

# BİRİNCİ BASAMAKTA TAKİP EDİLEN GEBELERİN GEBELİK DÖNEMİNDEKİ EGZERSİZLER HAKKINDA BİLGİLERİ VE DAVRANIŞLARI

## Knowledge and Behavior of Pregnant Women Followed in Primary Care about Exercises During Pregnancy

Hanife İNAL<sup>1</sup> Nilüfer EMRE<sup>1</sup> Aysun ÖZŞAHİN<sup>1</sup> Tamer EDİRNE<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği ABD, DENİZLİ, TÜRKİYE

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmada gebelerin gebelik döneminde fiziksel egzersiz yapma konusundaki bilgileri ve davranışları değerlendirilmiştir.

**Gereç ve Yöntemler:** Çalışma kesitsel tipte olup, Ocak-Mart 2023 tarihleri arasında Denizli il merkezindeki aile sağlığı merkezinde yapılmıştır ve çalışmaya 128 gebe katılmıştır. Veriler anket formu ile toplanmıştır. Anket formu sosyodemografik özellikler, gebenin obstetrik özelliklerini, gebelik egzersizleri konusundaki bilgilerini ve davranışlarını içeren 40 sorudan oluşmaktadır.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan 128 gebenin %44.5'inin gebelik döneminde egzersiz yaptığı ve %84.2'sinin yürüme egzersizi yaptığı bulunmuştur. Gebelerin %50.8'i egzersizleri hakkında bilgilendirilmiş ve %55.4'ü bilgiyi doktordan, ebe/hemşireden aldığı bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek ve gebelik öncesinde de egzersiz yapanların gebelik döneminde egzersiz yapma oranı yüksek bulunmuştur (p=0.002; p=0.001). Egzersiz yapmamanın nedenleri ise yorgunluk (%81.7), zaman yetersizliği (%47.9), yeterli bilgiye sahip olmama (%36.6) ve zararlı olduğunu düşünme (%18.3) olduğu saptanmıştır. Gebelerin %94.5'i gebelikte egzersizin düzenli ve sistemli yapılması gerektiğini, %89.8'i aşırı kilo alımını önlediğini bilirken, egzersizin kontrendikasyonlarından vajinal kanama olmasını (%62.5) ve erken doğum riski olmasını (%71.9) bildiği saptanmıştır.

**Sonuç:** Bu çalışmadaki gebelerin düşük düzeyde egzersiz yaptığı ve egzersiz yapanların çoğunluğunun gebelik öncesi dönemde de egzersiz yapanlar ve üniversite mezunları olduğu saptanmıştır. Yürüme egzersizinin en bilinen ve yapılan egzersiz türü olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapmayan gebelerin ise yorgunluktan, yeterli zaman ve bilgiye sahip olmadıklarından yapmadığı görülmüştür. Ayrıca gebelerin egzersizin faydaları hakkında bilgiye sahip olduğu ama kontrendikasyonlarından çoğunlukla vajinal kanama olması ve erken doğum riski olmasını bildiği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Gebelik, egzersiz, birinci basamak, bilgi, davranış

### ABSTRACT

**Objective:** This study assessed pregnant women's knowledge and behaviour about physical activity during pregnancy.

**Material and Methods:** The study is cross-sectional and was conducted at the family health center in Denizli city center between January and March 2023 and 128 pregnant women participated in the study. Data were collected with a survey form. The survey form consists of 40 questions including sociodemographic characteristics, obstetric characteristics of the pregnant woman, knowledge and behavior about pregnancy exercises.

**Results:** It was found that 44.5% of the 128 pregnant women participating in the study did exercise during pregnancy and 84.2% did walking exercise. 50.8% of the pregnant women were informed about their exercises and 55.4% received information from the doctor or midwife/nurse. The rate of exercising during pregnancy was found to be higher among those with higher education levels and those who exercised before pregnancy (p=0.002; p=0.001). The reasons for not exercising were fatigue (81.7%), lack of time (47.9%), not having enough information (36.6%) and thinking it was harmful (18.3%). While 94.5% of pregnant women know that exercise should be done regularly and systematically during pregnancy, 89.8% know that it prevents excessive weight gain, they know that the contraindications to exercise were vaginal bleeding (62.5%) and the risk of premature birth (71.9%) has been detected.

**Conclusion:** It was determined that the pregnant women in this study exercised at a low level and the majority of those who exercised were those who exercised during the pre-pregnancy period and were university graduates. It has been determined that walking exercise is the most known and performed type of exercise. It has been observed that pregnant women who do not exercise do not do so because they are tired or do not have enough time and knowledge. It has also been determined that pregnant women have information about the benefits of exercise, but they mostly know that the contraindications are vaginal bleeding and the risk of premature birth.

**Keywords:** Pregnancy, exercise, primary care, knowledge, behavior



Yazışma Adresi / Correspondence:

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği ABD, DENİZLİ, TÜRKİYE

Tel / Phone: +905056919502 / +902582961655

Geliş Tarihi / Received: 11.03.2024

Dr. Nilüfer EMRE

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği ABD, DENİZLİ, TÜRKİYE

E-posta / E-mail: nilemre83@gmail.com

Kabul Tarihi / Accepted: 01.08.2024

## GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketlerinden oluşan fiziksel aktivite olarak tanımlanır (1). Yaşamın her döneminde önerilen egzersizin, gebelik sürecinde de uygun şekilde yapılmasının; fiziksel zindeliği arttırdığı, aşırı kilo alımını önlediği, gestasyonel diyabet, preeklampsi ve sezaryen doğum riskini azalttığı, doğum sonrası iyileşme sürecini hızlandırdığı, depresif bozukluklarının önlenmesinde de önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir (1). Egzersiz, doğum öncesi bakımın da önemli bir parçası haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji, yetişkinlerin çoğunda egzersizin faydalarının tartışılmaz olduğunu ve yararlarının risklerden daha ağır bastığını gösteren kanıta dayalı tavsiyeler yayınlamış (2,3).

Gebelik döneminde fiziksel aktivitenin düzenli yapılması, fiziksel kondisyonu sağlar, psikolojik sağlığı iyileştirir, kilo kontrolüne yardımcı olur, obez kadınlarda gebelik diyabeti riskini azaltır (2). Gebelikte yapılan fiziksel aktivitenin gestasyonel diyabetes mellitus (GDM) gelişimine karşı da koruyucu bir rol oynadığı gösterilmiştir (4). T.C. Sağlık Bakanlığı'nın erişkin için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberinde de komplikasyonsuz gebelerde haftada en az 150 dakika, günde 20-30 dakika orta şiddette egzersiz önerilmektedir (5). Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı'nın Amerikalılar için fiziksel aktivite kılavuzlarının 2018 güncellemesi, hamilelik ve doğum sonrası dönemde haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite önermektedir ve tercihen hafta geneline yayılmalıdır (6).

Türkiye'de gebelik egzersizleri ile ilgili yeterli çalışma bulunmamakla birlikte; Ege Bölgesi'nde yapılan bir çalışmada gebelerin bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadığı bulunmuştur (7). Brezilya'da yapılan bir çalışmada ise gebelerin egzersiz yapma konusunda bilgilerinin yeterli ve tutumlarının olumlu olduğu; ama nispeten az sayıda gebenin gebelik döneminde egzersiz yaptığı sonucuna varılmıştır (8). Bu çalışmada gebelerin uygun fiziksel egzersiz yapma konusundaki bilgileri ve davranışlarını değerlendirmek, egzersiz yapmayan gebelerin yapmama nedenlerini belirlemek amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma tanımlayıcı, kesitsel tipte bir çalışma olup 11/01/2023-31/03/2023 tarihleri arasında Denizli il merkezinde bulunan basit rastgele yöntemle seçilen üç farklı aile sağlığı merkezinde (ASM) yapılmıştır. Örneklem hacmi belirlenirken evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda kullanılan  $n = N \cdot t^2 \cdot p \cdot q / d^2 \cdot (N-1) + t^2 \cdot p \cdot q$  formülü kullanılmıştır. Ocak- Mart 2023 tarihleri arasında üç ASM'nin toplam gebe sayısı 190 tespit

edilmiş. Örneklem hacmi %95 güven aralığında 1,0 desen etkisiyle 128 olarak belirlenmiştir. Belirlenen tarihte bu ASM'lere kayıtlı olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden gebeler araştırmaya dâhil edilirken; egzersiz yapma yeteneklerini kısıtlayan herhangi bir fiziksel yetersizliği olan, riskli gebeliği olan (ciddi kalp hastalığı, hipertansiyon, kanama, erken doğum tehdidi, membran rüptürü, plasenta previa, serviks yetmezliği), Türkçe bilmeyen ve bilgilerin güvenilirliğini etkileyebilecek ciddi psikolojik durumlarla başvuran ve/veya teşhisi olan gebeler çalışma kapsamına alınmamıştır.

Çalışma anketi birinci bölümde sosyodemografik özellikler ve gebenin obstetrik özelliklerini sorgulayan 17 soru, ikinci bölümde literatür taraması sonucu oluşturulan ve gebelerin gebelik egzersizleri konusundaki bilgilerini (gebelikte egzersizin yararları ve kontrendikasyonları) ve davranışlarını sorgulayan 23 soru olmak üzere toplamda 40 sorudan oluşmaktadır. İlgili anket formu aynı araştırmacı tarafından katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır.

Araştırmanın yürütülebilmesi için Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 10.01.2023 tarih ve 60116787-020-316047 sayılı etik kurulu kararı ile izin alınmıştır. Çalışma öncesi gebelerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 (IBM SPSS Statistics 22 software (Armonk, NY: IBM Corp.)) paket programıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde olarak verilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki farklılıklar ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Tüm incelemelerde  $p < 0.05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmamıza 128 gebe dâhil edilmiştir. Gebelerin yaş ortalaması  $29.32 \pm 4.60$  (min 19, max 42) olarak bulunmuştur. Gebelerin hepsinin evli olduğu ve %37.5'inin (n:48) nullipar olduğu bulunmuştur. Gebelerin %48.4'ü (n:62) çalışmamaktadır. Gebelerin sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır. Ortalama gebelik haftası  $21.66 \pm 8.60$ 'tır. Gebelerin hepsi ASM'de takip edilirken, ayrıca %35.9' u (n:46) devlet hastanesinde, %43.8'i (n:56) özel hastanede, %5.5'i (n:7) özel muayenehanede, %25.8'i (n:33) üniversite hastanesinde de takip edilmektedir (Tablo 1). Gebelerin %37.5'i (n:48) ilk gebeliği olduğunu ve %12.5'i (n:16) daha önce düşük yaptığını belirtmektedir. Ayrıca %6.3'ü (n:8) de kronik hastalığa sahip olduğunu belirtmektedir.

Gebelerin gebelikte yapılabilen egzersizleri bilme durumları Tablo 2'de yer almaktadır. Gebelere gebelikte hangi egzersizlerin yapılabileceğini (yürüme, solunum egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kalça kasık bacak

germe ve güçlendirme, sırt göğüs boyun germe ve güçlendirme, karın germe ve güçlendirme, ayak egzersizleri, pelvik tabak güçlendirme, yoga, bisiklete binme, yüzme) bilip bilmediği sorulduğunda, en çok yapılabileceği bilinen egzersizlerin yürüme (%100), solunum egzersizleri (%65.6) ve ayak egzersizi (%58.6) olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 1:** Gebelerin demografik özellikleri

Değişkenler	N	%
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	4	3.1
Ortaokul	28	21.9
Lise	45	35.2
Üniversite ve üzeri	51	39.8
<b>Meslek</b>		
Çalışmıyor	62	48.4
Memur	36	28.1
İşçi	17	13.3
Serbest Meslek	13	10.2
<b>Gelir durumu</b>		
Geliri giderinden az	39	30.5
Geliri giderine eşit	66	51.6
Geliri giderinden fazla	23	18.0
<b>En uzun süre yaşadığı yer</b>		
İl	80	62.5
İlçe	35	27.3
Köy	13	10.2
<b>Sigara tüketimi</b>		
İçmiyor	107	83.6
Bırakmış	13	10.2
Aktif içiyor	8	6.3
<b>Alkol tüketimi</b>		
İçmiyor	123	96.1
Bırakmış	5	3.9
<b>Toplam</b>	<b>128</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 2:** Gebe kadınların gebelikte yapılabilen egzersizleri bilme durumları

Gebelikte yapılabilen egzersizleri bilme durumu*	N	%
Yürüme	128	100.0
Solunum egzersizleri	84	65.6
Gevşeme egzersizleri	65	50.8
Kalça, kasık, bacak germe ve güçlendirme	47	36.7
Sırt, göğüs, boyun germe ve güçlendirme	39	30.5
Karın germe ve güçlendirme	22	17.2
Ayak egzersizleri	75	58.6
Pelvik taban güçlendirme	46	35.9
Yoga	65	50.8
Bisiklete binme	17	13.3
Yüzme	44	34.4

\*Birden fazla yanıt işaretlenmiştir

Gebe kadınların gebelikte egzersiz hakkında bilgilendirilme durumları, bilgi kaynakları, gebelikten

önce ve gebelikte egzersiz yapma durumları Tablo 3'te yer almaktadır. Gebelerin %50.8'inin (n:65) gebelik dönemindeki egzersizler hakkında bilgilendirildiği bulunmuştur. Gebelikte bilgilendirme yapılan kadınların %55.4'ünün (n:36) en yaygın bilgi kaynaklarının doktor ve ebe/hemşire olduğu bulunmuştur. Gebelerin %44.5'inin (n:57) gebelik döneminde egzersiz yaptığı ve en sık yapılan egzersiz türünün yürüme (%37.5, n:48) olduğu saptanmıştır. Ayrıca gebelerin %21.9'u (n:28) gebelikten önce de düzenli egzersiz yaptığını belirtmişlerdir. Gebelerin %46.9'u (n:60) egzersiz yapmaya engel bir durum olmayan gebelikte, egzersizin  $\geq 3$  gün/hafta veya her gün yapılması gerektiği, %53.1'i (n=68) haftada 3 günden az egzersiz yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca günde en uygun egzersiz süresinin %67,2'si (n:86) 20-30 dakika, %18'i (n:23) 40-60 dakika, %13.3'ü (n:17) 10 dakika ve %1.6'sı (n:2) 1 saat ve daha fazla olması gerektiğini belirtmişlerdir. Egzersiz yapan gebelerin %56.1'i (n:32) 3 günden fazla egzersiz yaptığını ve %56.1'i (n:32) günlük yaptığı egzersizin 30 dakika olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 3). Egzersiz yapanlar, haftada ortalama  $4.21 \pm 1.71$  gün ve ortalama  $31.84 \pm 10.80$  dakika egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Egzersiz yapma durumu ile tanımlayıcı özellikler karşılaştırıldığında eğitim durumu açısından üniversite mezunu olan gebelerin diğer eğitim gruplarına göre egzersiz yapma oranı istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek bulunmuştur ( $p=0.002$ ). Ayrıca gebelik öncesinde egzersiz yapanların gebelik döneminde de egzersiz yapma oranları istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek bulunmuştur ( $p=0.001$ ). Kronik hastalık, yerleşim yeri, gelir durumu açısından egzersiz yapma durumu arasında anlamlı fark saptanmamıştır (sırasıyla  $p=0.748$ ;  $p=0.801$ ;  $p=0.970$ ) (Tablo 4).

Egzersiz yapmayan 71 gebenin %81.7'si (n:58) egzersiz yapmama nedeninin yorgunluk olduğunu, %47.9'u (n:34) yeterli zamana sahip olmadığını, %36.6'sı (n:26) yeterli bilgiye sahip olmadığını, %18.3'ü (n:13) zararlı olduğunu düşündüğü için egzersiz yapmadığını belirtmektedir.

Tablo 5'te gebe kadınların gebelikte yapılan egzersizler hakkındaki bilgilerini değerlendiren sorulara verdiği yanıtlar yer almaktadır. Gebelerin %94.5'inin (n:121) gebelikte egzersizin düzenli ve sistemli yapılması gerektiğini, %89.8'inin (n:115) aşırı kilo alımını önlediğini, %77.3'ünün (n:99) sırt ağrısı riskini azalttığını, %83.6'sının (n:107) doğum sonrası iyileşmeye katkı sağladığını bildiği saptanmıştır. Yine katılımcıların çoğunluğunun, gebelikte egzersizin kontrendikasyonlarından vajinal kanama olmasını (%62.5 n:80), rahim kasılmalarının olmasını (%58.6 n:75) ve erken doğum riski olmasını (%71.9 n:92) bildiği saptanmıştır.

**Tablo 3:** Gebelerin gebelikte egzersiz hakkında bilgilendirilme durumu, bilgi kaynakları ve gebelikte egzersiz yapma durumları

	N	%
<b>Gebelik egzersiz hakkında bilgilendirilme durumu</b>		
Evet	65	50.8
Hayır	63	49.2
<b>Egzersiz bilgi kaynağı* (n:65)</b>		
Doktor	36	55.4
Ebe/ Hemşire	36	55.4
Kitap	12	18.5
Yazılı ve görsel medya	11	16.9
İnternet	26	40.0
Akraba, komşu, arkadaş	2	3.1
<b>Yapılması gereken egzersiz sıklığı</b>		
Hiç yapılmaması	0	0.0
Haftada 3 günden az	68	53.1
Haftanın çoğu günü / Her gün	60	46.9
<b>Yapılması gereken egzersiz süresi</b>		
10 dakikaya kadar	17	13.3
20-30 dakika	86	67.2
40-60 dakika	23	18.0
1 saatten fazla	2	1.6
<b>Gebelikten önce egzersiz yapma durumu</b>		
Evet	28	21.9
Hayır	100	78.1
<b>Gebelikte egzersiz yapma durumu</b>		
Evet	57	44.5
Hayır	71	55.5
<b>Katılımcıların gebelik döneminde yaptığı egzersiz çeşidi (n:57)</b>		
Yürüme	48	84.2
Pilates	8	14.0
Yoga	1	1.8
<b>Yapılan egzersiz sıklığı (n:57)</b>		
Haftada <3 gün	7	12.3
Haftada 3 gün	18	31.6
Haftada >3 gün	32	56.1
<b>Yapılan egzersiz süresi (n:57)</b>		
< 30 dakika	12	21.0
30 dakika	32	56.1
> 30 dakika	13	22.9

\*Birden fazla yanıt işaretlenmiştir,

**Tablo 4:** Gebelerin demografik özellikleri ile gebelikte egzersiz yapma durumunun karşılaştırılması

	Gebelikte egzersiz yapma durumu			p
	Evet N (%)	Hayır N (%)	Toplam N (%)	
<b>Eğitim düzeyi</b>				
Lise ve altı	24 (31.2)	53 (68.8)	77 (100.0)	<b>0.002</b>
Üniversite ve üzeri	33 (64.7)	18 (35.3)	51 (100.0)	
<b>Gelir durumu</b>				
Geliri giderinden az	18 (46.2)	21 (53.8)	39 (100.0)	0.970
Geliri giderine eşit	29 (43.9)	37 (56.1)	66 (100.0)	
Geliri giderinden fazla	10 (43.5)	13 (56.5)	23 (100.0)	
<b>En uzun yaşadığı yer</b>				
İl	35 (43.8)	45 (56.3)	80 (100.0)	0.801
İlçe	17 (48.6)	18 (51.4)	35 (100.0)	
Köy	5 (38.5)	8 (61.5)	13 (100.0)	
<b>Kronik hastalık</b>				
Var	4 (50.0)	4 (50.0)	8 (100.0)	0.748
Yok	53 (44.2)	67 (55.8)	120 (100.0)	
<b>Gebelikten önce egzersiz yapma</b>				
Evet	20 (71.4)	8 (28.6)	28 (100.0)	<b>0.001</b>
Hayır	37 (37.0)	63 (63.0)	100 (100.0)	

**Tablo 5:** Gebe kadınların gebelik dönemindeki egzersizler hakkındaki bilgileri

	DOĞRU		YANLIŞ		BİLMİYORUM	
	N	%	N	%	N	%
Gebelik döneminde egzersizler düzenli ve sistemli yapılmalıdır	121	94.5	0	0.0	7	5.5
Egzersiz sırt ağrısı riskini azaltır	99	77.3	4	3.1	25	19.5
Egzersiz aşırı kilo alımını önler	115	89.8	5	3.9	8	6.3
Egzersiz idrar kaçırma riskini azaltır	84	65.6	3	2.3	41	32.0
Egzersiz yüksek tansiyon riskini azaltır	83	64.8	3	2.3	42	32.8
Egzersiz gebelik diyabeti riskini azaltır	90	70.3	4	3.1	34	26.6
Egzersiz varis oluşumunu azaltır	99	77.3	6	4.7	23	18.0
Egzersiz doğum sonrasında daha hızlı iyileşmeye katkı sağlar	107	83.6	2	1.6	19	14.8
Rahim ağzından kanama gelmesi egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	80	62.5	3	2.3	45	35.2
Rahim kasılmaları olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	75	58.6	9	7.0	44	34.4
Nefes almada zorluk olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	64	50.0	20	15.6	44	34.4
Göğüs ağrısı olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	60	46.9	17	13.3	51	39.8
Aşırı kilo alımı veya kaybı olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	47	36.7	42	32.8	39	30.5
Kontrolsüz şeker hastalığı olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	38	29.7	38	29.7	52	40.6
Baldır ağrısı veya şişkinlik olması egzersizi bırakmak için uyarı olabilir	53	41.4	31	24.2	44	34.4
Erken doğum riski varsa egzersiz yapılmaz	92	71.9	8	6.3	28	21.9

### TARTIŞMA

Gebelikte dâhil olmak üzere yaşamın her aşamasında düzenli egzersiz sağlık açısından faydalıdır. Gebelikte sağlıklı yaşam tarzını sürdürmek veya benimsemek anne ve bebek sağlığı için önemlidir. Amerikan Jinekoloji ve Obstetri Koleji'ne (ACOG) göre gebelikte egzersizin minimal risklerle ilişkili olduğu ve çoğu kadına fayda sağladığı belirtilmektedir (1).

Bu çalışmadaki gebelerin %44.5'inin gebelik döneminde egzersiz yaptığı ve büyük kısmının yürüme egzersizi yaptığı saptanmıştır. Yürüme dışında yapılan egzersizlerin ise pilates ve yoga olduğu görülmüştür. Ülkemizde Ege Bölgesi'nde yapılan bir çalışmada gebelerde egzersiz yapma durumunun %40.1 olduğu, en sık yapılan egzersizin yürüme olduğu saptanmıştır (7). Yine ülkemizde Erzurum, Manisa, Karaman'da yapılan çalışmalarda gebelikte egzersiz yapma oranlarının %53.2, %13.7 ve %61.1 olduğu ve en sık yapılan egzersizin yürüme olduğu tespit edilmiştir (8-10). Brezilya'da yapılan bir çalışmada gebelerin gebelikte egzersizin yararlarının farkında olmalarına rağmen, %29'unun egzersiz yaptığı bulunmuştur (11). Beyene ve ark. yaptığı çalışmada gebelerin %62.7'si mevcut gebeliğinde bir egzersiz yaparken, sadece %32.9'unun yeterli düzeyde egzersiz yapmakta olduğu ve en sık yapılan egzersizin yürüme olduğu saptanmıştır (12). Bir tıp merkezinin kadın hastalıkları ve doğum polikliniğinde 300 gebe üzerinde yapılan çalışmada gebelerin üçte birinden azı (%30.2) hamilelik sırasında bir tür egzersiz yaparken en yaygın egzersiz türleri yürüme, nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizi olduğu bulunmuştur (13). Beyene ve ark. egzersiz olarak yürümenin en sık tercih edilmesinin nedeninin gerçekleştirilmesinin kolay olması ve gerçekleştirirken

herhangi bir maliyet veya ekipman gerektirmemesi olabileceğini öngörmüştür (12).

Bu çalışmada gebelerin yaklaşık yarısının gebelikteki egzersizler hakkında bilgilendirildiği ve bilgi kaynakları olarak en fazla sağlık çalışanları olduğu tespit edilmiştir. Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi gebelik polikliniğinde gebelerde yapılan çalışmada ise gebelerin üçte birinden azının gebelikteki egzersizler hakkında bilgilendirilmiş olduğu ve çalışmamıza benzer olarak bilgi kaynaklarının sağlık çalışanları olduğu bulunmuştur (7). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Hafsa Sultan Hastanesi gebelik polikliniğinde yapılan çalışmada gebelerin sadece %11,6'sının gebelikteki egzersizler ile ilgili bilgi aldığı bulunmuştur (9). Karamanoğlu Mehmetbey Doğum ve Çocuk Hastanesi'ne gelen gebelerle yapılan çalışmada gebelerin %61.1'inin gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi oldukları ve bilgilerin çoğunluğunun görsel ve yazılı medya ile (%36.3) elde edildiği bulunmuştur, gebelerin %16.8'i sağlık çalışanlarından bilgi aldığını belirtmiştir (10). Beyene ve ark. çalışmasında bilgi kaynakları en çok aile ve arkadaşlar olurken Colombo'da bir doğum hastanesinde gebelerde yapılan çalışmada ise bilgi kaynakları yazılı ve görsel medya olarak bulunmuştur (12,14). Brezilya'da yapılan çalışmada gebelikteki fiziksel egzersiz konusunda başlıca bilgi kaynaklarının televizyon, kitaplar/dergiler ve sağlık hizmetleri veren birimler olduğu saptanmıştır (11).

Gebelikte yapılan egzersiz gebelik döneminde oluşabilecek birçok sağlık problemini engellemektedir. Katılımcıların çoğunluğunun gebelikte yapılan egzersizin sırt ağrısını azalttığını, aşırı kilo alımını önlediğini, gestasyonel diyabet riskini azalttığını,

yüksek tansiyon riskini azalttığını, idrar kaçırma riskini azalttığını ve doğum sonrası daha hızlı iyileşmeye katkı sağladığını bildiği ve ayrıca kontrendikasyonlarından çoğunlukla vajinal kanama olmasını ve erken doğum riski olmasını bildiği tespit edilmiştir. Etiyopya’da doğum öncesi bakım kliniğinde gebelerde yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık üçte birinin egzersizin faydaları arasında gestasyonel diyabeti önlediğini ve yüksek tansiyon riskini azalttığını bildikleri saptanmıştır (15). Çalışmamıza benzer olarak, egzersizin en çok bilinen kontrendikasyonunun da vajinal kanama riski olduğu saptanmıştır (15). Yine Nijerya’da kadın doğum polikliniklerinde yapılan bir çalışmada, çalışmamızla benzer olarak, gebelikte egzersizin faydalarından en çok bilinenlerin, sırt ağrısını azaltmak, aşırı kilo alımını önlemek ve doğum sonrası iyileşmeye katkı sağlamak olduğu tespit edilmiştir (16). Beyene ve ark. çalışmasında da gebelerin yarısından fazlası doğum öncesi egzersizin sırt ağrısı riskini azalttığını, aşırı kilo alımını önlediği, enerji ve dayanıklılığı artırdığını, doğum ve doğum ağrısıyla baş etmeye yardımcı olduğunu belirtmiştir. Doğum öncesi egzersizin kontrendikasyonu açısından ise yarıya yakını vajinal kanamanın kontrendikasyon olduğunu bildirmiştir (12). Eğitim düzeyi yüksek gebelerde ve hamilelik öncesi egzersiz yapanlarda gebelik döneminde egzersiz yapma oranları yüksek saptanmıştır. Ege bölgesinde ve Karamanoğlu Mehmetbey Doğum ve Çocuk Hastanesi’nde gebelerde yapılan çalışmalarda da benzer şekilde eğitim durumları yüksek olan gebelerde egzersiz yapma oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir (7,10). Beyene ve ark çalışmasında da doğum öncesi düzenli egzersiz yapanların ve çalışan kadınların gebelik döneminde egzersiz yapma oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (12). Lidya’da yapılan çalışmada da hamilelikten önce egzersiz yapmanın, doğum öncesi egzersiz yapma olasılığının yüksek olmasıyla ilişkili olduğunu gösterilmiştir (13). Brezilya’da yapılan çalışmada da eğitim düzeyi yüksek olan gebelerin gebelik döneminde yapılan egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olduğu görülmüştür (11).

Egzersiz yapan katılımcıların egzersizin sıklığı ve süresi ile ilgili olarak çoğunluğu haftada 3 günden fazla ve günlük seans başına 30 dakika egzersiz yaptığını belirtmektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı’na göre de gebelerde haftada en az 150 dakika, günde 20-30 dakika orta şiddette egzersiz önerilmektedir (5). Gebenin egzersiz yapmaması için tıbbi bir sorun olmadığından emin olmak için bir egzersiz programı önermeden önce kapsamlı bir klinik değerlendirme yapılmalıdır (1). Gebelikte oluşturulan egzersiz programı; postür eğitimi, kardiyovasküler dayanıklılığın devamı için aerobik egzersiz programını, kuvvetlendirme eğitimini (karın kasları ve pelvik taban kasları, üst ekstremiteler, alt ekstremiteler), ödem, varis ve kramplardan korunmak için

kuvvetlendirme eğitimi, gevşeme ve solunum eğitimini içermelidir (1).

Egzersiz yapmanın en çok bildirilen nedenlerinin diğer çalışmalarda da olduğu gibi yorgunluk, zaman yetersizliği, bilgi eksikliği, bebeğe zarar verme korkusu olduğu saptanmıştır (11,12,16-18). Ribeiro ve Milanez, gebeler tarafından tanımlanan egzersizin önündeki başlıca engellerin zaman eksikliği ve yorgun hissetmek olduğu gerçeğinin, birçok kadının egzersizin sağlıklarına ve bebeklerinin sağlığına sunabileceği olası faydaların farkında olmasına rağmen egzersiz yapmak için motive hissetmediğini gösterebileceğini öne sürmüştür (11). Yine gebelere, yapmak istedikleri fiziksel egzersizin düzeyine ve türüne uygun olarak sağlam tavsiyelerde bulunmak için verilen kılavuzların ve danışmanlığın iyileştirilmesi, gebelik sırasında sağlıkları, üzerinde göreceli bir etkiye sahip olabileceğini düşünmektedir.

Sonuç olarak, çalışmamıza dâhil olan gebelerin gebelikte yeterli düzeyde egzersiz yapmadıkları ayrıca yeterli bilgi almadıkları görülmüştür. Bu nedenle gebelikte egzersizin önemi hakkında gebeleri eğitici seminer ve egzersiz programlarının düzenlenmesi elzemdir. Doğurganlık çağındaki kadınlar arasında egzersizin yararı ve kontrendikasyonları konusunda farkındalık yaratmak, egzersize katılımı ve egzersize yönelik tutumu geliştirecek, anne sağlığı sonuçlarını iyileştirecek ve nihayetinde gebelikle ilgili önlenebilir problemlerin sağlık sistemi üzerindeki yükünü azaltacaktır.

*Çıkar Çatışması Beyanı:* Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

*Katkı Oranı Beyanı:* Anafikir/Planlama: Hİ, NE, AÖ; Analiz/Yorum: Hİ, NE, AÖ, TE; Veri Sağlama: Hİ; Yazım: Hİ, NE, AÖ; Gözden Geçirme ve Düzeltme: Hİ, NE, AÖ, TE; Onaylama: Hİ, NE, AÖ, TE

*Destek / Teşekkür Beyanı:* Çalışmada hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

*Etik Kurul Onamı:* Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurul kurulundan onay alınmıştır (Karar no: 60116787-020-316047 Tarih: 10.01.2023).

## KAYNAKLAR

1. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol.* 2020;135(4):e178-e188.
2. World Health Organization (WHO). Physical activity. Erişim tarihi:19.01.2024. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor

- fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(7):1334-1359.
4. Da Silva SG, Ricardo LI, Evenson KR, et al. Leisure-time physical activity in pregnancy and maternal-child health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. *Sports Med.* 2017;47:295-317.
  5. T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişkin için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi. Erişim tarihi:22.01.2024. Erişim adresi: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Eriskin\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Eriskin_Rehberi.pdf)
  6. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The physical activity guidelines for Americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-2028.
  7. Balsak D, Yıldırım Y, Avcı ME, et al. The evaluation of knowledge and behavior of pregnant women living in the aegean region about pregnancy exercises. *Balkan Med J.* 2007;2007(3):200-204.
  8. Sönmez T, Tekgündüz S, Ağduman F, ve ark. Gebelerin egzersiz tutumlarının belirlenmesi. *Anatolian J Health Res.* 2023;4(3):76-81.
  9. Göker A, Yanikkerem E, Topsakal Ö. Gebelerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üni Sağ Bil Enst Der.* 2021;8(2):315-322.
  10. Yalçın H, Tekin M. Assessing the knowledge level of pregnant women about the exercises during pregnancy. *Int J Hum Sci.* 2013;(10)1:24-33.
  11. Ribeiro CP, Milanez H. Knowledge, attitude and practice of women in Campinas, São Paulo, Brazil with respect to physical exercise in pregnancy: A descriptive study. *Reprod Health.* 2011;8:31.
  12. Beyene MM, Shimbire MS, Ukke GG, Gebremichael MA, Gurara MK. Factors associated with antenatal exercise in Arba Minch town, Southern Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *PLoS One.* 2022;17(2):e0260840.
  13. Jahan AM, Anaiba SM. Exploring antenatal exercise: Knowledge, attitudes, practices, and influencing factors among pregnant women in Libya. *Adv Rehabil Sci Pract.* 2023;12:27536351231212132.
  14. Wijesiriwardana W, Gunawardena N. Knowledge, attitudes and practices regarding antenatal exercises among pregnant mothers attending De Soya Maternity Hospital Colombo. *Sri Lanka J of Obst Gynaecol.* 2016;37(4):65-71.
  15. Janakiraman B, Gebreyesus T, Yihunie M, Genet MG. Knowledge, attitude, and practice of antenatal exercises among pregnant women in Ethiopia: A cross-sectional study. *PLoS One.* 2021;16(2):e0247533.
  16. Mbada CE, Adebayo OE, Adeyemi AB, TO, et al. Knowledge and attitude of Nigerian pregnant women towards antenatal exercise: A cross-sectional survey. *ISRN Obstet Gynecol.* 2014;2014:260539.
  17. Duncombe D, Wertheim EH, Skouteris H, Paxton SJ, Kelly L. Factors related to exercise over the course of pregnancy including women's beliefs about the safety of exercise during pregnancy. *Midwifery.* 2009;25:430-438.
  18. Evenson KR, Moos MK, Carrier K, Siega-Riz AM. Perceived barriers to physical activity among pregnant women. *Matern Child Health J.* 2009;13:364-375.