

الرياضة وصحة المجتمع

المقدمة:

أصبح الإنسان في وقتنا الحاضر أكثر خمولًا وأقل نشاطاً بدنياً بسبب تطور الحياة وخاصة الرقمية منها، الأمر الذي أدى إلى زيادة عامل الخطورة للإصابة بالأمراض المزمنة أو ما تعرف بأمراض العصر والتي يكون سببها الأساس هو زيادة الوزن والسمنة، وإن وجود المجتمع الصحي يعمل على تطوير اقتصاديات الدول من خلال تقليل النفقات لمكافحة الامراض غير الانتقالية فضلاً عن زيادة إنتاجية المجتمع وتطوره من خلال خلق مجتمع صحي قابل على العمل والإنتاج.

وتعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (Health-Related Fitness) نظرياً على أنها بنية متعددة الأبعاد تحتوي على مكونات التحمل القلبي التنفسى والقدرة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتكون الجسمى. وقد وفرت العديد من الدول الامكانيات العلمية والمادية والبشرية واللوجستية كافة على حد سواء لأجل رفع مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى افراد مجتمعاتها ولمختلف الاعمار، فضلاً عن وضع البرامج الخاصة في تطويرها في خططها الاستراتيجية بعيدة المدى وجعلها هدفاً اساسياً رؤاهم المستقبلية. وقد حذرت العديد من دول العالم الثالث المسار نفسه لما للموضوع من اهمية بالغة في صحة المجتمع.

أذ يشير (تقرير كبير الجراحين الامريكيين-1996) إلى ارتباط ارتفاع مستوى النشاط البدني المنتظم مع انخفاض معدلات الوفيات لكل من الأطفال والبالغين وكبار العمر، وإن الأفراد الذين يكون لديهم نشاط بدني معتدل ومنتظم تكون لديهم معدلات وفاة أقل من هم أقل نشاطاً. كما يعتقد أن النشاط البدني الروتيني مفيد لأكثر من 25 حالة مزمنة. كما ارتبطت سبعة أمراض مزمنة على وجه الخصوص بنمط الحياة غير النشط جسدياً (ال الخمول) وهي مرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون وسرطان الثدي وداء السكري من النوع الثاني وهشاشة العظام.

وأوصت العديد من المنظمات والجمعيات الدولية العالمية على ضرورة ممارسة النشاط البدني وللفئات العمرية كلها ولكل الجنسين. أذ أوصت منظمة الصحة العالمية (WHO) التي في إستراتيجيتها العالمية حول الغذاء والنشاط البدني بممارسة النشاط البدني بما لا يقل عن (30) دقيقة يومياً أو معظم أيام الأسبوع. أما الجمعية الأمريكية لطب القلب (AHA) فأوصت الأفراد في كل الأعمار أن يمارسوا نشاطاً بدنياً، ضمن برنامج شامل لتنمية الصحة ودرء الأمراض. أما الكلية الأمريكية لطب الرياضي (ACSM) ومركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) فأوصت بممارسة الرياضة من أجل الصحة بما لا يقل عن (150) دقيقة أسبوعياً، وبما لا يقل عن يومين من تدريبات القوة العضلية، وعلى أن يكون مستوى النشاط بالقدر الممكن وعلى وفق قدرة المتدرب.

ماذا تخبرنا الدراسات؟ (دراسات إحصائية):

بينت الدراسات العلمية الآتي:

- دراسة نفذت عام (2013) بينت ان (34.8%) من البالغين في أوروبا فوق عمر (15) سنة لا يمارسون النشاط البدني.
- دراسة نفذت بين عامي (2013-2017) بينت ان (43.6-10.1) من تسع دول من شرق آسيا وأوروبا لا يمارسون النشاط البدني.
- دراسة نفذت عام (2022) بينت ان (45%) من دول الاتحاد الأوروبي لا يمارسون النشاط البدني.
- وفق (WHO) يمكن الحد من (10000) حالة وفاة مبكرة للأعمار (30-70) سنة إذا ما تمت ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- بين احدث تقرير لـ (WHO) الصادر سنة (2022) ان:
 - ✓ خطر الوفاة يزداد بنسبة (20-30%) لدى الأفراد غير الممارسين للنشاط البدني الكافي الموصى به.
 - ✓ (80%) من سكان العالم المراهقين لا يمارسون النشاط البدني الموصى به.
 - ✓ (1) من كل (4-5) أشخاص على مستوى العالم غير نشطين بدنياً، أو بمستوى أقل مما موصى به.
- يذكر تقرير (CDC) الأمريكية (2023) ان النقص في النشاط البدني يرتبط بحوالي (117) مليار دولار من تكاليف الرعاية الصحية السنوية وحوالي (10) في المائة من الوفيات المبكرة في الولايات المتحدة.
- دراسة دول الاتحاد الأوروبي اشارت انه يمكن تقليل نفقات الميزانية بمقدار (0.6%) الخاصة بالرعاية الصحية إذا ما تمت ممارسة النشاط البدني وفق توصيات (WHO).

أما على صعيد دولة العراق فيشير اخر تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشر في (11 اكتوبر 2022)

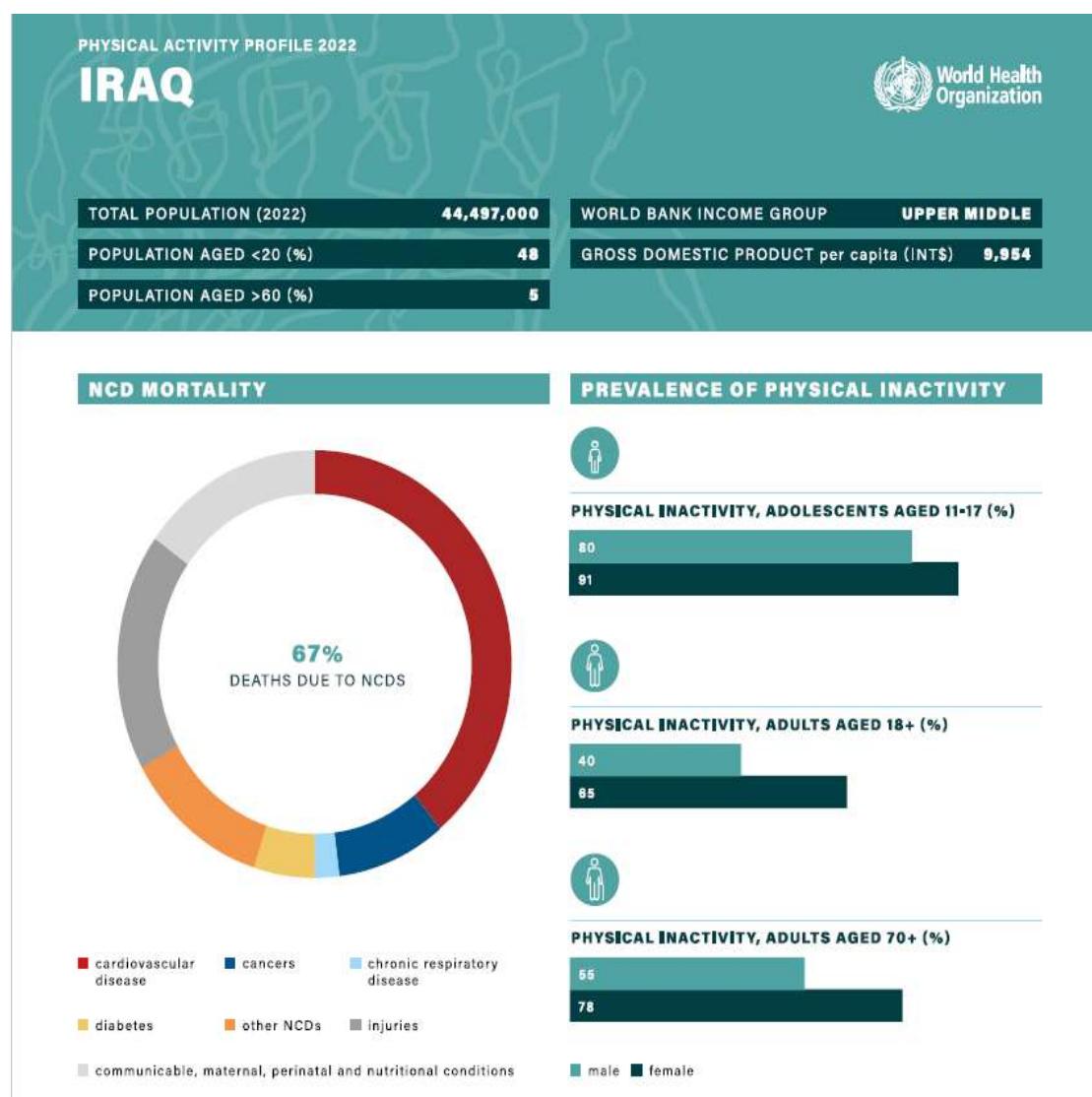
فيشير الى:

- ان نسبة من يشكلون عمر تحت (20) سنة هي (48%)، في حين نسبة من يشكلون عمر فوق (60) سنة هي (5%).
- ان متوسط طول عمر الذكر منذ الولادة هو (69) سنة، مقابل (74) سنة للإناث.
- ان نسبة الأفراد غير النشطين من المراهقين بعمر (11-17) سنة هو: (80%) ذكور، و (91%) إناث.
- ان نسبة الأفراد غير النشطين من البالغين بعمر (فوق 18) سنة هو: (40%) ذكور، و (65%) إناث.
- ان نسبة الأفراد غير النشطين من البالغين بعمر (فوق 70) سنة هو: (55%) ذكور، و (78%) إناث.
- ان نسبة الوفيات المتحققة بسبب الأمراض غير السارية (non-communicable diseases - NCDs) هو (%67).

ويلاحظ من الاحصائيات ان نسبة عدم ممارسة النشاط البدني عالية لجميع الفئات العمرية ولكل الجنسين، فضلاً عن ارتفاع نسبة حالات الموت بسبب الامراض غير السارية مثل امراض القلب والوعيـة الدموية والسرطان وامراض الجهاز التنفسي المزمنة وداء السكري والاصابات والامراض الاخرى على شاكلتها.

ان الامراض غير السارية، بما في ذلك الامراض القلبية والسكتة الدماغية والسرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة، مسؤولة مجتمعة عن (74%) من جميع الوفيات في العالم. ويحدث ما يقرب من ثلاثة أرباع جميع الوفيات الناجمة عن الامراض غير السارية، وان (86%) من (17) مليون شخص يتوفون قبل الأوان أو قبل بلوغهم سن السبعين، في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. (WHO).

كما اجرت وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية دراسة عن عوامل خطورة الخمول البدني والإمراض المزمنة في العراق، وتم نشره في موقع منظمة الصحة العالمية في (19 أكتوبر 2022) وأظهرت نتائجها إن (64.5%) من عينة البحث يمارسون المشي للتنقل لمدة (10) دقائق يومياً مقابل (28.5%) يمارسون المشي للتنقل لمدة (30) دقيقة يومياً ولمدة خمسة أيام أو أكثر في الأسبوع، وإن معدل هذا النشاط يقل كلما زادت أعمار إفراد العينة، كما بينت الدراسة أن الرجال يمارسون المشي بشكل أكثر من النساء، وإن (10.5%) يمارسون أنشطة بدنية عالية الشدة، في حين أن نسبة الممارسين للأنشطة البدنية متوسطة الشدة (32%)، وإن أكبر نسبة هم الأفراد الممارسون للأنشطة بدنية منخفضة الشدة بنسبة (56.7%)، وبينت الدراسة إن نسب ممارسة الأنشطة البدنية هي غير كافية ولا تلبي الطموح سواء أكان خلال العمل أو ممارسة الرياضة الترويحية. كما إن نسبة الإفراد المصابين بالزيادة في الوزن كانت (66.9%)، وتشير التقديرات إلى أن معدل السمنة كان بنسبة شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص، وإن النسبة كانت أكبر عند الإناث مقارنة بالرجال إذ بلغت نسبة النساء (38.2%) أما الرجال فكانت نسبتهم (26.2%).



المقترحات:

• المقترنات لتحقيق الاهداف طولية الأمد:

- ✓ تشكيل لجنة عليا بتمثيل وزارات الدولة ذات العلاقة تُعنى بوضع رؤيا (عراقي أنشط بدنياً 2030).
- ✓ تقدم اللجنة العليا للرؤيا التوصيات الواجب تنفيذها ضمن خطط الدولة المستقبلية لأجل تعزيز ممارسة النشاط البدني والتنقيف والقياس والبني التحتية والدراسات والإحصاءات الدورية وتقديم التقارير السنوية.

• المقترنات لتحقيق الاهداف قصيرة الأمد:

- ✓ على الوزارات ذات العلاقة نشر الوعي والتنقيف الصحي لممارسة النشاط البدني عبر منصات التواصل الاجتماعي والرسائل النصية والاعلاميين المرئي والسمعي، وعلى وفق التوصيات العالمية.
- ✓ الاهتمام بالرياضة المدرسية وتضمين النشاط البدني ضمن المقررات الجامعية.
- ✓ التشجيع على المشي واستخدام الدرجات الهوائية.
- ✓ وضع اللوحات الارشادية والتنقيفية في الطرقات المؤهلة (كورنيش أبو نؤاس مثلاً)

النتائج المرجوة من الرؤيا:

- تقليل نسب الوفيات نتيجة الامراض غير السارية.
- زيادة معدل النشاط البدني وتقليل نسبة الخمول ومكافحة زيادة الوزن والسمنة والأمراض المرتبطة بها.
- تقليل نفقات الدولة على القطاع الصحي.
- تحسين الحالة الصحية العامة ونمط الحياة زيادة الإنتاجية وتحسين المزاج والحالة النفسية والبدنية.
- نشر ثقافة النشاط البدني المرتبط بالصحة.

أ.م.د. عدنان هادي بولص	أ.د. جمعة محمد عوض	أ.د. أسامة أحمد حسين الطائي
جامعة الحمدانية – كلية التربية –	جامعة الانبار – كلية التربية	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	البدنية وعلوم الرياضة	علوم الرياضة
07703045155	07719183334	07702303737