التوصيات العالمية للنشاط البدني المفيد للصحة

الفئة العمرية ٥ - ١٧ سنة

تدعم البيانات العلمية المتوفرة للفئة العمرية ٥-١٧ سنة الاستنتاج العام بأن النشاط البدني يؤدي إلى فوائد صحية أساسية للأطفال والنشء. وتسهم المستويات المناسبة للنشاط البدني في:

- النمو الصحي للأنسجة العضلية الهيكلية (أي العظام والعضلات والمفاصل)؛
- النمو الصحي للجهاز القلبي الوعائي (أي القلب والرئتين)؛
- نمو الوعي العصبي العضلي (أي التنسيق والتحكم في الحركة)؛
- كما يسهل النشاط البدني الحفاظ على وزن الجسم الصحي.

وعلاوة على ذلك، يرتبط النشاط البدني بفوائد نفسية للشباب من خلال: تحسين قدرتهم على مكافحة أعراض القلق والاكتئاب؛ والمساعدة في التطور الاجتماعي عن طريق توفير الفرص للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والتفاعل والتكامل الاجتماعيين

التوصيات:

يشتمل النشاط البدني للأطفال والنشء على اللعب، وممارسة الألعاب، وممارسة الرياضة، وطرق الانتقال، والأعمال المنزلية، والترفيه، والتربية البدنية، أو التمارين المخطط لها، سواء في إطار الأنشطة الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية. وفي ما يلي التوصيات المقترحة لتحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، وصحة العظام، وصحة القلب والأوعية الدموية، والمؤشرات الحيوية الصحية لعملية الأيض:

١. ينبغي على الأطفال والنشء الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-١٧ سنة أن يمارسوا النشاط البدني المعتدل إلى النشاط الشديد لمدة تراكمية قدرها ٦٠ دقيقة على الأقل يومياً.
٢. لممارسة النشاط البدني لأكثر من ٦٠ دقيقة فوائد صحية إضافية.
٣. ينبغي أن يكون معظم النشاط البدني اليومي عبارة عن تمارين هوائية. وينبغي إدراج الأنشطة الشديدة، بما في ذلك تلك الأنشطة لتقوية العضلات والعظام، ٣ مرات على الأقل في الأسبوع

وتُطبَّق هذه التوصيات على كل الأطفال الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-١٧ سنة، ما لم تكن لديهم حالات طبية محددة تقضي بعكس ذلك، بغض النظر عن النوع الاجتماعي، أو الجنس، أو العرق، أو مستوى الدخل. وينبغي، قدر الإمكان، أن يلتزم الأطفال والنشء المصابون بالإعاقة بهذه التوصيات. لكن عليهم أن يعملوا مع مُقدِّمي الرعاية الصحية من أجل فهم أنواع ومقدار النشاط البدني المناسب لهم بالنظر إلى إعاقاتهم.

فإذا كان الأطفال لا يقومون حالياً بنشاط بدني، فإن ممارسة قدر من النشاط البدني دون المستويات الموصى بها سيكون لها فوائد أكثر من عدم ممارسة أي شيء على الإطلاق. وينبغي البدء بقدر صغير من النشاط البدني وزيادة مدته وتواتره وشدته تدريجياً مع مرور الوقت.

ويشير مفهوم التراكم إلى بلوغ الهدف المتمثل في ممارسة النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة يومياً من خلال القيام بالأنشطة في جلسات متعددة وقصيرة تمتد طوال اليوم (مثلاً: جلستان لمدة ٣٠ دقيقة)، ثم جمع الوقت الذي يقضيه الأطفال في كل جلسة.

للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى الصفحة الخاصة بهذا الموضوع على الرابط:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

أو التواصل مع منظمة الصحة العالمية على البريد الإلكتروني: dietandhealth@who.int