

Anja Podlesnik Fetih

SPORTSKA AKTIVNOST I PSIHOLOŠKO STANJE U TRUDNOĆI

1. PREDMET I PROBLEM

Sportska aktivnost prema preporukama mnogih studija (Brown, 2002.; Bunge, 1999.; Lochmuller & Friese, 2004.) opušta i ima pozitivan učinak na psihološko raspoloženje, jača krvožilni sustav, pomaže u održavanju tjelesne težine i sprječava bolove u leđima i ostalih zglobova. Vježba pomaže da se lakše prevladaju neke od problema trudnoće kao što su zatvor, umor, jutarnja mučnina i povraćanje, često mokrenje, pospanost i bol u donjem dijelu trbuha.

Trening mišića dna zdjelice uz jake mišiće i njihovu izdržljivost tijekom trudnoće također utječe na skraćanje razdoblja drugog rađanja, jer je majka svjesna funkcioniranja tih mišića i stoga ih može opustiti u pravo vrijeme. Na takav način može aktivno sudjelovati u porodu, što dovodi do bržeg i lakšeg poroda (Gamberger & Videmšek, 2005.). Učinak redovite fizičke aktivnosti za poboljšanje ukupne fizičke i psihičke kondicije pomaže u radnoj sposobnosti, održavanju osjećaja sigurnosti i radosti kretanja. To omogućava razvoj pozitivnih stavova prema trudnoći te dobro mentalno stanje, vedrinu i dobro raspoloženje, održavanje mentalne ravnoteže i sprječavanje depresije (Klun, 1992.). Da bi poboljšali psihološku dobrobit pomažu vježbe pilatesa, pomoću kojeg trudnice sve više postaju svjesne promjene svog tijela (King & Green, 2002; Selby, 2002.). U drugom tromjesečju trudnoće, od četrnaestog do dvadeset i sedmog tjedna, većina se trudnica osjeća umirujuće, one su pune života i na prvi pogled se vidi kako izgledaju i dobro se osjećaju. Tijekom tog razdoblja trudnoće, većina žena ne pate od jutarnje mučnine i općeg umora koji ih prati prvih nekoliko tjedana. Imaju više snage i unatoč trbuhu se živahno gibaju. Ovo je ugodno vrijeme za trudnoću. Trudnoće je trudnica fizički svjesna, a dijete nije tako veliko da ometa ili mijenja njezin pokret i držanje (Charlish, 1997.).

Psihološki aspekt razmišljanja o trudnoći proizlazi iz činjenice da je to jedinstveno razdoblje u životu kada su se dvije osobe u združene jednoj i važno je kako ta žena rješava dilemu u sebi (Rafael-Leff, 1992.). Posebno se naglašava stanje vezano na oplodnju, iskustvo dvoje u jednom tijelu, promjene u fizičkom izgledu, sumnje u sposobnost majčinstva i sposobnost sazrijevanja fetusa. Trudnoća je sama psihički stres (Velikonja, 1998.). U teškim uvjetima i osobama s emocionalnim poremećajem ta opterećenja su još veća. Tijekom trudnoće i poroda su uobičajene emocionalne, mješovite i nestabilne reakcije i stanja, a ne kako se često misli, samo osjećaj zadovoljstva. Oko 50% od normalne populacije trudnica pate od nesanice,

anksioznosti, briga i depresija. Svaka žena trudnoću doživi individualno i njezin osobni stav prema trudnoći je pod snažnim utjecajem neposrednog okoliša. Organski fenomen trudnoće je ispunjen psihološkim materijalima, a svaka fiziološka faza trudnoće ima svoje posebne duševne prateće posljedice.

U drugom tromjesečju trudnoće, većina trudnica uspije uspostaviti pravi odnos, udaljenost između sebe i fetusa, te između sebe kao majke i sobom kao djeteta (Rafael-Leff, 1991.). Na kraju ovog dijela trudnoće, većina žena je sretno, mnoge nikad nisu bile tako pune užitka, a većina njih jako uživa u gibanju. Žene se čine same sebi privlačne zbog dobrog izgleda i stvarne dobrog osjećaja. Naravno, sve je to istina, ako je žena zdrava i sretno trudna.

Analizirali smo raspoloženje sportsko aktivnih i sportsko neaktivnih trudnica. Pronašli kakve su povezanosti između redovitih sportskih aktivnosti i raspoloženja u drugom tromjesečju trudnoće, u kojoj su žene najaktivnije i najlakše sportsko aktivne. Rezultati pokazuju razlike u strukturi faktora odnosno u sadržaju koji objašnjavaju svaki faktor u eksperimentalnoj i kontrolnoj skupini, čime se potvrđuje da redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na psihičko raspoloženje i mentalno zdravlje trudnica.

2. REZULTATI

U skupini od 163 trudnica ima 69 aktivnih i 94 neaktivnih trudnica. Svoje raspoloženje su osobe odlučivale na ljestvici od 1 - nikada do 5 - gotovo uvijek kako su doživljavale sebe u posljednjih nekoliko dana. U skupini trudnica koje su redovito sportsko aktivne ima dvanaest faktora koji imaju lambda više od jedne. Tumačenje prostora sportskih aktivnosti i raspoloženja izdvojili smo dva najjača faktora koji zajedno objašnjavaju 34,91% varijance. Od prvog 23,51%, od drugog 11,40%. Ostali faktori objašnjavaju mnogo manji udio varijance te bi za objašnjenje njihovog sadržaja trebali tako uzeti u obzir druge dijelove strukture ličnosti. U grupi neaktivnih trudnica ima jedanaest faktora lambda veće od jedan, ali mi smo također ovdje iz istog razloga kao i aktivne izdvojili dva faktora koji zajedno objašnjavaju 34,68% varijance. Od prvog 19,45%, od druge 15,24%.

Kod aktivnih trudnica je kao prvi izdvojen faktor na kojeg se veže pozitivnim emocijama.

Ova grupa određuje njihovu trudnoću uz točke: opuštena, zadovoljna, ugodna, nije pesimistična, privlačna, ponosna, sretna i prihvaćena. Na drugi faktor se vežu točke raspoloženja kao što su osjetljiva, razdražljiva, ranjiva, rastresena i plačljiva.

Osjećaj aktivnih trudnica je tako objašnjen s prvim faktorom kao najjačim pozitivnim, u prijelaznom razdoblju su očekivana mješovita raspoloženja što je i sasvim normalno za zdravu aktivnu ženu. Za trudnice koje su sportski neaktivne, kao

Tablica 1. Stavke psihološkog raspoloženja, koje u biti objašnjavaju prvi izdvojeni faktor obje grupe.

SPORTSKO AKTIVNE TRUDNICE FAKTOR DOBROG RASPOLOŽENJA	SPORTSKO NEAKTIVNE TRUDNICE FAKTOR LOŠEG RASPOLOŽENJA
Opuštena	Tužna
Zadovoljna	Napeta
Ugodna	Razdražljiva
Ni pesimistična	Potisnuta
Privlačna	Nervozna
Ponosna	Pesimistična
Sretna	Osjetljiva
Prihvaćena	Nemirna
Vesela	Naveličana
Voljena	Zbrinuta

prvi izdvoji se najjači faktor na kojeg se vežu negativne emocije. Ova grupa definira svoje raspoloženje sa stavkama tužna, napeta, razdražljiva, depresivna, nervozna, pesimistična, osjetljiva i nemirna. Na drugi slabiji faktor su vezane postavke pozitivnih emocija kao što su sretna, ugodna, ponosna, prijateljska, sretna, živahna, atraktivna i opuštena. Raspoloženje neaktivnih trudnica je objašnjeno s prvim najjačim faktorom kao negativnim i sklonijim melankolije. Razdoblja pozitivnih emocija su rjeđa nego u slučaju aktivnih trudnica.

3. RASPRAVA

Uzorak ispitanica je 41 posto ispitanica koje su redovito aktivne, 59 posto je takvih da nisu sportsko aktivne. Kod aktivnih trudnica je u prvom planu sadržaj prvog faktora koji opisuje pozitivne osjećaje. Rezultati potvrđuju da redovita tjelesna aktivnost pridonosi psihološko raspoloženje trudnica. Rezultati se slažu sa ishodom mnogih studija (Brown, 2002.; Bunge, 1999.; Lochmuller & Friese, 2004., Klun, 1992.) koje određuju da fizička aktivnost opušta, ima povoljan učinak na psihološku dobrobit, pridonosi stvaranju pozitivnog stava prema trudnoći, održavanje duševne ravnoteže i prevenciju depresije. Drugi faktor u pozadini kojeg stoji sadržaj pomiješanog raspoloženja, sasvim su normalni za zdravu trudnoću. Tijekom trudnoće i porođaja su česte mješovite i nestabilne emocionalne reakcije i stanja, također se povremeno i kod zdravih i aktivnih trudnica pojavljuju emocije kao što su: osjetljiva, ranjiva, rastresena i plačljiva. Štoviše, kako se i očekivalo, aktivne žene su više pozitivno orijentirane.

Kod neaktivnih trudnica je najjači faktor onaj čiji je sadržaj sljedećih emocija: tužna, napeta, razdražljiva, depresivna, nervozna pesimistična, osjetljiva i nemirna. Rezultati pokazuju da 50% trudnica normalne populacije pate od nesanicе, tjeskobe, brige i depresije (Velikonja, 1998.). Naša otkrića pokazuju da neaktivne trudnice imaju tendenciju negativnog raspoloženja, a često pate od tih bolesti. S druge strane, znamo da su na kraju ovog dijela trudnoće većina žena sretnе i zadovoljne. Žene izgledaju same sebi atraktivne i privlačne zbog dobrog izgleda i stvarno dobrog raspoloženja (Rafael-Leff, 1991.). Stoga je razumljivo da čak i nakon drugog slabijeg faktora i neaktivne žene definiraju svoje pozitivno duševno raspoloženje. Uz već spomenuto, rezultati redovite tjelesne aktivnosti tijekom trudnoće su minimalni gubitak aerobne snage, istodobno dolazi do sporijeg pridobivanja tjelesne težine na račun korištenja masti (Tesar et al., 1990., Clapp & Little, 1995.). Budući da istraživanja (Abraham, Taylor, Conti, 2001.) pokazuju vezu između tjelesne težine i izmijenjene slike tijela i postporođajne depresije, fizička aktivnost ima ovdje važnu preventivnu ulogu. Omogućava sporije i kontrolirano povećanje tjelesne težine i održavanje pozitivne slike o sebi i dobro raspoloženje. Također se aktivna trudnica nakon poroda brže vrati u formu i težinu prije trudnoće. Vrijeme trudnoće je vrijeme velikih promjena i prilagođavanja na novo stanje osobe koje izaziva različite osjećaje. Doživljaj sebe i svog raspoloženja trudnica ne samo da utječe na sebe, nego i fetusa. Svi potencijalni utjecaji koji pogađaju majku, također se odražava u fetusa. Prebačen na normalan, svakodnevni program majke. To je kombinacija kemijskih i fizikalnih svojstava tjelesnih tekućina čijih oscilacije imaju istu vrijednost kao i osjetilnim podražaji ili podražaji inducirani podražaje (Milaković, 1986.). Dobro raspoloženje tokom trudnoće ne utječe samo na majke nego i na plod. Faktora koji zajedno utječu u većini opuštenoj atmosferi je više, da se izbjegne vrtlog negativnih emocija. Naš rad se slaže s rezultatima prethodnih istraživanja koja kaže da je sportske aktivnost jedna od najvažnijih. Prema nalazima trudnice potrebno je što više upoznati trudnicu s preporučenom sportskom aktivnosti i njezinim pozitivnim učincima. To će pomoći boljem raspoloženju majke i djeteta te će omogućiti održavanje trudnoće udobnijim.

4. LITERATURA

1. Abraham, S.F.; Taylor, A. & Conti, J. (2001.). Postnatal depression, eating, exercise and vomiting before and during pregnancy. *J Eat Disord*, 29, 482 – 487.
2. Brown, W. (2002.). The benefits of physical activity during pregnancy. *J Sci Med Sport*, 5(1), 37 – 45.
3. Bung, P. (1999.). Schwangerschaft und Sport. *Gynakologe*, 32, 386 – 392.

4. Carpenter, M.W.; Sady, S.P., & Sady, M.A. et al. (1990.). Effect of maternal weight gain during pregnancy on exercise performance. *J Appl Physiology*, 1173 – 1176.
5. Charlish, A. (1997.). *Zdrava nosečnost*. Vodnik po dopolnilnem zdravljenju. Ljubljana: DZS.
6. Clapp, J. F. III. & Little, K. D. (1995.). Effects of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. *Med Sci Sport Exercise*, 27, 170 – 177.
7. Gamberger, Ž.; Videmšek, M.; & Karpljuk, D. (2005.). Trening mišic medeničnega dna. *Šport*, 53 (4), 29 – 32.
8. King, M. & Green, Y. (2002.). *Pilates for pregnancy* [Pilates za nosečnice]. London: Octopus Publishing Group Limited.
9. Klun, J. (1992.). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
10. Lochmuller, E.M. & Friese, K. (2004.). Schwangerschaft und Sport. *Gynakologe*, 37, 459 – 466.
11. Milaković (1986.). *Kada su majka in dete bili zajedno*. Sarajevo: Svjetlost.
12. Raphael-Leff J. (1991.). *Psychological process of childbearing*. London: Chapman & Hall.
13. Selby, A. (2002.). *Pilates for pregnancy*. [Pilates za nosečnice]. London: HarperCollinsPublishers.
14. Velikonja, V., et al. (1989.). Razlike v vedenjskih reakcijah donošenih in nedonošenih novorojencev. *Zdravstveno varstvo*, 28, 163 – 166.