Continue

المبادئ التوجيهية العالمية لمنظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني والسلوكيات المتطوية على قلة الحركة

المشي أو ركوب الدراجات أو ركوب السيارات). بالإضافة إلى المهام اليومية والمنزلية. تقوية العضلات مفيدة للجميع. ينبغي لكبار السن (الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر) إضافة الأنشطة البدنية التي تؤكد على التوازن والتنسيق، بالإضافة إلى تقوية العضلات، للمساعدة في منع السقوط وتحسين الصحة. إن كثرة السلوكيات المستقرة قد تكون غير صحية. قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وداء السكري من النوع الثاني

لال عملية تشاورية وحكومية دولية مفتوحة العضوية ISPAH مؤخرًا نتائج استشارات من ISPAH الذي الموصى بها للأفراد. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى بيئات وأنظمة وبرامج وسياسات داعمة لتمكين الأفراد من ممارسة النشاط البدني. أصدرت

2014 مد 18 م 13-18 أكتوبر/تشرين الأول 2021 .المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني والسلوكيات المتطوية على قلة الحركة. منظمة الصحة العالمية. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO Skip to main content