

كل ما تريد معرفته عن ممارسة النشاط البدني في رمضان

الدكتور هزاع بن محمد الهزاع

دكتوراه في فسيولوجيا الجهد البدني،

زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي،

الأستاذ والمشرّف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني،

و عضو كرسي أبحاث السمّة

جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

مقدمة

مع حلول شهر رمضان المبارك دائماً ما 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 بدنية عنيفة قبل شهر رمضان، ويرغب في أن يحافظ على لياقته البدنية خلال شهر رمضان. في الفقرات التالية نحاول الإجابة على التساؤلات السابقة وغيرها.

س1: هل ممارسة النشاط البدني أصلاً مفيدة لصحة الإنسان؟

ج1: 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 السمّة، والوقاية من هشاشة العظام، بالإضافة إلى أهميته في خفض القلق والكآبة، والوقاية من سرطان القولون.

س2: كم ينبغي على الإنسان أن يمارس النشاط البدني للفائدة الصحية؟

ج2: تؤكد البحوث العلمية على أن الحد الأدنى من النشاط البدني المرتبط بالصحة هو 150 دقيقة في الأسبوع، أي ممارسة نشاطاً بدنياً يعادل 30-60 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع (5 مرات فأكثر في الأسبوع).

س3: ما المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة؟

ج3: 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. ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كنس المنزل وتنظيفه، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. 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 الحقيقة أمراً نسبياً.

س4: هل جميع الأنشطة البدنية مفيدة للصحة، أم هناك أنشطة أكثر نفعاً من أخرى؟

ج4: 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 3-4 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. 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.

س5: ماذا عن تمارينات القوة العضلية للجسم؟

ج5: تؤكد البحوث العلمية الحديثة في الواقع على أهمية تمارينات التقوية العضلية، خاصة لكبار

السن، وفي السابق كان يُحضر على كبار السن أو المصابين بأمراض القلب ممارسة تمارين رفع الأثقال، نظراً لأنها تقود إلى ارتفاع ضغط الدم، لكن في الوقت الحاضر أصبحت التوصيات تحث 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.

س6: هل من وجود أي اشتراطات قبل البدء بممارسة النشاط البدني؟

ج6: لا يوجد أي تحفظات على ممارسة النشاط البدني، خاصة المعتدل الشدة للشخص الذي لا يعاني من أي مشكلات صحية وعمره دون الأربعين. أما الذين 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.

س7: في ضوء أهمية ممارسة النشاط البدني، هل ينبغي ممارسة النشاط البدني في شهر رمضان؟

ج7: 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.

س8: هل الأفضل ممارسة النشاط البدني في نهار رمضان أم في الليل؟

ج8: 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 مستحسناً 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 في فصل الصيف 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

حيوياً.

س9: ما هي المدة الزمنية اللازمة للانتظار بعد الإفطار قبل البدء بممارسة النشاط البدني؟

ج9: يعتقد أن ساعتين إلى ثلاث ساعات من الانتظار تعد مدة كافية بعد تناول وجبة الإفطار لكي يمكن ممارسة النشاط البدني، وهي في الواقع المدة الفاصلة بين تناول الإفطار والانتهاء من صلاة التراويح.

س10: الملاحظ كثرة ممارسي النشاط البدني على أرصفة الشوارع، هل من تعليق على ذلك؟

ج10: 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 الذين 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 أن الشخص الذي يمارس نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة بالقرب من الشوارع المزدحمة بالسيارات يتعرض لكميات من أول أكسيد الكربون تعادل الكمية الموجود في تدخين نصف علبة سجاير.

هل يتأثر الأداء البدني لدى الرياضيين من جراء الصيام؟

تشير نتيجة معظم البحوث التي أجريت على الرياضيين المتميزين أن آداءهم البدني يتأثر سلباً من جراء الصوم لفترات طويلة تتجاوز 15 ساعة، خاصة في الجهد البدني الذي يتطلب قدرة هوائية (تحمل)، ففي دراسة علمية أجريت على فريقين جزائريين لكرة القدم تم فيها إجراء قياسات لبعض عناصر اللياقة البدنية لهم قبل شهر رمضان ثم بعد أسبوعين من إنقضاء شهر رمضان، تبين منها أن انخفاضاً ملحوظاً قد حدث لهم في اختبارات السرعة والرشاقة والتحمل وتنطيط الكرة، وأن هذا الانخفاض في الأداء البدني قد استمر معهم بعد شهر رمضان.

وفي دراسة أجريت في مركز الفيفا للقياسات الطبية والبحوث في مدينة زيورخ بسويسرا،

على أربع فرق تونسية لكرة القدم أثناء معسكر تدريبي لهم قبل حلول شهر رمضان وخلالها، أتضح من نتائجها أن الصيام أدى إلى انخفاض طفيف في وزن الجسم (0.7 كجم) لدى اللاعبين الصائمين، وكذلك انخفاض في معدل المتناول اليومي من عنصر الصوديوم، مقارنة باللاعبين غير الصائمين.

ولقد شعر اللاعبون الصائمون بأنهم أقل استعداداً للتدريب البدني خلال شهر رمضان مقارنة بما قبله، كما أشارت نتائج رصد معدل ضربات القلب لديهم أثناء التدريب إلى أن العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب أثناء شهر رمضان هو أعلى قليلاً مما هو عليه لدى اللاعبين غير الصائمين. وخلصت الدراسة إلى أن التحاليل الكيموحيوية والعادات الغذائية للاعبين لم تتأثر بشكل ملحوظ من جراء الصوم، غير أن هذه الدراسة لم تقم بقياس أداء اللاعبين أثناء المباريات.

ويبدو أن انخفاض الأداء البدني من جراء الصوم في رمضان لا يقتصر على اللاعبين الراشدين، حيث تشير دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم الناشئة (14-16 سنة)، تم فيها مقارنة أداء اللاعبين في مجموعة من الاختبارات اللياقية قبل رمضان بأسبوع مع أدائهم في الأسبوع الأخير من رمضان، واتضح أن الصيام قد أدى إلى انخفاض ملحوظ في أداء اختبار ثلاثة آلاف متر جري (اختبار للتحمل الدوري التنفسي) وكذلك في أدائهم لاختبار جري فكري (6 × 40 متر جري)، وكذلك في قدرتهم على القفز لأعلى، لكن الصيام لم يؤثر على أدائهم في اختبار السرعة أو الرشاقة (4 × 10 متر)، ولقد أظهرت الدراسة أن فترة النشاط البدني المبذول يومياً عند شدة مرتفعة قد انخفض من جراء الصيام.

كما تشير البحوث الأخرى التي أجريت على الطيارين المتميزين أن قوتهم العضلية وتحملهم العضلي وقدرتهم على تحمل تغيير وضع الجسم (مؤشر لتحمل الجذب) قد تأثرت سلباً من جراء الصوم في رمضان، عند مقارنة تلك النتائج مع فترة ما بعد الصوم. ولقد أشارت البحوث التي أجريت على الكويتيين غير الرياضيين إلى أن معدل ضربات القلب والتهوية الرئوية قد انخفضت من جراء القيام بالجهد البدني غير الأقصى (70% من القدرة الهوائية القصوى) في نهاية شهر رمضان مقارنة بما قبل رمضان.

وعلى عكس القدرة الهوائية (التحملية) فلا يبدو أن مؤشرات القدرة اللاهوائية تتأثر بشكل ملحوظ من جراء الصيام، ففي دراسة أجريت في إحدى الجامعات التركية، تبين من نتائجها أن الأداء في اختبار القدرة اللاهوائية على دراجة الجهد لمدة 30 ثانية لم يتأثر بشكل مختلف أثناء الصيام مقارنة بما قبل الصيام لدى رياضيي القدرة المتميزين.

الرياضي والتدريبات البدنية في رمضان: اللاءات الأربع

من خلال نتائج البحوث المتعلقة بالأداء البدني في شهر رمضان، ومن خلال معرفة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للجسم خلال شهر رمضان وطبيعة التدريب البدني العنيف للرياضيين المتميزين، يمكن أن نستخلص النقاط التطبيقية التالية:

- لا يوصى بإجراء التدريبات 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 ومدرّبيهم تعديل برنامج التدريبات البدنية ليصبح في مساء رمضان بدلاً من نهاره، وأن تقتصر تدريبات النهار على الجوانب المهارية والخططية وبعض التمرينات البدنية الخفيفة، بدون إجراء أي تدريبات 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، خاصة عند تغيير مواعيد المنافسات في هذا الشهر مقارنة بما قبل شهر رمضان.

- 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 60% من الطاقة من المواد الكربوهيدراتية، مثل الأرز، والخبز، والمكرونة، 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 10 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.