

نشاط الأطفال واليافعين: دراسة تربط الحركة بتقليل الاكتئاب والقلق

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط الأطفال واليافعين: دراسة تربط الحركة بتقليل الاكتئاب والقلق. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119254>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين النشاط البدني وصحة أطفالنا ومراهقينا النفسية؟ في عالم يزداد فيه القلق والاكتئاب بين الشباب، يبحث الباحثون باستمرار عن عوامل يمكن أن تساعد في حماية صحتهم العقلية. تشير الأدلة المتزايدة إلى أن النشاط البدني يلعب دوراً هاماً، ولكن تحديد مدى هذا الدور، وكيفية قياسه بدقة، يمثل تحدياً مستمراً.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل منهجي وشامل للدراسات التي استخدمت أجهزة قياس التسارع (accelerometers) - وهي أجهزة صغيرة تلبس على الجسم لقياس الحركة بدقة - لتقييم العلاقة بين النشاط البدني وأعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين. قام الباحث لي وانغ وفريقه بمراجعة الأبحاث المنشورة حتى مايو 2025، مستخدمين قواعد بيانات علمية رئيسية مثل Medline و PsycINFO و Embase و Web of Science و SPORTDiscus. اعتمدوا على إرشادات PRISMA لضمان شفافية وموثوقية عملية المراجعة. شمل التحليل 30 دراسة، شملت ما مجموعه 40,334 شاباً تتراوح أعمارهم بين 5 و 18 عاماً، بعضها كان تصميمًا مقطعيًا (cross-sectional) والبعض الآخر كان تصميمًا استشرافياً (prospective)، مما يسمح بفهم العلاقة في نقاط زمنية مختلفة.

النتائج

أظهرت نتائج التحليل أن هناك علاقة سلبية طفيفة ولكنها ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني المعتدل إلى الشديد (moderate-to-vigorous physical activity - MVPA) وأعراض الاكتئاب والقلق. بمعنى آخر، كلما زاد النشاط البدني المعتدل إلى الشديد، قلت أعراض الاكتئاب والقلق. ووجد الباحثون أن النشاط البدني الكلي (- total physical activity) والنشاط البدني الخفيف (light intensity PA) كانا مرتبطين أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب.

أظهر التحليل أيضاً أن طريقة جمع البيانات ومعالجتها باستخدام أجهزة قياس التسارع يمكن أن تؤثر على قوة هذه العلاقة. على سبيل المثال، تبين أن طول الفترة الزمنية (epoch length) المستخدمة في تحليل البيانات يلعب دوراً: كانت العلاقة بين النشاط البدني المعتدل إلى الشديد والاكتئاب أقوى في الدراسات التي استخدمت فترات زمنية أقصر (أقل من أو تساوي 15 ثانية) مقارنة بتلك التي استخدمت فترات أطول. أكدت تحليلات الحساسية (sensitivity analyses) وموثوقية النشر (publication bias analyses) أن هذه الارتباطات قوية وموثوقة.

تداعيات

تسلط هذه المراجعة الضوء على أهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية للشباب. ومع ذلك، تشير النتائج أيضاً إلى أن هناك حاجة إلى تحسين وتوحيد طرق استخدام أجهزة قياس التسارع لتقييم النشاط البدني بشكل أكثر دقة. تنوعت الدراسات بشكل كبير في أنواع الأجهزة المستخدمة، ومواقع ارتدائها على الجسم، وطول الفترات الزمنية المستخدمة في تحليل البيانات، مما يجعل من الصعب مقارنة النتائج عبر الدراسات المختلفة.

يؤكد الباحثون على ضرورة تطوير مقاييس جديدة ومبتكرة للنشاط البدني، بالإضافة إلى استخدام طرق موحدة لجمع البيانات ومعالجتها. هذا سيساعد على فهم أفضل للعلاقة المعقدة بين النشاط البدني والصحة النفسية، وتطوير تدخلات أكثر فعالية لتعزيز الصحة العقلية للشباب. إن فهم هذه العلاقة بشكل أفضل يمكن أن يساهم في تصميم برامج مدرسية وصحية تشجع على النشاط البدني المنتظم، وبالتالي تحسين رفاهية أطفالنا ومراهقينا.

Reference

Wang L. (2025). *The association between accelerometer-measured physical activity and symptoms of depression and anxiety in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*. BMC Pediatrics, 26(1), 96-96.

DOI: [10.1186/s12887-025-06420-y](https://doi.org/10.1186/s12887-025-06420-y)

ARABPSYCHOLOGY.COM