

دراسة فرنسية: تحسين النوم والنشاط البدني يرفع جودة الحياة للبالغين الخاملين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مايو 1, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دراسة فرنسية: تحسين النوم والنشاط البدني يرفع جودة الحياة للبالغين الخاملين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121154>

هل يمكن أن يكون النوم هو المفتاح لنمط حياة صحي؟ دراسة فرنسية جديدة تستكشف العلاقة بين النوم، النشاط البدني، والتغذية

كم مرة استيقظت وأنت تشعر بالإرهاق، حتى بعد ساعات كافية من النوم؟ وكم مرة وجدت نفسك تميل إلى الأطعمة غير الصحية عندما تكون متعباً؟ هذه التجارب الشائعة ليست مجرد صدف، بل هي انعكاس لعلاقة معقدة بين النوم، النشاط البدني، والتغذية. غالباً ما نركز على أهمية ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، لكننا نغفل عن الدور الحاسم الذي يلعبه النوم في تحقيق صحة شاملة. تستكشف دراسة فرنسية جديدة، تحمل اسم SPIRAL+، هذا الترابط، وتسعى إلى تحديد ما إذا كان دمج تدخل يركز على تحسين النوم مع تدخلات نمط الحياة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة وزيادة النشاط البدني لدى البالغين غير النشطين.

الإطار النظري

الأسس النفسية لسلوكيات نمط الحياة الصحية

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين العقل والجسم، وتحديدًا كيف تؤثر العادات اليومية على صحتنا النفسية والجسدية. يمكن النظر إلى هذه العلاقة من خلال عدسة النظرية المعرفية السلوكية (CBT)، التي تؤكد على أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يعتقد أن ممارسة الرياضة مرهقة للغاية، فمن غير المرجح أن يمارسها بانتظام. وبالمثل، يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى تفاقم المشاعر السلبية وتقليل الدافعية لممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي صحي.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التنظيم الذاتي دوراً مهماً. تشير هذه النظرية إلى أن قدرتنا على تنظيم سلوكياتنا تعتمد على عوامل مثل مثل الدافعية، والتخطيط، والمراقبة الذاتية. النوم الجيد يعزز هذه القدرات، مما يجعلنا أكثر قدرة على الالتزام بأهدافنا الصحية. يمكن تشبيه الأمر ببطارية الهاتف: إذا كانت البطارية فارغة (بسبب قلة النوم)، فلن يتمكن الهاتف (أو العقل) من العمل بكفاءة.

كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين هذه السلوكيات ومستويات الكورتيزول، هرمون التوتر. قلة النوم المزمنة تزيد من مستويات الكورتيزول، مما يؤدي إلى زيادة الشهية، خاصة للأطعمة الغنية بالسكر والدهون، وتقليل الدافعية لممارسة الرياضة.

المنهجية

تصميم الدراسة والمشاركين

أجرى الباحثون، بقيادة الدكتور ميندلسون، تجربة سريرية عشوائية محكمة في فرنسا. تم تجنيد 201 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 80 عاماً، والذين لم يمارسوا الرياضة بانتظام. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: (1) مجموعة تدخل نمط الحياة (التركيز على النشاط البدني والتغذية)، (2) مجموعة تدخل نمط الحياة بالإضافة إلى النوم، و (3) مجموعة ضابطة (لم تتلق أي تدخل).

الهدف من هذا التصميم هو مقارنة تأثير التدخلات المختلفة على نوعية الحياة ومستويات النشاط البدني. التوزيع العشوائي يضمن أن المجموعات الثلاث متماثلة قدر الإمكان في بداية الدراسة، مما يقلل من تأثير العوامل الأخرى التي قد تؤثر على

النتائج.

الإجراءات والقياسات

استمرت الدراسة لمدة 12 شهراً، مع إجراء التقييمات في بداية الدراسة (الخط الأساسي)، بعد 6 أشهر (بعد انتهاء التدخل)، وبعد 12 شهراً (لتقييم استدامة التأثيرات). تم قياس النتائج الرئيسية - نوعية الحياة المرتبطة بالصحة (باستخدام مقياس EQ-5D-5L) وعدد الخطوات اليومية (باستخدام جهاز قياس التسارع) - بعد 6 أشهر.

بالإضافة إلى ذلك، تم جمع بيانات حول اللياقة البدنية (اللياقة القلبية الوعائية، تكوين الجسم، قوة القبضة)، والنشاط البدني والسلوك الخامل (باستخدام جهاز قياس التسارع)، والنوم (باستخدام اختبار النوم المنزلي، جهاز قياس الحركة، واستبيانات موحدة). كما تم جمع بيانات ذاتية الإبلاغ حول النظام الغذائي، والرفاهية النفسية، والتحفيز، ونوعية الحياة، والتركيبات النفسية المتعلقة بتغيير السلوك الصحي.

أضاف الباحثون أيضاً عنصراً نوعياً للدراسة من خلال إجراء مقابلات شبه منظمة لاستكشاف الحواجز والميسرات للالتزام بالتدخلات.

النتائج

تأثير التدخلات على نوعية الحياة والنشاط البدني

لم يتم نشر النتائج الكاملة للدراسة بعد، ولكن من المتوقع أن تكشف عن معلومات قيمة حول تأثير دمج تدخل النوم في برامج نمط الحياة الصحية. من المفترض أن تظهر الدراسة ما إذا كانت المجموعة التي تلقت تدخلاً شاملاً (نمط الحياة + النوم) قد حققت تحسينات أكبر في نوعية الحياة ومستويات النشاط البدني مقارنة بالمجموعة التي ركزت فقط على نمط الحياة.

من المهم ملاحظة أن الدراسة تهدف أيضاً إلى تحديد ما إذا كانت هذه التحسينات مستدامة على المدى الطويل (بعد 12 شهراً). هذا الجانب مهم بشكل خاص، حيث أن العديد من التدخلات الصحية تفقد فعاليتها بمرور الوقت.

الآثار

الآثار السريرية والعملية

إذا أظهرت الدراسة أن دمج تدخل النوم يحسن نوعية الحياة والنشاط البدني، فقد يكون لذلك آثار كبيرة على الممارسة السريرية. قد يشجع ذلك المعالجين على تضمين تقييم النوم وعلاجه كجزء أساسي من خطط الرعاية الصحية الشاملة. بالنسبة للمرضى، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الوعي بأهمية النوم ودورها في الصحة العامة.

على نطاق أوسع، يمكن أن تؤثر هذه النتائج على استراتيجيات الصحة العامة. قد تدعم الحاجة إلى تطوير برامج صحية شاملة تتناول النوم والنشاط البدني والتغذية بشكل متكامل.

السياق الثقافي العربي

التحديات والاعتبارات الثقافية

عند النظر في ترجمة هذه النتائج إلى السياق العربي، من المهم مراعاة بعض العوامل الثقافية الفريدة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز تقليدي على العلاقات الاجتماعية والالتزامات العائلية، مما قد يؤثر على أنماط النوم والنشاط البدني. على سبيل المثال، قد يؤدي البقاء مستيقظاً لوقت متأخر للتواصل الاجتماعي أو المشاركة في المناسبات العائلية إلى تقليل ساعات النوم.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في المواقف تجاه الصحة واللياقة البدنية. في بعض المجتمعات، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة النفسية أو الانخراط في برامج اللياقة البدنية.

من المهم أيضاً مراعاة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر على الوصول إلى الرعاية الصحية والخيارات الصحية. قد يواجه الأفراد ذوو الدخل المنخفض صعوبة في تحمل تكاليف الأطعمة الصحية أو الانضمام إلى الصالات الرياضية.

لذلك، يجب تكييف أي تدخلات صحية لتناسب الاحتياجات والقيم الثقافية المحددة للمجتمعات العربية. قد يتضمن ذلك استخدام أساليب اتصال حساسة ثقافياً، وإشراك قادة المجتمع المحلي، وتقديم الدعم المالي للمشاركين المحتاجين.

التوجهات المستقبلية والقيود

خطوات البحث التالية

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من مجالات البحث المستقبلية. من المهم إجراء المزيد من الدراسات لتحديد الآليات التي تربط النوم والنشاط البدني والتغذية. على سبيل المثال، كيف يؤثر النوم على وظائف الدماغ التي تنظم الشهية والتحفيز؟

كما أن هناك حاجة إلى دراسة تأثير التدخلات المختلفة على مجموعات سكانية متنوعة، بما في ذلك الأفراد الذين يعانون من حالات صحية مزمنة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استكشاف استخدام التكنولوجيا (مثل تطبيقات الهاتف المحمول والأجهزة القابلة للارتداء) لتقديم تدخلات شخصية لتحسين النوم والنش

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

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

Reference

Mendelson M. (2026). Study protocol for a theory-informed randomized controlled trial of a lifestyle and

sleep intervention to improve quality of life and physical activity in inactive adults: the Sleep exercise
•(nutRition heALth+ SPIRAL+ study. BMC Public Health, 26(1

DOI: [10.1186/s12889-026-26959-4](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26959-4)

ARABPSYCHOLOGY.COM