

Titel: Aktiv og Gravid

Forfatter: Jannie Tygesen Schmidt(JIS@UCN.dk) og Josephine Nielsen (JONI@UCN.dk),

Fysioterapeutuddannelsen, University College Nordjylland

Type af præsentation: Posterpræsentation

Stikordsliste: graviditet, fysisk aktivitet, sundhedsfremme, forebyggelse, non-sedentary, svangerskab, guidelines.

Baggrund: Regelmæssig fysisk aktivitet medfører en række gavnlige effekter ift. reduktion af livsstilssygdomme såsom diabetes, hjerte-karsygdomme og psykiske lidelser(1). Dette gør sig ligeledes gældende for graviditetsrelateret komplikationer(2,3). Studie viser, at en større procentandel af danske gravide kvinder i første trimester ikke opfylder Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for gravide(4). Livsstilsbetingede graviditetskomplikationer fx gestational diabetes og svangerskabsforgiftning er en stigende udfordring, hvor overvægt og fysisk inaktivitet antageligt spiller en rolle i denne stigning(5). Indeværende studiet havde til formål at afdække den eksisterende litteratur omkring fysisk aktivitet under svangerskab.

Teoretisk ramme og metode: Systematisk litteraturstudie og kritisk læsning af frembragte artikler

Hovedresultater og konklusioner: I indeværende litteraturstudie fandtes der ingen anledning til at begrænse intensiteten eller frekvensen af fysisk aktivitet i svangerskabsperioden ift. fosterets udvikling eller andre risikobetonede forhold hos den gravide (6). Litteraturen frembringer tværtimod en opmærksomhed på den risiko inaktivitet under svangerskab potentielt kan medføre af komplikationer ift. øget fødselsvægt, svangerskabsforgiftning og gestational diabetes såfremt en inaktiv livsstil indtages eller fastholde i graviditetsperioden (7,8). Evidensen tilføjer generelt, at det er den gravide kvindes generelle velbefindende, som er afgørende for hvilke aktiviteter den gravide kvinde kan udføre og med hvilken intensitet samt frekvens(7).

Betydning for videre forskning og praksis:

Studiet giver anledning til et øget fokus på formidling af den eksisterende evidens samt at gøre denne viden mere integreret i den almene population. Dette med en forventning om, at den sundhedsfremmende og forebyggende effekt fremmes ved oplysning.

Nøglereferencer:

1. Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet og evidens: Livsstilssygdomme, folkesygdomme og risikofaktorer mv.: Et opslagsværk til rådgivning og pressedækning. København: Sundhedsstyrelsen; 2006. 26 s., med bibl.
2. Dempsey JC, Sorensen TK, Williams MA, Lee I, Raymond S, Dashow EE, et al. Prospective Study of Gestational Diabetes Mellitus Risk in Relation to Maternal Recreational Physical Activity before and

during Pregnancy. 2004;159(7):663–70.

3. Sorensen TK, Williams MA, Lee I, Dashow EE, Thompson M Lou, Luthy DA, et al. Recreational Physical Activity During Pregnancy and Risk of Preeclampsia. 2003;1273–80.
4. Broberg L, Ersbøll AS, Backhausen MG, Damm P, Tabor A, Hegaard HK. Compliance with national recommendations for exercise during early pregnancy in a Danish cohort. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. BMC Pregnancy and Childbirth; 2015;15:317. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4661949&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
5. Juhl M. Physical Exercise During Pregnancy and Reproductive Outcomes. 2009; Available from: http://www.si-folkesundhed.dk/upload/rapport_phd_mette.pdf
6. Barakat R, Perales M, Garatachea N, Ruiz JR, Lucia A. Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? Br J Sports Med [Internet]. 2015;(2002):bjsports – 2015–094756. Available from: <http://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2015-094756>
7. Sundhedsstyrelsen. FysiskAktivitetHaandbog. 2011.
8. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1—exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Br J Sports Med [Internet]. 2016;50(10):571–89. Available from: <http://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2016-096218>