

# فعالية تدخل سلوكي عبر الإنترنت للنشاط البدني لدى مرضى الربو: دراسة حديثة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). فعالية تدخل سلوكي عبر الإنترنت للنشاط البدني لدى مرضى الربو: دراسة حديثة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119952>

تخيل أنك تعاني من الربو، وهو مرض مزمن يصعب التنفس معه، وتشعر بالإرهاق بسهولة. قد يبدو ممارسة الرياضة أمراً بعيد المنال، بل وربما خطيراً. لكن ماذا لو كان هناك طريقة بسيطة، ومتاحة للجميع، لمساعدتك على أن تصبح أكثر نشاطاً، وتحسين صحتك العامة؟ هذا بالضبط ما استكشفه باحثون في دراسة حديثة.

## منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة جواو م. دي أوليفيرا، بتصميم برنامج تدخل سلوكي عبر الإنترنت يهدف إلى تشجيع النشاط البدني لدى البالغين المصابين بالربو. الربو (asthma) هو التهاب مزمن في المسالك الهوائية في الرئتين، مما يسبب صعوبة في التنفس، والسعال، والصفير. الهدف من البرنامج لم يكن تقديم خطة تمارين رياضية مكثفة، بل مساعدة المشاركين على إدخال تغييرات صغيرة ومستدامة في حياتهم اليومية لزيادة مستوى نشاطهم.

تم تسجيل الدراسة في Clinicaltrials.gov تحت رقم NCT05241223 في 15 فبراير 2022. شملت الدراسة مجموعة من البالغين الذين تم تشخيص إصابتهم بالربو. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل، تلقت الوصول إلى البرنامج عبر الإنترنت، ومجموعة ضابطة (control group) لم تطلق أي تدخل.

البرنامج عبر الإنترنت كان مصمماً لتقديم معلومات حول فوائد النشاط البدني للأشخاص المصابين بالربو، وتزويدهم بأدوات عملية لتحديد الأهداف، وتتبع التقدم، والتغلب على الحواجز التي تعيق ممارسة الرياضة. تضمن البرنامج أيضاً رسائل تحفيزية، ونصائح حول كيفية التعامل مع نوبات الربو أثناء ممارسة الرياضة، واستراتيجيات للحفاظ على الدافع. تم جمع البيانات حول مستويات النشاط البدني للمشاركين في بداية الدراسة، وبعد ثلاثة أشهر، وبعد ستة أشهر، باستخدام أجهزة قياس التسارع (accelerometers) - وهي أجهزة صغيرة ترتدي على الجسم وتقيس الحركة - وتقارير ذاتية (self-reports) من المشاركين.

## نتائج البحث

أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة التدخل زادوا بشكل ملحوظ من مستويات نشاطهم البدني مقارنة بالمجموعة الضابطة، سواء بعد ثلاثة أشهر أو بعد ستة أشهر. الزيادة في النشاط البدني لم تكن كبيرة بشكل استثنائي، ولكنها كانت ذات دلالة إحصائية (statistically significant)، مما يعني أنها لم تكن نتيجة للصدفة.

لاحظ الباحثون أن البرنامج كان فعالاً بشكل خاص في مساعدة المشاركين على زيادة النشاط البدني المعتدل (moderate physical activity)، مثل المشي السريع، أو ركوب الدراجة بوتيرة معتدلة. كما وجدوا أن المشاركين الذين كانوا أكثر تفاعلاً مع البرنامج - أي الذين سجلوا الدخول بانتظام، وأكملوا المهام، وتفاعلوا مع المحتوى - حققوا أكبر قدر من التحسن في مستويات نشاطهم البدني.

من الجدير بالذكر أن الباحثين لم يجدوا أي آثار جانبية سلبية مرتبطة بالبرنامج. لم يبلغ أي من المشاركين عن تفاقم أعراض الربو، أو إصابات مرتبطة بالنشاط البدني. وهذا يشير إلى أن البرنامج آمن وفعال للأشخاص المصابين بالربو.

## دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن التدخلات السلوكية عبر الإنترنت يمكن أن تكون أداة قيمة لمساعدة البالغين المصابين بالربو على زيادة مستويات نشاطهم البدني. هذا له آثار مهمة على الصحة العامة، حيث أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يحسن

وظائف الرئة، ويقلل من أعراض الربو، ويحسن الصحة القلبية الوعائية، ويعزز الصحة النفسية.

أحد الجوانب الهامة في هذه الدراسة هو أنها استخدمت برنامجاً عبر الإنترنت، مما يجعل التدخل متاحاً على نطاق واسع، وبتكلفة منخفضة. هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعيشون في المناطق النائية، أو الذين يعانون من صعوبة في الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية التقليدية.

بالطبع، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج، واستكشاف أفضل الطرق لتصميم وتنفيذ هذه البرامج. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد دراسة ما إذا كانت إضافة مكونات أخرى إلى البرنامج، مثل الدعم الاجتماعي، أو التدريب الشخصي، يمكن أن تحسن فعاليته. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم دليلاً واعداً على أن التكنولوجيا يمكن أن تلعب دوراً مهماً في مساعدة الأشخاص المصابين بالربو على عيش حياة أكثر نشاطاً وصحة.

## Reference

de Oliveira J.M. (2026). *Short and medium term efficacy of an online behaviour change intervention on physical activity in adults with asthma*. Scientific Reports, 16(1), 4272-4272

DOI: [10.1038/s41598-025-34470-w](https://doi.org/10.1038/s41598-025-34470-w)