

دانش، نگرش و عملکرد زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان در مورد ورزش در بارداری

عصمت نوحی^۱ مهشید ناظم زاده شعاعی^۲ نوذر نخعی^۳

چکیده

زمینه و هدف: در سال‌های اخیر، تأثیر فعالیت فیزیکی بر سلامت زنان باردار و روند رشد جنین، مورد توجه بسیاری از محققان قرار گرفته است. در صورتیکه مادر سالم باشد و بارداری طبیعی را پشت سر بگذارد؛ فعالیت ورزشی استاندارد به ارتقاء سلامت مادر، رشد بهتر جنین، کاهش شیوع سزارین، زایمان راحت و کوتاه شدن مرحله دوم زایمان کمک می‌نماید. این پژوهش با هدف تعیین دانش، نگرش و عملکرد زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان در مورد ورزش در دوران بارداری انجام شده است.

روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه مقطعی است. حجم نمونه بر اساس مطالعه مقدماتی ۲۵۶ نفر تعیین گردید. نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری متوالی انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پژوهشگر ساخته‌ای که شامل ۴ بخش بود استفاده شد. بخش اول حاوی ده سؤال مربوط به مشخصات دموگرافیک، بخش دوم حاوی ۲۳ عبارت جهت تعیین دانش و بخش سوم حاوی ۱۱ عبارت نگرشی بود. که بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت تنظیم شده بود. جهت تهیه متن سئوال‌ها بخش نگرش از تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (TBP) آجزن آیسکس (Ajzen Icx) استفاده شد که ارزش آن در پیش‌بینی رفتارهای ورزشی زنان باردار به تأیید رسیده است. این تئوری یک چهارچوب شناختی اجتماعی است و جهت پیش‌بینی عقاید موثر بر رفتار فرد طراحی شده است. بخش چهارم حاوی ۱۶ عبارت جهت تعیین عملکرد بود. جهت تعیین روانی پرسشنامه از شاخص روانی محتوا و جهت تعیین پایایی از روش محاسبه ضریب آلفا کرونباخ استفاده شد. داده‌ها به صورت مصاحبه ساختار یافته جمع‌آوری گردید. برای دستیابی به اهداف پژوهش از ضریب همبستگی اسپیرمن و آزمونهای غیر پارامتری من ویتنی و کروسکال والیس استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره دانش زنان حدود ۳۷ درصد کل نمره دانش قابل اکتساب، میانگین نمران نگرش ۷۲ درصد کل نمره نگرش قابل اکتساب و میانگین نمره عملکرد ۸ درصد کل نمره عملکرد قابل کسب بوده است. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتباط مثبتی بین دانش و نگرش ($r = 0/23$)، دانش و عملکرد ($r = 0/14$) و بین نگرش و عملکرد ($r = 0/26$) وجود دارد. در مقایسه نمره دانش با ویژگیهای فردی تفاوت معنی‌دار آماری بین دانش و محل سکونت (شهر یا روستا) دیده شد ($P < 0/05$) بین نمره نگرش با تحصیلات زن و تحصیلات همسر، همچنین بین نمرات عملکرد با سطح تحصیلات زن، سابقه سقط و نوع زایمان رابطه معنی‌دار آماری وجود داشت $P < 0/001$.

نتیجه‌گیری کلی: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که دانش، نگرش و عملکرد واحدهای مورد پژوهش در مورد ورزش در بارداری ضعیف بوده است. به نظر می‌رسد نگرانی‌های مادران در مورد ورزش ناشی از عدم اطلاع آنها از انواع ورزشهای مجاز و چگونگی انجام آنها می‌باشد و از آنجا که دانش و نگرش افراد از عوامل موثر بر رفتار آنهاست این اعتقادات غلط موجب می‌شوند زنان در طی بارداری روش زندگی کم‌تحرک را انتخاب کنند. بنابراین اطلاع‌رسانی و آموزش جهت بهبود دانش و تغییر نگرش و توسعه عملکرد آنها در این زمینه ضروری بنظر می‌رسد.

کلید واژه‌ها: ورزش در بارداری - زنان تازه‌زا - دانش - نگرش - عملکرد

تاریخ دریافت: ۸۸/۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۸۹/۶/۹

این مقاله از پایان‌نامه دانشجویی استخراج شده است.

^۱ کارشناس ارشد پرستاری داخلی - جراحی و مربی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان، کرمان، ایران (*مؤلف مسئول)
شماره تماس: ۰۹۱۳۳۴۰۷۷۲۷ Email: smnouhi@yahoo.com

^۲ کارشناس ارشد پرستاری بهداشت، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۳ دکترای آمار، گروه پزشکی اجتماعی و مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان، کرمان، ایران

مقدمه

زنان بارداری یکی از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه هستند که نیاز فراوانی به خدمات پرستاری دارند در این راستا نقش پرستاران بهداشت جامعه حفاظت و ارتقاء سلامت و رفاه زنان بارداری است^(۱). یکی از مسائلی که بر سلامت مادر و روند رشد جنین تاثیر بسزائی میگذارد، سبک زندگی مادر در این دوران است^(۲). در گذشته مادران در طی بارداری به کاهش فعالیت فیزیکی تشویق می شدند. اما تحقیقات اخیر حاکی از آن است که پیروی از یک برنامه ورزشی مناسب با شدت ملایم، جهت زنانی که بارداری سالمی را پشت سر می‌گذارند به ارتقاء سلامت مادر کمک می‌کند و ضروری را متوجه جنین در حال رشد نمی‌نماید. اما متأسفانه زنان بارداری معمولاً روش زندگی کم تحرک را انتخاب می‌کنند^(۳). دانشکده بارداری و ژنیکولوژی آمریکای (American College of Obstetricians and Gynecologists-Center for Disease Control and Prevention) و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها (Obstetricians and Gynecologists-Center for Disease Control and Prevention) پیروی از برنامه های ورزشی استاندارد را به خانم‌های باردار سالم توصیه می‌کنند که انجام این ورزش‌ها می‌تواند آثار مفید بسیاری بر مادر و جنین داشته باشد^(۴). از جمله این آثار می‌توان به مواردی همچون کاهش شیوع هیپرتانسیون، اکلامپسی و پراکلامپسی اشاره کرد. ورزش مرتب در ۲۰ هفته اول بارداری ریسک ابتلاء به پراکلامپسی را تا ۳۴ درصد کاهش می‌دهد^(۵). پیشگیری از بروز ترومبوز وریدهای عمقی، نقش پیشگیری‌کننده ورزش کمک به توسعه گردش خون در اندام های تحتانی و جلوگیری از رکود آن است^(۶،۷). انجام ورزش‌های مخصوص بارداری می‌تواند از بروز دیابت بارداری نیز پیشگیری نماید^(۸). فعالیت‌های فیزیکی منظم در شش ماه اول بارداری منجر به کاهش شیوع سزارین در خانم‌های باردار می‌شود. کوتاه شدن مرحله دوم زایمان، زایمان سریع و راحت، نیاز کمتر به استفاده از مسکن ها و مخدرها به علت کاهش حس درک درد، کاهش عوارض جنینی و مادری به علت زایمان راحت، از سایر اثرات انجام ورزش در دوران بارداری است^(۹). ۳۶ درصد زنان میانسال مبتلا به بی‌اختیاری ادرار هستند. انجام ورزش‌های تقویت کننده کف لگن کگل (kegel)، قبل از بارداری، حین بارداری

و بعد از آن از شیوع اختلالات ادراری کاسته و در صورت بروز، آن را کنترل می‌کند^(۱۱) با توجه به اینکه استفاده از رژیم‌های غذایی در بارداری توصیه نمی‌شود، ورزش می‌تواند از تجمع بیش از حد چربی در بدن جلوگیری به عمل آورد^(۱۲). ایجاد احساس تندرستی، افزایش عزت نفس، بهبود تصویر بدنی، کاهش اضطراب و افسردگی، تطابق سریع و راحت با تغییرات ناشی از بارداری، از دیگر اثرات انجام فعالیت ورزشی در بارداری است^(۱۳). آثار ورزش بر جنین: انجام ورزش‌های هوازی در بارداری بر اساس استانداردهای موجود: در صورتی که با تغذیه صحیح همراه باشد باعث ایجاد اشکال در رشد نوزاد نمی‌شود، بلکه نوزادان متولد از مادران ورزشکار در مقایسه با گروه شاهد سلول‌های چربی کمتری داشته‌اند^(۱۴).

در مطالعه ای که Clapp (۲۰۰۰)، انجام داد نوزادان متولد از مادران ورزشکار که تا ۵ سال مورد مطالعه قرار گرفتند از نظر آزمون‌های شفاهی زبان و عملکرد گروه کنترل برتری قابل توجهی را نسبت به گروه شاهد نشان دادند^(۱۵). اگر چه بارداری برای برخی از زنان دورانی لذت بخش است اما اکثریت زنان اعتقاد دارند که دوره ای خسته کننده است که با احساس عدم آسایش و ناراحتی مادر همراه است. بسیاری از این علائم و نشانه‌های آزاردهنده بعلاوه تغییرات فیزیولوژیک در یک بارداری طبیعی تجربه می‌شوند. پاسخ مادر و سازگاری او با این تغییرات به رشد طبیعی و بهتر جنین کمک می‌کند. ورزش‌های مخصوص دوران بارداری به مادر کمک می‌کند با این تغییرات سازگار شود همچنین از بروز مشکلات و مسائل بعد از بارداری پیشگیری می‌نماید^(۱۶).

Downs ۲۰۰۳ معتقد است با توجه به فواید ورزش در بارداری لازم است، مراقبین بهداشتی مداخلاتی جهت رواج این تمرینات در بین مادران طراحی کنند. اولین قدم در این راستا شناخت الگوهای رفتاری خانم‌های باردار در این زمینه است^(۱۷). هدف از انجام مطالعه حاضر تعیین رفتارهای ورزشی زنان باردار در زایشگاه‌های شهر کرمان و تعیین ارتباط الگوهای رفتاری با دانش و نگرش در این گروه از زنان است. با توجه به آثار مثبت ورزش بر سلامت مادر، رواج استفاده از برنامه های ورزشی توسط مادر در جامعه می‌تواند

جدول شماره ۱ ارتباط بین نمره دانش، نگرش و عملکرد زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان

P value	ضریب همبستگی	متغیر
		اسپیرمن
$p < 0.01$	۰/۲۳	نگرش و دانش
$p < 0.05$	۰/۱۴	دانش و عملکرد
$p < 0.01$	۰/۲۶	نگرش و عملکرد

جدول شماره ۲ مقایسه نمره دانش بر حسب متغیر محل سکونت زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان

محل سکونت	میان نمره	دامنه	آزمون من ویتنی
شهر	۹	۶-۱۱	$p < 0.05$
روستا	۷	۵-۹	

جدول شماره ۳ مقایسه نمره نگرش بر حسب متغیر سطح تحصیلات زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان

نتیجه آزمون	میان نمره	دامنه چارکی	نگرش
بیسواد	۳/۲۷	۳/۲۷-۳/۷۲	سطح تحصیلات
خواندن و نوشتن	۳/۷۲	۳/۳۴-۴	تاسیکل
دبیرستان و دیپلم	۳/۶۳	۳/۲۰-۳/۹۰	$p < 0.01$
تحصیلات دانشگاهی	۳/۸۶	۳/۵۲-۴/۴۵	والیس

سئوالات وجود داشت اطلاعات لازم جهت روشن شدن مطالب در اختیار آزمودنی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار غیرپارامتری شامل ضریب همبستگی اسپیرمن آزمونه‌های من ویتنی و کروسکال والیس جهت دستیابی به اهداف پژوهش استفاده گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از نسخه ۱۱/۵ نرم افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها

نتایج پژوهش حاکی از آن است که بیشتر (۸۶/۷٪) واحدهای پژوهش در گروه سنی ۱۸ تا ۳۶ سال و بقیه (۱۳/۳٪) در گروه سنی بالای ۳۶ سال با میانگین سنی (۲۶/۲±۶/۶) قرار دارند. همچنین بیشترین واحدهای مورد پژوهش (۴۴/۸٪) دارای تحصیلاتی در مقطع دیپلم بودند و فراوان‌ترین شغل (۸۵/۵٪) آنها خانه‌داری بود. ۵۰/۴ درصد این خانم‌ها به روش سزارین وضع حمل کرده بودند.

نتایج نشان داد که میانگین نمرات دانش زنان حدود ۳۷ درصد کل نمره دانش قابل اکتساب، میانگین و انحراف استاندارد نمره دانش ۸/۴۴±۳/۹ بود. میانگین نمرات نگرش ۷۲ درصد کل نمره نگرش قابل اکتساب، میانگین نمره نگرش ۳/۶۱±۰/۵۳ بود و میانگین نمره عملکرد ۸ درصد کل نمره عملکرد قابل اکتساب، میانگین نمره عملکرد ۲۱/۴۸±۱۹/۱ بود. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت ضعیفی بین نمرات دانش و نگرش ($r = 0.23$) ($P < 0.01$)، نمرات دانش و عملکرد ($r = 0.14$) ($P < 0.05$) و نمرات نگرش و عملکرد ($r = 0.26$) ($P < 0.01$) وجود دارد (جدول شماره ۱). در مقایسه میان نمره دانش با ویژگی‌های فردی، تفاوت معنی‌دار آماری ($P < 0.05$) بین دانش و محل سکونت (شهر یا روستا) دیده شد (جدول شماره ۲). نمره نگرش با تحصیلات ($P < 0.01$) و تحصیلات همسر ($P < 0.01$) و نمره عملکرد با سطح تحصیلات ($P < 0.05$)، سابقه سقط ($P < 0.05$) و نوع زایمان ($P < 0.05$) رابطه معنی‌دار آماری نشان داد (جدول ۳ و ۴). اما بر خلاف انتظار بین دانش و تحصیلات و همچنین بین دانش و اشتغال در مشاغل بهداشتی رابطه معنی‌داری مشاهده نگردید.

جدول شماره ۴ - مقایسه نمره عملکرد زنان تازه‌زای بستری در زایشگاه‌های شهر کرمان بر حسب سطح تحصیلات، نوع زایمان و سابقه سقط

P value	دامنه چارکی	میان‌نمره	عملکرد
p<۰/۰۵	۱۲-۴۵	۱۷/۵	بیسواد
	۸/۲۵-۳۶	۲۲	خواندن و نوشتن تاسیکل
	۲-۲۷	۲۲	دبیرستان و دیپلم
	۵/۵-۱۴/۲۵	۲۷	تحصیلات دانشگاهی
p<۰/۰۵	۲/۲-۱۲	۱۱	دارد
	۸/۵-۱۹/۹	۱۴	ندارد
p<۰/۰۵	۴-۳۲	۱۸	طبیعی
	۰-۱۶/۳	۱۲	سزارین

بحث و نتیجه گیری

در مطالعه حاضر کل نمره قابل اکتساب از پرسشنامه دانش ۲۳ بود. با توجه به آنکه میانگین نمره دانش زنان مورد پژوهش ۸/۴۴ به دست آمده است می‌توان نتیجه گرفت که دانش واحدهای مورد پژوهش در مورد ورزش در بارداری ضعیف است. نتیجه فوق با مطالعات Bove CF و Devine CM (۲۰۰۰) که نشان دهنده دانش ضعیف زنان باردار در زمینه الگوهای صحیح فعالیت در بارداری است مطابقت می‌کند (۱۹). احتمالاً فقدان برنامه‌های آموزشی در درمانگاه‌ها و مراکز بهداشتی درمانی در خصوص فعالیت‌های زمان بارداری در خصوص فعالیت‌های زنان بارداری می‌تواند از دلایل کمبود اطلاعات زنان باردار باشد. در مطالعه‌ای که Chiarelle P و Murphy B (۲۰۰۳) انجام دادند ۹۵/۵ درصد زنان شرکت کننده در پژوهش در مورد لزوم انجام ورزش‌های مخصوص عضلات کف لگن در هنگام بارداری و چگونگی انجام آن آگاهی داشتند (۲۰). با توجه به اینکه نمونه مورد بررسی از افراد شرکت کننده در کلاس‌های آمادگی برای زایمان انتخاب شده بودند، می‌توان گفت شرکت در این برنامه‌های آموزشی توجیه کننده دانش بالای آنها بوده است، در کشور ما کمبود چنین برنامه‌هایی کاملاً محسوس است. کسب اطلاعات از منابع غیر موثق نیز می‌تواند از عوامل دیگر دانش نا کافی جمعیت مورد مطالعه باشد. Clark و Penny (۲۰۰۴) منابع کسب اطلاعات زنان باردار را در مورد ورزش در بارداری بررسی کردند. بر اساس نتایج این مطالعه، اکثریت زنان اطلاعات خود را از فامیل و دوستان کسب کرده بودند که

معمولاً زنان را به کاهش فعالیت فیزیکی توصیه می‌کردند. گروه کمی از زنان شرکت کننده در این مطالعه، اطلاعات خود را از پزشک و اعضای تیم های ارائه دهنده مراقبت‌های دوران بارداری دریافت کرده بودند و تنها ۲۵ درصد این زنان اطلاعات خود را از کتاب‌های مخصوص دوران بارداری کسب کرده بودند (۲۱). Chiarelle و همکاران (۲۰۰۲) منابع کسب اطلاعات زنان باردار در مورد ورزش در بارداری را شامل پزشکان ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه، متخصصین بیماری‌های زنان، ماماها، پرستاران، اداره‌کنندگان کلاس‌های آمادگی برای زایمان اعلام کرده اند.

در این مطالعه، وضعیت نگرش زنان در مورد ورزش در مقایسه با وضعیت دانش آنها امیدوارکننده‌تر بود. ۵۸ درصد زنان اعلام کرده بودند که به انجام فعالیت ورزشی در طی بارداری علاقه‌مند هستند (۲۱) در مطالعه Low و Bennet (۲۲)، ۸۷/۹ درصد زنان اعلام کرده بودند که دوست داشتند طبق نظر پزشک، طی بارداری ورزش نمایند (۲۳) و Down (۲۴) همکاران (۲۰۰۴) پژوهشی تحت عنوان باورها و رفتارهای زنان در مورد ورزش طی بارداری و دوره نفاس انجام داده بودند ۳۳/۸ درصد زنان مورد مطالعه اعلام کرده بودند که ورزش موجب افزایش انرژی و تناسب وزن آنهاست و ۶۴/۴ درصد دوست دارند در طی بارداری ورزش نمایند (۲۵). که با نگرش واحدهای مورد بررسی در این مطالعه در مورد تاثیر ورزش بر ارتقای سلامت روانی مادر و تسهیل روند زایمان همخوانی داشته است. این دیدگاه مثبت می‌تواند ناشی از اعتقاد کلی در مورد تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان باشد که به مورد

تحصیلات و همچنین بین اشتغال در مشاغل بهداشتی و غیر بهداشتی، جای تامل دارد و می‌تواند توجه ما را به بررسی دانش ماماها، پرستاران و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی در این زمینه جلب کند هرچند تعداد شاغلین در مشاغل بهداشتی در مطالعه حاضر که تعداد آنها ۴۶ نفر (۱۸٪) بوده است می‌تواند بر روی نتایج کسب شده تأثیر گذاشته باشد.

نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین نگرش و ویژگی‌های دموگرافیک، نشان دهنده وجود رابطه معنی‌دار، بین سطح تحصیلات و سطح تحصیلات همسر با نگرش بود. سازمان علمی فرهنگی یونسکو به صراحت مهمترین عامل در ایجاد و تغییر نگرش و رویکردهای افراد نسبت به باورهای بهداشتی را آموزش و تحصیلات دانسته و تغییر را بیش از هر چیز معلول افزایش سطح تحصیلات می‌داند.^(۲۴)

با وجود نگرش نسبتاً مثبت خانم‌ها در مورد ورزش، میانگین نمره کسب شده از پرسشنامه سنجش عملکرد تنها ۸ درصد نمره کل قابل اکتساب برای عملکرد را شامل شده است. این یافته با نتایج حاصل از مطالعات Penny و همکاران^(۲۰۰۴) و مطالعات Piravej و همکاران^(۲۰۰۱) همخوانی دارد. با توجه به اینکه ۸۷/۹ درصد خانم‌های مورد بررسی اعلام کرده بودند در صورتی که پزشک متخصص انجام ورزش در بارداری را به آنها توصیه کند تمایل دارند ورزش کنند. ممکن است عدم توصیه ورزش از طرف پزشک یکی از دلایل عدم استقبال خانم‌ها از ورزش در طی بارداری باشد.

بر طبق تحقیقات Penny و همکاران^(۲۰۰۴) دلایل عدم استقبال زنان باردار از برنامه‌های ورزشی عبارتند از: توصیه اطرفیان (۵۴٪)، ترس از صدمه به جنین (۱۸٪)، نداشتن انگیزه (۱۳٪) و در دسترس نبودن امکانات مناسب (۵٪).^(۲۱) همچنین مسائلی مانند افسردگی ناشی از بارداری و بزرگی شکم^(۲۰) نیز از سایر فاکتورهای تأثیر گذار است. طبق مطالعات Devine و Bove^(۲۰۰۰) توصیه نشدن انجام ورزش از طرف ارائه دهندگان مراقبت‌های بارداری یکی از مهم‌ترین دلایل کم حرکتی زنان باردار می‌باشد.^(۱۹)

از بین فعالیت‌های فیزیکی مورد بررسی در این مطالعه پیاده روی بیش از سایر ورزش‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. نتیجه فوق با نتایج مطالعات Piravej و همکاران^(۲۰۰۱) و

بارداری نیز تعمیم پیدا کرده است. از طرف دیگر بر طبق تئوری رفتار برنامه ریزی شده سنت‌ها و دیدگاه افراد خانواده می‌تواند بر نگرش افراد نسبت به اهمیت ورزش تأثیر بگذارد.^(۲۴) با توجه به این مطلب شاید بتوان گفت در بین خانواده‌های ایرانی راه رفتن به عنوان یک فعالیت فیزیکی عامل تسهیل زایمان شمرده می‌شود که البته لازم است مورد تفحص قرار بگیرد. در گذشته مادران تشویق می‌شدند تا در طی بارداری فعالیت‌های فیزیکی خود را کاهش دهند، چراکه اعتقاد بر این بود که فعالیت فیزیکی، خطر سقط جنین و زایمان زودرس را افزایش می‌دهد، اما امروزه کاربرد ورزش هوازی در ارتقاء سلامت زنان باردار به عنوان یک رویکرد جدید مطرح است.^(۲۰)

در مطالعه حاضر در مقایسه با مطالعات Clark و Penny^(۲۰۰۴) در انگلستان^(۲۱)، نمونه مورد بررسی در مورد ترس از صدمه به جنین نگرانی بیشتری داشتند. ۳۹/۳ درصد از خانم‌ها ترس از زایمان زود رس را دلیل عدم تمایل به ورزش اعلام کردند. ۱۸/۳ درصد اعتقاد داشتند که ورزش می‌تواند موجب اختلال در رشد جنین شود. در حالیکه تنها ۹ درصد از زنان باردار انگلیس و ۱۸ درصد زنان مورد مطالعه در امریکا، ترس از صدمه به جنین را دلیل عدم تمایل به انجام ورزش در بارداری می‌دانستند البته شاید مقایسه فوق از اعتبار بالایی برخوردار نباشد چرا که نمونه‌های مورد بررسی در جوامع امریکا و انگلیس از افراد شرکت کننده در کلاس‌های آمادگی برای زایمان انتخاب شده بودند و از آموزش‌های خاص برخوردار بودند بنابراین بیشتر بودن درصد مذکور در جامعه مورد بررسی در مقایسه با زنان باردار پژوهش‌های انجام شده ممکن است به علت نقص دانش گروه مورد مطالعه در مورد آثار ورزش بر جنین و روند بارداری باشد.

نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین دانش با برخی ویژگی‌های دموگرافیک نشان می‌دهد که این ارتباط فقط با متغیر محل سکونت، وجود دارد ($p < 0/05$) که نشان دهنده پائین بودن دانش روستائیان به نسبت شهرنشینان است از آنجا که شهرنشینان بیشتر از روستائیان به منابع علمی مانند اینترنت، مجله و کتابخانه دسترسی دارند این یافته قابل توجیه به نظر می‌رسد. فقدان تفاوت معنی‌دار دانش بین سطوح مختلف

Downs و Husenlolos^(۱۷) ۲۰۰۴ همخوانی دارد. به نظر می‌رسد پیاده روی از آنجا مورد استقبال خانم‌ها قرار گرفته که فعالیتی کم هزینه و آسان است و نیاز به امکانات خاصی ندارد. همچنین این ورزش از دیر باز در خانواده‌های ایرانی مورد پذیرش بوده است متأسفانه شنا و ورزش‌های عضلات کف لگن کگل (Kegel) جزء کمترین فعالیت‌های مورد استفاده در طی بارداری بودند. در حالیکه هر دو این ورزش‌ها قویاً توصیه شده و کمترین خطر و بیشترین فایده را برای مادر باردار در بردارند، به طوریکه خانمی که قبل از بارداری اصلاً سابقه انجام فعالیت ورزشی را نداشته می‌تواند برای اولین بار در بارداری اقدام به انجام این ورزش‌ها نماید. این عدم استقبال می‌تواند ناشی از ناشناخته بودن نقش این دو ورزش در ارتقاء سلامت مادر باشد. هزینه بر بودن شنا و عدم آگاهی در مورد روش‌های صحیح انجام تمرینات کگل نیز می‌تواند از دلایل استقبال کم خانم‌ها از این دو ورزش سالم و مفید باشد. در مطالعه‌ای که Murphy و Chiarelle، در سال ۲۰۰۳ در استرالیا انجام دادند ۵۴/۵ درصد زنان تمرینات کگل را انجام می‌دادند^(۲۰)، که با نتایج مطالعه حاضر قابل فیس است. چرا که سطح تحصیلات و کلاس اجتماعی (میزان درآمد و شغل) نمونه مورد بررسی محققین فوق بسیار بالاتر از جامعه مورد بررسی در این پژوهش است. پائین بودن سطح زندگی در کشورهای در حال توسعه، از عوامل بی‌توجهی به سلامت و بهداشت مادران باردار است. در بررسی نتایج حاصل از مقایسه متغیرهای دموگرافیک با نمرات عملکرد، بین سطح تحصیلات با نمره عملکرد رابطه معنی‌دار مشاهده شد. علت آن نگرش مثبت زنان تحصیل کرده است که می‌تواند در بهبود عملکرد آنها نقش داشته باشد، همچنین زنان تحصیل کرده از سطح رفاه بیشتری برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد وقت و هزینه بیشتری را صرف امور بهداشتی کنند.

مقایسه نمرات عملکرد بر حسب تاریخچه مامائی، بین سابقه سقط و عملکرد ورزشی زنان رابطه معنی‌دار آماری را نشان داد ($p < 0/05$) بدین ترتیب که کسانی که دارای سابقه سقط بودند، نمره عملکرد پائین تری کسب نمودند. طبق نتایج پژوهش Penny و همکاران ۲۰۰۴، سابقه سقط، رتبه تولد و سن مادر از جمله فاکتورهای موثر بر رفتارهای ورزشی زنان باردار است^(۲۱). علیرغم اینکه تروما سهم بسیار اندکی در

اتیولوژی سقط دارد^(۲۱). بنظر می‌رسد عده زیادی از زنان انجام فعالیت‌های فیزیکی روزانه را دلیل بروز سقط می‌دانند. بنابراین طبیعی بنظر می‌رسد که زنان به هر دلیلی که سقط را تجربه کنند در حاملگی بعدی یک روش زندگی کم تحرک را برگزینند.

بین نوع زایمان و عملکرد ورزشی زنان نیز رابطه معنی‌دار آماری مشاهده شد ($p < 0/05$) بدین صورت که زنانی که در طی بارداری ورزش می‌کردند کمتر از سایر زنان از روش سزارین برای وضع حمل استفاده کرده بودند، که نشان دهنده تاثیر مثبت ورزش بر روند زایمان است. مطالعات Clapp^(۱۵) ۲۰۰۰ و Downs^(۱۷) ۲۰۰۴ تاثیر ورزش را در کاهش شیوع سزارین تأیید می‌کنند. با توجه به بالا بودن آمار سزارین در جامعه فوق (۵۰/۴٪) جا دارد به تاثیر کاهنده ورزش بر استفاده از سزارین در بین خانم‌ها توجه خاص مبذول گردد و برنامه‌هایی جهت شناساندن تاثیر ورزش بر بارداری جهت مادران باردار طراحی شود.

با توجه به دانش ضعیف گروه مورد مطالعه، به نظر می‌رسد نگرانی‌های مادران در مورد انجام ورزش ناشی از عدم اطلاع آنها از انواع ورزش‌های مجاز و چگونگی انجام آنها می‌باشد و از آنجا که دانش و نگرش افراد از عوامل موثر بر رفتار آنهاست این اعتقادات غلط موجب می‌شوند که زنان در طی بارداری روش زندگی کم تحرک را انتخاب کنند. بنابراین طراحی مداخلاتی جهت بهبود دانش و تغییر نگرش در این زمینه ضروری بنظر می‌رسد.

به منظور رعایت نکات اخلاقی به واحدهای مورد پژوهش در مورد محرمانه نگهداشتن اطلاعات کسب شده اطمینان داده شد و به این منظور از ذکر نام و نام خانوادگی آنها خودداری گردید. به افراد مورد پژوهش آگاهی لازم در مورد هدف تحقیق داده شد. همچنین حق انصراف از ادامه شرکت در هر مرحله از تحقیق برای آنها منظور گردید.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از همکاری مسئولین دانشکده پرستاری مامایی رازی دانشگاه علوم پزشکی کرمان که در انجام این طرح همکاری نمودند همچنین از زنان شرکت کننده در پژوهش که در انجام مطالعه همکاری داشتند کمال تشکر را دارند.

فهرست منابع

- 1- Helm seresht P, Delpishe E. Health of Mother & Child .Tehran: Chehr ,1379:112.
- 2- Stuebe M, Oken E, Gillman W. Associations of diet and physical activity during pregnancy with risk for excessive gestational weight gain. *Ame J Obstet Gynecol* 2009; 201 (1) :58.
- 3- Evenson R. Towards an understanding of change in physical activity from pregnancy through postpartum. *Psychol Sport Exercise*, In Press, Corrected Proof, Available online 24 April 2010.
- 4-Zang J, Savitz DA. Exercise during pregnant among USA women. *Ann Epidemiol*. 1996; 6(1):53-59
- 5-Artal R, Sherman C, Exercise during pregnancy safe and beneficial for most. *sport Med* 1999;27:50-52.
- 6- Domingues R Marlos, Barros J Aluísio, Matijasevich A. Leisure time physical activity during pregnancy and preterm birth in Brazil. *Int J Gynecol Obstet* 2008; 103(1): 9-15.
- 7-Yeo S, Steele NM, Chany MC, leclair S, Ronis DL, Hayashi R. Effect of exercise on blood pressure in pregnant women with a high risk of gestational hypertensive disorders. *J Reproduct med* 2000 . 45(4) :293-298.
- 8- Heffernan AE. Exercise and pregnancy in primary care. *Nurs Pract*. 2000;25(3):42-49.
- 9- Melzer K, Schutz Y, Soehnchen N, Othenin-Girard V, Martinez T, Irion O, et all .Effects of recommended levels of physical activity on pregnancy outcomes. *Ame J Obstetr Gynecol*, 2010; 202(3): 266.
- 10-Dungum TJ, Peaslea DL, Jackson AW, Perez MA. Exercise During pregnancy and Type of Delivery in Nullipare. *JOGNN* 2000;29(3):258-264.
- 11-Chiarelli P, cockburn. Promoting urinary continence Postpartum women. a randomized controlled Trial. *BMJ* 2002;324:1241-44.
- 12-Tindal B. Health Promotion in midwifery practical .A Resource for Health Professional .1st ed. Edinburgh: Harcourt. 2000: 149-773.
- 13-GHarebaghi M, Bahman P. Effective height weight of mothers on result of pregnancy & midwifery infertility. *J Mashhad Univ Med Sci* 1380; 4 (9):37.
- 14-Maffulli N, Arena B. Exercise in pregnancy How safe is it? *Sports Med* 2002;10(1):15-22.
- 15-Clapp JF. Exercise during pregnancy A Clinical up date. *sports Med* 2000;19(2):273-88
- 16-Percival P, Page A, Kitzinger S. The new midwifery science and sensitivity in practice. Edinburgh: Harcourt .2000:319.
- 17-Downs D, Husenlolas H. Women's Exercise Beliefs and Behavior during pregnancy and postpartum. *J Midwif Women's health* 2004;49:38-14 .
- 18-Fidous R, Bhalpal. Reproduce health of Asian women: a comparative study with hospital and community perspective public health .*public health*. 1989;103:307-19.
- 19- Devine CM, Bove CF. Continuity and change in women's weight orientations and life style practices through pregnancy and the postpartum period. *Soc sci Med* 2000;50(4):567-82.
- 20- Chiarelle P, Murphy B, Cockburn J. women's knowledge practice and Intentions Regarding correct pelvic floor Exercises. *Neurol Aerodynamics* 2003;22:246-249.
- 21-Penny E, Clark G, Gross H. women's behavior belief's and information sources about physical exercise In pregnancy. *Midwif* . 2004;20(2):133-141.
- 22-Piravej k , Suksirinukul R. survey of patterns, attitudes , and general effects of exercise during pregnancy in 203 thai pregnant women at king chulalongkorn Memorial Hospital. *J Med Assoc Thailand* . 2001;84(1) :276-82.
- 23-Low R, Bennet P. A connectionist implementation of the theory of planned behavior: Association of Beliefs with exercise intention .*Health psycho* 2003 ;22(5) :464-20 .
- 24-Frootan Y. Necessity of cultural & Social pregnancy and woman ability .Human Ability Congerss ,Tehran ,Woman participated center, 1380: 169

The study of knowledge, attitude and practice of puerperal women about exercise during pregnancy

*Esmat Noohi¹ MScMahshid Nazemzadeh² MScNozar Nakhei³ Ph.D

Abstract

Background and Aim: Women who engage in exercise programs during their pregnancy have an opportunity to promote physiological and mental health. Current research studies have clearly shown that exercise is not harmful for fetus in healthy pregnancy. The aim of this study was to determine knowledge, attitude and the practice of puerperal women admitted to Kerman hospitals about exercise during pregnancy.

Material and Methods: In this descriptive study after a pilot study, 256 women were chosen by consecutive sampling method. The instrument for data collection was researcher – made 4 parts questionnaire based on theory of planned behavior, consisting of demographic

Characteristic, 23 sentences about knowledge, 11 sentences about attitude and 16 practice sentences about exercise during pregnancy. The validity and reliability was confirmed before using the questionnaire. Information was obtained through face to face interviewing.

Results: The finding showed that the score for knowledge, attitude, and practice was 37%, 72%, and 8% of the total score, respectively. Results also revealed that there was weak positive correlations between knowledge and attitudes ($r=0.23$), knowledge and practice ($r=0.14$), and attitude and practice ($r=0.26$). There was a statistically significant difference between mean score of knowledge of participants in terms of accommodation ($p<0.05$). Also, there was a statistically significant difference between mean score of attitude of participants in terms of level of education ($p<0.01$) and spouse's level of education ($p<0.01$). Results also revealed that there was a statistically significant difference between mean score of practice of participants in terms of level of education ($p<0.05$), type of delivery ($p<0.05$) and history of miscarriage ($p<0.05$).

Conclusion: It seems that mother's concern about exercise during pregnancy is due to their knowledge deficit about permitted exercises during pregnancy. Giving information and education would be helpful to change mothers' knowledge and attitude about the subject, thereby, promoting their practice.

Keywords: Pregnancy – Exercise - puerperal period – Knowledge – Attitude – Practice

Received: 2 May 2009

Accepted: 31 Aug 2010

◆ This article has been excerpted from MS dissertation

¹ Senior Lecturer in Nursing and Medical Education, Faculty of Nursing and Midwifery, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran (*Corresponding author) E-mail: smnouhi@yahoo.com Tell: 09133407727

² Senior Lecturer in Public Health Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

³ Assistant Professor in Statistics, Department of Social Medicine, Center for Health Promotion Research, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran