

## مقالات الصحة الالكترونية

عنوان المقال	الرياضة وتحديات الشيخوخة
الكاتب	ا.د. عائد صباح النصيري

أن معظم التوصيات بممارسة التمرين الرياضي في المجتمعات النامية استهدفت أو كانت موجهة نحو البالغين الذين تكون لياقتهم البدنية منخفضة ، مما عانت شرائح كبار السن من غياب الاهتمام بها، وسبب قلة الاهتمام يرجع إلى عدة أمور أهمها خشية الباحثين والعاملين في المجال الرياضي من أن تطبيق التمرينات على هذه الشريحة قد تسبب إصابات أو خلل وظيفي لا يحمد عقباه ، وهذا يعود لجهل البعض عن طبيعة التطور في تركيب الأنسجة لدى كبار السن الذي ينحدر عن المستويات الطبيعية في القدرات البدنية، وقلة المعرفة بما هو ملائم.

أن الملائم لكبار السن على وجه الخصوص هو التمرين المعتدل لمدة نصف ساعة ولمرتتين في الأسبوع على أقل تقدير ، هذا لمن هم في مرحلة الشيخوخة، أما لمن هم أقل من ذلك فلا بد من الزيادة بكم ونوع التمرينات مع المحاذير من رفع النبض لمستوى أكبر من المعتدل والمتوسط ، وعدم تعريضهم لحمل الأوزان بشكل كبير، وهذا يتشابه مع تدريبات الأطفال التي يُحشى عليهم من تقوس العظام، إلا إن كبار السن يخشى عليهم من الضعف الموجود أصلاً في عظامهم .

ويلاحظ في القنوات الدعائية الفضائية الكثير من التوصيات في ممارسة الرياضة باستخدام الأجهزة الرياضية بغية الترويج لها ، لكن معظم تلك القنوات تعطي إرشادات غير علمية ولاسيما الأحزمة الضاغطة أو المطاطية، إذ تسبب تلك الأحزمة خللاً في تركيب الدهون الأساسية التي تحمي الأعضاء الداخلية في الجسم.

وقد أطلق المهتمون في الدراسات الطبية تسميات عن بعض الأمراض الفانية " المؤدية إلى الموت" بأمراض العصر، والبعض الآخر أطلق عليها أمراض المجتمعات الغنية، وكل تلك الأمراض مرتبطة بمعامل ارتباط عالٍ بطبيعة الحركة ونوع الغذاء، ولاسيما منها مرض السرطان وأمراض القلب والداء السكري فضلاً عن أمراض الجهاز الدوري غير الوراثية وأمراض هشاشة العظام ... وغيرها، مما دعا إلى البحث المتواصل في معظم البلدان المتقدمة ليس بعلاجها كيميائياً أو جراحياً فقط لا بل ببحث المسببات البيئية ووضع الحلول التي تحد منها ، وتبين للبعض أن قلة الحركة والتغذية غير الصحيحة تتصدر هذه المسببات .

كما تم إثبات حقيقة علمية أن ممارسة النشاط الرياضي ليس بدعة، أو بالأحرى هو جزء مكمل لحل معظم ما جاءت به التطورات المعيشية التي بدأت تتحكم بهندسة الجسم بتراكم الشحوم في بعض المناطق لدى كبار السن الناتجة عن خلل التوازن ألقوتي لديهم نتيجة كثرة المدخول من الغذاء وقلة الحركة ، والتي تزيّد من الاحتمالات للموت بأمراض العصر .

أن الحالة الطبيعية للضمور العضلي بتقدم العمر وقلة إفراز التسترون تؤدي إلى ضعف القوة العضلية، وفي المجال الرياضي ترتبط تدريبات السرعة بتدريبات القوة لكون السرعة لا تتطور بل تتحسن وذلك بحكم المحددات الوراثية لتوزيع نسبة الألياف الحمراء البطيئة والبيضاء السريعة، ومن ذلك فأن قلة السرعة الانتقالية والحركية لدى هذه الفئة العمرية ناتج عن ضعف القوة العضلية، ومن هذا لا يمكن التعامل مع غير الممارسين للنشاط البدني منهم على أنهم مبتدئين أو ضعيفي اللياقة كما يتم التعامل مع البالغين، ويراد لهم التطور البدني، لا بل مراعاة هذه الخصوصية، وعدم الضغط على التركيب الجسمي، أي بمعنى آخر التدريب والترويح بما ينسجم وقابليتهم الفسيولوجية والبدنية والنفسية .

ولم تشير الدراسات المتاحة إلى ضعف المراكز الدماغية المسؤولة عن التنفس بتقدم العمر، لكن ضعف العضلات التنفسية يكون ذو تأثير واضح في زيادة عدد مرات التنفس أثناء الجهد البدني .

ومن مراجعة ذلك الموضوع يتضح بأن التمارين الرياضية لا تستثني فئة عمرية وإنما تختلف طبيعة الأحمال بين كل فئة وأخرى ، والتي تتناقص تدريجياً بتقدم العمر ولكنها لا تمنع من ممارسة الرياضة الترويحية .

