

## Promocja zdrowia kobiet w ciąży

Prenatalna aktywność fizyczna (AF) jest rekomendowana przez organizacje krajowe i międzynarodowe jako warunek fizjologicznego przebiegu ciąży i porodu oraz prewencji wysiłkowego nietrzymania moczu. Statystyki pokazują, że zdecydowana większość kobiet pozostaje w ciąży nieaktywna lub jest niewystarczająco aktywna. Dlatego w latach 2013-2016 na Wydziale TiR realizowane były istotne z perspektywy zdrowia publicznego badania eksperymentalne *Przebieg porodu i wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet w ciąży fizjologicznej, uczestniczących w programie prenatalnej AF*. Wyniki badań zaprezentowano w licznych publikacjach naukowych oraz na międzynarodowych konferencjach naukowych, m.in. na kongresie *European College of Sport Science* w 2014 i 2015 r.

W efekcie realizacji projektu pracownicy Wydziału nawiązali szeroką współpracę w kraju i za granicą. Najważniejsze osiągnięcie to udział w przygotowaniu *EuropeActive Standards for Pregnancy and Postnatal Exercise Specialist*, pierwszego w świecie międzynarodowego dokumentu określającego wymagania edukacyjne dla instruktorów i trenerów pracujących z kobietami ciężarnymi i po porodzie. Dokument powstał pod afiliacją EuropeActive, przy współpracy ekspertów z 14 krajów, w tym pracowników Wydziału. Wyniki badań zostaną zaprezentowane w książce *Exercise and Sporting Activity During Pregnancy - Evidence-Based Guidelines*, projekt publikacji przyjął w 2016r. wydawnictwo SPRINGER. Ponadto w 2016 r. aplikowano projekt w programie COST – European Cooperation in Science and Technology, Action Proposal OC-2016-2-21548 *Pregnancy and Physical Activity*, pod kierownictwem prof Mireille van Poppel (University of Gratz) we współpracy z 35 podmiotami reprezentującymi 16 krajów.