

Gebelerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin İncelenmesi

Hilal Korkmaz¹, Ahmet Onur Daştan¹, Canan Dura Deveci², Yusuf Üstün², Bilge Pehlivanoglu¹

1Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı

2Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği

Giriş ve Amaç: Dünya genelinde fiziksel inaktivite oranının kadınlarda (%23,7), erkeklerden (%18,9) daha yüksek olduğu belirtilmekle birlikte gebelik süresince kadınlarda aktivitenin azaldığı ve yetersiz düzeyde olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada gebe kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma etik kurul izninin alınmasından sonra Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği Gebe Polikliniği'ne başvuran gebelerden çalışmaya katılmayı kabul eden (n=80) ve 18 yaşından büyük gebe kadınlarda gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda soruyu cevaplamayan beş katılımcı çalışma dışı bırakılmıştır. Onamları alınan gebe kadınların önce kişisel bilgi formlarını, ardından da Gebelik Fiziksel Aktivite Anketini (GFAA) doldurmaları istenmiştir. Anket sonuçları egzersiz şiddetine göre, sedanter, hafif, orta, şiddetli ve toplam aktivite skoru (GFAS) olarak hesaplandı. Sonuçlar SPSS programı ile değerlendirildi.

Bulgular: Çalışmaya katılan gebe kadınların (trimesterlere göre; 14, 31 ve 30 toplam 75) yaş ortalaması $26,7 \pm 7,02$ 'ydi ve trimesterler arasında fark yoktu. Katılımcılar alkol kullanmıyordu, fiziksel aktiviteye engelleri yoktu. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) 3. trimesterde en yüksekti ($30,6 \pm 1,3$ kg/m²) ve 1. trimester ($25,7 \pm 1,1$ kg/m²) ile 3. trimester arasındaki fark anlamlı bulundu. Katılımcıların GFAS'ları gebelik trimesterlerine göre sırasıyla $4660,9 \pm 533,2$; $5237,8 \pm 476,3$; $4752,6 \pm 309,2$ MET olarak hesaplandı ($p > 0,05$). Aktivite şiddetine göre değerlendirildiğinde gebelerin 2. trimesterde daha aktif oldukları ve daha şiddetli aktivitelerde buldukları görüldü. Gebelik dönemine göre VKİ ile aktivite düzeylerinin ilişkisi incelendiğinde; erken gebelik döneminde VKİ'nin sedanter ($r=0,812$) ve hafif FA ($r=0,713$) ile negatif korelasyon, 2. trimesterde sedanter ($r=-0,439$) FA ($r=0,713$) ile negative, orta FA ile pozitif ($r=0,446$) korelasyon gösterdiği saptandı ($p < 0,05$). Son gebelik döneminde ise ilişki yoktu. Katılımcılar yaşlarına göre değerlendirildiğinde artan yaşla beraber GFAS'nun azalmıştı ($p < 0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışmanın sonuçları gebeliğin daha rahat olarak tanımlanan 2. trimesterinde katılımcıların daha aktif olduklarını ve daha şiddetli aktivitelere katıldıklarını işaret etmektedir. Anne ve bebek sağlığı açısından önemi göz önünde tutularak gebelerin FA konusunda bilgilendirilmeleri ve FA'lerini sınırlandırmamalarını sağlayabilir.