



عوامل بازدارنده ورزش در دوران بارداری

دکتر مهشید بکائی

استادیار مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید

صدوقی، یزد، ایران

چکیده

امروزه انجام ورزش در سنین باروری و خصوصاً در طی دوران بارداری برای زنان مورد تاکید پژوهشگران قرار گرفته است و زنان حامله در صورت فقدان اختلالات پزشکی و مامایی می توانند در اغلب روزهای هفته به فعالیت های ورزشی با شدت متوسط پردازند، ولی به نظر می رسد فعالیت فیزیکی در دوران بارداری کاهش می یابد. با نظر گرفتن نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی مادر در دوران بارداری، این مطالعه مروری با هدف بررسی علل بازدارنده ورزش در دوران بارداری انجام گرفت. این مطالعه مروری با استفاده از کلمات کلیدی physical activity, exercise, women pregnancy, barriers, ورزش، دوران، بارداری، عوامل بازدارنده در پایگاه داده های الکترونیکی PubMed, CINAHL, Web of Science, Google scholar, Magiran, SID انجام گرفت. نتایج در سه دسته عوامل درون فردی، بین فردی و عوامل فیزیکی بارداری مورد بررسی قرار گرفتند و بعد از بررسی ۴۸ مطالعه در بازه زمانی ۲۰۰۰-۲۰۱۹، در مجلات انگلیسی و فارسی زبان، نهایتاً ۱۲ مطالعه مورد بررسی نهایی قرار گرفت. نتایج در سه دسته عوامل درون فردی، بین فردی و عوامل فیزیکی محیطی مورد بررسی قرار گرفت. عوامل فردی شامل: نداشتن وقت کافی برای ورزش، نگرانی مادر از عوارض مادری-جنینی، عوارض بارداری مانند تهوع استفراغ و محدودیت های ایجاد شده در بارداری، نداشتن انگیزه فردی، عدم آگاهی از توصیه های صحیح ورزشی دوران بارداری. عوامل بین فردی شامل فقدان حمایت های اجتماعی، باورهای فرهنگی و عدم مشاوره و اطلاعات کافی در مورد ورزش بارداری و سوم عوامل محیطی و فیزیکی بدست آمد. نتیجه گیری: موانع در سه سطح درون فردی، عوامل بین فردی و عوامل فیزیکی محیطی مورد بررسی قرار گرفت. پیشنهاد می شود ارائه مشاوره برای انجام فعالیت فیزیکی در دوران بارداری، افزایش حمایت اجتماعی و اطلاع رسانی از نحوه صحیح ورزش در دوران بارداری توسط تیم پزشکی- ورزشی برنامه ریزی گردد.

کلمات کلیدی: ورزش، دوران بارداری، عوامل بازدارنده