

نمط الحياة الخامل : خطر على الصحة

ماذا نفعل؟

سيستفيد جميع الأشخاص من زيادة النشاط البدني وتقليل سلوك الحياة الخامل، بما في ذلك النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو إعاقات.

يمكن دمج النشاط البدني في العمل وأثناء التنقل وفي الأعمال اليومية والمنزلية. جميع الأنشطة تأخذ بعين الاعتبار:

1. تجنب الجلوس أكثر من 7 ساعات في اليوم عندما تكون مستيقظًا: من الأفضل أقل من 4 ساعات. استبدل وقت نمط الحياة الخامل بالنشاط البدني كلما كانت شدته (حتى ولو كانت منخفضة).
2. قلل من وقت الشاشة (التلفاز، الكمبيوتر، الهاتف المحمول) إلا إذا كنت تتحرك. احسب الوقت الذي تستغرقه في هذه الأنشطة وقم بتقليله تدريجياً.
3. اصعد الدرج كلما استطعت، وليس المصعد أو السلم المتحرك.
4. حاول التحرك مشياً على الأقدام أو بالدراجة أو بأي وسيلة أخرى من وسائل الحركة النشطة.
5. عند استعمال وسائل النقل العام، دع الأشخاص الآخرين يجلسون وانزل في محطة ما قبل وجهتك. إذا كنت تستعمل السيارة، فقم بركن سيارتك بعيداً وامشي لمسافة أبعد.
6. عندما تجلس، سواء في المنزل أو في العمل، انهض كل 30 دقيقة تقريباً وامش لبضع دقائق أو قم بنشاط بدني آخر. انهض ومدد ساقيك. اذهب لشرب الماء أو اذهب إلى الحمام، إلخ. اضبط المنبه على هاتفك المحمول من أجل النهوض.
7. إذا كنت لا تستطيع المشي أو الوقوف، فحاول رفع ركبتيك جالسا وقم بتمديد قدمك وحرك ذراعك. كل الأنشطة تعتبر مهمة!
8. تستعمل الهاتف؟ انهض أو امش بينما تتكلم.
9. حاول القيام بالاجتماعات وأنت واقف أو مشياً عندما لا تحتاج للكتابة.
10. في العمل، إذا كان زملاؤك يشتغلون في نفس المبنى، اذهب للتحدث معهم بدلاً من استخدام البريد الإلكتروني أو الرسائل الفورية للتواصل معهم.

نمط الحياة الخامل هو عندما يقضي الشخص وقتاً طويلاً في الجلوس أو الاتكاء أو الاستلقاء أثناء فترة استيقاظه.

في السنوات الأخيرة، ازدادت الساعات اليومية التي نخصصها للأنشطة الخاملة في جميع مجالات الحياة: نتحرك بالسيارة، ونعمل جالسين في المكتب أو أمام الكمبيوتر، ونقضي أوقات فراغنا أمام الشاشات (التلفاز أو الهاتف المحمول أو الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية أو مشغلات ألعاب الفيديو وما إلى ذلك) أو في القراءة. يجلس الأشخاص ما بين 5 و 8 ساعات في اليوم.

ما هي المخاطر التي تنطوي عليه؟

يرتبط نمط الحياة الخامل عند البالغين بارتفاع معدل الوفيات من جميع الأسباب والمزيد من أمراض القلب والشرابيين وبعض أنواع السرطان، ومرض السكري الذي يصيب البالغين، والمتلازمة الأيضية وعوامل خطر أخرى للقلب والشرابيين، ومشاكل العضلات والعظام، وانخفاض الإنتاجية وقلة الرفاه وزيادة القلق والاكتئاب.

تزيد المخاطر ابتداءً من 7 ساعات يومياً من نمط الحياة الخامل. إنها مخاطر صحية لا تقل أهمية عن عدم القيام بنشاط بدني كافٍ في وقت الفراغ.

إذا مارست نشاطاً بدنياً أو قمت بممارسة الرياضة أثناء وقت فراغك، فهل سأتجنب المخاطر؟

ممارسة النشاط البدني أو ممارسة الرياضة أثناء وقت الفراغ أمر صحي للغاية ويوصى به، لكنه لا يقضي على مخاطر نمط الحياة الخامل ولكن يخفف منها فقط.



Aumentar la cantidad
de actividades cotidianas a
cualquier edad