

Łosień Tomasz, Mędrak Anna, Plaskacz Paweł, Bajerska Izabela, Reut Magdalena, Dragon Emilia, Polko Martyna, Cebula Aleksandra. Physical activity of pregnant and postpartum women. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(5):1011-1019. eISSN 2391 - 8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1256454>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5542>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 16.10.2017. Revised: 21.10.2017. Accepted: 26.10.2017.

Physical activity of pregnant and postpartum women

Podejmowanie aktywności fizycznej kobiet w ciąży i po porodzie

Tomasz Łosień¹, Anna Mędrak², Paweł Plaskacz³, Izabela Bajerska³, Magdalena Reut², Emilia Dragon², Martyna Polko², Aleksandra Cebula⁴

¹ Zakład Rehabilitacji Leczniczej, Katedra Fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

² Koło Naukowe przy Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej, Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

³ Oddział Rehabilitacji Neurologicznej, GCZD, SPSK nr 6 w Katowicach

⁴ Gabinet Masażu i Rehabilitacji

Key words: pregnancy, physical activity, healthy lifestyle

Słowa kluczowe: ciąża, aktywność fizyczna, zdrowy styl życia

Abstract

Introduction: One of the basic elements of a healthy lifestyle is regular physical activity. Nowadays, more and more women during pregnancy take up the topic of the impact of physical activity and diet on the child developing in the womb. The existence of birth schools allows you to prepare for delivery, obtain information on acceptable safe activity adapted to the health of the future mother and ways of rational nutrition. The silhouette of women during pregnancy is constantly changing. Literature often shows the subject of a decrease in self-esteem during this period, associated with hormonal changes, appearance, fatigue and limitation of time for self-development. In the literature, we find two different positions of women about the subject of physical activity during pregnancy. The first position speaks of virtually complete limitation of activity, the second is about taking minimal activity such as before pregnancy. **The aim of the study:** 1) What impact on physical well-being in pregnant women and postpartum is having, 2) Is there a relationship between physical activity and pregnancy? 3) Is there a relationship between physical activity and postpartum period?, 4) What is the most common motivation to undertake physical activity after delivery? **Material and methods:** 57 women aged 18 to 47 participated in the study. The study used an original anonymous survey of 28 questions. The questions concerned, among others: pregnancy, postnatal period, physical activity during pregnancy and after delivery. **Conclusions:** Taking physical activity during pregnancy and after childbirth influences the increase of self-esteem and well-being of women. About 25% of women surveyed did not return to physical activity a year after

delivery. The basic factors influencing the activity after childbirth are the desire to improve the appearance, well-being and return to fitness which they presented before delivery.

Streszczenie

Wstęp: Jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna. Współcześnie coraz więcej kobiet w okresie ciąży podejmuje temat wpływu podejmowanej aktywności fizycznej oraz diety na rozwijające się w łonie dziecko. Istnienie szkół rodzenia pozwala na przygotowanie się do porodu, uzyskanie informacji na temat dopuszczalnej bezpiecznej aktywności dostosowanej do stanu zdrowia przyszłej mamy oraz sposobach racjonalnego odżywiania się. Sylweta kobiet w czasie ciąży ulega ciągłym zmianom. W piśmiennictwie często pojawia się temat spadku samooceny w tym okresie, związanego ze zmianami hormonalnymi, wyglądem, zmęczeniem i ograniczeniem czasu na własny rozwój. W literaturze odnajdujemy dwa różne stanowiska kobiet na temat podejmowanej aktywności fizycznej w czasie ciąży. Pierwsze stanowisko mówi o praktycznie całkowitym ograniczeniu aktywności, drugie o podejmowanie aktywności minimum takie jak przed ciążą. **Cele pracy:** 1) Jaki wpływ na samopoczucie u kobiet w ciąży i po porodzie ma podejmowanie aktywności fizycznej, 2) Czy istnieje zależność między podejmowaną aktywnością fizyczną a ciążą?, 3) Czy istnieje zależność między podejmowaną aktywnością fizyczną a okresem poporodowym?, 4) Jaka jest najczęstsza motywacja do podjęcia aktywności fizycznej po porodzie? **Materiał i metody:** W badaniu wzięło udział 57 kobiet od 18 do 47 roku życia. W badaniu wykorzystano autorską anonimową ankietę składającą się z 28 pytań. Pytania dotyczyły między innymi: okresu ciąży, okresu poporodowego, aktywności fizycznej w ciąży i po porodzie. **Wnioski:** Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie ciąży i po porodzie wpływa na wzrost samooceny i samopoczucia kobiet. Około 25% ankietowanych kobiet rok od porodu nie wróciło do podejmowanej wcześniej aktywności fizycznej. Podstawowymi czynnikami wpływającymi na podjęcie aktywności po porodzie jest chęć poprawy wyglądu, samopoczucia oraz powrotu do sprawności jaką prezentowały przed porodem.

Wstęp

Regularny ruch stanowi jeden z najistotniejszych elementów zdrowego stylu życia. Social media kładą coraz większy nacisk na szczupłą, wysportowaną sylwetkę, wypracowaną na siłowni z trenerem personalnym. Wiele osób chcąc podążać za tym trendem i nadażyć za wyścigiem „szczurów” zapomina o faktycznym znaczeniu sportu i jego formach w życiu każdego człowieka (Wójtowicz i wsp. 2011, Stangred i wsp. 2008, Piziak 2009). U kobiet ważnym i skłaniającym do refleksji na temat własnego stylu życia, oraz zmiany złych nawyków okresem jest czas planowania ciąży oraz samego jej przebiegu (Stangred i wsp. 2008, Piziak 2009). Każda ciężarna powinna mieć świadomość wpływu jej zachowań zdrowotnych na rozwój i zdrowie dziecka. Coraz więcej kobiet świadomie korzysta z zajęć w szkołach rodzenia, wybiera organizowane ćwiczenia dla ciężarnych lub kontynuuje aktywność z okresu przed ciążą (Vladutiu i wsp. 2010, Banaszak-Żak, Dobrzyń 2004, Evenson i wsp. 2004). Nadal jednak bardzo często spotykanym w literaturze nurtem jest niechęć do podejmowania aktywności i preferencja biernego wypoczynku w tym okresie. Współczesne poglądy i wiedza medyczna zachęcają jednak do kontynuowania aktywności fizycznej w okresie ciąży prawidłowej oraz przestrzegania zdrowej diety nie tylko dla prawidłowego rozwoju dziecka, ale także dla matki w tym trudnym okresie (Evenson i wsp. 2004, Difiore 2003, Ćwiek i wsp. 2012).

Aktywność w czasie ciąży nie tylko pozwala na zachowanie sylwetki, przede wszystkim daje szansę na łatwiejszy poród, a także redukuje bóle odcinka lędźwiowego, szczególnie nasilone w trzecim trymestrze ciąży. Regularna aktywność fizyczna pozwala na szybszy przebieg porodu i zwiększenie jego efektywności (Wójtowicz i wsp. 2011, Piziak 2009).

Pierwsze trzy miesiące po urodzeniu dziecka, zwane czwartym trymestrem są intensywnym okresem zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Wiele kobiet deklaruje, że wraz z przyływem nowych obowiązków zaczyna brakować czasu i energii na tak ważną dla zdrowia aktywność fizyczną (Stangred i wsp. 2008, Vladutiu i wsp. 2010).

Cel pracy

Celem pracy jest analiza wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie, ciążę oraz okres poporodowy u kobiet, a także sprawdzenie jaka jest najczęstsza motywacja do wprowadzenia większej ilości ruchu. W tym celu postawiono następujące pytania badawcze:

- 1) Jaki wpływ na samopoczucie u kobiet w ciąży i po porodzie ma podejmowanie aktywności fizycznej.
- 2) Czy istnieje zależność między podejmowaną aktywnością fizyczną a ciążą?
- 3) Czy istnieje zależność między podejmowaną aktywnością fizyczną a okresem poporodowym?
- 4) Jaka jest najczęstsza motywacja do podjęcia aktywności fizycznej po porodzie?

Material i metody

Badaniami objęto 57 kobiet w wieku od 18 do 47 roku życia. W badaniu wykorzystano autorską anonimową ankietę składającą się z 28 pytań (24 pytania zamknięte, 4 pytania otwarte). Pytania dotyczyły między innymi: okresu ciąży, okresu poporodowego, aktywności fizycznej w ciąży i po porodzie. Przeprowadzona analiza statystyczna obejmowała statystykę opisową, przy użyciu programu Statistical12.

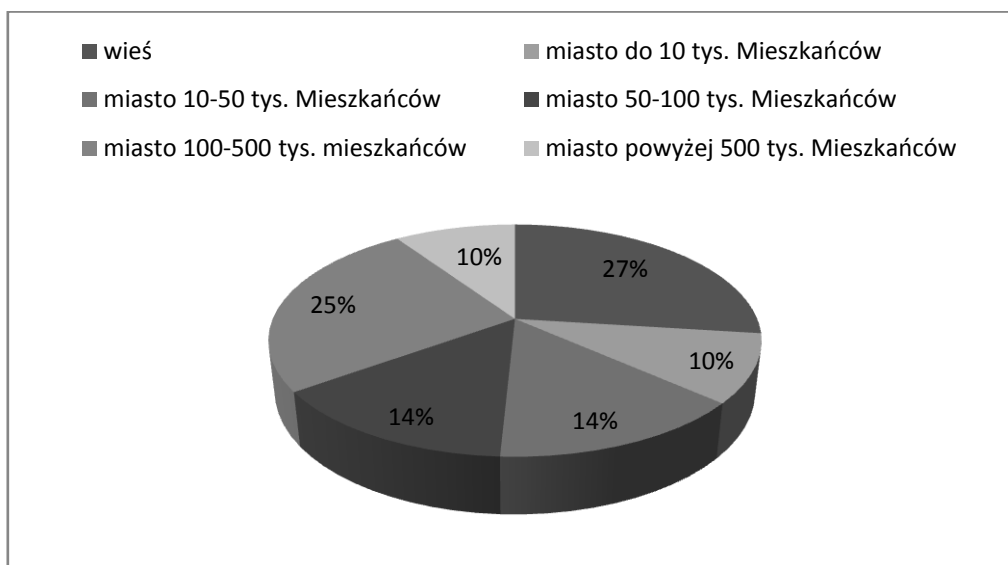
Wyniki

W badaniu wzięło udział 57 ankietowanych kobiet w wieku 18-47 (Tab1). Największą grupę stanowiły kobiety w wieku 29 lat (12,7% ankietowanych). 27% badanych zamieszkuje obszary wiejskie, 9,5% miasta do 10 tys. mieszkańców, 14,3% miasta 10-50 tys.

mieszkańców, 14,3% miasta 50-100 tys., 25,4% miasta 100-500 tys., 9,5% miasta powyżej 500tys. Szczegółowe dane przedstawiono na rycinie 1.

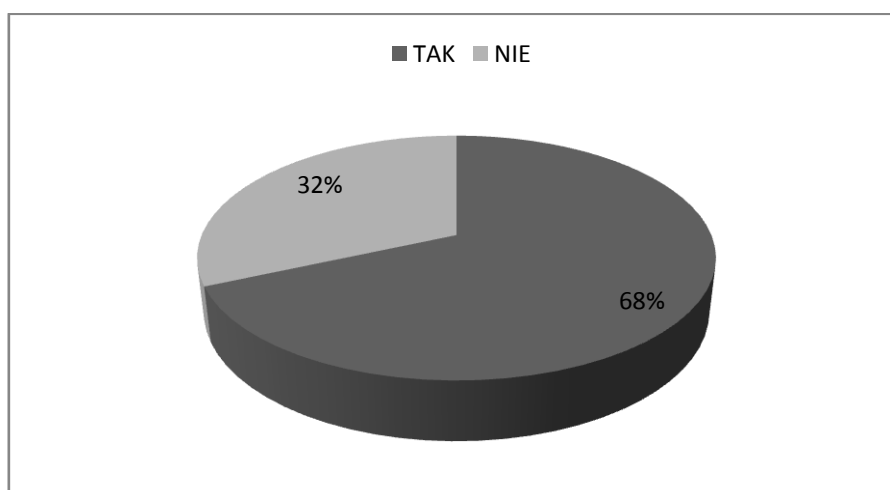
Tabela 1. Statystyka opisowa wieku grupy badanej.

N ważnych	Min	Max	Średnia	Mediana	Odchylenie standardowe
58	18	47	30,1	29	5,5



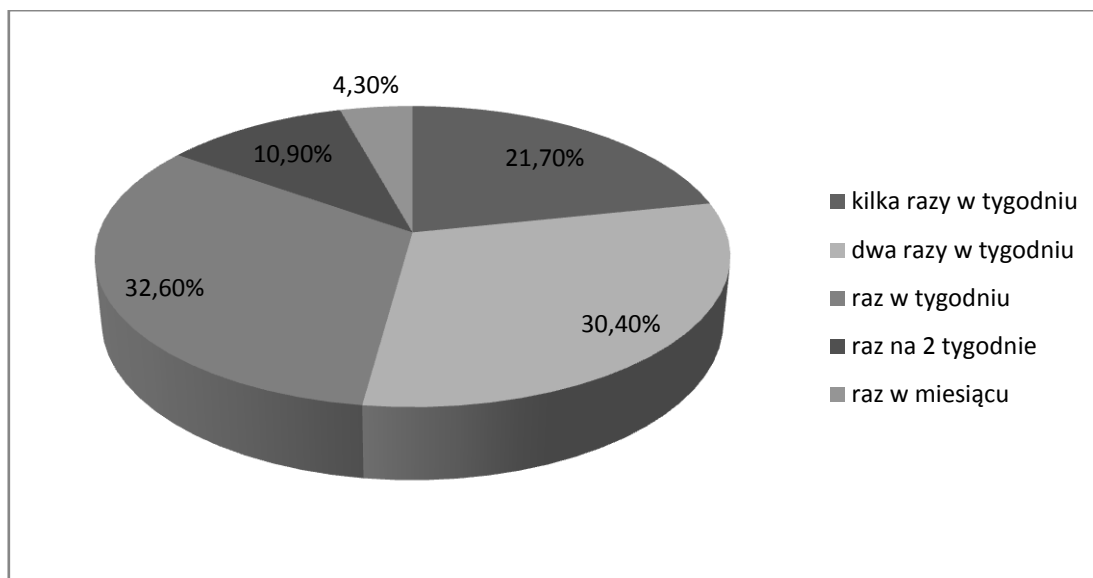
Ryc 1. Miejsce zamieszkania ankietowanych

Podjęcie aktywności fizycznej przed ciążą deklarowało 68,4% ankietowanych kobiet (39 osób). Szczegółowe dane przedstawiono na rycinie 2.



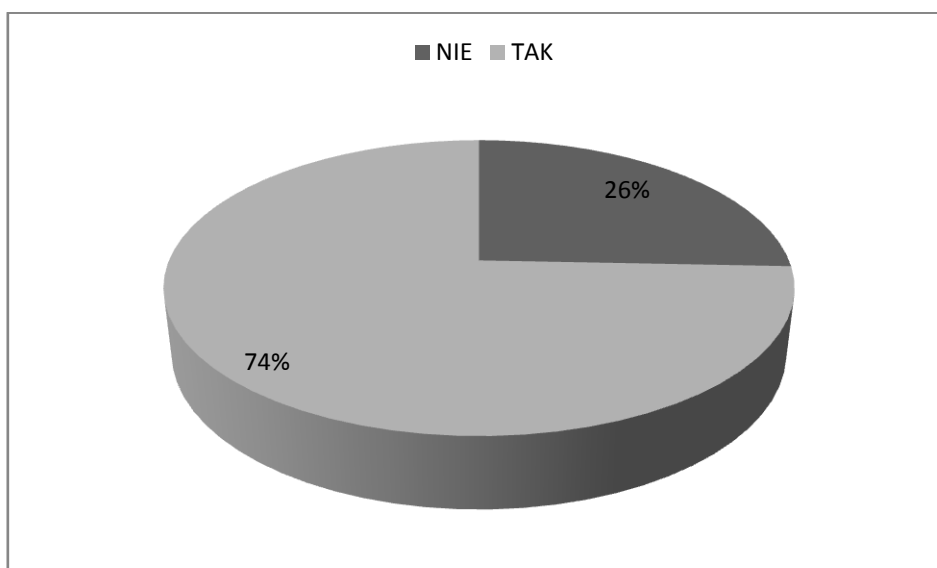
Ryc 2. Podejmowana aktywność fizyczna

Większość ankietowanych przed ciążą podejmowała aktywność fizyczną minimum raz w tygodniu (84,7% badanych). Wyniki prezentowały się następująco (ryc 3):



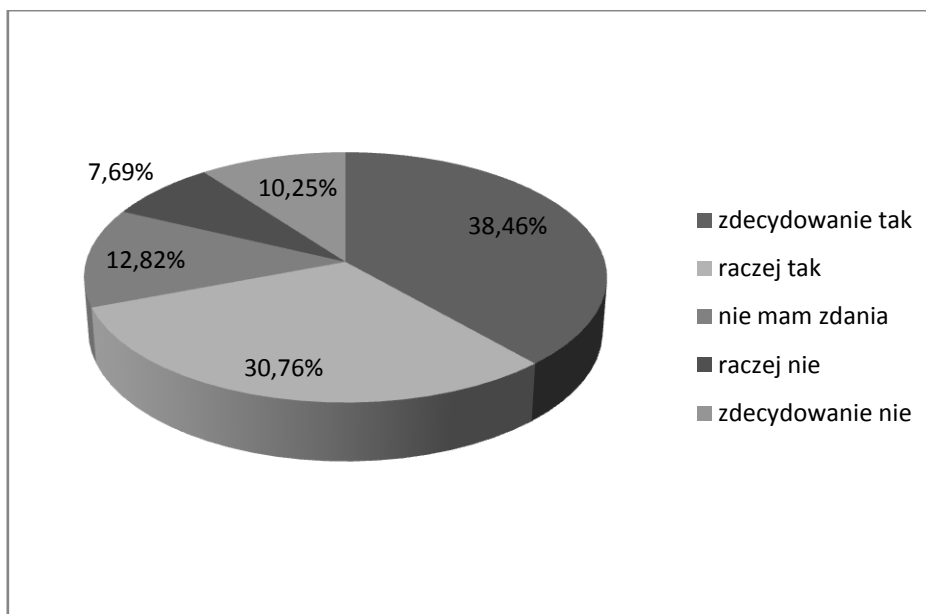
Ryc 3. Podejmowana aktywność fizyczna- podział czasowy

Spośród 39 ankietowanych deklarujących podejmowanie regularnej aktywności fizycznej przed ciążą, tylko 10 kobiet (25,64%) nie powróciło do aktywności po porodzie (ryc4).



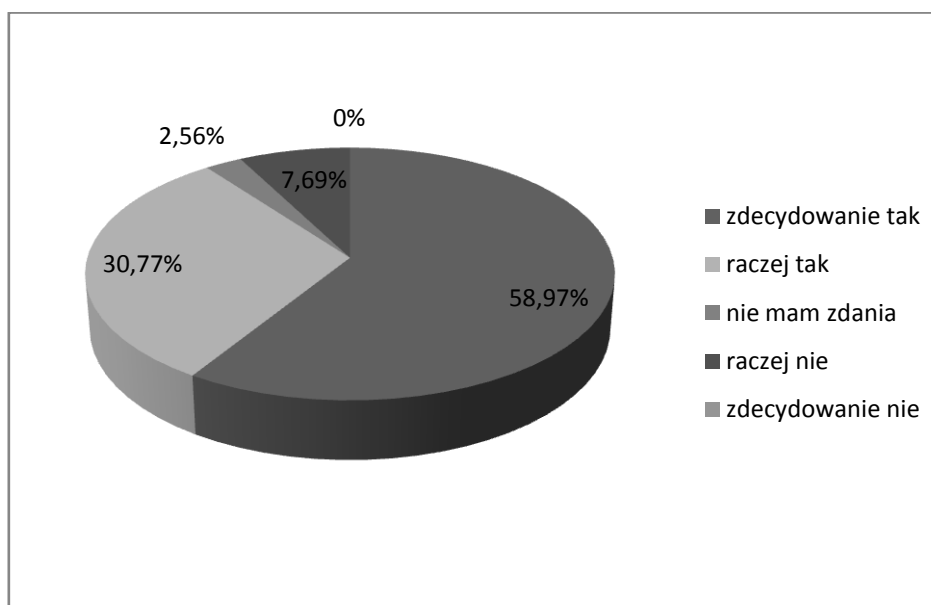
Ryc 4. Czy powróciła Pani do aktywności fizycznej po porodzie?

Istotne znaczenie miała subiektywna ocena wpływu zajęć ruchowych na samopoczucie w okresie ciąży wśród kobiet aktywnych fizycznie. Oceny dokonano wg. zmodyfikowanej skali Liekerta. Spośród ankietowanych, aż 69,22% kobiet zauważyło pozytywny wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie, spadek samopoczucia zaobserwowało jedynie u 17,94% kobiet (ryc5).



Ryc 5. Czy aktywność fizyczna w okresie ciąży wpływa pozytywnie na Pani samopoczucie?

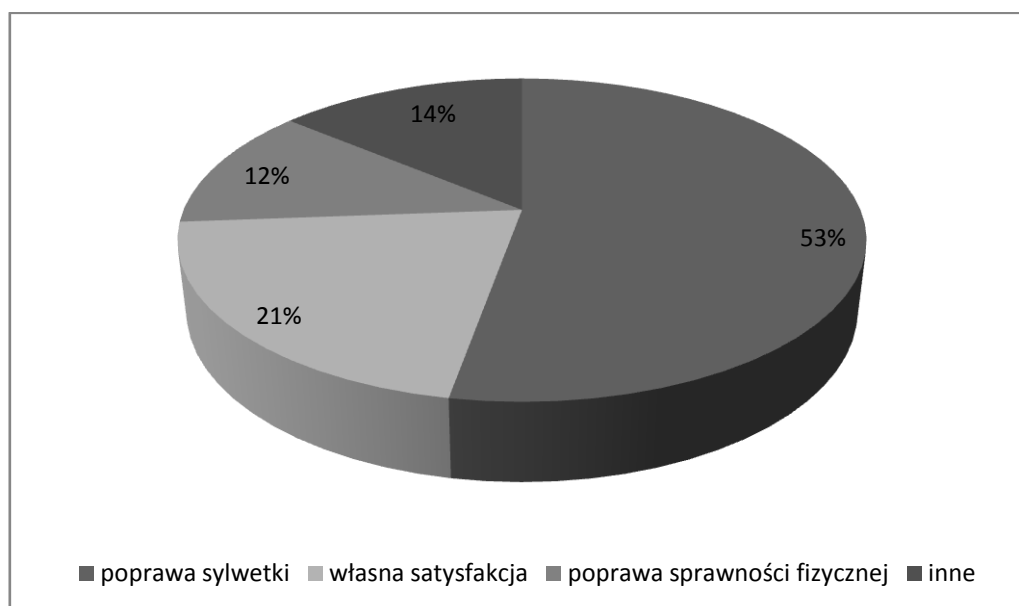
Regularna aktywności fizyczna miała pozytywny wpływ na przebieg ciąży według ok. 90% ankietowanych kobiet, które były aktywne fizycznie w czasie ciąży (39 kobiet). Oceny dokonano wg. skali Liekerta (ryc6).



Ryc 6. Czy regularna aktywność fizyczna miała pozytywny wpływ na przebieg ciąży?

Spośród wszystkich ankietowanych kobiet, aż 50,87% (29 badanych) czuło się dobrze już 2-14 dni po porodzie. Wśród nich 68,96%(20 badanych) stanowiły kobiety aktywne fizycznie w okresie ciąży. Najczęściej występującą motywacją do prowadzenia aktywnego

stylu życia, była własna satysfakcja (ok. 53% ankietowanych), chęć poprawienia poziomu sprawności fizycznej (ok. 13% ankietowanych) oraz chęć poprawy sylwetki (ok. 21% ankietowanych). Szczegółowe dane przedstawiono na rycinie 7.



Ryc 7. Motywacja do podjęcia aktywności fizycznej po porodzie

Dyskusja

Badania wykazały, że podejmowanie aktywności fizycznej zarówno w ciąży, jak i po porodzie ma istotny wpływ na samopoczucie kobiet oraz przebieg ciąży fizjologicznej. Literatura podaje, że podejmowanie aktywności fizycznej w czasie ciąży ma istotny wpływ na przepływ krwi pępowinowej i znacząco wpływa na lepszy stan noworodka (Difiore 2003, Ćwiek i wsp. 2012, Royal College of Obstetricians and Gynaecologists 2007, Gacek 2010, Skoczylas 1996). Większość badanych kobiet aktywnych fizycznie w ciąży deklarowała szybki powrót do dobrego samopoczucia po porodzie.

Głównymi motywacjami do podjęcia aktywności była chęć poprawy sylwetki, kondycji oraz własna satysfakcja, które mają istotny wpływ na samopoczucie kobiet. Temat podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży oraz po porodzie jest coraz bardziej popularny. Wiele badań dotyczących tej tematyki pokazuje, jak ważny jest ruch w każdym etapie życia. W literaturze jedną z najczęściej poruszanych zalet aktywności fizycznej w czasie ciąży jest przygotowanie kondycyjne do porodu. Ćwiczenia przygotowują układ mięśniowy i krwionośny do ciężkiego wysiłku fizycznego, jakim jest poród, ale także zmniejszają ryzyko wystąpienia komplikacji w okresie połogu (Ćwiek i wsp. 2012, Royal College of Obstetricians and Gynaecologists 2007, Gacek 2010). Istnieją również doniesienia dotyczące obniżenia ryzyka wystąpienia cukrzycy w okresie ciąży u kobiet, które

zaczęły uczęszczać regularnie na zajęcia ruchowe ok.12 miesięcy przed zajściem w ciążę oraz w trakcie jej trwania, przy prawidłowym wskaźniku BMI (Gacek 2010, Buraczyk i wsp. 2007, Mizgier i wsp. 2009). Jedną z najczęściej podejmowanych przez kobiety w ciąży aktywności jest spacer na świeżym powietrzu oraz coraz bardziej popularna joga (Ćwiek i wsp. 2012, Gacek 2010). Kobiety w ciąży wybierając aktywność fizyczną powinny zapoznać się z opinią lekarza prowadzącego, ale także skonsultować się z wykwalifikowanymi fizjoterapeutami lub trenerami, aby optymalnie dopasować sport do stanu zdrowia i samopoczucia.

Bibliografia:

1. Banaszak-Żak B, Dobrzyń D. Czynniki warunkujące zdrowie kobiety ciężarnej. *Ann UMCS* 59 (suppl. 14): 56-60. 2004.
2. Buraczyk M., Kinalski M., Kinalska I.: Występowanie zaburzeń tolerancji glukozy u kobiet po przebyciu cukrzycy ciążowej. *Przegl. Kardiodiabetol.*, 2007, 2, 3, 163-167.
3. Ćwiek D., Szczęsna M., Malinowski W., Fryc D., Daszkiewicz A., Augustyniuk K. Analiza aktywności fizycznej podejmowanej przez kobiety w ciąży. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia*, tom 5, zeszyt 1, 51-54. 2012.
4. Difiore J. *Gimnastyka dla kobiet w ciąży*. Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2003.
5. Evenson K., Avitz D., Huston S.L. Leisure-time activity among pregnant women in the US. *Peadiatr. Perinat. Epidemio.* 18(2): 401. 2004.
6. Gacek M. Niektóre zachowania zdrowotne oraz wybrane wskaźniki stanu zdrowia grupy kobiet ciężarnych. *Probl. Hig. Epidemiol.* 91(1): s. 49. 2010.
7. Mizgier M., Jarząbek-Bielecka G., Durkalec-Michalski K. Rola aktywności fizycznej oraz masy ciała w etiopatogenezie oraz profilaktyce występowania ciąży obciążonej cukrzycą. *Nowiny Lekarskie* 2009, 78, 5–6, 349–352.
8. Piziak W. Wpływ przygotowania psychofizycznego w szkole rodzenia na przebieg ciąży i porodu. *Prz Med Uniw Rzesz* 2009, 7(3): 282-292.
9. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Ćwiczenia fizyczne kobiet w ciąży. Aktualne stanowisko Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. *Med. Prakt. Gin. Poł.* 5: 13-18. 2007.
10. Skoczylas M., Suzin J., Ludański T. Ocena wpływu ćwiczeń wykonywanych w szkole rodzenia na jakościowe wskaźniki przepływu krwi w tętnicy pępowinowej. 1996.

11. Stangret A, Cendrowska A, Gawryluk A. Ćwiczenia fizyczne prowadzone w szkole rodzenia. *Położ Nauk Prakt* 2008, 2:42-51.
12. Wójtowicz K i wsp. Wpływ aktywności fizycznej ciężarnych na przebieg porodu. *Kwart Ortop* 2011, 2: 188-196.
13. Vladutiu CJ, Evenson KR, Marshall SW. Physical activity and injuries during pregnancy. *J Phys Act Health* 2010, 7(6): 761-769.