

التوصيات العالمية للنشاط البدني المفيد للصحة

الفئة العمرية ٦٥ سنة فأكثر

تُطبَّق هذه الدلائل الإرشادية على كل كبار السن الأصحاء الذين تصل أعمارهم إلى ٦٥ سنة فأكثر، ما لم تكن لديهم حالات طبية محددة تقضي بعكس ذلك، بغض النظر عن النوع الاجتماعي، أو الجنس، أو العرق، أو مستوى الدخل. كما تُطبَّق هذه الدلائل على الأفراد في هذه الفئة العمرية المصابين بالأمراض غير السارية المزمنة أو الأشخاص ذوي الإعاقة. وقد يحتاج المصابون بحالات صحية معينة، مثل أمراض القلب الوعائية والسكري، إلى اتخاذ احتياطات إضافية والتماس المشورة الطبية قبل السعي إلى بلوغ المستويات الموصى بها لممارسة النشاط البدني لكبار السن.

وتثبت البينات القوية أنه، مقارنة بالرجال والنساء الأقل نشاطاً، فإن كبار السن الذين يمارسون نشاطاً بدنياً:

- تنخفض في أوساطهم كثيراً معدلات الإصابة بأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة، والسكري، وسرطان القولون والثدي، ويتمتعون بمستوى أعلى من اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية؛
- تكون كتلة وبنية الجسم لديهم أكثر صحة، وتتحسن صحة العظام؛
- يتمتعون بمستويات أعلى من الصحة الوظيفية، وينخفض خطر وقوعهم، وتتحسن أكثر وظائفهم المعرفية

التوصيات:

يشتمل النشاط البدني الذي يمارسه كبار السن في الفئة العمرية ٦٥ سنة فأكثر على النشاط البدني في وقت الفراغ، وطرق الانتقال (مثل المشي أو ركوب الدراجات)، والنشاط المهني (إذا كان الفرد لا يزال يعمل)، والأعمال المنزلية، واللعب، والألعاب، وممارسة الرياضة أو التمارين المخطط لها، سواء في إطار الأنشطة اليومية أو الأسبوعية أو المجتمعية. وفي ما يلي التوصيات المقترحة من أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، وصحة العظام، والصحة الوظيفية، والتقليل من خطر الأمراض غير السارية، والاكنتاب، والتدهور المعرفي:

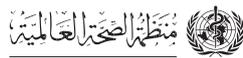
١. ينبغي على كبار السن ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل طوال الأسبوع، أو ٧٥ دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الهوائية الشديدة طوال الأسبوع، أو مجموعة متكافئة من النشاط المعتدل إلى الشديد.
٢. ينبغي ممارسة الأنشطة الهوائية في جلسات مدة كل جلسة ١٠ دقائق على الأقل.
٣. للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي على كبار السن زيادة نشاطهم البدني الهوائي المعتدل إلى ٣٠٠ دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية الشديدة لمدة ١٥٠ دقيقة كل أسبوع، أو مجموعة متكافئة من النشاط المعتدل إلى الشديد.
٤. ينبغي على كبار السن، الذين يعانون من ضعف الحركة، ممارسة النشاط البدني لتحسين توازنهم ومنع وقوعهم ٣ أيام أو أكثر كل أسبوع.
٥. ينبغي ممارسة أنشطة تقوية العضلات، والتي تشمل مجموعات العضلات الرئيسية، ليومين أو أكثر من أيام الأسبوع.
٦. إذا لم يستطع كبار السن ممارسة القدر الموصى به من النشاط البدني بسبب الحالة الصحية، فينبغي عليهم ممارسة النشاط البدني حسب ما تسمح به قدراتهم وحالتهم الصحية.

ينبغي على من لا يمارسون أنشطة البدء بقدر صغير من النشاط البدني وزيادة مدته وتواتره وشده تدريجياً مع مرور الوقت. وسوف يحصل كبار السن الذين لا يمارسون النشاط ومن لديهم قيود مرضية على 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