

ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل جائحة فيروس كورونا "كوفيد 19" Practicing Physical Sporting Activity in Light of Coronavirus Pandemic "Covid19"

– عصام حجاب¹، رفيقة شرابشة²، جمال سرايعة³

¹ i.hadjab@univ-soukahras.dz ، جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس ، الجزائر

² r.cherabcha@univ-soukahras.dz ، جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس ، الجزائر

³ d.seraiaia@univ-soukahras.dz ، جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس ، الجزائر

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/01
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة:

إن هدف الباحثين من هذه الدراسة هو معرفة كيفية ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف كل فئات أفراد المجتمع في ظل جائحة كرونة "كوفيد 19"، انطلاقاً من ماهية النشاط البدني والهدف من ممارسته وصولاً إلى مقدار النشاط البدني الموصى به من طرف منظمة الصحة العالمية، وكذلك كيفية أن يكون الفرد نشيطاً في المنزل وفي الجوار مع إحرام مبدأ الأمان والأمان عند ممارسة التمارين الرياضية في ظل هذا الوباء الفتاك. إضافةً إلى تقديم بعض النصائح والتوجيهات تجنّباً لبعض السلوكيات البديلة التي قد تؤثر سلباً على الحالة الاجتماعية والنفسية والجسدية للأفراد. **الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي، جائحة كرونة (كوفيد 19)..

Abstract:

The researchers' aim from the study is knowing the way of practicing sporting activity by all group members of the society in the Light of Corona pandemic "Covid19", based on the meaning of physical activity and the purpose of practicing it, reaching the amount of physical activity recommended by the World Health Organization, as well as how to be active at home and in the neighborhood while respecting the principle of safety and security when exercising in light of the deadly epidemic.

In addition to, providing some advice and directions to avoid some alternative behaviors that may negatively affect the social, psychological and physical condition of individuals.

key words : Physical Activity Sporting - Coronavirus Pandemic "Covid19".

– مقدمة:

تنتشر جائحة فيروس كورونا في بلدان العالم بمعدل ينذر بالخطر، بحيث شاعت إجراءات العزل الاجتماعي لوقف انتشار المرض، وبسبب إغلاق الصالات الرياضية والملاعب الرياضية والمساح العامة، وغيرها من الرياضات الأخرى، تقلصت بشدة عدم المشاركة في الأنشطة الرياضية أو البدنية الفردية أو الجماعية، ونتيجة لذلك، يواجه المجتمع الرياضي العالمي تحديات خطيرة بسبب التدابير المفروضة في عدد لا يحصى من البلدان حول العالم.

لكن هذا لا يعني أن نتوقف عن النشاط البدني، ولا يجب أن نفصل عن المدربين وزملائنا، والخبراء المختصين في المجال الرياضي لا يساعدوننا على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للحفاظ على لياقتنا البدنية وحسب، وإنما يتيحون لنا نشاطاً اجتماعياً كذلك. وتوصي منظمة الصحة العالمية بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الحاد أو 75 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع، أو مزيج من الإثنين. ولدى منظمة الصحة العالمية كذلك بعض النصائح بشأن كيفية تحقيق ذلك بدون معدات أو مساحة محددة. وهناك وفرة في الأدوات الرقمية المجانية المتاحة التي تهدف إلى تشجيع الأفراد من جميع الأعمار والقدرات على ممارسة النشاط بدني في أثناء فترة العزل الاجتماعي.

للرياضة القدرة على تغيير العالم، فهي حق أساسي وأداة قوية لتقوية الروابط الاجتماعية وتعزيز التنمية المستدامة والسلام والتضامن والاحترام. ومن خلال مهاراتنا الفردية الفريدة وقوتنا الجماعية، يمكننا أن نتحد وأن نتشارك طرقاً مبتكرة لتحسين صحتنا ورفاهنا من خلال الرياضة والنشاط البدني حتى ونحن في منازلنا. (حكمت وبوشارب، 2020)، وعليه ومن خلال ما تم ذكره وجب علينا طرح التساؤل العام المتمثل في:

➤ كيف لي أن أمارس النشاط البدني الرياضي في ظل كوفيد 19، وكيف لي أن أبقى

أمنًا عند ممارسة النشاط الرياضي خلال جائحة كورونا ؟

- خطة الدراسة: تمثلت في التساؤلات الفرعية التالية والمتمثلة في:

1- ما هو النشاط البدني ؟

يشمل النشاط البدني جميع أشكال الترفيه النشط وممارسة الرياضة وركوب الدراجة والمشى، فضلا عن الأنشطة التي تمارسها خلال أداء عملك والأعمال المنزلية وخلال الاعتناء بمحبتك. ولا تعني الرياضة بالضرورة القيام بتمارين رياضية - فاللعب والرقص والبستنة وحتى تنظيف المنزل وحمل المشتريات الثقيلة تعتبر كلها نوعا من النشاط البدني.

وخلال تفشي جائحة كوفيد-19، حيث العديد منا مقيد الحركة، فمن المهم بمكان أن يظل جميع الناس بجميع فئات أعمارهم وقدراتهم نشطين قدر الإمكان. فأخذ فترة استراحة للوقوف والقيام، ولو لمدة 3 إلى 5 دقائق من النشاط البدني، مثل المشي أو تمارين التمدد، ستساعد على استرخاء العضلات المجهدة، وتخفيف التوتر العقلي وتحسين نشاط الدورة الدموية وتنشيط العضلات. ويمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم أيضًا على إضفاء شيء من الروتين على الأيام وأن يكون وسيلة للبقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء.

وهناك من يوضح ويقول أن النشاط البدني هو القيام بمجهود جسدي إرادي واعي، حيث تكسب الجسم الصحة والحماية من الأمراض، فهناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الأنشطة البدنية فيمكن القيام بالمشي أو الركض أو القفز أو التسلق وغيرها فتلك الأمور مهمة في حياة الإنسان، فإن كان الفرد لا يحب نوعاً منها فله خيارات كثيرة، وهناك ألعاب كثيرة تمارس كنوع من الرياضة المسلية، ككرة القدم، وكرة السلة، وألعاب صغيرة لذلك يجب على كل فرد أن يجد ساعات في اليوم للممارسة الرياضية خاصة أثناء الحجر المنزلي الذي ينتج عنه قلة الحركة والأكل الزائد عن اللزوم وكثرة النوم مع احتمال زيادة الوزن وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالكتابة والقلل والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي اضطرابات نفس-حركية. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

2- لماذا نحتاج إلى ممارسة النشاط البدني؟

النشاط البدني المنتظم مفيد للجسم والعقل على حد سواء. فمن شأنه خفض ضغط الدم المرتفع والمساعدة على التحكم في الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النمط الثاني وأنواع مختلفة من مرض السرطان. كما أنه يساعد على تقوية العظام والعضلات ويزيد من التوازن والمرونة واللياقة البدنية. وأما بالنسبة إلى الأشخاص المسنين، فتساعد الأنشطة البدنية على تحسين التوازن والحد من مخاطر السقوط والإصابات. وبالنسبة إلى الأطفال، يساعد النشاط البدني المنتظم على ضمان النماء والنمو الصحي ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض في مرحلة متقدمة من العمر، كما يمكن الأطفال من تطوير المهارات الحركية الأساسية وبناء العلاقات الاجتماعية.

وللنشاط البدني المنتظم أيضا دور في تقوية الصحة العقلية ويمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بالاكئاب والتدهور المعرفي ويؤخر ظهور الخرف - ويضفي شعورا عاما بالرفاهية. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

3- ما مقدار النشاط البدني الموصى به؟

أصدرت منظمة الصحة العالمية توصيات مفصلة عن مقدار النشاط البدني الذي يجب على الناس من جميع الفئات العمرية مزاولته ليعود بالنفع على صحتهم ورفاههم، وفيما يلي المستويات الدنيا التي يوصى بها:

- الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة:

يحتاجون إلى الحركة البدنية عدة مرات في اليوم.

- الأطفال دون سن الخامسة:

ينبغي أن يمارس الأطفال دون سن الخامسة ما لا يقل عن 180 دقيقة من الأنشطة البدنية يوميا، فيما ينبغي أن يمارس الأطفال بين 3 و 4 أعوام ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميا من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد يوميا.

- الأطفال والمراهقون من 5 إلى 17 عاما

ينبغي أن يمارس جميع الأطفال والمراهقين ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميًا من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد، بما في ذلك الأنشطة التي تقوي العضلات والعظام ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

– البالغون فوق سن 18 عاما

ينبغي أن تمارس هذه الفئة العمرية ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع، بما في ذلك الأنشطة التي تساعد على تقوية العضلات لمدة يومين أو أكثر أسبوعياً.

– ينبغي أن يمارس المسنون قليلو الحركة النشاط البدني 3 مرات أسبوعياً أو أكثر للحفاظ على التوازن والوقاية من السقوط.

وتظل ممارسة أي مستوى من النشاط البدني أفضل من عدمه. فابدأ إذن بممارسة النشاط البدني لفترة قصيرة تزيد عنها من حيث المدة والشدة تدريجياً مع مرور الوقت. (حازم بدر، 2020)

4- النشاط البدني ضرورة لا رفاهية:

– الثابت وفق الدراسات العلمية أن النشاط البدني المنتظم يفيد كلا من الجسم والعقل، لتقليل ارتفاع ضغط الدم، والمساعدة في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني ومختلف أنواع السرطان.

– كما أنه يحسن قوة العظام والعضلات ويزيد من التوازن والمرونة واللياقة البدنية، وبالنسبة لكبار السن، تساعد الأنشطة التي تحسن التوازن على منع السقوط والإصابات، وبالنسبة للأطفال، يساعد النشاط البدني المنتظم في دعم النمو والتطور الصحي ويقلل من خطر الإصابة بالمرض في الحياة اللاحقة، ومن خلال النشاط المنتظم، يمكن للأطفال تطوير مهارات الحركة الأساسية وبناء العلاقات الاجتماعية.

– كما يحسن النشاط البدني المنتظم الصحة العقلية ويمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب والتدهور المعرفي ويؤخر ظهور الخرف، ويحسن الشعور العام بالرفاهية.

- تقول منظمة الصحة العالمية إن كل هذه المزايا المثبتة علمياً للنشاط البدني تصب في اتجاه رفع مناعة الجسم، وهي خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس كورونا المستجد.

من الصعب علينا جميعاً المحافظة على نشاطنا خلال جائحة كوفيد 19. وبما أن فرص ممارسة النشاط البدني تبدو أكثر تقييداً، فمن الضروري التخطيط يومياً لطرق تحافظ من خلالها على نشاطك وتقلل من الوقت الذي تقضيه جالساً لفترات طويلة، أي ببساطة إنها فترة حاسمة للتأكد من أننا جميعاً نكثر من الحركة ونقلل من الجلوس. (حازم بدر، 2020)

5- كيف لي أن أبقى آمناً أثناء ممارسة التمارين الرياضية خلال جائحة كوفيد-19؟

- لا تمارس الرياضة إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس: الزم منزلك وأحرص على أخذ الراحة اللازمة، وأطلب العناية الطبية ولكن اتصل أولاً هاتفياً بمقدمي الرعاية، وأتبع توجيهات سلطات الصحة الوطنية والمحلية في مجتمعك.

- إذا كان بمقدورك الخروج للمشي أو ركوب الدراجة: فاحرص دائماً على ترك مسافة كافية تفصل بينك وبين الآخرين وعلى غسل يديك بالماء والصابون قبل مغادرتك، وعند وصولك إلى المكان المقصود وبعد عودتك إلى المنزل مباشرة، وإذا لم يتوفر الماء والصابون فوراً، فافرك يديك بمطهر كحولي.

- إذا ذهبت إلى منتزه أو مكان عمومي مفتوح للمشي أو الركض أو ممارسة الرياضة: فاحرص دائماً على ترك مسافة كافية تفصل بينك وبين الآخرين واغسل يديك بالماء والصابون قبل أن تغادر وعندما تصل إلى مقصدك و بعد عودتك إلى المنزل مباشرة. وإذا لم يتوفر الماء والصابون فوراً، فافرك يديك بمطهر كحولي. واتبع توجيهات هيئة الصحة المحلية في مجتمعك بشأن أي قيود على العدد الأقصى للأشخاص الذين يمكن مصاحبتهم أو أي قيود على استخدام المعدات العامة المخصصة للعب أو للتمارين.

- إذا لم تكن تمارس عادة أي نشاط، فابدأ ببطء وبأنشطة خفيفة: مثل المشي والتمارين غير المجهدة. وأبدا ممارسة النشاط لفترات قصيرة، مثلاً 5 إلى 10 دقائق ثم زدها تدريجياً حتى تصل إلى

30 دقيقة أو أكثر باستمرار على مدى بضعة أسابيع، وممارسة النشاط لفترات قصيرة أكثر تواتراً وأفضل وأسلم من ممارسته لفترات طويلة عندما لا تكون معتاداً على ذلك.

- اختر النشاط الملانم حتى تقلل من خطر الإصابة وتضمن استمتاعك بهذا النشاط. اختر الشدة المناسبة للتمارين حسب حالتك الصحية ومستوى لياقتك. فينبغي أن تكون قادراً على التنفس بشكل مريح وعلى التحدث أثناء قيامك بنشاط بدني خفيف ومعتدل. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

6- كيف أظل نشيطاً في المنزل وفي الجوار؟

- حاول أن تقلل من فترات الجلوس الطويلة: سواء التي تقضيها في العمل أو الدراسة أو مشاهدة التلفزيون أو القراءة أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو اللعب أمام الشاشات الإلكترونية. قلل الجلوس لفترات طويلة من خلال أخذ فترات راحة قصيرة لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 دقائق كل 20 إلى 30 دقيقة. قف ومدد عضلاتك والأفضل من ذلك أن تتمشى في أرجاء المنزل أو تصعد وتنزل الدرج أو تتمشى في الحديقة. فبمجرد التحرك والتمدد في المنزل يمكنك تحسين صحتك ورفاهيتك.

- اتبع روتيناً منتظماً لتظل نشيطاً يومياً: من خلال وضع برنامج لممارسة نشاط بدني أو أخذ استراحة لمزاولة التمارين إما لوحداً أو بمتابعة دروس متاحة على الإنترنت أو بتحديد وقت للقيام بنشاط عبر الإنترنت مع أصدقائك أو زملائك. ويساعد تحديد وقت مخصص للنشاط على ضمان ممارسة نشاطك البدني يومياً. ودون الوقت الذي تخصصه للنشاط في يومياتك للتذكير. والتزم به لأن ذلك سيساعدك على إرساء روتين منتظم وعلى التكيف مع طرق العمل والدراسة والحياة الأسرية الجديدة التي تفرضها قيود كوفيد-19.

- كن نشيطاً مع أسرتك وأصدقائك: يمكن أن يساعدك التواصل مع الآخرين أنت وأسرتك في المنزل وفي أماكن أخرى على قضاء الوقت سوياً وعلى البقاء نشيطاً. إن التخطيط لأوقات محددة لممارسة أنشطة مع أطفالك مثل الألعاب التي تحفز على النشاط في المنزل أو المشي في المنتزهات

العامة أو ركوب الدراجات، يمكن أن يكون وسيلة لاسترخاء جميع أفراد الأسرة وقضاء الوقت معًا والحفاظ على النشاط والتمتع بالصحة أثناء لزوم المنزل.

- **حدد لنفسك ولأسرتك أهدافًا للحفاظ على النشاط:** عن طريق اختيار نوع معين منه وتحديد الوقت المناسب لممارسته و/أو عدد الدقائق التي ستمارس خلالها هذا النشاط يوميًا. وأطلب من كل فرد من أفراد أسرتك أن يحدد لنفسه هدفًا ينطوي على شيء من الصعوبة ولكن يمكن تحقيقه بمساعدة الأهل أو الأصدقاء والإرادة. سجل التقدم الذي تحرز في جدول نشاط أسبوعي، وكافئ نفسك أو عائلتك بشيء تحبه أو يحبونه إن كنت تعتقد أن ذلك سيشجعك ويشجعهم. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

7- المزيد من الأفكار المتعلقة بالنشاط البدني لمساعدتك على البقاء نشطًا:

للرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة:

- أفضِ وقتًا منتظمًا مستلقيًا على الأرض للعب مع رضيعك ("وقت الاستلقاء على البطن للرضيع") ووزع ذلك طوال اليوم عندما يكون الرضيع مستيقظًا.
للأطفال دون سن الخامسة:

- مارس ألعابًا نشطة في المنزل وفي الجوار - فكر في الألعاب التي تنطوي على حركات نشطة وتمكن من تطوير مهارات رمي الأشياء والتقاطها وركلها، بالإضافة إلى المساعدة على تحسين استقامة الجسم والتوازن.

- اختر الألعاب النشطة والمباريات التي تحفز الأطفال على الحركة الشديدة مثل الجري والقفز وتخطي الحواجز.

للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 17 عامًا:

- نظّم مباريات وألعاب نشطة بين أفراد الأسرة.
- انضم إلى دورات عن الألعاب أو الأنشطة المتاحة على الإنترنت، وأبحث أيضًا عن دروس التربية البدنية عبر الإنترنت وكذا التمارين الروتينية المناسبة للمراهقين.

- هيء ساحة للعب داخل المنزل مثل القفز بالحبل ولعبة المربعات - واصنع ألعاباً وتحديات جديدة تستدعي البقاء نشطاً.

- تعلم مهارات جديدة - مثلاً تمارين الخفة البهلوانية.

- تشجّع على القيام ببعض الأنشطة التدريبية التي تقوي العضلات مثل رفع الأوزان ويمكنك أن تصنع بنفسك الأوزان مستخدماً مثلاً قنينات مليئة بالماء أو الرمل.

للأشخاص البالغين:

- اصعد الدرج ما أمكنك ذلك، اجعل منه فرصة للحركة.

- استغل القيام بالأعمال المنزلية كوسيلة لزيادة نشاطك البدني.

- خصص وقتاً للترفيه، مثل الرقص على نغمات الموسيقى.

- شارك في فصول التمارين البدنية على الإنترنت أو ابتكر روتيناً خاصاً بك مثل الرقص على الموسيقى التي تحبها والتي تجعلك تستخدم كتلة العضلات الرئيسية وترفع معدل نبض القلب.

- قم ببعض الأنشطة لتقوية العضلات مثل رفع الأوزان ويمكنك أن تصنع بنفسك الأوزان مستخدماً مثلاً قنينات ممتلئة بالماء أو بكل بساطة استخدم وزن جسمك ممارساً مجموعة من تمارين الضغط وتمارين شد البطن وتمارين القرفصاء. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

8- الرياضة في زمن كورونا من أجل البقاء في حالة اجتماعية ونفسية وجسدية نشطة:

إن النشاط البدني المعتدل يعتبر من أهم الأنشطة الحياتية اللازمة لصحة ولسلامة الأفراد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فهو يعد مهماً من الناحية البدنية لهدف تحسين الصحة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، ويحسن من اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي كما يوازن الطاقة للتحكم في الوزن، ولقد أثبتت عدد من الدراسات أن الأفراد الملتزمين بممارسة النشاط البدني يمتلكون نظام مناعة أقوى من أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني.

أما فيما يتعلق بالناحية الاجتماعية فقد أوضحت فإن النشاط البدني يكون له دور إيجابي في تعزيز العلاقات بين الأفراد، والأمر يبدو مضاعفاً في الفترة الحالية للجائحة، من خلال ممارسة

أفراد العائلة الواحدة للنشاط البدني داخل المنزل بأية طرق كانت، كممارسة الألعاب الصغيرة أو المشي حول المنزل أو القيام ببعض التمرينات المنزلية، وبسبب الظروف الحالية المحتمة على أفراد المجتمع التواجد داخل بيوتهم، والتزامهم بالتباعد الاجتماعي والجسدي الذي تم وضعه من قبل الجهات الرسمية المختصة؛ قد يشعر الفرد بالملل والإحباط، وقد تتملكه بعض من المشاعر السلبية قد تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، وقد يعاني من مشاكل عدة منها صعوبة الانتظام في النوم، وفي مثل هذه الأوقات قد يكون من السهل الوقوع في أنماط سلوك غير صحية مما يزيد من معاناة الفرد، هنا يأتي دور النشاط البدني لما له من فاعلية في تحسين الصحة النفسية للأفراد، وهنا مجموعة من النصائح التي من الممكن أن تساعد الفرد على البقاء بحالة نفسية وجسدية نشطة، أبرزها ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدراجات الهوائية داخل المنزل أو القيام ببعض الألعاب الصغيرة، بالإضافة للمشي أو ممارسة أي رياضة يجبها الإنسان في الهواء الطلق، بحيث تكون على بعد مترين أو أكثر من الآخرين، ويفضل أن تكون داخل حديقة المنزل، وبقاء النوافذ مفتوحة للسماح بدخول الهواء النقي، والحصول على بعض أشعة الشمس الطبيعية إن كان ذلك بالمستطاع، أو الخروج إلى الحديقة، كذلك محاولة تناول وجبات صحية ومتوازنة وشرب كمية كافية من الماء، وتجنب التدخين. (عمان اليوم، 2020)

9- آثار بعض السلوكيات البديلة على الصحة البدنية لدى الأفراد في فترة الحجر المنزلي جراء جائحة فيروس كورونا:

لقد تغير نمط حياة الفرد تماماً عما كان عليه قبل الحجر المنزلي، وجاء التأثير في لجوء البعض إلى سلوكيات أصبحت بدائل لنمط حياتهم ما قبل تطبيق الحجر المنزلي، ومن أبرز هذه السلوكيات (الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفاز وغيرها من تطبيقات التسلية والألعاب الإلكترونية لساعات طويلة على وضعية واحدة)، وهذا ما يترتب عليه آثار على الصحة البدنية لدى الأفراد خصوصاً أن الحركة أصبحت مقتصرة على عدة خطوات داخل البيت.

من هذه التأثيرات المباشرة الجلوس لفترات طويلة على الجهاز العضلي تقلص عضلة باطن الركبة وهي عضلة الفخذ الخلفية حيث أثبتت العديد من الدراسات الإكلينيكية أن تقلص هذه العضلة

يعتبر من أهم الأسباب المباشرة لآلام أسفل الظهر. ولتجنب هذه المشكلة يجب على الفرد ممارسة تمارين التقوية والاستطالة العضلية وتجنب الجلوس باستمرار لمدة تزيد عن 45 دقيقة بنفس الوضعية.

إن النقص في النشاط البدني والعضلي يؤدي إلى الكسل والحمول في جسم الإنسان، وإلى ضعف الدورة الدموية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنشاط العضلي، حيث كلما نقص النشاط العضلي رافقه نقص في تدفق الدم لجميع أعضاء الجسم الأخرى بينما زيادة النشاط العضلي تؤدي إلى زيادة تدفق الدم في داخل الجسم.

لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الزيادة بالنشاط البدني، وفي ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية تحدث تحسناً في أداء الجهاز المناعي في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة والمعدية، كما أنها تساعد بشكل منتظم على تحسين العديد من وظائف أعضاء الجسم التي يذكر منها ازدياد القوة العضلية وتحسين الدورة الدموية والتخلص من الوزن الزائد وزيادة التركيز. أضف إلى ذلك التخفيف من اضطرابات النوم والتقليل من احتمال الإصابة بحالات القلق والاكتئاب وتعزيزاً للصحة النفسية. (عمان اليوم، 2020)

10- خلاصة:

يمكن للفرد ممارسة العديد من هذه التمارين البدنية خلال فترة الحجر المنزلي، وذلك باستخدام وزن الجسم دون الحاجة إلى الأدوات أو المعدات الرياضية، كما أن وضعية الجسم ضد اتجاه الجاذبية الأرضية تعتبر من أفضل أدوات المقاومة التي تستخدم لتنشيط الأداء العضلي مع مراعاة استخدام المساحة والتهوية المناسبة أثناء أداء التمارين، فعلى سبيل المثال: تمرين الضغط وتمارين بلانك وتحريك الأطراف عكس اتجاه الجاذبية الأرضية بتكرارات منتظمة.

- قائمة المراجع:

- حكمت، المنخوري، وبوشارب، رفاهية. (2020). مقال منشور بعنوان أهمية ممارسة الانشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، متوفر على الموقع التالي:

https://www.researchgate.net/publication/340938468_ahmyt_mmarst_alansh_tt_albdnyt_walryadyt_khlal_ftrt_alhjr_alshy_athna_jayht_fyrws_kwrwna_al_mstjd_kwfyd_19.pdf

- حازم، بدر. (2020). النشاط البدني في زمن كورونا، دليل الممارسة الآمنة، متوفر في الموقع

التالي: <https://al-ain.com/article/physical-activity-corona-virus>

- منظمة الصحة العالمية. (2020). كن نشطاً خلال فترة كوفيد 19، متوفر على الموقع التالي:

<https://www.who.int./ar/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

- بوابة الأهرام. (2020). النشاط البدني والرياضي أثناء جائحة كورونا، شعار اليوم الدولي

للرياضة غداً، متوفر في الموقع التالي: <http://gate.ahram.org.eg/News/2392425.aspx>اليونسك

- عمان اليوم. (2020). الصحة تحث المواطنين على ممارسة النشاط البدني خلال فترة البقاء في

الحجر المنزلي، متوفر في الموقع التالي: <https://www.omandaily.om/?p=791456>