



وزارة الصحة

النشاط البدني



f OmanHealth @ OmaniMOH

www.moh.gov.om 24441999

ما هو النشاط البدني؟

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي.

ما أهمية النشاط البدني للصحة؟



يوفر النشاط البدني المنتظم فوائد صحية بدنية ونفسية واجتماعية هامة ، إذ أن ممارسة أي نوع من أنواع النشاط البدني المعتدل كالمشي مثلاً لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميا يساعد على تحسين الصحة وتعزيزها وذلك على النحو التالي:

- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- الوصول الى الوزن الصحي، والتخلص من الدهون الزائدة.
- رفع من كفاءة وظيفة القلب والرئتين.
- الوقاية من الإحساس بالقلق والاكتئاب.
- بناء تقدير الذات والشعور بالثقة وتعزيز المعافاة النفسية.

ماهي مستويات النشاط البدني؟

أنشطة رياضية متوسطة الشدة:

- قيادة الدراجة.
- الركض الخفيف.
- ركوب الحصان.
- نط الحبل.
- المشي السريع.
- غسيل السيارة.
- الاعتناء بالحديقة.
- تنظيف المنزل.

أنشطة رياضية عالية الشدة:

- كرة القدم
- التنس الأرضي .
- الجري السريع .
- السباحة.
- تمارين رفع الأثقال والضغط

أنشطة رياضية مناسبة لكبار السن :

- المشي بعد صلاة الفجر.
- المشي حول المنزل بعد العشاء.
- المشي إلى المسجد وبيوت الجيران.

النشاط البدني المناسب	الفئة
٦٠ دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد	الأطفال من ٥- ١٨ سنة
١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً من الأنشطة البدنية معتدلة الشدة أو ٧٥ دقيقة أسبوعياً من الأنشطة البدنية عالية الشدة .	٦ البالغون ١٨ - ٦٤ سنة
مثلهم مثل البالغين مع مراعاة ظروفهم الصحية	كبار السن ٥٦ سنة وأكثر
يفضل استشارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط بدني	الحوامل
يفضل استشارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط بدني	ذوي الأمراض المزمنة

ماهي الإحتياطات الضرورية الواجب إتخاذها عند ممارسة النشاط البدني؟

● احرص على الإحماء قبل البدء في ممارسة النشاط البدني.

- احرص على لبس الملابس القطنية وانتعال حذاء مريح ومناسب للقدمين.
- تجنب ممارسة النشاط البدني خارج المنزل في وقت الظهيرة.
- احرص على تناول السوائل غير المحلاة قبل وأثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني.



- احرص على البدء بشكل تدريجي مع زيادة المدة والشدة خلال اسابيع.
- إذا شعرت بالغثيان أو الدوار أو ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط البدني فتوقف عن ممارسة النشاط البدني واستشر الطبيب.

احرص على تنوع نشاطك البدني وتأديته بشكل جماعي مع الأسرة والأصدقاء كي يساعدك على الإستمرارية.

إذا كنت تعاني من أي حالة مرضية فقم
بستشارة طبيبك حول نوع وشدة وتوقيت
النشاط البدني المناسب لك