

## انعكاس ممارسة السباحة كرياضة علاجية على بعض الأعراض المرضية المصاحبة للنساء الحوامل في الفترة الأخيرة

أ.رابحي أمحمد

جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة

**الملخص :** تتمحور هذه الدراسة حول كيفية مساهمة ممارسة السباحة كرياضة علاجية من خلال برامجها المختلفة في التقليل من حدة آلام المفاصل وآلام الظهر وكذا على الجانب النفسي للنساء الحوامل ( 20-30 سنة) في الفترة الثالثة والأخيرة للحمل، كما للوقوف على مدى مساهمة هذا النوع المحبب من الرياضة كل فئات المجتمع بخاصة فئة النساء الحوامل.

بتغير المجتمع الجزائري وتطوره أصبح يطالب بتوفير كل ما هو مفيد، مثل توفير المسابح وساحات اللعب، وتعدى ذلك الى الجنس الأنثوي عموما وفئة النساء الحوامل خاصة ، من هذا المنطلق وباعتبار أن السباحة نوع من الأنشطة المكيفة لبعض الفئات منهم الذين يعانون من أمراض عضوية دائمة ومنهم من يعاني من أعراض مرضية مصاحبة لفترة معينة تزول بزوال الحالة ومنها النساء الحوامل. ولكي تعم الفائدة باعتبار فئة النساء الحوامل جزء من الصحة العامة في المجتمع توجب علينا مراعاة ما هو مفيد لهم، وانطلق الباحث من هكذا خلفية للوقوف على المساهمة التي تقدمها حصة رياضة السباحة استخدمنا في جمع المعلومات استمارة استبائية موجهة لعينة من أطباء التوليد والنساء وعينة من النساء الحوامل تم اختبار النتائج فيها باختبار كا<sup>2</sup> وقانون التناسب

**الكلمات الدالة:** حصة رياضة السباحة - الأعراض المرضية المصاحبة للحمل - النساء الحوامل

### The Abstract :

This study focuses on how the practice of swimming as a therapeutic sport through its various programs contributes to reducing the pain of joints and back pain as well as the psychological side of pregnant women (20-30 years) in the third and final period of pregnancy. All groups of society, especially pregnant women.

With the change of Algerian society and its development, it has demanded the provision of all that is useful, such as the provision of swimming pools and playgrounds, in addition to female sex in general and pregnant women in particular.

In this sense, swimming is a kind of adapted activities for some of them who suffer from permanent organic diseases and some of them suffer from the symptoms associated with a period of time that disappears, including pregnant women.

In order for benefit to be considered as a part of pregnant women's part of public health in society, we have to consider what is useful to them.

The researcher proceeded from this background to find out the contribution of the swimming pool. We used a questionnaire form for a sample of obstetricians and women and a sample of pregnant women.

### الإشكالية:

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسة من قبل الرياضيين، فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة، وهي التي تمدهم بالنشاط والحيوية على الدوام، فالسباحة أساسا هي الحركة التي تتحركها الكائنات الحية في الماء دون أن تسير في قاع السطح المائي أو البركة المائية هذا من المبدأ الفيزيائي، فيما تطورت العلوم وتطورها انعكس على رياضة السباحة وجعل العلم يكتشف فوائدها الاجتماعية، العقلية، المورفولوجية، ثم النفسية على كل ممارس لها من جميع الفئات في المجتمعات.

من الفئات التي ينصح فيها بممارسة رياضة السباحة على غرار رياضيي النخبة التي يرجع الهدف منها هو الحصول على الألقاب الأولمبية والدولية ثم العالمية قالتي من شأنها بالوصول الى علوم وتقنيات تزيد من كثافة النشاط وتحطيم الأرقام القياسية العالمية، نجد فئات أخرى ليس للهدف نفسه السابق ذكره، إنما الى الفوائد الصحية لها.

فمن الشرائح المقصودة في الدراسة الحالية هن النساء الحوامل، إذ بتطور العلوم والطب خاصة أصبحت الرياضة وبالأحرى الرياضات المائية هي التي ينصح بها لهذه الفئة، عكس ما كان سائدا قبلها بتجنب المرأة الحامل كل أشكال الحركة حفاظا على صحتها وصحة جنينها، حيث أدرك العلم أن للرياضة المائية - السباحة - فوائد جمة، حيث تبقى الممارسة ضم شروط وأصول معينة لا بد من مراعاتها حفاظا على صحة الحامل وتجنبها لأي مشكلات.

إلا أن العارف بأمور فترة الحمل فإنه يخضع لمراحل بداية من تلقيح البويضة الى وضع الحمل، وفي الدراسة الحالية اقتصرت دراستنا على ممارسة رياضة السباحة الى المرحلة الثالثة من الحمل التي من شأنها أنها تحمل في طياتها الكثير من الآلام والأوجاع خاصة ما تعلق بالمفاصل والأوتار نظرا للوزن الزائد الحاصل من حمل الجنين الذي بدوره في هذه المرحلة يكتمل نموه ويصبح وزنه يصل الى حدود 3.5-4 كغ في الغالب.. ومن هذا الطرح يراودنا التساؤل التالي:

**2. التساؤل العام:** هل لرياضة السباحة انعكاسات إيجابية على بعض الأعراض المصاحبة لفترة الحمل الأخيرة للنساء الحوامل؟

3. الفرضية العامة: لرياضة السباحة انعكاسات إيجابية على بعض الأعراض المصاحبة لفترة الحمل الأخيرة للنساء الحوامل.

#### 4. أهداف البحث:

- ✓ تصحيح المفاهيم السائدة في المجتمع على أن الممارسة الرياضية للمرأة الحامل مضرة وغير مفيدة
- ✓ إبراز العلاقة السببية الإيجابية بين المرأة الحامل في فترة الحمل الأخيرة وممارسة السباحة على الصحة الجسمية للأم والجنين.
- ✓ معرفة مدى مساهمة رياضة السباحة لدى المرأة الحامل في التقليل من آلام المفاصل والأوتار.
- ✓ معرفة مدى مساهمة رياضة السباحة لدى المرأة الحامل
- ✓ مدى التخفيف من الإكتئاب ما بعد الولادة من الناحية النفسية
- ✓ مدى زيادة هرمون السعادة المعروف لدى الأمهات خلال فترة الحمل الأخيرة.
- ✓ إبراز الأخطار الناجمة عن ممارسة السباحة لدى الحوامل للفترة الأخيرة بصفة عشوائية ودون توصيات من طبيب النساء والتوليد.

#### 5. ضبط المفاهيم والمصطلحات:

السباحة: هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع، تمارس في الأوساط المائية الطبيعية كالبحار والمحيطات والتجمعات المائية، كما تمارس في الأماكن المغلقة كالمسابح.

المرأة الحامل: هي كل امرأة في أحشائها جنين تبدأ من تلقيح البويضة إلى الولادة، وتمتد من سبعة أشهر على الأقل 28 أسبوع إلى تسعة أشهر 40 أسبوع على الأكثر.

فترة الحمل الأخيرة: هي الفترة التي يتكون فيها الجنين كلياً تبدأ من الشهر السادس إلى غاية الولادة

6. المنهج المتبع في الدراسة: نظراً لطبيعة موضوعنا والمشكلة المدروسة فإننا نتبع المنهج الوصفي

#### 7. عينة البحث وكيفية اختيارها:

أ - العينة الأولى: وتتمثل في أطباء النساء والتوليد وعددهم 20.

ب - العينة الثانية: وتتمثل في النساء الحوامل لفترة الحمل الأخيرة وعددهم 60

#### 8. ضبط متغيرات البحث:

أ. المتغير المستقل: حصة ممارسة السباحة

ب. المتغير التابع: بعض الأعراض المصاحبة لفترة الحمل الأخيرة.

#### 9 مجالات البحث:

المجال المكاني: أجري البحث على حدود ولاية عين الدفلى، كل من مدينة خميس مليانة ومدينة عين الدفلى، نظراً لتمتعها على عدد معتبر من أطباء النساء والتوليد وكذا النساء الحوامل.

المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي 2017

المجال البشري: تمت الدراسة على عينة تتمثل في أطباء النساء والتوليد، وكذا النساء الحوامل للفترة الأخيرة من الحمل لولاية عين الدفلى.

## 10 الطرق والأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة:

### 11 أدوات جمع المعلومات

الاستمارة الاستبائية: لقد وجهنا مجموعة استبيانات لمجموعة من أطباء النساء والتوليد والنساء الحوامل وذلك لتحقيق أغراض الدراسة وتجسيد الفرضيات تطبيقيا باعتبارهم عنصر الدراسة المحوري.

### اعداد استمارة الاستبيان:

قمنا بصياغة استمارة الاستبيان ووضع الأسئلة في قالب علمي ومنهجي حتى يجلب انتباه الباحثين ويحفزهم على الإجابة بوضع الاستمارة في حجمها المقبول وبخط واضح ومفهوم، واستخلاص بعض المعلومات العامة عن الباحثين، وتتضمن الاستمارة الاستبائية (6) أسئلة موجهة لأطباء النساء والتوليد و(6) أسئلة موجهة للنساء الحوامل لفترة الحمل الأخيرة الممارسين لرياضة السباحة بإقليم ولاية عين الدفلى.

### الطرق الإحصائية: قانون التناسب - اختبار مربع كاي "k<sup>2</sup>"

## تحليل ومناقشة النتائج

### تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الموجهة لأطباء النساء والتوليد: يضم الأسئلة من (01 - 06)

السؤال رقم (01): تتابعون النساء الحوامل بصفة دورية في عياداتكم

الغرض من السؤال: معرفة مدى متابعة الأطباء للنساء الحوامل.

جدول إحصائي رقم (01) يبين مدى متابعة أطباء النساء والتوليد للنساء الحوامل

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مح	(تك مش-تك مت) 2	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	40.03	177.95	13.34	6.66	100	20	نعم	01
					44.35	-6.66	6.66	00	00	أحيانا	02
					44.35	-6.66	6.66	00	00	لا	03
					266.65		20	100	20	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (01): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن ما نسبته 100% من المبحوثين الأطباء يرون أن النساء الحوامل يتصفون بالمتابعة المستمرة لحالة حملهم خاصة في الفترة الثالثة منه.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 40,03 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائياً.

تفسير نتائج الجدول رقم (01): إن متابعة النساء الحوامل بصحتهم وأجنتهم دلالة على أن لها دور إيجابي في حياتهم وهذا ينبئنا على أنه يزيد الاهتمام بها من طرف فئات المجتمع يوماً بعد يوم وخاصة الفئات المثقفة كفئة النساء الحوامل الأقل من ثلاثون (30) سنة كونهم حديثي الزواج واهتمامهم بصحتهم هو المعبر عنه في السؤال الأول.

السؤال رقم (02): تتصحون النساء الحوامل بممارسة السباحة كرياضة علاجية أثناء فترة الحمل الثالثة أكثر من المرحلتين السابقتين؟

الغرض من السؤال: هو معرفة نسبة الممارسة لهذه الفئة كعلاج لبعض الأعراض المرضية لفترة الحمل الثالثة

جدول إحصائي رقم (02) يبين مدى الاعتماد على السباحة كعلاج لبعض الأعراض المرضية

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مج	(تك مش - تك مت 2)	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	26.80	128.59	11.34	6.66	90	18	نعم
					32.03	-5.66	6.66	05	01	أحياناً
					32.03	-5.66	6.66	05	01	لا
					192.65		20	%100	20	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (02): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 90% من أطباء التوليد يؤكدون على أن ممارسة السباحة كرياضة علاجية لبعض الأعراض المرضية المصاحبة للحمل، في حين نتبقى سبة 10% من الأطباء يرون بألا ضرورة لذلك نظراً لبعض الخصوصيات التي تستوجب إعطاء أدوية كون القضية تتعلق بمرض وليس عرض.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 26.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائياً.

**تفسير نتائج الجدول رقم (02):** ممارسة السباحة كرياضة علاجية موصى بها من الأطباء المتابعين للنساء الحوامل للفترة الأخيرة من الحمل لدليل على أنها ملازمة لبعض الأعراض التي تظهر عندهن، وهذا لتبقى الأم الحامل تعالج الأعراض المرضية المصاحبة لفترة الحمل بالممارسة الرياضية كعلاج بعيداً عن العقاقير التي لها آثار جانبية على صحة الأم والجنين.

**السؤال رقم (03):** هل ترون للسباحة دور في التقليل من آلام المفاصل المصاحبة لفترة الحمل؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساهمة ممارسة السباحة كرياضة علاجية في آلام المفاصل المصاحب لفترة الحمل.

جدول إحصائي رقم (03) يبين مدى الاعتماد على السباحة كعلاج لآلام المفاصل المصاحب لفترة الحمل

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	(تك مش- تك مت 2)	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	28.40	152.27	12.34	6.66	95	19	نعم
					32.03	-5.66	6.66	05	01	أحياناً
					44.35	-6.66	6.66	00	00	لا
					228.65		20	%100	20	المجموع

**عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (03):** تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 90% من الأطباء يرون أن ممارسة رياضة السباحة كرياضة علاجية تقل بشكل كبير من آلام المفاصل المصاحب لفترة الحمل، و 10% فقط يرى أن بعض آلام المفاصل تستدعي تدخلات طبية أخرى غير رياضة السباحة كون مصدرها ليس بعرض مرضي مصاحب للحمل.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تساوي 28.40 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(03):** يجمع أطباء النساء والتوليد على أن جميع النساء الحوامل تعاني من أعراض مرضية مصاحبة للحمل في فترته الأخيرة وهو ما يستوجب ممارسة الرياضة كعلاج.

**السؤال رقم (04):** هل ترون للسباحة دور في التقليل من آلام الظهر المصاحبة لفترة الحمل عند المرأة الحامل؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساهمة ممارسة السباحة كرياضة علاجية في التقليل من آلام الظهر المصاحب لفترة الحمل.

جدول إحصائي رقم (04) يبين مدى الاعتماد على السباحة كعلاج لآلام الظهر المصاحب لفترة الحمل عند الحوامل

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	(تك مش- تك مت 2)	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	28.40	152.27	12.34	6.66	95	19	نعم	01
					32.03	-5.66	6.66	05	01	أحيانا	02
					44.35	-6.66	6.66	00	00	لا	03
					228.65		20	%100	20	المجموع	

**عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(04):** تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 95% من أطباء التوليد يجمعون أن رياضة السباحة تعالج الى حد كبير آلام الظهر المصاحبة للحمل في الفترة الثالثة والأخيرة. **القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 28,40 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(04):** السباحة كرياضة علاجية يقدمها الأطباء للنساء الحوامل للتقليل من آلام الظهر التي تعاني منها المرأة الحامل خلال مرحلتها الأخيرة متى سنحت الفرصة وتوفرت المنشآت.

**السؤال رقم(05):** هل ممارسة السباحة عند المرأة الحامل تزيد في إفراز هرمون الأندورفين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى إسهام رياضة السباحة في المساهمة على الصحة النفسية لما بعد الولادة

**جدول رقم (05) يبين مدى الاعتماد على السباحة في إفراز هرمون الأندورفين لفائدته بعد الولادة.**

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مح	(تك مش-تك مت) 2	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	40.03	177.95	13.34	6.66	100	20	نعم
					44.35	-6.66	6.66	00	00	أحيانا
					44.35	-6.66	6.66	00	00	لا
					266.65		20	%100	20	المجموع

**عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(05):** تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من الأطباء يرون أن حصة السباحة تجعل الأم الحامل في حالة تنفيس نفسية بزيادة هرمون الأندورفين، الذي يساعد المريضة من التغلب على الحالة النفسية لما بعد الولادة التي تعرف بالإكتئاب ما بعد الولادة وأنه بالسباحة وهي أنواع النشاط الملائمة للمرأة الحامل لزيادة الهرمون.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 40.03 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(05):** أن الأطباء بذلك يعالجون أعراض مرضية مصاحبة لفترة الحمل بعيدا عن العقاقير والأدوية التي دائما ما تكون لها آثار جانبية على صحة الأم.

**السؤال رقم(06):** الأطباء يلاحظون الاهتمام المخصص للنشاط البدني من المرضى؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اهتمام النساء الحوامل بالنشاط البدني أثناء الحمل.

**جدول رقم (06) يبين مدى اهتمام النساء المرضي بالنشاط البدني من خلال الأطباء**

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مح	(تك مش-تك مت) 2	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	17.04	69.55	8.34	6.66	75	15	نعم
					13.39	3.66-	6.66	15	03	أحيانا
					7.07	-2.66	6.66	10	02	لا
					90.01		20	%100	20	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(06): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من الأطباء يؤمنون أن أي من النساء الحوامل ممن يمارسن رياضة السباحة يبدين اهتماما كبيرا بمواصلة الممارسة نظرا لقلة الأعراض المرضية المصاحبة لفترة حملهم وواعون بالفترة التي تلي الولادة على الصعيد النفسي. القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 17.04 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(06): نقول أن النساء الحوامل في فترة الحمل الأخيرة يتخوفون من الاكتئاب ما بعد الولادة وبالتالي هن واعيات بمدى أهمية النشاط البدني الرياضي في هذه الفترة والمحافظة عليها.

## تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالنساء الحوامل: يضم الأسئلة من (13-07).

السؤال رقم(07): هل كنتن تمارسن رياضة السباحة قبل الزواج والحمل؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام النساء الحوامل برياضة السباحة قبل فترة الحمل والزواج.

جدول رقم (07) يبين مدى إقبال النساء الحوامل على السباحة قبل الزواج والحمل

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مج	(تك مش-تك مت) 2	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	29.77	900	30	20	90	50	نعم
					100	-10	20	10	10	أحيانا
					400	-20	20	00	00	لا
					1400		60	100%	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(07): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 90% من النساء الحوامل يعتبرون أن حصة السباحة مهمة وهن يمارسنها قبل زواجهن وقبل أن يكن حوامل، وبالتالي هن يحافظن عليها طالما توفرت الوسائل والإمكانات.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 29.77 هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 21 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(07): الفئة المدروسة تدرك أن رياضة السباحة مهمة في حياتهن من قبل لذلك يداومن عليها نظرا للأهمية الكبرى لها.

السؤال رقم (08): السباحة كانت محل توصية من طبيب النساء والتوليد الذي تزورينه؟  
الغرض من السؤال: مدى معرفة ما إذا كان الأطباء يوصون برياضة السباحة للنساء المرضى

جدول رقم(08) يبين مدى توصية الأطباء للنساء الحوامل لممارسة رياضة السباحة.

R	DF	A	كا2 مج	كا2 مج	(تك مش-تك مت) 2	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					400	20	30	90	50	نعم	01
+	1	0.05	3.84	14.71	400	-20	30	10	10	لا	02
					800		60	100%	60	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(08): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 90 % من النساء الحوامل يعتبرون أن حصة السباحة مهمة وهن يمارسها قبل زواجهن وقبل أن يكن حوامل، حيث وبعد الزواج وفترة الحمل الثالثة كانت محل توصية من أطباء التوليد والنساء الخاص بكل واحدة منهن.  
القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 14.71 هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(08): فئة النساء الحوامل تلقين توصيات من أطباء التوليد بممارسة السباحة نظرا لعلاجها لبعض الأعراض المرضية المصاحبة للحمل في الفترة الثالثة والأخيرة.

السؤال رقم(09): تمارسين السباحة مرتين في الأسبوع بانتظام؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى المداومة على الممارسة بانتظام

جدول رقم (09) يبين مدى انتظام ممارسة الرياضة

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مح	(تـك مش- تـك مت 2)	تـك مش- تـك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	1	0.05	3.84	7.05	225	15	30	75	45	نعم
					225	-15	30	25	15	لا
					450		60	%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(09): الجدول يبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 75% من المريضات يمارسن السباحة بانتظام فيما عادت نسبة 25 % لا يمارسها بانتظام هذا راجع ربما الى النساء العاملات وبعض الأشغال المنزلية في حياتهن.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 7.05 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 3,84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(09): ندرك النساء الحاملات مدى أهمية ممارسة النشاط البدني أثناء فترة الحمل، لذلك فإن نسبة 75 % هي نسبة معتبرة أما نسبة 25 % فيعني أن المرأة المتزوجة والحامل في فترة الحمل الثالثة فيرجع الى الارتباطات ومشاكل الحياة الأخرى.

السؤال رقم (10): هل للسباحة الأثر في التقليل من آلام الظهر جراء الحمل؟

الغرض من السؤال: مدى مساهمة السباحة في التخفيف من آلام الظهر.

جدول رقم (10) يبين الأثر في التقليل من آلام الظهر

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مح	(تـك مش- تـك مت 2)	تـك مش- تـك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	5.99	31.66	1089	33	20	88.33	53	كثيرا
					256	-16	20	6.66	4	بين بين
					289	-17	20	5	3	قليلًا
					1634		60	%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(10): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 88.33 % من النساء الحوامل يجمعون أن رياضة السباحة تعالج الى حد كبير آلام الظهر المصاحبة للحمل في الفترة الثالثة والأخيرة، فيما أن النسبة المتبقية المقدرة بـ: 11 % كانت إجاباتهم من بين بين الى قليلا وهي نسبة ضئيلة بالمقارنة الى السابقة.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 31.66 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(10):** السباحة كرياضة علاجية تقوم بها للنساء الحوامل للتقليل من آلام الظهر التي يعانون منها خلال مرحلتها الأخيرة متى سنحت الفرصة وتوفرت المنشآت.

**السؤال رقم (11):** هل السباحة دور في التقليل من حدة آلام المفاصل المصاحبة للحمل ؟

**الغرض من السؤال:** مدى معرفة دور السباحة في التقليل من آلام المفاصل

**جدول رقم (11) يبين مدى أهمية السباحة والتقليل من آلام المفاصل**

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مج	(تك مش - تك مت 2)	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	5.99	31.66	1089	33	20	88.33	53	كثيرا
					256	-16	20	6.66	4	بين بين
					289	-17	20	5	3	قليلا
					1634		60	%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(11): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 88.33 % من النساء الحوامل يجمعون أن رياضة السباحة تعالج الى حد كبير آلام المفاصل المصاحبة للحمل في الفترة الثالثة والأخيرة، فيما أن النسبة المتبقية المقدرة بـ: 11 % كانت إجاباتهم من بين بين الى قليلا وهي نسبة ضئيلة بالمقارنة الى السابقة.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 31.66 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(11):** السباحة كرياضة علاجية تقوم بها للنساء الحوامل للتقليل من آلام المفاصل التي يعانون منها خلال مرحلتهم الأخيرة من الحمل.

**السؤال رقم (12):** هل السباحة دور في زيادة هرمون الأندورفين؟

**الغرض من السؤال:** مدى معرفة دور السباحة زيادة هرمون الأندورفين

جدول رقم (12) يبين مدى أهمية السباحة والتقليل من آلام المفاصل

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	(تلك مش- تلك مت) 2	تلك مش- تلك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	5.99	3.81	100	-10	20	16.66	10	كثيرا
					100	-10	20	16.66	10	بين بين
					400	20	20	66.66	40	قليلا
					600		60	%100	60	المجموع

**عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(12):** تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 16.66 % من النساء الحوامل يجمعن أن رياضة السباحة ليس لها علاقة بزيادة هرمون الأندورفين، في حين أن نفس النسبة من النساء المبحوثات كانت إجابتهن بعدم اليقين، في حين أن النسبة الغالبة المقدرة ب: 66.66 % لا يعلمن بزيادة هرمون الأندورفين من خلال الممارسة الرياضية.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 3.81 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم(12):** من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (12) فإن هذا راجع الى الجانب المعرفي بالتفصيل عن ممارسة الرياضة، وغياب المعرفة العلمية لذلك، وعليه فإن النتائج غير دالة يعني أن جل النساء الحوامل ليس بالضرورة في أن يصل الى علمهن كل ما هو علمي تقني عن الرياضة. بل يفيدهن فيما يعرف بمرحلة ما بعد الولادة بمرحلة الاكتئاب لذا يعرف بهرمون السعادة.

**السؤال رقم (13):** ما نوع السباحة المفضلة لكن؟

**الغرض من السؤال:** معرفة نوع السباحة الموصى بها لديهن.

**جدول رقم (13) يبين نوع السباحة الممارسة بكثرة لدى النساء الحوامل**

R	DF	A	كا 2 مج	كا 2 مج	(تك مش - تك مت 2)	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	3	0.05	7.05	29.55	100	-10	15	8.33	05	الصدر
					100	-10	15	8.33	05	الفراشة
					100	-10	15	8.33	05	الحرية
					900	30	15	75	45	الظهر
					1200		60	%100	60	المجموع

**عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (13):** تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75 % من

النساء الحوامل يجمعن أن رياضة السباحة على الظهر هي المساعدة لهن، كون الفترة الثالثة من الحمل وبلوغ الجنين زيادة في الوزن يصل الى حوالي 3 كغ فالمرأة الحامل يساعدها العوم على الظهر.

**القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 29.55 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي تساوي 7.05 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

**تفسير نتائج الجدول رقم (13):** مما سبق في الجدول رقم (13) نستنتج أن الرياضة المحببة للنساء الحوامل هي السباحة على الظهر نظرا للخصائص التي تتمتع بها مثل حرجية التنفس في الماء، قوة الطفو السهل، الانسيابية في الماء لجسد الممارسة، وهي كلها تساعد على الإحساس بالمتعة في الماء.

### الاستنتاج العام:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني الرياضي عموما والسباحة خصوصا تعتبر من بين الرياضات المحببة الى النفس البشرية منذ القدم، حيث أن الدين الإسلامي كرس هو الآخر ممارسة رياضة السباحة لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" صدق رسول الله.

حيث أن الدين الإسلامي لم يستثن أي من الجنسين بل أن الذكور معينين بالسباحة مثلهم مثل الإناث، كما أن الدين الإسلامي لم يحدد من خلال سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم السن المحددة سواء القصوى أو الدنيا في الممارسة. ولم يستثن الزوجة من الزوج والأعزب من العزباء وغيرها.

فمن هذا المنطلق أردنا أن نبرز مدى أهمية ممارسة السباحة لفئة من المجتمع الجزائري ألا وهي فئة النساء الحوامل.

فالمراة الحامل واحدة من الصحة العامة في المجتمع الجزائري عموما، حيث أن المراة الحامل من حيث أن صحتها مرتبطة بعدة عوامل، كما أن صحتها مرتبطة بالجميع ، المراة الحامل في الآونة الأخيرة لاحظنا ميولها الى ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة، وأن أطباء التوليد يوصون بممارسة رياضة السباحة نظرا لفائدتها على الأم الحامل وعلى صحة الجنين.

الفائدة المرجوة من ممارسة رياضة السباحة من طرف المراة الحامل تتحقق بعدة أبعاد منها الجسمية مثل زيادة دوران الدم وزيادة التنفس ونقص الكتلة الدهنية في الجسم ومهي كلها تفيدها هي وتفيد الجنين، ضف الى ذلك الفائدة النفسية التي تزيد من إفراز هرمون الأندورفين المفيد لما بعد الولادة وكما يسمونه بهرمون السعادة أي أنه بزيادته تنقص حدة الاكتئاب ما بعد الولادة، وأن المراة الحامل في فترة الحمل الأخيرة بممارستها لرياضة السباحة خاصة السباحة على الظهر تفيد في أنها تقلل من حدة الآلام المصاحبة للولادة كون العضلات قد تقوت والكتلة الدهنية نقصت.

من خلال نتائج البحث الذي قمنا به نستنتج أن رياضة السباحة كرياضة علاجية تفيد النساء الحوامل والجنين على السواء، وهو ما تحقق من خلال البحث الذي قمنا به. يبقى المشكل المطروح أن تعم ثقافة الممارسة الرياضية بصفة عامة للجنسين الذكور والإناث وعلى اختلاف ثقافتهم ومستوياتهم الاقتصادية والعلمية.

### قائمة المراجع:

1. أسامة كمال راتب، الترفيه الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
2. تامر محسن، أصول السباحة، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل العراق، 1988
3. تهاني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
4. حلمي إبراهيم وليلى فرحان، التربية الرياضية والتربية للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
5. كمال درويش، محمد الحماحمي، رؤية عصرية للترويح واولقات الفراغ، ط2، مركز الكتاب للنشر، 2004
6. محمد الحماحمي، عايده عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط3، مركز الكتاب للنشر، 2004
7. السيد معوض، البطولات في السباحة وتنظيمها، مطبعة الجهاز المركزي للكتب، مصر، 1977
8. عبد الرحمان عيسوي، الطرق الجزئية في عالم السباحة، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة، 1985
9. عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1992

10. قاسم حسن حسين، افتخار أحمدن مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000
11. نجاتي محمد عثماني، علم النفس الرياضي، ط3، دار الشرق للطباعة بيروت، 1985
12. رفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف، الاسكندرية القاهرة، 1997