

## عنوان مقاله:

اثر تمرینات ورزشی متفاوت بر مشکلات ناشی از بارداری: مروری بر شواهد

## محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مهرداد فتحی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

مصطفی شکیبا - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

فاطمه سالاری - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

محمدعلی خرمی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هر ساله بیش از تقریباً 600000 زن باردار به دلیل مشکلات ناشی از بارداری و زایمان جان خود را از دست میدهند. ورزش یکی از راهکارهایی است که جهت کاهش مشکلات ناشی از بارداری به زنان باردار توصیه میشود هدف از این مطالعه، بررسی فواید ورزش در دوران بارداری و ارایه الگوهای تمرینی مناسب در این دوران میباشد. روشها: دسترسی به مقالات با استفاده از بانک های اطلاعاتی و موتورهای جستجو مانند Google Scholar PubMed, Elsevier و کلید. واژه های بارداری، زنان باردار، زنان باردار ورزش و فعالیت بدنی صورت گرفت مقالات مورد استفاده، از سال 2000 تا سال 2016 منتشر شده بودند. یافتهها: ورزش طی بارداری و پس از آن، بر کاهش علائم و مشکلات ناشی از بارداری همچون پرفشار خونی، درد هدای کمری و لگنی، بی اختیاری ادراری، ادم فیزیولوژیک، افزایش وزن، اضطراب و اثرات سودمندی داشت در مقایسه با تمرینات هوازی و مقاومتی به تنهایی، ترکیبی از این تمرینات، منجر به نتایج مفیدتری در سلامت زنان باردار شد. تمرینات آرام سازی همچون یوگا، تاثیر بیشتری در کاهش اضطراب و افسردگی داشت، در حالیکه تمرینات ب.نی موجب بهبود خستگی و اوت انرژی در مادران باردار گردید. تمرینات شنا، دو چرخه سواری و تای چی از جمله ورزش های مطلوب در دوران بارداری میباشد. و تمرین قدرتی با کمک توپ جهت کاهش درد لگن و کمر توصیه میشود نتیجه گیری: زنان باردار به شرکت در تمرینات ورزشی ایمن و مناسب تشویق میشوند و توصیه میشود که زنان باردار زمان بی تحرکی خود را تا حد ممکن کاهش دهند.

## کلمات کلیدی:

بارداری، مشکلات ناشی از بارداری، ورزش، تمرینات ورزشی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587109>



