

تمرين ذكي للأطفال المصابين بالسرطان: تعزيز الوظائف التنفيذية من خلال النشاط البدني.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمرين ذكي للأطفال المصابين بالسرطان: تعزيز الوظائف التنفيذية من خلال النشاط البدني.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120356>

تخيل طفلاً يخضع لعلاج السرطان، يواجه تحديات جسدية وعقلية تتجاوز بكثير ما يواجهه أقرانه. العلاج الكيميائي والإشعاعي، على الرغم من فعاليته في مكافحة المرض، يمكن أن يؤثر سلباً على الوظائف التنفيذية (المهارات العقلية التي تساعدنا على التخطيط والتنظيم وحل المشكلات) لدى هؤلاء الأطفال. لكن ماذا لو كان هناك تدخل بسيط، وممتع، يمكن أن يساعد في تخفيف هذه الآثار الجانبية؟

منهجية البحث

قام الباحثون بقيادة الدكتورة أ. ك. شنايدر بإجراء دراسة غير عشوائية (أي أن المشاركين لم يتم توزيعهم عشوائياً على المجموعات) شملت أطفالاً مصابين بالسرطان يخضعون للعلاج في مركز متخصص. ركزت الدراسة على تقييم تأثير برنامج تمارين رياضية "ذكي" على الوظائف التنفيذية لدى هؤلاء الأطفال. لم يكن الهدف هو مقارنة البرنامج مع عدم وجود تدخل، بل مع برنامج تمارين رياضية تقليدية.

تضمن البرنامج الرياضي "الذكي" أنشطة بدنية مصممة خصيصاً لتحدي الوظائف التنفيذية. على سبيل المثال، قد يطلب من الأطفال الركض في مسار عقبات مع تذكر سلسلة من التعليمات، أو رمي الكرات بألوان معينة بناءً على أوامر لفظية سريعة. هذه الأنشطة تتطلب ليس فقط جهداً بدنياً، بل أيضاً تركيزاً وانتباهاً وذاكرة عاملة (القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذهن ومعالجتها).

تم تقييم الوظائف التنفيذية للأطفال قبل وبعد التدخل باستخدام مجموعة من الاختبارات المعرفية القياسية. شملت هذه الاختبارات قياسات للانتباه المستمر، والذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية (القدرة على التبديل بين المهام أو الأفكار المختلفة)، والتحكم المثبط (القدرة على مقاومة الإغراءات أو الاستجابات التلقائية). كما تم جمع بيانات حول مستوى النشاط البدني العام للأطفال، بالإضافة إلى تقارير ذاتية عن جودة حياتهم.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن الأطفال الذين شاركوا في البرنامج الرياضي "الذكي" أظهروا تحسناً كبيرة في العديد من جوانب الوظائف التنفيذية مقارنة بالأطفال الذين شاركوا في البرنامج الرياضي التقليدي. على وجه الخصوص، لوحظ تحسن ملحوظ في الانتباه المستمر والذاكرة العاملة. وهذا يعني أن الأطفال المشاركين في البرنامج "الذكي" كانوا قادرين على التركيز لفترة أطول، وتذكر المعلومات بشكل أفضل، وأداء المهام التي تتطلب معالجة المعلومات بشكل أكثر فعالية.

بالإضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن التحسينات في الوظائف التنفيذية كانت مرتبطة بتحسينات في جودة حياة الأطفال. أفاد الأطفال المشاركون في البرنامج "الذكي" عن شعور أكبر بالرفاهية العاطفية، وتقليل التعب، وزيادة القدرة على التعامل مع التحديات اليومية المرتبطة بعلاج السرطان.

من الجدير بالذكر أن البرنامج الرياضي "الذكي" كان آمناً تماماً للأطفال المشاركين، ولم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية خطيرة. وهذا يشير إلى أن هذا النوع من التدخل يمكن أن يكون خياراً علاجياً واعداً للأطفال المصابين بالسرطان.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن دمج التمارين الرياضية التي تتحدى الوظائف التنفيذية في رعاية الأطفال المصابين بالسرطان يمكن أن يكون له فوائد كبيرة. لا يقتصر الأمر على تحسين الأداء المعرفي، بل يمكن أن يساعد أيضاً في تحسين جودة حياتهم بشكل عام.

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسة السريرية. يمكن للأطباء والمعالجين الفيزيائيين والمعالجين النفسيين العمل معاً لتصميم برامج تمارين رياضية مخصصة تلبي الاحتياجات الفردية لكل طفل. يمكن أن تشمل هذه البرامج مجموعة متنوعة من الأنشطة، مثل ألعاب الفيديو التي تتطلب التفكير الاستراتيجي، والتمارين البدنية التي تتطلب التنسيق بين اليد والعين، والأنشطة الجماعية التي تعزز التعاون وحل المشكلات.

على الرغم من أن هذه الدراسة غير عشوائية، إلا أنها توفر دليلاً قوياً على أن التمارين الرياضية "الذكية" يمكن أن تكون تدخلاً فعالاً للأطفال المصابين بالسرطان. هناك حاجة إلى مزيد من البحث، بما في ذلك التجارب العشوائية المحكمة، لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل الطرق لتنفيذ هذا النوع من البرامج في الممارسة السريرية. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة نحو تطوير علاجات أكثر شمولية وفعالية للأطفال الذين يواجهون تحديات السرطان.

Reference

Schneider A.C. (2025). *Smart exercise in pediatric oncology: enhancing executive functions through cognitively challenging physical activity- a non-randomized controlled trial*. BMC Cancer, 26(1), 75-75

DOI: [10.1186/s12885-025-15303-5](https://doi.org/10.1186/s12885-025-15303-5)