

## Ege Bölgesinde Yaşayan Gebe Kadınların Gebelik Egzersizleri Hakkındaki Bilgi ve Davranışlarının İncelenmesi<sup>[\*]</sup>

*The Evaluation of Knowledge and Behavior of Pregnant Women Living in the Aegean Region About Pregnancy Exercises*

Deniz BALSAK, Yusuf YILDIRIM, Muhittin Eftal AVCI, Emrah TÖZ, Emre GÜLTEKİN,  
Kivanç KAYHAN, Sezer YORGUN, Şivekar TINAR

Sağlık Bakanlığı Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim Hastanesi, Kadın Doğum Kliniği, İzmir

Başvuru tarihi / Submitted: 12.01.2007 Kabul tarihi / Accepted: 16.04.2007

**Amaç:** Ege Bölgesi'ndeki gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışları incelendi.

**Hastalar ve Yöntemler:** Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 3. Gebelik polikliniğinde antenatal olarak düzenli izlemi yapılan 526 gebe (ort. yaşı 27; dağılım 15-44) çalışmaya alındı. Veriler yüz yüze görüşme yöntemi ile toplandı.

**Bulgular:** Katılımcıların büyük bölümü (%72.1) gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi değildi. Öğrenim düzeyi yüksek olan gebelerin bilgi düzeyleri anlamlı olarak daha yükseltti. Gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi olan gebelerin %45.2'si bilgilerinin kaynağı olarak sağlık çalışanlarını gösterdi. Olguların %40.1'i gebelikte herhangi bir egzersiz yöntemini uyguladığını bildirdi. Gebelik egzersizi uygulayan katılımcılar tarafından en çok tercih edilen (%32.5) egzersiz yöntemi ise yürüme idi.

**Sonuç:** Ege bölgesindeki gebe kadınlar gebelik egzersizleri hakkında sağlık personeli tarafından bilgilendirilmeli ve bilgi düzeyleri artırılmalıdır.

Anahtar Sözcükler: Egzersiz; gebelik.

**Objectives:** The knowledge and behavior of pregnant women living in the Aegean region about pregnancy exercises are evaluated.

**Patients and Methods:** A total of 526 pregnant women (mean age 27 years; range 15 to 44 years), followed up antenatally in the Aegean Obstetrics and Gynecology Training and Research Hospital, 3rd Obstetrics Polyclinic, were enrolled in the study. Data were obtained by face-to-face interview.

**Results:** A great percentage of the subjects (72.1%) had no adequate information about pregnancy exercises. Women with higher education level had significantly higher level of knowledge. Most pregnant women who had knowledge about pregnancy exercises had obtained this information from health care providers (45.2%). Of the cases, 40.1% noted that they had applied any pregnancy exercise during their current pregnancies. The most preferred exercise by participants who had applied pregnancy exercise was walking (32.5%).

**Conclusion:** The knowledge of pregnant women in the Aegean region about pregnancy exercises should be improved by health care providers.

**Key Words:** Exercise; pregnancy.

\*8. Uludağ Jinekoloji ve Obstetri Kongresi'nde sunulmuştur 17-21 Ocak 2007, Bursa (Presented at the 8th Uludağ Winter Congress of Gynaecology and Obstetrics, January 17-21, 2007, Bursa, Turkey).

İletişim adresi (Correspondence): Dr. Deniz Balsak. Sağlık Bakanlığı Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim Hastanesi, Kadın Doğum Kliniği, 35400 İzmir. Tel: 0232 - 449 49 49 / 3003 Faks (Fax): 0232 - 457 96 51 e-posta (e-mail): behrameda@hotmail.com

<sup>®</sup>Trakya Üniversitesi Tip Fakültesi Dergisi. Ekin Tıbbi Yayıncılık tarafından basılmıştır. Her hakkı saklıdır.

<sup>©</sup>Medical Journal of Trakya University. Published by Ekin Medical Publishing. All rights reserved.

Egzersiz kadın yaşamının önemli bir parçası haline gelmektedir. Amerika'da yapılan bir çalışmada gebeler içinde egzersiz yapma oranı %65.6, gebe olmayan kadınlar arasında egzersiz yapma oranı ise %73.1 olarak tespit edilmiştir.<sup>[1]</sup>

Gebelikte uygun egzersizlerin yapılmasıyla gebelik dönemi ve sonrası sedanter yaşam tarzı ortadan kaldırılabilir. Gebelikte egzersiz yapılmasıyla öncelikle kilolu (vücut kütleye indeksi >30 kg/m<sup>2</sup>) kadınlarda gestasyonel diyabet gelişimi engellenmektedir.<sup>[2]</sup> Amerikan Diyabet Derneği yalnız diyetle normoglisemi sağlanamayan gebelerde egzersisinin yardımcı tedavi olarak kullanabileceğini önermiştir.<sup>[3,4]</sup>

Gebelikte yapılabilecek egzersizlerden yürüme egzersizi, en az 3 km, durmadan düşük temposa yürümedir. Solunum egzersizi özellikle doğum travayını kolaylaştırmak açısından çok önemlidir. Solunum egzersizi ile gebe kadın derin nefes alıp vermeyi, sık nefes almasını, nefesini tutmasını öğrenir. Gevşeme egzersizleri de, özellikle doğumun birinci devresinde uterus kasılmaları ağrılı olduğundan, bu sırada gevşeyebilme açısından çok önem taşır. Anne adayı kuvvetli uterus kasılmaları sırasında kasları gevsetebilmeyi öğrendiğinde enerji tasarrufu sağlayarak doğumun ikinci devresinde bunun yararını görecektir. Bunlar arasında sırt kaslarını germe egzersizi, karın kaslarını güçlendirme, karın ve bacak kaslarını güçlendirme egzersizleri sayılabilir.<sup>[5]</sup>

Çalışmamızda Ege Bölgesi'ndeki gebelerin gebelik egzersizleri hakkındaki bazı bilgi ve davranışlarını belirlemeyi amaçladık.

## HASTALAR VE YÖNTEMLER

Ağustos 2005-Kasım 2005 tarihleri arasında Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 3. Gebelik polikliniği'ne antenatal takip için gebeliğin birinci trimesterinden itibaren düzenli olarak başvuran toplam 526 gebe (ort. yaşı 27; dağılım 15-44) çalışmaya alındı.

Çalışma için hastanemizin etik kurulundan izin alındı. Tüm gebelere çalışmanın amacı ve içeriği hakkında detaylı bilgi verildikten sonra

çalışmaya katılımlarıyla ilgili olarak sözel bilgilendirilmiş onamları alındı.

Veriler yüz yüze görüşme tekniği ile elde edildi. Görüşmede; gebelerin demografik özellikleri, gebelik egzersizleri hakkında herhangi bir bilgilerinin olup olmadığı, bilgileri varsa buna hangi kaynaktan aldıkları, egzersiz yapıp yapmadıkları, egzersiz yapıyorlarsa hangi egzersiz ya da egzersizleri tercih ettikleri soruldu ve kaydedildi.

Veriler SPSS (Statistical Programme for Social Sciences) paket program 11. versiyon ile analiz edildi. İstatistiksel değerlendirmede Ki-kare testi kullanıldı ve p<0.05 istatistiksel anlamlılık olarak kabul edildi.

## BULGULAR

Başvuran gebelerin %65.4'ü multipar, %85.6'i ev hanımı ve %2.9'u üniversite mezunuuydu. Vücut kütleye indeksi ortalaması 25.6±3.1 kg/m<sup>2</sup> idi. Gebelerin sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Hastanemize başvuran gebelerin 379'unun (%72.1) gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi olmadıkları tespit edildi. Gebelik egzersizi bilgisi olan 147 gebenin 65'i (%44.2) bilgilerinin kaynağının sağlık personeli olduğunu belirtti (Tablo 2).

Gebelerin 326'sının (%59.9) gebelikte egzersiz yapmadıkları tespit edildi. Egzersiz yapanların büyük çoğunluğu (%85.5) yürüme egzersizi yapıyordu (Tablo 3).

Eğitim düzeyi ortaokul ve altı olan toplam 423 kadının 140'i (%33.1), lise ve üstü olan 103 kadının 65'i (%63.1) gebelikte egzersiz yaptıklarını belirtti. Eğitim düzeyi ile egzersiz yapma davranışları arasında Ki-kare testi ile anlamlı ilişki saptandı (p<0.05).

## TARTIŞMA

Hastanemize başvuran bölgemiz gebe kadınlarının gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarını incelediğimiz çalışmamızda, gebe kadınların küçük bir kısmının (%27.9) gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi olduğu saptandı. Bunların yaklaşık yarısı (%44.2) bu bilgiyi

**Tablo 1. Sosyodemografik özellikler**

	Sayı	Yüzde*	Egzersiz bilgisi olanlar**		Egzersiz yapanlar**	
			Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
<b>Parite</b>						
Primipar	194	34.6	60	31	89	45.8
Multipar	332	65.4	81	24	116	34
<b>Öğrenim durumu</b>						
Okur-yazar olmayan	18	3.4	3	16	4	22.2
İlkokul mezunu	341	64.8	62	18.1	108	31.6
Ortaokul mezunu	64	12.2	21	32.8	28	43.7
Lise mezunu	88	16.7	46	52.2	53	60.2
Üniversite mezunu	15	2.9	9	60	12	80
<b>Sigara kullanımı</b>						
Kullanan	58	11	31	53.4	30	51.7
Kullanmayan	468	89	110	23.5	175	37.3

\*: Toplam gebeye göre; \*\*: Kendi içindeki yüzde.

sağlık personelinden almışlardı. Gebeliğinde egzersiz yapmayanların oranı %59.9 idi. Bunun nedeni gebelerin yaptıkları yürüyüşü egzersiz olarak algılayamadıklarından kaynaklanmaktadır. Evenson ve ark.<sup>[1]</sup> boş zaman aktivite egzersizleri içine yürümeyi de almışlar ve bunun gebelikte yapılma oranını %53.4 olarak belirlemiştir.

Amerika'da yapılan bir çalışmada gebeler arasında egzersiz yapılma oranı %65.6 olarak tespit edilmiştir. Bu egzersizler içinde ise sıklık sırasına göre yürüme, yüzme, ağırlık kaldırma ve aerobik yer almıştır.<sup>[1]</sup> Çalışmamızda gebelerin %40.1'i gebelikte egzersiz yaptıklarını belirtmiştir. Egzersiz yapan gebelerin büyük çoğunluğunun (%85.5) yürüme egzersizi yaptıkları tespit edilmiştir. Gebelerin egzersiz yapma oranlarının düşüklüğünün nedeninin toplumsal, kültürel nedenlere, eğitim düzeyi ve dini inanışlara bağlı olabileceğini düşünüyoruz.

**Tablo 2. Egzersiz hakkındaki bilgilerin kaynağı**

	Sayı	Yüzde
Akraba, arkadaş veya komşu	16	10.8
Yazılı veya görsel medya	35	23.9
Internet	5	3.4
Kitaplar	26	17.7
Sağlık çalışanları	65	44.2
<i>Toplam</i>	147	100

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2003 verilerine göre Türkiye'deki kadınların %17.1'inin lise ve üzeri öğrenim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.<sup>[6]</sup> Çalışmamızda gebelerin 423'ü (%80.4) ortaokul ve altı, 103'ü (%19.6) lise ve üstü öğrenim düzeyine sahipti. Öğrenim durumlarının yüksek olan gebe kadınlarında egzersiz yapma oranının anlamlı derecede yüksek olduğu bulundu. Lise ve üstü öğrenim düzeyinde olan gebelein büyük çoğunluğunun gebelikte egzersiz hakkında bilgi sahibi olduğu ortaya çıktı.

Daha önceden sedanter hayat tarzı olan gebeler, egzersize başlamaya yüreklenirilmelidir. Günlük 20-30 dakikalık süreyi aşmayacak şekilde yürüme, yüzme gibi yaralanma riski az olan sporlarla başlangıç önerilebilir. Daha önceden

**Tablo 3. Gebelikte yapılan egzersizlerin tiplerine göre dağılımı**

	Sayı	Yüzde*
Yürüme	171	32.5
Solunum egzersizleri	3	0.6
Sırt kası germe	9	1.7
Karın-bacak kaslarını güçlendirme	14	2.7
Karın kaslarını güçlendirme	1	0.2
Boyun hareketliliğini koruma	1	0.2
Boyun arka kaslarını germe	1	0.2

\*: Çalışmaya katılan gebe sayısına göre.

egzersiz yapmakta olan gebelerin ise aynı egzersiz programına devam etmeleri önerilmektedir. Egzersiz ve sonrası istirahat ile anksiyete ve depresyonda belirgin bir şekilde azalma olmaktadır.<sup>[7]</sup>

Doğum öncesi egzersizlerin yararları arasında; gerginliğin ortadan kaldırılması, travay sırasında enerji tasarrufu sağlanması, postürün düzeltilmesi, karın cildinin daha iyi beslenmesiyle karın çatlaklarının engellenmesi, daha az ameliyatla doğum, düşük gebelik hipertansiyonu oranı, düşük preeklampsi oranı ve doğum sonrası hızlı normal yaşama dönme şansı olabilir.<sup>[8-11]</sup>

Birçok kadın gebelik boyunca fiziksel aktivitelerini azaltmaktadır. Yapılan bir çalışmada 9953 kişide gebelik öncesi %55 olan haftada en az 30 dakika üç kez egzersiz yapma oranı gebelikte %42 gibi bir değere inmiştir.<sup>[12]</sup> Egzersiz boyunca ve dinlenme sırasında kardiyovasküler değişiklikler gebelikte önem kazanır. Launer ve ark.<sup>[13]</sup> gebelikte egzersiz yapılmasının sonucu olarak düşük doğum ağırlıklı bebek olabileceğini belirtmişlerdir. Diğer taraftan başka çalışmalarında küçük ve az kilolu fetusun olması için başka faktörlerin de olması gerektiği belirtilmiştir.<sup>[14,15]</sup> Hatch ve ark.<sup>[16]</sup> gebeliklerinde orta şiddette egzersiz yapan kadınların, gebeliklerinde egzersiz yapmayan kadınlara göre bebek doğum ağırlığında 100 gr az kilolu bebek doğruduklarını; egzersizin şiddetinin artmasıyla bu farkın 300 grama kadar çıkabileceğini belirtmişlerdir.

Egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar arasında; düzenli bir egzersiz programı olması, aşırı yorgunluk durumunda egzersisin bırakılması, aşırı ısınmadan kaçınılmaması için egzersizin serin bir ortamda yapılması, susuzluktan kaçınılması, ikinci ve üçüncü trimesterde sırtüstü pozisyon egzersizlerinden ve çarpma, dalma sporlarından kaçınılması sayılabilir.<sup>[17]</sup>

Egzersizden mutlaka kaçınılması gereken durumlar arasında; intrauterin gelişme geriliği, devamlı vajinal kanama, servikal yetmezlik düşünülen ya da serklaklı gebeler, membran rüptürü olan gebeler, gebeliğin tetiklediği hipertansiyon ve ağır kronik medikal hastalıklar sayılabilir.<sup>[17]</sup>

Sonuç olarak, Ege bölgesinde yaşayan gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları görüldü. Bu bilgiyi edinebilecekleri yerler sağlık ocakları, ana çocuk sağlığı birimleri, devlet hastaneleri ve üniversitelerdir. Bu kuruluşlardaki hemşire, ebe ve doktorlar tarafından düzenlenebilecek gebelik egzersizleri hakkında gebeleri eğitici seminer ve egzersiz programları ile gebelerin bilgi ve davranış düzeyleri artırılabilir. Özellikle Türkiye'de getirilen zorunlu ilköğretim eğitimi ile kadınların bilgi ve davranış şekillerinin değişeceğini düşünüyoruz.

## KAYNAKLAR

1. Evenson KR, Savitz DA, Huston SL. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2004;18:400-7.
2. Dye TD, Knox KL, Artal R, Aubry RH, Wojtowycz MA. Physical activity, obesity, and diabetes in pregnancy. *Am J Epidemiol* 1997;146:961-5.
3. Jovanovic-Peterson L, Peterson CM. Exercise and the nutritional management of diabetes during pregnancy. *Obstet Gynecol Clin North Am* 1996;23:75-86.
4. Bung P, Artal R. Gestational diabetes and exercise: a survey. *Semin Perinatol* 1996;20:328-33.
5. Ketenci A. Gebelik egzersizleri. Available from: <http://members.tripod.com/kadindogum/egzersizgebe.htm>
6. 2003 Türkiye nüfus ve sağlık araştırması raporu (TNSA-2003), T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara. Available from: <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnga2003/analizrapor.htm>
7. Koltyn KF, Schultes SS. Psychological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy. *J Sports Med Phys Fitness* 1997;37:287-91.
8. Sternfeld B. Physical activity and pregnancy outcome. Review and recommendations. *Sports Med* 1997;23:33-47.
9. Horns PN, Ratcliffe LP, Leggett JC, Swanson MS. Pregnancy outcomes among active and sedentary primiparous women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1996;25:49-54.
10. Koniak-Griffin D. Aerobic exercise, psychological well-being, and physical discomforts during adolescent pregnancy. *Res Nurs Health* 1994;17:253-63.
11. Kardel KR, Kase T. Training in pregnant women: effects on fetal development and birth. *Am J Obstet Gynecol* 1998;178:280-6.
12. Zhang J, Savitz DA. Exercise during pregnancy among US women. *Ann Epidemiol* 1996;6:53-9.
13. Launer LJ, Villar J, Kestler E, de Onis M. The effect of maternal work on fetal growth and duration of pregnancy: a prospective study. *Br J Obstet Gynaecol* 1990;97:62-70.
14. Saurel-Cubizolles MJ, Kaminski M. Pregnant

- women's working conditions and their changes during pregnancy: a national study in France. Br J Ind Med 1987;44:236-43.
15. Ahlborg G Jr, Bodin L, Hogstedt C. Heavy lifting during pregnancy-a hazard to the fetus? A prospective study. Int J Epidemiol 1990;19:90-7.
16. Hatch MC, Shu XO, McLean DE, Levin B, Begg M, Reuss L, et al. Maternal exercise during pregnancy, physical fitness, and fetal growth. Am J Epidemiol 1993;137:1105-14.
17. ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol 2002;99:171-3.