

نشاط بدني خفيف يحسن الصحة البدنية والنفسية لكبار السن الصينيين.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط بدني خفيف يحسن الصحة البدنية والنفسية لكبار السن الصينيين..
عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121096>

هل يمكن للحركة الخفيفة أن تكون مفتاح الصحة النفسية والجسدية لكبار السن؟

كم مرة سمعنا النصيحة بأن "الحركة بركة"؟ ولكن ماذا لو كانت الحركة ليست مجرد رياضة مكثفة أو تمارين مرهقة، بل مجرد نشاط خفيف، مثل المشي البطيء في الحديقة أو الأعمال المنزلية البسيطة؟ هذا السؤال يطرحه بحث جديد أجرته الدكتورة غاو وفريقها في الصين، ويقدم إجابات مفاجئة ومهمة حول العلاقة بين أنماط النشاط اليومي والصحة العامة لكبار السن. هذا البحث لا يقتصر على تقديم توصيات صحية، بل يفتح نافذة على فهم أعمق لكيفية تأثير عاداتنا اليومية على صحتنا النفسية والجسدية، وكيف يمكننا تعديل هذه العادات لتحسين نوعية حياتنا في مرحلة الشيخوخة.

الإطار النظري

علم النفس الإيجابي ونظرية التوازن البيولوجي

يرتكز هذا البحث على أسس متينة في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على تعزيز نقاط القوة والرفاهية النفسية، بدلاً من التركيز فقط على علاج الأمراض النفسية. فالنشاط الخفيف، على سبيل المثال، لا يقتصر تأثيره على الصحة الجسدية، بل يساهم أيضاً في تحسين المزاج، وتقليل الشعور بالوحدة والعزلة، وتعزيز التفاعل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، يستند البحث إلى مفهوم التوازن البيولوجي، الذي يشير إلى أن الجسم يحتاج إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة للحفاظ على صحته ووظيفته المثلى. فالجلوس لفترات طويلة، على سبيل المثال، يمكن أن يعطل هذا التوازن، ويؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة. يمكن تشبيه الجسم هنا بآلة معقدة تحتاج إلى صيانة دورية وتنوع في الاستخدام لضمان عملها بكفاءة. كما أن مفهوم "اللدونة العصبية" يلعب دوراً هاماً، حيث أن النشاط البدني، حتى الخفيف منه، يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ، مما يعزز الوظائف المعرفية ويحمي من التدهور المرتبط بالتقدم في العمر.

المنهجية

دراسة استقصائية واسعة النطاق في الصين

اعتمدت الدكتورة غاو وفريقها على بيانات من "المسح الصحي والتغذوي الصيني" لعام 2015، والذي شمل عينة كبيرة من كبار السن، بلغت 4150 شخصاً، أعمارهم 60 عاماً أو أكثر. تم جمع بيانات مفصلة حول أنماط النشاط اليومي للمشاركين، بما في ذلك مقدار الوقت الذي يقضونه في الجلوس، والقيام بأنشطة خفيفة، وممارسة الرياضة المعتدلة والشديدة، والنوم. ولتحليل هذه البيانات، استخدم الباحثون تقنيات إحصائية متطورة تسمى "تحليل البيانات التركيبية"، وهي طريقة تسمح بفهم العلاقة بين الأنشطة المختلفة بشكل متكامل، بدلاً من دراسة كل نشاط على حدة. تخيل أنك تحاول فهم وصفة طعام، فبدلاً من التركيز على كل مكون على حدة، فإنك تنظر إلى كيفية تفاعل المكونات مع بعضها البعض لخلق النكهة النهائية. هذا هو بالضبط ما يفعله تحليل البيانات التركيبية. كما استخدم الباحثون نموذج "الاستبدال المتساوي الزمني التركيبي" لتقدير تأثير تغيير مقدار الوقت المخصص لكل نشاط على الصحة الجسدية والنفسية. على سبيل المثال، ما هو التأثير على الصحة إذا قام شخص ما بتقليل وقت الجلوس بمقدار 30 دقيقة واستبداله بنشاط خفيف؟

النتائج

النشاط الخفيف هو المفتاح

أظهرت النتائج أن متوسط توزيع الوقت اليومي للمشاركين كان كالتالي: 43.1٪ للنوم، و 30.6٪ للجلوس، و 21.8٪ للنشاط الخفيف، و 4.5٪ للنشاط المعتدل والشديد. والأكثر إثارة للاهتمام هو أن النشاط الخفيف كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالصحة الجسدية (بمعامل $\beta = 0.062$) والصحة النفسية (بمعامل $\beta = 0.117$). بمعنى آخر، كلما زاد الوقت الذي يقضيه كبار السن في القيام بأنشطة خفيفة، كلما كانت صحتهم أفضل. في المقابل، كان النوم مرتبطاً بشكل سلبي بالصحة، مما يشير إلى أن النوم المفرط قد يكون ضاراً. أما الجلوس والنشاط المعتدل والشديد فلم يظهر ارتباطاً كبيراً بالصحة. الأهم من ذلك، أظهرت التحليلات أن استبدال 30 دقيقة من الجلوس أو النوم بنشاط خفيف يمكن أن يحسن بشكل كبير كل من الصحة الجسدية والنفسية. كما وجدت الدراسة أن الفائدة القصوى للصحة الجسدية تتحقق عند استبدال حوالي 25 دقيقة من الجلوس بنشاط خفيف، بينما تزداد الفوائد النفسية بشكل غير خطي مع زيادة المدة.

التأثيرات

توصيات عملية للممارسين والمرضى والجمهور

هذه النتائج لها آثار عميقة على الممارسين الصحيين والمرضى والجمهور بشكل عام. بالنسبة للممارسين الصحيين، تؤكد هذه الدراسة على أهمية تشجيع كبار السن على زيادة مستوى النشاط الخفيف في حياتهم اليومية، بدلاً من التركيز فقط على ممارسة الرياضة المكثفة. يمكن أن يشمل ذلك المشي البطيء، والعمل في الحديقة، والقيام بالأعمال المنزلية، والرقص، أو أي نشاط آخر يستمتع به الشخص. بالنسبة للمرضى، تقدم هذه الدراسة رسالة أمل، حيث أن إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتهم. بالنسبة للجمهور، تذكروا هذه الدراسة بأهمية الحركة كجزء أساسي من نمط حياة صحي، بغض النظر عن العمر. إنها دعوة لإعادة التفكير في مفهوم النشاط البدني، والتركيز على الأنشطة التي يمكن دمجها بسهولة في حياتنا اليومية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، نجد أنها تحمل أهمية خاصة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تقليد قوي من احترام كبار السن وتقديم الرعاية لهم. ومع ذلك، قد يؤدي هذا التقليد أيضاً إلى حماية مفرطة لكبار السن، مما يحد من فرصهم في ممارسة النشاط البدني. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود اجتماعية وثقافية تمنع النساء من المشاركة في الأنشطة البدنية في الأماكن العامة. لذلك، من المهم تطوير برامج صحية تراعي هذه العوامل الثقافية، وتشجع كبار السن على ممارسة النشاط البدني بطرق آمنة ومناسبة لظروفهم. على سبيل المثال، يمكن تنظيم مجموعات مشي في الأحياء السكنية، أو توفير دروس رياضية خاصة بالنساء في مراكز مجتمعية. كما أن تعزيز الوعي بأهمية النشاط الخفيف من خلال وسائل الإعلام والتعليم يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تغيير السلوكيات وتعزيز الصحة العامة. في المجتمعات العربية، غالباً ما يكون التجمع العائلي والاجتماعي جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، ويمكن استغلال هذه التجمعات لتشجيع الأنشطة الخفيفة المشتركة، مثل المشي مع العائلة أو القيام بأعمال منزلية بسيطة معاً.

آفاق مستقبلية وقيود

ماذا بعد؟

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على بيانات استقصائية ذاتية الإبلاغ، مما يعني أن المشاركين قد لا يكونون دقيقين تماماً في تقدير أنماط نشاطهم اليومي. ثانياً، أجريت الدراسة في الصين فقط، مما يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على ثقافات أخرى. لذلك، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من

الدراسات في بلدان مختلفة، باستخدام طرق أكثر موضوعية لقياس النشاط البدني، مثل أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء. كما أن هناك حاجة إلى دراسة تأثير أنواع مختلفة من الأنشطة الخفيفة على الصحة النفسية والجسدية، وتحديد الأنشطة الأكثر فعالية لكل فرد. في المستقبل، يمكن للباحثين أيضاً استكشاف الدور الذي تلعبه العوامل الاجتماعية والاقتصادية في العلاقة بين النشاط البدني والصحة، وتطوير تدخلات صحية تستهدف الفئات الأكثر عرضة للخطر.

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 → Course

Reference

Gao F. (2026). *The impact of 24-h activity behaviors on physical and mental health in Chinese older adults: (a compositional isochronous substitution analysis*. BMC Geriatrics, 26(1).

DOI: [10.1186/s12877-026-07212-4](https://doi.org/10.1186/s12877-026-07212-4)