

KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT PHYSICAL ACTIVITIES IN PREGNANCY AMONG PREGNANT WOMEN AT THAI NGUYEN CENTRAL HOSPITAL

Nguyen Thu Trang*, Ngo Thi Van Huyen, Dao Tien Thinh

TNU - University of Medicine and Pharmacy

ARTICLE INFO		ABSTRACT
Received:	01/4/2025	The study aimed to describe the current state of knowledge and attitude about physical activities in pregnancy among pregnant women at Thai Nguyen central hospital. The study was conducted on 264 pregnant women by a descriptive method and cross-sectional design. The study subjects were surveyed using self-administered questionnaires. The research results show that the average knowledge score of the research subjects was 18.5 ± 4.1 , with 84.1% of the subjects having achieved the knowledge level. The majority of the research subjects knew about the benefits of physical exercise during pregnancy, safe exercises, and dangerous signs that required stopping exercise. 24.6% of the subjects answered correctly about the duration of exercise and exercise during pregnancy. 68.9% of the research subjects agreed that exercise during pregnancy is necessary. Among the subjects who disagreed that exercise is necessary during pregnancy, 58.5% of the subjects did not have enough information about exercise, 56.1% of the subjects felt tired when exercising, 54.9% of the subjects did not want to exercise, 31.7% of the subjects did not have time to exercise, and 23.2% of the subjects were afraid of exercise.
Revised:	14/8/2025	
Published:	14/8/2025	
KEYWORDS		
Knowledge		
Attitude		
Physical activities		
Pregnant women		
Pregnancy		

THỰC TRẠNG KIẾN THỨC VÀ THÁI ĐỘ VỀ VẬN ĐỘNG THỂ LỰC TRONG THAI KỲ CỦA THAI PHỤ TẠI BỆNH VIỆN TRUNG ƯƠNG THÁI NGUYÊN

Nguyễn Thu Trang*, Ngô Thị Vân Huyền, Đào Tiến Thịnh

Trường Đại học Y Dược – ĐH Thái Nguyên

THÔNG TIN BÀI BÁO		TÓM TẮT
Ngày nhận bài:	01/4/2025	Nghiên cứu nhằm mô tả thực trạng kiến thức và thái độ về vận động thể lực trong thai kỳ của thai phụ tại Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên. Nghiên cứu được thực hiện trên 264 thai phụ với phương pháp mô tả, thiết kế cắt ngang. Đối tượng nghiên cứu được khảo sát dựa trên bộ câu hỏi tự điền. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng điểm trung bình kiến thức của đối tượng nghiên cứu là $18,5 \pm 4,1$, đối tượng có mức độ kiến thức đạt chiếm 84,1%. Đa số đối tượng nghiên cứu biết về các lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ, các bài tập an toàn, các dấu hiệu nguy hiểm cần ngừng tập luyện. Có 24,6% đối tượng trả lời đúng về thời lượng tập luyện, vận động trong thai kỳ. Có 68,9% đối tượng nghiên cứu đồng ý cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ là cần thiết. Trong số các đối tượng không đồng ý vận động thể lực là cần thiết trong thai kỳ có 58,5% vì không đủ thông tin về các bài tập thể dục, 56,1% cảm thấy mệt mỏi khi tập thể dục, 54,9% không muốn tập thể dục, 31,7% không có thời gian tập thể dục và 23,2% sợ tập thể dục.
Ngày hoàn thiện:	14/8/2025	
Ngày đăng:	14/8/2025	
TỪ KHÓA		
Kiến thức		
Thái độ		
Vận động thể lực		
Thai phụ		
Thai kỳ		

DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.12440>

* Corresponding author. Email: trangthuddls@gmail.com

1. Giới thiệu

Bên cạnh việc cung cấp các chất dinh dưỡng, thực phẩm thiết yếu trong suốt thai kỳ thì việc vận động thể lực khi mang thai đem lại các hiệu quả tích cực về mặt sức khỏe cho cả mẹ và bé. Vận động thể lực trong thai kỳ đóng vai trò quan trọng trong giai đoạn mang thai. Nhiều nghiên cứu chứng minh vận động thể lực đầy đủ giúp thai phụ giảm nguy cơ đái tháo đường thai kỳ, nguy cơ tiền sản giật, các triệu chứng trầm cảm sau sinh. Ngoài ra, vận động thể lực đầy đủ còn làm tăng chỉ số phát triển thần kinh ở trẻ [1] – [4]. Trong trường hợp không có biến chứng sản khoa hoặc chống chỉ định đặc biệt thì vận động thể lực ở phụ nữ mang thai được khuyến khích nên tiếp tục hoặc bắt đầu các vận động thể lực an toàn. Năm 2010, WHO đã đưa ra Khuyến nghị Toàn cầu về vận động thể lực cho sức khỏe, theo đó nhóm tuổi từ 18 đến 64 nên tham gia vận động thể lực trong thể dục ít nhất 150 phút mức độ vừa phải hoặc ít nhất 75 phút mức độ mạnh mỗi tuần, hoặc kết hợp tương đương của cả hai mức độ vận động thể lực vừa và mạnh, hướng dẫn này cũng dành cho thai phụ [5]. Bản cập nhật năm 2018 của Hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG) về hướng dẫn vận động thể lực khuyến nghị các thai phụ nên vận động thể lực ít nhất 150 phút mỗi tuần trong thai kỳ và thời kỳ hậu sản [6]. Tuy nhiên, theo kết quả của nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước chỉ ra kiến thức của thai phụ về vận động trong thai kỳ còn chưa đầy đủ. Trong nghiên cứu ở Zambia chỉ có 19% [7], ở Nigeria có 46,6% đối tượng có kiến thức đạt [8]. Về thái độ trong một nghiên cứu ở Pakistan chỉ ra rằng 87,2% thai phụ có thái độ chưa tích cực về vận động trong thai kỳ [9]. Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Lê Hương [10] cho thấy tỷ lệ thai phụ không có thói quen tập thể dục trước khi mang thai là 55,1%. Trong nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu An cũng chỉ có 17,3% thai phụ đạt được khuyến nghị vận động thể lực của WHO, 13,7% thai phụ đạt được tần suất tập thể dục từ 5 lần trở lên mỗi tuần [11]. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này nhằm mục tiêu mô tả kiến thức, thái độ của thai phụ về vận động thể lực trong thai kỳ tại Bệnh viện (BV) Trung ương Thái Nguyên.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng, thời gian và địa điểm nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Thai phụ đến khám tại Phòng khám sản BV Trung ương Thái Nguyên.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Thai phụ có khả năng nghe, nói được.

Thai phụ đồng ý tham gia vào nghiên cứu sau khi đã được giải thích đầy đủ rõ ràng về nghiên cứu.

Thời gian và địa điểm nghiên cứu:

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 3 năm 2024 đến tháng 3 năm 2025.

Địa điểm nghiên cứu: Khoa Sản Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên.

2.2. Thiết kế và phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu: Mô tả.

- Thiết kế nghiên cứu: Cắt ngang.

2.3. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

2.3.1. Cỡ mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức:

$$n = Z^2 (1 - \alpha/2) \frac{pq}{d^2} \quad (1)$$

Trong đó: $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,645$ (Với khoảng tin cậy 90%), $p = 0,67$ (Đây là tỷ lệ bà mẹ có kiến thức đầy đủ vận động thể lực trong thai kỳ)

Dựa trên số liệu trong nghiên cứu của Ribeiro và Milanez [12]; $q = 1 - p$; $d = 0,05$; $n = 239$.

Dự trừ mất mẫu 10% $n = 264$

Nghiên cứu được tiến hành trên 264 thai phụ phù hợp với tiêu chuẩn chọn mẫu.

2.3.2. Phương pháp chọn mẫu

Mẫu được chọn theo phương pháp: Chọn mẫu thuận tiện.

2.4. Biến số nghiên cứu

- Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: Tuổi, tình trạng hôn nhân, công việc, trình độ học vấn, số lần mang thai, khám thai định kỳ, kế hoạch mang thai.

- Kiến thức về vận động thể lực trong thai kỳ: Kiến thức về thời lượng tập luyện, kiến thức về các bài tập an toàn, kiến thức về các dấu hiệu nguy hiểm cần ngừng tập luyện. Bộ câu hỏi được phát triển dựa trên Khuyến nghị về vận động thể lực trong thai kỳ của ACOG, gồm 25 câu hỏi. Tổng điểm tối đa khi trả lời đúng tất cả các câu hỏi là 25 điểm. Kiến thức được đánh giá như sau: Kiến thức đạt khi tổng điểm ≥ 13 điểm. Kiến thức chưa đạt khi tổng điểm < 13 điểm. Bộ công cụ được thử nghiệm trên 30 mẫu cho kết quả kiểm định Cronback's alpha là 0,78 (đạt tiêu chuẩn để đưa bộ công cụ vào sử dụng).

Thái độ của đối tượng nghiên cứu về vận động thể lực trong thai kỳ: bao gồm sự cần thiết phải hoạt động, tập luyện trong thai kỳ. Các lý do thai phụ cho rằng cần thiết phải tập luyện, các lý do thai phụ cho rằng không cần thiết phải tập luyện. Trong thang đo thái độ những đối tượng cho rằng cần thiết phải vận động thể lực trong thai kỳ là những đối tượng có thái độ tích cực.

2.5. Phương pháp thu thập số liệu và xử lý số liệu

Phương pháp thu thập số liệu:

Thu thập số liệu thông qua phiếu tự điền bao gồm các thông tin:

- Mục đích nghiên cứu, phiếu tự nguyện tham gia vào nghiên cứu.
- Phiếu câu hỏi.

Nhóm nghiên cứu tiếp cận và giải thích về nghiên cứu cho các thai phụ khi chờ khám hoặc đã khám xong tại khoa Sản Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên. Nếu đối tượng nghiên cứu đồng ý tham gia vào nghiên cứu, nhóm nghiên cứu gửi cho đối tượng phiếu câu hỏi, sau khoảng 20 phút khi đối tượng nghiên cứu trả lời xong, nhóm nghiên cứu cảm ơn thai phụ và kiểm tra lại phiếu đã trả lời.

Xử lý số liệu: Toàn bộ số liệu được làm sạch trước và sau khi nhập vào máy tính bằng phần mềm SPSS 22.0.

2. 6. Đạo đức trong nghiên cứu

Nghiên cứu được thông qua Hội đồng đạo đức Trường Đại học Y Dược – Đại học Thái Nguyên.

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Kết quả tại Bảng 1 cho thấy, có 43,9% đối tượng nghiên cứu mang thai lần đầu và 56,1% đối tượng mang thai lần 2 trở lên. Trong 264 đối tượng nghiên cứu có 31 đối tượng đang mang thai ở 3 tháng đầu chiếm 11,8%, tỷ lệ đối tượng đang mang thai ở ba tháng giữa, ba tháng cuối lần lượt chiếm 36,7%, 51,5%. Tỷ lệ đối tượng có kế hoạch mang thai lần này chiếm 55,7%. Có 82,2% đối tượng có khám thai định kỳ trong lần mang thai này. Đa số đối tượng nghiên cứu có tình trạng hôn nhân Kết hôn chiếm 95,1%. Tỷ lệ đối tượng có trình độ học vấn cao đẳng, đại học, sau đại học chiếm 68,9% và 31,1% đối tượng nghiên cứu có trình độ tiểu học, trung học. Có 30,7% đối tượng nghiên cứu có công việc là nhân viên, tỷ lệ đối tượng có công việc là công nhân, nội trợ, nông dân và các nhóm công việc khác lần lượt chiếm 22,3%, 25,8%, 12,1% và 9,1%.

3.2. Kiến thức và thái độ của đối tượng nghiên cứu về vận động thể lực trong thai kỳ

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy, có 74,6% đối tượng nghiên cứu từng nghe về vận động thể lực trong thai kỳ. Tỷ lệ đối tượng biết rằng vận động thể lực trong thai kỳ không gây hại cho thai nhi chiếm 71,6%. Về các lợi ích của vận động, hoạt động thể chất trong thai kỳ, có 50,4% đối tượng

không biết, vận động thể lực trong thai kỳ làm tăng tỷ lệ sinh đường âm đạo và 48,1% đối tượng không biết về lợi ích làm giảm tỷ lệ cân nặng khi sinh thấp của trẻ. Tỷ lệ đối tượng biết về các lợi ích giảm tỷ lệ tăng cân quá mức khi mang thai, làm giảm tỷ lệ đái tháo đường thai kỳ, làm giảm tỷ lệ rối loạn tăng huyết áp thai kỳ, làm giảm tỷ lệ sinh non, giảm tỷ lệ sinh mổ của vận động thể lực trong thai kỳ lần lượt chiếm 94,7%, 86,4%, 81,4%, 87,5%, 64,8%.

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n = 264)

	Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ %
Lần mang thai hiện tại	Lần 1	116	43,9
	Lần thứ 2 trở lên	158	56,1
Tuổi thai	Ba tháng đầu	31	11,8
	Ba tháng giữa	97	36,7
	Ba tháng sau	136	51,5
Kế hoạch mang thai lần này	Có	147	55,7
	Không	117	44,3
Khám thai định kỳ	Có	217	82,2
	Không	47	17,8
Tình trạng hôn nhân	Kết hôn	251	95,1
	Khác (độc thân, li hôn, góa)	13	4,9
Trình độ học vấn	Tiểu học, trung học	82	31,1
	Cao đẳng, đại học và sau đại học	182	68,9
Công việc	Nông dân	32	12,1
	Công nhân	59	22,3
	Nhân viên	81	30,7
	Nội trợ	68	25,8
	Khác	24	9,1

Bảng 2. Kiến thức của thai phụ về các lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ

Nội dung	n (%)	
	Đúng (có)	Sai (không)
Từng nghe về vận động thể lực trong thai kỳ	197(74,6)	67(25,4)
Chưa có bằng chứng khoa học cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ gây hại cho thai nhi	189(71,6)	75(28,4)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm tăng tỷ lệ sinh đường âm đạo	131(49,6)	133(50,4)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ tăng cân quá mức khi mang thai	250(94,7)	14(5,3)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ đái tháo đường thai kỳ	228(86,4)	36(13,6)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ rối loạn tăng huyết áp thai kỳ	215(81,4)	49(18,6)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ sinh non	231(87,5)	33(12,5)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ sinh mổ	171(64,8)	93(35,2)
Vận động thể lực trong thai kỳ làm giảm tỷ lệ cân nặng khi sinh thấp của trẻ	137(51,9)	127(48,1)

Bảng 3. Kiến thức của thai phụ về thời lượng vận động thể lực trong thai kỳ và các bài tập luyện an toàn trong thai kỳ

Các biến	n(%)	
	Đúng	Sai
Thời lượng tập luyện	65(24,6)	199(75,4)
Bài tập an toàn trong thai kỳ		
Đi dạo	238(90,2)	26(9,8)
Đạp xe cố định	172(65,2)	92(34,8)
Bài tập aerobic	169(64)	95(36)
Khiêu vũ	133(50,4)	131(49,6)
Các bài tập kháng lực (ví dụ: sử dụng tạ, dây thun)	133(50,4)	131(49,6)
Bài tập giãn cơ	147(55,7)	117(44,3)

Qua Bảng 3 cho thấy có 24,6% đối tượng trả lời đúng về thời lượng vận động thể lực trong thai kỳ. Tỷ lệ đối tượng biết về các bài tập đi dạo, đạp xe cố định, aerobic là an toàn trong thai kỳ chiếm 90,2%, 65,2%, 64%. Bên cạnh đó có 49,6%, 44,3% đối tượng nghiên cứu không biết khiêu vũ, các bài tập kháng lực, bài tập giãn cơ cũng an toàn đối với phụ nữ mang thai.

Bảng 4. Kiến thức của thai phụ về các dấu hiệu cảnh báo nên ngừng tập luyện khi mang thai

Các dấu hiệu cảnh báo	n (%)	
	Đúng	Sai
Chảy máu âm đạo	219(83)	45(17)
Đau bụng	222(84,1)	42(15,9)
Những cơn co thắt đau đớn thường xuyên	228(86,4)	36(13,6)
Rò rỉ nước ối	228(86,4)	36(13,6)
Khó thở khi gắng sức	225(85,2)	39(14,8)
Chóng mặt	243(92,0)	21(8,0)
Đau đầu	227(86,0)	37(14,0)
Đau ngực	252(95,5)	12(4,5)
Yếu cơ ảnh hưởng đến sự cân bằng	214(81,1)	50(18,9)

Kết quả tại Bảng 4 cho thấy đa số thai phụ nhận biết được các dấu hiệu cảnh báo nên ngừng tập luyện khi mang thai. Cụ thể, tỷ lệ đối tượng biết về các dấu hiệu chảy máu âm đạo, đau bụng, cơn co thắt, rò rỉ nước ối, khó thở khi gắng sức, chóng mặt, đau đầu, đau ngực, yếu cơ ảnh hưởng đến sự cân bằng lần lượt chiếm 83%, 84,1%, 86,4%, 86,4%, 85,2%, 92,0%, 86,0%, 95,5%, 81,1%.

Bảng 5. Phân loại mức độ kiến thức của thai phụ về vận động thể lực trong thai kỳ

Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Mức độ kiến thức đạt	222	84,1
Mức độ kiến thức không đạt	42	15,9

Ghi chú: Điểm kiến thức: $18,5 \pm 4,1$ Điểm thấp nhất 9; Điểm cao nhất 25.

Số liệu tại Bảng 5 cho thấy điểm trung bình kiến thức của đối tượng nghiên cứu là $18,5 \pm 4,1$, điểm cao nhất là 25, thấp nhất là 9. Có 222 đối tượng có mức độ kiến thức đạt chiếm 84,1%. 42 đối tượng có mức độ kiến thức không đạt chiếm 15,9%.

Bảng 6. Thái độ của thai phụ về vận động thể lực trong thai kỳ

Phát biểu		n(%)	
		Đồng ý	Không đồng ý
Đồng ý tập luyện, vận động là cần thiết trong thai kỳ		182(68,9)	82(31,1)
Nếu đồng ý tại sao	Giảm bệnh tật khi mang thai	109(59,8)	73(40,2)
	Tạo điều kiện sinh thường	182(100)	0(0)
	Phục hồi nhanh sau sinh	159(87,3)	23(12,7)
Nếu không đồng ý tại sao	Tôi cảm thấy mệt mỏi khi tập thể dục	46(56,1)	36(43,9)
	Tôi không muốn tập thể dục	45(54,9)	37(45,1)
	Tôi có lịch làm việc và sinh hoạt rất bận	26(31,7)	56(68,3)
	Tôi sợ tập thể dục	19(23,2)	59(76,8)
	Tôi không có đủ thông tin về bài tập thể dục	48(58,5)	34(41,5)

Kết quả tại bảng 6 cho thấy, 68,9% đối tượng nghiên cứu đồng ý cho rằng tập luyện trong thai kỳ là cần thiết. Trong số các đối tượng đồng ý có 100% đối tượng cho rằng tập luyện trong thai kỳ tạo điều kiện sinh thường, 87,5% đối tượng đồng ý tập luyện giúp phục hồi nhanh sau sinh và 59,8% đồng ý tập luyện giúp giảm các bệnh tật khi mang thai. Trong số các đối tượng không đồng ý tập luyện là cần thiết trong thai kỳ có 58,5% vì không đủ thông tin về các bài tập thể dục, 56,1% cảm thấy mệt mỏi khi tập thể dục, 54,9% không muốn tập thể dục, 31,7% không có thời gian tập thể dục và 23,2% sợ tập thể dục.

3.3. Bàn luận

3.3.1. Kiến thức của đối tượng nghiên cứu về vận động thể lực trong thai kỳ

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy có 74,6% đối tượng nghiên cứu từng nghe về vận động thể lực trong thai kỳ. Khi xem xét kiến thức của đối tượng nghiên cứu về các lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ, đa số đối tượng nghiên cứu đều nhận thức được các lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ đối với sức khỏe của mẹ và thai. Kết quả này tương tự với nghiên cứu của Uchenna Benedine Okafor ở Nam Phi [13]. Tuy nhiên, khi so sánh kết quả của chúng tôi với kết quả trong nghiên cứu của nhóm tác giả Elamurugan Sujindra và cộng sự tại Ấn Độ [14] thì tỷ lệ đối tượng từng nghe về vận động thể lực trong thai kỳ cũng như nhận thức được các lợi ích của vận động, tập luyện trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn. Điều này được giải thích bởi có sự khác biệt về trình độ học vấn và nghề nghiệp của đối tượng nghiên cứu, trong nghiên cứu của chúng tôi, tỷ lệ đối tượng có trình độ học vấn cao đẳng, đại học, sau đại học chiếm 68,9% và đối tượng làm nội trợ chiếm 12,1% so với nghiên cứu của nhóm tác giả Ấn Độ là 37% và 74%.

Bên cạnh đó, khi đánh giá kiến thức của đối tượng nghiên cứu về lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ, thì tỷ lệ đối tượng biết về các lợi ích của vận động, hoạt động thể chất trong thai kỳ như giảm tỷ lệ tăng cân quá mức khi mang thai, làm giảm tỷ lệ đái tháo đường thai kỳ, làm giảm tỷ lệ rối loạn tăng huyết áp thai kỳ, làm giảm tỷ lệ sinh non, giảm tỷ lệ sinh mổ cao hơn tỷ lệ đối tượng biết về lợi ích làm tăng tỷ lệ sinh đường âm đạo và giảm tỷ lệ cân nặng khi sinh thấp của trẻ. Kết quả này tương tự như kết quả trong nghiên cứu của Ghadi M. Al-Youbi, Tarek Elsaid [15], theo đó, nhận thức về các lợi ích của vận động đối với thai phụ được biết đến với tỷ lệ cao hơn những lợi ích cho thai nhi.

Về kiến thức liên quan đến các bài tập an toàn trong thai kỳ, đa số đối tượng biết các bài tập đi dạo, đạp xe cố định, aerobic là an toàn trong thai kỳ. Bên cạnh đó, tỷ lệ đối tượng biết khiêu vũ, các bài tập kháng lực, bài tập giãn cơ cũng an toàn đối với phụ nữ mang thai chiếm tỷ lệ thấp hơn. Nghiên cứu của Berhan Tsegaye Negash [16] cũng cho kết quả đi bộ là bài tập an toàn phổ biến nhất đối với các thai phụ, theo đó, 95,9% đối tượng cũng lựa chọn đi bộ là hình thức tập luyện trong thai kỳ. Đi bộ là hình thức tập luyện ưa thích của đa số thai phụ bởi sự tiện lợi của nó, hình thức này dễ dàng được thực hiện không cần người hướng dẫn, không cần phương tiện tập luyện, không mất bất kỳ chi phí nào. Đồng thời, đi bộ là hình thức vận động thể lực ở mức độ vừa nên phù hợp với đa số thai phụ.

Kết quả tại Bảng 4 cho thấy, đa số đối tượng nghiên cứu biết về các dấu hiệu cảnh báo nên ngừng tập luyện khi mang thai như dấu hiệu chảy máu âm đạo, đau bụng, cơn co thắt, rò rỉ nước ối, khó thở khi gắng sức, chóng mặt, đau đầu, đau ngực, yếu cơ ảnh hưởng đến sự cân bằng. Tỷ lệ đối tượng trong nghiên cứu của chúng tôi biết về các dấu hiệu nguy hiểm cần phải dừng tập luyện trong thai kỳ cao hơn nhiều so với kết quả nghiên cứu của Berhan Tsegaye Negash [16]. Trong nghiên cứu của tác giả này, chỉ có 39,8% biết về dấu hiệu đau ngực, 41,3% biết về dấu hiệu khó thở, 32,6% biết về dấu hiệu cơn co tử cung và 30,8% biết về dấu hiệu chảy máu âm đạo [16]. Điều này được lý giải vì những dấu hiệu này cũng chính là những dấu hiệu nguy hiểm, bất thường trong thai kỳ trong các nghiên cứu trước tại Việt Nam liên quan đến kiến thức chăm sóc trước sinh của thai phụ. Tỷ lệ đối tượng biết về kiến thức này chiếm tỷ lệ khá cao thể hiện chương trình chăm sóc trước sinh của chúng ta trong việc phổ biến để thai phụ nhận thức được các dấu hiệu nguy hiểm trong thai kỳ đang thực hiện rất tốt [17].

Kết quả tại bảng 5 cho thấy điểm trung bình kiến thức của đối tượng nghiên cứu là $18,5 \pm 4,1$, điểm cao nhất là 25, thấp nhất là 9. Có 222 đối tượng có mức độ kiến thức đạt chiếm 84,1%. 42 đối tượng có mức độ kiến thức không đạt chiếm 15,9%. Tỷ lệ đối tượng có kiến thức đạt trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn trong nghiên cứu của Ghadi M. Al-Youbi, Tarek Elsaid. Trong nghiên cứu của nhóm tác giả này chỉ có 41,62% đối tượng có mức kiến thức đạt. Tuy nhiên, so với điểm trung bình kiến thức thì có 44,3% đối tượng có điểm kiến thức dưới điểm trung bình [15].

Mặc dù kiến thức của đối tượng nghiên cứu về các bài tập an toàn, lợi ích và các dấu hiệu nguy hiểm cần ngừng tập luyện, vận động trong thai kỳ khá tốt nhưng kết quả tại bảng 3 cho thấy chỉ có 24,6% đối tượng trả lời đúng về thời lượng tập luyện, vận động trong thai kỳ. Đa số thai phụ trả lời về thời lượng tập luyện là dưới mức khuyến nghị. Như vậy, nếu đối tượng có tập luyện trong thai kỳ nhưng không đạt mức thời gian tập luyện như khuyến cáo thì cũng có thể không đạt được các lợi ích mà vận động, tập luyện mang lại cho mẹ và thai. Năm 2010, WHO đã đưa ra Khuyến nghị toàn cầu về vận động thể lực cho sức khỏe, theo đó hướng dẫn nhóm tuổi từ 18 đến 64 nên tham gia vận động thể dục ít nhất 150 phút mức độ vừa hoặc ít nhất 75 phút mức độ mạnh mỗi tuần, hoặc kết hợp tương đương của cả hai mức độ vận động thể lực vừa và mạnh. Hướng dẫn này cũng dành cho thai phụ và cần có tư vấn y tế phù hợp trước khi đạt mức vận động thể lực theo khuyến nghị [5]. Viện Sản phụ khoa Hoa Kỳ ACOG khuyến nghị nên tích lũy vận động thể lực ít nhất 20-30 cho mỗi lần tập với mức độ trung bình vào tất cả các ngày trong tuần trong trường hợp thai phụ không có bất kỳ chống chỉ định nào [6]. Trên thực tế, nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu An [11] cũng chỉ có 17,3% thai phụ đạt được khuyến nghị vận động thể lực của WHO. Trong nghiên cứu này, chỉ có 13,7% thai phụ đạt được tần suất tập thể dục từ 5 lần trở lên mỗi tuần.

3.3.2. Thái độ của đối tượng nghiên cứu về vận động thể lực trong thai kỳ

Kết quả tại Bảng 6 cho thấy, 68,9% đối tượng nghiên cứu đồng ý cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ là cần thiết. Kết quả trong nghiên cứu của chúng tôi cũng tương tự với kết quả nghiên cứu của Berhan Tsegaye Negash [16].

Trong số các đối tượng đồng ý có 100% đối tượng cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ tạo điều kiện sinh thường, 87,5% đối tượng đồng ý vận động thể lực giúp phục hồi nhanh sau sinh và 59,8% đồng ý tập luyện giúp giảm các bệnh tật khi mang thai.

Trong số các đối tượng không đồng ý vận động thể lực là cần thiết trong thai kỳ có 58,5% không đủ thông tin về các bài tập thể dục, 56,1% cảm thấy mệt mỏi khi tập thể dục, 23,2% sợ tập thể dục. Kết quả này cũng tương đồng với kết quả trong nghiên cứu [16] khi chỉ ra rào cản của việc không tập luyện trong thai kỳ liên quan đến thiếu thời gian, không đủ thông tin về bài tập thể dục, cảm thấy mệt mỏi khi tập luyện.

Nhóm đối tượng này có thể dễ dàng được thúc đẩy bởi các chương trình nâng cao nhận thức về tập luyện, vận động trong thai kỳ. Tuy nhiên, cũng có đến 54,9% không muốn tập thể dục, 31,7% không có thời gian tập thể dục đây là nhóm không có động lực để tập thể dục ngay cả khi họ nhận thức được những lợi ích của vận động, tập luyện trong thai kỳ. Điều này trở thành rào cản chính đối với việc tập luyện, vận động trong thai kỳ. Trong nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu An [11], thông tin hướng dẫn tập thể dục thai kỳ từ nhân viên y tế là yếu tố liên quan có ý nghĩa với hoạt động thể lực đủ theo hướng dẫn ở phụ nữ mang thai, điều này nhấn mạnh sự cần thiết của hệ thống chăm sóc tiền sản và nhân viên y tế để khuyến khích phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và thai phụ hướng đến một lối sống năng động theo khuyến nghị.

4. Kết luận

Điểm trung bình kiến thức của đối tượng nghiên cứu là $18,5 \pm 4,1$, điểm cao nhất là 25, thấp nhất là 9. Có 222 đối tượng có mức độ kiến thức đạt chiếm 84,1%. 42 đối tượng có mức độ kiến thức không đạt chiếm 15,9%. Đa số đối tượng nghiên cứu biết về các lợi ích của vận động thể lực trong thai kỳ, các bài tập an toàn, các dấu hiệu nguy hiểm cần ngừng tập luyện. Có 24,6% đối tượng trả lời đúng về thời lượng tập luyện, vận động trong thai kỳ.

Có 68,9% đối tượng nghiên cứu đồng ý cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ là cần thiết. Trong số các đối tượng đồng ý, có 100% đối tượng cho rằng vận động thể lực trong thai kỳ tạo điều kiện sinh thường, 87,5% đối tượng đồng ý tập luyện giúp phục hồi nhanh sau sinh và 59,8% đồng ý vận động thể lực giúp giảm các bệnh tật khi mang thai. Trong số các đối tượng không đồng ý vận động thể lực là cần thiết trong thai kỳ có 58,5% vì không đủ thông tin về các bài tập

thể dục, 56,1% cảm thấy mệt mỏi khi tập thể dục, 54,9% không muốn tập thể dục, 31,7% không có thời gian tập thể dục và 23,2% sợ tập thể dục.

Lời cảm ơn

Xin gửi lời cảm ơn Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Khoa Điều dưỡng, Trường Đại học Y Dược – Đại học Thái Nguyên, thai phụ tham gia nghiên cứu, và các cộng sự của Trường Đại học Y Dược – Đại học Thái Nguyên, nhân viên y tế, Ban lãnh đạo Khoa Sản Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên đã hỗ trợ thực hiện nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] J. C. Dempsey, T. K. Sorensen, M. A. Williams, I. M. Lee, R. S. Miller, and E. E. Dashow, “Prospective study of gestational diabetes mellitus risk in relation to maternal recreational physical activity before and during pregnancy,” *American Journal of Epidemiology*, vol. 159, no. 7, pp. 663-670, 2004.
- [2] S. Marcoux, J. Brisson, and J. Fabia, “The effect of leisure time physical activity on the risk of pre-eclampsia and gestational hypertension,” *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 43, no. 2, pp.147-152, 1989.
- [3] Z. Demissie, A. M.S. Riz, K. R. Evenson, A. H. Herring, N. Dole, and B. N. Gaynes, “Physical Activity and Depressive Symptoms among Pregnant Women,” *Archives of Women's Mental Health*, vol. 14, no. 2, pp. 145-157, 2011.
- [4] M. R. Domingues, A. Matijasevic, A. J. D. Barros, I. S. Santos, B. L. Horta, and B. C. Hallal, “Physical Activity during Pregnancy and Offspring Neurodevelopment and IQ in the First 4 Years of Life,” *PloS One*, vol. 9, no. 10, pp.1-8, 2014.
- [5] WHO, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010, pp.7-33.
- [6] ACOG Committee Obstetric Practice, “ACOG Committee opinion, Number 267, January 2002: Exercise during pregnancy and the postpartum period,” *Obstetrics and Gynecology*, vol. 99, no. 1, pp.171-173, 2002.
- [7] F. T. Silva and F. Costa, “Assessment of physical activity level during pregnancy,” *Rev. Bras Ginecol Obstet.*, vol. 29, no. 9, pp. 490- 500, 2007.
- [8] V. Awusi, E. Anyanwu, and V. Okeleke, “Determinants of antenatal care services utilization in Emevor Village, Nigeria,” *Benin J. Postgrad Med.*, vol. 11, no. 1, pp. 21-26, 2009.
- [9] C. P. Ojukwu, “Postpartum health-related quality of life: relationship to antenatal exercise practice in a Nigerian population,” *Int. J. Reprod Contracept Obstet Gynecol*, vol. 7, no. 7, pp. 2541–2546, 2018.
- [10] L. H. Nguyen, “Knowledge, practice and prevalence of gestational diabetes in pregnant women visiting the Central Obstetrics Hospital in 2012 and some related factors,” M.S. Thesis, Hanoi University of Public Health, 2012.
- [11] T. T. A. Nguyen, T. T. D. Truong, and T. H. O. Trinh, “Physical activity and related factors in pregnant women at Hung Vuong Hospital,” *Ho Chi Minh City Journal of Medicine*, vol. 24, no.1, pp. 82 -89, 2020.
- [12] C. P. Ribeiro and H. Milanez, “Knowledge, attitude and practice of women in Campinas, São Paulo, Brazil with respect to physical exercise in pregnancy: A descriptive study,” 2011. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22051371/> [Accessed Sept. 22, 2024].
- [13] U. B. Okafor and D. T. Goon, “Physical activity advice and counselling by healthcare providers: A scoping review,” *Healthcare*, vol. 9, no. 5, pp. 609-612, 2021.
- [14] S. Elamurugan, B. Arounassalame, A. Suganya, and R. Praveena, “Knowledge, attitude, and practice of exercise during pregnancy among antenatal mothers,” *International Journal of Educational and Psychological Research*, no.3, pp. 48-51, 2015.
- [15] A. L. Youbi and T. Elsaid, “Knowledge, attitude, and practices on exercise among pregnant females attending Al-Wazarat Health Center, Riyadh, Saudi Arabia,” *Journal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 9, no. 8, pp. 3905-3915, 2020.
- [16] B. T. Negash and Y. Alelgn, “Knowledge, attitude and practice of physical exercises among pregnant women attending prenatal care clinics of public health institutions in Hawassa city, Sidama, Ethiopia, in 2021 descriptive cross-sectional study,” *BMC Womens Health*, vol. 23, no. 1, pp. 630-638, 2023.
- [17] D. C. Tran and L. T. Tran, “Knowledge and practice of prenatal care of pregnant women with gestational age of 37 weeks or more at Xuan Loc district Medical Center, Dong Nai,” *Vietnam Medical Journal*, vol. 508, no. 2, pp.111-114, 2021.