



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای استفاده از

اپلیکیشن موبایل فعالیت بدنی و تناسب اندام هوشمند

(فیت آسا)



دی ۱۳۹۹

## فهرست

- مقدمه
- توصیه سازمان جهانی بهداشت
- هدف نظام سلامت
- گروه هدف برنامه
- ویژگی های کلی برنامه
- سایر ویژگی ها
- جزء اصلی برنامه: اپلیکیشن موبایل
- امکانات اپلیکیشن موبایل برای کاربران
- امکانات برنامه برای ارائه دهندگان خدمت
- رسالت مراقب سلامت / بهورز
- نحوه معرفی اپ توسط مراقب سلامت / بهورز
- امتیاز و رتبه کاربر
- امتیاز و رتبه مراقب سلامت / بهورز
- نحوه ثبت نام کاربر
- پیوست ۱: متن آگهی اطلاع رسانی

## مقدمه

آمارهای مختلف گویای کم تحرکی جمعیت های مختلف در جهان، از جمله جمعیت ایرانی است. در جهان، تغییر سبک زندگی شهری باعث بی تحرکی و عوارض آن بویژه افزایش بیماری های غیرواگیر شده است. بی تحرکی با ۶ درصد مرگ و میر، به عنوان چهارمین عامل مرگ و میر شناخته می شود. در ایران، بر اساس آمار ارائه شده توسط مراجع رسمی در وزارت بهداشت، ۹۶ درصد زنان و ۸۴ درصد مردان و در مجموع ۹۰ درصد ایرانی ها کم تحرک هستند. روایتی دیگر با تعریفی متفاوت، به ۵۶ درصد کم تحرکی اشاره می نماید. طی مطالعه ای در سال ۱۹۷۰ که توسط فائو انجام شد سرانه مصرف روزانه کالری در ایرانی ها ۲ هزار کالری بوده که در حال حاضر به ۳ هزار کالری در روز رسیده است. همچنین ۹ میلیون نفر دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالا هستند. این آمارها گویای وضع موجود قبل از آغاز بیماری کروناست... طبعاً پس از این بیماری، اهمیت این مسئله بیشتر شده است.

## توصیه سازمان جهانی بهداشت

سازمان جهانی بهداشت به استفاده از سلامت دیجیتال و موبایل (m-Health و Digital Health) خصوصاً در زمینه بیماری های غیرواگیر و سه مقوله تغذیه، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات توصیه کرده است.

## هدف نظام سلامت

وزارت بهداشت ایران متعهد شده تا سال ۱۴۰۴ حداقل ۲۰ درصد از میزان کم تحرکی را در کشور کاهش دهد اما در صورت تداوم روند کنونی، دستیابی به این هدف خصوصاً در شرایط پاندمی کرونا، با چالش روبروست.

## گروه هدف برنامه

گروه های سنی مختلف از کودکان تا افراد سالمند

تمرکز اصلی: نوجوانان، جوانان و میانسالان

زیر گروه های فرعی: کارکنان، دانشجویان، دانش آموزان، شهروندان

## ویژگی های کلی برنامه

- مدل نوآورانه، کاربرپسند و ساده
- مداخله مبتنی بر جامعه
- تمرکز بر جمعیت غیرفعال با سبک زندگی شهری

- یک جزء در همه برنامه ها و کمپین های بیماری های غیرواگیر
- رایگان برای کاربر

### سایر ویژگی ها

- یکپارچه و دینامیک
- بستر مشارکتی
- هوشمند
- شخصی سازی شده (Personalized): متناسب با نیاز هر کاربر: جوانان / افراد سالمند / کودکان (از طریق والدین) / خانم های خانه دار / کارمندان و.... / مادران باردار / بیماران مزمن (مثل دیابت)
- ارتباط مستمر و روزانه
- بازیگونه سازی

### جزء اصلی برنامه: اپلیکیشن موبایل

جزء اصلی برنامه، اپلیکیشن موبایل فیت آسا می باشد که هم اکنون برای کاربران اندروید قابل دسترسی و استفاده است.

### امکانات اپلیکیشن موبایل برای کاربران

مواردیکه در ادامه به آنها اشاره می شود از طریق اپلیکیشن موبایل فعالیت بدنی و تناسب اندام (فیت آسا) برای کاربر قابل دسترسی و استفاده است:

- نقشه راه فعالیت بدنی و تناسب اندام
  - ارزیابی انعطاف، قدرت و استقامت عضلانی و ارائه توصیه ها و بازخوردهای هوشمند
  - ارزیابی سلامت و صلاحیت فرد برای شروع فعالیت بدنی (بر اساس PARQ)
  - ارزیابی میزان فعالیت بدنی (بر اساس IPAQ) و ارائه بازخورد به کاربر
  - محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)، نسبت دور کمر به لگن (WHR)، و وزن طبیعی و میزان اضافه یا کمبود وزن شما
  - ارزیابی آمادگی قلبی – تنفسی و تحلیل هوشمند آن بر اساس سن و جنس
  - ارزیابی آمادگی جسمانی و تحلیل هوشمند آن
  - ارزیابی سندرم متابولیک و بازخورد به کاربر
- ارائه برنامه تمرین روزانه همراه با نمایش فیلم

- ثبت و نمایش زمان فعالیت بدنی روزانه و هفتگی
- امکان هدفگذاری برای فعالیت بدنی روزانه و هفتگی
- کالری شماری و نمایش کالری سوزانده شده روزانه
- اختصاص امتیاز به کاربر برای فعالیت بدنی و دیگر فعالیت ها
- نمایش امتیاز و رتبه فردی و گروهی کاربر
- پیام های عمومی و شخصی سازی شده متناسب با ویژگی های فردی کاربر
- آموزش مجازی و لوح فشرده چندرسانه ای فعالیت بدنی و تناسب اندام (با مجوز سازمان برنامه و بودجه و امتیاز آموزش ضمن خدمت برای کارکنان)
- وبینارهای آموزشی
- پرونده هوشمند فعالیت بدنی و تناسب اندام (رنگین کمان فعالیت بدنی)
- گروه فعالیت بدنی در شبکه اجتماعی تحت وب
- امکان تعریف گروه و فعالیت های گروهی توسط کاربران همراه با معرفی اپ به دوستان

#### امکانات برنامه برای ارائه دهندگان خدمت

- داشبورد ویژه دانشگاه های علوم پزشکی و ارائه دهندگان خدمت شامل بهورز و مراقب سلامت (بزودی)

#### رسالت مراقب سلامت / بهورز

رسالت ارائه دهندگان خدمت شامل مراقبین سلامت و بهورزها معرفی برنامه به مردم و کمک به نصب آن برای آنها می باشد. پس از نصب نیز، مراقب سلامت با افراد در ارتباط است و آنها را تشویق به فعالیت و استفاده از اپ می نماید.

کاربر از دو محل می تواند فعالیت بدنی خود را ثبت نماید:

**بخش "ثبت فعالیت من":** در این بخش با استفاده از تایمر، فعالیت های مختلف کاربر از باغبانی گرفته تا شنا و فوتبال و انواع ورزش ها قابل ثبت است. کاربر باید از طریق صفحه ثبت فعالیت من، فعالیت مورد نظر خود را انتخاب کند و تایمر را فعال نماید. سپس در انتهای زمان فعالیت بدنی خود، تایمر را متوقف کند. لطفاً برای مشاهده این بخش، به فیلم آموزشی ۱۲ دقیقه ای که در این ارتباط ساخته شده است مراجعه فرمایید.

**بخش "برنامه تمرین روزانه":** در ورژن اخیر اپ، بخشی با نام "برنامه تمرین روزانه" اضافه شده است. کاربر می تواند متناسب با آمادگی جسمانی خود، از میان بسته های تمرینی در ۳ سطح، آسان، متوسط و دشوار، یک بسته را انتخاب کند و همراه با فیلمی که در آن مربی، نحوه انجام تمرینات را نشان می دهد تمرین ها را انجام دهد.

بزودی بخش قدم شمار نیز به برنامه اضافه می شود که میزان پیاده روی کاربر را ثبت می کند.

## نحوه معرفی اپ توسط مراقب سلامت / بهورز

ارائه دهندگان خدمت شامل بهورزها و مراقبین سلامت، می توانند بسادگی متن آگهی زیر را پرینت کنند و در مکانی قابل دیدن توسط مردم، نصب نمایند. همچنین می توانند این برگه را همراه داشته باشند و به کاربر بدهند.

همچنین در هر ملاقات با فرد، برنامه را به او یادآوری نمایند.

متعاقبا یک داشبورد نیز در اختیار مراقب سلامت و بهورز قرار می گیرد که می تواند شاخصهای اصلی از جمله تعداد کل کاربران و کاربران جدید، کاربران فعال، میزان متوسط فعالیت روزانه کل کاربران، میزان متوسط کالری سوزانده شده روزانه کاربران

### امتیاز و رتبه کاربر

کاربران برای هر فعالیتی که در اپ می نمایند امتیاز دریافت می کنند. این امتیازها در ازای حرکت در مسیر نقشه راه فعالیت بدنی، فعالیت های گروهی و اجتماعی و از همه مهمتر فعالیت بدنی به کاربر تعلق می گیرد. کاربر باید فعالیت بدنی خود را در اپ ثبت نماید.

هر چه فعالیت، سنگین تر باشد مثلا (دوچرخه سواری در مقایسه با باغبانی) و زمان آن بیشتر باشد امتیاز بیشتری به کاربر تعلق می گیرد.

جهت حفظ الگوی فعالیت بدنی مناسب برای کاربر، سقف امتیاز روزانه برای فعالیت بدنی در نظر گرفته شده است بنحویکه بیش از ۲ ساعت فعالیت بدنی روزانه، باعث امتیاز برای کاربر نمی شود. به ازای هر کالری سوزانده شده، نیم امتیاز به کاربر تعلق می گیرد.

کاربرانی که امتیاز بالاتر کسب نمایند دارای رتبه بالاتر در سطح منطقه و کشوری خواهند بود و اسامی آنها در اپ اطلاع رسانی می شود.

### امتیاز و رتبه مراقب سلامت / بهورز

هر مراقب سلامت / بهورز، عده ای از افراد را تحت پوشش خود دارد و اپ را برای نصب به آنها معرفی می نماید.

هر مراقب سلامت و بهورز با کاربران تحت پوشش خود، یک گروه را ایجاد می کنند که دارای یک کد است (همان کدی که در هنگام ثبت نام، کاربر باید وارد نماید مثلا کد یا گروه ۱۵۲). مراقب سلامت و بهورز نیز امتیاز دریافت می نمایند و امتیاز آنها از جمع امتیازات کاربران تحت پوشش شان بدست می آید.

این امتیاز به همراه رتبه منطقه ای و کشوری، در داشبورد مراقب سلامت / بهورز به او نمایش داده می شود.

همچنین پایگاه های سلامت / خانه های بهداشت، مراکز جامع و مراکز بهداشت و نهایتاً هر دانشگاه علوم پزشکی نیز داشبورد خود را دارد و می تواند وضعیت کلی خود و هر یک از افراد و مراکز زیرمجموعه اش را مشاهده نماید. در بالاترین سطح، ستاد وزارت بهداشت نیز از طریق داشبورد عمومی، می تواند وضعیت کلی را تا محیط دنبال نماید.

### نحوه ثبت نام کاربر

- ارسال عدد ۱۰۰ به شماره پیامک ۱۰۰۰۶۵۴ توسط کاربر
- دریافت لینک دانلود اپ در پاسخ به پیامک ارسالی و دانلود آن توسط کاربر
- درج کد مراقب سلامت و بهورز در صفحه ثبت نام توسط کاربر

اپ iOS در حال طراحی است. پس از تکمیل، اطلاع رسانی خواهد شد.

لطفا برای آشنایی بیشتر با اجزای اپلیکیشن، فیلم ۱۲ دقیقه ای معرفی اپ را مشاهده فرمایید.

برای نصب اپلیکیشن موبایل فعالیت بدنی و تناسب اندام هوشمند (فیت آسا)،

عدد ۱۰۰ را به شماره پیامک ۱۰۰۰۶۵۴

ارسال نمایید و

در صفحه ثبت نام (قسمت ....) کد زیر را وارد کنید: