

## **A szülésfelkészítés és a várandósság alatti mozgásprogram hatása a szorongásra**

**Csernák Gabriella**

**Fizioterápia MSc II. évf. Pécs**

### **Bevezetés**

A gyermek és az anya szempontjából is fontos az egészséges életmód megőrzése, melynek egyik kiemelkedő része a testmozgás. A kutatás célja volt összehasonlítani azon kismamák általános és pszichés állapotát akik rendszeres testmozgást végeznek és részt vettek szülésfelkészítő programban, azon kismamák eredményeivel akik nem vettek részt szülésfelkészítő programban és nem végeztek várandósságuk alatt rendszeres testmozgást.

### **Vizsgálati anyag és módszer:**

Kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálattal mértünk fel 165 várandós kismamát. A vizsgált kismamák átlagéletkora 31 év volt és átlagosan a 36. terhességi hétben voltak. A vizsgálati csoportban 110 míg a kontroll csoportban 55 fő volt. WHO életminőség kérdőívet, Beck depresszió kérdőívet valamint saját szerkesztésű kérdőívet használtunk melyben demográfiai, fizikai aktivitásra vonatkozó egyéb kérdéseket illetve a sportolási szokásokat mértük fel. A statisztikai elemzést SPSS 22.0 programmal végeztük el. Az eredményeket  $p < 0,05$  esetén tekintettük szignifikánsnak. A normalitásvizsgálat eredményei szerint, nem paraméteres próbákat, Mann-Whitney próbát alkalmaztunk a különbségek vizsgálatára.

### **Eredmények:**

A sportolási szokásaikat tekintve 66.7 % végzett testmozgást terhesség előtt és 52.1 % a terhesség alatt is folytatta. Szignifikáns különbség mutatkozott az iskolai végzettség és a terhesség előtt végzett testmozgás között kismamák száma ( $p=0,04$ ), ez azonban

terhesség alatt egyenlő szintre csökkent .Szigifikáns különbség mutatkozott a gyermekek száma és a testmozgás között ( $p=0,39$ ).  
Depresszió tekintetében nem találtunk szignifikáns különbségeket. Az életminőség 4 dimenziójában szignifikáns különbségeket találtunk ( $p=0,002$  , $p=0,01$ ,  $p=0,009$  és  $p=0,035$ )

**Következtetés:**

A testmozgás pozitívan befolyásolja a várandósságot.

**Kulcsszavak:** várandósság,depresszió,testmozgás

**Témavezető :** Dr Járomi Melinda, Makai Alexandra