



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



النشاط البدني
Physical Activity



هل يجب ممارسة الرياضة فقط حتى
أصبح نشيطاً بدنياً؟



النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب
استهلاك الطاقة

- الأنشطة أثناء العمل
- أداء المهام المنزلية
- وممارسة الأنشطة الترفيهية
- المشي
- صعود الدرج



الرياضة:

التمارين الحركية المخططة والمنظمة والمتكررة التي تمارس بهدف اكتساب لياقة بدنية أو تحصيل فوائد صحية

- السباحة
- الركض
- ركوب الدراجة
- رفع الأثقال
- ألعاب الكرة

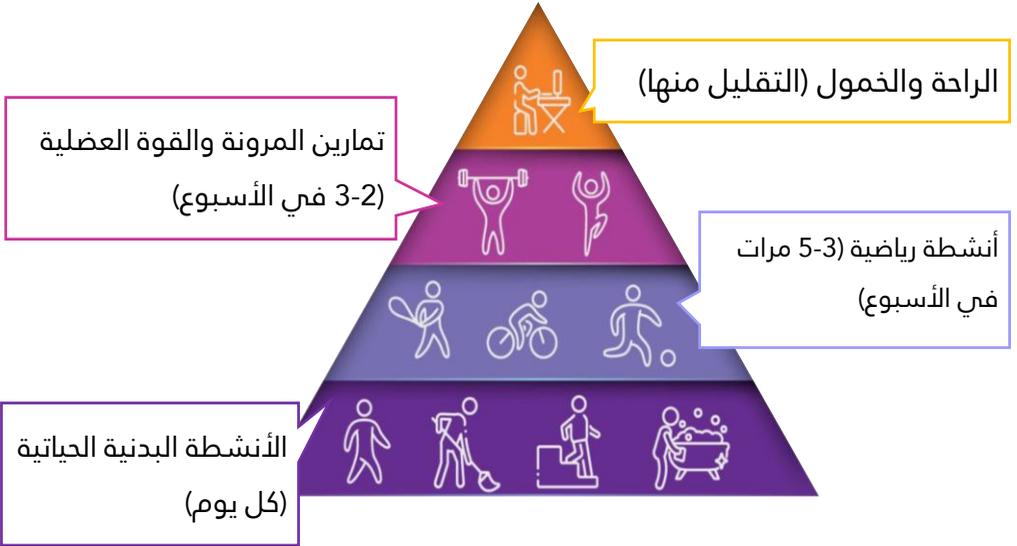


الخمول:

التمارين الحركية المخططة والمنظمة والمتكررة التي تمارس بهدف اكتساب لياقة بدنية أو تحصيل فوائد صحية

- الجلوس أمام التلفاز
- العمل المكتبي
- وسائل التواصل الاجتماعي

هرم النشاط البدني:



فوائد النشاط البدني المنتظم



تحسين الصحة
العقلية والمزاج



تكافح الأمراض



التحكم في الوزن



تزيد الطاقة



تعزز النوم بشكل
أفضل



تساعد على التوازن



تحسين اللياقة
العضلية ولياقة
القلب والجهاز
التنفسي



تحسين صحة
العظام والصحة
الوظيفية

النشاط البدني الموصى به تبعًا للفئة العمرية

البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا:

- مزاوله النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الشديد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعيًا، أو ما يعادل ذلك.
- ينصح بممارسة **أنشطة المقاومة** (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية (الصدر، الأكتاف، الظهر، الأرجل) مرتين أو أكثر بالأسبوع، ويكفي أداء مجموعة واحدة من كل تمرين لتحقيق فوائد صحية وبدنية. واستخدم ثقلًا أو مستوى مقاومة كافيًا للوصول إلى الفشل العضلي بعد أداء 12 إلى 15 تكرارًا.

البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر:

- كبار السن الذين لديهم ليعانون من أمراض مزمنة، وحالتهم الصحية جيدة يمكنهم اتباع نفس توصيات النشاط البدني للراشدين. لكن ينبغي الأخذ بالحسبان التغييرات الوظيفية نتيجة التقدم بالعمر، مع التدرج في المدة والشدة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على الحركة فينبغي لهم مزاولة النشاط البدني الذي يُحسِّن التوازن ويقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعيًا **أمثلة:** المشي إلى الوراء أو الجانب، الوقوف على ساق واحدة، والوقوف والجلوس عدة مرات على التوالي.





صمم وصفة النشاط البدني

تعتمد وصفة النشاط البدني على عناصر أساسية وهي:

• أولاً: نوع النشاط البدني.

النشاط الهوائي

- نشاط تتحرك فيه عضلات الجسم الكبيرة مثل عضلات الذراعين والساقين، ويتميز بزيادة سرعة نبضات القلب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط.
- أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز.

تقوية العضلات

- يستخدم فيها الأثقال أو الأحبال المطاطية، يعزز ويحسن قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.
- أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسليق السلالم.

المرونة

- تمارين الإطالة، تساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.
- أمثلة: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا.

جدول يوضح تأثير أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية على بعض

وظائف الجسم

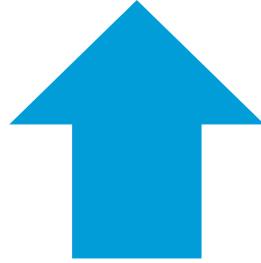
*زيادة عدد النجوم يعني زيادة التأثير الإيجابي على الجسم

نوع النشاط البدني أو الرياضة	التأثير على الوظائف القلبية التنفسية	التأثير على الوظائف العضلية	التأثير على كثافة العظام	التأثير على الإيزان
المشي السريع	★★	★	★	★
الجري	★★★★	★★	★★	★
السباحة	★★★★	★★	-	-
الدراجة الهوائية أو الثابتة	★★★★	★★	-	-
ألعاب الكرة (القدم والسلة، الخ..)	★★★★	★★	★★	★★★★
التنس الأرضي	★★★★	★★	★★	★★★★
تمارين المقاومة (رفع الأثقال)	★	★★★★	★★★★	★★
الرقص	★★	★★	★	★★★★
اليوجا	★	★	★	★

• ثانيًا: شدة النشاط

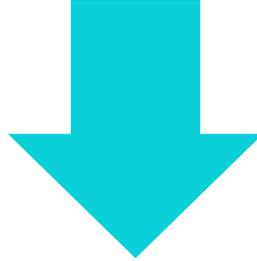
الأنشطة **عالية** الشدة

- الأنشطة التي يكون بها صعوبة بالاستمرار في الكلام.



الأنشطة **متوسطة** الشدة

- الأنشطة التي تستطيع فيها الكلام.

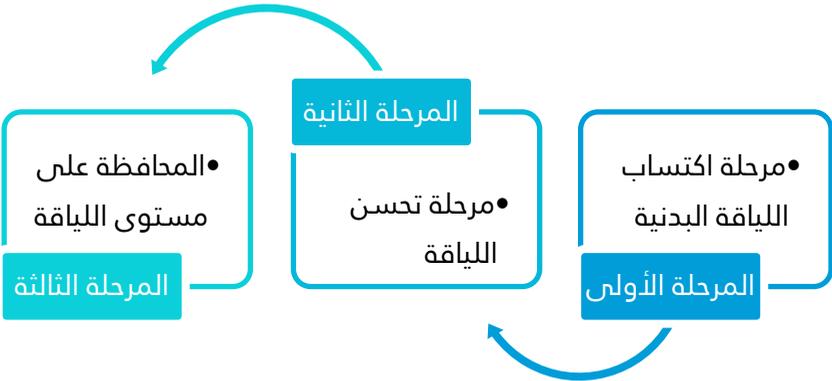


• ثالثاً: مدة ممارسة النشاط

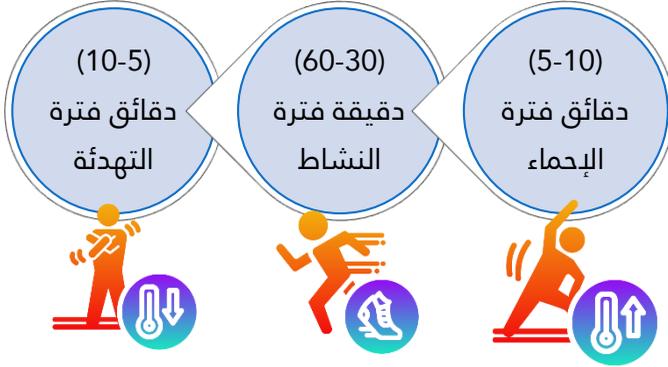
• رابعاً: تكرار النشاط

الهدف	مدة النشاط	تكرار النشاط
الصحة 	(60-30) دقيقة	5 مرات في الأسبوع
اللياقة البدنية 	(60-20) دقيقة	3-5 مرات في الأسبوع
لخفض الوزن 	(90-60) دقيقة	5-6 مرات في الأسبوع

• خامساً: التدرج في الشدة والمدة والتكرار



مكونات حصة النشاط البدني:



نصائح تجعلك أكثر نشاطاً:

واجه التحديات	الدعم الاجتماعي	اضبط الوقت
اختر نشاطاتك بعناية	ابدأ بالتدريج	تغلب على الكسل ونقص الطاقة



النشاط البدني آمن للجميع تقريبًا، لكن من المهم اتباع

إرشادات السلامة التالية:

- بممارسة النشاط البدني بشكل **منتظم** لتحسين مستوى اللياقة البدنية.
- اختيار الأنشطة التي تتناسب مع الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية الشخصي.
- استخدام معدات الحماية اللازمة مثل: الخوذة، وسادات الكوع والركبة، والنظارات الواقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- من الضروري اختيار **الوقت والمكان المناسبين** لممارسة النشاط، مع تجنب الأوقات التي تشهد درجات حرارة مرتفعة أو منخفضة للغاية، والابتعاد قدر الإمكان عن أماكن تلوث الهواء مثل الأرصفة المزدهمة بالسيارات.
- **استشر طبيبك** قبل البدء في ممارسة الرياضة للتأكد من مدى ملاءمتها لحالتك الصحية. قد يوصي الطبيب بإجراء

بعض الفحوصات والتحليلات المخبرية قبل بدء أي برنامج رياضي.

- إذا كنت تتناول أدوية لضبط مستوى السكر في الدم أو حقن الأنسولين، فقد تكون أكثر عرضة لخطر انخفاض مستوى السكر. تأكد من أن الأدوية التي تتناولها لا تعرضك لهذا الخطر. تعلم كيفية تجنب انخفاض سكر الدم وكيفية معالجته من خلال تناول وجبة خفيفة. يجب أن تكون على دراية بتأثير الرياضة على مستوى السكر في الدم، واستخدام جهاز فحص السكر قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية.

- إذا شعرت بأي من الأعراض التالية، يجب التوقف عن ممارسة الرياضة فوراً واستشارة الطبيب: (ألم في الصدر أو الكتفين، ضيق في التنفس، دوخة أو غثيان).

- يجب ارتداء الحذاء الرياضي المناسب (مثل حذاء المشي، حذاء الجري، أو حذاء التمرينات الهوائية) لأنه عنصر أساسي

في ضمان ممارسة النشاط البدني بأمان وسلامة،
ويساهم في تحسين تجربة النشاط البدني.

- ارتدِ الملابس القطنية المريحة وتجنب الملابس البلاستيكية أو تلك التي لا تسمح بتبخر العرق.
- تجنب ممارسة النشاط البدني عالي الشدة مباشرة بعد تناول وجبات غذائية ثقيلة. من الأفضل الانتظار ساعتين إلى ثلاث ساعات بعد الوجبة قبل ممارسة التمارين الرياضية.
- عوض الجسم بالسوائل المفقودة عبر التعرق من خلال شرب كميات كافية من الماء.
- يجب بدء التمرين بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة التي تساهم في مرونة الجسم.
- من الضروري وضع أهداف طويلة المدى والبدء تدريجياً سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة. وفي حالة التوقف عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب، يجب مراعاة التدرج عند العودة.

أسئلة الشائعة:



• هل الوزن يثبت أو يزيد مع الرياضة؟

ممارسة النشاط البدني تساعد على حرق السعرات الحرارية، لكن الوزن يثبت عندما تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام مساوية لكمية الطاقة المبذولة في النشاط البدني. أما إذا كانت كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أكبر من الطاقة التي يتم حرقها، فإن الوزن سيزيد.

• هل الراحة في التدريب تبطن إحراق الدهون؟

ذلك يعتمد على نوع التمرين. في التمارين الهوائية، يتم حرق الدهون عن طريق رفع معدل نبضات القلب. أما في تمارين المقاومة، فالراحة بين التكرارات (من 30 إلى 45 ثانية) مهمة لاستعادة اللياقة ورفع الوزن، مما يساهم في حرق الدهون بشكل أفضل.

• هل التوقف عن الرياضة يحوّل العضلات إلى دهون؟

التوقف عن الرياضة بحد ذاته لا يحول العضلات إلى دهون. لكن عند التوقف عن تمارين تقوية العضلات، تبدأ الدهون بالتراكم حول الكتلة العضلية في الجسم، خاصة في مناطق مثل الذراعين، الوركين، والساقين. يحدث ذلك بسبب قلة النشاط البدني، انخفاض معدل الأيض الغذائي، والإفراط في تناول الطعام بما يتجاوز احتياجات الجسم من الطاقة.

المفاهيم الخاطئة:



ممارسة النشاط البدني من الممارسات الباهظة التكاليف لأنها تتطلب معدات وأحذية وأماكن خاصة.

يمكن ممارسة النشاط البدني في معظم الأماكن دون الحاجة لمعدات باهظة الثمن. على سبيل المثال حمل الأعراس المنزلية، صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد هو نشاط بدني مفيد أيضاً.

ممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً.

يكفي ممارسة نشاط بدني معتدل لمدة 30 دقيقة في اليوم ولمدة خمسة أيام في الأسبوع، للحفاظ على الصحة وتحسينها. لا يتطلب الأمر وقتاً طويلاً لتحقيق فوائد صحية.

عدم التعرق يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف.

التعرق لا يرتبط فقط بشدة الممارسة، بل يتأثر أيضاً بالبيئة المحيطة. لذلك، التعرق ليس مقياساً دقيقاً لمستوى الجهد الذي يبذله الشخص أثناء التمرين.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.25.0001725