

الجلوس الطويل يضعف التوازن والمشي لدى الشباب

25 نوفمبر، 2025



أظهرت دراسة حديثة أن كثرة الجلوس وقلة النشاط البدني قد تؤثر سلباً على التوازن والقدرة على المشي، حتى لدى الشباب الأصحاء.

وأجريت الدراسة في كلية العلاج الطبيعي بجامعة كلاركسون، وركزت على أهمية الحركة المستمرة وتقليل الجلوس للحفاظ على القدرة على التنقل وسلامة الحركة على المدى الطويل، بحسب موقع Medical Express.

منهجية الدراسة

شملت الدراسة 133 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً، وارتدى كل منهم أجهزة استشعار صغيرة لرصد توازن الجسم أثناء الوقوف وحركة المشي. وصنّف الباحثون المشاركون وفق مستوى نشاطهم اليومي ومدة الجلوس والتمارين الرياضية الأسبوعية.

النتائج

الأشخاص الأكثر نشاطاً والأقل جلوساً أظهروا توازناً أقوى وتحكماً أفضل أثناء المشي، خصوصاً عند الاستدارة.

الأشخاص الذين جلسوا طويلاً لكن مارسوا الرياضة بانتظام، أظهرت نتائجهم أن النشاط البدني يمكن أن يخفف بعض تأثيرات الجلوس الطويل.

أما من جلسوا كثيراً وتحركوا قليلاً، فكان لديهم توازن ضعيف وثبات أقل أثناء المشي.

أهمية النشاط البدني

أوضح الباحثون أن تغيرات التوازن قد تحدث قبل ملاحظة أي مشكلة، مشيرين إلى أن التمارين المعتدلة المنتظمة تساعد على حماية التوازن والقدرة على المشي، وتقلل من مخاطر الإصابات ومشاكل الحركة طويلة الأمد.

تؤكد الدراسة أن الحركة اليومية المنتظمة، حتى لو كانت بسيطة، قد تحدث فرقاً كبيراً في الحفاظ على التوازن وسلامة الحركة لدى الشباب.