



السبت 13 جمادى الآخرة 1446 هـ - 14 ديسمبر 2024

أخبار النافذة

شاهد.. ملايين السوريين يملأون الميادين في احتفالات تاريخية بانتصار الثورة بالأسماء.. الاحتلال الصهيوني يفرج عن 40 أسيرًا من غزّة عبر معبر كرم أبو سالم بوسيرا تحمد 99 مليون فرنك: أموال قيادات الأسد تحت المحهر منذ 2011 حماس تنفي التنازل عن شرط انسحاب الاحتلال الكامل من غزّة زلزال بالوادي الجديد بقوة 3.7 Richter مصحوب بأصوات عالية ارتفاع أسعار الحديد والأسمنت اليوم الجمعة بالأسواق بعد زيارة القاهرة.. رئيس الموساد في قطر لبحث صفقة تبادل الأسرى، رغم انتهاكات الاحتلال لحدود مصر... إعلام المخابرات بهاجم المعارضة السورية بشأن ضربات الاحتلال الصهيوني

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرّيات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

دراسة تحدد "الوقت المثالي" للوقوف والجلوس والنوم وممارسة النشاط البدني





السبت 14 ديسمبر 2024 08:00 م

نقضي معظم أيامنا في الجلوس والوقوف والنوم والتحرك، لكن ربما لا نُولي اهتمامًا كبيرًا لعدد الساعات التي نخصصها لكل منها. وكشفت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة سوينبيرن للتكنولوجيا في أستراليا، عن مقدار الوقت المثالي الذي يجب أن يقضيه الشخص في الوقوف، والجلوس، والنوم، وممارسة النشاط البدني. ووفقًا للباحثين، فإن هذه التوصيات حول كيفية تقسيم ساعات اليوم الأربع والعشرين تهدف إلى مساعدة الناس على تحقيق الصحة المثلى.

تحليل عادات النوم والجلوس والحركة

وقام فريق الدراسة، بقيادة الدكتور كريستيان براكنريدج، بتحليل عادات النوم والجلوس والحركة لـ 2000 شخص لمدة 24 ساعة للتوصل إلى التوزيع المثالي للأنشطة.

وقال: "لقد أظهرنا أن التراكيب المثالية لاستخدام الوقت تتضمن وقتًا أقل بكثير في الجلوس، ووقتًا أكبر في الوقوف، ووقتًا أكبر بكثير في ممارسة النشاط البدني مقارنة بالأوقات التي تم تحقيقها في المتوسط لكل من هذه الأنشطة من قبل المشاركين في دراستنا." وأضاف: "ولكن عندما يتعلق الأمر بوقت النوم، يميل المشاركون إلى تلبية المتطلبات الصحية المثلى، بحسب صحيفة "ذا صن"."

جدول الوقت لضمان الصحة المثلى

وقدمت الدراسة التي نشرت في مجلة "ديتولوجيا"، التوصيات التالية لاستخدام الوقت لضمان الصحة المثلى:

- الجلوس: بمعدل ست ساعات (بين 5 ساعات و40 دقيقة و7 ساعات و10 دقائق)

- الوقوف: متوسط خمس ساعات و10 دقائق (بين 4 ساعات و10 دقائق و6 ساعات و10 دقائق)

- النوم: في المتوسط ثماني ساعات و20 دقيقة (بين 7 ساعات و30 دقيقة و9 ساعات)

- النشاط البدني خفيف الشدة: متوسط ساعتين و10 دقائق (بين ساعتين وساعتين و20 دقيقة)

- النشاط البدني المعتدل إلى القوي: متوسط ساعتين و10 دقائق (بين ساعة و40 دقيقة وساعتين و20 دقيقة)

وقال الدكتور براكنريدج، قائد فريق الباحثين لموقع "ميديكال إكسبريس": "بالنسبة للعلامات الصحية المختلفة، من محبط الخصر إلى الجلوكوز الصائم، ستكون هناك مستويات مختلفة لكل سلوك."

وأضاف: "يشمل هذا التقسيم نطاقًا واسعًا من العلامات الصحية ويتقارب خلال الـ 24 ساعة المرتبطة بالصحة المثالية بشكل عام."

جلوس أقصر ونشاط أكبر

وراقب الباحثون النتائج الصحية للمشاركين من أجل تقديم توصياتهم، وأوضحوا أن "وقت الجلوس الأقصر وقضاء المزيد من الوقت في الوقوف وممارسة النشاط البدني والنوم يرتبطان بصحة القلب والتمثيل الغذائي المفضلة."

وعندما يتعلق الأمر بالأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني، لاحظوا أن استغراق وقت أطول في النشاط بدلاً من الجلوس ساعد أيضًا في تحسين مستويات السكر بالدم بشكل عام.

وقال الدكتور براكنريدج، إن توصيات الدراسات تهدف إلى أن تكون واقعية لما يمكن أن يحققه الناس على مدار اليوم.

وأوضح: "قد يدعو الناس إلى مزيد من الوقت في ممارسة التمارين الرياضية، على الرغم من أنه ليس من الممكن ممارسة 10 ساعات من التمارين الرياضية وصفر ساعات من السلوك المستقر - يجب أن يكون استخدام الوقت واقعيًا ومتوازنًا."

وتابع: "بالطبع، يتم دائمًا تشجيع التحرك قدر الإمكان عندما تتطلب منا الحياة الجلوس أمام الشاشات. إن وقت الجلوس الأقصر وقضاء المزيد من الوقت في الوقوف وممارسة النشاط البدني والنوم يعطي دفعة كبيرة لصحتنا القلبية الأيضية."

وأشار إلى أن هناك فروقًا دقيقة في كيفية تنظيم وقتنا على مدار اليوم، إذ "قد يكون النوم ضارًا بالصحة إذا حل محل وقت ممارسة الرياضة، ولكنه مفيد إذا حل محل السلوك المستقر."

وأردف: "لهذا السبب نحتاج إلى مبادئ توجيهية متكاملة تأخذ في الاعتبار الطيف الكامل للسلوك البشري."

توزيع فترات ممارسة التمارين على مدار أيام الأسبوع

في المتوسط، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا بأن يحصل الأشخاص البالغون على ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة.

في الوقت نفسه، توصي الدراسة بأن يقوم الأشخاص بتوزيع فترات ممارسة التمارين الرياضية على مدى أربعة أو خمسة أيام إلى أسبوع.

وفقًا لإرشادات النشاط البدني التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية، يجب على البالغين أن يهدفوا إلى:

- قم بأنشطة التقوية التي تعمل على تدريب جميع مجموعات العضلات الرئيسية (الساقين والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفين والذراعين) على الأقل يوميًا في الأسبوع

- قم بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعيًا أو 75 دقيقة من النشاط القوي الشدة أسبوعيًا

- قلل الوقت الذي تقضيه في الجلوس أو الاستلقاء وفصل فترات عدم الحركة الطويلة عن طريق ممارسة بعض الأنشطة

ووجدت دراسة نشرت في العام الماضي، أن الجلوس لمدة عشر ساعات يوميًا، سواء كان ذلك في العمل أو مشاهدة التلفزيون، يزيد "بسرعة" من خطر الإصابة بالخرف.

وتم ربط الخمول بمرض السكري وأمراض القلب وضعف الصحة العقلية والخطر العام للوفاة في سن مبكرة.

<https://www.thesun.co.uk/health/27708997/exact-amount-of-time-sit-stand-sleep-move>

[اخبار عالمية](#)

[موظفون يتهمون جوجل بإثارة "نوبة الغضب" بعد طرد 50 منهم بسبب احتجاجهم على مشروع إسرائيلي](#)

الأحد 28 أبريل، 06:03 م 2024

[مقالات متعلقة](#)

داعس رذكأ حابصبعمتمستل قليلل كك توفت لاج ئاصن 6

ديزيتس تاراملا لوييس رطاحم ن أدكوة شاحبلأ: نيجد ماصء.د

د. عصام حجي: الأبحاث تؤكد أن مخاطر سبول الإمارات ستزيد

ديعلا دعري عيبطلا لك طاشن: ةداعتسا يء كدعاستج ئاصء 5

5 نصائح تساعدك على استعادة نشاطك الطبيعي بعد العيد

قديعس ةايحى لأك دوقء تاداء 10 .. قئاقء 5 في ف

في 5 دقائق... 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني