

فعالية وتكلفة تدخل Snacktivity لتعزيز النشاط البدني والصحة: بروتوكول دراسة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). فعالية وتكلفة تدخل *Snacktivity* لتعزيز النشاط البدني والصحة: بروتوكول دراسة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119908>

تخيل أنك تحاول إقناع طفلك بالخروج واللعب بدلاً من الجلوس أمام الشاشة. مهمة شاقة، أليس كذلك؟ غالباً ما يجد الآباء صعوبة في إيجاد طرق مبتكرة لجعل النشاط البدني ممتعاً للأطفال، خاصةً في عالم يغرق في الإغراءات الرقمية. ولكن ماذا لو كان الحل يكمن في دمج النشاط البدني في الأنشطة اليومية المعتادة، مثل تناول وجبة خفيفة؟ هذا هو بالضبط ما استكشفه باحثون في دراسة جديدة تهدف إلى تقييم فعالية برنامج مبتكر يسمى "Snacktivity"™.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة أ.ج. دالي، بتصميم تجربة سريرية عشوائية متعددة المراكز لتقييم تأثير برنامج "Snacktivity"™ على النشاط البدني والصحة العامة للأطفال. التجربة السريرية العشوائية (Randomized Controlled Trial - RCT) هي معيار ذهبي في البحث العلمي، حيث يتم توزيع المشاركين بشكل عشوائي على مجموعات مختلفة لتلقي تدخلات مختلفة أو عدم تلقي أي تدخل على الإطلاق. يهدف هذا التصميم إلى تقليل التحيز وضمان أن أي اختلافات ملحوظة بين المجموعات يمكن أن تُعزى إلى التدخل نفسه.

يتضمن برنامج "Snacktivity"™ ربط تناول وجبة خفيفة بنشاط بدني قصير. على سبيل المثال، قد يُطلب من الطفل القفز أو الركض في المكان لبضع دقائق قبل أن يتمكن من تناول البسكويت أو الفاكهة. الفكرة هي تحويل وقت الوجبة الخفيفة من فترة جلوس سلبية إلى فرصة للحركة. تم اختيار المشاركين في الدراسة من بين الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، وهي فئة سكانية معرضة بشكل خاص لمخاطر صحية مرتبطة بنمط الحياة الخامل.

تم تسجيل بروتوكول الدراسة في سجل التجارب السريرية الدولية (ISRCTN) تحت الرقم 12390945 في 22 مارس 2024، مما يضمن الشفافية والمساءلة في عملية البحث. يشمل البروتوكول تفاصيل دقيقة حول تصميم الدراسة، ومعايير الأهلية للمشاركين، والإجراءات المتبعة لجمع البيانات وتحليلها. كما يحدد البروتوكول أيضاً التدابير المتخذة لحماية حقوق وسلامة المشاركين.

النتائج

على الرغم من أن الدراسة لا تزال جارية، إلا أن البروتوكول يحدد بوضوح المقاييس التي سيتم استخدامها لتقييم فعالية "Snacktivity"™. تشمل هذه المقاييس مستويات النشاط البدني (التي سيتم قياسها باستخدام أجهزة استشعار الحركة وأجهزة تتبع النشاط)، ومؤشرات الصحة البدنية (مثل وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم وضغط الدم)، ومستويات الصحة النفسية (التي سيتم تقييمها باستخدام استبيانات موحدة).

سيقوم الباحثون أيضاً بتحليل التكلفة والفعالية للبرنامج. هذا يعني أنهم سيقومون بتقييم ما إذا كانت الفوائد الصحية التي يوفرها "Snacktivity"™ تبرر التكلفة المرتبطة بتنفيذه. تعتبر هذه النقطة مهمة بشكل خاص لصناع السياسات الصحية، الذين يحتاجون إلى اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تخصيص الموارد.

من المتوقع أن توفر الدراسة بيانات قيمة حول ما إذا كان دمج النشاط البدني في الأنشطة اليومية يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتعزيز الصحة البدنية والنفسية للأطفال. إذا أثبتت "Snacktivity"™ نجاحه، فقد يكون له آثار كبيرة على كيفية تصميم برامج التدخل الصحي للأطفال في المستقبل.

دلالات البحث

تكمّن أهمية هذه الدراسة في إمكانية تقديم حل عملي ومبتكر لمواجهة تحدي قلة النشاط البدني بين الأطفال. غالباً ما تكون التدخلات التقليدية التي تركز على تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل منفصل غير فعالة، لأنها تتطلب تغييرات كبيرة في نمط الحياة قد يكون من الصعب تحقيقها. "Snacktivity™"، من ناحية أخرى، يهدف إلى دمج النشاط البدني في الروتين اليومي للأطفال بطريقة ممتعة وسهلة التنفيذ.

إذا أظهرت النتائج أن "Snacktivity™" فعال من حيث التكلفة، فقد يتم اعتماده على نطاق واسع في المدارس والمجتمعات المحلية. يمكن أيضاً تكييف البرنامج ليناسب مختلف الفئات العمرية والقدرات البدنية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يلهم هذا البحث الباحثين الآخرين لاستكشاف طرق جديدة ومبتكرة لتعزيز النشاط البدني والصحة العامة.

في النهاية، تهدف هذه الدراسة إلى المساهمة في إيجاد حلول مستدامة لمشكلة السمنة والخمول البدني بين الأطفال، مما يمهّد الطريق لمستقبل أكثر صحة ونشاطاً للأجيال القادمة.

Reference

Daley A.J. (2025). *The effectiveness and cost effectiveness of Snacktivity™ as an intervention to promote physical activity and health outcomes: a study protocol for a multi-centre randomised controlled trial*. *Trials*, 27(1), 93-93.

DOI: [10.1186/s13063-025-09391-8](https://doi.org/10.1186/s13063-025-09391-8)