

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



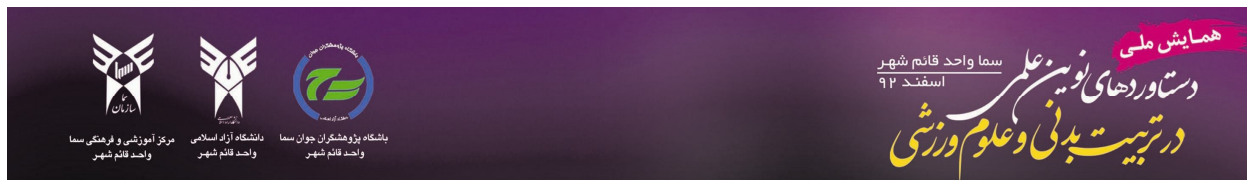
مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله



## بررسی عملکرد زنان باردار نسبت به ورزش در دوران بارداری

فاطمه اسلامی

عضو هیأت علمی دانشگاه گلستان، دانشکده فنی و مهندسی علی‌آباد کتول

E-mail: [F.eslami@ug.ac.ir](mailto:F.eslami@ug.ac.ir)

### مقدمه

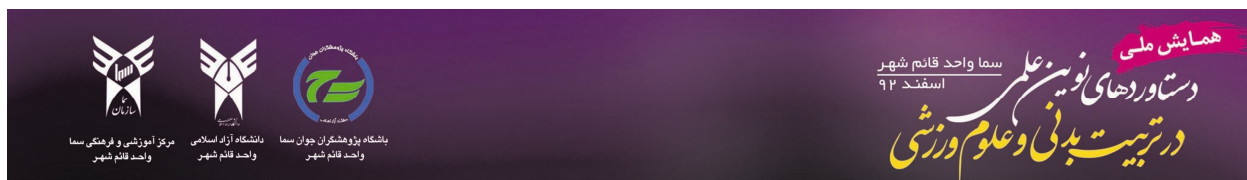
تحقیقات نشان می‌دهند که زنان باردار سالم می‌توانند تمرینات ورزشی را در زمان بارداری شروع کنند و با برنامه‌های ورزشی قبل از بارداری را ادامه دهند. فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در سلامت دوران بارداری دارد و بسیاری از مطالعات مؤید اثرات مفید ورزش بر مادر و جنین و سپری کردن یک بارداری بدون مشکل می‌باشد (عابدزاده و همکاران، ۱۳۸۹). اکثر منابع علمی، آموزش صحیح ورزش و فعالیت بدنی را توصیه کرده‌اند. معمولاً یکی از عوامل بازدارنده فعالیت فیزیکی برای زنان باردار، باورهای غلطی است که تصور می‌شود ورزش روی سلامتی جنین اثر نامطلوب می‌گذارد. حال آنکه سالم ماندن مادر و جنین، مستلزم آگاهی درست در مورد نوع و نحوه ورزش کردن در دوران بارداری است. بنابراین مراقبین بهداشتی باید مداخلاتی را برای رواج این تمرینات طراحی کنند. اولین قدم در این راستا شناخت الگوهای رفتاری خانم‌های باردار در این زمینه است (دنز، ۲۰۰۴). لذا تعیین وضعیت فعلی زنان باردار از نظر چگونگی عملکرد ورزشی در دوران بارداری در این زمینه راهگشای اقدامات بعدی خواهد بود.

### روش‌شناسی

مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی به شیوه‌ی میدانی است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی زنان باردار (ماه نهم) سالم و فعال مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهرستان گرگان (۱۳۹۲) می‌باشد. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای و غیرتصادفی مبتنی بر هدف، با تخصیص متناسب انجام شد. ۱۰ مرکز، از بین مراکز بهداشت شهری و روستایی انتخاب شدند (حجم نمونه ۱۱۱ نفر). ابزار تحقیق پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود که اعتبار محتوایی آن توسط تعدادی از اساتید دانشگاه و پایایی توسط ضریب آلفای کراباخ (۰/۷۸۶) محاسبه شد. پرسشنامه دارای سه بخش است؛ ۱) سوالات عمومی، ۱۵ پرسش، ۲) وضعیت شرکت در فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری، ۷ سوال و ۳) نحوه عملکرد ورزشی، ۱۴ سوال. روش جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه با زنان باردار توسط ماماها و به‌روزان آموزش دیده بود. داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین، فراوانی و درصد فراوانی) و استنباطی (آزمون T دو نمونه‌ی مستقل، تحلیل واریانس یک متغیری، ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن) تجزیه و تحلیل شدند.

### نتایج

۶۲/۲٪ از افراد ۲۵-۳۴ سال، ۸۲/۹٪ فارس، ۷۳٪ افراد خانه‌دار، ۴۶/۳٪ همسران شغل آزاد، تحصیلات ۳۹/۱٪ افراد و ۳۹/۶٪ همسران افراد دبیرستان و دیپلم، ۴۹/۵٪ بارداری اول و ۷۹/۲٪ سابقه سقط نداشتند. ۲۰/۷٪ قبل از بارداری ورزش نمی‌کردند. ۴۵٪ با شروع بارداری فعالیت روزانه خود را کاهش دادند. ۵۰/۹٪ از ماه اول ورزش کردن را آغاز کردند، ۹۳/۵٪ کم‌کم شروع به ورزش کردن کردند. ۵۲/۸٪ در تمام دوران بارداری ورزش می‌کردند. ۹۰/۷٪ پیاده‌روی، ۱۵٪ تمرینات ساده و کششی، ۶/۵٪ تمرینات عضلات کف لگن، ۴/۷٪ تمرینات هوازی و شنا، ۲/۸٪ یوگا و ۱/۹٪ دوی نرم انجام می‌دادند. ۳۵/۲٪ سه بار در هفته، ۴۰/۲٪ به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه، ۶۵/۷٪ در عصرها و ۶۹/۴٪ در خیابان ورزش می‌کردند. ۱۲٪ به حالت خوابیده به پشت ورزش می‌کردند. ۱۵/۱٪ قبل از ورزش، ۴۲/۵٪ حین ورزش و ۶/۵٪ بعد از ورزش کردند آب مصرف نمی‌کردند. ۲۳/۶٪ در صورت بالا رفتن دمای بدن، ۹/۳٪ خستگی، ۱۶٪ سرگیجه، ۱۸/۹٪ تنگی نفس، ۱۶/۸٪ تپش قلب، ۳۳٪ ترشحات زنانه، ۱۳/۱٪ درد شکم، ۱۸/۳٪ درد قفسه سینه و ۲۳/۸٪ با وجود سردرد به ورزش ادامه می‌دادند. ۸۸/۸٪ حین ورزش ضربان قلب را اندازه‌گیری نمی‌کردند. میانگین نمرات عملکرد ۲/۶۹±۱۰/۷۱ بود. ۱۴/۴٪ دارای عملکرد ضعیف، ۳۹/۶٪ عملکرد ورزشی متوسط و ۴۶٪ دارای عملکرد ورزشی خوب بودند. بیشترین میانگین عملکرد مربوط به افراد ساکن روستا (۱۰/۷۶±۲/۱۹)، سن ۳۵-۴۵ سال (۱۱/۸۷±۱۴/۴۵)، با بارداری



سوم (۱۲±۲/۱۴) و با زایمان طبیعی (۱۲/۵۰±۰/۷۰) بود. بین فعالیت ورزشی در قبل از بارداری و فعالیت حین بارداری ارتباط معنی دار (P=۰/۰۰۰) وجود داشت. بین عملکرد ورزشی و مشخصات فردی اجتماعی ارتباط معنی دار وجود نداشت.

#### بحث و نتیجه گیری

تقریباً نیمی از افراد از عملکرد متوسط و پایین تر برخوردار بودند و نحوه‌ی انجام ورزش در حیطه‌های مختلف عملکرد مطابق با استانداردهای ورزش در دوران بارداری نبود. بنابراین آموزش زنان باردار از طریق رسانه‌های عمومی، کتب درسی زمان تحصیل، آموزش ماماها و برگزاری کلاس‌های ورزشی مخصوص دوران بارداری نقش بسزایی در افزایش عملکرد و درستی انجام آن خواهد داشت.

**کلید واژه‌ها:** زنان باردار، عملکرد، فعالیت‌های ورزشی

#### منابع:

- ۱- عابدزاده، م.، تائبی، م.، سادات، ز. و صابری، ف.، ۱۳۸۹. آگاهی و عملکرد زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در مورد ورزش های دوران بارداری و پس زایمان. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی جهرم، ۸(۴): ۴۳-۴۸.
- ۲- Downs D, Husenlolas H, ۲۰۰۴. Women's Exercise Beliefs and Behavior during pregnancy and postpartum. *J Midwif Women's health*; ۴۹: ۳۸-۱۴.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله