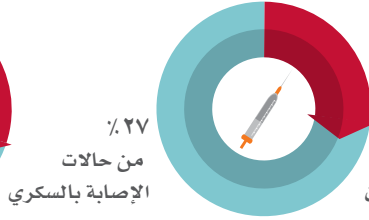
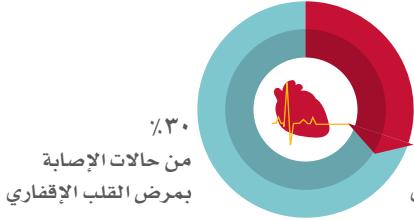


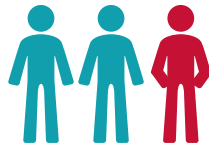
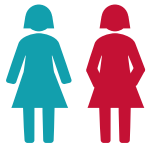
مواجهة الخمول البدني أحد أولويات الصحة العمومية

- الخمول البدني هو عامل الخطر الرئيسي الرابع للوفيات، إذ يتسبب في وفاة ٢,٢ مليون شخص سنوياً على مستوى العالم.
- يتساوى الخمول البدني في خطورته مع ارتفاع ضغط الدم، وتعاطي التبغ، وارتفاع سكر الدم.
- يسهم الخمول البدني في

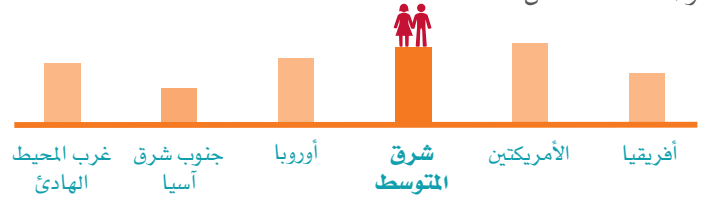


يمثل الخمول البدني مصدر قلق كبير في إقليم شرق المتوسط

يموت كل عام ٢١٩٠٠٠ شخص مبكراً بسبب الخمول البدني، يعيش منهم ٨٠٠٠ شخص في البلدان المرتفعة الدخل، و٢١١٠٠٠ في البلدان المتوسطة والمنخفضة الدخل.



يمارس رجل من كل ثلاثة رجال وامرأة من كل امرأتين قدراً يقل عن المستويات الدنيا الموصى بها من النشاط البدني.



يسجل إقليم شرق المتوسط أعلى معدلات الأفراد الخاملين بدنياً في العالم.

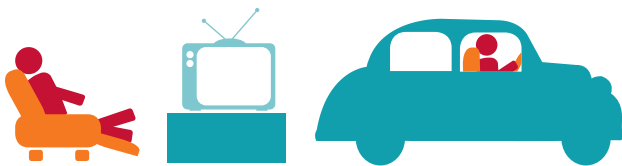
النشاط البدني بالغ الأهمية لصحة السكان



- يعزز النمو والتطور بصحة وعافية لدى الأطفال والشباب
- يدعم الوصول إلى شيخوخة مفعمة بالصحة وبقي من هشاشة العظام
- يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض (أمراض القلب، والسكري، وسرطان القولون والثدي)
- يطيل العمر، ويعزز الإنتاجية، ويسهم في الرخاء الاقتصادي

لماذا لا يمارس الناس قدراً كافياً من النشاط البدني؟

- نقص المعرفة بأثر الخمول البدني على الصحة
- البيئات التي يعيش فيها الناس والتي تقيد حركتهم، ولا تتيح لهم مساحة كافية للترفيه عن أنفسهم
- تغيير نمط الحياة مع زيادة الاعتماد كثيراً على المركبات الشخصية
- نقص وسائل النقل العامة
- الإتاحة المحدودة للنوادي الصحية
- قيود مفروضة على الوقت مع تداخل أولويات الحياة
- ساعات العمل الطويلة تحد من النشاط البدني



ما مستوئ النشاط الذي ينبغي علمه الأفراد الوصول إليه؟

الشباب بأعمار من ٥ إلى ١٧ سنة	٦٠ دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني الذي يتراوح بين المعتدل والعنيف. ولممارسة النشاط البدني لما يزيد عن ستين دقيقة يومياً فوائد إضافية على الصحة.
البالغون من ١٨ إلى ٦٤ سنة	١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً من الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة - العنيفة، أو ٧٥ دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الهوائية العنيفة كل أسبوع، أو ممارسة مجموعة من الأنشطة الموازية التي تجمع بين المعتدلة والعنيفة الشدة.
البالغون فوق ٦٥ سنة	مثلهم مثل البالغين من ١٨ إلى ٦٤ سنة مع مراعاة التالي: ينبغي على البالغين الذين يعانون من صعوبة في الحركة أن يمارسوا النشاط البدني ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً لتعزيز اتزانهم وتفاذي وقوعهم. فإذا حالت الظروف الصحية للبالغين في هذه الفئة دون ممارستهم القدر الموصى به من النشاط البدني، ينبغي عليهم أن يمارسوا الأنشطة البدنية إلى الحد الذي تسمح به ظروفهم الصحية.

ما الذي يمكن فعله لتعزيز النشاط البدني؟

١. برامج «جميع المدارس» لتضمين النشاط البدني في جميع المدارس
٢. سياسات وأنظمة النقل التي تعطي الأولوية للمشبي وركوب الدراجات والمواصلات العامة
٣. لوائح تنظّم تصميم المدن والبنية الأساسية منها وتتيح وصولاً عادلاً وآمناً للنشاط البدني الترفيهي، والمشبي وركوب الدراجات سواء للترفيه أو التنقل
٤. إدراج النشاط البدني والوقاية من الأمراض غير السارية في أنظمة الرعاية الصحية الأولية
٥. التثقيف الجماهيري الذي يشمل حملات إعلامية لزيادة الوعي، وتغيير الأعراف الاجتماعية
٦. برامج مجتمعية تشمل أوساط متعددة وقطاعات كثيرة، وتهدف إلى حشد موارد المجتمع ومشاركته في هذه البرامج
٧. الأنظمة والبرامج الرياضية التي تروج لشعار «الرياضة للجميع»، وتشجع الجميع على المشاركة



يتطلب إحراز تقدم في مجال النشاط البدني مناهج متعددة المستويات والقطاعات تشمل التعليم والعمل والصحة والشباب والرياضة والإعلام والتخطيط العمراني والتنقل.

واستناداً إلى توصيات جمعية الصحة العالمية والجمعية العامة للأمم المتحدة، فقد لزم علينا العمل الآن:

- تضافر الجهود للاعتراف بالنشاط البدني كأحد أولويات الصحة العمومية
- الالتزام المشترك لخفض الخمول البدني بنسبة ١٠٪ في عام ٢٠٢٥
- العمل المتعدد القطاعات، وإعداد خطط وطنية للحد من الخمول البدني



١ انظر الأمم المتحدة. الإعلان السياسي للاجتماع الرفيع المستوى للجمعية العامة بشأن الوقاية من الأمراض غير المعدية (السارية) ومكافحتها. القرار اعتمده الجمعية العامة في نيويورك، بتاريخ ١٩ أيلول/سبتمبر ٢٠١١ (أ/ق/٦٦/٢)، http://www.who.int/nmh/events/un_ncd_summit2011/en. وقرارات جمعية الصحة العالمية (ج ص ع ٥٧، ١٧، و ج ص ع ٦١، ١٤، و ج ص ع ٦٢، و ج ص ع ٦٦، ١٠). وقرار اللجنة الإقليمية لشرق المتوسط (ش م ل/٥٩/٢، ش م ل/٦٠/٤). <http://www.emro.who.int/about-who/regional-committee/regional-committee.html>