



Τεχνολογικό  
Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

*Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της φυσικής  
δραστηριότητας ως μέτρο πρόληψης της  
υπερβολικής αύξησης βάρους σε υπέρβαρες και  
παχύσαρκες έγκυες γυναίκες κατά την κύηση*

Γεωργία Θεμιστοκλέους

Επιβλέπων καθηγητής:

Νίκος Μίτλεττον

ΛΕΜΕΣΟΣ 2023

# Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Γεωργία Θεμιστοκλέους, 2023

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν στην εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Ιδιαίτερα τον καθηγητή μου Νίκο Μίττλετον, και του εκφράζω ένα βαθύ ευχαριστώ για όλη τη βοήθεια και τη στήριξη που μου παρείχε.

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος έχουν αυξηθεί σε ολόκληρη την ανθρωπότητα. Η υπερβολική αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συνδέεται με δυσάρεστα αποτελέσματα για την υγεία της μητέρας αλλά και του βρέφους με κίνδυνο μακροχρόνιας παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη τύπου 2. Αυτή η μελέτη αποσκοπεί στην διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της φυσικής άσκησης, με ή χωρίς διατροφική παρέμβαση, στην απώλεια βάρους σε έγκυες παχύσαρκες γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας εργασίας υπήρξε η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της φυσικής δραστηριότητας ως μέτρο πρόληψης της υπερβολικής αύξησης βάρους κατά την κύηση σε έγκυες υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες.

**Υλικό και Μέθοδος:** Μελέτες που αναζητήθηκαν από διεθνής βιβλιογραφία από Pubmed, Google Scholar και Scopus για άρθρα στην αγγλική γλώσσα που βασίζονται σε τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές με λέξεις κλειδιά “physical activity” OR “exercises” AND “obese” OR “obesity” OR “overweight” AND “pregnant” OR “pregnancy” AND “weight-gain”. Όστε να εξεταστεί η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της φυσικής δραστηριότητας ως μέτρο πρόληψης της υπερβολικής αύξησης βάρους σε έγκυες υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες.

**Αποτελέσματα:** Συμπεριλήφθηκαν οκτώ μελέτες οι οποίες είναι τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται πως η παρέμβαση της φυσικής δραστηριότητας με ή χωρίς διατροφική παρέμβαση, είχε θετική επίδραση σε έγκυες παχύσαρκες γυναίκες στην απώλεια βάρους κατά τη κύηση. Στις περισσότερες μελέτες φαίνεται πως η άσκηση είχε σημαντική επίδραση στις έγκυες γυναίκες με αυξημένο ΔΜΣ στην μείωση βάρους κατά την εγκυμοσύνη.

**Συμπεράσματα:** Η ένταξη της σωματικής άσκησης σε έγκυες γυναίκες αυξημένου κινδύνου φαίνεται πως βοηθά στην μείωση της αύξησης βάρους κατά την κύηση. Σημαντικό ρόλο προσδίδει η έγκαιρη ενημέρωση και η σωστή καθοδήγηση από τους παρόχους προγεννητικής φροντίδας αφού, είναι το κλειδί για την ευημερία των γυναικών αλλά και των μωρών τους παρέχοντας σαφείς και συνοπτικές συμβουλές σχετικά με την σωματική δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται μια υγιής εγκυμοσύνη και αυξάνονται

τα πλεονεκτήματα τόσο της μητέρας όσο και του μωρού. Η εγκυμοσύνη είναι μια μοναδική περίοδος στη ζωή μιας γυναίκας που μπορεί να είναι δύσκολη για τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

**Λέξεις-κλειδιά:** “physical activity” OR “exercises” AND “obese” OR “obesity” OR “overweight” AND “pregnant” OR “pregnancy” AND “weight-gain”

# ABSTRACT

**Introduction:** In recent years obesity and overweight have increased throughout humanity. Excessive weight gain during pregnancy is associated with adverse health outcomes for both the mother and the infant, risk of long-term obesity, cardiovascular disease and type 2 diabetes. This study aims to investigate the effectiveness of physical exercise, with or without dietary intervention in weight loss in pregnant obese women during pregnancy.

**Aim:** The purpose of this work was to investigate the effectiveness of physical activity as a measure to prevent excessive weight gain during pregnancy in overweight and obese pregnant women.

**Material and Method:** Studies were searched in international literature from Pubmed, Google Scholar and Scopus for English language articles based on randomized controlled trials with keywords “physical activity” OR “exercises” AND “obese” OR “obesity” OR “overweight” AND “pregnant ” OR “pregnancy” AND “weight-gain”. To investigate the effectiveness of physical activity as a measure to prevent excessive weight gain in pregnant overweight and obese women.

**Results:** Eight studies that were randomized controlled trials were included. Based on the results of the research, it appears that the intervention of physical activity with or without nutritional intervention had a positive effect on pregnant obese women in weight loss during pregnancy. In most studies it appears that exercise had a significant effect on pregnant women with increased BMI in weight loss during pregnancy.

**Conclusions:** The inclusion of physical exercise in high-risk pregnant women appears to help reduce weight gain during pregnancy. An important role is played by timely information and proper guidance from prenatal care providers, since it is the key to the well-being of women and their babies by providing clear and concise advice about physical activity. This ensures a healthy pregnancy and increases the benefits of both mother and baby. Pregnancy is a unique time in a woman's life that can be difficult to maintain a healthy weight.

**Keywords:** “physical activity” OR “exercises” AND “obese” OR “obesity” OR “overweight” AND “pregnant” OR “pregnancy” AND “weight-gain”