جنبه های اجتماعی
موضوع	: <b>Health promotion -- Social aspects</b>
موضوع	: سلامت پروری -- برنامه ریزی
موضوع	: <b>Health promotion--Planning</b>
شناسه افزوده	: سوری، حمید، ۱۳۳۸ - مترجم
شناسه افزوده	: سازمان بهداشت جهانی
شناسه افزوده	: <b>World Health Organization</b>
شناسه افزوده	: شهرداری تهران. مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران
شناسه افزوده	: <b>Tehran Municipality. Tehran Urban Planning and Research Center</b>
رده بندی کنگره	: GV ۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳ / ۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۵۹۰۹
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir



مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

مردمی فعال تر برای دنیایی سالم تر برنامه عملیاتی جهانی فعالیت بدنی ۲۰۳۰ - ۲۰۱۸

تألیف: سازمان بهداشت جهانی

ترجمه: دکتر حمید سوری

نظارت و راهبری علمی: نسیم چالاکلی، حسنی السادات شمس دولت آبادی

صفحه آرای و طراحی جلد: موسسه فرهنگی و هنری نگاه نو تهران

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۵۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

شابک: ۳-۵۰۲-۷۵۰۲-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: خیابان شریعتی، خیابان پل رومی، خیابان شهید اکبری، نبش خیابان آقابزرگی، شماره ۳۲

کدپستی: ۱۹۶۴۳۵۶۱۱

تلفن: ۲۲۳۹۲۰۸۲

rpc.tehran.ir

info.rpc@tehran.ir

۹	..... سخن نخست
۱۳	..... مقدمه مترجم
۱۵	..... خلاصه اجرایی
۲۳	..... فصل اول: مقدمه
۲۷	..... فصل دوم: فعالیت بدنی چیست؟
۳۵	..... فصل سوم: برنامه اقدام جهانی برای فعالیت بدنی ۲۰۱۸-۲۰۳۰
۷۳	..... پیوست ۱: فعالیت بدنی و اهداف توسعه پایدار
۸۵	..... پیوست ۲: اقدامات توصیه شده سیاست گذاری نقش ذی نفعان
۱۲۷	..... پیوست ۳: اصطلاحات

## مقدمه مترجم

با گسترش شهرنشینی، صنعتی شدن و استفاده روزافزون از فناوری‌ها و ابزارهای مختلف، امروزه فعالیت‌های جسمانی بشر که از ازل تاکنون برای کار و گذران زندگی انجام می‌داد؛ بسیار کمتر شده و ایبدمی کم‌تحرکی به‌خصوص در جوامع شهری روند افزایشی پیدا کرده است. از طرفی متوسط میزان کالری دریافتی انسان‌ها بیشتر شده و حاصل این دو پدیده افزایش وزن و تبعات ناشی از آن، از جمله بالا رفتن میزان شیوع دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات اسکلتی-عضلانی، برخی از انواع سرطان‌ها و سایر مشکلات مرتبط با سلامت است. بار ناشی از کم‌تحرکی و چاقی ابعاد مختلفی مانند ازدیاد مرگ زودرس (مرگ‌های کمتر از ۷۰ سالگی)، افزایش مراجعات بهداشتی درمانی، کاهش کیفیت زندگی را شامل می‌شود. برآورد می‌شود، سالانه بیش از ۲/۵ میلیون مرگ در دنیا را می‌توان به چاقی منتسب کرد.

طبق آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۱/۹ میلیارد فرد بالای ۱۵ سال در جهان، اضافه‌وزن دارند که این رقم طی ۴۰ سال گذشته حدود ۳ برابر شده است. از این تعداد ۶۵۰ میلیون نفر فریه (Obese) هستند. در سال ۲۰۱۹، ۲۸ میلیون کودک زیر ۵ سال و ۳۴۰ میلیون فرد ۵ تا ۱۹ ساله نیز چاق بوده‌اند. چاقی قابل‌بیشگیری و مهم‌ترین مداخلات برای کاهش وزن، فعالیت بدنی و بهبود تغذیه است. انجام حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب در روز برای کودکان و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته برای بزرگسالان از جمله این مداخلات مؤثر است.

متأسفانه روند افزایش وزن و کاهش فعالیت بدنی در کشورهای کم‌درآمد و دارای درآمد متوسط از جمله کشور ما نسبتاً بالاتر است. سازمان جهانی بهداشت بار ناشی از این مسائل را در این کشورها نسبت به کشورهای با درآمد بالا ۲ برابر می‌داند. همین سازمان میزان شیوع کم‌تحرکی و فعالیت ناکافی در جهان را در افراد بالاتر از ۱۸ سال، ۲۸ درصد و در کودکان ۱۱ تا ۱۷ سال، ۸۱ درصد برآورد می‌کند. عدم فعالیت بدنی کافی تقریباً در همه جهان به‌جز

برخی کشورهای منطقه غرب اقیانوس آرام در زنان بیشتر از مردان است. شیوع فعالیت بدنی ناکافی در ایرانیان بالاتر از ۱۸ سال ۳۳/۲ درصد بوده که در زنان بسیار بالاتر از مردان است (۴۳/۴ درصد در مقابل ۲۳/۱ درصد). این رقم برای مثال در فنلاند ۱۶/۶ و در کویت ۶۷/۰ درصد است.

نتیجه این که فعالیت بدنی به خصوص در جوامع شهری و با تأکید بر گروه‌های پرخطر و کسانی که شیوع کم تحرکی در آن‌ها بیشتر است (و طبعاً بیشتر از مشکلات ناشی از آن رنج می‌برند) و بار بیشتری نیز به جامعه تحمیل می‌کنند از نیازهای اساسی است و اقدام لازم برای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی افزایش فعالیت نه تنها باعث ارتقای سلامت و کاهش بار ناشی از بیماری‌های شهروندان می‌شود، بلکه راهی برای افزایش بهره‌وری و درآمد و اقدامی زیربنایی برای توسعه جوامع شهری است.

کتاب حاضر که توسط کارشناسان سازمان جهانی بهداشت تهیه شده، سعی کرده تا با ارائه برنامه‌های قابل اجرا در همه کشورها ضمن توجه دادن به مسئولان مدیریت شهری نسبت به اهمیت موضوع، راهکارهای اجرایی برای افزایش میزان فعالیت بدنی را توصیه کرده و کشورها را تشویق کند تا سال ۲۰۳۰ میلادی به اهدافی قابل دستیابی برسند.

دکتر حمید سوری  
استاد اپیدمیولوژی