

# الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

## تأثير النشاط الرياضي على العمر

بعد إجراء بعض الدراسات لوحظ أن التمرين يؤدي بعض الشيء إلى إطالة العمر وأن القيام ببعض التمارين الرياضية متوسطة الشدة على مجموعة من الذكور والإناث فقد لوحظ بعد ذلك أن هذه المجموعة عاشت فترة أطول من المجموعة الضابطة غير الممارسة للتمارين الرياضية .

وقد تمت مناقشة ذلك على أساس أن التمارين الرياضية تقلل من الإصابات بأمراض جهاز القلب والدوران ومن أفضل التمارين التي لوحظ بأنها تعمل على التأثير على العمر هي التي تكون لمدة 20-30 دقيقة وبطريقة التنفس الهوائي لإنتاج الطاقة وخاصة تمارين المطاولة والمرونة والقوة بانتظام يومياً . مما يؤدي إلى التقليل من التغيرات المصاحبة لتقدم العمر وخاصة التي تظهر في الجهاز الدوري وتؤدي بالتالي للحفاظ على نشاط الجسم وإضافة سنين إلى حياة الشخص ويجب القيام بفحص دوري أثناء الجهد عند الطبيب خصوصاً إن قسماً من الأمراض لا تظهر إلا عند بذل جهد إضافي خاصة كالدبحة الصدرية أو وجود اختلاف في انتظام عدة درجات القلب وتجري هذه الفحوص وخاصة للذي تجاوز العقد الثالث من العمر أو أكثر. تؤدي التمارين تدريجياً بتمارين خفيفة وزيادة الشدة تدريجياً وهناك قاعدة يجب إتباعها وهي استعمال نبضات القلب حيث تؤخذ أقصى ضربات للقلب لذلك العمر وي طرح منه معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة في حالة الراحة ويقسم على قسمين ويضاف الآخر إلى معدل ضربات القلب في حالة الراحة الناتج هو ما يجب الوصول إليه وسرعة القلب في أثناء التمارين الرياضية في بداية الممارسة مثال : شخص معدل ضربات قلبه القصوى المطابق لعمره ( ١٦٥ ) ضربة في الدقيقة ومعدل ضربات قلبه في حالة السكون أو الراحة هو ( ٧٥ ) ضربة

/دقيقة فما هو معدل ضربات القلب المطلوب الوصول إليه عند البدء في التمارين الرياضية الجواب ١٦٥-٧٥=٩٠ ضربة /دقيقة ٩٠=٢÷٤٥ ٤٥=٧٥+٤٥=١٢٠ضربة وهذا ما يقرره الطبيب.

إن هذا الموضوع يجيب على الأسئلة التالية

- ١- هل إن العمر يتحدد بعامل الزمن من ناحية السنين و الأشهر و الأيام ؟
- ٢- هل هناك محددات أخرى للعمر ؟
- ٣- ما هي أهم النظريات التي تطرقت إلى التقدم بالعمر ؟
- ٤- هل يمكن إيقاف تدهور الأجهزة الجسمية نتيجة التقدم بالعمر أو على الأقل السيطرة على حدة تدهورها ؟

إن الطريقة الطبيعية والمتبعة لتحديد العمر هي استخدام السنوات والأشهر والأيام التي عاشها الفرد وحسب التقاويم المختلفة . وقد ظهر إن استخدام التقويم الزمني لا يعطينا مقدار التقدم بالعمر من الناحية البايولوجية وهذا يعنى إن شخصان بالعمر نفسه ولكنهما يختلفان بالعمر البايولوجى . وسوف نتطرق إلى ذلك من خلال تحديد العمر من مختلف الزوايا.

العمر الزمني : العمر الزمني يعنى الفترة الزمنية التي عاشها الفرد وعادة تحدد منذ تاريخ الولادة . إن هذا التحديد لا يأخذ بعين الاعتبار العوامل الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية . إن هذا المقياس لا يمكن الاعتماد عليه بشكل فعال ولذلك يميل الأخصائيون إلى اعتماد أكثر من مقياس لتحديد الكفاءة العمرية.

العمر الحيوي : العمر الحيوي يركز على الحالة البايولوجية والفسيولوجية . إن هدف قياس العمر الحيوي هو لتحديد هل إن الفرد اكبر أم اصغر من عمره الزمني

بالاعتماد على المعدل الطبيعي للعمر الزمني للإنسان . فقد يكون فردا مهتما بصحته ومواظب على النشاط البدني يتمتع بأجهزة حيوية داخلية أفضل من معدل عمره الزمني في حين قد يكون فردا آخر معتل الصحة ويعانى من أمراض له عمر بايولوجي اكبر من عمره الزمني . على هذا الأساس فقط ظهرت عدة اختبارات لحساب و قياس العمر الحيوي . إن اغلب هذه الاختبارات تقيس مختلف المتغيرات البايولوجية القابلة للتدهور نتيجة تقدم العمر .

العمر النفسي : ويعنى قدرات الفرد الذهنية والنفسية والتي تحوى الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية علاوة على التعلم و الذاكرة و الإحساس . فمن الممكن أن يكون شخصان لهما العمر نفسه ولكنهما يختلفان في العمر النفسي . وقد نلاحظ بعض الأفراد يتصرفون بشكل أما بعمر اقل من عمرهم الزمني أو أكثر من عمرهم الزمني مقارنة مع أقرانهم . ومن الواضح بان الصحة النفسية تعكس الإحساس بالثقة .

العمر الاجتماعي : وتعنى محددات التصرف المناسبة لكل فترة عمرية . إن لكل مجتمع محدداته الخاصة به. نحن نستخدم هذه المحددات الاجتماعية لقياس سلوك الفرد فيما لو كان مناسباً لعمره الزمني أم لا . ومن الواضح أن المحددات الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تحديد خيارات نمط الحياة عند التقدم بالعمر . فمثلاً ممارسة النشاط البدني يعتبره بعض المتقدمين بالعمر لا يلاءم أعمارهم والبعض الآخر يعتقد انه لا يستحسن ممارسة النشاط في الحقائق العامة .