

يتزايد انتشار الأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط بسرعة، وتعد أنماط الحياة غير الصحية أحد الأسباب الرئيسية في هذه الزيادة. فقلة النشاط البدني هو رابع عامل خطر رئيسي لدوفاة المبكرة على الصعيد العالمي.

وفي الإقليم هناك مستويات منخفضة من النشاط البدني وتزايد أعداد الناس الذين يعيشون أنماط حياتية خاملة. ويؤثر انخفاض النشاط البدني مباشرة على زيادة الوزن، وهذا بدوره، يزيد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

في بعض بلدان الإقليم، يتجاوز عدد الأشخاص الخاملين بدنيا نسبة 70%، والنساء أقل نشاطا بدنيا من الرجال (منظمة الصحة العالمية، مسح الخطوات). وبلغت النسبة المئوية للمراهقين الخاملين بدنيا في بعض البلدان 40%.

في أيار/مايو 2004، أصدرت جمعية الصحة العالمية القرار ج.ص.ع 17.57: الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، والتي تدعو الدول الأعضاء إلى وضع خطط وطنية لتعزيز النشاط البدني. وفي وقت لاحق، في أيار/مايو 2008، أصدرت جمعية الصحة العالمية الحادية والمستون القرار ج.ص.ع 14.61 حول التعامل مع توقي ومكافحة الأمراض غير السارية.

وعلاوة على ذلك، فإن الإعلان السياسي الصادر عن اجتماع الأمم المتحدة الرفيع المستوى بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية يدعو الدول الأعضاء إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من الخمول البدني، ويقترح التوعية الشاملة لعامة الناس باعتبارها واحدة من "أفضل المصفقات"، أو بعبارة أخرى، تعتبر تدخلا فعّالاً لقاء التكلفة، ومجدياً، وله مكاسب صحية.

وقد تم تحديد هدف عالمي طوعي للأمراض غير السارية بغية الحد من الخمول البدني بنسبة 10% بحلول عام 2025.

## المفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني

ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم:

- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30%، والسكري بنسبة 27%، وسرطان الثدي وسرطان القولون بنسبة 21% - 25%.
- يساعد في الحفاظ على وزن صحي.
- له تأثير إيجابي على الصحة النفسية.

## ما هو المقدر الموصى به لممارسة النشاط البدني؟

يشير النشاط البدني إلى أي حركة جسدية تستهلك الطاقة، ويتم تنفيذها كجزء من الأنشطة اليومية، مثل الأعمال المنزلية، والمشي، والقيام بعمل معين، وأنشطة أوقات الفراغ، والألعاب، والرياضة، أو ممارسة نشاط مخطط له.

لكل فئة عمرية، توصي منظمة الصحة العالمية بمستويات من النشاط البدني للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم.

الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5-17 سنة

- يجب على الأطفال أداء 60 دقيقة على الأقل يومياً من أنشطة معتدلة إلى شديدة.
- المزيد من النشاط البدني لأكثر من 60 دقيقة له فوائد صحية إضافية.
- ينبغي أن يكون معظم النشاط البدني اليومي تماريناً هوائية (إيروبيك). وينبغي ممارسة الأنشطة المشددة، بما في ذلك التمارين التي تقوي العضلات والعظام، على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

المبالغون الذين تتراوح أعمارهم 18-64 سنة

- يجب على البالغين أداء 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع، أو القيام بـ 75 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع.
- للمزيد من الفوائد الصحية، يجب على البالغين زيادة التمارين الهوائية ذات النشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو المانخرات في 150 دقيقة من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني الشديد في الأسبوع، أو مزيجاً متكافئاً من الأنشطة المعتدلة والشديدة.
- وينبغي إجراء أنشطة تقوية العضلات يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.

المبالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 65 سنة وما فوق

- ينبغي على كبار السن أداء 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع، أو القيام بـ 75 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع.
- يجب أن يتم تنفيذ التمارين الهوائية في دورات تستغرق حوالي 10 دقيقة.
- للمزيد من الفوائد الصحية، ينبغي على البالغين الأكبر سناً زيادة التمارين الهوائية ذات النشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو المانخرات في 150 دقيقة من التمارين الهوائية ذات النشاط البدني الشديد في الأسبوع.
- ينبغي على كبار السن الذين يعانون من ضعف الحراك أداء النشاط البدني لتعزيز التوازن ومنع السقوط في ثلاثة أيام أو أكثر في الأسبوع.
- وينبغي ممارسة أنشطة تقوية العضلات، التي تضم مجموعات العضلات الرئيسية، في يومين أو أكثر في الأسبوع.

Friday 26th of April 2024 11:53:31 PM