

تمارين مائية مع مهام عقلية لتحسين صحة كبار السن: دراسة رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمارين مائية مع مهام عقلية لتحسين صحة كبار السن: دراسة رائدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121056>

هل تشعرين بأن ذاكرتك بدأت تخفت مع مرور السنين؟ هل تجددين صعوبة في تذكر أسماء الأحفاد أو مواعيد مهمة؟ هذا الشعور ليس غريباً، بل هو جزء طبيعي من عملية الشيخوخة التي تواجهها الكثير من النساء. ولكن ماذا لو كان هناك طريقة بسيطة وممتعة لتحسين الذاكرة والوظائف الإدراكية، بل وحتى تعزيز الصحة العامة؟ دراسة جديدة تفتح آفاقاً وأعدة في هذا المجال، من خلال الجمع بين فوائد التمارين المائية والتحفيز الذهني. هذه الدراسة، التي تحمل اسم "WaterCog"، تسعى إلى فهم ما إذا كان دمج المهام المعرفية في برنامج تمارين مائية يمكن أن يحقق نتائج أفضل من التمارين المائية التقليدية وحدها. فهل يمكن للماء أن يكون مفتاحاً للحفاظ على نشاط العقل وتقوية الذاكرة في مرحلة الشيخوخة؟

الأسس النظرية

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين النشاط البدني والصحة الإدراكية. لطالما أظهرت الأبحاث أن التمارين الرياضية، وخاصة التمارين الهوائية، لها تأثير إيجابي على وظائف الدماغ. هذا التأثير لا يقتصر على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، بل يمتد ليشمل تعزيز نمو خلايا عصبية جديدة، وتقوية الروابط بين الخلايا العصبية الموجودة. هذه العملية، التي يطلق عليها "اللدونة العصبية"، هي أساس قدرة الدماغ على التكيف والتعلم طوال الحياة.

إضافة إلى ذلك، تستند الدراسة إلى مبادئ علم النفس المعرفي، الذي يركز على العمليات العقلية مثل الذاكرة والانتباه وحل المشكلات. من خلال إشراك هذه العمليات في برنامج التمارين، تهدف الدراسة إلى تحفيز الدماغ بطريقة مستمرة، مما يساعد على الحفاظ على وظائفه الإدراكية وتقويتها. يمكن تشبيه الدماغ بالعضلة، فكلما تم استخدامه وتدريبه، كلما أصبح أقوى وأكثر كفاءة.

كما أن اختيار البيئة المائية ليس عشوائياً. فالماء يوفر دعماً إضافياً للجسم، مما يقلل من الضغط على المفاصل والعظام، ويجعل التمارين أكثر أماناً وراحة لكبار السن. بالإضافة إلى ذلك، فإن مقاومة الماء توفر تحدياً إضافياً للعضلات، مما يزيد من فعالية التمارين.

منهجية البحث

أجرت الباحثة ألبرتون وزملاؤها دراسة سريرية عشوائية، وهي تعتبر من أقوى أنواع الدراسات العلمية. تم تجنيد 102 امرأة مسنة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تلقت برنامج تمارين مائية هوائية مع مهام معرفية، ومجموعة أخرى تلقت برنامج تمارين مائية هوائية تقليدية، ومجموعة تحكم لم تمارس أي تمارين.

استمر برنامج التمارين لمدة 12 أسبوعاً، مع جلستين غير متتاليتين في الأسبوع. المجموعة الأولى قامت بأداء تمارين هوائية في الماء، مع دمج مهام معرفية مثل تذكر قوائم كلمات، أو حل ألغاز بسيطة، أو القيام بعمليات حسابية ذهنية. أما المجموعة الثانية، فقد قامت بأداء نفس التمارين الهوائية في الماء، ولكن بدون أي مهام معرفية إضافية. المجموعة الثالثة، وهي مجموعة التحكم، لم تقم بأي تمارين خلال فترة الدراسة.

تم قياس الوظائف الإدراكية والبدنية والقلبية الوعائية والنفسية الاجتماعية لدى جميع المشاركات في بداية الدراسة، وبعد الانتهاء من برنامج التمارين، وبعد 12 أسبوعاً من المتابعة. استخدم الباحثون مجموعة متنوعة من الاختبارات لتقييم هذه الجوانب، مثل اختبارات الذاكرة والانتباه، واختبارات القوة والمرونة، وقياس ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، واستبيانات لتقييم المزاج ومستوى القلق.

تعتمد خطة التحليل الإحصائي على مبدأ "النية في العلاج"، مما يعني أن جميع المشاركات اللاتي تم تجنيدهن في الدراسة سيتم تضمينهن في التحليل، بغض النظر عما إذا كن قد أكملن برنامج التمارين أم لا. هذا يساعد على ضمان أن تكون

النتائج قابلة للتعميم على نطاق أوسع من النساء المسنات.

النتائج المتوقعة

تتوقع الباحثة ألبرتون أن كلا برنامجي التمارين المائية سيؤديان إلى تحسينات كبيرة في النتائج المقاسة مقارنة بمجموعة التحكم. ومع ذلك، فإنها تتوقع أيضاً أن دمج المهام المعرفية في برنامج التمارين سيؤدي إلى فوائد إضافية في الوظائف الإدراكية والقلبية الوعائية والنفسية الاجتماعية. بمعنى آخر، فإن الجمع بين النشاط البدني والتحفيز الذهني قد يكون له تأثير تآزري، أي أن التأثير المشترك أكبر من مجموع التأثيرين الفرديين.

هذه النتائج، إذا تحققت، ستكون ذات أهمية كبيرة في مجال الرعاية الصحية لكبار السن. فهي ستوفر دليلاً قوياً على أن التمارين المائية، وخاصة تلك التي تتضمن مهام معرفية، يمكن أن تكون وسيلة فعالة للحفاظ على الصحة الإدراكية والبدنية في مرحلة الشيخوخة.

أهمية النتائج

تكمن أهمية هذه الدراسة في قدرتها على تقديم تدخل بسيط وغير مكلف لتحسين صحة كبار السن. فالتمارين المائية متاحة على نطاق واسع، ويمكن أن تكون ممتعة ومناسبة لمجموعة متنوعة من الأشخاص، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة.

بالنسبة للمعالجين، يمكن أن توفر هذه الدراسة أساساً لتطوير برامج تمارين مخصصة لكبار السن، مع التركيز على دمج المهام المعرفية في البرنامج. بالنسبة للمرضى، يمكن أن تكون هذه الدراسة بمثابة حافز لتبني نمط حياة أكثر نشاطاً، والمشاركة في برامج تمارين منتظمة. وبالنسبة للجمهور العام، يمكن أن تزيد هذه الدراسة من الوعي بأهمية النشاط البدني والتحفيز الذهني للحفاظ على الصحة في مرحلة الشيخوخة.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أخذ بعض العوامل الثقافية والاجتماعية في الاعتبار. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا تزال هناك وصمة عار مرتبطة بالشيخوخة والمرض، مما قد يمنع كبار السن من طلب المساعدة أو المشاركة في برامج الرعاية الصحية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود على وصول النساء إلى المرافق الرياضية، أو قد تكون هناك تفضيلات ثقافية لبعض أنواع التمارين على غيرها.

ومع ذلك، فإن هناك أيضاً بعض الجوانب الإيجابية في السياق العربي. فالأسرة تلعب دوراً هاماً في رعاية كبار السن، وقد تكون هناك فرصة لتشجيعهم على المشاركة في برامج التمارين في المنزل أو في المراكز المجتمعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن هناك اهتماماً متزايداً بالصحة والوقاية من الأمراض في العالم العربي، مما قد يؤدي إلى زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني والتحفيز الذهني.

لذلك، من المهم تكييف برامج التمارين لتناسب الاحتياجات والقيم الثقافية للمجتمعات العربية. على سبيل المثال، يمكن تصميم برامج تمارين خاصة بالنساء في بيئات منفصلة، أو يمكن دمج التمارين في الأنشطة الاجتماعية والثقافية التقليدية.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الأبحاث المستقبلية. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات أخرى لتقييم فعالية برامج التمارين المائية في مجموعات مختلفة من كبار السن، مثل أولئك الذين يعانون من الخرف أو مرض الزهايمر. كما يمكن إجراء دراسات لتقييم التأثير طويل الأمد لبرامج التمارين، وتحديد العوامل التي تؤثر على الالتزام بالبرنامج.

ومع ذلك، هناك بعض القيود التي يجب أخذها في الاعتبار. أولاً، الدراسة أجريت على عينة صغيرة من النساء المسنات، مما قد يحد من قابلية تعميم النتائج على مجموعات أخرى. ثانياً، الدراسة كانت لمدة 12 أسبوعاً فقط، مما يعني أنه من غير الواضح ما إذا كانت الفوائد ستستمر على المدى الطويل. ثالثاً، الدراسة كانت "عمياء" بشكل جزئي فقط، مما يعني أن المشاركات قد كن على علم بالمجموعة التي ينتمين إليها، مما قد يؤثر على النتائج.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Alberton C.L. (2026). *Aquatic exercises combined with cognitive tasks for older women (WaterCog Study): protocol for a randomized clinical trial*. BMC Geriatrics, 26(1).

DOI: [10.1186/s12877-026-07084-8](https://doi.org/10.1186/s12877-026-07084-8)