

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی با شدت متوسط بر شاخص توده بدنی و فشار خون زنان باردار

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی زنان، زایمان، ناباروری و بهداشت روانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

معصومه سیف - استادیار فیزیولوژی ورزشی گروه علوم ورزشی، دانشگاه نهاوند، نهاوند، ایران

شهاب الدین باقری - استادیار آسیب شناسی ورزشی گروه علوم ورزشی، دانشگاه نهاوند، نهاوند، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: همراه با تغییرات سبک زندگی افزایش وزن در زنان باردار در حال افزایش است که باعث ایجاد مشکلاتی از قبیل فشار خون، زایمان زودرس، سزارین و حتی مرگ مادر و کودک خواهد شد. مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات هوازی با شدت متوسط بر شاخص توده بدنی و فشار خون زنان باردار انجام شد. روش کار: پژوهش نیمه تجربی بر روی 30 زن باردار دارای اضافه وزن با سن بارداری 20 تا 27 هفتگی انجام گرفت. شرکت کنندگان با رضایت خود در دو گروه تجربی (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) قرار گرفتند برنامه تمرینی گروه تجربی شامل 12 هفته فعالیت ورزشی پیاده روی به مدت 20 الی 40 دقیقه با شدت 45 تا 60 درصد ضربان قلب بیشینه انجام گرفت. برای بررسی طبیعی بودن داده ها از آزمون شاپیروویلک و برای بررسی تجانس واریانس گروهها از آزمون لون و برای مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد ($P \leq 0.05$) یافته ها: نتایج این مطالعه نشان داد که گروه تجربی بعد از 12 هفته تمرین پیاده روی توانستند افزایش وزن کمتری نسبت به گروه کنترل راتجربه نمایند ($p < 0.001$). تمرین هوازی بر فشار خون سیستولیک ($P=0.015$) و دیاستولیک ($P=0.015$) در زنان باردار گروه تجربی تاثیر معنی داری داشت. نتیجه گیری: تمرینات هوازی با شدت متوسط بر شاخص توده بدنی و فشار خون زنان باردار تاثیر معنی داری داشت.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، شاخص توده بدنی، بارداری، فشار خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1041562>

