النشاط البدني والشباب

◄يوفر النشاط البدني المنتظم للشباب فوائد صحية بدنية ونفسية واجتماعية هامّة؛ فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني تساعد الأطفال والشباب على أن يبنوا عظامهم وعضلاتهم ومفاصلهم بناءً سليماً، وأن يحافظوا عليها، كما تساعدهم في السيطرة على أوزان أجسامهم، والتخلّص من الشحم الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

- اللعب البريء وسائر الأنشطة البدنية، تهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه. كما تساعد هذه الآثار الإيجابية في مواجهة الأخطار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والكرب (التوتر والضغط) وقلة الحركة، والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين شباب اليوم!.

- تشجّع المشاركة في النشاط البدني الموجّه توجيهاً سليماً، على انتهاج السلوكيات الصحية الأخرى، بما فيها الامتناع عن تعاطي التبغ، أو معاقرة المسكرات والمخدرات، أو العنف.. كما يمكن أن تشجع على اتباع نظام غذائي سليم.

- مَن تعوّد على النشاط البدني أثناء فترة المراهقة استمرت عنده هذه العادة في الغالب طوال العمر، أما من تعوّد نمط الحياة المتسم بقلة الحركة، وسوء الغذاء ومعاقرة مواد الإدمان، فمن المحتمل أن يستمر على ذلك فيما بعد.

- من المؤسف أن ممارسة النشاط البدني بين الشباب في مختلف أنحاء العالم آخذة في التراجع، كما تراجعت ممارسة التربية الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية المدرسية؛ فقليلةٌ هي البلدان التي تخصص ساعتين أسبوعيّاً على الأقل للتربية الرياضية في المدارس أو الجامعات.

- ويرجع هذا التراجع – إلى حد بعيد – إلى تزايد انتشار أساليب الحياة المتسمة بقلة الحركة؛ فقد قلّ عدد الذين يقومون بالذهاب إلى المدرسة أو الجامعة سيراً على الأقدام أو بالدراجة، كما زاد الوقت المخصص لمشاهدة التلفاز، وممارسة ألعاب الحاسوب، واستخدام الحواسيب.

- هناك عوامل كثيرة تمنع الشباب من المواظبة على ممارسة النشاط البدني، وهي: ضيق الوقت، وانعدام الحافز، وقلة الدعم والتوجيه المقدّمين من البالغين، والإحساس بالحرج لنقص اللياقة، وقلّة الأماكن والمرافق المخصصة للأنشطة الرياضية، والجهل المطبق بفوائد النشاط البدني.

- إنّ ممارسة الرياضة شيء جميل ومستحب لكافة الأعمار، ولكن على ممارسي ومحبي الرياضة أن يمتنعوا عن التدخين، ويتبعوا نظاماً غذائيّاً سليماً.

"لقد تأخر شبابنا عن ممارسة المشي إلى درجة جعلت طريقاً دائرياً مزروعاً داخل الحرم الجامعي مهجوراً إلا من السيارات".►

النشاط الرياضي

السعرات الحرارية المفقودة تبعاً للوزن

الوزن

54-59 كلغ

73-77 كلغ

86-91 كلغ

ركوب الدراجات خارج المنزل

40-145

50-195

60-230

الدراجة الثابتة

25-145

30-195

40-230

الألعاب الرياضية البدنية

40-105

50-140

60-165

زراعة الحدائق

30-80

40-105

45-120

الجولف – مع حمل أو جر حقيبة

30-80

40-105

45-120

الجري 8 كم/ ساعة

90

115

135

الجري 10 كم/ ساعة

105

140

170

المصدر: كتاب الثقافة الصحية/ متعة الحياة