النشاط البدني لكبار السن

خالد بن صالح المزيني
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية،جامعة الملك سعود، الرياض،
المملكة العربية السعودية

الملخص

تؤكد العديد من الهيئات المعنية بصحة المجتمعات على أهمية زيادة مستوى النشاط البدني اليومي لكافة أفراد المجتمع ولجميع الأعمار . ويشير تقرير الجراح العام الأمريكي أن من أكثر أفراد المجتمع عرضة للخمول وسلبياته هم كبار السن. ولأهمية هذه الشريحة فقد صدرت العديد من التوصيات والوثائق التي تؤكد على أهمية زيادة النشاط البدني اليومي والانتظام علية لهذه الفئة ، لما لذلك من فوائد صحية واجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع . فالفوائد الفردية عديدة ويمكن تقسيمها إلى : فوائد فسيولوجية ، واجتماعية ، ونفسية . ومن أهم الفوائد الفسيولوجية زيادة القدرة الوظيفية للبدن مما يساعد على الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض والحالات المصاحبة للشيخوخة، وهذا بدوره يزيد من القدرة على الحركة والاعتماد على النفس . ومن أهم الفوائد الاجتماعية الاستمرار في المساهمة بدور فاعل وإيجابي في المجتمع . أما الفوائد النفسية فمن أهمها انخفاض الضغوط النفسية والقلق . ويمكن أن يجني المجتمع ككل من جراء رفع مستوى النشاط البدني لأفراده من كبار السن العديد من الفوائد ، من أهمها خفض مستوى الإنفاق على العناية الصحية والاجتماعية . والشيخوخة هي أمر طبيعي في حياة الانسان ولكن المهم في أمر الشيخوخة الآن هو الكيفية التي يتقدم بها المرء بالسن. لذلك وعلى الرغم من كون الأنشطة البدنية الاعتيادية مثل المشي والأعمال المنزلية مثل الطبخ والعمل في حديقة المنزل خيارات مناسبة لتحقيق بعض هذه الفوائد الصحية ، حيث أن أي زيادة في النشاط البدني اليومي سوف تساعد على تحسين الصحة العامة ،إلا إن البرامج المقننة للأنشطة البدنية تعد أفضل وخصوصاً كونها تساعد كبار السن على الالتزام بجرعات محددة من النشاط البدني تكون كفيلة بتحقيق أغلب الفوائد الصحية المذكورة أعلاه . ولمساعدة كبار السن على الانتظام على ممارسة النشاط البدني والالتزام بالبرامج التدريبية فإنه من الضروري فهم أهمية وفوائد النشاط البدني والتوصيات اللازمة له . ولذلك كانت الأهداف من الورقة الحالية استعراض الفوائد الصحية والاقتصادية المرجوة من جراء انتظام كبار السن على ممارسة النشاط البدني وكذلك استعراض آخر الإرشادات والتوصيات التي صدرت من قبل الهيئات العلمية المختصة حول وصفة النشاط البدني لكبار السن لغرض تحسين الصحة العامة لهم. وبالطبع هذا يتطلب التعرف على التغيرات التي تحدث نتيجة للتقدم في السن وإجراءات الفحص قبل المشاركة في برامج الانشطة البدنية.

المقدمة

يرتبط انخفاض مستوى النشاط البدني اليومي بالعديد من أمراض العصر (US Dept. of Health and Human Services [USDHHS], 1996). فعلى سبيل المثال، تشير جمعية القلب الأمريكية إلى أن نقص الحركة أو الخمول هو أحد العوامل المسببة لأمراض القلب التاجية (Fletcher et al., 1996). وفي المقابل فإن العديد من الدراسات تشير إلى أن زيادة النشاط البدني اليومي له العديد من الفوائد الصحية على مستوى الفرد والمجتمع (USDHHS, 1996; World Heath Organization [WHO] and Federation Internationale de Medecine Sportive, 1995). ولذلك تؤكد العديد من الهيئات المعنية بصحة المجتمعات، وعلى رأسها منظمة الصحة العالمية، على أهمية زيادة مستوى النشاط البدني اليومي لكافة أفراد المجتمع ولجميع الأعمار. والمؤكد من خلال تقرير الجراح العام الأمريكي الشهير (USDHHS, 1996) أن أكثر أفراد المجتمع عرضة للخمول وسلبياته هم كبار السن والنساء والأقليات ومنخفضو الدخل وقليلو الخلفية الثقافية وذوو الاعاقات. كما تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن ٦٠٪ تقريباً من البالغين، على نطاق العالم، هم ببساطة غير

نشطين بدرجة كافية لإفادة صحتهم، كما أن النشاط البدني يتناقص بشكل كبير مع التقدم بالسن ابتداءً من مرحلة المراهقة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٣). والواقع أن شريحة كبار السن في تزايد في كثير من المجتمعات الصناعية، ففي الولايات المتحدة الأمريكية زادت نسبة كبار السن من حدود ٤٪ في عام ١٩٠٠م لتصبح الآن حوالي ١٥٪ من المجتمع الأمريكي ويتوقع في عام ٢٠٢٥م أن يصل من هم فوق ٦٥ إلى ٢٥٪ من المجتمع الأمريكي (Chodzko-Zajko, 2001). وقس على ذلك كثيرا من الدول المتقدمة، بل لم يقتصر ذلك على الدول الصناعية فقط، حيث إن كبار السن في ازدياد حتى في البلدان النامية ، حيث يشير تقرير الجمعية العالمية الثانية للشيخوخة (الأمم المتحدة، ٢٠٠٢) أنه من المتوقع أن يكون ازدياد نسبة كبار السن في المجتمعات النامية أسرع بكثير من العالم الصناعي . حيث يتوقع أن تشهد البلدان النامية زيادة تتراوح بين ٢٠٠ و٣٠٠ في المائة في نسبة كبار السن بها خلال فترة لا تتجاوز الـ ٣٥ عاماً . ويقول جرو هارلم برنتلاند أنه "لابد أن نكون على دراية تامة بأنه بينما وصلت البلدان المتقدمة إلى مرحلة الثراء قبل زحف الشيخوخة إليها، فإن البلدان النامية ستصاب بالشيخوخة قبل وصولها إلى مرحلة الثراء" (الأمم المتحدة، ٢٠٠٢). و بحلول عام ٢٠٢٠ يتوقع أن تعزى ثلاثة أرباع جميع الوفيات في البلدان النامية إلى أسباب تتعلق بكبر السن (الأمم المتحدة، ٢٠٠٢). وتؤكد مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن على أنه ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على الرعاية الصحية لمساعدتهم على حفظ أو استعادة المستوى الأمثل من السلامة الجسمانية والذهنية والعاطفية، ولوقايتهم من المرض أو تأخير إصابتهم به. ومن ضمن سياسات الأمم المتحدة لوقاية كبار السن من الاعتلال تشجيعهم على اتباع أسلوب نشط وصحي في الحياة، بما في ذلك القيام بالأنشطة الجسمانية والرياضة (الأمم المتحدة، ٢٠٠٢).

لذلك ولأهمية شريحة كبار السن (٦٥ سنة فما فوق) فقد صدرت العديد من التوصيات والوثائق التي تؤكد على أهمية زيادة النشاط البدني اليومي والانتظام علية لهذه الفئة ، لما لذلك من فوائد صحية واجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع (Heyden and Fodor, 1988; Sallis and Nader, 1990; Blair, 1993; American College of Sports Medicine [ACSM], 1994; Haskell, 1994; Morris, 1994; Pollock, Graves, Swart and Lowenthal, 1994; Fletcher et al., 1995; Shephard, 1995; Pate et al., 1995; USHHD, 1995; King and Senn, 1996; National Institute of Health [NIH], 1996; Phillips, Pruitt and King, 1996; Oliveria and Lee, 1997; Shephard, 1997; ACSM, 1998b; Cotton, Ekeroth and Yancy, 1998; Heikkinen, 1998; Evans, 1999; Ohta, Tabata and Mochizuki, 1999; WHO, 1996; Resnick, 2001; Singh, 2002; Mazzeo, 2000; USHHD, 2004) .

فالفوائد الفردية عديدة ويمكن تقسيمها إلى : فوائد فسيولوجية ، واجتماعية ، ونفسية . ويمكن أن يجني المجتمع ككل من جراء رفع مستوى النشاط البدني لأفراده من كبار السن العديد من الفوائد ، من أهمها خفض مستوى الإنفاق على العناية الصحية والاجتماعية . وهذه الفوائد على المستويين الفردي والمجتمعي سوف تكون أحد محاور الورقة الحالية وسيتم تفصيلها لاحقاً.

وعلى الرغم من كون الأنشطة البدنية الاعتيادية مثل المشي والأعمال المنزلية مثل الطبخ والعمل في حديقة المنزل خيارات مناسبة لتحقيق بعض هذه الفوائد الصحية (المزيني، ٢٠٠٣) ، حيث أن أي زيادة في النشاط البدني اليومي سوف تساعد على تحسين الصحة العامة ، إلا إن البرامج المقننة للأنشطة البدنية تعد أفضل وخصوصاً كونها تساعد كبار السن على الالتزام بجرعات محددة من النشاط البدني تكون كفيلة بتحقيق أغلب الفوائد الصحية المرجوة من الانتظام على ممارسة النشاط البدني . ولمساعدة كبار السن على الانتظام على ممارسة النشاط البدني والالتزام بالبرامج التدريبية فإنه من الضروري فهم أهمية وفوائد النشاط البدني والتوصيات اللازمة له . ولذلك كانت الأهداف من الورقة الحالية كالتالي:

١. استعراض الفوائد الصحية والاقتصادية المرجوة من جراء انتظام كبار السن على ممارسة النشاط البدني ، وذلك اعتماداً على ما صدر من أدلة ومؤشرات علمية في هذا الشأن .

٢. استعراض آخر الإرشادات والتوصيات التي صدرت من قبل الهيئات العلمية المختصة حول وصفة النشاط البدني لكبار السن لغرض تحسين الصحة العامة لهم. وبالطبع هذا يتطلب التعرف