

تمرين بدني يحسن وظائف كبار السن ويقلل الاكتئاب ويعزز المشاركة الاجتماعية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمرين بدني يحسن وظائف كبار السن ويقلل الاكتئاب ويعزز المشاركة الاجتماعية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119918>

هل يمكن للرياضة أن تعيد الشباب إلى كبار السن؟ دراسة تكشف الآليات الخفية

تخيل جدتك، أو والدك، وهما يكافحان للقيام بمهام يومية بسيطة كانت تبدو سهلة في السابق. ربما صعوبة صعود الدرج، أو حمل الأكياس من السوق، أو حتى مجرد المشي لمسافة قصيرة. مع تزايد عدد كبار السن في جميع أنحاء العالم، يصبح الحفاظ على القدرة البدنية تحديًا صحيًا عامًا رئيسيًا. ولكن، هل يمكن للرياضة أن تكون الحل؟ وهل هناك آليات أعمق تعمل خلف هذه العلاقة الواضحة؟

منهجية البحث

باحثون من الصين سعوا للإجابة على هذه الأسئلة من خلال دراسة واسعة النطاق شملت 3,527 شخصًا تجاوزوا الستين من العمر. اعتمدت الدراسة على بيانات من الموجة الثامنة لمسح الصحة والتقاعد الطولي الصيني (CHARLS) لعام 2018. لم يكتفِ الباحثون بالنظر إلى العلاقة المباشرة بين ممارسة الرياضة والقدرة البدنية، بل تعمقوا في فهم الآليات التي تربط بينهما. استخدموا تحليلات الانحدار (Regression analyses) باستخدام برنامج SPSS 29.0، بالإضافة إلى اختبارات التأثير الوسيط باستخدام أداة PROCESS macro (نموذج 6) في SPSS. وللتأكد من قوة النتائج، طبقوا أيضًا النمذجة المعادلة الهيكلية (Structural equation modeling) باستخدام برنامج AMOS 28.0 لتقييم مدى ملاءمة النموذج (model fit) وتأكيد قوة التأثيرات الوسيطة.

النتائج

أظهرت النتائج أن ممارسة الرياضة ترتبط بشكل كبير بتحسين القدرة البدنية لدى كبار السن. وجد الباحثون أن التأثير الكلي للرياضة كان قويًا ($\beta = -0.784, p < 0.01$)، مما يعني أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام يتمتعون بقدرة بدنية أفضل. ولكن المفاجأة لم تكن في هذا الارتباط المباشر، بل في اكتشاف أن هذا التأثير ليس مباشرًا بالكامل.

أظهرت التحليلات أن 57.27% من التحسن في القدرة البدنية كان نتيجة للتأثير المباشر للرياضة على وظائف الجسم الفسيولوجية. أما النسبة المتبقية، 42.73%، فقد كانت نتيجة لتأثيرات غير مباشرة.

أول هذه التأثيرات غير المباشرة يتعلق بالمشاركة الاجتماعية. اكتشف الباحثون أن ممارسة الرياضة تعزز المشاركة الاجتماعية (10.08%، $\beta = -0.079$)، وهذا بدوره يحسن القدرة البدنية. التأثير غير المباشر الآخر يتعلق بتقليل أعراض الاكتئاب. أظهرت الدراسة أن ممارسة الرياضة تقلل من أعراض الاكتئاب (27.30%، $\beta = -0.214$)، وهذا أيضًا يساهم في تحسين القدرة البدنية. والأكثر إثارة للاهتمام هو اكتشاف تأثير وسيط متسلسل: فالرياضة تزيد من المشاركة الاجتماعية، وهذا بدوره يقلل من أعراض الاكتئاب، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين القدرة البدنية ($\beta = -0.042$) (5.36%).

أكدت اختبارات ملاءمة النموذج أن النتائج عامة وقابلة للتطبيق ($\chi^2/df = 2.35$, RMSEA = 0.072, IFI/TLI/CFI > 0.90).

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن فوائد ممارسة الرياضة لكبار السن تتجاوز مجرد التحسينات الفسيولوجية المباشرة. إنها تؤثر أيضًا على الجوانب الاجتماعية والنفسية لحياتهم، مما يخلق حلقة إيجابية تعزز القدرة البدنية.

بعبارة أخرى، لا يتعلق الأمر فقط بتقوية العضلات وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. بل يتعلق أيضاً بإنشاء شبكات اجتماعية أوسع، وتقليل الشعور بالوحدة والعزلة، وتحسين الصحة العقلية. هذه العوامل، مجتمعة، تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على القدرة البدنية والاستقلالية في الشيخوخة.

ومع ذلك، يشدد الباحثون على أن هذه الدراسة ذات تصميم عرضي (cross-sectional design)، مما يعني أنها لا تستطيع إثبات علاقة سببية بشكل قاطع. لذلك، يوصون بإجراء دراسات طولية (longitudinal studies) أو تجريبية (experimental studies) للتحقق من اتجاه هذه العلاقات وتأكيد ما إذا كانت ممارسة الرياضة هي بالفعل السبب في تحسين القدرة البدنية، أو ما إذا كانت هناك عوامل أخرى تلعب دوراً.

Reference

Wang H. (2026). *Promoting physical function in older adults via physical exercise from a health empowerment perspective: a chain mediation model of social participation and depression*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26314-7](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26314-7)