بررسی آگاهی و عملکرد زنان باردار نسبت به ورزش در دوران بارداری

سپاهی رحمی* 1، الهه سید رسولی٢

چکیده

ایمیتیت ورزش در جهان امروز چنان است که تمام جوامع می‌کوشند فعالیت‌های ورزشی را هر چه کسربرده نر در برنامه زندگی انسان‌ها بگنجانند. از انسانی که امروز ورزش در سه‌گانه باروری مخومن‌ها در طی دوران بارداری برای زنان مورد تأکید علم طب قرار گرفته است این پژوهش با هدف تبیین آگاهی و عملکرد زنان باردار نسبت به ورزش در دوران بارداری انجام پذیرفته است.

این پژوهش مطالعه ی اصولی است که بر روی ۱۰۰ نفر از زنان باردار که به روش نمونه‌گیری آسان و غیراختیاری انتخاب شده بودند انجام شده است. روش جمع آوری داده‌ها مصاحبه و ابزار جمع آوری داده‌ها به شرح زیر بوده: این پژوهش در ۴۲ سوال در زمینه تعریف آگاهی زنان در ۴ جوهر شامل اصول صحیح ورزش در دوران بارداری، موارد منع ورزش در دوران بارداری، تأثیر ورزش بر عوارض مادری دوران بارداری و تاثیر ورزش بر نتایج بارداری طرح نشده بود. به علاوه تعداد سوال در مورد عملکرد زنان باردار مطروح شده بود. مزیت آنالیز کاهدگان ها از نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش، ۲۲ درصد زنان از آگاهی ضعیف، ۴۵ درصد از آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی کامل نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. بر اساس آزمون ۴ گروه های مستقل، اختلاف معنی‌داری بین میانگین نمره آگاهی گروه‌ها به ترتیب مشخصات فردی اجتماعی آن‌ها وجود نداشت. نتایج پژوهش نشان داد که در دوران بارداری ۴۲ درصد نمونه‌های مورد پژوهش پیدا روزی، ۴ درصد نرسیده‌های روزانه، ۳ درصد کوتاه‌تری داشتند. ۴۰ درصد در این دوران هیچ نوع فعالیتی ورزشی نداشته‌اند.

نتایج این مطالعه نیاز و سیع اعضای جامعه مورد پژوهش را برای آموزش و پرورش زنان در ایران مورد نظر می‌دانند. بر اساس نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد که کادر پیش‌نمایش و رسانه‌های گروهی در حیاط افزایش آگاهی و پیوسته عملکرد زنان جامعه نسبت به ورزش در دوران بارداری اقدام نمایند.

واژه‌های کلیدی: ورزش، زنان بارداری، ورزش دوران بارداری

1 دانشجویی کارشناسی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (مؤلف مستند)
2 عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
سیرآرایی و عملکرد زنان باردار

مقدمه
ورزش در حین امروز از جانب اهمیتی برخوردار است که تمام جوامع می‌کوشند فعالیت‌های ورزشی را به نحو کستنی‌ای جهت برنامه‌های روزانه انسان‌ها قرار دهند. امرزوزه اقدام به ورزش در سینه بارداری برای زنان خاصه در طی دوران بارداری مورد تأکید علم طب قرار دارد.

افرازیک سطح آندروفین ها در خون را در تابع ورزشی به عمل می‌آورد در کمتر در طی فرآیند زایمان از سوی زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار معنی‌دار می‌کند (Howells, 2003). محقق آمریکایی در مطالعه وسیع خود بر روی زنان که در دوران بارداری به طور مرتبت ورزشکار می‌کردند. دریافت که زنان ورزشکاران زایمان فعالیت کوئنها تر نر و زایمان های سوزاری کمتری دارند. در این گروه از زنان معای آمنیوی آگهی شده به مکانیک رکری دیده می‌شود و جنین آنها در طول زایمان متحمل دیسترس کمتری می‌شود. از طرفی مورد مادره ورزشکار سازش بازی با محیط خارج از رحم در مقایسه با نوزاد مادران غیر ورزشکار از خود نشان می‌دهند. وی مهربان هایی از دیده و نظر حاصل از ورزش مادر در دوره قبل از تولد را عامل تکامل مغزی و رفتاری نوزادان مادران ورزشکار گردیده است (Howells, 2003) و قاضی چینی، Pivarnik (1984) در مطالعه خود نشان دادند که جمع خون به طور قابل توجهی در زنان بارداری که به طور منظم ورزش می‌کنند بیشتر است (قاضی چینی، 1984).

همچنین نیز پیشنهاد می‌کند که زنان مادران ورزشکار سستیسمک مادر عامل
نتایج

نتایج حاصل از آنالیز داده‌ها در حیطه مشخصات فردی- اجتماعی نمونه‌های مورد پژوهش نشان داد که ۶۴ درصد نمونه‌های مورد پژوهش در گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال قرار داشتند. ۴۵ درصد آن‌ها چند نفر بودند. ۳۷ درصد تحصیلات در سطح ابتدایی داشتند. ۴۳ درصد نامه‌دار بودند. ۴۸ درصد جنین تک قلو داشتند. جداول شماره ۱ و ۲ توزیع خرائی نمونه‌های مورد پژوهش را بر حسب آگاهی از ورزش در دوران بارداری در چهار گروه، مورد پژوهش نشان می‌دهد. به طور کل بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش، ۳۳ درصد زنان از آگاهی ضعیف، ۴۵ درصد از آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی خوب نسبت به ورزش در دوران بارداری بردیدار بودند. در نمره‌بندی از ۴۴-۳۳ بر اساس آزمون گروه‌های مستقل اختلاف معنی‌داری بین میانگین نمره آگاهی گروه‌های به تفکیک مشخصات فردی اجتماعی آن‌ها وجود نداشت. نتایج حاصل از پژوهش در حیطه عملکرد زنان نسبت به ورزش در دوران بارداری در نمودار شماره (۱) نشان داده شده است.

بر اساس آزمون کاگ دو ارتباط معنی‌داری بین مشخصات فردی- اجتماعی زنان و عملکرد آن‌ها نسبت به ورزش در دوران بارداری وجود داشت. همچنین بر اساس نتایج پژوهش حاصل این بافت اکثریت زنان باردار به یکی نوع منبع اطلاعات و توصیه کننده ای چهیت ورزش در دوران بارداری دسترسی نداشتهند. نمودار شماره (۳) توزیع نمودار شماره۱- عملکرد انواع ورزش‌های مورد استفاده زنان مورد مطالعه.
بررسی آگاهی و عملکرد زن‌های باردار...

فرآیند نمونه‌های مورد پژوهش را به تفکیک منبع اطلاعاتی ذکر شده نشان می‌دهد.

جدول شماره ۳ - توزیع درصدی نمونه‌ها بر حسب آگاهی از تاثیر ورزش بر نتایج بارداری

<table>
<thead>
<tr>
<th>ردهفی گزینه آگاهی</th>
<th>درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کاهش شیوع سزارین</td>
<td>۱/۴۴</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش مداخلات مامایی حین زایمان</td>
<td>۲/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش درد حین زایمان</td>
<td>۳/۳۵</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش طول مدت زایمان</td>
<td>۴/۲۴</td>
</tr>
<tr>
<td>استفاده از ریزش مصرف ژین</td>
<td>۵/۴۳</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش دوره استراحت بعد از زایمان</td>
<td>۶/۳۳</td>
</tr>
<tr>
<td>پیمود سارس جنین با میکروسکوپ</td>
<td>۷/۲۷</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش حرارت سطح</td>
<td>۸/۳۱</td>
</tr>
<tr>
<td>کاهش خطر زایمان</td>
<td>۹/۲۸</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره ۴ - توزیع درصدی نمونه‌ها بر حسب آگاهی از اصول صحیح ورزش در دوران بارداری

<table>
<thead>
<tr>
<th>ردهفی گزینه آگاهی</th>
<th>درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>حداقل ۳ بار در هفته</td>
<td>۳/۴۷</td>
</tr>
<tr>
<td>حداقل ۸ دقیقه در هر نوبت</td>
<td>۳/۲۹</td>
</tr>
<tr>
<td>لزوم ۴ دقیقه استراحت</td>
<td>۳/۲۷</td>
</tr>
<tr>
<td>لزوم استراحت هر ۱۵ دقیقه</td>
<td>۴/۲۵</td>
</tr>
<tr>
<td>لزوم انجام ورزش در میانه</td>
<td>۴/۱۷</td>
</tr>
<tr>
<td>کرم</td>
<td>۴/۳۸</td>
</tr>
<tr>
<td>خطر افزایش بیش از حد گرمای</td>
<td>۴/۲۵</td>
</tr>
<tr>
<td>بد مادربار</td>
<td>۳/۳۷</td>
</tr>
<tr>
<td>لزوم استفاده از مایعات قراروان</td>
<td>۲/۴۰</td>
</tr>
<tr>
<td>لزوم تخلیه مثانه قبل از ورزش</td>
<td>۲/۳۶</td>
</tr>
<tr>
<td>خطر بیش فلت بیش از اندازه</td>
<td>۲/۱۶</td>
</tr>
<tr>
<td>مادر</td>
<td>۲/۳۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که ۴۵ درصد نمونه‌های مورد پژوهش از آگاهی ضعیف نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. بر این اساس ضرورت است تا برگزاری کلاس‌های آموزشی و همچنین با استفاده از رسانه‌های کروهی به زنان باردار آگاهی‌های لازم در مورد اهمیت و لزوم انجام ورزش در دوران بارداری داده شود. بر اساس باقی‌مانده مشخص کردن که تیا ۱۸ درصد زنان در مورد لزوم انجام ورزش و فعالیت در دوران بارداری مورد توصیه پذیرش گرفته بودند. این در حالی است که کاهش میانی مربوط به میزان دیدگاه بارداری بکی از استانداردهای سازمان پرستاری در این دوران را آموزش اصول صحیح ورزش و فعالیت بدنی ذکر کرده‌اند (Burroughs, ۲۰۰۷, Murray, ۲۰۰۷, Lowdermik, ۲۰۰۷, Seltzer, ۲۰۰۷, Walsh, ۲۰۰۷). لذا باید اقدامات مناسب بپذیریم به منظور استیفاده محدود به بیماران و جوانان آموزش‌دهنده‌ها به عنوان یکی از مراقبین اصلی در این هدف بوده‌اند. به عنوان نتیجه، باید در نمایشگاه‌های سازمان ورزشی و بارداری عملکرد می‌باید به درمان به منظور استیلیزی به استاندارد مطلوب بپردازد باید. نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که به این سو است.
نشان داد که ۴۰ درصد از زنان بدور وجود منعی
برای انجام ورزش در دوران بارداری این دوران
را با دوکی انجام فعالیت‌های ورزشی سه‌گانه
کردند. بر این اساس لازم است کادر بیوانست و
درمان با ارتقاء آموزش‌های ضروری و تأکید بر
فواید ورزش، تکمیل زنان را از اثرات سوء‌اتمالی
ورزش بر جنین کاهش دهد و در جهت به سازی
عملکرد مادران نسبت به داشتن فعالیت ورزشی
اقدام نمایند. تا مادران بتوانند از منافع ورزش
ارزش یابند و تأثیر منفی آن بر سلامت بارداری
بهتری کردند. در نهایت با توجه به این که پژوهش
مشابهی در کشور انجام نگرفته است و با لاقب نتایج
چنین پژوهش‌هایی در دسترس نمی‌باشد پیشنهاد
می‌کردند پژوهش مشابه در سایر شهرهای کشور
انجام گیرد. نا مسولان و دست اندکاران امور
بیوانست دوران بارداری بتوانند با تکیه بر تأثیر
حیاتی دستورالعمل‌هایی را برای تأکید بر اهمیت
وزوم انجام ورزش در دوران بارداری تنظیم و
ارائه نمایند.

تقدیر و تشکر
در پایان پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند که از
همکاری‌های صمیمانه و بی‌دریغ بررسی کتابخانه و
بخش کامپیوتر دانشکده پرستاری و مامایی تبریز
تشکر و قدردانی های لازم را به عمل آورند.

سیری رحیم و همکار
بررسی آگاهی و عملکرد زنان باردار...
ABSTRACT

Exercise is considered so important in today’s world that almost all nations try to include physical exercise in the daily programs of their people extensively. Nowadays, doing exercise by women during puberty and pregnancy, in particular has been emphasized by the medicine. Therefore, assessing the awareness and practice of physical exercise by women during pregnancy we did a descriptive research, and to collect the data all 100 participants, who were selected by non-random sampling method were interviewed. Findings showed that the awareness of 53%, 45% and 2% of the contributors were poor, fair and good, respectively, and in ranging from 0-36, the mean score of their awareness was measured as 12.36 with a mean deviation of 6.04. Considering their practice, 53% were used to walk, 4% suppleness and 3% said that they climb mountain, and the rest 40% did not do any exercise. As the results clearly show there is an intensive need for educating and motivating whole society especially pregnant women toward exercise and to emphasize on its importance in life long. Health staff and mass media are responsible resources for this vital issue.

Key Words: Exercise, Pregnant Women, Awareness.

1 BS Nursing Candidate, School of Nursing and Midwifery, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran (Corresponding author)
2 Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran