مجلة التحدي: ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 02 / 2026، الصفحات: 32- 47

طبيعة وأهمية ممارسة النشاط البدني للمرأة قبل وبعد الولادة عند النساء بأعمار25-40 سنة .

The Nature and Importance of Practicing Physical Activity for Women Before and After Childbirth Among Women Aged 25–40 Years

بوطبزة نواري
جامعة قسنطينة 02 (الجزائر)، nouari.boutobza@univ-constantine2.dz

تاريخ الاستلام: 2026/02/17 تاريخ القبول: 2026/04/25 تاريخ النشر: 2026/06/06

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة وأهمية ممارسة النشاط البدني لدى المرأة قبل وبعد الولادة عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25 و40 سنة. واعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباط والمقارنة، مع استخدام استبيان مكوّن من 38 عبارة كأداة رئيسية لجمع البيانات. شملت الدراسة عينة قوامها 50 امرأة من ولاية Constantine، تم اختيارهن بطريقة عمدية، منهن 37 امرأة قبل الولادة و13 امرأة بعد الولادة.

أظهرت النتائج أن النساء قبل الولادة كنّ أكثر ميلاً لممارسة النشاط البدني بانتظام، خاصة بمساندة الزوج أو مع مدرب خاص، مع اهتمام أكبر بالنظام الغذائي والتمارين عالية الشدة. أما النساء بعد الولادة فقد لاحظن تحسناً في اللياقة البدنية، وفقدان الوزن، وتحسن النوم وتقليل الآلام، إضافة إلى تحسن الحالة النفسية من خلال المشي والتمارين الخفيفة والاسترخاء. كما بيّنت الدراسة أن الفئة العمرية 25–30 سنة كانت الأكثر ممارسة للنشاط البدني، في حين أظهرت الفئة 35–40 سنة وعياً أكبر بأهمية النظام الغذائي والنصائح الطبية والتمارين العلاجية.

الكلمات الدالة: النشاط البدني، المرأة، اللياقة البدنية، الصحة النفسية، الحمل، ما بعد الولادة، التمارين الرياضية، النظام الغذائي،

Abstract:

This study aimed to identify the nature and importance of physical activity practice among women before and after childbirth in women aged 25 to 40 years. The researcher adopted the descriptive method using both correlational and comparative approaches, and a questionnaire consisting of 38 items was used as the main data collection tool. The study sample included 50 women from Constantine, selected purposively, including 37 pregnant women and 13 postpartum women.

The results showed that women before childbirth were more inclined to practice regular physical activity, especially with the support of a husband or a personal trainer, and showed greater attention to diet and high-intensity exercises. Postpartum women reported improvements in physical fitness, weight loss, better sleep, reduced pain, and positive psychological effects through walking, light exercises, and relaxation. The findings also indicated that women aged 25–30 were the most active, while those aged 35–40 demonstrated greater awareness of nutrition, medical advice, and therapeutic exercises.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المقدمة و مشكلة البحث:

يعتبر النشاط البدني من الركائز الأساسية التي تقوم عليها صحة الإنسان، نظرا لما يوفره من فوائد متعددة تشمل الجوانب الجسدية، النفسية، والاجتماعية على حد سواء. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ممارسة التمارين البدنية بانتظام تساهم بشكل مباشر في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتحسين جودة الحياة، وتعزيز التوازن النفسي والذهني، وهو ما يجعل النشاط البدني ضرورة لا رفاهية، خاصة في ظل أنماط الحياة المعاصرة التي تتسم بالخمول والجلوس الطويل.

وفيما يتعلق بالمرأة، تزداد أهمية النشاط البدني بصورة خاصة، لما له من تأثير بالغ في تعزيز صحتها الجسدية والنفسية، لا سيما خلال فترتي قبل وما بعد الولادة، وهي فترات تتميز بتحولات فسيولوجية ونفسية عميقة. يعد الحمل من أهم المراحل الانتقالية في حياة المرأة، حيث يشهد الجسم تغيرات هرمونية وجسدية جذرية، تشمل ازدياد حجم الدم، توسع الرحم، تغيرات في الجهاز التنفسي والدوراني، ارتفاع معدل الأيض، وزيادة الوزن، إلى جانب التغيرات المزاجية التي تنتج عن اضطراب الهرمونات. كل هذه التحولات تؤثر بشكل مباشر على الحالة الجسدية والنفسية للمرأة، وتستوجب نوعا من التكيف الفعال معها.

وفي هذه المرحلة، لا ينبغي اعتبار النشاط البدني أمرا ثانويا أو ترفيهيا، بل ضرورة صحية قائمة بذاتها، تساهم في تحسين مرونة الجسم، تقوية عضلات الظهر والحوض، دعم التوازن الجسدي، والحد من آلام المفاصل وأسفل الظهر، فضلا عن مساهمته في تنظيم النوم، تخفيف التوتر والقلق، والحد من احتمالية الإصابة بسكري الحمل أو ارتفاع ضغط الدم. كما أن ممارسة النشاط البدني المعتدل والمنظم تهيئ الجسم بشكل أفضل للولادة، وتساعد على تسهيل المخاض، وتقليل الاعتماد على التدخلات الطبية.

أما في مرحلة ما بعد الولادة، فتدخل المرأة في فترة استشفاء حساسة، تعرف بالنفاس، تتطلب دعما جسديا ونفسيا مضاعفا. فبعد مجهود الولادة، يبدأ الجسم في عملية استعادة التوازن الهرموني، والتخلص من الوزن الزائد، والعودة إلى الحالة الطبيعية للأعضاء. غير أن هذه الفترة كثيرا ما تكون مرهقة، نظرا لضغوط رعاية المولود، اضطرابات النوم، تغير نمط الحياة، وربما ظهور أعراض اكتئاب ما بعد الولادة. وهنا يظهر مجددا الدور الفعال للنشاط البدني، إذ يساعد على تسريع عملية التعافي الجسدي، تقوية العضلات المترهلة، تحسين المزاج من خلال رفع مستويات الإندروفين، واستعادة الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الجسم من جديد.

ورغم ما سبق من فوائد مثبتة علميا للنشاط البدني في كلتا المرحلتين، إلا أن الواقع يكشف عن عراقيل متعددة تحول دون ممارسة المرأة لهذا النشاط، خاصة في المجتمعات العربية. إذ تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دورا كبيرا في تشكيل سلوك المرأة، حيث تعتبر الحركة الزائدة أحيانا غير لائقة أو حتى مهددة للحمل، إضافة إلى محدودية الوعي الصحي، وقلة التوجيه المهني، وغياب المرافق المخصصة للنساء الحوامل أو الأمهات الجدد. كما تمثل ضغوط الأسرة، قلة الوقت، والافتقار إلى الدعم العاطفي من المحيط، عوائق رئيسية تؤدي إلى تراجع الدافعية والانقطاع التام عن أي نشاط بدني منتظم، خاصة بعد الولادة.

من هنا تنبع أهمية دراسة واقع وطبيعة النشاط البدني لدى المرأة خلال هذه المرحلة، بهدف فهم العوامل المؤثرة، وتحليل الفروقات السلوكية بين فترتي ما قبل الولادة وما بعدها، مع مراعاة الفروق العمرية داخل الفئة المدروسة، واستكشاف ما إذا كانت الممارسة البدنية تشهد تطورا أو تراجعا، وما الذي يحدد هذا التغير في سلوك المرأة الحركي..

إن هذه التحديات تفرض علينا ضرورة البحث في واقع النشاط البدني لدى المرأة الحامل وما بعد الولادة، واستكشاف العوامل المؤثرة عليه، سواء كانت اجتماعية، اقتصادية، نفسية، أو طبية. كما تدفعنا إلى طرح تساؤلات حول درجة وعي المرأة بأهمية النشاط البدني، ونوعية الأنشطة التي تمارسها في كل مرحلة، ومدى تأثر الممارسة بالعمر، والمستوى التعليمي، والتوجيه الطبي، والدعم الأسري.وانطلاقا من هذه الأهمية المتزايدة، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

أهمية وطبيعة ممارسة المرأة الجزائرية للنشاط البدني قبل وبعد الحمل، في الفئة العمرية بين 25 و40 سنة، وذلك من خلال دراسة ميدانية لعينة من النساء بولاية قسنطينة، قصد الكشف عن أنماط الممارسة، والدوافع، والمعيقات، واقتراح التوصيات التي قد تسهم في تعزيز ثقافة الرياضة لدى المرأة في هذه المرحلة المهمة من حياتها.

1-1 الاشكالية:

تعد ممارسة النشاط البدني من الممارسات الأساسية للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لدى المرأة، خصوصا في مراحل الحمل وما بعد الولادة، حيث تشهد المرأة تحولات جسمانية ونفسية عميقة تتطلب نمط حياة صحي ومتوازن. ورغم التأكيدات المتزايدة من قبل المختصين حول أهمية النشاط البدني خلال هذه المراحل، فإن الواقع الميداني يشير إلى تفاوت واضح في مدى إدراك النساء لهذه الأهمية، وكذا في ممارسة النشاط البدني من حيث الانتظام، النوعية، والظروف المحيطة.

تتزايد أهمية هذه الإشكالية عندما يتعلق الأمر بالنساء في الفئة العمرية (25–40 سنة)، وهي فترة تتميز بكثرة المسؤوليات المهنية والأسرية، وتعد من أكثر الفترات ارتباطا بالحمل والولادة، مما يجعلها عرضة لانخفاض معدلات النشاط البدني أو التوقف التام عنه. وفي ظل هذا السياق، يصبح من الضروري دراسة واقع الممارسة البدنية لدى النساء في هذه المرحلة، والتعرف على الفروقات المرتبطة بعامل الزمن (قبل وبعد الولادة)، وأيضا حسب الفئات العمرية الفرعية (25–30، 30–35، 35–40)سنة وعليه، قمنا بطرح التساؤلات الآتية :

- ما طبيعة ممارسة النشاط البدني لدى المرأة في الفئة العمرية 25–40 سنة قبل وبعد الولادة؟
- ما مدى أهمية ممارسة النشاط البدني لدى المرأة بأعمار 25–40 سنة قبل وبعد الولادة؟

2-1 اهداف الدراسة :

1. معرفة طبيعة النشاط البدني عند المرأة قبل و بعد الولادة و إرتباطها بالفئات العمرية.
2. التعرف على اهمية النشاط البدني للمرأة قبل و بعد الولادة.

3-1 فرضيات الدراسة : من خلال هذه الدراسة نفترض ما يلي :

- **الفرضية الأولى:** تختلف الممارسة الرياضية عند المرأة الحامل للفئة العمرية (25-40)سنة.
- **الفرضية الثانية:** للممارسة الرياضية دور إيجابي على صحة المرأة قبل وبعد الولادة.

4-1 اهمية الدراسة :

- معرفة مدى التأثير الايجابي للنشاط البدني عند المرأة قبل و بعد الولادة.
- فتح افاق لتعرف المرأة على ثقافة ممارسة النشاط البدني قبل و بعد الحمل.
- توضيح مدى تأثير النشاط البدني على المرأة الحامل.
- توضيح العلاقة الايجابية بين النشاط البدني في فترة ما قبل الولادة و مساهمته في سهولة عملية الولادة.

5-1 اسباب اختيار الدراسة :

هناك عدة اسباب جعلتنا نختار موضوع البحث تحت هذا العنوان فبعد ملاحظات ميدانية و قراءات لكتب و دراسات اكاديمية لذلك تستوجب القضية البحث فيها لتحديد الخلل و ايجاد الحلول و البدائل و لعل من الاسباب التي من خلالها ادت الى اختيار الموضوع هي:

- غياب ثقافة ممارسة الرياضة عند المرأة.
- الرغبة في تسليط الضوء على اهمية النشاط البدني في فترة ما قبل و بعد الولادة.
- التعرف على وعي بعض النساء في ولاية قسنطينة.
- توعية المجتمع و تعريفهم على ابرز التمارين الرياضية المناسبة للمرأة في فترة قبل و بعد الحمل.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

6-1 مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

1-6-1 تعريف النشاط البدني :

❖ **اصطلاحا:**

يشير النشاط إلى أي حركة يقوم بها الجسم تؤدي إلى استهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية. يمكن أن يشمل ذلك المشي، وركوب الدراجات، وتسلق السلالم. بالإضافة إلى القيام بالأعمال المنزلية، والزراعة، والبناء وغيرها من الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا. (عصام الحسنات، 2009، صفحة 15)

❖ **اجرائيا :** هو كل حركة جسدية يقوم بها الفرد وتؤدي إلى تحريك العضلات الهيكلية واستهلاك الطاقة، سواء كان ضمن أنشطة يومية عادية (كالمشي، التنقل، الأعمال المنزلية) أو ضمن تمارين رياضية موجهة.

2-6-1 تعريف الحمل:

❖ **اصطلاحا:** هو ظاهرة فيزيولوجية طبيعية تمر بها المرأة مترافقة بتغيرات نفسية وجسمية، منذ لحظة الإخصاب حتى الميلاد. وتؤكد الإحصائيات أن مدة الحمل تقريبا 280 يوما، وأن أغلب الولادات تتم ما بين 40 إلى 42 أسبوعا من مدة انقطاع الطم. (أيلول،2011،ص22)

يعرف الحمل على أنه "حالة المرأة من الإلقاح وحتى خروج محصول الحمل أو استخراجه"، ويمتد الحمل الطبيعي ما بين (38-42 أسبوعا) حيث تخصص مدة الحمل الفترة الزمنية اعتبارا من اليوم الرابع عشر لآخر دورة طبيعية وحتى بداية المخاض.

ويعرف البعض على أنه فترة انتقالية مهمة لجميع أفراد الأسرة، وبالأخص الأم. (الصبان،1999،ص13)

❖ **اجرائيا:** هو الحالة التي تبدأ من حدوث الاخصاب و تمتد عادة من الاسبوع الاول بعد اخر دورة شهرية الى غاية الولادة.

3-6-1 تعريف الولادة:

❖ **اصطلاحا:** الولادة هي عملية خروج الجنين الناضج القابل للحياة خارج رحم الأم. تعرف أيضا باسم المخاض، وهي تتويج لفترة الحمل مع ولادة واحد أو أكثر من الأطفال حديثي الولادة من رحم الأم . (world health organization, 2006)

❖ **اجرائيا:** هي العملية التي تخرج فيها الأم الجنين من رحمها، سواء بشكل طبيعي عن طريق المهبل أو من خلال عملية قيصرية، بعد اكتمال نموه في فترة الحمل.

2- الدراسات السابقة و المشابهة :

2-1الدراسة الأولى : دراسة قروف خلود و صغير اميرة سنة 2022-2023 بعنوان الرعاية الصحية للمرأة الحامل و علاقتها بصحة الام و الطفل في الجزائر.

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى الرعاية الصحية المقدمة للمرأة الحامل، من خلال تقييم فعالية نظام الرعاية الصحية المعتمد. كما تسعى إلى قياس مدى اهتمام المؤسسة الصحية بتحسين مستوى الرعاية المقدمة، وتسليط الضوء على أوجه القصور التي تعتري هذا النظام بهدف توضيحها والعمل على تجاوزها والارتقاء بجودة الخدمات الصحية داخل المؤسسة.

المنهج : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج العلمي.

العينة : اجريت الدراسة على 109 امرأة حامل بمختلف اعمارهم و تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

النتائج المتحصل عليها :

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

توصلت الدراسة الميدانية التي أجريت حول الرعاية الصحية للمرأة الحامل إلى مجموعة من النتائج المهمة، وذلك بعد تحليل الاستمارات واختبار صحة الفرضيات. وقد أسفرت هذه النتائج عن إجابات لتساؤلات موضوع البحث، حيث بينت وجود مستويات مختلفة من جودة الرعاية الصحية المقدمة، سواء على المستوى الاجتماعي أو الطبي. فقد تبين وجود مستوى جيد من جودة الرعاية الاجتماعية والصحية والطبية المقدمة للنساء الحوامل، إلى جانب جودة الرعاية الصحية المرتبطة بالطفل. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة إحصائية بين جودة الرعاية الصحية للأم والرعاية الصحية للطفل، بالإضافة إلى تأثير الرعاية الطبية المقدمة للأم على صحة الطفل.

2-2 الدراسة الثانية: دراسة نعيجي خيرة، سنة 2022-2023، بعنوان: "قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل"

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الولادة وجودة الحياة لدى المرأة الحامل، ومعرفة ما إذا كان مستوى القلق يؤثر سلبا على الجوانب المختلفة لجودة الحياة النفسية والجسدية.

المنهج:اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لقياس العلاقة بين متغيري الدراسة (القلق وجودة الحياة).

العينة:أجريت الدراسة على 40 امرأة حامل تم اختيارهن بطريقة قصدية، وكن يترددن على مصلحة أمراض النساء والتوليد بمستشفى محمد بوضياف – المسيلة.

النتائج المتحصل عليها:

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين قلق الولادة وجودة الحياة، أي أن ارتفاع القلق يقابله انخفاض في جودة الحياة.
- النساء ذوات القلق المرتفع أظهرن انخفاضا ملحوظا في جودة الحياة، خاصة في الجانبين الجسدي والنفسي.
- لم تسجّل فروق جوهرية في جودة الحياة تبعا للمتغيرات الاجتماعية، مما يدل على أن القلق هو المؤثر الأبرز.
- أوصت الباحثة بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للنساء الحوامل لتقليل القلق وتحسين جودة الحياة لديهن.

6-3-2 الدراسة الثالثة: دراسة مسعودة بن عثمان سنة 2019/2018 بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي (الايروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة.

هدف الدراسة: التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي (الايروبيك) للمرأة الرياضية نظرا لوجود فوائد على صحتها النفسية و التعرف على دور ممارسته في التقليل من الضغط النفسي و التخفيف من حدة القلق و كذلك تعزيز الثقة بالنفس كما تسعى الدراسة الى تعزيز فكرة الفائدة النفسية من ممارسته بالنسبة للمرأة .

المنهج: استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي.

العينة : اجريت الدراسة على 30 امرأة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

النتائج المتحصل عليها :

-ان النشاط البدني الرياضي (الايروبيك) له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة و التخفيف من حدة القلق و تعزيز الثقة بالنفس لديها و بالتالي له دور ايجابي على الصحة النفسية .

4-2 الدراسة الرابعة: دراسة اميرة حمدان عبد الهادي الشتيوي سنة 2017 بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية".

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى دوافع ممارسة النساء للنشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية بمحافظات شمال الصفة الغربية، إضافة إلى الكشف عن الفروق في هذه الدوافع بحسب متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل. كما تسعى الدراسة إلى إبراز دور أفراد الأسرة في تشجيع المرأة على ممارسة النشاط البدني وتطوير دافعها في هذا المجال.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

منهج الدراسة :استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي

العينة :اجريت الدراسة على 335 متدربة من المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة حيث تم اختيارهم بطريقة العشوائية.

النتائج المتحصل عليها :

أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي لدوافع ممارسة النساء للرياضة في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كان مرتفعا جدا،بنسبة مئوية بلغت 84%. وقد تصدرت الدوافع الدينية والصحية المرتبة الأولى بنسبة 89.6%، تلها الدوافع الجمالية بنسبة 88.4%، ثم الدوافع النفسية بنسبة 84.6%، تلها الدوافع الشخصية بنسبة 83.6%، وجاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بنسبة 73.2%. كما بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الدوافع تبعا لمتغيرات المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل. في المقابل، ظهرت فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير العمر في مجال الدوافع النفسية فقط، وكذلك حسب الحالة الاجتماعية في مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية. وأخيرا، أكدت النتائج أن لأفراد الأسرة، وخصوصا الزوج، دورا بارزا في تحفيز المرأة على ممارسة النشاط البدني.

5-2 التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن أغلبها تناول موضوع النشاط البدني لدى المرأة من زوايا متعددة منها :

- الدوافع,المعيقات,الفوائد النفسية والجسدية ومراحل الحمل وما بعد الولادة .وقد تميزت هذه الدراسات بتنوع مناهجها (وصفي،تحليلي،عيادي ،نوعي) وتعدد عيناتها من حيث الحجم والفئة العمرية.

- نجد أن معظم الدراسات سعت إلى إبراز أهمية النشاط البدني في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية مع وجود تركيز واضح على الجانب الصحي والنفسي كعامل مشترك بينما ركزت أخرى على الجوانب الاجتماعية والثقافية كدور الأسرة أو الزوج في دعم المرأة.

-كما اتفقت بعض الدراسات على ضعف التكوين أو المعرفة العلمية لدى بعض الفئات (كالقابلات مثلا) فيما يخص النشاط البدني،خصوصا أثناء الحمل .بينما أظهرت أخرى دور الأيروبيك في خفض القلق وزيادة الثقة بالنفس،مما يدعم فكرة أن النشاط البدني وسيلة فعالة للتكيف النفسي.

- بالمقابل،لم تتطرق هذه الدراسات بشكل مباشر إلى المقارنة الكمية بين مستويات النشاط قبل وبعد الولادة،ولا إلى تأثير الفئة العمرية بدقة على طبيعة النشاط،وهو ما تسعى إليه دراستنا الحالية،مما يمنحها قيمة مضافة في هذا المجال.

1-3 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة الارتباطية والمقارنة لملائمته طبيعة البحث، فالمنهج الوصفي يعتبر " طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا، عن طريق جمع معلومات، مقننة عن المشكلة وتصنيفها، وتحليلها، وإخضاعها للدراسة الدقيقة ". (،بلقاسم،الجيلاني،حسن، 2012، صفحة 133)

استخدامات المنهج الوصفي بأسلوبي الدراسة الارتباطية والمقارنة واسعة جدا، وتساعد في تحليل العلاقات، واكتشاف الفروقات، وفهم الظواهر بطريقة أعمق. لكنه أداة لفهم الواقع دون إثبات السببية بشكل مباشر، مما يجعل نتائجه خطوة أساسية نحو أبحاث أكثر تجريبية إذا لزم الأمر.

2-3 مجتمع وعينات البحث:

أ- مجتمع البحث: ويتمثل في 200 امرأة يمثلون ثلاثة فئات (25 سنة الى 30 سنة) (30 سنة الى 35) (35 سنة الى 40)

ب- عينة الدراسة الأساسية: كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (المقصودة)، حيث شملت عينة البحث 150امرأة

15 امرأة أعمارهم بين 25 و 30 سنة -31 امرأة أعمارهم بين 30 و 35 سنة- 4 نساء أعمارهم تتراوح بين 35 و 40 سنة من مجتمع الدراسة و الجدول التالي يوضح توزيع العينة الرئيسية للبحث:

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

جدول(01): توزيع عينة البحث

الفئة	25 – 30 سنة	30 -35 سنة	35 – 40 سنة	قبل الولادة	بعد الولادة
العدد	15	31	4	37	13

ت-خصائص العينة الأساسية: وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(02): نتائج خصائص العينة الاساسية

الفئة	العدد	الوزن (كغ)	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
25 – 30 سنة	15	66.87	7.3
30 – 35 سنة	31	72.87	9.71
35 – 40 سنة	04	72.5	5.58
قبل الولادة	37	71.16	9.45
بعد الولادة	13	70.69	8.4

3-3 متغيرات البحث:

3-3-1 المتغير المستقل: المتغير المستقل "هو المتغير الذي يقع تحت تحكم الباحث في التجارب العلمية لمعرفة تأثيره في المتغير التابع، ويقوم الباحث بزيادة مقداره أو إنقاصه لمعرفة أثره على المتغير التابع"(الرفوع، 2016، صفحة 18).

المتغير المستقل هو وضع المرأة قبل وبعد الولادة وعمرها .

3-3-2المتغيرات التابعة : يعرف المتغير التابع بالمتغير الذي يتغير تحت تأثير المتغير المستقل(الزعبي، 2010، صفحة 56) و المتغيرات التابعة الخاصة بدراستنا تتمثل في ممارسة النشاط البدني من خلال:

- واقع ممارسة النشاط البدني.
- طبيعة ممارسة النشاط البدني .
- أهمية و فوائد ممارسة النشاط البدني .
- فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة الممارسة الرياضية عند المرأة.

3-3-3 المتغير الوسيط (المعدل): يمكن تعريف المتغير الوسيط بأنه "المتغير الذي لا يحدث المتغير المستقل تأثيره على المتغير التابع إلا من خلاله" (ساعاتي، 2014، صفحة 60). وهو "المتغير الذي يؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع،

المتغير الوسيط هو ، حيث تم ضبط متغير التدريب من خلال تقييمه و يشمل:

أ- العمر : قسم إلى ثلاث مستويات وهذا ما ذهبت إليه معظم الدراسات السابقة بالإضافة إلى تقسيمه باللجوء إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المسجل و جاءت النتائج كالتالي:

- **المستوى الأول:** من 25 إلى 30سنة
- **المستوى الثاني:** من 30 إلى 35 سنة
- **المستوى الثالث:** من 35 الى 40 سنة

ب- حالة النشاط البدني عند المرأة

حيث حددناها على مرحلتين

المرحلة 1 : قبل الولادة

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المرحلة 2 :بعد الولادة

4-3 الدراسة الاستطلاعية:

من خلال هذه الدراسة حاولنا البحث عن واقع وطبيعة ممارسة النشاط البدني عند المرأة قبل وبعد الولادة و بعض المعطيات التي تؤثر على المتغيرات الأساسية للبحثوكان الهدف الأساسي هو تبيان معالم اشكالية البحث. وشملت الدراسة الإستطلاعية10نساء 06 قبل الولادة و04بعد وهن في نفس مجموعة عينة الدراسة الرئيسية ،و ذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة.

كخطوة أولى قام الباحث بتقديم الاستمارة على شكل مقترح إلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة المختصين ، لأجل عدم خروج الأسئلة عن الأهداف التي صيغت لأجلها، إلى جانب وضوح الصياغة وحسن ترتيب الأسئلة(الملحق).

قسمت الأسئلة إلى اربع محاور أساسية:

- المحور الأول: معلومات شخصية.
- المحور الثاني: واقع ممارسة النشاط البدني.
- المحور الثالث: طبيعة ممارسة النشاط البدني.
- المحور الرابع : أهمية و فوائد ممارسة النشاط البدني .

1-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على 10 نساء البعض منهم قبل الولادة والبعض بعد الولادة ابتداء من 2025/02/04 إلى غاية 2025/02/11 وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- البحث عن مدى ملائمة الأسئلة المختارة في الاستبيان وذلك لمعرفة صدق وثبات و موضوعيته.
- ضمان سلامة تطبيق الاستبيان في التجربة الرئيسية ، والبحث عن جوانب القصور التي قد تظهر خلال الاستبيان لأجل معالجتها وتجنب ظهورها عند التطبيق.

جدول(7):يبين نتائج التجربة الاستطلاعية

اسم المتغير	وحدة القياس	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الثبات	معامل الصدق
		$\bar{س}$	±ع	$\bar{س}$	±ع		
واقع ممارسة النشاط البدني		2,02	0.76	2.21	0.88	0.81	0.90
طبيعة ممارسة النشاط البدني		2,06	0.72	2.45	0.77	0.91	0.95
أهمية وفوائد ممارسة النشاط البدني		2,48	0 .66	2.41	0.71	0.89	0.94

(أ): معامل الارتباط البسيط بيرسون.(ب): معامل ارتباط الرتب سبيرمان.

يتبين من الجدول (7) أن جميع القياسات تتمتع بمعامل ثبات عالي يتراوح بين (0.81 و 0.91) وكذلك الأمر بالنسبة للصدق الذاتي الذي يتراوح بين (0.90 و 0.95).

أما بالنسبة لصدق المحكمين فقد تم الاطلاع عليه من طرف اربع اساتذة.

موضوعية الإستبيان: كل العبارات بسيطة وسهلة الفهم وحظيت بالموافقة والتصديق في الدراسات السابقة والمشابهة لذلك تتمتع بموضوعية عالية.

5-3–وسائل الدراسة:

1-5-3 الاستبيان:

يحتوي الاستبيان على 38عبارة ،وزعت على 4 محاور .

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة لبريد الالكتروني للمرسل:nouari.boutobza@univ-constantine2.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-الموقع الالكتروني:https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- المحور الأول و يحتوي على07 عبارات تتعلق بالمعلومات الشخصية.
- المحور الثاني و يحتوي على 12عبارات تتعلق بواقع ممارسة النشاط البدني..

وشملت العبارات من08 إلى 19 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد.

- المحور الثالث و يحتوي على 9عبارات تتعلق بطبيعة ممارسة النشاط البدني.

وشملت العبارات من 20 إلى 28 وكلها إيجابية في اتجاه البعد.

- المحور الثالث و يحتوي على 10عبارات تتعلق بأهمية و فوائد ممارسة النشاط البدني.

وشملت العبارات من 29 إلى 38 وكلها إيجابية في اتجاه البعد.

تصحيح الاستبيان:

بالنسبة للمحور الأول:. اعتمدنا على حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا النسب المئوية للإجابات المسجلة.

بالنسبة للمحور الثاني و الثالث والر ابع:

تقوم المرأة بالإجابة على عبارات الاستبيان على مقياس ثلاثي الدرجات (موافق ، محايد ، غير موافق).

يتم منح قيم للعبارات أمام كل عبارة، على النحو التالي:

تمنح 03 نقاط للموافقة (موافق =03ن) ،أي ما نسبته 100%

تمنح نقطتان للحياد(محايد=02ن)،أي ما نسبته 66%

تمنح نقطة واحدة للرفض(غير موافق=01ن)، أي ما نسبته 33%

3-5-2 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS (الإصدار 24) وشملت الوسائل الإحصائية التالية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الإرتباط البسيط(بيرسون).
5. معمل إرتباط الرتب (سبيرمان).
6. اختبار كاي تربيع.

4-1عرض و تحليل طبيعة الممارسة الرياضية عند المرأة قبل وبعد الولادة:

الجدول رقم (09) يبين نتائج الإجابات على عبارات المحور الثالث من الاستبيان.

العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العبارة
	مو افق	محايد	غير مو افق				
22	42	1	7	2,7	0,7	90	موافق
23	26	19	5	2,42	0,67	80,67	موافق
42	26	10	14	2,24	0,68	74,67	محايد
52	4	15	31	1,46	0,64	48,67	غير موافق
62	4	15	31	1,46	0,64	48,67	غير موافق
72	20	11	19	2,02	0,88	67,33	محايد
82	14	14	22	1,84	0,83	61,33	محايد

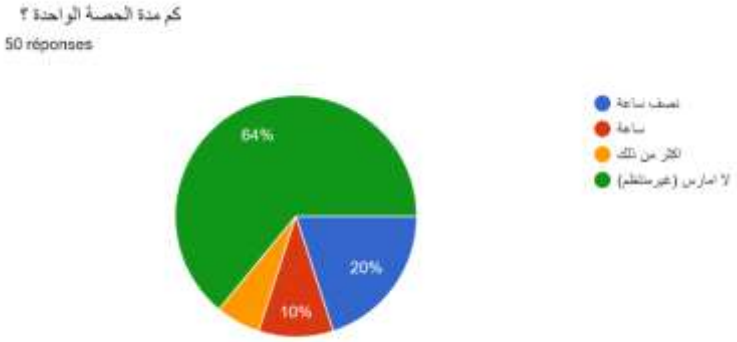
المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

❖ **بالنسبة للعبارة العشرون: (كم عدد المرات الي تمارسين فيها النشاط البدني في الأسبوع)**أظهرت نتائج العينة أن الغالبية العظمى من النساء لا يمارسن النشاط البدني بشكل منتظم خلال الأسبوع، حيث بلغت نسبة اللواتي أشرن إلى عدم ممارستهن لأي نشاط بدني منتظم 66% (33 امرأة من أصل 50)، وهو ما يعكس انتشارا ملحوظا لنمط حياة خامل بين المشاركات. في المقابل، أفادت 20% من النساء (10 نساء) بأنهن يمارسن النشاط البدني مرة واحدة أسبوعيا، بينما توزعت النسب المتبقية على ممارسات أقل انتظاما: 6% (3 نساء) يمارسن النشاط ثلاث مرات أسبوعيا، و8% (4 نساء) أكثر من ثلاث مرات. ولم تسجل أي مشاركة ممارسة النشاط مرتين أسبوعيا. تعكس هذه النتائج تدني مستويات الالتزام بالنشاط البدني بعد الولادة، وهو ما يمكن ربطه بالعوامل التي تم رصدها سابقا مثل مسؤوليات رعاية الطفل وقلة النوم. وتبرز الحاجة إلى برامج توعوية وتدريبية تشجع الأمهات على إدراج النشاط البدني ضمن الروتين الأسبوعي، حتى لو بشكل بسيط، لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية في مرحلة ما بعد الولادة.



الشكل رقم (9)يوضح التكرارات و النسب المئوية لعدد مرات ممارسة النشاط البدني في الاسبوع للعينة

❖ **بالنسبة للعبارة الواحد و العشرون:(كم مدة الحصة الواحدة)**يتضح من نتائج العينة أن الغالبية العظمى من النساء (64%) لا يمارسون نشاط البدني ،. في المقابل، 20% من النساء يمارسون و مدة الحصة تستغرق نصف ساعة، بينما 10% تستغرق حصتهم ساعة كاملة، و6% أكثر من ساعة. يظهر هذا التفاوت في الإجابات أهمية توضيح المعلومات المتعلقة بمدة الحصة.



الشكل رقم (10)يوضح النسب المئوية لعدد حصص النشاط البدني لعينة الدراسة

❖ **بالنسبة للعبارة الثانية و العشرون:(هل تعتمدين على المشي كوسيلة للنشاط البدني اليومي أثناء الحمل)**، فقد هدفت إلى معرفة مدى اعتماد النساء على رياضة المشي خلال فترة الحمل كخيار يومي وآمن للنشاط البدني. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.7، والانحراف المعياري 0.7، فيما بلغت

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

النسبة المئوية 90% باتجاه موافق، مما يشير إلى أن الغالبية العظمى من أفراد العينة تعتمد على المشي كوسيلة رئيسية للنشاط البدني أثناء الحمل. ويعكس ذلك الوعي الجيد بأهمية المشي وفوائده الصحية خلال هذه المرحلة، باعتباره نشاطا بسيطا وآمنا يساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية دون تعريض الحامل لمجهود بدني مفرط.

- **بالنسبة للعبارة الثالثة و العشرون:** (هل تجدين أن تمارين الكارديو صعبة أثناء فترة الحمل؟)، فقد هدف هذا السؤال إلى قياس مدى إدراك النساء لصعوبة أداء التمارين الهوائية (الكارديو) خلال فترة الحمل. بلغ المتوسط الحسابي 2.42، والانحراف المعياري 0.67، فيما بلغت النسبة المئوية 80.67% باتجاه موافق، مما يدل على أن أغلبية أفراد العينة يشعرن بصعوبة في ممارسة هذا النوع من التمارين خلال الحمل. ويعكس ذلك طبيعة التغيرات البدنية والنفسية التي ترافق هذه المرحلة، والتي قد تجعل من التمارين ذات الجهد العالي أكثر تحديا، ما يستدعي تكييف نوع وشدة التمارين بما يتناسب مع قدرات المرأة الحامل وراحتها.
- **بالنسبة للعبارة الرابعة و العشرون:(هل تعتمدين على تمارين منخفضة الشدة مثل المشي واليوغا بعد الولادة)**، فقد هدف السؤال إلى معرفة نوعية التمارين التي تفضلها النساء بعد الولادة ومدى توجههن نحو النشاطات البدنية الخفيفة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.24، والانحراف المعياري 0.68، في حين بلغت النسبة المئوية 74.67% باتجاه محايد، مما يدل على وجود تباين في آراء أفراد العينة حول ممارسة التمارين منخفضة الشدة بعد الولادة. ويعكس هذا الاتجاه المحايد أن بعض النساء قد يلجأن إلى هذه التمارين باعتبارها آمنة وسهلة التدرج، في حين أن أخريات قد لا يبدأن بممارستها لأسباب مختلفة مثل الانشغال أو عدم توفر الوعي الكافي بأهميتها في مرحلة التعافي بعد الولادة.
- **بالنسبة للعبارة الخامسة و العشرون:(هل تعتمدين على تمارين عالية الشدة مثل تمارين المقاومة بعد الولادة)**، فقد هدف هذا السؤال إلى استكشاف مدى توجه النساء نحو ممارسة التمارين ذات الشدة العالية بعد مرحلة الولادة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 1.46، والانحراف المعياري 0.64، في حين سجلت النسبة المئوية 48.67% باتجاه غير موافق، مما يشير إلى أن غالبية أفراد العينة لا تمارسن هذا النوع من التمارين بعد الولادة. ويعزى ذلك إلى عدة عوامل محتملة مثل الحاجة لفترة تعاف أطول، أو الخوف من الإصابة، أو نقص التوجيه المهني المناسب، مما يعكس أهمية التوعية بأهمية التمارين التدريجية ومدى ملاءمتها للحالة الصحية للمرأة بعد الولادة.
- **بالنسبة للعبارة السادسة و العشرون:(هل جربت أنشطة جديدة بعد الولادة مثل البيلاتس أو التمارين المائية لتحسين لياقتك)**، فقد هدف هذا السؤال إلى التعرف على مدى إقبال النساء على تجربة أنشطة بدنية جديدة ومتنوعة بعد الولادة لتحسين اللياقة البدنية. وقد بلغ المتوسط الحسابي 1.46، والانحراف المعياري 0.64، بينما بلغت النسبة المئوية 48.67% باتجاه غير موافق، مما يدل على أن غالبية أفراد العينة لم يقدمن على تجربة أنشطة جديدة بعد الولادة. ويعكس من ذلك محدودية التنوع في ممارسة النشاط البدني خلال هذه المرحلة، والتي قد ترتبط بعوامل مثل قلة المعرفة بهذه الأنشطة، أو صعوبة الوصول إلى المرافق المناسبة، أو الانشغال بمتطلبات الحياة اليومية بعد الولادة.
- **بالنسبة للعبارة السابعة و العشرون:(هل تمارسين تمارين التنفس والاسترخاء لتحسين لياقتك البدنية)**، فقد سعى هذا السؤال إلى التعرف على مدى اعتماد النساء على تقنيات التنفس والاسترخاء كوسيلة لتحسين اللياقة البدنية، خاصة في المراحل التي تتطلب عناية خاصة بالجسم والنفس. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.02، والانحراف المعياري 0.88، فيما بلغت النسبة المئوية 67.33% باتجاه محايد، مما يشير إلى وجود تباين في ممارسة هذا النوع من التمارين بين أفراد العينة. ويعكس هذا الاتجاه المحايد غياب الوعي الكافي لدى بعض النساء بأهمية تمارين التنفس والاسترخاء، رغم دورها الفعال في تعزيز اللياقة البدنية وتقليل التوتر، خاصة بعد فترات مثل الحمل والولادة.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

❖ **بالنسبة للعبارة الثامنة و العشرون:(هل تمارسين تمارين إعادة التأهيل بعد الولادة مثل تمارين تقوية عضلات الحوض)**، فقد هدف هذا السؤال إلى معرفة مدى اهتمام النساء بممارسة التمارين المخصصة لإعادة التأهيل الجسدي بعد الولادة، والتي تعد ضرورية لاستعادة القوة والوظيفة الطبيعية للعضلات، خصوصا عضلات الحوض. وقد بلغ المتوسط الحسابي 1.84، والانحراف المعياري 0.83، في حين بلغت النسبة المئوية 61.33% باتجاه محايد، مما يدل على تفاوت في الممارسة بين أفراد العينة. ويعكس من هذا الاتجاه المحايد أن بعض النساء قد تجهلن أهمية هذه التمارين أو كيفية أدائها، في حين قد تمارسها أخريات بشكل غير منتظم، مما يشير إلى الحاجة لتعزيز الوعي والتوجيه الصحي بعد الولادة فيما يخص تمارين إعادة التأهيل.

من خلال تحليل نتائج المحور الثالث الخاص بطبيعة النشاط البدني، سجلنا وجود تباين واضح في نوعية وشدة التمارين التي تمارسها المرأة قبل وبعد الولادة. إذ أظهرت النتائج أن التمارين الخفيفة كالمشي واليوغا وتمارين التنفس تزداد بعد الولادة، في حين كانت التمارين المكثفة ومرافقة المدرب أكثر قبل الولادة، وهو ما يدل على اختلاف جوهري في طبيعة النشاط حسب المرحلة.

❖ ومن هنا، فإن نتائج الدراسة تتفق تمامًا مع مضمون الفرضية.

عرض و تحليل اهمية الممارسة الرياضية عند المرأة قبل وبعد الولادة:

الجدول رقم (10) يبين نتائج الإجابات على عبارات المحور الرابع من الاستبيان.

العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العبارة
	موافق	محايد	غير موافق				
30	24	18	8	2,32	0,73	77,33	محايد
13	25	19	6	2,38	0,69	79,33	موافق
32	23	19	8	2,3	0,73	76,67	محايد
33	26	18	6	2,4	0,69	80	موافق
34	32	14	4	2,56	0,64	85,33	موافق
53	35	12	3	2,64	0,59	88	موافق
73	40	7	3	2,74	0,56	91,33	موافق

❖ **بالنسبة للعبارة التاسعة و العشرون:(ما هو الدافع الأساسي لممارستك للنشاط البدني)**يمكن القول إن الدافع الأساسي لدى النساء الحوامل لممارسة النشاط البدني يتمثل أساسا في الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية، إلى جانب الراحة النفسية والاستعداد الجسدي للولادة وما بعدها. هناك أيضا اهتمام بجوانب المظهر مثل إنقاص الوزن، رغم أن بعض النساء لا يمارسن النشاط بانتظام لأسباب تتعلق بالوقت أو الروتين اليومي.

❖ **بالنسبة للعبارة الثلاثون:: (هل شعرت بتحسن في لياقتك البدنية بعد ممارسة النشاط البدني بعد الولادة)**، فقد هدف هذا السؤال إلى تقييم الأثر الذاتي الذي تشعر به النساء نتيجة ممارستهن للنشاط البدني بعد الولادة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.32، والانحراف المعياري 0.73، في حين بلغت النسبة المئوية 77.33% باتجاه محايد، مما يشير إلى تباين في شعور أفراد العينة بتحسن اللياقة البدنية بعد الولادة. ويعكس هذا الاتجاه أن بعض النساء قد لاحظن نتائج إيجابية، بينما لم تلمس أخريات فرقا واضحا، وهو ما قد يرتبط بعوامل مثل نوع وشدة التمارين، انتظام الممارسة، أو طبيعة التغيرات الجسدية التي تمر بها المرأة بعد الولادة.

❖ **بالنسبة للعبارة الواحد و الثلاثون:(هل ساعدك النشاط البدني على فقدان الوزن بعد الولادة؟)**، فقد هدف هذا السؤال إلى التعرف على مدى فاعلية النشاط البدني في إنقاص الوزن بعد الولادة من وجهة نظر النساء. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.38، والانحراف المعياري 0.69، في حين سجلت النسبة المئوية 79.33% باتجاه موافق، مما

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

يشير إلى أن غالبية أفراد العينة لاحظن تأثيرا إيجابيا لممارسة النشاط البدني في فقدان الوزن بعد الولادة. ويظهر هذا أن النشاط البدني يعد وسيلة فعالة في استعادة الوزن الطبيعي بعد الحمل، خاصة إذا تم دمجه مع نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي.

- **بالنسبة للعبارة الثانية و الثلاثون:(هل لاحظت تحسنا في نوعية نومك بعد ممارسة الرياضة)**، فقد سعى هذا السؤال إلى قياس العلاقة بين النشاط البدني وجودة النوم لدى النساء بعد الولادة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.3، والانحراف المعياري 0.73، بينما بلغت النسبة المئوية 76.67% باتجاه محايد، مما يدل على تفاوت في تجارب أفراد العينة حول تأثير الرياضة على النوم. ويعكس هذا الاتجاه أن بعض النساء قد لاحظن تحسنا في جودة نومهن بعد ممارسة الرياضة، بينما لم يكن ذلك واضحا لدى أخريات، ما يشير إلى أن عوامل أخرى قد تؤثر على النوم في هذه المرحلة كالتغيرات الهرمونية أو مسؤوليات رعاية الطفل.
- **بالنسبة للعبارة الثالثة و الثلاثون:(هل تحسين أن ممارسة النشاط البدني تساعد في تقليل الألم ما بعد الولادة)**، فقد هدف هذا السؤال إلى استكشاف مدى إدراك النساء لأثر النشاط البدني في التخفيف من الآلام الجسدية التي تلي مرحلة الولادة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.4، والانحراف المعياري 0.69، في حين بلغت النسبة المئوية 80% باتجاه موافق، مما يشير إلى أن أغلبية أفراد العينة تؤمن بأهمية ودور النشاط البدني في تقليل الألم بعد الولادة. ويعكس ذلك وعيا جيدا لدى النساء بأثر التمارين المنتظمة في تحسين الدورة الدموية، تقوية العضلات، وتخفيف التوتر الجسدي، مما يساعد في تسريع عملية التعافي.
- **بالنسبة للعبارة الرابعة و الثلاثون:(هل تحسين بفوائد جسدية بعد ممارسة النشاط البدني؟)**، فقد هدف هذا السؤال إلى تقييم شعور النساء بالفوائد البدنية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني، خاصة بعد الولادة. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.56، والانحراف المعياري 0.64، بينما بلغت النسبة المئوية 85.33% باتجاه موافق، مما يشير إلى أن غالبية أفراد العينة يشعرن بتحسن على المستوى الجسدي نتيجة ممارسة النشاط البدني. وتشمل هذه الفوائد تحسين اللياقة البدنية، زيادة الطاقة، تقوية العضلات، وتحسين المظهر العام، وهو ما يعكس وعيا إيجابيا بأثر الرياضة على الصحة الجسدية في مرحلة ما بعد الولادة.
- **بالنسبة للعبارة الخامسة و الثلاثون: (هل تحسين بفوائد نفسية مثل تقليل التوتر وتحسين المزاج أثناء ممارستك للنشاط البدني في فترة قبل وبعد الحمل؟)**، فقدهدف هذا السؤال إلى قياس الأثر النفسي للنشاط البدني على النساء خلال مرحلتي ما قبل وما بعد الحمل. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.64، والانحراف المعياري 0.59، في حين وصلت النسبة المئوية إلى 88% باتجاه موافق، مما يدل على أن الغالبية العظمى من أفراد العينة يلاحظن تحسنا نفسيا واضحا نتيجة ممارسة النشاط البدني. ويعكس ذلك الدور الإيجابي للرياضة في تقليل التوتر، والحد من الاكتئاب، وتحسين المزاج العام، خاصة في ظل التغيرات النفسية التي ترافق فترتي الحمل وما بعد الولادة.
- **بالنسبة للعبارة السادسة و الثلاثون:(هل تعتقدين ان النشاط البدني مهم للمرأة بعد الولادة)**الغالبية أجابت بـ "نعم": هناك اتفاق واضح بين المشاركين على أهمية النشاط البدني بعد الولادة. الأسباب الأكثر تكرارا:

1. استعادة اللياقة البدنية: كثير من الإجابات تشير إلى أن النشاط البدني يساعد على استعادة اللياقة بعد الحمل والولادة.
2. التخلص من الوزن الزائد: ذكر أن الرياضة تساهم في خسارة الدهون والعودة للوزن الطبيعي.
3. تحسين الحالة النفسية: بعض الإجابات ربطت الرياضة بتحسين الصحة النفسية والمزاج.
4. الوقاية من الأمراض: أشير إلى أن الرياضة تساعد في تقوية الجسم وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض.
5. العودة للنشاط اليومي: النشاط البدني يسرع من تعافي المرأة وقدرتها على أداء مهامها اليومية.
6. شد البطن وتحسين الشكل: ورد ذكر أن الرياضة تحسن شكل البطن بعد الولادة.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

استنتاج: المشاركون في الاستبيان يجمعون تقريبا على أهمية ممارسة النشاط البدني للمرأة بعد الولادة، ويرون فيه وسيلة فعالة لاستعادة الصحة الجسدية والنفسية والعودة للحياة الطبيعية بكفاءة.

- **بالنسبة للعبارة السابعة و الثلاثون: (هل تعتقدين أن التغيرات الهرمونية أثرت على نشاطك البدني المعتاد)**، فقد هدف هذا السؤال إلى التعرف على مدى وعي النساء بتأثير التغيرات الهرمونية التي تطرأ خلال فترتي الحمل وما بعد الولادة على قدرتهن في ممارسة النشاط البدني. وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.74، والانحراف المعياري 0.56، بينما بلغت النسبة المئوية 91.33% باتجاه موافق، مما يدل على أن معظم أفراد العينة يقررن بوجود تأثير واضح للتغيرات الهرمونية على نشاطهن البدني. ويؤكد هذا الإدراك على أهمية أخذ العوامل الفسيولوجية بعين الاعتبار عند التخطيط لممارسة النشاط البدني في هذه المراحل، حيث تلعب الهرمونات دورا كبيرا في مستوى الطاقة، والمزاج، والقدرة على أداء التمارين.

بالنسبة للعبارة الثامنة و الثلاثون:(هل عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة وهل اثر ذلك على نشاطك اليومي) أظهرت نتائج العينة أن نسبة ملحوظة من النساء أقررن بمعاناتهن من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، حيث أشارت 28% من المشاركات (14 امرأة من أصل 50) إلى أنهن أصبن فعلا بالاكتئاب، مقابل 32% (16 امرأة) ذكرن أنهن لم يصبن به إطلاقا. ومن الملفت أن هناك تباينا كبيرا في الإجابات الاخرى، حيث اختارت بعض النساء إجابات مفتوحة أو تعليقات شخصية (مثل "نعم أثر بشكل كبير"، أو "توتر فقط")، مما يشير إلى تفاوت في فهم أو تقييم التجربة النفسية بعد الولادة. كما أشارت 6% من المشاركات (3 نساء) إلى أنهن لم يحددن بعد ما إذا كن قد أصبن بالاكتئاب، وهو ما يعكس إما غياب الوعي الكافي بالتشخيص أو تأخر إدراك الأعراض. تعكس هذه النتائج الحاجة الملحة لزيادة التوعية بالصحة النفسية للمرأة بعد الولادة، خصوصا في ما يتعلق باكتئاب ما بعد الولادة وتأثيره المحتمل على النشاط البدني والمشاركة الاجتماعية. كما تشير إلى أهمية توفير خدمات الدعم النفسي والبرامج الوقائية للكشف المبكر والتدخل في الوقت المناسب.



الشكل رقم (11)يوضح التكرارات و النسب المئويةللاصابة باكتئاب ما بعد الولادة لعينة الدراسة

استنادًا إلى نتائج المحور الرابع المتعلق بأهمية وفوائد النشاط البدني، نجد أن هناك اتفاق قوي بين أفراد العينة حول أهمية النشاط البدني في تعزيز صحة المرأة قبل وبعد الولادة.

- ومن ثم، فإن نتائج الدراسة تتوافق تمامًا مع مضمون الفرضية، وتؤكد أن الممارسة الرياضية تسهم فعليًا في تحسين الحالة النفسية والجسدية للمرأة.

توصيات الدراسة:

- ضرورة الاستمرار في ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل، بشرط أن يكون خفيفًا ومنظمًا.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة لبريد الالكتروني للمرسل:nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-الموقع الالكتروني:https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- استشارة الطبيب المختص أو القابلة قبل البدء بأي برنامج رياضي، خاصة عند وجود أمراض مرافقة أو مضاعفات.
- اختيار نشاط بدني يتناسب مع قدرات المرأة ووضعها الصحي ونمط حياتها، والابتعاد عن التقليد أو الإجهاد غير الضروري.
- العمل على الربط بين النشاط البدني والتغذية الصحية، لأن كليهما يكمل الآخر في دعم صحة الأم والجنين.
- اعتماد تمارين مثل المشي، تمارين التنفس، التمدد الخفيف، أو السباحة إن توفرت، لدورها الكبير في تقليل التوتر وتحسين الدورة الدموية.
- عدم الانقطاع التام عن الحركة، لأن النشاط المعتدل يساهم في تسهيل الولادة وتقليل الألم.
- ضرورة الحصول على الدعم الأسري وخاصة من الزوج، لما له من دور كبير في رفع المعنويات وتشجيع الالتزام.
- حضور جلسات تحسيسية حول فوائد الرياضة خلال الحمل، بإشراف مختصين صحيين أو مدربين معتمدين.
- البدء بشكل تدريجي بالنشاطات بعد الولادة، خصوصًا تمارين إعادة التأهيل مثل تقوية عضلات الحوض وتمارين التنفس.
- الاهتمام بـ تمارين الاسترخاء لدورها في محاربة التوتر والوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
- يمكن اعتماد برامج تمارين جماعية أو مع مدرب مختص إذا توفرت الإمكانيات، لزيادة الالتزام والتحفيز.
- تنظيم وقت لممارسة النشاط البدني رغم انشغالات الأمومة، ولو لمدة قصيرة يوميًا، فهو ضروري لاستعادة التوازن البدني والنفسي.
- الفئة 25-30 سنة: الاستفادة من اللياقة العالية والنشاط الذهني في الالتزام بنظام متوازن يجمع بين التمارين والغذاء.
- الفئة 30-35 سنة: ضرورة المحافظة على النشاط لتفادي الإرهاق وتخفيف الضغوط النفسية المرافقة لهذه المرحلة.
- الفئة 35-40 سنة: التركيز على التمارين العلاجية، تمارين التوازن، والاسترخاء، لدورها في الوقاية من الآلام العضلية والمشاكل المزمنة.

الخاتمة : في ضوء ما تناولته هذه الدراسة من تحليل لواقع وطبيعة النشاط البدني لدى المرأة في الفئة العمرية 25–40 سنة، قبل وبعد الولادة، يتضح أن هذه المرحلة تشكل نقطة تحول هامة في حياة المرأة، تؤثر فيها عوامل متعددة على سلوكها البدني وممارساتها الصحية. فقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافًا ملحوظًا في معدلات ممارسة النشاط البدني بين مرحلتي ما قبل الولادة وما بعدها، كما برزت فوارق مرتبطة بالفئة العمرية داخل نفس الشريحة المدروسة، مما يؤكد أن سلوك المرأة في هذا السياق يتأثر بعوامل بيولوجية، اجتماعية ونفسية متداخلة.

وقد كشفت الدراسة أيضًا عن تنوع في طبيعة الأنشطة البدنية التي تمارسها النساء، وتفاوت في درجة الوعي بأهميتها وفوائدها، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي. كما برزت مجموعة من العوائق التي تحول دون الانتظام في الممارسة، خاصة في مرحلة ما بعد الولادة، من بينها ضيق الوقت، التزامات الأسرة، والإرهاق الجسدي، إلى جانب غياب الدعم الاجتماعي والبيئي الكافي.

إن هذه النتائج تدعو إلى ضرورة تكثيف الجهود لتوفير بيئة مشجعة وآمنة للمرأة، تُمكّنها من الحفاظ على نشاط بدني منتظم يتناسب مع وضعها الصحي والاجتماعي، لا سيما في فترتي الحمل وما بعد الولادة. كما توصي الدراسة بضرورة إدراج برامج توعية موجهة تستند إلى فهم خصوصيات هذه الفئة، وتعزيز الثقافة الصحية المتعلقة بالنشاط البدني، بما يسهم في تحسين نوعية حياة المرأة وتمكينها من أداء أدوارها الحيوية بكفاءة وتوازن.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:** nouari.boutobza@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المراجع:

1. الرفوع ,ع .ع .2016 .,*مدخل في الاحصاء التربوي طبعة* :.s.l .*2*دار الراية للنشر و التوزيع.
2. الزعبي.s.n.:s.l .2010 ,
3. الغامدي، ف. ع. أ. و. ج. س.، 2025. واقع توظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي و أثرها على تدريس المهارات الحركية في التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة المتوسطة بالدمام. *مجلة تكنولوجيا التعليم و التعلم الرقمي*، المجلد (06)(العدد (18) مسلسل العدد (018))، pp. 69-119.
4. بركات، س.، 2024. تقييم جاهزية الجزائر للذكاء الاصطناعي في ضوء المؤشرات العالمية -مؤشرات جاهزية الحكومات للذكاءالاصطناعي نموذجا. *مجلة الدراسات الاقتصادية المعاصرة*، المجلد (09)(العدد (02))، 213-228 .pp.
5. بلقاسم ,أ .س .و .س .2025 .,التقويم التربوي في التربية البدنية و الرياضية و الذكاء الاصطناعي كعنصر محوي)دراسة من جهة نظر بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية ..(*مجلة التحدي*,المجلد)(17)العدد .194-208 .pp ,((01)
6. حسان، ج. و. و. إ.، 2025. دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في توظيف مهارة الاتصال بالمرحلة الثانوية من منظور الأساتذة. *مجلة التحدي*، المجلد (17)(العدد (01))، 63-76 .pp.
7. دحو، د. م. ف. ،. ب. ع. س. و. ب. ي.، 2022. معوقات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على مستوى مراكز التكوين المهني. *مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية*، المجلد (07)(العدد (02))، 547-568 .pp.
8. رمضان، ع. ج.، 2021. الاحتياجات التدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لتوظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية من وجهة نظرهم. *مجلة التربية و الصحة النفسية*، المجلد (07)(العدد (02))، 118-167 .pp.
9. ريمة، أ. س. س. ب. و. م.، 2025. تحسين التقويم التربوي في حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال تطبيقات الذكاء الاصطناعي :دراسة تربوية. *مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية*، المجلد (10)(العدد (01))، 531-549 .pp.
10. ساعاتي.s.n.:s.l .2014 ,
11. سلوى، ن. م. ا. و. خ.، 2021. مدخل مفاهيمي للذكاء الاصطناعي و تطبيقاته في الادارة الرياضية. *مجلة علوم الأداء الرياضي*، سبتمبر، المجلد (01)(العدد (خاص 01))، 229-253 .pp.
12. سليمة، ق.، 2019. معوقات تدريس التربية البدنية بالمدرسة الإبتدائية الجزائرية. *مجلة أكاديمية فصلية محمكة تعنى بالبحوث الفلسفسة و الإجتماعية و النفسية*، ديسمبر، المجلد (08)(العدد (02))، 215-226 .pp.
13. شادة، ت. ب. و. م. أ.، 2025. فاعلية الذكاء الاصطناعي في تصميم مناهج التربية البدنية و الرياضية. *مجلة المجتمع و الرياضة*، جوان، المجلد (08)(العدد (02))، 35-38 .pp.
14. صغير، ع. ط. و. ن. ا.، 2023. استخدامات الذكاء الإصطناعي في مجال الرياضة. *مجلة التراث*، المجلد (13)(العدد (04))، 50-61 .pp.
15. عبدالله، أ. ج. ا.، 2024. معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية و علوم الرياضة بالعراق. *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية*، المجلد (34)(العدد (04))، 264-285 .pp.
16. عصام الحسنات، 2009. *علم الصحة و الرياضة (الاصدار الأول)*. عمان الاردن: اسم غير معروف
17. غازي، م. ع. م.، بدون سنة. رؤية مقترحة لتدريس حصة التربية الرياضية باستخدام الذكاء الإصطناعي. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية*، Issue العدد (04)، 115-132 .pp.
18. world health organization, 2006. *Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A Guide for Essential Practice.* Geneva: world health organization.

المؤلف المرسل: .نواري بوطبزة **لبريد الالكتروني للمرسل:**nouari.boutobza@univ-constantine2.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71