

Title:

The Effect of Structured Sports Programs on Reducing Anxiety and Stereotypical Behaviors among Individuals with Autism Spectrum Disorder

Researcher:

Dr. Amin Maher Bahgat

Affiliation:

United Academy for Science and Studies – UK

Abstract:

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a prevalent developmental condition characterized by high anxiety levels and repetitive stereotypical behaviors, negatively affecting children's psychological and social development [1][8]. This study aimed to examine the impact of a structured sports program on reducing anxiety and stereotypical behaviors in children with ASD. The research employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–International guidelines (WHO, NICE) emphasize integrating digital interventions as first-line treatment for mild to moderate mental health conditions. This review concludes that balancing the benefits and risks of digital technology requires

posttest approach. The sample consisted of 10 children aged 8–12 years enrolled at Al-Fadela Center for Psychological Counseling and Behavior Modification. The intervention lasted 12 weeks, with three sessions per week, including group, rhythmic, sensory, and aquatic activities.

Results revealed statistically significant differences between pre- and post-test scores in favor of the post-test for both anxiety ($t = 4.21$, $p < 0.01$, $d = 0.92$) and stereotypical behaviors ($t = 5.03$, $p < 0.001$, $d = 1.05$). Qualitative observations indicated improvements in social interaction and reductions in repetitive behaviors. The findings conclude that structured sports programs are an effective therapeutic tool for reducing anxiety and stereotypical behaviors among children with ASD, recommending their integration into therapeutic and educational programs.

Keywords: Autism Spectrum Disorder; Anxiety; Stereotypical Behaviors; Structured Sports Programs; Sport Psychology.

العنوان:

أثر البرامج الرياضية الموجهة على خفض القلق والسلوكيات النمطية

لدى الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد

اسم الباحث:

د. أمين ماهر بهجات

الانتماء المؤسسي:

الأكاديمية المتحدة للعلوم والدراسات. لندن

الملخص:

يعد اضطراب طيف التوحد من الاضطرابات النمائية الشائعة التي تتسم

بارتفاع مستويات القلق وظهور السلوكيات النمطية المتكررة، مما يؤثر

سلبيًا على النمو النفسي والاجتماعي للأطفال [1] [8]. يهدف هذا

البحث إلى دراسة أثر برنامج رياضي موجه في خفض القلق والسلوكيات

النمطية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. اعتمدت الدراسة

المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي-البعدي لمجموعة

واحدة. تكونت العينة من (10 أطفال تراوحت أعمارهم بين 8-8-

12) سنة من المس جلين في مركز الفضية للإرشاد النفسي وتعديل

السلوك. طبق البرنامج الرياضي على مدى 12 (أسبوعاً، بواقع ثلاث

جلسات أسبوعياً تضمنت أنشطة جماعية، إيقاعية، حسية، ومائية.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

لصالح البعدي في كل من القلق ($t = 4.21, p < 0.01, d = 0.92$) والسلوكيات النمطية ($t = 5.03, p < 0.001, d = 1.05$). كما أظهرت الملاحظات النوعية تحسناً في التفاعل

الاجتماعي وانخفاض السلوكيات التكرارية. خلص البحث إلى أن البرامج

الرياضية الموجهة تمثل أداة علاجية فعالة في خفض القلق وتقليل

السلوكيات النمطية لدى أطفال التوحد، ويوصي بدمجها في البرامج العلاجية والتربوية

الكلمات المفتاحية:

اضطراب طيف التوحد؛ القلق؛ السلوكيات

النمطية؛ البرامج الرياضية الموجهة؛ علم النفس الرياضي