

Katja Plaskan,
Damir Karpljuk, Vedran Hadžič, Mateja Videmšek

Športna dejavnost nosečnic

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati športno dejavnost nosečnic ter razloge za njihovo športno dejavnost oziroma nedejavnost. Želeli smo ugotoviti, ali se športna dejavnost nosečnic razlikuje glede na njihovo starost in izobrazbo ter glede na to, v kolikšni meri so se pred nosečnostjo ukvarjale s športom. Anketirali smo 44 nosečnic iz različnih območij Slovenije, različne starosti in izobrazbe. Rezultate smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS; izračunali smo frekvence in izvedli χ^2 -test.

Ugotovili smo, da je večina nosečnic občasno športno dejavna v neorganizirani obliki; med športnimi zvrstmi izstopata predvsem hoja in plavanje. Večina športno dejavnih nosečnic je bila tudi pred nosečnostjo športno dejavna. Pogostost ukvarjanja s športom se bistveno ne razlikuje glede na starost in izobrazbo nosečnic. Nosečnice so kot najpogostejši razlog za športno dejavnost navedle ohranjanje zdravja, kot najpogostejši razlog za športno nedejavnost pa zdravstvene težave.

Ključne besede: nosečnost, šport, starost, izobrazba.

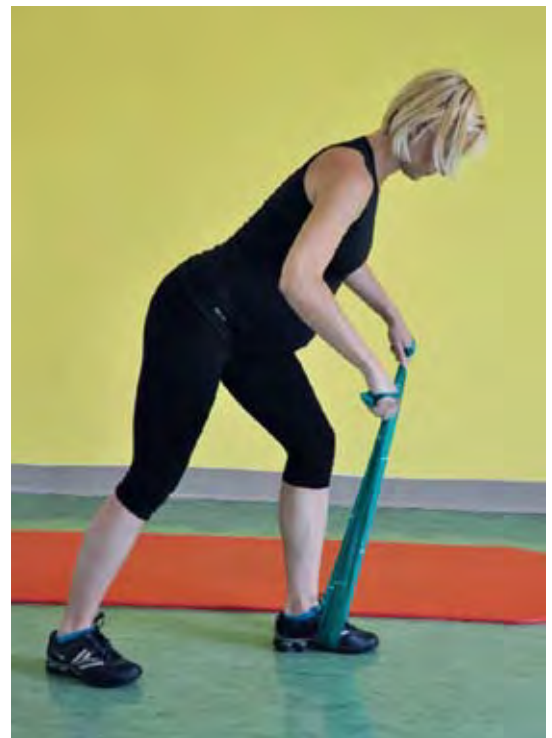


Foto: Bogdan Martinčič

Sports activities during pregnancy

Abstract

The main aim of the research was to analyze how sportingly active or inactive women are during their pregnancy. We wanted to find out if their activity differs depending on their age and education level and in what capacity women were sportingly active before pregnancy. In research participated 44 pregnant women from different parts of Slovenia, in different age and education level. We used the statistics program SPSS with the method of frequency distribution and χ^2 -test of independent hypothesis to analyze the data.

Analyzing the data we gathered, most women are active occasionally, in disorganized form of activity; doing mostly walking and swimming. Most women who are active during their pregnancy were already sportingly active before. Frequency of activity does not depend on age or education level. The most important reasons for their inactivity prove to be various health problems and the most common reason for them being active is maintaining their health.

Keywords: pregnancy, sport, age, education.

■ Uvod

Športna dejavnost je za ženske v nosečnosti pomemben dejavnik zdravega načina življenja, saj pozitivno vpliva na telesno in duševno počutje. Nosečnice, ki so športno dejavne, imajo boljšo telesno pripravljenost, manj nosečniških težav, v nosečnosti pridobijo manj telesne mase, imajo manj težav med porodom in po porodu se hitreje vrnejo v prvotno formo (Podlesnik Fetih idr., 2010; Videmšek idr., 2015). Telesna dejavnost dokazano zmanjša tveganje za nastanek obolenj, povezanih z nosečnostjo (Dempsey, Butler in Williams), prav tako je tudi dokazan pozitiven vpliv zmerne telesne dejavnosti na rast ploda (Campbell in Mottola, 2001).

Gibanje – zlasti na prostem – nosečnico sprošča, prav tako se v njej prebudijo številna pozitivna čustva. Športno dejavna nosečnica bolje komunicira z lastnim telesom, kar pomeni, da hitreje začuti, kaj njeno telo potrebuje; ali je to hrana, tekočina, gibanje ali počitek. Prav poznavanje lastnega telesa znotraj izbranih športnih dejavnosti nosečnici daje dober občutek, da se zna sprostiti, razvedriti in sama doprinesiti k svojemu dobremu počutju (Podlesnik Fetih idr., 2010). Številni avtorji (npr. Podlesnik Fetih, 2009; Nascimento, Surita, Godoy, Kasawara in Morais, 2015; Videmšek, 2015 itd.) v svojih raziskavah priporočajo redno športno dejavnost tako vsem nosečnicam, ki so bile pred nosečnostjo redno športno dejavne, kot tudi tistim, ki so imele bolj sedeč način življenja ali pa so bile popolnoma športno nedejavne.

Še vedno pa se veliko žensk v nosečnosti ne odloči za športno dejavnost ali pa z njo celo preneha. Strokovnjaki menijo, da lahko zdrava nosečnica brez kakršnih koli težav nadaljuje z redno telesno dejavnostjo brez negativnih vplivov na zdravje ploda in njeno nosečnost (Podlesnik idr., 2010). Tudi če ženska želi in zmore nadaljevati z intenzivnejšo vadbo oziroma so vrsta dejavnosti, intenzivnost, pogostost in količina primerne ter se s tem strinja njen ginekolog, lahko ženska nadaljuje z vadbo, dokler se počuti ugodno.

V slovenskih priporočilih za telesno dejavnost nosečnic (Videmšek, 2015) so navedene absolutne in relativne kontraindikacije za vadbo nosečnic, povzete po smernicah Ameriške akademije ginekologov in porodničarjev (ACOG, 2009) ter Ameriškega združenja za medicino športa (ACSM, 2010). Neko stanje je absolutna kontraindikaci-

ja ali pa morda pod nadzorom zdravnika lahko relativna, če se nosečnica prej posvetuje z zdravnikom. Med absolutne kontraindikacije se štejejo resne srčne in pljučne bolezni, grozeč prezgodnji porod, večplodna nosečnost z grozečim prezgodnjim porodom, predležača posteljica, slabost materničnega vratu, krvavitev iz nožnice v drugem in tretjem trimesečju, gestacijska hipertenzija, predčasen razpok mehurja in preeklampsija. Med relativne kontraindikacije pa se uvršča kronični bronhitis, neocenjena motnja ritma srca pri materi, slabo urejena sladkorna bolezen tipa 1, spontan splav v prejšnjih nosečnostih, nenadzorovan visok krvni tlak, zastoj plodove rasti, huda slabokrvnost, nenadzorovana epilepsija in obolenja ščitnice, ortopedske omejitve, hudo kajenje (več kot 20 cigaret na dan), huda debelost ali nizka telesna teža (indeks telesne mase > 40 ali < 12) ter tudi izjemno neaktiven življenjski slog pred nosečnostjo.

Davies, Wolfe, Mottola in MacKinnon (2003) poudarjajo, da se lahko vse ženske v času nosečnosti, ki nimajo kakršne koli kontraindikacije, ukvarjajo s športom, predvsem aerobno vadbo z vključevanjem funkcionalnih gibov in vaj za moč. Mnoge nosečnice so same ugotovile, da je najboljši čas za začetek športne dejavnosti v drugem trimesečju, ko je možnost spontanega splava in ostalih nevarnosti mimo, hkrati pa trebuh še ni tako velik kot v zadnjem trimesečju, da bi jih oviral pri samem gibanju. Ženske z bolj sedečim načinom življenja naj začnejo s 15 minut kontinuirane dejavnosti trikrat tedensko, ki jo povečujejo do 30 minut, štirikrat tedensko (Davies idr., 2003). Artal (2017) priporoča, naj vadba traja od 30 do 60 minut. Ženske, ki so bile pred nosečnostjo športno nedejavne, naj začnejo z 10 do 20 minutno kontinuirano nizko intenzivno vadbo trikrat tedensko, medtem ko se lahko zdrave, športno dejavne nosečnice ukvarjajo z aerobno vadbo in vadbo za moč vsak dan 30 minut.

V slovenskih priporočilih za telesno dejavnost nosečnic (Videmšek idr., 2015) glede na vsa ostala priporočila in razpoložljive dokaze svetujejo, naj bodo nosečnice zmerno telesno dejavne vsak dan v tednu vsaj 30 minut.

Če so bile ženske športno dejavne že pred zanositvijo in obvladajo zvrst vadbe, je varno, če nadaljujejo z dejavnostmi, kot so daljši prehodi, hitra hoja, tek, nizko intenzivna aerobika, veslanje, plavanje (tudi organizirana vadba v vodi), kolesarjenje, ples,

drsanje, tek na smučeh in tenis (ACPWH, 2013). Davies in sodelavci (2003) priporočajo predvsem hojo, tek, aerobiko, kolesarjenje na sobnem kolesu, pohodništvo in plavanje. Mlakarjeva in sodelavci (2011) pa za zdrave nosečnice predlagajo hojo, tek, plavanje, pilates, jogo, ples, kolesarjenje na sobnem kolesu, aerobiko, fitnes in tek na smučeh. V slovenskih priporočilih za telesno dejavnost nosečnic je navedeno, naj se zaradi varnosti nosečnice izogibajo kontaktnim športom (košarka, nogomet, rokomet, borilni športi). Prenehajo oz. omejijo naj športne dejavnosti, pri katerih je velika nevarnost padcev (jahanje, smučanje, squash). Prav tako so nevarni potapljanje in napor nad 2500 metrov nadmorske višine. Tudi odbojka se med nosečnostjo odsvetuje zaradi pogostih padcev po skoku oziroma nerodnem doskoku (Videmšek idr., 2015).

Starostna meja nosečnic se vztrajno zvišuje. Če je bila leta 1970 povprečna starost matere, ki je rodila prvega otroka, 23 let, se je leta 2015 dvignila v Sloveniji na 29,3, v drugih državah Evrope pa večinoma že na okoli 31 let (Statistični urad RS, 2017). Zaradi višje starosti nosečnic je ozaveščanje o športni dejavnosti med nosečnostjo v zadnjih letih precej naraslo. Starejše nosečnice se zaradi skrbi za svoje zdravje in zdravje ploda ukvarjajo z različnimi športnimi dejavnostmi v neorganizirani obliki in pod strokovnim vodstvom. Mudd, Nechuta, Pivarnik in Paneth (2009) so v svoji raziskavi ugotovili, da so mlajše nosečnice celo manj dejavne med nosečnostjo kot starejše. Brown, Mishra, Lee in Bauman (2000, v Brown, 2002) so v longitudinalni študiji, ki so jo opravili v Avstraliji, ugotovili, da je dejavnost mlajših žensk odvisna od tega, ali že imajo otroke ali ne. Ženske z otroki imajo manj prostega časa, kar jih omejuje pri ukvarjanju z organizirano obliko športne dejavnosti.

Za otroke v zgodnjih letih, torej pred dopolnjenim 30. letom starosti, se odloča več žensk z nižjo stopnjo izobrazbe, kar je tudi pričakovano, saj si prej najdejo službo in tako prej načrtujejo otroka. Nascimento in sodelavci (2015) so ugotovili, da so ženske z višjo izobrazbo med nosečnostjo bolj športno dejavne. Mudd in sodelavci (2009) poudarjajo, da imajo ženske z nižjo stopnjo izobrazbe zaradi pomanjkanja informacij in slabe osveščenosti strah pred športno dejavnostjo v nosečnosti oziroma se bojijo, da bi to škodilo njihovem zdravju in zdravju ploda.

Namen raziskave je bil analizirati športno dejavnost žensk v nosečnosti. Želeli smo ugotoviti, v kolikšni meri se ženske ukvarjajo s športom pred in med nosečnostjo ter razloge za njihovo športno dejavnost oziroma nedejavnost. Zanimalo nas je, ali se športna dejavnost nosečnic razlikuje glede na njihovo starost in izobrazbo ter glede na to, v kolikšni meri so se pred nosečnostjo ukvarjale s športom.

Metode dela

Udeleženske

V raziskavi je prostovoljno sodelovalo 44 nosečnic iz različnih območij Slovenije; 16 (36,4 %) nosečnic z zahodnega območja Slovenije, 15 (34,1 %) nosečnic z vzhodnega območja Slovenije in 13 (29,5 %) nosečnic z osrednjeslovenskega območja. Med nosečnicami je bilo največ (38,6 %) starih od 26 do 30 let, nekaj manj (36,4 %) od 31 do 35 let, precej manj (13,6 %) je bilo starih do 25 let ter najmanj (11,4 %) nad 35 let. V raziskavi je sodelovalo 17 (38,6 %) nosečnic s končano fakulteto, 15 (34,1 %) nosečnic s končano srednjo šolo, 6 (13,6 %) s končanim magisterijem, 4 (9,1 %) s končano visoko šolo, 1 (2,3 %) s končanim doktoratom znanosti in prav tako 1 (2,3 %) s končano poklicno šolo. 22 (50 %) nosečnic, ki je sodelovalo v raziskavi, je bilo v zadnjem trimesečju nosečnosti, 16 (36,4 %) nosečnic v drugem trimesečju in 6 (13,6 %) nosečnic v prvem trimesečju.

Pripomočki

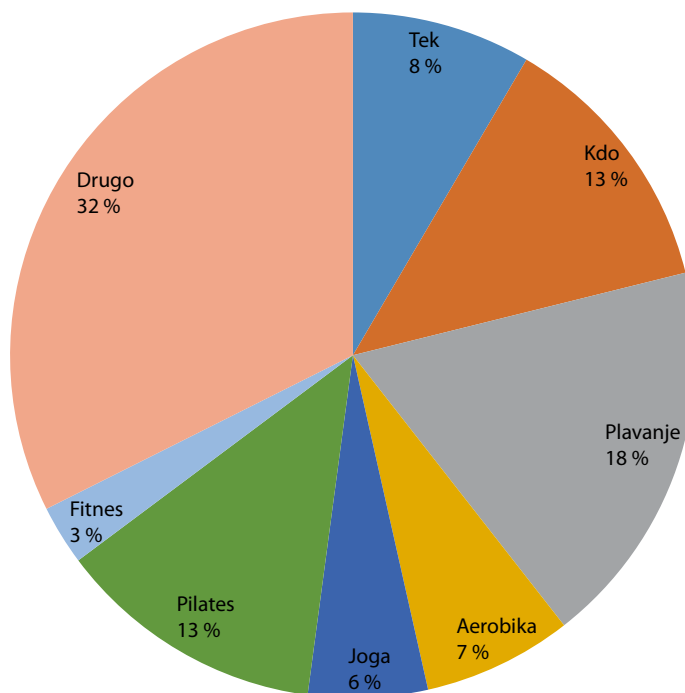
Raziskava je bila izvedena s pomočjo anketnega vprašalnika (Plaskan, 2016). Vprašalnik je bil sestavljen iz desetih vprašanj zaprtega tipa, med njimi so bile tri petstopenjske ocenjevalne lestvice.

Postopek

Vprašalnike so izpolnile nosečnice v okviru materinske šole v Zdravstvenem domu Žalec, nosečnice v ginekološki ambulanti v Mariboru in v Splošni bolnišnici Izola. Rezultate smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS. Za analizo podatkov smo uporabili metodo frekvenčne porazdelitve in χ^2 -test.

Rezultati

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako pogosto so nosečnice športno dejavne, s katerimi športi se ukvarjajo, ali je njihovo športno udejstvovanje odvisno od starosti, izobraz-



Slika 1. Vrsta športne dejavnosti nosečnic.

be in od tega, če so se že pred nosečnostjo ukvarjale s športom. Zanimali so nas tudi njihovi razlogi za ukvarjanje oziroma neukvarjanje s športom.

Oblika in vrsta športne dejavnosti

Večina nosečnic 23 (52,3 %), ki je sodelovala v raziskavi, je bila občasno športno dejavna, redno dejavnih (vsaj 2-krat na teden, 30 minut) je bilo 13 (29,5 %) nosečnic, popolnoma nedejavnih 8 (18,2 %) nosečnic. V raziskavi je sodelovalo 25 (56,8 %) nosečnic, ki so se ukvarjale z neorganizirano obliko vadbe in 11 (25 %), ki so se ukvarjale z organizirano obliko.

Nosečnice, ki so redno ali občasno športno dejavne, se ukvarjajo z različnimi športnimi zvrstmi (Slika 1).

Glede vrste športnih dejavnosti so poleg različnih športov, kjer prevladuje plavanje (18 %), pod »drugo« anketirance najpogostejše napisale hojo. Večina jih je napisala, da gre za hitro hojo v naravi ali pohodništvo, kar lahko štejemo med športne dejavnosti. Priljubljeni športni zvrsti, s katerima se ukvarjajo nosečnice, vključene v našo raziskavo, sta tudi pilates in kolesarjenje (13 %). V nekoliko manjši meri se nosečnice ukvarjajo s tekom (8 %), jogo (6 %) in fitnesom (3 %).

Športna dejavnost in starost nosečnice

V raziskavi smo predvidevali, da so mlajše nosečnice bolj športno dejavne od starejših.

Rezultat χ^2 -testa ($P = 0,254$) kaže, da ne obstajajo statistično značilne razlike v športni dejavnosti med nosečnostjo glede na starost nosečnice. V raziskavi smo ugotovili, da so prav vse nosečnice, ki so stare do 25 let, športno dejavne. Nekoliko nižji odstotek športno aktivnih je pri nosečnicah, starih nad 30 let, sledijo nosečnice, ki so stare 26 do 30 let. Rezultati kažejo, da se večina nosečnic ne glede na starost ukvarja s športom. Rezultati so pričakovani, saj jih je kar polovica samo občasno športno dejavna in kar tretjina se jih ukvarja s hojo.

Športna dejavnost in izobrazba nosečnice

Želeli smo ugotoviti, ali so nosečnice z višjo stopnjo izobrazbe bolj športno dejavne.

Rezultat χ^2 -testa ($P = 0,149$) kaže, da ne obstajajo statistično značilne razlike v športni dejavnosti med nosečnostjo glede na stopnjo izobrazbe nosečnice. Raziskava je pokazala, da se nosečnice ukvarjajo s športom ne glede na izobrazbo, čeprav nekoliko izstopajo nosečnice, ki imajo končano fakulteto (94,1 %), vendar razlike niso bistvene (Tabela 2).

Tabela 1

Primerjava športne dejavnosti med nosečnostjo glede na starost

		Šport med nosečnostjo				Skupaj
		Da	%	Ne	%	
Starost	do 25 let	6	100	0	0	6 (14 %)
	26 do 30 let	13	76,5	4	23,5	17 (39 %)
	31 do 35 let	13	81,3	3	18,7	16 (36 %)
	nad 35 let	4	80	1	20	5 (11 %)
Skupaj		36	81,8	8	18,2	44 (100 %)

Rezultat χ^2 - preizkusa: $P = 0,254$; $\chi^2 = 7,787$

Tabela 2

Primerjava športne dejavnosti med nosečnostjo glede na stopnjo izobrazbe

		Šport med nosečnostjo				Skupaj
		Da	%	Ne	%	
Izobrazba	Poklicna šola	0	0	1	100	1 (2 %)
	SŠ	12	80	3	20	15 (34 %)
	VŠ	3	75	1	25	4 (9 %)
	Fakulteta	16	94,1	1	5,9	17 (39 %)
	Mag., spec.	5	83,3	1	16,7	6 (14 %)
	Doktorat	0	0	1	100	1 (12 %)
Skupaj		36	81,8	8	18,2	44 (100 %)

Rezultat χ^2 - preizkusa: $P = 0,149$; $\chi^2 = 14,554$

Tabela 3

Primerjava športne dejavnosti pred nosečnostjo in dejavnosti med nosečnostjo

		Šport med nosečnostjo				Skupaj
		Da	%	Ne	%	
Šport pred nosečnostjo	Dejavna pred	33	82,5 %	7	17,5 %	40 (90 %)
	Nedejavna pred	3	75 %	1	25 %	4 (10 %)
Skupaj		36	81,8 %	8	18,2 %	44 (100 %)

Rezultat χ^2 - preizkusa: $P = 0,929$; $\chi^2 = 0,148$

Športna dejavnost pred in med nosečnostjo

V raziskavi smo želeli ugotoviti, ali se ženske, ki so bile športno dejavne pred nosečnostjo, tudi v nosečnosti ukvarjajo s športno dejavnostjo.

Rezultat χ^2 -testa ($P = 0,929$) kaže, da ne obstajajo statistično značilne razlike v športni dejavnosti med nosečnostjo in športni dejavnosti pred nosečnostjo. Tako ugotovljamo, da se nosečnice, ki so bile pred nosečnostjo športno dejavne, večinoma tudi v nosečnosti ukvarjajo s športno dejavnostjo. Iz Tabele 3 lahko razberemo, da je bilo takšnih nosečnic v naši raziskavi kar 82,5 %.

Najpogostejši razlogi za športno dejavnost

V raziskavi smo analizirali tudi razloge za športno dejavnost oziroma nedejavnost v nosečnosti.

Nosečnice so na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 označile, da jim je izmed vseh razlogov za športno dejavnost najpomembnejše ohranjanje zdravja (4.65). Kot drugi najpomembnejši razlog so označile izboljšanje telesne pripravljenosti (4.25), sledijo boljše počutje po vadbi (4.11), boljše počutje med vadbo (4.05), strah pred prekomerno telesno maso (3.08), druženje s prijateljicami (2.82) ter zaradi priporočila zdravnikov (2.62).

Poglavitni razlog za to, da se nosečnice ne ukvarjajo s športom, pa so njihove zdravstvene težave in da jim je bila dejavnost zaradi njih odsvetovana (2.29). Drugi razlogi so: da jim ponudba v domačem kraju ni všeč (1.82), oddaljenost vadbe od doma (1.76) in neustrezen čas vadbe (1.76). Kot najmanj pomemben razlog za njihovo športno nedejavnost so nosečnice navedle, da šport med nosečnostjo ni pomemben (1.35).

Razprava

V pričujoči raziskavi je bila več kot polovica nosečnic občasno športno dejavna, približno enak delež se jih ukvarja z neorganizirano obliko. Redno dejavnih (vsaj 2-krat na teden, 30 minut) je bilo 29,5 % nosečnic, 25 % nosečnic se je ukvarjalo z organizirano obliko. Popolnoma nedejavnih je bilo 18,2 % nosečnic.

Odstotek športno nedejavnih nosečnic je pri posameznih avtorjih precej različen. Npr. Field (2011) je ugotovil, da je 60 % žensk med nosečnostjo popolnoma športno nedejavnih, medtem ko je Podlesnik Fetihova s sodelavci (2010) v raziskavi ugotovila le 5 % nosečnic, ki so popolnoma nedejavne.

Nascimento in sodelavci (2015) menijo, da je športna dejavnost zdravih žensk v nosečnosti odvisna od različnih dejavnikov; od načrtovanosti nosečnosti, pregledov pri ginekologu in njegove psihične podpore ženski, njegovega odnosa do športne dejavnosti, podpore domačih (staršev, partnerja, prijateljev ...), izobrazbe in ekonomskega statusa. Ugotovili so, da so bile ženske, ki so se v nosečnosti več posvetovalle z ginekologom, bolj športno dejavne.

Številni strokovnjaki (npr. Podlesnik Fetih idr., 2010; ACPWH, 2013; Videmšek, 2015) priporočajo zlasti hojo v naravi kot obliko telesne dejavnosti za nosečnice, ki je ena najbolj sproščujočih in prijetnih oblik vadbe v naravi. Hoja je lahko različno intenzivna, primerna je tudi za tiste nosečnice, ki se prej niso ukvarjale s športom. Tudi naša raziskava je pokazala, da se nosečnice v največji meri ukvarjajo s hojo; večina jih je napisala, da gre za hitro hojo v naravi ali pohodništvo, kar lahko štejemo med športne dejavnosti.

Poleg plavanja sta priljubljeni športni zvrsti, s katerima se ukvarjajo nosečnice, vključene v našo raziskavo, tudi pilates in kolesarjenje. Tudi Podlesnik Fetihova s sodelavci (2010) je dobila podobne rezultate; plavanje in kolesarjenje sta za hojo najbolj pogosti športni dejavnosti. V nekoliko manjši meri se nosečnice v našem vzorcu ukvarjajo s tekom (8 %), jogo (6 %) in fitnesom (3 %). Tudi to so varne športne zvrsti za ženske, ki jih priporočajo slovenska priporočila za telesno dejavnost v nosečnosti (Videmšek idr., 2015).

V raziskavi smo predvidevali, da so mlajše nosečnice bolj športno dejavne od starejših, in sicer med drugim tudi zaradi več prostega časa. Nekatere izmed mlajših no-

sečnic še nimajo službe, ker so ravno zaključile z izobraževanjem, nimajo še otrok, torej je za njih to prva nosečnost, ki se ji lahko v celoti posvetijo. Rezultati kažejo, da se večina nosečnic ne glede na starost ukvarja s športom. Pri tem je treba poudariti, da je kar polovica samo občasno športno dejavna in kar tretjina se jih ukvarja s hojo.

Mudd in sodelavci (2009) so v svoji študiji ugotovili, da so mlajše nosečnice celo manj dejavne med nosečnostjo. Brown, Mishra, Lee in Bauman (2000, v Brown, 2002) so analizirali športno dejavnost žensk v Avstraliji in ugotovili, da je dejavnost mlajših žensk odvisna od tega, ali že imajo otroke ali ne. Ženske, ki že imajo otroke, imajo manj prostega časa tudi za športno dejavnost.

V naši raziskavi smo želeli ugotoviti, ali so nosečnice z višjo stopnjo izobrazbe bolj športno dejavne. Bolj izobražene ženske naj bi bile bolj ozaveščene, imajo boljše službe in s tem tudi boljši finančni položaj, da si lahko privoščijo obisk organiziranih vadb in tudi individualne ure z osebnim trenerjem. Rezultati so pokazali, da se nosečnice ukvarjajo s športom ne glede na izobrazbo, čeprav nekoliko izstopajo nosečnice, ki imajo končano fakulteto, vendar razlike niso bistvene.

Nascimento in sodelavci (2015) so ugotovili, da so ženske z višjo izobrazbo med nosečnostjo bolj športno dejavne. Mudd in sodelavci (2009) poudarjajo, da imajo ženske z nižjo stopnjo izobrazbe bolj negotov in manj varen občutek med vadbo, za kar je verjetno krivo pomanjkanje informacij. Podobno ugotavlja tudi Field (2011); športno dejavne ženske imajo višjo izobrazbo, so zaposlene in stare od 25 do 34 let.

Eden izmed ciljev raziskave je bil tudi ugotoviti, ali se ženske, ki so bile športno dejavne pred nosečnostjo, tudi v nosečnosti ukvarjajo s športno dejavnostjo. Raziskava je pokazala, da se nosečnice, ki so bile pred nosečnostjo športno dejavne, večinoma tudi v nosečnosti ukvarjajo s športno dejavnostjo. Mnogim predstavlja športna dejavnost način preživljanja prostega časa in del njihovega vsakdanjika, zato so nadaljevale s športnim načinom življenja in so tudi v nosečnosti športno dejavne.

V raziskavi Podlesnik Fetihove (2009) je bil pred nosečnostjo dejaven precejšen odstotek žensk, in sicer 65,6 %, nedejavnih pa je bilo 34,4 % žensk. V prvem trimesečju nosečnosti je odstotek športno dejavnih žensk padel za 23,3 %, zato Podlesnik Fetihova (2009) meni, da bi bilo potrebno vzro-

kom za upad posvetiti posebno pozornost. Poudevigne in O'Connor (2005, v Field, 2011) sta ugotovila, da športna dejavnost pred nosečnostjo ugodno vpliva na pojav depresije in občutja negotovosti v zgodnji nosečnosti. Zdrave ženske, ki s športno dejavnostjo nadaljujejo tudi skozi drugo in tretje trimesečje nosečnosti, imajo bolj stabilno razpoloženje v primerjavi z ženskami, ki niso športno dejavne (Poudevigne, O'Connor, 2005, v Field, 2011). Ženske, ki se v nosečnosti ne ukvarjajo s športom, pridobijo v povprečju več telesne mase; slabše se počutijo in so manj samozavestne. Marsikatera se sooča s težavami zatekanja gležnjev, krčev in bolečin v nogah ter drugimi nevšečnostmi, ki jih lahko precej omili redna športna dejavnost (Mlakar, 2011). Tudi Field (2011) v svoji raziskavi priporoča, naj ženske z vadbo nadaljujejo, da vzdržujejo telesno pripravljenost, zmanjšajo možnost prekomerne telesne teže v nosečnosti in zaradi ugodnega vpliva športne dejavnosti na psihično in telesno počutje nosečnice.

Mnoge ženske pa vidijo nosečnost tudi kot priložnost za spremembo življenjskega sloga. V svoj vsakdanjik vključujejo zdrave navade, kot je primerna športna dejavnost, zdrava prehrana itd. (Davies idr., 2003). Zanimiv je podatek, ki so ga v svoji raziskavi navedli Nascimento in sodelavci (2015); od 981 žensk, vključenih v raziskavo, ki so bile pred nosečnostjo popolnoma športno nedejavne, se jih je 117 (11,9 %) v nosečnosti začelo ukvarjati s športom.

V raziskavi smo prav tako analizirali razloge za športno dejavnost v nosečnosti; nosečnicam je najpomembnejše ohranjanje zdravja, kot drugi najpomembnejši razlog so označile izboljšanje telesne pripravljenosti, sledijo boljše počutje po vadbi in med vadbo, strah pred prekomerno telesno maso, druženje s prijateljicami ter zaradi priporočila zdravnikov. Tudi rezultati drugih raziskav (Davies idr., 2003; Podlesnik Fetih idr., 2010; Field, 2011) so pokazali, da se nosečnice odločajo za bolj zdrav življenjski slog zlasti zaradi skrbi za svoje zdravje in zdravje ploda.

Rezultati naše raziskave so pokazali, da so zdravstvene težave poglavitni razlog za neukvarjanje s športom in da jim je bila dejavnost zaradi njih odsvetovana. Drugi pomembni razlogi, ki so jih navedle nosečnice, so, da jim ponudba v domačem kraju ni všeč, da je vadba preveč oddaljena od doma in ob neustreznem času. Ugotovitve nakazujejo rešitve zlasti v smislu organiziranja pestrih športnih vadb, prilagojenih za

nosečnice, v različnih krajih in ob različnih terminih.

■ Sklep

V Sloveniji potekajo številni projekti, v okviru katerih se ženske spodbuja k zdravemu načinu življenja. Omenjene promocije zdravega življenjskega sloga bi morale biti posebej namenjene vsem ženskam v rodnem obdobju in vsem, ki šele načrtujejo nosečnost. Danes je nadzor nad reprodukcijo pri nas precej zanesljiv, po nekaterih podatkih je kar 75 odstotkov nosečnosti načrtovanih (Podlesnik Fetih idr., 2010). To je čas, ko bi morale ženske razmišljati, da morajo nosečnost pričakati zdrave in čim bolj telesno pripravljene. O pomenu zdravega življenjskega sloga na razvijajočega se otroka bi bilo potrebno ženske seznanjati že v času, ko o nosečnosti šele razmišljajo ter seveda z ozaveščanjem nadaljevati tudi v obdobju nosečnosti (Kolu, Raitanen in Luoto, 2014). Rezultati naše raziskave so pokazali, da večina žensk, ki se je že pred nosečnostjo ukvarjala s športom, s tem nadaljuje tudi v nosečnosti. Mnogim namreč postane športna dejavnost način preživljanja prostega časa in del njihovega vsakdanjika, zato so tudi v nosečnosti športno dejavne.

Potrebno bi bilo izdelati različne poljudno-strokovne publikacije in zbiranke, namenjene dekletom in mladim ženskam iz različnih socialno-ekonomskih okolij, ki bi jih razdelili po šolah in zdravstvenih domovih ter sistematično uvesti omenjene vsebine v redni pouk osnovnih in srednjih šol v okviru različnih predmetov (šport, biologija, psihologija ...). Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga bi morali še bolj kot doslej izvajati tudi preko različnih medijev (TV, revije, časopisi ...) in spleta. Spletno svetovanje bi bilo lahko zelo učinkovito v smislu sistematičnih ukrepov za povečanje športne dejavnosti; zdravstveni delavci in športni strokovnjaki bi nudili podporo ženskam pri spremembi življenjskega stila ter različne druge individualne povratne informacije v zvezi z zdravim načinom življenja (Videmšek idr., 2016).

Spodbujanje k zdravemu načinu življenja bi lahko izvajali tudi v okviru šole za starše. Motivi, ki večino nosečnic najbolj spodbudijo k bolj zdravemu življenju, so zdravje in boljše počutje (Podlesnik Fetih idr., 2008). Tudi v naši raziskavi sta bila najpomembnejša razloga za ukvarjanje s športom nosečnic ohranjanje zdravja in izboljšanje telesne pripravljenosti. Nosečnice so torej

v veliki večini pripravljene narediti spremembe, vendar imajo pogosto premalo konkretnih napotkov, informacij, znanja in spodbud. Ženski, ki je na poti spreminjanja svojih življenjskih navad v smislu priprave na zdravo nosečnost, mora biti tudi partner v veliko pomoč. Bodoča starša, ki bosta našla skupni imenovalac v smislu zdravega življenjskega sloga že v času nosečnosti, bosta to gojila tudi naprej in bosta tako dober zgled svojim otrokom (Deans, 2006; Videmšek idr., 2016).

Obstajajo številne organizirane oblike športnih vadb za nosečnice, kot so vadba v vodi, pilates, aerobika, splošna vadba, fitnes, vadba, v katero je vključen tudi partner itd. V naši raziskavi smo ugotovili, da je drugi najpomembnejši razlog za neukvarjanje s športom, da jim oblika organizirane vadbe, ki jo ponujajo v njihovem kraju, ni všeč. Tako lahko sklepamo, da na določenih območjih Slovenije obstaja premajhna pestrost oziroma ponudba organiziranih oblik dejavnosti za nosečnice. Prav tako se kot tretji najpogostejši razlog za nedejavnost nosečnic pojavlja čas vadbe, ki jim ne ustreza. Potrebno bi bilo ugotoviti najbolj primeren čas, ki bi ustrezal večini nosečnic in takrat organizirati vadbo oziroma jim ponuditi več različnih terminov.

Menimo, da bi morali biti projekti, namenjeni zdravemu življenjskemu slogu v času načrtovanja in času nosečnosti, podprti na državni ravni in bolj usmerjeni v ženske različne starosti in izobrazbe, predvsem v socialno šibkejše skupine. Kljub temu da naša raziskava ni pokazala, da obstajajo bistvene razlike v športnem udejstvovanju nosečnic glede na izobrazbo in starost, nekateri avtorji poudarjajo, da se neenakost med skupinami kaže tudi v športnem udejstvovanju (Mesarič idr., 2014). Načrtovanje, organiziranje in vodenje takih programov državo stane manj kot saniranje neugodnih posledic nezdravega življenjskega sloga. Menimo, da se je problema potrebno lotiti preventivno, interdisciplinarno in na čim širši ravni (Videmšek idr., 2016).

Ugotovitev naše raziskave ne moremo posplošiti, saj je sodelovalo premajhno število nosečnic, ki so sicer doma z različnih območij Slovenije, vendar bi bilo za večjo zanesljivost in veljavnost rezultatov potrebno imeti večji vzorec anketirank z različnih območij Slovenije.

Menimo, da bi lahko zdravniki in ginekologi zdrave nosečnice še bolj spodbujali in motivirali za ukvarjanje s športno dejavnostjo.

V veliki meri pa je to skrb nas, športnih delavcev, ki se moramo truditi, da bo kakovost organiziranih vadb, ki jih vodimo, še boljša.

Literatura

1. American College of Obstetricians and Gynecologists - ACOG. (2009). Exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol*, 99, 171–3.
2. American college of sports medicine – ACSM. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
3. Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health - ACPWH. (2013). *Fit and safe to exercise in the childbearing year*. London: ACPWH 2013.
4. Artal, R. (2017). *Exercise during pregnancy and postpartum period*. American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Committee Opinion, 650.
5. Brown, W. (2002). The benefits of Physical Activity During Pregnancy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(1), 37–45.
6. Campbell MK in Mottola MF. (2001). Recreational exercise and occupational activity during pregnancy and birth weight: a case-control study. *Am J Obstet Gynecol*, 184, 403–408.
7. Davies, A. L. G., Wolfe A. L., Mottola, F. M. in MacKinnon C. (2003). *Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period*. Canadian Society for Exercise Physiology, 28(3), 329–341.
8. Deans, A. (2006). *Vse o nosečnosti in porodu*. Maribor: Meander.
9. Dempsey JC, Butler CL in Williams MA. (2005). No need for a pregnant pause: physical activity may reduce the occurrence of gestational diabetes mellitus and preeclampsia. *Exerc Sport Sci Rev*, 33, 141–149.
10. Field, T. (2011). Review: Prenatal exercise research. *Infant Behavior And Development*, 35, 397–407.
11. Kolu, P., Raitanen, J. in Luoto, R. (2014). Physical Activity and Health- Related Quality of Life During Pregnancy: A secondary Analysis of a Cluster- Randomised Trial. *Maternal and Child Health Journal*, 18(9), 2098–2105.
12. Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Mudd, L. M., Nechuta, S., Pivarnik, J. M. in Paneth, N. (2009). Factors associated with women's perceptions of physical activity safety during pregnancy. *Preventive Medicine*, 49, 194–199.
14. Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T. in Morais, S. S. (2015). *Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise*

during Pregnancy: A Cross Sectional Study. *Plos ONE*, 10(6), 1–14.

15. Plaskan, K. (2016). *Analiza športne dejavnosti nosečnic v Sloveniji* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
16. Podlesnik Fetih A, Videmšek M, Globevnik Velikonja V, Vrtačnik-Bokal E, Karpljuk D. (2008). The state of mind of less physical active and regularly physically active women in the second trimester of their pregnancies. *Acta Univ Palacki Olomuc Gymnica*, 38 (3), 37–44.
17. Podlesnik Fetih, A. (2009). *Vpliv športne dejavnosti, prehranjevalnih navad in razvad na počutje nosečnice in izid nosečnosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, doktorska disertacija.
18. Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
19. Videmšek, M., Bokal Vrtačnik, E., Ščepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Hadžić, V. (2015). *Priporočila za telesno dejavnost nosečnic*. *Zdravniški vestnik*, 84(2), 87–98.
20. Videmšek, M., Podlesnik Fetih, A., Hadžić, V., Videmšek, N., Štihec, J., Karpljuk, D. in Meško, M. (2016). Kajenje in telesna dejavnost nosečnic. *Šport*, 64 (1/2), 209–214.

Katja Plaskan, dipl. kineziologinja
Študentka magistrskega študija Fakultete
za šport
plaskankatja@gmail.com