

Assessing the knowledge level of pregnant about the exercises during pregnancy

Gebelikte egzersizler hakkında gebelerin bilgi düzeyinin değerlendirilmesi

Hatice Yalçın¹
Murat Tekin²

Abstract

The aim of this study is to asses and determines the knowledge level of pregnant women about the exercises during pregnancy. This study was carried out between the dates of April 2010- July 2010, for a comprehensive quality antenatal follow in Mehmetbey Birth and Child Hospital, since the first three-month period regularly, 126 pregnant women included in this study (average age 31; delivery 15-44). Data were analyzed through SPSS 14.version of packet program. Chi-Square test was used in the statistical assessment and the figure of $p < 0.05$ was accepted as the statistical significance. At the end of the study, it was found that the knowledge level of the pregnant women who are between the age of 31-39, university graduates pregnant was higher than the others. It was seen that the pregnant women has knowledge about the exercises performed during pregnancy but they do not have sufficient and true knowledge about the exercises performed in pregnancy.

Keywords: Sports, Exercise, Pregnancy, Knowledge, Conscious Exercise.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Özet

Bu çalışmanın amacı, gebelik döneminde yapılan egzersizler hakkında gebelerin bilgi düzeyini belirlemek ve değerlendirmektir. Bu çalışma, gebeliğinin ilk üç aylık döneminde doğum öncesi takip için düzenli olarak Mehmetbey Doğum ve Çocuk Hastanesine gelen gebelerle, Nisan 2010- Temmuz 2010 tarihleri arasında gerçekleştirildi. 126 gebe çalışmaya dahil edildi. (ortalama yaş 31; yaş aralığı 15-44). Veriler SPSS.14 paket program versiyonu ile analiz edildi. İstatistiksel değerlendirmede Ki-Kare testi kullanıldı ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirme yapıldı. Çalışmanın sonunda, 31-39 yaş arasında olan gebe kadınların bilgi düzeyinin, üniversite mezunu gebelere göre daha yüksek olduğu saptandı. Çalışma grubunun, gebelik sırasında yapılan egzersizler hakkında bilgi sahibi oldukları, ancak egzersizler hakkında yeterli ve doğru bilgiye sahip olmadıkları görüldü.

Anahtar kelimeler: Spor, Egzersiz, Gebelik, Bilgi, Bilinçli Egzersiz

¹ Asst. Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey University Health Services Vocational School, Department of Child Development, h.hatice@gmail.com

² Asst. Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey University, School of Physical Education and Sport School, murattekin76@gmail.com

Giriş

Kadınların çoğu, günümüzde, yaşam tarzlarının içine düzenli egzersizi de katmış olup bunu gebelikte de sürdürme arzusundadırlar. Azınlıkta kalan bir grup kadın ise, ilk kez gebe kaldıklarında egzersiz yapmaya karar vermektedirler (Morkved 2004, S.387). Egzersizin faydaları iyi bilinmekle birlikte kadınların çoğu gebe kaldıklarında bebeğe zararlı olabileceği düşüncesiyle egzersizi bırakmaktadır. Gebeliğe bağlı gelişen fizyolojik ve anatomik değişikliklere bağlı oluşabilecek risklere rağmen gebelik sırasında egzersiz yapmak çoğu kadın için faydalıdır (Köken ve Ark, 2007, s.388, Patterson 1988, s.121)

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Pivarnik 1987, s.19, Sternfeld 1997, s.38).

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Artal 1986, s.721, O'Boyle, 2003, s.47).

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için önemini yeterince anlayamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur (Akbayrak ve ark 2008, s.11, Evenson 2004, s.73).

Gebelikte uygun egzersizlerin yapılmasıyla gebelik dönemi ve sonrası aktivitelerin az olduğu sedanter yaşam tarzı ortadan kaldırılabilir. Gebelikte egzersiz yapılmasıyla öncelikle kilolu (vücut kütle indeksi >30 kg/m²) kadınlarda gestasyonel diyabet gelişimi engellenmektedir (Bayramova 2008, s.29, Balsak ve ark 2007, s.203) Amerikan Diyabet Derneği yalnız diyetle normoglisemi sağlanamayan gebelerde egzersizin yardımcı tedavi olarak kullanılabileceğini önermiştir (Bump et al 1992, s.127, Zhang 1996, 2.31).

Stockholm Karolinska Hastanesi Obesite Ünitesi'nde yapılan bir çalışmada (Ohlin ve Rossner 1994) 1423 gebe kadının, gebeliğin başlangıcından doğum sonrası bir yıl süreyle vücut tartı gelişimi incelenmiş, doğum sonrası bir yıl içinde 5 kg ve daha fazla kilo alan ve boş zamanlarında

nadiren fiziksel aktivite yapan kadınlar ile araştırma süreci boyunca önemsiz kilo alan kadınlar karşılaştırılmış ve doğum sonrası verilemeyen kilonun yaşam stili içindeki değişikliklerden kaynaklandığı belirtilmiştir (Akt: Baybek ve ark, 2003, s.29)

Fiziksel yönden aktif olan kadınların daha kolay doğum yaptıklarına dair kanıtlar çok eskilere dayanmaktadır. Aristoteles, zor doğumların sedanter (pasif) yaşam biçiminden kaynaklandığını belirtmiştir. İbrani kölelerin diğer kadınlardan daha kolay doğum yaptıkları kutsal kitapta yazmaktadır. Yirminci yüzyılın başlarında egzersiz önerileri temiz havada yürüyüş yapmakla sınırlıyken 1930'larda daha aktif egzersiz programlarının ilk temelleri atılmıştır. Vaugh'un vajen etrafındaki perine kaslarını güçlendirici çömelleme egzersizleri, Read'in solunum teknikleri, Lamaze'ın psikoprofilaktik doğum yöntemleri bu dönemdeki örneklerdir (Sternfeld 1997, s.36, Wolfe et all 1987, s.58). 1940 ile 1960 yılları arasındaki dönemde egzersiz programları yukarıdaki öneriler ve açık havada yapılan yürüyüşlerle sınırlı kalmıştır (Akbayrak ve ark.2008). Son yıllarda giderek daha fazla kadın, gebelikte koşu, aerobik koşu gibi çeşitli egzersiz programlarına katılmak ya da yaptıkları sporu sürdürmek ister hale gelmiştir.

Bu çalışmada Karaman yöresindeki gebelerin, gebelik egzersizleri hakkındaki bazı bilgi ve davranışlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, Nisan 2010-Temmuz 2010 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş, tanımlayıcı nitelikte bir çalışmadır. Karamanoğlu Mehmetbey Doğum ve Çocuk Hastanesi'nde antenatal takip için gebeliğin birinci trimesterından itibaren düzenli olarak başvuran toplam 126 gebe (ortalama yaş 31; dağılım 15-44) çalışmaya alınmıştır.

Çalışma için hastanenin yönetim kurulundan izin alınmıştır. Tüm gebelere çalışmanın amacı ve içeriği hakkında detaylı bilgi verildikten sonra çalışmaya katılımlarıyla ilgili olarak sözel bilgilendirilip onamları alınmıştır.

Veriler yüzyüze görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulan; gebelerin Sosyodemografik Özellikleri Formu, Gebelik Egzersizleri İle İlgili Bilgi Formu kullanılmıştır. Görüşmede, gebelerin yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, birlikte yaşadığı kişilerin durumu, gebelik haftası, daha önceki gebelikleri ve çocuk sayısı gibi demografik özellikleri; gebelik egzersizleri hakkında herhangi bir bilgilerinin olup olmadığı, bilgileri varsa bunu hangi kaynaktan aldıkları, egzersiz yapıp yapmadıkları, egzersiz yapıyorlarsa hangi egzersiz ya da egzersizleri tercih ettikleri sorulup kaydedilmiştir.

Veriler SPSS (Statistical Programme for Social Sciences) paket program 14. versiyon ile analiz edilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede ki-kare testi kullanılmıştır ve $p < 0.05$ değeri istatistiksel anlamlılık olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Nisan 2010-temmuz 2010 tarihleri arasında Karamanoğlu Mehmetbey Doğum ve Çocuk Hastanesi'ne başvuran gebelerin %45.2'si 31-39 yaş döneminde, %59.4'ü multipar, %68.2'i ev hanımı ve %19'u üniversite mezunu olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunun %80.9u sigara kullanmamaktadır. Düzenli olarak ölçülmüş olan vücut kütle indeksi ortalaması 23.6 ± 3.1 kg/m² olarak belirlenmiştir. Gebelerin sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Gebelerin Sosyodemografik Özellikleri

	(n=126)	%	Egzersiz yapan (n=76)		Egzersizle ilgili bilgileri olan (n=77)	
				%		%
Doğum durumu						
Primipar	51	40.6	30	58.8	31	60.7
Multipar	75	59.4	46	61.3	46	61.3
Yaş						
20 yaştan küçük	9	7.1	7	77.7	7	77.7
20-29 yaş	41	32.5	30	73.1	30	73.1
31-39 yaş	57	45.2	31	54.3	32	56.1
40 yaştan büyük	19	15	8	42.1	8	42.1
Eğitim durumu						
Okur-yazar olmayan	1	0.7	-	-	-	-
Ortaokul mezunu	59	46.8	27	45.7	24	40.6
Lise mezunu	42	33.3	32	76.1	29	69
Üniversite mezunu	24	19	17	70.8	24	100
Çalışma durumu						
Ev hanımı	86	68.2	42	48.8	42	48.8
Çalışıyor	40	31.8	34	85	35	87.5
Sigara içme durumu						
İçiyor	24	19	17	70.8	17	70.8
İçmiyor	102	80.9	59	57.8	60	58.8

Çalışma grubunun incelendiği hastaneye başvuran gebe kadınların, gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarını incelediğimiz çalışmada, gebelerin %61.1'inin gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi oldukları, gebelerin 38.8'inin gebelik egzersizleri hakkında bilgi sahibi olmadıkları tespit edilmiştir. Egzersizler ile ilgili bilgilerin çoğunluğunun görsel ve yazılı medya ile (%36.3) elde edildiği belirlenmiştir. Gebelerin %23.3'ü arkadaş, komşu ve akrabalarından, %16.8'si ise sağlık çalışanlarından gebelik egzersizleri ile ilgili bilgi aldıklarını belirtmişlerdir. Gebeliğinde egzersiz yapmayanların (%38.8) egzersiz yapmamalarının nedeni gebelerin yaptıkları yürüyüşü egzersiz olarak algılayamadıklarından kaynaklanmaktadır.

Evenson ve ark. (2004) boş zaman aktivite egzersizleri içine yürümeyi de almışlar ve bunun gebelikte yapılma oranını %53.4 olarak belirlemişlerdir. Eğitim kaynağına göre bilgi puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonucun kitaplardan bilgi alanlar ile yazılı ve görsel medyadan bilgi alan kadınlar arasındaki farktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. (Tablo 2).

Tablo 2. Gebelerin Egzersizler İle İlgili Bilgileri Aldıkları Kaynaklar

	Sayı (n=77)	%
Sağlık çalışanlarından	13	16.8
Kitaplardan	7	0.9
Yazılı ve görsel medyadan	28	36.3
İnternette	11	14.2
Akraba, komşu, arkadaşlardan	18	23.3

Amerika'da Evenson ve ark (2004) tarafından yapılan bir çalışmada gebeler arasında egzersiz yapılma oranı %65.6 olarak tespit edilmiştir (Balsak 2007, s.202, Evenson 2004, s.362). Bu egzersizler içinde ise sıklık sırasına göre yürüme, yüzme, ağırlık kaldırma ve aerobik yer almıştır (Evenson 2004, s.364). Çalışmamızda gebelerin %61.1'i gebelikte egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Egzersiz yapan gebelerin büyük çoğunluğu (%61.8) yürüme egzersizi yaptıklarını, %31.6'sı da ev işleri yaparken yeterince egzersiz yaptıklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Gebelerin egzersiz yapma ile ilgili bilgilerinde yetersizliklerin olmasının nedeninin toplumsal, kültürel nedenlere, eğitim düzeyi ve dini inanışlara bağlı olabileceği düşünülebilir.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 verilerine göre Türkiye'deki kadınların %19.8'inin lise ve üzeri öğrenim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda gebelerin %46.8'i ortaokul mezunu, %33.3'ü lise mezunu ve %19'u üniversite mezunu düzeyinde öğrenim düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Öğrenim durumları yüksek olan gebe kadınlarda egzersiz yapma oranının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Lise ve üstü öğrenim düzeyinde olan gebelerin büyük çoğunluğunun gebelikte egzersiz hakkında bilgi sahibi olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenim düzeylerine göre bilgi puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu bulgunun eğitim düzeyi düşük olan gebeler ile yüksek olanlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyinin yüksek olmasının yaşam kalitesini ve sağlık sorunlarıyla daha kolay baş edebilmeyi etkileyebileceği düşünülmektedir.

Tüm gebelere, egzersizin gebelik döneminde ve sonrasında yararları anlatılıp, egzersiz yapmaya başlaması yönünde yöreklendirilmesi gerekmektedir. Günlük 20-30 dakikalık süreyi aşmayacak şekilde yürüme, yüzme gibi yaralanma riski az olan sporlarla başlangıç yapılması önerilebilir. Daha önceden egzersiz yapmakta olan gebelerin ise aynı egzersiz programına devam etmeleri

önerilmektedir. Egzersiz ve sonrası istirahat ile anksiyete ve depresyonda belirgin bir şekilde azalma olmaktadır(Balsak ve ark. 2007, s.203, Koltyn at all1997, s.127).

Gebelik döneminde yapılan egzersizlerin tiplerine göre dağılımları incelendiğinde, gebelerin %38.8'inin egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Egzersiz yapanların büyük çoğunluğu (%61.8) yürüme egzersizi yaptığını belirtmişlerdir. Yürüyüş dışında bazı kas gruplarına yönelik egzersizleri bilinçli olarak yapanların oranı oldukça azdır. Gebelerin %31.6'sı, ev işleri yaparken zaten egzersiz yaptıklarını düşündüklerini anket formlarına eklemişlerdir. Ancak bazı kas gruplarına yönelik egzersizlerin nasıl yapıldığı konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıklarını belirtmişlerdir(Tablo 3).

Ayrıca, eğitim düzeyi ortaokul olan toplam 59 kadının 45.7'si, lise mezunu olan kadınların %76.1'i ve üniversite mezunu olanların da %70.8'i gebelikte egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Eğitim düzeyi ile egzersiz yapma davranışı arasında ki-kare testi ile anlamlı bir ilişki saptanmıştır($p<0.05$).

Tablo 3. Gebelik Döneminde Yapılan Egzersizlerin Tiplerine Göre Dağılımları

<i>Egzersiz tipi</i>	<i>(n=76)</i>	<i>%</i>
Yürüme	47	61.8
Solunum egzersizleri	9	11.8
Karın-bacak kaslarını güçlendirme	8	10.5
Sırt kaslarını güçlendirme	5	6.5
Karın kaslarını güçlendirme	5	6.5
Boyun kaslarını germe	2	2.6

Araştırma grubumuzdaki gebelere, egzersizlerin yararları ve etkileri ile ilgili neler bildikleri Form-II Gebelik Egzersizleri İle İlgili Bilgi Formunda sorulmuştur. Gebelik döneminde fiziksel aktivitelerin artırılmasına yönelik soruya, kadınların %60.5'i fiziki aktivitelerin azaltılması gerekir şeklinde cevaplamışlardır. %89.4'ü egzersizlerin sistemli ve düzenli şekilde yapılması gerektiğini, %94.7'si çok sıcak olmayan yerlerde egzersiz yapılabileceğini, %73.6'sı son dönemlerde sırt üstü pozisyonlardan kaçınılması gerektiğini, %89.4'ü kanama, yüksek tansiyon, düşük riski gibi durumlarda egzersiz yapılmaması gerektiğini, %34.2'i de pelvis kaslarını güçlendiren kegel egzersizlerinin son dönemde sık sık yapılması gerektiğini doğru tanımlayabilmektedir.

Tablo 4. Gebelikte Yapılan Egzersizler İle İlgili Doğru Bilgilerin Oranları

<i>Gebelik egzersizleriyle ilgili bilgiler</i> <i>(Birden çok cevap içermektedir)</i>	<i>(n=76)</i>	<i>%</i>
Gebelik döneminde fiziki egzersizler azaltılmamalıdır	46	60.5
Gebelik döneminde egzersizler düzenli ve sistemli yapılmalıdır	68	89.4
Egzersizler çok sıcak olmayan bir ortamda yapılmalıdır	72	94.7
2.nci ve 3.ncü trimesterde sırtüstü pozisyon egzersizlerinden kaçınılmalıdır	56	73.6
Çarpma, aşırı zıplama, dalma gerektiren egzersizler yapılmamalıdır	56	73.6
Kanama, hipertansiyon, düşük riski gibi durumlarda egzersiz yapılmamalıdır	68	89.4
Özellikle 3.ncü trimesterde kegel egzersizleri sık sık yapılmalıdır	26	34.2

Birçok kadın gebelik boyunca fiziksel aktivitelerini azaltmaktadır. Yapılan bir çalışmada 9953 kişide gebelik öncesi %55 olan haftada en az 30 dakika üç kez egzersiz yapma oranı gebelikle %42 gibi bir değere inmiştir (Zhang at all 1996, s.43).

Egzersiz boyunca ve dinlenme sırasındaki kardiyovasküler değişiklikler gebelikte önem kazanır. Launer ve ark. (1990) gebelikte egzersiz yapılmasının sonucu olarak düşük doğum ağırlıklı bebek olabileceğini belirtmişlerdir (Balsak 2007, s.202).

Çalışmada kadınlardan en fazla 31-39 yaş arası gebelerin, üniversite mezunlarının bilgileri daha yüksek bulunmuştur. Çalışma sonucumuzdaki bu bulgu, başka çalışmalarla da paralel olarak tespit edilmiştir (Bayramova 2008, Baybek 2003, Evenson 2004).

Başka çalışmalarda küçük ve az kilolu fetusun olması için başka faktörlerin de olması gerektiği belirtilmiştir (Saurel-Cubizolles 1987, s.121, Wolfe 1987, s.19, Pivarnik 1994, s.261). Koltyn ve ark. (1997) gebeliklerinde orta şiddette egzersiz yapan kadınların, gebeliklerinde egzersiz yapmayan kadınlara göre bebek doğum ağırlığında 100 gr az kilolu bebek doğurduklarını, egzersizin şiddetinin artmasıyla bu farkın 300 grama kadar çıkabileceğini belirtmişlerdir (Balsak 2007, s.203).

Egzersizler vajen ve perine kaslarının eski tonüsünü kazandırmak, perine bölgesindeki ödemi azaltmak, dolaşımı hızlandırmak, abdominal kasların gerginleşmesini dolayısıyla karın sarkmalarını ve bel ağrılarını önlemek amacıyla yapılmaktadır (Baybek ve ark. 2003, s.29). Egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar arasında; düzenli bir egzersiz programı olması, aşırı yorgunluk durumunda egzersizin bırakılması, aşırı ısınmadan kaçınılması için egzersizin serin bir ortamda yapılması, susuzluktan kaçınılması, ikinci ve üçüncü trimesterde sırtüstü pozisyon egzersizlerinden ve çarpma, dalma sporlarından kaçınılması sayılabilir (Balsak 2007, s.204).

Egzersizden mutlaka kaçınılması gereken durumlar arasında; intrauterin gelişme geriliği, devamlı vajinal kanama, servikal yetmezlik düşünülen ya da serklaşlı gebeler, membran rüptürü olan gebeler, gebeliğin tetiklediği hipertansiyon ve ağır kronik medikal hastalıklar sayılabilir (Balsak 2007, s.203, Pivarnik 1994, s.263, Wolfe 1987, s.19).

Sonuç

Çalışmada kadınlardan en fazla 31-39 yaş arası gebelerin, üniversite mezunlarının bilgileri daha yüksek bulunmuştur. Karaman'da yaşayan gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkında bilgiye sahip olduklarını düşündükleri, ancak yeterli ve doğru bilgilere sahip olmadıkları görülmüştür. Egzersizler konusunda bilgi edinebilecekleri yerler genellikle sağlık ocakları, üniversiteler ve diğer eğitim kurumlarıdır. Bu kuruluşlarda düzenlenebilecek gebelik egzersizleri hakkında gebeleri eğitici seminer ve egzersiz programları ile gebelerin bilgi ve davranış düzeyleri artırılabilir. Özellikle Türkiye'de

getirilen zorunlu ilköğretim eğitimi ile kadınların bilgi ve davranış şekillerinin değişeceği düşünülmektedir.

Her ne kadar gebelik egzersizleriyle ilgili bilgi düzeyi bazı çalışma sonuçlarıyla benzerlik gösterse de, daha sağlıklı gebelik dönemi geçirilmesi için yapılması gereken çok işlem vardır. Sağlık personeline ve gebelik egzersizleri konusunda gebelere eğitim vermesi gereken personele hizmet içi eğitim programları düzenlenmeli ve gebelere yönelik doğum öncesi eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır. Okullarda verilecek egzersiz konusundaki sağlık eğitiminin, geleceğin annelerini daha bilinçli yetiştirmekteki ve sağlıklı ilgili doğru davranış modellerini erken yaşlarda hayata geçirmek önemlidir.

Kaynaklar

- Akbayrak, T., Kaya, S. (2008). *Gebelik ve Egzersiz*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Klasmat Matbaası, Ankara.
- Artal, R., Rutherford, S., Romem, T., Kammule, R.K., Dorey, F.. (1986). Fetal heart rate responses to maternal exercise. *Am J Obstet Gynecol*, 155:792-733.
- Balsak, D., Yıldırım, Y., Avcı M.E., Töz E., Gültekin E., Kayhan K., Yorgun S., Tınar Ş. (2007). Ege bölgesinde yaşayan gebe kadınların gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarının incelenmesi. *Trakya Univ Tıp Fak Derg*, 24(3):200-204
- Baybek, H., Oflaşlı, F., Peker, Ö. (2003). Muğla Devlet Hastanesinde yatan gebelerin doğum sonu egzersizler hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 7(2):28-33.
- Bayramova, S. (2008). *Gebelikte önerilen kegel egzersizlerinin pelvik taban kaslarına, alt uriner sistem semptomlarına ve yaşam kalitesi üzerine olan etkilerinin araştırılması*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara.
- Bump, R.C., Sugeran, H.J., Fantl, J.A., Mcclish, D.K. (1992). Obesity and Lower Urinary Tract Function in Women: Effect Of Surgically Induced Weight Loss. *Am J Obstet Gynecol*. 167:392-9.
- Clapp, J.F. (2000). Exercise during pregnancy: a clinical update. *Clin Sports Med*. 9(2):273-86.
- Evenson, K.R., Savitz, D.A., Huston, S.L. (2004). Leisure-time physical activity among pregnant women in the Us. *Pediatr Perinat Epidemiol*. 18:400-7.
- Koltyn, K.F., Schultes, S.S. (1997). Psychological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy. *J Sports Med Phys Fitness*. 37:287-91.
- Köken, G., Yılmaz, M. (2007). Gebelik ve Egzersiz. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst*. 17:385-392.
- Launer, L.J., Villar, J., Kestler, E., De Onis, M. (1990). The effect of maternal work on fetal growth and duration of pregnancy: a prospective study. *Br J Obstet Gynecol*. 97:62-70.
- Lokey, E., Tran, Z.V., Wells, C.V., et al (1991). Effect of physical exercise on pregnancy outcomes: a meta-analytic review. *Med Sci Sports Exerc*. 23:1234.
- Morkved, S., Salvesen, K.A., Bo, K., Eik-Nes, S. (2004). Pelvic floor muscle strength and thickness in continent and incontinent nulliparous pregnant women. *Int Urogynecol J. Pelvic Floor Dysfunct*. 15:384-390.
- O'boyle, A., O'boyle, J.D., Ricks, R.E., Patience, T.H., Calhoun, B., Davis, G. (2003). The natural history of pelvic organ support in pregnancy. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct*. 14:46-49.
- Patterson, C.A., Lindsay, M.K.. (1988). *Maternal physiology in pregnancy. obstetric and gynecologic physical therapy*. Eline Wilder (Ed). Churchill Livingstone, New York, 1988.
- Pivarnik, J.M., Mauer, M.B, Ayers, N.A. et al (1994). Effect of chronic exercise on blood volume expansion and hematologic indices during pregnancy. *Obstet Gynecol*. 183: 265.

- Wolfe, L.A., Hall, P., Mc Grath, M.J., Burggraf, G.W. (1987). Cardiovascular responses to physical conditioning during pregnancy. *Can J Sport Sci.* 12:27.
- Saurel-Cubizolles, M.J., Kaminski, M. (1987). Pregnant women's working conditions and their changes during pregnancy: a national study in France. *Br J Ind Med.* 44:236-43.
- Sternfeld, B. (1997). Physical activity and pregnancy outcome. review and recommendations. *Sports Med.* 23:33-47.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Raporu (TNSA-2008). T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara.
- Üstün, M. Çapanoğlu, R. (2006). *Gebelik ve sonrası egzersizleri*. Menteş Kitapevi, İstanbul.
- Zhang, J., Savitz, D.A. (1996). Exercise during pregnancy among US women. *Ann Epidemiol.* 6:53-9.
- Ahlborg, G.J., Bodin, L., Hogstedt, C. (1990). Heavy lifting during pregnancy-a hazard to the fetus? a prospective study. *Int J Epidemiol.* 19:90-7.

[Extended English Abstract](#)

Nowadays, information about the physical activity level of the community is inadequate. Adopted an increasingly sedentary lifestyle. In particular the low level of awareness about exercise during pregnancy is observed.

Appropriate to exercise during and after pregnancy, sedentary lifestyle, is eliminated. When you are exercising during pregnancy, overweight (body mass index > 30 kg/m²) prevented the development of gestational diabetes in women. Also, physically active women give birth more easily.

The aim of this study is to assess and determine the knowledge level of pregnant women in Karaman about the exercises during pregnancy.

This study was carried out between the dates of April 2010- July 2010, for a comprehensive quality antenatal follow in Mehmetbey Birth and Child Hospital, since the first three-month period regularly, 126 pregnant women included in this study (average age 31; delivery 15-44).

Pregnant women were 45.2% of infancy 31-39 years of age, 59.4% multiparous, 68.2% percent were housewives and 19% were university graduates. Using non 80.9% of the study group. The mean body mass index was measured on a regular basis is determined as 23.6 ± 3.1 kg/m². To reach the aim of the study, A Socio Demographic Features Form and Information Form about the Pregnancy Exercises, which were arranged and established by researchers, were used. Pregnant women 23.3% from friends, neighbors and relatives, 16.8% of the health care workers have received information about pregnancy exercises. 38.8% did not exercise during pregnancy. They do not know that walking is exercise.

61.8% of pregnant women who exercise exercise was walking. Pregnancy rate of 31.6% think that they do household chores when you exercise enough. There are deficiencies in information for pregnant women on exercise. This is because the social and cultural situation. Affect the level of education and religious beliefs.

In the interview, their demographic features such as age, level of education, working condition, condition of the people with whom she is living, pregnancy week, her previous pregnancies and number of child; whether she has any knowledge of pregnancy exercises, if she has, from which source she got this information, whether they are exercising or not, if they are, which exercises do they prefer or perform were asked and recorded.

Pregnant women with higher levels of education, exercise significantly higher rate. The majority of women with high school or higher education level, have knowledge about exercise during pregnancy. By level of education compared to scores of information, there are no significant

differences between the groups. ($p < 0.05$). Pregnant women with high levels of education, health problems are easier to cope, as well as quality of life is high.

A total of 59 women with secondary school education level of 45.7 percent, of women who graduated from high school 76.1% of those with a university degree and a 70.8% pregnancy exercise was. The level of education of exercise behavior was significantly associated with the chi-square test ($p < 0.05$).

Data were analyzed through SPSS (Statistical Program for Social Sciences) 14.version of packet program. Chi-Square test was used in the statistical assessment and the figure of $p < 0.05$ was accepted as the statistical significance.

At the end of the study, it was found that the knowledge level of the pregnant women who are between the age of 31-39, university graduates pregnant was higher than the others. It was seen that the pregnant women who are living in Karaman has knowledge about the exercises performed during pregnancy but they do not have sufficient and true knowledge about the exercises performed in pregnancy.

Health care providers and family educators, education should provide pregnant women about pregnancy exercises. Personnel should be given in-service training programs. For pregnant women prenatal education programs should be expanded. Schools should be given training on exercise. Grown more aware of the future mother. In addition, models of correct behavior related to health, should be taught at an early age.