

الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة

للبالغين (18-64 سنة)

دمج متوازن للنشاط البدني وسلوك الجلوس بلا حركة والنوم

تمهيد

يُعد هذا المستند مرجعًا أساسيًا لصانعي السياسات والمختصين في مجال الرعاية الصحية والباحثين، وقد يفيد أشخاصًا من العامة يهتمون بمثل هذه الأمور.

تُطبق إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة هذه على كافة البالغين (18-64 عامًا)، وذلك لأنها تشمل الجميع دون استثناء بصرف النظر عن جنسهم أو خلفيتهم الثقافية أو وضعهم الاقتصادي الاجتماعي. ومع ذلك، فمن المهم التنبيه على أنه قد لا تكون هذه الإرشادات الأنسب للبالغين بعمر 18-64 ممن لديهم إعاقة أو حالات طبية خاصة. لذلك، يُنصح هؤلاء الأشخاص بشدة بالاطلاع على استبيان *Get Active Questionnaire*، أو البحث عن توصيات مخصصة لحالتهم/إعاقتهم، أو طلب المشورة من متخصص في الرعاية الصحية للحصول على التوجيه.

يُنصح البالغون بعمر 18-64 عامًا بالمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية (مثل تحميل الوزن أو عدم تحميل الوزن والرياضة والترفيه) أو الانخراط في بيئات وأجواء متعددة (مثل المنزل أو العمل أو المجتمع، أو داخل المباني/خارجها؛ على اليابسة أو في الماء) وضمن سياقات متنوعة (مثل أوقات الفراغ أو التنقل أو العمل أو الأعمال المنزلية) وعلى مدار الفصول كلها. كما ينبغي على البالغين بعمر 18-64 عامًا الحد من سلوك الجلوس بلا حركة، وعليهم ممارسة عادات النظافة الصحية أثناء النوم (تشمل الروتين والسلوكيات والبيئات التي تساعد على النوم الجيد).

يُصاحب اتباع إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة مجموعة واسعة من المنافع الصحية، والتي تشمل ما يلي:

- تقليل ملحوظ في مخاطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني وأنواع متعددة من السرطان، بالإضافة إلى التخفيف من حدة القلق والاكتئاب والخرف والحد من زيادة الوزن وتحسين مستوى الدهون في الدم
- تعزيز شامل لصحة العظام والقدرات الإدراكية وجودة الحياة العامة والوظيفة البدنية.

تفوق فوائد اتباع هذه الإرشادات أي أضرار أخرى محتملة. وعلى الرغم من أن الالتزام بهذه الإرشادات قد يمثل تحديًا في بعض الأحيان، إلا أن أي تقدم يُحرز نحو تحقيق أهدافها سيُفضي حتمًا إلى الحصول على بعض الفوائد الصحية المرجوة.

لقد استندت إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة هذه إلى أفضل الأدلة المتاحة وإجماع الخبراء والاستشارات مع الجهات المعنية، مع الأخذ بعين الاعتبار القيم والتفضيلات وقابلية تطبيقها وجدواها، ومبادئ العدالة والمساواة. وللحصول على مزيد من التفاصيل حول هذه الإرشادات، والبحوث التي استندت إليها وتفسيراتها وكيفية تحقيق أهدافها، بالإضافة إلى توصيات للبحوث المستقبلية والمراقبة، يمكن الرجوع إلى المسرد والمعلومات الإضافية المتاحة على الرابط التالي <https://csep.ca/guidelines>.

ليتمكن البالغون في عمر 65 عامًا أو ممن تزيد أعمارهم عن ذلك من الحصول على الفوائد الصحية، يتعين عليهم ممارسة النشاط البدني يوميًا والتقليل قدر الإمكان من السلوكيات الخالية من الحركة بالإضافة إلى ضمان الحصول على قسط كافٍ من النوم.

يتضمن التصور الشامل لليوم الصحي المتوازن ما يلي:

السلوك الخالي من الحركة

- تقليل وقت الجلوس بلا حركة إلى 8 ساعات أو أقل، والذي يشمل ما يلي:
 - احرص على ألا يزيد وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي عن ثلاث ساعات
 - فصل فترات الجلوس الطويلة قدر الإمكان

نم

- احرص على الحصول على مقدار ما بين 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد بانتظام، والتزم بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ.

النشاط البدني

ممارسة أنواع مختلفة من النشاط البدني على اختلاف شدته، والتي تشمل ما يلي:

- مارس 150 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية الأيروبيك بمعدل معتدل إلى قوي

- مارس أنشطة تقوية العضلات مرتين أسبوعيًا على الأقل

- خصص عدة ساعات من يومك لممارسة الأنشطة البدنية الخفيفة، بما في ذلك الوقوف



يمكن أن يحقق استبدال السلوكيات الخالية من الحركة بنشاط بدني إضافي وتحويل النشاط البدني الخفيف إلى نشاط بمعدل معتدل إلى قوي إلى جانب الحفاظ على أخذ قسط كافٍ من النوم، العديد من الفوائد الصحية.

إن إجازة أي تقدم نحو تحقيق تلك الأهداف سيُفضي حتمًا إلى الحصول على بعض الفوائد الصحية المرجوة.