

17-5 سنة

لأطفال والشباب من هذه الفئة العمرية يشتمل النشاط البدني على اللعب، والألعاب، والرياضة، والانتقال، والترفيه، والتربية البدنية أو التمارين المخطط لها، سواء في سياق الأسرة، أو المدرسة، أو الأنشطة المجتمعية. من أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة البدنية والعضلات، وصحة العظام، والمؤشرات الحيوية الصحية للقلب والأوعية الدموية والاستقلاب، وتخفيض أعراض القلق والاكئاب، ويوصى بما يلي:

1. يجب على الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5-17 سنة أن يقوموا بما لا يقل عن 60 دقيقة تراكمية يومياً من النشاط البدني المعتدل إلى النشاط الشديد القوية.
2. والنشاط البدني الذي يزيد عن 60 دقيقة يومياً سيكون له فوائد صحية إضافية.
3. وينبغي أن تكون أكثر الأنشطة البدنية اليومية من الأنشطة الهوائية. وينبغي إدراج الأنشطة الشديدة القوية، بما في ذلك التي تعزز العضلات والعظام، على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

18-64 سنة

للبالغين من هذه الفئة العمرية، يشتمل النشاط البدني على الأنشطة الترفيهية أو لشغل وقت الفراغ، والانتقال (مثل المشي أو ركوب الدراجات) والنشاط المهني (أي العمل)، والأعمال المنزلية، واللعب، والألعاب، والرياضة أو التمارين المخطط لها، سواء في سياق الحياة اليومية، أو الأسرية، أو الأنشطة المجتمعية. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلات، وصحة العظام، وتقليل خطر الأمراض غير المعدية والاكئاب، وينصح بالتالي:

1. يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18-64 عاماً القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة الشدة على مدار الأسبوع، أو القيام بـ 75 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الهوائية الشديدة القوية على مدار الأسبوع، أو مزيجاً بينهما يعادل بين الأنشطة المعتدلة والأنشطة الشديدة القوية.
2. يجب أن يتم تنفيذ الأنشطة الهوائية في ذوات تستمر 10 دقائق على الأقل.
3. للحصول على فوائد صحية إضافية، يجب على البالغين زيادة الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو الانخراط في 150 دقيقة من الأنشطة البدنية الهوائية الشديدة القوية في الأسبوع، أو مزيجاً بينهما يعادل بين الأنشطة البدنية المعتدلة والأنشطة الشديدة القوية.
4. وينبغي القيام بالأنشطة التي تقوي العضلات، وتستخدم فيها مجموعات العضلات الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.

65 سنة وما فوق

للبالغين من هذه الفئة العمرية، يشتمل النشاط البدني على الأنشطة الترفيهية أو لشغل وقت الفراغ، والانتقال (مثل المشي أو ركوب الدراجات)، والأنشطة المهنية (إذا كان الشخص لا يزال يشارك في العمل)، والأعمال المنزلية، واللعب، والألعاب، والرياضة أو التمارين المخطط لها، سواء في سياق الحياة اليومية، أو الأسرية، أو الأنشطة المجتمعية. من أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة البدنية والعضلات والعظام والصحة الوظيفية، والحد من مخاطر الأمراض غير المعدية والاكئاب و التدهور المعرفي، ويوصى بما يلي:

1. يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 سنة وما فوق القيام بـ 150 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة الشدة على مدار الأسبوع، أو القيام بـ 75 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الهوائية الشديدة القوية على مدار الأسبوع، أو

- مزيجا بينهما يعادل بين الأنشطة المعتدلة والأنشطة المشددة القوية.
2. يجب أن يتم تنفيذ الأنشطة الهوائية في زوبات تستمر 10 دقائق على الأقل.
3. للحصول على فوائد صحية إضافية، يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 سنة وما فوق أن يزيدوا الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو الماخراط في 150 دقيقة من الأنشطة البدنية الهوائية المشددة القوية في الأسبوع، أو مزيجا بينهما يعادل بين الأنشطة المعتدلة والأنشطة المشددة القوية.
4. يجب على البالغين من هذه الفئة العمرية الذين لديهم قصور في الحركة أداء الأنشطة البدنية لتعزيز التوازن و منع تعرضهم للسقوط في 3 أيام أو أكثر في الأسبوع.
5. وينبغي أداء الأنشطة التي تقوي العضلات على أن تشمل مجموعات العضلات الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.
6. البالغون من هذه الفئة العمرية الذين لا يستطيعون القيام بالمقدار الموصى به من الأنشطة البدنية بسبب ظروفهم الصحية، ينبغي أن يحرصوا على النشاط لبدني بالمقدر الذي تسمح به قدراتهم أو ظروفهم الصحية.

عموما، وفي جميع الفئات العمرية، فإن فوائد تنفيذ التوصيات المذكورة أعلاه، و ممارسة النشاط البدني، تفوق أية أضرار. وعلى المستوى الموصى به بـ 150 دقيقة أسبوعيا من الأنشطة المعتدلة الشدة، يبدو أن معدلات الإصابة العضلية تكون محدودة. ووفقاً للنهج القائم على السكان، ومن أجل تقليل مخاطر إصابات العضلات والعظام، قد يكون من المناسب التشجيع على البدء بأنشطة معتدلة مع التقدم التدريجي لمستويات أعلى من النشاط البدني.

Monday 29th of April 2024 02:22:38 AM