

ممارسة الرياضة للمتقدمين في العمر: تعزز النشاط.. وتحمي من الأمراض

ملاك مكّي

يعتبرن قبعاتهن الواقية من الشمس. يجهّزن قوارير المياه. يضعن المناشف حول أعناقهن. يعرفن عن أنفسهن. يترددن في ذكر أعمارهن، خصوصاً أنهنّ تجاوزن الخمسين عاماً. يبدأن بممارسة التمارين الرياضية خلال نشاط رياضي تثقيفي من تنظيم برنامج «جامعة الكبار» في «الجامعة الأميركية في بيروت».

تقول جومانا بولس (63 عاماً) إنها المرة الأولى التي تقوم فيها بتمارين رياضية، فيما بدأت سلمى يعقوب (66 عاماً) ممارسة الرياضة منذ خمسة أعوام في ناد خاص.

هي تشعر بأنها أكثر نشاطاً وأقل توتراً وقلقاً وتنام أفضل. لا تشكّل الرياضة، وفق يعقوب، ترفاً بل ضرورة صحية وحياتية، وتقول «ربما يجد البعض صعوبة في البدء، غير أنهم يعتادون تدريجياً على الحركة البدنية».

بدورها، تحب أني باندكيان الرياضة، فهي تمارس رياضة المشي دائماً، إضافة إلى اليوغا، ما يشعرها بالحيوية والنشاط. أما شفيقة عمري، فتري أنّ الرياضة تساعد على القيام بالواجبات اليومية بفرح من دون أن ترتبط بخفض الوزن فحسب، بينما تشارك جمال بربير (60 عاماً) أحفادها في المشي لتتسع آفاقها الفكرية والعقلية والصحية وتشغل وقتها في نشاطات مفيدة، وفقاً لما ترويه.

ويعتبر المدرب الرياضي المعتمد من قبل «الكلية الأميركية للطب الرياضي» عزمي عماد أنّ الرياضة تحافظ عند المتقدمين في السن على صحة القلب والرئتين والدورة الدموية وعلى العضلات، خصوصاً أن الإنسان يخسر نسبة من كتلته العضلية مع التقدم في العمر.

وتعزز الرياضة، وفقاً لعماد، ليونة الجسم وتوازنه. فعلى سبيل المثال، يساعد استخدام الأوزان الحرة في المحافظة على توازن الجسم. ويقدم عماد حملة من النصائح إلى الأفراد المتقدمين في السن، ومنها ضرورة ممارسة الرياضة بانتظام بمعدل نصف ساعة يومياً لخمس مرات أسبوعياً واستشارة الطبيب والحفاظ على التنفس والقيام بالتمارين الجسدية على الأرض تفادياً للسقوط، والإكثار من شرب المياه، وتناول الأغذية السليمة من خضار وفاكهة وحبوب كل ساعتين ونصف ساعة، والاستراحة بين التمارين والتوقف في حال الشعور بالألم.

ويندرج النشاط الرياضي، وفق منسقة «جامعة الكبار» مايا أبي شاهين، ضمن أهداف البرنامج في تعزيز النواحي الجسدية والفكرية والاجتماعية عند الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، خصوصاً أن الرياضة تحمي الأفراد من الأمراض المزمنة وتعزز الشعور بالراحة والنشاط.

وتذكر دراسة قام بها الباحث في علم النفس آلان غوا في «جامعة إدنبرة» الاسكتلندية أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يظهرون علامات شيخوخة أقل.

وشملت الدراسة سبعة أشخاص في السبعين من العمر وامتدت لفترة ثلاثة أعوام وارتكزت على مراقبة نوعية الحياة وإجراء تصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ.

وتثبت دراسة أخرى، أجراها فريق الباحثة سيزوفيا بولين من «جامعة كاليفورنيا» ونشرت في مجلة «Archives of neurology» الأميركية، أن ثمة أثراً للحركة البدنية على وظائف الدماغ حتى في سنّ التسعين. وتفيد الدراسة بأنّ ممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بالخرف، فيما يُعتبر الأشخاص غير القادرين على المشي أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمعدل ثلاثين مرة أكثر من الأشخاص الذين يقومون بتمارين المشي. وشملت الدراسة 629 شخصاً تجاوزوا التسعين من العمر.