سؤال: ما المقصود بالنشاط البدني؟

يُعرّف النشاط البدني بأنه أي حركة جسدية تصدر عن العضلات المحركة للهيكل العظمي وتستهلك طاقة. ويشمل النشاط البدني ممارسة الرياضة، فضلاً عن الأنشطة الأخرى التي تنطوي على حركة الجسم ويقوم بها كجزء من اللعب، والعمل، والانتقال، والأعمال المنزلية، والأنشطة الترفيهية (1).

سؤال: ما المقصود بشدة النشاط البدني؟

تشير شدة النشاط البدني إلى المعدل الذي يُنَفّذ عنده النشاط أو مقدار الجهد المطلوب لأداء النشاط أو التمرين. وتتباين شدة الأنماط المختلفة للنشاط البدني بين الناس، وتعتمد شدة النشاط البدني على تجربة الفرد السابقة في ممارسة الرياضة ومستوى لياقته النسبي.

وتتطلب شدة النشاط البدني المعتدلة قدراً معتدلاً من الجهد وتسارعاً ملحوظاً في معدل ضربات القلب، كما يحدث في المشي السريع، والرقص، وأعمال البستنة، والأعمال المنزلية. بينما تتطلب شدة النشاط البدني القوية قدراً كبيراً من الجهد وتسبب تسارع التنفس وزيادة كبيرة في معدل ضربات القلب، كما يحدث في قيادة الدراجات بسرعة، والجري، والتمارين الرياضية، وتسلق التلال (2).

سؤال: ما هي مستويات النشاط البدني التي توصي بها منظمة الصحة العالمية؟

يجب أن يؤدي الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 عاماً 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يومياً. ويمكن أن يشمل ذلك اللعب أو ممارسة الألعاب أو الرياضة أو التنقل أو الأعمال المنزلية أو الترفيه أو التربية البدنية أو التمارين المخطط لها، وذلك في سياق أنشطة الأسرة والمدرسة والمجتمع (3).

وينبغي للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 64-18 عاماً أن يمارسوا ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الرياضي معتدل الشدة طوال الأسبوع، أو أن يمارسوا ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني قوي الشدة خلال الأسبوع، أو أن يمارسوا مزيجاً معادلاً من النشاط المعتدل والقوي. ويمكن أن يشمل ذلك النشاط البدني الذي يُبذَل في وقت الفراغ (على سبيل المثال: المشي، والرقص، وأعمال البستنة، والمشي، لمسافات طويلة والسباحة)، والتنقل (مثل المشي أو ركوب الدراجات) أو العمل المهني أو الأعمال المنزلية أو اللعب أو ممارسة الألعاب أو الرياضة أو التمارين المخطط لها، وذلك في سياق الأنشطة اليومية والأسرية والمجتمعية (4).

وينبغي للكبار البالغ عمرهم 65 عاماً فما يزيد أن يمارسوا ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الرياضي معتدل الشدة طوال الأسبوع، أو أن يمارسوا ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني قوي الشدة خلال الأسبوع، أو أن يمارسوا مزيجاً معادلاً من النشاط المعتدل والقوي (5).

سؤال: ما هي فوائد النشاط البدني اليومي؟

إن النشاط البدني ضروري للحفاظ على صحة جيدة طيلة العمر. وتعمل المستويات المنتظمة والكافية من النشاط البدني على:

- تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم، والأمراض القلبية التاجية، والسكتة، والسكّري، وسرطان الثدي، والقولون، والاكتئاب، وخطر السقوط؛
- تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية؛
- وتعتبر هي المحدد الرئيسي لاستهلاك الطاقة، ومن ثَمّ، فهي أساسية لتوازن الطاقة والسيطرة على الوزن.

ومن ناحية أخرى، يعتبر الخمول البدني (نقص النشاط البدني) عامل الخطر الرئيسي الرابع للوفيات العالمية (يتسبب في 6% من الوفيات على مستوى العالم). علاوة على ذلك، يُقَدّر أن الخمول البدني هو السبب الرئيسي لحوالي 21-25% من سرطان الثدي والقولون، و27% من داء السكّري، ونحو 30% من عبء داء القلب الإفقاري (1).

سؤال: ما هي مستويات النشاط البدني في الإقليم؟

في عام 2010، سجل الإقليم أعلى معدل لانتشار قلة النشاط البدني على مستوى العالم، حيث بلغ 31%. وكانت النساء أقل نشاطاً من الرجال، مع وجود اختلافات في المعدل تبلغ 10% بين الرجال والنساء (يُعرّف عدم كفاية النشاط البدني بأنه ممارسة نشاط أقل من 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة أسبوعياً، أو أقل من 75 دقيقة من النشاط البدني قوي الشدة أسبوعياً، أو ما يعادلهما) (6).

وكانت الأرقام مثيرة للقلق بين الأطفال والمراهقين. وعلى الصعيد العالمي، كان 81% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11-17 عاماً غير نشيطين بدنياً بقدر كافٍ في عام 2010 (يُعرّف النشاط غير الكافي بأنه ممارسة أقل من 60 دقيقة من النشاط البدني اليومي معتدل الشدة). وكانت المراهقات أقلّ نشاطاً من الأولاد المراهقين.

سؤال: ما هو دور منظمة الصحة العالمية في دعم البلدان لتعزيز النشاط البدني؟

يعتبر تعزيز النشاط البدني من خلال نهج يغطي طيلة العمر واحداً من التدخلات الاستراتيجية في مجال الوقاية والحد من عوامل الخطر في إطار العمل الإقليمي (7). بالإضافة إلى ذلك، تعمل منظمة الصحة العالمية في إطار الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، وبتعاونٍ وثيق مع الحكومات من أجل تحقيق الغايات العالمية التسعة الرامية إلى الحدّ من الأمراض غير السارية، وهي تتيح لنا جميعاً فرصة أفضل في حياة أطول وصحة أوفر بحلول عام 2025. وتهدف الغاية العالمية السابعة إلى وقف الزيادة في داء السكري والسمنة (6، 8).

وقد نَظّم المكتب الإقليمي منتدى رفيع المستوى بشأن النشاط البدني باستخدام نهج يغطي طيلة العمر، وأصدر أدوات الدعوة له. وقدّم المكتب أيضاً الدعم إلى البلدان من أجل وضع خطط عمل متعددة القطاعات للنشاط البدني، وأعدّ دورة تدريبية بشأن التسويق الاجتماعي والحملة الإعلامية الجماعية للنشاط البدني مع جامعة سيدني، وهي مركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية. وأخيراً، أُنشِئَت لجنة استشارية إقليمية لدعم تنفيذ الدعوة الإقليمية للعمل على النشاط البدني ويجري إعداد حزمة تدريبية بشأن وسائل الإعلام والتسويق الاجتماعي فيما يتعلق بالنشاط البدني والنظام الغذائي الصحي (9).

المراجع

1. Physical activity. Geneva: World Health Organization; 2015

2. What is moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity? Geneva: World Health Organization; 2015

3. Physical activity and young people. Geneva: World Health Organization; 2015

4. Physical activity and adults. Geneva: World Health Organization; 2015

5. Physical activity and older adults. Geneva: World Health Organization; 2015

6. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2014

7. Regional framework for action. Cairo: WHO Regional Office for Eastern Mediterranean; 2015

8. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2015

9. The Work of WHO in the Eastern Mediterranean Region Annual Report of the Regional Director 2014. Cairo: WHO Regional Office for Eastern Mediterranean; 2015

Wednesday 2nd of July 2025 02:31:52 AM