

إرشادات النشاط البدني للأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة في الوزن

يختلف الأطفال والمراهقون الذين يعانون من زيادة الوزن عن الكبار البدناء عند وضع برامج خفض الوزن لهم، حيث أنهم أصلاً في مرحلة نمو وبناء، وبالتالي فالحمية القاسية والنقص الحاد في المتناول الغذائي يؤثر سلباً على نموهم وصحتهم. لذا تكون زيادة النشاط البدني والطاقة المصروفة من قبلهم عنصر مهم بالإضافة إلى تحسين السلوك الغذائي لديهم وتناول الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية وخفض كمية المتناول من السكريات والدهون المشبعة، مع التقليل من فترات الجلوس قدر الإمكان. هذا وينبغي مراعاة الجوانب التالية عند تخطيط ووصف النشاط البدني لتلك الفئة العمرية:

1- تختلف طبيعة النشاط البدني لدى الطفل عن الكبير، حيث يتصف نمط نشاطهم بأنه نشاط فكري (أي متقطع) يتخلله فترات قصيرة من الراحة، ولذا فيصعب على الصغار البدناء الاستمرار على مزاوله نشاط بدني لفترة طويلة، ما لم يكن ذلك النشاط ممتعاً لهم. فالحافز الرئيسي لممارسة الطفل للنشاط البدني (أو الرياضي) هو المتعة واكتشاف قدراته، والاستمتاع بالمشاركة مع الأصدقاء، لذا نجد أن الأنشطة المشتركة مع زملاء له يعانون من زيادة الوزن قد تكون أكثر نجاحاً من تلك التي يكون الطفل وحده الممارس للنشاط.

2- الحرص على أن يمارس الأطفال أكبر قدر ممكن من الوقت في نشاطات متنوعة خلال اليوم حتى وإن كانت متقطعة، فالعبرة هي بمجملة الطاقة المصروفة خلال كامل اليوم. وبالنسبة للأطفال دون عمر 10 سنوات فقد يستمتعون بالأنشطة ذات الطبيعة الأقرب إلى اللعب كالتسلق والنط باستخدام الترمبولين (مع مراعاة تعليمات السلامة والأمان) أو التزلق بكل أنواعه أو الألعاب الحركية الاستكشافية.

3- يوصى بأن تكون بعض الأنشطة الممارسة للصغار ذات طبيعة تعليمية بحيث يتعلم الطفل خلالها المهارات الحركية الأساسية، كمهارات القفز واللقف والرمي والإلتواء والتدريج والحجل والوثب وغيرها، مما يساعده لاحقاً على الانخراط في الأنشطة الرياضية المقننة.

4- ينبغي إدخال أنشطة بدنية تقوي العضلات وتعزز كثافة العظام، وأنشطة أخرى تساهم في تطوير الإلتزان، مثل حمل الأشياء، والتسلق بالحبال، والقفز والنط، وتجاوز الموانع، وأنشطة يتم فيها تغيير الإتجاه كالجري المتعرج.

5- يمكن أيضاً ممارسة السباحة والألعاب المائية، حيث يجدها معظم الأطفال ممتعة وشيقة لهم. كما أن ركوب الدراجة الهوائية في أماكن آمنة يُعد نشاط هوائي جيد وممتع للصغار في الوقت نفسه.

6- يمكن ممارسة الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة والتنس والريشة الطائرة وغيرها من الرياضات، خاصة للأطفال الأكبر سناً والمراهقين، مع مراعاة أن تكون البيئة المتاحة ذات طابع تربوي وممتع وآمن نفسياً للطفل، بعيداً عن وضع الطفل البدين في مواقف يظهر فيها تفوق الأطفال الآخرين من غير البدناء عليه ويجعلهم يتصدرون المشهد.

وفي مراجعة علمية لبرامج الأطفال الفعالة والمخصصة لفقدان الوزن لدى الأطفال والمراهقين البدناء، أتضح أنها تتصف بالصفات التالية:

- عادة ما تكون البرامج الموجهة لهدف محدد من السلوك، كفقدان الوزن أو زيادة الطاقة المصروفة فقط، أكثر نجاحاً مقارنة بالبرامج المتعددة الأهداف.
- تكون البرامج التي تتضمن تقديم الدعم والإستشارة للأطفال وعوائلهم أكثر نجاحاً من غيرها.
- تُعد برامج خفض الوزن من خلال زيادة النشاط البدني الموجهة للمراهقين أكثر نجاحاً من تلك الموجهة لصغار السن (6 سنوات فأقل).
- البرامج التي تتضمن أنشطة بدنية يتم خلالها تعليم المهارات الحركية تساهم أكثر في زيادة النشاط البدني للطفل على المدى الطويل.
- برامج النشاط البدني التي يتم خلالها رصد معدل النشاط البدني للطفل أو المراهق بواسطة عداد الخطوات، أو من خلال معدل ضربات القلب، أو رصد المسافة المقطوعة خلال النشاط، تكون أكثر تحفيزاً للمشاركة وأكثر نجاحاً في خفض الوزن.