

الرياضة وصحة المجتمع

المقدمة:

أصبح الإنسان في وقتنا الحاضر أكثر خمولاً وأقل نشاطاً بدنياً بسبب تطور الحياة وخاصة الرقمية منها، الأمر الذي أدى الى زيادة عامل الخطورة للإصابة بالأمراض المزمنة او 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 التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتكوين الجسمي. 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 أساسياً رؤاهم المستقبلية. وقد حذت العديد من دول العالم الثالث المسار نفسه لما للموضوع من اهمية بالغة في صحة المجتمع.

أذ يشير (تقرير كبير الجراحين الامريكيين-1996) الى 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 ممن هم أقل نشاطاً. كما يُعتقد أن النشاط البدني الروتيني مفيد لأكثر من 25 حالة مزمنة. كما ارتبطت سبعة أمراض مزمنة على وجه الخصوص بنمط الحياة غير النشط جسدياً (الخمول) وهي مرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون وسرطان الثدي وداء السكري من النوع الثاني وهشاشة العظام.

واوصت العديد من المنظمات والجمعيات الدولية العالمية على ضرورة ممارسة النشاط البدني ولفئات العمرية كلها ولكلا الجنسين. اذ 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 الامريكية لطب القلب (AHA) فأوصت الأفراد في كل الأعمار أن يمارسوا نشاطاً بدنياً، ضمن برنامج شامل لتنمية الصحة ودور الأمراض. أما الكلية الامريكية للطب الرياضي (ACSM) ومركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) فأوصت بممارسة الرياضة من اجل الصحة بما لا يقل عن (150) دقيقة اسبوعياً، وبما لا يقل عن يومين من تدريبات القوة العضلية، وعلى ان يكون مستوى النشاط بالقدر الممكن وعلى وفق قدرة المتدرب.

ماذا تخبرنا الدراسات؟ (دراسات وإحصائيات):

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 (10.1-43.6) من تسع دول من شرقي اسيا 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 احث تقرير لـ (WHO) الصادر سنة (2022) ان:
 - ✓ خطر الوفاة يزداد بنسبة (20-30%) لدى الافراد غير الممارسين للنشاط البدني الكافي الموصى به.
 - ✓ (80%) من سكان العالم المراهقين لا يمارسون النشاط البدني الموصى به.
 - ✓ (1) من كل (4-5) اشخاص على مستوى العالم غير نشيطين بدنياً، او بمستوى اقل مما موصى به.
 - يذكر تقرير (CDC) الامريكية (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 أكتوبر 2022)

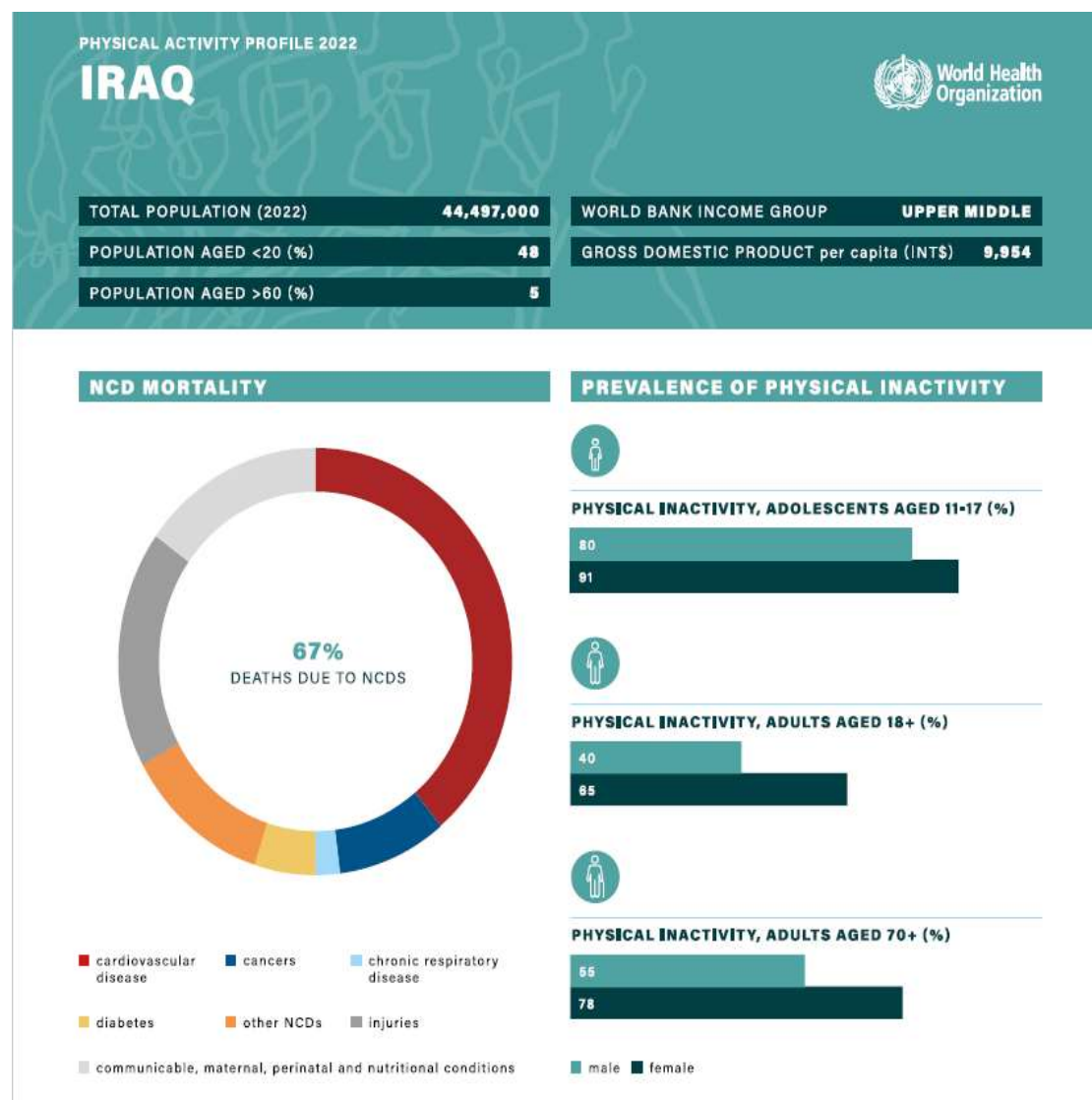
فيشير الى:

- 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 الافراد غير النشطين من المراهقين بعمر (11-17) سنة هو: (80%) ذكور، و (91) إناث.
- ان نسبة الافراد غير النشطين من البالغين بعمر (فوق 18) سنة هو: (40%) ذكور، و (65) إناث.
- ان نسبة الافراد غير النشطين من البالغين بعمر (فوق 70) سنة هو: (55%) ذكور، و (78) إناث.
- ان نسبة الوفيات المتحققة بسبب الامراض غير السارية (non-communicable diseases - NCDs) هو (67%).

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

ان الأمراض غير السارية، بما في ذلك الأمراض 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 الأمراض غير السارية، وان (86%) من (17) مليون شخص يتوفون قبل الأوان أو قبل بلوغهم سن السبعين، في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. (WHO).

كما أجرت وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية دراسة عن عوامل خطورة الخمول البدني والأمراض 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 أفراد 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 أن نسب ممارسة الأنشطة البدنية هي غير كافية ولا تلبي الطموح سواء أكان خلال العمل أو ممارسة الرياضة الترويحية. كما أن نسبة الأفراد 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:

• المقترحات لتحقيق الاهداف طويلة الأمد:

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

• المقترحات لتحقيق الاهداف قصيرة الأمد:

- ✓ على الوزارات ذات العلاقة نشر الوعي والتثقيف 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 الدراجات الهوائية.
- ✓ وضع اللوحات الارشادية والتثقيفية 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 الصحة العامة ونمط الحياة زيادة الإنتاجية وتحسين المزاج والحالة النفسية والبدنية.
- نشر ثقافة النشاط البدني المرتبط بالصحة.

أ.م.د. عدنان هادي بولص
جامعة الحمدانية – كلية التربية –
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
07703045155

أ.د. جمعة محمد عوض
جامعة الانبار – كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة
07719183334

أ.د. أسامة أحمد حسين الطائي
جامعة بغداد – كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة
07702303737