

التوصيات العالمية للنشاط البدني المفيد للصحة

لفئة العمرية ١٨-٦٤ سنة

تُطبق هذه الدلائل الإرشادية على كل البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٤ عاماً، ما لم تكن لديهم حالات طبية محددة تشير إلى خلاف ذلك، بغض النظر عن النوع الاجتماعي أو الجنس أو العرق أو مستوى الدخل، كما تُطبق على أفراد هذه الفئة العمرية المصابين بالأمراض المزمنة غير السارية التي لا تعيق الحركة مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري. ويمكن تطبيق التوصيات أيضاً على الأشخاص ذوي الإعاقة من البالغين. إلا أنها قد تحتاج إلى التعديل بما يتلاءم مع ظروف كل فرد استناداً إلى قدرته على أداء التمارين والاحتياجات الصحية الخاصة. وقد يحتاج النساء في فترة الحمل وبعد الولادة والمصابون بأمراض القلب إلى اتخاذ احتياطات إضافية والتماس المشورة الطبية قبل محاولة بلوغ المستويات الموصى بها من النشاط البدني لهذه الفئة العمرية.

وهناك بينات وبراهين قوية تشير إلى أن البالغين الأكثر نشاطاً، مقارنة بالبالغين الأقل نشاطاً رجالاً كانوا أم نساءً، يتميزون بالآتي:

- تنخفض لديهم معدلات كل من الوفاة الناجمة عن جميع الأسباب، ومرض القلب التاجي، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة، والسكري من النمط الثاني، والمتلازمة الأيضية، وسرطان القولون والثدي، والاكتهاب؛
- يُرجح أن يقل لديهم خطر كسر الورك أو العمود الفقري؛
- يظهرون مستوى أعلى من اللياقة القلبية التنفسية والعضلية؛
- يُرجح أن يحافظوا على وزنهم وتكون كتلة الجسم وبنيتهم لديهم أكثر صحة.

التوصيات:

يشتمل النشاط البدني لدى البالغين في الفئة العمرية ١٨-٦٤ عاماً على النشاط البدني في وقت الفراغ، وطرق الانتقال (مثل المشي أو ركوب الدراجات)، والنشاط المهني (أي العمل)، والأعمال المنزلية، واللعب، والرياضة أو التمارين المخطط لها، سواء في إطار الأنشطة اليومية أو الأسرة أو المجتمع. والتوصيات المقترحة من أجل تحسين اللياقة القلبية والتنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من مخاطر الأمراض غير السارية والاكتهاب هي:

١. ينبغي أن يمارس البالغون في الفئة العمرية ١٨ - ٦٤ النشاط البدني الهوائي المعتدل لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاط البدني الشديد لمدة ٧٥ دقيقة على الأقل أسبوعياً أو مزيج متكافئ من النشاط المعتدل والشديد.
٢. ينبغي إجراء النشاط الهوائي في جلسات مدة كل منها ١٠ دقائق على الأقل.
٣. للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي أن يزيد البالغون نشاطهم البدني الهوائي المعتدل إلى ٣٠٠ دقيقة في الأسبوع أو الانخراط في ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني الهوائي الشديد كل أسبوع أو مزيج متكافئ من النشاط المعتدل والشديد.
٤. ينبغي أداء أنشطة تقوية العضلات لمجموعات العضلات الرئيسية في يومين أو أكثر أسبوعياً.

ينبغي على الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني البدء بمقدار صغير من النشاط البدني وزيادة مدته وتواتره وشدته تدريجياً مع مرور الوقت. فالبالغون غير الممارسين للنشاط البدني ومن لديهم قيود مرضية سوف يكتسبون فوائد صحية إضافية عندما يصبحون أكثر نشاطاً.

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



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

© World Health Organization 2015

WHO-EM/DHP/005/A/