

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

سمیرا رحیمی\*<sup>۱</sup> الهه سید رسولی<sup>۲</sup>

### چکیده

اهمیت ورزش در جهان امروز چنان است که تمام جوامع می کوشند فعالیت های ورزشی را هر چه گسترده تر در برنامه زندگی انسان ها بگنجانند. از آنجائی که امروزه ورزش در سنین باروری مخصوصاً در طی دوران بارداری برای زنان مورد تاکید علم طب قرار گرفته است این پژوهش با هدف تعیین آگاهی و عملکرد زنان باردار نسبت به ورزش در دوران بارداری انجام پذیرفته است.

این پژوهش مطالعه ای توصیفی است که بر روی ۱۰۰ نفر از زنان باردار که به روش نمونه گیری آسان و غیراحتمالی انتخاب شده بودند انجام شده است. روش جمع آوری داده ها مصاحبه و ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ای پژوهشگر ساخته بود که در آن ۳۶ سوال در زمینه بررسی آگاهی زنان در ۴ حوزه شامل اصول صحیح ورزش در دوران بارداری، موارد منع ورزش در دوران بارداری، تاثیر ورزش بر عوارض مادری دوران بارداری و تاثیر ورزش بر نتایج بارداری طرح شده بود. به علاوه تعدادی سوال در مورد عملکرد زنان باردار مطرح شده بود. جهت آنالیز داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد. بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش، ۵۳ درصد زنان از آگاهی ضعیف، ۴۵ درصد از آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی خوب نسبت به ورزش دوران بارداری برخوردار بودند. بر اساس آزمون t گروه های مستقل، اختلاف معنی داری بین میانگین نمره آگاهی گروه ها به تفکیک مشخصات فردی اجتماعی آن ها وجود نداشت. نتایج پژوهش در حیطه عملکرد نشان داد که در دوران بارداری ۵۳ درصد نمونه های مورد پژوهش پیاده روی، ۴ درصد نرمش های روزانه، ۳ درصد کوهنوردی داشتند. ۴۰ درصد در این دوران هیچ نوع فعالیت ورزشی نداشتند.

نتایج این مطالعه نیاز وسیع اعضای جامعه مورد پژوهش را برای آموزش و شناساندن اثرات مفید ورزش مطرح ساخت. بر اساس نتایج پژوهش پیشنهاد می گردد که کادر بهداشتی و رسانه های گروهی در جهت افزایش آگاهی و بهبود عملکرد زنان جامعه نسبت به ورزش در دوران بارداری اقدام نمایند.

**واژه های کلیدی: ورزش، زنان باردار، ورزش دوران بارداری**

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (\*مؤلف مسئول)

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

## مقدمه

ورزش در جهان امروز از چنان اهمیتی برخوردار است که تمام جوامع می کوشند فعالیت های ورزشی را به نحو گسترده ای جز برنامه های روزانه انسان ها قرار دهند. امروزه اقدام به ورزش در سنین باروری برای زنان خاصه در طی دوران بارداری مورد تاکید علم طب قرار دارد. افزایش سطح آندروفین ها در خون را در نتیجه ورزش علت تحمل درد کمتر در طی فرآیند زایمان از سوی زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار معرفی می کند (Howells, ۲۰۰۲). Clapp (۱۹۹۸) محقق آمریکایی در مطالعه وسیع خود بر روی زنانی که در دوران بارداری به طور مرتب ورزش می کردند، دریافت که زنان ورزشکار زایمان فعال کوتاه تر و زایمان های سزارین کمتری دارند. در این گروه از زنان مایع آمنیون آغشته به مکنیوم کمتر دیده می شود و جنین آن ها در طول زایمان متحمل دیسترس کمتری می شود. از طرفی نوزاد مادران ورزشکار سازش بهتری با محیط خارج از رحم در مقایسه با نوزاد مادران غیر ورزشکار از خود نشان می دهند. وی محرک هایی از قبیل صدا و لرزش حاصل از ورزش مادر در دوره قبل از تولد را عامل تکامل مغزی و رفتاری مثبت نوزادان مادران ورزشکار ذکر کرده است (Howells, ۲۰۰۲ و قاضی جهانی، ۱۳۸۰). Pivarnik و همکاران (۱۹۹۴) در مطالعه خود نشان دادند که حجم خون به طور قابل توجهی در زنان بارداری که به طور منظم ورزش می کنند بیشتر است (قاضی جهانی، ۱۳۸۰). همچنین بهبود گردش خون سیستمیک مادر عامل

رفع و یا تخفیف عوارض مادری دوران بارداری می باشد (Howells, ۲۰۰۲). هم چنین پژوهشگر بر اساس مطالعات کتابخانه ای خود دریافت که انجام ورزش در دوران بارداری به لحاظ مزایا و منافی که برای مادر و جنین دارد از اولویت بهداشتی و مراقبتی بالایی برخوردار است و با توجه به این امر که برنامه ریزی و تلاش در این راستا بدون آگاهی از دانش و عملکرد زنان باردار جامعه در مورد ورزش از بازده خوبی برخوردار نخواهد بود، اقدام به طراحی و انجام پژوهش حاضر نموده است.

## روش کار

این پژوهش مطالعه ای توصیفی است که با هدف بررسی آگاهی و عملکرد زنان باردار نسبت به ورزش در دوران بارداری انجام شده است. روش جمع آوری داده ها مصاحبه و ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ای پژوهشگر ساخته بود که در آن ۳۶ سوال در زمینه آگاهی زنان باردار در ۴ حوزه اصول صحیح ورزش در دوران بارداری، موارد منع ورزش در دوران بارداری، تاثیر ورزش بر عوارض مادری دوران بارداری و تاثیر ورزش بر نتایج بارداری طرح شده بود. پاسخ ها ۳ گزینه ای و شامل بله، خیر و نمی دانم بودند. سوالاتی نیز جهت بررسی عملکرد زنان تنظیم شده بود. مشخصات فردی اجتماعی واحدهای مورد پژوهش هم با طرح چند سوال تعیین گردید. تعداد نمونه ها ۱۰۰ نفر بودند که به روش نمونه گیری آسان و غیر احتمالی انتخاب شده بودند. برای آنالیز داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

## نتایج

جدول شماره ۱- توزیع درصدی نمونه ها بر حسب آگاهی از

آگاهی	گزینه	ردیف
۲۷٪	تخفیف خستگی مادر	۱
۵۳٪	بهبود بیوست مادر	۲
۴۳٪	بهبود واریس پاها	۳
۴۸٪	کاهش تورم اندام ها	۴
۳۶٪	بهبود بی خوابی مادر	۵
۳۱٪	بهبود بواسیر مادر	۶
۴۲٪	بهبود گرفتگی پاها	۷
۳۱٪	کاهش خمیدگی پشت مادر	۸
۴۱٪	ایجاد نشاط و رفع کج خلقی مادر	۹

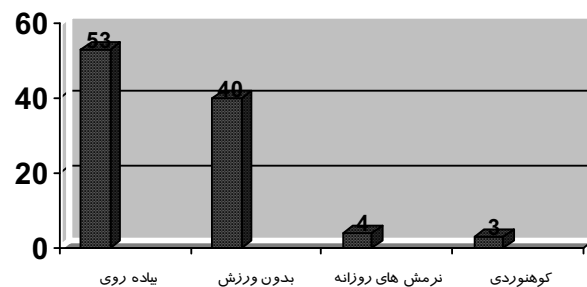
جدول شماره ۲ - توزیع درصدی نمونه ها بر حسب

آگاهی از موارد منع ورزش در دوران بارداری	گزینه	ردیف
۳۳٪	حاملگی های چندقلویی	۱
۳۱٪	چاقی بیش از حد	۲
۳۲٪	لاغری بیش از حد	۳
۲۶٪	کم خونی مادر	۴
۴۲٪	سابقه سقط	۵
۴۱٪	سابقه زایمان زودرس	۶
۴۲٪	تاخیر رشد جنینی	۷
۳۸٪	دیابت	۸
۶۲٪	فشارخون بالا	۹

بر اساس آزمون کای دو ارتباط معنی داری بین مشخصات فردی- اجتماعی زنان و عملکرد آن ها نسبت به ورزش در دوران بارداری وجود نداشت. همچنین بر اساس نتایج پژوهش حاضر متأسفانه اکثریت زنان باردار به هیچ نوع منابع اطلاعاتی و توصیه کننده ای جهت ورزش در دوران بارداری دسترسی نداشتند. نمودار شماره (۲) توزیع

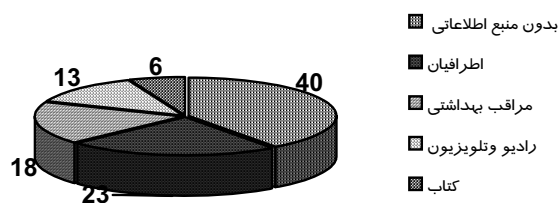
نتایج حاصل از آنالیز داده ها در حیطه مشخصات فردی- اجتماعی نمونه های مورد پژوهش نشان داد که ۵۶ درصد نمونه های مورد پژوهش در گروه سنی ۲۶ تا ۳۵ سال قرار داشتند. ۵۴ درصد آن ها چندزا بودند. ۳۷ درصد تحصیلاتی در سطح ابتدایی داشتند. ۹۲ درصد خانه دار، ۶۲ درصد دارای حاملگی خواسته و ۹۸ درصد جنین تک قلو داشتند. جداول شماره ۱ الی ۴ توزیع فراوانی نمونه های مورد پژوهش را بر حسب آگاهی از ورزش در دوران بارداری در ۴ حوزه مورد پژوهش نشان می دهند.

بطور کلی بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش، ۵۳ درصد زنان از آگاهی ضعیف، ۴۵ درصد از آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی خوب نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. در نمره بندی از ۳۶-۰ بر اساس آزمون t گروه های مستقل اختلاف معنی داری بین میانگین نمره آگاهی گروه ها به تفکیک مشخصات فردی اجتماعی آن ها وجود نداشت. نتایج حاصل از پژوهش در حیطه عملکرد زنان نسبت به ورزش در دوران بارداری در نمودار شماره (۱) نشان داده شده است.



نمودار شماره ۱- عملکرد و انواع ورزش های مورد استفاده زنان مورد مطالعه

فراوانی نمونه های مورد پژوهش را به تفکیک منبع اطلاعاتی ذکر شده نشان می دهد.



نمودار شماره ۲- منابع اطلاعاتی مربوط به ورزش دوران بارداری در نمونه مورد مطالعه

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که ۵۳ درصد نمونه های مورد پژوهش از آگاهی ضعیف نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. بر این اساس ضروری است تا با برگزاری کلاس های آموزشی و همچنین با استفاده از رسانه های گروهی به زنان باردار آگاهی های لازم در مورد اهمیت و لزوم انجام ورزش در دوران بارداری داده شود. بر اساس یافته ها مشخص گردید که تنها ۱۸ درصد زنان در مورد لزوم انجام ورزش و فعالیت در دوران بارداری مورد توصیه بهداشتی قرار گرفته بودند. این در حالی است که اکثر منابع علمی مربوط به مراقبت های دوران بارداری، یکی از استانداردهای مراقبت پرستاری در این دوران را، آموزش اصول صحیح ورزش و فعالیت بدنی ذکر کرده اند (Burroughs, ۲۰۰۰, Murray, ۲۰۰۲, Walsh, ۲۰۰۱, Seltzer, ۲۰۰۰, Peggy, ۲۰۰۱ و Lowdermik, ۲۰۰۰). لذا پیشنهاد می شود با تهیه دستورالعمل های اجرایی در این زمینه برای ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی دوران بارداری، عملکرد تیم بهداشت و درمان به منظور دستیابی به استاندارد مطلوب بهبود یابد. نتایج مطالعه حاضر

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

ردیف	گزینه	آگاهی
۱	کاهش شیوع سزارین	٪۳۴
۲	کاهش مداخلات مامایی حین زایمان	٪۲۷
۳	کاهش درد حین زایمان	٪۳۵
۴	کاهش طول مدت زایمان	٪۲۴
۵	افزایش رشد مغز جنین	٪۳۴
۶	کاهش دوره استراحت بعد از زایمان	٪۳۳
۷	بهبود سازش جنین با محیط خارج از رحم	٪۲۷
۸	کاهش خطر سقط	٪۳۳
۹	کاهش خطر زایمان زودرس	٪۲۸

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

ردیف	گزینه	آگاهی
۱	حداقل ۳ بار در هفته	٪۴۲
۲	حداقل ۳۵ دقیقه در هر نوبت	٪۲۹
۳	لزوم ۲ تا ۳ دقیقه استراحت	٪۲۷
۴	لزوم استراحت هر ۱۵ دقیقه	٪۴۵
۵	لزوم انجام ورزش در محیط گرم	٪۲۷
۶	خطر افزایش بیش از حد گرمای بدن مادر	٪۲۶
۷	لزوم استفاده از مایعات فراوان	٪۴۲
۸	لزوم تخلیه مثانه قبل از ورزش	٪۳۶
۹	خطر تپش قلب بیش از اندازه مادر	٪۱۶

**منابع**

قاضی جهانی، بهرام. (۱۳۸۰). بارداری و زایمان ویلیامز. تهران: انتشارات گلبن، چاپ بیست و یکم.

Burroughs, A., & Leife, G. (2000). *Maternity Nursing: Philadelphia: (8<sup>th</sup> ed.)*. W.B.Saunders Co. 55-56.

Garshasbi, A., & FaghihZadeh, S. (2005). The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant woman. *Int J. Gynecol obstet.* 3(88), 271-5.

Howells, & Debbie, (2002). Exercise in pregnancy, *Practising Midwife*, 5 (4).

Lowdermik, D. (2000). *Maternity & Womens Health Care: London: (7<sup>th</sup>ed.)*. Mosby, Co. 365-366, 407-409.

Murray, Sh., & Gorrie, T. (2002). *Foundations of Maternal-Newborn Nursing: Philadelphia; (3<sup>th</sup> ed.)*. W.B. Saunders Co. 244-249.

Peggy, S.M (2001). *Womens' Health During The Child Bearing Years: London; (1<sup>st</sup> ed.)*. Mosby, Co. 483-491.

Seltzer, V.L. (2000). *Womens Primary Health Care: NewYork: (2<sup>nd</sup> ed.)*. McGraw-Hill Co. 267-268.

Walsh, L.V. (2001). *Midwifery Community-Based Care During The Child Bearing Years: Philadelphia; (1<sup>st</sup> ed.)*. W.B. Saunders, Co. 116.

نشان داد که ۶۰ درصد از زنان بدون وجود منعی برای انجام ورزش در دوران بارداری، این دوران را بدون انجام فعالیت های ورزشی سپری کرده بودند. بر این اساس لازم است کادر بهداشت و درمان با ارائه آموزش های ضروری و تأکید بر فواید ورزش، نگرانی زنان را از اثرات سوء احتمالی ورزش بر جنین کاهش دهند و در جهت به سازی عملکرد مادران نسبت به داشتن فعالیت ورزشی اقدام نمایند، تا مادران بتوانند از منافع ورزش از نقطه نظر کاهش عوارض مادری دوران بارداری و تاثیر مثبت آن بر سرانجام بارداری بهره مند گردند. در نهایت با توجه به این که پژوهش مشابهی در کشور انجام نگرفته است و با لاکل نتایج چنین پژوهش هایی در دسترس نمی باشد پیشنهاد می گردد پژوهشی مشابه در سایر شهرهای کشور انجام گیرد، تا مسئولین و دست اندرکاران امور بهداشتی دوران بارداری بتوانند با تکیه بر نتایج حاصله دستورالعمل هایی را برای تأکید بر اهمیت و لزوم انجام ورزش در دوران بارداری تنظیم و ارائه نمایند.

**تقدیر و تشکر**

در پایان پژوهشگران وظیفه خود می دانند که از همکاری های صمیمانه و بی دریغ پرسنل کتابخانه و بخش کامپیوتر دانشکده پرستاری و مامایی تبریز تشکر و قدردانی های لازم را به عمل آورد.

## PREGNANT WOMEN AND EXERCISE

S. Rahimi, M.S.\*<sup>1</sup> A. SeyyedRasooli, M.S.<sup>2</sup>

### 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.

---

<sup>1</sup> BS Nursing Candidate, School of Nursing and Midwifery, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran (\*Corresponding author)

<sup>2</sup> Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran