

بررسی عملکرد خانم‌های باردار نسبت به نحوه انجام ورزش در دوران بارداری

سهیلا دبیران^۱، مریم دانشور فرد^۲، زینت نادیا حتمی^۳

^۱ دانشیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۲ دستیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۳ دانشیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

نویسنده رابط: مریم دانشور فرد، نشانی: تهران، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۲۳۵۷، نمابر: ۰۲۱-۴۴۲۴۹۷۸۵، پست الکترونیک:

m_daneshvarfard@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۸۷/۷/۲۹؛ پذیرش: ۱۳۸۸/۳/۲

مقدمه و اهداف: بر اساس شواهد و مطالعات صورت گرفته، خانم‌های باردار سالم و دارای تغذیه کافی، بدون هیچ گونه نگرانی قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی مناسب هستند. این مطالعه به منظور تعیین عملکرد خانم‌های باردار در زمینه ورزش صورت گرفته است. روش کار: این مطالعه یک مطالعه مقطعی تحلیلی بوده است. جمعیت مورد مطالعه متشکل از ۴۰۰ خانم باردار مراجعه کننده به درمانگاه‌های پره ناتال بود که حین بارداری ورزش می‌کردند. پرسشنامه ای مشتمل بر سؤالات مربوط به سنجش عملکرد طراحی شد و اطلاعات مربوط به افراد جمع‌آوری گردید. اطلاعات حاصله توسط نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل واقع شد و میانگین امتیازات مربوط به عملکرد و انحراف معیار آن بر حسب متغیرهای مستقل مطالعه برآورد گردید. همچنین با استفاده از آزمون‌های ANOVA و مدل رگرسیون خطی ارتباط بین متغیرهای مستقل و میزان عملکرد مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج: میانگین نمرات عملکرد ۱۴/۲۳ با انحراف معیار ۱/۷۶ بود. همچنین ارتباط معنی‌داری بین عملکرد و متغیرهای شغل، سطح تحصیلات و سطح تحصیلات همسران افراد دیده شد ($P < 0/001$). در آنالیز چند متغیره صورت گرفته با روش رگرسیون خطی، میزان تحصیلات همسران دارای اثر مستقل و معنی‌داری در عملکرد خانم‌ها بود ($P = 0/001$). نتیجه‌گیری: اکثر خانم‌هایی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، اصول حاکم بر انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت صحیح در این دوران حساس را رعایت نکرده و عملکرد نامناسب تقریباً در همه حیطه‌ها وجود دارد. واژگان کلیدی: عملکرد، ورزش، بارداری، خانم‌های باردار

مقدمه

پیشگیری از فشارخون ناشی از حاملگی از دیگر فواید ورزش کردن می‌باشد (۴،۵). داشتن برنامه ورزشی منظم، زنان را در رسیدن به اثرات روانی مثبت و افزایش اعتماد به نفس یاری می‌کند (۶) و از افزایش وزن در دوران بارداری پیشگیری می‌نماید (۷،۸). همچنین انجام ورزش‌هایی نظیر ورزش‌های آبی باعث بهبود عملکرد فیزیکی مادر و پیشبرد رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در وی می‌شود (۹). از لحاظ پیامدهای بارداری نیز تأثیری در وزن زمان تولد یا وقوع زایمان زودرس مشاهده نشده است (۱۰). در مطالعات انجام گرفته در آمریکا شیوع ورزش حین بارداری ۴۲٪ و ورزش عمده، پیاده

دوران بارداری یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی بانوان محسوب می‌شود و از این نظر که سلامت و بهتر زیستن مادر به طور مستقیم در زندگی فرد دیگری مؤثر است از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انجام حرکات ورزشی مناسب در این زمان نه تنها موجب صدمه و زیان به جنین و مادر نمی‌شود (۱) بلکه در خانم‌های بارداری که تحت نظر پزشک، ورزش‌های هوازی منظم انجام داده‌اند اثرات سودمندی به وضوح در زمینه‌های مختلف به چشم می‌خورد. ورزش منجر به بهبود مصرف گلوکز و افزایش حساسیت به انسولین در بارداری می‌گردد (۲،۳). علاوه بر این،