



**T. C.**

**DÜZCE ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DÜZCE İLİNDEKİ ÜNİVERSİTE MEZUNU GEBELERİN EGZERSİZE  
YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ**

**Sevgi AÇARI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN**

**Dr. Ömer SİVRİKAYA**

**Düzce,2018**

Form:6

### KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan  
“DÜZCE İLİNDEKİ ÜNİVERSİTE MEZUNU GEBELERİN EGZERSİZE YÖNELİK  
TUTUMLARININ BELİRLENMESİ ”  
adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 16/08/2018

### TEZ SINAV JÜRİSİ

  
Doç. Dr. Betül BAYAZIT  
Kocaeli Üniversitesi  
Başkan

  
Doç. Dr. Kerkmaz KÖRTER  
Düzce Üniversitesi  
Üye

  
Dr. Öğretim Üyesi Ömer SIVRIKAYA  
Düzce Üniversitesi  
Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 10/10/2018 tarih ve 2018/270 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. Adnan ÖZÇETİN  
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Sayın Dekanımız Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ'a, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki değerli hocalarıma, sabrı, bilgisi, hoşgörüsüyle yanımda olan, donanımı ve insani değerleriyle bu aşamayı kolaylaştıran, danışmanım Sayın Dr. Ömer SIVRİKAYA'ya, minnettarım. Gebeyken bana vakit ayıran, samimiyetle hayatlarını paylaşan ve tezimin ham maddesi olan hemcinslerime, enerjisiyle bana ilham olan ve yüksek lisans yapmam için beni cesaretlendiren Sevgili Prof. Dr. Elif ÖZTÜRK'e, yardımlarından ve desteğinden ötürü Çerkez Dili ve Edebiyatı programı araştırma görevlisi Semra Yılmaz'a, sevgileri ile bana güç veren gizli kahramanlar, annem, babam ve abime, biricik eşim ve her şeyin sebebi olan kızım İpek'e teşekkürler.

Sevgi AÇARI



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>I</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.Araştırmanın Önemi .....	5
1.3.Problem.....	7
1.4.Alt Problemler .....	7
1.5.Araştırmanın Sayıltıları .....	7
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
<b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
2.1.Kadın Ve Spor .....	8
2.2.Gebelik.....	9
2.3.Gebelikte Spor Ve Eğitim İlişkisi.....	10
2.4.Gebelik Öncesinde Spor .....	10
2.5.Gebelikte Egzersizin Faydaları.....	11
2.6.Gebelikte Önerilen Egzersizler .....	12
2.6.1.Nefes Egzersizleri .....	13
2.7.Gebelikte Kaçınılması Gereken Egzersizler: .....	15
2.7.1.Gebe İken Egzersizi Durdurmak İçin Uyarı İşaretleri .....	16
2.7.2.Gebelikte Egzersize Sınırlamalar Ve Kontrendikasyonları .....	17
2.8.Egzersizin Fetal Büyüme Ve Doğum Ağırlığı Üzerine Etkileri .....	18
2.9.Gebelikte Beslenme .....	18
2.10.Doğum Sonrası Egzersiz.....	20
<b>3.GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>21</b>
3.1.Araştırmanın Modeli.....	21
3.2.Araştırmanın Örneklemi Ve Evreni .....	22
3.3.Verilerin Toplanması .....	22
3.4.Verilerin Toplanması .....	22
3.5.Verilerin Analizi .....	23
<b>4.BULGULAR</b> .....	<b>23</b>

Çalışmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	23
<i>Tablo 1. Katılımcıların Mezun Oldukları Fakültelelere Göre Dağılımları.....</i>	<i>23</i>
<i>Tablo 2. Katılımcıların Mevcut Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları.....</i>	<i>24</i>
<i>Tablo 3. Katılımcıların Gebelik Sayılarına Göre Dağılımları .....</i>	<i>24</i>
<i>Tablo 4. Katılımcıların Gebelikteki Aylarına Göre Dağılımları .....</i>	<i>25</i>
<i>Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları.....</i>	<i>25</i>
<i>Tablo 6. Katılımcıların Evli Olma Yıllarına Göre Dağılımları.....</i>	<i>26</i>
<i>Tablo 7. Katılımcıların Sporla İlişkileri İle İlgili Görüşleri.....</i>	<i>26</i>
<i>Tablo 8. Katılımcıların Geçmişte Sporla İlişkilerinin Düzeyi İle İlgili Görüşleri .....</i>	<i>28</i>
<i>Tablo 9. Katılımcıların Gebelik Öncesinde Sporla İlgili Yaptıkları Hakkındaki Görüşleri</i>	<i>30</i>
<i>Tablo 10. Katılımcıların Gebelerin Egzersiz Yapması Hakkındaki Görüşleri .....</i>	<i>31</i>
<i>Tablo 11. Katılımcıların Yaptıkları Sporun Hamileyken Devam Ettirme Durumları İle İlgili Görüşleri</i>	<i>33</i>
<i>Tablo 12. Katılımcıların Gebelikte Spor Yapma Durumları İle İlgili Görüşleri.....</i>	<i>34</i>
<i>Tablo 13. Katılımcıların Kadın Doğum Uzmanından Spor Yapmalarına Dair Öneri/Program Alma Durumları İle İlgili Görüşleri.....</i>	<i>34</i>
<i>Tablo 14. Katılımcıların Kadın Doğum Uzmanından Spor Yapmalarına Dair Öneri Almaları Durumunda Ne Yapacaklarına İlişkin Görüşleri .....</i>	<i>36</i>
<i>Tablo.15. Katılımcıların Gebelik Öncesi Ve Gebelik Sırasında Egzersiz Tutumlarına İlişkin Sonuç Tablosu .....</i>	<i>38</i>
<b>5.1.TARTIŞMA.....</b>	<b>39</b>
<b>5.2.ÖNERİLER.....</b>	<b>47</b>
<b>6.KAYNAKLAR .....</b>	<b>50</b>
<b>6.EKLER .....</b>	<b>54</b>
<b>EK-1 .....</b>	<b>54</b>

## ÖZET

### DÜZCE İLİNDEKİ ÜNİVERSİTE MEZUNU GEBELERİN EGZERSİZE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Sevgi AÇARI

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı

Tez Danışmanı Dr. Ömer SİVRİKAYA

Ağustos, 2018

Bu araştırma, Düzce ilinde yaşayan üniversite mezunu gebelerin egzersize yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada gebelerin, gebe kalmadan önceki ve gebelik sürecindeki egzersiz yaklaşımları incelenmiştir. Araştırmamızın evrenini Düzce ilindeki üniversite mezunu gebeler, örneklemini ise Düzce ilindeki üniversite mezunu 10 gebe oluşturmaktadır.

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan olgu bilim metodu kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yüz yüze görüşmeler, farklı meslek gruplarından ve gebeliklerinin farklı dönemlerinde olan üniversite mezunu gebelerle gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde NVIVO 11 istatistik programından yararlanılmıştır.

Egzersiz sağlıkları için faydalı olduğunu düşünmelerine rağmen, katılımcıların gebe kaldıktan sonra egzersizden uzak durma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Uzman doktorların egzersize yönlendirmemesi sebebiyle, gebeliklerinde herhangi bir problem yaşamayan gebelerin de egzersizden uzak durdukları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, üniversite mezunu gebelerin gebelik öncesi ve gebelik sürecindeki egzersiz tutumlarının farklı olduğu görülmüştür. Erken yaşlardan itibaren sporla bir şekilde ilgilenen ve gebelik öncesinde spor yapan kadınların, gebe kaldıktan sonra çeşitli sebeplerle egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Egzersizin faydalarına inanmalarına rağmen gebelik dönemini gebe kalmadan önceki yaşamlarından daha az aktif geçirmektedirler.

**Anahtar Sözcükler: Gebe, Egzersiz, Tutum.**

## ABSTRACT

### DETERMINATION OF EXERCISE ATTITUDES OF PREGNANT WOMEN LIVING IN DÜZCE WHO GRADUATED FROM UNIVERSITY

Sevgi AÇARI

Master of Thesis, Department of Physical Education and Sport

Dr. Ömer SİVRİKAYA

August,2018

This research was conducted to determine the exercise attitudes of pregnant women living in Düzce who graduated from university. In this study, exercise approaches before and during pregnancy were examined. The universe of our study is the university graduates pregnant women and the sample is 10 university graduate pregnant women who lives in Düzce.

The case science method, one of the qualitative research designs, is used in this research. A semi-structured interview form was used In the gathering of the data. Face-to-face interviews were conducted with university graduates who were in different professional groups and different periods of their pregnancy. The analysis of the data utilized the NVIVO 11 statistical program.

Although participants thought that they were useful for their health, they were found to have experienced various fears. Because of these fears and the fact that specialist doctors do not direct them to exercise, it has been determined that pregnant women who have no problems in their pregnancies are also away from exercise.

As a result, it was seen that the pre-pregnancy and the gestational period exercise attitudes of university graduates were different. It has been found that women who are interested in sports and early sports since early ages have been away from exercise for various reasons after conception. Although they believed in the benefits of exercise, they did not exercise during pregnancy.

**Keywords: Pregnant, Exercise, Attitude.**

## 1.GİRİŞ

Gebelik kadındaki değişimin en hızlı yaşandığı periyoddur. Bir anda bu değişime ayak uydurmak zorunda kalan anne adaylarını gizemli bir süreç bekler. Bu periyodun tam bir sağlık haliyle, her yönüyle anne ve bebeğin iyilik haline katkıda bulunarak tamamlanması insanlık mirasına katkıdır. Doğurganlık tüm kültürlerde kutsaldır.

Tarihte ilk planlı kentlerin görüldüğü Mezopotamya, Anadolu ve Orta Doğu'da yaşayan insanlar, kentlerini Ana Tanrıça tapınaklarının çevresinde yapılandırdılar. Bu çağlarda doğa koşulları karşısında çok zavallı olan insanın, varlığını sürdürebilmesi temel sorundu; çünkü tehlikelere karşı koyacak araç gereci sınırlıydı. Ölümün çok yüksek olduğu bu ortamda, doğurarak insan varlığının devamını sağlayan kadın kutsaldı. Bereketin, doğurganlığın ve hayatın sembolü Ana tanrıça idi. Uzun insanlık tarihi boyunca inançlar ve gelenekler değiştirdi ama ilk insandan bu yana hücrelerimize kodlanan bilgiler değişmeden kaldı. Hücrelerimizdeki DNA ve RNA molekülleri evrensel bilgiyi taşıyan özümüzdür <sup>1</sup>.

Bir ülkede sağlıklı bir toplumun oluşmasında, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde kadınların rolü büyüktür. Annenin ve kadının toplumdaki yeri önemsenmeli, çocuğu doğuran kadının gebelik öncesi ve sonrası sağlığına önem verilmelidir <sup>2</sup>. Hamile bir kadın bebeğin evrenidir.

Gebelik süreci bir değişim ve gelişim sürecidir. Gebelik hastalık, gebeler de hasta değildir. Ancak insanlar gebelere hastaymış gibi davranabilirler. Üstelik gebeler de kendilerini öyle algılayabilirler.

Gebelik şüphesiz ki kolayca genellenemeyecek kadar kişiye özel ve vücuttaki hızlı değişimler gereği zor bir süreçtir. Salgılanan hormonlar ve onların vücutta meydana getirdiği değişimler çoğu zaman annenin adapte olma sürecinden hızlıdır. "Artan yükün duruşta getirdiği değişiklik, ağrılara ve strese yol açar. Hormonlardaki değişim, sıvı tutulmasına sebep olur; böylece dokular ve kasların yumuşaması kolaylaşır. Eklemlerdeki hassasiyet ve vücudumuzun en büyük eklemi olan kalça kemiğinin arka ve ön eklemleri normalde hareketsizken, hamilelik sırasında hareketli hale gelmiş olması sebebiyle bu bölgede oluşan ağrılar baş gösterir <sup>1</sup>.



Fiziksel ve psikolojik olarak pek çok zorluğu hızlıca anneye getiren bu sürecin kalitesini iyileştirmek için alınabilecek çeşitli önlemler vardır. Gebelik öncesinden başlayan gebelik sırasında ve sonrasında fiziksel olarak gebeyi rahatlatacak, bu rahatlamanın yansımaları ruhunda hissederek doğum sonrası da yaşam kalitesini artıracak olan bu reçetenin adı “egzersizdir”.

Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Egzersizin amacı oksijen dağılımını ve metabolizmayı yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmektir<sup>3</sup>.

Bütün bu yararlar gebelik sürecindeki hızlı değişimlere uyumu sağlar. Gebelik öncesi spor yapan kadınlarda hamile kalınca spor yapma oranı düşmektedir<sup>4</sup>. Bunun en önemli nedeni, yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır.

Spor, insanları bedenleriyle daha özel bir ilişkiye yönelten bir faaliyettir. Spor aracılığıyla bedenin yetenek ve sınırları daha iyi tanınmaktadır. Bedene verilen önem ile spor arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur<sup>5</sup>.

Gebelik sırasında yapılan egzersiz annenin bedeniyle kurduğu ilişkiyi daha özel bir konuma taşır. Hamilelik sırasında egzersiz faaliyetleri ihmal edilmektedir<sup>3</sup>. Bu durumun kadınların eğitim düzeyiyle ilişkisi, yadsınamayacak kadar önemli bir ölçüttür<sup>6,7</sup>. Kadınların eğitim düzeyi, gebelik döneminin daha konforlu geçmesine sebep olacak olan ılımlı egzersiz faaliyetlerini uygulamada başı çeken belirleyicilerden biridir.

Gebelerin egzersiz yapmamasına neden olan kültürel, sosyolojik, psikolojik, zaman yönetimi, egzersiz altyapısı gibi pek çok etken daha bulunmaktadır. Toplumsal hurafeler, yanlış bilgiler ve korkular sebebiyle gebelikte egzersiz fikrine uzak kalınmaktadır. Şehirleşme oranının düşük olduğu, yeterli tıbbi desteği göremeyen gebelerin yaşadığı şehirlerde bebek ölüm oranları daha yüksektir<sup>8</sup>.

Yetersiz tıbbi destek sebebiyle, nedeni ortaya konulamayan bebek kayıplarında, annenin fiziksel aktivitelerinden ötürü kaybın yaşandığı düşünülebilmektedir. Bu yaygın inanışın aksine bebek annenin hareketlerinden kolayca etkilenmeyecek kadar güvenli bir ortamda ve neslin devamını çok zorlu şartlarda bile sürdürmeye programlı bir mekanizma ile var olur<sup>1</sup>.

Hamilelik sırasında uygulanacak bazı fonksiyonel egzersizler, vücutta ortaya çıkan değişikliklere uyum sağlamayı kolaylaştırır. Kan dolaşımı iyileşir, vücudun merkezi olan bel bölgesi güçlenir, böylece denge korunur. Vücudu kullanmayı öğrenerek, hareketler üzerinde denetim kazanılabilir. Bu sayede gebenin kendine olan güveni artar. Doğum sırasında gevşemeyi ve vücudu kullanmayı öğrenmiş olmak doğumu kolaylaştırır ve doğum süresini kısaltır. Hamilelik boyunca en iyi kondüsyonda olmayı ve doğum sonrasında kısa sürede eski forma dönmeyi kolaylaştırır<sup>1</sup>. Hamilelik sürecini ve sonrasını kolaylaştırır.

Gebelerde bir sorun varsa doktor gebeye gerekli tıbbi müdahaleyi sağlar. Bu özel bir durumdur. Sağlığı geliştirmek için egzersizin önemi gebelikte gözden kaçırılmaması gereken bir durumdur. Egzersiz bedensel farkındalığı artırıp gebenin kendisi ve bebeğiyle olan iletişimini artırır<sup>1</sup>.

Hatta okul çağından itibaren egzersiz ile bağ geliştirilmeye çalışılmalı ve gebelikte dahil hayat boyu egzersiz yapmak yaşam şekli haline getirilmelidir. Spora düzenli katılım sorumluluk duygularını, açıklık özelliklerini artırır, dışa dönük bir kişilik kazanmaya yardımcı olur. Dışa dönüklük ve açıklık özelliği arttıkça akademik başarı da artar<sup>9</sup>. Eğitim seviyesi ile egzersiz yapma oranı doğru orantılıdır. Öğrenim durumu arttıkça gebelerde egzersiz yapma oranı yükselir<sup>6</sup>.

Eğitimli gebeler kültürel, toplumsal önyargılardan uzak olarak genel inanışların aksine gebelikte kendi yararlarına yönelik yenilikçi, bilimsel çalışmaları bilmeli ve uygulamalıdır. Anne adayları bir tıbbi zorunluluk yoksa bedenine ve bebeğine güvenerek, doğumun doğal bir şekilde gerçekleşmesine müsaade etmelidir. Bedenen, zihnen ve ruhen bu doğuma kendini hazırlamalıdır. Doğumun müdahalesiz sakin ve normal şekilde olması için gebenin kendini ve bedenini hazırlaması şarttır.

Egzersiz normal doğumun kapısını açan sihirli bir anahtardır. Normal doğum nefes kontrolü ve pelvik kas kuvvetinin önemli olduğu bir durumdur. Gebe fiziksel ve ruhsal olarak doğuma kendini hazırlarsa normal doğumda kendine güvenerek sakin bir doğum geçirme ve bebeğini huzurla karşılama ihtimali artar<sup>10</sup>.

Tüm sağlıklı gebe kadınlar fiziksel olarak büyük sağlık faydaları elde etmek için sağlıklı gebelikte aktivite ve egzersize teşvik edilmelidir. Sağlık profesyonellerinin gebeleri sağlık geliştirici davranışlara teşvik etmede belirgin rolleri vardır. Gebe

kadınlar doğum öncesi bakımda kapsamlı değerlendirilmeli, yanlış davranışlar tespit edilmelidir. Eğitim programları veya danışmanlık verilerek gebeler ve eşleri sağlık geliştirici davranışlara teşvik edilmelidir<sup>11</sup>.

Gebelik sırasında fiziksel aktivite ve egzersiz olumsuz gebelik riskini artırmaz veya doğum sonuçlarını kötü etkilemez. Ancak, yüksek riskli spor veya sert çalışmadan kaçınılmalıdır; daha büyük dikkat ve bakım beklenmedik komplikasyonları önlemek için alınmalıdır. Fiziksel aktivite hakkında üst düzeyde bilgi edinilmelidir. Normal gebelik sırasında egzersiz gereklidir<sup>12</sup>.

Gebelikte egzersiz programı gebenin özelliklerine uygun olarak doktor veya uzman sağlık personelinin görüşleri doğrultusunda spor uzmanları tarafından oluşturulmalıdır. Egzersiz programı gebenin kendisi tarafından uygulanabileceği gibi istenirse ve gerek görülürse uzman spor eğitmenlerinin desteğiyle grup faaliyeti olarak alınabilir.

Gebelikte günde 30 dakika orta-şiddetli aktivite yapılmalıdır<sup>12</sup>. Yürüme, aktif gebeler tarafından benimsenen en yaygın çalışmadır. Hamile kadınlar tarafından düzenli egzersiz yapılmadığı için bildirilen temel neden, bu konuyla ilgili bilgi eksikliği ya da kanıta dayalı bilgi eksikliğidir<sup>13</sup>.

Kadınlar onlara bahşedilen doğurma yetisini, en konforlu ve sağlıklı şekilde gerçekleştirmek için egzersizin sağlayacağı yararlardan mahrum kalmamalı ve gebelik döneminin eşsizliğini fark ederek, onu fiziksel olarak rahatlatarak ılımlı egzersizleri uygulamalıdır.

## 1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Düzce ilindeki üniversite mezunu gebelerin egzersize yönelik tutumlarını belirlemektir. Gebelerin çocukluktan itibaren egzersizle olan ilişkilerini, gebe kalmadan önceki egzersiz geçmişlerini, spora bakış açılarını, gebelikte ne kadar egzersiz yaptıklarını incelemektir. Gebelerin egzersiz tutumlarına çevrelerinin ve doktorlarının etkilerini incelemek, gebelerin gebelik sürecinde egzersizle olan ilişkilerini belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır; Katılımcıların gebelikte egzersiz yapma ile ilgili tutumları nelerdir?

## 1.2.Araştırmanın Önemi

Tarihsel olarak gebeliğin dinlenme zamanı olduğuna inanılıyordu. Bununla birlikte, giderek artan bir epidemiyolojik ve deneysel kanıtlar yakın zamanda bu görüşe itiraz etmiştir. Artık yaygın bir şekilde hamilelik sırasında uygun egzersiz yapıldığında hem anneye, hem de doğmamış bebeğe birçok fayda sağladığı kanıtlanmıştır <sup>14</sup>. Birçok kadın gebelik boyunca fiziksel aktivitelerini azaltmaktadır. Bunun nedenleri kültürel, sosyolojik, fiziksel, eksik ve yanlış bilgilendirilmelerdir.

Toplumun çekirdeğini oluşturan ailenin özellikleri, toplumların özelliklerini belirler. Refah seviyesi yüksek, huzurlu ve mutlu toplum oluşturma yolu aileyi iyileştirmekten geçer. Kadının gebelik hali çok özel bir dönem olup şüphesiz ki huzurlu tamamlanması önemlidir. Kadının ve bebeğin iyilik hali, aileyi birincil derecede etkiler.

Gebelerin sağlık şikâyetleri artarken evliliklerinde kaygılı bağlanma skoru artmaktadır <sup>15</sup>.Kaygılı bağlanma skoru artıkça eşler arası problemler de artar. Gebelik sırasında depresyon oranının, anksiyete ve yorgunluğun gebelik sonrasında da negatif duygulanım durumları hamile kadınların pek çoğu için ciddi sağlık sorunları yaratır <sup>16</sup>. Bu durum; bebeğin mutsuz, huzursuz bir aile ortamına doğmasına neden olabilir. Gebenin kendini iyi hissetmesine katkı sağlayacak egzersiz ortamlarının aileye, sonrasında topluma faydası olabilir.

Gebelik vücuttaki değişimlerin çok hızlı yaşandığı, sağlık şikâyetlerinin gebeliğin her evresinde farklılaşabildiği bir dönemdir. Egzersiz, gebenin fiziksel olarak rahat bir hamilelik geçirmesini sağlarken ruhsal olarak gebelik sürecine katkıda bulunur. Gebe, vücudundaki hızlı değişimlere uyum sağlamak ve pozitif bir beden algısı geliştirmek için egzersizden faydalanabilir.

Gebelikte fiziksel egzersiz, obezite ve aşırı kilo alımını önlemede önemli bir rol oynar. Egzersiz programlarına düzenli katılım, kadınların ağırlığını kontrol altında tutar (7). Egzersiz gebelikte yaşanabilecek gebelik şekeri, tansiyon gibi rahatsızlıkları önlemeye yardımcı olur, doğum sonrası toparlanmayı hızlandırır ve gebenin fazla kilo almasını engeller.

Şehirleşme olgusunun insani özellikleri geri plana ittiği yenedünya düzeninde; kadının da bir işte çalışma mecburiyeti olduğu algısı, çocuk doğurmak ve annelik özelliğinin, geri bırakılmasına böylece daha az çocuk ve annelik özelliği oluşmasına sebep olmaktadır.

Oysaki gebelik her yönden eşsiz ve bebeği var eden kadının kendi bedeni ile ilişkisinin derinleşebileceği mucizelerle dolu bir dönemdir. Zorluklarla dolu bu özel dönemin ürünü de eşsizdir. Bir insan meydana getirmek, insanoğlunun en önemli vazifesidir. Bu ayrıcalıklı görev kadına aittir. Bu dönemin manasını yaşayabilmek ve yaratıcı dişil gücün farkına varmak ve sağlıklı bir gebelik süreci geçirmek için gebelere özgü egzersiz ve diğer çözüm reçeteleri sunulmalıdır.

Hamile kalınarak başlayan gebelik dönemi ve doğum sürecinin sağlıklı geçirilmesi, bebeğe bakım sağlanan sonraki dönemlerin sağlıklı geçirilmesi için belirleyici bir rol oynar. Fiziksel ve ruhsal zorluklarla dolu olan bu dönemde, kişiye özel hazırlanan egzersiz programları gebe için hayatı kolaylaştırıcı olabilir. Aile bağlarının güçlenmesine, bebeğin sağlıklı olmasına, annenin huzuruna ve kolay bir doğuma katkı sağlayabilir.

Komplikasyonsuz tüm hamile kadınlar egzersize teşvik edilmelidir. Egzersizin psikolojik ve fiziksel refahın geliştirilmesi için bir araç olarak benimsenmesi gerekir. Bununla birlikte, gebelik sırasında hareketsizliğin nedenleri sayısız ve karmaşık görünmektedir, müdahale stratejilerinin etkili olması için detaylı şekilde ele alınması gerekir<sup>17</sup>.

Toplumun lokomotifini olan eğitimli kadınların gebelik öncesi ve gebelikteki egzersize karşı tutumlarının araştırılması, gebelerin egzersize teşvik edilmesi için anlaşılması gereken konulardan biridir. Eğitimli gebelerin sporla ilişkisi gebelik sonrasında neden değişiyor sorusunun cevabı, gebelerin egzersiz yapmalarına katkı sağlayabilir.

Gebe kadınlar gebelik egzersizleri hakkında sağlık personeli tarafından bilgilendirilmeli ve bilgi düzeyleri artırılmalıdır<sup>6</sup>. Gebelik dönemini insan oluşumunun başlangıcı olarak kabul edersek, iyi bir toplum, daha yaşanılır bir dünya için gebelik sürecinin kaliteli geçirilmesi çok önemlidir. Bu kalitenin en önemli ayaklarından biri de doğumu, bebeğin sağlığını ve bebeğe birincil olarak bakım sağlayacak annenin iyilik halini etkileyecek olan egzersizin öneminin ortaya çıkarılmasıdır.

### **1.3.Problem**

Düzce ilindeki üniversite mezunu gebelerin, gebelikte egzersiz yapma ile ilgili tutumları nedir?

### **1.4.Alt Problemler**

1.Düzce ilinde yaşayan üniversite mezunu gebelerin gebelik öncesi sporla ilişkileri nasıldır?

2.Düzce ilinde yaşayan üniversite mezunu gebelerin gebelik döneminde sporla ilişkileri nasıldır?

### **1.5.Araştırmanın Sayıtları**

1- Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılmak üzere hazırlanan soruların araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

2 - Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların, hazırlanan soruları içtenlikle ve gerçeklere uygun bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

3- Araştırmada ulaşılan katılımcılarla örneklem temsil edilmiştir.

### **1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları**

1- Araştırma 2018 senesinde Düzce ili ile sınırlıdır.

2- Araştırma belirtilen tarihte gebe olan kadınlarla sınırlıdır.

3- Araştırma 10 üniversite mezunu kadın ile sınırlıdır.

4- Bu çalışma, çalışmacının maddi olanakları, süre ve erişebildiği imkânlarla sınırlıdır.

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1.Kadın ve Spor

Türkiye’de kadınların sporla ilişkisi, içinde yer aldıkları toplumsal tabakaya ve yaşadıkları yere göre değişmektedir <sup>5</sup>. Türkiye’de 485.928 kişi lisanslı sporcudur. Lisanslı olan kadınların sayısı ise,121.771’dir (5). Türkiye’de kadınların spora katılımı erkeklere göre daha düşük düzeydedir. Uluslar Arası Olimpiyat Komitesi (IOC) desteğiyle hazırlanan kadın ve spor konusundaki raporun sonuçları şöyledir;

-Aile bağları çok güçlü olduğundan kadınların babalarından ya da kocalarından izin almadan spor yapmaları pek düşünülemez.

-Aileler, çocukların okul başarısını olumsuz yönde etkileyeceği düşüncesiyle çocuklarının spor yapması konusunda pek istekli değillerdir.

-Spor kadınsı bir faaliyet olarak görülmemektedir.

-Evlilik, kadınların spor yapması için önemli bir engeldir.

-Türkiye’ de iş ile serbest zaman arasındaki ayırım çok net değildir.

-Ancak Türkiye hızla değişen bir ülkedir. Yaşlı ve genç kuşaklar arasında önemli farklar vardır. Sporda daha aktif görülen gençler çocuklarını da kız-erkek spora yönlendirmektedir.

-Geleneksel çevrelerde ise sportif performansın artması ve kasların gelişmesi, geleneksel kadın idealine uygun düşmemekte ve kadınsı görülmemektedir <sup>5</sup>.

Spora ve egzersiz aktivitelerine katılan kadınlar ve kızlarda özsaygı ve özgüvende gelişim ve akademik başarıda artış görülmektedir <sup>18</sup>. Fiziksel aktivitenin kadınlara yaptığı en büyük katkının psikolojik boyutta olduğu bulunmuştur <sup>19</sup>. İnsan sağlığı için egzersizin vazgeçilmez önemi vardır.

Düzenli aralıklarla (bir gün aralıkla) haftada üç gün, düşük-orta şiddette, 30-60 dk yapılan egzersizler kadınların fizyolojik (kardiyovasküler sağlık) ve psikolojik sağlığına katkıda bulunur. Gebelik döneminin rahat geçmesini sağlar. Şişmanlığın zararlarını azaltır <sup>2</sup>.

## 2.2.Gebelik

Gebelik, kadın üreme hücresi olan yumurta ile erkek üreme organlarının bir parçası olan, spermin kanallarda karşılaşarak yumurtayı döllemesi sonucunda yeni bir canlının yani bebeğin oluşmasıdır. Normal şartlarda doğal olarak gelişen gebelik olayında, hemen hemen bütün vücut sistemleri etkilenir. Bu nedenle; gebelikte izlemenin yani doğum öncesi bakımın önemi büyüktür<sup>20</sup>. Gebelik, eşsiz bir süreçtir. Neredeyse tüm vücudun kontrol sistemleri değişir, bu dönemde fiziksel egzersiz birçok kadının hayatının ayrılmaz bir parçası olmalıdır<sup>7</sup>.

Kadınlar erkeklerden farklı olarak, yaşamları boyunca destek ve iskelet sistemlerinde değişiklikler yaşarlar. Hamilelikte ve lohusalıkta bu değişikliğin yanı sıra tüm organ fonksiyonları ve duyu durumları da farklılaşır. Buna neden olan şey, hamilelik sırasında artan, hamilelik değişimleri sağlayan ve devamı için gereken progesteron ve östrojen hormonlarıdır. Bunlara ek olarak ilk aylarda salgılanan embriyoya ait hormon ve diğer steroid hormonlar, kadınların tüm sistemini etkiler<sup>1</sup>. Bebeğin ve plasantanın oluştuğu ilk 3 aylık dönemde anne adayının enerjisi azaldığı için yorgunluk oluşması ve uyku ihtiyacının artması çok doğaldır<sup>1</sup>. Gebeyken kalp atışları ve solunum hızlanır. Kalp bebek için de çalışmakta ve bebek anne kanındaki oksijeni kullanmaktadır. Bu yüzden bu iyi nefes almak ve nefes egzersizleri çok önemlidir<sup>1</sup>.

Bebek rahmin içinde içi sıvı dolu bir torbada (amniyotik sıvı) bulunmaktadır. Bu sıvı onu dışarıdan gelecek travmalara karşı korur ve bebeğe hareket kolaylığı sağlar. Sıvının etrafını kaplayacak zar da öyle kolayca yırtılmayacak kadar esnek ve üç katlıdır. Ayrıca rahim kasları da dış tepkilere karşı sertleşerek bebeği korur<sup>1</sup>.

Bebeğin eşi (plasenta) ise rahim içi duvarına yapışmıştır ve oradan ayrılma ihtimali çok zordur, göbek kordonunun bir ucu bebeğin göbeğinde diğer ucu da plasentaya bağlıdır. Göbek kordonundan çıkan üç damar bebeğin kanını taşır ve toksin maddeler annenin kanına verilip, annenin kanından, gelişmesi için gerekli her türlü maddeyi ve oksijeni yüklemiş olarak, bebeğin vücuduna geri döner. Yani plasenta anne ve bebek arasında her türlü alışverişi sağlayan bir yol kavşağı olup anne ve bebeğin kanını birbirinden ayıran bir duvar gibi düşünülebilir<sup>1</sup>.

Göbek kordonundaki damarların çevresinde ise jöleye benzer bir doku bulunur. Bu doku sayesinde bebek takla da atsa, kordon kıvrılıp katlansa da damarların kanı pompalaması devam eder. Anlaşılacağı üzere bebek içeride iyi bir koruma altındadır



<sup>1</sup>.Gebelikte sağlıklı bir süreç geçirmek ve doğacak bebeğin sağlıklı olması için fiziksel olarak gebeliğe hazırlanmak ana konudur <sup>21</sup>.

### **2.3.Gebelikte Spor ve Eğitim İlişkisi**

Eğitilmiş ve doğuma hazırlanmış kadınlar için doğum son derece mutlu bir olaydır ve kişinin kendine güvenini arttırır <sup>23</sup>. Eğitim ve gelir düzeyi yüksek kadınlar spora bilinçli olarak yönelirler ve bu çerçevede; düzenli olarak spor yaparlar. Spor yapma amaçları çok çeşitlidir ve bedenlerine karşı duyarlılıklarını yansıtır <sup>5</sup>.

Öğrenim durumları yüksek olan gebe kadınlarda egzersiz yapma oranının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrenim düzeyi yüksek olan gebelerin egzersiz bilgi düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir. Eğitim düzeyi ortaokul ve altı olan kadınların, eğitim seviyesi lise ve üstü olan kadınlardan, gebelik döneminde daha az egzersiz yaptıkları belirlenmiştir <sup>6</sup>.

Eğitim düzeyi ile egzersiz yapma davranışı arasında anlamlı ilişki vardır. Öğrenim durumu yüksek olan gebeler düşüklere oranla daha fazla egzersiz bilgisine, kültürüne ve uygulamasına sahiptir <sup>6</sup>. Az eğitilmiş ve düşük gelirleri olan gebe kadınların egzersiz kurallarına uyma olasılığı daha düşük, aynı zamanda depresif veya endişeli ruh hali yaşama olasılığı daha yüksektir <sup>16</sup>. Eğitilmiş annelerde normal doğum yapma olasılığı daha yüksektir <sup>23</sup>.

### **2.4.Gebelik Öncesinde Spor**

Gebelik öncesi aktif olan kadınların, gebelik sırasında ve sonrasında aktif kalma ihtimali artmaktadır. Bu nedenle, gebelik öncesi gerçekleştirilen fiziksel aktivitelere müdahale edilmesi şiddetle önerilmektedir <sup>14</sup>.

Gebelik öncesinde obez olan kadınlar preeklampsi (gebelik zehirlenmesi), gebelik diyabeti, sezaryen doğum ve fetal makrozomi (normalden iri bebek) için yüksek oranda risk taşımaktadırlar. Gebelik öncesinde vücut kitle indeksindeki her bir birimlik artış sezaryen doğumu %7 oranında artırmaktadır. Obeziteye gebelik dönemi komplikasyonları eşlik etmese bile sezaryen doğum yüksek oranda görülmektedir. Obez kadınların metabolizmalarındaki düzensizliğin ana nedeninin insülin direnci olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, gebelik öncesinde yüksek vücut kitle indeksi olan

kadınların normal vücut kitle indeksi olan kadınlara göre gebelik sırasında daha fazla kilo aldıkları bilinmektedir <sup>24</sup>.

Kötü gebelik sonuçlarının azaltılması için yüksek vücut kitle indeksi ile gebe kalan kadınlara yönelik ek girişimlere ihtiyaç olduğunu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, vücut kitle indeksi yüksek olan gebeler kilo kontrolünün önemi konusunda eğitilmeli ve bu gebelere beslenme ve yaşam tarzı değişikliği hakkında danışmanlık verilmelidir <sup>24</sup>.

Gebeliğin erken döneminde aşırı gestasyonel (hamileliğe bağlı) kilo alımını engelleyecek bu düzenlemeler, sonradan gelişebilecek kötü gebelik sonuçları önlemede yardımcı olacaktır. Gebelik öncesi vücut kitle indeksi >30 olan kadınların sezaryenle doğum oranını diğer gruplara göre anlamlı derecede fazladır. Vücut kitle indeksinin yüksek oluşu gebelikte sağlık sorunlarına yol açabilir <sup>24</sup>. Gebelik öncesi egzersiz yapan kadınların egzersiz yapma oranının gebelikle daha düşük değere indiği görülür <sup>4</sup>.

## **2.5.Gebelikte Egzersizin Faydaları**

Doğum yapmak harika bir deneyimdir. Fakat doğum başlamadan önceki saatler, anne adayına kök söktüren saatlerdir. Kaslar ve eklemler bebeği dünyaya getirmek için devamlı hareket ve değişim halindedir. Gebelik sırasında yapılacak bazı egzersizler, doğum sancıları ve doğum esnasında dayanak olan eklem ve kasların yumuşamasını sağlayacaktır. Bazı egzersizler bel ağrısı ve bacak krampları gibi gebelikte görülen ağrı ve sancuları azaltacaktır <sup>25</sup>.

ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (HHS) ve Amerikan Kadın ve Doğum Hastalıkları Uzmanları Birliği (ACOG), sağlıklı tüm hamile kadınların bir spor uzmanının gözetiminde sonra egzersiz yapmalarını önermektedir. Egzersiz çoğu hamile kadın ve fetüsü için parametreler dâhilinde güvenli ve faydalıdır <sup>13</sup>.

Hamile kadın mutlaka egzersiz yapmalıdır. Doğum esnasında kullanılan kasları geliştirecek kontrollü egzersizler yapılmalıdır <sup>25</sup>. Doğum öncesi egzersizlerin yararları arasında; gerginliğin ortadan kaldırılması, doğum sırasında enerji tasarrufu sağlanması, postürün düzeltilmesi, kanın 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 sayılabilir <sup>26</sup>. Egzersiz ile hipertansif (yüksek tansiyon) gebelik riski azalır <sup>14</sup>.

Düzenli egzersiz hamilelik döneminde oluşacak bel ve sırt ağrılarını azaltır. Uyku problemini giderir. Anne adayının hem fiziksel hem psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Gebelikteki duruş ve vücut şekil bozukluklarını azaltır <sup>16</sup>.

Düzenli egzersiz normal doğumu kolaylaştırır, kısaltır. Doğum sonrasında anne vücudunun daha kolay toparlanmasını sağlar (Doğum sonrası da egzersiz yapılmalıdır.) Annenin kendine güvenini artırır <sup>19</sup>. Annenin daha uygun şekilde kilo almasını sağlar. Gebelikte oluşan şişlik ve ödemleri azaltır. Bu etki ve faydalara baktığımızda hamilelerin doktor ve spor uzmanı kontrolünde mutlaka düzenli egzersiz yapmaları gerekmektedir <sup>3</sup>.

Gebelik sırasında düzenli egzersiz, ideal gebeliğin sağlanmasına yardımcı olabilir. Hamilelikte kilo alımı için önerilen kurallara uyulması açısından doğum sonrası kilo alınmasını azaltmaya yardımcı olabilir <sup>27</sup>. Birçok kadın egzersize bağlı olarak kendilerini daha zinde hissettiklerini, buna bağlı olarak doğumun kolaylaştığını belirtmişleridir <sup>16</sup>.

## **2.6.Gebelikte Önerilen Egzersizler**

Egzersizlerin amacı gebeyi rahatlatmak, kaslarını forma sokmak ve vücudunu hazır hale getirmektir <sup>29</sup>. Amerikan Kadın ve Doğum Hastalıkları Uzmanları Birliği (ACOG), güvenli olduğu düşünülen egzersiz aktiviteleri konusunda özel rehberlik sağlamıştır. Hamilelikte sağlıklı kadınlar için bu faaliyetler önerilir; yürüyüş, yüzme, fitness bisikleti ve düşük etkili aerobik gebelikte egzersizin tüm tercih edilen biçimleridir. Yoga ve pilates kabul edilir egzersiz türlerindedir <sup>12</sup>.

Egzersiz esnasında, hipertansiyona neden olabilecek pozisyonlardan kaçınmak için özen gösterilmeli, vücut pozisyonu emniyet altına alınmalıdır. Raket sporları kabul edilebilir, ancak faaliyetler ani denge ve düşüş kaybı riski artmışken kaçınılmalıdır <sup>12</sup>. Yürümek harika bir egzersizdir. Eklemelerin üzerine minimum baskı yaparak makul seviyede bir aerobik kondisyon sağlar. Diğer seçenekler yüzme, kürek çekme, pedal çevirme, düşük yoğunluklu yoga, pilatestir. Büyük ağırlıklar kaldırılmadığı sürece güç artırıcı antrenmanlar da yapılabilir <sup>25</sup>.

Gebelikte en az riskli egzersiz yürüyüştür. Hafif veya orta tempoda fazla yormayacak ve anneyi terletmeyecek şekilde yarım saatlik yürüyüşler gebeliğin her ayında yapılmalıdır. Yavaş tempoda koşu yapılabilir ancak yürüyüşe göre daha risklidir. Yüzme risksiz bir

spordur ve çok faydalıdır. Ağırılık kaldırma ve karın bölgesine darbe getirecek egzersizler önerilmez<sup>29</sup>.

Hamilelik boyunca leğen içi kasların doğuma hazır olmaları için özel egzersizler yapılmalıdır. Bağdaş kurarak oturma, doğum esnasında kullanılan kasık ve bacak kaslarının kuvvetlenmesine faydalıdır. Derin nefes almayı bilmek doğum esnasında size yardımcı olduğu gibi karın kaslarını da güçlendirir<sup>30</sup>.

Egzersize ara vermek, bazen yapıp bazen yapmamak faydalı olmadığı gibi zararlı da olabilir. Bu nedenle haftada ortalama üç-dört gün (iki günde bir) düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır. Egzersizde amaç asla kilo vermek veya almayı engellemek değildir. Bu amaçla egzersiz yapılmamalıdır.

Egzersiz yaparken uygun beslenildiğinde her hamile normal şekilde kilo alır. Zaten gebelikte kilo almayı engelleyecek kadar ağır ve uzun egzersizler önerilmemektedir. Egzersiz aşırı uzun ve sizi nefes nefese bırakacak kadar ağır olmamalıdır. Ortalama 20-30 dakika egzersiz uygundur. Aşırı terleme, bitkinlik, nefes nefese kalma, çarpıntı olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Egzersiz süresince 5-10 dakikada bir kısa dinlenmeler ve nefes alarak rahatlama yapılmalıdır. Her zaman egzersize başlamadan önce beş dakika yavaş yavaş ısınma hareketleri yapılmalıdır ve egzersiz bırakılırken de yavaş yavaş bırakılmalıdır<sup>3</sup>.

Bir süredir egzersiz yapılmadıysa veya gebelikte egzersize yeniden başlanmak isteniyorsa, günde beş dakikalık kısa egzersizle başlanır. Süre zamanla 10-15 dakika daha fazlasına çıkarılarak devam ettirilir. Doktor onay verdiği ve gebe kendini rahat hissettiği sürece devam edilir. Egzersiz yaparken konuşabiliyor olmak uygun şiddette egzersiz yapıyor olmanın bir belirleyicisi olabilir<sup>25</sup>.

Konuşma sürdürülemiyorsa aşırı derecede yüklenme yapılıyor anlamına gelir. Her egzersizden önce ve sonra vücudu esnetmek gerekir. Egzersiz sırasında bol sıvı tüketerek ve fazla terlemeden kaçınarak egzersiz yapılmalıdır. Enerji tükenene dek egzersiz yapılmamalıdır<sup>25</sup>.

### **2.6.1.Nefes Egzersizleri**

Nefes almak yaşamın ilk hareketidir. Nefes almak yaşamaktır, nefes üzerinde geliştirilen farkındalık; zihnin ön yargılarından kurtulup yaşamla, evrensel enerjiyle

bütünleşmeyi, içeride büyüyen ışığın, sevginin, yaşamın ve bebeğin güneşi olmayı ve tüm evrene parlak ışığın yansımalarını sağlar.

Hamilelik sürecinde yaşanan, fiziksel, metabolik ve psikolojik değişimlere uyum sağlamak için, yapılabilecek en yararlı çalışmalar nefes egzersizleridir. 32. haftaya kadar büyüyen bebek ile birlikte büyüyen rahim tam diyaframın altındadır. Diyaframın itilmesi, tıkanmışlığa sebep olur ve nefes alınmasını zorlaştırır. Beraberinde, midenin yukarı itilmesi, mide sıvısının yemek borusuna doğru hareket etmesine ve o haftalarda mide yanması ve bulantı şikâyetlerinin artmasına sebep olur. Nefes egzersizleri sayesinde, mide yanması şikâyetleri azalır, hazım kolaylaşır ve karın içi organları uyarılır. Bağırsağın peristaltik hareketleri (sindirim için kasılıp gevşemesi) hızlanır, kabızlık ve gaz şikâyetleri azalır. Aynı zamanda kan dolaşım sirkülasyonu düzene girer, akciğer kapasitesi genişler ve bebeğe giden oksijen miktarı artar <sup>1</sup>. Annenin rahatlamasını sağlayan nefes egzersizleri bebeğe de nefes olur.

Zihni, nefese odaklanmayı öğrenmek, doğumda kasılmalar sırasında hissedilen ağrıyı da azaltacaktır. Kasılmalar sırasında doğru nefes almak, bebeğin ve bedenin artan oksijen ve enerji ihtiyacını karşıladığı gibi, nefes seslerine odaklanmak, beyinde ağrı mesajını alan kapıyı da kapalı tutacaktır. Doğumda kasılmalar sırasında derin nefesler almak zor olabilir. Ancak hamilelik boyunca yapılan çalışmalar akciğer kapasitesini artırır ve güçlü bir diyafram kası oluşturur <sup>1</sup>.

Nefes egzersizlerine başlamadan önce;

-Rahat ve sessiz bir ortam oluşturmalıdır.

-Ortam iyi havalandırılmış olmalıdır.

-Rahatlatacak bir müzik eşliğinde egzersizleri uygulamak fayda sağlayabilir.

-Rahat giysiler tercih edilmelidir <sup>1</sup>.

Nefes egzersizlerine başlandığında;

1-Egzersize başlanan ilk hafta, yatarak nefes almak daha kolay olacağı için sırt üstü uzanıp dizler bükülü ve ayak tabanları yerde olacak şekilde uygulanmalıdır.

2-İkinci haftadan itibaren, bağdaş kurarak veya dizlerin üzerine oturarak uygulanabilir. Rahat hissettirecek başka bir oturuş veya sandalyede de nefesler uygulanabilir.

3-Karın ve göğüs kapasitesini en geniş şekilde kullanabilmek için sırtın dik ve gevşek tutulmasına dikkat edilir. Kalçanın altına kuyruksokumunu destekleyecek bir minder yerleştirilir ve baştan yukarı bir ip çekiormuş gibi hayal edilerek omurgayı doğru postürde tutmak hedeflenir.

4-Bir el karnın üzerinde, diğeri göğsün üzerinde olacak şekilde, karın boşluğunu göğüs boşluğundan ayıran diyafram ile nefes alınır. Dil üst damağa, dişlerin arkasına dayanır ve burundan yavaşça karna doğru nefes alınır. Nefes alırken havanın karna dolduğu ve karnı şişirdiği fark edilir. Doğru uygulandığı takdirde nefesin karın duvarını ittiği hissedilir. Nefes verirken karnı dolduran havanın boşalmasıyla birlikte karnın inmesi gerekir. Ağızdan üfleyerek nefesin verilmesiyle nefes alışverişi tamamlanır <sup>1</sup>.

Gebelikte sıkça görülen nefes alma zorlukları, güçlenen diyafram kasıyla önemli ölçüde azalır. Doğum sırasında kasılmalarla birlikte nefes egzersizi uygulamak zor olabilir ancak hamilelik boyu yapılan çalışmalar akciğer kapasitesini artırır ve diyafram kasını güçlendirir. Kasılmalar sırasında doğru nefes almak hissedilen ağrıyı azaltacağı gibi bebeğin ve bedenin artan enerji ve oksijen ihtiyacını karşılar ve nefes sesine odaklanmak beyinde ağrı mesajını alan kapıyı da kapalı tutacaktır <sup>1</sup>.

## **2.7.Gebelikte Kaçınılması Gereken Egzersizler**

Amerikan Kadın ve Doğum Hastalıkları Uzmanları Birliği (ACOG) komite Görüşü şu yöndedir, travma riski nedeniyle temas sporlarından kaçınılmalıdır. Kayma veya travma riskinden kaçınılmalıdır. Kayak, sörf, off-road, bisiklet, binicilik ve jimnastik. Tüplü dalış, gökyüzü dalışı ve sıcak yoga hamilelikte önerilmemektedir. Gebelikte aerobik egzersiz ise bir obstetrik bakım sağlayıcının tavsiyesiyle yapılmalıdır <sup>13</sup>.

Sıcak ve nemli havada gebeler egzersizden kaçınmalı, gebenin kalp atışı egzersiz sırasında dakikada 140 atışı geçmemelidir. Çok yorucu bir egzersizi 15 dakikadan daha uzun sürdürmemeli, ani silkinme, hoplama, zıplama içeren egzersizlerden kaçınılmalıdır. Vücudun susuz kalmasını önlemek için bolca sıvı alınmalıdır. Hamilelikte hormon değişiklikleri eklemlerin gevşemesine sebep olur. Sakatlık riskine karşı, aşırı gerilmelerden kaçınmak gerekir. Gebeler 20. Haftadan sonra sırt üstü fazla kalınan egzersizlerden kaçınılmalıdır. Karnı sıkıştıran, her iki bacağı birlikte kaldırmak gereken egzersizlerden uzak durulmalıdır <sup>23</sup>.

Egzersiz yapılırken vücudun gönderdiği mesajları dinlemek gerekir. Eğer vücut yavaşlamak gerektiğini söylüyorsa ne kadar formda olunursa olunsun bu sese kulak verilmelidir. Başın dönüp dönmediğine, bulantı hissine, göz kararmasına, yorgunluk hissine ve nefes nefese kalınıp kalınmadığına dikkat edilmelidir. Göğüs sancısı, karın ağrısı ve vajinal kanama da yavaşlamak ve yardım almayı söyleyen tehlike sinyalleridir. Ağrı varsa devam edilmemelidir. Gebelerde ağrı, vücudun durmak ve yavaşlamak gerektiğini söyleme biçimidir <sup>21</sup>.

Gebelikte karın bölgesine darbe alma riski yüksek aktivitelere dikkat etmek gerekir. Jimnastik, at binme, kar ve su kayağı ve hareketli raket sporlarında yaralanma riski yüksektir. Basketbol ve futbol gibi temaslı sporlardan uzak durmakta yarar vardır. Bu sporlarda düşme ve başka oyuncuya çarpma riski vardır. Ayrıca zıplama ve hızla yön değiştirme gerektirirler. Bu sporlarda, eklemlerinizi destekleyen ve gebelik sırasında yumuşayan kıkırdak dokularını ve bağ dokularını zorlama riski yüksektir. Su altı ve dağ aktiviteleri de sorun yaratabilir. Şnorkel ile dalnabilir ama gebelik sırasında tüplü dalıştan uzak durmak gerekir. Hava basıncının düşmesi cenin için risk oluşturur. Deniz seviyesinden çok yüksek yerlerde yapılacak yürüyüşler yüksek irtifa hastalığı riski taşır ki bu da annenin ve bebeğin sağlığını tehlikeye atar <sup>21</sup>.

### **2.7.1.Gebe İken Egzersizi Durdurmak İçin Uyarı İşaretleri**

- Hemodinamik (dolaşımsal) olarak önemli kalp hastalığı.
- Restriktif akciğer hastalığı ( hava almanın sınırlı olduğu, kısıtlı nefes kullanılan akciğer)
- Serviks(rahim ağzının normal olması gereken açıklıktan çok daha geniş bir açıklığa sahip olma durumu) ve serklaj (ise bu rahim ağzının normalden çok daha geniş bir açıklığa sahip olmasından dolayı ortaya çıkabilecek komplikasyonların önlenmesi amacı ile cerrahi olarak yapılan dikiş işlemi.)
- Erken doğum riski taşıyan çoklu gebelik
- Sürekli ikinci veya üçüncü gebelik dönemi (6-9 ay) kanaması
- Plasenta previa (plesentanın rahim ağzını kapatması durumu), 26. gebelik haftasından sonra

- Mevcut gebelik sırasında erken doğum
- Patlamış membranlar (hücreleri koruyan zarlar)
- Preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) veya gebeliğe bağlı hipertansiyon
- Ağır anemi <sup>13</sup>.

Aşağıdaki belirtilerden biri olursa, egzersizi durdurmak ve sağlık personeline ulaşmak gerekir.

- Ağrı
- Vajinal kanama
- Nefes yetmezliği
- Düzensiz ve hızlı kalp atışı
- Baş dönmesi ve baygınlık hissi <sup>24</sup>.

### **2.7.2. Gebelikte Egzersiz Sınırlamaları ve Kontrendikasyonları**

Hamile kadınlar, yeterli beslenme ve su alımı sağlanmasına dikkat etmelidir. Vücut içi sıcaklığın 39 C'yi aşması muhtemel olmasa da, jinekologlar egzersiz sırasında 32 C'yi aşan sıcaklıklara maruz kalımı sınırlandırmayı önerir. Hidroterapi havuzu sıcaklıklarından korunmayı tavsiye eder.

Anatomik ve fizyolojik değişiklikler yüzünden gebelikle ilişkili olarak, egzersiz ile hipertansiyon riski artar. İçinde özellikle düz yatar pozisyonlandırma gerektiren faaliyetler bu riski artırabilir ve bu yüzden kaçınılmalıdır.

Artmış kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları veya yaralanmaları, gevşekliğin artması ve değişmiş olması nedeniyle gebelikte egzersizin bir komplikasyonu olabilir Ağırılık merkezi ve riski artıran aktivitelerden kaçınmak için özen gösterilmelidir. Vücudun susuz kalması (dehidrasyon) anneye ve bebeğe zarar verebileceği ve kasılmalara neden olabileceği için egzersiz sırasında kaybedilen sıvının mutlaka telafi edilmesi gerekir <sup>21</sup>.



Gebeliğin ilk 3 ayından sonra, uzun süre yerde sırt üstü yatmayı gerektiren yer egzersizlerinden kaçınmak gerekir. Bebeğin ağırlığı kan dolaşımıyla ilgili sorunlar yaratabilir. Uzun süre hiç hareket etmeden ayakta kalmak dolaşım sistemini zorlayabilir. Gebelik sırasında egzersiz yapmak her ne kadar hem anne hem de bebek için yararlı olsa da, erken doğum riski ve aşağıda belirtilen tıbbi durumlar varsa, temkinli olmakta yarar vardır:

-Kötü kontrollü diyabet

-Yüksek tansiyon

-Kalp hastalığı

-Plasenta previa: doğum öncesinde ya da sırasında aşırı kanamaya yol açan plasenta problemi <sup>21</sup>.

## **2.8.Egzersiz Fetal Büyüme ve Doğum Ağırlığı Üzerine Etkileri**

Gebelikte egzersiz doğumda bebeğin ağırlığını olumsuz bir şekilde etkilemez <sup>14</sup>. Fiziksel egzersiz hamilelikte düşük doğum için risk oluşturmaz <sup>24</sup>. Gebelik süresince egzersiz doğum ağırlığını değiştirmede anlamlı bir etken değildir <sup>13</sup>.

Gebelerin benzer fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu bir çalışmada verilen egzersiz programının bebeklerin doğum ağırlığını kötü etkilemediği bulgusu ortaya çıkmıştır. Bu durum egzersiz programlarının gebeler için son derece güvenli olduğunu destekleyen bir bulgudur <sup>31</sup>.

Egzersiz yapan ve yapmayan annelerin bebeklerinin ortalama doğum ağırlığı farklı değildir. Şiddetli egzersize devam eden gebeliğin üçüncü dönemindeki (6-9 ay) kadınların, egzersize devam etmeyenlerin bebeklerinkinden 200-400 g daha hafif bebekler teslim ettiği görülmüştür. Egzersiz yapmayan gebe kadınların bebekleri egzersiz protokolüne katılanlar arasında olandan daha az kiloduydu. Bu nedenle, mevcut en iyi kanıt, reçete edilen ılımlı yoğunluğun gebeye özgü uyarlanmasıdır <sup>13</sup>.

## **2.9.Gebelikte Beslenme**

Dünyaya gelmek üzere olan yeni bir bebek, gebenin mevcut yaşam tarzını gözden geçirmesi için önemli bir sebeptir. Gebelik, çoğu kadın için sağlıklı beslenme, daha

fazla egzersiz yapmak ve tehlikeli alışkanlıkları en aza indirmek için gereken motivasyonu sağlar. Eğer bu sağlıklı alışkanlıklara gebelik sırasında sahip olunursa, bebek doğduktan sonra devam ettirmek çok daha kolay olur. Gebenin sağlıklı bir yaşam tarzı varsa, işe bir adım önde başlanıyor demektir. Gebelik kadının bütün hayatını değiştiren bir süreç olarak algılsa da aslında sadece birkaç alışkanlığı değiştirebilir.

Sağlıklı beslenme başından itibaren gebelik planının bir parçası olmalıdır. Zira bebeğin yaşamsal organlarının birçoğu gebeliğin ilk haftalarında oluşur. Sağlıklı beslenme, ceninin erken gelişim döneminde ideal koşulların oluşmasına yardımcı olur. Gebelik sırasında demir, kalsiyum, folik asit ve benzeri vitamin gibi besin maddelerine daha fazla ihtiyaç vardır. Günde en az üç ara öğün yemek ve bu öğünlerde de sağlıklı yiyeceklere yer vermek sağlıklı beslenmenin ve gerekli besin maddelerini almanın doğru yöntemlerinden biridir <sup>18</sup>.

Hamile kalmadan önce kilo kontrolünün yapılması, sağlıklı ve dengeli beslenmenin öğrenilmesi ve olumlu beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi çok önemlidir. Fazla kilolarla başlayan bir hamilelik dönemi anne adayını için riskli ve zor geçecektir. Doğumun daha zor olmasına neden olabilecek, hem de bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilecektir <sup>32</sup>. Hamile kalmak isteyen kilolu bir kadın sağlıklı ve dengeli beslenme düzenine geçmeli ve özellikle düşük kalorili tek gıda diyetleri, sağlıksız diyetlerle herhangi bir zayıflama ilacı kullanılmamalıdır.

Yanlış beslenme uygulamaları vücudun ihtiyacı olan temel besin maddelerinin (protein, vitamin, mineral eksilmesine neden olabilir. Yetersiz depolarla hamileliğe başlayan kadın, kendisi ve bebeğinin sağlığı açısından riskli bir hamilelik geçirebilir. Ayrıca hamilelik öncesi yanlış diyetler bebeğin beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Hamilelik öncesinde şok diyetlerle hızlı kilo kaybı yaşanır bu durum kadının kas ve kemik dokusunun azalmasına sebep olabilir <sup>32</sup>.

Eğer hamile kalmadan önce zayıflanmak isteniyorsa, diyetisyen kontrolünde, bireysel bir beslenme programı ile profesyonel yardım alınması daha etkili olur. Hedeflenen kiloya geldikten sonra iki ay koruma programı takibi yapılarak kadının enerji depolarının yeniden dolması ve günlük alması gereken maksimum enerji alımına çıkması beklenmelidir. Hamilelik döneminde kilo kontrolü sağlayıcı diyetlere gerek yoktur. Hamilelik bahanesi ile gereğinden fazla besin tüketimi yapılması da anlamsızdır. Eğer gebelik döneminde fazla besin tüketilirse olması gerekenden daha

fazla kilo artışı ile hamilelik sonlandırılırsa, emzirme döneminde fazladan vücut ağırlığı ile baş başa kalınır <sup>32</sup>.

Hamilelikte bebek, annenin aldığı besin öğelerinin plasenta aracılığı ile bebeğe taşınması sayesinde büyür. Bebeğe plasenta aracılığı ile taşınan bütün besin öğelerini, kadının kendi gereksinimine ek olarak alması gerektiği düşünülmelidir <sup>32</sup>. Fazla kilolar gebeliğe bağlı şeker ve yüksek tansiyon gibi riskler taşısa da, gebelik kilo verme dönemi değildir. Gebelik öncesinde kilolu bile olursa yine de makul miktarda kilo almak gerekir <sup>33</sup>.

Kilosu normalin altında olan kadınlar gebelik döneminde son iki-üç aylık dönemde makul miktarda kilo almak zorundadırlar. Almadıkları takdirde, ya erken doğum yaparlar ya da bebeklerinde kilo düşüklüğü görülür ki bu durum komplikasyon riskini artırır <sup>21</sup>.

## **2.10.Doğum Sonrası Egzersiz**

Doğum sonrası vücutta yeni bir hormon fırtınası yaşanır. Plasenta çıktığı için bir anda gebelik hormonları kesilir. Emzirme başladığı için süt hormonu olarak bilinen prolaktin ve oksitosin salgılanır <sup>1</sup>.

Doğum sonrası rahmin normal büyüklüğüne ve konumuna ulaşmasına yardım eden egzersizlere doğumdan bir hafta sonra başlanabilir. Sonraki haftalarda devam eden egzersizler ile birlikte genel bir kas formu ve dinçlik elde edilir <sup>30</sup>. Özellikle sabah saatlerinde 30-45 dakikadan az olmayan, her ay temponun kademeli olarak arttırıldığı yürüyüşler ve doğru nefes çalışmaları, anneyi en kısa sürede eski formuna kavuşturur <sup>1</sup>.

Doğum sonrasında vajinal kasların ve karın kaslarının eski durumuna dönmesi zaman alabilir. Bu duruma katkı sağlayacak egzersizler şunlardır;

-Sırt üstü yere uzanılır. Dizleri bükerek ayak tabanları yere basar şekilde eller bedeninin yanında ve avuçlar yere değer durumda pozisyon alınır. Dizlerin arasına futbol topu büyüklüğünde plastik bir top alınır. Nefes alınır (burundan) ve nefes verirken dizlerle top sıkıştırılır. Sakin bir tempoyla nefes verirken top sıkılıp alırken gevşetilerek 10-15 sayı veya kişinin kapasitesi ölçüsünde kasları aşırı yormayacak düzeyde tekrarlanır.

-Vajinal kasların doğum sonu esnek ve güçlü hale gelmesi için uygulanacak egzersizlere başlamak için vajinal kanamaların bitmesinin beklenmesi uygundur. Bu egzersiz sırt

üstü pozisyonda dizler bükülü ve ayaklar yere basar durumda veya ayakta da uygulanabilir. Karın kasları gevşek tutularak nefes alınır ve nefes verirken sanki tuvalette idrarı tutuyormuşçasına vajinal kaslar kasılır. Kaslar kasılı şekilde 8-10 sn. beklenir ve nefes alarak hareket bitirilir. Bu vajinal kas egzersizinin idrar torbası boşken yapılması gerekmektedir. Doğru beslenmeyle birlikte haftada üç gün yapılan egzersiz ve hafif tempolu koşu çalışmalarlarıyla hem fiziksel olarak kendine güven sağlanır, hem de ruhsal yönden doygunluğa ulaşılır. Spor sonrası salgılanan endorfin hormonu, rahatlamayı ve mutlu olmayı sağlayacak, uykusuz gecelerin yorgunluğunu unutturacaktır <sup>1</sup>.

Amerikan Kadın ve Doğum Hastalıkları Uzmanları Birliği (ACOG), doğum sonrası egzersiz önerilerine göre; haftada en az üç kez orta şiddette egzersiz yapılmalı, zıplama tipi karına darbe yapacak hareketlerden kaçınmalı, kalp atım hızı dakikada 140'ın üzerine çıkmamalı, egzersiz öncesi ve sonrası bol sıvı alınmalı, herhangi anormal bir durumda doktora başvurulmalıdır <sup>2</sup>.

Kadınlar, doğum yaptıktan sonra egzersiz katılımını azaltma eğilimindedirler. Bu kadınlar için yerleşik yaşam biçimleri olduğunda obezitenin gelişimine katkıda bulunabilir ve ilişkili metabolik bozukluklar ortaya çıkarabilir <sup>34</sup>. Düzenli egzersize, postpartum (lohusalık) döneminde katılmanın güvenli olduğu kabul edilir <sup>14</sup>.Gebelik sırasında düzenli egzersiz, ideal bir gebelik sağlanmasına yardımcı olabilir.

### **3.GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Düzce ilindeki gebelerin egzersize yönelik tutumlarının incelendiği bu araştırma, nitel bir çalışmadır. Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan olgu bilim metodu (Fenomonolojik Analiz Yaklaşımı ) kullanılmıştır.

### **3.2.Araştırmanın Örnekleme ve Evreni**

Araştırmamızın evrenini Düzce ilindeki üniversite mezunu gebeler oluşturmaktadır. Örneklemini ise Düzce ilindeki üniversite mezunu 10 gebe oluşturmaktadır.

### **3.3.Veri Toplama Aracı**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “görüşme formu“ kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular açık uçlu ve yarı yapılandırılmış biçimde hazırlanmıştır. İki katılımcı ile ön görüşmeler yaparak elde edilen veriler uzman akademisyenlerle değerlendirilerek görüşme formuna son şekli verilmiştir. Sohbet tarzı görüşme yöntemi kullanılmıştır. Literatür taranarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kişisel bilgiler ve katılımcıların araştırma konusu ile ilgili görüşlerinin cevaplandırıldığı sorular bölümü (15 soru) olmak üzere, iki bölümden oluşmaktadır (EK:1).

### **3.4.Verilerin Toplanması**

Araştırma kapsamında Düzce ilindeki üniversite mezunu 10 gebe katılımcı ile araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Çeşitli meslek gruplarından gebeliğinin farklı zamanlarında olan üniversite mezunu gebelerle görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Araştırma için amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme seçilmiştir.

Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Katılımcılardan izin alınarak görüşmeler sesli kayıt altına alınmış, ses kaydı esnasında notlar alınarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Daha sonra görüşmeler tekrar tekrar dinlenerek dökümleri Microsoft Word'e aktarılmıştır.

### 3.5.Verilerin Analizi

Araştırma sorusu kapsamında verileri analiz etmede NVIVO 11 programından yararlanılmıştır. Öncelikle görüşmeler Word ortamına aktarılmış ve daha sonra programa yüklenmiştir. Kodlar ve alt temalar program tarafından oluşturulmuştur. Uzman görüşleriyle temalar tespit edilmiştir. Daha sonra veriler sadeleştirilerek sonuç tablosu oluşturulmuştur.

## 4.BULGULAR

### Çalışmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri

Katılımcılarla ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır. Katılımcıların mezun oldukları fakülteye göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

*Tablo 1. Katılımcıların mezun oldukları fakültele göre dağılımları*

Katılımcı	Fakülte
K1	HUKUK
K2	ECZACILIK
K3	EĞİTİM
K4	FEN EDEBİYAT
K5	HUKUK
K6	SAĞLIK BİLİMLERİ
K7	EĞİTİM
K8	EĞİTİM
K9	EĞİTİM
K10	EĞİTİM

**Tablo 1** incelendiğinde, katılımcıların en çok (n = 6) eğitim fakültesi mezunu oldukları görülmektedir. Hukuk mezunu iki, eczacılık ve fen edebiyat mezunu birer kişi bulunmaktadır. Katılımcıların mevcut çocuk sayılarına göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların mevcut çocuk sayılarına göre dağılımları**

Katılımcı	Çocuk sayısı
K1	0 (İlk gebelikleri)
K2	1
K3	0 (İlk gebelikleri)
K4	0 (İlk gebelikleri)
K5	0 (İlk gebelikleri)
K6	2
K7	0 (İlk gebelikleri)
K8	0 (İlk gebelikleri)
K9	0 (İlk gebelikleri)
K10	0 (İlk gebelikleri)

**Tablo 2** incelendiğinde, katılımcıların sekizinin henüz çocukları olmadığı, bir katılımcının bir, bir katılımcının da iki çocuğunun olduğu görülmektedir. Katılımcıların gebelik sayılarına göre dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Katılımcıların gebelik sayılarına göre dağılımları**

Katılımcı	Gebelik sayısı
K1	1
K2	2
K3	1
K4	1
K5	1
K6	3
K7	1
K8	1
K9	1
K10	1

**Tablo 3** incelendiğinde, sekiz katılımcının ilk, bir katılımcının 2. , bir katılımcının da 3. gebeliği olduğu görülmektedir. Katılımcıların gebelikte buldukları aya göre dağılımları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların gebelikteki aylarına göre dağılımları**

Katılımcı	Gebelikteki Ayı
K1	9
K2	4
K3	5
K4	7
K5	4
K6	8
K7	8
K8	7
K9	8
K10	7

**Tablo 4** incelendiğinde, en çok (n = 3) 7. ve 8. ayda buldukları, 4. ayda 2, 5. ve 9. aylarda ise 1'er kişi olduğu görülmektedir. Katılımcılar gebeliklerinin ortalama 6. 7. ayındadır.

**Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları**

Katılımcı	Yaş
K1	32
K2	32
K3	32
K4	33
K5	30
K6	37
K7	26
K8	33
K9	28
K10	30

Katılımcılar 26-37 yaş aralığındadırlar. Katılımcıların ortalama yaşı 31.30 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların kaç yıldır evli oldukları Tablo 6'da verilmiştir.



**Tablo 6. Katılımcıların evli olma yıllarına göre dağılımları**

Katılımcı	Evlilikte kaçınıcı yıl
K1	5
K2	5
K3	4
K4	5
K5	4
K6	16
K7	2
K8	3
K9	1,5
K10	2

Katılımcılar en az 1,5 en çok 16 yıldır evlidir. Ortalama olarak 4.75 yıldır evlidirler.

### **1.Katılımcılar spor ve gebelikte egzersiz konusunda ne düşünmektedir?**

Araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla içerik analizi yapılmıştır. Her bir soru için verilen yanıtların içerik analizi aşağıda tablolaştırılmış, katılımcıların görüşlerinden örneklere yer verilmiştir.

Katılımcılara “Sporla ilişkiniz nasıldı? Çocukluk çağı ve okul döneminden başlayarak?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Spor yapma nedeni”, “Spor yapmama nedeni”, “Çocuklukta vardı”, “Amatör”, “Çocuklukta yoktu” ve “Hep vardı” olmak üzere toplam altı alt tema ve bu temalara ilişkin 19 kod ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalar ve alt temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların egzersizle ilişkileri ile ilgili görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Spor yapma nedeni		5
	Spor sevgisi	2
	Vücudun ihtiyacı	1
	Yatkınlık oluşu	1
	Zayıflamak için	1
Spor yapmama nedeni		5
	Başlayıp sürdürememe	1
	Hiç spor yapmamış olma	1
	İhtiyaç duymama	1
	Riskli gebelik	1
	Üniversite sınavına hazırlanma	1
Çocuklukta vardı		4
Amatör uğraştı		2
Çocuklukta yoktu		2
Hep vardı		1
Toplam		19

Tablo 7’ye göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak ortaya çıkan temalar; “Egzersiz yapma nedeni” (f = 5), “Egzersiz yapmama nedeni” (f = 5), “Çocuklukta vardı” (f = 4), “Amatör” (f = 2) “Çocuklukta yoktu” (f = 2) ve “Hep vardı”dır (f = 1).

Spor yapmama nedeni temasının alt temaları “Spor sevgisi” (f = 2), “Vücudun ihtiyacı” (f = 1), “Yatkınlık” (f = 1) ve “Zayıflamak için”dir (f = 1). Spor yapmama temasının alt temaları “Bırakma” (f = 1), “Hiç spor yapmama” (f = 1), “İhtiyaç duymama” (f = 1), “Riskli gebelik” (f = 1) ve “Üniversite”dir (f = 1). Katılımcılardan spor yapma nedenlerine belirttikleri görüşlerden örnekler aşağıda verilmiştir:

*“Dışarıda çok oynadım ip atladım, koştum yürüdüm. Ortaokuldaydı voleybol oynadım, öğretmenimden korktuğum için maçlara katılamıyordum. Heyecan yapıyordum. Antrenmanlara katıldım ama orada kaldı. Aslında seviyorum. Öğretmenim havalara güzel olduğunda okulda voleybol oynuyoruz.” (K8)*

*“Çocukluk yıllarında sporla ilişkim yoktu. Lise yıllarımda başladı. Ergenlik döneminde yaşadığım kilolu dönemden sonra zayıflamak için başladım.” (K5)*

Egzersiz yapmama nedenleri ile ilgili katılımcılardan beş görüş ortaya çıkmıştır. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Sokakta oynardım ama hiç profesyonel ilgilenmedim, ortaokulda bir süre judo yaptım. Bir kaç ay devam ettim. Lisede ve üniversitede bir şey yapmadım.”* (K2)

Katılımcılar çocuklukta egzersiz yapmalarına dair dört, yapmadıklarına dair iki görüş belirtmişlerdir. Bunlara örnek görüşler şu şekildedir:

*“Çocuklukta çok oyunlar oynadım. Lisedeyken okulun basketbol takımındaydım. Deprem derken üniversite derken hiçbir şeyle ilgilenmedim. En son hamile kalmadan önce 2-3 ay spora başladım. 2 ay gittim biraz kilo verdim.”* (K4)

*“Okul dönemlerinde sadece beden eğitimi derslerinde olan bir aktiviteydi benim için o da zorunlu bir aktivite? Evet zorunlu. İhtiyaç da duymamıştım daha doğrusu.”* (K6)

Katılımcılar amatör olarak yaptıklarına dair iki görüş belirtmiştir. K9 bu yöndeki görüşünü şu şekilde ifade etmiştir:

*“Sokakta oynamak dışında profesyonel anlamda yaptığım bir spor dalı yok. Ama sokakta oynadığımız voleybol futbol da dahil olmak üzere biraz ondan biraz ondan birçok sporla da iyi kötü ilişkim var.”* (K9)

Katılımcılardan hayatında hep egzersiz olduğuna dair bir görüş ortaya çıkmıştır. Görüş aşağıda verilmiştir:

*“İlkokuldan itibaren hayatımda hep vardı.”* (K1)

Katılımcılara “Geçmişte sporla olan ilişkiniz nasıl bir düzende ve sıklıktaydı ve içeriği neydi?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Düzensiz çalışma”, “Spor salonları”, “Çocuk oyunları”, “Bisiklete binme”, “Çocukken profesyonel”, “Evde çalışma” ve “Mesleğe başladığında” olmak üzere toplam yedi alt tema ve bu temalara ilişkin 12 görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8. Katılımcıların geçmişte egzersiz ilişkisi düzeyi ile ilgili görüşleri**

Kodlar	Frekans
Düzensiz çalışma ortamı yüzünden yapmama	3
Salon sporları yapma	3
Çocuk oyunları oynama	2
Bisiklete binme	1
Çocukken lisanslı sporcu	1
Evde kendisi spor yapma	1
Mesleğe başladığında spora başlama	1
Toplam	12

**Tablo 8'e** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak ortaya çıkan temalar; “Düzensiz çalışma” (f = 3), “Salon sporları” (f = 3), “Çocuk oyunları” (f = 2), “Bisiklete binme” (f = 1) “Çocukken profesyonel” (f = 1), “Evde çalışma” (f = 1) ve “Mesleğe başladığında”dır (f = 1).

Düzensiz çalışma ile ilgili üç görüş bildirilmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Aslında evet çok sürekli programlı gitti diyemem. Çok uzun aralarda verdiğim oldu.”*  
(K1)

Salon sporları yaptığma dair üç görüş ifade edilmiştir. K9 bu yöndeki görüşünü şu şekilde ifade etmiştir:

*“Profesyonel anlamda değil ama bir dönem salona gidip pilates yapmışlığım var, bir dönem yoga, bir dönem aletli fitness yapmışlığım var. İyi kötü bir şekilde devam ediyorum hala da daha devam ediyorum.”* (K9)

Çocuk oyunları ile ilgili iki görüş bildirilmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Kesinlikle, her türlü sokak oyununu oynadım. Spor başlığı altında sayılırsa evet çocukken oynadım.”* (K3)

Katılımcılar ayrıca bisiklete binme, çocukken profesyonel, evde çalışma ve mesleğe başlıklarında toplanabilecek görüşler bildirmişlerdir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Lisede bisiklete binerdim yazın. Yürüyüş spor maçlı değildi.”* (K2)

Katılımcılara “Gebelik öncesinde egzersiz olarak neler yapıyordunuz?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Evet” ve “Hayır” olmak üzere toplam iki tema ve bu temalara ilişkin 11 görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen alt temalar ve kodlar ile ilgili verdikleri yanıtları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9. Katılımcıların gebelik öncesinde yaptıkları egzersiz ilişkili görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Yaptım		8
	Pilates	2
	Yürüyüş	2
	Evde egzersiz	1
	Spor salonu	1
	Yoga	1
	Yüzme	1
Yapmadım		3
	Düzensiz	1
	Yapmadı	1
	Zaman ayırmadı	1
Toplam		11

**Tablo 9’a** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak ortaya çıkan temalar; “Yaptım” (f = 8) ve “Yapmadım ” dır (f = 3). Yaptım temasında incelenebilecek 8 alt tema bulunmaktadır. Katılımcılar pilates, yürüyüş, evde egzersiz, spor salonu, yoga ve yüzme konusunda görüş belirtmişlerdir.

Örnek görüşler aşağıda verilmiştir:

*“3-4 ay pilates yaptım. Kısa bir dönem yüzmeyi denedim öğrenmek için.”* (K2)

*“Yürüyüş yaptım sadece, merdiven inip çıktım okulda çalıştığım için. Onun dışında başka bununla ilgili bir eğitim ve bilgim olmadığı için belki de. Bununla ilgili Düzce’de herhangi bir çalışma olmadığı için, gebelik okulu filan herhangi bir alana yönelmedim.”* (K8)

Katılımcılar yapmadım teması ile ilgili düzensiz, yapmadı ve zaman ayırmadı alt temalarında görüş bildirmişlerdir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Hiç öyle bir durumum olmadı zaten normal kilolarımda hamile kaldım ama şu an baya fazla kilom var.25 kilo civarı aldım. Spor filan yapmadığım için bakalım nasıl devam edeceğiz sıkıntılı bir dönem beni bekliyor.” (K7)*

Katılımcılara “Gebelerin egzersiz yapması konusunda ne düşünüyorsunuz?” sorusu sorulduğunda dokuz katılımcı olumlu karşıladığını belirtmiştir. Bir katılımcı ise görüş belirtmemiştir. Görüşlere dayalı olarak “Olumlu” teması ve bu temaya ilişkin alt temalar ortaya çıkmıştır. Toplam 15 görüş belirtilmiştir. Katılımcıların belirtilen temalar ve alt temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10. Katılımcıların gebelerin egzersiz yapması hakkındaki görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Olumlu	Doğumu kolaylaştırır	2
	Spor herkesin ihtiyacıdır	2
	Yürüyüş faydalıdır	2
	Yüzme rahatlatır	2
	Doktor tavsiye eder	1
	Fazla kilodan kaynaklı sorunlar yüzünden spor	1
	Gebe okulu teşviki	1
	Kendine güven sağlar	1
	Normal doğum için	1
	Pilates iyi gelir	1
	Rahatlık verir	1
Toplam		15

**Tablo 10’a** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak “Olumlu” (f = 15) teması ve bu temaya ait 11 alt tema ortaya çıkmıştır. Katılımcılar; sağlığa katkısı nedeniyle, doğumu kolaylaştırdığı için, doktor tavsiye ettiği için, fiziksel ve ruhsal olarak

rahatlama sağladığı için çoğunlukla olumlu görüş belirtmişlerdir. Doğumu kolaylaştırma ile ilgili iki görüş bildirilmiştir.

Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Vajinal doğumu kolaylaştırdığını düşünüyorum gebelik öncesinde gebelikte düzenli yürüyüşler yapılması gerektiğini düşünüyorum.”* (K10)

Herkesin yapması gerektiği ile ilgili iki görüş belirtilmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Gebelerden önce herkes yapmalı gebeler daha çok yapmalı özellikle normal doğum düşünenler.”* (K5)

Yürüyüş ve yüzme ile ilgili iki görüş ifade edilmiştir. K2 bu yöndeki görüşünü şu şekilde belirtmiştir:

*“Yapmalı hareket etmeli, yürüyüş olabilir yüzme olabilir.”* (K2)

Katılımcılar ayrıca doktor tavsiyesi, fazla kilodan kaynaklı sorunlar, gebe okulu, kendine güven, normal doğum için, pilates ve rahatlık konularında özetlenebilecek görüşler ifade etmişlerdir. Örnek görüşler aşağıda verilmiştir:

*“Gebeliğin ilerleyen sürecine göre doktorun da yönlendirmesi gerekiyor. Egzersiz yapabilir mi yapamaz mı? Çünkü bazı gebelikte sanırım biraz daha risk taşıdığı için. Çok şükür biz de öyle bir risk olmadığı için yapmaya devam ediyoruz ama olanlar için sıkıntı.”* (K9)

*“Normal doğum yapacak gebeler için çok faydalı olduğunu duyuyorum. Bana da iyi geldiğini hissettim. Kendim pilates yaparken bile yapabildiğim kadarı iyi geldi profesyonel bir elden tam anlamıyla yapabilseydim belki çok daha faydalı olurdu. Mutlaka iyi geliyordur.15-20 dk. bile hem psikolojik hem fizyolojik açıdan iyi hissettiriyordu.”* (K3)

Katılımcılara “Yaptığınız spor branşını hamileyken sürdürebildiniz mi?” sorusu sorulduğunda üç kişi devam ettirebildiğini, beş kişi ise devam ettiremediğini ifade etmiştir. Konu hakkında iki kişi görüş belirtmemiştir. Görüşlere dayalı olarak “Evet” ve “Hayır” temaları ve bu temalara ilişkin sekiz görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalar ve alt temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11. Katılımcıların Yaptıkları Egzersizi Hamileyken Devam Ettirme Durumları İle İlgili Görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Ettirdim		2
	Uzman eşliğinde yaptım	1
	Yürüyüş yaptım	1
Ettirmedim		5
	Motivasyon sorunu yüzünden	2
	Sıkıntılı hamilelik yüzünden	2
	Gebelikten önce spor alışkanlığı olmaması	1
Toplam		7

**Tablo 11'e** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak “Evet” (f = 2) ve “Hayır” (f = 5) temaları ve bu temalara ait yedi alt tema ortaya çıkmıştır. Hamilelikten sonra sporu devam ettirdiğini söyleyenlerden iki görüş ortaya çıkmıştır.

Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Evet fırsatım oldukça devam ediyorum. Yürüyorum. Daha aktif olayım diye. Çünkü bazen çok yorgun düşünüyorum. Süreleri azaltmış olabilirim ama yürüyorum. Yürümeyi daha çok seviyorum tabi ki diğer sporlara göre. Yürüyüş daha önemli benim için.”* (K8)

Hamilelikten sonra sporu devam ettirmediğini belirtenlerden beş görüş ortaya çıkmıştır. Örnek görüşler aşağıda verilmiştir:

*“Yok, bıraktım çünkü sıkıntı vardı düşük yapma tehlikem vardı, hala da var. Çünkü hareketsiz yatmam gerekiyordu.”* (K4)

*“Hayır, ama pilatesin bazı egzersizlerini hepsini değil ama dönem dönem yaptım. Ama düzenli sürekli randımanlı olmadı. Mevsim itibariyle de Düzce de hava kirliliği olduğu için yürüyüşleri dahi istemsiz o sebepten ötürü yapmadım. Motive olamıyorum.”* (K1)

Katılımcılara “Şu an spor yapıyor musunuz? Ne tür egzersizler yapıyorsunuz?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Evet” (f = 5) ve “Hayır” (f = 3) olmak üzere iki tema ve bu temalara ilişkin sekiz görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalar ve alt temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 12’de verilmiştir.



**Tablo 12. Katılımcıların gebelikte egzersiz yapma durumları ile ilgili görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Yapıyorum		3
	Yürüyüş	3
Yapmıyorum		7
	Hafif yürüyüş ama spor gibi değil	5
	Sıkıntılı hamilelik	1
	Spor yapmayı planlama aşamasında	1
Toplam		10

**Tablo 12’ye** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak “Evet” (f = 3) ve “Hayır” (f = 7) temaları ve bu temalara ait dört alt tema ortaya çıkmıştır. Şu an spor yaptığını ifade eden 3 görüş bildirilmiştir.

Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Yürüyüşü sürekli yapıyorum aslında.”* (K7)

Şu an spor yapmamayla ilgili 3 görüş belirtilmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Haftanın beş günü düzenli yürüyüş ve üç gün pilates yapmayı düşünüyorum.”* (K10)

Katılımcılara “Kadın doğum uzmanınızdan egzersiz yapmanıza dair program veya bir öneri aldınız mı?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Evet” (f = 3), “Hayır” (f = 6) ve “Doktora göre farklılık” olmak üzere üç tema ve bu temalara ilişkin 10 görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalar ve alt temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 13’de verilmiştir

**Tablo 13. Katılımcıların kadın doğum uzmanından egzersiz yapmalarına dair öneri/program alma durumları ile ilgili görüşleri**

Alt Tema	Kodlar	Frekans
Aldım		3
	Yürüyüş	3
Almadım		6
	Egzersiz tavsiyesi almadım	3
	Hiç bahsi geçmedi	2
	Doktoru ben yönlendiriyorum	1
Doktora göre farklılık		1
Toplam		10

**Tablo 13'e** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak “Evet” (f = 3), “Hayır” (f = 6) ve “Doktora göre farklılık” (f = 1) temaları ve bu temalara ait 4 alt tema ortaya çıkmıştır. Kadın doğum uzmanının spor yapmaya dönük görüş belirttiğine yönelik 3 ifade bulunmaktadır.

Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“İlk zamanlar çok bulantılı geçtiği için bir şey söylemedi. Daha sonra yürüyüş önerdi, en son gittiğim kontrolde tavsiye etti çok uzun olmamak kaydıyla yavaş tempoda 40 dk. yı geçmeyecek şekilde.”* (K3)

Kadın doğum uzmanının spor önermemesine ilişkin 6 görüş belirtilmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Başka öneriler sunuyor ilaç beslenmeyle ilgili. Ben iki gebelikte de spor öneren doktora denk gelmedim. Üç doktor gördüm. Hiç duymadım şimdiye kadar.”* (K2)

Katılımcılardan doktoruna göre farklılık gösterdiğine ilişkin bir görüş ifade edilmiştir. K9’un bu yöndeki görüşü aşağıda verilmiştir:

*“Daha sonra doktorumu değiştirdim. Ben egzersiz yapıyorum doğuma hazırlanmak için dediğimde ,bayan doktordan erkeğe geçtim, kendini iyi hissediyorsan bir sakınca görmüyorum demişti. Ben de o şekilde şunu yapayım mı bunu yapayım mı demedim. Sen kendini nasıl iyi hissediyorsan öyle devam et demişti. Ben de devam ettim.”* (K9)

Katılımcılara “Kadın doğum uzmanınızdan egzersiz yapmanıza dair program alsaydınız ne yapardınız?” sorusu sorulduğunda katılımcıların görüşlerine dayalı olarak; “Kesinlikle uygulama” (f = 4), “Çaba gösterme” (f = 3), “Bebegin sağlığı” (f = 2), “Kolay doğum” (f = 2), “Annenin sağlığı” (f = 1), “Daha cesur olma” (f = 1), “Görev addetme” (f = 1) ve “Uyacağını sanmama” (f = 1) olmak üzere 8 tema ve bu temalara ilişkin 15 görüş ortaya çıkmıştır. Katılımcıların belirtilen temalarla ilgili verdikleri yanıtları Tablo 14’de verilmiştir.

**Tablo 14. Katılımcıların kadın doğum uzmanından egzersiz yapmalarına dair öneri almaları durumunda ne yapacaklarına ilişkin görüşleri**

Kodlar	Frekans
Kesinlikle uygulamam	4
Çaba gösteririm	3
Bebegin sağlığı için yaparım	2
Kolay doğum için yaparım	2
Annenin sağlığı için gerekli	1
Daha cesur olma doğuma hazır hissetmek için	1
Görev addeder yaparım	1
Uyacağını sanmıyorum	1
Toplam	15

**Tablo 14’e** göre, katılımcıların görüşlerine dayalı olarak “Kesinlikle uygulama” (f = 4), “Çaba gösterme” (f = 3), “Bebegin sağlığı” (f = 2), “Kolay doğum” (f = 2), “Annenin sağlığı” (f = 1), “Daha cesur olma” (f = 1), “Görev addetme” (f = 1), “Uyacağını sanmama” (f = 1) temaları ve bu temalara ait 15 görüş ortaya çıkmıştır. Dört katılımcı uzmanın böyle bir önerisine kesinlikle uyaracağını ifade etmiştir.

Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Bir program alsam mutlaka uygulardım çünkü çok değişik bir dönem hamilelik. Onun söylediği her şey bir emir gibi algılanıyor yapmam gerekir diye düşünürdüm, uyman gerekiyor deseydi mutlak uyardım. Şimdi öyle bir zorunluluk olmadığı için kendimce bir şeyler yapıyorum. Bir program verseydi biraz daha dikkatli olurum Yani konuda için.”*  
(K6)

Üç katılımcı çaba göstermeyle ilgili görüş bildirmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Uygulamaya çalışırdım. Daha kolay doğum yapmak istediğim için, sağlıklı olmasını istediğim için yapmaya çalışırdım. Doktorlarda normal doğuma teşvik ediyor spor normal doğuma etki ediyor.”* (K8)

Katılımcılardan ikisi bebeğin sağlığına vurgu yapmıştır. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

*“Kesinlikle yapardım. Hem çocuk için de hem kendim için de ,en çok kendim için isterdim çünkü bu aldığım kiloları nasıl vereceğim ? Bir de üstüne alırım falan.”* (K4)

Katılımcılardan ikisi kolay doğum yapmaya işaret etmiştir. Örnek görüş aşağıda verilmiştir:

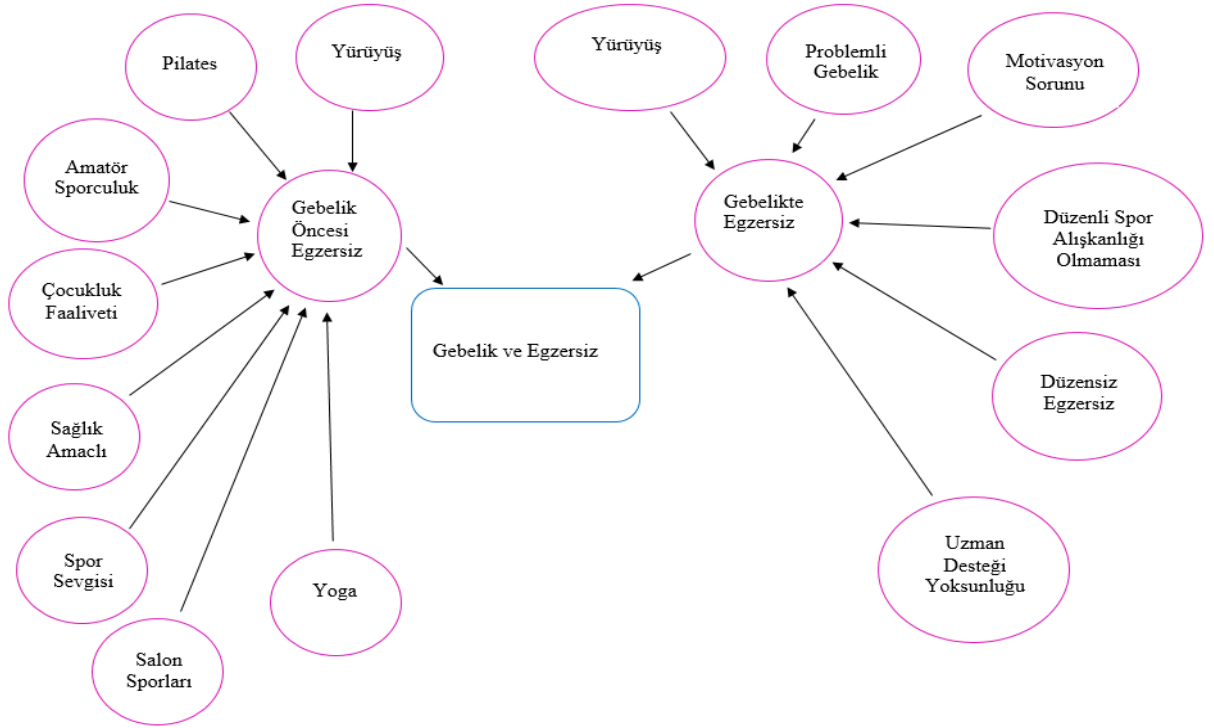
*“Doğumu kolaylaştıracak egzersizler nelerse doğum sırasında kendimi rahatlatacak egzersizler nelerse onları yapmak için çalışırdım. Ben şu an ne yapıyorum bunları yapmak için kitaplar okuyarak ya da pilates desteğiyle neleri yapabileceğime bakıyorum kendim bir şeyler yapmak istiyorum.”* (K9)

Katılımcılar ayrıca annenin sağlığı, daha cesur olma, görev addetme ve uyacağını sanmama başlıkları altında toplanabilecek görüşler bildirmişlerdir. Örnek görüşler aşağıda verilmiştir:

*“Tabi ki daha cesur olurdum. Yani bu dönemde yanımda birinin olması daha iyi olur. Bir hareketi yapmaktan çekinmezsin normalde ama korumaya çalıştığın biri var.”* (K1)

*“Uymaya çalışırım, ama günümüz günümüze uymuyor her gün aynı keyifte rahatlıkta kalkmıyoruz. Göbek büyüdükçe bel ağrıları sırt ağrıları oluyor. Çok uyacağımı sanmıyorum zaten spor geçmişime bakarsak çok da uyduğum söylenmez.”* (K3)

## TEMA VE KODLAR



**Tablo.15.** Katılımcıların gebelik öncesi ve gebelik sırasında egzersiz tutumlarına ilişkin sonuç tablosu

## 5.1.Tartışma

Araştırmamız gebelik öncesi ve gebelik sırasında, değişen egzersiz tutumları göstermiş, tamamı üniversite mezunu 26-37 yaş aralığında, çoğunluğunun ilk gebeliğini yaşadığı, gebeliklerinin ortalama 6.7 ayında olan ve evliliklerinin ortalama 4.75 senesini yaşayan 10 gebe ile yapılmıştır. Egzersiz tutumlarının gebe kaldıklarında değişmiş olmalarının farklı nedenleri olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada "*Gebelik öncesi spor yapar mıydınız?* " sorusuna "Yaptım" (f = 8) ve "Yapmadım " (f = 2) olmak üzere gebelikten önce spor yapmış olanların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Kadınların çoğunluğunun gebelikten önce spor yaptığı görülmüştür.

Melanie Hayman, Camille Short, Peter Reaburn (2015)'nün Avustralya'da yaşayan 142 hamilenin egzersiz davranışlarını inceledikleri çalışmada ankete katılanların %64'ü hamilelikten önce haftada en az üç-dört kez egzersiz yaptıklarını bildirmiştir. Çalışmada 87 aktif kadın (% 70), hamilelik öncesi "orta", "zor" veya "çok zor" bir yoğunlukla egzersize katılmıştır<sup>14</sup>. Çoğunlukla kadınların gebelikten önce spor yaptığı görülmüştür. Bulgular araştırmamızla paraleldir.

Kolukisa (2017)'nin 21-39 yaş aralığında gebelerle yaptığı çalışmasında "*Hamilelik öncesi spor yapar mıydınız?* sorusuna gebelerin; düzenli yapardım f=6 (% 14,3), bazen yapardım f=18 (% 42,9), hiç yapmazdım f=18 (% 42,9) şeklinde cevapladığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada gebelerin düzensiz olsa da büyük oranda gebelik öncesinde spor yaptıkları görülmektedir. Bulgular bizim çalışmamızı desteklemektedir<sup>3</sup>.

Araştırmamızda "*Gebelikte spor yapıyor musunuz?*" sorusuna katılımcıların, yapıyorum( f=3), yapmıyorum (f=7) olmak üzere çoğunlukla gebelik sürecinde egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Yapmayanların çoğunluğu (f=5) yürüyüşü günlük rutinleri gereği yaptıklarını ancak egzersiz niyetiyle yürümediklerini bildirmişlerdir.

Melanie Hayman, Camille Short, Peter Reaburn (2015)'nün çalışmasında hamilelik öncesi ile gebelik sırasındaki egzersiz yapma düzeyi karşılaştırıldığında egzersiz katılımında önemli bir azalma görülmektedir (32 = 31.66, p < 0.05). Egzersiz yapmaya devam edenlerin arasında, egzersiz yönergelerine uyan gebe kadınların sayısında belirgin bir azalma görülmektedir (32 = 8.55, p <0.05). Egzersiz sıklığı (32 = 111.63, p <0.05), yoğunluğu (32 = 6741, p <005) ve süresi (32 = 114.33, p <005) hamilelik öncesinden hamilelik esnasına kadar anlamlı olarak azalmaktadır.

Hamilelerin üçte biri (% 27) hamile kaldıklarında egzersizi bırakmışlardır. Ayrıca, % 64'ü hamilelikten önce haftada en az 3-4 kez egzersiz yaparken hamilelik sırasında egzersiz yapmaya devam eden kadınlar arasında egzersiz sıklığı anlamlı olarak azalmış ve katılımcıların % 58'inin de haftada sadece bir-iki kez egzersiz yaptığı bildirilmiştir.

Gebelikten önceki egzersiz seans süresi ile gebelik sonrası egzersiz yapma süresinde belirgin bir düşüş görülmüştür. Hamileyken 30 dakikadan az süre yapılan egzersiz (% 62) en sık bildirilen egzersizdir.. Bu durum, hamilelik esnasında egzersiz süresinin önemli derecede düştüğünü göstermektedir <sup>14</sup>.

Hamilelikten önce, esnekliğe dönük egzersizler en az yaygın egzersiz türü olarak bulunmuştur. Özellikle katılımcıların % 26'sı esnekliğe dönük egzersizlere, % 40'ı kuvvete dönük egzersizlere ve % 78'i de aerobik egzersizlere katılmıştır. Bunun aksine, hamilelik sırasında esnekliğe dönük egzersizler, en sık bildirilen ikinci egzersiz türüdür. Hamilelik sırasında, kuvvete dönük egzersizler en az sıklıkla bildirilmiştir. Dokuz katılımcı (% 10) gebelik sırasında kuvvet antrenmanına katıldıklarını belirtmiştir. Aerobik egzersiz de hamilelik esnasında (% 50) hamilelik öncesinden (% 78) daha az bildirilmiştir. Hamile kaldıktan sonra egzersizin süresi, sıklığı, yoğunluğu ve çeşidi belirgin şekilde değişime uğramış azalma göstermiştir <sup>14</sup>. Bulgular çalışmamızı desteklemektedir.

Kolukisa (2017) "*Hamilelik döneminde spor yapıyor musunuz?*" sorusuna katılımcılardan 17 kişi (%40)'ı bazen yapıyorum, 23 kişi (%54)'ü hiç yapmıyorum şeklinde cevaplamıştır <sup>3</sup>. Bu sonuçlar göstermektedir ki gebelik döneminde egzersiz faaliyetleri ihmal edilmektedir. Bulgular bizim sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda gebelik öncesi spor yapma durumu, gebelik sürecinde belirgin olarak azalmıştır. Gebelik öncesi spor yaptım (f=8), Gebelikte spor yaptım (f=3).Egzersiz yapan az sayıda gebe ise egzersiz türü olarak yürüyüşü tercih etmiştir.

Deshayne B. Düştü K. S. Joseph B. Anthony Armson, Linda Dodds (2009) ‘un yaptığı araştırmada gebelikte spor ve egzersiz aktivitelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu tespit edilmiştir. Çoğu kadın hamilelikte fiziksel aktivite seviyelerini, özellikle spor ve egzersiz olmak üzere, hamilelikten önceki yıldaki etkinlik düzeylerine göre azaltmıştır, ancak bu çalışmada kadınların az bir kısmı, bu alandaki aktivitelerini gerçekten bu alanda arttırmıştır. Çalışmaya göre gebelikte spor ve egzersiz aktivitesine katılımın potansiyel olarak değiştirilebilir ve perinatal sağlığı ve anne post-partum ağırlığını olumlu yönde etkileyebilir olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, gebeliğin fiziksel aktivitede azalmaya yol açan bir olay olduğunu göstermektedir<sup>39</sup>. Bulgular çalışmamızı desteklemektedir.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)’ın yaptığı çalışmada gebelerin yaptıkları egzersizlerin tiplerine göre dağılımı % 32,5 yürüme, % 2.7 karın-bacak kaslarını güçlendirme, % 1.7 sırt kası germe, % 0.6 solunum egzersizleri, % 0,2 karın kaslarını güçlendirme, % 0,2 boyun hareketliliğini koruma, %0,2 boyun arka kaslarını germe şeklindedir<sup>6</sup>. Bu çalışmada da görüldüğü gibi gebelerin en çok tercih ettiği egzersiz türü yürüyüştür. Bulgular çalışmamızı desteklemektedir.

Evenson KR(2004), yapılan bir çalışmada gebeler içinde egzersiz yapma oranı %65.6, gebe olmayan kadınlar arasında egzersiz yapma oranı ise %73.1 olarak tespit edilmiştir<sup>6</sup>. Araştırma sonuçları bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Zhang J (1996) tarafından yapılan bir araştırmada ise 9953 kişide gebelik öncesi % 55 olan haftada en az 30 dakika, üç kez egzersiz, yapma oranı gebelikle % 42 gibi bir değere inmiştir<sup>6</sup>. Gebelik öncesinde spor yapma durumları gebelik sonrası değişikliğe uğramıştır. Birçok kadın gebelik boyunca fiziksel aktivitelerini azaltmaktadır. Bulgular sonuçlarımızı desteklemektedir.

Araştırmamızda katılımcıların çoğu gebelikte egzersiz yapılmasına dair olumlu görüşler bildirmişlerdir, “olumlu” (f = 15). Egzersiz yapanlar (f=3) yürüyüş yapmışlardır.



Araştırmadaki üniversite mezunu gebe katılımcıların çoğunluğu eğitim fakültesi mezunudur (f=8). Eğitimli gebelerin daha bilinçli, daha farkında olarak doğuma hazırlanmak, gebeliği, fiziksel ve psikolojik olarak daha konforlu geçirmek ve gebelikte egzersizin doğuma sağlayacağı yararları kullanmada daha başarılı olacağı öngörüsü üzerine yola çıkılan Düzce İlinde ki araştırmada, gebelerin egzersiz yaklaşımlarının öngörüyü karşılamadığı ortaya çıkmıştır. Eğitimli gebeler, gebelikte egzersizin faydalarını bildiklerini ifade etmiş, ancak uygulama noktasında çoğunlukla egzersiz faaliyetinde bulunmamışlardır.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)' in yaptığı çalışmada gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarını inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre öğrenim durumları yüksek olan gebe kadınların egzersiz bilgisi anlamlı derecede yüksektir. Üniversite mezunu gebelerin egzersiz bilgisi % 60, ilkokul mezunlarının % 18.1, ortaokul mezunlarının % 32.8 ve lise mezunlarının % 52.2 olarak tespit edilmiştir <sup>6</sup>. Bu bulgu bizim öngörümüzü destekler niteliktedir. Üniversite mezunu kadınların gebelikte egzersiz yapılmasına dair bilgisi yüksektir.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)'in yaptığı araştırmada üniversite mezunu gebelerin egzersiz bilgisi anlamlı olarak farklıdır. Ancak gebelikte egzersizi uygulamaya dair bulgular bizim çalışmamızdan farklıdır. Egzersiz yapanlar arasındaki en yüksek yüzde % 80 ile üniversite mezunlarına aittir <sup>6</sup>. Bu sonuçlar bizim bulgularımızla örtüşmemektedir, bizim çalışmamızdaki üniversite mezunu kadınlar gebelik süresince egzersize uzak kalmışlardır.

Katılımcılardan kadın doğum uzmanlarından egzersiz önerisi alanların sayısı f=3, almayanların sayısı f=10'dur. Katılımcıların tamamına yakını doktorlarından egzersiz önerisi veya programı almaları durumunda programa uyacaklarını bildirmişlerdir. Doktorlar ve sağlık çalışanlarının yönlendirmelerinin egzersiz tutumlarını etkilemekte olduğu tahmin edilmektedir.

Chawla S. Nyame N.A. (2015) araştırma sonuçlarına göre gebe kadınların % 92'si doktorlar tarafından teşvik edilmesine rağmen hamilelikte egzersiz yapmamaktadır. Gebe kadınların yaklaşık üçte ikisine sınırlı egzersiz yapmak tavsiye edilir. Sadece yaklaşık % 40'ının aslında hamilelikte egzersiz yaptığı görülmüştür <sup>37</sup>. Bulgular bizim çalışmamızı desteklememektedir. Çalışmamızda egzersiz tavsiyesi alanlar azınlıktadır.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)'ın yaptığı çalışmada gebelerin egzersiz konusunda bilgi kaynaklarının % 44.2'sinin sağlık çalışanları olduğunu tespit etmiştir <sup>6</sup>. Bu çalışmanın sonuçları bizim bulgularımızı desteklememektedir, çoğunluk tavsiye almadığını bildirmiştir.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)'ın Ege bölgesi örneğinde, gebeliğinde egzersiz yapmayanların oranı % 59,9'dur. Bunun nedeni gebelerin yaptıkları yürüyüşü egzersiz olarak kabul etmemelerinden kaynaklanmaktadır. Gebelerin egzersiz yapma oranlarının düşüklüğünün toplumsal, kültürel nedenlere, eğitim düzeyine ve dini inançlara bağlı olabileceği düşünülmektedir <sup>6</sup>.

Clarke PE. Gross H. (2004)'ın yaptıkları çalışmada gebeler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile değerlendirdiği çalışmada; hamilelikten önceki bir yıl içinde kadınların alışılmış spor ve boş zaman aktiviteleri ölçülmüştür. Gebelikte fiziksel aktivitenin önemine ilişkin anne inançlarını değerlendirilmiştir. Gebeliğin öncesinde egzersize katıldığını bildiren 36 (% 39) kadından 14'ü hamilelik sırasında benzer aktiviteleri takip etmediğini bildirmiştir.

Dinlenme ve rahatlama, hamilelik sırasında düzenli egzersiz veya aktif yaşam tarzının sürdürülmesinden önemli ölçüde daha önemli olarak algılanmıştır. Kadınlardan elli beşi (% 96) hamilelik sırasında en az bir kez fiziksel aktivite hakkında tavsiye aldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmada hamilelik sırasında hem hamileliğin fiziksel değişimlerinden hem de sosyal ve psikolojik faktörlerin bir araya gelmesinden dolayı anne egzersiz seviyelerinin düşebileceği, mevcut sağlık eğitimi ve gebelikte fiziksel egzersizle ilişkili risklerin yanlış algılarını düzeltmekte başarısız olabileceği sonucu ortaya konulmuştur (40). Bulgular sonuçlarımızı desteklemektedir.

Hayman M. Short C. Reaburn P. tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre gebelik öncesi aktif olan kadınların gebelik sırasında ve sonrasında aktif kalma ihtimalinin arttığını belirtilmektedir <sup>14</sup>. Bu çalışma bizim bulgularımızla çelişmektedir.

Araştırmamızda gebeler çoğunlukla sağlık personelinden yönlendirme ve program almadıklarını belirtmişlerdir.

Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. F. Töz E Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Çivekar (2007)'in yaptığı çalışmada, gebe kadınların küçük bir kısmının (% 27,9) gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi olduğu saptanmıştır. Bunların yaklaşık yarısı (% 44,2) bu bilgiyi sağlık personelinden almışlardır <sup>6</sup>. Sonuçlar bulgularımızla örtüşmemektedir.

Aktan (2017) yaptığı bir çalışmada bir gruba 4 hafta boyunca haftada bir gün olmak üzere yalnızca doğum eğitimi verilmiş, diğer bir gruba ise 8 hafta boyunca haftada 2 gün Klinik pilates egzersizi ve yine doğum eğitimi verilmiş, bir de kontrol grubu izlenmiştir. Klinik pilates eğitimi alan gebelerin gebelik sürecinde aldığı kilo, sadece doğum eğitimi alan gebeler ve kontrol grubu gebelerinin gebelik sürecinde aldığı kilo miktarlarından daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Verilen egzersiz programının gebelikte alınan kilo alımını azalttığı yönünde bir sonuca varılmıştır. Aynı zamanda bu çalışma da en yüksek normal doğum yüzdesinin klinik Pilates egzersizi ve doğum eğitimi alan gebelerde olduğu dikkat çekmektedir (23). Gebelikte yapılan egzersizin normal doğum yapma ihtimalini artırdığı söylenebilir.

Shatku (2014), yaşları 18-40 aralığında olan 322 kadın üzerinde yaptıkları bir çalışmada gebelik sırasında ve sonrasında yapılan düzenli ve orta şiddetteki egzersizlerin hem anne hem de bebek sağlığı için yararlı olduğunu ve tıbbi müdahaleleri azalttığını belirtmiştir. Gebelikte egzersiz annenin hem ruhsal hem de fiziksel açıdan daha iyi hissetmesini sağlar; uyku sorunları ile bel ve sırt ağrılarını azaltır; vücut bozukluklarını düzeltir; doğumun normal olmasını sağlar; sancıyı azaltır; doğum sonrasında annenin vücudunun çabuk toparlanmasına yardım eder; annenin kendine güvenini artırır <sup>2</sup>.

Wallece (1986) gebelerle yapmış olduğu bir çalışmada, egzersizin psikolojik olarak gebelerin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olduğunu tespit etmiştir. Egzersiz yapan grupla yapmayan grup karşılaştırıldığında; egzersiz yapan grupta yorgunluk, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi şikâyetlerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Egzersiz yapan grubun kondisyonlu olmasından dolayı, doğum esnasında zorlamalı solunumun daha az görüldüğüne dair gözlemleri mevcuttur <sup>37</sup>.

Barakat R. Pelaez M. Montejo R. (2011) tarafından yapılan orta düzeyde fiziksel aktivitenin gebelere etkisinin incelediği çalışmada, 80 gebe kadın ile tüm gebelik süresi boyunca bir kontrol grubu ile bir egzersiz grubunun sağlık statüleri karşılaştırılmış ve anlamlı farklar bulunmuştur; egzersiz grubuna karşılık gelen değerler (n18; % 54.5) kontrol grubuna göre daha iyi (n 9;% 27.3) ve egzersiz grubundaki kadınların kontrol grubuna göre daha az kilo aldığı fark edilmiştir <sup>7</sup>.

Kathleen M. Gustafson, (2016) gebelik boyunca egzersizin, kalp hızı değişkenliği kontrolünü önemli ölçüde artırabildiğini tespit etmiştir. Egzersize bu adaptasyonun, kötü durumdaki gestasyonel durumlarla ilişkili olumsuz sonuç riskini azaltabileceğini bu durumun diyabet, hipertansiyon, preeklampsi ve aşırı kilo alımını engelleyici rol oynayacağını kanıtlamıştır <sup>12</sup>.

Doktorlar ve diğer sağlık çalışanlarının yönlendirmesi, gebeler için egzersize başlama ve sürdürmede en etkili unsurlardan biridir. Düzce ilinde mevcut olmayan gebe okulları gibi eğitim veren ve bu konuda ki sorularına yanıt alabilecekleri herhangi bir birim olmadığı için çok istemelerine ve fayda göreceklarine inanmalarına rağmen gebeler çoğunlukla, gebelik dönemini egzersizden ve onun getirdiği yararlardan yoksun tamamlamışlardır. Gebelikte egzersiz, gebeyi daha iyi konuma taşıyacak şekilde uzmanlarca reçetelendirilmelidir.

Çalışmamızda Katılımcı gebeler, gebeliklerin takibini yapan kadın doğum uzmanlarından yönlendirme ve program almaları durumunda egzersiz yapmaya istekli olduklarını ancak çoğunlukla egzersiz önerisi almadıklarını, alanlar ise yürüyüş dışında hiçbir öneri almadıklarını belirtmişlerdir. Gebelikte bilginin elde edilmesinde ve gerekli egzersizlerin uygulanmasında gebenin takibini yapan sağlık kuruluşlarının ve sağlık personelinin etkisi büyüktür.

Hamilelik artık bir hapsedilme durumu olarak kabul edilmez; aktif hamilelik sırasında yaşam tarzı güvenli ve faydalıdır. Çoğu tıbbi ve bilimsel organizasyon hamilelikte fiziksel aktiviteyi teşvik eder Hamilelikte, sağlık hizmeti sağlayıcılarının hangi egzersiz tavsiyelerinde bulunduğu belirleyicidir.

## **5.2.Sonuçlar**

• Düzce ilindeki üniversite mezunu gebeler spor ve gebelikte egzersiz konusunda ne düşünmektedir? sorusuna 10 katılımcının vermiş olduğu cevaplar ve cevaplardan elde edilen bulgular neticesinde, Düzce ilindeki üniversite mezunu gebelerin gebelikten önce spora yaklaşımları ile gebelik sürecindeki egzersiz tutumları arasında farklar gözlenmiştir. Sporla ilişkili kadınların gebelik döneminde egzersize uzak kaldığı tespit edilmiştir.

• Düzce İlinde tamamı üniversite mezunu, yaşları 26-37 arasında değişen, en az 1,5 en çok 16 yıllık evli 10 gebe ile yapılan görüşmelerde, gebeliklerinin 4 ve 9. aylar arasında değişkenlik gösterdiği, çoğunluğun ilk gebeliğini yaşadığı, 2 'sinin ise 3. ve 2. gebeliklerini yaşadığı tespit edilmiştir.

•Katılımcıların; sporu sevmeleri, ihtiyaç duymaları, spora yatkınlık hissetmeleri ve zayıflamak için spor yaptıkları, ayrıca çocuklukta sporla ilişkili oldukları, amatör olarak sporla uğraştıkları ve hamileliğe kadar hayatları boyunca sporla ilişkili oldukları bulunmuştur. Sporla ilişkili oldukları sonucu anlamlı bir farkla çoğunluk katılımcıda gözlenmiştir.

•Katılımcıların geçmişte sporla ilişki düzeyi görülenler ise; düzensiz çalışma ortamı yüzünden yapmama, salon sporları yapma, çocuk oyunları oynama, bisiklete binme, çocukken lisanslı sporculuk, evde kendisi spor yapma, mesleğe başladığında spora başlama şeklindedir. Katılımcıların çoğunluğunun sporla ilişkili ancak zaman zaman, belirtilen nedenlerden dolayı spora uzak oldukları tespit edilmiştir.

•Katılımcıların çoğunluğunun ( n:8 ) gebe kalmadan önceki dönemde spor yaptıkları, bu sporların ise; pilates, yürüyüş, evde egzersiz, spor salonunda egzersiz, yoga ve yüzme olduğu görülmüştür.

•Gebelikte egzersiz yapmama nedenleri ise; motivasyon sorunları, düzenli şekilde egzersize zaman ayıramama, başlayıp sürdürememe, uzman desteğinden yoksun olma, spor alışkanlığı oluşturmama, riskli gebelik, uzman teşviki ve bilgisine ihtiyaç duyma ve ona ulaşamama, yalnızca yürüyüşle sınırlı kalma olduğu görülmüştür.

•Katılımcıların tamamına yakını, gebelerin egzersiz yapması durumuna olumlu görüş belirtmişleridir. Bu görüşler; doğumu kolaylaştırır, spor herkesin ihtiyacıdır, gebelikte yürüyüş faydalıdır, yüzme rahatlatır, doktor tavsiye eder bu yüzden yapılmalıdır, fazla kilo almayı engeller, gebe okulu egzersize teşvik eder, kendine güven sağlar, normal doğum için egzersiz gereklidir, pilates iyi gelir ve gebeye rahatlık verir şeklindedir. Gebelerin tamamı, gebelik döneminde egzersiz yapılması gerektiğini savunmuş ve bunu nedenleriyle açıklamıştır.

•Katılımcılar, gebelikten önce yaptıkları sporu çoğunlukla gebelikte devam ettirememişlerdir. Motivasyon sorunu ve sıkıntılı hamilelik sporu bırakmayı gerektirmiş, spora devam eden 2 gebe ise yürüyüş ve uzman eşliğinde spor yapmıştır.

•Gebelikte spor yapma durumlarına ilişkin gebelerin bir kısmının (f=3) egzersiz olarak yürüyüş yaptıkları tespit edildi, düşük bir yüzde ile yürüyüşü spor amaçlı ve düzenli yapanlar olduğu görüldü. Sıkıntılı hamilelik geçirmesi sebebiyle doktor tavsiyesi ile egzersize uzak kalan ve spor yapmayı planlama aşamasında olan gebeler olduğu tespit edildi. Yürüyüş yaptığını söyleyen gebelerde ise düzenli yapmadıkları, spor yerine geçecek şekilde değil de zorunlu durumlarda ve günlük işleri sebebiyle yürüdükleri tespit edildi.

•Kadın doğum uzmanlarının katılımcı gebelere tavsiye, öneri veya program sunması durumuna yönelik tespitler ise şöyle; çoğunluğun hiçbir egzersiz tavsiyesi almadığı görüldü, alanların ise yalnızca yürüyüş yapılmasını söylediği görülmüştür.

•Katılımcıların, gebelik takibini yapan kadın doğum uzmanlarından tavsiye veya program almaları durumunda anlamlı şekilde yüksek düzeyde buna uymak için çaba sarf edecekleri ve egzersiz konusunu daha ciddiyetle sürdürecekleri görülmüştür.

### **5.3.Öneriler**

•Araştırmada kullanılan görüşme formu, farklı bölgelerde yaşayan gebelere uygulanarak bölgesel farklılıklar ve egzersize karşı tutumları etkileyen sosyolojik ve kültürel, etmenler ortaya konulabilir.

•Araştırma farklı eğitim seviyesindeki gebelere uygulanabilir ve eğitim düzeyinin egzersize karşı tutumlara etkisi incelenebilir.

- Gebelik sırasında egzersiz yapan ve yapmayan gruplarla aynı araştırma yapılarak egzersiz tutumları kıyaslanabilir. Böylece farklar ve nedenleri detaylı şekilde ortaya konularak egzersizi teşvik amaçlı planlamalar yapılabilir.
- Araştırma gebelik sonrası toparlanma ve lohusalık dönemini kapsayacak biçimde genişletilerek, egzersiz yapan ve yapmayan gebelerin doğum sonrası tutumları incelenebilir.
- Bu araştırma daha fazla sayıda gebe ile daha geniş kapsamlı olarak uygulanabilir.
- Gebelere özel anket formu geliştirilerek farklı ölçütlerle değerlendirmeler yapılabilir.
- Gebelere uygulamalı olarak gebelik sırasında egzersiz yaptırılarak, egzersiz yapmayan gebelerle birlikte egzersizin gebelere etkisi konusunda araştırma yapılabilir.
- Gebelikte yapılan egzersizin doğuma, bebeğin kilosuna ve boyuna, genel sağlık durumuna etkileri araştırılabilir.
- Gebelikte egzersizin bebeğe, anneye ve doğuma sağladığı yararlar bu ve benzeri çalışmaların ışığında topluma bildirilebilir.
- Gebelerin egzersiz yapmasına olanak sağlayacak ortamlar, gebe okulları ve kolay ulaşabilecekleri uzmanlar yaratılabilir.
- Gebeler tüm zorluklarına rağmen egzersiz yapmaları için teşvik edilebilir.
- Hastane personeli gebeleri egzersiz konusunda teşvik edebilir ve bu konuda eğitilebilir.
- Gebelikte egzersizin sürdürülebilir olması için gebelik öncesinden başlayarak egzersiz yapması teşvik edilebilir.
- Egzersizli gebelik döneminde uygulayabilmek için bireysel egzersiz programı hazırlayan uzmanlar belediyelerce veya hastanelerce, gebelerin hizmetine sunulabilir.
- Sağlıklı nesiller için egzersizin önemini anlatan toplumsal projeler geliştirilebilir.
- Hastanelere, gebeleri, normal doğum, doğumu kolaylaştıracak egzersizler, nefes egzersizleri ve gebelik beslenmesini doğru şekilde uygulatacak birimler oluşturulabilir.
- Eş desteği gebelik döneminde önemlidir, eşleri ve çevreyi, gebelikte egzersizin faydalarını anlatmaya yönelik projeler yapılabilir.
- Gebelerin doğum sonrası da egzersiz yapabilmesini destekleyecek uzmanlar ve birimler yaratılabilir.

•Gebenin bu dönemi her bakımdan sağlıklı tamamlamak için özgüvene, desteklenmeye ve motivasyona ihtiyacı olduğu göz önünde bulundurularak çözümler üretilebilir. Gelecek kuşakların sağlığı için bebeğin birincil bakımını üstlenen annenin, ruhen, fiziken ve psikolojik olarak iyi olması için egzersizden yararlanması bunun için de sağlık kurumlarından, çevreden ve ailesinden destek görmesi sağlanabilir.





## 6. KAYNAKLAR

1. Öner A. Hamilelik, Doğum ve Bebek Bakım Kitabı, Klan Yayınları, İstanbul 2014, s. 416. S.51.
2. Ağaoğlu S.A. Kadın Sağlığı ve Egzersiz. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2015;6 (2) s.67-72.
3. Kolukısa Ş. Hamilelerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının araştırılması. Journal of Current Researches on Health Sector.2016;7:1 s 51-60.
4. Kardel KR, Kase T. Training İn Pregnant Women: Effects On Fetal Development and Birth. American Journal of Obstetrics and Gynaecology Submit an article Journal 1998;178:280-6.
5. Amman T. Kadın ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2006 s100-130.
6. Balsak D. Yıldırım Y. Avcı M. Töz E. Gültekin E. Kayhan K. Yorgun S. Tınar Ç. Ege Bölgesinde Yaşayan Gebe Kadınların Gebelik Egzersizleri Hakkındaki Bilgi ve Davranışlarının İncelenmesi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2007;24(3):200-204
7. Barakat R. Pelaez M. Montejo R. et al. Exercise During Pregnancy İmproves Maternal Health Perception: A Randomized Controlled Trial. American Journal of Obstetrics and Gynaecology 2011;204:402.e1-7.
8. Türkiye Ölüm İstatistikleri <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24649>, Erişim Tarihi:10 Mayıs 2018.
9. Saygılı G. Emrah Atay E. Eraslan M. Hekim M. Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Kastamonu Eğitim Dergisi 2015; 23(1) s.161-170
10. May İ. Doğuma Hazırlık Rehberi. İstanbul: Sinek Sekiz Yayınları 2017 s.35
11. Aksoy Y. Turfan E. Yılmaz S. Normal ve Riskli Gebeliklerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Perinatoloji Dergisi 2017;25(1):26-31

12. May L. PHD. Knowlton J. Hanson J. Suminski R. Paynter C. Fang X. Gustafson K. Exercise During Pregnancy on Maternal Heart Rate and Heart Rate Variability. American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation 2016;8 611-617
13. Gregg V. Ferguson J. Exercise in Pregnancy. Clinical Journal Sports Medicine 2017;36 s. 741–752.
14. Hayman M. Short C. Reaburn P. An investigation into the exercise behaviours of regionally based Australian pregnant women. Journal of Science and Medicine in Sport 2016;19 s.664–668.
15. Yıldırım E. Korkut Y. Hamilelikte Sağlık Durumunun ve Sağlık Davranışlarının Yordayıcıları Olarak Evlilik Uyumu ve Bağlanma. Klinik Psikiyatri Dergisi 2015;18 s.39-48
16. Gaston A. Prapavessis H. Tired, moody and pregnant? Exercise may be the answer? Psychology & Health, 2013; 28: 12 s.1353–1369
17. Williams, Wilkins. ACSM Guidelines for Exercise testing and prescription American College of Sports Medicine. Philadelphia: Lippincott 2000.
18. Daniels E, Leaper C. A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance and Self-esteem Among Adolescent Girls and Boys. Sex roles, 2006;55(11-12):875 -880.
19. Aşçı FH. Koca C. Bulgu N. Türkiye’de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici Bir Etkiye Sahip Olabilir mi? TÜBİTAK, Araştırma Projesi 2008:l: 16 K345.
20. Peralez M. Santos-Lozano A. Ruiz J.R. Lucia A. Barakat R. Benefits of Aerobic or Resistance Training During Pregnancy on Maternal Health and Perinatal Outcomes: A Systematic Review. Early Human Development 2016; 94 43–48.
21. Kutlu M. Şimşek M. Kaya N. Özkesici Ü. Hamilelik Süresince Egzersizin Pozitif ve Negatif Boyutları. T Klin. Jinek. Obst. 1996;6. 290-295
22. Aktan B. Klinik Pilates Egzersizleri ve Doğuma Hazırlık Eğitiminin Sadece Doğum Eğitimine Göre Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi. 2015. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, 150 sayfa, Ankara ( Fzt. Berrin AKTAN).

23. Dilmen U. Çiçek N. Mollamahmutoğlu L. Gebelik ve Doğum. Ankara: Sarıyıldız Ofset,2011.
24. Ekin A. Gezer C. Taner E.C. Solmaz U. Özeren M. Gebelik Öncesi Vücut Kitle İndeksinin Perinatal Sonuçlara Etkisi. Bakırköy Tıp Dergisi 2017; 13: 20-25.
25. Harms R. Wick M. Mayo Klinik. Sağlıklı Gebelik Rehberi, Karatepe B.(Editör) İstanbul : Eksik Parça Yayıncılık, 2014 p35-91.
26. Barakat R. Perales M. Bacchi M Coteron J. Refoyo I, American Journal of Health Promotion 2014. 29(1) 2-8.
27. Sternfeld B. Physical Activity and pregnancy outcome. Review and Recommendations Journal of Sports Medicine 1997;23:33-47.
28. Little J. Postural adjustments during pregnancy and implications for the childbearing woman. Bulletin of Section on obstetric and gynaecology, American Physical Therapy Association 1984;8(3): 16-19.
29. Larsen PS. Strandberg-Larsen . Juhl M. Svendsen SW. Bonde JP. Nybo Andersen AM. Occupational lifting and pelvic pain during pregnancy: A study within the Danish National Birth Cohort. Scand J Work Environ Health 2013;39(1):88-95.
30. Burucu R. Akın B. Gebeliğin Üçüncü Trimestrında Gebelere Verilen Eğitimin Doğum Sonu Taburculuğa Hazıroluşluk Düzeyine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2017: 4(2). 25-35.
31. Chawla S. Nyame A.N. Advice on exercise for pregnant women with hypertensive disorders of pregnancy. International Journal of Gynecology and Obstetrics 2015 : 128 275–279.
32. A'dan Z'ye Hamilelik ve Doğum. Bebeğim ve Biz. Taner S.(Editör) İstanbul 2015 p.42.
33. Nolden A. Hamilelik Takvimi, Gülay E.( Editör) İstanbul:2015
34. May L. PHD. Knowlton J. Hanson J. Suminski R. Paynter C. Fang X. Gustafson K. Exercise during pregnancy on maternal heart rate and heart rate variability. American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. 2016;8 611-617
35. Walker D.S. Visger M. J. Rossie D. Contemporary childbirth education models, American College of Nurse Midwives 2009: 54(6). 469-76.

36. Gilleard W. Brown J. Structure and function of the abdominal muscles in primigravid subjects during pregnancy and the intermediate postbirth period. *Physical Therapy* 1996; 76(7). 750-62.
37. Lucia A. Exercise during pregnancy. *American Medical Association* 2017: 317 (11) 1113
38. Santo E.C.Forbes P.W. Oken E. Belfort B.M. Determinants of physical activity frequency and provider advice during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2017 17:286 2-11.
39. Deshayne B, Düştü K. S. ,Joseph B., Anthony Armson, Linda Dodds The Impact of Pregnancy on Physical Activity Level. *Maternal and Child Health Journal* 2009, 13: 597.
40. Clarke PE, Gross H. Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *US National Library of Medicine National Institutes of Health. Midwifery.* 2004 Jun;20(2):133-41.

## **6.EKLER**

### **EK-1**

#### **Düzce İlindeki Üniversite Mezunu Gebelerin Egzersize Yönelik Tutumlarının**

#### **Belirlenmesi**

#### **Demografik Bilgiler**

1)Yaşınız?

2)Son bitirdiğiniz en okul ?

3)Kaç yıldır evlisiniz?

4)Kaç çocuğunuz var ?

5)Bugüne kadar kaç gebelik yaşadınız?

6)Gebeliğinizde kaçınıcı ayınızdasınız?

#### **Mülakat Soruları**

1) Egzersizle ilişkiniz nasıldı? Çocukluk çağı ve okul döneminden başlayarak ?

2)Geçmişte egzersizle olan ilişkiniz nasıl bir düzende ve sıklıktaydı ve içeriği neydi?

3)Gebelik öncesinde egzersiz olarak neler yapıyordunuz?

4)Gebelerin egzersiz yapması konusunda ne düşünüyorsunuz?

5)Yaptığınız egzersizi hamileyken sürdürebildiniz mi?

6)Şu an egzersiz yapıyor musunuz? Ne tür egzersizler yapıyorsunuz?

7)Gebeliğinizin kaçınıcı ayından itibaren başladınız? Ne kadar yürütmeyi planlıyorsunuz?

8)Hangi egzersizleri yapıyorsunuz? Sıklığı süresi, şiddeti nedir?

9)Çevrenizin hamileyken egzersiz yapmanıza karşı tutumu ve bakış açısı nedir?

10)Yaptığınız egzersizin sizin üzerinizdeki etkileri nelerdir?

11)Gebelik sürecinde egzersiz yapmanıza engel olacak durum var mıydı?

12)Kadın doğum uzmanınızdan egzersiz yapmanıza dair program veya bir öneri aldınız mı?

13)Kadın doğum uzmanınızdan egzersiz yapmanıza dair program alsaydınız ne yapardınız?

## ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında Eskişehir’de dünyaya geldi. İlkokulda hentbol ve atletizmle başlayan spor hayatı, ortaokulda Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü hentbol takımının alt yapısına seçilmesiyle devam etti. İlk, orta, lise ve üniversite öğrenimini Eskişehir’de tamamladı. Lise ve üniversite hayatı boyunca profesyonel olarak Anadolu Üniversitesi spor kulübünde hentbol oynadı. 2009 yılında Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinden mezun olarak aynı yıl Düzce’ye Milli Eğitim Bakanlığı’na beden eğitimi öğretmeni olarak Yeşil Düzce Özel Eğitim Okulu’na atandı. Zihinsel engelli çocuklarla 4 yıl çalıştığı Yeşil Düzce Özel Eğitim Okulu’ndan sonra çeşitli okullarda görev yaptı. Üniversite yıllarından itibaren ‘pilates eğitmeni’ olarak çalıştı. Cimnastik Federasyonu ve özel sertifika programlarından pilates antrenörlüğü kursları aldı. 2017 yılında Antigravity Fitness-Yoga eğitmenliği , hamilelikte pilates ve reformar eğitimlerini tamamladı. Halen pilates ve antigravity eğitmenliği yapmakta, Düzce 19 Mayıs Ortaokulunda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır.

E posta:

acarisevgi@gmail.com