

العوامل المؤثرة في النشاط البدني المعتدل أثناء الحمل: دراسة نموذج COM-B

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العوامل المؤثرة في النشاط البدني المعتدل أثناء الحمل: دراسة نموذج COM-B. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119890>

هل تعلمين أن النشاط البدني المعتدل أثناء الحمل يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم، وحتى الاكتئاب بعد الولادة؟ على الرغم من هذه الفوائد المعروفة، تشير الدراسات إلى أن العديد من النساء الحوامل لا يحصلن على القدر الكافي من النشاط البدني. لماذا؟ وما الذي يمكن فعله لتغيير ذلك؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام باحثون في الصين بدراسة شاملة شملت 316 امرأة حامل تم تجنيدهن من ثلاثة مستشفيات جامعية رئيسية. اعتمدت الدراسة على منهجية المقطع العرضي (cross-sectional study)، مما يعني جمع البيانات في نقطة زمنية واحدة. استخدم الباحثون استبيانات لجمع معلومات حول الخصائص الديموغرافية (مثل العمر والتعليم)، ومعرفة المشاركات بالنشاط البدني، والدعم الاجتماعي الذي يتلقينه لممارسة الرياضة، والبيئة المحيطة التي تمارس فيها الرياضة (مثل توفر الحقائق والمرافق الرياضية)، وثقتهن بأنفسهن في قدرتهن على ممارسة النشاط البدني (الفعالية الذاتية).

ركز الباحثون بشكل خاص على قياس مستوى النشاط البدني المعتدل (moderate-intensity physical activity) باستخدام وحدة MET-hours/week (وهي وحدة قياس تعكس كمية الطاقة التي يتم استهلاكها أثناء النشاط البدني). لتحليل البيانات المعقدة، استخدم الباحثون نمذجة المعادلات الهيكلية (Structural Equation Modeling)، وهي تقنية إحصائية متقدمة تسمح بتقييم العلاقات بين العديد من المتغيرات في وقت واحد، بما في ذلك التأثيرات المباشرة وغير المباشرة.

النتائج

أظهرت النتائج أن متوسط مستوى النشاط البدني المعتدل بين النساء الحوامل المشاركات في الدراسة كان منخفضاً نسبياً، حيث بلغ 7.11 ± 6.88 MET-hours/week. وهذا يشير إلى أن غالبية النساء الحوامل في هذه المجموعة لم يحققن التوصيات القياسية للنشاط البدني أثناء الحمل.

الأهم من ذلك، كشفت التحليلات الإحصائية عن عدة عوامل رئيسية تؤثر على مستوى النشاط البدني المعتدل. أظهرت النتائج أن المعرفة بالنشاط البدني كان لها تأثير مباشر كبير على مستوى النشاط البدني ($\beta = 0.265, p < 0.001$)، بالإضافة إلى تأثير غير مباشر من خلال تعزيز الثقة بالنفس (الفعالية الذاتية) ($\beta = 0.035, p = 0.003$). وبالمثل، كان للدعم الاجتماعي دوراً هاماً، حيث أظهر تأثيراً مباشراً ($\beta = 0.238, p < 0.001$) وتأثيراً غير مباشر من خلال الثقة بالنفس ($\beta = 0.127, p = 0.004$).

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد؛ فقد تبين أن البيئة المحيطة (توفر المرافق والمساحات الآمنة لممارسة الرياضة) تؤثر أيضاً على النشاط البدني بشكل مباشر ($\beta = 0.218, p = 0.003$) وغير مباشر من خلال الدعم الاجتماعي والثقة بالنفس ($\beta = 0.205, p < 0.001$). وأخيراً، أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس لها تأثير مباشر كبير على مستوى النشاط البدني ($\beta = 0.220, p = 0.005$).

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز المعرفة بالنشاط البدني، وتوفير الدعم الاجتماعي، وتحسين البيئة المحيطة، وبناء الثقة بالنفس لدى النساء الحوامل، كلها عوامل حاسمة لزيادة مستوى النشاط البدني المعتدل أثناء الحمل. لا يتعلق الأمر فقط بتزويد النساء بالمعلومات، بل يتعلق أيضاً بخلق بيئة تمكنهن وتشجعهن على أن يكن نشيطات.

يؤكد الباحثون أن هذه العوامل تمثل أهدافاً واعدة لتصميم تدخلات فعالة لتعزيز النشاط البدني أثناء الحمل. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه التدخلات برامج تثقيفية حول فوائد النشاط البدني، ومجموعات دعم للنساء الحوامل، وتوفير مرافق رياضية آمنة ومريحة، واستراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت في الصين، وقد تختلف النتائج في ثقافات أخرى. ومع ذلك، فإن المبادئ الأساسية التي تم تحديدها – أهمية المعرفة والدعم الاجتماعي والبيئة والثقة بالنفس – من المرجح أن تكون ذات صلة بالنساء الحوامل في جميع أنحاء العالم. إن فهم هذه المحددات هو الخطوة الأولى نحو مساعدة المزيد من النساء الحوامل على الاستمتاع بفوائد النشاط البدني لصحة الأم والطفل.

Reference

Ye L. (2026). *Determinants of moderate-intensity physical activity during pregnancy based on the COM-B model*. Scientific Reports, 16(1), 6114-6114.

DOI: [10.1038/s41598-026-36786-7](https://doi.org/10.1038/s41598-026-36786-7)