

تقرير كبير الأطباء في وزارة الصحة الأمريكية

النشاط البدني والصحة

The Surgeon General Report: **Physical Activity & Health**

د. هزاع بن محمد الهزاع

دكتوراه في فسيولوجيا الجهد البدني

زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني

قسم التربية البدنية وعلوم الحركة

كلية التربية - جامعة الملك سعود

المصدر: الهزاع، هزاع محمد . كتاب الطب الرياضي: مفهومة ومجالاته وأنشطته،

الرياض: جامعة الملك سعود، ١٤٢٣هـ.

تقرير كبير الأطباء في وزارة الصحة الأمريكية حول

النشاط البدني والصحة

وثيقة تاريخية صادرة عن وزارة الصحة الأمريكية

قبل ليلة افتتاح الدورة الأولمبية عام ١٩٩٦م، في مدينة أتلانتا بولاية جورجيا الأمريكية، تم الإعلان عن التقرير التاريخي الذي صدر عن كبير الأطباء والجراحين في وزارة الصحة الأمريكية حول النشاط البدني والصحة (The Surgeon General Report: Physical Activity & Health)، وليس من محض المصادفة أن تكون مدينة أتلانتا هذه مقراً للمركز الأمريكي لمراقبة الأمراض ومكافحتها (CDC)، الذي شارك في صياغة التقرير.

وقصة هذا التقرير قد بدأت قبل صدوره بسنتين، وبالتحديد في شهر يوليو من عام ١٩٩٤م، حين كلفت وزيرة الصحة الأمريكية المركز الوطني الأمريكي لمراقبة الأمراض ومكافحتها (CDC) ليقود مجموعة من الخبراء والمختصين من أجل كتابة تقريراً عن النشاط البدني والصحة، يتم فيه رصد وتدوين الحقائق العلمية المتوافرة حول دور النشاط البدني في صحة الإنسان العضوية والنفسية. ومن ضمن الجهات المشاركة في صياغة التقرير ممثلين من المعاهد العديدة والمتخصصة التابعة للمركز الوطني الأمريكي لمراقبة الأمراض ومكافحتها، والكلية الأمريكية للطب الرياضي، والجمعية الأمريكية لطب القلب، وغيرهم من الهيئات العلمية والصحية ذات العلاقة.

وبعد سنتين من تاريخ التكليف، أي في صيف عام ١٩٩٦م، صدر التقرير التاريخي المشار إليه أعلاه عن النشاط البدني والصحة. وعادة ما تصدر تلك التقارير من وزارة الصحة الأمريكية عندما تتوفر دلائل علمية قوية حول موضوع يتعلق بالصحة، على غرار التقرير التاريخي الأول الذي صدر حول مخاطر التدخين في عام ١٩٦٤م، والذي بدأ مسيرة التغيير آنذاك في السياسات والاتجاهات حول التدخين، أو التقرير الآخر الذي صدر عام ١٩٨٨ حول التغذية والصحة.

في المقدمة التي كتبتها وزيرة الصحة في بداية التقرير الصادر حول النشاط البدني والصحة، قالت " أنه جواز مرور للصحة لجميع الأمريكيين ". خلاصة التقرير تؤكد " أن على جميع الأمريكيين بمختلف فئاتهم ممارسة النشاط البدني المنتظم والمتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن جميعها، من أجل الحصول على الفوائد الصحية للنشاط البدني".

ولقد صدر التقرير على هيئة وثيقة ضخمة في ما يقرب من ٣٠٠ صفحة، وتم فيه الاعتماد على نتائج مئات الأبحاث العلمية المرتبطة بالنشاط البدني والصحة، وكتبه وأعدده ما يزيد على ١٥٠ عالم وطبيب ومحرر تقني مختصون في الطب الرياضي وفسولوجيا الجهد البدني والطب الوقائي والصحة العامة.

وجاء التقرير ليؤكد الفوائد الصحية التي تعود على الفرد والمجتمع من جراء ممارسة النشاط البدني المنتظم والمعتدل الشدة مثل: المشي السريع، والهرولة، والسباحة، وركوب الدراجة، وصعود الدرج، ونط الحبل، والعمل البدني في الحديقة المنزلية أو في المزرعة، أو ممارسة بعض الألعاب الرياضية، ونحو ذلك.

وتغطي الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسات النشاط البدني جوانب عديدة من أجهزة الجسم المختلفة، بدءاً بصحة القلب والأوعية الدموية، مروراً بصحة العظام وسلامة العضلات والمفاصل، وانتهاءً بالصحة النفسية.

لمزيد من المعلومات يمكن الدخول إلى موقع الشبكة العالمية للمعلومات على العنوان التالي :

<http://www.cdc.gov/nccd php/sgr/summ. htm>