

# 8. BÖLÜM

## EGZERSİZ VE PREKONSEPSİYONEL BAKIM, DANIŞMANLIK

Yasemin ERKAL AKSOY<sup>1</sup>  
Sema DERELİ YILMAZ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Fiziksel aktivite ve egzersiz genellikle birbirinin yerine kullanılır, ancak bu terimler eş anlamlı değildir. Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen, istirahat enerji tüketiminde, kalori gereksiniminde önemli bir artışa neden olan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek ve/veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür. Fiziksel uygunluk, bireylerin sahip oldukları ya da elde ettikleri bir dizi özellik veya fiziksel aktiviteyi gerçekleştirme becerileri ile ilgili kişisel özellik olarak tanımlanır. Bu özellikler genelde sağlıkla ilgili ve fiziksel olarak uygunlukla ilişkili bileşenlere ayrılır. Herkes yaşamını sürdürmek için fiziksel aktivite gerçekleştirir; ancak fiziksel aktivitenin miktarı çoğunlukla kişisel tercihlere tabidir ve kişiden kişiye önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Fiziksel aktivite ve egzersizin unsurları Tablo 1'de incelenmektedir.

**Tablo 1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Unsurları (Caspersen ve ark., 1985)**

Fiziksel Aktivite	Egzersiz
1. İskelet kasları yoluyla bedensel hareket	1. İskelet kasları yoluyla bedensel hareket
2. Enerji harcamasına neden olur	2. Enerji harcamasına neden olur
3. Enerji harcamaları (kilokaloriler) düşükten yükseğe doğru sürekli olarak değişir	3. Enerji harcamaları (kilokaloriler) düşükten yükseğe doğru sürekli olarak değişir
4. Fiziksel uygunluk ile pozitif ilişki	4. Fiziksel uygunluk ile çok pozitif ilişki
	5. Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bedensel hareket
	6. Amaç, fiziksel uygunluk bileşenlerini/ öğelerini iyileştirmek veya korumaktır.

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

<sup>2</sup> Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

## SONUÇ

Prekonsepsiyonel dönemde bakımın amacı, anne ve baba adayının yaşam boyu olumlu sağlık davranışı kazandırmaktır. Çünkü fertilizasyondan itibaren fetüs ve yenidoğanın sağlığı için gerekli olan sağlıklı beslenme, egzersiz yapma, sigara ve alkol alışkanlıklarını bırakma, obezite ile mücadele ve ağırlık kontrolü, folik asit ve multivitamin kullanma gibi davranışları bireyin sağlığı için yaşam boyu sürdürmesi önemlidir. Gebelik oluşmadan önce davranış değişikliği yapan çiftlerin daha sağlıklı bebek sahibi olma şansı artmaktadır. ACOG üreme çağındaki bir kadının özellikle prekonsepsiyonel bakımın bir parçası olan tüm sağlık karşılaşmalarında, gebelik sonuçlarını optimize etmek ve anne ölümlerini azaltmak için uygun sağlık davranışlarıyla ilgili danışmanlık yapılmasını önermektedir. Gebelik öncesi egzersiz yapma alışkanlığına sahip kadınların, gebe kaldıktan sonra gebelik egzersiz programlarına adaptasyonu daha kolay olabilir. Egzersiz ağırlık kaybetmenin önemli bir bileşeni olmakla birlikte tüm kadınlar için sayısız yaraları vardır. Gebelik öncesi egzersiz, kadının gebelik sırasında ağırlığını kontrol etmesine ve ruhsal durumunu etkileyerek postpartum depresyon riskini azaltmaya yardımcı olacaktır. Çağımızın hastalığı obezite gebelik sırasında kadında çok sayıda komplikasyon görülmesine neden olabilir. Obeziteden korunmak ve yol açabileceği komplikasyonları önlemek amacıyla kadının gebelik öncesinde egzersiz alışkanlığının oluşması gerekmektedir. Prekonsepsiyonel dönemdeki kadının kronik rahatsızlıkları (diyabet, astım, vs.) veya engellilik durumu söz konusu olabilir. Ancak bu durumlar kadının egzersiz yapmasına engel değildir. Aksine hekim kontrolü sonrası düzenli egzersiz programı oluşturularak kadının gebelik öncesi sağlık durumu iyileştirilebilir. Bu durum gebelikte ortaya çıkma olasılığı olan komplikasyonların görülmesini azaltır. Kadınlarla karşılaşılan her zaman günlük egzersiz yapma davranışları sorgulanmalı ve teşvik edilmelidir. Ebeler beslenme ve egzersiz eğitimlerini bireylerin birinci basamak sağlık hizmetlerine dahil etme fırsatına sahiptir. Nitelikli bir prekonsepsiyonel bakım için hizmetiçi eğitimlerle sağlık profesyonellerinin bilgilerinin güncellenmesi, ailelerin bakım almaya teşvik edilmesi gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

- ACOG. (2002). Exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol*, 99(1): 71-173.
- Akbayrak T., Kaya S. (2008). Gebelik ve Egzersiz. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık: Ankara, ss.7-22.
- American College of Sports Medicine. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34:364-380.

- American Diabetes Association. (2011). Standards of medical care in diabetes-2011. *Diabetes Care*, 34 (1):11-61.
- American Thoracic Society. (1999). Pulmonary rehabilitation-1999. *Am J Respir Crit Care Med*, 159:1666-1682.
- Ardıç F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg*, 60 (Özel Sayı 2):S1-S8.
- Baltacı G. (2016). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi. Pelikan Yayınevi: Ankara, ss. 52.
- Baykal Z., Güneri S.E. (2016). Gebeliği etkileyen sağlık durumları. *Perinatoloji ve Bakım*, Ankara Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara, ss.254-298.
- Borsdorf L.L., Boeyink L.A. (2011). Physical best activity guide: elementary level. National Association for Sport and Physical Education, *Human Kinetics: United States of Ameica*, pp.25-29.
- Boulé N.G., Haddad E., Kenny G.P., Wells G.A., Sigal R.J. (2001). Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *JAMA*, 286(10):1218-1227.
- Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2):126-131.
- Corbin C.B., Pangrazi R.P., Franks B.D. (2000). Definitions: health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(9): 1-9.
- Çoşkun A. (2011). Prekonsepsiyonel bakım ve danışmanlık: kadın yaşamındaki yeri ve önemi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 8(3):8-15.
- Çoşkun A.M., Karakaya E. (2016). Güvenli annelik eğitim ve danışmanlık beceri rehberi. Nobel Tıp Kitabevleri: İstanbul, ss.19.
- D'hooge R., Hellinckx T., Laethem C.V., Stegen S., Schepper J.D., Aken S.V., Wolf D.D., Calders P. (2011). Influence of combined aerobic and resistance training on metabolic control, cardiovascular fitness and quality of life in adolescents with type 1 diabetes: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil*, 25(4):349-359.
- Dela F., Larsen J.J., Mikines K.J., Ploug T., Petersen L.N., Galbo H. (1995). Insulin-stimulated muscle glucose clearance in patients with NIDDM. Effects of one-legged physical training. *Diabetes*, 44(9):1010-1020.
- Esatbeyoğlu F., Karahan B.G. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2):43-55.
- Ferrari R.M., Siega-riz A.M., Evenson K.R., Moos M.K., Carrier K.S. (2013). A qualitative study of women's perceptions of provider advice about diet and physical activity during pregnancy. *Patient Education and Counseling*, 91(3): 372-377.
- Ferrazza A.M., Martolini D., Valli G., Palange P. (2009). Cardiopulmonary exercise testing in the functional and prognostic evaluation of patients with pulmonary diseases. *Respiration*, 77(1): 3-17.
- Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., Nieman D.C., Swain D.P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7):1334-1359.
- Garcia-Aymerich J, Varraso R., Anto' J.M., Camargo C.A. (2009). Prospective study of physical activity and risk of asthma exacerbations in older women. *Am J Respir Crit Care Med*, 179:999-1003.
- Genç A., Şener Ü., Karabacak H., Üçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12;145-150.
- Gibbons R.J., Balady G.J., Bricker J.T., Chaitman B.R., Fletcher G.F., Froelicher V.F., et al. (2002). ACC/AHA 2002 guideline update for exercise testing: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Committee on Exercise Testing). *Circulation*, 106(14):1-59.

- Güçlü M.B., Sağlam M., İnce D.İ., Arıkan H., Savcı S. (2012). Kalp damar hastalıkları ve egzersiz. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, Reklam Kurdu Ajansı: Ankara, ss.10-11.
- Hoffman M.D. (2006). Adaptations to Endurance Exercise Training In: Frontera WR, Slovik DM, Dawson DM, (Ed.) Exercise in Rehabilitation Medicine. 2nd ed., Human Kinetics: USA, pp.13-23.
- Holtgreve K. (2012). Principles of Aerobic Exercise. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company: Philadelphia, pp.241-260.
- Howe T.E., Shea B., Dawson L.J., Downie F., Murray A., Ross C., Harbour R.T., Caldwell L.M., Creed G. (2011). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev, 6(7):1-167.
- İlhan L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1):315-324.
- Kasımay Ö., Metin G. (2009). Kronik hastalıklarda egzersiz. Klinik Gelişim, 22(1): 44-49.
- Kayıhan H. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Kuban Matbaacılık ve Yayıncılık: Ankara, ss. 9-40.
- Kelley G.A., Kelley K.S. (2007). Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins in adults with type 2 diabetes a meta-analysis of randomized-controlled trials. Public Health, 121(9):643-655.
- Kesaniemi Y.K., Danforth E.J., Jensen M.D., Kopelman P.G., Lefebvre P., Reeder B.A. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. Med Sci Sports Exerc, 33(6 Suppl):S351-S358.
- Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 380:219-229.
- Metz L.D., Beattie M., Hom R., et al. (2007). The prognostic value of normal exercise myocardial perfusion imaging and exercise echocardiography: a meta-analysis. J Am Coll Cardiol, 49(2):227-337.
- Miçoğulları B.O., Cengiz C., Aşçı F.H., Kirazcı S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersiz bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(2): 49-59.
- Moos M.K., Dunlop A.L., Jack B.W., Nelson L., Coonrod D.V., Long R., Boggess K., Gardiner P.M. (2008). Healthier women, healthier reproductive outcomes: recommendations for the routine care of all women of reproductive age. Am J Obstet Gynecol, 199:S280-S289.
- Morán Ó., Arechabala I. (2009). Stretching Exercises Encyclopedia. Meyer & Meyer Sport: UK, pp.11-21.
- Mullooly C.A., Kemmis K.L. (2005). Diabetes educators and the exercise prescription. Diabetes Spectrum, 18(2):108-113.
- Nascimento S.L., Surita F.G., Cecatti J.G. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. Curr Opin Obstet Gynecol, 24(6): 387-394.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (1998). Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: the evidence report. Rockville (MD): National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. pp. 228. Available at: [http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob\\_gdlns.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf).
- Negri C., Bacchi E., Morgante S., Soave D., Margues A., Menghini E., Muggeo M., Bonora E., Moghetti P. (2010). Supervised walking groups to increase physical activity in type 2 diabetic patients. Diabetes Care, 33(11):2333-2335.
- Nilsson B.B., Westheim A., Risberg M.A. (2008). Effects of group-based high-intensity aerobic interval training in patients with chronic heart failure. The American Journal of Cardiology, 102:1361-1365.
- Özulus F. (2016). Astım ve egzersiz. Balıkesir Sağlık Bil Derg, 5(1):43-45.

- Paden M.M., Avery D.M. (2012). Preconception counseling to prevent the complications of obesity during pregnancy. *American Journal of Clinical Medicine*, 9(1): 30-35.
- Peyrot M., Rubin R.R., Lauritzen T., Snoek F.J., Matthews D.R., Skovlund S.E. (2005). Psychosocial problems and barriers to improved diabetes management: results of the cross-national diabetes attitudes, wishes and needs study. *Diabet Med*, 22(10):1379-1385.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). To the secretary of health and human services. U.S. Department of Health and Human Services: Washington, pp.E-22.
- Riebe D. (2014). Exercise Prescription. In: American College of Sports Medicine, In: Linda SP. (Ed.), *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Lippincott Williams & Wilkins: China, pp. 161-378.
- Stoppel J.H., Horton E.S. (2005). Exercise in Patients with Diabetes Mellitus. In: Khan CR, Weir GC, King GL, Jacobson AM, Moses AC, Smith RC. (Ed.), *Joslin's Diabetes Mellitus*, 14th edition, Lippincott Williams & Wilkins A Wolters Kluwer Company, pp.649-656.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2012). Hasta ve Yaşlı Hizmetleri Günlük Aktivite ve Egzersiz. Ankara, pp.18-21.
- Tarran L. (1995). Women and exercise. *COMSIG Review*, 4(3):65-69.
- Taylor N.F., Dodd K.J., Damiano D.L. (2005). Progressive resistance exercise in physical therapy: a summary of systematic reviews. *Phys Ther*, 85:1208-1223.
- The Diabetes Prevention Program Research Group. (2000). The diabetes prevention program: baseline characteristics of the randomized cohort. *Diabetes Care*, 23(11):1619-1629.
- Thompson P.D., Arena R., Riebe D., Pescatello L.S. (2013). ACSM's new preparticipation health screening recommendations from ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *Curr Sports Med Rep*, 12(4):215-217.
- Thompson P.D. (2014). Health Appraisal and Risk Assessment. In: American College of Sports Medicine, In: Linda SP. (Ed.), *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Lippincott Williams & Wilkins: China, pp. 1-35.
- Türk Toraks Derneği. (2009). Astım tanı ve tedavi rehberi. *Türk Toraks Dergisi*, 10(Ek 10):6-9.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2013). Glisemik bozukluklarda tanı, sınıflama ve tedavi. *Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı Tedavi ve İzlem Klavuzu*, 6. Baskı, Ankara, ss.15-24.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical activity guidelines for Americans. Rockville (MD): Office of Disease Prevention & Health Promotion, pp.7-9. Available at: <http://www.health.gov/paguidelines>
- Üçok K., Genç A., Şener Ü., Akkaya M., Mollaoğlu H. (2011). Investigation of physical activity level of medical school students. *Eur J Basic Med Sci*, 1(1): 33-38.
- Winnett R.A., Carpinelli R.N. (2001). Potential health-related benefits of resistance training. *Prev Med*, 33:503-513.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO: Geneva.
- Zimmet P.Z., McCarty D.J., de Courten M.P. (1997). The global epidemiology of non-insulin-dependent diabetes mellitus and the metabolic syndrome. *Journal of Diabetes and its Complications*, 11, 60-68.
- Zinman B., Ruderman N., Campaigne B.N., Devlin J.T., Schneider S.H. (2004). Physical activity/exercise and diabetes. *Diabetes Care*, 27(Suppl 1): S58-62.