

وجهات نساء أستراليا حول ممارسة الرياضة أثناء الحمل: الصحة النفسية والتحديات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). وجهات نساء أستراليا حول ممارسة الرياضة أثناء الحمل: الصحة النفسية والتحديات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120746>

هل تعلمين أن مجرد المشي لمدة ثلاثين دقيقة يومياً أثناء الحمل يمكن أن يكون بمثابة جرعة من السعادة والدعم النفسي لك ولطفلك؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار، بل هو صدى لتحدي يواجه العديد من النساء الحوامل، خاصةً أولئك اللاتي يعانين من اضطرابات نفسية. دراسة حديثة أجرتها الباحثة جاربو، وزملاؤها في أستراليا، تلقي الضوء على تصورات النساء حول ممارسة الرياضة أثناء الحمل، وكيف يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية، مع التركيز بشكل خاص على النساء اللاتي يعانين من أمراض عقلية. هذه الدراسة لا تقدم لنا مجرد أرقام وإحصائيات، بل تكشف عن فجوة كبيرة بين المعرفة والممارسة، وتدعو إلى إعادة النظر في كيفية تقديم الدعم للنساء الحوامل لتمكينهن من الاستفادة من فوائد النشاط البدني.

الإطار النظري

الأسس النفسية للرياضة والصحة العقلية

تستند أهمية هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية الراسخة. من بينها، نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، التي تؤكد على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. فالرياضة، في هذا السياق، ليست مجرد نشاط بدني، بل هي سلوك إيجابي يمكن أن يغير الأنماط الفكرية السلبية ويحسن المزاج. عندما تمارس المرأة الرياضة، يفرز الجسم مواد كيميائية مثل الإندورفين، التي تعمل كمسكن طبيعي للألم ومحسن للمزاج. هذا التأثير يشبه إلى حد كبير تأثير بعض الأدوية المضادة للاكتئاب، ولكنه يأتي بدون الآثار الجانبية المصاحبة غالباً للأدوية.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التقييم الذاتي دوراً هاماً. فالشعور بالكفاءة والقدرة على التحكم في الجسم، الذي يكتسب من خلال ممارسة الرياضة، يعزز الثقة بالنفس ويقلل من مشاعر القلق والاكتئاب. الحمل فترة حساسة تتسم بتغيرات جسدية وهرمونية كبيرة، مما قد يؤدي إلى تقلبات مزاجية وشعور بفقدان السيطرة. الرياضة تساعد المرأة على استعادة هذا الشعور بالسيطرة وتعزيز صورتها الذاتية.

من منظور أعمق، يمكن النظر إلى هذه العلاقة من خلال عدسة علم النفس الإيجابي، الذي يركز على تعزيز نقاط القوة والرفاهية النفسية. فالرياضة ليست مجرد وسيلة لتجنب الأمراض النفسية، بل هي طريقة لتعزيز السعادة والرضا عن الحياة.

منهجية البحث

كيف تم إجراء الدراسة؟

اعتمدت الباحثة جاربو وزملاؤها على منهجية المسح المقطعي عبر الإنترنت، حيث تم جمع البيانات من 695 امرأة أسترالية لديهن خبرة الحمل. تخيل أنك تقوم بتوزيع استبيان على مجموعة كبيرة من النساء، وتسألهن عن آرائهن وتجاربهن المتعلقة بممارسة الرياضة أثناء الحمل. هذا هو بالضبط ما فعلته الباحثة، ولكن بدلاً من توزيع الاستبيان يدوياً، تم نشره عبر الإنترنت من خلال منصات التواصل الاجتماعي والعيادات الطبية العامة.

تضمن الاستبيان 45 سؤالاً، غطت جوانب مختلفة مثل المعلومات الديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية)، وممارسة الرياضة أثناء الحمل (نوع الرياضة، مدة الممارسة، التردد)، وتشخيص الأمراض النفسية، والمواقف تجاه ممارسة الرياضة أثناء الحمل، والمعرفة بالإرشادات المتعلقة بالرياضة أثناء الحمل.

تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي (مثل حساب المتوسطات والنسب المئوية) وتحليل مربع كاي (Chi-²)

(square) لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة. تم استخدام تصحيح بونفيروني (Bonferroni correction) للتحكم في احتمالية حدوث نتائج إيجابية خاطئة بسبب إجراء مقارنات متعددة. هذا التصحيح يشبه إلى حد ما استخدام عدسة مكبرة دقيقة للتأكد من أن النتائج التي توصلنا إليها حقيقية وليست مجرد صدفة.

النتائج

ماذا كشفت الدراسة؟

أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من النساء المشاركات (94%) يعتقدن أن ممارسة الرياضة بانتظام أثناء الحمل آمنة، وأنها يمكن أن تمنع أو تحسن المزاج (88% و 92% على التوالي). هذا يشير إلى وجود وعي عام بفوائد الرياضة للصحة النفسية أثناء الحمل.

ومع ذلك، كشفت الدراسة عن مفارقة مثيرة للاهتمام: على الرغم من أن معظم النساء (71%) مارسن الرياضة أثناء الحمل، إلا أن الغالبية منهن (79% و 75%) لم يستوفين الإرشادات الأسترالية الموصى بها للنشاط البدني المعتدل والشديد. هذا يشبه إلى حد ما شخصاً يعرف أهمية تناول الخضروات، ولكنه لا يلتزم بتناول الكمية الموصى بها يومياً.

الأكثر إثارة للقلق هو أن النساء اللاتي تم تشخيصهن بأمراض نفسية مارسن الرياضة بشكل أقل أثناء الحمل مقارنة بالنساء اللاتي لم يتم تشخيصهن (61% مقابل 71%). هذا يشير إلى أن النساء اللاتي يعانين من مشاكل نفسية قد يواجهن صعوبات إضافية في ممارسة الرياضة أثناء الحمل، مما قد يؤدي إلى تفاقم أعراضهن.

أظهرت الدراسة أيضاً أن معظم النساء (69%) لم يتلقين أي نصيحة أو نصيحة محدودة من مقدمي الرعاية الصحية حول سلامة وفوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل. على الرغم من ذلك، كانت نسبة كبيرة من النساء (45%) راضيات عن النصيحة التي تلقينها.

تأثيرات البحث

ما هي الآثار العملية لهذه النتائج؟

تحمل هذه الدراسة آثاراً عميقة على كل من الأطباء والمرضى والجمهور. بالنسبة للأطباء، تسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة أثناء الحمل، وتقديم المشورة والدعم للنساء الحوامل، وخاصة أولئك اللاتي يعانين من أمراض نفسية. يجب على الأطباء أن يكونوا على دراية بالإرشادات المتعلقة بالرياضة أثناء الحمل، وأن يكونوا قادرين على تقديم توصيات مخصصة بناءً على احتياجات كل مريضة.

بالنسبة للمرضى، تؤكد الدراسة على أهمية ممارسة الرياضة كجزء من الرعاية الذاتية أثناء الحمل. يجب على النساء الحوامل أن يتحدثن مع أطبائهن حول كيفية دمج النشاط البدني في روتينهن اليومي، وأن يختارن أنواع الرياضة التي يستمتعن بها والتي تناسب مستوى لياقتهن.

بالنسبة للجمهور، تساهم الدراسة في زيادة الوعي بفوائد الرياضة للصحة النفسية والجسدية أثناء الحمل. يمكن أن تساعد هذه المعرفة في تغيير المواقف السلبية تجاه ممارسة الرياضة أثناء الحمل، وتشجيع المزيد من النساء على الاستفادة من هذه الفوائد.

السياق الثقافي العربي

كيف تنطبق هذه النتائج على العالم العربي؟

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال هناك وصمة عار مرتبطة بالأمراض النفسية، مما قد يجعل النساء أكثر ترددًا في طلب المساعدة أو الاعتراف بمشاكلهن النفسية. هذا قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة، وتقليل احتمالية ممارسة الرياضة كآلية للتكيف.

بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا في تقييد مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية، خاصةً أثناء الحمل. في بعض المجتمعات، قد يكون هناك توقعات تقليدية حول دور المرأة كأم ومربية، مما قد يقلل من أهمية ممارسة الرياضة.

ومع ذلك، هناك أيضًا اتجاهات إيجابية نحو زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية والبدنية للمرأة في العالم العربي. تزايد عدد المراكز الصحية التي تقدم خدمات الصحة النفسية، وزيادة الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية، يمكن أن يساعد في تحسين الوضع.

من المهم أيضًا أن نأخذ في الاعتبار التنوع الثقافي الكبير في العالم العربي. فما ينطبق على دولة عربية قد لا ينطبق على دولة أخرى. لذلك

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Jarbou N.S. (2026). *A cross-sectional survey of Australian women's perspectives and experiences of exercise (during pregnancy, including women that experience mental illness*. BMC Pregnancy and Childbirth, 26(1).

DOI: [10.1186/s12884-026-08697-y](https://doi.org/10.1186/s12884-026-08697-y)