

**A gravidák fizikai aktivitásának felmérése
szociodemográfiai faktorok és az épített környezeten
belüli szolgáltatások / rekreációs lehetőségek
elérhetőségének összefüggésében vizsgálva**

Karácsony Ilona¹, Horváth Anna²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Szombathelyi Képzési Központ

²Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

Összefoglalás

Bevezetés: Kutatásunk célja a gravidák által végzett testmozgás megismerése, valamint az azt befolyásoló szociodemográfiai faktorok, reziliencia szint és a lakóhely közeli szolgáltatások, rekreációs lehetőségek elérhetősége közti kapcsolat feltárása volt.

Módszerek: Kvantitatív, keresztmetszeti kutatásunkat egyszeri, nem véletlenszerű, szakértői mintavétel révén 18-40 életévükben lévő gravidák körében végeztük, akik várandósgondozásban részesültek, és alacsony rizikóbesorolásba tartoztak (n=122). Saját szerkesztésű, illetve NEWS-Y, 10 tételes CD-RISC standard kérdőívekkel online platformon gyűjtött adatainkat Microsoft Excel és SPSS 22.0 verziójával dolgoztuk fel. A változók közti kapcsolat vizsgálatához khi négyzet próbát, t-próbát, egyutas varinacianalízist alkalmaztunk (p<0,05).

Eredmények: A magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők, a szellemi munkát végzők, a városban lakók jellemzőbben többen vettek részt rendszeresen várandós tornán (p<0,05). A válaszadók családi állapota, életkora nem határozta meg a várandós tornán való megjelenést (p>0,05). A heti szinten végzett rendszeres testmozgás gyakoriságát nem befolyásolták az előbbieken is vizsgált demográfiai változók (p>0,05), kivéve az életkor (p<0,05). A reziliencia szint átlagértéke nem különbözött jelentősen az alapján, hogy valaki végzett vagy nem végzett rendszeresen fizikai aktivitást (p>0,05). Az épített környezeten belül a szolgáltatások (p<0,05), a szabadidős / sportolási lehetőségek (p<0,05) gyalog történő közelebbi elérhetőségének átlagértékei magasabb voltak a rendszeres fizikai aktivitást végzők körében.

Következtetések: A fizikai aktivitás területén belül többcsatornás (szakemberek, közösségi média, család) tanácsadására van szükség, illetve a mozgás széleskörű előnyeinek egyénre szabott ismertetésére is fontos figyelni, ami segítség lehet a mozgás iránti motiváció fenntartásában / felkeltésében és cselekvés támogatásában.

Kulcsszavak: várandósság, mozgás, épített környezet, reziliencia szint

Assessing the physical activity of pregnant women in the context of sociodemographic factors and the availability of services/recreation opportunities within the built environment

Summary

Introduction: Our aim was to study understand the physical activity of pregnant women and to explore the relationship between sociodemographic factors, level of resilience, services and recreational opportunities close to home.

Methods: The study was done by qualitative means, using a one-time non-randomised, expert sampling method among gravidas aged between 18-40 years, who were in low-risk category pregnancies and were provided prenatal care (n= 122). We have applied self-made, NEWS-Y and a 10 item CD-RISC standard questionnaires, which were than uploaded to online platforms and analysed by Microsoft Excel and SPSS 22.00 version. The collected data was further analysed by t-test, ANOVA test and chi-square test ($p<0,05$).

Results: Those with higher education, intellectual work, and living in urban areas were more likely to participate regularly in prenatal exercise ($p<0.05$). The frequency of regular weekly exercise was not influenced by the demographic variables previously examined ($p>0.05$), except for age ($p<0.05$). The level of resiliency did not differ significantly between groups of gravidas who did or didn't participate in regular physical activity ($p>0.05$).

Within the built environment, the values for the proximity of services ($p<0.05$), leisure and sports facilities ($p<0.05$) and mean values of availability to services within walking distance ($p<0.05$) and recreational facilities ($p<0.05$) were higher among those who regularly engaged in physical activity.

Conclusion: With regard to physical activities multichannel (professionals, social media, family) and holistic consultations are required, emphasis should be placed on personalized communication to promote the broad benefits of physical activity, that may help to maintain/trigger interest in physical activities and support action.

Keywords: pregnancy, physical activity, built environment, resilience level

Irodalom:

1. Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., et al.: The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*. **2016**; 388: 1311-1324.
2. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. World Health Organization. **2020**.
3. Sanders, J., Channon, S., Cannings-John, R., Coulman, E., et al.: (2020). Pregnancy and weight monitoring: a feasibility study of weight charts and midwife support. *Maternal & Child Nutrition*. **2020**; 16:12996.
4. Prémusz, V., Makai, A., Melczer, C., Perjés, B., et al.: Habitual fizikai aktivitás és életminőség összefüggése várandósság alatt a WHO Global Physical Activity Questionnaire alapján. *Magyar Nőorvosok Lapja*. **2018**; 81: 2-9.
5. Sitzberger, C., Oberhoffer-Fritz, R., Meyle, K., Wagner, M., et al.: Gestational diabetes: physical activity before pregnancy and its influence on the cardiovascular system. *Frontiers in Pediatrics*. **2020**; 8: 465.
6. Gascoigne, E. L., Webster, C. M., Honart, A. W., Wang, P., et al.: Physical activity and pregnancy outcomes: an expert review. *American journal of obstetrics & gynecology MFM*. **2023**; 5: 100758.
7. Aune, D., Schlesinger, S., Henriksen, T., Saugstad, O. D., et al.: Physical activity and the risk of preterm birth: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. **2017**; 124: 1816-1826.
8. Teede, H. J., Bailey, C., Moran, L. J., Khomami, M. B., et al.: Association of antenatal diet and physical activity-based interventions with gestational weight gain and pregnancy outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*. **2022**; 182: 106-114.
9. Silva-Jose, C., Sánchez-Polán, M., Díaz-Blanco, Á., Pérez-Medina, T., et al.: Influence of a virtual exercise program throughout pregnancy during the COVID-19 pandemic on perineal tears and episiotomy rates: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical Medicine*. **2021**; 10: 5250.
10. Cai, C., Busch, S., Wang, R., Sivak, A., et al.: Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Affective Disorders*. **2022**; 309: 393-403.
11. Cannon, S. S., Lastella, M., Evenson, K. R., & Hayman, M. J.: The association between physical activity and sleep during pregnancy: A systematic review. *Behavioral Sleep Medicine*. **2023**; 21: 513-52.
12. Almeida, D. P., Alberto, K. C., & Mendes, L. L.: Neighborhood environment walkability scale: a scoping review. *Journal of Transport & Health*. **2021**; 23: 101261.
13. Farkas B, Wagner DJ, Nettel-Aguirre A, Friedenreich C., et al.: Evidence synthesis - A systematized literature review on the associations between neighbourhood built characteristics and walking among Canadian adults. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. **2019**; 39: 1-14.
14. Van Cauwenberg J, Nathan A, Barnett A, Barnett D.W., et al.: Council on environment and physical activity (CEPA)-older adults working group. Relationships between neighbourhood physical environmental attributes and older adults' leisure-time physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. **2018**; 48:1635-60.
15. Pakai A, Kívés Zs.: Kutatásról ápolóknak. Mintavétel és adatgyűjtési módszerek az egészségtudományi kutatásokban. *Nővér*. **2013**; 3: 20-43.

16. Karamánné Pakai A, Oláh A.: A theoretical overview of scientific research. In: Ács P. (eds.) Data analysis in practice. Pécs - University of Pécs, Faculty of Health Science. **2015**; 11-34.
17. Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L., et al.: A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 Ítemes változatának Jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*. **2015**; 15: 129-136.
18. Rosenberg, D., Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., et al.: Neighborhood environment walkability scale for youth (NEWS-Y): Reliability and relationship with physical activity. *Preventive Medicine*. **2009**; 49: 213-218.
19. Rabiepoor, S., Rezavand, S., Yas, A., Narmin, G.: Influential factors in physical activity amongst pregnant women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. **2019**; 11: 36-45.
20. Soósné Kiss, Zs.: A szülőségre felkészülés egy új lehetősége, az „Aktív szülőségre felkészülés (ASZF)” – modell. *Védőnő*. **2007**; 2: 3-7.
21. Watson, E., Norris, S., Draper, C., Jones, R., et al.: Just because you're pregnant, doesn't mean you're sick!" A qualitative study of beliefs regarding physical activity in blackSouth African women. *BMC Pregnancy and Childbirth*. **2016**; 16: 1-9.
22. Stonerock, G. L., & Blumenthal, J. A.: Role of counseling to promote adherence in healthy lifestyle medicine: strategies to improve exercise adherence and enhance physical activity. *Progress in cardiovascular diseases*. **2017**; 59: 455-462.
23. Brown, W. J., Hayman, M., Haakstad, L. A., Lamerton, T., et.al.: Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. *Journal of Science and Medicine in Sport*. **2022**; 25: 511-519.
24. Soósné Kiss, Zs., Keserü B., Sinka, M., Lipienné, Krémer I.: Difficulties, health problems and professional support of divorced fathers living separately their children. *New Medicine*. **2016**; 4:153-161.
25. Richardsen, K., Mdala, I., Berntsen, S., Ommundsen, Y., et al.: Objectively recorded physical activity in pregnancy and postpartum in a multi-ethnic cohort: association with access to recreational areas in the neighbourhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. **2016**; 13: 1-12.
26. Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., Saelens, B. E. et. al.: Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*. **2012**; 125: 729-737.
27. Morris, T., Strömmer, S., Vogel, C., Harvey, N., et. al.: Improving pregnant women's diet and physical activity behaviours: the emergent role of health identity. *BMC Pregnancy and Childbirth*. **2020**; 20: 1-12.