

## **ΙΩΑΝΝΑ ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗ**

**«Μελέτη της ευαισθητοποίησης των Ελληνίδων εγκύων σε θέματα σωματικής άσκησης και της επίδρασής της στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό».**

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Αντικείμενο της εργασίας είναι η μελέτη της συμπεριφοράς των Ελληνίδων που κυοφορούν πάνω σε θέματα φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, με σκοπό να εντοπιστούν τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση τόσο σε σωματικό, όσο και σε νοητικό και ψυχικό επίπεδο καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αρχικά, παρουσιάζονται οι φυσικές μεταβολές που συμβαίνουν στα διάφορα συστήματα του οργανισμού της γυναίκας κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και εν συνεχεία, γίνεται αναφορά στο θέμα της άσκησης που αφορά σε γενικότερες ομάδες του πληθυσμού.

Κατόπιν και, εστιάζοντας περισσότερο στην άσκηση κατά της διάρκεια της κύησης, αναφέρονται τα οφέλη, αλλά και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με αυτήν στην εγκυμοσύνη, καθώς και τα είδη της άσκησης που μπορεί να εκτελέσει μια γυναίκα που εγκυμονεί.

Έπειτα, παρατίθεται η σχετική έρευνα που διεξήχθη σε γνωστό μαιευτήριο της Αθήνας σε επίτοκες, με συμπεράσματα και στατιστικές συσχετίσεις που συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση πριν, αλλά και κατά την διάρκεια της κύησης με θέματα όπως, η κλινική εικόνα της εγκύου, η έκβαση του τοκετού κλπ .

Τέλος, γίνεται αναφορά στις πηγές που βοήθησαν στην συγγραφή της διπλωματικής εργασίας.

Να σημειωθεί πως η έρευνα εκπονήθηκε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2016 και η συγγραφή της εργασίας ολοκληρώθηκε το 2017, υπό την επίβλεψη του κ. Νικολάου Βλάχου, καθηγητή Μαιευτικής και Γυναικολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ: Μαιευτική-Γυναικολογία-Άθληση.**

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Έρευνα, Εγκυμοσύνη, Άσκηση, Φυσική δραστηριότητα.**

### **ABSTRACT**

**“Study on Greek pregnant women's awareness towards physical exercising and its effects during gestation and delivery”.**

Main purpose of this academic project is to investigate the attitude of pregnant women towards physical activities and sports, in order to emphasize to the benefits of exercising in physical and mental health during their pregnancy.

At part one, the physical changes that occur to the woman's body during pregnancy are developed, also a reference concerning exercising effects on the general population groups is provided.

Later, exercising during pregnancy and the benefits and risks associated with sports and physical activities are analyzed. In addition, the types of exercise a pregnant woman should perform during this period are decomposed and suggested.

At the second part of this document, the relevant research which was conducted in a well-known Athens maternity hospital presents the conclusions and statistical correlations that link physical activities and exercising before and during pregnancy.

Topics, such as the clinical status of the pregnant women, the outcome of childbirth etc., are statistically exposed and analyzed.

In the end, the relevant bibliography list that helped writing this diploma thesis is placed.

This research was conducted during the academic year 2016, and the writing of this work was completed in 2017, under the supervision of Mr. Nikolaos Vlachos, Professor of Obstetrics and Gynecology at the University of Athens

**SUBJECT AREA: Obstetrics-Gynecology-Sports.**

**KEAWORDS: Research, Pregnancy, Exercise, Physical Activity.**