

تمارين جماعية عن بعد تعزز النشاط البدني والصحة النفسية للأمهات بعد الولادة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمارين جماعية عن بعد تعزز النشاط البدني والصحة النفسية للأمهات بعد الولادة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120844>

هل تشعرين بالإرهاق بعد الولادة؟ هل تجدين صعوبة في استعادة نشاطك البدني وصحتك النفسية؟ هذه الأسئلة تتردد في أذهان العديد من الأمهات الجدد، خاصةً مع التحديات التي تفرضها مسؤوليات الأمومة. دراسة حديثة من اليابان تقدم بصيص أمل، حيث أظهرت فعالية برنامج تمارين جماعية عن بعد في تحسين النشاط البدني والرفاهية النفسية للأمهات في فترة ما بعد الولادة. هذه النتائج ليست مجرد أرقام وإحصائيات، بل هي دعوة لإعادة النظر في كيفية دعم الأمهات الجدد وتمكينهن من استعادة صحتهم وحيويتهم.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية السلوكية، أبرزها نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory) والنظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory). نظرية التحديد الذاتي، التي طورها إدوارد ديسي وريتشارد رايان، تؤكد على أهمية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية: الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط. عندما تشعر الأمهات بالاستقلالية في اختيار التمارين الرياضية التي تناسبهن، وبالكفاءة من خلال رؤية تحسن في قدراتهن البدنية، وبالارتباط من خلال المشاركة في مجموعة داعمة، فإنهن يصبحن أكثر تحفيزاً والتزاماً بالنشاط البدني. أما النظرية المعرفية الاجتماعية، فأبرزت باندورا، فتركز على دور التعلم بالملاحظة، والاعتقادات حول الذات (مثل فاعلية الذات)، والتوقعات حول النتائج في تحديد السلوك. في سياق هذه الدراسة، فإن تعزيز فاعلية الذات لدى الأمهات، أي إيمانهم بقدرتهم على ممارسة الرياضة، وتقليل الحواجز المتصورة، يلعب دوراً حاسماً في زيادة النشاط البدني.

التعزيز الإيجابي ودوره في التغيير السلوكي

يمكن تشبيه عملية تغيير السلوك بالبداية في بناء منزل. إذا كانت الأساسات (الاحتياجات النفسية الأساسية) قوية، وإذا كان لديك الأدوات المناسبة (فاعلية الذات والمعرفة)، وإذا كان لديك فريق بناء داعم (المجموعة)، فإنك ستكون أكثر قدرة على إكمال المشروع بنجاح. التعزيز الإيجابي، مثل التشجيع والدعم من المدرب وأفراد المجموعة، يعمل كإسمنت الذي يربط كل هذه العناصر معاً.

منهجية البحث

قام الباحث يوشيكو نومورا وفريقه بإجراء تجربة عشوائية مضبوطة شملت 175 امرأة في فترة ما بعد الولادة (بين 2 و 6 أشهر بعد الولادة) في اليابان. تم تقسيم المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (89 امرأة) ومجموعة ضابطة (86 امرأة). المجموعة التدخلية تلقت برنامجاً لمدة 8 أسابيع يتضمن جلسات جماعية عبر الإنترنت بقيادة مدرب متخصص، بالإضافة إلى برنامج تمارين رياضية منزلية منظم. تم تصميم البرنامج مع مراعاة التحديات التي تواجه الأمهات الجدد، مثل ضيق الوقت والتعب. أما المجموعة الضابطة، فقد تلقت الرعاية المعتادة وانتظرت لمدة مماثلة قبل البدء في البرنامج.

قياس النشاط البدني والرفاهية النفسية

استخدم الباحثون أجهزة قياس التسارع ثلاثية المحاور لقياس النشاط البدني اليومي للمشاركات، بما في ذلك مدة النشاط البدني المعتدل إلى الشديد وعدد الخطوات اليومية. كما استخدموا استبيانات لتقييم جودة الحياة المتعلقة بالصحة، والشعور بالتماسك النفسي (القدرة على فهم الحياة وإدارتها)، وفاعلية الذات المتعلقة بالتمارين الرياضية. تم جمع البيانات في بداية الدراسة وبعد 8 أسابيع. التحليل الإحصائي استخدم معادلات تقدير معممة (Generalized Estimating Equations) للتحكم في العوامل المؤثرة مثل العمر والقيم الأساسية.

النتائج

أظهرت النتائج أن البرنامج التدخلّي أدى إلى زيادة كبيرة في النشاط البدني المعتدل إلى الشديد بمقدار 5.97 دقيقة في اليوم، وزيادة في عدد الخطوات اليومية بمقدار 576 خطوة، مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الشعور بالتماسك النفسي وزيادة في فاعلية الذات المتعلقة بالتمارين الرياضية، ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى انخفاض الحواجز المتصورة. لم تظهر الدراسة أي تغييرات كبيرة في جودة الحياة المتعلقة بالصحة.

معدلات الالتزام بالبرنامج

من الجدير بالذكر أن معدلات الالتزام بالبرنامج كانت عالية جداً، حيث حضر 94٪ من المشاركات في المجموعة التدخلية ما لا يقل عن أربع من ست جلسات. هذا يشير إلى أن البرنامج كان جذاباً ومناسباً لاحتياجات الأمهات الجدد.

الآثار السريّة والعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسين الصحيين والأمهات الجدد والجمهور بشكل عام. بالنسبة للممارسين الصحيين، فإنها تؤكد على أهمية تضمين النشاط البدني كجزء من الرعاية الروتينية لفترة ما بعد الولادة. بالنسبة للأمهات الجدد، فإنها توفر دليلاً على أن ممارسة الرياضة ليست مجرد وسيلة لاستعادة اللياقة البدنية، بل هي أيضاً وسيلة لتحسين الصحة النفسية والرفاهية. بالنسبة للجمهور، فإنها تزيد الوعي بأهمية دعم الأمهات الجدد وتمكينهن من اتخاذ خيارات صحية.

تطبيقات عملية للنتائج

يمكن تطبيق هذه النتائج من خلال تطوير برامج تمارين رياضية عن بعد مصممة خصيصاً للأمهات الجدد، وتوفير الدعم والموارد اللازمة لمساعدتهن على الالتزام بالبرنامج. كما يمكن استخدام هذه النتائج لتثقيف الأمهات حول فوائد النشاط البدني وتشجيعهن على دمجها في حياتهن اليومية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، يجب مراعاة بعض الفروق الدقيقة. في العديد من المجتمعات العربية، قد تكون هناك قيود ثقافية على مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية، خاصة بعد الولادة. قد يكون هناك أيضاً وصمة عار مرتبطة بمشاكل الصحة النفسية، مما يجعل الأمهات مترددات في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك تحديات اقتصادية واجتماعية تمنع الأمهات من الوصول إلى الموارد اللازمة لممارسة الرياضة. ومع ذلك، فإن هذه التحديات لا تعني أن هذه النتائج غير قابلة للتطبيق في العالم العربي. بل على العكس، فإنها تسلط الضوء على أهمية تصميم برامج تمارين رياضية تراعي السياق الثقافي المحلي وتوفر الدعم اللازم للتغلب على هذه التحديات. على سبيل المثال، يمكن تقديم البرامج عبر الإنترنت في أوقات مناسبة للأمهات، وتوفير خيارات للتمارين الرياضية التي يمكن ممارستها في المنزل، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي من خلال مجموعات دعم عبر الإنترنت أو جلسات فردية مع معالجين متخصصين.

دور الأسرة والمجتمع

في الثقافة العربية، تلعب الأسرة والمجتمع دوراً حاسماً في دعم الأمهات الجدد. يمكن لأفراد الأسرة تقديم المساعدة في

رعاية الطفل، وتشجيع الأم على ممارسة الرياضة، وتوفير بيئة داعمة ومحفزة. كما يمكن للمجتمع المحلي توفير مرافق رياضية مناسبة للأمهات الجدد، وتنظيم فعاليات رياضية واجتماعية لتعزيز الصحة والرفاهية.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم تأثير برامج التمارين الرياضية عن بعد على صحة الأمهات في فترة ما بعد الولادة. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف هذه النتائج بشكل أعمق. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات مستقبلية لتقييم تأثير هذه البرامج على المدى الطويل، وتحديد العوامل التي تؤثر على الالتزام بالبرنامج، وتطوير برامج مخصصة لتلبية احتياجات مجموعات مختلفة من الأمهات. من القيود الرئيسية لهذه الدراسة أنها أجريت في اليابان، وقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على ثقافات أخرى. كما أن الدراسة لم تقيّم تأثير البرنامج على جودة الحياة المتعلقة بالصحة بشكل مباشر.

توسيع نطاق

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](#)

Reference

Nomura Y. (2026). *Effects of remote group-based exercise on physical activity and well-being in postpartum women: a randomized controlled trial*. *International Journal of (Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 23(1

DOI: [10.1186/s12966-026-01897-x](https://doi.org/10.1186/s12966-026-01897-x)