

دراسة: تمرين 20 دقيقة يساوي 90 دقيقة نوم

30 أغسطس، 2026



أظهرت دراسة علمية حديثة أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 20 دقيقة تعزز الذاكرة لدى الأشخاص الذين لم يحصلوا إلا على أربع ساعات من النوم، إذ قارن الباحثون بين تأثير القيلولة والتمرين البدني القصير على الأداء الذهني بعد الحرمان من النوم.

الدراسة أجراها فريق من جامعة مكغيل على 54 شابًا بالغًا تم حرمانهم من النوم لمدة 30 ساعة.

الدراسة أجراها فريق من جامعة مكغيل في كندا وفق موقع "ساينس أليرت" على 54 شابًا بالغًا، وأبقوهم مستيقظين لمدة 30 ساعة متواصلة في ظروف مختبرية، ثم قسموهم إلى ثلاث مجموعات؛ حصلت المجموعة الأولى على تمرين ركوب دراجة لمدة 20 دقيقة بجهد معتدل إلى قوي، بينما حصلت المجموعة الثانية على قيلولة لمدة 90 دقيقة، وجلس أفراد المجموعة الثالثة على دراجة ثابتة دون حركة لمدة 20 دقيقة كعنصر تحكم.

وأكد الباحثون أن نتائج الاختبار أظهرت أن كلاً من مجموعة القيلولة

ومجموعة التمرين تذكرت الصور المعروضة بنسبة أعلى من مجموعة التحكم، إذ سجلت مجموعة القيلولة تحسناً بنسبة 23%، ومجموعة التمرين بنسبة 21%، ولم تظهر فروق إحصائية كبيرة بين المجموعتين، مشيرين إلى تقارب تأثير التمرين القصير والقيلولة على الذاكرة.

وأوضح الفريق أن تسجيل نشاط الدماغ باستخدام تخطيط كهرباء الدماغ كشف عن اختلاف المسارات العصبية بين المجموعتين؛ إذ أظهرت مجموعة القيلولة علامات انخفاض الإرهاق الذهني، بينما ارتبط تحسن الذاكرة في مجموعة التمرين بكفاءة معالجة الصور لحظة رؤيتها، دون انخفاض في مؤشرات التعب.

وبيّن الباحث مارك رويغ، عالم الرياضة في كلية العلاج الطبيعي والوظيفي بجامعة مكغيل، أن فقدان النوم يؤثر على جميع جوانب التفكير والأداء، إلا أن الكثيرين لا يستطيعون تعويض النوم بسهولة، مؤكداً أن التمرين القصير قد يساعد في الحفاظ على القدرات المعرفية الأساسية.

وأضافت الباحثة مادورا لوتليكار أن التمرين متاح وسهل التنفيذ، ما يجعله خياراً واعداً للأشخاص الذين لا يمكنهم أخذ قيلولة أثناء العمل، مثل الممرضين والطيارين والعاملين بنظام المناوبات، مشيرة إلى أن هذه النتائج توفر حلاً عملياً مؤقتاً وليس بديلاً طويل الأمد عن النوم الكافي.

وأشار الباحثون إلى أن ما بين 20% و40% من البالغين حول العالم لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، وقدرت مؤسسة راند أن هذا النقص يكلف أمريكا والمملكة المتحدة وألمانيا واليابان وكندا نحو 680 مليار دولار سنوياً من الناتج الاقتصادي المفقود.

وتشير الدراسة إلى أن القيلولة تظل الخيار الأفضل عند الإمكان، إلا أن التمرين القصير يمكن أن يكون بديلاً فعالاً في الظروف التي يصعب فيها النوم، مما يعزز من قدرة الأفراد على مواجهة تحديات اليوم التالي رغم قلة النوم.

وتفتح هذه النتائج المجال أمام مزيد من الأبحاث حول استراتيجيات تعزيز الأداء الذهني في بيئات العمل التي تتطلب يقظة مستمرة، مع التأكيد على أهمية النوم الكافي كحل أساسي لصحة الدماغ.