

TRUDNOĆA – STANJE PROMJENA I U PROSTORU MOTIVACIJE ZA BAVLJENJE SPORTOM

Podlesnik Fetih Anja¹

¹Osnovna škola Rakek, Domžale, Slovenija

KRATKI NAUČNI ČLANAK
UDK: 618.3:796.012.1:331.101.3

SUMMARY

The article presents the results of the survey among 163 pregnant women before pregnancy, at the end of the first triad, and at the end of the second triad of pregnancy. The survey questions encompass the field of motivation for sport activity. The questionnaire consists of 23 statements concerning the motivation before and 25 statements concerning motivation during pregnancy. Individuals define their own motive for sport activity on the five-degree scale. We analyzed the repetition frequencies of all the motives in all three stages of pregnancy and established the crucial motives for engaging in sport activities before and during pregnancy. Motivational structures are relatively permanent structures of cognitive-conative area which begin to form in the early childhood; therefore we expect these chosen motives to appear in all stages. We ascertained that pregnant women should be as much as possible acquainted with the influence and significance of sport activity on their own and their child's health and wellbeing since these are the leading motives in all three stages of our measuring. Motives within motivational structure may change in specific circumstances. This is established by our findings as well as during pregnancy the motives of health of unborn child and positive influence of mother's wellbeing on child take high frequencies of occurrence.

Key words: motivational structure, sports activities, pregnancy.

PREDMET I PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Sportske aktivnosti pozitivno djeluju na zdravlje trudnice, razvoj fetusa i pripremu za porođaj. Vježbanje takođe pomaže da se prevaziđu neki lakši problemi tokom trudnoće, kao što su opstipacija, umor, mučnina i vomitus, učestalo mokrenje, pospanost i bolovi u donjem dijelu stomaka. Sport i fizičke aktivnosti prema rezultatima mnogih istraživanja (Brown, 2002; Lochmuller & Friese, 2004) imaju pozitivan uticaj na psihološko stanje, jačaju kardiovaskularni sistem, pripremaju karličnu muskulaturu za porođaj, pomažu u održavanju tjelesne težine i sprečavaju bolove u krstima i drugim zglobovima. Posebne vježbe za materične mišiće ne samo da pomažu da se ojačaju mišići

za vrijeme trudnoće, nego takođe utiču na kraću drugu trudnoću, jer je trudnica tada svjesnija uloge pomenutih mišića i u stanju je da ih opusti kada je to potrebno. Na taj način može da da svoj doprinos samom porođaju koji sada može biti brži i lakši. (Gamberger & Videmšek, 2005).

Žene, koje su vježbale redovno i prije nego što su ostale trudne mogu da nastave svoj program čak i kroz cijelu trudnoću, ako se sve odvija normalno. Mnoga istraživanja su pokazala (Pivarnik et al., 1993; Wolfe et al., 1999) da od ranog trećeg tromesečja trudnoće vježbe trebaju biti od umjerenog do srednjeg aerobnog intenziteta gdje puls ne prelazi 140 otkucaja u minuti, i preporučljivo je da se izvode tri do četiri puta sedmično u trajanju od 25-60 minuta. Sa takvim nastavkom vježbanja gubitak aerobnih mogućnosti je minimalan i

dobijaju manje masnih naslaga zbog stalnog nastavka njihovog korištenja (Clapp & Little, 1995).

Cilj aktivne trudnice je da obezbjedi raznovrsne pozitivne efekte. Prednosti redovnog vježbanja u toku trudnoće su: jačanje kompletnog mišićnog sistema koji pomaže trudnici da lakše podnese dodatna opterećenja u toku trudnoće i samog porođaja; trudnice uče kako da kontrolišu mišiće - na ovaj način za vrijeme porođaja aktiviraju se samo određene grupe mišića što je važno za ekonomičnu upotrebu kiseonika; mišići postaju elastičniji tako da žene mogu lakše vratiti svoju prijašnju figuru; cirkulacija se povećava što sprečava varikozitet i beba dobija više kiseonika koji je potreban za njeno blagostanje i zdrav razvoj; cjeli organizam jača i biva spreman za dešavanja u toku poroda koji na taj način mogu biti kraći i lakši; fizička i psihička kondicija se poboljšava i radne sposobnosti se zadržavaju do kasne trudnoće; osećaj sigurnosti za vrijeme vježbanja održava i poboljšava uživanje u vježbanju; razvija se pozitivan stav prema trudnoći i sa tim povezano mentalno blagostanje i smirenost, i takođe sprječava depresiju (Klun, 1992).

Ciljevi vježbanja koje određena trudnica ima razlikuju se od njenih pre-trudničkih ciljeva. Samo vježbanje predstavlja više od samo toniranja mišića i razvoja motornih sposobnosti, nego se više tiče održavanja potrebnih sposobnosti s još većom usmjerenošću na izvođenje pokreta. Kroz trudnoću vježbanje je opuštenije i manjeg intenziteta. Trudnice ne bi trebale da se zadišu za vrijeme vježbanja i ne bi trebale uopšte da se iscrpljuju. Za vrijeme trudnoće ne bi trebale započinjati sa nekim novim sportovima ili bi trebale izbjegavati vježbe sa visokim rizikom od povreda zbog korištenja raznih rekvizita, ili rizikom od pada. (Brown, 2002). Trebale bi samo nastaviti sa vježbanjem, i to intenzitetom koji donosi relaksaciju i blagostanje.

Stoga, koji su to motivi ključni za vježbanje prije i u toku same trudnoće? Kada govorimo o javljanju motiva, mislimo na one u kojima pojedinac, zanemarujući svjesnost i teoretsko znanje, vidi vitalnu korist.

Od stepena uspješnosti njihovog djelovanja zavisi stepen prilagođavanja životnim okolnostima. Dominacija jednog ili više motiva nad drugima je posljedica različitih životnih situacija i individualnog iskustva. Trudnoća kao stanje potpune fiziološke i psihološke promjene takođe djeluje i na promjenu motiva ispitanica.

Poznato je mnogo različitih načina za pronalazak motiva, mnogi od njih mogu biti prilično komplikovani (kreću se na bazi utvrđivanja latentnog prostora), a drugi su veoma jednostavni. U našem slučaju, najčešći i interesantni razlozi i odgovori utvrđeni su za potrebe ovog istraživanja i ponuđeni ženama u obliku upitnika. U jednom od najvažnijih istraživanja koje se odnosilo na motive ili razloge za vježbanje u Sloveniji, na reprezentativnom uzorku odraslih osoba, pojavili su se sledeći glavni motivi za vježbanje: dobro zdravlje i blagostanje, dobre fizičke i radne sposobnosti, zabava, razonoda, relaksacija i uživanje u vježbanju, takmičenje, fizički napor, sportski izgled i prijateljski način života (Završnik, Pišot, Zurc, Žerjal, 2004). Prilagodili smo redosled motiva stvarima u toku trudnoće.

REZULTATI I DISKUSIJA

Naša saznanja pokazuju da trudnoća, kao stanje potpunih fizioloških i psiholoških promjena, ima uticaja na promjenu motiva svake žene ponaosob. U vremenu prije trudnoće najčešće su se pojavljivali motivi: želim biti tjelesno sposobna, želim sačuvati svoje zdravlje, želim poboljšati svoje zdravlje i želim biti dobar uzor svojoj djeci. Manje izraženi motivi su: takmičenje, poslovni razlozi i naklonost instruktora.

Od trenutka kada žena shvati da je trudna počinje da se prilagođava novom stanju i pored starih pojavljuju se i novi motivi koji ostaju relativno stabilni tokom trudnoće. Pored već pomenutih starih motiva pojavljuju se dva nova motiva koja smo nazvali zdravlje nerođenog djeteta i pozitivan uticaj majčinog dobrog raspoloženja na dijete. Motivi koji se prije trudnoće javljaju sa manjom učestalosti ostaju takvi i tokom trudnoće.

TABELA 1.

Promjene motivacione strukture vezane za vježbanje u toku trudnoće

Motivi za vježbanje	Prije trudnoće	Kroz prvo tromesečje	Kroz drugo tromesečje
Moje blagostanje mi mnogo znači.	4.61	4.63	4.69
Želim da budem sa mojim prijateljima.	2.68	2.59	2.57
Želim da ispoljim svoju energiju.	3.62	3.21	3.20
Želim da ostanem u dobroj formi.	4.09	4.12	4.09
Uživam u zajedničkom vježbanju.	2.52	2.26	2.37
Želim da naučim nove vještine.	2.64	2.31	2.27
Želim da upoznam nove prijatelje.	2.69	2.57	2.55
Želim da se oslobodim napetosti.	3.72	3.33	3.30
Volim da se bavim nečim.	3.50	3.44	3.36
Volim da budem izvan kuće.	3.75	3.75	3.64
Uživam u nadmetanju.	1.64	1.48	1.48
Volim da budem u grupi.	2.27	2.16	2.13
Želim da podignem svoje sposobnosti na viši nivo.	2.42	2.10	2.18
Želim da budem fizički sposobna.	4.03	4.13	4.13
Želim da ostanem zdrava.	4.56	4.42	4.36
Sviđaju mi se moji treneri.	1.62	1.63	1.64
Volim da se zabavljam.	3.12	2.96	2.89
Želim da zadržim izgled svoga tijela.	3.70	3.63	3.58
Želim da poboljšam svoje zdravlje.	4.21	4.05	4.12
Želim da budem u kontaktu sa dešavanjima.	2.69	2.53	2.55
Želim da budem fit kada budem starija.	3.93	3.75	3.71
Želim da budem dobar primjer svojoj djeci.	4.06	3.96	3.98
Aktivna sam iz poslovnih razloga.	1.74	1.51	1.50
Želim da uradim sve što je moguće za moje I bebi-ino zdravlje.	.00	4.68	4.72
Moje blagostanje pozitivno utiče na moju bebu.	.00	4.73	4.73

Važnost pojedinačnih motiva za vježbanje trudnice su određivale na skali od 1 (nevažan) do 5 (veoma važan). Obzirom da smo željeli da utvrdimo kako se motivaciona struktura menja kroz trudnoću, trudnice smo pitali o motivima prije trudnoće, na kraju prvog i na kraju drugog tromesečja. Prethodna tabela pokazuje učestalost izbora ili značenje određenog motiva u odnosu na ostale u sve tri faze mjerenja.

U trudnoće su se pojavili motivi za sportske aktivnosti koji su vezani za posebno stanje dvije osobe u jednom tijelu. Da su motivi značajni za zdravlje trudnice i djeteta izjasnilo se 81,6% ispitanica, a 84,0% smatra da dobro

osjećanje majke ima pozitivan uticaj na zdravlje djeteta.

ZAKLJUČAK

Trudnica stavlja u drugi plan svoja razmišljanja o budućnosti pošto je preokupirana brigom za trenutne i bliske događaje. Misli se, prije svega, o primarnoj materinjskoj preokupaciji. Ali to je ne odvlači od njenih ustaljenih potreba i potreba koje od nje očekuju drugi. Na to možemo gledati ne kao posljedicu samoga stanja trudnoće, već takođe i kao na promjenu njenih starih navika koje su sada usmjerene na buduću brigu o djetetu.

Zato je za očekivati da se već na formiranu motivacijsku strukturu, u tom period, formiraju novi motivi koji su usmjerni prema dobrom zdravlju majke, njenom dobrom psihičkom stanju i pozitivnom uticaju na razvoj djeteta.

Rezultati su pokazali da prevladavaju motivi koji su vezani za zdravlje i blagostanje majke, a napredovanjem trudnoće motivi su bili sve više usmjerni prema djetetu. Što su motivi za sportsku aktivnost izraženiji time je veća vjerovatnoća da će trudnica svoje želje i potrebe zadovoljiti u okviru zdravog načina života.

REFERENCE:

- Brown, W. (2002). The benefits of physical activity during pregnancy. *J Sci Med Sport*, 5(1), pp. 37-45.
- Bung, P. (1999). Schwangerschaft und Sport. *Gynecology*, 32, pp. 386-392.
- Clapp, J.F.III. & Capeless, E.L. (1991). The VO₂ max of recreational athletes before and after pregnancy. *Med Sci Sport Exercise*, 23, pp. 1128-1133.
- Černohorski, B. (2001). Motivacija in vrednote v vrhunskem športu. (Neobjavljen magistrski rad, Univerzitet Ljubljana). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gamberger, Ž., Videmšek, M., & Karpljuk, D. (2005). Trening mišic medeničnega dna. *Šport*, 53(4), pp. 29-32.
- Klun, H. (1992). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Lochmuller, E.M. & Friese, K. (2004). Schwangerschaft und Sport. *Gynecology*, 37, pp. 459-466.
- Pivarnik, J.M., Ayres, N.A. & Mauer, M.B., et al. (1993). Effects of maternal aerobic fitness on cardiorespiratory responses to exercise. *Med Sci Sport Exerc*, 25, pp. 993-998.
- Wang, T., & Apgar, B. (1998). Exercise During Pregnancy. *American Family Physician* 57(8), pp. 1846-1860.
- Završnik, J., Pišot, R., Zurc, J., Žerjal, I. (2004). Gibalno/športna aktivnost za zdravje : vmesno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP). "Konkurenčnost Slovenije 2001-2006". Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Priljeno: 1. oktobra 2010

Odobreno: 15. decembra 2010

Korespodencija:

dr Anja Podlesnik Fetih

Krumperška 15

1230 Domžale

Slovenija

Telefon: +386 41 25 50 88

E-mail: anjapodlesnik@yahoo.com