

كل ما تريد معرفته عن ممارسة النشاط البدني في رمضان

د. هزاع بن محمد الهزاع

زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي

الأستاذ و المشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

مقالة منشورة في مجلة عالم الغذاء

١٤٢٤هـ

كل ما تريد معرفته عن ممارسة النشاط البدني في رمضان

مع حلول شهر رمضان المبارك قد يتساءل العديد من القراء عن فوائد ممارسة النشاط البدني في هذا الشهر؟ وهل الأفضل الممارسة في النهار أم في الليل؟ وهل ينبغي ممارسة النشاط البدني قبل الإفطار أم بعده؟ ثم ما هي الأماكن التي ينبغي تجنبها عند ممارسة النشاط البدني. يتساوى في طرح هذه الأسئلة وغيرها كل من الممارس العادي الذي ينشد الصحة أو يرغب في خفض وزنه، والرياضي الذي يمارس تدريبات عنيفة قبل شهر رمضان، ويرغب في رمضان على المحافظة على لياقته البدنية. في الفقرات التالية نحاول الإجابة على التساؤلات السابقة وغيرها.

س ١: هل ممارسة النشاط البدني أصلاً مفيدة لصحة الإنسان؟

ج ١: بالتأكيد، خاصة الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة، حيث تؤكد العديد من توصيات المنظمات العلمية والصحية المعنية بصحة الإنسان ومنها منظمة الصحة العالمية إلى ارتباط النشاط البدني بالصحة العضوية والنفسية للفرد، بما في ذلك أهميته في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والوقاية من داء السكري، ومكافحة السمنة، والوقاية من هشاشة العظام، بالإضافة إلى أهميته في خفض القلق والكآبة، والوقاية من سرطان القولون.

س ٢: كم ينبغي على الإنسان أن يمارس النشاط البدني للفائدة الصحية؟

ج ٢: تؤكد البحوث العلمية على أن الحد الأدنى من النشاط البدني المرتبط بالصحة هو ١٥٠ دقيقة في الأسبوع، أي ممارسة نشاطاً بدنياً يعادل ٣٠-٦٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع.

س ٣: ما المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة؟

ج ٣: يقصد بالنشاط البدني المعتدل الشدة، ذلك النشاط البدني الذي يمكن للشخص من أن يستمر في ممارسته لعشر دقائق أو نحو ذلك بدون الشعور بتعب شديد. وهو ما يوازي في الواقع ٣-٦ أضعاف ما يصرفه الفرد من طاقة في الراحة (أثناء الجلوس). ومن الأمثلة على الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة:

المشي السريع، الهرولة للبعض (لغير المبتدئين)، السباحة، ركوب الدراجة، والعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى. ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كس المنزل وتنظيفه، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، وما شابه ذلك. والجدير بالذكر أن نشاطاً بدنياً معتدلاً لشخص ما، قد يكون مرتفع الشدة لآخر، تبعاً للحالة الصحية للشخص، ولياقته البدنية، وعمره، مما يجعل الشدة المعتدلة نسبية في حقيقة الأمر.

س ٤: هل جميع الأنشطة البدنية مفيدة للصحة، أم هناك أنشطة أكثر نفعاً من أخرى؟

ج ٤: بصورة عامة، ممارسة أي نشاط بدني مفيد للصحة، خاصة إذا كان ضمن حدود المدة والشدة المنشودتين، مع الأخذ بالاعتبار الحالة الصحية للشخص. لكن ينبغي في الواقع معرفة الهدف من ممارسة النشاط البدني أولاً حتى يمكن إعطاء الوصفة المناسبة من النشاط البدني. ففي حالة الرغبة بخفض الوزن، يتم التركيز على مدة النشاط البدني وتكراره بغض النظر عن الشدة، أي زيادة حجم الطاقة الكلية المصروفة في الأسبوع من خلال ممارسة أنشطة بدنية تستخدم فيها معظم العضلات الكبرى من الجسم، مثل السباحة والمشي السريع وركوب الدراجة. ولهذا، فيستحسن ممارسة هذه الأنشطة أو ما شابهها لمدة تصل إلى ٣-٤ ساعات في الأسبوع على الأقل، من أجل صرف أكبر قدر من الطاقة. أما إذا كان الغرض من الممارسة هو تنمية لياقة القلب والرئتين، فالمطلوب ممارسة نشاط بدني هوائي (أنظر التعريفات في مكان آخر من المقالة)، بشدة معتدلة على الأقل ولمدة نصف ساعة في كل مرة على مدى ٣-٥ أيام في الأسبوع. كما أن لنوع النشاط البدني الممارس دور في وصف النشاط الملائم للشخص، فإذا كان الهدف هو زيادة كثافة العظام، فإن المشي أو الهرولة أو الرياضات الأخرى التي يتم فيها حمل الجسم، أو تلقي عبئاً على العضلات والعظام (مثل رفع الأثقال ونط الحبل) هي الأنشطة المناسبة، وليس السباحة أو ركوب الدراجة.

س ٥: ما ذا عن تمارين القوة العضلية للجسم؟

ج ٥: تؤكد البحوث العلمية الحديثة في الواقع على أهمية تمارين التقوية العضلية، خاصة لكبار السن، وفي السابق كان يحضر على كبار السن أو المصابين بأمراض القلب ممارسة تمارين رفع الأثقال، نظراً لأنها تقود إلى ارتفاع ضغط الدم، لكن في الوقت الحاضر أصبحت التوصيات تحت على ممارسة تمارين التقوية العضلية سواء باستخدام الأثقال الحرة أو الأجهزة، نظراً لأهميتها في المحافظة على العضلات من الضعف والضمور مع تقدم السن. لكن ينبغي الحذر عند ممارسة هذا النوع من التمارين البدنية خاصة للمصابين بأمراض القلب أو ضغط الدم المرتفع، وعدم رفع أثقال قصوى أو قريبة من القصوى، مع محاولة جعل التمرين ديناميكياً (حركياً)، وليس ثابتاً.

س ٦: هل من وجود أي اشتراطات قبل البدء بممارسة النشاط البدني؟

ج ٦: لا يوجد أي تحفظات على ممارسة النشاط البدني، خاصة المعتدل الشدة للشخص الذي لا يعاني من أي مشكلات صحية وعمره دون الأربعين. أما اللذين هم من غير المعتادين على ممارسة النشاط البدني وأعمارهم فوق الأربعين، أو ممن يعانون من مشاكل صحية، مثل أمراض القلب، فعليهم استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أي نشاط بدني معتدل أو مرتفع الشدة.

س ٧: في ضوء أهمية ممارسة النشاط البدني، هل ينبغي ممارسة النشاط البدني في شهر رمضان؟

ج ٧: إن أداء نشاطاً بدنياً معتدل الشدة في جو غير حار أمر لا بأس به في نهار رمضان، بل قد يكون من المستحسن للشخص الذي يرغب أن يخفض من وزنه أن يجمع بين الحمية الغذائية المتوازنة وممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة خلال شهر رمضان.

س ٨: هل الأفضل ممارسة النشاط البدني في نهار رمضان أم في الليل؟

ج ٨: يعتمد القرار على أمور كثيرة، منها رغبة الشخص وجدوله اليومي في شهر رمضان، وشدة الممارسة، وحرارة الجو. لكن ممارسة النشاط البدني المعتدل

الشدة مثل المشي قبل الإفطار بحوالي ساعة، على سبيل المثال، قد يكون أمراً مستحسنًا لمن يرغب في خفض وزنه، لأن ذلك يساعد على زيادة حرق الدهون في الجسم، حيث بعد فترة من الصيام الطويل تزداد عملية تجهيز الدهون في الجسم، فيصبح تركيزها في الدم أكثر من المعتاد، مما يساعد على زيادة استخدامها من قبل العضلات كمصدر للطاقة. أما في مساء رمضان فلا شك أن حرارة الجو الخارجي تكون أقل من النهار، مما يمكن الممارس من الممارسة لوقت أطول، وتناول السوائل بحرية، خاصة أن تعويض السوائل المفقودة من الجسم عن طريق التعرق يعد أمراً حيويًا.

س ٩: ما هي المدة الزمنية اللازمة للانتظار بعد الإفطار قبل البدء بممارسة النشاط البدني؟

ج ٩: يعتقد أن ساعتين إلى ثلاث ساعات تعد مدة كافية من الانتظار بعد تناول وجبة الإفطار لكي يمكن ممارسة النشاط البدني، وهي في الواقع المدة الفاصلة بين تناول الإفطار والانتها من صلاة التراويح.

س ١٠: الملاحظ كثرة ممارسي النشاط البدني على أرصفة الشوارع، هل من تعليق على ذلك؟

ج ١٠: في الواقع إن أرصفة الشوارع الرئيسية المزدهمة بالسيارات تعد أسوأ مكان يمكن للمرء أن يمارس فيه النشاط البدني، فالهواء المستنشق يحتوي العديد من الملوثات المنبعثة من عوادم السيارات، مثل أول أكسيد الكربون، وثاني أكسيد الكبريت، وأكاسيد النترات، وبالتالي فممارسة المشي على سبيل المثال بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يزيد من كمية الملوثات التي يستنشقها الممارس، مما يضر بصحته، خاصة لدى اللذين يعانون أصلاً من مشاكل قلبية أو تنفسية، أو حتى النساء الحوامل. والمعروف أن غاز أول أكسيد الكربون المنبعث عادة من عوادم السيارات (أو من دخان السجائر) له قابلية شديدة للاتحاد بالدم تزيد بأكثر من ٢٠٠ مرة على قدرة الأكسجين على الاتحاد بالدم. ويعتقد أن الشخص الذي يمارس نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يتعرض لكميات من أول أكسيد الكربون تعادل تدخين نصف علبة سجاير.

تعريفات

النشاط البدني: حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف في الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له وتشير الدلائل إلى أن النشاط البدني المعتدل الشدة (مثل المشي السريع) الذي يتم خلاله صرف طاقة تزيد على ١٥٠ كيلو سعر حراري في اليوم (حوالي ١٢٠٠ كيلو سعر في الأسبوع) يعود بفوائد صحية على الجسم.

اللياقة البدنية: مجموعة صفات (مثل القوة والتحمل والسرعة وغيرها) يمتلكها الفرد أو يحصل عليها، وترتبط بقدرته على أداء النشاط البدني. وتنقسم إلى عناصر مرتبطة بالصحة وعناصر مرتبطة بالأداء الحركي. ولتحقيق لياقة القلب والجهاز التنفسي لا بد من ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً لمدة ٢٠ دقيقة فأكثر في اليوم ٣-٥ مرات في الأسبوع، وعند شدة تعادل ٦٥% من ضربات القلب القصوى (يمكن تقدير ضربات القلب القصوى كالتالي: ٢٢٠ - العمر بالسنوات)

النشاط البدني الهوائي: هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، ونط الحبل، وما شابه ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض.

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام

- ارتفاع اللياقة البدنية للفرد.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C).
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- انخفاض ضغط الدم الشرياني (خاصة إذا كان مرتفعاً).
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والكآبة.
- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

كيفية حساب الطاقة المصروفة أثناء المشي

يختلف مقدار الطاقة المصروفة أثناء النشاط البدني تبعاً لشدة الجهد المبذول ومدته، وتوجد جداول تقريبية يمكن الاسترشاد بها لمعرفة الطاقة المصروفة بالسرعات الحرارية لكل نشاط. ونظراً لأن المشي رياضة سهلة ولكل الأعمار ولا تتطلب أدوات، فإننا نرشد القارئ لكيفية حساب الطاقة المصروفة أثناء المشي السريع، حيث يتم صرف طاقة تقدر بحوالي ٠,٠٧ كيلو سعر حراري لكل كيلوجرام من وزن الجسم في الدقيقة. أي أن شخصاً وزنه ٨٠ كيلوجرام سيصرف ٥,٦ كيلو سعر حراري في الدقيقة (٠,٠٧×٨٠)، ولنفترض أنه يمارس المشي السريع لمدة ساعة يومياً، بواقع خمس مرات في الأسبوع، فيصبح مجموع ما يصرفه من طاقة في الأسبوع كالتالي: ٥,٦ × ٦٠ دقيقة × ٥ مرات = ١٦٨٠ كيلو سعر حراري.

نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني:

- ١ - تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاني من داء السكري، أو ممن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب قبل عمر ٥٥ سنة)، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيطاً للقلب أثناء الجهد.
- ٢ - عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب.
- ٣ - على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
- ٤ - ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- ٥ - من الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.
- ٦ - لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل أنتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنسى تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.
- ٧ - يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.
- ٨ - من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.
- ٩ - عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثلاً، يستحسن عدم مزاوله أي نشاط بدني مجهود، وبعد تحسن الحالة الصحية، يمكنك معاودة الممارسة، ولكن بالتدرج.
- ١٠ - تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظراً لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني، كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا.

الرياضي والتدريبات البدنية في رمضان: اللاءات الأربء

• لا يوصى بإجراء التدرجات البدنية العنيفة في نهار رمضان لعدة أسباب، منها أن ذلك يؤدي إلى فقدان مقداراً محسوساً من سوائل الجسم عن طريق التعرق الغزير، خاصة في الجو الحار، مما يعرض صحة الرياضي للخطر، نظراً لأنه لا يستطيع تناول السوائل في نهار رمضان. بالإضافة إلى ما سبق، فإن البحوث العلمية تشير إلى أن الصيام الطويل يقود إلى انخفاض قدرة الفرد على أداء جهد بدنياً تحملياً، لذا ينبغي على الرياضيين ومدربيهم تعديل برنامج التدرجات البدنية ليصبح في مساء رمضان بدلاً من نهاره، وأن تقتصر تدرجات النهار على الجوانب المهارية والخطوية بدون إجراء أي تدرجات بدنية عنيفة.

• لا يعتقد أن شهر رمضان بحد ذاته يؤثر سلباً على اللياقة البدنية للرياضي الذي يتدرب أثناء الليل، خاصة إذا حافظ على تغذية جيدة طوال شهر رمضان، وتناول السوائل بما فيه الكفاية، غير أن من الملاحظ في وقتنا الحاضر حدوث تأقلم للجسم في بداية شهر رمضان استجابة لتغير الساعة البيولوجية داخل الجسم، الناتج عن التغيرات الحاصلة في مواعيد النوم واليقظة، والأكل في هذا الشهر الكريم، الأمر الذي قد يؤثر قليلاً على الأداء البدني للرياضي في بداية الشهر.

• لا يوجد أي لزوم لتغيير غذاء الرياضي في شهر رمضان، بل التأكيد فقط على أن يكون الغذاء متوازناً يكفل حصول الرياضي على ما لا يقل عن ٦٠% من الطاقة من المواد الكربوهيدراتية، مثل الأرز، والخبز، والمكرونه، والمعجنات، والفواكه، مع الإكثار من شرب السوائل في المساء. كما لا بد من التنبيه إلى أن أهم فترة يقوم فيها الجسم ببناء مخزون الجلايكوجين في العضلات بمعدل مرتفع هي الساعات الأولى التي تلي الانتهاء من التدريب البدني العنيف، الأمر الذي يعني ضرورة تناول أكبر قدر من المواد الكربوهيدراتية الصلبة والسائلة بعد التدريب مباشرة ولعدة ساعات لاحقة.

• لا ينبغي التوقف عن التدريب البدني أثناء فترة إجازة العيد لمدة تزيد عن ١٠ أيام على الأكثر، نظراً لأن التوقف عن التدريب فترة أطول من ذلك يؤدي إلى فقدان اللياقة البدنية، وكلما ازدادت فترة التوقف كلما ازداد الانخفاض في اللياقة البدنية.