

تأثير الثقة بالنفس والنشاط البدني على نسبة الدهون في الجسم لدى المراهقين.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير الثقة بالنفس والنشاط البدني على نسبة الدهون في الجسم لدى المراهقين.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119790>

هل تساءلت يوماً لماذا ينجح بعض المراهقين في رحلة إنقاص الوزن بينما يواجه آخرون صعوبات جمة، حتى مع اتباع نفس البرنامج الرياضي ونفس النظام الغذائي؟ الإجابة، كما يبدو، لا تكمن فقط في التمارين الرياضية والسعرات الحرارية، بل أيضاً في العقلية والثقة بالنفس.

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة تأثير الثقة بالنفس في القدرة على ممارسة الرياضة (وتُعرف علمياً بـ "فاعلية الذات الرياضية") وتقدير الذات (أو "احترام الذات") والنشاط البدني المعتدل إلى الشديد على التغيرات في نسبة الدهون في الجسم لدى المراهقين الذين يخضعون لبرامج لإنقاص الوزن. شملت الدراسة 100 مراهقاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (IG) ومجموعة ضابطة (CG). قبل بدء التدخل، قام الباحثون بتقييم التركيب الجسماني للمشاركين، بالإضافة إلى قياس المؤشرات النفسية ومستويات النشاط البدني. استخدم الباحثون اختبارات ت (t-tests) لتقييم تأثير التدخل والاختلافات بين المجموعتين. وتحليل العلاقة بين العوامل النفسية والتغيرات في نسبة الدهون، استخدموا نماذج الانحدار الهرمي (hierarchical regression models)، مع الأخذ في الاعتبار نسبة الدهون الأساسية للمشاركين قبل التدخل.

استمر التدخل لمدة 12 أسبوعاً، وشمل تمارين هوائية (مثل الجري والسباحة)، وتمرينات مقاومة (مثل رفع الأثقال)، وتقنياداً للسعرات الحرارية. كان الهدف هو خلق بيئة تساعد المراهقين على فقدان الدهون مع تحسين صحتهم العامة.

نتائج البحث

أظهرت المجموعة التي تلقت التدخل (IG) انخفاضاً ملحوظاً في نسبة الدهون في الجسم بنسبة $2.75\% \pm 1.90\%$. بالإضافة إلى ذلك، شهد أفراد هذه المجموعة زيادة في فاعلية الذات الرياضية بمقدار 12.14 ± 6.13 نقطة، وزيادة في احترام الذات بمقدار 8.58 ± 4.40 نقطة. وهذا يشير إلى أن التدخل لم يؤثر فقط على التركيب الجسماني، بل أيضاً على الصحة النفسية للمشاركين.

الأهم من ذلك، كشف تحليل الانحدار الهرمي في المجموعة التي تلقت التدخل (IG) أن الزيادات في احترام الذات والنشاط البدني المعتدل إلى الشديد كانت مرتبطة بشكل كبير بانخفاض نسبة الدهون في الجسم. على وجه التحديد، وجد الباحثون أن كل زيادة في احترام الذات كانت مرتبطة بانخفاض في نسبة الدهون ($\beta = -0.159, P < 0.001$)، وأن كل زيادة في النشاط البدني كانت مرتبطة أيضاً بانخفاض في نسبة الدهون ($\beta = -0.079, P = 0.046$). وهذا يعني أن المراهقين الذين شعروا بثقة أكبر في أنفسهم والذين كانوا أكثر نشاطاً بدنياً كانوا أكثر عرضة لفقدان الدهون بنجاح.

على النقيض من ذلك، لم يجد الباحثون أي ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين التغيرات في العوامل النفسية والتغيرات في نسبة الدهون في المجموعة الضابطة (CG) بعد الأخذ في الاعتبار مستويات الدهون الأساسية. وهذا يشير إلى أن العوامل النفسية تلعب دوراً أكثر أهمية في سياق التدخل المنظم.

دلالات البحث

تؤكد هذه النتائج، التي توصل إليها الباحثون، الدور المحوري للعوامل النفسية في فعالية برامج إنقاص الوزن لدى المراهقين. إنها تسلط الضوء على أن مجرد التركيز على التمارين الرياضية والنظام الغذائي قد لا يكون كافياً لتحقيق نتائج مستدامة. بدلاً من ذلك، يجب أن تتبنى البرامج المتكاملة نهجاً شاملاً يأخذ في الاعتبار كل من النشاط البدني والصحة العقلية.

تشير الدراسة إلى أن تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس في القدرة على ممارسة الرياضة يمكن أن يكون بنفس أهمية (أو حتى أكثر أهمية) من مجرد زيادة النشاط البدني. يمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم الدعم النفسي، وتحديد أهداف واقعية، والاحتفال بالنجاحات الصغيرة، وتشجيع المراهقين على تطوير علاقات اجتماعية إيجابية.

إن فهم هذه العلاقة المعقدة بين العقل والجسم يفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمكافحة السمنة لدى المراهقين، وهي مشكلة صحية عامة متزايدة الأهمية.

Reference

Pan X. (2026). *The impact of exercise self-efficacy, self-esteem and physical activity on body fat percentage .changes in adolescents during fat loss interventions*. Scientific Reports, 16(1), 6049-6049

DOI: [10.1038/s41598-026-37238-y](https://doi.org/10.1038/s41598-026-37238-y)