

# Nėščiųjų fizinis aktyvumas ir informuotumas apie jo naudą

**Augustė Urbelionytė**

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas

**Rasa Zakarienė**

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas  
Klaipėdos ligoninė

**Rasa Liutikienė**

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas  
Klaipėdos ligoninė

**Santrauka.** Fizinis aktyvumas per nėštumą yra ypač svarbus moters ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai, nėštumo ir gimdymo baigtims. Laiku suteiktas ir tinkamas moterų informavimas apie fizinio aktyvumo per nėštumą reikšmę padės moterims užsiimti fizine veikla.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti nėščiųjų informuotumą apie fizinio aktyvumo naudą.

**Tyrimo metodai.** 2022 m. kovo mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, anketinė apklausa internetu. Tyrime dalyvavo 164 nėščios moterys, kurių amžiaus vidurkis  $30,43 \pm 4,52$  metų. Duomenų analizei naudotas statistinių programų paketas „SPSS 21.0 for Windows“.

**Rezultatai.** 79 proc. tyrimo dalyvių šis nėštumas buvo pirmasis, per tyrimą 83 proc. moterų nėštumo laikas buvo 33–40 nėštumo savaitių. Rezultatai atskleidė, jog per nėštumą gerokai sumažėjo moterų fizinė veikla, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo: iki nėštumo fiziškai aktyvių buvo 68,9 proc., per nėštumą – 47,0 proc. Vertinant fizinio aktyvumo pokyčius, nustatyta, jog iš sportuojančių iki nėštumo daugiau nei ketvirtadalis moterų per nėštumą nutraukė fizinę veiklą. Analizuojant skausmo varginamas kūno dalis ir lyginant negalavimų vertinimus per nėštumą, priklausomai nuo fizinio aktyvumo per nėštumą, nustatyta, jog užpakalinės dubens dalies skausmas ir nuovargis statistiškai reikšmingai daugiau vargino fiziškai neaktyvias dalyves nei aktyvias. Fiziškai aktyvios moterys per nėštumą dažniausiai išskyrė šią fizinę veiklą: vaikščiojimą, mankštą, plaukiojimą, jogą ir savo sveikatą vertino geriau nei fiziškai neaktyvios. Tyrimas atskleidė, jog informacijos apie fizinio aktyvumo naudą per nėštumą šaltiniai yra internetas, moksliniai straipsniai, nėščiųjų mokymai ir gydytojų konsultacija.

**Išvados.** Nėščiųjų informuotumas apie fizinio aktyvumo naudą yra nepakankamas.

**Reikšminiai žodžiai:** nėštumas, fizinis aktyvumas, informuotumas, fizinė ir psichinė būklė.

## Physical Activity and Awareness of its Benefits Among Pregnant Women

**Abstract.** Physical activity during pregnancy is crucial not only for a woman's physical health but also for her emotional health and the outcome of pregnancy and childbirth. Providing sufficient and timely information to women about the importance of physical activity during pregnancy would encourage them to exercise.

**Aim of the study** – to analyse pregnant women's awareness of the benefits of physical activity during pregnancy.

**Methods.** Quantitative study, online questionnaire survey conducted in March 2022. The study involved 164 pregnant women with a mean age of  $30.43 \pm 4.52$  years. Statistical software package SPSS 21.0 for Windows was used for data analysis.

**Results.** 79% of the participants were pregnant for the first time and 83% of the women were 33-40 weeks pregnant at the time of the survey. The results showed a significant decrease in women's physical activity during pregnancy compared to the pre-pregnancy period, with 68.9% being physically active before pregnancy and 47.0% during pregnancy. In terms of changes in physical activity, it was found that, of those who were physically active before pregnancy, more than a quarter of the women had stopped physical activity during pregnancy. When analysing the body parts affected by pain and comparing the assessment of complaints during pregnancy according to physical activity during pregnancy, it was found that posterior pelvic pain and fatigue were statistically significantly more common in the physically inactive participants than in the physically active ones. Physically active women ranked walking, exercise, swimming, yoga as the most frequent physical activities during pregnancy and rated their health higher than physically inactive women. The study found that sources of information on the benefits of physical activity during pregnancy include: the internet, scientific articles, antenatal education and medical advice.

**Conclusions.** Women's awareness of the benefits of physical activity during pregnancy is low.

**Keywords:** pregnancy, physical activity, awareness, physical and mental condition.

## Įvadas

Pasaulio sveikatos organizacija skatina motinos ir vaiko sveikatos apsaugą laikyti prioritetine sritimi, nes moters sveikata iki pastojimo, per nėštumą bei nėščiosios elgesys ir priežiūra šiuo laikotarpiu daro įtaką nėštumo ir gimdymo baigtims [1].

Istoriškai yra susiformavusi nuomonė, kad nėščioji turi vengti fizinio krūvio [2]. Naujausi tyrimai rodo, jog besilaukiančioms moterims, neturintioms kontraindikacijų, rekomenduojama užsiimti aktyvia fizine veikla visais nėštumo trimestrais, nes fizinis aktyvumas veikia jos pačios ir kūdikio sveikatą [3].

Mokslinių tyrimų rezultatai [2, 3] atskleidžia, kad besilaukiančios moterys, atliekančios fizinius pratimus, jautėsi geriau, jas rečiau vargino kojų tinimas arba išsiplėtusios kojų venos. Jų arterinis kraujospūdis buvo žemesnis negu nesimankštinančių nėščiąjų [4]. Per nėštumą pasislenka bendrasis kūno masės svorio centras, padidėja raumenų ir stuburo apkrova [5].

M. H. Davenport ir V. L. Meah (2018) atliko tyrimą ir, remiantis jo rezultatais, buvo sudarytos gairės, kuriose aprašomas prenatalinės mankštos poveikis motinos ir vaisiaus sveikatai, taip pat pusiausvyra tarp fizinio aktyvumo naudos ir galimos žalos per nėštumą. Nustatyta, kad taisyklinga fizinė veikla gali sumažinti iki 40 proc. nėštumo komplikacijų, pavyzdžiui, hipertenziją, gestacinį diabetą arba preeklampsiją. Iki 24 proc. sumažėja instrumentinės pagalbos gimdymo pabaigoje tikimybė. Taip pat iki 32 proc. sumažėja tikimybė turėti per didelį svorio augimą nėštumo metu [3].

Tinkamas moters švietimas per nėštumą padeda jai prisitaikyti prie vykstančių gyvenimo būdo, organizmo anatominių ir fiziologinių pokyčių bei yra labai svarbus nėščiosios sveikatos priežiūros veiksnys.

Labai svarbu, kad nėščiosios būtų išsamiai informuojamos apie fizinio aktyvumo naudą. Informavimo procesas turėtų vykti atsižvelgiant ne tik į pacientės būklę, jos gebėjimą savarankiškai priimti sprendimus, bet ir į ją supančius žmones bei aplinką, kurioje nėščioji tuo metu yra – ligoninėje, namuose, poliklinikoje, reabilitacijos centre ar kt.

**Tyrimo objektas** – nėščiąjų informuotumas apie fizinio aktyvumo naudą.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti nėščiąjų informuotumą apie fizinio aktyvumo naudą.

## Tyrimo medžiaga ir metodai

Atlikta „EBSCO“, „PubMed“ duomenų bazių mokslinių straipsnių analizė. Paieškoje naudojami reikšminiai žodžiai: nėštumas (angl. *pregnancy*), fizinis aktyvumas (angl. *physical activity*), informuotumas (angl. *awareness*), fizinė ir psichinė būklė (angl. *physical and mental condition*). Per paiešką buvo analizuojami straipsniai ir sisteminama informacija, kad būtų galima turimą informaciją išanalizuoti ir objektyviai pateikti medžiagą. Atrinkus 2017–2021 m. mokslinius straipsnius lietuvių ir anglų kalbomis, jie buvo išanalizuoti, atliktas kiekybinis tyrimas bei anketinė apklausa internete. Tyrime buvo panaudota G. Petkevičiūtės, A. Aladaičio ir V. Abraičio 2021 m. sukurtas klausimynas „Nėščiąjų fizinio aktyvumo ypatumų vertinimas“. Gautas raštiškas autorių leidimas naudoti klausimyną šiame tyrime. Klausimynas sudarytas iš trijų dalių: sociodemografinės, nėščiąjų fizinio aktyvumo išsiaiškinimo ir informacinių šaltinių apie fizinio aktyvumo naudą per nėštumą įvertinimo. Tyrimo instrumentas buvo patvirtintas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Slaugos katedros Etikos komisijos posėdyje 2021-02-22 Nr. 46-SL-3 ir gautas leidimas atlikti tyrimą.

Klausimynas buvo paskelbtas internete (<https://docs.google.com/>), nuoroda buvo platinama socialinių tinklų grupėse, kuriose diskutuoja besilaukiančios moterys. Atliekant šį tyrimą buvo vadovaujamosi autonomiškumo, konfidencialumo (nes buvo vykdoma internetinė apklausa ir galimybės suteikti anonimiškumą nėra), privatumo, sąžiningumo ir laisvo pasirinkimo etiniais principais.

Duomenų analizei naudotas statistinių programų paketas „SPSS 21.0 for Windows“. Naudota aprašomoji statistika, pateikiant požymio pasireiškimo dažnį – atvejų skaičius (proc.). Požymių pasitaikymo dažnumo skirtumams vertinti taikytas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus, esant mažam atvejų skaičiui ( $< 5$ ) taikytas Fišerio *Exact* testas, dviejų proporcijų lygybė vertinta Z testu su Bonferroni korekcija. Amžiui palyginti tarp dviejų grupių naudotas neporinis Stjudento t testas. Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygmenys: kai  $p < 0,05$  – reikšmingas ir  $p > 0,05$  – statistiškai nereikšmingas.

Tyrime dalyvavo 164 besilaukiančios moterys, jauniausiai tyrimo dalyvei buvo 18 metų, vyriausiai – 45 metai, amžiaus vidurkį sudarė  $30,43 \pm 4,52$  metų, beveik visos tyrime dalyvavusios moterys (98,2 proc.) turėjo partnerį arba buvo ištekęjusios, dauguma (82,9 proc.) buvo dirbančios, 9,8 proc. – bedarbės ir 7,3 proc. – studentės. Pagal nėštumo skaičių daugiausiai tyrimo dalyvių buvo gimdysiančių pirmą kartą, antrą kartą gimdysiančių buvo 39,6 proc. moterų ir gimdysiančių daugiau nei du kartus – 12,2 proc. Pusė visų tyrime dalyvavusių nėščiųjų (50,6 proc.) pildydamos anketą laukėsi daugiau nei 32 savaites, likusios pasiskirstė daugmaž vienodai – 19,5 proc. tiriamųjų nėštumas buvo 10–16 savaičių, 14,6 proc. – 17–25 savaitės ir 15,2 proc. – 26–32 savaitės.

## Rezultatai ir jų aptarimas

G. Petkevičiūtės, A. Aladaičio ir V. Abraičio (2018) tyrime gauti rezultatai apie moterų fizinį aktyvumą per esamą nėštumą sutapo su Kanados Akušerijos ir ginekologijos asociacijos (angl. *Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada* – SOGC) publikuotomis fizinio aktyvumo per nėštumą gairėmis. Šiose gairėse skelbiama, kad tik penktadalis besilaukiančių moterų per nėštumą būna fiziškai aktyvios.

Panašūs rezultatai gauti ir per šį tyrimą. Analizuojant tyrimo dalyvių fizinį aktyvumą prieš nėštumą ir per nėštumą nustatyta, kad per nėštumą gerokai ( $p < 0,001$ ) sumažėjo moterų, užsiimančių fizine veikla, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo – iki nėštumo fiziškai aktyvių buvo 68,9 proc., per nėštumą – 47,0 proc.

Vertinant fizinio aktyvumo pokyčius, nustatyta, kad iš sportuojančių iki nėštumo moterų daugiau nei ketvirtadalis (26,2 proc.) per nėštumą nutraukė fizinę veiklą. O iš nesportuojančių iki nėštumo sportuoti per nėštumą pradėjo tik 4,3 proc.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tyrimo dalyvių fizinis aktyvumas iki nėštumo nepriklausė nuo amžiaus, šeiminės padėties ir užimtumo (1 lentelė). O N. Lagadec ir kt. 2018 m. atliko daugiau nei 1900 mokslinių straipsnių sistemingą apžvalgą, kurioje analizavo besilaukiančios moters fizinės būklės per nėštumą kokybę ir tam įtakos turinčias aplinkybes. Atlikus analizę nustatyta, kad fizinės būklės kokybė per nėštumą pablogėja. Įtakos gerai fizinei būklei turi nėštumų skaičius (pirmas, antras ar daugiau), nėštumo trukmė, šeiminė ir finansinė padėtis, fizinis užimtumas ir emocinė būklė (gera nuotaika, optimizmas).

1 lentelė. Nėščiąjų sociodemografinių rodiklių skirtumai priklausomai nuo fizinio aktyvumo iki nėštumo

| Rodikliai                       | Nesportavo       | Sportavo         | c <sup>2</sup> | p     |
|---------------------------------|------------------|------------------|----------------|-------|
|                                 | n = 51           | n = 113          |                |       |
| Amžius (m.), vidurkis $\pm$ SD* | 29,92 $\pm$ 4,80 | 30,65 $\pm$ 4,40 | t = -0,60      | 0,338 |
| Šeiminė padėtis, n (proc.):     |                  |                  | 1,38           | 0,553 |
| Vienišos                        | 0 (0)            | 3 (2,7)          |                |       |
| Nevienišos                      | 51 (100)         | 110 (97,3)       |                |       |
| Užimtumas, n (proc.)            |                  |                  | 0,21           | 0,945 |
| Studentės                       | 3 (5,9)          | 9 (8,0)          |                |       |
| Dirbančios                      | 43 (84,3)        | 93 (82,3)        |                |       |
| Bedarbės                        | 5 (9,8)          | 11 (9,7)         |                |       |

\*SD – standartinis nuokrypis.

Analizuojant sociodemografinius rodiklius, priklausomai nuo fizinio aktyvumo per nėštumą, nustatyta, kad fiziškai aktyvios moterys buvo vyresnės nei fiziškai neaktyvios (aktyvių grupėje  $31,16 \pm 4,63$  metų ir neaktyvių grupėje  $29,78 \pm 4,35$  metų;  $p = 0,052$ ). Pagal šeiminingą padėtį ir užimtumą jos statistiškai reikšmingai nesiskyrė (2 lentelė).

2 lentelė. Nėščiąjų sociodemografinių ir esamo nėštumo rodiklių skirtumai priklausomai nuo fizinio aktyvumo nėštumo metu

| Rodikliai                    | Neaktyvios   | Aktyvios     | c <sup>2</sup> | p            |
|------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
|                              | n = 87       | n = 77       |                |              |
| Amžius (m.), vidurkis ± SD** | 29,78 ± 4,35 | 31,16 ± 4,63 | t = -1,96      | 0,052        |
| Šeiminių padėtis, n (proc.): |              |              | 3,45           | 0,101        |
| Vienišos                     | 0 (0)        | 3 (3,9)      |                |              |
| Nevienišos                   | 87 (100)     | 74 (96,1)    |                |              |
| Užimtumas, n (proc.)         |              |              | 3,81           | 0,149        |
| Studentės                    | 5 (5,7)      | 7 (9,1)      |                |              |
| Dirbančios                   | 70 (80,5)    | 66 (85,7)    |                |              |
| Bedarbės                     | 12 (13,8)    | 4 (5,2)      |                |              |
| Nėštumo kartas, n (proc.)    |              |              | 2,17           | 0,337        |
| 1                            | 41 (47,1)    | 38 (49,4)    |                |              |
| 2                            | 38 (43,7)    | 27 (35,1)    |                |              |
| 3 ir daugiau                 | 8 (9,2)      | 12 (15,6)    |                |              |
| Nėštumo savaitė, n (proc.):  |              |              | 7,54           | 0,055        |
| 10–16                        | 13 (14,9)    | 19 (24,7)    |                |              |
| 17–25                        | 18 (20,7)    | 6 (7,8)*     |                | <b>0,020</b> |
| 26–32                        | 15 (17,2)    | 10 (13,0)    |                |              |
| 33–40                        | 41 (47,1)    | 42 (54,5)    |                |              |
| Pastojimas, n (proc.):       |              |              | 2,29           | 0,318        |
| Nelengvas                    | 8 (9,2)      | 13 (16,9)    |                |              |
| Nelabai lengvas              | 18 (20,7)    | 13 (16,9)    |                |              |
| Lengvas                      | 61 (70,1)    | 51 (66,2)    |                |              |

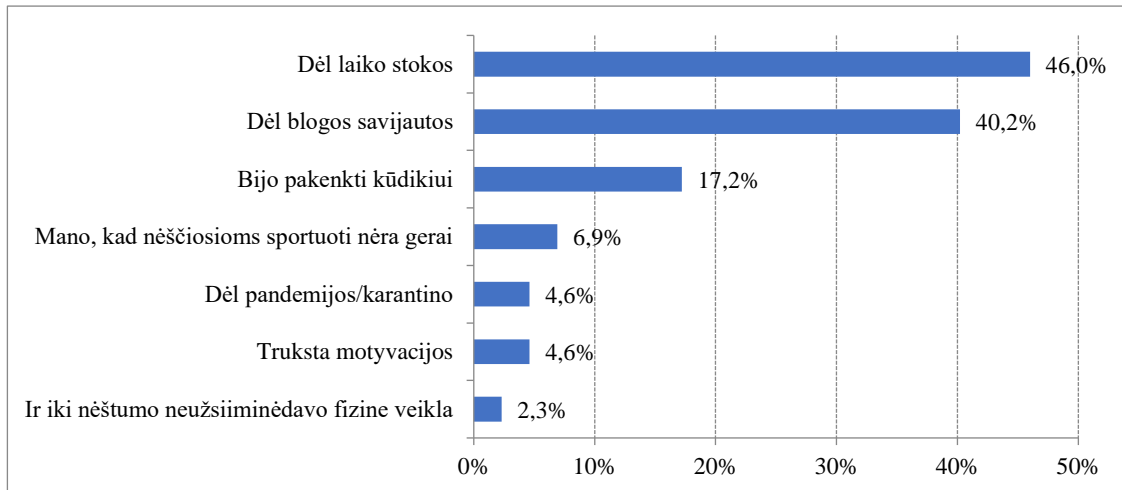
\* Taikant Z testą su Bonferroni korekcija nustatytas reikšmingas skirtumas.

\*\*SD – standartinis nuokrypis.

Nėštumas moterims yra ne tik fiziologinių pokyčių etapas, bet ir elgsenos, socialinio statuso, psichologinių pasikeitimų kupinas gyvenimo laikotarpis, dėl to nėštumas yra įvardijamas kaip viena iš priežasčių, lemiančių moterų bendro fizinio aktyvumo sumažėjimą [1, 6].

Per šį tyrimą buvo analizuotos priežastys, dėl kurių nėščiosios atsisakė arba ribojo fizinę veiklą.

Tyrimo dalyvės, kurios per nėštumą neužsiiminėjo fizine veikla, į klausimą „Kodėl ribojate fizinę veiklą šio nėštumo metu?“ atsakė, kad dažniausiai dėl laiko stokos (46,0 proc.) ir blogos savijautos (40,2 proc.). Kitos priežastys – baimė pakenkti kūdikiui (17,2 proc.), manymas, kad nėščiosioms sportuoti nėra gerai (6,9 proc.), motyvacijos stoka (4,6 proc.) ir pandemija ir (arba) karantinas (6,9 proc.) (1 pav.).



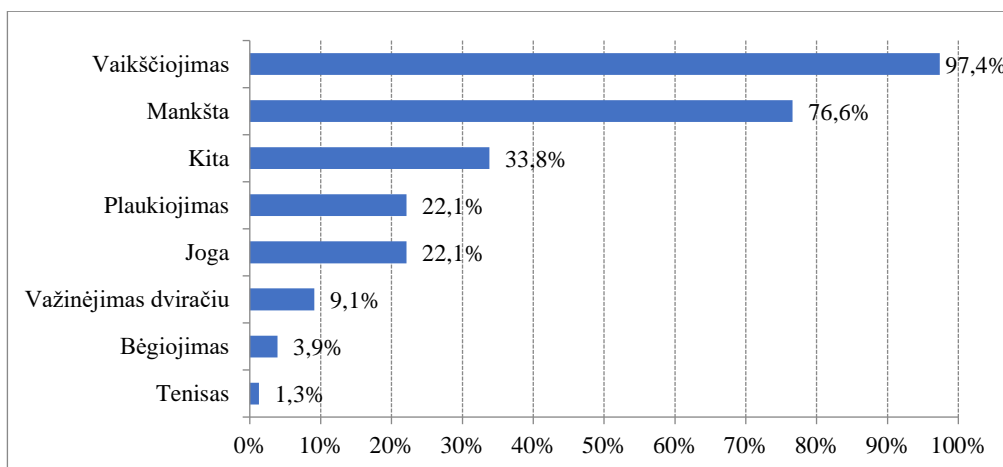
1 pav. Nėščiųjų pasiskirstymas pagal fizinės veiklos ribojimo nėštumo metu priežastis, n = 53

Pasiteiravus fiziškai aktyvių per nėštumą tyrimo dalyvių, ar lanko (-ė) specialiai nėščiosioms skirtą mankštą, nustatyta, kad šią mankštą lankė tik 24,7 proc. moterų.

Kanados chiropraktikos gairių iniciatyva (angl. *Canadian Chiropractic Guideline Initiative – CCGI*) [7] rekomenduoja, kad besilaukiančioms moterims saugiausias yra vaikščiojimas, kai vidutinis širdies intensyvumo ritmas mažesnis nei 140 dūžių per minutę, taip pat kai kūno temperatūra nepakyla daugiau nei 1,5 °C nuo įprastos.

2019 m. Kanadoje [8] išleistos naujos fizinio aktyvumo rekomendacijos nėščioms moterims. Prenatalinė fizinė veikla turėtų būti skatinama laikyti pirmine terapija, skirta sumažinti nėštumo komplikacijų riziką ir pagerinti motinos fizinę bei psichinę sveikatą [1]. Besilaukiančioms moterims, kurios nesilaiko šių gairių, patariama atsižvelgti į jas, o moterys, kurios prieš nėštumą buvo fiziškai aktyvios, yra skatinamos tęsti fizinį aktyvumą ir per nėštumą, jeigu nėštumas be komplikacijų.

Per šį tyrimą nustatyta, kad dažniausios fizinės veiklos per nėštumą buvo vaikščiojimas ir mankšta – tai nurodė didžioji dalis fiziškai aktyvių per nėštumą tiriamųjų (atitinkamai 97,4 ir 76,6 proc.), rečiausios – tenisas (1,3 proc.) ir bėgiojimas (3,9 proc.). Trečdalis (33,8 proc.) tiriamųjų pažymėjo kitas veiklas – 22,1 proc. fiziškai aktyvių tyrimo dalyvių per nėštumą užsiimdavo plaukimu, 22,1 proc. – joga ir 9,1 proc. – važinėjimu dviračiu (2 pav.).



2 pav. Fiziškai aktyvių nėštumo metu nėščiųjų pasiskirstymas pagal fizinės veiklos nėštumo metu rūšis, n = 47

Pasiteiravus fiziškai aktyvių per nėštumą tyrimo dalyvių, kaip jos jaučiasi atlikusios fizinę veiklą, nustatyta, kad daugumai tyrimo dalyvių (76,6 proc.) pagerėjo savijauta, daugiau nei pusė (58,4 proc.) jautėsi energingesnės, 36,4 proc. moterų sumažėjo skausmo pojūtis, 31,2 proc. tapo fiziškai stipresnės. Prastesne savijauta po fizinės veiklos per nėštumą skundėsi 6,5 proc. tyrimo dalyvių, pažymėdamos padidėjusį skausmo pojūtį arba energijos stoką. Jokių pokyčių neįvyko 1,3 proc. tyrimo dalyvių. Gauti rezultatai panašūs lyginant su kitų mokslininkų tyrimų rezultatais, kurie atskleidė, jog besilaukiančios moterys, atliekančios fizinius pratimus, jautėsi geriau, jas rečiau vargino kojų tinimas arba išsiplėtusios kojų venos. Jų arterinis kraujospūdis buvo žemesnis negu nesimankštinančių nėščiųjų [4].

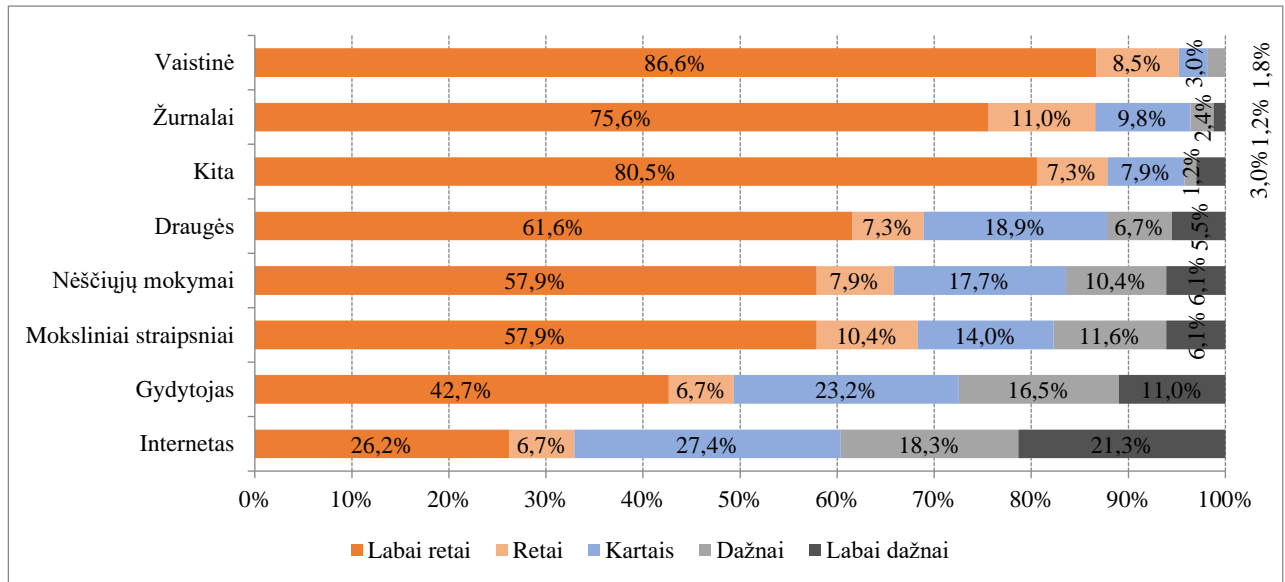
Analizuojant sveikatos vertinimą, priklausomai nuo fizinio aktyvumo, nustatyta, kad tarp fiziškai aktyvių moterų buvo statistiškai daugiau moterų, vertinančių savo sveikatą kaip labai gerą, nei tarp fiziškai neaktyvių (48,1 proc. aktyvių ir 29,9 proc. neaktyvių;  $p = 0,017$ ). Skausmo pojūčio vertinimas (buvo prašoma įvertinti teigiamais – nevargina, negaliu atsakyti, vargina) fizinio aktyvumo metu tarp fiziškai aktyvių ir neaktyvių tyrimo dalyvių buvo panašus, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (3 lentelė).

3 lentelė. Sveikatos vertinimo ir skausmo pojūčio skirtumai priklausomai nuo fizinio aktyvumo nėštumo metu

| Rodikliai                        | Neaktyvios | Aktyvios   | $\chi^2$ | p            |
|----------------------------------|------------|------------|----------|--------------|
|                                  | n = 87     | n = 77     |          |              |
| Sveikatos vertinimas, n (proc.): |            |            | 6,59     | 0,086        |
| Prasta                           | 4 (4,6)    | 2 (2,6)    |          |              |
| Normali                          | 17 (19,5)  | 8 (10,4)   |          |              |
| Gera                             | 40 (46,0)  | 30 (39,0)  |          |              |
| Labai gera                       | 26 (29,9)  | 37 (48,1)* |          | <b>0,017</b> |
| Skausmo vertinimas, n (proc.):   |            |            | 1,53     | 0,467        |
| Nevargina                        | 34 (39,1)  | 33 (42,9)  |          |              |
| Negali atsakyti                  | 12 (13,8)  | 6 (7,8)    |          |              |
| Vargina                          | 41 (47,1)  | 38 (49,4)  |          |              |

\*Taikant Z testą su Bonferroni korekcija nustatytas reikšmingas skirtumas.

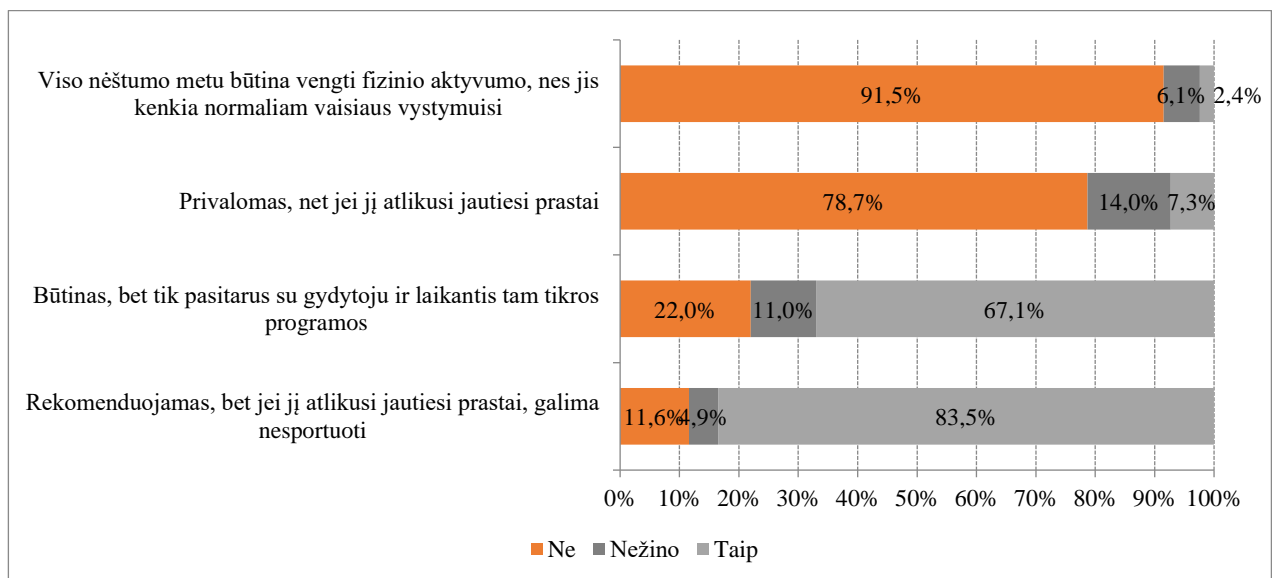
Pasiteiravus tyrimo dalyvių, kur jos ieškojo informacijos apie fizinio aktyvumo naudą per nėštumą, nustatyta, kad dažniausiai ieškojo internete (labai dažnai ir (arba) dažnai 39,6 proc., kartais 23,2 proc. ir labai retai ir (arba) retai 32,9 proc.) arba teiravosi gydytojo (labai dažnai ir (arba) dažnai 27,5 proc., kartais 23,2 proc. ir labai retai ir (arba) retai 49,4 proc.), rečiausiai vaistinėse (labai dažnai ir (arba) dažnai 1,8 proc., kartais 3,0 proc. ir labai retai ir (arba) retai 95,1 proc.) ir žurnaluose (labai dažnai ir (arba) dažnai 3,6 proc., kartais 9,8 proc. ir labai retai ir (arba) retai 86,6 proc. (3 pav.).



3 pav. Informacijos šaltiniai, iš kurių nėščiosios gavo žinių apie fizinį aktyvumą nėštumo metu

Siekiant įvertinti nėščiąjų informuotumą apie fizinio aktyvumo būtinybę per nėštumą, tyrimo dalyvėms vertinti buvo pateikti keturi teiginiai: „Fizinis aktyvumas privalomas, net jei jį atlikusi jautiesi prastai“, „Fizinis aktyvumas rekomenduojamas, bet, jei jį atlikusi jautiesi prastai, galima nesportuoti“, „Fizinis aktyvumas būtinas, bet tik pasitarus su gydytoju ir laikantis tam tikros programos“ ir „Viso nėštumo metu būtina vengti fizinio aktyvumo, nes jis kenkia normaliam vaisiaus vystymuisi“.

Atsakymų analizė parodė, kad daugumos tiriamųjų nuomone, fizinis aktyvumas rekomenduojamas, bet, jeigu jį atlikus jaučiasi prastai, galima nesportuoti (83,5 proc.) arba fizinis aktyvumas būtinas, bet tik pasitarus su gydytoju ir laikantis tam tikros programos (67,1 proc.). Kad fizinis aktyvumas privalomas, net jeigu jį atlikus jaučiasi prastai, manė tik 7,3 proc. tiriamųjų, o kad per visą nėštumą būtina vengti fizinio aktyvumo, nes jis kenkia normaliam vaisiaus vystymuisi – 2,4 proc. (4 pav.).



4 pav. Nėščiąjų nuomonė apie fizinio aktyvumo svarbą nėštumo metu

Nors didžioji dalis nėščiųjų supranta fizinio aktyvumo naudą tiek moters, tiek kūdikio sveikatai, nėštumui ir gimdymui, tačiau tik nedaugelis jų lieka fiziškai aktyvios, fizinėje veikloje per nėštumą nedalyvauja. Dažniausias informacijos šaltinis apie fizinį aktyvumą ir jo naudą per nėštumą yra internetas, kuriame informacija gali būti klaidinanti arba prieštaraujanti įrodymais grįstai fizinio aktyvumo per nėštumą praktikai [1].

## Išvados

1. Statistiškai reikšmingų fizinio aktyvumo per nėštumą sąsajų su sociodemografiniais rodikliais nenustatyta. Fizinė moterų veikla per nėštumą gerokai sumažėjo lyginant su fizine veikla iki nėštumo, net ketvirtadalis sportuojančių iki nėštumo moterų per nėštumą sportinės veiklos atsisakė. Didžioji dalis tyrimo dalyvių fizinės veiklos atsisakymo priežastis įvardijo kaip laiko stoką ir blogą savijautą. Fiziškai aktyvios nėščios moterys išskyrė dažniausiai atliekamas fizines veiklas – vaikščiojimą, mankštą, plaukiojimą, jogą, taip pat geriau vertino savo sveikatos būklę nei fiziškai neaktyvios.
2. Dažniausiai moterys informacijos apie fizinio aktyvumo per nėštumą naudą ieškojo internete, moksliniuose straipsniuose arba teiravosi medikų, rečiausiai – vaistinėse ir žurnaluose. Didžioji dalis tyrimo dalyvių pritarė, jog fizinis aktyvumas per nėštumą yra tik rekomenduotinas.

## Literatūra

1. Findley A., Smith D. M., Hesketh K., Keyworth C. Exploring womens' experiences and decision making about physical activity during pregnancy and following birth: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2020; 20:54.
2. Sadeghi B., Sirati-Nir M., Hajimini Z., Ebadi A., Ali-Asgari M. Comparing the effects of progressive muscle relaxation and physical activity on pregnant women's general health. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2018; 23(4):298 [https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr\\_54\\_17](https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_54_17)
3. Davenport M. H., Meah V. L. Physical activity throughout pregnancy: A prescription for improved maternal/fetal health. *Alberta Centre for active living*, 2018; 29:(11).
4. Meander L., Lindqvist M., Mogren I., Sandlund J., West C. E., Domellöf M. Physical activity and sedentary time during pregnancy and associations with maternal and fetal health outcomes: an epidemiological study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03627-6>
5. Katz M. Physical activity during pregnancy - past and present. *Developmental Period Medicine*, 2018; 22:(1).
6. Sitzberger C., Hansl J., Felberbaum R., Brössner A., Oberhoffer-Fritz R., Wacker-Gussmann A. Physical Activity in High-Risk Pregnancies. *J. Clin. Med.*, 2022. <https://doi.org/10.3390/jcm11030703>
7. Connell G., Weis C. A., Hollman H., Nissen K., Verville L., Cancelliere C. Physical activity throughout pregnancy: guideline critical appraisal and implementation tool. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 2021; 65(1):50–58.
8. Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia A. J., Barrowman M., Adamo K. B., Duggan M., Barakat R., Chilibeck P., Fleming K., Forte M., Korolnek J., Nagpal T., Slater L. G., Stirling D., Zehr L. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 2019; 52(21):1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>