

بررسی تأثیر برنامه تمرینات هوازی گروهی بر سلامت روان خانم‌های نخست باردار

فاطمه رفیعی - زهرا عابدیان - دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی - دکتر حبیب‌الله اسماعیلی
دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر برنامه تمرینات هوازی گروهی بر سلامت روانی خانم‌های نخست باردار انجام شده است.

در این پژوهش نیمه تجربی، ۲۳ نفر در گروه تجربی و ۳۵ نفر در گروه کنترل بودند. خانم‌های نخست بارداری که به مراکز بهداشتی درمانی و مطب‌های خصوصی شهر قم مراجعه کرده، دارای مشخصات واحد پژوهش و با پرسشنامه پزشکی Per/fit از سلامت جسمانی برخوردار بودند به شیوه نمونه‌گیری چند مرحله‌ای وارد پژوهش شدند. پس از ارزیابی سلامت روانی هر دو گروه در ابتدای مطالعه توسط تست سلامت روان عمومی، در مورد گروه تجربی که دارای گواهی معاینه پزشکی بودند نسخه ورزشی شامل ۱۲ جلسه تمرین در طی ۴ هفته اجرا شد و شدت تمرین در هر جلسه توسط مقیاس بورک مورد ارزیابی قرار گرفت. گروه کنترل تنها تحت مراقبت‌های معمول دوره بارداری قرار گرفتند. پس از ۴ هفته سلامت روان هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده از آزمون‌های تی مستقل، تی زوجی و مدل خطی عمومی استفاده شد.

نتایج نشان داد مقایسه میانگین نمره سلامت روان قبل از مطالعه در دو گروه و قبل و بعد از مطالعه در دو گروه کنترل تفاوت معنی‌دار نداشت. مقایسه میانگین نمره سلامت روان قبل و بعد از مطالعه در گروه تجربی ($P < 0/001$) و در انتهای مطالعه در دو گروه ($P < 0/001$) تفاوت معنی‌دار داشت. مقایسه میانگین نمره علائم جسمانی ($P < 0/001$) اضطراب و بی‌خوابی ($P = 0/007$)، اختلال در عملکرد اجتماعی ($P = 0/001$) بعد از مطالعه در دو گروه تفاوت معنی‌دار داشت، اما مقایسه میانگین نمره افسردگی شدید قبل و بعد از مطالعه در

دو گروه تفاوت معنی‌دار نداشت. در استفاده از مدل‌های خطی عمومی جهت تعیین متغیرهای اثرگذار فقط اثر گروه معنی‌دار شد.

تمرینات هوازی گروهی سلامت روان خانم‌های باردار را بهبود می‌بخشند. لذا پیشنهاد می‌شود جهت پیشگیری از اضطراب و افسردگی و ارتقای سلامت روان زنان در دوره بارداری آموزش تمرینات هوازی جزء برنامه خود مراقبتی در دوره پره ناتال قرار گیرد. واژه‌های کلیدی: تمرینات هوازی، سلامت روان، اضطراب، افسردگی، بارداری.