

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MAJA ANDOLJŠEK

LJUBLJANA, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

ŠPORTNA DEJAVNOST ŽENSK PRED IN MED  
NOSEČNOSTJO  
NA KOČEVSKO-RIBNIŠKEM OBMOČJU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

MAJA ANDOLJŠEK

KONZULTANT

asist. Vedran Hadžić, dr. med.

Ljubljana, 2014

## ZAHVALA

*Najprej se zahvaljujem mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za vso pomoč in podporo, ki mi jo je nudila pri nastajanju diplomskega dela.*

*Lepo se zahvaljujem tudi prof. dr. Damirju Karpljuku in asist. Vedranu Hadžiću za strokovne pripombe in pomoč.*

*Hvala ginekološkemu osebju zdravstvenih domov v občini Ribnica in Kočevje, saj so mi pomagali pri deljenju anket nosečnicam na kočevsko-ribniškem območju, prav njim pa gre še posebna zahvala za sodelovanje pri izpolnjevanju anket.*

*Hvala občinam Ribnica, Kočevje, Sodražica, Loški Potok, Kostel in Osilnica, ki so mi pomagale zbirati podatke in društvom v navedenih občinah, ki so mi omogočila, da sem izvedela marsikaj o njihovi ponudbi organiziranih vadb za ženske v času pred in med nosečnostjo.*

*Posebej bi omenila starša, ki sta me spodbujala od začetka moje življenjske poti. Hvala vama za vso pomoč, za vso vzpodbudo in podporo, ki sta mi jo nudila. Brez vajine pomoči, bi bilo moje šolanje oteženo. Omenila bi tudi sestro in brata, ki sta mi stala ob strani, mi pomagala in mi dajala zgled.*

*Na koncu bi omenila še mojega fanta Jureta, ki me je potrpežljivo spodbujal, spremljal in mi pomagal pri zbiranju podatkov ter mi dajal veliko dobre volje, kar sem med pisanjem diplome še posebej občutila!*

*Veliko vas je, ki ste pripomogli k mojemu uspehu!*

*Hvala vsem!*

**Ključne besede:** nosečnost, nosečnica, športna dejavnost, neorganizirana vadba, organizirana vadba

## **ŠPORTNA DEJAVNOST ŽENSK PRED IN MED NOSEČNOSTJO V KOČEVSKO - RIBNIŠKEM OBMOČJU**

**Avtorica:** Maja Andoljšek

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 65**

**Število slik: 18**

**Število tabel: 1**

**Število virov: 29**

**Število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil analizirati športno dejavnost žensk pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju. V raziskavi je sodelovalo 60 nosečnic iz šestih različnih občin kočevsko-ribniškega območja, ki so izpolnile vprašalnik z 20 spremenljivkami.

Pridobljene podatke smo obdelali z računalniškim programom SPSS 20.0. Za preverjanje hipoteze smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije. Hipotezo smo preverili na ravni petodstotnega tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Ugotovili smo, da med anketiranimi nosečnicami na kočevsko-ribniškem območju prevladujejo nosečnice v starosti od 21 do 30 let, kar predstavlja 68,4 % vseh nosečnic. Kar 45 % nosečnic je doma v občini Kočevje. Pred nosečnostjo je športno dejavnih 90 % žensk, njihova glavna oblika športne dejavnosti pa je neorganizirana oblika vadbe z družino, s prijatelji (55 % žensk). Organizirane vadbe se udeleži 21,7 % žensk, od tega je 11,7 % žensk

takšnih, ki so aktivne 2–3 krat na teden. Tudi ženske, ki se ne udeležujejo organizirane vadbe pred nosečnostjo, so športno aktivne 2–3 krat na teden. Ženske izbirajo predvsem hojo, sledi kolesarjenje, smučanje, tek in ples, vendar v precej manjši meri kot hoja. Med organiziranimi oblikami vadbe pred nosečnostjo se ženske udeležujejo predvsem različnih oblik aerobike. Ugotovilo smo, da kljub majhni udeležbi v organiziranih vadbah, ženske menijo, da je na kočevsko–ribniškem območju dovolj vadb za njih, vendar vseeno pogrešajo predvsem ples v paru in pilates. V času med nosečnostjo ženske izbirajo predvsem neorganizirano obliko športne dejavnosti z družino, s prijatelji, največ žensk pa je dejavnih 2–3 krat tedensko. V organizirani obliki vadbe je med nosečnostjo dejavnih 5,0 % žensk. Tudi v neorganizirani obliki vadbe v obdobju nosečnosti prevladujeta hoja in kolesarjenje, v organizirani obliki vadbe pa plavanje in pilates. Glede pestrosti in števila organizirane vadbe med nosečnostjo ženske menijo, da je zanje sicer dovolj poskrbljeno, pogrešajo pa predvsem aerobiko. Ženskam je v času nosečnosti najbolj pomembno, da je vadba raznolika, za njo pa najpogosteje izvejo na internetu.

Rezultati raziskave so pokazali, da so ženske, ki so pred nosečnostjo pogosteje športno dejavne v organizirani vadbi, pogosteje športno dejavne v takšni vadbi tudi v času nosečnosti.

**Key words:** pregnancy, physical activity, self-organized workout, organized workout

**PHYSICAL ACTIVITY OF WOMEN BEFORE AND DURING PREGNANCY IN  
KOČEVJE – RIBNICA AREA**

**Author:** Maja Andoljšek

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014**

**Special physical education, Elementary physical education**

**Number of pages: 65**

**Number of figures: 18**

**Number of tables: 1**

**Number of sources: 29**

**Number of annexes: 1**

**ABSTRACT:**

The aim of this work is to analyze physical activity of women before and during pregnancy in Kočevje – Ribnica area. 60 pregnant women from 6 municipalities participated in the research by fulfilling 20 variables questionnaire.

The data were analyzed by using the SPSS 20.0 software. The hypothesis was checked by using Pearson correlation coefficient, at the level of 5% risk ( $p \leq 0,05$ ).

It was found out that women at the age of 21 to 30 prevail among pregnant women in Kočevje – Ribnica area. They represent 68.4% of all pregnant women in the area. 45% of pregnant women come from Kočevje municipality. About 90% of all women were active in sports before the pregnancy. The main form of sport activity among these women is self-organized workout with friends or family (55% of women). 21.7% of women participate in organized

workout, 11.7% of them 2 – 3 times a week. However, even those who did not participate in organized workout before pregnancy claim to be physically active 2 – 3 times a week.

Generally, they mostly prefer to walk. Also cycling, skiing, running and dancing are also popular, but not nearly as much as walking. On the other hand, when it comes to organized workout, aerobics is the most popular among women before pregnancy. It was found out that, despite the low participation in organized workout, women think there are enough workout activities organized in this area. However, they do miss pilates and dance in pair anyway. At the time of pregnancy women mostly prefer self-organized workout with friends or family. They are physically active 2 – 3 times a week.

5.0 % of women are active in the organized form of workout during pregnancy. In the self-organized workout during pregnancy women mostly choose walking and cycling. Swimming and pilates are the most popular among the organized forms of workout. Regarding the diversity and number of organized forms of workout during pregnancy, women believe that they are sufficiently taken care of, otherwise they mostly miss aerobics. For pregnant women the diversity of workout has the greatest importance. They most often find out about the workout on the Internet.

The results of the research have shown that women who are active in sports in the form of organized workout before pregnancy are more likely to be active in such workout also during pregnancy.



## KAZALO

1 UVOD .....	13
1.1 OBDOBJE NOSEČNOSTI.....	15
1.2 SPREMEMBE V NOSEČNOSTI.....	15
1.2.1 ANATOMSKE IN FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V NOSEČNOSTI .....	16
1.3 ŠPORTNA DEJAVNOST IN NJEN VPLIV NA SPREMEMBE V NOSEČNOSTI.....	17
1.3.1 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO IN PLOD.....	18
1.4 ŠPORTNA DEJAVNOST PRED NOSEČNOSTJO IN VPLIV LE TE NA ŠPORTNO DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO .....	20
1.5 ŠPORTNA DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO .....	22
1.5.1 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO .....	22
1.5.2 NAMEN ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI.....	22
1.6 PRIMERI, KI MED ŠPORTNO DEJAVNOSTJO ZAHTEVAJO ZDRAVNIŠKI NADZOR.....	24
1.7 PRIPOROČILA ZA VARNO ŠPORTNO DEJAVNOST .....	25
1.8 POGOSTOST ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI .....	27
1.9 VRSTE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI.....	28
1.10 ŠPORTNA DEJAVNOST NOSEČNIC V ORGANIZIRANI SKUPINI .....	33
1.11 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZA.....	33
2 METODE DE LA .....	35
2.1 PREIZKUŠANCI.....	35
2.2 PRIPOMOČKI.....	35
2.3 POSTOPEK .....	35
3 REZULTATI Z RAZPRAVO.....	37
4 SKLEP .....	56

5 VIRI .....	58
6 PRILOGA .....	61
6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK .....	61

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Starost nosečnic. ....	37
<i>Slika 2.</i> Občina v kateri nosečnica živi. ....	38
<i>Slika 3.</i> Oblike športne dejavnosti pred nosečnostjo. ....	39
<i>Slika 4.</i> Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo v neorganizirani obliki. ....	40
<i>Slika 5.</i> Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo v organizirani obliki. ....	41
<i>Slika 6.</i> Vrste športne dejavnosti pred nosečnostjo v neorganizirani obliki. ....	42
<i>Slika 7.</i> Vrste športne dejavnosti pred nosečnostjo v organizirani obliki. ....	43
<i>Slika 8.</i> Organizirana vadba v domačem kraju. ....	44
<i>Slika 9.</i> Oblike športne dejavnosti med nosečnostjo. ....	45
<i>Slika 10.</i> Pogostost športne dejavnosti med nosečnostjo v neorganizirani obliki. ....	46
<i>Slika 11.</i> Pogostost športne dejavnosti med nosečnostjo v organizirani obliki. ....	47
<i>Slika 12.</i> Vrste športne dejavnosti med nosečnostjo v neorganizirani obliki. ....	48
<i>Slika 13.</i> Vrste športne aktivnosti med nosečnostjo v organizirani obliki. ....	49
<i>Slika 14.</i> Organizirana vadba za nosečnice v domačem kraju. ....	50
<i>Slika 15.</i> Udeleževanje organizirane vadbe za nosečnice v domačem kraju. ....	51
<i>Slika 16.</i> Razlogi za obisk organizirane vadbe med nosečnostjo. ....	52
<i>Slika 17.</i> Oglaševanje za organizirano vadbo za nosečnice. ....	52
<i>Slika 18.</i> Odsvetovanje športne dejavnosti v času nosečnosti. ....	53

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1.....	55
---------------	----

# 1 UVOD

Nosečnost naj bi bila eno najglobljih in najlepših doživetij. Je stanje, ki bi ga morala ženska kar se da aktivno duševno in telesno doživljati. Nesmiselno se je prepustiti lenarjenju, ampak se je potrebno zavestno spoprijeti z vsemi spremembami. Če ženska natančno razume nosečnost in porod, se nauči poslušati svoje telo, nadzirati napetost, popuščati mišice in pravilno dihati, si lahko zelo olajša porod (Aberg, 2008).

Berginc-Šormazova in Šormazova (1997) navajata, da psihično in telesno močna oziroma kondicijsko dobro pripravljena nosečnica lažje prenaša nosečnost, da je bolj pripravljena na porod in da si po njem hitreje opomore. Vse več žensk se zaveda pomena telesne dejavnosti, zato jih vedno več želi nadaljevati z vadbo tudi v nosečnosti. Nobene potrebe ni, da bi opustila vadbo. Vsekakor pa jo je potrebno prilagoditi (spremeniti določene gibe, zmanjšati frekvence in intenzivnost).

Aristotel: »Nosečnice naj skrbijo za svoje telo, svojega duha pa naj ne obremenjujejo s skrbmi, saj zarodek veliko prevzame od matere tako kot rastlina od zemlje, iz katerega poganja« (Berginc-Šormaz in Šormaz, 1994, str. 13).

Aristotel je že v antiki pisal o pomenu telesne aktivnosti med nosečnostjo. V današnjem času je vsakdanji telesni napor zmanjšan na najmanjšo možno mero, čeprav naše telo za normalno delovanje potrebuje aktivno telesno dejavnost. Sodobne ženske so pozabile, da so se njihove prednice neprestano gibale. Torej, zakaj telovaditi? Vemo za znani rek »delo krepi človeka in bistri um«, kar pomeni, da pomanjkanje delovanja povzroča zakrnelost telesa. Pri porodu morajo ženske z vsem telesom opraviti veliko in naporno delo – roditi otroka. S pomočjo krepitve mišic bodo to nalogo opravile lažje, hitreje in z manj bolečinami. Prav tako bodo lažje prenašale mnoge anatomske, fiziološke in psihosocialne spremembe, ki jih doletijo med nosečnostjo (Berginc-Šormaz in Šormaz, 1994).

Pionirka, ki se je začela ukvarjati s prilagojeno vadbo za nosečnice, je ameriška igralka Jane Fonda. Spoznala je, da se ženske, ki vadijo med nosečnostjo, počutijo bolje in so lepšega videza. Lažje skrbijo za otroka in si po porodu hitreje povrnejo prejšnjo postavo. Z vzdrževanjem kondicije, pravilnim dihanjem in sproščanjem vse do pozne nosečnosti pa lažje

in hitreje rodijo. Moramo se zavedati, da ima vadba pravi učinek le, če je redna in če poteka pod strokovnim nadzorom (Berginc-Šormaz in Šormaz, 1998).

Mnenja strokovnjakov glede ukvarjanja nosečnic z različnimi športnimi dejavnostmi so zelo različna. Nekateri trdijo, da aktivnosti ni treba pretirano omejevati, če nosečnice ne izčrpavajo, drugi pa predlagajo kar precejšnje prilagoditve. Večina se strinja, da pomanjkanje športne aktivnosti vodi v šibkost in bolehnost. Še posebej negativno vpliva prisiljeno prenehanje aktivnosti pri nosečnicah, ki so se prej redno in razmeroma intenzivno ukvarjale s športom. Namesto da bi bila nosečnost zanje normalna fiziološka izkušnja, se po nepotrebnem spremeni v stanje, ki meji na bolezen (Videmšek, Švarc Urbančič, Kondrič, Štihec in Karpljuk, 2002).

Ameriško združenje športne medicine (ACSM – American College of Sports Medicine, 2010) in celo ameriško združenje porodničarjev in ginekologov (ACOG – American College of Obstetricians and Gynecologists, 2009) priporočata, da naj bodo nosečnice zmerno telesno dejavne vsak dan v tednu, vsaj 30 minut pri zmerni intenzivnosti vadbe. Začetni del vadbe naj bo namenjen ustreznemu ogrevanju (minimalno 5 minut). Osrednji del vadbe naj bo osredotočen na aerobno (vzdržljivostno) vadbo ali pa na vadbo za moč, koordinacijo in ravnotežje. Vadbeni program naj se zaključi z ustreznim ohlajanjem po vadbi, katerega namen je psiho-fizična umiritev po vadbeni enoti s poudarkom na vajah za gibljivost.

Organizacijske vadbe oziroma programi za nosečnice (vadba v vodi, pilates za nosečnice, joga za nosečnice, aerobika za nosečnice ter splošna vadba za nosečnice), ki jih izvajajo različni športni klubi in društva, so zelo primerni za vse bodoče mamice. Omogočajo, da se več nosečnic odloči za športno dejavnost, ki je sicer same ne bi izvajale. Tudi vse več zdravnikov in ginekologov priporoča redno športno dejavnost pod pogojem, da le-ta poteka pod strokovnim nadzorom.

Pri pisanju diplomskega dela so nam bile v veliko pomoč občine Ribnica, Kočevje, Loški Potok, Osilnica in Kostel, kjer smo pridobili veliko podatkov glede raznolikosti in pogostosti organiziranih vadb pred in med nosečnostjo za ženske. Glede na zastavljene cilje diplomskega dela smo analizirali podatke o športnemu udejstvovanju nosečnic pred in med nosečnostjo. Zanimalo nas je tudi, kako so ženske seznanjene z organizirano vadbo pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju in ali se je ženske pred in med nosečnostjo redno udeležujejo ali raje izberejo neorganizirano vadbo. S pomočjo podatkov, ki so nam jih dale občine, smo

želeli ugotoviti tudi, če je nosečnicam na kočevsko-ribniškem območju zagotovljeno dovolj vadbe, ali nosečnice raje zaidejo v druga mesta. Ugotavljali smo, ali prisostvovanje na organiziranih vadbah pred nosečnostjo vpliva na prisostvovanje na organiziranih vadbah med nosečnostjo.

## **1.1 OBDOBJE NOSEČNOSTI**

Obdobje nosečnosti je pri večini žensk eno najlepših obdobji v življenju. Gre za čas pričakovanja rojstva otroka. Žensko telo gre v tem procesu skozi precej očitne spremembe, ki tako ali pa drugače vplivajo na prihodnjo mamico. V tem obdobju se v ženskem telesu zgodi veliko telesnih in čustvenih sprememb, vendar naj bi bila gibalna dejavnost tudi v nosečnosti običajen del vsakdana. V zvezi z gibalno dejavnostjo v nosečnosti se pogosto poraja bojazen, da z njo žensko in otroka izpostavljam tveganju. Danes na podlagi številnih študij vemo, da gibalna dejavnost v nosečnosti ni škodljiva ne za otroka ne za nosečnico. Seveda pa kljub obilici pozitivnih stvari spremljajo nosečnost tudi določene težave, pri katerih je potrebno ravnati zelo previdno.

Že nekaj let je znano, da psihično in telesno močna oziroma kondicijsko pripravljena nosečnica lažje prenaša nosečnost, je bolj pripravljena na porod in si po porodu tudi hitreje opomore. Vse več žensk se zaveda pomena telesne dejavnosti, zato jih vedno več želi nadaljevati z vadbo tudi v nosečnosti ali z njo takrat začeti.

## **1.2 SPREMEMBE V NOSEČNOSTI**

V času nosečnosti se začne telo nosečnice spreminjati in se prilagajati plodu, ki je v maternici. Zaradi teh sprememb mora telo poskrbeti, da plodu oziroma otroku, ki je v maternici, nudi oporo in zaščito, nosečnica pa mora biti na to pripravljena in se mora spremembam prilagoditi in vedeti, kako odpraviti oziroma omiliti težave.

## **1.2.1 ANATOMSKE IN FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V NOSEČNOSTI**

Nosečnost po obdobjih razdelimo na tri trimesečja (trimestre), ki pomenijo tri glavne stopnje plodovnega razvoja. V prvem trimesečju obstaja največja nevarnost spontanega splava. Med drugim trimesečjem lahko razvoj ploda že dobro spremljamo in diagnosticiramo morebitne motnje v razvoju. V tretjem trimesečju se plod začne pripravljati na preživetje izven materinega telesa (Nosečnost, 2007).

V tem času prihaja do velikih psiholoških, socioloških, anatomskih in fizioloških sprememb. Zadnji dve vrsti sprememb najbolj vplivata na športno dejavnost nosečnice. Dogajanje in spremembe v telesu mora prepoznati vaditelj športnih programov za nosečnice ter nosečnica sama, saj v primeru nepravilnosti lahko ogrožajo nosečnico in plod.

### **HORMONI**

Hormoni so kemični sli in med nosečnostjo uravnavajo mnogo stvari. Pripravljajo maternico na sprejem oplojenega jajčeca in ji povedo, kdaj se začne porodni proces. Pospesijo nastanek mleka in uravnavajo rast mlečnih žlez ter ploda. Mnogo pomembnih hormonov deluje pred in med nosečnostjo (Johnson, 2001).

Najpomembnejši hormoni med nosečnostjo so progesteron, estrogen in relaksin. Omogočajo, da se začne organizem spreminjati in prilagajati na nosečnost. Cilj vseh prilagoditev sta optimalna rast in razvoj ploda (Backović Juričan, 2008).

### **SRČNO-ŽILNI SISTEM**

Srčni utrip se v nosečnosti poveča za okrog 12 udarcev na minuto (Stoppard, 1990). Za 30 % se zviša tudi utripni volumen srca. Srce torej v nosečnosti opravi veliko več dela, kar ima za posledico hipertrofijo srca. Pomakne se levo in navzgor, pogostejše so tudi motnje srčnega ritma (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).



Volumen krvi se poveča za 35 do 50 % (1500–2000 ml). Volumen plazme se poveča za 50 %, volumen eritrocitov pa le za 20 %, zato pride do fiziološke slabokrvnosti. Stanje se normalizira 6 do 8 tednov po porodu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Krvni tlak se v prvem in drugem trimesečju praviloma zniža, proti koncu nosečnosti pa se dvigne in se normalizira v šestih tednih po porodu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Z rastjo maternice se pritisk na vene spodnjih okončin zviša. Slaba cirkulacija in povečano zadrževanje vode povzročita otekanje spodnjih okončin pri 60–70 % nosečnic (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

## **DIHALNI SISTEM**

Nosečnica potrebuje več kisika, tako zase kot za plod. Pri nosečnici prihaja do hitrejšega, globljega in težjega dihanja.

Rebra se v nosečnosti pomaknejo navzven in navzgor, poveča se medrebrni lok in posledično tudi obseg prsnega koša za pet do sedem centimetrov. Diafragma se zaradi rastoče maternice dvigne, kar otežuje dihanje in sili nosečnico bolj k prsnem dihanju. Osnovna poraba kisika se zviša za 15 do 20 %, zaradi česar se povečajo tudi frekvenca dihanja (za petnajst do osemnajst vdihov na minuto), dihalni volumen in pljučna ventilacija (Sapsford, Bullock Saxton in Markwell, 1998).

## **1.3 ŠPORTNA DEJAVNOST IN NJEN VPLIV NA SPREMEMBE V NOSEČNOSTI**

Nosečnost in porod sta za vsako žensko srečno in magično doživetje. Kljub temu, da prineseta obilo lepega in nepozabnega, vseeno spremenita način življenja in miselnost vsake nosečnice. Dandanes se večina žensk zaveda zdravega načina življenja, h kateremu spadata ustrezna prehrana in prilagojena gibalna oziroma športna dejavnost. Če je nosečnica v obdobju nosečnosti športno aktivna in se zdravo prehranjuje, naredi veliko dobrega zase in za svojega

otroka. Z redno vadbo nosečnica ohrani odlično pripravljenost in se pripravi na različne telesne napore v tem času.

Nosečnica, ki je športno dejavna, s tem pripomore k zdravju srca in pljuč, k lažjemu porodu, k izboljšanju telesne drže in ravnotežja. Z vadbo tudi lažje nadzoruje naraščanje telesne teže in pripomore k hitrejši pridobitvi telesne kondicije, preprečuje nabiranje odvečnih kilogramov, ublaži prebavne težave, olajša mišične bolečine in krče, ter krepi mišice. Pravilna prehrana vpliva na pozitivno rast otroka in razvoj ploda.

Razmišljanja o vadbi med nosečnostjo so se skozi zgodovino spreminjala. Leta 1950 je American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) nosečnicam priporočal le dnevni sprehod, dolg približno eno miljo oziroma 1,609 km. Leta 1985 so že omejili vadbo s trajanjem vadbe in višino srčnega utripa. Trajala naj bi le 15 minut, srčni utrip pa naj bi bil največ 140 udarcev na minuto. Zaradi omejenih raziskav na tem področju so bili nasveti o športni dejavnosti med nosečnostjo zelo skopi. Devet let kasneje so z mnenji mnogih raziskovalcev prišli do ugotovitve, da ženska, ki se je pred nosečnostjo redno ukvarjala s športom in ima zdravo nosečnost, nima nikakršnih omejitev, zakaj naj ne bi bila športno dejavna, vendar mora prilagoditi intenzivnost in trajanje vadbe. ACOG je leta 2002 vsem zdravim nosečnicam priporočal, naj vadbi brez zadržkov namenijo najmanj 30 minut na dan oziroma par dni v tednu (Brooks, 2004). Najnovejše raziskave ACOG in ACSM so priporočile, da naj bodo nosečnice zmerno telesno dejavne vsak dan v tednu vsaj 30 minut pri zmerni intenzivnosti vadbe.

### **1.3.1 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO IN PLOD**

Obstaja veliko pozitivnih dejavnikov, ki kažejo na to, da je športna dejavnost v času nosečnosti pomembna. Pozitivno vpliva na zdravje nosečnice in razvijajoč se plod, s tem pa pripomore tudi k lažji pripravi na porod. S športno dejavnostjo okrepimo celotno mišičje, nosečnost pa doživljamo kot nekaj lepega in z dobrim razpoloženjem.

## **HORMONI**

Ena bistvenih fizioloških zahtev v nosečnosti je stalen dovod energije in kisika plodu. Raven

sladkorja mora biti čim bolj stalna. Pri športni aktivnosti se glukoza ves čas porablja, zato obstaja možnost, da otrok ne dobi dovolj hranilnih snovi. Vse pa je odvisno od vrste, intenzivnosti in trajanja športne aktivnosti. Pomembna sta tudi telesna pripravljenost in splošno stanje nosečnice. Znano je, da pri nizki do srednje intenzivni športni dejavnosti in ob ustrezni prehrani ni nevarnosti, da bi raven glukoze padla do te mere, da bi bilo ogroženo zdravje otroka. Škodljiva je predvsem visoko intenzivna ali dlje časa trajajoča športna aktivnost nosečnice, še posebej, če nima ustrezne prehrane (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

## **SRČNO-ŽILNI SISTEM**

V času športne aktivnosti med nosečnostjo se poveča srčni utrip, utripni volumen, krvni tlak in volumen krvi, s tem pa se poveča tudi delo srca in ožilja. Do slabokrvnosti lahko pride v primeru, če nosečnica ne skrbi za zadosten vnos železa.

Ker je kri neposreden vir hrane razvijajočega otroka, mora srčno-žilni sistem zadovoljiti povečano porabo po kisiku in hranilnih snoveh. Posledica tega je povečana količina prečrpane krvi za 30–50 %. To se zgodi zaradi povečanega minutnega volumna (razlika pri treniranih in netreniranih ljudeh do tretjega trimesečja popolnoma izgine) in utripnega volumna srca, nekaj pa zaradi višje frekvence srca, ki se povečuje skozi celo nosečnost (Pidcock, 2005).

## **DIHALNI SISTEM**

Nosečnica diha hitreje, globlje in težje, ker potrebuje več kisika, tako zase kot za plod (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović, 2011).

Med vadbo se poraba kisika v primerjavi s porabo v mirovanju poveča. Poraba je odvisna od vrste in intenzivnosti vadbe ter od povečane telesne teže nosečnice. Zato ni vseeno, ali nosečnica plava ali teče. Pri plavanju ji namreč ni treba premagovati sile teže (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Pomembno je, da med vadbo neprestano opozarjamo nosečnico, da naj diha sproščeno in enakomerno. V primeru, da med naporom zadržuje dih, lahko povzroči srčni infarkt ali nezavest.

## **TELESNA TEMPERATURA**

Dvig telesne temperature nosečnice med športno aktivnostjo je odvisen od dejavnikov okolja (temperatura zraka, vlažnost, hitrost vetra, ...) in značilnosti nosečnice (stopnja telesne pripravljenosti, sposobnost prilagajanja, zdravstveno stanje, obleka, ...). Telesna temperatura se viša sorazmerno z intenzivnostjo napora. Ko nosečnost napreduje, se povečajo telesna teža in presnovne zahteve, zato enak tempo aktivnosti ob enaki vzdržljivosti pomeni večjo intenzivnost vadbe (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **1.4 ŠPORTNA DEJAVNOST PRED NOSEČNOSTJO IN VPLIV LE-TE NA ŠPORTNO DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO**

V obdobju nosečnosti je skrb za športno dejavnost še posebej pomembna. Zelo priporočljiva je za vse ženske, ne glede na športno udejstvovanje, različno stopnjo pripravljenosti in vrsto aktivnosti, ki so jo izvajale pred nosečnostjo.

#### **ŽENSKE, KI SO BILE PRED NOSEČNOSTJO POPOLNOMA ŠPORTNO NEDEJAVNE**

V to skupino spadajo nosečnice, ki se nikoli niso ukvarjale s športom ali drugimi oblikami rekreacije. Po vsej verjetnosti se te ženske tudi v nosečnosti ne bodo odločile za vadbo. V primeru, da se odločijo, je najprej potreben pogovor z ginekologom, strokovno usposobljenim zdravstvenim strokovnjakom ali športnim strokovnjakom. Nosečnici bodo glede na njeno telesno pripravljenost svetovali o ustrezni in varni obliki dejavnosti. Taka ženska naj se ne bi pred porodom začela intenzivneje ukvarjati s športom, saj to povzroča njenemu telesu velik stres. Zato je priporočljivo, da je aktivnost nižje stopnje intenzivnosti, npr. vsakodnevni sprehod v naravi (Mlakar idr., 2011).

#### **ŽENSKE, KI SO BILE PRED NOSEČNOSTJO OBČASNO ŠPORTNO DEJAVNE**

Nosečnice, ki so bile pred nosečnostjo občasno športno dejavne, lahko vadbo nadaljujejo tudi v

nosečnosti. Z vadbo je potrebno začeti šele po 13. tednu nosečnosti. Vadba mora potekati normalno, priporočljivo pa je, da so sklepi med vadbo razbremenjeni telesne teže. Športi, ki naj bi se jih udeleževale nosečnice so predvsem plavanje, kolesarjenje na sobnem kolesu in organizirana vadba v vodi za nosečnice. Strokovnjaki lahko svetujejo primerno obliko dejavnosti glede na trenutno stopnjo telesne pripravljenosti, želje in potrebe ter pomagajo vadbo postopoma stopnjevati. Sprva naj nosečnica vadi 15 minut dnevno, 3-krat na teden, kasneje lahko postopoma preide na vadbo, ki traja 30 minut, 4-krat na teden (Royal College of Obstetrics and Gynaecology, 2006 ).

### **ŽENSKE, KI SO BILE PRED NOSEČNOSTJO REDNO ŠPORTNO DEJAVNE**

Ženske, ki so bile športno dejavne pred nosečnostjo, lahko vadbo nadaljujejo tudi v nosečnosti, če ta poteka normalno in v določenih pogojih. Nosečnicam se priporoča, naj se ne udeležujejo tistih športov, ki se jih pred nosečnostjo niso udeleževale, pri tem pa naj raje izbirajo športe, s katerimi so že seznanjene (Podlesnik Fetih idr., 2010).

### **ŽENSKE, KI SO BILE PRED NOSEČNOSTJO VRHUNSKE ŠPORTNICE**

V to skupino spadajo nosečnice, ki so se profesionalno ukvarjale s športom tik pred zanositvijo. Sledijo naj priporočilom, ki veljajo za nosečnice, ki so bile pred nosečnostjo redno športno dejavne (Mlakar idr., 2011).

### **ŽENSKE S PRIZADETOSTJO OZIROMA GIBALNO OVIRANE ŽENSKE**

Ženske naj se posvetujejo s strokovno usposobljenim zdravstvenim strokovnjakom (fizioterapevtom, medicinsko sestro) ali drugim strokovnjakom, ki bo svetoval ustrezno obliko gibalne dejavnosti (Mlakar idr., 2011).

## **1.5 ŠPORTNA DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO**

Če je nosečnica zdrava in obdobje nestrpnega pričakovanja poteka brez težav, se bodoča mamica lahko ukvarja s športom, dokler se zanj čuti sposobno in jo naraščajoči trebuh pri tem ne moti.

### **1.5.1 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO**

Ženske, ki so v času nosečnosti športno aktivne, pripomorejo k boljšemu lastnemu zdravju, pozitivno vplivajo na razvijajoči se plod ter pripomorejo k lažjemu porodu. Zaradi športne dejavnosti se jim izboljša celotna telesna in psihična kondicija, delovna sposobnost pa se jim tako ohranja do visoke nosečnosti. Imajo večje veselje do gibanja in dober odnos do nosečnosti (Podlesnik Fetih idr., 2010).

Pozitivni vplivi vadbe se kažejo predvsem pri okrepitvi celotnega mišičja (ženske lažje prenašajo dodatne napore v nosečnosti in pri porodu) ter pri obvladovanju mišic pri porodu. V tem času se aktivirajo posamezne mišične skupine, rezultat tega pa je ekonomična poraba kisika, ki je pomembna za to, da se nosečnice po porodu hitreje vrnejo v prejšnjo postavbo. Vadba pripomore tudi k izboljšanju prekrvavljenosti vsega telesa. To je dober znak, saj preprečuje nastajanje krčnih žil na nogah, otroku pa dovaja dovolj kisika, ki je potreben za njegov razvoj. Tudi porod je krajši in lažji, saj se celoten organizem okrepi in pripravi nanj (Klun, 1992).

### **1.5.2 NAMEN ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI**

Švarc – Urbančičeva in Videmškova (1997) ugotavljata, da je športna dejavnost v nosečnosti pomembna tudi zaradi nekaterih drugih pozitivnih učinkov.

- Ohranja raven motorične sposobnosti na ravni pred zanositvijo, s čimer bo nosečnica lažje premagala napore med porodom in se po njem hitreje vrnila k vsakodnevnim dejavnostim.
- Ohranja oziroma izboljša delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema.
- Popravlja telesno držo.

- Preprečuje pretiran porast telesne teže.
- Preprečuje mišično-skeletne motnje (bolečine v križu, vratu, poškodbe sklepov).
- Zmanjša nosečniške težave (krče v mečih, krčne žile, ...).
- Učenje sproščanja in različnih tehnik dihanja.
- Vzpostavljanje pozitivnega odnosa do telesa in povečanje nadzora nad njim.
- Izboljšanje psihičnega počutja.
- Pridobivanje pozitivnega odnosa do sebe, nosečnosti, poroda in vloge matere.
- Druženje z drugimi nosečnicami.
- Zvišanje kakovosti življenja in pridobivanje trajnih športno rekreativnih navad.

Mlakarjeva, Videmškova, Vrtačnik Bokalova, Žgureva in Ščepanovičeva (2011) poleg zgoraj omenjenih pozitivnih učinkov oziroma ciljev navajajo še:

- izboljšanje ravnotežja in koordinacije gibanja;
- izboljšanje cirkulacije in znižanje diastoličnega krvnega tlaka;
- izboljšanje nevrološkega razvoja otroka;
- boljša rast posteljice in boljša rast ploda;
- manj možnih težav med porodom, porod je lahko krajši, je manj porodniških posegov;
- hitrejše okrevanje po porodu.

Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health (2013) opredeljuje še naslednje možne koristi telesne vadbe za nosečnice:

- vzdrževanje telesne pripravljenosti (srčno-žilnega, dihalnega in mišično-kostnega sistema);
- nadzorovano naraščanje telesne teže;
- zmanjšanje nosečniških težav (bolečine v medeničnem obroču ali ledvenem delu hrbtenice, bolečine v predelu spodnjih reber, bolečine v trtici, krčne žile, varice zunanjega spolovila, čezmeren razmik trebušnih mišic, krči v nogah, otekanje, tesnoba, nespečnost);
- izboljšanje telesne drže, ravnotežja in koordinacije gibanja;
- izboljšanje cirkulacije in znižanje diastoličnega krvnega tlaka;
- vzpostavljanje pozitivnega odnosa do telesa in razvijanje zdravega življenjskega sloga;

- izboljššan nevrološki razvoj otroka;
- boljša rast posteljice in boljša rast ploda;
- manj možnih težav med porodom (krajši čas poroda, manjkrat potreben carski rez);
- hitrejša okrevanje po porodu.

## 1.6 PRIMERI, KI MED ŠPORTNO DEJAVNOSTJO ZAHTEVAJO ZDRAVNIŠKI NADZOR

Ženske, ki so bile pred nosečnostjo redno športno dejavne in ženske, ki so bile pred nosečnostjo vrhunske športnice, lahko nadaljujejo z vadbo, ki so jo izvajale pred nosečnostjo, vendar je priporočljivo, da se pred tem posvetujejo s strokovnjaki, še posebej v primeru težav v tej ali prejšnjih nosečnostih. Prav tako se morajo z usposobljenim strokovnjakom pred začetkom vadbe posvetovati ženske s posebnimi potrebami oziroma gibalno ovirane, saj jim oni predpišejo ustrezno obliko gibalne dejavnosti.

Obstajata dve vrsti različnih kontraindikacij za gibalno vadbo v nosečnosti. Ene so absolutne, druge pa relativne kontraindikacije.

Med absolutne kontraindikacije sodijo (ACSM, 2010; ACOG, 2009):

- resne srčne in pljučne bolezni;
- grozeč prezgodnji porod;
- večplodna nosečnost z grozečim prezgodnjim porodom;
- predležea posteljica po 26.tednu nosečnosti;
- slabost materničnega vratu;
- krvavitev iz nožnice v drugem in tretjem trimesečju;
- gestacijska hipertenzija;
- predčasen razpok mehurja;
- preeklampsija – pojav hipertenzije (visok krvni tlak, beljakovine v urinu, edemi).



Med relativne kontraindikacije sodijo (ACSM, 2010; ACOG, 2009):

- kronični bronhitis;
- neocenjena motnja ritma srca pri materi;
- slabo urejena sladkorna bolezen tipa 1;
- spontan splav v prejšnjih nosečnostih;
- izjemno nedejaven življenjski slog pred nosečnostjo ;
- nenadzorovan visok krvni tlak;
- zastoj plodove rasti;
- huda slabokrvnost;
- nenadzorovana epilepsija in obolenje ščitnice;
- ortopedske omejitve;
- huda debelost ali nizka telesna teža (indeks telesne mase  $> 40$  ali  $< 12$ );
- hudo kajenje (več kot 20 cigaret na dan).

Te kontraindikacije opozarjajo, da se morajo nosečnice previdno spopasti z vadbo, da je potrebno prilagoditi obseg in obliko vadbe, pri tem pa jim pomaga za to usposobljena oseba.

## 1.7 PRIPOROČILA ZA VARNO ŠPORTNO DEJAVNOST

Prav vse nosečnice se morajo najprej pozanimati, kako in kdaj izvajati vaje, kaj lahko delajo in česa ne smejo. V času nosečnosti je žensko telo še bolj izpostavljeno raznim nevšečnostim, zato je priporočljivo, da nosečnice upoštevajo navodila oseb, ki so za to usposobljene.

Nosečnica naj vadi po lastnem tempu in se izogiba tekmovanjem. Nikoli naj se ne izčrpa. Ko čuti utrujenost, naj počiva. Program treninga naj si nosečnica ne dela vnaprej. Ne ve namreč, kako se bo počutila v prihodnjih mesecih. Načrtuje naj za teden ali celo dan naprej, ker bo tako najbolje upoštevala svoje počutje (Deans, 2006).

Podlesnik Fetihova (2010) priporoča:

- Nosečnice naj se med vadbo ne zadihajo preveč, sploh pa naj se ne izčrpajo.

- Med nosečnostjo naj se ne lotevajo novih športnih dejavnosti.
- Izogibajo naj se športom, kjer obstaja možnost poškodb z rekviziti ali padcev.
- V prvem trimesečju naj se izogibajo vadbi v prevročem in vlažnem okolju.
- Naj se ne udeležujejo tekmovanj.
- Izogibati se je potrebno balističnim gimnastičnim vajam (guganje, suvanje itd.).
- Podlaga za gibalno dejavnost naj bodo lesena ali oblazinjena tla, ki zmanjšajo sunke in zagotavljajo zanesljivo, neдрsečo oporo stopalom.
- Izogibati se je potrebno maksimalne fleksije in ekstenzije vseh sklepov zaradi ohlapnega vezivnega tkiva.
- Zaradi nestabilnosti sklepov je potrebno omejiti poskoke, tresenja in hitre spremembe smeri.
- Pred zahtevnejšim delom vadbe se je potrebno dobro ogreti.
- Intenzivno vadbo je potrebno zaključiti z razteznimi vajami.
- Zaradi ohlapnosti vezivnega tkiva se odsvetuje maksimalno raztezanje.
- Prehodi iz ležečega v stoječi položaj naj bodo počasni.
- Pred, med in po športni dejavnosti je potrebno skrbeti za zadostno preskrbo s tekočino zaradi preprečitve dehidracije.
- Gibalno dejavnost prekinemo ob pojavu nenavadnih simptomov.

## 1.8 OPOZORILNI ZNAKI ZA PREKINITEV VADBE

V določenih primerih je potrebno vadbo v nosečnosti pravočasno prekiniti in tudi prenehati.

Opozorilni znaki so (ACOG, 2009):

- Močne bolečine v trebuhu, mečih.
- Bolečine v hrbtenici ali medeničnih sklepih, ki imajo za posledico težave pri hoji.
- Krvavitev iz nožnice.
- Oteženo dihanje, omotičnost, slabost ali razbijanje srca.
- Trdovraten, močan glavobol.

ACOG poleg zgornjih primerov, ko je potrebno takoj prekiniti vadbo, navaja še: bolečine v

prsih, nenadno otekanje gležnjev, vrtoglavico, zmanjšano dejavnost ploda in odtekanje plodovnice.

## **1.9 POGOSTOST ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI**

Odločitev o tem, kako pogosto in kako intenzivno naj nosečnica telovadi, je najlažja, če sledi principu FITT (frequency, intensity, time, type) (Deans, 2006).

### **FREKVENCA**

Zadnje študije so pokazale, da je dobro, da tudi nosečnice vadijo vsaj 30 minut dnevno večino dni v tednu, razen če imajo zdravstvene težave. Kljub temu nosečnica ne sme pretiravati. Če začenja z novimi vajami, naj jih sprva izvaja trikrat na teden (Deans, 2006).

### **INTENZIVNOST**

Definicija o omejitvi srčnega utripa izhaja iz leta 1985 po napotkih ACOG. Priporočljivo je vzdrževati pulz v območju 60–70 odstotkov maksimalnega utripa. Zavedati pa se moramo, da je srčni utrip vsakega posameznika različen. Različni ljudje se različno odzivajo na napore. Naučiti se moramo prisluhniti svojemu telesu, saj nam bo samo sporočilo, če bomo pretiravali. To je ključ do varne vadbe (Deans, 2006).

### **ČAS**

Program vadbe naj se prične s kratkimi treningi. Pretiravanje na začetku vodi le v boleče mišice in izčrpanost. Za dober začetek naj vadba z aerobnimi vajami traja okoli 15 minut in naj bo v mejah zelenega srčnega utripa. Ko se nosečnica privadi na takšno vadbo, bo zlahka podaljšala čas vadbe v korakih po dve minuti, dokler ne bo dosegla končnih 30 minut. Najboljši čas, ko lahko nosečnica prične podaljševati dolžino svoje vadbe, je drugo trimesečje. V tretjem trimesečju bo morda treba spet malce popustiti pri vadbi zaradi hitre utrujenosti (Deans, 2006)

## **TIP VADBE**

Pomembno je vključiti aerobno vadbo in vaje za krepitev mišic, ki so primerne za čas nosečnosti. Take oblike vadbe so predvsem plavanje, hoja, vzpenjanje po stopnicah, vadba na sobnem kolesu, posebna podporna skupinska aerobika in vodna telovadba (Deans, 2006).

## **1.10 VRSTE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NOSEČNOSTI**

Skrb za redno telesno aktivnost je v nosečnosti zelo pomembna, saj pripomore k psihični in fizični pripravljenosti na nosečnost, porod in obdobje po porodu. Nosečnica naj bi bila aktivna vsak dan ali vsaj nekajkrat tedensko vsaj 30 min. Priporočljive so aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek, aerobika, kolesarjenje na sobnem kolesu, pohodništvo in plavanje (Davies, Wolfe, Mottola in MacKinnon, 2003). Priporoča se tudi vadbe pod strokovnim vodstvom inštruktorjev za vadbo za nosečnice. Te vadbe običajno potekajo v dvoranah (joga, pilates, aerobika idr.), kjer se izvajajo najrazličnejše vaje za spodbujanje vseh motoričnih sposobnosti, dihalne vaje, vaje za raztegovanje in druge specifične vaje, ki nosečnico pripravijo na porod. Sestavni del športnih dejavnosti naj bo tudi sproščanje.

### **1.10.1 PRIPOROČLJIVE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ČASU NOSEČNOSTI**

#### **HOJA**

Hoja je ena najpomembnejših športnih zvrsti, s katero se nosečnica lahko ukvarja. V prvi vrsti je pomembna dobra in kvalitetna obutev. Nosečnice so v večini malo bolj nerodne, tako da je še posebej potrebno paziti na varen korak. Za hojo so primerne različne podlage. Odsvetuje se hoja po asfaltu oziroma trdih podlagah in po mokrem, spolzkem terenu. Hojo lahko izvajamo po ravnem ali v klanec. Pri hoji po klancu navzdol si je treba obvezno pomagati s palicami. Te nam nudijo boljše ravnotežje in s tem varnejši korak, hkrati pa so tudi roke bolj aktivne. Palice lahko po želji uporabljamo tudi pri hoji po ravnem (Videmšek idr., 2002).

## **TEK**

Če je nosečnica tekla že pred spočetjem in upošteva vse omejitve, ki jih nosečnost prinaša, lahko teče tudi v nosečnosti, saj ima tek tudi v tem obdobju življenja številne pozitivne učinke. Zmanjša se občutek napihnjenosti, zapeka, jutranja slabost, krčne žile in nevarnost pretiranega porasta telesne teže ter izboljša se razpoloženje. Nosečnica, ki prej ni tekla, pa naj se teku v nosečnosti odpove, predvsem zaradi povečane nevarnosti poškodb (Videmšek idr., 2002).

Nosečnica, ki se odloči za tek, naj upošteva dejstvo, da je zaradi povečanja telesne teže in delovanja hormonov bolj izpostavljena poškodbam. Pri teku mora uporabljati ustrezen obutev z dobrim profilom podplata. Teren naj bo primeren, izogiba naj se teku po trdi podlagi, na primer asfaltu. Pri teku lahko uporablja elastičen pas, ki nudi dobro oporo trebuhu in križu. Nosečnica naj nikoli ne teče sama, ampak vedno v družbi. Med tekom naj pazi na pravilno držo in ravnotežje. Z napredovanjem nosečnosti naj količino in intenzivnost teka prilagodi svojim sposobnostim. V zadnjem trimesečju pa lahko nosečnica tek zamenja s hojo.

## **KOLESARJENJE NA SOBREM KOLESU**

Kolesarjenje je v nosečnosti zelo zaželeno. Težišče nosečnice je premaknjeno, zato je nosečnica bolj nagnjena k padcem. Nosečnici se priporoča uporaba sobnega kolesa, saj pri tem nevarnosti padca ni. Nosečnica naj se izogiba kolesarjenju na prostem, kjer je veliko prometa, in kolesarjenju po naravnem terenu (makadam, gozd idr.). Položaj telesa naj nosečnica prilagodi svojemu počutju. Večini nosečnic prija kolesarjenje v bolj pokončnem položaju, saj tako manj obremeni spodnji del hrbta ter rahlo zmanjša ledveno krilo, ki je povečano zaradi teže trebuha.

## **PLAVANJE**

Plavanje je za nosečnice zelo primerno. Nosečnica lahko plava do 14 dni pred rokom poroda. V primeru, da je proti koncu nosečnosti maternični vrat že odprt, pa naj se plavanju odpove. Telo je v vodi bistveno manj obremenjeno kot na kopnem. Zaradi sile vzgona se navidezno zmanjša sila teže telesa, zato plavanje ne obremenjuje vezi, sklepov in ligamentov. Zaradi tega se plavanje priporoča tudi nosečnicam pri več plodni nosečnosti in pri nosečnicah s

prekomerno telesno težo. V vodi do vratu je naša navidezna teža le 1/10 naše prave teže. Voda tudi blagodejno vpliva na telo nosečnice, saj sprošča mišice in masira telo. Nosečnicam se priporoča plavanje v vodi, ki ima od 28 do 32°C in je higiensko neoporečna. Paziti mora, da v bazenu ni prevelike gneče, ker se lahko kdo vanjo zaleti, jo brcne, sune, ... V morju naj nosečnica ne plava sama, oziroma naj plava blizu obale. Pred vdorom vode v nožnico se lahko zaščiti s posebnimi tamponi, ki so impregnirani z vazelinskim oljem. O uporabi slednjih naj se prej posvetuje s svojim ginekologom. Pri plavanju lahko uporabljajo različne pripomočke, s katerimi spremenijo intenzivnost plavanja. Na primer: vodni črvi, vodne rokavice, vodna vesla, plavalne deske, plavalni plovec, ... Od tehnik plavanja se najbolj priporoča prsna tehnika brez izdihovanja pod vodo in hrbtna tehnika plavanja. Kravl in delfin nista primerna načina plavanja, saj je normalno dihanje oteženo. Plavanje in gimnastične vaje v vodi so pomembne pri preprečevanju pretiranega porasta telesne teže, saj jih lahko izvajamo celo nosečnost. Ugotovili so, da je intenzivnost v vodi v devetem mesecu tolikšna kot na kopnem v četrtem (Videmšek idr., 2002).

## **AEROBIKA**

Aerobika je dejavnost, ki je podobna teku, zato jo omejujejo isti dejavniki (možnost pregretja, poškodb vezi in sklepov, stres, ki ga občuti plod in ga nosečnica ne zazna). Če niso na voljo posebni programi za nosečnice, kjer vaditelj, ki je strokovno usposobljen za vodenje vadbe v nosečnosti, ustrezno prilagodi program, naj nosečnica sodeluje pri nizko intenzivni skupini, vaje prilagodi sebi (ne izvaja jih leže na hrbtu, se izogiba poskokom in maksimalnemu raztezanju) in upošteva splošne nasvete za telesno dejavnost v nosečnosti. Z nosečnostjo mora nujno seznaniti tudi vaditelja, ki jo bo med vadbo natančneje opazoval (Podlesnik Fetih idr., 2010).

## **JOGA**

Nosečnost in porod sta obdobji, ko nam je poznavanje lastnega telesa, zmožnost umiritve in koncentracije v veliko pomoč. Tako telesna kot duševna pripravljenost nosečnice vplivata na potek poroda, žensko samopodobo in zdravega novorojenčka. Redno izvajanje sproščanja, asan ter posvečanje sebi in še nerojenemu otroku imajo pozitivne učinke, saj poleg naštetih dobrih lastnosti izkoriščajo hormonske spremembe v telesu, ki mehčajo vezi in tako telo pripravljajo

na prehod otroka skozi porodni kanal. Seveda nosečnost zahteva večjo previdnost, zato je pomembno biti seznanjen z vajami, ki jih zdrava nosečnica lahko izvaja popolnoma varno (Podlesnik Fetih idr., 2010).

## **PILATES**

Pilates za nosečnice izhaja iz klasičnih vaj pilatesa, gibanje pa je prilagojeno potrebam posameznega obdobja nosečnosti. Poudarjene so vaje, ki preprečujejo spremembe v drži, vaje za krepitev mišic in vaje, ki ohranjajo kondicijo, potrebno za porod. Nosečnici se najbolj spremeni drža telesa. Prav drža pa lahko povzroča neudobje in poruši ravnovesje telesa. Nepravilna drža povzroči bolečine, pomanjkanje energije, zasoplost in mišično napetost. Z vadbo pilatesa lahko v večini primerov omilimo vse te simptome, hkrati pa se z njim pripravljamo na porod. Pilates je vadba za telo in um. Od drugih treningov se razlikuje v aktiviranju globokih mišic, ki jih le redko uporabljamo, kar omogoči razvoj moči od znotraj navzven. Posledica tega je stabilnost trupa in ohranjanje ravnotežnega položaja (Mlakar idr., 2011).

### **1.10.2 ŠPORTNE DEJAVNOSTI, KJER SO POTREBNE POSEBNE PRILAGODITVE**

#### **ZIMSKI ŠPORTI (ALPSKO SMUČANJE, TEK NA SMUČEH, DRSANJE)**

Vsem tistim najbolj množičnim in dostopnim rekreativnim zimskim športom je skupno to, da potekajo v hladnejšem okolju in da se v glavnem vse aktivnosti izvajajo na podlagi, ki nudi manjši oprijem in je bolj ali manj spolzka. Problem, s katerim se pri tem sreča noseča ženska, je predvsem v pozni nosečnosti spremenjeno težišče telesa. Slabše ravnotežje povečuje možnost padcev in poškodb. Drugi pomembni dejavnik je mraz, pred katerim mora nosečnica zaščititi sebe in plod. Zimski športi se velikokrat izvajajo na območjih z visoko nadmorsko višino (nad 1800 metrov), kjer je že zaznati vplive zmanjšanega zračnega tlaka, zaradi česar je v zraku manj kisika. To pa pomembno vpliva na telo nosečnice in s tem tudi na preskrbo ploda s kisikom (Podlesnik Fetih idr., 2010).

Nosečnica naj se pozimi skrbno zavaruje pred mrazom. Z drsanjem in alpskim smučanjem naj se ukvarjajo le zelo vešče. Zaradi slabšega ravnotežja in zato večje možnosti poškodb in padcev naj ga zgodaj opustijo. Tek na smučeh pa je primeren skoraj vso nosečnost, predvsem za vzdrževanje aerobnih sposobnosti. Pomembno je, da nosečnica pogosto in dovolj počiva ter nadomešča izgubljeno tekočino (Švarc – Urbančič, 1997).

## **TENIS, BADMINTON, SQUASH**

Pri tenisu, badmintonu in squashu so potrebni hitri odzivi, prisotne so nenadne spremembe smeri gibanja in kratki sprinti. Če nosečnica teh športnih panog ne obvlada zelo dobro, naj z njimi v nosečnosti nadaljuje z veliko mero previdnosti in rezerve. Z naraščanjem nosečnosti običajno ženske tudi same začutijo, da zahtevnosti teh športov niso več kos. Pri badmintonu in squashu naj bo pozorna tudi na problem pregretja, ker je prostor zaprt in slabo prezračevan. Enako velja za tenis v vročem in vlažnem vremenu (Podlesnik Fetih idr., 2010).

### **1.10.3 ŠPORTNE DEJAVNOSTI, KI ZA NOSEČNICO NISO PRIMERNE**

Zaradi varnosti nosečnice in varnosti otrok naj bi se nosečnice izogibale kontaktnim športom, kot so košarka, rokomet, nogomet in borilni športi. Nosečnicam je tudi priporočeno, naj se izogibajo športom, pri katerih je velika nevarnost padcev (jahanje). Nevarno je tudi potapljanje in napori nad 2500 metrov nadmorske višine.

## **MOŠTVENE IGRE Z ŽOGO**

Tudi na rekreativnem nivoju ni moč preprečiti morebitnega udarca, ki bi bil v nosečnosti lahko vzrok za splav ali prezgodnje ločevanje posteljice v višji nosečnosti. Govorimo o nenamernih udarcih pri borbi za žogo s komolci, pestmi, nogami, skratka z vsemi deli telesa, ne smemo pa pozabiti niti na silo žoge, ki nosečnico lahko zadane v trebuh. Če torej končna oblika teh športov ni primerna za nosečnico, pa so določeni tehnični elementi teh iger varni, primerni in dovolj privlačni, da z njimi nadomesti primarno igro (Podlesnik Fetih idr., 2010).



## **POTAPLJANJE**

Potapljanje ni primerno in varno tako za nosečnico kot za razvijajočega se malega človeka. Potapljanje lahko poveča možnost nastanka prirojenih napak; plod je bolj občutljiv na vsakršno formacijo mehurčkov internega plina v organizmu; rekompresijsko zdravljenje s kisikom lahko povzroči dodatne poškodbe zaradi strupenega delovanja kisika (Horvat, 2004).

### **1.11 ŠPORTNA DEJAVNOST NOSEČNIC V ORGANIZIRANI SKUPINI**

Program organizirane športne dejavnosti je namenjen nosečnicam vse od zgodnje pa do pozne nosečnosti. Vaje se izvajajo glede na fizično sposobnost, stopnjo nosečnosti in glede na morebitne težave, ki pestijo nosečnice. Program vaj je individualno prilagojen vsaki nosečnici posebej, tako da vse nosečnice ne izvajajo vseh vaj hkrati oziroma naenkrat, saj se jim vaditelj posebej posveti.

Organizirano vadbo za nosečnice lahko vodijo športni pedagogi, fizioterapevti, najbolj pomembno pa je, da so vaditelji usposobljeni ter da imajo znanja s področja medicine in športa, saj je vadba zelo specifična in je potrebno dobro poznati nosečniško telo.

Sestavni deli idealne vadbe so ogrevanje, aerobna aktivnost, krepitev mišic in ohlajanje. Dobro ogrevanje je priprava na vadbo. Aerobne vaje koristijo srcu in pljučem. Moč in vzdržljivost mišic se lahko poveča z vadbo v telovadnici, kjer se posamezne mišične skupine krepijo s ponavljanjem določenih vaj. Previdno raztezanje in dihalne vaje so odličen način, da se po vadbi telo vrne v normalno stanje (Deans, 2006, str. 117).

### **1.12 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZA**

Športna aktivnost je temeljnega pomena za izboljšanje človekovega telesnega in duševnega zdravja. Redno ukvarjanje s športom bi moral biti cilj vsakega človeka. Toda na žalost to velikokrat zanemarjamo. Glavni namen diplomskega dela je prikazati žensko gibalno dejavnost

v času pred in med nosečnostjo in soodvisnost organiziranih vadb pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju. Ugotoviti želimo, koliko žensk je v času pred in med nosečnostjo športno dejavnih in v kolikšni meri so nosečnice seznanjene s ponudbo organizirane športne vadbe v svojem okolju. Ugotoviti želimo tudi, ali prisostvovanje na organiziranih vadbah pred nosečnostjo vpliva na prisostvovanje na organiziranih vadbah med nosečnostjo. Predstaviti želimo rezultate opravljene ankete o gibalni dejavnosti žensk pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju.

Glede na predmet in problem so **cilji** diplomskega dela:

- Ugotoviti ponudbo organizirane športne dejavnosti za nosečnice na kočevsko-ribniškem območju.
- Ugotoviti, v kolikšni meri so nosečnice seznanjene s ponudbo organizirane športne vadbe.
- Analizirati športne dejavnosti pred in med nosečnostjo.
- Ugotoviti, ali prisostvovanje na organiziranih vadbah pred nosečnostjo vpliva na prisostvovanje na organiziranih vadbah med nosečnostjo.

Glede na cilje smo postavili eno alternativno hipotezo:

H1: Ženske, ki so se ukvarjale pred nosečnostjo z organizirano športno dejavnostjo, so tudi med nosečnostjo bolj organizirano športno dejavne.

Hipotezo smo preverili s pet odstotnim tveganjem.

## **2 METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

V vzorec anketirancev je bilo vključenih 60 naključno izbranih nosečnic. Prihajale so s kočevsko-ribniškega območja, iz občin Ribnica, Kočevje, Osilnica, Kostel, Sodražica in Loški Potok.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik (priloga 1), izdelan v namen te raziskave. Od 20 vprašanj jih je bilo 18 zaprtega tipa (pet od njih je imelo na koncu možnost odprtega tipa), 2 vprašanja pa sta bili odprtega tipa.

### **2.3 POSTOPEK**

Kontaktirali smo ginekološka oddelka v zdravstvenem domu Ribnica in Kočevje ter ju vprašali o možnosti izvedbe anketiranja na podlagi pripravljenih anket. Po pozitivnem odgovoru smo ankete dostavili na določeni lokaciji, kjer so ankete nosečnicam razdelile medicinske sestre in ginekologinji. Po nekaj tednih smo rešene ankete prevzeli na ginekološkem oddelku.

Informacije in podatke o programih športne vadbe za ženske v času pred in med nosečnostjo, ki jih nudijo različna športna društva in športni klubi, smo zbirali s pomočjo elektronske pošte, pregledom spletnih strani in s pomočjo telefonskih klicev.

Tako smo s pomočjo elektronske pošte poslali vsem občinam kočevsko-ribniškega območja kratko razlago diplomskega dela in vprašanja o vadbah, z namenom izvedeti, koliko vadb je uradno zabeleženih in se jih izvaja na tem območju za ženske pred in med nosečnostjo. Pregledali smo še obstoječo ponudbo programov na spletnih straneh (iskanje z brskalnikom Google; iskalni niz: vadba za nosečnice, vadba za ženske pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju), poleg tega pa smo za informacije o vadbenih programih za ženske v času pred in med nosečnostjo zaprosili tudi direktorja Športnega centra Ribnica in

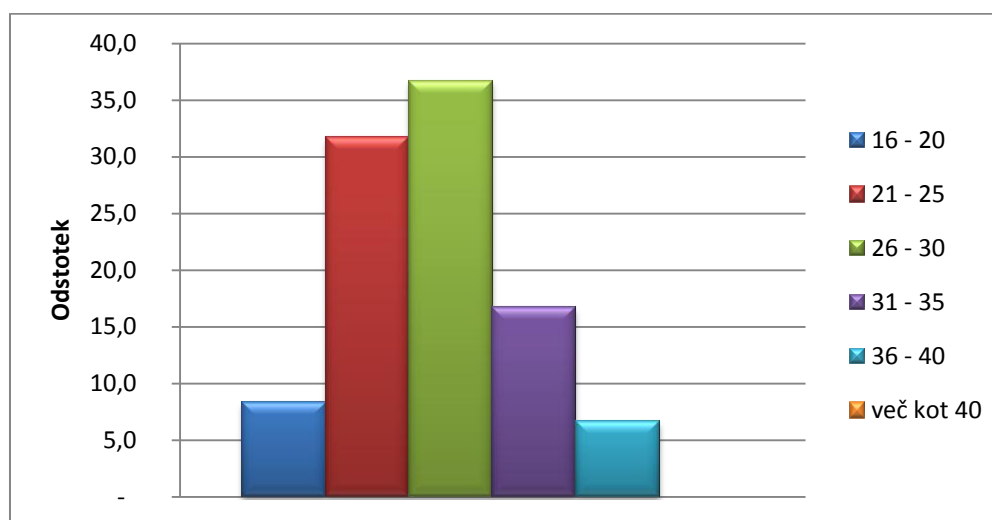
direktorja Športnega centra Kočevje. Preko telefonskega klica smo poklicali tudi v zdravstveni dom, kjer smo dobili informacije glede vadb, ki potekajo znotraj zdravstvenega doma v Ribnici in Kočevju. Povratno informacijo smo dobili iz vseh občin (Ribnica, Osilnica, Loški Potok, Sodražica, Kostel), razen iz občine Kočevje, kjer smo morali po neuspešnem poizvedovanju, sami poiskati rezultate.

Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele odgovorov. S Personovim koeficinetom korelacije smo pri posameznih spremenljivkah preverili, ali obstajajo statistično pomembne razlike med dejavnimi in nedejavnimi organiziranimi vadbami v času pred in med nosečnostjo. Obravnavali smo 60 izpolnjenih anket, pri čemer ni bilo manjkajočih vrednosti, kar je v določeni meri poenostavilo obravnavo.

### 3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Glede zastavljenih ciljev in na podlagi anketnih vprašalnikov, ki jih je izpolnilo 60 nosečnic s kočevsko-ribniškega območja, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo in analiziramo v nadaljevanju diplomskega dela.

#### STAROST NOSEČNIC



Slika 1. Starost nosečnic.

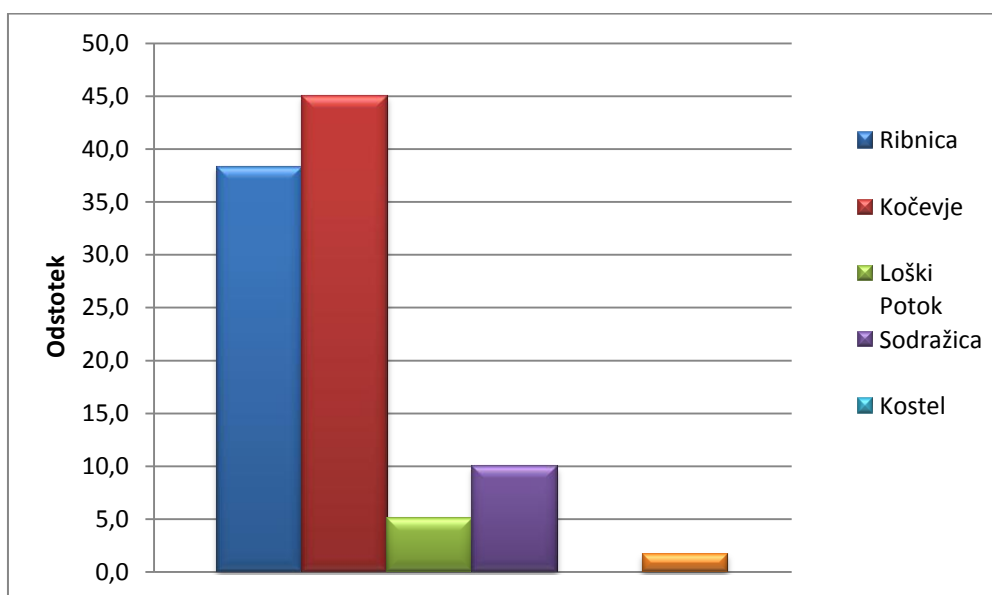
Na zgornji sliki so prikazani rezultati o starostnih razredih, v katere so razvrščene anketirane nosečnice (prva, druga, tretja, itd. nosečnost). Največ nosečnic, skupaj kar 76,7 %, je bilo nosečih do 30. leta. Od tega je bilo 36,7 % nosečnic starih od 26 do 30 let in 31,7 % nosečnic od 21 do 25 let. Nosečnic, starih od 31 do 35 let, je bilo za 8,4 % več kot nosečnic, starih od 16 do 20 let. Izrazito manj je bilo nosečnic, ki so bile noseče v višjih starostnih skupinah (Slika 1).

Podatki iz Statističnega urada Republike Slovenije v letu 2012 kažejo, da je povprečna starost matere ob rojstvu otroka 30,5 let. Otroke ima manj najstnic in žensk v zgodnjih dvajsetih letih, narašča pa delež žensk, ki postanejo matere v svojih tridesetih letih. Delno lahko povečanje števila rojstev med ženskami, stari nad 30 let, pripišemo tudi starostni strukturi prebivalstva, saj so generacije žensk v tej starosti večje od generacije mlajših žensk. Od vseh žensk, ki so rodile v letu 2012, jih je bilo več kot polovica (54,0 %) starih 30 ali več let. Najbolj rodna skupina v letu 2012 so bile, tako kot zadnjih nekaj let, ženske v starosti od 26 do 30 let (37,0 %), sledile so ženske v starosti od 31 do 35 let (32,8 %), medtem ko so ženske v starosti

od 21 do 25 let in od 36 do 40 let rodile le 26,7 % otrok. Otroka je v tem letu imelo tudi 422 žensk (1,9 %), starih od 16. do 20. leta in 327 žensk (1,5 %), starih 41 in več let (Živorojeni, Slovenija, 2012, 2012).

## OBČINA, V KATERI NOSEČNICA ŽIVI

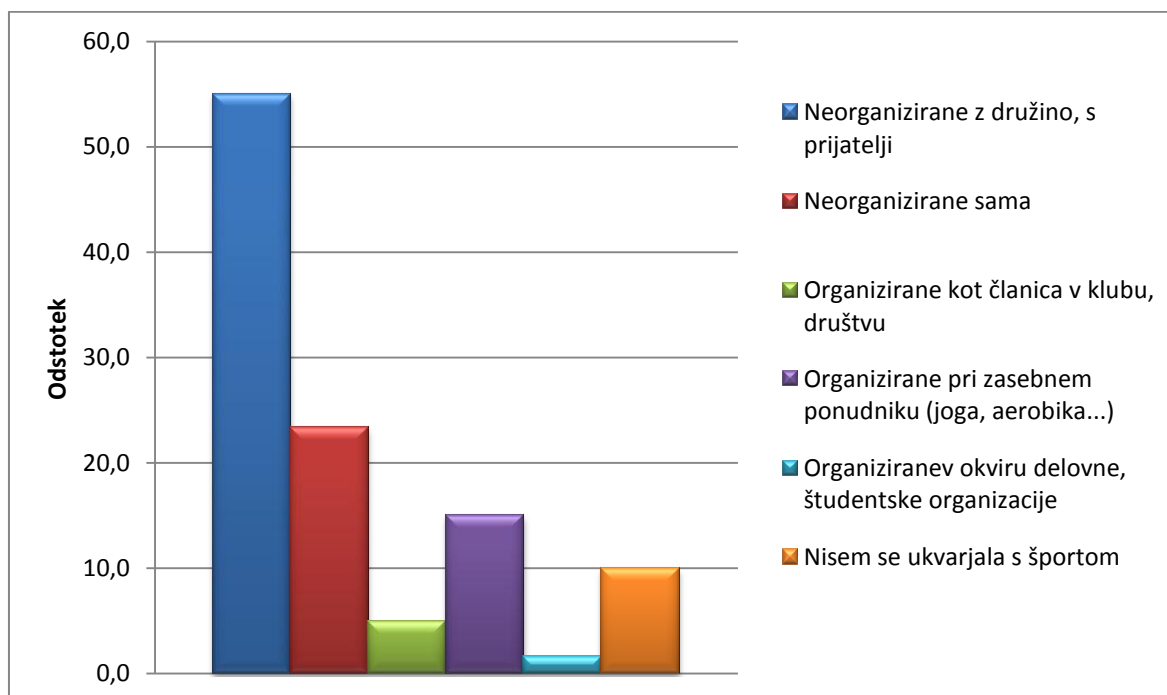
Po podatkih iz statističnega urada Republike Slovenija je bilo v letu 2012 v 211 občinah, ki sestavljajo Slovenijo, rojenih 21.938 otrok. Kočevsko-ribniško območje sestavlja 6 občin, in sicer Ribnica, Kočevje, Loški Potok, Sodražica, Kostel in Osilnica. Podatki kažejo, da je bilo v Kočevju rojenih 184 otrok, 103 otroci v Ribnici, 28 otrok v občini Sodražica in 21 otrok v Loškem Potoku. Podatki kažejo tudi, da je bilo 5 otrok rojenih v občini Osilnica in Kostel (Prebivalstvo 2012, 2012).



Slika 2. Občina, v kateri nosečnica živi.

Na sliki 2 rezultati prikazujejo, koliko nosečnic živi v posameznih občinah kočevsko-ribniškega območja. Ugotovili smo, da jih več kot polovica (83,3 %) živi v občinah Ribnica in Kočevje. Iz občine Sodražica smo dobili 10,0 % odgovorov, za 5,0 % manj pa še iz občine Loški Potok. Dobili smo eno rešeno anketo iz Osilnice, to je 1,7 %, in nobene iz Kostela.

## OBLIKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI PRED NOSEČNOSTJO

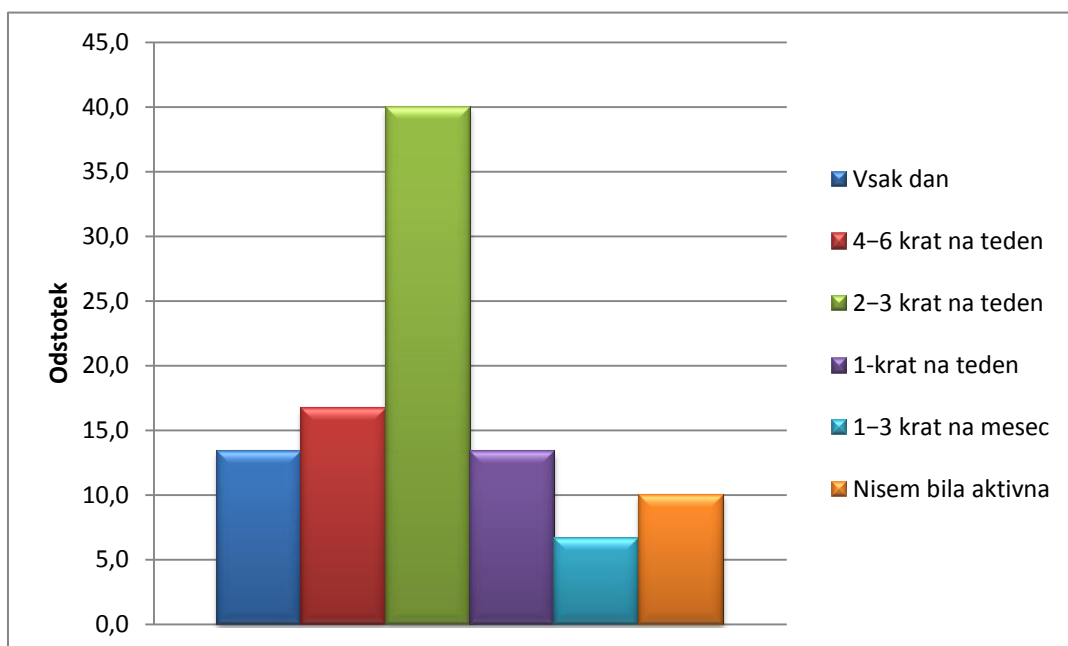


Slika 3. Oblike športne dejavnosti pred nosečnostjo.

Na zgornji sliki lahko zasledimo, da je pred nosečnostjo športno dejavnih 90,0 % žensk. Prevladuje predvsem neorganizirana vadba, in sicer z 78,3 %. V tem primeru se ženske same odločijo, kdaj bodo telovadile, kako bodo telovadile in koliko časa bodo namenile vadbi. V organizirane vadbe, ki so načrtovane in se izvajajo pod strokovnim vodstvom, je vključenih 21,7 % žensk.

Glede na to, da je več žensk športno dejavnih v neorganizirani obliki vadbe, lahko sklepamo, da imajo ženske raje vadbo, ki si jo zamislijo same, jo izvajajo kadar želijo in kolikor časa jo želijo. Na takšen rezultat lahko vplivajo tudi slabosti organizirane vadbe, ki so predvsem v tem, da je vadba v organizirani obliki plačljiva in poteka ob točno določenem času (nefleksibilnost).

## ŠPORTNA DEJAVNOST PRED NOSEČNOSTJO V NEORGANIZIRANI IN ORGANIZIRANI OBLIKI

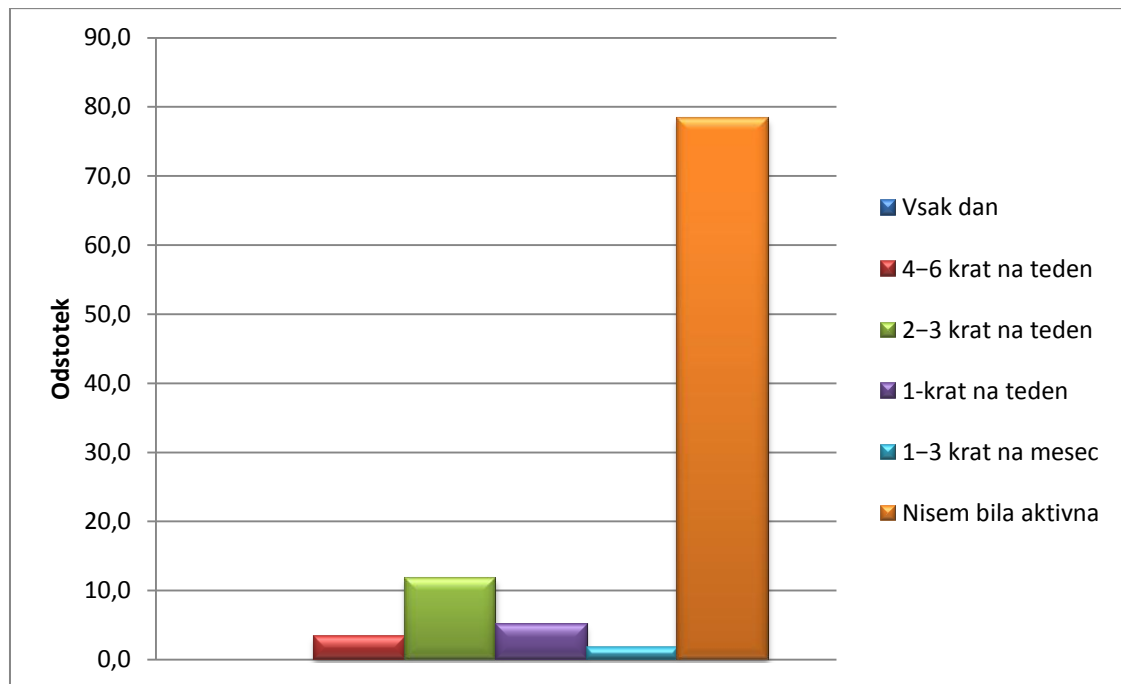


Slika 4. Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo v neorganizirani obliki.

Iz četrte slike je razvidno, kako redno so se anketiranke ukvarjale z neorganizirano športno dejavnostjo pred zanositvijo. Zaradi bolj jasne analize smo naredili mejo med športno dejavnimi in nedejavnimi pri dejavnosti vsaj 2-krat tedensko. Anketiranke, ki so bile dejavne vsak dan, 4–6 krat na teden in 2–3 krat na teden, smo umestili v skupino dejavne, tiste, ki so bile dejavne 1-krat na teden ali manj, pa v skupino nedejavne. Rezultati so pokazali, da je bilo pred nosečnostjo športno dejavnih 70,0 % žensk, od tega kar 40,0 % 2–3 krat na teden. Za skoraj 24,0 % manj žensk je bilo športno dejavnih 4–6 krat na teden. Najmanjši delež med dejavnimi ženskami (13,3 %) so predstavljale tiste, ki so bile dejavne vsak dan. Enak odstotek so predstavljale tudi ženske, ki so bile dejavne 1-krat na teden. Med nedejavnimi je bilo 6,7 % tistih, ki so bile dejavne 1–3 krat na mesec in 10,0 % tistih, ki se z gibalno dejavnostjo sploh niso ukvarjale.

Analiza športne dejavnosti pred nosečnostjo je pokazala, da je bilo v času pred nosečnostjo športno dejavnih kar 65,6 % žensk, kar presega odstotek občasno ali redno dejavnih žensk (58,4 odstotkov) po raziskavah Slovenskega javnega mnenja (Doupona Topič, 2010).





Slika 5. Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo v organizirani obliki.

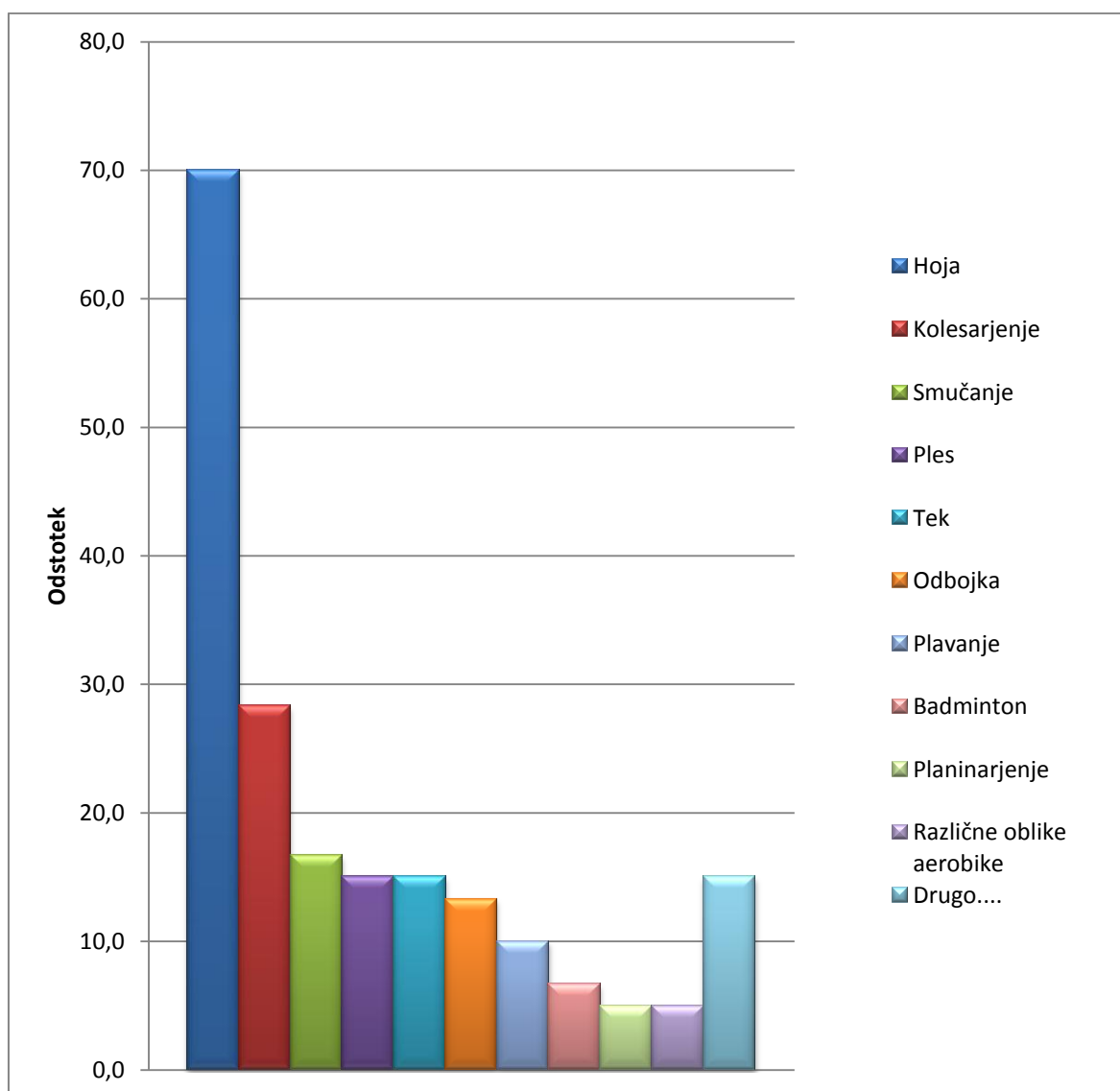
Rezultati, ki prikazujejo število dejavnih in nedejavnih žensk pred nosečnostjo v organizirani obliki, se v veliki meri razlikujejo od rezultatov na sliki 4. V času pred nosečnostjo se je organizirane vadbe udeleževalo le 15,0 % vseh žensk. Največ žensk (11,7 %) se je organizirane vadbe udeležilo 2–3 krat na teden, 3,3 % se jo je udeležilo 4–6 krat na teden, nobena ženska ni bila dejavna vsak dan. Meja, ki smo jo postavili med dejavnimi in nedejavnimi, je pri 2–3 krat na teden. Za vse tiste, ki so bile dejavne 1-krat na teden (5,0 %) in 1–3 krat na mesec (1,7%) se smatra, da sodijo v krog nedejavnih. Popolnoma nedejavnih je 47 anketirank ali 78,0 %.

### **ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI PRED NOSEČNOSTJO V NEORGANIZIRANI IN ORGANIZIRANI OBLIKI**

Ukvarjanje z rekreativnim športom prav gotovo sodi med pomembnejše sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo visoko cenijo (Doupona Topič, 2004).

Rezultati ankete na sliki 6 kažejo, da je najpogostejša športna dejavnost, s katero so se ukvarjale ženske pred nosečnostjo v neorganizirani obliki vadbe, hoja (70,0 %). Daleč za njo sledijo kolesarjenje z 28,3 %, smučanje z 16,7 % ter tek in ples z 15,0 %. Nekatere ženske so navedle še odbojko, plavanje, badminton in planinarjenje. Zaradi lažje preglednosti slike 6,

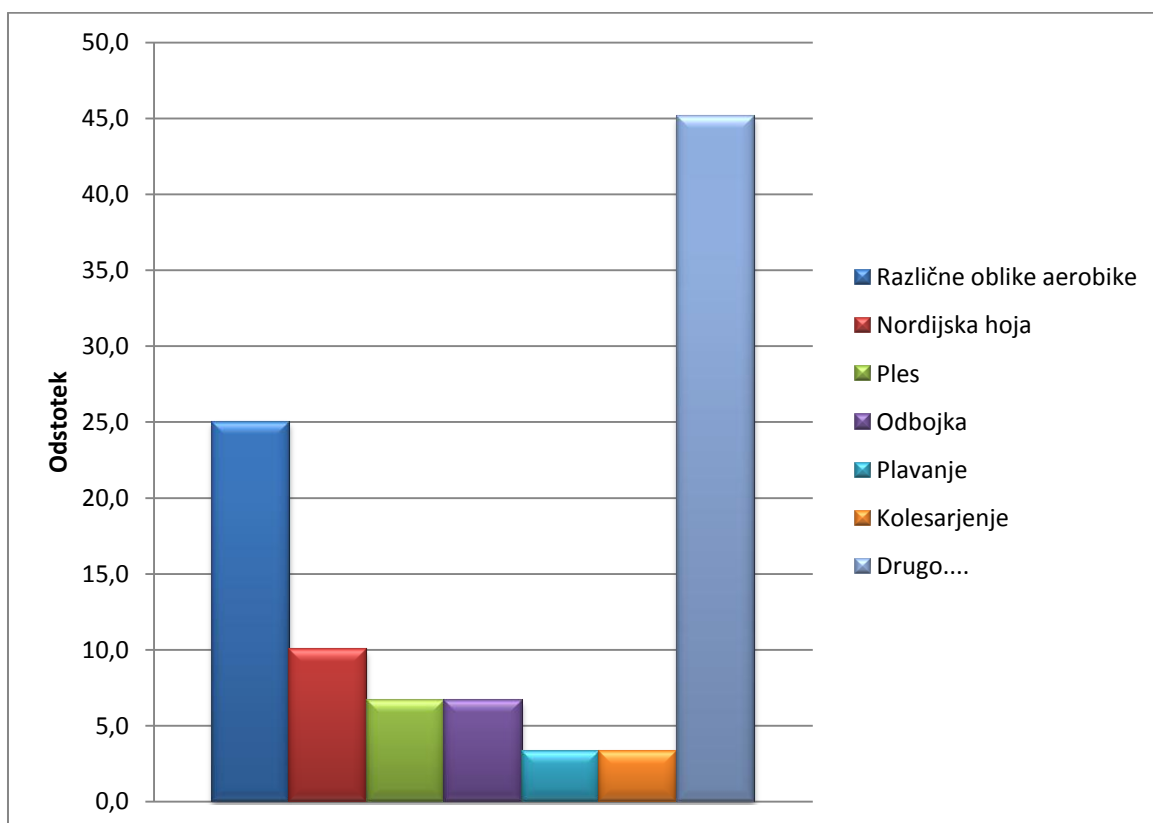
smo športe, ki so imeli manjšo udeležbo od 5,0 % združili pod možni odgovor drugo. Ti športi so joga, raztezne vaje ter fitnes (3,3 %), 1,7 % žensk pa se je udeležilo jutranje gimnastike in košarke. 57 anketirank je odgovorilo, da se je pred nosečnostjo na bolj ali manj aktiven način ukvarjalo vsaj z eno gibalno dejavnostjo, 3 anketiranke ni označilo nobene, dve anketiranki, pa sta še posebej izpostavili rolanje in tai chi. V povprečju so anketiranke navedle, da se ukvarjajo z dvema različnima športoma, dve izmed njih pa sodelujeta pri petih različnih športnih dejavnostih.



Slika 6. Vrste športne dejavnosti pred nosečnostjo v neorganizirani obliki.

Podatki raziskave Vsakdan in gibanje, ki je bila izvedena leta 2012, kažejo, da so anketiranci neodvisno od demografskih karakteristik vsaj na nek način telesno oziroma športno aktivni (odstotek takšnih, ki izjavijo, da to niso nikoli bili in tudi ne nameravajo postati v prihodnje, je

bil dejansko neobstoječ). Med aktivnostmi prevladujejo zlasti t.i. prostočasne gibalne aktivnosti (sprehajanje, vadba doma, tek v naravi, kolesarjenje). Med največjimi ovirami za ukvarjanje s športom anketiranci navedejo šolske oziroma službene obveznosti, pomanjkanje časa in denarja. V večini primerov za lastno aktivnost poskrbijo anketiranci sami, vlogo športnih društev kot relevantno navajajo v manjši meri, v še manjši pa države ter lokalne skupnosti. Po drugi strani pa na spodbujevalno vlogo slednjih gledajo izrazito pozitivno in zaželeno. Spodbujevalno vlogo države in lokalnih skupnosti bi v veliki meri podprli tudi v prihodnje, še posebej v okviru spodbujanja športa otrok in mladine, rekreativnega športa ter športa starejših in invalidov. Sodeč po dobljenih podatkih se trenutno kaže tudi očitna odsotnost celostnega in prepoznavnega projekta ali programa za spodbujanje športa za vse v državi (Kustec Lipicer idr., 2013).

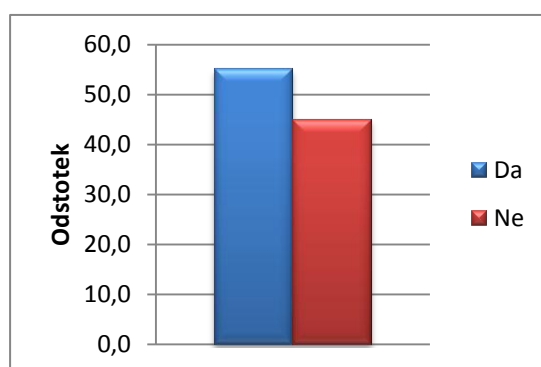


Slika 7. Vrste športne dejavnosti pred nosečnostjo v organizirani obliki.

Slika 7 prikazuje, katere športne dejavnosti v organizirani obliki so se udeleževale ženske pred nosečnostjo. Največ (25,0 %) se jih je udeležilo različnih oblik aerobike, 10,0 % se jih je udeležilo nordijske hoje in še 6,7 % odbojke in plesa. Nekaj malega se jih je udeležilo tudi plavanja in kolesarjenja. Pod možnost drugo 23,3 % žensk ni napisalo ničesar, tri pa so izrecno

omenile zumbo, jogo, raztezne vaje, pilates in badminton. V primerjavi s podatki iz slike 6 je vidno, da je veliko več žensk športno dejavnih v neorganizirani obliki vadbe.

## ORGANIZIRANE VADBE V DOMAČEM KRAJU



Slika 8. Organizirana vadba v domačem kraju.

Rezultati na zgornji sliki kažejo, da so ženske zadovoljne z organizirano vadbo na kočevsko-ribniškem območju. Več kot polovico (55,0 %) jih meni, da je v domačem kraju dovolj organiziranih vadb.

Na podlagi naših ugotovitev in analiz lahko rečemo, da je v občini Kočevje dovolj organiziranih vadb, ki zadostujejo ženskam. Tudi v občini Ribnica je kar nekaj vadb, vendar te vadbe niso tako raznolike kot v občini Kočevje. Vadbe potekajo še v občini Sodražica in Loški Potok, vadb pa ne organizirajo v občini Osilnica in Kostel. Kjer se izvajajo različne vadbe, je mogoče zaznati individualne in ekipne športe, ki se jih ženske lahko udeležijo.

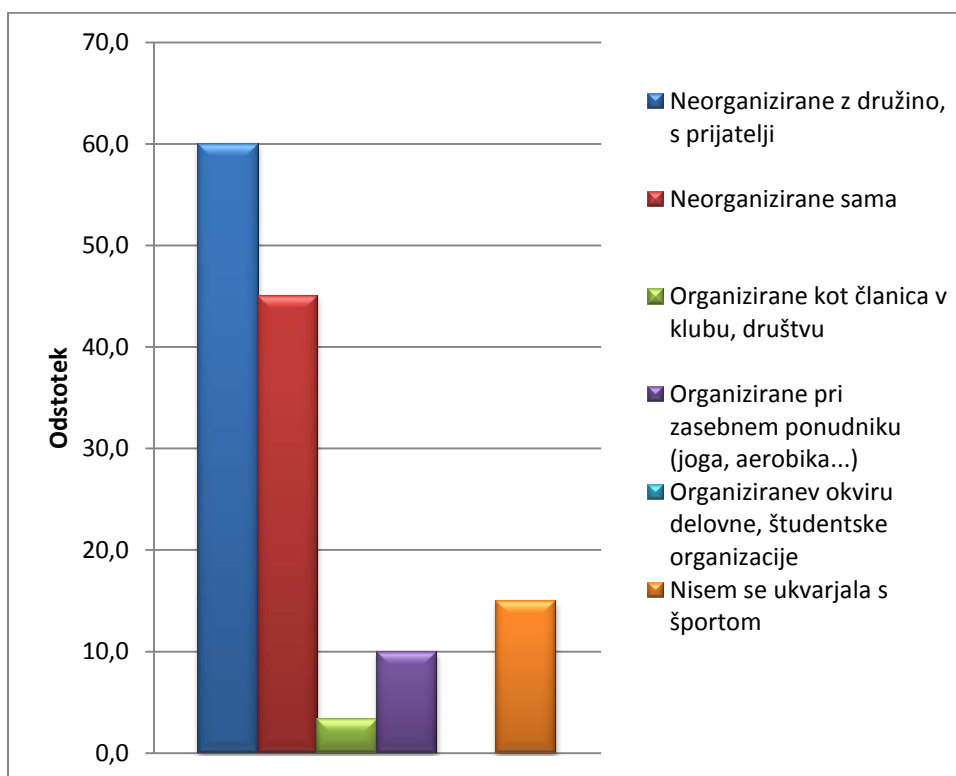
## RAZNOLIKOST ORGANIZIRANIH VADB PRED NOSEČNOSTJO

Na vprašanje odprtega tipa "Katere organizirane vadbe bi si želeli pred nosečnostjo?", ki smo ga zastavili v anketnem vprašalniku, smo dobili naslednje odgovore. 5 žensk je odgovorilo, da bi rade imele ples v paru, 4 bi rade imele pilates, 2 si želita zumbo, aerobiko in plavanje. Med odgovori smo zasledili še telovadbo na prostem, skupinske teke, fitnes, ženski nogomet, trebušni ples, nordijsko hojo in borilne veščine. 40 žensk ni podalo odgovora.

Kot lahko vidimo, nekatere ženske niso dovolj seznanjene oziroma obveščeno o teh oblikah vadbe. Ugotovili smo, da na kočevsko-ribniškem območju potekajo vse vadbe, ki so jih navedle ženske. V občini Kočevje imamo ples za pare, pilates, aerobiko, telovadbo na prostem, nordijsko hojo, fitnes in borilne veščine. V občini Ribnici imamo pilates, zumbo, aerobiko, plavanje, skupinske teke, fitnes, ženski nogomet, trebušni ples, nordijsko hojo in borilne veščine. V občini Sodražica potekata joga in ženski nogomet.

## OBLIKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI MED NOSEČNOSTJO

Na spodnji sliki vidimo, da je med nosečnostjo dejavnih 85,0 % žensk. Največ, kar 60,0 %, jih je aktivnih v neorganizirani obliki z družino in prijatelji, veliko žensk, kar 45,0 %, se samih ukvarja z neorganizirano vadbo. Organizirane oblike, ki so namenjene samo nosečnicam in so prilagojene njim, pa se udeležuje 13,3 % nosečnic.

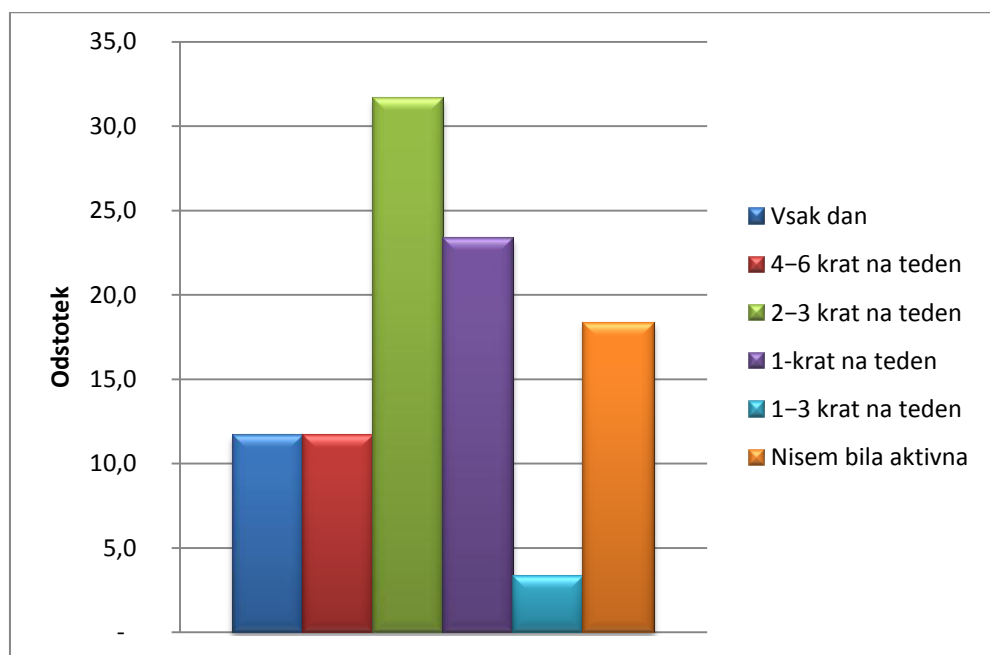


Slika 9. Oblike športne dejavnosti med nosečnostjo.

Ženske so večinoma športno dejavne v neorganiziranih oblikah, saj je iz naših podatkov vidno, da je na kočevsko-ribniškem območju premalo organiziranih vadb za nosečnice. Še tiste

nosečnice, ki se udeležujejo teh vadb, morajo obiskovati vadbe v drugih krajih, kjer te vadbe so in je ponudba veliko večja kot na tem območju.

### ŠPORTNA DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO V NEORGANIZIRANI IN ORGANIZIRANI VADBI



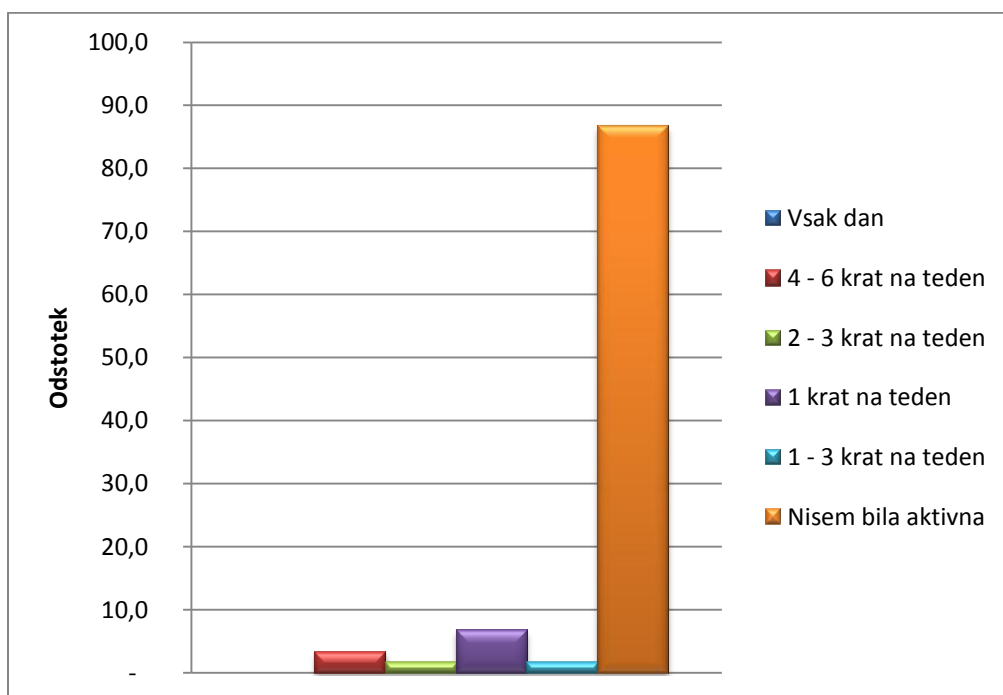
Slika 10. Pogostost športne dejavnosti med nosečnostjo v neorganizirani obliki.

Na sliki 10 in sliki 11 prikazujemo podatke o pogostosti športne dejavnosti med nosečnostjo v organizirani in neorganizirani obliki vadbe. Rezultati kažejo, da so ženske med nosečnostjo veliko bolj aktivne v neorganizirani vadbi. Tudi tukaj smo anketiranke na podlagi podatkov razdelili na dejavne in nedejavne. Dejavne ženske so vse tiste, ki vadbo obiskujejo vsaj dvakrat na teden, tiste ženske, ki pa se vadb udeležujejo manj pogosto, obravnavamo za nedejavne.

V neorganizirani vadbi je med nosečnostjo dejavnih 55,1 % žensk, največ od tega je dejavnih 2-3 krat tedensko, enak odstotek, 11,7 %, je tudi žensk, ki so dejavne vsak dan in 4-6 krat tedensko. Ostale ženske, 44,9 %, pa so neaktivne. Med temi neaktivnimi je 23,3 % tistih, ki se vadbe udeležijo 1-krat na teden.

Podatki o udeležbi v organizirani obliki vadbe med nosečnostjo kažejo precej drugačno sliko. Izmed 60 anketirank je 5,0 % športno dejavnih, od tega 3,3 % 4-6 krat na teden in 1,7 % 2-3

krat na teden. Ostale ženske (95,0 %) so nedejavne in organizirane vadbe ne obiskujejo ali jo obiskujejo samo enkrat na teden (6,7 %) ali 1–3 krat na mesec (1,7 %).



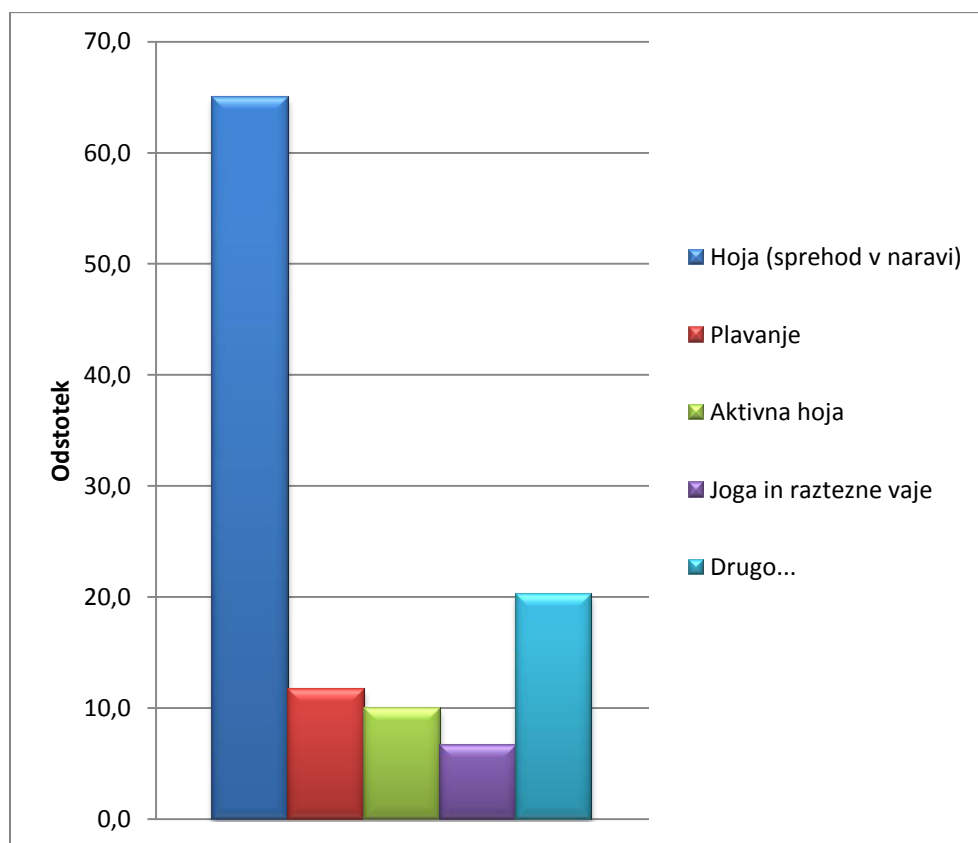
Slika 11. Pogostost športne dejavnosti med nosečnostjo v organizirani obliki.

Mnoge ženske so včasih zaradi nerazumevanja in slabe poučenosti mislile, da vadba med nosečnostjo ne sme trajati več kot 15 min, da intenzivnost vadbe ne sme nikoli preseči srčnega utripa 140 udarcev na minuto, da dinamična vadba povzroča splav ali prezgodnji porod in da vadba škoduje zdravju ploda. Mislile so tudi, da vadba ni priporočljiva med nosečnostjo, saj bi s tem naredila več škode kot koristi (Brooks, 2004).

Rezultati Podlesnik Fetihove in sodelavcev (2010) so pokazali, da športna dejavnost pozitivno vpliva na nosečniško zdravje, dobro počutje in oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Športna dejavnost učinkuje kot preventiven oziroma preprečevalen dejavnik, saj gibanje in šport dajeta noseči ženski občutek zadovoljstva, sproščajo pa se tudi številni hormoni. Omogoča tudi možnost druženja, kar vodi v prijateljstva, ki imajo skupno izhodišče šport. Ženske, ki so zdrave, v dobri telesni kondiciji in psihično močne, se bodo hitreje vrnile v stanje pred nosečnostjo, kot tiste, ki niso (Podlesnik Fetih idr., 2010).

## ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI MED NOSEČNOSTJO V NEORGANIZIRANI IN ORGANIZIRANI OBLIKI

Na spodnjih slikah 12 in 13 bomo prikazali in analizirali vrste športne dejavnosti med nosečnostjo v neorganizirani in organizirani obliki. Najprej se bomo osredotočili na vrste športne dejavnosti v neorganizirani obliki. Iz slike 12 lahko vidimo, da 65,0 % žensk med nosečnostjo izbere hojo (sprehod v naravi), aktualni neorganizirani obliki vadbe med ženskami sta še plavanje z 11,7 % in aktivna hoja z 10,0 %. Ostali športi, ki se jih nosečnice udeležujejo, so tudi joga in raztezne vaje, pilates, aktivna hoja s palicami, kolesarjenje, jutranja gimnastika, planinarjenje, tek in različne oblike aerobike. 5,0 % žensk je navedlo, da izberejo drugo dejavnost, vendar iz podatkov ne vemo, kaj to je. 5 žensk je podalo dva odgovora, to sta bila hoja (sprehod v naravi) in plavanje.

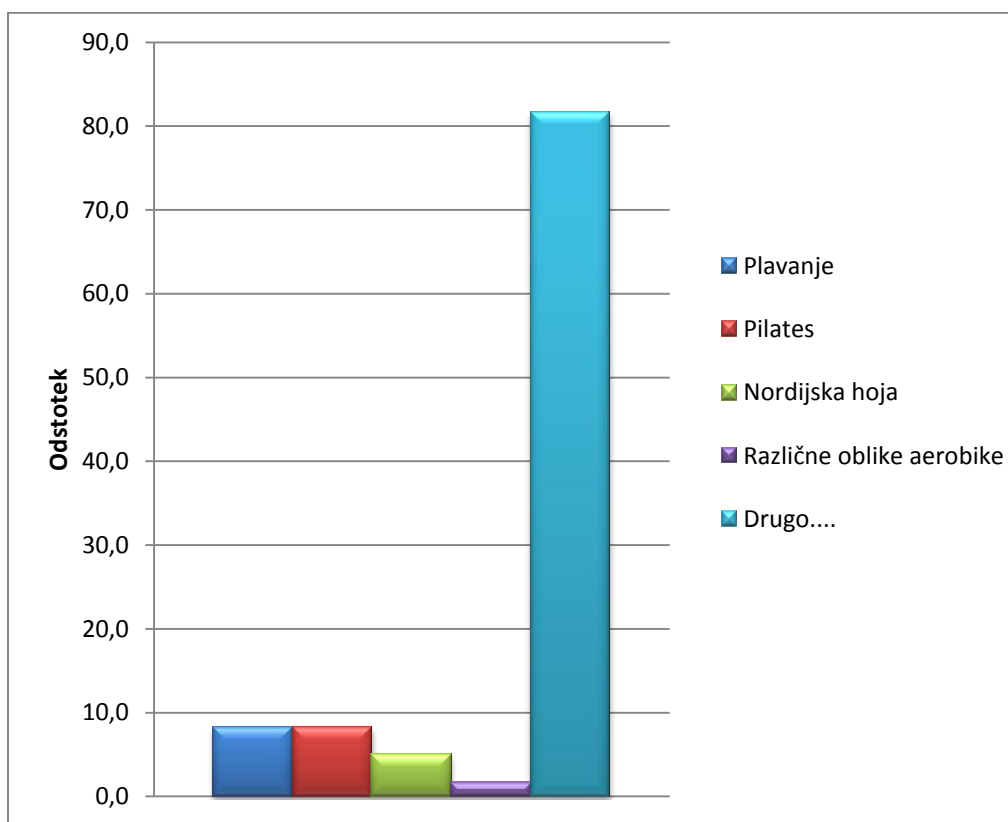


Slika 12. Vrste športne dejavnosti med nosečnostjo v neorganizirani obliki.

Iz slike 13 je razvidno, da je v organizirani obliki vadbe večina žensk neaktivnih. 81,7 % anketirank je odgovorilo, da v takih vadbah niso aktivne. V tej obliki vadbe je prevladovalo plavanje in pilates z 8,3 %, nordijska hoja je imela 5,0 % odgovorov, različne oblike aerobike



pa 1,7 % . Tudi pri organizirani vadbi so bili pri treh ženskah enaki odgovori, nordijska hoja in plavanje.

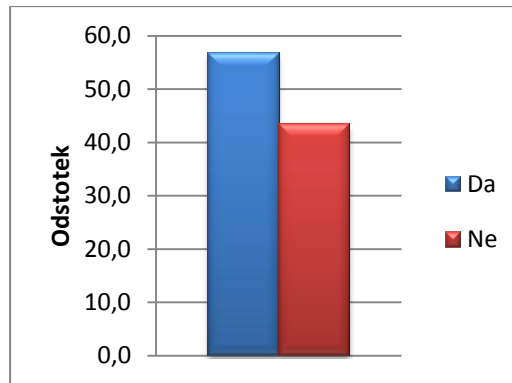


Slika 13. Vrste športne aktivnosti med nosečnostjo v organizirani obliki.

Za nosečnico priporočljive dejavnosti so aerobne dejavnosti, kot so hoja, tek, aerobika, plavanje, pohodništvo, kolesarjenje na sobnem kolesu, pilates, joga, vadba v vodi. Izogibajo pa naj se športom, kot so borilni športi, moštvene igre z žogo, jahanje, potapljanje, kolesarjenje v naravi, alpsko in nordijsko smučanje. Izogibajo naj se vadbe s poskoki, ravnotežnih vaj, pretiranega obremenjevanja trebušnih mišic, maksimalnih bremen, premočnih tresljajev ali padcev, vsakega telesnega kontakta, kjer obstaja nevarnost udarca v predel trebuha (Podlesnik Fetih, 2009).

## ORGANIZIRANE VADBE ZA NOSEČNICE V DOMAČEM KRAJU

Iz spodnjih podatkov lahko vidimo, da je velik odstotek žensk (56,7 %), ki meni, da je v njihovem domačem kraju dovolj organiziranih vadb. 43,3 % jih meni, da jih ni dovolj.



Slika 14. Organizirana vadba za nosečnice v domačem kraju.

Podatki, ki smo jih dobili s pomočjo občin, različnih društev in klubov, nam kažejo, da v občinah ni velike pestrosti in ponudbe organiziranih vadb za nosečnice. Prilagojeno obliko vadbe za nosečnice smo zasledili le v občini Kočevje. V občini naj bi vadba delovala tudi v okviru kluba, vendar so nam, ko smo želeli dobiti več podatkov glede poteka vadbe, sporočili, da se glede vadbe še dogovarjajo in da najbrž še nekaj časa ne bo možna udeležba. Razlog za to pa je pomanjkanje strokovnega kadra.

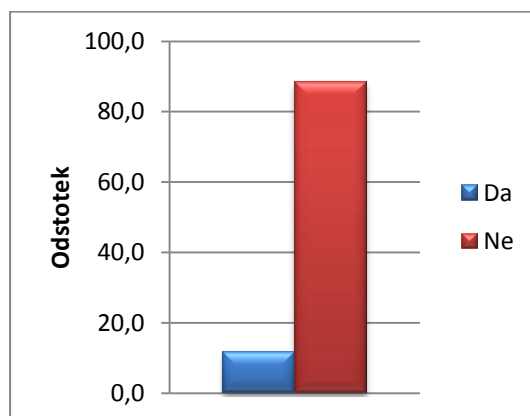
## **RAZNOLIKOST ORGANIZIRANIH VADB MEN NOSEČNOSTJO**

Na vprašanje "Katere organizirane vadbe bi si želeli med nosečnostjo?", ki smo ga zastavili v anketnem vprašalniku, smo dobili naslednje odgovore: 8 žensk je odgovorilo, da bi si želelo aerobiko, 6 žensk si želi jogo, 5 žensk je napisalo pilates, za plavanje, vaje za nosečnice (telovadba) in raznovrstna razgibavanja pa sta bili po 2 ženski. 1 od žensk je izrazila željo za ženski nogomet. Na to vprašanje je odgovorilo 26 žensk, vsaka je dala en odgovor, ostalih 34 žensk pa ni podalo odgovora.

Na kočevsko-ribniškem območju je zelo slabo poskrbljeno za vadbo nosečnic. Ženske upravičeno pogrešajo vadbo, saj le-te ni v teh krajih. Glede na sliko 13 lahko sklepamo, da ženske obiščejo vadbo v drugem kraju, saj v tem delu ni tovrstnih vadb, katerih se udeležijo nosečnice.

## UDELEŽEVANJE ORGANIZIRANE VADBE ZA NOSEČNICE V DOMAČEM KRAJU IN RAZLOGI ZA OBISK TOVRSTNE ORGANIZIRANE VADBE

Na sliki 15 lahko zasledimo, da 11,7 % žensk obiskuje vadbo v domačem kraju, ostale jo obiskujejo drugje (88,3 %).

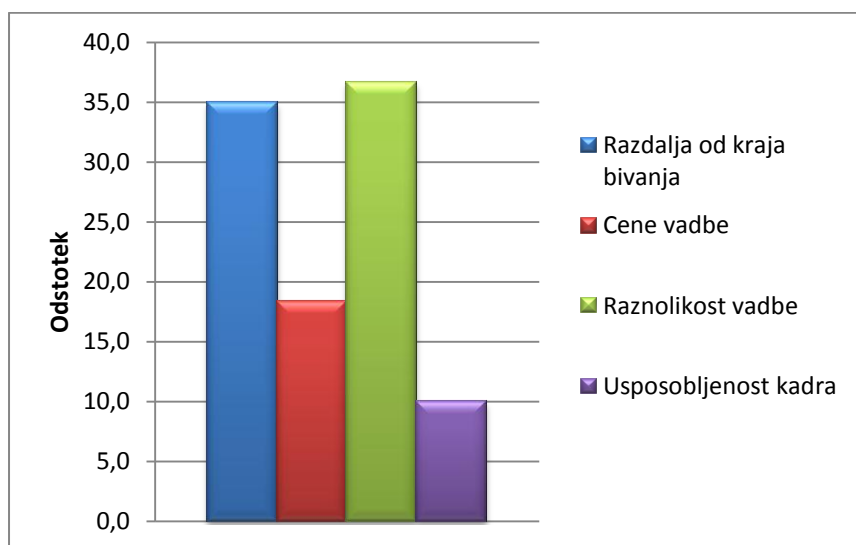


Slika 15. Udeleževanje organizirane vadbe za nosečnice v domačem kraju.

Inštitut za varovanje zdravja RS (2010) navaja:

- Da so s pomočjo zbranih informacij identificirali 29 ponudb programov telesne vadbe, ki jih izvajajo različni športni klubi in društva. Največja ponudba programov telesne vadbe za ženske v času nosečnosti je v Ljubljani, kjer se odvija polovica vseh zabeleženih programov, vadba za nosečnice pa je na voljo tudi v Grosupljem, v Logatcu, v Kranju, v Lescah, na Jesenicah, v Ajdovščini, v Kopru, v Mariboru, v Krškem, v Celju, v Žalcu, v Laškem, na Dobrni in v Črnomlju. Tovrstnih programov niso zasledili v Koroški, Dolenjski in Pomursko–Soboški regiji.
- Izvajalci programov za vadbo za nosečnice so najpogosteje inštruktorji ali vaditelji aerobike/pilatesa/fitnesa, sledijo profesorji športne vzgoje in fizioterapevti. Zelo pogosto ponudba programa vadbe za ženske v nosečnosti ne zajema podatkov o izvajalcu oziroma vaditelju, iz katerih bi lahko razbrali obseg znanja na področju telesne dejavnosti za ženske v času nosečnosti in izkušnje, ki jih posamezni vaditelj že ima. Program vadbe v vodi za ženske v času nosečnosti, ki poteka pod okriljem Plavalne zveze Slovenije, je tudi edini program usposabljanja strokovnih delavcev v športu, potrjen pri Strokovnem svetu RS za šport.
- Vsi programi telesne vadbe so plačljivi; cena za posamezni obisk znaša od 4,5 do 18 evrov, cena mesečne karte pa od 30 do 265 evrov. S plačljivostjo vadbe pa je slednja

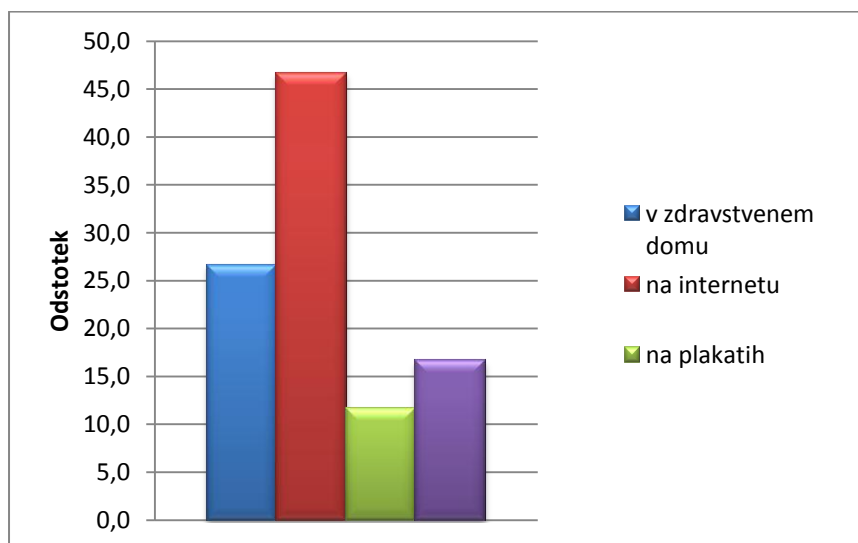
verjetno manj dostopna za določene skupine žensk v nosečnosti, še posebej to velja za ženske iz socialno ogroženih skupin.



Slika 16. Razlogi za obisk organizirane vadbe med nosečnostjo.

Slika 16 prikazuje, da je nosečnicam na kočevsko-ribniškem območju najbolj pomembna raznolikost vadbe (36,7 %), kar pa za ta del Slovenije ne moremo trditi, da jo ima. Na drugem mestu so nosečnice izpostavile razdaljo od kraja bivanja (35,0 %). Na tretjem mestu je cena vadbe z 18,3 %, usposobljenost kadra pa predstavlja 10,0 % pomembnosti.

## OGLAŠEVANJE ZA IZVAJANJE VADBE ZA NOSEČNICE

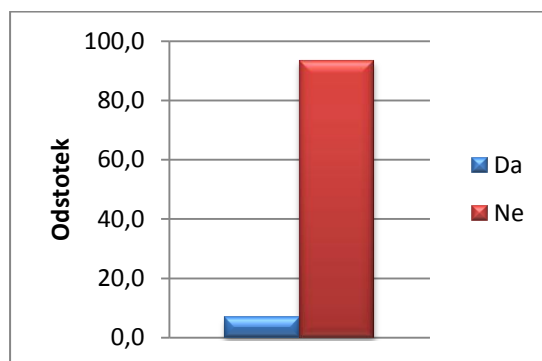


Slika 17. Oglaševanje za organizirano vadbo za nosečnice.

Največ nosečnic je za vadbo izvedelo na spletni strani ponudnika vadbe, to je 46,7 %, v zdravstvenem domu jih je izvedelo 26,7 % in 11,7 % na plakatih. 7 žensk ali 11,7 % je podalo svoj odgovor, da so informacije glede vadbe dobile od prijateljev. 16,7 % žensk ni odgovorilo na vprašanje in se je vzdržalo odgovora. 8 žensk (13,3 %) je podalo svoj odgovor dvakrat.

Po naših raziskav smo ugotovili, da za kočevsko-ribniško območje ni zabeležena nobena vadba za nosečnice na internetni strani, zasledili smo jo le na plakatu. V zdravstvenem domu pa nam tudi niso podali nobenih točnih informacij glede vadbe.

### **ODSVETOVANJE ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZARADI ZDRAVSTVENIH TEŽAV V ČASU NOSEČNOSTI**



Slika 18. Odsvetovanje športne dejavnosti v času nosečnosti.

Iz zgornje slike lahko vidimo, da se je od 60 anketirank s športno dejavnostjo lahko ukvarjalo 93,3 % žensk. Vse ženske pa niso izkoristile športnega udejstvovanja, med njimi je 85,0 % takšnih, ki so se udeležile raznovrstnih vadb (slika 9). Med anketirankami so bile štiri nosečnice (6,7 %), katerim je bila vadba med nosečnostjo odsvetovana.

Današnja generacija žensk želi tudi med nosečnostjo ohraniti telesno pripravljenost in nosečnost preživeti po naravni poti, v mejah fizioloških adaptacij telesa na nosečnost in brez tveganja zdravja otroka. Kljub znanstvenim dokazom v korist telesno (gibalno) dejavnim nosečnicam zdravstveni in športni delavci dvomijo, ko svetujejo in predpisujejo vrsto telesne (gibalne) dejavnosti nosečnicam. Pogosto se želijo izogniti tveganju predpisovanja in jim zato telesno (gibalno) dejavnost preprosto odsvetujejo. V Sloveniji se z vodenjem vadbe med nosečnostjo ukvarjajo različni profili: zdravstveni delavci, športni pedagogi in tudi laiki.

Večina ni usposobljena za vodenje, ker zahteva razumevanje anatomskih in fizioloških sprememb med nosečnostjo, znanje o prepoznavanju bolezni in simptomov in znanje o predpisovanju in doziranju vadbe. V razvitih državah je pridobivanje licenc za vodenje in organizacijo take vadbe organizirano v obliki podiplomskega izobraževanja, nadzor pa je v državnih rokah.

**Predstavljamo tudi rezultate, ki smo jih dobili glede organiziranih vadb pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju.**

S pomočjo zbranih informacij smo identificirali nekaj ponudb programov telesne vadbe, ki jih izvajajo različni športni klubi in društva. Največja ponudba programov organizirane športne dejavnosti za ženske v času pred in med nosečnostjo je v Kočevju in Ribnici. 2 vadbi sta v občini Sodražica in 1 vadba v Loškem Potoku. Tovrstnih programov nismo zasledili v občini Osilnica in Kostel.

Organizirane vadbe pred nosečnostjo:

- Ribnica: zumba, aerobika, joga, plavanje, fitness, pilates, borilni športi, ženski nogomet, plezanje;
- Kočevje: aerobika, joga, fitness, ples, kegljanje, badminton, lokostrelstvo, odbojka, rokomet, borilni športi;
- Sodražica: joga, ženski nogomet;
- Loški Potok: joga.

Organizirane vadbe med nosečnostjo:

- vadba za nosečnice (Ribnica, Kočevje);
- joga za nosečnice.

**V nadaljevanju so predstavljeni še podatki testirane hipoteze, ki smo si jo zastavili.**

Domnevo o linearni povezanosti spremenljivk, to sta pogostost športne aktivnosti v organizirani vadbi pred in med nosečnostjo, smo testirali s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta.

Tabela 1

Korelacijski koeficienti med spremenljivkama pogostost športne dejavnosti v organizirani vadbi pred in med nosečnostjo

		Kako pogosto ste bili športno aktivni v organizirani vadbi med nosečnostjo?
Kako pogosto ste bili aktivni v organizirani vadbi pred nosečnostjo?	Pearson koeficient korelacije	0,796 <sup>1</sup>
	Sig. (2-stranska)	0,000
	N	60

Pearsonov koeficient korelacije znaša 0,796 in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1 % (oziroma 0,001). To pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani. Sklenemo lahko, da pogostejša športna aktivnost v organizirani vadbi pred nosečnostjo vpliva na pogostejšo športno aktivnost v času nosečnosti. **Hipotezo potrdimo.**

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti povezanost med pogostostjo športne dejavnosti v organizirani vadbi pred in med nosečnostjo. Postavili smo si hipotezo H1: Ženske, ki so se ukvarjale pred nosečnostjo z organizirano športno dejavnostjo, so tudi med nosečnostjo bolj organizirano športno dejavne. **Hipotezo H1 smo potrdili**, saj smo zaznali statistično značilno povezanost med organizirano športno dejavnostjo pred in med nosečnostjo.

---

<sup>1</sup> Korelacija je statistično značilna na ravni 0,01 (2-stranska).

## 4 SKLEP

V diplomskem delu smo prikazali žensko gibalno dejavnost v času pred in med nosečnostjo in soodvisnost organiziranih vadb pred in med nosečnostjo na kočevsko-ribniškem območju. V ginekološkega oddelka zdravstvenega doma Kočevje in Ribnica, smo razdelili anketne vprašalnike, katere je izpolnilo 60 nosečnic.

Glede na zastavljene cilje smo ugotovili, koliko žensk je v času pred in med nosečnostjo športno dejavnih, ponudbo organizirane športne dejavnosti za nosečnice in v kolikšni meri so nosečnice s ponudbo na kočevsko-ribniškem območju seznanjene. Ugotovili smo, da v času pred in med nosečnostjo prevladuje neorganizirana športna dejavnost, najpogostejši športi, ki jih ženske izvajajo, pa so hoja, plavanje in kolesarjenje. Pred nosečnostjo je bilo športno dejavnih 70 % žensk, med nosečnostjo pa 55,1 % žensk, od tega največ 2–3 krat tedensko. Na kočevsko-ribniškem območju smo zasledili dve vadbi, ki sta namenjeni nosečnicam, to sta telovadba za nosečnice in joga za nosečnice. Več kot polovica nosečnic meni, da je za vadbo dobro poskrbljeno, tako pred kot med nosečnostjo in da so z informacijami o vadbah dobro seznanjene preko internetnih strani. Za ženske je najbolj pomembno, da je vadba raznolika ter da poteka v bližini kraja bivanja. Nekatere izmed žensk pogrešajo različne vrste aerobike, pilates in plavanje.

Postavili smo si hipotezo, da so ženske, ki so se ukvarjale pred nosečnostjo z organizirano športno dejavnostjo, tudi med nosečnostjo bolj organizirano športno dejavne. Po pričakovanjih smo ugotovili statistično značilno povezanost med obema spremenljivkama.

Nosečnost je najlepše obdobje, katerega naj bi ženske preživele čim popolnejše, s čim manj stresa, z veliko dobre volje, k temu pa naj bi dodale še veliko športne dejavnosti, ki bo omogočila, da bo porod še veliko bolj pozitiven in polno doživet. Različne vadbe, neorganizirane in organizirane, ki so na voljo nosečnicam, vplivajo na to, da je lahko nosečnica neprestano športno dejavna, sama pa mora poskrbeti za to, da se vadbe redno udeležuje. Na kočevsko-ribniškem območju na žalost ni dovolj raznolikih vadb, ki bi jih lahko obiskovale nosečnice. To se kaže v podatku, da so nosečnice v tem obdobju malo aktivne v organizirani vadbi, čeprav se priporoča vsem zdravim nosečnicam predvsem organizirana oblika udejstvovanja. Nosečnice so specifičen primer, katerim se je potrebno dobro posvetiti, vaje morajo biti dobro načrtovane in primerne za vsako nosečnico posebej. Za vadbo poskrbi



določen kader, ki je usposobljen za vadbo v času nosečnosti. Opazili smo, da tiste ženske, ki so organizirano športno dejavne v času pred nosečnostjo, organizirano vadbo nadaljujejo tudi med nosečnostjo. Na žalost pa ženske, ki že pred nosečnostjo niso bile športno dejavne v organizirani obliki, tudi v času nosečnosti ne izbirajo take oblike vadbe.

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki želijo uvesti spremembe na področju vadbe nosečnic v obravnavani regiji. Na podlagi ugotovitev diplomskega dela bi bilo smiselno razmišljati o večjem zaposlovanju strokovnjakov na področju izvajanja vadb v nosečnosti. Ne nazadnje pa je diplomsko delo namenjeno vsakemu, ki ga zanima vpliv športne dejavnosti na potek nosečnosti in porod.

## 5 VIRI

Aberg, A. (2008). *The 30-minute pregnancy workout book: the complete light weight program for fitness*. New York: St. Martin's Griffin.

American college of obstetricians and gynecologists (ACOG). (2002). ACOG Committee Opinion No. 267: Exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 99(1), 171–173.

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (eight edition). (2010). Philadelphia: American College of Sports Medicine.

Berginc – Šormaz, G. in Šormaz, M. (1994). *Zdrava nosečnica*. Ljubljana: Ara.

Berginc-Šormaz G. in Šormaz, M. (1998). *Devet čarobnih mesecev*. Ljubljana: Samozaložba.

Brooks, D. (2004). *The complete book of personal training*. United States of America: Human Kinetics.

Charlish, A. (1997). *Zdrava nosečnost*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Deans, A. (2006). *Vse o nosečnosti in porodu*. Izola: Meander.

Doupona Topič, M. (2004): *Ženske in šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Gibanje med nosečnostjo? (2. marec 2010). Aktivni. Pridobljeno 10.10.2013 iz <http://2013.aktivni.si/zdravje/preventiva/gibanje-med-nosecnostjo/>.

Guide to exercising in pregnancy. (Oktober 2013). Babycentre. Pridobljeno 10.1.2014 iz <http://www.babycentre.co.uk/a758/guide-to-exercising-in-pregnancy>.

Horvat, D. (27.7.2004). Fiziologija potapljanja: ženska in potapljanje. Pridobljeno 20.1.2014 iz [http://www.17slon.org/potapljanje/fizio/zenske/14\\_01-fiziologija-zenske.html](http://www.17slon.org/potapljanje/fizio/zenske/14_01-fiziologija-zenske.html).

Klun, H. (1992). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kustec, S., Kropivnik, S., Čehovin, G., Ličen, S. In Slabe, R. (19.12.2013). *Raziskava vsakdan in gibanje, 2012*. Pridobljeno 5.1.2014 iz <http://www.adp.fdv.uni-lj.si/novice/2013/12/19/raziskava-vsakdan-gibanje-2012/>.

Materinski dan 2013. (21. marec 2013). Statistični urad republike Slovenije. Pridobljeno 12.12.2013 iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=5388](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5388).

Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Nosečnice in šport. (28. 5. 2009). Prva zdravstvena asistenca. Pridobljeno 9. 11. 2013 iz <http://pza.si/Clanek/Nosecnice-in-sport.aspx>.

Pidcock, J. (1997). Ali lahko vadite med nosečnostjo. Vrhunski dosežek, 3, 5–7.

Pidcock, J. (2005). Is it safe to exercise when you're pregnant. Pridobljeno iz <http://www.pponline.co.uk/encyc/0042.htm>.

Podlesnik, A., Videmšek, M., Vrtačnik, E. in Karpuljak, V. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Razinger J. Rizični športi in nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006.

Royal College of Obstetrics and Gynaecology (2006). Statement No. 4. *Exercise in Pregnancy*. London: RCOG.

Sapsford Aua, R., Bullock-Saxton, J. in Markwell, S. (Eds.). (1998). *Women's health: a textbook for physiotherapists*. London: Saunders.

Švarc-Urbaničič, T. (1997). *Športna dejavnost nosečnic*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Švarc-Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Telesna dejavnost za ženske v nosečnosti. (December 2010). Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 10.12.2013 iz [http://www.ivz.si/telesna\\_dejavnost?pi=5&\\_5\\_Filename=3173.pdf&\\_5\\_MediaId=3173&\\_5\\_AutoResize=false&pl=9-5.3](http://www.ivz.si/telesna_dejavnost?pi=5&_5_Filename=3173.pdf&_5_MediaId=3173&_5_AutoResize=false&pl=9-5.3).

Vadba za nosečnice. (2009). Pridobljeno 9.11.2013 iz <http://www.studio-vital.si/index.php?sekcija=programi&program=24>.

Videmšek, M., Švarc Urbančič, T., Kondrič, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2002). Šport v nosečnosti. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (153–161). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.

Živorojeni, občine, Slovenija, letno. (2012). Statistični urad republike Slovenije. Pridobljeno 5.1.2014 iz [http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=05J2014S&ti=&path=../Database/Demsoc/05\\_prebivalstvo/30\\_Rodnost/10\\_05J20\\_rojeni\\_RE\\_OBC/&lang=2](http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=05J2014S&ti=&path=../Database/Demsoc/05_prebivalstvo/30_Rodnost/10_05J20_rojeni_RE_OBC/&lang=2).

## 6 PRILOGA

### 6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

#### ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovane nosečnice!

Sem Maja Andoljšek, absolventka Fakultete za šport v Ljubljani. V sklopu usmerjanja Elementarna športna vzgoja pripravljam diplomsko nalogo z naslovom >>ŠPORTNA DEJAVNOST ŽENSK PRED IN MED NOSEČNOSTJO V KOČEVSKO-RIBNIŠKEM OBMOČJU <<, kjer želim preveriti, koliko žensk je v času pred in med nosečnostjo športno dejavnih in v kolikšni meri so nosečnice seznanjene s ponudbo organizirane športne vadbe v svojem okolju. Ugotoviti želim ali prisostvovanje na organiziranih vadbah pred nosečnostjo vpliva na prisostvovanje na organiziranih vadbah med nosečnostjo. S pomočjo zbranih podatkov bom lahko naredila kvalitetno analizo in natančno preučila izbrano tematiko. Rezultati bodo uporabljeni v izključno znanstveno-raziskovalne namene. Za vaše odgovore se vam že vnaprej zahvaljujem.

---

#### 1. STAROST (obkroži):

1. od 16 let do 20 let
2. od 21 let do 25 let
3. od 26 let do 30 let
4. od 31 let do 35 let
5. od 36 let do 40 let
6. več od 41 let

#### 2. OBČINA (v kateri živite – obkroži):

1. Ribnica
2. Kočevje
3. Loški potok
4. Sodražica
5. Kostel
6. Osilnica

#### 3. KATERE OBLIKE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI STE IZBIRALI PRED NOSEČNOSTJO? (možnih več odgovorov, obkroži)

1. Neorganizirane z družino, s prijatelji
2. Neorganizirane sama
3. Organizirane kot članica v klubu, društvu
4. Organizirane pri zasebnem ponudniku (joga, aerobika...)
5. Organizirane v okviru delovne, študentske organizacije
6. Nisem se ukvarjala s športom

**4. KAKO POGOSTO STE BILI ŠPORTNO AKTIVNI V NEORGANIZIRANI VADBI PRED NOSEČNOSTJO? (Obkrožite aktivnosti, ki ste jih izvajali strnjeno vsaj 30 minut.)**

1. Vsak dan
2. 4-6 krat na teden
3. 2-3 krat na teden
4. 1 krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem bila aktivna

**5. KAKO POGOSTO STE BILI ŠPORTNO AKTIVNI V ORGANIZIRANI VADBI PRED NOSEČNOSTJO? (Obkrožite aktivnosti, ki ste jih izvajali strnjeno vsaj 30 minut.)**

1. Vsak dan
2. 4-6 krat na teden
3. 2-3 krat na teden
4. 1 krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem bila aktivna

**6. S KATERO VRSTO NEORGANIZIRANE ŠPORTNE AKTIVNOSTI STE SE UKVARJALI PRED NOSEČNOSTJO? (Obkrožite aktivnosti, ki ste jih izvajali strnjeno vsaj 30 minut.)**

1. Hoja
2. Plavanje
3. Kolesarjenje
4. Jutranja gimnastika
5. Planinarjenje
6. Smučanje
7. Tek
8. Ples
9. Joga in raztezne vaje
10. Pilates
11. Različne oblike aerobike
12. Tenis
13. Odbojka
14. Badminton
15. Košarka
16. Fitnes
17. Namizni tenis
18. Adrenalinski športi
19. Drugo\_\_\_\_\_

7. KATERO **ORGANIZIRANO VADBO** STE OBISKOVALI PRED NOSEČNOSTJO? (Obkrožite aktivnosti, ki ste jih izvajali strnjeno vsaj 30 minut.)

1. Nordijska hoja
2. Plavanje
3. Kolesarjenje
4. Joga in raztezne vaje
5. Pilates
6. Ples
7. Različne oblike aerobike
8. Tenis
9. Odbojka
10. Badminton
11. Košarka
12. Fitnes
13. Namizni tenis
14. Drugo\_\_\_\_\_

8. ALI MENITE, DA JE V VAŠEM KRAJU DOVOLJ ORGANIZIRANIH VADB?

1. Da
2. Ne

9. KATERE ORGANIZIRANE VADBE BI SI ŠE ŽELELI PRED NOSEČNOSTJO?

-----

10. KATERE OBLIKE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI IZBIRATE MED NOSEČNOSTJO? (možnih več odgovorov, obkroži)

1. Neorganizirane z družino, s prijatelji
2. Neorganizirane sama
3. Organizirane kot članica v klubu, društvu
4. Organizirane pri zasebnem ponudniku (joga, aerobika...)
5. Organizirane v okviru delovne, študentske organizacije
6. Ne ukvarjam se s športom

11. KAKO POGOSTO STE ŠPORTNO AKTIVNI V **NEORGANIZIRANI VADBI** SEDAJ? (Obkrožite aktivnosti, ki jih strnjeno izvajate vsaj 30 minut.)

1. Vsak dan
2. 4-6 krat na teden
3. 2-3 krat na teden
4. 1-krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem aktivna

12. KAKO POGOSTO STE ŠPORTNO AKTIVNI V **ORGANIZIRANI VADBI** SEDAJ? (Obkrožite aktivnosti, ki jih strnjeno izvajate vsaj 30 minut.)

1. Vsak dan
2. 4-6 krat na teden
3. 2-3 krat na teden
4. 1-krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem aktivna

13. S KATERO VRSTO NEORGANIZIRANE ŠPORTNE AKTIVNOSTI SE UKVARJATE SEDAJ? (Obkrožite aktivnosti, ki jih strnjeno izvajate vsaj 30 minut.)

1. Hoja (sprehod v naravi)
2. Aktivna hoja
3. Aktivna hoja s palicami
4. Plavanje
5. Kolesarjenje
6. Jutranja gimnastika
7. Planinarjenje
8. Smučanje
9. Tek
10. Ples
11. Joga in raztezne vaje
12. Pilates
13. Različne oblike aerobike
14. Fitnes
15. Tenis
16. Odbojka
17. Vadba v okviru priprave na porod
18. Drugo \_\_\_\_\_

14. KATERO ORGANIZIRANO VADBO ZA NOSEČNICE OBISKUJETE? (Obkrožite aktivnosti, ki jih izvajate strnjeno vsaj 30 minut.)

1. Nordijsko hojo
2. Plavanje
3. Kolesarjenje
4. Joga in raztezne vaje
5. Pilates
6. Ples
7. Različne oblike aerobike
8. Tenis
9. Odbojka
10. Badminton
11. Košarka
12. Fitnes
13. Namizni tenis



14. Drugo \_\_\_\_\_

15. ALI MENITE, DA JE V VAŠEM KRAJU DOVOLJ ORGANIZIRANIH VADB ZA NOSEČNICE?

1. Da
2. Ne

16. KATERE ORGANIZIRANE VADBE BI SI ŠE ŽELELI MED NOSEČNOSTJO?

\_\_\_\_\_

17. ALI OBISKUJEŠ VADBO V DOMAČEM KRAJU?

1. Da
2. Ne

18. KAJ VAM JE NAJBOLJ POMEMBNO PRI VADBI? (možen en odgovor, obkroži)

1. razdalja od kraja bivanja
2. cena vadbe
3. raznolikost vadbe
4. usposobljenost strokovnega kadra

19. KJE STE IZVEDELI ZA IZVAJANJE VADBE ZA NOSEČNICE? (možnih več odgovorov, obkroži)

1. v zdravstvenem domu
2. na internetu
3. na plakatih
4. drugo: \_\_\_\_\_

20. ALI VAM JE BILA ŠPORTNA AKTIVNOST V ČASU NOSEČNOSTI ZARADI ZDRAVSTVENIH TEŽAV ODSVETOVANA?

1. Da
2. Ne

Hvala za sodelovanje!