

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثر فعالیت بدنی منتخب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر کیفیت و کمیت خواب و قند خون ناشتا زنان باردار بوده است. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود که در ابتدا به صورت غیر تصادفی بر روی ۴۵ نفر از زنان باردار ۲۰-۳۵ ساله در سنین بارداری ۲۰-۳۳ هفته مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر رشت صورت گرفت. سپس شرکت کنندگان در پژوهش به صورت تصادفی ساده به دو گروه تقسیم شدند که ۲۱ نفر در گروه آزمایشی و ۲۴ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. کلاس آموزشی آمادگی زایمان، مشتمل بر ۸ جلسه، هفته‌ای ۲ روز و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تشکیل گردید که ۳۰ دقیقه آموزش نظری در زمینه تغذیه و مراقبت‌های معمول بارداری، ۱۵ دقیقه مهارت‌های عملی آموزش داده شد و زنان باردار به مدت ۴۵ دقیقه تمرینات بدنی را بر طبق اصول صحیحی که مربی نشان داده بود به انجام رساندند؛ در ضمن آنان یک روز در هفته در منزل بر طبق برنامه آموزش دیده شده فعالیت بدنی داشتند. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ قبل از شروع کلاس آموزشی و یک روز پس از پایان دوره توسط نمونه‌های مورد پژوهش در هر دو گروه آزمایشی و شاهد، تکمیل شد. همزمان با تکمیل پرسشنامه پیتزبورگ، اطلاعات مربوط به کمیت خواب و میزان قند خون ناشتا زنان باردار با استفاده از دستگاه اتوآنالیزر برای هر دو گروه آزمایشی و شاهد اندازه گیری شد. در این پژوهش با استفاده از آزمون t همبسته مشخص شد که تفاوت آماری معنی داری بین کیفیت خواب زنان باردار تمرین کرده قبل و پس از فعالیت بدنی منتخب دیده می‌شود ($p=0/0001$). همچنین مشخص گردید که تفاوت آماری معنی داری بین کیفیت خواب زنان باردار تمرین نکرده قبل و پس از فعالیت بدنی منتخب وجود دارد که این تفاوت در جهت منفی بوده است ($p=0/001$). در ضمن آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت آماری معنی داری بین تغییرات کیفیت خواب در بین دو گروه زنان تمرین کرده و تمرین نکرده دیده می‌شود ($p=0/0001$). آزمون t همبسته هم نشان داد که تفاوت آماری معنی داری بین کمیت خواب زنان باردار تمرین کرده و تمرین نکرده، قبل و پس از فعالیت بدنی دیده می‌شود که این تفاوت در گروه تمرین نکرده در جهت منفی بوده است ($p=0/0001$). علاوه بر این، آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معنی داری بین تغییرات کمیت خواب در بین دو گروه زنان تمرین کرده و تمرین نکرده مشاهده می‌شود ($p=0/0001$). با آزمون t همبسته مشخص گردید که تفاوت معنی داری بین قند خون ناشتا زنان باردار تمرین کرده قبل و پس از فعالیت‌های بدنی منتخب دیده می‌شود ($p=0/0001$ ، ولی تفاوت معنی داری بین قند خون ناشتا زنان باردار تمرین نکرده قبل و پس از فعالیت‌های بدنی مشاهده نگردید ($p=0/375$).