

Activitatea fizică și comportamentul alimentar la un lot de gravide

Andreea Stancu¹, Valeria Laza²

¹Absolvent Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. În ultimele decenii au apărut din ce în ce mai multe studii care dovedesc că exercițiile fizice au beneficii enorme pentru sănătate și în special pentru femeile gravide și făt. Majoritatea viitoarelor mame pot efectua în siguranță exerciții dinamice, chiar dacă nu au fost active înainte de a rămâne însărcinate. Exercițiile fizice au multiple beneficii, ele controlează greutatea corporală, evită excesul ponderal și conferă o condiție fizică de învidiat în această perioadă, eliminând durerile de spate și edemele declive. Alături de mișcare, comportamentul alimentar al gravidei este important în condiționarea evoluției sarcinii, dar și a stării de sănătate a nou-născutului.

Obiective. Lucrarea urmărește starea de sănătate a unui lot de 200 de gravide din Cluj-Napoca, prin prisma analizelor obligatorii ce se fac în trimestrele I și III de sarcină și a datelor antropometrice, dar și investigarea stilului lor de viață, insistând asupra comportamentului alimentar și a activității fizice desfășurate.

Metode. Au fost înregistrate și prelucrate datele generale, somatometrice, fiziometrice și de laborator, din foile de observație prezente la medicii de familie care aveau în urmărire gravidele din municipiul Cluj-Napoca, în perioada ianuarie 2007 – septembrie 2008. Datele privind comportamentul alimentar și practicarea exercițiilor fizice au fost culese cu ajutorul unui chestionar.

Rezultate. 1) Majoritatea indicatorilor hematologici, fiziologici și biochimici s-au înscris în limitele fiziologice ale acestei perioade. 2) În general, gravidele au informații și atitudini corecte despre ceea ce înseamnă un stil de viață sănătos, dar fac o serie de greșeli alimentare și nu practică exercițiile fizice în mod regulat.

Concluzii. Starea de sănătate a gravidelor este în general bună, dar există neconcordanțe între atitudini și cunoștințe, pe de-o parte și comportamente, pe de altă parte, ceea ce impune continuarea activităților de educație pentru sănătate în rândul acestei grupe populaționale.

Cuvinte cheie: graviditate, activitate fizică, comportament alimentar, sănătate.