



توصیف آگاهی ورزشی زنان باردار ورزشکار و غیرورزشکار

فاطمه اسلامی

عضو هیأت علمی دانشگاه گلستان

گروه تربیت بدنی

Email: f.eslami@gu.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: ورزش‌های دوران بارداری همواره مورد تأکید علم مامایی و متخصصین تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بوده، برای مادر و جنین دارای منافع زیادی هست و از اولویت‌های بهداشتی و مراقبتی بالایی برخوردار است. در این راستا هرگونه برنامه‌ریزی، نیازمند شناخت میزان آگاهی و عملکرد زنان باردار جامعه در ارتباط با ورزش خواهد بود. بنابراین با عنایت به اندک بودن مطالعات انجام شده در این زمینه و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی مادر در دوران بارداری، این مطالعه با هدف بررسی میزان آگاهی ورزشی زنان باردار مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان گرگان نسبت به فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری، طراحی و اجرا شده است.

مواد و روش‌ها: مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی به شیوه‌ی میدانی است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی زنان باردار (سن بارداری ۴۰-۳۲ هفته) سالم و مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان گرگان (۱۳۹۳) می‌باشد. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای و غیرتصادفی مبتنی بر هدف، با تخصیص متناسب انجام شد. ۱۰ مرکز، از بین مراکز بهداشت شهری و روستایی انتخاب شدند و ۲۳۶ نفر به عنوان حجم نمونه (۱۱۱ نفر ورزشکار و ۱۲۵ نفر غیرورزشکار) انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود که اعتبار محتوایی آن توسط تعدادی از اساتید دانشگاه و پایایی توسط ضریب آلفای کرانباخ (۰/۷۰) محاسبه شد. پرسشنامه دارای دو بخش؛ (۱) سوالات عمومی، ۱۵ پرسش، (۲) آگاهی ورزشی زنان باردار در ۶ حیطه شامل؛ آگاهی از موارد منع ورزش، علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش، فواید ورزش، تأثیر ورزش بر عوارض بارداری، ورزش‌های خطرناک و اصول صحیح تمرین در دوران بارداری با ۶۵ سؤال است. روش جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه با زنان باردار توسط ماماها و به‌روزان آموزش دیده بود. داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین، درصد فراوانی) تحلیل شدند.

یافته‌ها: در گروه زنان باردار ورزشکار؛ ۵۲/۴٪ با شروع بارداری فعالیت روزانه خود را کاهش ندادند. میانگین نمرات آگاهی ۱۳/۹۸ ± ۹۹/۵۰ بود. ۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۹٪ دارای آگاهی ضعیف، ۵۰/۴٪ دارای آگاهی متوسط، ۲۷٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند. در گروه زنان باردار غیرورزشکار؛ ۵۰/۴ درصد در حین بارداری ورزش نمی‌کردند. میانگین نمرات آگاهی آنان ۹/۰۴ ± ۹۶/۵۱ بود. ۱/۶٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۴/۸٪ دارای آگاهی ضعیف، ۱۲٪ دارای آگاهی متوسط، ۷۰/۴٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۲٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند.

نتیجه‌گیری: نمره میانگین دو گروه نشان می‌دهد که در حدود ۴۸/۷ درصد از افراد از آگاهی خوب برخوردار بودند اما ۴۶ درصد از همین افراد اعلام کردند که با شروع بارداری فعالیت بدنی خود را کاهش دادند و به طور متوسط در دو گروه ۴۹ درصد هم اصلاً در این دوران ورزش نمی‌کردند؛ بنابراین تنها سطح آگاهی بالا منجر به افزایش عملکرد نمی‌شود؛ بدیهی است که رفتار انسان بازتابی از عوامل مختلف است و آموزش بهداشت نیز به عنوان محور و مرکز ثقل فعالیت‌ها و برنامه‌های بهداشتی به منظور اثربخشی برنامه‌های خود نیازمند شناخت رفتار و عوامل مؤثر بر آن جهت تغییر یا تعدیل رفتارهای موجود و نیز جایگزین نمودن رفتار جدید است و این مسئله نقش مدل‌ها و تئوری‌های مطالعه‌ی رفتار در آموزش بهداشت را مشخص می‌نماید.

واژه‌های کلیدی: آگاهی ورزشی، بارداری، زنان، ورزشکار، غیرورزشکار



مقدمه

توجه به سبک زندگی زنان باردار که یکی از آسیب پذیرترین اقشار جامعه هستند، حائز اهمیت فراوان می‌باشد. اگر چه بارداری برای برخی از زنان دورانی لذت بخش است اما اکثریت زنان اعتقاد دارند که دوره‌ای خسته کننده است که با احساس عدم آسایش و ناراحتی مادر همراه است. بسیاری از این علایم و نشانه‌های آزار دهنده به علت 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 (۶). علیرغم اثرات مثبت جسمی و روحی ورزش در زمان بارداری، در حال حاضر فقط ۱۵/۱ درصد از زنان باردار در مقایسه با ۴۵ درصد زنان غیر باردار به ورزش در سطوح توصیه شده می‌پردازند (۵). در این دوره، به طور معمول زنان از ورزش و فعالیت فیزیکی منع می‌شوند. در واقع ۶۰ درصد زنان در طول بارداری کم‌تحرک می‌گردند (۱). به طور کلی، تعداد زنانی که در ایران مبادرت به ورزش می‌کنند، زیاد نیستند. در تحقیقی که در سال ۱۳۷۱ توسط کمیته‌ی ورزش بانوان انجام شده است، مشخص شد فقط ۳۰ درصد زنان کشور ورزش می‌کنند و در این گروه تعداد کمی باردار هستند. اکثر زنانی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، کسانی هستند که قبل از حاملگی نیز فعالیت‌های مستمر ورزشی داشته‌اند. بر این اساس می‌توان گفت: بارداری باعث کاهش و یا توقف فعالیت‌های ورزشی در این دوره از زندگی زنان می‌شود و علت این امر می‌تواند باورهای فرهنگی (۱)، تغییرات فیزیکی حاملگی و ترکیب عوامل اجتماعی و سایکولوژیک باشد (۵). بر اساس اطلاعات موجود، مطالعات اندکی در خصوص بررسی میزان آگاهی ورزشی زنان باردار وجود دارد. در مطالعات انجام شده در تهران و تبریز میزان آگاهی خوب در مورد ورزش در دوران بارداری از ۲ تا ۱۲/۳ درصد و میزان انجام فعالیت‌های ورزشی در این دوران نیز ۶۰ درصد گزارش شده است و رابطه‌ی معنی‌داری بین آگاهی و مشخصات فردی اجتماعی زنان مشاهده نشده است (۵-۳). ورزش‌های دوران بارداری همواره مورد تأکید علم مامایی و متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی بوده، برای مادر و جنین دارای منافع زیادی هست و از اولویت‌های بهداشتی و مراقبتی بالایی برخوردار است. در این راستا هرگونه برنامه‌ریزی، نیازمند شناخت میزان آگاهی زنان باردار جامعه در ارتباط با ورزش خواهد بود. بنابراین با عنایت به اندک بودن مطالعات انجام شده در این زمینه و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی مادر در دوران بارداری، این مطالعه با هدف بررسی میزان آگاهی زنان باردار مراجعه‌کننده به یکی از مراکز بهداشت شهرستان گرگان نسبت به فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری انجام شده است.

روش‌شناسی

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان باردار ۳۲ تا ۴۰ هفته سالم و کم‌خطر مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان گرگان در سال ۱۳۹۳ بود. نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای صورت پذیرفت بدین‌گونه که ابتدا بر اساس تقسیمات جغرافیایی ۱۰ مرکز (محیط پژوهش) انتخاب سپس تعداد نمونه‌های هر مرکز به شیوه طبقه‌ای نسبتی تعیین و نمونه‌گیری به شیوه آسان انجام شد و ۲۶۳ نفر که بیماری شناخته شده طبی (کلیوی، قلبی، عروقی، ریوی، خونی، عفونی، غددی، ...) و مامایی (جفت سرراهی، کنده شدن زودرس جفت، چندقلوپی، زایمان زودرس، فشارخون بارداری، اختلال رشد جنین، پارگی کیسه آب، بی‌کفایتی سرویکس، سرکلاژ سرویکس و ...) نداشتند به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند (۱۱۱ نفر ورزشکار و ۱۲۵ نفر غیرورزشکار). کسانی که تمایل به ورود به مطالعه نداشتند یا پرسشنامه را تکمیل نکردند از مطالعه خارج شدند. حداقل ۵ دقیقه پیاده‌روی به صورت یک روز در میان به عنوان فعالیت ورزشی مناسب و متوسط دوران بارداری در نظر گرفته شده است (نحوه گزینش زنان باردار ورزشکار). ابزار تحقیق، فرم جمع‌آوری مشخصات فردی (با ۱۵ سؤال) و پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته دارای مقیاس ۳ درجه‌ای صفر تا



دو با پایایی درونی ($\alpha = 0/700$) بود که اعتبار صوری و محتوایی آن توسط تعدادی از اساتید دانشگاه تعیین گردید. پرسشنامه دارای سوالات آگاهی ورزشی زنان باردار در ۶ حیطة: حیطة اول: ورزش‌های خطرناک در دوران بارداری (۱۳ سؤال، $\alpha = 0/735$)، حیطة دوم: آگاهی از موارد منع ورزش در دوران بارداری (۱۳ سؤال، $\alpha = 0/815$)، حیطة سوم: علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش در دوران بارداری (۶ سؤال، $\alpha = 0/771$)، حیطة چهارم: فواید ورزش در دوران بارداری (۱۱ سؤال، $\alpha = 0/565$)، حیطة پنجم: تأثیر ورزش بر عوارض بارداری (۱۴ سؤال، $\alpha = 0/775$)، و حیطة ششم: اصول صحیح تمرین در دوران بارداری (۷ سؤال، $\alpha = 0/502$) بوده است. روش جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه با زنان باردار توسط ماماها و بهورزان آموزش‌دیده بود. داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین و درصد فراوانی) تحلیل شدند.

یافته‌ها

در گروه زنان باردار ورزشکار؛

۶۲/۲٪ از افراد ۳۴-۲۵ سال، ۸۲/۹٪ فارس، ۷۳٪ افراد خانه‌دار، ۴۶/۳٪ همسران شغل آزاد، تحصیلات ۳۹/۱٪ افراد و ۳۹/۶٪ همسران افراد دبیرستان و دیپلم، ۴۹/۵٪ بارداری اول و ۷۹/۲٪ سابقه سقط نداشتند. ۷۹/۳٪ قبل از بارداری ورزش می‌کردند. ۵۲/۴٪ با شروع بارداری فعالیت روزانه خود را کاهش ندادند. میانگین نمرات آگاهی ۱۳/۹۸ $\pm 99/50$ بود. ۱۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۹٪ دارای آگاهی ضعیف، ۵۰/۴٪ دارای آگاهی متوسط، ۲۷٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند. بیشترین میانگین آگاهی مربوط به افراد ساکن شهر (۱۰۰/۰۰ $\pm 14/26$)، ۳۵-۴۵ سال (۱۱۱/۵۰ $\pm 9/03$)، با بارداری چهارم و بیشتر (۱۰۷/۳۶ $\pm 9/80$) بود. در جداول ۱ الی ۶، توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از موارد منع ورزش، علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش، فواید ورزش، تأثیر ورزش بر عوارض بارداری، ورزش‌های خطرناک و اصول صحیح تمرین در دوران بارداری گزارش شده است.

در گروه زنان باردار غیرورزشکار؛

۵۰/۴ درصد از زنان باردار در حین بارداری ورزش نمی‌کردند. ۵۸/۴٪ از افراد ۳۴-۲۵ سال داشتند، ۷۱/۲٪ فارس، ۹۰/۴٪ افراد خانه‌دار، ۳۶/۸٪ همسران افراد کارگر با سطح تحصیلات راهنمایی و سیکل بودند (۳۳/۶٪)، سطح تحصیلات ۵۱/۲٪ زنان باردار دبیرستان و دیپلم و ۴۴/۸٪ در بارداری اول بودند و ۷۳/۶٪ سابقه بارداری منجر به سقط نداشتند. به طور متوسط ۲۱/۶٪ افراد حداقل یکبار یا بیشتر زایمان طبیعی و ۲۳/۳٪ افراد زایمان سزارین داشتند. ۷۵/۲٪ ساکن شهر بوده و ۶۴/۸٪ قبل از بارداری هم ورزش نمی‌کردند. میانگین نمرات آگاهی ۹۶/۵۱ $\pm 9/04$ بود. ۱۱/۶٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۴/۸٪ دارای آگاهی ضعیف، ۱۲٪ دارای آگاهی متوسط، ۷۰/۴٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۲٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند. در جداول ۱ الی ۶، توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از موارد منع ورزش، علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش، فواید ورزش، تأثیر ورزش بر عوارض بارداری، ورزش‌های خطرناک و اصول صحیح تمرین در دوران بارداری گزارش شده است.



جدول (۱) توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از موارد منع ورزش در دوران بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۱	نارسائی دهانه رحم	۶۶/۱	۶۸/۲
۲	سابقه زایمان زود رس	۸۰/۳	۷۸/۷
۳	خونریزی دائمی در سه ماه دوم یا سوم	۸۰/۸	۸۲/۷
۴	فشار خون ناشی از حاملگی	۶۵/۸	۷۲
۵	بیماری قلبی و ریوی شدید	۷۹/۵	۷۶/۶
۶	چاقی بیش از حد	۴۵/۸	۳۹
۷	لاغری بیش از حد	۴۴/۴	۳۷/۷
۸	حاملگی های چند قلوئی	۵۶/۸	۵۱/۹
۹	دیابت حاملگی	۴۷/۹	۳۷/۴
۱۰	سابقه سقط	۷۳/۸	۷۱/۳
۱۱	کم خونی مادر	۳۹/۲	۳۶/۱
۱۲	تأخیر رشد جنینی	۴۴/۹	۴۸/۶
۱۳	سابقه نازایی	۴۲/۲	۴۵/۸

جدول (۲) توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش در دوران بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۱	خروج مایع از واژن	۷۸/۵	۸۱/۸
۲	انقباضات دردناک رحم (بیش از ۸-۶ بار در ساعت)	۸۴/۴	۸۴/۵
۳	تنگی نفس	۸۳/۳	۸۰/۹
۴	سرگیجه	۷۷	۷۸/۲
۵	سر درد	۶۳/۲	۶۶/۴
۶	درد قفسه صدري	۶۶/۴	۶۴/۸



جدول ۳) توزیع درصدی نمونه‌ها بر حسب آگاهی از فواید ورزش در دوران بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۲	فعالیت های ورزشی باعث افتادگی رحم و شل شدن عضلات لگنی می گردد.	۴۴/۹	۶۵/۴
۳	ورزش تأثیری بر بهبود سازش جنین با محیط خارج از رحم ندارد.	۴۰/۵	۴۴/۹
۴	ورزش از پارگی های دستگاه تناسلی در حین زایمان پیشگیری می کند.	۴۱/۹	۵۹/۸
۵	ورزش تأثیری بر روی طول مدت زایمان و روند دردهای زایمانی ندارد.	۴۳/۱	۵۹/۳
۶	ورزش باعث کاهش میزان سزارین می شود.	۶۴/۷	۷۸
۷	تمرین و تقویت عضلات لگن باعث کاهش بی‌اختیاری ادرار پس از زایمان میشود.	۴۵/۷	۶۰/۲
۸	ورزش در دوران بارداری تأثیری بر کاهش خطر سقط ندارد.	۳۴/۵	۳۵/۸
۹	ورزش در دوران بارداری، تأثیری بر کاهش دوره استراحت بعد از زایمان ندارد.	۳۹	۶۸/۶
۱۰	ورزش باعث کاهش خطر زایمان زودرس می شود.	۴۴/۹	۴۸/۶
۱۱	ورزش در دوران بارداری، تأثیری بر افزایش رشد مغز جنین ندارد.	۴۰/۳	۴۸/۶
۱۲	استراحت در بارداری مفیدتر از ورزش کردن است.	۵۸/۸	۷۴/۵

جدول ۴) توزیع درصدی نمونه‌ها بر حسب آگاهی از تأثیر ورزش بر عوارض بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۱	ورزش باعث بهبود یبوست مادر می شود.	۵۹/۲	۷۹/۸
۲	ورزش باعث تخفیف علائم دیابت و کاهش میزان فشارخون در بارداری می شود.	۶۲/۷	۷۰/۶
۳	ورزش باعث کاهش استرس و اضطراب در مورد زایمان می شود.	۷۴/۴	۸۸/۱
۴	ورزش تأثیری بر تخفیف خستگی مادر ندارد.	۵۲/۱	۶۳
۵	ورزش باعث بهبود بواسیر مادر می شود.	۴۵/۳	۵۷/۹
۶	ورزش تأثیری بر کاهش تورم اندام ها ندارد.	۴۹/۶	۶۳/۸
۷	ورزش تأثیری بر روی الگوی خواب زنان باردار ندارد.	۵۳	۶۴/۲
۸	ورزش تأثیری بر بهبود واریس پاها ندارد.	۴۸/۷	۶۴/۸
۹	ورزش تأثیری بر بهبود گرفتگی عضلات پاها ندارد.	۵۸/۳	۷۱/۷
۱۰	ورزش باعث کاهش تهوع و استفراغ می شود.	۳۷/۶	۴۰/۲
۱۱	ورزش باعث ایجاد نشاط و رفع کج خلقی مادر می شود.	۷۵	۹۳/۵
۱۲	ورزش در بارداری باعث کنترل وزن خانم باردار می شود.	۸۰/۵	۸۹/۹
۱۳	ورزش باعث هضم بهتر غذا و افزایش اشتها می شود.	۸۴/۶	۹۴/۴
۱۴	ورزش باعث کاهش درد های پشت و پایین کمر می شود.	۵۸/۵	۷۴/۱



جدول ۵) توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از اصول صحیح تمرین در دوران بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۱	در طی انجام فعالیت ورزشی نیاز به کالری و انرژی افزایش می‌یابد.	۷۲/۴	۷۹/۶
۲	قبل، در حین و بعد از انجام تمرینات ورزشی باید مقادیر کافی مایعات مصرف شود.	۷۷/۶	۸۹/۹
۳	از ماه چهارم به بعد باید از انجام تمرینات در حالت خوابیده به پشت خودداری نمود.	۷۲/۶	۸۱/۵
۴	در هوای گرم و مرطوب نباید ورزش کرد.	۷۳/۳	۷۷/۱
۵	در هر جلسه به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه باید ورزش کرد.	۶۹/۶	۷۸
۶	باید قبل از شروع تمرینات به مدت ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم نمود.	۸۲/۹	۸۸
۷	قبل از شروع تمرینات باید مثانه را تخلیه نمود.	۸۱/۹	۸۶/۲

جدول ۶) توزیع درصدی نمونه‌ها برحسب آگاهی از ورزش‌های خطرناک در دوران بارداری

ردیف	گزینه	آگاهی	
		غیرورزشکار	ورزشکار
۱	شنا	۳۱/۷	۴۷/۶
۲	پیاده‌روی	۹۲/۳	۹۴/۲
۳	کوهنوردی	۹۰/۱	۸۳/۳
۴	یوگا	۹۰/۲	۸۹/۱
۵	اسب‌سواری	۸۶	۸۵
۶	ژیمناستیک	۹۴/۳	۹۲/۷
۷	وزنه‌برداری	۵۲/۵	۶۱/۹
۸	غواصی	۷۸/۸	۸۱/۳
۹	شیرجه‌زدن در آب	۸۷/۶	۸۵
۱۰	ورزش‌های هوایی	۷۸	۶۷/۳
۱۱	ورزش‌های شکمی	۸۰/۸	۷۵/۹
۱۲	پرش	۹۱/۷	۹۱/۷
۱۳	ورزش‌های خوابیده به پشت بعد از ۴ ماهگی	۶۲/۵	۶۹/۲

بحث و نتیجه‌گیری

در گروه زنان باردار ورزشکار، میانگین نمرات آگاهی ۱۳/۹۸ ± ۹۹/۵۰ بود. ۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۹٪ دارای آگاهی ضعیف، ۵۰/۴٪ دارای آگاهی متوسط، ۲۷٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۸٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند. در گروه زنان باردار غیرورزشکار؛ ۵۰/۴ درصد در حین بارداری ورزش نمی‌کردند. میانگین نمرات آگاهی آنان ۹۶/۵۱ ± ۹۱/۰۴ بود. ۱/۶٪ دارای آگاهی خیلی ضعیف، ۴/۸٪ دارای آگاهی ضعیف، ۱۲٪ دارای آگاهی متوسط، ۷۰/۴٪ دارای آگاهی خوب و ۱۱/۲٪ دارای آگاهی خیلی خوب بودند.



رحیمی و سید رسولی (۱۳۸۳) (۴) گزارش دادند که ۵۳ درصد از زنان از آگاهی ضعیف، ۴۵ درصد از آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی خوب نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. همچنین ۴۰ درصد از زنان در دوران بارداری هیچ نوع فعالیت ورزشی نداشتند. دبیران و حتمی (۱۳۸۴) (۱) در مطالعه‌ای بر روی ۴۰۰ نفر خانم باردار اعلام کردند که بیش از ۹۲ درصد ورزش را در دوران بارداری مناسب و لازم می‌دانستند. ۱۶/۸ درصد از آگاهی متوسط، ۱/۸ درصد از آگاهی خیلی خوب، ۱۰/۵ درصد از آگاهی خوب و ۷۱ درصد آگاهی ضعیف و خیلی ضعیف در مورد ورزش دوران بارداری داشتند. همچنین ارتباط معنی داری بین سطح سواد و آگاهی وجود نداشت. دبیران و همکاران (۱۳۸۸) (۲) چنین گزارش کردند که اکثر خانم‌هایی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، اصول حاکم بر انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت صحیح در این دوران حساس را رعایت نکرده و عملکرد نامناسب تقریباً در همه حیطه‌ها وجود دارد. نوحی و همکاران (۱۳۸۹) (۶) گزارش کردند که نگرانی 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 مؤثر بر رفتار آنهاست این اعتقادات غلط موجب می‌شوند زنان در طی بارداری روش زندگی کم‌تحرک را انتخاب کنند. در پژوهش حاضر نمره میانگین دو گروه نشان می‌دهد که در حدود ۴۸/۷ درصد از افراد از آگاهی خوب برخوردار بودند اما ۴۶ درصد از همین افراد اعلام کردند که با شروع بارداری فعالیت بدنی خود را کاهش دادند و به طور متوسط در دو گروه ۴۹ درصد هم اصلاً در این دوران ورزش نمی‌کردند؛ ریبیرو و میلانز (۲۰۱۱) (۷) بیان کردند که حدود ۶۵/۶ درصد افراد دارای اطلاعات کافی در مورد ورزش در دوران بارداری بودند و ۹۳/۸ درصد مدافع انجام ورزش در دوران بارداری بودند. با این وجود فقط ۲۰ درصد از حجم نمونه‌ی آماری به قدر کافی ورزش می‌کردند. بنابراین تنها سطح آگاهی بالا منجر به افزایش عملکرد نمی‌شود؛ بدیهی است که رفتار انسان بازتابی از عوامل مختلف است و آموزش بهداشت نیز به عنوان محور و مرکز ثقل فعالیت‌ها و برنامه‌های بهداشتی به منظور اثربخشی برنامه‌های خود نیازمند شناخت رفتار و عوامل مؤثر بر آن جهت تغییر یا تعدیل رفتارهای موجود و نیز جایگزین نمودن رفتار جدید است و این مسئله نقش مدل‌ها و تئوری‌های مطالعه‌ی رفتار در آموزش بهداشت را مشخص می‌نماید. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی منابع کسب دانش و آگاهی زنان باردار و عوامل مؤثر بر آن و عوامل عدم مشارکت ورزشی آنان در این دوران بررسی شود تا با کمک این عوامل بتوان مدل ورزشی مطابق با شرایط زنان ایرانی ارائه داد.

منابع

1. Dabirian S., Daneshvarfard M., Hatmi Z.N. to Assess the Performance of Exercise during Pregnancy. *iranian Journal of Epidemiology* Fall 2009 , Volume 5 , Number 3; Page(s) 22 To 26. [Persian]
2. دبیران، س. و حتمی، ز.، ۱۳۸۴. رویکرد جدید به ورزش در بارداری: دانشگاه علوم پزشکی تهران-۱۳۸۴. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سال ۶۳، شماره ۱۲، صفحات ۹۷۴ تا ۹۷۹.
3. Piravej k, Suksirinukul R, 2001.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.*; 84(1):276-82.
4. Rahimi S., Seyed Rasouli A. Pregnant Women and Exercise. *iran Journal of Nursing (Ijn)* Winter 2004 , Volume 17 , Number 40; Page(S) 6 To 10. [Persian]
5. abedzadeh m.,taebi m.,sadat z.,sabri f. knowledge and performance of pregnant women referring to shabihkhani hospital on exercises during pregnancy and postpartum periods.



- Pars journal of medical sciences (jahrom medical journal) winter 2011, volume 8, number 4 ; page(s) 43 to 48. [Persian]*
- Noohi E, Nazemzadeh M, Nakhei N. The study of knowledge, attitude and practice of puerperal women about Exercise during pregnancy. *Iran Journal of Nursing (IJN) 2010, 23(65):33-41. [Persian]*