

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

*سارا اسماعیل زاده ساعیه^۱ سیمین تعاونی^۲ زهرا احمدی^۳ حمید حقانی^۴

چکیده

زمینه و هدف: دوران بارداری و پس از زایمان بهترین زمان برای انجام اقدامات بهداشتی جهت بهبود کیفیت زندگی است. انجام فعالیت‌های منظم ورزشی از جمله این اقدامات است که بر سلامتی جسمی، روحی و روانی اثر بسیار مفیدی خواهد داشت. این مطالعه با هدف تعیین روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع طولی گذشته نگر بود و نمونه‌گیری آن به صورت مستمر بر روی ۲۲۵ زن که ۳-۶ ماه از زایمان آن‌ها گذشته بود و از جانب پزشک هیچ ممنوعیتی جهت انجام فعالیت ورزشی نداشتند و به مراکز بهداشتی و درمانی منتخب تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران مراجعه می‌کردند. صورت گرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه و روش گردآوری داده‌ها خود گزارش دهی بود. داده‌ها با استفاده از آزمون اندازه‌گیری مکرر، آزمون فریدمن و تست تی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: بیشترین فعالیتی که در قبل، نیمه اول و دوم بارداری و سه ماهه اول پس از زایمان انجام می‌شد قدم زدن بود. نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر (repeated measure) نشان داد که روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان کاهش بوده است ($P=0/00$).

نتیجه‌گیری: از آنجا که میزان فعالیت‌های ورزشی 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 بهداشتی و درمانی ضمن تاکید بر مزایای انجام ورزش، سعی بر تشویق ادامه فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان با برگزاری کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره‌ای گردد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌های ورزشی - دوران بارداری - پس از زایمان

تاریخ دریافت: ۸۶/۴/۱۶

تاریخ پذیرش: ۸۷/۵/۲۷

این مقاله از پایان نامه دانشجویی استخراج شده است.

^۱ کارشناس ارشد مامایی، خیابان ولیعصر، خیابان رشید یاسمی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران (*مؤلف مسؤول)

^۲ مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران، تهران، ایران

^۳ مربی گروه بهداشت، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

^۴ مربی گروه آمار، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

مقدمه

در حال حاضر مسئله شیوه زندگی همراه با عدم انجام فعالیت های جسمانی به یک معضل اساسی بهداشتی در بسیاری از کشورهای جهان تبدیل شده است.^(۱) لذا باید ورزش به عنوان بخش مهم و تفکیک ناپذیر از زندگی روزمره افراد، همواره مورد توجه قرار گیرد. Seefeld و Malina در پژوهشی دریافتند که انجام فعالیت های ورزشی در دوران مختلف زندگی از جمله کودکی، نوجوانی و والدین با یکدیگر مرتبط می باشد، به طوری که کسانی که در دوران کودکی فعالیت های ورزشی را انجام می دادند. در بزرگسالی نیز این فعالیت ها را ادامه می دادند.^(۲) در مطالعه ای که در سال ۱۳۸۳ بر روی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، مشخص گردید که ۸۴ درصد از دانشجویان به ورزش نمی پردازند. در حالی که ۶۹ درصد از همین افراد نسبت به فعالیت های ورزشی ابراز علاقه نموده بودند.^(۳) در تحقیقی که در درمانگاه های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی بر روی ۳۸۶ زن باردار که حاملگی طبیعی داشتند، انجام شد، مشخص گردید که ۶۱ درصد در خلال بارداری فعالیت ورزشی داشته و فعالیتی نظیر پیاده روی را ذکر کرده اند. لیکن حتی در زنان فعال و پرجنب و جوش که در خلال بارداری ورزش را ادامه می دادند، فعالیت آنها نسبت به قبل از بارداری به مراتب کمتر گشته بود.^(۴) به نظر می رسد بارداری بیشترین اثر را روی ورزش های همراه با تحمل وزن داشته باشد. یک مطالعه بر روی دوندگان حرفه ای، کاهش در انجام ورزش حین بارداری را نشان داده است. بسیاری از این زنان به صورت اختیاری ورزش را تا سه ماهه سوم متوقف کرده بودند. دلایل اصلی ذکر شده توسط این زنان

شامل خستگی، تهوع و تغییرات مورفولوژیک به علت فشار لگنی و احساس ناراحتی بوده است. کاهش توانایی انجام ورزش به حدود ۵۰ درصد سطح قبل از بارداری تا ماه ششم حاملگی می رسد. این الگوی کاهش کارآیی در ورزش هایی که همراه با تحمل وزن نیستند (مثل دوچرخه سواری و شنا) دیده نمی شود.^(۵) بنا به گزارش معاونت ورزشی بانوان در ایران هر چند حدود ۳۰ درصد زنان به امر ورزش می پردازند ولی تنها ۷-۵ درصد زنان در دوران بارداری به ورزش کردن ادامه می دهند.^(۶) از آنجا که آمار و اطلاعات دقیقی درباره روند و نوع انجام فعالیت های ورزشی در قبل و حین بارداری و پس از زایمان در دسترس نبود، این پژوهش با هدف تعیین روند فعالیت های ورزشی در این سه دوره انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع طولی گذشته نگر بود که با استفاده از نمونه گیری مستمر در بین کلیه زنانی که در دوره ۶ ماهه پس از زایمان به یکی از چهار مرکز فعال منتخب منطقه غرب تهران که تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند و ممنوعیتی جهت انجام فعالیت های ورزشی نداشتند، انجام شد. نمونه گیری مستمر در پاییز و زمستان ۱۳۸۴ صورت گرفت. نمونه ها شامل ۲۲۵ نفر بودند. روش گردآوری داده ها خود گزارش دهی و ابزار مورد استفاده پرسشنامه بود. بخش اول پرسشنامه شامل مشخصات دموگرافیک و بخش دوم آن مربوط به بررسی فعالیت های ورزشی شخص مراجعه کننده بود. این پرسشنامه براساس پرسشنامه معتبر Godin که اولین بار در سال ۱۹۸۶ طراحی شده و همچنین با

آزمون مقایسه میانگین (t-test) مورد تجزیه و تحلیل نهایی قرار گرفت.

یافته ها

حداقل سن شرکت کنندگان در این پژوهش ۱۷ سال و حداکثر سن ۳۹ سال با میانگین $26/7 \pm 4/9$ سال، میانگین تعداد بارداری $1/57 \pm 0/75$ ، میانگین تعداد زایمان $1/66 \pm 0/48$ بود. ۲۰ درصد نمونه ها شاغل بودند و $54/7$ درصد زایمان طبیعی داشتند. از ۱۹ فعالیت ورزشی انجام شده در دوران قبل از بارداری فعالیتی که بیشترین میزان را به خود اختصاص داده بود، قدم زدن بود که $73/3$ درصد از زنان این فعالیت را انجام می دادند. به طوری که $62/2$ درصد از زنان بیشتر از ۳ بار در هفته قدم می زدند. فعالیت دوم حرکات موزون و فعالیت سوم نرمش بود. کمترین فراوانی به فعالیت هائی همچون تکواندو و بسکتبال (هر یک به میزان $9/9$ درصد) اختصاص داشت. در مجموع $67/1$ درصد از زنان قبل از بارداری فعالیت ورزشی انجام می دادند که از این میان $51/6$ درصد به فعالیت ورزشی خفیف و $14/7$ درصد به فعالیت ورزشی متوسط و $9/9$ درصد به فعالیت ورزشی شدید اختصاص می یافت. از ۱۶ فعالیت ورزشی انجام شده در نیمه اول بارداری بیشترین فعالیت قدم زدن، نرمش و حرکات موزون انفرادی بود. تکواندو، هیتاچی و دوچرخه سواری کمترین فراوانی را داشتند و تنها $4/4$ درصد از افراد آنها را انجام می دادند. در کل در نیمه اول بارداری ۵۲ درصد از زنان هیچ گونه فعالیت ورزشی انجام نمی دادند و از میان ۴۸ درصد گروهی که فعالیت ورزشی داشتند، $44/4$ درصد فعالیت ورزشی خفیف $3/6$ درصد فعالیت ورزشی متوسط داشتند. از ۹ فعالیت ورزشی انجام شده در نیمه دوم

توجه به لیست فعالیت های تحت پوشش انجمن های ورزشی بانوان کشور تنظیم شد.^(۷) در این پرسشنامه هر یک از فعالیت های ورزشی به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم شد، به این صورت که هر یک از فعالیت های ورزشی بسته به نوع ورزش انجام شده در یکی از ۳ دسته فوق قرار می گرفت. به عنوان مثال فعالیت هایی مانند پیاده روی، یوگا، تیراندازی، گلف، نرمش و حرکات موزون به صورت انفرادی در دسته فعالیت های خفیف و فعالیت هایی مانند تند راه رفتن، بدمینتون، دوچرخه سواری، تنیس، شنای سبک، والیبال، اسکی، حرکات موزون به صورت گروهی در دسته فعالیت های متوسط و فعالیت هایی مانند دویدن، فوتبال، بسکتبال، جودو، کاراته، تکواندو، شنای سنگین، دوچرخه سواری در مسافت طولانی در دسته فعالیت های شدید قرار می گرفت. در مقابل هر یک از فعالیت ها ۳ ستون تحت عنوان فعالیت های قبل از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان قرار داده شد. و در این ستون ها صرفاً تعداد دفعات انجام هر کدام از فعالیت هایی که در طول یک هفته حداقل به مدت ۱۵ دقیقه انجام شده بود ثبت گردید. سپس از طریق فرمول امتیاز کل فعالیت ورزشی Godin نمره کلی محاسبه گردید.

در این محاسبه هر دوره قبل، حین بارداری (نیمه اول، نیمه دوم) و پس از زایمان دارای نمرات جداگانه ای بودند. در انتها امتیاز کل هر یک از دوره های فوق با یکدیگر مقایسه گردیدند. اعتبار ابزار فوق از طریق اعتبار صوری و اعتبار محتوی با همکاری اعضاء توسط کمیته پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی ایران تعیین شد. داده ها توسط نرم افزار SPSS با استفاده از آمار توصیفی، آزمون اندازه گیری مکرر، آزمون فریدمن و

قبل از بارداری تا ۳ ماهه اول پس از زایمان یک روند کاهشی را نشان می داد ($P=0/00$). همچنین نتایج آزمون مقایسه میانگین در مقایسه میانگین های فعالیت ورزشی در چهار دوره قبل و نیمه اول و دوم بارداری و سه ماهه اول پس از زایمان مؤید آن بود که بین میانگین فعالیت های ورزشی دوران قبل از بارداری و نیمه اول ($T=9/4, P=0/00$)، قبل و نیمه دوم بارداری ($T=12/08, P=0/00$)، نیمه اول و دوم بارداری ($T=11/21, P=0/00$) قبل بارداری و پس از زایمان ($T=5/003, P=0/00$) تمام دوره بارداری و پس از زایمان ($T=12/38, P=0/00$) تفاوت معنی دار آماری وجود دارد. با توجه به جدول شماره ۱ در ارتباط با ۱۴ دسته فعالیت ورزشی که در قبل و حین بارداری و پس از زایمان انجام شده است نتایج آزمون فرید من نشان داده است که به استثناء فعالیت تکواندو کلیه فعالیت ها دارای روند کاهشی بودند (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱- مقایسه انجام فعالیت های ورزشی در قبل و حین بارداری و پس از زایمان در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی منتخب غرب

تهران، ۱۳۸۴

P-value آزمون فریدمن	مرحله				فعالیت ورزشی
	۳ ماهه اول پس از زایمان	نیمه دوم بارداری	نیمه اول بارداری	قبل از بارداری	
	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	
0/00	۱/۲ ± ۲/۱۴	۲/۶ ± ۳/۱۵	۳/۲ ± ۳/۰۲	۳/۴ ± ۲/۷۵	قدم زدن
0/00	۰/۵۶ ± ۱/۶۷	۰/۷۶ ± ۲	۱/۱۷ ± ۲/۴	۱/۶۷ ± ۲/۳	نرمش
0/001	۰/۳۱ ± ۰/۴۶	۰/۰۰۴ ± ۰/۴۷	۰/۰۹۳ ± ۰/۷۱	۰/۱۸ ± ۰/۹۸	یوگا
0/00	۰/۵ ± ۱/۳	۰/۴ ± ۰/۸۵	۱/۰۱ ± ۱/۳	۲/۰۵ ± ۲/۲	حرکات موزون (انفرادی)
0/00	۰/۲۳ ± ۱/۱۸	۰/۰۶۲ ± ۰/۵۷	۰/۲۳ ± ۱/۰۱	۰/۸۴ ± ۱/۷۶	تند راه رفتن
0/00	۰/۰۳۱ ± ۰/۴۶	۰ ± ۰	۰/۰۲۶ ± ۰/۲۲	۰/۱ ± ۰/۵۴	بدمینتون
0/00	۰/۰۸۴ ± ۰/۶۹	۰ ± ۰	۰/۰۱۳ ± ۰/۲	۰/۴۴ ± ۱/۶	دوچرخه سواری
0/00	۰/۰۲۲ ± ۰/۲۳	۰ ± ۰	۰/۰۲۶ ± ۰/۲۵	۰/۱۳ ± ۰/۶۸	والیبال
0/00	۰/۰۵۷ ± ۰/۵۲	۰/۰۳۱ ± ۰/۲۸	۰/۳ ± ۱/۰۶	۰/۷۱ ± ۱/۵۲	شنای سبک
0/۰۱۹	۰/۰۴۴ ± ۰/۴۲	۰/۰۴۹ ± ۰/۴۳	۰/۰۶۲ ± ۰/۴۴	۰/۰۷۵ ± ۰/۳۶	حرکات موزون (گروهی)
0/00	۰/۰۴۴ ± ۰/۰۶۶	۰ ± ۰	۰/۰۰۴ ± ۰/۳۴	۲۸ ± ۰/۹۹	دویدن
0/۲۶	۰/۰۱۳ ± ۰/۲	۰ ± ۰	۰/۰۱۳ ± ۰/۲	۰/۰۲۶ ± ۰/۲۸	تکواندو
0/00	۰/۰۲۶ ± ۰/۲۸	۰/۰۰۴ ± ۰/۳۴	۰/۱۲ ± ۰/۷۷	۰/۳۵ ± ۱/۱۹	شنای سنگین
0/۰۰۷	۰/۰۳۱ ± ۰/۴۶	۰/۰۳۱ ± ۰/۴۶	۰/۰۳۱ ± ۰/۴۶	۰/۰۵۷ ± ۰/۵۱	سایر موارد

فعالیت هایی مانند تیراندازی، تنیس، بسکتبال، کارته، دوچرخه سواری در مسافت طولانی تنها در قبل از بارداری انجام شده است.

بحث و نتیجه گیری

در تحقیقی که Down و همکاران که در انگلستان به صورت کیفی انجام دادند ۳۶/۴۵ درصد از افراد در قبل از بارداری فعالیت ورزشی داشتند که از این میان ۱۳/۸۱ درصد خفیف، ۱۳/۰۷ متوسط و ۸ درصد شدید مانند (دویدن) گزارش شده است.^(۸) نتایج این تحقیق در رابطه با انجام فعالیت ورزشی قبل از بارداری در مقایسه با پژوهش حاضر فراوانی کمتری را نشان می دهد. در مطالعه Penny و همکاران، ۶۳ درصد از زنان گزارش کردند که در فعالیت ورزشی شرکت می کردند که ۵۵ درصد از آن ها دارای فعالیت های ورزشی متوسط مانند شنا کردن بودند.^(۹) نتایج این پژوهش مشابه تحقیق حاضر می باشد با این تفاوت که در پژوهش حاضر تنها ۲۴ درصد از افراد در قبل از بارداری شنا می کردند. در تحقیقی که Down و همکاران انجام دادند، مشخص گردید که ۱۸/۰۸ درصد از زنان در دوران بارداری ورزش می کردند، که ۳/۳۸ فعالیت ورزشی خفیف، ۸/۱ فعالیت ورزشی متوسط و ۷/۲ فعالیت ورزشی شدید را انجام می دادند. نتایج به دست آمده مربوط به انجام فعالیت ورزشی، در پژوهش Down نسبت به پژوهش حاضر کمتر بود ولی شدت انجام فعالیت های ورزشی در مطالعه وی نسبت به پژوهش حاضر که در آن هیچ یک از زنان باردار فعالیت شدید ورزشی انجام نمی داد بیشتر بود. در تحقیق که Penny و همکاران مشخص گردید که ۳۷/۲ درصد از افراد در دوران بارداری فعالیت ورزشی انجام می دادند که نتایج آن مشابه نتایج پژوهش حاضر بود. Ning و همکاران گزارش کردند، که ۶۱ درصد از زنان در دوران بارداری در فعالیت ورزشی منظم شرکت می کردند.

که در این میان ۶۰ درصد پیاده روی، ۱۶ درصد شنا، ۱۴ درصد دوچرخه سواری، ۸/۴ درصد یوگا، ۹/۳ درصد حرکات موزون انفرادی را انجام می دادند.^(۱۰) فراوانی انجام فعالیت ورزشی در تحقیق Ning و همکاران بیشتر از پژوهش حاضر بود و لیکن در این پژوهش نیز مانند تحقیق حاضر پیاده روی دارای بیشترین فراوانی بود Saksirnukili و Piravej در هلند نشان دادند که ۴۲/۳ درصد از زنان در دوران بارداری فعالیت ورزشی داشتند که بیشترین فعالیت مربوط به پیاده روی بود و ۹۵/۳ درصد از این افراد در بعد از ظهر این فعالیت را انجام می دادند.^(۱۱) نتایج این پژوهش مشابه پژوهش حاضر بوده با این تفاوت که درصد پیاده روی نمونه ها در پژوهش فوق نسبت به پژوهش حاضر بیشتر بود. در تحقیقی که Down و همکاران انجام دادند ۱۸/۶ درصد از زنان در پس از زایمان فعالیت ورزشی انجام می دادند که ۵/۴۸ درصد فعالیت ورزشی خفیف و ۶/۵ متوسط و ۶/۳۸ فعالیت ورزشی شدید را انجام می دادند.^(۱۲) نتایج پژوهش Down مشابه پژوهش حاضر بود و لیکن شدت انجام فعالیت های ورزشی در این پژوهش نسبت به پژوهش حاضر بیشتر بود به طوری که فراوانی فعالیت های ورزشی شدید و متوسط انجام شده در پژوهش ذکر شده بیشتر از پژوهش حاضر بود. در این مطالعه روند فعالیت های ورزشی از قبل از بارداری تا ۳ ماهه اول پس از زایمان یک روند کاهشی را نشان می داد. Down و همکاران نیز در تحقیقی ضمن انجام آزمون اندازه گیری مکرر نشان دادند که انجام فعالیت های ورزشی در دوران قبل از بارداری، به طور معنی داری بیش از دوران بارداری بود ولی هیچ تفاوتی بین انجام فعالیت های ورزشی دوران بارداری و پس از زایمان مشاهده نشد.

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

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر برآمده از طرح پژوهشی مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۸۴ می باشد. لذا از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی می شود.

فهرست منابع

1- Zaree M, Sedaghati P, Prevalence of physical activity in women that refer to 2 tehran health center varzeshi dar, 7th ed. Conference of medical exercise, research center of medical exercise in Women, Tehran Medical Science; 2005.

2- Seefeld R, Malina A. Factors affecting levels of physical activity in adults. Sportsmed; 2002.32(3):143-16.

3- Sabor parsa M. Assessment the role of exercise in healthy of psycho physical in athletic girls 7th ed. Conference of medical exercise, research center of medical exercise in Women, Tehran Medical Science; 2005.

4- Ziaee T. Exercise during pregnancy and post partum 7th ed. Conference of medical exercise, research center of medical exercise in Women, Tehran Medical Science; 2005.

5- Sternfeld N, Quesenberry CP, Eskenazi B, Newman L, Exercise during pregnancy and pregnancy outcome, Medci sport exercise; 2000.27:634-40.

6- Exercise Relevance of women, magazine of exercise and women, center of research and physical exercise, Tehran; 2004.P.13.

7- Godin G, Assesment of Leisure time exercise behavior by self report: A concurrent Validity Study. Can J Public Health; 1986.77:359-361.

بیشترین فعالیت که در قبل از بارداری و نیمه اول و دوم بارداری و پس از زایمان انجام شده بود قدم زدن بود. از آنجا که میزان فعالیت های ورزشی دوران بارداری و پس از زایمان در مقایسه با قبل از بارداری در این پژوهش یک روند کاهشی داشته است لذا پیشنهاد می شود در واحدهای مراقبت از دوران بارداری، تنظیم خانواده، واکسیناسیون و پایش رشد کودک ضمن تأکید بر مزایای ورزش، با برگزاری کلاس های آموزشی و جلسات مشاوره ای سعی بر

8- SymonsDown D, Hausenablas A, Heather A, Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and post partum Journal of Midwifery & women's health; 2004.(2):138-144.

9- Penny E, Clarke C, Grosss H, Women's Behaviour, Beliefs, and information sources about Physical Exercise in Pregnancy, Midwifery; 2004. (2):133-141.

10- Ning Y, Williams MA, Dempsy JC, Sorensen TK. Journal of Maternal -Fetal & Neonatal Medicine. Boca Raton; 2003.13(6):385.

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.

12- SymonsDown D, Hausenablas A, Heather A. Elicitation Studies and the theory of Planned behavior: A systematic review of exercise beliefs Psychology of sport and Exercise; 2005.6(1):1-31.

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 priod 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