

الفروق بين الرجال والنساء في اختبار الجهد البدني و صفته

د. خالد بن صالح المزيني

(المصدر: كتاب تحت الإعداد للدكتور خالد المزيني)

أولاً : اختبار الجهد البدني

تختلف استجابة الرجال وتكيفهم للتدريب البدني عن النساء ، لذلك فإن هناك حاجة إلى بعض التعديل عند إجراء اختبار الجهد البدني للنساء و وصف النشاط البدني لهن . لاحظ أنه عند مقارنة النساء بالرجال (لنفس العمر) فإن نسبة الشحوم تكون أعلى وكتلة الجسم الغير شحمية تكون أقل لدى النساء (في المتوسط) . كما أن النساء أقل (في المتوسط) تحملاً من الرجال . النساء يحتجن إلى بروتوكول بطيء (تدرج بشدة أقل) عند إجراء اختبار الجهد البدني . كذلك فإنه عندما يتم استخدام مدة الاختبار لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين فإنه لا بد من استخدام معادلات خاصة بالنساء عندما يتم استخدام نفس البروتوكول .

فيما يتعلق في تخطيط القلب ، فإنه من المهم الأخذ في الاعتبار أن الأخطاء الموجبة للاختبار تكون نسبتها أعلى لدى النساء . أشارت عدة دراسات أن قرابة نصف العينة (٥٠%) من النساء الذين ليس لديهم أعراض كان لديهم تغيرات في مقطع ST كمؤشر على نقص التروية القلبية .

ثانياً : وصفة النشاط البدني

لا بد من مراعاة قدرات الفرد (رجل كان أو امرأة) المراد وصف شدة النشاط له . عندما تكون وصفة النشاط البدني مسبقة باختبار جهد بدني فإنه من السهولة وصف شدة النشاط البدني اعتماداً على ضربات القلب المستهدفة والمستخرجة من اختبار الجهد البدني . لكن لاحظ أنه في حالة عدم إجراء اختبار جهد بدني فإنه من الأفضل أن نكون متحفظين نوعاً ما عند وصف شدة النشاط البدني للنساء . وهذا بسبب ارتفاع نسبة الشحوم وانخفاض كتلة الأجزاء الغير شحمية لدى النساء مما يؤدي إلى انخفاض القدرة

على تدعيم الوزن الكلي للجسم . هذا بالإضافة إلى انخفاض سعة التحمل لدى النساء . إذا أخذنا في الاعتبار العوامل المذكورة أعلاه فإنه من الضروري تعديل شدة الجهد البدني تبعاً لذلك . أيضاً ربما يكون من الملائم خفض مدة وتكرار التدريب للنساء في الأشهر القليلة الأولى وذلك كون البرنامج التدريبي يؤدي إلى إجهاد بدني مرتفع مما قد يقود إلى زيادة مخاطر الإصابات . لذلك فهناك حاجة إلى أن يتم التركيز على برامج المشي والسباحة عند وصف النشاط البدني للنساء ، وذلك لأن هذا النوع من البرامج يتميز بانخفاض نسبة الإصابات وارتفاع نسبة النجاح فيه . أيضاً تعتبر التمرينات (الإيقاعية) الهوائية خيار ممتاز وشعبي للنساء في جميع الأعمار ، لكن لاحظ أنها يجب أن تتدرج تبعاً للقدرات الفردية .

وأخيراً يجب الأخذ في الاعتبار أنه وبالرغم من الاعتبارات المذكورة أعلاه فإنه يجب أن لا يؤخذ انطباع أنه يفترض تدليل النساء عند وصف النشاط البدني لهن . حيث أن النساء اللاتي يمتلكن نفس التركيب الجسمي والسعة التحملية التي لدى الرجال من نفس العمر فإنه يفترض أن تكون وصفة النشاط البدني لهم جميعاً متشابهة .