مقایسه فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان

*سارا اسماعیل زاده سعیه ۱ سیمین تعاونی ۲ زهرا احمدی ۳ حمید حقاتی ۴
چکیده

زمینه و هدف: دوران بارداری و پس از زایمان بهترین زمان برای انجام امکانات بدنسانی در زندگی است. انجام فعالیت‌های منظم ورزشی از جمله این امکانات است که بر سلامت جسمی، روحی و روانی انسان بسیار مفیدی خواهد داشت. این پژوهش با هدف بررسی روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان انجام شد.

روش پژوهشی: پژوهش حاضر از نوع طولی گذشته‌گر بود و نمونه گیری به صورت مستمر بر روی ۲۴۳ نفر انجام گرفت. این پژوهش پرسشنامه وی بارداری ایران را داشته که بیان ها خود در کاراشفه دهی بود. داده ها با استفاده از آزمون انداده گیری مکرر آزمون، فردی و تکرار تجزیه و تحلیل فرآیند انجام گرفت.

یافته ها: بیشترین فعالیت‌ها در دوران بارداری و سه ماهه اول پس از زایمان مشخص می‌شود که قدیمی‌ترین فعالیت‌های ورزشی تا پس از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان که در نشان داد که روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان کاهش بوده است (P<0.05).

نتیجه گیری: از آنچه که میزان فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری و سه ماهه اول پس از زایمان در مقایسه با قبل از بارداری در این پژوهش یک روند کاهشی داشت. لذا پیشنهاد می‌شود در مراکز بیماری و درمانی بیماران بپردازند.

کلیپاردها: فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری- پس از زایمان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۱۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۷

1. کارشناس ارشد مامایی، میلاد گردیده، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ایران.
2. مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ایران.
3. مربی گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ایران.
4. مربی گروه آموزش، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ایران.
مقامه

در حال حاضر مستندی شبوه زندگی همراه به عدم انجام فعالیت های حساسی به یک معجزه اساسی پیداشتی در سبیاری از کشورهای جوان تبدیل شده است. لذا باید ورزش به عنوان یک بهبودگردان و تقویت تایید می‌شود. همچنین افراد، همواره مورد توجه قرار گرفته‌اند. در پژوهش دریافت‌کنند که انجام فعالیت‌های Malina و ورزشی در دوران مختلف زندگی به طوری که کسی که در دوران کودکی فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دادند، در بهترگزاری نیز این فعالیت‌ها را ادامه می‌دادند. در مطالعه‌هایی که در سال ۱۳۸۳ سرویس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، مشخص گردید که ۴۸درصد دانشجویان به ورزش نمی‌پردازند، در حالی که ۶۹درصد از همین افراد نسبت به فعالیت‌های ورزشی آبراز علاقه‌نامه‌ی بودند. در تحقیقی که در دانشگاه های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید باهنر نسبت به ۱۳۸۶ زن بیمار و زن دختر راه اندازی دانشکده فعالیت‌های ورزشی داشته و فعالیتی نظیر بیانه‌ی دو زن یا دو کرده‌ی انت‌کرده‌ی این. بنکانیت در زنان فعال و پرورش جوی که در خلال بیماری و روزن را به دنبال می‌دادند. فعالیت آن‌ها بیش از روزن ورزشی را به دنبال می‌کردند. بنکانیت به یک روزن بیشترین هر یک مطالعه بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تحت بهبود ورزشی یک بیمار به خود کائی است. در انجام ورزش‌های این بیمار، روشن کرده‌ای‌ها داده‌ها خود کائی رشته دهی و ابزاری که استفاده بررسی‌شناخته بود. به علت اول بررسی‌شناخته شیوه زمانی مشخص عامل دموگرافیک و درک دوم آن مربوط به بررسی فعالیت‌های ورزشی شخص مراجعه‌کننده‌ی بود. به که Godin این بررسی‌شناخته براساس بررسی‌شناخته معنی‌دار اولین بر در سال ۱۹۸۶ طراحی شده و همچنین با

روش پژوهشی

پژوهش حاضر از نوع طولی گذرانش طولی که با استفاده از نمونه گیری مستمر در بین کلیه زنان که در دوره ۳ ماهه پس از زایمان به‌کار گرفته شده و با اینکه روش‌های مختلف ورزشی یا دانشگاه علوم پزشکی ایران مورد نگهداری و ممنوعیت جنگ اینکه چرخه ورزشی فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان تفاوت ۱۳۸۴ صورت گرفته، نمونه‌های اصلی ۱۵۰ نفر بودند. روش کرده‌ای‌ها داده‌ها خود کائی رشته دهی و ابزاری که استفاده بررسی‌شناخته بود. به علت اول بررسی‌شناخته شیوه زمانی مشخص عامل دموگرافیک و درک دوم آن مربوط به بررسی فعالیت‌های ورزشی شخص مراجعه‌کننده‌ی بود. به که Godin این بررسی‌شناخته براساس بررسی‌شناخته معنی‌دار اولین بر در سال ۱۹۸۶ طراحی شده و همچنین با

دوره پیست و یکم / شماره ۵۴ / تابستان ۱۳۸۷

فصلنامه پرستاری ایران

۱۳۶

سایر احساسات زاده ساوه و همکاران
مقایسه فعالیت های ورزشی قبل از بارداری با همکاران دیگر

توجه به لیست فعالیت های تحت پوشش انجام های ورزشی باید با کشور تنظیم شد. در این پرسشنامه هر یک از فعالیت های ورزشی به سه دسته خوب، متوسط و ضعیف تقسیم شد. این ضعیف ها به اندازه که هر یک از فعالیت های ورزشی بسته به نوع ورزش انجام شده در یک از دسته فوق قرار می گرفتند. به عنوان مثال فعالیت های مانند پایه دو، بیجی، تیراندازی، کلفت و تمرش و حرکات موزون به صورت انفرادی در دسته فعالیت های خیف و فعالیت های مانند تند راه رفت، در دهیمتر، دوچرخه سواری، تنیس، شنا سبک، والیبال اسکی حرکات موزون به صورت گروهی در دسته فعالیت های متوسط و فعالیت های مانند دوچرخه موتورسیکلت، بسکتبال، چوک، کاراکتر، تنیس، شنا سبک، والیبال در مسافت طولانی در دسته فعالیت های شدید قرار می گرفتن. در مقایسه یک از فعالیت های 30 مینوه تحت عنوان فعالیتهای قبل از بارداری، قرار داده شد. و در این مسئله می‌توان دفعات انجام هر کدام از فعالیت هایی که در طول یک هفته حداقل به مدت 15 دقیقه انجام شده، بود ثبت گردید، سپس از طریق فرمول استاندارد فعالیت ورزشی کلی محسوب می‌گردید.

در این محاسبه هدف دوره قبل، هنگام ورزشی (نیمه) اول، نیمه دوم و پس از زایمان دارای نمرات جداگانه‌ای بودند. در این نمرات تعداد هر یک از دوره های فوق با یکدیگر مقایسه گردیدند. انتخاب ارزیابی فوق از طریق انتخاب صورتی و انتخاب محیطی با همکاران اعضای توسعه کمیته بژوهش دانشکده برترینار و مامایی ایران چنین شد. داده ها توسط نرم افزار SPSS یکپوش با استفاده از آمار توصیفی، آزمون انداره گیری مکرر آزمون فردی و
مقاله فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تأخیر در میزان را به خود احتمال داده بودند. به ترتیب قدم زدن، حرکات موزون انفرادی و حرکات پشتیبانی این گونه فعالیت ورزشی انجام نمی‌دادند. این نتایج نشان می‌دهد که تعداد آزمون‌های فردی از زایمان دامنه این فعالیت به‌طور کلی بیشتر است. 


dارای روند کاهشی بودند (جدول شماره 1) در بارداری. 

<table>
<thead>
<tr>
<th>تیتر:</th>
<th>P-value</th>
<th>مرحله</th>
<th>میزان فردی</th>
<th>فعالیت ورزشی</th>
<th>اخراج انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
<th>انحراف معیار میانگین</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>ماهه اول پس از زایمان</td>
<td>بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
<td>قبل از بارداری</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
<td>0.67 ± 0.45</td>
</tr>
</tbody>
</table>

یکی از ۱۳۸۵ فصلنامه پرستاری ایران، دوره پنجم و یکم/ شماره ۴۳ / تابستان ۱۳۸۵
بحث و نتیجه گیری

در مطالعه که در تحقیق‌کی انجام داده شد، 32/81 درصد از افراد در قید از بارداری فعالیت ورزشی داشتند. این میان 12/81 درصد خفیف، 13/81 درصد متوسط و 8/81 درصد نشان دادند. (3) نتیجه این تحقیق بر اساس تحقیق ورزشی قبل از بارداری در مقایسه با پژوهش حاضر فراوانی کمتری را نشان می‌دهد. در مطالعه Penny و همکاران، 36/81 درصد از زنان گزارش کردن که در فعالیت ورزشی شرکت می‌کردند 55 درصد از آنها دارای فعالیت های ورزشی متوسط مانند شنا کردند. (3) نتیجه این پژوهش مشابه تحقیق حاضر می‌باشد. با این تفاوت، در تحقیق‌کی به پژوهش حاضر بود به Piravej و Saksirnukili در هند نشان دادند که 34/81 درصد از زنان در دوران بارداری فعالیت ورزشی داشتند که بیشترین فعالیت مربوط به پیاده روی بود. در تحقیق‌کی به و Down و همکاران انجام دادند 18/6 درصد از زنان در پس از زایمان فعالیت ورزشی انجام می‌دادند که 8/4 درصد فعالیت ورزشی خفیف و 5/6 درصد فعالیت ورزشی متوسط و 2/86 درصد فعالیت ورزشی شدید را انجام مشابه پژوهش Down می‌دادند. (1) نتایج پژوهش حاضر بود و لیکن شدت انجام فعالیت‌های ورزشی در این پژوهش نتیجه به پژوهش حاضر بود به طوری که فراوانی فعالیت‌های ورزشی شدید و مناسب انجام شده در پژوهش ذکر شده بیشتر از پژوهش حاضر بود. در این مطالعه روند فعالیت‌های ورزشی از قبل از بارداری تا ۱ ماهه اول پس از زایمان یک روند کاهشی را نشان می‌داد. و همکاران نیز در تحقیق ضمن انجام آزمون اندوامی گیری مکرر نشان دادند که انجام فعالیت‌های ورزشی در دوران قبل از بارداری، به طور معنی‌داری بیش از دوران بارداری بود ولی هیچ تفاوتی بین انجام فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری و پس از زایمان مشاهده نشد.
مقایسه فعالیت های ورزشی قبل از بارداری با سه ماهه اول و پس از زایمان

تشویق ادامه فعالیت های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان گردید.

مقایسه فعالیت که در قبل از بارداری و نیمه اول و دوم بارداری و پس از زایمان انجام شده به دو گروه زدن بود. از آنجا که میزان فعالیت های ورزشی بارداری در این پژوهش یک روند کاهش داشته است لذا پیشنهاد می‌شود در ادامه مراقبت از دوران بارداری، توجه خانواده، واکسیناسیون و پایش رشد کودک ضمن تأکید بر مزایای ورزش، با برگزاری کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره ای سعی بر


11- Piravej K, Saksirinukili R, Survey of Patterns, Attitude’s, and the general Effects of Exercise during Pregnancy in 203 Thai pregnant women at King Chulalongkorn Memorial Hospital, J Med Assoc Thai; 2001.(1):276-82.

Trend of exercise before, During, and after Pregnancy

*Sara Esmaelzadeh saeyeh¹ MSc Simin Taavoni² MSc Zahra Ahmadi³ MSc
Hamid Haghani⁴ MSc

Abstract

**Background and Aim:** Pregnancy and Postpartum is the best period for gaining health behaviors, including exercise, to promote quality of life is pregnancy and postpartum. The aim of the present study was to examine the trend of exercise activities before, During and after pregnancy.

**Material and method:** This was a retrospective longitudinal study, in which 225 women were enrolled by continuous sampling.

**Result:** The most frequent exercise, before, during and after pregnancy was walking. The result of Repeated measure test showed that trend of exercise before pregnancy to 3 months after that was negative.

**Conclusion:** This study showed that the trend of physical activity decreased from the period before pregnancy to 3 month after that, so it is suggested that professional care in prenatal ward, vaccination clinic and family planning clinic focus on encouraging women to continue their activity, during and after pregnancy.

**Keyword:** Physical exercise-Pregnancy-Trend

Received: 7 Jul, 2007
Accepted: 17 Aug, 2008

¹ MS in Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran (*Corresponding Author) Email: saluome@gmail.com
² Senior Lecture, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran
³ Senior Lecture, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran
⁴ Senior Lecturer, Department of Statistics, School of Management & Medical Informatics, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran