

ملخص عربي لبحث منشور باللغة الإنجليزية

المصدر: المجلة الطبية السعودية، ٢٠٠٢، ٢٣: ١٤٤ - ١٥٠.

مستويات النشاط البدني، واللياقة البدنية، ونسبة الشحوم لدى الأطفال والناشئة السعوديين

هزاع بن محمد الهزاع (مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية)

ملخص: شهدت المملكة العربية السعودية على مدى العقدين الماضيين تقدماً حضارياً كبيراً، أدى إلى ارتفاع مستوى المعيشة لدى الأفراد، وإلى تغيرات في نمط الحياة، بما في ذلك انخفاض مستوى النشاط البدني وتغير ملحوظ في العادات الغذائية. ولا شك أن هذه التغيرات الحياتية تحمل في طياتها نتائج غير محمودة تؤثر في صحة المجتمع السعودي. في هذا البحث الاستعراضي تم مراجعة واقع مستويات النشاط البدني واللياقة القلبية التنفسية ونسب الشحوم لدى الأطفال والناشئة السعوديين. تشير الدراسات المتوافرة في هذا الصدد إلى أن معظم الأطفال والناشئة السعوديين لا يمارسون الحد الأدنى من النشاط البدني الضروري لصحة القلب ولنموهم السليم. كما تظهر البحوث أيضاً أن الأطفال النشيطين بدنياً لديهم مستويات أدنى من الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية والكوليسترول السيء مقارنة بغير النشيطين. ومن خلال قياسات نسبة الشحوم لدى تلاميذ المدارس الابتدائية، فإن معدل نسبة البدناء من الأطفال تعد مرتفعة. وترتبط نسبة الشحوم لدى الأطفال السعوديين ارتباطاً دالاً مع العديد من عوامل الخطورة المهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية. وبناءً على النتائج السابقة فلا بد من حث الأطفال والناشئة على الانخراط في ممارسة الأنشطة البدنية المرتبطة بالصحة بانتظام، كذلك لا بد من اتخاذ سياسات واضحة تشجع الأطفال والناشئة على الحياة النشطة بدنياً.

المجلة الطبية السعودية ٢٠٠٢م، المجلد (٢٣) العدد ٢ ص ١٤٤ - ١٥٠

مفتاح الكلمات: النشاط البدني، اللياقة البدنية، نسبة الشحوم، السمنة، صحة القلب، الأطفال والناشئة، مخاطر الإصابة بأمراض

القلب.