

النشاط البدني والصحة

سؤال وجواب

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

النشاط البدني والصحة: سؤال وجواب

هل ممارسة النشاط البدني مفيدة للصحة؟ وإذا كانت فعلاً مفيدة، كم ينبغي على الفرد أن يمارس من مدة ومن تكرار؟ وما هي الأنشطة المحبذة ممارستها وتلك التي ينبغي تجنبها؟ وما هي مدة ممارسة النشاط البدني التي تؤدي إلى خفض الوزن؟ وهل تختلف عن تلك المدة التي ينبغي إتباعها للوقاية من هشاشة العظام؟ وهل ينبغي ممارسة النشاط البدني بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات أم لا؟ هل يمكن استعمال السونا بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة؟ أسئلة كهذه وأخرى نحاول أن نجاب عليها في الفقرات التالية من هذه المقالة.

س 1: هل ممارسة النشاط البدني أصلاً مفيدة لصحة الإنسان؟

ج 1: 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، وفي وقتنا المعاصر أصبح أتباع نمط الحياة الصحي وسيلة مهمة للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة. إن أسلوب الحياة الصحي يعتمد كثيراً على التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام، والابتعاد عن العادات غير الصحية مثل التدخين، والجدول المرفق يوضح أهم الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني المنتظم.

س 2: هل من وجود أي اشتراطات قبل البدء بممارسة النشاط البدني؟

ج 2: لا يوجد أي تحفظات على ممارسة النشاط البدني، خاصة المعتدل الشدة للشخص الذي لا يعاني من أي مشكلات صحية وعمره دون الأربعين. أما للذين هم من غير المعتادين على ممارسة النشاط البدني وأعمارهم فوق الأربعين، أو ممن يعانون من مشاكل صحية، مثل أمراض القلب، أو

السكري، أو ارتفاع ضغط الدم فعليهم استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أي نشاط بدني معتدل أو مرتفع الشدة، وفي كل الأحوال، ينبغي التوقف عن ممارسة النشاط البدني إذا شعر الشخص بألم في الصدر أو الكتفين أو بضيق في التنفس من جراء الممارسة واستشارة الطبيب بعدئذ.

س 3: كم ينبغي على الإنسان أن يمارس النشاط البدني من أجل الفائدة الصحية؟

ج 3: تؤكد البحوث العلمية على أن الحد الأدنى من النشاط البدني المرتبط بالصحة هو 150 دقيقة في الأسبوع، وهو ما يعادل ممارسة أنشطة بدنية كافية بصرف 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع على الأقل. لذا ينبغي ممارسة النشاط البدني بما يعادل 30-60 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع، ولبوغي هذا المعدل ينبغي التدرج في المدة وفي التكرار وفي الشدة، حتى الوصول إلى المستوى المنشود بعد عدة أسابيع من بدء الممارسة.

س 4: ما المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة؟

ج 4: 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 3-6 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 كممارسة التنس والكرة الطائرة وكرة الريشة، وما شابه ذلك. ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كنس المنزل وتنظيفه، وترتيب البيت، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، وحمل الحاجيات أثناء التسوق، وصعود الدرج ببطء بدلاً من المصعد، 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 في

حقيقة الأمر أمراً نسبياً، وتشير القاعدة العامة بأن النشاط البدني الذي يمنعك التعب من الاستمرار في مزاولته لمدة عشر دقائق على الأقل هو نشاط مرتفع الشدة بالنسبة إليك.

س 5: هل جميع الأنشطة البدنية مفيدة للصحة، أم هناك أنشطة أكثر نفعاً من أخرى؟

ج 5: 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. 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 هوائية (أي نشاط بدني متواصل تحصل فيه العضلات على الطاقة من الأكسجين القادم من الهواء المستنشق) تستخدم فيها معظم العضلات الكبرى من الجسم، مثل السباحة والمشي السريع وركوب الدراجة، لهذا، فيستحسن ممارسة هذه الأنشطة أو ما شابهها لمدة تصل من 3-5 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 بشدة معتدلة على الأقل ولمدة نصف ساعة في كل مرة على مدى 3-5 أيام في الأسبوع. وإذا كان الهدف هو زيادة كثافة العظام لدى الشخص، فإن المشي الذي تتخلله فترات متقطعة من الهرولة، أو الرياضات الأخرى التي يتم فيها إلقاء عبئاً على العضلات والعظام (مثل رفع الأثقال ونط الحبل والقفز وما شابه ذلك) هي الأنشطة المناسبة، وليس السباحة أو ركوب الدراجة.

س 6: هل من الأفضل الممارسة المتقطعة أم المستمرة للنشاط البدني؟

ج 6: لا شك في أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني هي المرغوبة، وهي التي تقود إلى اكتساب الفوائد الصحية من جراء الممارسة على المدى الطويل، على أنه يمكن أن يتم تقسيم فترة الممارسة اليومية للنشاط البدني إلى فترتين أو أكثر لا تقل أحدهما عن 15 دقيقة، على أن يتم الالتزام بالحد الأدنى من مدة الممارسة في الأسبوع وهو 150 دقيقة على الأقل. والمعروف أن التوقف عن الممارسة لفترة تزيد عن أسبوع إلى 10 أيام يؤدي إلى فقدان معظم الفوائد الفسيولوجية الناجمة من ممارسة النشاط البدني، خاصة ما يتعلق بكفاءة القلب والرئتين والعضلات، وكذلك ما يتعلق بفوائد النشاط البدني على ضغط الدم الشرياني وعلى ضبط سكر الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني.

س 7: ماذا عن تمارين القوة العضلية للجسم؟

ج 7: تؤكد البحوث العلمية الحديثة في الواقع على أهمية تمارين التقوية العضلية، خاصة لكبار السن، وفي السابق كان يحظر على كبار السن أو المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية ممارسة تمارين رفع الأثقال، نظراً لأنها تقود إلى ارتفاع ضغط الدم، لكن في الوقت الحاضر أصبحت التوصيات تحت على ممارسة تمارين تقوية العضلات سواء باستخدام الأثقال الحرة أو الأجهزة أو باستخدام الحبال المطاطية أو التمارين السويدية، نظراً لأهميتها في المحافظة على العضلات ووقايتها من الضعف والضمور مع تقدم السن. لكن ينبغي الحذر عند ممارسة هذا النوع من التمارين البدنية خاصة للمصابين بأمراض القلب أو ضغط الدم المرتفع، وذلك بعدم رفع أثقال قصوى أو قريبة من القصوى، مع محاولة جعل التمرين ديناميكياً (حركياً)، وليس ثابتاً، لذا ينصح بأن تكون المقاومات المستخدمة في التمارين غير عالية بحيث تسمح للفرد من تكرار رفعها من 8-12 مرة، قبل شعوره بالتعب الشديد، على أن يتم ممارسة تمارين تقوية العضلات بمعدل من 2-

3 مرات في الأسبوع، وفي كل الأحوال، لا بد أن يكون ضغط الدم المرتفع تحت السيطرة.

س 8: الملاحظ كثرة ممارسي النشاط البدني على أرصفة الشوارع، هل من ضرر من جراء ذلك؟

ج 8: في الواقع إن أرصفة الشوارع الرئيسية المزدحمة 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 المزدحمة 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 200 مرة على قدرة الأكسجين على الاتحاد بالدم، ويعتقد بأن الشخص الذي يمارس نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة بالقرب من الشوارع المزدحمة بالسيارات يتعرض لكميات من أول أكسيد الكربون تعادل تدخين نصف علبة سجاير.

س 9: هل من حاجة لشرب السوائل عند ممارسة النشاط البدني؟

ج 9: عند ممارسة النشاط البدني في الجو الحار، أو عند الممارسة لفترة طويلة أو عند شدة مرتفعة حتى في الجو المعتدل، فإن الجسم يفقد كمية من السوائل عن طريق العرق، وبالتالي لا بد من تعويض تلك السوائل في الحال، وعموماً ينصح بعدم البدء بالممارسة أصلاً وسوائل الجسم منخفضة. وتشير التعليمات في هذا الصدد إلى ضرورة بدء الممارسة والجسم مرتوي، مع شرب كميات قليلة من السوائل (في حدود 100 مللي لتر) بين فترة وأخرى أثناء الممارسة، ثم شرب كميات إضافية بعد الانتهاء من الممارسة مباشرة. ويعد الماء من أفضل السوائل لمجابهة ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء

ممارسة النشاط البدني في الجو الحار، لكن يمكن شرب أي نوع آخر من السوائل شريطة أن لا يحتوي على تركيز عال من السكر أو الأملاح، لأن ذلك يبطئ من سرعة تفريغه من المعدة إلى الأمعاء، والمعروف أن الامتصاص يحدث في مجمله في الأمعاء الدقيقة.

س 10: هل ينبغي على الممارس لبس حذاء رياضي أثناء ممارسة المشي؟

ج 10: من الضروري لبس حذاء مناسب ومريح أثناء ممارسة المشي، وينبغي اختيار الحذاء الذي يحتوي على لبادات (حشوات) داخلية تساعد على امتصاص الاصطدام بالأرض، خاصة لمن يعانون من مشاكل في المفاصل أو في القدمين، أو ممن يعانون من البدانة. كما ينبغي أن يكون الحذاء مناسب جداً لقدم الشخص، وليس واسعاً أو ضيقاً، مع أهمية ارتداء الجوارب القطنية التي تمتص العرق.

س 11: هل يمكن الدخول إلى غرفة السونا بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة؟

ج 11: لا ينصح بدخول السونا بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، ويعود سبب هذا المنع إلى عاملين أولهما أن الأوعية الدموية (وخاصة في الجزء الأسفل من الجسم) تكون متسعة من جراء زيادة جريان الدم فيها أثناء الممارسة، وبالتالي فإن السونا ستقود إلى زيادة توسع الأوعية الدموية الأمر الذي يخفض من ضغط الدم مما قد يؤدي إلى نقص جريانه إلى الدماغ، ومن ثم الشعور بالدوخة. أما السبب الثاني فهو أن السونا سوف تزيد من فقدان السوائل في الجسم الذي قد فقد أصلاً بعض السوائل من جراء الممارسة، وهذا شيء غير مرغوب، لذا إذا كان ولا بد من دخول السونا، فلا بد من الانتظار فترة كافية بعد الممارسة وتعويض السوائل المفقودة من جراء الممارسة قبل الدخول إلى السونا. وللمعلومية فإن السونا لا تؤدي إلى فقدان درجات حرارية محسوسة، وبالتالي لا تقود إلى خفض شحوم الجسم، بل أن الوزن المفقود بعد دخول غرفة السونا هو ماء مفقود عن طريق العرق.

س 12: هل تؤثر أدوية ارتفاع ضغط الدم على قدرة الشخص على ممارسة النشاط البدني؟

ج 12: نعم، بعض الأدوية التي توصف للمصابين بارتفاع ضغط الدم تؤثر على قدرة الشخص على أداء النشاط البدني، فعلى سبيل المثال أدوية مثبطات بيتا، التي يستعملها العديد من المصابين بأمراض القلب، تؤدي إلى انخفاض ضربات القلب لدى الشخص سواء في الراحة أو في المجهود البدني دون الأقصى أو المجهود الأقصى. كما أن الأدوية المدرة للبول تساعد على فقدان السوائل من الجسم، وقد تؤدي على المدى الطويل إلى فقدان بعض الأملاح المهمة من الجسم. لذا ينبغي دائماً التحدث مع طبيبك قبل ممارسة النشاط البدني.

س 13: ما حاجة الشخص إلى النشاط البدني إذا كان ضغط الدم لديه تحت السيطرة بفعل الأدوية؟

ج 13: أولاً يعد النشاط البدني مفيد جداً في الوقاية من حدوث ارتفاع في الضغط، كما أن النشاط البدني المنتظم مفيد جداً في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، فممارسة النشاط البدني قد تقود إلى خفض الجرعة التي يتناولها الشخص من الأدوية، أو الاستغناء عنها، خاصة إذا تزامن ذلك مع انخفاض وزن الجسم.

س 14: كيف يؤدي النشاط البدني إلى خفض ضغط الدم؟

ج 14: يحدث ذلك نتيجة لتزامن عدة عوامل، منها عوامل هرمونية (خفض هرمون يسمى نورإبينيفرين) وأخرى مرتبطة بتأثير النشاط البدني على الأوعية الدموية ذاتها (توسع الأغشية المبطننة للأوعية الدموية، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض المقاومة المحيطية، أي انخفاض مقاومة جريان الدم في الأوعية الدموية في أطراف الجسم وفي محيطه)، بالإضافة إلى انخفاض الوزن، كل ذلك يجعل للنشاط البدني دوراً مهماً في خفض ضغط الدم المرتفع.

س 15: هل يمكن للطفل المصاب بداء السكري من النوع الأول أن يشارك في الفرق الرياضية؟

ج 15: إن أهم المشكلات التي تصاحب الطفل الرياضي المصاب بداء السكري من نوع 1 هو انخفاض مستوى السكر في الدم. لذا ينبغي تناول الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات) من 1 - 3 ساعات قبل المشاركة في نشاط بدني يستمر لفترة طويلة، مع شرب عصير أو شراب محلى كل 30 دقيقة أثناء النشاط، كما ينبغي للطفل أن يعرف أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم، ويحاول أن يتناول أي مادة سكرية (قطعة حلوى أو فاكهة أو عصير) بمجرد الشعور بتلك الأعراض.

س 16: هل استخدام أجهزة التنبيه الكهربائي، التي تبث دعايتها في التلفزيون، يؤدي إلى إزالة الشحوم من الجسم؟

ج 16: غير صحيح تماماً، فالتنبيه الكهربائي لا يقود إلى صرف طاقة كبيرة على الإطلاق، حيث لا يتجاوز ما يتم صرفه من طاقة أثناء جلسة من التنبيه الكهربائي عما يصرف من طاقة أثناء تركيب الجهاز وخلعه من على الجسم. على أن مصنعي الجهاز يتصرفون بذكاء، حيث يضعون ضمن التعليمات المرفقة بالجهاز فقرات توصي باتباع برنامج نشاط بدني، بالإضافة إلى جلسات التنبيه الكهربائي، من أجل فقدان مزيداً من الشحوم، وفي هذه الحالة فإن فقدان الشحوم سيكون في الواقع من جراء ممارسة النشاط البدني وليس بفعل جلسات التنبيه الكهربائي، لكن المستخدم قد لا يدرك ذلك.

س 17: هل استخدام أجهزة تمارين البطن يعد أفضل من عدم استخدامها؟

ج 17: ليس صحيح، فنتائج دراسة حديثة تشير إلى أنه لا فرق في الفوائد بين استخدام أجهزة تمارين البطن وأداء تمارين البطن بدون أجهزة، كنمرين الجلوس النصفي من وضع الرقود والركبتين منشيتين (تقوس الظهر من وضع الرقود والركبتين منشيتين). على أنه لا بد من الإشارة إلى أن استخدام

هذا النوع من الأجهزة قد يعطي بعض الأشخاص دافعية للاستمرار على ممارسة هذه التمرينات.

س 18: هل يمكن فعلاً تخصيص منطقة محددة من الجسم من خلال تمرينات معينة؟

ج 18: غير صحيح، فانخفاض كمية الشحوم في الجسم يخضع لعملية توازن الطاقة المصروفة من خلال النشاط مع الطاقة المكتسبة من خلال الطعام، وبالتالي فإن أكبر منطقة شحوم في الجسم سوف تفقد شحومها بصورة أعلى من غيرها إذا مارس الشخص نشاطاً بدنياً هوائياً (تحملياً)، غير أن ممارسة تمرينات محددة لأجزاء من الجسم تقود إلى تقوية العضلات في ذلك الجزء من الجسم وتشدها. كما لا ينبغي أن ننسى دور العوامل الوراثية في تكون الشحوم في مناطق معينة من الجسم، فبعض الأشخاص يزداد لديهم تكون الشحوم في الأرداف، وآخرين حول البطن، أو في الفخذين.

س 19: هل تعد الشحوم أخف وزناً من العضلات؟

ج 19: غير صحيح، فواحد جرام من الشحوم يزن الشيء نفسه الذي يزنه واحد جرام من العضلات، لكن كثافة الشحوم تعد أقل من كثافة العضلات، كما أن العضلات نسبة لكتلتها تحتوي على كمية من الماء أكبر مما تحتويه الشحوم، وعلى ذلك فإن كيلوجرام واحد من العضلات أو الشحوم سوف يزنان نفس الوزن، لكن الشحوم ستشغل حجماً أكبر مما تشغله العضلات، وبالتالي ستكون كثافتها أقل من العضلات.

س 20: هل استخدام السير المتحرك أفضل أم استخدام دراجة الجهد الثابتة؟

ج 20: جهاز السير المتحرك (المسمى باللغة الانجليزية التردميل) يحاكي رياضة المشي أو الهرولة أو الجري (تبعاً للسرعة التي يستخدمها الشخص عند تشغيل الجهاز)، وكما نعرف فإن هذه الأنواع من الأنشطة البدنية تعد أنشطة هوائية، وهي أنشطة مفيدة لتنمية كفاءة القلب والرئتين، ومفيدة جداً إذا

مورست بمدة كافية في خفض الوزن والوقاية من السمنة. كما أن المشي والهرولة أنشطة طبيعية يمارسها الناس في حياتهم العادية. من مميزات السير المتحرك أيضاً أنه يمكن زيادة صعوبة المشي من خلال رفع ميلان السير قليلاً، مما يساعد في صرف طاقة إضافية أثناء الممارسة، على أن السير المتحرك الكهربائي يتطلب الحذر عند استخدامه من قبل الشخص حتى لا يحدث مكروه له، كالسقوط من عليه، لذا ينبغي أن يكون بعيداً عن متناول الأطفال، أو كبار السن الذين يعانون من مشكلات في ضبط اتزان الجسم.

أما دراجة الجهد فهي أكثر أماناً من السير المتحرك، وهي تحاكي رياضة ركوب الدراجة الهوائية، ويمكن ضبط مقاومة دوران العجل تبعاً لرغبة الشخص وقدرته، ويعد استخدام الدراجة المنزلية مفيد لكفاءة القلب والرئتين، ويساعد كثيراً في صرف الطاقة لمن يرغب في تخفيف الوزن. كما أن استخدام الدراجة مفيد لتقوية عضلات الرجلين، خاصة لمن يشتكي من ضعف في أربطة الركبة. إلا أن حجم العضلات المستخدم أثناء الدراجة يعد أقل مما هو في حالة استخدام السير المتحرك، كما أن البعض قد يشتكي من إجهاد عضلات رجليه كثيراً عند استخدام الدراجة قبل أن يتم إجهاد جهاز القلب والرئتين لديه. نقطة أخيرة، على الرغم من الفوائد الكثيرة لاستخدام الدراجة المنزلية بما في ذلك عنصر الأمان، إلا أن فائدتها محدودة في زيادة كثافة العظام لمن لديهم نقص في كثافة عظامهم أو من المصابين بهشاشة العظام.

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 (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 0.07 كيلو سعر حراري لكل كيلوجرام من وزن الجسم في الدقيقة. أي أن شخصاً وزنه 80 كيلوجرام سيصرف 5.6 كيلو سعر حراري في الدقيقة (0.07×80)، ولنفترض أنه يمارس المشي السريع لمدة ساعة يومياً، بواقع خمس مرات في الأسبوع، فيصبح مجموع ما يصرفه من طاقة في الأسبوع كالتالي: $5.6 \times 60 \times 5$ مرات = 1680 كيلو سعر حراري.

نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني:

- 1- 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 55 سنة)، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيطاً للقلب أثناء الجهد.
- 2- 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.
- 3- 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.
- 4- ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- 5- 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 المزدحمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض ليينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.
- 6- 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.
- 7- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمرينات الإطالة.
- 8- 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.
- 9- 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.
- 10- 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.