



## Gebelerin egzersiz tutumlarının belirlenmesi

### Determination of exercise attitudes of pregnant

Tuğçe Sönmez<sup>1</sup>, Sibel Tekgündüz<sup>2</sup>, Fatih Ağduman<sup>3</sup>, Serap Ejder Apay<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Tarsus Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Mersin, Türkiye  
<sup>2</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Erzurum Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye  
<sup>3</sup>Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Erzurum, Türkiye  
<sup>4</sup>Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Erzurum, Türkiye

#### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışma, gebelerin egzersize yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Tanımlayıcı nitelikte olan araştırma, Nisan-Mayıs 2023 tarihleri arasında 316 gebe ile yürütülmüştür. Çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği (GETÖ) ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Gebelerin yaş ortalaması 27.68±4.21 bulunmuştur. Gebelerin, GETÖ bilgi fayda alt boyut puan ortalaması 90.03±21.44, bariyer alt boyut puan ortalaması 40.39±9.93 ve toplam puan ortalaması 130.42±26.76 bulunmuştur. Gebelerin çalışma durumu, eş çalışma durumu, eğitim, eş eğitim düzeyi, gelir düzeyi, aile tipi, gebelikte egzersiz yapılma durumu ile ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Sonuçlar:** Bu çalışmada, gebelerin egzersize yönelik yüksek düzeyde olumlu tutum geliştirdikleri saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** egzersiz; gebe; tutum

#### ABSTRACT

**Aim:** This study was aimed to determine the attitudes of pregnant women towards exercise.

**Methods:** The descriptive study was conducted with 316 pregnant women between April and May 2023. The data of the study were collected with the Personal Information Form and the Exercise Attitude Scale in Pregnant Women (EAS).

**Results:** The mean age of the pregnant women was 27.68±4.21. The mean EAS knowledge and benefit sub-dimension score of the pregnant women was 90.03±21.44, the mean barrier sub-dimension score was 40.39±9.93, and the total score average was 130.42±26.76. A statistically significant difference was found between the working status, spouse working status, education, spouse education level, income level, family type, exercise status during pregnancy and the scale mean score of the pregnant women ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** In this study, it was determined that pregnant women developed a high level of positive attitude towards exercise.

**Keywords:** attitude; exercise; pregnant

#### Giriş

Gebelik kadının fiziksel ve hormonal yapısı ile psikolojik durumunda birtakım değişikliklerin görüldüğü doğal bir süreçtir (Akbayrak ve ark., 2018; Çendek, 2021). Bu değişikliklere vücudun uyum sağlaması için gebeliğin iyi yönetilmesi gerekmektedir. Bu yönetimde egzersizin büyük önemi vardır ve gebelik sırasında yapılan egzersizler sayesinde ideal bir gebelik sürecinin yaşanması desteklenmiş olur. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla parçasını iyileştirmek amacıyla yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrar eden vücut hareketlerinden oluşan fiziksel aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Barakat ve ark., 2014; Barakat ve ark., 2015; Berghella & Saccone, 2017). Gebelik sırasında egzersiz yapmak, herhangi bir kontrendikasyon olmadığında ve yüksek riskli egzersizlerden kaçınıldığında güvenlidir. Bu nedenle kadın doğum derneği kılavuzları, doğum uzmanları-jinekologlar ve diğer obstetrik bakım veren sağlık profesyonelleri gebelerine/hastalarına egzersizi önermelidir (Mottola ve ark., 2018; ACOG, 2020; Downs ve ark., 2012; Field, 2012; Price ve ark., 2012).

Gebelikte yapılan egzersizin; fiziksel uygunluğu iyileştirmede, gebelikte meydana gelen kas iskelet ağırsını azaltmada, maternal kilo alımını dengelemede, kas, kalp ve

kan damarlarının güçlendirmede, psikolojik iyilik halini desteklemede etkili olduğu düşünülmektedir. Gebelikte yapılan egzersizin preeklampsi oluşumunu önlediği, gebeliğe bağlı diyabet riskini azalttığı, sezaryen ve müdahaleli doğumları azalttığı, doğum sonu dönemde iyileşme sürecini kısalttığı gibi birçok olumlu sonuçlarının görüldüğü araştırmalar mevcuttur (Aksoy & Gürsoy, 2021; Babbar ve ark., 2012; Bulguroğlu, 2019; Cordero ve ark., 2015). Gebelik sırasında düzenli egzersizin ayrıca doğumun ilk fazının süresini ve toplam doğum süresini azalttığı ve indüklenmiş doğumu azalttığı gösterilmiştir (Barakat ve ark., 2018; Ferreira ve ark., 2019). Kadınların özellikle gebelik döneminde egzersiz yapmanın yararları hakkındaki mevcut bilgilerini belirlemek ve onlara pozitif bir egzersiz tutumu geliştirmek oldukça önemlidir.

Birçok faydaya rağmen, çoğu kadın gebelik sırasında hareketsiz kalmakta veya egzersiz yapmayı önemli ölçüde azaltmaktadır (Gaston & Cramp, 2011). Lee ve ark. (2016), gebe kadınların sadece perinatal dönemde egzersiz yapmanın faydalarından habersiz olmadığını, aynı zamanda birçok kadının da egzersiz yapmanın güvenli olmadığını inandığını bildirmiştir. Yetersiz egzersiz bilgisi gebeler için egzersiz yapma konusunda bir engel olabilir ve egzersize yönelik tutumlarını iyileştirmek için değiştirilebilir (Petrov Fieril, 2014).

Araştırmalar, kadınların gebelikte egzersiz yapma konusundaki inançlarını, bilgilerinin ve tutumlarını araştırmış ve gebelikte egzersiz yapma konusundaki inanç ve bilgilerinin, eğitim düzeylerinin, anne ve bebeğin güvenliğine yönelik endişelerinin ve daha önce düzenli egzersiz yapmalarının tutumlarını etkilediğini saptamıştır (Ribeiro & Milanez, 2011; Tinius ve ark., 2020; Guelfi ve ark., 2015; Mbada ve ark., 2014).

Pozitif egzersiz tutumu geliştirmede, kadınların gebelikte egzersiz yapmanın yararları ve egzersize engel olabilecek durumlar hakkındaki bilgileri de dahil olmak üzere mevcut egzersiz bilgilerinin belirlemek ve egzersize yönelik tutumların araştırılması oldukça önemlidir (Kolukisa, 2016). Bu nedenle bu araştırmada gebelerin egzersize yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

Bu araştırma tanımlayıcı niteliktedir. Araştırmanın verileri Nisan-Mayıs 2023 tarihleri arasında Erzurum Şehir Hastanesinde kadın doğum polikliniklerine rutin kontrollerine gelen gebeler ile yüz yüze toplanmıştır. Araştırmanın evrenini, gebe olan tüm kadınlar oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçme yöntemine gidilmeden araştırmanın yapıldığı tarihler arasında, çalışmaya katılmayı kabul eden ve araştırma kriterlerine uyan 316 gebe kadın çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmaya alınma kriterleri:

- En az ilkokul mezunu olmak
- Gebeliğinde risk yaşamamak
- 18 yaş ve üstü
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.

Araştırmadan dışlanma kriterleri:

- İletişim problemi olan
- 18 yaş altı
- Adölesan gebe
- Gebeliğinde risk yaşayan (kendisinde veya bebeğinde herhangi bir risk taşıyan) kadınlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

## Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında, Kişisel bilgi formu ve "Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği" kullanılmıştır.

### Kişisel bilgi formu

Bu form, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların sosyodemografik ve obstetrik özellikleri ile ilgili 15 sorudan oluşmaktadır (Aksoy & Gürsoy, 2021; Balsak ve ark., 2007; Barakat ve ark., 2018; Dudonien'e & Kuisma, 2023).

### Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği (GETÖ)

Bu ölçek gebeler için Toprak Celenay ve ark. (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, gebelerde egzersize yönelik tutumu ölçmektedir. Ölçek "Bilgi ve fayda" ile "Bariyer" olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4) ve kesinlikle katılıyorum (5) olarak cevaplanmaktadır. Bariyer alt boyutunda yer alan ölçek maddelerinin 13 tanesi ters olarak, bilgi ve fayda alt boyutunda yer alan ölçek maddelerinin 24 tanesi düz olarak kodlanmaktadır. Ölçek puanı, ters ve düz kodlamaların toplanması ile elde edilmektedir. Ölçekten puanı 37 ile 185 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan gebelerin egzersize karşı olumlu tutum geliştirdiklerini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.90, Bilgi ve fayda alt boyutu 0.91 ve Bariyer alt boyutu 0.87'dir (Toprak Celenay ve ark., 2021). Araştırma da ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.89, Bilgi

ve fayda alt boyutu 0.97, Bariyer alt boyutu 0.87 olarak bulunmuştur.

### Verilerin toplanması

Veriler gebelerin poliklinik rutinlerini aksatmayacak bir şekilde muayene sonrasında görüşme yapılarak çalışmanın amacı ve kapsamı anlatıldı. Veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket doldurma süresi yaklaşık 5-10 dk olarak belirlenmiştir.

### Verilerin değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen veriler anlamlılık  $p < 0.05$  düzeyinde SPSS (versiyon 22.0) programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistik, bağımsız gruplarda t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann Whitney-U, Kruskal Wallis ve Pearson Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır.

### Araştırmanın etik yönü

Katılımcılara araştırmanın amacı, kişisel bilgilerinin istenmeyeceği, istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları ve yanıtlarının araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacağı belirtilerek sözlü onamları alınmıştır. Araştırmanın tüm basamakları Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun bir şekilde yürütülmüştür. Araştırmaya başlamadan önce Tarsus Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (2023/17 sayılı 29.03.2023 tarihli) onay ve araştırmanın yapılacağı hastaneden gerekli izinler alınmıştır.

## Bulgular

Gebelerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur. Gebelerin %75'i çalışmıyor, eşlerinin ise büyük çoğunluğu çalışmaktadır. Gebelerin %41.5'inin, eşlerinin ise %51.3'ünün eğitim düzeyi üniversite mezunudur. Gebelerin %45.3'ünün gelir düzeyi ortalama 4.251-7500 TL arasında ve büyük çoğunluğu çekirdek ailede yaşamaktadır. Gebelerin %81,0'ı gebeliğinin planlı olduğunu, %93.0'ı gebelikte egzersiz yapılması gerektiğini, %53.2'sinin egzersiz yaptığı ve egzersiz yapan grubun %75.0'ünün yürüyüş yaptığı saptanmıştır. Gebelerin %42.1'i son trimesterdedir. Gebelerin yaş ortalaması 27.68±4.21, eş yaş ortalaması ise 31.41±4.28'dir. Gebelerin evlilik süresi ortalaması 3.90±2.97'dir. Gebelerin gebelik sayısı, düşük sayısı, ölen çocuk sayısı, ölü doğum sayısı ve yaşayan çocuk sayısı ortalaması sırasıyla 1.97±1.17; 1.13±0.79; 0.36±0.60; 0.07±0.26; 1.48±0.77'dir. Gebelerin ortalama gebelik haftası 22.26±10.17'dir (Tablo 1).

Tablo 2'de gebelerin GETÖ puan ortalamalarının dağılımı verilmiştir. Gebelerin ölçek puan ortalamasının 130.42±26.76 olduğu ve egzersize karşı olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3'te gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre GETÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. GETÖ bilgi fayda alt boyutu ve toplam puan ile çalışma durumu, eş çalışma durumu, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi, gelir düzeyi, aile tipi, gebelikte egzersiz yapılmalı mı, egzersiz yapma durumu, ölen çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ).

## Tartışma

Gebelerin egzersize yönelik tutumlarını belirlemek için yapılan araştırmanın bulguları ilgili literatür doğrultusunda tartışıldı.

Çalışmamızda GETÖ toplam puan ortalaması yüksek (130.42 ± 26.76) bulundu. Bu sonuca göre çalışmaya katılan

Tablo 1. Gebelerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı (n=316)

Özellikler	n	%
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışan	79	25.0
Çalışmayan	237	75.0
<b>Eş çalışma durumu</b>		
Çalışan	301	95.3
Çalışmayan	15	4.7
<b>Eğitim düzeyi</b>		
İlköğretim	38	12.0
Ortaöğretim	127	40.2
Üniversite	131	41.5
Lisansüstü	20	6.3
<b>Eş eğitim düzeyi</b>		
İlköğretim	16	5.0
Ortaöğretim	108	34.2
Üniversite	162	51.3
Lisansüstü	30	9.5
<b>Gelir düzeyi</b>		
< 4.250	84	26.6
4.251-7.500	143	45.3
7.501-10.000	51	16.1
> 10.000	38	12.0
<b>Aile tipi</b>		
Çekirdek	289	91.5
Geniş	27	8.5
<b>Gebeliğin planlı olma durumu</b>		
Evet	256	81.0
Hayır	60	19.0
<b>Gebelikte egzersiz yapılmalı mı?</b>		
Evet	294	93.0
Hayır	22	7.0
<b>Egzersiz yapma durumu</b>		
Evet	168	53.2
Hayır	148	46.8
<b>Yapılan egzersiz (n=168)</b>		
Pilates	42	25.0
Yürüyüş	126	75.0
<b>Trimester</b>		
1	71	22.5
2	112	35.4
3	133	42.1
	<b>Ort ±SS</b>	
<b>Yaş (yıl)</b>	27.68±4.21	
<b>Eş yaş (yıl)</b>	31.41±4.28	
<b>Evlilik süresi (yıl)</b>	3.90±2.97	
<b>Gebelik sayısı</b>	1.97±1.17	
<b>Düşük sayısı</b>	1.13±0.79	
<b>Ölen çocuk sayısı</b>	0.36±0.60	
<b>Ölü doğum sayısı</b>	0.07±0.26	
<b>Yaşayan çocuk sayısı</b>	1.48±0.77	
<b>Gebelik haftası</b>	22.26±10.17	

gebelerin egzersize yönelik olumlu tutumlarının olduğu saptandı. Kadınların gebelik sırasında egzersize yönelik tutum ve inançlarına yönelik olumlu olduğuna dair mevcut literatür çalışmaları vardır (Harrison ve ark., 2018; Gaston & Cramp, 2011; Dudonien'e & Kuisma, 2023). Dudonien'e ve Kuisma (2023) çalışmasında kadınların gebelikte egzersize yönelik

olumlu algıya sahip oldukları ve gebelikte egzersizin beden sağlığına yönelik birçok faydası olacağını algıladıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda kadınların antenatal bakımda egzersiz konusunda yeterli bilgi sahibi olmadıkları ancak egzersize karşı olumlu tutumları olduğu sonucuna varılmıştır (Nayak ve ark., 2015; Mbada ve ark., 2014). Downs ve Hausenblas (2007), gebe kadınların egzersiz davranış ve inanışlarını belirlemek için yaptığı çalışmasında, 3. trimesterde egzersiz yapan ve yapmayan gebelerin egzersizle ilgili inanışlarının benzer olduğu ve egzersiz yapan gebelerin egzersizle ilgili tutumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Avustralyalı (n = 215) ve Çinli (n = 240) gebe kadınların egzersiz hakkındaki bilgilerini karşılaştıran bir çalışma, Avustralyalı kadınların Çinli kadınlara göre gebeliğin 4 haftasından sonra yüksek düzeyde egzersiz yapma niyetleri ve egzersiz yapma durumlarının olduğu görülmektedir (Guelfi ve ark., 2015). Literatür bulguları araştırmamızı destekler yöndedir. Yapılan çalışmaların gebelerin egzersize yönelik olumlu tutumlarının olduğunu göstermektedir.

Tutum, bireyin ilgili davranışı gerçekleştirme noktasındaki genel düşüncesidir (Ajzen, 2002; Francis ve ark., 2004). Kadınların egzersize yönelik tutumu ile ilgili durumu etkileyebilecek parametrelerin olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite/egzersize katılım, kişisel bilgiler (bilgi, tutumlar, sağlık ve demografik özellikler vb.) ve çevresel faktörler (erişim vb.) gibi bir dizi belirleyicilere bağlıdır (Martin ve ark., 2000; Harrison ve ark., 2018). Bu çalışmada gebelerin demografik özellikleri, gebelikte egzersiz yapılmalı mı sorusuna yönelik yanıtı ve egzersiz yapma durumu ile gebelerin egzersiz tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Balsak ve ark. (2007)'ın gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarını inceleyen araştırmasında öğrenim durumları yüksek olan gebe kadınların egzersiz bilgisinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmektedir. Cihan ve ark. (2012) yapmış olduğu çalışmada gebelerin %85'i gebelikte egzersizin yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Singapur da gebe kadınlarda yapılan bir araştırmada gebelerin tamamına yakını (%99.0) gebelikte egzersizin faydalı olduğunu ve çalışan annelerin çalışmayan annelere göre önemli ölçüde daha fazla egzersiz yaptığı sonucuna ulaşılmaktadır (Tan ve ark., 2023) Xiang ve ark. (2019) 1077 Çinli kadını inceledikleri çalışmalarında, gebe kadınların çalışma durumu ile fiziksel aktivite yapma durumu arasında ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Cannon ve ark.'nın (2023) araştırmasında yer alan katılımcıların neredeyse tamamı (%98) gebelik sırasında egzersizin yapılmasının güvenli olduğuna inanmaktadır. Çalışmadan elde edilen verilerin literatür ile uyumlu olduğu ve çalışan, eğitim seviyesi yüksek, gelir durumu iyi, çekirdek ailede yaşayan, gebelikte egzersizin yapılması gerektiğini düşünen, egzersiz yapan gebelerin egzersize dair gerekli tüm bilgilere ulaşma, egzersizin faydaları konusunda farkındalıklarının yüksek olabileceğinden tüm bu özellikleri gebelikte egzersize yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Tablo 2. Gebelerin Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının dağılımı

GETÖ	Minimum	Maksimum	Ort ± SS	
Alt boyutlar	Bilgi ve Fayda	24	120	90.03±21.44
	Bariyer	13	65	40.39±9.93
	Ölçek Toplam	37	185	130.42±26.76

GETÖ: Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği

Tablo 3. Gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler	Bilgi ve Fayda	Bariyer	Ölçek Toplam
	Ort ±SS	Ort ±SS	Ort ±SS
<b>Çalışma durumu</b>			
Çalışan	95.00±18.08	40.94±11.11	135.94±25.32
Çalışmayan	88.37±22.24	40.21±9.52	128.58±27.02
<b>Test ve p değeri</b>	t=2.38, p=0.01	t=-0.57, p=0.56	t=2.27, p=0.03
<b>Eş çalışma durumu</b>			
Çalışan	90.80±20.72	40.28±9.93	131.09±0.34
Çalışmayan	74.46±29.58	42.53±9.91	117.00±32.39
<b>Test ve p değeri</b>	MW-U=7262.50, p=0.003	MW-U=8594.50, p=0.27	MW-U=7756.00, p=0.02
<b>Eğitim düzeyi</b>			
İlköğretim	82.47±23.96	39.47±11.34	121.94±32.76
Ortaöğretim	84.34±21.54	39.40±10.21	123.74±26.63
Üniversite	96.35±18.68	41.82±9.23	138.17±23.19
Lisansüstü	99.10±18.74	39.10±9.25	138.20±21.90
<b>Test ve p değeri</b>	KW=41.22, p=0.001	KW=3.98, p=0.26	KW=32.82, p=0.0001
<b>Eş eğitim düzeyi</b>			
İlköğretim	89.18±12.36	41.18±8.17	130.37±16.65
Ortaöğretim	86.12±22.09	39.21±10.88	125.33±28.81
Üniversite	92.06±21.23	40.84±9.58	132.90±25.74
Lisansüstü	93.60±22.81	41.80±9.05	135.40±27.13
<b>Test ve p değeri</b>	KW=12.55, p=0.006	KW=2.59, p=0.45	KW=8.87, p=0.02
<b>Gelir düzeyi</b>			
< 4.250	76.41±25.21	39.32±9.75	118.73±30.65
4.251-7.500	93.73±17.96	41.18±10.54	134.92±23.44
7.501-10.000	92.35±20.86	39.72±8.72	132.07±25.88
> 10.000	96.44±17.47	40.68±10.29	137.13±23.16
<b>Test ve p değeri</b>	F=10.47, p=0.0001	F=0.714, p=0.544	F=9.68, p=0.0001
<b>Aile tipi</b>			
Çekirdek	90.61±21.83	40.41±10.09	131.03±27.29
Geniş	83.77±15.83	40.14±8.21	123.92±19.36
<b>Test ve p değeri</b>	MW-U=2631.00, p=0.005	MW-U=3717.50, p=0.68	MW-U=2959.00, p=0.03
<b>Gebeliğin planlı olma durumu</b>			
Evet	90.74±21.44	40.50±9.83	131.25±26.43
Hayır	86.98±21.36	39.91±10.43	126.90±28.07
<b>Test ve p değeri</b>	t=1.22, p=0.22	t=-0.41, p=0.67	t=1.10, p=0.27
<b>Gebelikte egzersiz yapılmalı mı?</b>			
Evet	91.03±21.34	40.39±9.89	131.42±26.48
Hayır	76.68±18.49	40.36±10.64	117.04±27.51
<b>Test ve p değeri</b>	MW-U=1596.0, p=0.001	MW-U=3123.50, p=0.78	MW-U=1576.50, p=0.0001
<b>Egzersiz yapma durumu</b>			
Evet	94.47±20.77	39.40±10.07	133.88±25.64
Hayır	84.98±21.15	41.52±9.68	126.50±27.54
<b>Test ve p değeri</b>	t=4.01, p=0.001	t=-1.89, p=0.05	t=5.36, p=0.001
<b>Yapılan egzersiz (n=168)</b>			
Pilates	93.69±23.47	40.26±10.25	133.95±29.54
Yürüyüş	94.73±19.88	39.11±10.03	133.85±24.33
<b>Test ve p değeri</b>	t=-0.27, p=0.78	t=0.63, p=0.52	t=-0.602, p=0.54
<b>Trimester</b>			
1	85.84±23.98	39.30±10.41	125.15±29.34
2	90.91±19.90	40.91±8.99	131.83±24.91
3	91.51±21.14	40.53±10.44	132.05±26.67
<b>Test ve p değeri</b>	F=1.84, p=0.16	F=0.56, p=0.55	F=0.33, p=0.32
<b>Yaş</b>			
r	0.87	0.01	0.09
p	0.12	0.94	0.08
<b>Eş yaş</b>			
r	0.03	0.02	0.02
p	0.59	0.67	0.71
<b>Evlilik süresi (yıl)</b>			
r	0.04	0.02	0.03
p	0.44	0.66	0.54
<b>Gebelik sayısı</b>			
r	0.09	0.03	0.08
p	0.08	0.51	0.12
<b>Düşük sayısı</b>			
r	0.03	0.04	0.01
p	0.56	0.44	0.80
<b>Ölen çocuk sayısı</b>			
r	-0.19	0.02	-0.22
p	0.000	0.64	0.000
<b>Ölü doğum sayısı</b>			
r	0.06	0.01	0.06
p	0.26	0.93	0.25
<b>Yaşayan çocuk sayısı</b>			
r	0.08	0.03	0.07
p	0.12	0.59	0.15
<b>Gebelik haftası</b>			
r	0.07	0.02	0.07
p	0.16	0.64	0.21

## Sonuç

Gebelik doğal bir süreçtir ve bu sürecin anne ve fetüs açısından rahat bir şekilde geçirilmesinde egzersizin rolü oldukça önemlidir. Gebelik öncesinden başlanarak egzersizin maternal ve fetal yararları, gebelik ve sonrası dönemlerde sağlayacağı olumlu katkılar hakkında gebelere gerekli bilgilendirilmeler yapılmalıdır. Gebelerin egzersize yönelik tutum, inanç ve davranışları tespit edilerek egzersiz yapmaları için gerekli olumlu teşvikler sağlanmalıdır. Sağlık profesyonelleri gebelikte egzersiz konusunda eğitici seminerler ve egzersiz programları düzenleyerek gebelerin olumlu tutum, bilgi ve davranış düzeyleri artırılmalıdır.

## Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Teşekkür

Bu çalışmaya katılan katılımcılara teşekkür ederiz.

## Finansal Destek

Bu çalışmada finansal destek alınmamıştır.

## Etik Komite Onayı

Araştırmanın yapılabilmesi için Tarsus Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan (2023/17 sayılı 29.03.2023 tarihli) onay ve araştırmanın yapılacağı hastaneden gerekli izinler alınmıştır.

## Bilgilendirilmiş Onam

Katılımcı(lar)dan sözel onam alınmıştır.

## Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız.

## Yazar Katkıları

T.S.: Makalenin Yazımı, Literatür Taraması, Eleştirel İnceleme.

S.T.: Verilerin Toplanması, Denetim, Makalenin Yazımı.

F.A.: Tasarım, Veri analizi, Makalenin Yazımı.

S.E.A.: Tasarım, Veri analizi, Verilerin Toplanması, Denetim, Makalenin Yazımı, Eleştirel İnceleme.

## Kaynaklar

- ACOG Committee Opinion, (Number 804). (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), e178–e188.
- Ajzen, I. (2002, January). *Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations*. <http://people.umass.edu/ajzen/tpb.html>
- Akbayrak, T., Tekin, Ö., Altunsöz, I., Üzelpasacı, E., Şaçoğlu, A., & Akıncı, B. (2018). Gebelik, postpartum ve menopoz döneminde fiziksel aktivite ve egzersiz. G.S. Güven, Ş.G. Öz, N. Ergun (Ed), *Erişkin için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi* (ss. 163-186). Ankara: Halk Sağlığı Genel müdürlüğü.
- Aksoy, M. U., & Gürsoy, E. (2021). An exercise type in pregnancy: prenatal yoga. *Journal of Education and Research in Nursing*, 18(1), 114-117. <https://doi.org/10.5152/jern.2021.95815>
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459-464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Balsak, D., Yıldırım, Y., Avci, M. E., Emrah, T. Ö. Z., Gültekin, E., Kayhan, K., ... & Tinar, Ş. (2007). Ege bölgesinde yaşayan gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarının incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 200-204.

- Barakat, R., Franco, E., Perales, M., Lopez, C., & Mottola, M. F. (2018). Exercise during pregnancy is associated with shorter duration of labor. A randomized clinical trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 224, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.03.009>
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., Refoyo, I., & Coteronet, J. (2014). Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery: a randomized, controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 1012–1017. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0344>
- Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J. R., & Lucia, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? *British Journal of Sports Medicine*, 49, 1377–1381. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094756>
- Berghella, V., & Saccone, G. (2017). Exercise in pregnancy! *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 216(4), 335–337. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.01.023>
- Bulguroğlu, H. İ. (2019). *Gebelikte pilates eğitiminin etkilerinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Cannon, S., Hayman, M., & Lastella, M. (2023). Pregnant women's attitudes and beliefs towards sleep and exercise: A cross-sectional survey. *Clocks & Sleep*, 5, 34–44. <https://doi.org/10.3390/clocks5010004>
- Cordero, Y., Mottola, M., Vargas, J., Blanco, M., & Barakat, R. (2015). Exercise is associated with a reduction in gestational diabetes mellitus. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(7), 1328-1333. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000547>
- Çendek, B. Ş. (2021). *Gebelik ve egzersiz*. G. Hergüner, Ç. Yaman, H. Gümüşdağ, A.S. Yücel (Ed). *Spor ve sosyal bilimler üzerine yaklaşımlar* (ss. 142-167). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Downs, D. S., Chasan-Taber, L., Evenson, K. R., Leiferman, J., & Yeot, S. (2012). Physical activity and pregnancy: past and present evidence and future recommendations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 485–502. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599138>
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2007). Pregnant women's third trimester exercise behaviors, body mass index, and pregnancy outcomes. *Psychology and Health*, 22(5), 545-559. <https://doi.org/10.1080/14768320701372018>
- Dudonien'e, V., & Kuisma, R. (2023). Women's knowledge and perceptions of the effect of exercise during pregnancy: A cross-sectional study. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 20, 1822. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031822>
- Ferreira, C. L. M., Guerra, C. M. L., Silva, A. I. T. J., Rosario, H. R. V. D., & Pereira, M. B. F. L. D. O. (2019). Exercise in pregnancy: The impact of an intervention program in the duration of labor and mode of delivery. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria*, 41(2), 68–75. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1675613>
- Field, T. (2012). Prenatal exercise research. *Infant Behavior and Development*, 35(3), 397-407. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.10.001>
- Francis, J., Eccles, M. P., Johnston, M., Walker, A. E., Grimshaw, J. M., Foy, R., Kaner, E. F. S., Smith, L., & Bonetti, D. (2004). *Constructing questionnaires based on the theory of planned behaviour: A manual for health services researchers*. Newcastle upon Tyne, UK: Centre for Health Services Research, University of Newcastle upon Tyne.
- Gaston, A., & Cramp, A. (2011). Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 299–305. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.02.006>
- Guelfi, K. J., Wang, C., Dimmock, J. A., Jackson, B., Newnham, J. P., & Yang, H. (2015). A comparison of beliefs about exercise during pregnancy between Chinese and Australian pregnant women. *BMC Pregnancy Childbirth*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0734-6>
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 64, 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012>

- Kolukısa, Ş. (2016). Hamilelerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının araştırılması. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(1), 51-60.
- Lee, C., Chiang, I., Hwang, F., Chi, L., & Lin, H. (2016). Using theory of planned behavior to predict women intention to regular exercise during pregnancy. *Midwifery*, 42, 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.09.014>
- Martin, S. B., Morrow, J. R., Jackson, A. W., & Dunn, A. L. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(12), 2087-2092. <https://doi.org/10.1097/00005768-200012000-00019>
- Mbada, C. E., Adebayo, O. E., Adeyemi, A. B., Arije, O. O., Dada, O. O., Akinwande, O. A., ... & Alonge, I. A. (2014). Knowledge and attitude of Nigerian pregnant women towards antenatal exercise: A cross-sectional survey. *ISRN Obstetrics and Gynecology*, 260539. <https://doi.org/10.1155/2014/260539>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... & Zehr, L. (2018). Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Nayak, R., Paes, L., Gupta, C., Kumar, V. K., Narayan, A., Thunga, S., & Mithra, P. P. (2015). Knowledge, perception, and attitude of pregnant women towards the role of physical therapy in antenatal care - A cross sectional study. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 14(4), 6.
- Petrov Fieril, K., Fagevik Olsen, M., Glantz, A., & Larsson, M. (2014). Experiences of exercise during pregnancy among women who perform regular resistance training: A qualitative study. *Physical Therapy*, 94(8), 1135–1143. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120432>
- Price, B. B., Amini, S. B., & Kappeler, K. (2012). Exercise in pregnancy: Effect on fitness and obstetric outcomes: A randomized trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(12), 2263-2269. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318267ad67>
- Ribeiro, C. P., & Milanez, H. (2011). Knowledge, attitude and practice of women in campinas, sao paulo, brazil with respect to physical exercise in pregnancy: A descriptive study. *Reproductive Health*, 8(1), 1–7.
- Tan, Y. R., Tan, K. H., Dai, F., Tan, H. K., & Tan, L. K. (2023). Attitudes and practices of exercise among pregnant mothers in Singapore. *Singapore Medical Journal*, 0, <https://doi.org/10.4103/singaporemedj.SMJ-2021-247>
- Tinius, R., Nagpal, T.S., Edens, K., Duchette, C., & Blankenship, M. (2020). Exploring beliefs about exercise among pregnant women in rural communities. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(4), 538–545. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13080>
- Toprak, C. S., Calik, V. E., & Ozer, K. D. (2021). Development of an exercise attitude scale in Turkish for pregnant women: Validity and reliability. *Women Health*, 61(9), 854-866. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1979166>
- Xiang, M., Zhang, J., Liang, H., Zhang, Z., Konishi, M., Hu, H., ... & Sakamoto, S. (2019). Physical activity and dietary intake among Chinese pregnant women: An observational study. *BMC Pregnancy Childbirth*, 19, 295. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2452-y>