

## دراسة: تصميم الأحياء السكنية قد يؤثر على مستوى النشاط البدني للأفراد



أفادت دراسة أميركية بأن: "تصميم الأحياء السكنية يمكن أن يُؤثر بشكل كبير على مستوى النشاط البدني للأفراد، خصوصاً المشي".

وأوضح الباحثون من جامعة ولاية واشنطن، أن: "الأحياء الحضرية ذات الكثافة السكانية العالية تشجّع السكّان على المشي أكثر، وتجعلهم أكثر نشاطاً، وفق النتائج المنشورة، الخميس، في دورية (American Journal of Epidemiology)".

ويُعدّ النشاط البدني، خصوصاً المشي، أحد أهم العوامل لتعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، فهو يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وخفض ضغط الدم، وتقوية العضلات والعظام. كما يساهم في تعزيز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق، وتحسين المزاج والنوم.

واعتمدت الدراسة على بيانات أكثر من "11" ألف شخص بين عامي 2009 و2020، وتضمّنت معلومات حول

أماكن إقامتهم وعدد دقائق المشي الأسبوعية، سواء للممارسة الرياضية أو التنقل اليومي.

وقيمّ الباحثون مدى "قابلية المشي" في الأحياء بناءً على معايير تشمل الكثافة السكانية، وشبكات الطرق، وتوافر وجهات يمكن الوصول إليها سيراً على الأقدام، مثل المتاجر، والمطاعم، والمتنزهات، والمقاهي.

وأظهرت النتائج أن: "السكان في الأحياء الأكثر قابلية للمشّي، مثل منطقة "كابيتول هيل" في سياتل، يمشون أكثر من غيرهم".

وكشفت عن أن زيادة بنسبة 1 في المائة في قابلية المشي تؤدي إلى زيادة بنسبة 0.42 في المائة في معدلات المشي داخل الحي. وعند تطبيق ذلك عملياً، فإن زيادة بنسبة 55 في المائة في قابلية المشي، تعني زيادة بمقدار 23 في المائة بمعدلات المشي، أي نحو 19 دقيقة إضافية من المشي أسبوعياً لكل فرد.

وكما أشارت الدراسة إلى أن: "تصميم الأحياء القابلة للمشّي يعزّز استخدام وسائل النقل العام. فقد وجدت الدراسة أن العيش في حي يتميز بقابلية المشي يقلّل احتمال عدم استخدام وسائل النقل العام بنسبة 32 في المائة".

وتعليقاً على النتائج، أكد البروفيسور غلين دنكان، الباحث الرئيسي للدراسة من جامعة ولاية واشنطن، أهمية تصميم الأحياء لتعزيز الصحة العامة، قائلاً: "لدينا نسبة كبيرة من السكان في الولايات المتحدة لا يمارسون نشاطاً بدنياً كافياً. إذا استطعنا زيادة عدد الأشخاص الذين يمشون يومياً، حتى بمقدارٍ بسيط، سنُحقّق فوائد صحية كبيرة".

وأضاف عبر موقع الجامعة: "المشي وسيلة بسيطة ومجّانية للنشاط البدني، ولا يتطلب استثمارات كبيرة في الملابس أو المعدات الرياضية. فقط ارتدِ حذاءً مناسباً وابدأ بالمشي".

وأشار إلى أن: "هذه النتائج تحثّ على إعادة التفكير في تصميم الأحياء السكنية لتشجيع النشاط البدني وتحقيق التوصيات العالمية للنشاط البدني الأسبوعي، والمقدرة بـ150 دقيقة، ممّا يُعزز رفاهية الأفراد ويسهم في تحسين الصحة العامة".

