الجمعية السعودية لصحة الرجل
SAUDI SOCIETY OF MEN'S HEALTH
SSMH

النشاط البدني لصحة الرجل

الجمعية السعودية لصحة الرجل

2019

حقائق رئيسية:

- يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للوفاة على صعيد العالم.
- كما يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري.
- يعود النشاط البدني بفوائد جمة على الصحة ويسهم في الوقاية من الأمراض غير السارية.
- هناك شخص واحد من كل 4 أشخاص بالغين في العالم لا يزاول النشاط البدني على نحو كاف.
- يعاني أكثر من 80 % من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني.
- قد وُضعت السياسات الرامية إلى معالجة نقص النشاط البدني موضع التنفيذ في 56 % من الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية.
- واتفقت الدول الأعضاء في المنظمة على خفض معدل انتشار نقص النشاط البدني بنسبة 10 % بحلول عام 2025.

ما هو النشاط البدني؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلّب استهلاك قدراً من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاول أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية .وينبغي عدم الخلط بين مصطلحي "النشاط البدني" و"التريّض"، حيث يمثل التريّض فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار وتهدف إلى تحسين واحد أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. وإلى جانب التريّض، يعود أي نشاط بدني آخر يزاول أثناء وقت الفراغ، أو عند الانتقال من مكان إلى آخر، أو كجزء من عمل الشخص، بالفائدة على الصحة. وفضلاً عن ذلك، فإن النشاط البدني سواء أكان معتدلاً وحاداً يُحسّن الصحة.

ما مقدار النشاط البدني الذي يوصى به؟

توصى منظمة الصحة العالمية بما يلي:

الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و 17 عاماً:

- ينبغي لهم مزاولة 60 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة.
- ومن شأن مزاولة النشاط البدني لمدة تزيد على 60 دقيقة يومياً أن يعود بفوائد صحية إضافية.
- وينبغي أن ينطوي هذا النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاثة مرات أسبوعياً على الأقل.

البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عاماً:

- ينبغي لهم مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الحاد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من النشاط المعتدل والنشاط الحاد بما يعادل ذلك.
- وللحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك.
- وينبغي مزاولة الأنشطة المقوية للعضلات التي تستهدف المجموعات العضلية الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.

البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر:

- ينبغي لهم مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الحاد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من النشاط المعتدل والنشاط الحاد بما يعادل ذلك.
- وللحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي لهم زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك.

- أما الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على الحركة فينبغي لهم مزاولة النشاط البدني الذي يُحسّن التوازن ويقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعياً.
- وينبغي مزاولة الأنشطة المقوية للعضلات التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.
- وتختلف حدة مختلف أشكال النشاط البدني من شخص إلى شخص. وينبغي ممارسة جميع الأنشطة على دفعات يستمر كل منها 10 دقائق حتى تعود بالفائدة على صحة القلب والجهاز التنفسي.

فوائد النشاط البدني ومخاطر نقص النشاط البدني:

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة، بفوائد جمة على الصحة. وفي جميع الأعمار، تفوق فوائد النشاط البدني أضراره المحتملة، مثل تلك التي قد تقع نتيجة للحوادث. وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق.

وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها.

والنشاط البدني المنتظم والكافي:

- يحسّن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي؛
- ويحسّن صحة العظام والصحة الوظيفية؛
- ويحد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكتئاب؛
- ويحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك والفقرات؛
- ويُعد ضرورياً لتوازن الطاقة التحكم في الوزن.

ويُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم ويزداد انتشاره في العديد من البلدان، ليضيف إلى عبء الأمراض غير السارية ويضر بالصحة العامة في شتى أنحاء العالم. وتزداد احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من نقص النشاط البدني بنسبة تتراوح ما بين 20% و30 % مقارنة بالأشخاص الذين يزاولون القدر الكافي من النشاط البدني.

مستويات نقص النشاط البدني

على الصعيد العالمي، كان 23 % من البالغين الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر يعانون من نقص النشاط البدني في عام 2010 (20 % من الرجال و 27 % من النساء). وفي البلدان المرتفعة الدخل، كان 26 % من الرجال و 35 % من النساء يعانون من نقص النشاط البدني، في مقابل 12 % من الرجال و 24 % من النساء في البلدان المنخفضة الدخل. وعادة ما تقابل مستويات النشاط البدني المنخفضة أو المتناقصة، مستويات الناتج القومي الإجمالي المرتفعة أو المتزايدة. ويعود تراجع النشاط البدني في جزء منه إلى الخمول أثناء وقت الفراغ والسلوك الخالي من الحركة أثناء العمل وفي المنزل. وبالمثل، فإن زيادة استخدام طرق الانتقال "الساكنة" تسهم أيضاً في نقص النشاط البدني.

وعلى الصعيد العالمي، كان 81 % من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عاماً يعانون من نقص النشاط البدني في عام 2010 . وكانت المراهقات أقل نشاطاً من المراهقين، حيث لم تحقق 84 % من المراهقات المستويات التي توصي بها المنظمة في مقابل 78 % من المراهقين.

وهناك عدد من العوامل البيئية المرتبطة بالتوسع الحضري قد تثني الأشخاص عن مزاولة المزيد من النشاط، ومن بينها ما يلي:

- الخوف من العنف والجريمة في الأماكن المفتوحة
- كثافة حركة المرور
- تدني جودة الهواء أو التلوث
- عدم توافر الحدائق والأرصفة والمرافق الرياضية/ الترفيهية.

مستويات نقص النشاط البدني

على الصعيد العالمي، كان 23 % من البالغين الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر يعانون من نقص النشاط البدني في عام 2010 20 %) من الرجال و 27 % من النساء). وفي البلدان المرتفعة الدخل، كان 26 % من الرجال و 35 % من النساء يعانون من نقص النشاط البدني، في مقابل 12 % من الرجال و 24 % من النساء في البلدان المنخفضة الدخل. وعادة ما تقابل مستويات النشاط البدني المنخفضة أو المتناقصة، مستويات الناتج القومي الإجمالي المرتفعة أو المتزايدة. ويعود تراجع النشاط البدني في جزء منه إلى الخمول أثناء وقت الفراغ والسلوك الخالي من الحركة أثناء العمل وفي المنزل. وبالمثل، فإن زيادة استخدام طرق الانتقال "الساكنة" تسهم أيضاً في نقص النشاط البدني.

وعلى الصعيد العالمي، كان 81 % من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عاماً يعانون من نقص النشاط البدني في عام 2010 . وكانت المراهقات أقل نشاطاً من المراهقين، حيث لم تحقق 84 % من المراهقات المستويات التي توصي بها المنظمة في مقابل 78 % من المراهقين.

وهناك عدد من العوامل البيئية المرتبطة بالتوسع الحضري قد تثني الأشخاص عن مزاولة المزيد من النشاط، ومن بينها ما يلي:

- الخوف من العنف والجريمة في الأماكن المفتوحة
- كثافة حركة المرور
- تدني جودة الهواء أو التلوث
- عدم توافر الحدائق والأرصفة والمرافق الرياضية/ الترفيهية.

كيف يمكن زيادة النشاط البدني؟

يجب بذل الجهد وعمل الإجراءات الازمة لإتاحة المزيد من الفرص أمام الأشخاص لمزاولة النشاط من أجل زيادة مستويات النشاط البدني.

وتهدف السياسات الرامية إلى زيادة النشاط البدني إلى ضمان ما يلي:

- إمكانية تعزيز النشاط البدني من خلال أنشطة الحياة اليومية، بالتعاون مع القطاعات المعنية؛
- جعل المشي وركوب الدراجات الهوائية وسائر أشكال الانتقال القائمة على الحركة متاحة ومأمونة للجميع؛
- تشجيع السياسات الخاصة بالعمل وبأماكن العمل على النشاط البدني؛
- تخصيص المدارس لأماكن ومرافق مأمونة يقضي فيها الطلاب وقت الفراغ بطرق تنطوي على الحركة؛
- تقديم التربية الرياضية الجيدة التي تدعم اتباع الأطفال لأنماط السلوك التي تجعلهم يحافظون على النشاط البدني طوال حياتهم؛
- توفير المرافق الرياضية والترفيهية التي تتيح الفرصة أمام الجميع لممارسة الرياضة.

الجمعية السعودية لصحة الرجل
SAUDI SOCIETY OF MEN'S HEALTH
SSMH

يسعدنا تواصلكم معنا عبر

http://saudimens health.org.sa

saudimenshealth@gmail.com

011-469 25 32

SSMH_Public