

يعد قلة النشاط البدني عامل الخطر الرئيسي الرابع للأمراض غير السارية في جميع أنحاء العالم، ويقدر أنه يسبب ما يتراوح بين 3.2 و 5 ملايين وفاة سنوياً على مستوى العالم. وعالمياً، يقدر أن الخمول البدني يسبب حوالي 27% من داء السكري، و 30% من داء القلب الإقفاري، و 21%-25% من سرطان الثدي والقولون. والنشاط البدني هو أيضاً من العوامل الأساسية في تحقيق توازن الطاقة والسيطرة على الوزن.

وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن ما يقرب من 70% من سكان العالم لا يمارسون القدر الموصى به من النشاط البدني للحصول على فوائده الصحية والمقائية. وفي إقليم شرق المتوسط، تبين البيانات المتاحة من ثمانية بلدان وجود مستويات من الخمول تتراوح من حوالي 30% إلى 70%. ومما يثير القلق، أن أقل من نصف بلدان إقليم شرق المتوسط لديها رصد منتظم لمستويات النشاط البدني لدى البالغين والأطفال، وقد بدأ عدد قليل جداً من البلدان عملاً شاملاً بهدف زيادة مستويات النشاط البدني من خلال الرياضة، والترفيه، وركوب الدراجات، والمشي.

وفي عام 2004، أقرت جمعية الصحة العالمية القرار ج ص ع 17.57: الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، والتي دعت الدول الأعضاء إلى وضع خطط وطنية لتعزيز النشاط البدني. وعلوفاً على ذلك، الإعلان السياسي الذي جرى الموافقة عليه من قبل جميع الدول الأعضاء خلال اجتماع الأمم المتحدة الرفيع المستوى بشأن منع الأمراض غير السارية ومكافحتها، 2011، حيث جدد الدعوة إلى الدول الأعضاء بأن تتخذ الإجراءات للحد من الخمول البدني. وفي جمعية الصحة العالمية أيار/مايو 2013، أيدت الدول الأعضاء ضرورة تنفيذ الإجراءات اللازمة لبلوغ الهدف المتمثل في تخفيض 10% من الخمول البدني بحلول عام 2025.

وفي الدورة التاسعة والخمسين للجنة الإقليمية، مررت الدول الأعضاء القرار RC59/EM الذي أقر إطار العمل على تنفيذ الإعلان السياسي للأمم المتحدة بشأن الأمراض غير السارية، بما في ذلك تنفيذ التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني والتواصل مع وسائل الإعلام العامة باعتبارها واحدة من أفضل المصنفات في هذا السياق، والعمل على نطاق واسع ومتواصل من خلال وسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية.

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام يقلل من خطر:

- أمراض القلب بنسبة 30%
- داء السكري بنسبة 27%
- سرطان الثدي وسرطان القولون بنسبة 21%-25%.

يساعد النشاط البدني في الحفاظ على الوزن الصحي، وله تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعافية.

منشورات ذات صلة

[PDF \[713.24 KB\] التوصيات العالمية للنشاط البدني المصنف للصحة للفئة العمرية 5-17 سنة](#)

[PDF \[1.09 MB\] التوصيات العالمية للنشاط البدني المصنف للصحة للفئة العمرية 18-64 سنة](#)

[PDF \[589.75 KB\] التوصيات العالمية للنشاط البدني المصنف للصحة للفئة العمرية 65 سنة فأكثر](#)

[روابط ذات صلة](#)

[النشرة بشأن النشاط البدني](#)

Saturday 17th of May 2025 04:40:14 PM