Patterns of physical activity and other lifestyle habits, and pregnancy outcomes among pregnant women in Sweden

Maria Lindqvist, Doktorand, Barnmorska

M Lindqvist, M Lindkvist, E Eurenius, M Persson, A Ivarsson, I Mogren

Jag har inget jäv/intressekonflikt att deklarera

Bakgrund

- Fysisk aktivitet (FA) har positiva hälsoeffekter
- Fysisk inaktivitet påverkar dödlighet, övervikt och fetma
- FA under graviditeten är säkert och ökar välbefinnandet
- WHO’s rekommendationer / Svenska rekommendationer
- Svenska riktlinjer: vuxna/gravida 150 min/vecka
- Gravida minskar sin FA under grav

Bakgrund – Nationella och lokala register

- **Mödrahälsovårdsregistret** (MHVREG) startade 1999, inkluderar c:a 90% av de gravida kvinnorna

- **Graviditetsregistret** startade 2013

- **Salutregistret** (SR) startade 2008, data 2010
  Västerbottens hälsosatsning

Syfte

Att beskriva: gravida kvinnors motivation samt förmåga till förändring av levnadsvanor

Att undersöka: möjliga samband mellan gravida kvinnors bakgrundskarakteristika och fysiska aktivitetsmönster i relation till:

- Förlossningssätt
- Födelsevikt
- Graviditetsdiabetes (GDM)
- Självskattad hälsa

Metod

Data från Mödrahälsovårdsregistret (Graviditetsregistret) och Salut-registret, 2011-2012

Inkluderade variabler: bakgrundskarakteristika, fysisk aktivitet, motivation och förmåga till förändring, levnadsvanor

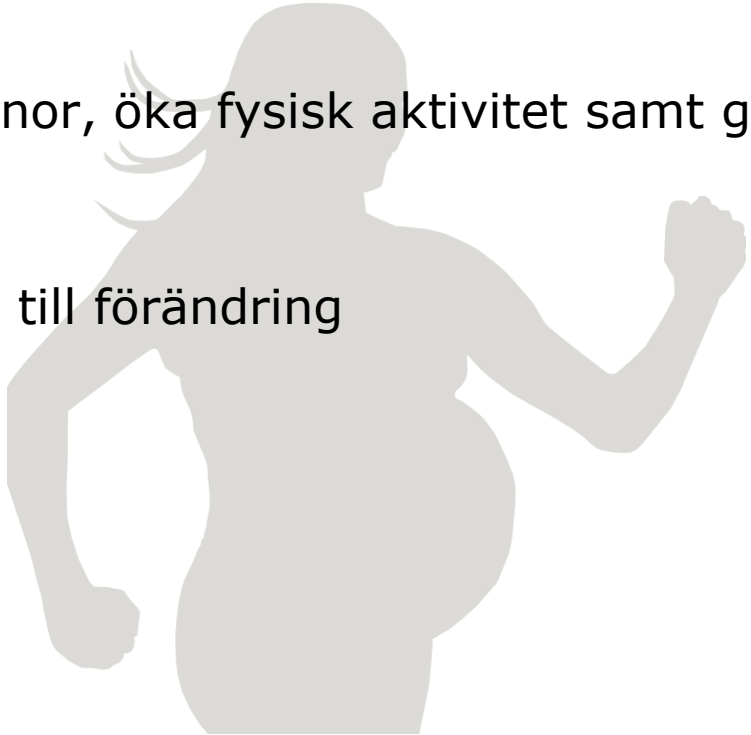
Kategorisering av fysisk aktivitet

Urvalet totalt 3,868 gravida kvinnor 2011-2012

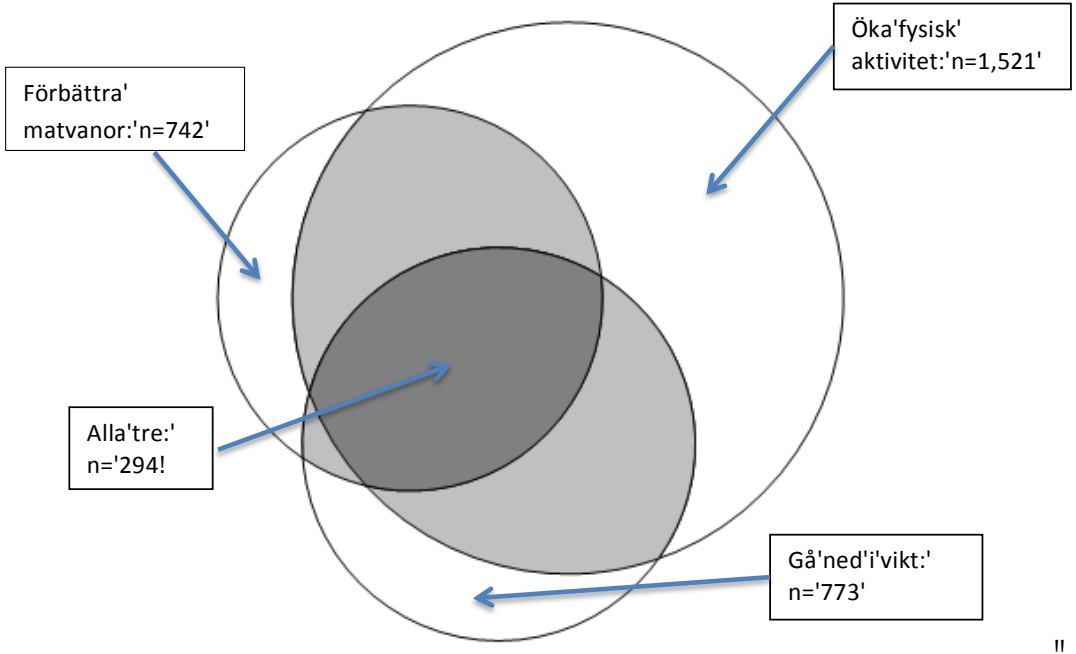
Statistiska analyser, logistisk regression, t-test, Chi-2 test

Resultat - Levnadsvanor

- Majoriteten av de gravida nöjda (61.3%)
- Önskar förbättra matvanor, öka fysisk aktivitet samt gå ned i vikt
- Motivation och förmåga till förändring

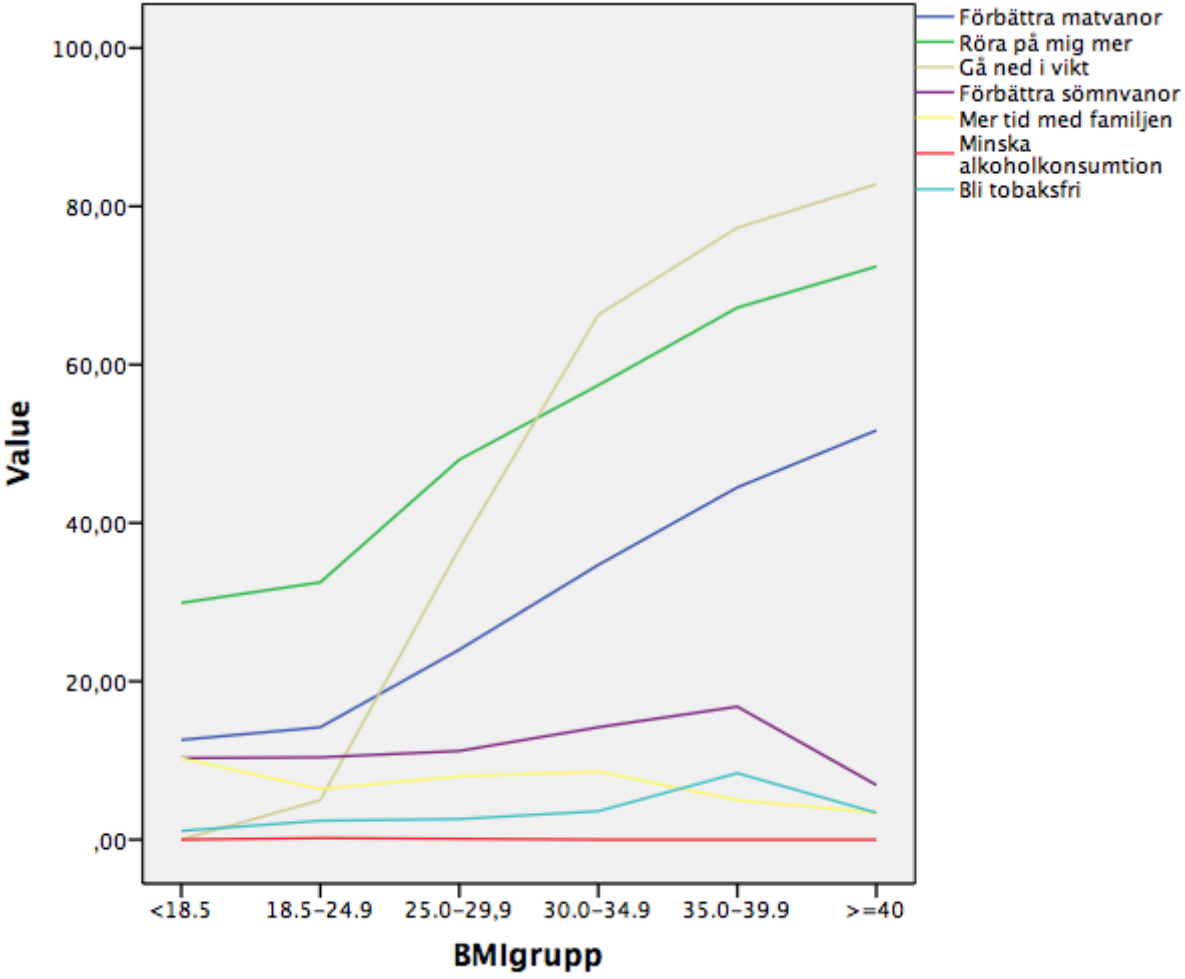


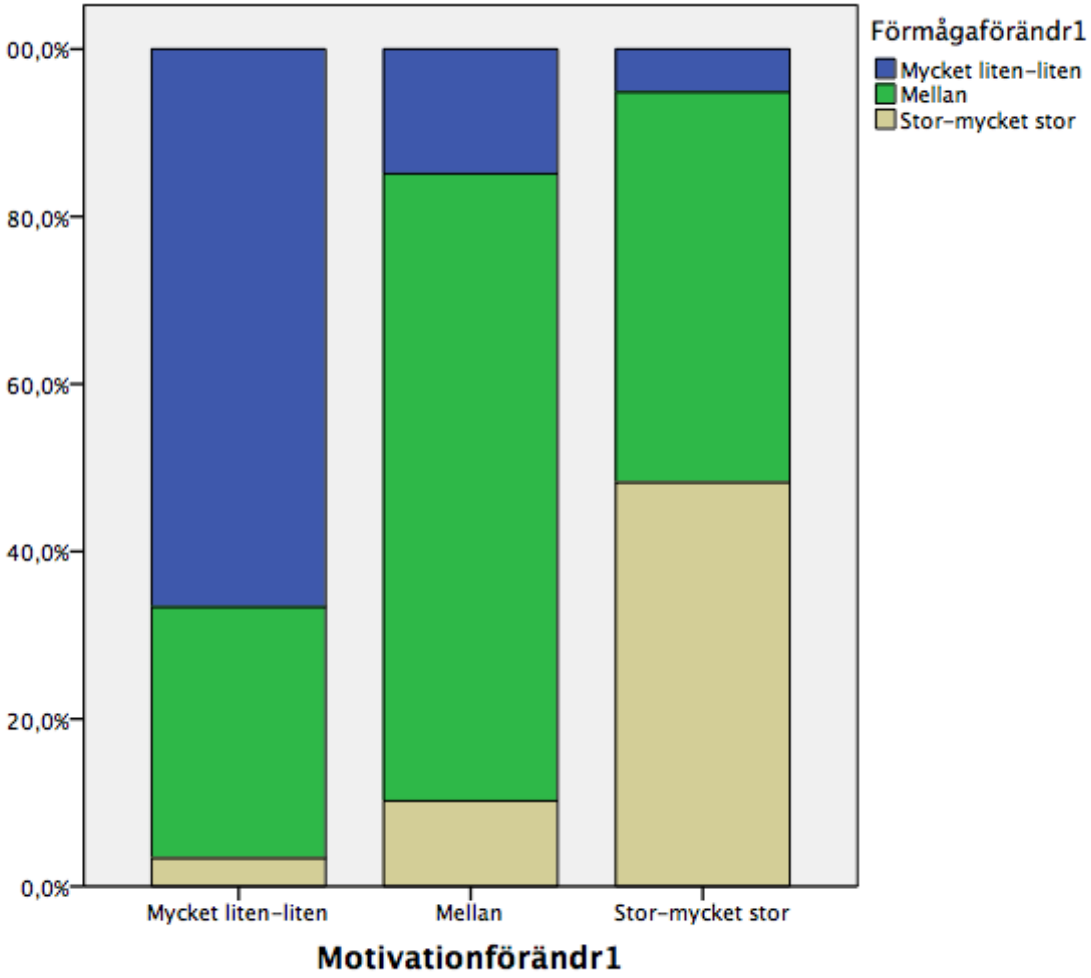
:



!!

Figure'3.'Change'of'lifestyle'habits'in'relation'to'each'other'


Förbättra matvanor
Röra på mig mer
Gå ned i vikt
Förbättra sömnvanor
Mer tid med familjen
Minska alkoholkonsumtion
Bli tobaksfri
Value
100,00
80,00
60,00
40,00
20,00
,00
<18.5
18.5-24.9
25.0-29,9
30.0-34.9
35.0-39.9
>=40
BMIgrupp


Förmågaförändr1
Mycket liten-liten
Mellan
Stor-mycket stor
00,0%
80,0%
60,0%
40,0%
20,0%
0,0%
Mycket liten-liten
Mellan
Stor-mycket stor
Motivationförändr1

Resultat forts.

- Gravida kvinnor som uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet: lägre BMI, högre utbildningsnivå samt fler skattade sin hälsa bra/mycket bra

- Gravida kvinnor med fysiskt ansträngande arbete: högre BMI 1.26 (1.02-1.55), lägre utbildningsnivå samt var yngre

- Inga signifikanta samband mellan nivåer av fysisk aktivitet och förlossningssätt, GDM eller födelsevikt

Konklusion

- Majoriteten av de gravida är nöjda med sina levnadsvanor
- Önskemål om att öka fysisk aktivitet, gå ned i vikt och förbättra matvanor
- Skattar sin motivation och sin förmåga till förändring av levnadsvanor likvärdigt
- Att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet minskar risken för BMI ≥30 kg/m^2 samt att skatta sin hälsa som dålig/mycket dålig
- Inga associationer mellan olika nivåer av fysisk aktivitet och förlossningssätt, GDM eller födelsevikt

Tack för uppmärksamheten