

النشاط البدني

نبذة مختصرة:

- يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري.
- يعود النشاط البدني بفوائد جمة على الصحة ويسهم في الوقاية من الأمراض.
- يعاني أكثر من 80% من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني.
- يحتل الخمول البدني (نقص النشاط البدني) المرتبة الرابعة عالمياً ضمن عوامل الخطر الرئيسية الكامنة وراء الوفيات.
- يساعد النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي.

تعريف النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام (مثل: المشي أو ركوب الدراجات الهوائية) بفوائد جمة على الصحة ولجميع الأعمار، وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط الموصى بها.

أنواع النشاط البدني:

• النشاط الهوائي

هو النشاط الذي يتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم مثل عضلات الذراعين والساقين، ويتميز بزيادة سرعة نبضات القلب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط، لكن مع مرور الوقت يجعل القلب والرئتين أقوى وقادرة على العمل بشكل أفضل.

أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والرقص والقفز وغيرهم.

• تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل،



وزارة الصحة Ministry of Health

أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم، والحفر في الحديقة وغيرهم.

• تقوية العظام

يساعد على جعل العظام قوية مثل عظام القدمين والساقين.
أمثلة: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرهم.

• الاستطالة:

يساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.
أمثلة: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغيرهم.

مقدار النشاط البدني الذي يوصى به:

توصي منظمة الصحة العالمية بما يلي:

- **الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و17 عاماً:**
- ينبغي عليهم مزاوله 60 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة ومن الأمثلة على ذلك المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات.
- مزاوله النشاط البدني لمدة تزيد عن 60 دقيقة يومياً يعود بفوائد صحية إضافية.

كما ينصح بإدراج التالي:

- النشاط الهوائي الشديد: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
- أنشطة تقوية العضلات: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
- أنشطة تقوية العظام: 3 أيام على الأقل في الأسبوع.

يجب على الأطفال والشباب ذوي الاحتياجات الخاصة استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدني الآمن لهم.



وزارة الصحة Ministry of Health

- **البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا**
- ينبغي لهم مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الشديد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعيًا، أو ما يعادل ذلك.
- ينصح بممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية، مرتين أو أكثر بالأسبوع.

- **البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر**
- ينبغي مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الشديد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي لهم زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعيًا، أو ما يعادل ذلك.
- مزاولة أنشطة تقوية العضلات التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية مرتين أو أكثر بالأسبوع.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على الحركة فينبغي لهم مزاولة النشاط البدني الذي يحسّن التوازن ويقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعيًا أمثلة: المشي إلى الوراء أو الجانب، الوقوف على ساق واحدة، والوقوف والجلوس عدة مرات على التوالي.

يجب على المصابين بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدني الآمن لهم.

فوائد النشاط البدني

- تحسين اللياقة العضلية ولباقة القلب والجهاز التنفسي.
- تحسين الصحة العقلية والمزاج.
- تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- يساعد في الإقلاع عن التدخين.



وزارة الصحة Ministry of Health

- الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكتهاب.
- الحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات.
- نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم.

إرشادات لممارسة النشاط البدني بشكل آمن:

- النشاط البدني آمن للجميع تقريباً، لكن ينصح باتباع إرشادات السلامة التالية:
- الانتظام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- البدء بالتدريج وزيادة مستوى النشاط مع مرور الوقت
- تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- استخدام المعدات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- النظر في الظروف الجوية.

الأسئلة الشائعة:

- هل الوزن يثبت أو يزيد مع الرياضة؟
ممارسة النشاط البدني من شأنه حرق و صرف السعرات الحرارية ولكن يثبت الوزن عندما يكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام مساوية لكمية الطاقة المبذولة في النشاط البدني، ويزيد الوزن مع ممارسة النشاط البدني عندما تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أكبر من الطاقة المبذولة في النشاط البدني.

• الراحة في التدريب تبطيء إحراق الدهون؟

- يعتمد على نوع التمرين ففي تمارين الهوائية يعتمد على رفع معدل نبضات القلب لحرق الدهون اما المقاومة فالراحة لمدة 30-45 ثانية مهمة يتم فيها استعادة اللياقة لرفع وزن وبالتالي حرق الدهون.

• التوقف عن الرياضة يحول العضلات إلى دهون

- التوقف بحد ذاته لا يحول العضلات إلى دهون ولكن عند التوقف عن ممارسة تمارين تقوية العضلات سرعان ما تتراكم الدهون حول الكتلة العضلية في الجسم بسرعة



وزارة الصحة Ministry of Health

خصوصاً الزراعين والوركيين والساقين نتيجة قلة النشاط وانخفاض معدل الأيض الغذائي والإفراط في تناول السعرات الحرارية المكتسبة من الطعام بما يزيد عن حاجة الجسم من الطاقة.

المفاهيم الخاطئة:

- **ممارسة النشاط البدني من الممارسات الباهظة التكاليف لأنها تتطلب معدات وأحذية وأماكن خاصة.**

يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريباً وممارسة هذا النشاط لا تستوجب بالضرورة استخدام معدات معينة، كما أن حمل الأغراض المنزلية أو الحطب أو الكتب أو الأطفال من الأنشطة البدنية التكميلية الجيدة، شأنها شأن صعود السلالم بدلاً من استخدام المصاعد.

- **ممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً.**

يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة وتحسينها.

- **عدم التعرق يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف.**

لا يتعلق التعرق فقط بكثافة الممارسة بل على البيئة أيضاً، لذلك التعرق لا يعكس مستوى الجهد.