

ممارسة النشاط البدني في مراحل العمر

المختلفة : الفوائد والمضار

د. خالد بن صالح المزيني

(المصدر: كتاب تحت الإعداد للدكتور خالد المزيني)

مقدمة

تعتبر الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة خلال مراحل العمر المختلفة ، منذ الطفولة وحتى مراحل متقدمة من العمر. في البداية أود أن أشير إلى أن السنوات الأخيرة الماضية شهدت العديد من الدلائل والمؤشرات العلمية التي تؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة البدنية والنفسية. ومن أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن تلك الصادرة في عام ١٩٩٥م عن نخبة من الخبراء من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) والجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)، وتركز هذه الوثيقة على أهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية من العديد من أمراض نقص الحركة ، كما أن هذه الوثيقة تبرز دور النشاط البدني المتقطع (قصير المدى) الموزع خلال اليوم ليصل في مجمله إلى ٣٠ دقيقة. ومن أهم ما جاء في هذه الوثيقة هو التأكيد على أن على كل فرد بالغ أن يمارس ما مجموعه ٣٠ دقيقة في اليوم من الأنشطة البدنية ذات الشدة المعتدلة، لأغلب أيام الأسبوع ويفضل كلها.

السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو هل من فروق في المردود الصحي لممارسة النشاط البدني في مراحل العمر المختلفة؟ وهل تختلف وصفة النشاط البدني باختلاف المرحلة العمرية؟

للإجابة على السؤال الأول سوف نقوم بتقسيم مراحل العمر إلى أربع كالتالي:

- ١- مرحلة الطفولة (من ٥-١٢ سنة)
- ٢- مرحلة المراهقة (من ١٣-١٩ سنة)
- ٣- مرحلة الرشد (من ٢٠-٦٥ سنة)
- ٤- مرحلة الشيخوخة (٦٥ سنة فما فوق)

لنناقش بشيء من التفصيل أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم لكل مرحلة من هذه المراحل.

أولاً : مرحلة الطفولة (من ٥-١٢ سنة)

هنا تأتي أهمية برامج التربية البدنية التي تعتمد على النوعية (quality) ، بحيث تعرض الطفل إلى نشاط بدني رياضي وفردى متوازن. في الواقع فإن تحسين الصورة الذاتية والتخلص من الملل الذي تؤدي إليه هذه الأنواع من الأنشطة البدنية سوف يؤدي إلى تحسين الأداء في الصف الدراسي. أيضاً هناك إشارة من بعض الدراسات إلى أن النشاط البدني سوف يساعد على التخلص من عدد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الأمراض القلبية، على الرغم من عدم وضوح هذا الدور في مرحلة الطفولة المبكرة. في الحقيقة فإن الدافع الرئيسي من وراء تشجيع الأطفال لممارسة الأنشطة البدنية بانتظام هو بغرض تأسيس العادات الصحية الجيدة وتجنب الكثير من العادات الخطرة مثل التدخين واستعمال المخدرات.

ولكن هل من خطورة ناتجة عن ممارسة النشاط البدني في هذه المرحلة العمرية؟

قد يكون هناك بعض المخاطر من أمثلتها :

خلق المزاجية السلبية والنتائج عن التعليم ضعيف المستوى وعدم النجاح في المنافسات.

الإصابات الرياضية وخصوصاً التي تحدث في مركز التمعظم الثانوي (epiphysis)

حالات نادرة من الوفاة والنتيجة إما من إصابة أو من أمراض قلبية وعائية غير مكتشفة.

ثانياً: مرحلة المراهقة (من ١٣-١٩ سنة)

ترتفع شدة الجهود البدني في هذه المرحلة مقارنة بمرحلة الطفولة وخصوصاً لهؤلاء الذين يستمرون بالمشاركة، نتيجة لذلك فإن هناك انخفاض أكبر في ضرر العوامل المؤدية إلى أمراض القلب حيث يتواصل هذا الانخفاض خلال مرحلة الرشد. وعلى الرغم من أن

الانخراط في النشاط البدني يمكن أن يطور الشخصية في هذه المرحلة إلا أن الوقوع في المنشطات ورغبة الفوز بأي ثمن يمكن أن يؤديان إلى آثار سلبية على أخلاقيات الفرد. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الإفراط في النشاط البدني في هذه المرحلة وإخلال توازن الطاقة يمكن أن يؤديان إلى انخفاض في محتوى الكالسيوم في العظام والذي من الصعب تصحيحه في المستقبل. إن قضاء وقت كبير في تلبية متطلبات التدريب البدني في هذه المرحلة يمكن أن يؤدي إلى رفض سريع لفكرة النشاط البدني والحياة الصحية بمجرد توقف المنافسات.

على الرغم من تقدير المراهقين للفوائد الاجتماعية للتدريب إلا أن اهتمامهم يعتبر أقل بالنسبة للفوائد الصحية الناتجة من النشاط البدني المنتظم على المدى البعيد. هناك حاجة لدراسة تأثير الرياضة المنظمة والتربية البدنية على دافعية المراهقين للممارسة على المدى الطويل. في بعض الأحيان فإن التأثير إيجابي ولكن الرغبة في أداء نشاط بدني يمكن أن تفقد بمجرد كون هذا النشاط وهذه التربية البدنية غير إجبارية. في الواقع فإنه يمكن زيادة الدافعية لدى المراهقين وذلك بربط النشاط البدني بالاهتمامات الشخصية.

ثالثاً: مرحلة الرشد (من ٢٠-٦٥ سنة)

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني المنتظم سوف تكون أكثر ظهوراً عند الدخول في هذه المرحلة ، من هذه الفوائد :

- تطور سريع في القدرة على أداء العمل.
- التخلص من القلق والمزاجية وخصوصاً للأفراد الذين لديهم ضغوطاً نفسية وقلق من قبل.
- تحكم طويل المدى في حالات السمنة (المعتدلة) واللييدات البلازمية.
- زيادة الطاقة المصروفة بعد النشاط البدني، وهذا مضاد للانخفاض الطبيعي في العمليات الأيضية والنتاج من عدم التوازن في الطاقة (العجز السالب).
- انخفاض مستوى الكوليسترول الخبيث (LDL-C) وارتفاع مستوى الكوليسترول الحميد (HDL-C) ، بشرط أن يكون حجم التدريب كاف للقيام بهذا التأثير.

- انخفاض ضغط الدم الشرياني أثناء الراحة لمن يعانون من ارتفاع طفيف، وهذا مرتبط بانخفاض الجلطات وأمراض الكلى لهؤلاء المنتظمون في النشاط البدني.
- زيادة حساسية الأنسولين.
- خفض نسبة (إمكانية) الإصابة بسرطان القولون.
- تحسن في وظيفة جهاز مناعة الجسم.
- زيادة كثافة العظام مما يخفف من نسبة الإصابة بهشاشة العظام في مراحل متقدمة من العمر.

ولكن هل من مخاطر ناتجة عن ممارسة النشاط البدني في هذه المرحلة؟

التدريب البدني عالي الشدة لا يخلو من مخاطر الموت المفاجئ وخصوصاً إذا كان الاستعداد البدني والعاطفي سيئاً ، ولكن الفرد الذي يمارس النشاط بشكل منتظم يظهر انخفاض ملحوظ في مخاطر الإصابة بكل من المرض والموت المبكر بسبب أمراض الجهاز القلبي الوعائي ، بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب العالي الشدة والعنيف يمكن أن يجعل الفرد عرضة للإصابة بالعدوى.

رابعاً: مرحلة الشيخوخة (٦٥ سنة فما فوق)

الاستمرار في أداء النشاط البدني المنتظم سوف يحمي كبار السن من كثير من الأمراض المزمنة. هذه الفائدة هي في الواقع امتداد للفوائد الناتجة من هذا النشاط في المرحلة التي تسبق هذه المرحلة. من أهم الفوائد الناتجة عن ممارسة النشاط البدني المنتظم هي الحفاظ على حد كاف من الوظيفة للقيام بأنشطة الحياة اليومية وبالتالي عدم الاعتماد على الآخرين. أيضاً في بعض الأحيان فإن التدريب البدني المنتظم سوف يعكس التدهور العقلي، بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب البدني المنتظم سوف يحمي من الإصابة بالعمى والجلطات المميتة وهذا بسبب دور النشاط البدني في الوقاية من الإصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم. وأخيراً فإن من فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم في هذه المرحلة هي الدعم الاجتماعي. جدول (١-١) يبرز بعضاً من مواصفات الأنشطة البدنية لمراحل العمر المختلفة.

جدول (١-١) مواصفات وأمثلة لبرامج الأنشطة البدنية لمراحل مختلفة من العمر (بتصرف من مرجع رقم ١٢)

المرحلة	الصفات الخاصة	الأهداف / الخطط
المراهقة	تغير جسماني وعاطفي سريع ازدياد الاهتمام بالمظهر والوزن حاجة إلى الاستقلال نظرة قصيرة المدى ازدياد التأثير بالأقران	التدريب كجزء من برنامج صحي لتنظيم الوزن (لكلا الجنسين) أنشطة غير تنافسية ، مسلية ومتنوعة التأكيد على الاستقلالية والاختيار التركيز على أقرب المحصلات (مثلاً شكل الجسم ، القدرة على التحكم في الانفعالات) الدعم والاندماج مع الأقران
بداية الانخراط بالعمل	زيادة الوقت والأعمال الإجبارية المجدولة نظرة قصيرة المدى متطلبات العمل	الاختيار للأنشطة المريحة والمتعة التركيز على النتائج القريبة الاهتمام في مكان العمل (العوامل البيئية المحفزة ، الحوافز) وضع أهداف واقعية/ حماية ضد الإصابات النشاط المختلط الغير تنافسي
الأبوة	ازدياد المتطلبات الأسرية والضوابط الوقتية التوجيه الأسري المركز المؤثرات التالية للولادة على الوزن و الحالة المزاجية	التركيز على الفوائد بالنسبة للفرد والأسرة، مثلاً التحكم بالانفعالات ، التحكم بوزن الجسم ، والصحة العامة الأنشطة المناسبة للأطفال، مثلاً المشي برامج شخصية مرنة ومريحة ، تضمنين أنشطة الحياة اليومية مشاركة الحي ، مراقبة عامة مستقاة من العائلة وجود خدمات متعلقة بالأطفال (العناية بالطفولة)
سن التقاعد	ازدياد وقت الفراغ اهتمام بعيد المدى بالصحة زيادة الاهتمامات الصحية "التأهب" ، الواجبات الصحية، المسؤوليات (أب ، زوج ، أطفال، أحفاد)	التعرف على الأنشطة الممتعة الحالية و السابقة اختيار الأنشطة البدنية الملائمة للوضع الصحي التركيز على الأنشطة البدنية الخفيفة والمعتدلة الشدة ، بالإضافة إلى أنشطة الحياة اليومية "تحديد طريقاً في الحياة" باستخدام المعلومات والحوافز التركيز على الأنشطة التي تؤدي الاستقلالية الدعم من أفراد الأسرة ، والأصدقاء توفر الخدمات الضرورية مثل خدمات الإشراف لأشخاص معينين