

عنوان مقاله:

بررسی میزان فعالیت جسمانی و عوامل مرتبط بر انجام آن در مادران شیرده

محل انتشار:

دوماهنامه پایش، دوره 11، شماره 5 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیما قاسمی
غلامرضا آذری
محمد رضا راه چمنی

خلاصه مقاله:

به منظور بررسی میزان فعالیت جسمانی و عوامل موثر بر انجام آن در مادران شیرده، مطالعه ای مقطعی در مراکز بهداشتی درمانی شهر تهران، اجرا گردید. ۲۰۰ مادر شیرده مراجعه کننده به ۵ مرکز بطور تصادفی انتخاب شدند و از طریق پرسشنامه محقق ساخته پس از بررسی روایی و پایایی، آگاهی و نگرش و عوامل موثر بر انجام ورزش در آنان بررسی گردید. برای تعیین میزان فعالیت جسمانی از پرسشنامه جامع فعالیت فیزیکی سازمان بهداشت جهانی استفاده شد. این ابزار، میزان فعالیت جسمانی را در سه حیطه کار، ورزش و اوقات فراغت و از جایی به جایی رفتن، ارزیابی می کند. یافته های این پژوهش نشان داد، ۷۴/۵ درصد از مادران آگاهی خوب و ۸۰/۵ درصد نگرش مثبت نسبت به انجام ورزش داشتند و ۱۴ درصد از آنان نوعی فعالیت ورزشی انجام می دادند. میانگین فعالیت جسمانی مادران شیرده مورد مطالعه در حیطه کار ۳۸ دقیقه، از جایی به جایی رفتن با استفاده از دوچرخه یا قدم زدن ۱۵ دقیقه و انجام فعالیت ورزشی فقط ۵ دقیقه در روز بود. از مهمترین علل ورزش نکردن به ترتیب، نداشتن وقت کافی، داشتن فرزند خردسال، عدم اهمیت به ورزش و کمبود فضای ورزشی برای زنان بیان شده است. هر چند که اکثریت مادران شیرده مورد بررسی دارای آگاهی خوب و نگرش مثبت نسبت به فوائد انجام ورزش در دوران شیردهی بودند ولی میزان انجام ورزش در آنان بسیار کم بود. با توجه به فوائد جسمی و روانی شناخته شده ورزش در ارتقای سطح سلامت مادران شیرده توصیه می گردد، برنامه های ورزشی کوتاه مدت در مراکز بهداشتی درمانی در مراقبت های پس از زایمان برای مادران شیرده طراحی و اجرا گردد.

کلمات کلیدی:

Breast feeding, Exercise, Global physical activity Questionnaire, شیردهی، ورزش، پرسشنامه جامع فعالیت جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1440288>

