

تصنيف الأنشطة البدنية

تُصنف الأنشطة البدنية من خلال عدة طرق، غير أن ما يهمنا هو تصنيفها من حيث النوع ومن حيث الشدة. فمن حيث نوع الأنشطة البدنية المعززة للصحة، يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع، هي:

1- الأنشطة البدنية الهوائية (التحلية)

وهي الأنشطة البدنية التي تؤدي بشدة معتدلة مما يُمكن الفرد من الاستمرار في ممارستها لفترة لا تقل عن عدة دقائق على الأقل بدون الشعور بتعب ملحوظ يجبره على التوقف عن الممارسة. وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض. وهي أنشطة ذات وتيرة مستمرة، ترتفع خلالها ضربات القلب ويزداد التنفس فوق معدلها في الراحة. ومن الأمثلة على هذا النوع من الأنشطة: المشي السريع، والهرولة (للمن لياقته البدنية تسمح له بمزاولتها)، والسباحة، وركوب الدراجة الثابتة، ونط الحبل، وممارسة لعبة التنس أو الريشة الطائرة، والتمارين الإيقاعية المعتدلة الشدة، وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. كما يدخل ضمن ذلك بعض الأعمال البدنية في المنزل، كغسيل السيارة، وكنس المنزل، والعمل اليدوي في المزرعة أو الحديقة المنزلية. ويوصى بممارسة هذا النوع من الأنشطة البدنية بمعدل 30 دقيقة على الأقل كل يوم أو معظم أيام الأسبوع للأشخاص الراشدين.

ومن المعروف أن الأنشطة الهوائية تعد مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية، ولخفض ضغط الدم الشرياني المرتفع، وللوقاية من داء السكري والتحكم فيه، كما أنها تستخدم بشكل رئيسي في برامج تخفيف الوزن وخفض نسبة الشحوم في الجسم.

2- تمارين تقوية العضلات:

وهي أنشطة تعد ضرورية لتقوية العضلات وبناء العظام وإبقائها قوية، ويكون العمل العضلي في هذا النوع من التمارين ضد الجاذبية الأرضية، مثل القيام بتمارين رفع الأثقال (ذات المقاومة المعتدلة)، أو التمارين السويدية (مثل تمارين الضغط بالذراعين Push-up)، أو استخدام الحبال المطاطية، أو الكرات الطبية، أو أي مقاومات مثل حمل الأغراض والأشياء داخل المنزل أو خارجه، أو حمل الطفل. ويوصى بعمل هذا النوع من التمارين من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، على أن يكون التكرار من 8-12 مرة

قبل الشعور بالأجهاد والحاجة إلى التوقف. وتعد تمارين تقوية العضلات هذه مفيدة في تنمية القوة العضلية وتحسين تحمل العضلات، تبعاً لشدة المقاومة وتكرارها. كما أنها مفيدة في تعزيز كثافة العظام، والمحافظة على كتلة العضلات.

ومما ينبغي الإشارة إليه هو أن تمارين القوة العضلية باتت في الآونة الأخيرة تكتسب أهمية قصوى للشخص المسن، ذلك أن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي لديه تعينه على ممارسة أوجه حياته اليومية ببسر، كما أن تمارين القوة العضلية تساعد على الوقاية من مرض هشاشة العظام، الذي يزداد انتشاره مع التقدم في العمر.

وتشير التوصيات والإرشادات الصادرة من قبل الهيئات الصحية المعنية بالطب الرياضي إلى ضرورة ممارسة تمارين تقوية العضلات لمدة 20 دقيقة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، على أن يتضمن برنامج تدريبات الأثقال جرعة واحدة من التمارين التي يصل تكرارها من 8-12 تكراراً في كل مرة لمن هم دون عمر الستين، ومن 10-15 تكراراً لمن هم فوق الستين (أي أن شدة المقاومة تكون أقل لكبار السن)، على أن تشمل التمارين مجموعات عضلية كبرى ومتنوعة، مثل الصدر والكتفين والذراعين والظهر والبطن والفخذين والساقين، كما ينبغي البدء بالعضلات الكبرى ثم الصغرى من الجسم، مع التنوع والتبديل بين تمارين تقوية عضلات الجزئين العلوي والسفلي من الجسم، علماً بأنه يكفي إجراء تمارين التقوية مرتين في الأسبوع لتحقيق الفائدة الصحية المرجوة.

3- تمارين المرونة

وهي تمارين تؤدي بغرض تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها، وتشمل جميع تمارين الإطالة العضلية (التمدد)، وتسمى تمارين إطالة لأنها تؤدي فعلاً إلى إطالة العضلة من خلال مطها ببطء على المدى الحركي للمفصل. ويستحسن إجرائها بعد عمل الإحماء العام للجسم، وكذلك في نهاية الأنشطة الهوائية.

ويُستحسن إجراء هذا النوع من التمارين لجميع العضلات المحيطة بالمفاصل الرئيسية في الجسم مثل الكتفين والذراع والوركين والركبتين. وينبغي التنبيه بضرورة استخدام تمارين الإطالة الساكنة، التي يتم من خلالها إطالة العضلة ببطء حتى أقصى مدى حركي ممكن للمفصل، بدون الوصول إلى مرحلة حدوث الألم، ثم البقاء عند ذلك الوضع لعدة ثواني (من 5-10 ثواني) والعودة مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي، ثم تكرار هذه العملية بمعدل أربع مرات.

4- تمارينات الإتزان (التوازن)

ويضاف إلى ما سبق من تصنيف التمارينات البدنية المعززة للصحة، تمارينات الإتزان لكبار السن، وهي أنشطة وتمارين بدنية تحسن الاتزان والتوافق العصبي العضلي لدى كبار السن، مما يقلل من احتمالات وقوعهم أثناء أدائهم لنشاطهم اليومي، وبالتالي تقادي الكسور التي تحصل من جراء السقوط. وينبغي أن يتم أداء تلك التمارينات تحت إشراف مدرب أو اخصائي نشاط بدني أو علاج طبيعي، على الأقل في البداية، ومع اتخاذ وسائل الأمان والسلامة تقاديا لاختلال توازن الجسم ومن ثم السقوط.

ويوضح الجدول رقم (1) مقارنة التأثيرات الفسيولوجية لكل من التمارينات الهوائية وتمارين القوة العضلية على وظائف متعددة من الجسم، بدءاً من قوة العضلات ومروراً بكثافة العظام ونسبة الشحوم في الجسم وانتهاءً بجهاز القلب ومعدل النشاط الحيوي في الجسم. والجدير بالتنويه هنا أن زيادة عدد الأسهم مقابل كل نوع من التمارينات يعني زيادة التأثير. ويتضح تأثير تمارينات القوة العضلية مقارنة بالتمارين الهوائية كما هو مبين في الجدول رقم (3) في زيادة القوة العضلية وكتلة العضلات ورفع مستوى الأيض في الراحة.

جدول رقم (1): التأثيرات الفسيولوجية للتمارين الهوائية وتمارين القوة العضلية.

الفقرة	التمارين الهوائية	تمارين القوة العضلية
القوة العضلية	↔	↑↑↑
كثافة العظام	↑↑	↑↑
نسبة الشحوم بالجسم	↓↓	↓
كتلة العضلات	↔	↑↑
حساسية الخلايا للأنسولين	↑↑	↑↑
ضربات القلب في الراحة	↓↓	↔
ضغط الدم الانقباضي في الراحة	↓	↔
ضغط الدم الانبساطي في الراحة	↓↔	↓↔
حجم الدم المدفوع من القلب/الضربة	↑↑	↔
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	↑↑↑	↑↔
معدل الأيض في الراحة	↑	↑↑

↓ بدون تأثير ↔ تحسن ↑ انخفاض

المصدر: Pollock, et al, *Circulation*, 2000, 101: 828:833

أما من حيث الشدة، فيمكن تصنيفها تبعاً لمقدار المكافئ الأيضي أو معدل استجابة ضربات القلب أثناء النشاط، وبشكل عام يمكن تصنيف الأنشطة البدنية إلى خفيفة الشدة، ومعتدلة الشدة، ومرتفعة الشدة. من أمثلة الأنشطة البدنية الخفيفة الشدة المشي البطيء، وغسل الأواني المنزلية، وترتيب المنزل، وماشابه ذلك. أما الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة فتشمل المشي السريع، التمرينات الهوائية بطيئة الايقاع، الكرة الطائرة، السباحة الترويحية، التنس (زوجي)، كرة الريشة، القيام بغسيل السيارة، تشذيب الأشجار، كنس السجاد بالمكنسة الكهربائية، غسل الأرضيات باليد، وما شابه ذلك. وتشمل الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة الهرولة، الجري، التمرينات الهوائية سريعة الايقاع، كرة السلة، كرة القدم، التنس (فردى)، الاسكواش، نط الحبل، وما شابه ذلك من أنشطة.



المصدر: الهزاع، هزاع محمد: دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في دول مجلس التعاون.
الرياض: مجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون، 2014.