

الدلائل الإرشادية

الوطنية للنشاط البدني

في دولة قطر

النسخة الثانية



دولة قطر
2021

الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر
النسخة الثانية، سبيتار- مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي
الدوحة قطر 2021.

الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر

النسخة الثانية

“فَإِنَّ لِبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا”

صَلَّى اللهُ
عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ

النبي محمد



حقوق النشر

إصدار سبيتار - مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي
شارع المدينة الرياضية، بجانب استاد خليفة
ص.ب. 29222، الدوحة، قطر
هاتف: +97444132000
info@aspetar.com
www.aspetar.com

إنتاج
إدارة البحوث والدعم العلمي
سبيتار- مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي

أبريل 2021

حقوق النشر محفوظة © سبيتار 2021





رسالة من المدير العام

شهد مجال النشاط البدني والصحة العامة اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة. حيث قام مستشفى سبيتار، عضو في مؤسسة أسباير زون، بدور رائد في تعزيز ثقافة الحياة الصحية بين أبناء المجتمع القطري. يمكننا القول بكل ثقة، ولله الحمد، أن جهودنا في هذا المجال حتى الآن شجعت على مشاركة واسعة في الأنشطة الرياضية في جميع أنحاء البلاد ودعم التنمية البشرية على نحو يتماشى مع أهداف رؤية قطر الوطنية 2030.

وانطلاقاً من هذا الدور الرائد الذي نضطلع به على المستوى الوطني، يفخر سبيتار بإصدار الطبعة الثانية من الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني التي تعتمد على الأدلة العلمية التي تم طرحها في الطبعة الأولى الصادرة في العام 2014 والتوسع فيها بشكل كبير من خلال هذه الطبعة. وتتضمن الطبعة الثانية إرشادات حول دور النشاط البدني في تعزيز الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بنمط الحياة.

ومن المهم أن أؤكد هنا على أن هذا العمل لم يكن ليبرى النور لولا الدعم المميز الذي قدمه الشركاء والخبراء من المؤسسات المحلية والدولية. نحن ممتنون جداً لدعمهم الكبير طيلة مراحل إعداد هذه الإرشادات.

ولا يفوتني في هذا المقام، أن أتقدم بالشكر والامتنان أيضاً لزملائي في سبيتار على إنجازهم لهذه المهمة ومواصلتهم تقديم الخدمات بأعلى درجة ممكنة، في إطار رؤيتنا ليصبح سبيتار المستشفى الرائد عالمياً في الطب الرياضي وعلوم التمارين.

السيد محمد خليفة السويدي
المدير العام لمستشفى سبيتار
الرئيس التنفيذي لمؤسسة أسباير زون

رسالة من الرئيس التنفيذي

قام مستشفى سبيتار بتطوير الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر لتعكس معلومات علمية جديدة وترجمتها إلى فرص لتحسين الصحة.

يعد تحديث العلم المتعلق بالنشاط البدني واللياقة البدنية والسلوكيات التي تتسم بالخمول البدني طيلة فترة الحياة أمرًا ضروريًا لتقديم أحدث التوصيات المبنية على الأدلة للمجتمع في قطر، مع التركيز بشكل خاص على أهمية زيادة النشاط والحركة لتحسين جودة الصحة والرفاهية.

نحن بحاجة السرور لأن فريق العمل العلمي قد تطرق لعدة مجالات مثل النشاط البدني لمجموعات مختارة في المجتمع من ضمنهم الأطفال والحوامل، ومرضى الأمراض المزمنة بالإضافة إلى نصائح للتقليل من الخمول، وتوصيات لممارسة التمارين في الأجواء والظروف الخاصة كالتلوث الجوي وارتفاع الحرارة، والصيام، وتفشي الأوبئة وغيرها.

هذه النسخة الجديدة من الدلائل الإرشادية تضمن حياة صحية نشطة من خلال توفير المعلومات المهمة التي تمكن الأفراد من اتخاذ خيارات صحية لأنفسهم ولأسرهم. كما تعتبر هذه الدلائل المرجع الأساسي للمهنيين الصحيين وصناع السياسات لتصميم وتنفيذ برامج ومبادرات تعزيز النشاط البدني في جميع قطاعات الدولة.

د. عبدالعزيز جهام الكواري
الرئيس التنفيذي لمستشفى سبيتار



مقدمة

يركز كل من الفصول الرئيسية على وصف موجز لمجموعة الأفراد المستهدفة متبوعًا بوصف تمرين منسقة (التكرار والشدة والمدة والنوع) بالاستناد إلى أفضل الأدلة المتاحة والتي يعتمد عليها البحث بشكل موثوق. يتم توفير أمثلة حول النشاط البدني التي تلبى الدلائل الإرشادية، وتؤكد فائدة النشاط وتقليل أوقات الخمول البدني، وكذلك تقديم أهم نصائح السلامة لضمان تحقيق فوائد ممارسة التمارين بشكل آمن مع تقليل خطر المضاعفات أو الإصابات. في نهاية المطاف، سيؤدي تطبيق هذه الدلائل الإرشادية المحدثة إلى زيادة الفوائد الصحية لجميع المواطنين القطريين والمقيمين.

إن استخدام هذه الدلائل كمرجع إرشادي لتحفيز ومساعدة الأفراد والسكان لزيادة النشاط البدني سيؤدي إلى تحسين الصحة العامة وتقليل أعباء الرعاية الصحية للمجتمع. جميع ممارسي الرعاية الصحية في قطر مدعون للإبقاء على الدلائل الإرشادية للنشاط البدني في مكاتبهم أو عياداتهم ليتم مشاركتها مع المرضى في كل زيارة وكل فرصة مناسبة. تعتبر المعرفة عن فوائد النشاط البدني طريقة قوية وفعالة لإحداث تغيير في كل من سلوكيات الأفراد والمجتمع فيما يتعلق باللياقة البدنية والصحة. ولمزيد من المعلومات، فإن المراجع الرئيسية متوفرة في نهاية هذا المستند.

يمكن الحصول على النسخة الإلكترونية عبر موقع:
www.aspetar.com

لقد تم إعداد هذه الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر كمرجع توجيهي عملي وليس بالضرورة كمورد علمي. يتضمن هذا المرجع أحدث المعلومات وأفضل الممارسات المتعلقة بالنشاط البدني من ناحية، وبالصحة من ناحية ثانية. الغرض من هذا المحتوى هو أن يكون مصدرًا فوريًا وسهلاً للمعلومات متاحاً للممارسين والأطباء والمعلمين والأفراد الذين يرغبون في وصف أو ممارسة نشاط بدني منتظم.

يتألف هذا الإصدار من أربعة فصول رئيسية تستهدف فوائد النشاط البدني بالإضافة إلى مخاطر الخمول البدني ونصائح لكل من: (1) البالغين الأصحاء، (2) الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية وأمراض مزمنة، (3) الأطفال والمراهقين، بالإضافة إلى (4) الأشخاص الذين لديهم تحديات بدنية خاصة أو وجود إعاقة تتعلق بالنشاط البدني. من الضروري أن ندرك بأنه عند معالجة تعديل السلوك الفردي والسكاني، لا يمكن اعتبار ذلك مستقلاً عن العادات الثقافية والعوامل البيئية. ومن ثم، في هذه النسخة الثانية من الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في قطر، تم التطرق إلى العوامل الاجتماعية والبيئية التي تتميز بها الدولة.

لقد تم بذل الجهود، لتوفير المفاهيم الأكثر صلة وحدثة، والمتاحة في هذه الدلائل الإرشادية المحدثة. في البداية بالاعتماد على الأدلة المتاحة العالية الجودة، يليه تقييم شامل ومبرر للاحتياجات المحلية والإقليمية؛ وانتهاءً بتحديد الأهداف الفعالة والموجهة التي تستهدف النتائج ومنع الانتكاسات. ساهمت مجموعة من علماء الطب الرياضي وعلوم الرياضة والأوبئة وخبراء الصحة العامة واختصاصيي تعزيز الصحة والرعاية الصحية والأطباء من قطر وآخرين استشاريين دوليين في مراجعة وتحديث هذه الإرشادات.

شكر و عرفان

يود مستشفى سبيتار، باعتباره أحد أعضاء مؤسسة أسباير زون، أن ينوه بالمساهمات التي قدمها مختلف الشركاء في مراجعة وتحديث الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر، وأبرزها وزارة الصحة العامة، مؤسسة حمد الطبية، مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، مركز نوفر، وجامعة قطر، التي سعت جميعها لتوفير الخبراء ودعم تطوير هذه الدلائل الإرشادية الوطنية.

الشكر والتقدير موجه أيضا إلى جميع أعضاء الفريق من اللجنة العلمية التوجيهية، والفريق الفني الاستشاري والخبراء الدوليين وذلك لمشاركتنا معرفتهم وخبراتهم التي أضافت قيمة لهذه النسخة الثانية من الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني. تتضمن إسهاماتهم القيمة والتي تؤكد مطابقة الدلائل الإرشادية مع أحدث الأدلة العلمية وتصميمها لتلبي الاحتياجات المختلفة لسكان قطر لتبني حياة صحية نشطة.

إضافة إلى ذلك، تتوجه بالشكر والاعتراف إلى الإدارة العليا في سبيتار لدعمها الكامل لهذا المشروع كجزء من مساهمتها في تعزيز النشاط البدني والصحة العامة في دولة قطر.



السيد عبدالله سعيد المهندي

(موظف سابق - سبيتار)

مدير المنتديات

القمة العالمية للإبتكار في الرعاية الصحية (ويش)

مؤسسة قطر



البروفيسور ماركو كاردينال

المدير التنفيذي للبحوث والدعم العلمي

سبيتار - مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي

السيد عبدالله سعيد المهندي
(موظف سابق - سبيتار)
مدير المنتديات
القمة العالمية للإبتكار في الرعاية الصحية (ويش)
مؤسسة قطر

د. عز الدين الجاك إبراهيم
مدير الوقاية ومكافحة العدوى
مركز نوفر

د. حسام رزق
مدير الوقاية ومكافحة العدوى
مركز نوفر

د. مديحة كمال
استشاري أول طب الأطفال
مؤسسة حمد الطبية
استاذ مشارك
جامعة قطر وجامعة وايل كورنيل للطب - قطر

الشيخة د. العنود آل ثاني
مدير تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية
إدارة الصحة العامة، وزارة الصحة العامة

السيد تيودوروس باباسافاس
مدير البرنامج، قسم إعادة تأهيل القلب
مستشفى القلب، مؤسسة حمد الطبية

السيد وليام جيليسي
رئيس قسم علم الحركة
مركز نوفر

د. محمد غيث الكواري
استشاري أول الصحة الوقائية
مدير الإستراتيجية والذكاء الصحي
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

د. وضى الباكر
استشاري طب المجتمع
مدير برنامج تعزيز العافية والصحة
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

الفريق الفني الاستشاري

سبيتار - مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي
بروفيسور ماركو كاردينالي
المدير التنفيذي
إدارة البحوث والدعم العلمي

بروفيسور سيباستيان راسينيس
رئيس قسم الأبحاث
إدارة البحوث والدعم العلمي

بروفيسور كريم شماري
باحث علمي
إدارة البحوث والدعم العلمي

السيد محمد فاروق
اختصاص علم الأوبئة
إدارة البحوث والدعم العلمي

السيدة سوزان الصايغ (منسق)
باحث تعزيز الصحة،
ماجستير صحة عامة
إدارة البحوث والدعم العلمي

السيد عماد أحمد السعدي
رئيس قسم العلاقات العامة والإعلام

فريق تسويق سبيتار

موظفون سابقون في سبيتار
د. أحمد الحمداني
مسؤول مركز المعافات
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

د. لينا زمو
باحثة أولى في مجال تعزيز الصحة

السيدة ميرشيا فان دير والت
مربي بدني

السيد نايف كار
مدرب اللياقة البدنية

وزارة الصحة العامة
د. صلاح عبدالله اليافعي
رئيس قسم برامج التثقيف الصحي

د. أماني محمد الخاتم عبدالله
طبيب أخصائي

هيكو مايكل ليتزينج
منسق سياسات وبرامج النشاط البدني

د. نائرة عبدالواحد محم مسلط
أخصائي طب مجتمع

مؤسسة حمد الطبية
د. شهلة الشبلي
اختصاصي علم نفس
طب المراهقين

د. شايينا خان
استشاري مشارك
طب الأطفال الأكاديمي العام

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
د. محسن صالح مسمار
استشاري طب المجتمع / رئيس تطوير الخدمة
قسم تطوير الخدمة

د. ثاجيه مبارك البدر
رئيس قسم العلاج الطبيعي

د. فيرونیکا بارا
أخصائي الطب الرياضي والتمارين الرياضية
أخصائي معافاة المجال المجتمعي

مدير سابق برنامج علوم الرياضة
كلية الآداب والعلوم (حالياً أستاذ مشارك)

أستاذ مشارك
علم وظائف الأعضاء

أستاذ مشارك
علم وظائف الأعضاء الإكلينيكي والتمارين - الاستقلاب وإعادة التأهيل القلبي

أستاذ مشارك

أستاذ مساعد

أستاذ مشارك

الجمعية القطرية للسرطان

د. هادي محمد أبو رشيد

رئيس قسم التطوير المهني والبحث العلمي

مؤسسات خارجية

د. دانيال بيلي

مدرسة علوم الرياضة والنشاط البدني
معهد أبحاث الرياضة والنشاط البدني ، جامعة بيدفوردشير

د. لي تايلور

القارئ في ممارسة وعلم وظائف الأعضاء البيئية
كلية الرياضة والتمارين والعلوم الصحية ، جامعة لوبورو

د. أوليفيه جيرارد

أستاذ مشارك (أداء بشري)
كلية العلوم الإنسانية
جامعة غرب أستراليا

الخبراء الدوليين

د. مارك ر. هاتشينسون

استاذ جراحة العظام
جامعة إلينوي في شيكاغو
مدير الطب الرياضي
مركز الطب الرياضي والأداء البشري
شيكاغو ، إلينوي ، الولايات المتحدة الأمريكية

د. والتر ر. طومسون

رئيس الكلية الأمريكية للطب الرياضي (2017-2018)
أستاذ ريجنت وعميد مشارك
كلية التربية والتنمية البشرية
جامعة ولاية جورجيا
أتلانتا ، جورجيا ، الولايات المتحدة الأمريكية

د. ليز جوي

رئيس الكلية الأمريكية للطب الرياضي
إنترماوتين للرعاية الصحية
أستاذ مساعد بجامعة يوتا
سولت ليك سيتي ، يوتا ، الولايات المتحدة الأمريكية

الترجمة العربية

د. مها سلامي

أستاذ مساعد
كلية العلوم والآداب، برنامج علوم الرياضة
جامعة فطر

مي عورتاني

مترجم / مترجم طبي أقدم
سبيتار- مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي

د. عمر الصيرفي

طبيب الطب الرياضي
سبيتار- مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي

د. ريماسعيفان

رئيس قسم النشر الأكاديمي والمجلات
مطبعة جامعة حمد بن خليفة
جامعة حمد بن خليفة
(التدقيق والتحرير)

اعتمادات الصور

دينو بالاتزي

مسؤول هندسة أول
أكاديمية أسباير

دارين بول

عالم الوظائف
سبيتار

الفهرس

الفصل الأول: المقدمة

- 16 الحقائق، والأسس المنطقية، والاحتياجات 1.1
17 أولاً، لا ضرر 2.1
18 تحديد الأهداف ومنع الانتكاس 3.1
19 المبادئ العامة لوصفة التمارين 4.1
20 أماكن عامة لممارسة التمارين والرياضة في قطر 5.1

الفصل الثاني: إرشادات خاصة بالأفراد الأصحاء

- 34 النشاط البدني للبالغين الأصحاء 1.2
البالغون الأصحاء من 18 - 64 سنة
كبار السن الأصحاء في عمر 65 سنة فأكثر
38 النشاط البدني للأطفال والمراهقين الأصحاء 2.2
الأطفال والرضع الأصحاء دون سن 5 سنوات
الأطفال والمراهقون الأصحاء من 5-17 سنة

الفصل الثالث: النشاط البدني للأفراد الذين يعانون من حالات صحية خاصة

- 42 النشاط البدني للبالغين ذوي الحالات الصحية 1.3
السمنة
السكري
ارتفاع ضغط الدم
الربو
مرض الإنسداد الرئوي المزمن
أمراض القلب
التهاب المفاصل التنكسي
هشاشة العظام
مرض السرطان
البالغون ذوو الإعاقة
59 النشاط البدني للأطفال ذوي الحالات الصحية 2.3
الأطفال والرضع الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن
الأطفال والمراهقون المصابون بداء السكري من النوع الأول
الأطفال والمراهقون الذين يعانون من اضطرابات الجهاز التنفسي
الأطفال والمراهقون الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية
الأطفال والمراهقون المصابون بمتلازمة داون

الفصل الرابع: النشاط البدني في الأجواء والظروف الخاصة والصعبة

- 68 الظروف البيئية: الحرارة، الرطوبة و التلوث الجوي 1.4
69 الصيام للبالغين 2.4
70 الحالات المتعلقة بالأمومة 3.4
فترة الحمل وما قبل الحمل
ما بعد الولادة
73 التمارين أثناء تفشي الأوبئة والجوائح والحجر الصحي 4.4
75 تعاطي المخدرات والتدخين 5.4

الفصل الخامس: المراجع والمصطلحات والملاحق

- 78 المراجع 1.5
80 المصطلحات 2.5
82 الملاحق 3.5

- 82 الملحق أ: استبيان الجاهزية للأنشطة البدنية
86 الملحق ب: مقياس تصنيف الجهد المبدول
87 الملحق ج: أنشطة هوائية
88 الملحق د: التمارين المركبة
91 ملحق هـ: تمارين المقاومة والتقوية
92 الملحق و: تمارين الإطالة للعضلات الرئيسية
94 الملحق ز: تمارين التوازن



الفصل الأول

المقدمة

1.1. الحقائق، والأسس المنطقية، والإحتياجات

المسح أن 15% فقط من الطلاب أفادوا بأنهم نشيطون بدنيًا لمدة 60 دقيقة أو أكثر في 5 أيام أو أكثر من الأسبوع.

تولي دولة قطر اهتماما كبيرا بالرياضة، وقد تم إنشاء عدد من المرافق الرياضية ذات تصميم وجودة عالية. ومع ذلك، لا تزال التحديات قائمة بخصوص ممارسة النشاط البدني واتباع نمط الحياة النشط في المجتمع، إذ لم يتم تلبية الحد الأدنى من احتياجات النشاط البدني للمجتمع، وليس هناك فهم واضح لما يساعد الناس على دمج الأنشطة البدنية في حياتهم. من ناحية أخرى؛ تم تنفيذ استراتيجيات وسياسات فعالة في أماكن متنوعة، مثل صفوف التربية البدنية في المدارس، وبرامج تعزيز الصحة في أماكن العمل، والاستشارات الفردية من قبل مقدمي الرعاية الصحية، بما في ذلك برامج تعديل السلوك والأنماط الحياتية. ومع ذلك، يجب معرفة المزيد حول ما يساعد الأفراد على تغيير عاداتهم المرتبطة بالأنشطة البدنية، وكيفية التغيير في بيئات المجتمع، والعدادات الاجتماعية التي تساعد هذه العملية. تشير الأبحاث إلى أن المرضى الذين نصحهم أطباؤهم بالمشاركة في الأنشطة البدنية هم الأكثر ممارسة للرياضة. لسوء الحظ، فإن عدد قليل جدًا من المرضى أفادوا بأن أطباءهم قد أبلغوهم بفوائد الأنشطة البدنية المنتظمة.

لذلك، فإن الغرض الرئيسي من الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر هو تشجيع ومساعدة القطريين والمقيمين في قطر على اتباع أنماط حياة أكثر نشاطًا من الناحية البدنية، وتسخير دعم كل مقدمي الرعاية الصحية، في المراقبة ووصف المزيد من الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية لمريضهم.

الفوائد الاقتصادية

كانت الفرضية المنطقية دائمًا هي أن الموظفين الأكثر نشاطًا بدنيًا في مكان عملهم يتحملون تكاليف وأعباء طبية أقل، ويسجلون عدد أيام أقل من الغياب، وهم الأكثر إنتاجية بشكل عام. ويدعم هذه الفرضية بحث مفاده أن نسب الفائدة إلى التكلفة تتراوح من 0.76 إلى 3.43، مما يعني أن معدل العائد يمكن أن يصل إلى ثلاثة أضعاف الاستثمار الصحي في اللياقة البدنية للموظفين. الخمول البدني يساهم إلى حد كبير في زيادة التكاليف الطبية. على سبيل المثال، في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، تمثل إجمالي التكاليف الاقتصادية للخمول البدني والسمنة ما نسبته 2.6% و 2.2% من إجمالي تكاليف الرعاية الصحية، على التوالي. لذلك، فإن الاستثمار في صحة الموظفين له مردود وفوائد اقتصادية أيضًا.

التحدي: تغيير سلوكيات الأفراد

يتطلب تغيير سلوك وعادات الأفراد في المجتمع تجاه النشاط البدني والرياضة نهجًا متعدد الجوانب وطويل الأمد، بحيث يشمل كل قطاعات المجتمع. في دولة قطر يشكل هذا التحدي أولوية وطنية. يعد بناء المرافق والمنشآت الرياضية والترفيهية بداية جيدة، ولكن هذا وحده لن يؤدي إلى سكان نشطين بدنيًا كنتيجة. ولن تؤدي أيضا الجهود المتفرقة غير المتكاملة من قبل القطاعات الصحية والرياضية المختلفة إلى تعزيز ثقافة جديدة، يكون فيها النشاط والرياضة نمط حياة مقبولًا، ومتوقعًا، وممارسًا من قبل كافة أفراد المجتمع، فالدروس المستفادة من الدول التي لديها سجل ناجح في إدارة الصحة الوقائية تظهر بوضوح أنه يجب على جميع المسؤولين والمختصين أن يتحدوا معًا لخلق جهود واستراتيجيات فعالة ومستدامة لإحداث التغيير في سلوكياتنا ونظرتنا تجاه اللياقة والصحة كمجتمع. ستتضمن هذه الجهود قطاعات الصحة والتعليم والرياضة والتغذية وجهات ثانية مثل قطاع التخطيط والبلديات والمطورين العقاريين وصانعي السياسات وأرباب العمل عامة بالإضافة إلى آليات التحويل المباشر من مقدمي الرعاية الصحية للمرافق المجتمعية (كالأندية الرياضية والصحة والمراكز المجتمعية). عندما يعمل هؤلاء المسؤولون والمختصون معًا بشكل فعال وبنهج مستدام، سنخلق ثقافة مجتمعية مستدامة تجاه تعزيز النشاط البدني والرياضة، من شأنها أن تستمر وتحافظ على نفسها لأجيال قادمة.

ثمة دلائل قوية تشير إلى تعدد الفوائد الصحية لنمط الحياة النشط والرياضي. إن المستوى الموصى به من النشاط البدني للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18-64 سنة، هو ما معدله 30 دقيقة على الأقل يوميًا لمدة خمسة أيام في الأسبوع. ومع ذلك، تظهر الدراسات أن 31% من سكان العالم لا يحققون ما يكفي من الأنشطة البدنية، فحوالي 6% - 10% من الأمراض غير المعدية الرئيسية في العالم ترجع إلى عدم ممارسة النشاط البدني. صنفت منظمة الصحة العالمية الخمول البدني على أنه رابع عامل خطر رئيسي للوفيات في العالم، حيث يتسبب في ما يقدر بنحو 3.2 مليون حالة وفاة سنويًا. كما تظهر الدراسات أن الخمول هو عامل خطر رئيسي، يساهم في العديد من الأمراض الحادة والمزمنة الأكثر شيوعًا. مثلًا، زيادة فترات الجلوس تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 112% وأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 147% ووفيات القلب بنسبة 90% وغيرها من مسببات اللوفاة الأخرى بنسبة 49%. هناك أيضًا مجموعة كبيرة من الأدلة التجريبية التي تبين أن المناوبة بين فترات الجلوس لفترات طويلة مع النشاط البدني القصير شديد الخفة إلى معتدل، يحسن من علامات خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لدى مجموعة من الأشخاص، بما في ذلك أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة، والذين يعانون من زيادة في الوزن أو المصابين بالنوع الثاني من داء السكري.

إن الدليل الذي يدعم العلاقة العكسية بين نمط الحياة النشط وحدوث الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، وهشاشة العظام، وداء السكري من النوع الثاني، والسمنة، وسرطان القولون، وسرطان الثدي، والقلق والاكتئاب، هو أمر لا جدال فيه. إن الأدلة التي تدعم التأثير الإيجابي للنشاط البدني على جودة الحياة قوية للغاية. أظهرت دراسة لـ 23 مجموعة نموذجية، تمثل أكثر من 1.2 مليون شخص بعد سنوات من المتابعة، أن هناك علاقة سلبية بين مقدار النشاط البدني وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. من الواضح أن مقدار إضافي من النشاط البدني أو زيادة مستوى اللياقة البدنية توفر فوائد صحية إضافية.

في دولة قطر، أكثر من 50% من السكان لا يمارسون الأنشطة البدنية المنتظمة. وقد ساهم انتشار الخمول البدني المرتفع في البلاد، إلى جانب عوامل أخرى، في ارتفاع معدلات السمنة، ووجد أنه الأعلى بين دول الخليج العربي، ومما يثير القلق، أنه تم تصنيف 75% من القطريين على أنهم يعانون من زيادة الوزن، و40% منهم يعانون من السمنة المفرطة أو السمنة المميتة. نتيجة لذلك، تصاعدت المضاعفات الصحية وأصبحت الأمراض المتعلقة بنمط الحياة الآن أحد الأسباب الرئيسية للوفيات بين سكان قطر.

لذلك تم تطوير الاستراتيجية الوطنية للصحة في قطر لتعزيز النشاط البدني والعادات الغذائية الصحية في المجتمع. وقد ساهمت إدارة طب التمارين في مستشفى سبيتار في تطوير مبادرات متعلقة بالنشاط البدني وتعزيز الصحة في المجتمع، والتي تندرج تحت استراتيجية مؤسسة أسباير زون. حيث تم إنشاء العديد من البرامج المجتمعية، مثل برنامج صحتك في خطوتك، إضافة إلى الأنشطة الرياضية المنظمة، والأبحاث العلمية، والتثقيف المجتمعي، لتعزيز ثقافة ممارسة النشاط البدني والرياضة. أظهرت التقارير الإحصائية السنوية في قطر أن الوفيات التي تعزى إلى الأمراض غير المعدية، صنفت بشكل جماعي على أنها السبب الأول للوفاة في السنوات العشر الماضية، ووفقًا للمؤسسة الدولية للسكري (2012)، فإن قطر تحتل المرتبة الثامنة في العالم من حيث انتشار مرض السكري.

في دراسة المسح الوطني الإحصائية (National STEPS Survey (NSS)، تم فحص صحة وسلوك 2,496 من البالغين في قطر. فكانت النتائج مقلقة وكشفت عن أن:

- 41.4% من أفراد العينة يعانون من السمنة المفرطة
- 21.9% منهم لديهم مستويات عالية من الكوليسترول في الدم
- 16.7% منهم مصابون بداء السكري
- 63.3% من السكان الذين تتراوح أعمارهم بين 18-64 سنة لا يشاركون في الأنشطة البدنية.
- 86.2% من النساء بين 45-65 سنة لا يشاركن بأي شكل من أشكال الأنشطة البدنية عالية الشدة

كما أجريت دراسة المسح العالمي لصحة الطلاب (GSHS) في 32 مدرسة في قطر، ومقابلة 2,021 طالبًا في الصف السابع والثامن والتاسع. يظهر



- تعزز الصحة النفسية، وتحافظ على الوظيفة المعرفية الإدراكية، وتقلل مستويات التوتر.
- تحسن من جودة النوم ومدته.

فهل أنت مستعد لممارسة النشاط البدني؟

خطوتك الأولى هي الفحص الذاتي

هناك عدد من الأدوات ذاتية الفحص يمكنك من معرفة مدى استعدادك البدني للإنخراط في الأنشطة البدنية والتمارين. توصي الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر باستخدام استبيان الجاهزية للأنشطة البدنية:

Physical Activity Readiness-Questionnaire (PAR-Q)

في (الملحق أ) نظرا لسهولة استخدامه ودقته العالية، وهو عبارة عن أداة بسيطة تتكون من صفحة واحدة لفحص الاستعداد للنشاط. يجب أن يبدأ قبل البدء في برنامج نشاط بدني معتدل إلى عالي الشدة. إذا أجبت بـ "نعم" على سؤال واحد أو أكثر في النموذج، فيجب عليك طلب تصريح من الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية قبل بدء برنامج النشاط البدني.

بشكل عام، لا تسبب التمارين الرياضية أحياناً غير مرغوب فيها لدى الأفراد الأصحاء الذين لا يعانون من مرض حاد أو مزمن معروف. عند إجراء التمرين وفقاً للمبادئ التوجيهية المحددة، فإن خطر حدوث مضاعفات قلبية مفاجئة أو نوبة قلبية يكون منخفضاً جداً لدى الأفراد الأصحاء الذين يؤديون أنشطة منخفضة إلى متوسطة الشدة. هناك خطر متزايد من الموت القلبي المفاجئ أو النوبة القلبية لدى الأفراد الذين لديهم أمراض قلبية مشخصة أو غير مكتشفة والذين يمارسون تمريناً عالي الشدة. وبالتالي، يتعين على الشخص الذي يرغب في الانخراط في التمارين الرياضية المعتدلة إلى عالية الشدة التأكد من سلامته من مثل هذه الظروف الصحية، إن كان يرغب في ممارسة التمرين في ظروف غير خاضعة للمراقبة الطبية. بالنسبة للأفراد الذين تم تشخيصهم سريريًا، يجب ممارسة التمارين الموصوفة بعناية تحت إشراف أخصائيين مدربين، لحين الحصول على تصريح طبي لممارسة التمارين دون الحاجة لوجود إشراف صحي.

إن خطر الإصابة بالوفاة القلبية المفاجئة لدى الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 35 عامًا منخفضة جدًا بسبب انخفاض معدل انتشار أمراض القلب والأوعية الدموية في هذه الفئة العمرية، في حين أن أكثر أسباب الوفاة شيوعاً بين الشباب هي التشوهات الخلقية والوراثية للقلب. خطر الوفاة لاسباب متعلقة بممارسة التمارين الرياضية من غير الحوادث يكون بين الرياضيين من طلاب المدارس الثانوية والجامعات هي واحد لكل 133,000 رجل و واحدة لكل 769,000 امرأة.

تظهر الدراسات حول الإصابات الناتجة عن التمارين بأن العوامل الرئيسية في تحديد مخاطر الإصابات هي الحالة البدنية، والعمر، وشدة التمرين، وتأثير النشاط. كما يمكن أن تزيد مدة التمرين أيضًا من خطر حدوث إصابات العضلات والعظام، والإصابات المرتبطة بارتفاع حرارة الجسم. على سبيل المثال، تزيد حالات الإصابات المرتبطة بالعظام بأكثر من الضعف عند مقارنة جلسات التمرين لمدة 45 دقيقة مقابل الجلسات مدة 30 دقيقة. يمكن تجنب معظم الإصابات من خلال التهيئة المناسبة والزيادة التدريجية في مدة وشدة التمرين.

بالنسبة لبعض الأفراد، المخاطر المرتبطة ببرنامج النشاط البدني عالي الشدة تفوق فوائده المحتملة. في مثل هذه الحالات، من المهم طلب الاستشارة الطبية قبل الانخراط في تمرين عالي الشدة. يتضمن التقييم السريري للاختبار ما قبل التمرين لتشمل كشف التاريخ الطبي وفحصًا بدنيًا، وفحوص مختبرية طبية، وفي نهاية المطاف يكون هناك اختبار تمرين متدرج دون الحد الأقصى. توفر هذه التقييمات معلومات قيمة تساعد في تحديد وصفة التمارين (Exercise Prescription (ExRx) خاصة لكل فرد، وكذلك تقييم فعالية البرنامج التدريبي.

فوائد التمارين والنشاط البدني

إن تأثير التمرين المنتظم على جسم الإنسان معروف جدًا. على مدى العقدين الماضيين، تم إجراء الكثير من الأبحاث لتوفير أدلة قوية على آثار الأنشطة البدنية المنتظمة على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية. أثبتت مجموعة الأدلة التي تم جمعها، وبشكل لا لبس فيه، أن ممارسة الأنشطة البدنية المعتادة يمكنها أن:

- تحسن جودة الحياة والرفاهية العامة.
- تحسن من القدرة على السيطرة على حساسية الأنسولين ونسبة السكر في الدم. قد يتمكن المرضى الذين يتناولون أدوية عن طريق الفم أو حقن الأنسولين من تقليل الجرعات.
- تخفض من ضغط الدم، وتنظم نسب الدهون في الدم، وتقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.
- تقلل آلام المفاصل، وتحسن نطاق حركة المفاصل.
- تزيد قوة عضلات الجسم.
- تحسن التحكم في وضعية الجسم، والقدرة على المشي، كما تقلل من خطر السقوط.
- تعزز فقدان الوزن الزائد، وتحسن من المكونات الحيوية للجسم.

3.1. تحديد الأهداف ومنع الانتكاس

من المهم أن تعلم بأن النجاح في تحسين صحتك يتحقق بعملية متكاملة. تستغرق العملية وقتًا، وتحدث بشكل تدريجي، ولا بد من حدوث هفوات على الطريق. فباستثناء الإصابة بالأمراض المعدية والحادة، فإننا لا نكون "أصحاء" أو "غير أصحاء" بين عشية وضحاها، وعادة ما تفشل البرامج القصيرة المختصرة، كفقدان الوزن بسرعة كبيرة.

تحديد الأهداف

يعد تحديد الأهداف الواقعية جزءًا مهمًا من تعديل السلوك. يؤدي تحديد الأهداف بصورة غير واقعية في النهاية إلى الفشل. على سبيل المثال، فقدان 10 كجم من كتلة الدهون في غضون ثلاثة أسابيع. فتعزز هذه التجربة السلبية نفور الأفراد من السلوك الصحي، مما يجعل الأمر أكثر صعوبة في مواجهة نفس المحاولة في المستقبل. من الأفضل وضع أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى. يجب أن تكون الأهداف قصيرة المدى قابلة للقياس ويمكن تحقيقها. على سبيل المثال، إذا كان الهدف على المدى الطويل هو فقدان 10 كجم من وزن الجسم، فقد تكون الأهداف قصيرة المدى هي خسارة 1 كجم في الأسبوع لمدة 10 أسابيع.

الأهداف الذكية (SMART) طريقة فعالة لوضع أهداف أكثر واقعية

محددة Specific	تأكد من أن أهدافك مركزة وحدد مخرجات ملموسة. بدون هذه المحددات، سيكون هدفك غامضاً جداً لتحقيقه. أن تكون أهدافك محددة يساعدك في معرفة ما تريد الوصول إليه. يجب عليك أيضاً تحديد الموارد التي ستستخدمها لتحقيق النجاح.
قابلة للقياس Measurable	يجب أن يكون لديك تعريف واضح للنجاح. ذلك سيساعدك على تقييم إنجازاتك والتقدم المحرز. هذا المكون غالباً ما يساعدك على معرفة مقدار أو كم الإنجاز، وكيف ستعرف أنك حققت هدفك.
قابلة للتحقيق Achievable	يجب أن يكون هدفك تحدياً ولكن يجب أن يكون قابلاً للتحقيق. يمكن أن يكشف التفكير في هذا المكون عن أي عوائق محتملة قد تحتاج إلى التغلب عليها لتحقيق النجاح. حدد الخطوات التي تخطط لاتخاذها لتحقيق هدفك.
ذات صلة Relevant	يتعلق الأمر بأن تكون واقعياً مع نفسك وضمان أن ما تحاول تحقيقه مفيد لك. تحديد قيمك وما إذا كان تركيزك عليها ذا أولوية بالنسبة لك. هذا سيساعدك على الإجابة على سؤال لماذا؟
محددة زمنياً Time Frame	يحتاج كل هدف إلى تاريخ محدد، وهو الشيء الذي يفضلك على التركيز والإنضباط الضروريين لتحقيق ذلك. هذا للإجابة على سؤال متى؟ من المهم تحديد إطار زمني واقعي لتحقيق هدفك لضمان عدم إحباطك.

من المحتمل المرور بالعديد من العثرات في طريق الوصول إلى أهدافك بشكل عام وأهدافك الصحية بشكل خاص، المفتاح هو الاستمرارية في هذا المسعى وعدم اعتباره سبباً للتوقف. فإذا كان النشاط البدني جزءاً من تحديد الهدف، فإن الانتكاس هنا سيتم تعريفه أنه انخفاض في مستويات النشاط البدني بعد ملاحظة التحسن المؤقت في النشاط البدني.

بغض النظر عن عدد المرات التي تعثرت أو انتكست بها ، لا يزال بإمكانك الوصول إلى هدفك طالما أنك لم تستسلم أو تنهار.

الوقاية من الانتكاس

الوقاية من الانتكاس هي مهارة ذاتية الإدارة تهدف لتحسين تعديل السلوك من خلال توقع الهفوات والانتكاسات المستقبلية، وتطوير استراتيجيات التكيف لإدارة مخاطر المواقف بشكل أفضل. يعتمد منع الانتكاس على فهم أن الهفوات طبيعية ومتوقعة. إذا كنت على استعداد للتعلم من أخطائك، فإن الهفوات تصبح مفيدة لأنها تساعدك على تطوير أدوات تجنبك السلوك الخاطئ في المستقبل.

- 1) قبول المسؤولية
- 2) دراسة السياق
- 3) التدرب على الإجراءات الجديدة

يشمل منع الانتكاس تحديد المواقف التي من المرجح أن تنتكس فيها، وتطوير مهارات التكيف التي تساعدك على تجاوز هذه المواقف عند مواجهتها مرة أخرى. تتكون الوقاية من الانتكاس من:

- 1) قبول المسؤولية تجاه الإجراءات والقرارات التي أدت إلى الانتكاس.
- 2) دراسة السياق الذي حدث فيه الانتكاس.
- 3) دراسة الإجراءات البديلة التي يمكنك استخدامها إن مررت بنفس الموقف مرة أخرى. يمكنك تحسين فرص نجاحك بشكل كبير من خلال معرفة المزيد عن منع الانتكاس.

4.1. المبادئ العامة لوصفة التمارين

إن المبادئ العلمية لبرنامج تمارين آمن وفعال موضحة في هذه الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر، وتساهم في تطوير وصفة طبية مخصصة للتمارين مصممة بشكل فردي. تستند هذه الإرشادات إلى تطبيق الأدلة العلمية وتشمل جميع مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة. لمزيد من المعلومات حول التمارين الموصى بها -الآمنة- وغير الموصى بها -غير الآمنة- يرجى الإطلاع على (الملحق ب) الخاص بمقياس تصنيف الجهد المبذول (Rating of Perceived Exertion Scale RPE).

يعرض هذا الفصل المكونات العامة لوصفة التمارين (Exercise Prescription ExRx)، وسيغطي الفصلان الثاني والثالث الوصفة العامة للتمارين والتعديلات الخاصة بالظروف والحالات الصحية المختلفة. تقدم هذه الدلائل الإرشادية توصيات خاصة للنشاط البدني الأساسي، أي الحد الأدنى أو الليمومة. بالإضافة إلى توصيات النشاط الهوائي الأمثل.

مكونات وصفة التمارين ExRx لتعزيز اللياقة الهوائية والعضلية

الإحماء	تتكون هذه المرحلة من ٥-١٠ دقائق على الأقل من تمارين قلبية تنفسية (هوائية) خفيفة إلى متوسطة الشدة، وتمرين التحمل والقوة العضلية المصممة لزيادة درجة حرارة الجسم، الغرض من الإحماء الجيد هو زيادة معدل نبضات القلب ببطء للوصول إلى شدة التمارين الموصوفة. تعمل مرحلة الإحماء على تحسين الكفاءة الميكانيكية للجهاز الدوري، عن طريق تقليل لزوجة سوائل المفاصل وتحفيز توسع الأوعية الدموية، مما يسهل على القلب ضخ الدم في جميع أجزاء الجسم.
تمارين التمدد القلبية (تمارين الإطالة)	يجب أن تركز هذه المرحلة على نطاق تمارين الحركة التي تستهدف المفاصل المستخدمة، بشكل تفضيلي في مرحلة التهيئة في وصفة التمارين الأساسية. على سبيل المثال، إذا كانت هناك تمارين سباحة، فيجب تضمين نطاق من تمارين التمدد لحركة الكتف والرقبة والورك.
التهيئة (مرحلة التحفيز)	يمكن وصف مكونات مرحلة التهيئة وحفظها على أفضل وجه باستخدام مبدأ FITT: التكرار، و الشدة، و المدة، ونوع التمرين: <ul style="list-style-type: none">• التكرار - كم مرة يجب أن أمارس التمرين؟• الشدة - ما مدى صعوبة التمرين؟• المدة - كم من الوقت يجب أن أمارس فيه التمرين؟• نوع التمرين - ما هو أفضل نمط لممارسة التمرين؟ تقدم هذه الدلائل الإرشادية توصيات محددة تستند إلى المبادئ المذكورة أعلاه لمجموعات مختلفة من الأفراد، مثل البالغين الأصحاء، والذين يعانون من السمنة، وللنساء الحوامل.
معدل التقدم	يعتمد معدل التقدم الموصى به في برنامج التمارين على الحالة الصحية للفرد، وعلى تحمل التمرين، وأهداف البرنامج. قد يتكون معدل التقدم من زيادة واحد أو أكثر من مكونات إطار FITT: التكرار و الشدة و المدة والنوع.

5.1. أماكن عامة لممارسة التمارين والرياضة في قطر

إن المواظبة على أداء الأنشطة البدنية عاملٌ أساسيٌّ في صحة الإنسان وعافيته. لذلك تُؤدّي الحكومات دورًا بالغ الأهمية في تهيئة البيئات الملائمة لممارسة النشاط البدني والحياة بنشاط، وإتاحة الفرص المحفزة على ذلك. هذه الفرص لا تقتصر على الرياضة ووسائل الترفيه المنظمة، بل يجب إتاحتها في كل مكان؛ في العمل والمنزل والحي السكني والمؤسسات التعليمية والصحية. إضافة إلى ذلك، يمكن استغلال البيئات المُشيّدة (كنظام تخطيط الشوارع، ومرافق الترفيه، والمتنزهات، ووسائل النقل والمواصلات...إلخ.) في التشجيع على النشاط البدني. وقد أظهرت الأدلة أن الأشخاص يصبحون أكثر نشاطًا إذا توفرت لهم إمكانية الوصول إلى المتنزهات والمناطق الآمنة لممارسة الرياضة والمشي بطريقة سهلة.



ومن منطلق اهتمام دولة قطر بالنشاط البدني، جعلته ضمن الدعائم الأساسية لرؤية قطر الوطنية 2030، حتى إنها صارت من الوجهات الرائدة للرياضة الترفيهية، والتي تكفل لكل أفراد المجتمع أماكن مُعدّة خصيصًا للحفاظ على لياقتهم ونشاطهم البدني على مدار العام. توضح القائمة أدناه عددًا من الأماكن العامة المتنوعة، المخصصة لممارسة النشاط البدني، والمتيسرة للجميع حسب توزيع البلديات، إلى جانب توفر عدد من المنشآت الرياضية الداخلية.

بلديات دولة قطر





الأنشطة	البلدية	المكان	
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	الدوحة	الدوحة	الكورنيش
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	الخور	الخور	كورنيش الخور
المشي، الركض، ركوب الدراجات	الخور	الخور	مسار المشي في شرق الخور
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	أم صلال	الخريطات	شارع الرفاع
المشي، الركض، ركوب الدراجات	الخور	الذخيرة	مسارات المشي في الذخيرة
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	الريان	الوعب	أسباير - المدينة الرياضية
المشي، الركض، ركوب الدراجات	أم صلال	أم صلال	مضمار الدراجات في دوحة فستيفال سيتي
ركوب الدراجات	الظعائن	الدحيل	ساحة الدراجات في الدحيل
المشي، المشي الجبلي	الشيحانية	دخان	دروب المشي الجبلي في دخان
ركوب الدراجات	الدوحة	الدوحة	طريق مطار حمد الدولي
ركوب الدراجات	الشمال	الفويرط	دروب الدراجات في جبل فويرط
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات، التزلج على الألواح، الملاكمة	الظعائن	لوسيل	حلبة لوسيل الدولية للسباقات
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	الظعائن	لوسيل	ممشى مارينا لوسيل
ركوب الدراجات	الدوحة / الخور	الدوحة / الخور	المسار الأولمبي للدراجات الهوائية
ركوب الدراجات	الشيحانية	الشيحانية	مسار الدراجات الهوائية في الشيحانية
المشي، الركض، ركوب الدراجات	الدوحة	للؤلؤة	مسارات المشي / الدراجات الهوائية في اللؤلؤة
المشي، الركض، المشي الجبلي	الشيحانية	الشيحانية	دروب المشي الجبلي في زكريت



المكان	البلدية	الأنشطة
شاطئ العديد العام	العديد	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
كورنيش الخور	الخور	المشي، الركض، السباحة، الأنشطة الشاطئية، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار الشراعي
شاطئ الفركية للعائلات	الخور	المشي، الركض، السباحة، الأنشطة الشاطئية
شاطئ الغارية العام	الغارية	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ الخرايج العام	الخرايج	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ الرويس العام	الرويس	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
جزيرة السافلية	جزيرة السافلية	الأنشطة الشاطئية، السباحة، الكرة الطائرة
شاطئ الذخيرة للعائلات	الذخيرة	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ الوكرة العام	الوكرة	ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، كرة القدم، اللياقة البدنية
شاطئ الوكرة للعائلات	الوكرة	ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، كرة القدم، اللياقة البدنية
شاطئ أبوظوف للعائلات	أبوظوف	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ كورنيش الدوحة	الدوحة	متيسرة للجميع، المشي، الركض، اللياقة البدنية، ركوب الزلاجات المائية الطائرة، ركوب الدراجات المائية، التجديف، الإبحار
شاطئ دخان العام	دخان	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ فويرط العام	فويرط	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
البحر الداخلي	الوكرة	المشي، الركض، السباحة، الغوص بالمعدات
شاطئ كتارا	الخليج الغربي	المشي، الركض، اللياقة البدنية، ركوب الزلاجات المائية الطائرة، ركوب الدراجات المائية، التجديف، ركوب قوارب البدالات، الإبحار
شاطئ اللؤلؤة	الخليج الغربي	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار
شاطئ سيلين العام	الوكرة	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار
شاطئ سيلين للعائلات	الوكرة	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار
شاطئ سميسمة للعائلات	سميسمة	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار
شاطئ سميسمة للنساء	سميسمة	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الكرة الطائرة، اللياقة البدنية، الإبحار
شاطئ أم باب	الشيحانية	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار
شاطئ زكريت	الشيحانية	المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة، الإبحار



المكان	البلدية	الأنشطة
النادي الأهلي الرياضي	الدوحة	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
النادي العربي الرياضي	الدوحة	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز شباب العزيزية	السد	البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز شباب الطعنين	سميسمة	البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز الدانة للفتيات	السلطة الجديدة	البرامج الرياضية
نادي الدحيل الرياضي	الدوحة	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
نادي الغرافة الرياضي	الريان	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز شباب الكعبان	الكعبان	البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
نادي الخريطات الرياضي	أم صلال	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز فتيات الخور	الخور	البرامج الرياضية
نادي الخور الرياضي	الخور	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز المجد للفتيات	الرويس	البرامج الرياضية
نادي المرخية الرياضي	الدوحة	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
نادي الريان الرياضي	الريان	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز الريادة للفتيات	وادي المناعي	البرامج الرياضية
نادي السد الرياضي	السد	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
نادي السيلية الرياضي	الريان	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
نادي الشحانية الرياضي	الشحانية	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
أكاديمية الشقب لسباق الخيل	الريان	متبصرة للجميع، ركوب الخيل
مركز شباب الذخيرة	الذخيرة	البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز فتيات الوكرة	الوكرة	البرامج الرياضية
نادي الوكرة الرياضي	الوكرة	كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية
مركز شباب الوكرة	الوكرة	البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية

متيسرة للجميع، المشي، الركض، كرة القدم، اللياقة البدنية	الريان	الوعب	قبة أكاديمية أسباير
البرامج الرياضية	أم صلال	أم صلال علي	مركز فتيات برزان
البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	أم صلال	أم صلال علي	مركز شباب برزان
البرامج الرياضية	الدوحة	الدوحة	مركز فتيات الدوحة
اللياقة البدنية، الجولف	الدوحة	الخليج الغربي	نادي الدوحة للجولف
الدراجات المائية، الإبحار، الأنشطة الشاطئية	الدوحة	الدوحة	نادي الدوحة للرياضات البحرية
البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الدوحة	الدوحة	مركز شباب الدوحة
السباحة، الأنشطة المائية	الريان	الوعب	مركز حمد للألعاب المائية
البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الشيحانية	الجميلية	مركز شباب الجميلية
التنس، الاسكواش	الدوحة	الدوحة	مجمع خليفة الدولي للتنس والاسكواش
متيسرة للجميع، الرماية	الظعائن	لوسيل	نادي لوسيل للرماية
المشي، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الدوحة	الدوحة	نادي مسيمير الرياضي
المشي، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الريان	الريان	نادي معيذر الرياضي
متيسرة للجميع، البرامج الرياضية	الدوحة	الدوحة	الاتحاد القطري لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة
المشي، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الدوحة	الدوحة	نادي قطر الرياضي
البرامج الرياضية	الدوحة	الدوحة	الاتحاد القطري للرياضة للجميع
الكرة الطائرة	الدوحة	السلطة الجديدة	الاتحاد القطري للكرة الطائرة
البرامج الرياضية، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، السباحة، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	الظعائن	سميسة	مركز شباب سميسة
متيسرة للجميع، المشي	الدوحة	الدوحة	مركز تمكين ورعاية كبار السن - إحصان
المشي، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، كرة اليد، تنس الطاولة، اللياقة البدنية	أم صلال	أم صلال علي	نادي أم صلال الرياضي



الأنشطة	البلدية	المكان	
المشي، الركض، كرة القدم	الريان	عين خالد	ملعب فريج عين خالد
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	السلطة الجديدة	ملعب فريج العسيري
المشي، الركض، كرة القدم	الريان	الريان	ملعب فريج العزيزية
المشي، الركض، كرة القدم	الخور	الخور	ملعب فريج الخور
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	الدوحة	ملعب فريج المرخية
المشي، الركض، كرة القدم	الخور	الذخيرة	ملعب فريج الذخيرة
المشي، الركض، كرة القدم	الريان	الثمامة	ملعب فريج الثمامة
المشي، الركض، كرة القدم	الوكرة	الوكير	ملعب فريج الوكير
المشي، الركض، كرة القدم	الوكرة	الوكرة	ملعب فريج الوكرة
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	نعيجة	ملعب فريج شرق نعيجة
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	مدينة خليفة	ملعب فريج مدينة خليفة
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	الدحيل	ملعب فريج شمال الدحيل
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	الدحيل	ملعب فريج جنوب الدحيل
المشي، الركض، كرة القدم	الدوحة	نعيجة	ملعب فريج غرب نعيجة
المشي، الركض، كرة القدم	أم صلال	أم صلال علي	ملعب فريج أم صلال علي



الأنشطة	البلدية	المكان	
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الشمال	الشمال	منتزه أبو ظلوف
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الوكرة	الوكرة	حديقة استاد الجنوب
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	أبو هامور	حديقة أبو هامور
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة بو سدرة
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	عين خالد	حديقة عين خالد
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الشمال	الشمال	حديقة عين سنان
متيسرة للجميع، المشي، الركض	الدوحة	الدوحة	حديقة الأبراج
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	العزيبية	حديقة العزيبية
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الخور	الخور	حديقة استاد البيت
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الدوحة	الدفنة	حديقة البدع
متيسرة للجميع، المشي، الركض، اللياقة البدنية، ركوب الدراجات المائية، التجديف، الإبحار، ركوب الزلاجات المائية الطائرة	الدوحة	كورنيش الدوحة	الكورنيش
منطقة ألعاب الأطفال	الظعان	الخريطات	حديقة غرب العيب
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة الغارية
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة الغانم العتيق
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الغرافة	حديقة الغرافة
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة الغرافة بلزا
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	حديقة الغشام
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	حديقة الهالة
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة الهتمي
كرة السلة، اللياقة البدنية، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة الحويلة
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	حديقة الجو العامة
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة الجيبيلات
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	حديقة الجلثة
كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الكعبان	حديقة مدينة الكعبان
متيسرة للجميع، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	منتزه الخور
المشي، الركض، ركوب الدراجات	الخور	الخور	حديقة الخور بلزا
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة الخليفات
المشي، الركض، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	الخريطات	حديقة الخريطات للعائلات
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	الخريطات	حديقة بلزا الخريطات
متيسرة للجميع، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	اللقطة	حديقة اللقطة للنساء والأطفال
المشي، الركض، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة المعمورة
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة المناصير
كرة القدم	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة المرونة
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة نعيجة شرق
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة نعيجة العائلية
كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	حديقة شاطئ القرمة

متيسرة للجميع، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	منتزه الريان العائلي
المشي، الركض، ركوب الدراجات، كرة القدم	الريان	الريان	حديقة الريان - البساط الأخضر
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة الريان ١١
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة الريان ٤
منطقة ألعاب الأطفال	الشمال	الرويس	منتزه الرويس
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	السيلية	حديقة السيلية
اللياقة البدنية، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	السيلية	حديقة السيلية - أبو نخلة
المشي، الركض، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الشيحانية	الشيحانية	حديقة الشيحانية
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الشمال	الشمال	منتزه مدينة الشمال
المشي، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	منتزه محمية الشوكة
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة السودان
المشي، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	شاطئ وحديقة السلطان
المشي، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الخور	حديقة التواصل التراثية
اللياقة البدنية، منطقة ألعاب الأطفال	الخور	الذخيرة	حديقة الذخيرة
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الثمامة	حديقة الثمامة
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الثمامة	حديقة الثمامة (جنوب)
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الوعب	حديقة الوعب
منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	حديقة الوكرة
المشي، الأنشطة الشاطئية، السباحة، الأنشطة المائية، منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	منتزه الوكرة العام
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة اليوسفية للعائلات
منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	أم صلال علي	حديقة علي بن جاسم
المشي، الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الريان	الوعب	حديقة أسباير
متيسرة للجميع، المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	أم صلال علي	حديقة بركان الأولمبية
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة بوسمرة
المشي	الريان	الريان	ساحة الاحتفالات
متيسرة للجميع، المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الظعائن	لوسيل	الحديقة الهلالية
متيسرة للجميع، المشي، ركوب الدراجات، كرة القدم، اللياقة البدنية، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة دحل الحمام
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة فريج العلي (شرق)
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة فريج العلي
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة فريج العلي (غرب)
التزلج على الألواح، التزلج بالعجلات، اللياقة البدنية	الريان	الريان	منتزه جرين سباين
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة جزم المرخية
الكرة الطائرة، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة إزغوى للعائلات
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة جريان نجمة
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الشيحانية	الجميلية	حديقة الجميلية
متيسرة للجميع، المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	شارع الجرادي	حديقة كهراء للتوعية
متيسرة للجميع، المشي، الركض، ركوب الدراجات	الدوحة	الخليج الغربي	تلدل كتارا الخضراء
اللياقة البدنية	الدوحة	كورنيش الدوحة	حديقة الخليفات
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة كليب
متيسرة للجميع، المشي، الركض، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة القطيفية / حديقة ٦٦
المشي، الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الظعائن	لعبيب	حديقة لعبيب
منطقة ألعاب الأطفال	الوكرة	الوكرة	حديقة العوينة
منطقة ألعاب الأطفال	الظعائن	العب	حديقة غرب العب
المشي، الركض، كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة مدينة خليفة الشمالية للعائلات
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة مدينة خليفة
متيسرة للجميع، المشي، الركض	الدوحة	كورنيش الدوحة	حديقة متحف الفن الإسلامي
المشي، الركض، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	أم صلال	حديقة محمد بن جاسم

الركض، كرة القدم، المشي، الركن	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة مروب
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة معيذر العائلية
منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة معيذر ٢
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة وحدة أم غويلينة
الركض، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية، الرياضات المائية، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة متحف قطر الوطني
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	الخرىطيات	حديقة ناصر بن عبدالله العطية
كرة القدم، منطقة ألعاب الأطفال	الريان	الريان	حديقة الريان الجديد ٢
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة السلطة الجديدة
اللياقة البدنية	الشمال	الشمال	مزرعة سدر الشمال
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة النعيجة العائلية - جنوب
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة عنيزة
متيسرة للجميع، المشي، الركن، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الريان	الريان	حديقة الأكسجين
كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة ٦٥
الركض، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	مدينة خليفة	حديقة ٦٧
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	أم صلال	الخرىطيات	حديقة ساحة المناسبات
كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الظعائن	سميسة	حديقة سميسة
متيسرة للجميع، المشي، الركن، ركوب الدراجات، اللياقة البدنية	الدوحة	الدوحة	حديقة الشيراتون
اللياقة البدنية	الدوحة	الدوحة	حديقة محطة أم الحول للطاقة
الركض، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة أم لخبأ
الركض، كرة القدم، كرة السلة، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	الدوحة	حديقة الخليج الغربي
الركض، ركوب الدراجات، منطقة ألعاب الأطفال	الدوحة	عنيزة	حديقة ٦/٥

* لمعرفة المزيد عن أماكن ممارسة الرياضة في قطر امسح الرمز ضوئياً:



حديقة الجو العامة



حديقة المعمورة



حديقة شاطئ الغرمة



حديقة الخليج الغربي



مزرعة سدره الشمال



حديقة الأكسيجين





الفصل الثاني

إرشادات خاصة بالأفراد الأصحاء

1.2. النشاط البدني للبالغين الأصحاء

البالغون الأصحاء من 18 - 64 سنة

يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في تحقيق فوائد صحية كبيرة ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة. يمكن اعتبار التوصيات الواردة أدناه أهدافًا طويلة المدى للسكان الأصحاء غير النشطين. من المهم أن ندرك بأن أكبر الفوائد الصحية تحدث عندما يتحول الأفراد غير النشطين بدنيًا إلى أفراد نشطين بقدر ما. وكما يرتبط أي نشاط بدني إضافي بشكل إيجابي بالفوائد الصحية. فإن كل خطوة أو حركة مهمة للفرد، لذلك أي نشاط بدني بسيط يساهم في تعزيز الصحة ويعتبر قيمة مضافة لمدة الحصة الرياضية الواحدة. التوصيات التالية تهم جميع البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا. بغض النظر عن الجنس أو العرق أو مستوى الدخل.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار 5 أيام أو أكثر في الأسبوع (للسدّة المعتدلة) أو 3 أيام أو أكثر في الأسبوع (للسدّة العالية) أو 3-5 أيام في الأسبوع عند الجمع بينهم	يومان أو أكثر في الأسبوع في أيام غير متتالية
الشدة معتدلة الشدة أو عالية الشدة أو جمع الإثنين معاً	معتدلة الشدة = 60 - 70% عالية الشدة = 80% أو أكثر يكون التكرار لمرة واحدة كحد أقصى (1RM) One-Rep Max *التمارين المعتدلة إلى عالية الشدة للمبتدئين ومتوسطي النشاط
المدة 30 دقيقة أو أكثر في اليوم لتمرين معتدلة الشدة أو 20 دقيقة أو أكثر في اليوم لتمرين عالية الشدة أو 20 - 30 دقيقة عند جمع الإثنين معاً	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين حركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين
النوع تمارين تحمل قلبية لمجموعات العضلات الكبرى**	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية**

* 40-50% قد تكون مفيدة للأفراد الغير نشيطين (خفيف جدًا إلى خفيف)
** انظر الملحق ج والملحق د

تمارين المرونة (حركات التمدد)

1. يجب أن يمارس الأفراد البالغين تمارين مرونة على الأقل يوميًا أو ثلاثة أيام من كل أسبوع لتحسين نطاق الحركة.
2. ينبغي أن يستمر كل تمرين تمدد مدة 30-10 ثانية، إلى أن يصل إلى الاحساس بشد أو ضيق طفيف.
3. يجب تكرار كل تمرين تمدد 2-4 مرات (60 ثانية لكل تمرين تمدد).
4. أنواع تمارين المرونة: تمرين تمدد ساكن لمجموعات العضلات الرئيسية (الملحق هـ).

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. المشي السريع اليومي (المشي إلى المساجد، المشي في المجمعات التجارية، أو مشي النورديك باستعمال عصي المشي).
2. الركض.
3. ركوب الدراجات الهوائية في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق.
4. السباحة أو التجديف أو الألعاب المائية.
5. الألعاب الرياضية الجماعية، مثل كرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بنمط الحياة، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان.
2. يزيد ويحسن من الكتلة العضلية للهيكل العظمي وقوتها وكثافة المعادن في العظام، كما يقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.
3. يعزز من طاقة الجسم، ويحسن الصحة النفسية وجودة الحياة، ومن الوظائف الإدراكية المرتبطة بانخفاض مخاطر التدهور الإدراكي والخرف.

ارشادات السلامة

1. لضمان السلامة، يحتاج المرضى إلى إكمال استبيان جاهزية النشاط البدني PAR-Q قبل البدء بنشاط بدني معتدل أو عالي الشدة (ملحق أ).
2. التدرج للمستوى الموصى به من النشاط البدني؛ ابدأ بتعديل مدة النشاط البدني قبل زيادة التكرار والشدة، للتقليل من مخاطر إصابة العضلات والعظام والنوبات القلبية.
3. في حال الانضمام لحصص التمارين، يجب التأكد من أن الأنشطة مناسبة لمستوى لياقة الفرد.
4. شرب السوائل أثناء التمرين ضروري للحفاظ على ارتواء الجسم وأفضل أداء بدني وعقلي.
5. ارتداء ملابس رياضية وأحذية مناسبة أثناء ممارسة الرياضة يساعد في حمايتك من الإصابات الشائعة المرتبطة بنوع التمرين والظروف البيئية.

1. يُنصح بتقليل إجمالي وقت الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ وأيضًا قطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة، لكل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال.
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية لتقليل وقت الجلوس، كاستخدام السلالم، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، ركن السيارة في موقف بعيد.
3. خذ فترات راحة منتظمة بعيدا عن الشاشة، عن طريق الوقوف أو المشي، أو تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، وضعية القرفصاء.



كبار السن الأصحاء في عمر 65 سنة فما فوق

التوصيات التالية تهتم جميع كبار السن من عمر 65 سنة فما فوق، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو مستوى الدخل.

برنامج تمارين المقاومة	برنامج التمارين الهوائية	
يومان أو أكثر في الأسبوع *مع ما لا يقل عن 48 ساعة فترة راحة لنفس المجموعة العضلية	5 أيام أو أكثر في الأسبوع (للسهولة المعتدلة) أو 3 أيام أو أكثر في الأسبوع (للسهولة العالية) أو 3-5 أيام في الأسبوع عند الجمع بينهم	التكرار
خفيفة الشدة = 40 - 50% معتدلة الشدة = 60 - 70% التكرار لمرة واحدة كحد أقصى (1MR)	معتدلة الشدة أو عالية الشدة أو جمع الاثنين معاً 90-40% من معدل ضربات القلب القصوى	الشدة
تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمارين 1-2 مجموعة من كل تمارين حركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	30 دقيقة أو أكثر في اليوم لتمرين معتدلة الشدة أو 20 دقيقة أو أكثر في اليوم لتمرين عالية الشدة أو 20 - 30 دقيقة عند جمع الاثنين معاً	المدة
8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	تمارين تحمل قلبية لمجموعات العضلات الكبرى	النوع

تمارين المرونة (حركات التمدد)

1. يجب أن يمارس كبار السن تمارين مرونة على الأقل يومين أو ثلاثة أيام من كل أسبوع لتحسين نطاق الحركة.
2. ينبغي أن يستمر كل تمرين تمدد مدة 10-30 ثانية، إلى أن يصل إلى الاحساس بشد أو ضيق طفيف.
3. يجب تكرار كل تمرين تمدد 2-4 مرات (تجميع 60 ثانية لكل تمرين تمدد).
4. أنواع تمارين المرونة: تمرين تمدد ساكن لمجموعات العضلات الرئيسية (الملحق ه).

تمارين التوازن

يتعرض كبار السن لخطر السقوط ويجب عليهم ممارسة تمارين التوازن كجزء من خطة التمرين يومين في الأسبوع على الأقل. تساعد تمارين التوازن أيضاً في تحسين مهارات التنسيق الحركي عند كبار السن. أمثلة من تمارين التوازن: الوقوف على أحد الاطراف، المشي على الكعب ومقدمة القدمين، تمرين رفع الساق الخلفية أثناء الوقوف، إلخ (ملحق و).

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. المشي السريع اليومي (المشي إلى المساجد، المشي في المجمعات التجارية، أو مشي النورديك باستعمال عصي المشي).
2. الركض.
3. صعود الدرج.
4. ركوب الدراجات الهوائية في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق.
5. الألعاب المائية أو السباحة.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحسن جودة الحياة ويرتبط بانخفاض خطر التدهور الإدراكي والخرف.
2. يعزز من الطاقة الحيوية ونشاط الجسم.
3. يعوض فقدان كتلة العضلات مع زيادة قوتها، ويحافظ على كثافة العظام.
4. يساعد النمط الحياتي النشط على الاستقلالية الفردية، ويقلل من خطر السقوط وكسور العظام.

ارشادات السلامة

1. كن آمناً دائماً وأكمل استبيان جاهزية النشاط البدني PAR-Q قبل البدء بنشاط بدني معتدل أو عالي الشدة (ملحق أ).
2. من أجل الحد من مخاطر إصابات العضلات والعظام، ابدأ ببطء مع الزيادة تدريجياً حتى تصل إلى مستوى النشاط البدني الموصى به.
3. في حال الانضمام لحصص التمارين، يجب التأكد من أن الأنشطة مناسبة لمستوى لياقة الفرد.
4. شرب السوائل أثناء التمرين ضروري للحفاظ على ارتواء الجسم وأفضل أداء بدني وعقلي.
5. ارتداء ملابس رياضية وأحذية مناسبة أثناء ممارسة الرياضة يساعد في حمايتك من الإصابات الشائعة المرتبطة بنوع التمرين.

1. يُنصح بتقليل إجمالي وقت الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ وأيضًا أخذ استراحات منتظمة من الجلوس، لكل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال.
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية لتقليل وقت الجلوس، كاستخدام السلالم، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، ركن السيارة في موقف بعيد.
3. خذ فترات راحة منتظمة بعيدا عن الشاشة، عن طريق الوقوف أو المشي، أو تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، وضعية القرفصاء.



2.2. النشاط البدني للأطفال والمراهقين الأصحاء

هذه الإرشادات مخصصة للرضع والأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة. إذا كان الطفل يعاني من أية حالة طبية، فيرجى زيارة الطبيب ومقدمي الرعاية الصحية من أجل تصميم إرشادات وتوصيات خاصة بشأن النشاط البدني.

الأطفال والرضع الأصحاء دون سن 5 سنوات

الطفولة هي مرحلة مهمة من مراحل الحياة، تتشكل خلالها سلوكيات نمط الحياة، مثل النشاط البدني. يميل الأطفال النشطون إلى اتباع نمط حياتي نشط في مرحلة البلوغ. لذلك، فإن هذا الوقت مثالي لتطوير سلوك النشاط البدني الصحي في سن أصغر.

الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة (من سنة إلى أربع سنين)		الأطفال الرضع (أقل من سنة)	
يوميًا		التكرار	
شدة متنوعة		الشدة	
180 دقيقة على الأقل في اليوم	اللعب المنظم والغير المنظم والخاضع للإشراف	لا يوجد وقت محدد، المهم البقاء نشطاً	المدة
		اللعب الغير منظم والخاضع للإشراف	النوع

أمثلة على الأنشطة البدنية

للرضع:

1. اللعب على الأرض.
2. الوقت الذي يقضيه الطفل مستلقياً على بطنه أثناء تحريك أطرافه (Tummy Time).
3. الوصول إلى الأشياء والإمساك بها.
4. الزحف.

للأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة:

1. تضمين مجموعة متنوعة من خيارات النشاط البدني من خلال اللعب النشط.
2. عندما يبدأ الطفل في المشي، التشجيع على المشي أكثر، والتحرك في أرجاء المنزل، وصعود السلم تحت إشراف أشخاص بالغين.
3. عندما يكون الطفل قادراً على التوازن بصورة جيدة، شجعه على المشاركة في أنشطة مثل الجري، والقفز، والتسلق، والسباحة، والإمساك، والركل، إلخ.



الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. ينمي المهارات الحركية.
2. يطور في بنية قوية للعظام والعضلات.
3. يحافظ على وزن صحي.
4. يحسن من المهارات الاجتماعية والفكرية.
5. يعزز من السلوك النشط.

إرشادات السلامة

1. يجب أن تعتمد الأنشطة على النضج والتطور البدني بدلاً من العمر لتقليل خطر الإصابة.
2. يجب أن يتم التدرج في تكرار، وشدة، ومدة التمرين ليتناسب مع نمو وتطور الطفل.
3. يحتاج الأطفال إلى استخدام معدات حماية مناسبة، كخوذات الدراجات، وأدوات العوم، وواقيات الركبة والساق .. إلخ.

الخمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من إجمالي أوقات الجلوس وقلة الحركة أثناء ساعات الاستيقاظ وأخذ فترات راحة منتظمة.
2. التقليل من السلوك الخامل أثناء ساعات الاستيقاظ لدعم النمو الصحي والتطور.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. تحديد أوقات لمشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) لأقل من ساعة في اليوم لعمر 2 - 4 سنوات، لا يُنصح باستخدام الشاشة للأطفال دون سن الثانية.
5. الاحتفاظ بالأجهزة الإلكترونية بعيداً عن الأنظار.

الأطفال والمراهقون الأصحاء من 5-17 سنة

هذه الإرشادات مخصصة للأطفال واليافعين الأصحاء. إذا تم تشخيص حالة الطفل بأي حالة طبية، يرجى الرجوع إلى القسم المناسب في هذا الإصدار ومناقشته مع مقدمي الرعاية الصحية للطفل.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	3 أيام على الأقل في الأسبوع
الشدة	خفيفة إلى معتدلة الشدة
المدة	60 دقيقة في اليوم
النوع	أنشطة متعلقة بالقلب والأوعية الدموية
	أنشطة تقوية العضلات

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية

- **معتدلة الشدة:** ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملعب.
- **عالية الشدة:** الجري والهرولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.

2. تمارين المقاومة

- **من سن 5 إلى 11 عامًا:** لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسليق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
- **من سن 12-17 عامًا:** استخدام مجموعات العضلات الرئيسية. راجع (الملحق و) للحصول على أمثلة.

3. دمج الأنشطة البدنية في الروتين اليومي للطفل.

4. تعريف الأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة وتركهم يختارون ما يستمتعون بالمشاركة فيه بانتظام.
5. تسجيل الأطفال في الأنشطة الحركية الحرة وتشجيعهم عن طريق أخذهم إلى جلسات التدريب وتقديم الدعم اللازم لهم من على مقاعد الجمهور (مثلًا في النادي الرياضي أو المدرسة).
6. توفير الفرص للتفاعل مع الأطفال من نفس الفئة العمرية.
7. زيارة الملعب، والحدائق، والشواطئ.



الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحسن من الصحة و من الشعور العام بالرفاهية.
2. يعزز من لياقة القلب والرئة والعضلات.
3. يحسن من التناسق الجسدي والمهارات الحركية.
4. يحسن صحة العظام وقوتها.
5. يحافظ على وزن صحي وتكوين الجسم.
6. يحسن من التركيز والأداء الفكري والأكاديمي.
7. ينمي الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية.
8. يعزز من السلوك النشط.

إرشادات السلامة

1. يجب أن تعتمد الأنشطة على النضج والتطور البدني بدلًا من العمر الزمني لتقليل خطر الإصابة.
2. يجب أن يتم التدرج في تكرار، وشدة، ومدة التمرين ليتناسب مع نمو وتطور الطفل.
3. ممارسة تمارين الإحماء والتهدئة لمنع الإصابة.
4. يحتاج الأطفال إلى استخدام معدات حماية مناسبة، كخوذات الدراجات، وأدوات العوم، وواقيات الركبة و الساق، إلخ.
5. إعطاء المراهقين تمارين المقاومة تكون خفيفة إلى متوسطة الشدة؛ تحت إشراف مختصين حيث أنهم الأكثر عرضة للإصابة.
6. عند إشراك المدربين، يجب التأكد من أنهم مؤهلون لتدريب اليافعين والإشراف عليهم.

الخمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات الجلوس وقلة الحركة أثناء ساعات الاستيقاظ والقيام للحركة بصورة منتظمة كل 20-30 دقيقة من الجلوس.
2. تحديد أوقات لمشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) بأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات أو أكبر.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالأجهزة الإلكترونية بعيدًا عن الأنظار.



الفصل الثالث

النشاط البدني للأفراد الذين يعانون
من حالات صحية خاصة

1.3. النشاط البدني للبالغين ذوي الحالات الصحية

السمنة

تُعرف السمنة بأنها زيادة مؤشر كتلة الجسم BMI عن 30 كغم/م² أو ما يساويها، أو زيادة محيط الخصر أكثر من 102 سم للرجال و 88 سم للنساء. ترتبط السمنة بالعديد من الأمراض غير المعدية مثل السكري من النوع الثاني، أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو السكتة الدماغية. يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم، إلى جانب اتباع غذاء صحي متوازن، في إنقاص الوزن وتحسين الصحة العامة، بالإضافة إلى تجنب أو السيطرة على الأمراض المزمنة مثل السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، وبعض أنواع أمراض السرطان.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	3 أيام أو أكثر في الأسبوع (عالية الشدة) أو 5-3 أيام في الأسبوع (عند الجمع بينهما)
الشدة	معتدلة إلى عالية الشدة
المدة	45 - 60 دقيقة في اليوم
النوع	تمارين لياقة بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية
	يومان أو أكثر في الأسبوع في أيام غير متتالية
	معتدلة الشدة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين
	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. اختر التمارين الهوائية مثل المشي السريع، السباحة أو ركوب الدراجات الهوائية.
2. ممارسة تمارين المقاومة باستخدام الأوزان الخفيفة، الأربطة المطاطية أو وزن الجسم.
3. ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمدد عضلات الذراع، تمدد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمدد عضلات الفخذ والساق (الملحق د).
4. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحد من مخاطر مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.
2. يحسن معدل ضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم.
3. يساعد في إنقاص الوزن عن طريق تقليل كتل الدهون.
4. يعزز من بنية قوية للعضلات والعظام.
5. يساعد في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية والحفاظ عليها.

إرشادات السلامة

1. اعتماد وصفة التمارين المناسبة للمصابين بالأمراض المزمنة.
2. أداء الأنشطة الهوائية الخفيفة، مع زيادة مدة وشدة التمارين تدريجياً ومراقبة تحسن مستوى اللياقة البدنية.
3. تفضّل التمارين التي لا تتطلب استخدام الوزن لتجنب الإجهاد على الركبتين والمفاصل وزيادة خطر الإصابة.
4. ارتداء الملابس الخفيفة والأحذية الرياضية المناسبة.
5. الحذر أثناء ممارسة أي نشاط في الأماكن المفتوحة خارجياً خلال فصل الصيف لتجنب درجات الحرارة العالية والإجهاد الحراري.
6. المحافظة على ترطيب الجسم من خلال شرب السوائل بشكل متكرر قبل التمرين وأثناءه وبعده.
7. التوقف من ممارسة التمارين في حال الشعور بألم في الصدر، ضيق في التنفس، أو ألم في العضلات أو المفاصل.
8. قد تكون التمارين عالية الشدة غير مناسبة للأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة بحسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم BMI أي ما يساوي 35 أو أكثر.

توصيات محددة لإنقاص الوزن

1. ممارسة التمارين لوحدها لها تأثير طفيف على إنقاص الوزن حيث تتفاوت درجة الإستجابة لدى مختلف الأفراد.
2. أبدأ بالتمارين الهوائية مع الزيادة التدريجية، ثم أضف تمارين المقاومة. إن الجمع بين هذين النوعين من التمارين سيعود بفوائد إضافية تساعد في إنقاص الوزن، وتحسين الصحة العامة واللياقة البدنية.
3. مارس تمارين المقاومة بشدة عالية ومنخفضة بالتمارين المتسلسلة المتكررة (حلقة تمارين) Circuit Training مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، بالإضافة إلى تمارين التوازن والتمدد.
4. يمكن إجراء تمارين المقاومة باستخدام أوزان خفيفة كاستخدام أشربة مطاطية أو وزن الجسم، بالإضافة إلى تمارين الضغط والجلوس، والتجديف.
5. يجب الجمع بين التمارين و النظام الغذائي الصحي لتقليل دهون الجسم، فيما يلي نصائح يُمكن أن تساعد في إنقاص الوزن:

- وضع أهداف واقعية لإنقاص الوزن (0.5 - 1.0 كغم في الأسبوع).
- إتباع نظام غذائي صحي متوازن بحسب احتياجات الجسم.

- زيادة الإستهلاك اليومي من الأغذية الغنية بالألياف والخضروات.
 - التقليل من أوقات الجلوس (في مشاهدة الشاشات).
 - استشارة أخصائي التغذية لتحديد أفضل نظام غذائي مناسب.
6. على الأشخاص قليلي النشاط، التدرج في تحقيق الأهداف البدنية المرجوة على مدار عدة أسابيع، بدءًا من 10 إلى 20 دقيقة، يوم بعد يوم في الأسابيع الأولى من التمارين، وذلك لتقليل الآثار المحتملة من آلام العضلات والإجهاد المفرط.
7. استشارة الطبيب وأخصائي التغذية حول الطريق الأمثل الذي يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن.

الخمول البدني (الجلوس)

1. يُنصح بتقليل إجمالي الوقت الذي يقضيه الأفراد في الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ، وتقطيع اوقات الجلوس الطويل بالحركة ، لكل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال.
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية للتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام السلالم، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، وركن السيارة في موقف بعيد.
3. خذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات، عن طريق الوقوف أو المشي أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، القرفصاء.



مرض السكري هو مرض مزمن غير معدّي يحدث إما بسبب عدم كفاية إنتاج الجسم للإنسولين من البنكرياس أو حدوث اضطراب في انتفاع الجسم منه. تتمثل سلوكيات نمط الحياة الخطرة في الخمول البدني، النظام الغذائي غير الصحي، وزيادة الوزن. هذه السلوكيات يمكن تعديلها من خلال النشاط البدني والتغذية السليمة. تعد الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، العمى، الفشل الكلوي وبتر الأطراف السفلية من المضاعفات المحتملة لدى الأفراد المصابين بداء السكري.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	يومان في الأسبوع أو أكثر (على أن تكون الأيام غير متتالية)
الشدة	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
المدة	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين تمارين معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين
النوع	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. اختر تمرين هوائي مثل المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.
2. يمكن إجراء تمرين المقاومة باستخدام أوزان خفيفة أو أربطة مطاطية أو استخدام وزن الجسم.
3. ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمديد عضلات الذراع، تمديد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمديد عضلات الفخذ والساق (الملحق ج).
4. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل من مخاطر وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية.
2. يحسن من فعالية الأنسولين والإنزيمات المؤكسدة وكثافة الميتوكوندريا (Mitochondria).
3. يحسن من مستويات دهون الجسم (الدهون الثلاثية HbA1c)، وضغط الدم، ومقاومة الأنسولين.
4. يزيد من الكتلة العضلية وقوتها وقدرتها، وكثافة العظام.
5. يعزز من الصحة النفسية وجودة الحياة.
6. يمكن أن تساعد ممارسة تمارين المقاومة في الحد من خطر نقص السكر في الدم أثناء النشاط في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول.
7. يوصى بتمارين التوازن وتمارين المرونة مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا وخاصة لكبار السن المصابين بداء السكري.

إرشادات السلامة

1. التصريح الطبي غير ضروري قبل بدء التمارين للأشخاص قليلي الحركة، الذين لا يعانون من أعراض مرضية.
2. يُنصح للأشخاص المصابين بداء السكري الذين يرغبون في ممارسة التمارين عالية الشدة (أعلى من تمارينهم المعتادة) بالحصول على فحص ما قبل التمرين من أحد مقدمي الرعاية الصحية وقد يُحوّلون لإجراء اختبار الجهد البدني.
3. الفحص الطبي ضروري للمريض الذي يُعتبر أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (ارتفاع كوليسترول الدم، التدخين، مع وجود تاريخ عائلي لحالات سابقة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وما إلى ذلك) أو غيرها من المضاعفات الصحية عند القيام بهذه الأنشطة.
4. التدرج في ممارسة النشاط البدني، يجب أن يتم التخطيط له بشكل مناسب لتقليل خطر الإصابات.
5. يجب على الأشخاص المصابين بالاعتلال العصبي المحيطي ارتداء أحذية مناسبة وفحص أقدامهم يوميًا للكشف المبكر عن وجود أي مشاكل في الجلد، وإذا لزم الأمر، يجب مراجعة الطبيب.
6. يحتاج الأشخاص المصابون بداء السكري الذين يستخدمون الأنسولين أو أدوية تساعد على إفرازه إلى التوعية حول إمكانية نقص السكر في الدم أثناء أو بعد النشاط البدني.
7. عندما يتم الجمع بين كل من تمارين المقاومة والتمارين الهوائية في جلسة واحدة، ابدأ أولاً بتمارين المقاومة لتقليل من نقص السكر في الدم.
8. إن استشارة أخصائي التغذية ضرورية، خاصة لمرضى السكري الذين يتناولون أدوية متعددة قبل أو أثناء أو بعد التمرين.
9. قد تؤدي التمارين الشديدة في المساء إلى زيادة خطر نقص السكر في الدم والذي يمكن تجنبه عن طريق تقليل جرعات الأنسولين الأساسية، وتناول وجبات خفيفة من النشويات قبل وقت النوم، أو استخدام جهاز لمراقبة الجلوكوز باستمرار.
10. ارتفاع السكر في الدم الناتج عن ممارسة النشاط البدني يشكل خطراً محتملاً بشكل رئيسي عند مرضى السكري من النوع الأول. يمكن تخفيفه عن طريق زيادة جرعة الأنسولين أو تقليل شدة التمرين.
11. يجب تجنب التغيير السريع من وضعية الاستلقاء إلى وضعية الوقوف، خاصة عند فئة المسنين والمصابين بالاعتلال العصبي اللاإرادي لأنهم معرضون بشكل خاص لانخفاض ضغط الدم الوضعي.
12. يتعين النظر في تناول سكريات سريعة المفعول، مثل أقراص الجلوكوز، عند ممارسة النشاط البدني واستخدامها عند ظهور أعراض نقص السكر في الدم أثناء التمرين.
13. يجب أن يرتدي مريض السكري ما يدل على حالته المرضية طوال الوقت، وينصح بتدريب الأصدقاء والعائلة على وسائل الوقاية من مخاطر نقص السكر في الدم.
14. استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية حول الخطط الغذائية المناسبة، وعدم الاعتماد على المدربين الشخصيين.

متى تتوقف عن التمرين و تطلب المشورة الطبية

1. عند انخفاض السكر في الدم (hypoglycemia)، أو الشعور بالجوع، الدوار، التعرق، الصداع والدوخة.
2. عند ارتفاع السكر في الدم (hyperglycemia) أكثر من 13مليمول / لتر(240 مليجرام / ديسيليترا)، أو عند الشعور بالصداع، العطش، التبول الزائد، أو رائحة الأسيتون في التنفس.
3. نتيجة إيجابية لفحص الكيتونات في البول.
4. في حالة المرض الشديد مع أعراض وعلامات الإنفلونزا أو العدوى مثل ارتفاع في درجة الحرارة.
5. الشعور بألم في الصدر وضيق في التنفس.
6. عندما تظهر أعراض السكتة الدماغية أثناء ممارسة النشاط البدني.

الضمول البدني (الجلوس)

1. يُنصح بتقليل إجمالي الوقت الذي يقضيه الأفراد في الجلوس، وخاصة أثناء ساعات الاستيقاظ، وقطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة، كل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال.
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية لتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام الدرج، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، ركن السيارة في موقف بعيد.
3. أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات للوقوف والمشي أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، القرفصاء.



ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم هو اضطراب سريري حيث يرتفع ضغط الدم عن 140/90 ملليمتر زئبقي. و هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم. إذا تُرك دون علاج، فإن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، السكتات الدماغية وأمراض الشرايين الطرفية. وقد ثبت مراراً وتكراراً من خلال التجارب السريرية تأثير النشاط البدني على خفض ضغط الدم. كما يمكن أن تساهم بشكل رئيسي كل من التمارين الهوائية وتمارين المقاومة في خفض ضغط الدم.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة	التكرار
3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع	2 - 3 أيام غير متتالية في الأسبوع	
خفيفة إلى معتدلة الشدة	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1MR)	
30 - 60 دقيقة في اليوم	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 2-1 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 3-2 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	
تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	

أمثلة على الأنشطة البدنية

- المشي السريع، الركض، الجري، ركوب الدراجات الهوائية، السباحة والتمارين المائية.
- يمكن إجراء تمارين المقاومة باستخدام أوزان خفيفة، أو أشربة مطاطية، أو وزن الجسم.
- ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمدد عضلات الذراع، تمدد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمدد عضلات الفخذ والساق (الملحق د).
- ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

- يقلل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 50%.
- يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 27%.
- يقلل من عدد الأدوية التي يتناولها المريض للسيطرة على الضغط.

ارشادات السلامة

- استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج رياضي.
- اعتماد برنامج تمارين خاص بالمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مصاحبة.
- تجنب حبس النفس أثناء ممارسة تمارين المقاومة.
- زيادة فترة تمارين التهدئة في نهاية كل جلسة نشاط لمدة 10 دقائق على الأقل.
- قد تؤثر مضادات بيتا ومدرات البول سلباً على وظيفة تنظيم حرارة الجسم وسكر الدم لدى بعض الأفراد. لذلك من المهم تنبيه المرضى حول أعراض عدم المقدرة على تحمل حرارة الجسم ونقص السكر في الدم، وأخذ الاحتياطات المناسبة لتجنب هذه الحالات.
- تجنب التمارين الثابتة للانقباض العضلي (مثل دفع شيء ثابت لمدة معينة، أو رفع الأثقال للأمام بشكل ثابت) والتي قد تؤثر سلباً على ارتفاع ضغط الدم.
- يجب إطلاع المرضى على طبيعة الأعراض القلبية المبكرة، مثل ضيق النفس، والدوخة، والشعور بعدم راحة في الصدر أو الخفقان، وضرورة الحصول على رعاية صحية فورية في حال ظهور هذه الأعراض.
- استخدم عداد الخطوات أو أي جهاز مساعد أو تطبيق خاص للياقة البدنية لمراقبة تقدم المرضى، وعلى المريض العمل بتدرج نحو الهدف، للوصول على سبيل المثال إلى 10,000 خطوة في اليوم.

متى تتوقف عن التمرين

- إذا كان ضغط الدم يساوي 220/115 ملليمتر زئبقي أو أكثر.
- عند انخفاض ضغط الدم بمقدار 10 ملليمتر زئبقي أو أكثر خلال التمرين عن مستواه المعتاد.

الخمول البدني (الجلوس)

- يُنصح بالحد من إجمالي الوقت الذي يقضيه الأفراد في الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ، وقطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة، (كل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال).
- اجعل النشاط البدني عادة يومية للتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام الدرج، والتنقل النشط، وجعل الاجتماعات والمكالمات بصورة نشطة، وركن السيارة في موقف بعيد.
- خذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات عن طريق الوقوف أو المشي، أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع إلى الأمام، رفع الركبة، القرفصاء.



مرض الربو هو اعتلال ينتج عن التهاب مزمن في الجهاز التنفسي يصاحبه علامات وأعراض عرضية، مثل السعال والصفير وضيق في التنفس.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة	التكرار
3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع	3-2 يوم غير متتالية في الأسبوع	
معتدلة إلى عالية الشدة *اختبار التحدث	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1MR)	الشدة
30 - 60 دقيقة في اليوم	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	المدة
تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	النوع

*اختبار التحدث: هو قياس نسبي للشدة، خلال ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة، يمكنك التحدث وليس الغناء، أما خلال القيام بنشاط بدني عالي الشدة، لن تتمكن من قول أكثر من بضع كلمات دون التوقف لأخذ نفس.

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. جميع أنواع التمارين باستثناء رياضة الغطس.
2. اختيار الأنشطة البدنية مثل المشي السريع والسياسة وركوب الدراجات الهوائية.
3. إجراء تمارين المقاومة باستخدام أوزان خفيفة أو أشربة مطاطية أو وزن الجسم.
4. ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمديد عضلات الذراع، تمديد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمديد عضلات الفخذ والساق (الملحق د).
5. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يعزز من الكفاءة القلبية والرئوية، وتعزيز اللياقة البدنية.
2. يحسن من جودة الحياة والحالة النفسية.
3. يقلل من الالتهابات الحاصلة في مجرى التنفس.

ارشادات السلامة

1. ضرورة الحصول على استشارة طبية عند البدء بالتمارين لتعديل جرعات الدواء.
2. للوصول إلى الهدف بأقل مضاعفات، تتم زيادة شدة ومدة التمرين بشكل تدريجي، تحت إشراف أخصائي تمارين معتمد.
3. تثقيف المريض حول طرق التنفس الصحيحة كالتنفس البطني، والتنفس بضم الشفاه أثناء ممارسة النشاط البدني.
4. إن العلاج بالتمارين هو جزء مكمل للطرق العلاجية، لذلك يوصى بشدة توجيه النصح للمريض لمتابعة الطرق العلاجية الأخرى.
5. الامتناع عن حبس النفس عند رفع الأثقال.
6. زيادة فترة تمارين الإحماء وتمرين التهدئة، لمدة لا تقل عن 10 دقائق قبل وبعد التمرين.
7. البحث عن أفضل بدائل لممارسة الأنشطة البدنية في الأجواء الصعبة كالطقس البارد، أو الجاف أو الطقس الغباري.
8. المحافظة على رطوبة الجسم بشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
9. تجنب ممارسة الأنشطة البدنية عند تفاقم حالة الربو أو عدم السيطرة عليها وعند ظهور أعراض حادة.
10. تجنب ممارسة التمارين في الأجواء الغبارية.

الربو الناتج عن ممارسة التمارين

هي حالة تظهر فيها علامات وأعراض الربو أثناء ممارسة المريض للأنشطة البدنية، لأجل أخذ التدابير المناسبة للربو، يحتاج المرضى إلى مراعاة جميع نصائح السلامة المذكورة أعلاه بالإضافة إلى مراعاة تناول الأدوية الموصى بها من قبل الطبيب المختص قبل ممارسة الأنشطة البدنية.

الخمول البدني (الجلوس)

1. يُنصح بالحد من إجمالي الوقت الذي يقضيه الأفراد في الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ، وقطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة، (كل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال).
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية للتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام السلالم، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، وركن السيارة في موقف بعيد.
3. أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات للوقوف أو المشي، أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، القرفصاء.



مرض الانسداد الرئوي المزمن

مرض الانسداد الرئوي المزمن Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) هو مرض يسبب علامات وأعراض متكررة للمريض، حيث يمنع تدفق الهواء نتيجة لمرض في الحويصلات الهوائية أو الشعب الهوائية، ويتميز بتفاقم المرض عندما تزداد الأعراض سوءاً.



برنامج تمارين المقاومة	برنامج التمارين الهوائية	التكرار
يومان غير متتاليين في الأسبوع	3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع	
معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1MR)	معتدلة إلى عالية الشدة *اختبار التحدث	
تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	30 - 60 دقيقة في اليوم	
8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية	

*اختبار التحدث: هو قياس نسبي للشدة. خلال ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة، يمكنك التحدث وليس الغناء. أما خلال القيام بنشاط عالي الشدة، لن تتمكن من قول أكثر من بضع كلمات دون التوقف لأخذ نفس.

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. المشي السريع، الركض، الجري، ركوب الدراجات الهوائية، السباحة والتمارين المائية.
2. يمكن إجراء تمارين المقاومة باستخدام أوزان خفيفة، أو أشربة مطاطية، أو وزن الجسم.
3. ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمديد عضلات الذراع، تمديد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمديد عضلات الفخذ والساق (الملحق د).
4. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يعزز من الكفاءة القلبية والرئوية، وتعزيز اللياقة البدنية.
2. يحسن من جودة الحياة والحالة النفسية.
3. يقلل من الالتهابات الحاصلة في مجرى التنفس.

ارشادات السلامة

1. هناك حاجة للاستشارة الطبية عند البدء بالتمارين لتعديل جرعة الدواء.
2. الزيادة التدريجية لكل من شدة و وقت التمرين حتى الوصول إلى الهدف بأقل مضاعفات، تحت مراقبة أخصائي تمرين معتمد.
3. تثقيف المريض حول طريقة التنفس البطني والتنفس بضم الشفاه أثناء ممارسة النشاط البدني.
4. إن العلاج بالتمرين جزء من خطة الرعاية، لذلك يوصى بشدة بتوجيه النصح للمريض في متابعة علاجه.
5. الامتناع عن حبس النفس عند رفع الأثقال.
6. حاول زيادة فترة الإحماء وفترة التبريد، لمدة لا تقل عن 10 دقائق، قبل وبعد التمرين.
7. ابحث عن أفضل البدائل لممارسة الأنشطة البدنية في الطقس البارد، أو الجاف أو الطقس الغباري.
8. المحافظة على رطوبة الجسم بشرب الماء.
9. تنبيه مرضى الانسداد الرئوي المزمن إلى تجنب ممارسة الأنشطة البدنية عند تفاقم الحالة أو ضعف السيطرة أو عند ظهور أعراض شديدة.

الخمول البدني (الجلوس)

1. ليست هناك أدلة كافية حول فوائد تقليل فترات الجلوس لدى الأشخاص المصابين بالانسداد الرئوي المزمن. لذلك يُنصح المريض بزيادة النشاط تدريجياً خلال اليوم من خلال قطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة.
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية للتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام الدرج، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، وركن السيارة في موقف بعيد.
3. أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات للوقوف أو المشي، أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، القرفصاء.

يشير مصطلح أمراض القلب إلى الأنواع المختلفة من الحالات التي يمكن أن تؤثر على وظائف القلب. توفر هذه الدلائل الإرشادية وصفة التمارين للمرضى البالغين الذين يعانون من أنواع معينة من أمراض القلب بما في ذلك:

- أمراض الأوعية الدموية مثل مرض الشريان التاجي (تصلب الشرايين).
- أمراض صمام القلب.
- أمراض القلب الإقفارية (مرض نقص تروية عضلة القلب) عجز القلب المزمن.
- اضطراب نبضات القلب (عدم انتظام نبضات القلب).

ملاحظة: إن الحالات الأخرى مثل أمراض القلب الخلقية واعتلال عضلة القلب ليست ضمن نطاق هذه الدلائل الإرشادية.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	يومان غير متتاليين في الأسبوع
الشدة	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
المدة	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمارين 1-2 مجموعة من كل تمارين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين
النوع	تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية
	3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع
	خفيفة إلى معتدلة الشدة (اختبار التحدث)
	60 - 30 دقيقة في اليوم
	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. اختيار التمارين الهوائية مثل المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.
2. يمكن إجراء تمارين المقاومة، باستخدام أوزان خفيفة أو أربطة مطاطية أو وزن الجسم.
3. ممارسة تمارين التمدد، مثل تمارين الضغط للصدر والكتف، تمدد عضلات الذراع، تمدد عضلات أسفل وأعلى الظهر، تمدد عضلات الفخذ والساق (الملحق د).
4. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يعزز من الأداء الوظيفي للأعضاء، ويقلل من أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية.
2. يحسن من جودة الحياة والحالة النفسية.
3. يقلل من خطر إصابة الشريان التاجي، عن طريق تحسين ارتفاع ضغط الدم، وتقليل اضطراب دهون الدم والسكري.
4. يقلل من نسبة الوفيات المتعلقة بأمراض القلب.
5. التمرين هو عنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل القلبي.
6. يساعد في الإقلاع عن التدخين ويقلل من الإجهاد والتوتر.

إرشادات السلامة

1. الاستشارة الطبية أمر لا بد منه قبل البدء بالتمارين، حيث يحتاج المريض إلى تصريح طبي بعد الفحص لممارسة التمارين.
2. يُنصح بالبدء من مستوى اللياقة البدنية الأساسي والمعتاد ثم زيادة الفترة الزمنية تدريجياً.
3. استخدم مقياس تصنيف الجهد المبدول RPE أو التنفس بدلاً من معدلات نبضات القلب لقياس شدة التمرين.
4. يوصى بالإشراف والمراقبة الطبية بشكل خاص للمرضى.
5. يجب أن يشمل الإشراف الطبي على الفحص البدني، والمراقبة لمعدل نبضات القلب وضغط الدم وإيقاع القلب قبل التمارين وأثنائها وبعدها.
6. بدء الأنشطة البدنية بتمارين إحماء وتمارين تهدئة مناسبة، كالمشي ببطء لمدة خمس إلى سبع دقائق قبل وبعد ممارسة النشاط.
7. الحرص على شرب كمية كافية من السوائل قبل ممارسة التمارين وأثنائها وبعدها.
8. تجنب الحمام الساخن خلال فترة 15 دقيقة التي تلي التمارين، قد يؤدي ذلك إلى زيادة معدل نبضات القلب وعدم انتظامها.
9. ينصح بحمل العلاجات القلبية الطارئة (نتروجلسرين)، إذا كان ضمن الوصفة الطبية، خاصة أثناء ممارسة التمارين.
10. الحفاظ على نسق منتظم للتنفس وتجنب حبس النفس والإجهاد.
11. تجنب القبضة المشدودة بشكل مستمر، والذي قد يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم.
12. يوصى دائماً بممارسة التمارين مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.

متى نتوقف عن التمارين؟

1. توقف عن ممارسة التمارين في حال الشعور بأعراض غير اعتيادية، على سبيل المثال، ألم أو عدم راحة في الصدر، دوام، غثيان، ضيق في التنفس، أو عندما تصبح نبضات القلب غير منتظمة أثناء التمرين أو بعده مباشرة.
2. يجب التوقف عن ممارسة التمارين عند الشعور بألم في الصدر أو أعراض الذبحة الصدرية.

1. يُنصح بالحد من إجمالي الوقت الذي يقضيه الأفراد في الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ، وقطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة، (كل 20 إلى 30 دقيقة على سبيل المثال).
2. اجعل النشاط البدني عادة يومية للتقليل من وقت الجلوس، وذلك من خلال استخدام الدرج، والتنقل النشط، والمشي أثناء المكالمات الهاتفية، وركن السيارة في موقف بعيد.
3. أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات للوقوف أو المشي، أو ممارسة تمارين المقاومة كتمرين الدفع للأمام، رفع الركبة، القرفصاء.



التهاب المفاصل التنكسي

التهاب المفاصل التنكسي (OA) هو الشكل الرئيسي للتهاب المفاصل الذي يتميز بعدة مظاهر، تتراوح بين أعراض يمكن تشخيصها من خلال الفحص السريري أو الفحص الإشعاعي إلى أعراض مستفحلة لمرض معوق. من الخرافات الشائعة أن الأفراد المصابين بالتهاب المفاصل يجب أن لا يمارسوا التمارين. في الواقع، يجب أن يطمئنوا إلى أن ممارسة التمارين ليست آمنة فحسب، بل إنها تساهم في تقليل الآلام والتعب والالتهابات المرتبطة و تقاوم المرض.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	يومان غير متتاليين في الأسبوع
الشدة	معتدلة إلى عالية الشدة
المدة	30 - 60 دقيقة في اليوم
النوع	تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الرئيسية
	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. تمارين أرضية: نوع ومدة برنامج التمرين الرياضي يتضمن جمع عدد من العناصر منها التمارين الوظيفية (كتمرين الجلوس والنهوض، وتمرين صعود الدرجة، وتسلق الدرج، ومجموعة من التمارين الحركية النشطة، والتمارين الهوائية، و تمارين الصالات الرياضية، والمشي، والمشي بعضا).
2. تمارين مائية: مثل السباحة، والجري والمشي والتمارين الرياضية تحت الماء.
3. ممارسة ركوب الدراجة الهوائية في الهواء الطلق أو على دراجة ثابتة.
4. برامج تمارين التقوية تتضمن في المقام الأول تمارين تقوية عضلات الأطراف السفلية وعضلات الفخذ.
5. يتم أيضا تضمين تمارين حمل الأثقال والتمارين التي لا تستخدم فيها الأثقال، وكذلك البرامج الجماعية والفردية.
6. تمارين المرونة أمر مهم للحفاظ على نطاق الحركة وتحسينها، بالإضافة إلى تجنب الآثار السلبية للتهاب المفاصل.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحافظ على القوة والسعة الهوائية التنفسية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وتحسنها في الجسم، وبالتالي يقلل أو يمنع المحدودية الوظيفية للمفاصل.
2. يحسن بانتظام التحكم العصبي العضلي، و التوازن، والقدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية.
3. تساهم تمارين التقوية بالذات في الحد من آلام المفاصل.
4. تهدف التمارين الهوائية إلى تحسين اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الحد من الألم أو إصابة المفاصل. غالبًا ما يكون للأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل مستويات منخفضة من اللياقة القلبية التنفسية؛ لذلك يُنصح بتقوية العضلات قبل الانخراط في أنشطة عالية الشدة.
5. يحسن من الصحة النفسية وجودة الحياة.

ارشادات السلامة

1. يوصى بالبدء بجلسات تمارين قصيرة، تشمل على تمارين يمكن تحملها بدون ألم؛ قد تكون جلسات التمارين الهوائية المستمرة والطويلة صعبة في البداية للفرد غير المهيا وقد تكون مصاحبه بالألم وعدم مرونة المفاصل.
2. يجب على المرضى وخاصة أولئك الذين يعانون من الآلام وغير المهيين للتمارين، أن يزيدوا تدريجياً من شدة ومدة التمرين للحصول على فوائد صحية معتبرة، وتقليل فرص الإصابات أو تفاقم أعراض المفاصل.
3. تحفيز المرضى على ممارسة الأنشطة البدنية أثناء النهار عندما يكون الشعور بالألم في أدنى مستوى.
4. في حالة الألم الشديد، يوصى بتجنب التمارين، ولكن مع الإبقاء على ممارسة النشاط البدني اليومي.
5. أثناء النوبات الحادة، يوصى بضرورة إيقاف التمارين الشاقة، و تحريك المفاصل بلطف في كامل نطاق حركتها.
6. يوصى باستخدام الأدوية عند الشعور بألم غير محتمل، خاصة في جلسات التمرين الأولى.
7. يُنصح المريض بالابتعاد عن تمارين حمل الأثقال حال الإحساس بالألم في المفاصل. يجب محاولة ممارسة تمارين بديلة بدون استخدام الأوزان.
8. يجب أن تكون جلسات التمرين مصممة بشكل منفصل وخاص وفقاً لمتطلبات كل مريض، لكن من الأفضل منذ البداية أن يتم الإشراف عليه من قبل أخصائي العلاج الطبيعي.
9. ينصح الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل في الجزء الجانبي، بارتداء دعامة قدم خاصة للأحذية، تكون مدعومة من الجانب الداخلي في حين ينصح المصابون بالتهاب المفاصل في الجزء الوسطي بارتداء دعامة قدم خاصة للأحذية تكون مدعومة من الجانب ومثبتة أسفل الكاحل.
10. ارتداء الأحذية المناسبة ذات ثبات جيد والتي تساعد على امتصاص الصدمات أمر مهم للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. يمكن استشارة متخصص طب الأقدام للحصول على توصيات فيما يتعلق بميكانيكية المشي المناسبة.
11. أثناء التمارين المائية تساهم درجة حرارة الماء، عندما تكون بين 28 و 31 درجة مئوية، في استرخاء العضلات، وزيادة المرونة وتقليل الألم.
12. يمكن أن تحدث الإصابات في كرة القدم وغيرها من الألعاب الرياضية والتي تتطلب الاحتكاك البدني؛ لذلك يجب تجنبها من قبل مرضى التهاب المفاصل.
13. يجب على الشخص المصاب بالتهاب المفاصل تجنب الألعاب الرياضية التي تتضمن التحميل العالي في شكل ضغط وقوة لف محوري والتواء، مثل رياضة كرة السلة، وكرة اليد، والجري، وكرة القدم، والرجبي والتزلج على الماء.

1. هناك أدلة محدودة على فوائد تقليل أوقات الجلوس لدى الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل التنكسي؛ يجب تشجيع المرضى على بناء نشاطهم على مدار اليوم ويمكنهم تحقيق ذلك من خلال قطع أوقات الجلوس الطويل بالحركة ، وتأتي معظم الفوائد الصحية عندما يصبح الأشخاص غير النشيطين المصابين بالتهاب المفاصل التنكسي نشيطين.
2. يجب أن يكون المريض نشيطًا ويقلل من أوقات الجلوس، حيث أن النشاط البدني اليومي له دور في تقليل آلام المفاصل والحفاظ على اللياقة العضلية الهيكلية.
3. يُوصى بالزيادة التدريجية لشدة ومدة النشاط البدني خلال اليوم للوصول إلى الهدف نحو نمط حياتي صحي ونشط دون آلام ودون الرجوع إلى الإشراف الطبي المتخصص.



هشاشة العظام (ترقق العظام)

هشاشة العظام Osteoporosis هي فقدان الكتلة العظمية ومن أعراضه انخفاض في قوة العظام، وعادة ما تكون أكثر شيوعاً بين النساء؛ فإن حدوث الكسور في العظام نتيجة محتملة للإصابة بهشاشة العظام بسبب ضعف التوازن وزيادة خطر السقوط.



برنامج تمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة	التكرار
3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع	يومان غير متتاليين في الأسبوع	
معتدلة	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)	
30 - 60 دقيقة في اليوم	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	
تمارين بحركات مكررة لمجموعات العضلات الكبيرة	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	
النوع		

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. يعد المشي مفيد لكثافة عظام الورك.
2. السباحة وركوب الدراجات.
3. ممارسة التمارين المائية جيدة لأولئك الذين يعانون من كسور في العمود الفقري.
4. من السهل القيام بتمارين التوازن لتحسين توازن الجسم ويمكن أن تساعد كثيرًا، مثل الوقوف على قدم واحدة، والوقوف أو المشي على لوح التوازن، والمشي إلى الخلف (ملحق و).

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل من خطر السقوط والإصابة بالكسور.
2. يحسن و يحافظ على كتلة عظام الجسم.
3. يحسن من قوة و توازن الجسم.
4. برامج التمارين الهوائية و تمارين القوة تحول دون الإصابة بمرض هشاشة العظام و تساهم في العلاج.

إرشادات السلامة

1. الاستشارة الطبية ضرورية ومطلوبة قبل البدء ببرنامج التمارين.
2. يحتاج المرضى أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب خطر السقوط، مثل ارتداء الحذاء المناسب، استخدام أسطح ثابتة، الحفاظ على منطقة التمارين خالية من أي عوائق، واستخدام وسائل دعم التوازن في التمارين مثل قبضات الدرج أو عصي المشي.
3. يحتاج المرضى إلى تجنب التمارين عالية الشدة، كالجري والقفز ورياضات الاحتكاك الجسدي مثل كرة القدم وكرة اليد؛ والتأكد من تأدية كل تمرين في وضعية ثابتة.
4. يحتاج المرضى إلى البدء بأجهزة تمارين الأوزان لزيادة قوة عضلات الجزء السفلي من الجسم، ومع تحسن القوة والتوازن يمكن إضافة الأوزان الحرة.
5. يحتاج المرضى إلى استخدام جهاز عداد الخطوات والتطبيقات الخاصة باللياقة البدنية، لمراقبة التقدم والعمل تدريجيًا باتجاه هدف معين، على سبيل المثال 10,000 خطوة في اليوم.
6. استشر طبيبك أو أخصائي التغذية حول الخطط الغذائية المناسبة، ولا تعتمد على المدربين الشخصيين.

الخمول البدني (الجلوس)

1. تعم الفوائد الصحية عندما يصبح الأفراد غير النشيطين والمصابين بهشاشة العظام أكثر نشاطًا.
2. يعد زيادة النشاط اليومي والتقليل من أوقات الجلوس ضروري لمرضى هشاشة العظام، حيث يقلل من الارتشاف العظمي ويحافظ على بنية عظام قوية.
3. يُوصى بالزيادة التدريجية لشدة ومدّة النشاط البدني اليومي، للوصول إلى الهدف نحو نمط حياة صحي ونشط دون آلام ودون الرجوع إلى الإشراف الطبي التخصصي.

مرض السرطان هو مجموعة واسعة من الأمراض الناجمة عن نمو خلايا غير طبيعية بطريقة غير مسيطر عليها، والتي تنتشر داخل نسيج معين وتتجاوز حدودها لتهاجم مناطق أخرى و/أو تنتشر في أجهزة أخرى من الجسم. يمكن أن يؤثر مرض السرطان على أية فئة عمرية، ولكن من المرجح أن يصاب به البالغين الأكبر سنًا. يمكن أن يساهم تعديل نمط الحياة الصحي، مثل ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، والحفاظ على وزن صحي وتجنب التدخين، في الوقاية من سرطان القولون والبروستات وسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 50٪.

برنامج تمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة	التكرار
3 - 5 أيام أو أكثر في الأسبوع	يومان غير متتاليين في أسبوع	
معتدلة إلى عالية الشدة	معتدلة = 60% - 70% تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)	
30 - 60 دقيقة في اليوم	تكرار 8 - 12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين كل مجموعة تمارين	
تمارين بحركات مكررة تستخدم مجموعات العضلات الكبيرة	8 - 10 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية	

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. الأنشطة الهوائية مثل المشي و السباحة و ركوب الدراجات.
2. يمكن إجراء تمارين المقاومة باستخدام أوزان أو أربطة مطاطية أو وزن الجسم.
3. تمارين الضغط للصدر والكتف، تمارين تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس، ثني العضلة العضدية ذات الرأسين، سحب عضلات الظهر العلوية للأسفل، تمديد أسفل الظهر، تمديد عضلة الفخذ أو ضغط الساق، لف الساق (أوتار الركبة)، ورفع الساق (الملحق د).
4. ينصح باستخدام جهاز عداد الخطوات أو أي من تطبيقات الجوال الخاصة باللياقة البدنية.

الخمول البدني (الجلوس)

1. ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام يمكن أن تقلل من آثار القلق والتعب والعلاج بالمستشفى وتخفيف الآثار الجانبية للدواء على مرضى السرطان والمتعافين منه.
2. يزيد اللياقة البدنية، وخاصة الكتلة العضلية للحفاظ على هيئة الجسم ووظيفته، ويعزز الجهاز المناعي.
3. يحسن من جودة الحياة و الحالة النفسية.

ارشادات السلامة

1. الاستشارة الطبية مطلوبة للبدء بالتمرين ولتعديل جرعة الدواء.
2. ينصح بأخذ وقت كافي للشفاء بعد الجراحة، والذي يمكن أن يمتد إلى 8 أسابيع حسب الحالة العامة للمريض وحالة الجرح.
3. يُوصى بالزيادة التدريجية لشدة ومدة التمرين من قبل أخصائي تمرين معتمد للوصول إلى الهدف بأقل مضاعفات.
4. لا ينصح بممارسة الأنشطة البدنية عندما يصاب المريض بأعراض حادة لمرض السرطان أو خلال فترة العلاج.

توصيات محددة لأمراض السرطان

1. سرطان الثدي: الزيادة التدريجية لتمرين منخفضة المقاومة، وخاصة بالنسبة للطرف العلوي مع المتابعة الطبية لأي تورم؛ ثم يتم زيادة أو نقصان شدة التمرين وفقا للأعراض. في حالة التورم، يُوصى وبشدة بتقليل شدة تمارين المقاومة أو التوقف مؤقتًا عن ممارسة الأنشطة البدنية لمدة أسبوع أو أسبوعين، ثم إعادة البدء من مستوى التدريب السابق.
2. سرطان البروستات: تمارين قاع الحوض ينصح بها بشدة على وجه التحديد للرجال الذين لديهم استئصال البروستاتا.
3. سرطان القولون: زيادة تدريجية لتمرين تقوية البطن لتصغير فتحة الفتق.
4. بالنسبة للأشخاص الذين أجروا زراعة نخاع العظام، يوصى بشدة البدء في تمرين المقاومة بعد التمرين الهوائي.

الخمول البدني (الجلوس)

1. مزيد من الفوائد الصحية تأتي عندما يصبح الأفراد غير النشيطين المصابين بالسرطان نشيطين.
2. يشجع المرضى على أن يكونوا نشيطين وتقليل وقت الجلوس حيث أن التمارين لها أثر في الحد من مخاطر الإصابة بالسرطان وأيضًا تحسين الصحة العامة.
3. يُوصى بالزيادة التدريجية في شدة ومدة النشاط البدني اليومي للوصول إلى الهدف نحو حياة صحية نشطة.



البالغون ذوو الاحتياجات الخاصة

يشير مصطلح ذوي الاحتياجات الخاصة إلى الأفراد الذين يعانون من ضعف أو عجز جسدي كإصابة الحبل الشوكي، أو نفسي كالإكتئاب، أو إدراكي كصعوبات التعلم، أو حسي كضعف البصر طويل الأمد، الأمر الذي قد يسبب عوائق مختلفة تحد من مشاركتهم الكاملة والفاعلة في المجتمع بقدر متساو مع الآخرين.

تظهر الأدلة أن النشاط البدني المنتظم يوفر فوائد صحية مهمة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل أولئك الذين يعانون من صعوبة في المشي أو صعود السلالم؛ أو السمع؛ أو البصر؛ أو التركيز أو الذاكرة أو اتخاذ القرار. يزيد احتمال إصابة البالغين ذوي الاحتياجات الخاصة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية أو السكري أو السرطان ثلاث مرات أكثر من البالغين الآخرين. يجب أن لا تكون الاحتياجات الخاصة حاجزاً أمام الوصول إلى النشاط البدني والرياضة وأدائهما. في الواقع، يمكن للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة المشاركة في العديد من الأنشطة والوصول إلى المساحات الخارجية المخصصة للأنشطة البدنية، وكما يمكنهم الوصول إلى جميع المتنزهات في دولة قطر، وهو أمر فريد إلى حد كبير؛ لذلك فإن النشاط البدني في هذه الفئة الخاصة أمر مهم جداً.

يجب على كل شخص بالغ يعاني من حالات مزمنة أو الاحتياجات الخاصة أن يمارس نشاطاً بدنياً منتظماً وفقاً لقدراته ويجب أن يتجنب الخمول. من المستحسن للشخص ذي الإعاقة زيارة مقدمي الرعاية الصحية من أجل أخذ إرشادات النشاط البدني المناسب والتي تتوافق مع حالته واحتياجاته الخاصة.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	يومان غير متتاليين في الأسبوع
الشدة	معتدلة
المدة	ما يعادل 30 دقيقة أو أكثر في اليوم أو ما يعادل 150 دقيقة أو أكثر في الأسبوع
النوع	أنشطة اللياقة القلبية الوعائية أنشطة لتقوية العضلات

أمثلة على الأنشطة البدنية

يجب مراجعة الطبيب المختص لتحديد نوع الأنشطة البدنية المناسبة بحسب الحالة الصحية ونوع الحاجة. هناك العديد من الأماكن العامة المتاحة لذوي الاحتياجات الخاصة والتي يمكن الوصول إليها في دولة قطر (لمزيد من الأماكن، يرجى الرجوع إلى القسم 1.5).

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحسن من الصحة النفسية وجودة الحياة.
2. يساعد في منع الأمراض المزمنة.
3. يساعد في الحفاظ على وزن صحي بسهولة.
4. يحسن من القدرة على القيام بالمهام اليومية ويزيد من الاستقلالية.
5. يقوي العضلات والعظام.
6. يحسن اللياقة البدنية، والحركية والتوازن.
7. يخلق فرصاً جديدة لمقابلة أشخاص جدد والانخراط في المجتمع.

إرشادات السلامة

1. استشر أخصائي الرعاية الصحية أو أخصائي النشاط البدني حول مدة وأنواع النشاط البدني المناسبة للقدرات الموجودة قبل بدء برنامج التمرين.
2. ابدأ ببطء بناءً على القدرات ومستوى اللياقة البدنية، ثم قم بالزيادة التدريجية.
3. التمرين يكون تحت الإشراف.
4. استخدام معدات واقية ومعدات مناسبة للحد من مخاطر الإصابة.
5. اتخذ خيارات معقولة حول متى وكيف تكون نشطاً.
6. شرب السوائل أثناء ممارسة الرياضة ضروري للحفاظ على رطوبة الجسم والحفاظ على الأداء البدني والعقلي.



2.3. النشاط البدني للأطفال ذوي الحالات الصحية

الأطفال والرضع الذين يعانون من السمنة و زيادة الوزن

كمية النشاط البدني المطلوب لمنع وعلاج السمنة بين الأطفال والشباب ليست واضحة بعد. يوصى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن بممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى عالية الشدة لمدة 90 دقيقة يومياً، مع 10 دقائق على الأقل من الأنشطة العالية الشدة. على الرغم من ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لإثبات فعالية هذه الكمية من التمارين على الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
يوميًا	3 أيام في الأسبوع
معتدلة إلى عالية الشدة 10 دقائق عالية الشدة يوميًا	خفيفة إلى معتدلة الشدة
90 دقيقة في اليوم	
أنشطة اللياقة القلبية الوعائية	أنشطة تقوية العضلات
التكرار	الشدة
المدة	النوع

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية
 - **معتدلة الشدة:** ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملاعب.
 - **عالية الشدة:** الجري والهرولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.
2. تمارين المقاومة
 - **من سن 5 إلى 11 عامًا:** لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسلق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
 - **من سن 12-17 عامًا:** استخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
3. دمج الأنشطة البدنية في الروتين اليومي للطفل.
4. تعريف الأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة وتركهم يختارون ما يستمتعون بالمشاركة فيه بانتظام.
5. تسجيل الأطفال في الأنشطة الحركية الحرة وتشجيعهم عن طريق أخذهم إلى جلسات التدريب وتقديم الدعم اللازم من على مقاعد الجمهور.
6. توفير الفرص للتفاعل مع الأطفال من نفس الفئة العمرية.
7. زيارة الملاعب، والحدائق، والشواطئ.



الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحسن من لياقة القلب والأوعية الدموية.
2. يحسن من وظيفة بطانة الأوعية الدموية.
3. يزيد من قوة العضلات.
4. يقلل من الدهون في الجسم.
5. يزيد من الكتلة العضلية للجسم.
6. يحسن مؤشرات أيض الجلوكوز مثل خفض مستويات الأنسولين في البلازما والهموغلوبين السكري.

الخمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات الخمول وقلة الحركة (الجلوس والتمدد) خلال ساعات الاستيقاظ.
2. تحديد أوقات لمشاهدة الشاشات (الجوال والألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) لأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات فما فوق.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالأجهزة الإلكترونية بعيدًا عن الأنظار.

الأطفال والمراهقون المصابون بداء السكري من النوع الأول

هذه دلائل إرشادية عامة للنشاط البدني للأطفال والشباب المصابين بداء السكري. يُنصح الأطفال المصابين وأولياء أمورهم بزيارة مقدمي الرعاية الصحية من أجل تكييف إرشادات النشاط البدني وتوصياته لتلبية احتياجات الطفل. من المهم أن تضع في اعتبارك أن التحكم في مستوى السكر في الدم يختلف من طفل إلى آخر ويعتمد على مدة النشاط البدني وشدته ونوعه.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	3 أيام في الاسبوع
اليومياً	معتدلة إلى عالية الشدة
الشدة	معتدلة إلى عالية الشدة 3 مرات بالأسبوع
المدة	60 دقيقة في اليوم
النوع	أنشطة اللياقة القلبية الوعائية
	أنشطة تقوية العضلات

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية
 - معتدلة الشدة: ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملعب.
 - عالية الشدة: الجري والهرولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.
2. تمارين المقاومة
 - من سن 5 إلى 11 عاماً: لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسلق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
 - من سن 12-17 عاماً: استخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
3. دمج الأنشطة البدنية في النظام اليومي للطفل.
4. تعريف الأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة وتركهم يختارون ما يستمتعون بالمشاركة فيه بانتظام.
5. تسجيل الأطفال في الأنشطة الحركية الحرة وتشجيعهم عن طريق أخذهم إلى جلسات التدريب وتقديم الدعم اللازم من على مقاعد الجمهور.
6. توفير الفرص للتفاعل مع الأطفال من نفس الفئة العمرية.
7. زيارة الملاعب، والحدائق، والشواطئ.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.
2. يتحكم ويحافظ على وزن جسم مثالي على وزن الجسم.
3. يخفض من مستوى السكر في الدم دون زيادة خطر نقص حاد في سكر الدم.
4. يحسن من الشعور بالعافية والرفاهية.

إرشادات السلامة

- من المهم جدًا موازنة جرعات الأنسولين والكربوهيدرات لدى الأطفال مع النشاط المبدول من أجل تجنب حدوث نقص أو ارتفاع السكر في الدم.
- من المهم حفظ سجلات عن (النشاط البدني ونتائج الجلوكوز والأنسولين والكربوهيدرات) للإدارة الجيدة لهذا المرض.
- توفير التعليم المناسب للأطفال المصابين بالسكري وأولياء أمورهم لضمان النشاط البدني الآمن.
- يجب على الآباء التأكد من إبلاغ المدرب ومعلم التربية البدنية وممرضة المدرسة عن الحالة الطبية للطفل وخطة التعامل مع مرضه.
- يجب أن يكون للطفل بطاقة تنبيه طبي وخطة للتعامل مع مرض السكري.
- يرجى التحقق من النصائح أدناه قبل وأثناء وبعد النشاط البدني.

ما قبل النشاط البدني

1. قياس نسبة الجلوكوز في الدم:
 - تجنب النشاط البدني عند ارتفاع السكر في الدم مع الكيتون، أو عند انخفاض السكر في الدم، خاصة في الحالات التالية:
 - إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم أكبر من 250 ملجم/ ديسيلتر، مع الكيتونات.
 - إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم أقل من 90-80 ملجم/ ديسيلتر.
 - في هذه الحالات، يجب أن ينصح الطفل بالحفاظ على نسبة الجلوكوز في الحدود الطبيعية، وأن يكون خالي من الكيتونات في حال ارتفاع السكر ثم ممارسة الأنشطة البدنية.
2. التحكم بمستوى الجلوكوز:
 - للمساعدة على تجنب نقص السكر في الدم، عادة ما تكون هناك حاجة لتخفيض الجرعة أو الأنسولين القاعدي.
 - قلل الجرعة ذات التأثير السريع قبل التمرين الذي يستمر لمدة تزيد عن 30 دقيقة.
 - خذ الأنسولين القاعدي قبل 90 دقيقة على الأقل من ممارسة النشاط البدني من أجل تقليل تأثيره.
 - تجنب حقن الأنسولين في جزء الجسم المشارك بشدة في النشاط البدني.
3. التحكم بكمية الكربوهيدرات:
 - انصح الأطفال بتناول وجبة من الكربوهيدرات قبل 1-2 ساعة من ممارسة النشاط البدني.
 - إذا لم يتم تقليل جرعات الأنسولين قبل النشاط البدني، انصح الأطفال بتناول 1.0 إلى 1.5 غرام من السكريات / كيلوغرام من وزن الجسم / ساعة من أجل ممارسة النشاط البدني أثناء ذروة عمل الأنسولين.

أثناء النشاط البدني

- أضف حركات تقوية العضلات إلى التمارين الهوائية لتقليل احتمال نقص السكر في الدم.
- ابدأ بحركات تقوية العضلات ثم التمارين الهوائية للمساعدة على التحكم بشكل أفضل بنسبة السكر في الدم.
- راقب الجلوكوز باستمرار لتجنب التغيرات في مستوى الجلوكوز في الدم أثناء التمرين وبعده.
- حافظ على تناول الأطفال كميات كافية من السوائل.
- احرص على توفير الأدوية والسكريات اللازمة لعلاج نقص السكر في الدم دائمًا.

ما بعد النشاط البدني

1. التحكم بنسبة الجلوكوز في الدم

- قياس وضبط مستوى السكر في الدم، خاصة قبل النوم حيث من الممكن حدوث نقص السكر في الدم حتى بعد 72 ساعة من النشاط البدني بسبب زيادة فعالية الأنسولين.
- تقليل الأنسولين القاعدي أثناء النوم بنسبة 10-20% إذا كان النشاط البدني الذي أجري خلال فترة ما بعد الظهر أو المساء أكثر كثافة من المعتاد.

2. التحكم بكمية الكربوهيدرات:

- يحتاج الأطفال إلى تناول السكريات بعد فترة قصيرة من ممارسة النشاط البدني عالي الشدة الذي تم إجراؤه في مدة قصيرة.

الخمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات كثرة الجلوس وقلّة الحركة أثناء ساعات الاستيقاظ.
2. تحديد أوقات مشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) بأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات أو أكبر.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالمعدات الإلكترونية بعيدًا عن الأنظار.
5. استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية حول الخطط الغذائية المناسبة، وعدم الاعتماد على المدربين الشخصيين.



الأطفال والمراهقون الذين يعانون من اضطرابات الجهاز التنفسي

هذه دلائل إرشادية عامة للنشاط البدني للأطفال الذين يعانون من الربو وتتراوح أعمارهم بين 5-17 سنة . يُنصح أولئك الذين يتم تشخيصهم بالربو وأولياء أمورهم بزيارة الطبيب من أجل تعديل و ضبط علاج الربو وإعطائهم إرشادات النشاط البدني الخاصة بهم. من المهم أن تضع في اعتبارك أن شدة الربو وأعراضه يمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً بين الأطفال والمراهقين.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	3 أيام في الأسبوع
اليومياً	معتدلة إلى عالية الشدة
الشدة	معتدلة إلى عالية الشدة عند تهيج الربو* معتدلة إلى عالية الشدة
المدة	ما يعادل 60 دقيقة أو أكثر في اليوم
النوع	أنشطة اللياقة القلبية الوعائية أنشطة تقوية العضلات

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية
 - معتدلة الشدة: ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملعب.
 - عالية الشدة: الجري والهولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.
2. تمارين المقاومة
 - من سن 5 إلى 11 عاماً: لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسلق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
 - من سن 12-17 عاماً: استخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
3. دمج الأنشطة البدنية في الروتين اليومي للطفل.
4. تعريف الأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة وتركهم يختارون ما يستمتعون بالمشاركة فيه بانتظام.
5. تسجيل الأطفال في الأنشطة الحركية الحرة وتشجيعهم عن طريق أخذهم إلى جلسات التدريب وتقديم الدعم اللازم من على مقاعد الجمهور.
6. توفير الفرص للتفاعل مع الأطفال من نفس الفئة العمرية.
7. زيارة الملاعب، والحدائق، والشواطئ.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يُحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
2. قد تنخفض أعراض الربو الناجمة عن ممارسة الأنشطة البدنية مع زيادة النشاط.
3. يحافظ على وزن صحي أو تقليل السمنة مما يزيد من تحسين السيطرة على الربو.
4. يعزز من الفوائد النفسية والاجتماعية الشاملة.
5. يحسن من الشعور بالعافية.

إرشادات السلامة

1. يمكن بل ويجب السماح للأطفال المصابين بالربو المشاركة في النشاط البدني بالقدر الذي يرغبون فيه، بما في ذلك الألعاب الرياضية التنافسية، باستثناء الغوص لأنه قد يؤدي إلى تضيق مفاجئ في مجرى الهواء.
2. التمارين الخاصة بمرض الربو قد تدار بفعالية مع الأدوية واتباع بعض الاحتياطات.
3. يمكن أن يحدث الربو وتضيق القصبات الهوائية الناتج عن ممارسة التمارين الرياضية عند الأطفال الذين ليس لديهم تاريخ معروف للإصابة بالربو وقد يكون هو الغرض الوحيد أو الأهم للإصابة بالربو.
4. المتابعة المنتظمة مع الأطباء لتحسين السيطرة على الربو وتناول الأدوية على النحو المنصوص عليه أمر ضروري للغاية.
5. توفير التثقيف المناسب للأطفال المصابين بالربو و أولياء أمورهم لضمان النشاط البدني الآمن.
6. يجب على أولياء الأمور التأكد من أن المدرسة تقدم حصص وأنشطة بدنية آمنة للطلاب المصابين بالربو.
7. يجب أن يكون لدى الطفل بطاقة تنبيه طبي وخطة تعامل مع الربو.
8. يرجى التحقق من النصائح أدناه قبل وأثناء وبعد النشاط البدني.

قبل النشاط البدني

- تأكد من السيطرة بشكل جيد على الربو دون أن يتفاقم باستمرار.
- تجنب إثارة الظروف البيئية التي تجعل أعراض الربو أسوأ مثل الهواء الجاف البارد أو الغبار أو دبوب اللقاح أو غيرها من الملوثات أو المحفزات.
- خذ عدد 2 بخات من السالبوتامول قبل 15 دقيقة من ممارسة الأنشطة البدنية، أو حسب تعليمات الطبيب ، لتجنب أعراض الربو الناجمة عن النشاط.

أثناء النشاط البدني:

- إبدأ بالإحماء.
- حافظ على البخاخ العلاجي (salbutamol inhaler) في متناول اليد أثناء ممارسة النشاط البدني تحسباً لأية أعراض مثل السعال أو ضيق التنفس. إذا لم تخف الأعراض مع استخدام البخاخ العلاجي (salbutamol inhaler)، ناقش مع الطبيب إمكانية إضافة أدوية أخرى للتحكم في الربو مثل (Montelukast or inhaled corticosteroids)
- من الضروري دائماً الإشراف والمتابعة من قبل الكبار.

بعد النشاط البدني:

- في حالة استمرار أي أعراض، ناقش مع الطبيب تعديل الخطة العلاجية للسيطرة على الربو بإضافة أو تغيير الأدوية.

الخمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات كثرة الجلوس وقلة الحركة أثناء ساعات الاستيقاظ.
2. تحديد أوقات مشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) بأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات أو أكبر.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالمعدات الإلكترونية بعيداً عن الأنظار.
5. استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية حول الخطط الغذائية المناسبة، وعدم الاعتماد على المدربين الشخصيين.



الأطفال والمراهقون الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية

هذه دلائل إرشادية خاصة بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-17 سنة ويعانون من الاكتئاب أو القلق. إذا كان الطفل يعاني من أي حالة طبية أخرى، يرجى الرجوع إلى الإرشادات الخاصة بالحالة الطبية التي تم تشخيص الطفل عليها لأسباب تتعلق بالسلامة.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
يوميًا	3 أيام في الأسبوع
معتدلة إلى عالية الشدة أنشطة عالية الشدة تكون 3 مرات بالأسبوع	خفيفة إلى معتدلة الشدة
ما يعادل 60 دقيقة أو أكثر في اليوم	
أنشطة اللياقة القلبية الوعائية	أنشطة تقوية العضلات
التكرار	النوع

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية
 - **معتدلة الشدة:** ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملعب.
 - **عالية الشدة:** الجري والهولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.
2. تمارين المقاومة
 - **من سن 5 إلى 11 عامًا:** لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسلق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
 - **من سن 12-17 عامًا:** استخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
3. دمج الأنشطة البدنية في الروتين اليومي للطفل.
4. تعريف الأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة وتركهم يختارون ما يستمتعون بالمشاركة فيه بانتظام.
5. تسجيل الأطفال في الأنشطة الحركية الحرة وتشجيعهم عن طريق أخذهم إلى جلسات التدريب وتقديم الدعم اللازم من على مقاعد الجمهور.
6. توفير الفرص للتفاعل مع الأطفال من نفس الفئة العمرية.
7. زيارة الملاعب، والحدائق، والشواطئ.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يعالج الاكتئاب الخفيف، والمعتدل والشديد.
2. يحسن المزاج.
3. يقلل من أعراض الأرق.
4. يحد من القلق اليومي.
5. يعزز الأداء الأكاديمي.
6. يزيد من السعادة الداخلية، ويخفض من الشعور بالحزن و الوحدة، سواء على المدى القصير أو في وقت لاحق في الحياة.
7. يقلل من الشعور بالتعب، ويحسن جودة النوم، ويقلل خطر الإصابة بالأرق.
8. يعزز من احترام الذات.

إرشادات السلامة

1. ممارسة تمارين الإحماء والتهدئة لمنع الإصابة.
2. أولئك الذين يعانون من آلام أسفل الظهر، يجب عليهم تجنب الأنشطة الرياضية الشديدة التي تتضمن الرفع واللف والسحب والدفع.
3. قد يكون من المفيد ممارسة التمارين على طريقة اليوغا، لزيادة القدرة على التحمل في عضلات البطن والظهر.

الضمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ.
2. تحديد أوقات لمشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) بأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات أو أكبر.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالأجهزة الإلكترونية بعيداً عن الأنظار.



الأطفال والمراهقون المصابون بمتلازمة داون

هذه إرشادات عامة للنشاط البدني للأطفال المصابين بمتلازمة داون. ينصح الأطفال المصابون بمتلازمة داون وأولياء أمورهم بزيارة مقدمي الرعاية الصحية من أجل تصميم إرشادات خاصة للنشاط البدني. قد يكون لدى بعض الأطفال المصابين بمتلازمة داون قيود على النشاط بسبب المشاكل الخلقية في القلب وغيرها.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	3 أيام في الاسبوع
اليومياً	معتدلة إلى عالية الشدة
الشدة	معتدلة إلى عالية الشدة تكون 3 مرات بالأسبوع
المدة	مابعدال 60 دقيقة أو أكثر في اليوم
النوع	أنشطة اللياقة القلبية الوعائية
	أنشطة تقوية العضلات

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. التمارين الهوائية
 - معتدلة الشدة: ركوب الدراجات والمشي السريع والتزلج والسباحة الترفيهية وأنشطة الملعب.
 - عالية الشدة: الجري والهولة ورياضات مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والسباحة والتنس.
2. تمارين المقاومة
 - من سن 5 إلى 11 عاماً: لعبة شد الحبل، والتأرجح، والجمباز، وتسلق الحبل، أو الأشجار، أو الجدار.
 - من سن 12-17 عاماً: استخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
3. اختيار ألعاب النشاط الحركي أفضل من خيار ألعاب ذات طابع الجلوس. على سبيل المثال، اختر ألعاباً تساعد على تطوير المهارات الحركية كالركل والرمي والملاحقة، مثل الكرة والمضرب، والدراجة ذات الثلاث عجلات والطائرات الورقية.
4. التشجيع على الألعاب التقليدية والتراثية، مثل الحجلة، وتخطي الحبال، والأطواق، ولعبة الغماية ومضمار العقبات، وألعاب الوحل، أو الألعاب التي تشجع أيضاً على تنمية الحركة والمهارات.
5. اختر نشاطاً يستمتع به الطفل، كالموسيقى والرقص الشعبي من الأنشطة الشائعة بين الأشخاص المصابين بمتلازمة داون.
6. اجعل الأمر بسيطاً: يعد الجري والرقص من الأنشطة الهوائية الرائعة.
7. شجع الأطفال على صعود السلالم بدلاً من استخدام المصاعد عندما يكونون في المباني الكبيرة.
8. شجع الطفل على أن يكون في الهواء الطلق، مجرد قضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يزيد من النشاط البدني.



الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يحسن الحركة.
2. يشجع التوازن ومهارات تنسيق الحركة.
3. يدعم نمو العظام.
4. يساعد على الحفاظ على وزن الجسم الصحي.
5. يحسن النوم والتركيز والأداء الأكاديمي وتقدير الذات.
6. يقلل من خطر الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والسكري من النوع 2 وهشاشة العظام والاكنتاب والسمنة.
7. يشجع الأطفال على أن يكونوا مستقلين.
8. يحسن المهارات الاجتماعية.

إرشادات السلامة

1. قم بإعداد روتين، لأن العديد من الأطفال المصابين بمتلازمة داون يحبون السلوكيات الروتينية والمتكررة، مما يتيح لهم فرصة إتقان المهام والمهارات.
2. يجب أن تستند الأنشطة إلى النضج البدني بدلاً من العمر الزمني لتقليل من خطر الإصابة.
3. يجب أن تتم الزيادة في تكرار وشدة ومدة التمارين بشكل تدريجي ومتناسب مع نمو الطفل.
4. إجراء تمارين الإحماء والتهدئة لمنع الإصابة.
5. يحتاج الأطفال إلى استخدام معدات الوقاية المناسبة، كخوذات الدراجات، وأدوات العوم، ووسادة الركبة، وواقيات الساق... إلخ.
6. السمعة ومشاكل الجهاز التنفسي قد تؤثر على قدرة الطفل على التأقلم مع الحرارة والرطوبة في الحالات القصوى.

الضمول البدني (الجلوس)

1. التقليل من أوقات الجلوس أثناء ساعات الاستيقاظ.
2. تحديد أوقات لمشاهدة الشاشات (الألعاب الإلكترونية والحاسوب والتلفاز) بأقل من ساعة في اليوم لعمر 5 و6 سنوات، وأقل من ساعتين في اليوم لمن هم بعمر 7 سنوات أو أكبر.
3. الحد من فترات الجلوس الطويلة، عن طريق زيادة الحركة ودمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطفل.
4. الاحتفاظ بالأجهزة الإلكترونية بعيداً عن الأنظار.



الفصل الرابع

النشاط البدني في الأجواء
والظروف الخاصة والصعبة

1.4. الظروف البيئية: الحرارة والرطوبة، والتلوث البيئي

تمثل الحرارة والرطوبة خلال أشهر الصيف بالإضافة إلى جودة الهواء (الغبار وملوثات الجو) في دولة قطر عوامل مهمة في كيفية التخطيط الأمثل لممارسة الأنشطة البدنية بعيداً عن الأضرار الصحية.

ارشادات السلامة

أثناء الأجواء الحارة

- يفضل ممارسة التمارين إما في الصباح الباكر أو في المساء.
- ينصح الأفراد بعدم ارتداء طبقات متعددة من الملابس.
- ممارسة رياضة المشي داخل الأماكن المغلقة والمكيفة كالمجمعات التجارية.
- الأخذ بعين الاعتبار تجزئة مدة التمرين. يمكن تحقيق ذلك من خلال أداء حصتين تدريبيتين في اليوم بدلا من واحدة، أو بدلا عن ذلك يمكنك تقسيم نشاطك معتدل أو عالي الشدة على طول اليوم إلى حصص صغيرة، مثلا مدة كل منها 2 - 5 دقائق.
- يجب إضافة فترات استراحة أكثر أثناء أداء الأنشطة البدنية، والاستراحة في الظل عند الحاجة.
- يجب اختيار الوقت الذي لا تكون فيه أشعة الشمس قوية أو عمودية.
- يجب استخدام واقي شمس مناسب على المناطق المكشوفة من الجلد مع ارتداء ملابس تحمي الرأس (مثل قبعة عريضة)، وحماية العين (مثل النظارات الشمسية المستقطبة (Polarized)).
- يجب شرب السوائل (ويفضل الماء) أثناء ممارسة الأنشطة البدنية؛ يجب شرب كميات كبيرة من السوائل بعد التمرين لاستعادة النشاط والعافية.
- ينصح بأخذ وقت كاف، من أسبوع إلى أسبوعين للتأقلم والتكيف في حال لم يكن الفرد معتادا على التمرين في الأجواء الحارة.

أثناء الرطوبة

يجب العمل على تقليل الأخطار الناجمة عن الظروف الجوية الرطبة. تذكر، في حين تعتبر درجة حرارة الهواء المحيط عاملاً مهماً؛ فإن الرطوبة النسبية في الجو تلعب دوراً أكثر أهمية في خطر الإصابة بالأمراض الناجمة عن ارتفاع الحرارة. لذلك من المهم مراقبة قياس درجة الرطوبة الحرارية (Wet Bulb Globe Temperature WBGT)، وإذا ارتفعت عن 28 درجة مئوية، يجب إلغاء الأنشطة البدنية الخارجية.

أثناء التلوث الهوائي

في حال كان الأفراد لديهم حساسية تجاه جودة الهواء المنخفضة، على سبيل المثال أولئك الذين يعانون من الحساسية أو الربو أو الحالات الطبية التنفسية الأخرى، فيجب عليهم ارتداء كمادات الوجه، وتوجد أنواع طبية خاصة تحتوي على فلاتر ضد الملوثات الهوائية الشائعة إذا كانت جودة الهواء منخفضة.



2.4. الصيام للبالغين

الصيام هو عبارة عن الامتناع عن تناول الطعام و الشراب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار	2 - 3 أيام في الأسبوع
الشدة	خفيفة الشدة = 40-50 % تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
المدة	تكرار 8-12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقائق راحة بين كل مجموعة تمارين
النوع	10-8 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية
	تمارين اللياقة القلبية الوعائية مجموعات العضلات الكبيرة

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. المشي السريع.
2. الهرولة.
3. ركوب الدراجات.
4. التجديف.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. المحافظة على نشاط بدني معتدل أثناء الصيام يساعد في تحسين حالة التروية في الجسم.
2. يساعد في الحفاظ أو الزيادة من مستوى اللياقة البدنية للفرد.

إرشادات السلامة

1. بالنسبة للأفراد الأصحاء والرياضيين الصائمين أثناء رمضان، فإن أفضل وقت من اليوم لممارسة الأنشطة البدنية أو التمارين عالية الشدة هو ساعتين إلى ثلاث ساعات بعد الإفطار.
2. لا يجب أن تتعدى الحصة التدريبية 60 دقيقة مستمرة، وذلك لتجنب أي إعياء غير مرغوب بها.
3. بالنسبة للذين يعانون من أمراض مثل ارتفاع سكر الدم وارتفاع الضغط الشرياني واحتشاء العضلة القلبية، أو حالات طبية أخرى فيجب مراقبتهم بشكل مباشر ويتوجب عليهم زيارة الطبيب قبل بدء النشاط البدني.
4. يجب إنهاء النشاط البدني فوراً في حال الشعور بعدم الارتياح.
5. يجب الحصول على فترة قبيلولة، وأوقات للراحة من حين لآخر لتجنب الإعياء.
6. يجب التركيز على استهلاك كميات كافية من السوائل وذلك من أجل الوصول إلى حالة مثالية من التروية في فترة ما بعد الإفطار. تجنب استهلاك القهوة لضمان الحفاظ على حالة ترطيب جيدة.

الخمول البدني (الجلوس)

تجنب الجلوس لفترات طويلة، تحديد أوقات منتظمة للحركة تتخلل فترة الجلوس الطويل. أثناء ساعات اليقظة.
*ملاحظة: لمزيد من التفاصيل انظر إرشادات سبيطار حول التمارين الرياضية خلال شهر رمضان عبر موقع www.aspetar.com



3.4. الحالات المتعلقة بالأمومة

فترة الحمل وما قبل الحمل

يجب على المرأة في سن الإخصاب أن تكون نشيطة بدنيا. بالنسبة للعديد من النساء يعتبر الحمل وقتا مناسباً لتعديل السلوكيات والتكيف مع نمط حياة صحي. هذه العادات يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي مستقبلا على صحة كل من الأمهات والأطفال.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
التكرار*	2 - 3 أيام في الأسبوع
الشدة	متوسطة الشدة = 60-70 % تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
المدة	تكرار 8-12 مرة لكل مجموعة تمرين 1-2 مجموعة من كل تمرين الحركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقائق راحة بين كل مجموعة تمارين
النوع	10-8 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

* للمرأة الغير نشطة سابقا يجب أن تتدرج في زيادة النشاط إلى أن تصل إلى المستوى المطلوب

أمثلة على الأنشطة البدنية

1. المشي، السباحة، ركوب الدراجة وتكون على شكل تمارين هوائية خفيفة الشدة.
2. يوغا وتمرين سويدية في فترة ما قبل الولادة.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يعزز الصحة بشكل عام ولياقة القلب والجهاز الدوري الدموي.
2. يعزز الوقاية والسيطرة على ارتفاع الضغط الشرياني وسكري الحمل.
3. يعزز الثقة بالنفس ويحد من خطورة الإصابة بالاكنتاب.
4. يساعد على فقدان الوزن ما بعد الولادة بشكل أسهل.
5. يقلل من خطر إجهاد الجنين أثناء الولادة.
6. يعزز التطور العصبي.
7. يقلل من خطر إصابة المواليد بالسمنة.

ارشادات السلامة

1. لا ينصح بالتمارين عالية الشدة؛ فإن التمارين منخفضة إلى متوسطة الشدة هي التي تسمح لك بالتحدث أثناء التمارين. إذا لم يعد بإمكانك أخذ نفس أثناء التمارين فهذه إشارة إلى أنك تتمرين بشدة عالية جدا.
2. تمارين التوازن والرشاقة يمكن الاستغناء عنها.
3. يجب تجنب التمارين في وضعية الاستلقاء على الظهر أو البطن بعد الثلث الأول من الحمل.
4. يجب تجنب الأماكن الحارة والرطوبة.
5. أثناء ممارسة رياضة السباحة يجب أن تكون درجة حرارة مياه البركة بين 28 إلى 31 درجة مئوية.
6. التأكد من الحصول على تروية كافية بشرب السوائل والماء.
7. يجب تجنب حبس النفس أثناء القيام بالتمارين Valsalva Maneuver.
8. لا ينصح بالصيام أثناء الحمل خاصة في الثلث الأول حيث يمر الجنين في مرحلة درجة من النمو.

الحالات التي تمنع بها ممارسة التمارين أثناء الحمل

لا تمارسي التمارين

الحالات التي يمنع فيها ممارسة الرياضة نهائيا::

- تمزق الأغشية والولادة المبكرة (الخدج).
- النزيف المهبلي المستمر غير المفسر.
- انزياح (تقدم) المشيمة بعد الأسبوع الثامن والعشرون من الحمل.
- تسمم الحمل.
- قصور عنق الرحم.
- عدم اكتمال النمو داخل الرحم
- الحمل المتعدد عالي التنتاج مثل الحمل بثلاث توأم.
- داء السكري من النوع الأول غير المسيطر عليه، ارتفاع الضغط الشرياني غير المسيطر عليه، أو أمراض الغدة الدرقية غير المسيطر عليها.
- اضطرابات أخرى قلبية وعائية أو تنفسية أو جهازية.

استشيري طبيب الأسرة الحالات التي توجد فيها موانع نسبية لممارسة النشاط البدني:

- فقدان حمل متكرر.
- سوابق لولادة عفوية قبل الأوان.
- داء سكري الحمل.
- فقر دم مع وجود أعراض.
- حالات سوء التغذية.
- اضطرابات التغذية.
- الحمل بتوأمين، بعد الأسبوع الثامن والعشرين.
- أمراض قلبية وعائية أو تنفسية خفيفة إلى متوسطة.
- حالات طبية خطيرة أخرى.

توقفي عن أداء التمارين أو الأنشطة البدنية، واستشيري طبيب العائلة إذا تعرضت لأي مما يلي

- ضيق نفس مستمر وشديد، لا يتحسن عند الراحة.
- ألم صدري شديد.
- انقباضات منتظمة ومؤلمة في الرحم.
- نزيف مهبل.
- خسارة مستمرة في السوائل من المهبل تشير إلى تمزق في الأغشية.
- إغماء أو دوخة بشكل مستمر بدون تحسن بعد الراحة.

الخمول البدني (الجلوس)

- تجنبي الجلوس لفترات طويلة، والاستلقاء أو الوقوف بلا حركة.
- لا يشمل السلوك الخامل ساعات النوم ليلاً؛ لذلك حافظي على معدل نوم 8 ساعات يومياً.



تستمر العديد من التغيرات الشكلية والفيزيولوجية التي تحدث أثناء الحمل لفترة أربع إلى ست أسابيع بعد الولادة. لذلك لا بد من استئناف التمارين الاعتيادية في فترة ما قبل الحمل بشكل تدريجي بحسب قدرة المرأة البدنية. إن الإرشادات المقبولة في هذا الشأن هي أن تقوم المرأة باستئناف الأنشطة البدنية الاعتيادية بعد الولادة الطبيعية بأربع إلى ثمان أسابيع، وبعد الولادة القيصرية بثمان إلى 12 أسبوعاً.

برنامج التمارين الهوائية	برنامج تمارين المقاومة
3 - 5 أيام في الأسبوع	2 - 3 مرات في الأسبوع
متوسطة الشدة	متوسطة الشدة = 60-70 % تكرار مرة واحدة كحد أقصى (1 MR)
45 دقيقة في الأسبوع في حال لم تكن لائقةً بدنياً أو نشطة سابقاً أو تشعر بإعياء، تتدرج إلى أن تصل إلى 150 دقيقة أسبوعياً	تكرار 8-12 مرة لكل مجموعة تمارين 1-2 مجموعة من كل تمرين حركات معتدلة السرعة (6 ثوان لكل تكرار) 2-3 دقيقة راحة بين مجموعة تمارين
تمارين اللياقة القلبية الوعائية والتي تشمل مجموعات العضلات الكبيرة	10-8 تمارين مركبة تستهدف جميع مجموعات العضلات الرئيسية

أمثلة على الأنشطة البدنية

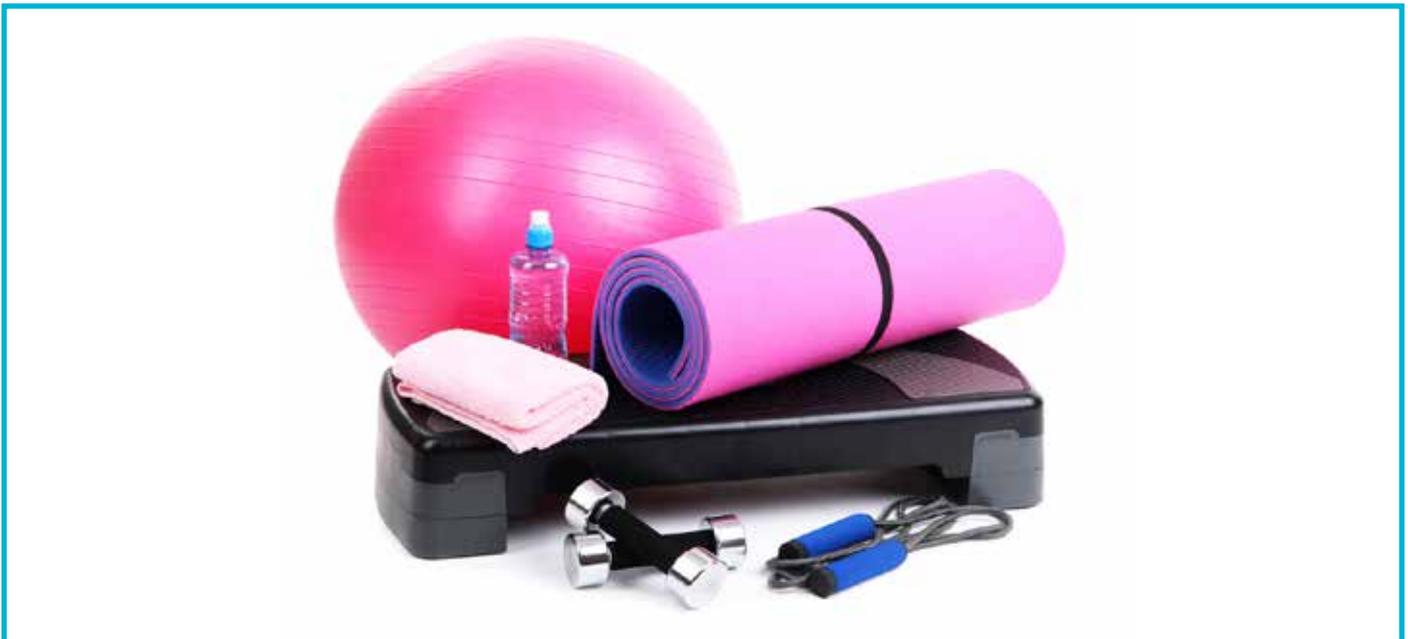
1. تمارين قاعدة الحوض تساعد على تقوية عضلات أسفل الرحم والمثانة والأمعاء. إن تمارين عضلات قاعدة الحوض يشبه التظاهر بالقيام بعملية التبول ثم امسكها.
2. المشي.
3. اليوغا.
4. ومن التمارين الأخرى الآمنة بعد الحمل: السباحة والتمارين المائية بعد توقف النزيف، تمارين اللياقة، التمارين الهوائية خفيفة الشدة، تمارين الأوزان الخفيفة وركوب الدراجة.

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل من احتمال الإصابة بالأمراض للأمهات والأطفال المعرضين لخطر عالي للإصابة بالبدانة وداء السكري، وارتفاع الضغط الشرياني، والامتلازمة الاستقلابية، والأمراض القلبية الوعائية.
2. يساعد على تعزيز تقدير الذات والتقليل من اكتئاب ما بعد الولادة.

إرشادات السلامة

1. يجب اللجوء إلى الاستشارة الطبية في حال شعرت الأم بالحزن، أو سهولة البكاء أو التوتر.
2. ضمان الحصول على تروية كافية، وسعرات حرارية مناسبة حيث أن الرضاعة الطبيعية تزيد من متطلبات الطاقة، إلى جانب التمارين التي يقوم بها البعض.
3. إرضاع الطفل قبل التمارين أو بعدها بساعة، وذلك لأن مستويات حمض اللبن تبقى في حليب الأم لغاية ساعة ونصف.
4. لا يجب أن تنخرط السيدات في فترة ما بعد الولادة بأنشطة رياضية يمكن أن تعرضها إلى إصابات في البطن كالرياضات التي تتطلب احتكاكاً بدنياً.



4.4. التمارين أثناء تفشي الأوبئة والجوائح والحجر الصحي



تفشي وباء هي حدوث مفاجئ لمرض ما، ويُشار إليه بـ "الجائحة" عند انتشاره في جميع أنحاء العالم. في السنوات القليلة الماضية، كان هناك عدد غير قليل من الجوائح الناجمة عن الأمراض التالية: الإيبولا، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS)، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومرض فيروس كورونا كوفيد-19 (COVID-19).

قدمت منظمة الصحة العالمية إرشادات قائمة على الأدلة لدعم البلدان في وضع خطط تأهب لمواجهة الوباء ومنع خطره والاستعداد والتصدي له، استناداً إلى الدروس المستفادة من الأزمات الصحية السابقة على مر السنين. يمكن للمجتمعات أن تحمي أنفسها من خلال تبني ممارسات بسيطة لتقليل فرص الإصابة. يجب أيضاً مراعاة ممارسة النشاط البدني أثناء هذه الأوضاع لما له من فوائد صحية مؤكدة على الأفراد. في الواقع، النشاط البدني المنتظم مهم من أجل الحصول على حياة صحية؛ إنه يساعد في المحافظة على الصحة النفسية، بالإضافة إلى حماية وظيفة المناعة والمحافظة عليها. قد تؤثر تلك الأزمات الصحية على صحة وسلامة ورفاهية كل من الأفراد والمجتمعات مما يتسبب في حالة نفسية أو اضطراب عاطفي أو ضعف المناعة. مهارات التأقلم والتوازن النفسي أمران حاسمان في هذه المرحلة. بالتالي، يوصى بطلب المساعدة النفسية كجزء من إدارة الأزمات.

ففي أوقات تفشي المرض، يتم فرض الحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي لمنع الانتشار السريع للمرض، بحسب آلية عدوى المرض. يمكن أن يؤدي ذلك إلى انخفاض في مستويات النشاط البدني بسبب تقييد حركة الأفراد ومحدودية الوصول إلى المرافق الرياضية. يقدم هذا الفصل نصائح حول كيفية الحفاظ على مستويات كافية من النشاط البدني أثناء الأزمات الصحية. وكما يرجى التحقق من الدلائل الإرشادية للنشاط البدني الأكثر ملاءمة لوضعك الصحي.

إرشادات السلامة

1. قد يؤدي التمرين المكثف عالي الشدة إلى تثبيط وظيفة المناعة خاصة إذا لم يكن الشخص معتاداً على ذلك. يجب اتباع برنامج تمارين متوازن.
2. من المهم تعقيم وتطهير مكان ومعدات التدريب وأي شيء يتم لمسه بشكل متكرر، مثل الدمبل/الأوزان والأثقال وما إلى ذلك.
3. استخدم زجاجة مياه خاصة بك وتأكد من تنظيفها في نهاية كل جلسة تمرين، وخاصة إذا كنت تستخدم مكملات رياضية.
4. جرب الأنشطة المنزلية إذا أمكن؛ و أثناء التمرن في الخارج، قلل من خطر العدوى بإتباع ما يلي:

- في حالة الثبات أو الوقوف، حافظ على مسافة تباعد جسدي بينك وبين الآخرين لا تقل عن مترين.
- زيادة مسافة التباعد الجسدي إلى 4 - 10 متر عند الجري أو ركوب الدراجات. تجنب الجري أو ركوب الدراجة خلف أشخاص آخرين.
- تجنب التمرين بالقرب من شخص يسعل أو يعطس أو التمرن في مجموعات صغيرة.
- غسل اليدين جيداً وبشكل متكرر، لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون.
- تجنب لمس الوجه.

نصائح للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية:

1. التمرين بانتظام والعمل على مختلف جوانب اللياقة البدنية، بالتمارين المنزلية.
2. اهتم بجسمك؛ تناول وجبات صحية متوازنة، واحصل على قسط وافر من النوم. تجنب الكحول والتبغ.
3. حاول الحفاظ على الروتين الطبيعي، أي النوم والاستيقاظ مبكراً.
4. ابق على اتصال مع الآخرين، مثل العائلة والأصدقاء؛ باستخدام وسائل الاتصال عن طريق الفيديو والصوت، كبرامج الاجتماعات المرئية باستخدام الصوت والصورة.
5. ابق على اطلاع دائم من خلال متابعة مصادر معلومات محلية وعالمية موثوقة مثل وزارة الصحة العامة في دولة قطر، أو منظمة الصحة العالمية. تجنب التعرض للضغوطات الشديدة. لا تثق بأخبار وسائل زائفة وشائعات حول مكملات أو علاجات خارقة.
6. خذ فترات راحة من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى النشرات الإخبارية. حاول أن تظل إيجابياً وركّز على الأشياء الجيدة في الحياة التي تستطيع التحكم بها.
7. خصص بعض الوقت لتجديد الروابط الروحية وإيجاد الصفاء من خلال الصلاة أو التأمل أو مساعدة المحتاجين.

نصائح لممارسة الرياضة أثناء الحجر الصحي:

1. يمكن للأفراد الذين لم يصابوا بالعدوى، أو الذين أصيبوا ولكن بدون ظهور أعراض، مواصلة النشاط البدني معتدل الشدة داخل مساحتهم الخاصة، مع مراعاة الأعراض كدليل إرشادي.
2. حاول الانضمام إلى دروس عبر الإنترنت، أو نظم أنشطة مع الأصدقاء أو العائلة عبر الإنترنت حتى تتجنب الشعور بالوحدة.
3. إذا كنت تحب تحدي نفسك، فابحث عبر الإنترنت عن تحديات الأنشطة التي قد تحفزك على البقاء نشطاً.
4. المحافظة على الحجر الصحي يمنع انتشار العدوى للآخرين. ومع ذلك، عند ظهور أي أعراض ذات علاقة، توقف عن ممارسة الرياضة، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك واتبع توصيات وزارة الصحة العامة في قطر.

1. الأنشطة الهوائية الداخلية مثل المشي السريع، أو استخدام حبل القفز، أو صعود الدرج، أو الحصص التدريبية عبر الإنترنت، أو استخدام أجهزة المشي والدراجات الثابتة والإفترضية (إن وجد).
2. الأنشطة الهوائية في الهواء الطلق مثل المشي السريع، والجري، وركوب الدراجات حول المنزل أو في المناطق الخارجية البعيدة لتجنب الاتصال بالآخرين وضمان التباعد الجسدي.
3. تمارين مقاومة بسيطة مثل: تمرين القرفصاء، تمرين الوقوف من وضعية الجلوس من الكرسي، تمارين الضغط على الحائط أو الأرضية، وتمارين الدفع للأمام أو صعود السلالم مع رفع الساق الواحدة.
4. تنزيل تطبيقات اللياقة البدنية في الهاتف المحمول التي توفر حلول وخيارات التمارين التي لا تتطلب معدات.
5. استمتع بالألعاب النشطة مع العائلة.
6. يُنصح بممارسة اليوغا لتقليل التوتر والقلق؛ تتوفر العديد من الخيارات المجانية والمدفوعة عبر الإنترنت لدروس اليوغا.



5.4. تعاطي المخدرات و التدخين

يعد تعاطي المخدرات والتبغ أحد مشاكل الصحة العامة الرئيسية على مستوى العالم. لذلك فإنه من المهم التشديد على أن الاختيار الخاطئ بتعاطي المخدرات الضارة بصحتنا ليس مبرراً لعدم القيام بأنشطة بدنية مما يعرضنا لأخطار صحية إضافية.

*يرجى الرجوع إلى إرشادات النشاط البدني الأنسب ل حالتك

الفوائد الخاصة للنشاط البدني

1. يقلل الرغبة الشديدة بالتعاطي.
2. يخفف من أعراض و شدة الأرقاع.
3. ينظم نمط نوم طبيعي.
4. يعزز نمط حياة صحي.
5. يعوض ويعكس الآثار الضارة الناجمة عن تعاطي المخدرات.
6. يعزز الثقة بالنفس ويحسن الصورة الذاتية.
7. يقلل خطر الوفاة الناجمة عن الأمراض المصاحبة لنمط الحياة الخامل الذي يترافق عادة مع تعاطي المخدرات.
8. التمارين عالية الشدة تزيد من إنتاج الكورتيزول وتعزز القدرة على الامتناع عن تعاطي المخدرات، بينما وجد أن مستويات الكورتيزول المنخفضة تؤدي إلى الانتكاس والعودة إلى التدخين والتعاطي.
9. يساعد على الحد من زيادة الوزن المصاحبة للإقلاع عن استخدام هذه المواد مثل النيكوتين، أو من الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام الأدوية المصاحبة والموصوفة لعلاج الصحة النفسية.

إرشادات السلامة

1. يوصى بشدة بإجراء فحص طبي دقيق للأفراد الذين عانوا من اعتماد طويل المدى على المواد المخدرة وذلك من أجل تقييم أي خطر إضافي ناتج عن الحالات الطبية المصاحبة.
2. تصميم وصفة خاصة للنشاط البدني بناءً على ما يفضله الفرد، وحالته الصحية وتاريخ استخدامه للمواد المخدرة.
3. من المرجح أن يكون لممارسة التمارين تحت إشراف مدرب محترف في المراحل المبكرة من الاستشفاء فعالية أكبر في علاج السلوكيات الإدمانية.
4. يجب توخي الحذر للحد من ظهور ألم العضلات المتأخر (Delayed Onset Muscle Soreness DOMS)، قد يكون إدراك الألم منحنياً لدى هؤلاء الذين يتعافون من استخدام مواد معينة مثل المواد الأفيونية.
5. يجب فهم أن الخطر الناجم عن بقاء الشخص نشيطاً يعتبر منخفضاً في حال تم ترخيص المريض طبيًا. من أجل ذلك، ابدأ بالأنشطة الخفيفة وراقب التقدم تدريجياً.



الفصل الخامس

المراجع و المصطلحات
و الملحق

- ACSM-American College of Sport Medicine. 2017. New Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. March. <http://www.acsm.org/public-information/acsm-journals/guidelines>.
- ACSM. 2018. Exercising with Type 2 Diabetes. 2018.
- American College of Sports Medicine (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2020). Staying active during the coronavirus pandemic. https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf.
- American Diabetes Association. 2017. 4. Lifestyle Management. Diabetes Care 40(Supplement 1): S33-S43. s.l. : American Diabetes Association, 2017.
- Aparicio, V.A., Ocón, O., Padilla-Vinuesa, C., Soriano-Maldonado, A., Romero-Gallardo, L., Borges-Cóscic, M., Coll-Risco, I., Ruiz-Cabello, P., Acosta-Manzano, P., Estévez-López, F., Álvarez-Gallardo, I. C., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., Van Poppel, M. N. Ochoa-Herrera, J. J. (2016) Effects of supervised aerobic and strength training in overweight and grade I obese pregnant women on maternal and foetal health markers: the GESTAFIT randomized controlled trial. BMC Pregnancy Childbirth; 16(1):290.
- Australia, National Asthma counsel. 2015. Australia's National Guidelines for Asthma Management. Version 1.1. Melbourn: National Asthma council Australia. <http://www.asthmahandbook.org.au>.
- Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM (2019). Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine. Apr 25.
- Bailey DP and Locke CD (2015). Breaking up prolonged sitting with light-intensity walking improves postprandial glycemia, but breaking up sitting with standing does not. J Sci Med Sport, 18(3): 294-298.
- Bailey DP, Charman SJ, Ploetz T, Savory LA, and Kerr CJ (2017). Associations between prolonged sedentary time and breaks in sedentary time with cardiometabolic risk in 10-14 year-old children: the HAPPY study. J Sports Sci, 35(22): 2164-2171.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.
- Canadian Physical Activity Guidelines: http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/bcfiles/BC_CSEP_SBGuidelines_youth_en.pdf
- Center for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov/gshs/countries/eastmediter/qatar.htm>
- Center for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/exertion.html>
- Chtourou, H., Hammouda, O., Chaouachi, A., Chamari, K., Souissi, N. (2012) The effect of time-of-day and Ramadan fasting on anaerobic performances. Int J Sports Physiol Perform; 4(4): 419-34.
- Clinical guideline for the prevention and treatment of osteoporosis NOGG. Bone Research Society, International Osteoporosis Foundation, 2017.
- Dempsey, P. C. Larsen, R. N. Sethi, P. Sacre, J. W. Straznicky, N. E. Cohen, N. D. Cerin, E. Lambert, G. W. Owen, N. Kingwell, B. A. Dunstan, D. W. (2016). Benefits for Type 2 Diabetes of Interrupting Prolonged Sitting With Brief Bouts of Light Walking or Simple Resistance Activities. Diabetes Care, 39(6): 964-972.
- Downs, D. S., Chasan-Taber, L., Evenson, K. R., Leiferman, J., Yeo, S. A. . (2012) Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations. Current Women's Health Reviews; 12(4): 245-7.
- Evenson, K. R., Mottola, M. F., Owe, K. M., Rousham, E. K., Brown, W. J. (2014) Summary of International Guidelines for Physical Activity Following Pregnancy. Obstet Gynecol Surv; 69(7): 407-414.
- Exercise is Medicine, ACSM-. 2018. "Exercising with asthma." By Exercise is medicine.
- Exercise is Medicine . 2018. Exercising with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). http://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/chronic-obstructive-pulmonary-disorder-copd/.
- Exercising with osteoarthritis. American College of Sports Medicine- Exercise Is Medicine, 2018.
- Exercising with osteoporosis. American college of Sports Physician, Exercise Is Medicine. 2018.
- Fazzi, C., Saunders, D. H., Linton, K., Norman, J. E., Reynolds, R. M. (2017) Sedentary behaviours during pregnancy: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity; 14:32
- GINA - Global Initiative for Asthma. 2017. "Pocket Guideline for asthma Management and Prevention." <https://ginasthma.org/>
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. British journal of sports medicine, 45(11), 866-870.
- Johnson, B. (2020). 01: the 2019 UK physical activity guidelines.
- Joy, E. A., Mottola, M. F., Chambliss, H. (2013) Integrating exercise is medicine into the care of pregnant women. Curr Sports Med Rep; 4: 245-7.
- Karatoprak, C., Yolbas, S., Cakirca, M., Cinar, A., Zorlu, M., Kiskac, M., Cikrikcioglu, M. A., Erkoc, R., Tasan, E. (2013) The effects of long term fasting in Ramadan on glucose regulation in type 2 diabetes mellitus. Eur Rev Med Pharmacol Sci; 17(18): 2512-6.
- Kirkendall, D.T., Chaouachi, A., Aziz, A. R., Chamari, K. (2012) Strategies for maintaining fitness and performance during Ramadan. J Sports Sci; 1: 103-8
- Leonardi, M., Bickenbach, J., Ustun, T. B., Kostanjsek, N., & Chatterji, S. (2006). The definition of disability: what is in a name?. The Lancet, 368(9543), 1219-1221.

- Linda S. et al. "Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research." *Current Hypertension Reports* 17.11 (2015): 87. PMC. Web. 16 Oct. 2018.
- Lipnowski, S., & LeBlanc, C. M. (2012). Healthy active living: Physical activity guidelines for children and adolescents. *Paediatrics & child health*, 17(4), 209-210.
- Masho, S. W., Urban, P., Cha, S., Ramus, R. (2016) Body Mass Index, Weight Gain, and Hypertensive Disorders in Pregnancy. *Am J Hypertens*; 29(6): 763-71.
- Maylor BD, Zakrzewski-Fruer JK, Orton CJ, and Bailey DP (2018). Beneficial postprandial lipaemic effects of interrupting sedentary time with high-intensity physical activity versus a continuous moderate-intensity physical activity bout: a randomised crossover trial. *J Sci Med Sport*, 21(12): 1250-1255.
- Medical Advisory Committee, National Lymphedema Network (2011). Position Papers – National Lymphedema Network - Position Statement For Exercise. [online] National Lymphedema Network. Available at: <https://lymphnet.org/position-papers> [Accessed 22 June 2020].
- Morens, D. M., Folkers, G. K., & Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic?.
- Neubeck, L., McHale, S., Williamson, C., Kelly, P., Pearsons, A., Hanson, S., & Hanson, C. L. Research on COVID-19 from across the Arts, Humanities and Social Sciences at the University of Edinburgh.
- Mottola, M. F. (2015) Pregnancy, Physical Activity and Weight Control to Prevent
- Nekhlyudov, L., Ganz, P. and Shah, S., 2020. Overview of cancer survivorship care for primary care and oncology providers. Available at: <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-cancer-survivorship-care-for-primary-care-and-oncology-providers> [Accessed 22 June 2020].
- Obesity and Future Chronic Disease Risk in Both Mother and Child. *Current Women s Health Reviews*; 11(1)
- Okely, A. D., Salmon, J., Vella, S., Cliff, D., Timperio, A., Tremblay, M., . . . Ridgers, N. (2012). A systematic review to update the Australian physical activity guidelines for children and young people.
- Padayachee, C., Coombes, J. S. (2015) Exercise guidelines for gestational diabetes mellitus. *World J Diabetes*; 6(8): 1033-1044.
- Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International journal of sports physical therapy*, 7(1), 109.
- Parsons, J. P., Hallstrand, T. S., Mastrorarde, J. G., Kaminsky, D. A., Rundell, K. W., Hull, J. H., . . . Wilson, K. C. (2013). An official American Thoracic Society clinical practice guideline: exercise-induced bronchoconstriction. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 187(9), 1016-1027.
- Pitetti, K., Baynard, T., & Agiovlasitis, S. (2013). Children and adolescents with Down syndrome, physical fitness and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 47-57.
- Prostate Cancer UK. 2014. The Manual: Step-By-Step Exercises To Help You Get To Grips With Urinary Problems. Available at: https://prostatecanceruk.org/about-us/news-and-views/2014/9/the-manual_-pelvic-floor-exercises [Accessed 22 June 2020].
- Qatar STEPwise report (2012); http://www.qsa.gov.qa/eng/surveys/steps-survey-2012/STEPwise_Fact_Sheet.pdf
- Racinais, S., Alonso, J. M., Coutts, A. J., Flouris, A. D., Girard, O., González-Alonso, J., Hausswirth, C., Jay, O., Lee, J. K. W., Mitchell, N., Nassis, G. P., Nybo, L., Pluim, P. M., Roelands, B., Sawka, M. N., Wingo, J., Périard, J. D. (2015) Consensus recommendations on training and competing in the heat. Robertson, K., Riddell, M. C., Guinhouya, B. C., Adolfsson, P., & Hanas, R. (2014). Exercise in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes*, 15(Suppl 20), 203-223.
- Rütten, A., Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., Vogt, L. (2016). National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion.
- Smith, B., & Sparkes, A. (2012). Disability, sport and physical activity. A critical review. In N. Watson, A. Roulstone, & C. Thomas (Eds.), *Routledge handbook of disability studies*, 336-347.
- Tonoli, C., Heyman, E., Roelands, B., Buyse, L., Cheung, S. S., Berthoin, S., & Meeusen, R. (2012). Effects of different types of acute and chronic (training) exercise on glycaemic control in type 1 diabetes mellitus. *Sports medicine*, 42(12), 1059-1080.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Janson, K. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311-S327.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Carson, V., Choquette, L., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I. (2012). Canadian sedentary behaviour guidelines for the early years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(2), 370-380.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Zehr, L. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.
- Van der Ploeg, H. P., Van der Beek, A. J., Van der Woude, L. H., & van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability. *Sports medicine*, 34(10), 639-649.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 85.
- Who.int. 2020. Cancer. [online] Available at: https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1; [Accessed 22 June 2020].
- Wilmot, E. G. Edwardson, C. L. Achana, F. A. Davies, M. J. Gorely, T. Gray, L. J. Khunti, K. Yates, T. Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55(11): 2895-905.

2.5. المصطلحات

تكرار مرة واحدة كحد أقصى	في تدريب الوزن هو أقصى قدر من الوزن يمكن أن يرفعه الشخص لتكرار واحد. يمكن اعتباره أيضًا الحد الأقصى لمقدار القوة التي يمكن إنشاؤها في تقلص أقصى واحد.
التأقلم	العملية التي يتكيف فيها الفرد مع التغيير في البيئة.
التمارين الهوائية	نشاط يستخدم مجموعات عضلية كبيرة، ويمكن الحفاظ عليه بشكل مستمر، وهو إيقاعي بطبيعته. إنه نوع من التمارين التي تثقل كاهل القلب والرئتين وتجعلهما يعملان بجهد أكبر من الراحة.
تلوث الهواء	عندما يتم إدخال كميات زائدة من المواد بما في ذلك الغازات والجسيمات والجزئيات البيولوجية في الغلاف الجوي للأرض.
جودة الهواء	تكوين الهواء من حيث مقدار التلوث الذي يحتويه.
درجة الحرارة المحيطة بالهواء	درجة حرارة الهواء في البيئة أو شيء معيّن.
التوازن	الحفاظ على التوازن أثناء الثبات أو الحركة.
تركيبة الجسم	الكميات النسبية للعضلات والدهون والعظام وأجزاء حيوية أخرى من الجسم.
قدرة تحمل القلب والأوعية الدموية	قدرة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي على إمداد الجسم بالأكسجين خلال التمارين الرياضية المستمرة.
تمارين مركبة	تمرين يتضمن أكثر من مفصل.
التنسيق	القدرة على استخدام الحواس كالبصر والسمع وأجزاء الجسم في أداء المهام بسلاسة ودقة.
تأخر ظهور آلام العضلات	شعور بألم وتيبس في العضلات بعد عدة ساعات إلى أيام من ممارسة التمارين الشاقة أو غير المعتادة.
التمارين	نوع من النشاط البدني. تتكون من حركة جسدية مخططة ومنظمة ومتكررة لتحسين أو الحفاظ على عنصر أو أكثر من مكونات اللياقة البدنية.
فقدان الدهون	انخفاض وزن الدهون من الجسم أو انخفاض نسبة الدهون في الجسم مقارنة بالكتلة الخالية من الدهون.
التكرار	يتم التعبير عن التكرار بشكل شائع في جلسات أو حلقات أو نوبات في اليوم أو في الأسبوع.
المرونة	أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تتعلق بنطاق الحركة المتاح في المفصل.
مكونات اللياقة البدنية الخمسة المتعلقة بالصحة	1. قدرة تحمل القلب والأوعية الدموية 2. تركيبة الجسم 3. القوة العضلية 4. التحمل العضلي 5. المرونة
الرطوبة	يشير إلى كمية بخار الماء الموجودة في الهواء.
القوة	معدل استهلاك الطاقة اللازمة لأداء النشاط لتحقيق الوظيفة المطلوبة (الأنشطة الهوائية) أو مقدار القوة المبذولة أثناء ممارسة المقاومة
تأخر نمو الجنين داخل الرحم	يشير إلى ضعف نمو الجنين في بطن الأم.
مكافئات التمثيل الغذائي	تعتبر عن تكلفة الطاقة التقريبية (من حيث استهلاك الأكسجين) لنشاط معين بالنسبة إلى إنفاق الطاقة أثناء الراحة. على سبيل المثال عند الراحة المكافئ الأيضي للمهمة = 1، أي ما يعادل استهلاك الأكسجين بحوالي ٣,٥ مل من O2 كجم - ١ دقيقة. استنادًا إلى قائمة الأنشطة التي تم التحقق من صحتها في ملخص الأنشطة البدنية، على سبيل المثال المشي بسرعة ٣ ميل في الساعة: المكافئ الأيضي للمهمة = ٣,٣، يعمل بسرعة ٨ ميل في الساعة: ١٣,٣ مكافئ أيضي للمهمة. يمكن حساب إجمالي إنفاق الطاقة اليومي، مع معرفة كتلة الجسم، والوقت الذي يقضيه في كل نشاط ودرجات المكافئ الأيضي للمهمة ذات الصلة.
درجة المكافئات الأيضية للمهمة خلال النشاط البدني الخفيف	أقل من 3 METS
درجة المكافئات الأيضية للمهمة خلال النشاط البدني المتوسط	3-6 METS

أكثر من 6 METS	درجة المكافئات الأيضية للمهمة خلال النشاط البدني الشديد
قدرة العضلات على بذل القوة.	قوة العضلات
يشمل هذا المصطلح القوة العضلية والتحمل والقوة.	اللياقة العضلية
قدرة العضلات على الاستمرار في الأداء دون تعب.	التحمل العضلي
قدرة العضلات على بذل القوة.	القوة العضلية
يشير إلى تلف الجهاز العضلي أو الهيكل العظمي ، والذي يحدث عادة بسبب النشاط الشاق.	إصابة الجهاز العضلي الهيكلي
بشكل عام، يعتبر الفرد سميناً عندما يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديه ٣٠ أو أكثر.	البدانة
يعتبر الفرد ضمن هذه الفئة عندما يساوي مؤشر كتلة الجسم ٢٥ أو أكثر.	الوزن الزائد
يُعرّف بأنه أي حركة جسدية ناتجة عن تقلص عضلات الهيكل العظمي التي تؤدي إلى زيادة كبيرة في استهلاك الطاقة أثناء الراحة.	النشاط البدني
تُعرف بأنها مجموعة من السمات أو الخصائص التي يمتلكها الأشخاص أو يحققونها والتي تتعلق بالقدرة على أداء النشاط البدني.	اللياقة البدنية
مادة أو طاقة يتم إدخالها إلى البيئة لها تأثيرات غير مرغوب فيها أو تؤثر سلباً على فائدة المورد.	الملوثات
الفترة الزمنية التالية للولادة، فترة ما بعد الولادة.	بعد الولادة
الحالة التي يقوم بها الشخص بجسده عند الوقوف أو الجلوس.	وضعية
القدرة أو المعدل الذي يمكن به أداء العمل.	القوة
الرفاه العام للأفراد والمجتمعات، بما في ذلك كل شيء من الصحة البدنية، والأسرة، والتعليم، والتوظيف، والثروة، والسلامة، والأمن والحرية وغيرها من مزايا الحياة الجيدة.	جودة الحياة
مدى حركة المفاصل؛ تقاس بالدرجات.	نطاق الحركة
الوقت المنقضي بين التنبيه وبداية ردة الفعل تجاهه.	مدة ردة الفعل
نسبة الضغط الجزئي لبخار الماء إلى ضغط بخار الماء المتوازن عند درجة حرارة معينة.	الرطوبة النسبية
حركة واحدة كاملة لتمرين معين.	التكرار
يتم التدريب من خلال العمل ديناميكياً ضد الأوزان أو بشكل ثابت ضد المقاومة الثابتة.	تمارين المقاومة
أي سلوك خلال فترة الإستيقاظ يتميز بإنفاق طاقة $\geq 1,0$ مكافئات أيضية (METs) ، أثناء الجلوس أو الإينحاء أو الاستلقاء.	الخمول البدني (الجلوس)
كم عدد المرات تقوم بتكرار تمرين معين لعدد محدد من التكرارات.	مجموعات
1. الرشاقة 2. التنسيق 3. التوازن 4. القوة 5. وقت رد الفعل 6. السرعة	مكونات اللياقة البدنية الستة المتعلقة بالمهارات
القدرة على أداء الحركة في فترة زمنية قصيرة.	السرعة
تغطي الرياضة مجموعة من الأنشطة البدنية التي يتم إجراؤها ضمن مجموعة من القواعد ويتم ممارستها كجزء من الترفيه أو المنافسة.	الرياضة
مدة كل نوبة من أي نشاط معين.	الوقت
طريقة التمارين التي يتعين القيام بها.	النوع
خسارة الوزن هو التخفيض الكلي لوزن الجسم، والذي قد يكون بسبب فقدان الدهون والكتلة الدهنية والسوائل، وما إلى ذلك.	خسارة الوزن
حالة من الصحة الإيجابية للفرد وتشمل الجانب البيولوجي والنفسي كما يتجلى في نوعية الحياة والشعور بالرخاء.	الرفاهية

الملحق أ: استبيان الجاهزية للأنشطة البدنية Physical Activity Readiness-Questionnaire للأفراد الأصحاء

2019 PAR-Q+

The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone

The health benefits of regular physical activity are clear; more people should engage in physical activity every day of the week. Participating in physical activity is very safe for MOST people. This questionnaire will tell you whether it is necessary for you to seek further advice from your doctor OR a qualified exercise professional before becoming more physically active.

GENERAL HEALTH QUESTIONS

Please read the 7 questions below carefully and answer each one honestly: check YES or NO.	YES	NO
1) Has your doctor ever said that you have a heart condition <input type="checkbox"/> OR high blood pressure <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Do you feel pain in your chest at rest, during your daily activities of living, OR when you do physical activity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Do you lose balance because of dizziness OR have you lost consciousness in the last 12 months? Please answer NO if your dizziness was associated with over-breathing (including during vigorous exercise).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Have you ever been diagnosed with another chronic medical condition (other than heart disease or high blood pressure)? PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Are you currently taking prescribed medications for a chronic medical condition? PLEASE LIST CONDITION(S) AND MEDICATIONS HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Do you currently have (or have had within the past 12 months) a bone, joint, or soft tissue (muscle, ligament, or tendon) problem that could be made worse by becoming more physically active? Please answer NO if you had a problem in the past, but it does not limit your current ability to be physically active. PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Has your doctor ever said that you should only do medically supervised physical activity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

If you answered NO to all of the questions above, you are cleared for physical activity. Please sign the PARTICIPANT DECLARATION. You do not need to complete Pages 2 and 3.

- Start becoming much more physically active – start slowly and build up gradually.
- Follow International Physical Activity Guidelines for your age (www.who.int/dietphysicalactivity/en/).
- You may take part in a health and fitness appraisal.
- If you are over the age of 45 yr and NOT accustomed to regular vigorous to maximal effort exercise, consult a qualified exercise professional before engaging in this intensity of exercise.
- If you have any further questions, contact a qualified exercise professional.

PARTICIPANT DECLARATION

If you are less than the legal age required for consent or require the assent of a care provider, your parent, guardian or care provider must also sign this form.

I, the undersigned, have read, understood to my full satisfaction and completed this questionnaire. I acknowledge that this physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if my condition changes. I also acknowledge that the community/fitness center may retain a copy of this form for its records. In these instances, it will maintain the confidentiality of the same, complying with applicable law.

NAME _____ DATE _____

SIGNATURE _____ WITNESS _____

SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN/CARE PROVIDER _____



If you answered YES to one or more of the questions above, COMPLETE PAGES 2 AND 3.

Delay becoming more active if:

- You have a temporary illness such as a cold or fever; it is best to wait until you feel better.
- You are pregnant - talk to your health care practitioner, your physician, a qualified exercise professional, and/or complete the ePARmed-X+ at www.eparmedx.com before becoming more physically active.
- Your health changes - answer the questions on Pages 2 and 3 of this document and/or talk to your doctor or a qualified exercise professional before continuing with any physical activity program.

2019 PAR-Q+

FOLLOW-UP QUESTIONS ABOUT YOUR MEDICAL CONDITION(S)

1. Do you have Arthritis, Osteoporosis, or Back Problems?
If the above condition(s) is/are present, answer questions 1a-1c If **NO** go to question 2

1a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO

1b. Do you have joint problems causing pain, a recent fracture or fracture caused by osteoporosis or cancer, displaced vertebra (e.g., spondylolisthesis), and/or spondylolysis/pars defect (a crack in the bony ring on the back of the spinal column)? YES NO

1c. Have you had steroid injections or taken steroid tablets regularly for more than 3 months? YES NO

2. Do you currently have Cancer of any kind?
If the above condition(s) is/are present, answer questions 2a-2b If **NO** go to question 3

2a. Does your cancer diagnosis include any of the following types: lung/bronchogenic, multiple myeloma (cancer of plasma cells), head, and/or neck? YES NO

2b. Are you currently receiving cancer therapy (such as chemotherapy or radiotherapy)? YES NO

3. Do you have a Heart or Cardiovascular Condition? This includes Coronary Artery Disease, Heart Failure, Diagnosed Abnormality of Heart Rhythm
If the above condition(s) is/are present, answer questions 3a-3d If **NO** go to question 4

3a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO

3b. Do you have an irregular heart beat that requires medical management? (e.g., atrial fibrillation, premature ventricular contraction) YES NO

3c. Do you have chronic heart failure? YES NO

3d. Do you have diagnosed coronary artery (cardiovascular) disease and have not participated in regular physical activity in the last 2 months? YES NO

4. Do you have High Blood Pressure?
If the above condition(s) is/are present, answer questions 4a-4b If **NO** go to question 5

4a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO

4b. Do you have a resting blood pressure equal to or greater than 160/90 mmHg with or without medication? (Answer **YES** if you do not know your resting blood pressure) YES NO

5. Do you have any Metabolic Conditions? This includes Type 1 Diabetes, Type 2 Diabetes, Pre-Diabetes
If the above condition(s) is/are present, answer questions 5a-5e If **NO** go to question 6

5a. Do you often have difficulty controlling your blood sugar levels with foods, medications, or other physician-prescribed therapies? YES NO

5b. Do you often suffer from signs and symptoms of low blood sugar (hypoglycemia) following exercise and/or during activities of daily living? Signs of hypoglycemia may include shakiness, nervousness, unusual irritability, abnormal sweating, dizziness or light-headedness, mental confusion, difficulty speaking, weakness, or sleepiness. YES NO

5c. Do you have any signs or symptoms of diabetes complications such as heart or vascular disease and/or complications affecting your eyes, kidneys, **OR** the sensation in your toes and feet? YES NO

5d. Do you have other metabolic conditions (such as current pregnancy-related diabetes, chronic kidney disease, or liver problems)? YES NO

5e. Are you planning to engage in what for you is unusually high (or vigorous) intensity exercise in the near future? YES NO

2019 PAR-Q+

- 6. Do you have any Mental Health Problems or Learning Difficulties?** This includes Alzheimer's, Dementia, Depression, Anxiety Disorder, Eating Disorder, Psychotic Disorder, Intellectual Disability, Down Syndrome
If the above condition(s) is/are present, answer questions 6a-6b If **NO** go to question 7
- 6a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO
- 6b. Do you have Down Syndrome **AND** back problems affecting nerves or muscles? YES NO
-
- 7. Do you have a Respiratory Disease?** This includes Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Asthma, Pulmonary High Blood Pressure
If the above condition(s) is/are present, answer questions 7a-7d If **NO** go to question 8
- 7a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO
- 7b. Has your doctor ever said your blood oxygen level is low at rest or during exercise and/or that you require supplemental oxygen therapy? YES NO
- 7c. If asthmatic, do you currently have symptoms of chest tightness, wheezing, laboured breathing, consistent cough (more than 2 days/week), or have you used your rescue medication more than twice in the last week? YES NO
- 7d. Has your doctor ever said you have high blood pressure in the blood vessels of your lungs? YES NO
-
- 8. Do you have a Spinal Cord Injury?** This includes Tetraplegia and Paraplegia
If the above condition(s) is/are present, answer questions 8a-8c If **NO** go to question 9
- 8a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO
- 8b. Do you commonly exhibit low resting blood pressure significant enough to cause dizziness, light-headedness, and/or fainting? YES NO
- 8c. Has your physician indicated that you exhibit sudden bouts of high blood pressure (known as Autonomic Dysreflexia)? YES NO
-
- 9. Have you had a Stroke?** This includes Transient Ischemic Attack (TIA) or Cerebrovascular Event
If the above condition(s) is/are present, answer questions 9a-9c If **NO** go to question 10
- 9a. Do you have difficulty controlling your condition with medications or other physician-prescribed therapies? (Answer **NO** if you are not currently taking medications or other treatments) YES NO
- 9b. Do you have any impairment in walking or mobility? YES NO
- 9c. Have you experienced a stroke or impairment in nerves or muscles in the past 6 months? YES NO
-
- 10. Do you have any other medical condition not listed above or do you have two or more medical conditions?**
If you have other medical conditions, answer questions 10a-10c If **NO** read the Page 4 recommendations
- 10a. Have you experienced a blackout, fainted, or lost consciousness as a result of a head injury within the last 12 months **OR** have you had a diagnosed concussion within the last 12 months? YES NO
- 10b. Do you have a medical condition that is not listed (such as epilepsy, neurological conditions, kidney problems)? YES NO
- 10c. Do you currently live with two or more medical conditions? YES NO
- PLEASE LIST YOUR MEDICAL CONDITION(S) AND ANY RELATED MEDICATIONS HERE: _____

GO to Page 4 for recommendations about your current medical condition(s) and sign the PARTICIPANT DECLARATION.

2019 PAR-Q+

-  **If you answered NO to all of the FOLLOW-UP questions (pgs. 2-3) about your medical condition, you are ready to become more physically active - sign the PARTICIPANT DECLARATION below:**
-  It is advised that you consult a qualified exercise professional to help you develop a safe and effective physical activity plan to meet your health needs.
 -  You are encouraged to start slowly and build up gradually - 20 to 60 minutes of low to moderate intensity exercise, 3-5 days per week including aerobic and muscle strengthening exercises.
 -  As you progress, you should aim to accumulate 150 minutes or more of moderate intensity physical activity per week.
 -  If you are over the age of 45 yr and **NOT** accustomed to regular vigorous to maximal effort exercise, consult a qualified exercise professional before engaging in this intensity of exercise.

-  **If you answered YES to one or more of the follow-up questions about your medical condition:**
- You should seek further information before becoming more physically active or engaging in a fitness appraisal. You should complete the specially designed online screening and exercise recommendations program - the ePARmed-X+ at www.eparmedx.com and/or visit a qualified exercise professional to work through the ePARmed-X+ and for further information.

-  **Delay becoming more active if:**
-  You have a temporary illness such as a cold or fever; it is best to wait until you feel better.
 -  You are pregnant - talk to your health care practitioner, your physician, a qualified exercise professional, and/or complete the ePARmed-X+ at www.eparmedx.com before becoming more physically active.
 -  Your health changes - talk to your doctor or qualified exercise professional before continuing with any physical activity program.

- You are encouraged to photocopy the PAR-Q+. You must use the entire questionnaire and NO changes are permitted.
- The authors, the PAR-Q+ Collaboration, partner organizations, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity and/or make use of the PAR-Q+ or ePARmed-X+. If in doubt after completing the questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

PARTICIPANT DECLARATION

- All persons who have completed the PAR-Q+ please read and sign the declaration below.
- If you are less than the legal age required for consent or require the assent of a care provider, your parent, guardian or care provider must also sign this form.

I, the undersigned, have read, understood to my full satisfaction and completed this questionnaire. I acknowledge that this physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if my condition changes. I also acknowledge that the community/fitness center may retain a copy of this form for records. In these instances, it will maintain the confidentiality of the same, complying with applicable law.

NAME _____ DATE _____

SIGNATURE _____ WITNESS _____

SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN/CARE PROVIDER _____

For more information, please contact
www.eparmedx.com
Email: eparmedx@gmail.com

The PAR-Q+ was created using the evidence-based AGREE process (1) by the PAR-Q+ Collaboration chaired by Dr. Darren E. R. Warburton with Dr. Norman Gledhill, Dr. Veronica Jamnik, and Dr. Donald C. McKenzie (2). Production of this document has been made possible through financial contributions from the Public Health Agency of Canada and the BC Ministry of Health Services. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada or the BC Ministry of Health Services.

Citation for PAR-Q+
Warburton DER, Jamnik VK, Bredin SSD, and Gledhill N on behalf of the PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). *Health & Fitness Journal of Canada* 4(2):3-23, 2011.

Key References

1. Jamnik VK, Warburton DER, Makanski J, McKenzie DC, Shephard RJ, Stone J, and Gledhill N. Enhancing the effectiveness of clearance for physical activity participation: background and overall process. *APNM* 36(5):513-513, 2011.
2. Warburton DER, Gledhill N, Jamnik VK, Bredin SSD, McKenzie DC, Stone J, Charlesworth S, and Shephard RJ. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance; Consensus Document. *APNM* 36(5):5266-5298, 2011.
3. Chisholm DM, Collis ML, Kilak LL, Davenport W, and Gruber N. Physical activity readiness. *British Columbia Medical Journal*. 1975;17:375-378.
4. Thomas S, Reading J, and Shephard RJ. Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). *Canadian Journal of Sport Science* 1992;17:4 338-345.

الملحق ب: مقياس تصنيف الجهد المبذول (مقياس بورغ CR10 المعدل) (Rate of Perceived Exertion (Modified Borg CR10 Scale)

مستويات الجهد المبذول RPE	تصنيف الجهد المبذول للنشاط
10	أقصى جهد شعورك بعدم المقدرة في الأستمرار. صعوبة جداً في التنفس وعدم المقدرة على التحدث. عدم المقدرة على الأستمرارية لوقت أطول.
9	شديد جداً صعوبة في المحافظة على مستوى التمرين. صعوبة في التنفس والتحدث بكلمات بسيطة.
7-8	شديد إلى حد ما الحد الفاصل لعدم الراحة في النشاط المبذول. شدة في التنفس مع امكانية الحديث.
4-6	معتدل الشدة تنفس بشدة مع امكانية الحديث. يمكنك الشعور إلى حد ما بالراحة مع تحديات.
2-3	خفيف الشدة الشعور بالاستمرارية لساعات. سهولة في التنفس وامكانية الحديث.
1	خفيف جداً مجهود لا يذكر. شعورك عندما ترقد على سرير أو تجلس على كرسي مستريحاً.

كيف يستخدم مقياس تصنيف الجهد المبذول RPE؟

بينما تمارس التمرين، قيم تصورك للجهد المبذول (ملحق ب). ويجب أن يعكس هذا الإحساس مدى شعورك بشدة ومشقة التمرين جامعاً بين كل أساسيس ومشاعر الإجهاد البدني والإرهاق والتعب. وينبغي أن لا تشغل نفسك بأي عامل من العوامل مثل ألم الساق أو ضيق التنفس وإنما ركز على الشعور الكلي تجاه التمرين.

انظر إلى مقياس RPE بينما تكون منخرطاً في النشاط. ستجد أن المقياس يتراوح من 1 إلى 10، حيث تعني 4-6 وجود جهد مبذول "معتدل"، بينما تعني 10 "أقصى جهد". اختر الرقم الذي يصف مستوى جهدك وتحصل بذلك على فكرة جيدة عن مستوى شدة نشاطك، وتستطيع استخدام هذه المعلومة لتقليل أو زيادة شدة التمرين للوصول إلى المعدل المطلوب.



ركوب الدراجة



السباحة



الجرى



المشي



الدراجة الثابتة



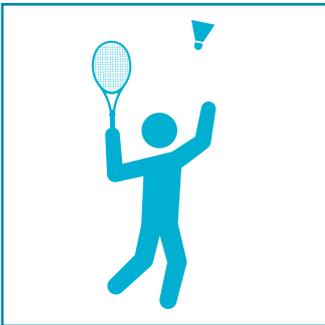
جهاز اللياقة المتبادلة



جهاز المشي



التزلج



تنس الريشة



كرة القدم



التنس



المشي باستخدام عصا المشي



الفنون القتالية



التجديف - كياك



كرة اليد



كرة الطائرة

الملحق د: التمارين المركبة Compound Exercises

هيئة التمرين	التمرين	توضيح شكل التمرين
أوزان حرة	ضغط الصدر بالحديد أو الدمبل في وضعية مسطحة أو مائلة أو منحدره	
أوزان حرة	تمرين الانحناء باستخدام دمبل منفرد بيد واحدة	
أوزان حرة	تمارين الضغط العسكري باستخدام الدمبل جالساً أو واقفاً	
أوزان حرة	تمرين القرفصاء بالحديد ورفع الأثقال	
أوزان حرة	تمرين الرفعة الثابتة باستخدام الأثقال	

هيئة التمرين

التمرين

توضيح شكل التمرين

أوزان حرة

تمرين الدفع للأمام
بالحديد وحمل الأوزان
المفردة



أوزان الآلة

تمرين ضغط الصدر



أوزان الآلة

تمرين السحب للأسفل
جلوساً



أوزان الآلة

تمرين السحب للأسفل
(المنسدل) للعضلة الظهرية
العريضة



أوزان الآلة

تمرين دفع الكتف برفع
القضيب المعدني



توضيح شكل التمرين



التمرين

تمرين دفع الساق

هيئة التمرين

أوزان الآلة



تمرين رفع الجسم

وزن الجسم



تمرين الرفع للأعلى
(العقلة)

وزن الجسم



الفرقضاء

وزن الجسم



تمرين الدفع للأمام

وزن الجسم

الملحق هـ: تمارين المقاومة والتقوية Isolation Exercises

هيئة التمرين

التمرين

توضيح شكل التمرين



تمرين تقلص عضلة ذات الرأسين باستخدام ثقل منفرد أو قضيب معدني أو بسلك



تمرين تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس باستخدام ثقل منفرد أو قضيب معدني أو بسلك



تمرين تمديد عضلة الفخذ



تمرين تقلص عضلة الساق



تمرين رفع عضلة الساق

الملحق و: تمارين التمدد للعضلات الرئيسية Stretches for Major Muscle Groups

توضيح شكل التمرين	العضلات المستهدفة	مجموعة العضلات الرئيسية
	العضلات الصدرية (Pectorals)	الصدر
	عضلات الجزء الاوسع من الظهر (Latissimus Dorsi)	الظهر
	العضلة شبه المنحرفة العلوية (Upper Trapezius)	الظهر
	عضلة الظهر المعينية (Rhomboids)	الظهر
	العضلة الدالية الخلفية (Posterior Deltoid)	الأكتاف

توضيح شكل التمرين	العضلات المستهدفة	مجموعة العضلات الرئيسية
	عضلات المؤخرة (Glutes)	الساق
	عضلات الفخذ القابضة (Hip Flexors)	الفخذ
	عضلة أوتار الفخذ (Hamstrings)	الفخذ
	العضلة رباعية الرؤوس (Quadriceps)	الفخذ
	عضلة بطة الساق (Gastrocnemius)	الساق
	العضلة الخلفية للساق (Soleus)	الساق

توضيح شكل التمرين



التمرين

الوقوف على طرف واحد



المشي من الكعب إلى
أخمص القدمين



رفع ساق واحدة للخلف

”إن انعدام النشاط يدمر الحالة الجيدة للإنسان، فيما تؤدي الحركة
والتمارين البدنية المنتظمة إلى صونها والحفاظ عليها“

الفيلوسوف أفلاطون



Exercise
is Medicine®
Qatar

مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي

www.aspetar.com

@Aspetar     

inspired by aspire®