HOLİSTİK SAĞLIK VE EGZERSİZ



Editör
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Can KOÇ

EFEAKADEMİ YAYINLARI

HOLİSTİK SAĞLIK VE EGZERSİZ

Editör
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Can KOÇ

EFEAKADEMİ

Holistik Sağlık ve Egzersiz

Editör: Mustafa Can KOÇ
ORCID (0000-0002-3007-5367)

ISBN: 978-625-7601-90-0
1. Baskı: Mayıs 2021

Bu eserin; yayın, satış ve kopyalama hakları EFE AKADEMİ'ye aittir.

KÜTÜPHANE KARTI
Holistik Sağlık ve Egzersiz
KOÇ, Mustafa Can
1. Basım, 361 s., 160 x 240 mm. Kaynakça var, Dizin yok.

Dizgi: İsa Burak GÜNGÖR (burakgungor@efeakademi.com)
Kapak Tasarım: Duygu DÜNDAR (dundar.duygu@gmail.com)

Sertifika No: 43370
Matbaa Sertifika No: 43370

Efe Akademi Yayınevi
Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsiçi Esenler / İSTANBUL
0212 482 22 00
www.efeakademi.com

Matbaa Adres:
Ofis2005 Fotokopi ve Büro Makineleri San. Tic. Ltd. Şti.
Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsiçi Esenler / İSTANBUL
0212 483 13 13
www.ofis2005.com

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER 3

HER YAŞTA FİZİKSEL AKTİVİTE 7
Bekir Erhan ORHAN

SEDANTER DAVRANIŞ VE ETKİLERİ 25
Akın ERDOĞAN - Hasan Erdem MUMCU

SAĞLIK İÇİN REKREATİF ETKİNLİKLERDE EGZERSİZİN ÖNEMİ..... 37
Faruk GÜVEN

UZUN ÖMÜR İÇİN EĞZERSİZ..... 49
Yaşar KÖROĞLU

PANDEMİ VE EGZERSİZ STRATEJİLERİ 67
Metin GÜMÜŞAY - Tülay KARAYAZI

ENGELLİLERDE REKREATİF AKTİVİTELER..... 83
Abdullah ÇUHADAR - Veysel TURKAK - İlker KILIÇMAN

ZİHİNSEL SAĞLIK VE EGZERSİZ STRATEJİLERİ..... 95
Gamze ÜNGÜR

DUYGUSAL SAĞLIK VE EGZERSİZ STRATEJİLERİ..... 113
Gamze ÜNGÜR

FİTNESS VE BEDEN ALGISI 131
Gamze MURATHAN - Mehmet KARTAL

PANDEMİ VE EGZERSİZ STRATEJİLERİ

Öğr.Gör. Metin GÜMÜŞAY

- Kurum Bilgisi: Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaatli Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Öğretim Görevlisi, Yozgat, Türkiye
- ORCID: 0000-0003-4677-0951
- Mail: metin.gumusay@bozok.edu.tr

Dr. Tülay KARAYAZI

- Kurum Bilgisi: İstanbul Ümraniye Yamanevler Ortaokulu, Uzman Beden Eğitimi Öğretmeni, İstanbul, Türkiye
- ORCID: 0000-0003-3780-2608
- Mail: tulaykarayazi@yahoo.com

GİRİŞ

İnsanlı tarihi, insanların hayatlarını derinden etkileyen depremler, sel ve kuraklık gibi doğal afetlerin yanında, terörizm, şiddet, savaşlar ve salgın hastalıklar gibi çeşitli afetlerle doludur. Bu afetler kimi zaman sadece belli bir toplumu veya sadece bir bölgedeki sınırlı sayıda insanı etkilerken, bir kısmının etkileri ise tüm dünya üzerinde görülmüştür. Günümüzde Koronavirüs nedeniyle küresel ölçekte neredeyse her gün binlerce insanın ölümüne sebep olan salgın bir hastalığın kıskacında benzer bir duruma tanıklık etmekteyiz. Bireysel ve toplumsal hayatımızı kısıtlayan bu sürecin ne zaman sona ereceği henüz öngörülememektedir (Çapcıoğlu, 2020).

2019 yılı sonlarında ilk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Koronavirüs hastalığı kısa bir süre içerisinde küresel ölçekte insan sağlığını tehdit eder bir hal almış ve mart ayı içerisinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel olarak pandemi ilan etmiştir. Yakın tarihte yaşanan Ebola (2014), Mers (2012) ve Sars (2003) ile karşılaştırıldığında, son yirmi yılda dünyanın en viral ve şiddetli salgın yayılımı olarak kabul edilmektedir. (Who, 2021; Saglik.gov.tr, 2021; Koubaa, 2020). Farklı pandemik hastalıklar sonucunda dünya üzerinde yüzyıllardır milyonlarca insanın hayatını kaybettiği bilinmektedir.

Koronavirüs pandemisi döneminde henüz hastalığın tam olarak tanımlanmamış olması ilaç, aşı geliştirme ve aşılama süreçleri ve araştırmaları devam etmesi nedeniyle, bulaş hızını azaltmak ve hastalığa yakalanmamak için toplumsal yaşam alanlarından uzak kalmak, gerekli olmadıkça evden çıkmamak, evden çıkıldığı zamanlarda temizlik, maske ve sosyal mesafe kurallarına uyulması büyük önem arz etmektedir. Pandemi döneminde toplumun tüm bireyleri karantina süreci yaşamış ve halen yaşamakta, özellikle yaşlılar ve çocuklar aralıklı sürelerde evde kalmaları için çeşitli yasaklamalar çıkmıştır. Eğitim ve öğretime ara verilerek çocuklar online eğitime devam etmişlerdir. Bu durumda ailelerin evde hep birlikte geçirdikleri zamanlar oldukça artmıştır. Bu süreçte hastalığa yakalanmama üzerine tavsiyelerin yanında bağışıklık sisteminin de güçlü tutulmasının büyük önem arz ettiğinden bahsedilmektedir. Hekimler ve bilim insanları doğru beslenmenin yanında egzersiz ve fiziksel aktivitelerinde bağışıklığı artırıcı etkilerinin olduğu ifade edilmektedir.

Pandemi

Pandemi kelimesi eski yunanca da "παν" (pan) tüm anlamında kullanılan ve insanlar olarak tanımlanan "δῆμος" demos kelimesinden türetilmiştir (Wikipedi, 2021). Pandemi ve pandemik hastalıklar etkisini tüm dünyanın ya da büyük bölümün etkisine maruz kalması sonucunda salgın hastalıklara verilen genel bir isimdir (Who, 2021).

Dünya Sağlık Örgütüne göre bir salgın hastalığın pandemi olarak anılabilmesi için; Tüm dünya da daha önce rastlanmayan bir hastalığın olması, hastalığın insanları kolay bir şekilde enfekte edebilmesi, hastalığın insandan insana kolay bir şekilde bulaşması, hastalığa karşı az sayıda insanın bağışıklık göstermesi ve yayılımı esnasında kullanılabilir bir aşının olmaması gerektiği belirtilmiştir (Who, 2021)

Salgın hastalıklar insanlığın doğuşundan, günümüze kadar dünya üzerinde genel olarak yönetimlerin ve toplumların yaşamı üzerinde önemli değişikliklere yol açan sağlık olayları olarak bilinir. İnsanlığın yaşamında geçmişte köklü değişikliklere neden olan salgın hastalıklar, günümüzde de benzer etkiler ortaya koyarak sosyal, kültürel ve ekonomik etkenlerle beraber toplumların yaşam şeklini de değiştirerek salgın hastalıklar döneminde insanların hareketsiz yaşam sürdürmesi de kaçınılmaz olmuştur (Tetik, 2021).

Covid-19 Pandemisi

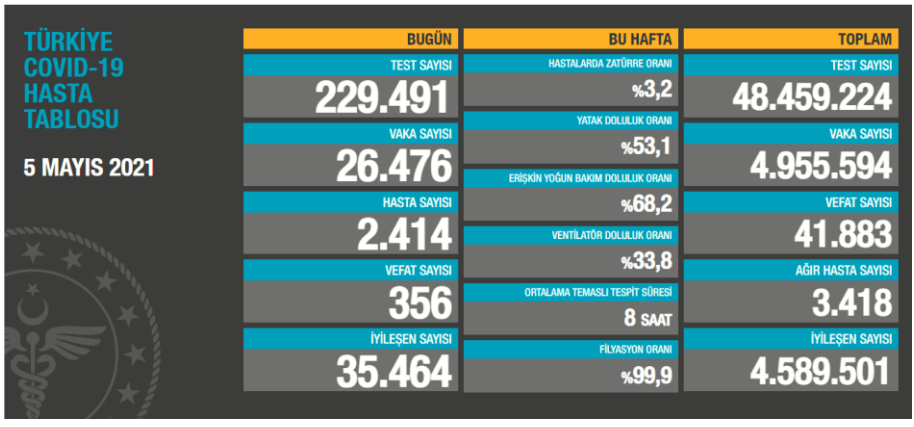
Korana virüslerin yapısı tek zincirden oluşan pozitif sarmallı, yüzeylerinde bulunan çubuksu uzantıları olan zarflı RNA virüsleridir. Koronavirüslerin büyük bir virüs ailesine sahip olduğu söylenebilir. Farklı hayvan türleri olan develer, sığırlar, kedi ve yarasalar dahil olmak üzere değişik hayvanlarda solunum enterik, hepatik ve nörolojik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilirler. Günümüze kadar insanları enfekte eden yedi insan Koronavirüs tanımlanmıştır. Bu virüslerin, soğuk algınlığı, alt solunum yolu ile ağır akut solunum yetmezliği gibi çeşitli durumlara neden olabilir. Dünyada %2 civarındaki insan popülasyonunun koronovirüsün sağlıklı taşıyıcıları oldukları ve bu virüslerin ortaya çıkan akut solunum yolu enfeksiyonlarının yaklaşık olarak %5-10 düzeyinde sorumlu oldukları tahmin edilmektedir. Koronavirüsler solunum yolu hastalığı salgınlarının ana patojenlerinden biri haline gelmiştir (Şenkalfa, 2020). Son yıllarda yapılan viral genomun çoğaltılmasıyla moloküler çalışmalardaki ilerlemeler sayesinde

endemik koronovirüsler, HMPV, HBoV, SARS (2003), MERS (2012), ve son olarak SARS-CoV-2 (2019-nCoV) virüsü keşif edilmiştir (Cömert, 2021).

Çin'de başlayan ve birçok ülkeyi etkisine alan Koronavirüs 2 (SARS-CoV-2) İlk defa 2019 yılı aralık ayı sonunda Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkarak, bulaştığı insanlarda yüksek ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtilere neden olan hastalık; Yeni Koronavirüs Hastalığı olarak ifade edilmektedir (Saglik.gov.tr, 2021). Vuhan'dan başlayarak yayılmaya başlanan COVID-19 salgını 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tüm dünya da pandemi olarak ilan edilmiştir (Who, 2021).

Küresel olarak, 5 Mayıs 2021 saat 16:30 itibariyle, Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) bildirilmiş bulunan 3.221.052 ölümlerde dahil edilmek üzere 153.954.491 doğrulanmış Covıd-19 vakası olmuştur. 4 Mayıs 2021 itibariyle toplam 1.170.942.729 aşı dozu uygulaması yapılmıştır (Who, 2021).

Ülkemizde Covid-19 vakası ilk olarak 11 Mart 2020'de saptanmıştır. Yine bu tarihte Dünya Sağlık Örgütü de bu yeni gelişen koranvirüs-2'nin bir pandemi olduğunu açıklamıştır. T.C. Sağlık Bakanlığının günlük olarak paylaştığı güncel verileri 05 Mayıs 2021 tarihi itibariye; toplam test sayısı 48.459.224 kişi, toplam vaka sayısı 4.955.594 kişi, vefat sayısı 41.883 kişi, iyileşen kişi sayısı 4.589.501 olarak ifade edilmiştir (Saglik.gov.tr, 2021).



Tablo 1: 5 Mayıs Türkiye Covid-19 Tablosu (Saglik.gov.tr, 2021).

Egzersiz, Fiziksel Aktivite ve Hareketsiz Yaşam

Fiziksel aktivite, bireylerin günlük yaşamlarında iskelet kas sistemi ile birlikte yapılan ve kalori yakılması ile sonuçlanan bedensel hareketlerdir. Gün içerisinde yapılan ev işleri yapmak, yürüyüşler, banyo yapmak ve oyun oynamak gibi aktivitelerin yanında egzersiz ve sporda bu tanım içerisinde yer almaktadır (Sallıs, Prochaska, & Taylor, 2000). Fiziksel aktivitenin en önemli amacı, hareketsiz yaşamın sebep olabileceği bazı fiziksel bozuklukların önlenmesi, beden sağlığının korunması le bireyin fizyolojik kapasitesini artırılması amaçlanmaktadır. Bireyin fiziksel aktivite içerisinde olması ile sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile hareketsiz bir yaşantı ile ortaya çıkabilecek olan durumların önlenmesi noktasında oldukça önemlidir (Alpözgen & Özdinçler, 2016).

Sağlıklı bir vücuda sahip olmak hareketli olunması haline bağlıdır. Bu sebepten ötürü sağlık ve egzersiz birbiri ile bağlantı halindedir. Hareketsiz bir yaşamın sebep olabileceği bazı fiziksel rahatsızlıkların önüne geçmek ya da yavaşlatmak maksadıyla, vücut sağlığını korunması amacıyla yapılan egzersizlerin temel amacıdır ((Peterson., 1998; Peterson, 2003).

Dünya Sağlık Örgütü; sağlıklı yaşamı hastalıklardan uzak kalma dışında, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak tam iyi olma hali ile, birçok yönden iyi olma halini yakalamak için sağlıklı yaşamı, sağlığı ve zindeliği korumak ve geliştirmek için yapılan girişimlerin, hareketlerin ve stratejilerin tamamı olarak ifade etmektedir. İfade edilen bu yaklaşımın düzenli yapılan fiziksel aktivite, duygusal ve mental iyi oluş, yeterli beslenme, yeteri kadar uyuma ve alkol, tütün gibi zararlı maddelerden kaçınarak bireylerin çalışma ve yaşam için dengenin korunmasını kapsamaktadır (WHO, 2013). Covid-19 döneminde gerek gönüllü gerekse kısıtlamalar dolayısıyla, bireylerin zaten günümüz koşullarındaki hareketsiz yaşam koşulları daha da artarak, önemli düzeyde sağlık sorunlarına dönüşmesinin kaçınılmaz hale geleceği düşünülmektedir.

Hangi Aktiviteler Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilir?

Fiziksel aktivite günlük yaşamın içerisinde bireylerin kas ve eklemlerini kullanarak enerji tüketilmesi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını yükselten ve farklı yoğunluklarla yapılarak yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler şeklinde tanımlanabilir (Bek, 2012).

- Yürümek
- Koşmak
- Sıçramak
- Yüzmek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek- kalkmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

gibi temel olarak beden hareketlerinin tümü ya da bir bölümünü çeşitli spor branşları egzersiz, dans, oyunlar ve gün içerisinde yapılan aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2012).

İmmün Sistem / Bağışıklık

Bağışıklık sistemi, çeşitli yollardan vücuda giren bilinmeyen antijenleri tanımlayarak bunlara yanıt veren doku, hücre moleküllerden oluşmaktadır. Canlıların bağışıklık sistemini kullanması ile bilinmeyen bu yabancı antijen ve patojenleri tanıyarak bunlara karşı reaksiyon geliştirmesine İmmün yanıt denilmektedir. Bağışıklık yani immünite ise bu patojenlere karşı gösterilen direnci ifade etmektedir (Artış, 2009).

Egzersizin bağışıklık fonksiyonu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere neden olabileceği belirtilmektedir. Bu durumu şu şekilde değerlendirme yapılacak olursa; düşük veya orta şiddette yapılacak bir egzersiz bağışıklık fonksiyonları üzerinde olumlu etkiler oluşturabilirken, yüksek şiddet ve yoğunlukta yapılacak egzersizlerin bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir (Gleeson, 2007).

Egzersiz ile bağışıklık sistemi birbiri ile ilişki halinde olmakla birlikte aralarında farklı etkileşimler vardır. Spor hekimlerinin en güncel problemleri arasında sporcuların hastalıklar ve enfeksiyonlara karşı korunmalarını sağlamaktır (Vider, ve diğerleri, 2001). Araştırmalar gösteriyor ki fiziksel aktivitelerin, İmmün sistem hücrelerinde oluşan artış ile bağışıklık sisteminin güçlenebileceği işaret edilmektedir. Bu bağlamda bedeni virüslere karşı savunacak olan İmmün işlevlerinin bireye uygun olarak fiziksel aktivite ile yükseltilmesi önemlidir (Nieman & Wentz, 2018). Bireyin düzenli olarak yapacağı egzersizlerin hem fiziksel uygunluk düzeyine fayda sağlamasında,

hem de hastalıklardan korunma ile bazı hastalıklarında tedavi edilmesinde önemli düzeyde etkili olduğu, ayrıca genel olarak insanların sağlık durumlarını da olumlu olarak etkilediği bilinmektedir (Artış, 2009)

Papp ve diğerleri "*Regular Exercise May Restore Certain Age-Related Alterations of Adaptive Immunity and Rebalance Immune Regulation"* yapmış oldukları çalışmada bağışıklık sisteminin bireylerin yaş durumlarına bağlı olarak bulaşıcı hastalıklara, kötü huylu tümörlere ve hasta olma durumlarını etkilemektedir. Son yapılan çalışmalar göstermektedir ki fiziksel aktivitenin büyük oranda egzersizin türüne, yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak bağışıklık sistemi üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bununla beraber daha ileriki yaş gruplarında düzenli spor aktivite yapılmasının immünolojik etkileri ile ilgili sınırlı sayıda bilgi mevcut bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmada hareketsiz yaşam tarzına sahip yaş ortalamaları 67.03± 3.74 olan 29 yaşlı kadının 6 hafta boyunca fonksiyonel olarak jimnastik egzersiz programı uygulaması yapılmıştır. Egzersiz programı sonunda elde edilen bulgularda vücut kompozisyonu ve fiziksel performans düzeylerindeki gelişmelere paralel olarak naif ve hafıza lenfosit oranlarında önemli düzeyde değişiklikler gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre düzenli yapılacak olan egzersizlerin yaşa bağlı olarak bağışıklığın düzenlenmesine işaret etmektedir (Papp, ve diğerleri, 2021).

Egzersiz Stratejileri

Egzersiz sağlıkla ilişkili olarak yaşam kalitesinin iyileştirilmesi noktasında fiziksel ve psikolojik yönlerini geliştirmekte ve aynı zamanda kronik hastalıklar ve sakatlıkların önlenmesinde, metabolik kontrolün geliştirilmesinde, bireylerin kilo kontrolünde, mental iyi olma hali gibi insanların sağlığına birçok faydası bulunmaktadır (Garber, ve diğerleri, 2011).

Toplumumuzun farklı bölgelerinde fiziksel aktivite alışkanlığını değerlendirmek maksadıyla yapılan bilimsel araştırma sonuçları göre, ülkemizde çocuklar, gençler ve yaşlılar üzerinde yapılan değerlendirmelerde fiziksel aktiviteye katılımın henüz bir yaşam stili halini almadığını gözlemlenmiştir. Bu nedenle toplum olarak daha çocukluk çağından başlayarak daha hareketli, aktif ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazanılması konusunda özendirici olunmalıdır (Bek, 2012).

Covid-19 pandemisin de fiziksel aktivitelerin etkili olması gerekli önlemleri alarak egzersiz rutinlerine devam etmek önemlidir. Covid-19'un

yayılımının azaltılması için alınan önlemler, bireylerin programlarında değişikliklere neden olmakta ve birçok insanın için egzersiz programları aksamaktadır. Bu dönemde yapılacak olan egzersiz önemlidir çünkü stres ve kaygıyı azaltabilir, kilo almayı önleyebilir, bağışıklık sistemini güçlendirilmesine faydalı olmakla birlikte kaliteli uykuyu düzenler. Ailenizle birlikte egzersiz yaparak, dışarı çıkarak, online fitness kaynakları kullanabilir, sanal dersler alarak, egzersizleri düzenli hale getirerek ve kalori yakılmasını yükselterek fiziksel aktiviteye katılabilirsiniz (Faulkner, ve diğerleri, 2020). Bu dönemde evde hareketsiz kalmamaya özen gösterilmeli, özellikle uzun saatler boyunca ekran karşısında kalınması (televizyon, bilgisayar, tablet vs.) bedenimizde bir süre sonra özellikle boyun ve bel bölgelerinde ağrılara neden olacaktır.

Çocuklar ve Egzersiz

Çocukluk dönemlerinden itibaren düzenli olarak aktivite alışkanlığı kazandırılması, egzersizi günlük yaşantının vazgeçilemez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırarak bireysel sağlığımızın korunması açısında büyük öneme sahiptir (Bek, 2012). Düzenli olarak yapılacak fiziksel aktiviteler çocuk ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyümesi ile gelişmesi, istenilmeyen davranışlardan uza durulması, sosyal gelişim ile yetişkinlik zamanların bazı olası rahatsızlıkların oluşumunun engellenmesinin yanı sıra, yaşlılık döneminde aktif bir yaşam sürülmesi gibi tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesinde büyük önem taşımaktadır (Bayrakdar ve ark. 2020).

Günümüzde ve bundan uzun zaman önce yapılan araştırmaların birçoğunda spor ve egzersiz sadece yetişkinler değil 7’ den 70’e herkesin yapması gerektiği ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Doktorlar spor ve egzersiz sadece bireylerin bazı hastalıklar noktasında tedavi etmede değil, özellikle şeker, tansiyon, obezite, koroner arter rahatsızlıkları gibi hastalıklardan korunması ve durumlara bağlı olarak görülebilecek erken ölümleri önlemek amacıyla önermektedir. Aileler genellikle spor seçimi yaparken ekranlarda çok görülen spor dalları öne çıkmaktadır. Bu kapsamda özellikle futbol, basketbol ya da voleybol gibi popüler spor dalları öne çıkmaktadır. Fakat bu spor dalları çok revaçta olmasına rağmen çocukların yaşı ilerledikçe devam etmeye çok da uygun değildirler. Bu durumda aileler spor branşı tercih ederken çocukların keyif alarak yapacakları bir spor branşı seçimlerinde yardımcı olmalıdırlar. Çocuklar için seçilecek spor branşında yaş, cinsiyet ve

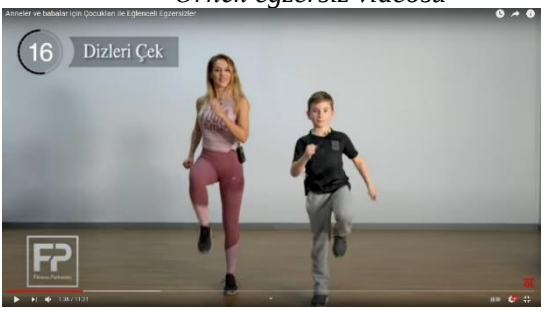
çocuğun fizyolojik yaş durumu göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukların takvimsel yaşları aynı olsa bile fiziksel, beyinsel ve olgunlaşma düzeylerine göre farlı olarak gelişir ve büyürler. Çünkü çocuk gelişiminde 3-5 ay bile gelişim için önemlidir (Akı, 2015).

Koronavirüs pandemi sürecinden alınan karantina tedbirleri dönemlerinde çocukların evde kalmaması zorunlu hale gelmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam durumu oluşmuştur. Salgın dönem boyunca çocuklar ev içerisinde hareketsiz kalması ve okulların eğitim ve öğretimlerini uzaktan eğitim şeklinde yapılması nedeniyle ev içerisindeki bilgisayar, tablet ve telefon gibi elektronik cihazlar ile geçirilen süre oldukça fazla düzeyde artmıştır. Çocuklarda bu hareketsizlik ile birlikte oluşan egzersiz eksikliği, yeme bozuklukları ve aşırı düzeyde beslenme sonucunda sağlık problemlerinin görülebilmekle beraber yeni sayılabilecek rahatsızlıklarda ortaya çıkabilir. Bu durumun ileriki dönemlerdeki yansımaları vücut kompozisyonunda ve sağlıkla ilgili birtakım bozulmalar meydana geleceği öngörülmektedir (Çelik & Yenal, 2020).

Karantina Günleri Egzersiz Önerileri

Bu dönemde anne ve babaların fiziksel aktivite düzeylerini ev içerisinde imkanlar dahilinde artırması ve çocuklara örnek olunması önemlidir. Ailelerin ev içerisinde spor ve egzersiz gibi bir aktivite içerisine girişi ile çocuklarda hemen bu aktivitelere dahil olmak isteyeceklerdir. Hep birlikte yapılacak olan bu aktivite hem hareketlilik oranını artıracaktır hem de birlikte kaliteli vakit geçirilmesine vesile olacaktır. Ev içerisinde olduğun yerde koşu, esneme hareketleri, sınav, mekik, squat gibi yaklaşık 30 dakika sürecek bir fiziksel aktivite hem yetişkinlere hem de çocuklara oldukça iyi gelecektir. Bu konuda internet ortamından faydalanarak egzersiz videoları ile birlikte de gerçekleştirilebilir.

Örnek egzersiz videosu



https://www.youtube.com/watch?v=pbqjKI7K1zU

Yetişkin Bireyler ve Egzersiz

Covid-19 pandemisi döneminde bireylerin dışarıda yapmakta oldukları egzersizler kısıtlanmıştır. Bu durumda evde yapılabilen egzersizler daha önemli hale gelmiştir. Evde yapılabilecek olan egzersizleri uygun hale getirerek hareket içerisinde olmak sağlık açısından bu dönemde daha önemli bir hal almıştır. Tabi bu egzersizlerin süresinin bireylerin yaş ve sağlık durumlarına göre ve imkanlar dahilinde planlama yapılabilir. Bu kapsamda kondisyon bisikleti, koşu bandı, kürek ergometresi, dans, yoga, jimnastik gibi egzersizleri gruplandırılabiliriz. Egzersizler yapılırken aktivitenin yoğunluğu kalp ritmine göre, hissedilen yorulma durumu gibi parametreler göz önüne alınarak düzenlenebilir. Bu düzenlemeleri egzersiz sırasında yapılan efor ölçeği ile egzersiz esnasında konuşma testi yapılması uygun seçeneklerdendir (Garber, ve diğerleri, 2011).

Yaşlılar için Egzersiz

Yaşlanma ile birlikte bazı sağlık problemleri ortaya çıkabilmektedir. Sağlık ve mutluluk içerisinde bir yaşlılık dönemi için yaşlı bireylerin kendilerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Bununla beraber yaşlı bireyler özellikle fiziksel etkinlik, doğru beslenme ve bazı olumsuz olabilecek alışkanlık durumlarına karşı bazı tedbirler almalıdırlar (Soygüden & Cerit, 2015).

Egzersiz yapmaya teşvik edilen yaşlı bireylerin mutlaka tıbbi hikayeleri öğrenilmelidir. Şu an var olan ve geçmiş rahatsızlıkları, uygulanan tedaviler ve kullandığı ilaçlar, düşme durumları, önceki egzersiz yaşantıları var mı gibi durumları belirlenmelidir. Geçmişte var olan egzersiz profili hasta bireyin, bir egzersiz aktivitesine nasıl başlatılması ve egzersiz şiddetini belirlenmesinde yardımcı olacaktır (Cindaş, 2001).



(Bek, 2012)

"Haftada 3-4 kez yapılan, 30-60 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite bile genellikle sağlığımız üzerinde olumlu etkileri açığa çıkarmaya yeterlidir." (Bek, 2012)

Yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde fiziksel aktivitenin olumlu etkilerinin tam olarak görülebilmesi için, çocukluk veya adölesan dönemlerinden itibaren düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılmasının önemlidir (Bek, 2012).

Egzersiz Reçetesi

Egzersiz uygulamasının temel özellikleri

- Kas kuvveti, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve denge işlevlerini artırmalıdır,
- Yapılması planlanan egzersizin amaçları iyi belirlenmeli, bireyin kapasitesine göre uygun ve özelleştirilebilir olmalıdır,
- Etkili olabilmesi için şiddeti, zamanlaması, sıklığı uygun olmalıdır. Ancak bireye uygun olarak egzersizin seviyesi düşürülmelidir,
- Zaman içinde ilerleme durumuna göre artışlar gerçekleştirilmelidir,
- Isınma, soğuma ile germe egzersizleri de bulunmalıdır,
- Düzenli ve sürekli olmasına dikkat edilmeli,

- Güvenli olmalı ve yaralanma ihtimali düşük oranda olmalıdır,
- Bireyin istekleri, yaşam şartları, mental durumu göz önüne alınmalıdır,
- Zevkli olması ve kolay uygulanmalı,
- Yaşam tarzında da değişiklikler yapılmalıdır (Cindaş, 2001).

Sonuç ve öneriler

Salgın döneminde kısıtlama zamanları sürekli değişmekte her an yeni normallerin yerini başka yeni normaller alabilmektedir. Kısıtlama ve kapatmalar nedeniyle spor merkezlerinde düzenli yapılan egzersiz ve aktiviteler sona erebilmektedir. Bu dönemde ev içinde yapılabilecek egzersizler oluşturarak hareketliliğin kaybedilmemesi önem arz etmektedir.

Türkiye'de Dünya Sağlık Örgütünün yaptıkları araştırma sonucunda kadın bireylerin fiziksel aktivitede erkeklere oranla daha pasif olduğunu ve kadınların fiziksel aktivitede bulunma düzeylerinin yaş ile ters orantıya sahip olduğu ifade edilmiştir (The world health report, 2003). Kadınların egzersiz ve fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için gerek çevrimiçi gerekse yapılan kurs sayıları artırılarak katılımları için teşvik ve özendirmeler sağlanabilir.

Çocuklar ile oyun şeklinde aktiviteler çoğaltılarak onları ekran bağımlılığından uzak tutulması oldukça önemlidir. Gelişme çağından olan çocukların hareket oranını artırılması özellikle bu salgın döneminde çocuklarımızın fiziksel gelişimi için önemli bir etkendir. Yapılacak bu egzersiz ve oyunsal fiziksel aktiviteler ile aile içi iletişim ve sosyalleşme sağlanacak ruhsal ve mental iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler bırakacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Akı, S. (2015, 05 07). *Anadolu Sağlık*. https://www.anadolusaglik.org/blog/cocuklar-hangi-yasta-hangi-sporu-yapmali adresinden alındı

Alpözgen, A., & Özdinçler, A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*, 3(1): 66-72.

Artış, S. (2009). *Akut Yoğun Egzersizde Proinflamatuar Sitokinler ve Beyin Natriüretik Peptid (BNP) Seviyesi İlişkisi.* Kayseri: Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı.

Bayrakdar, A., Yıldız, Y., & Bayraktar, I. (2020). Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *Physical education of students*, 24(5), 259-264.

Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız* (İkinci Basım : 2012 b.). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730. doi:978-975-590-246-3

Cindaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 77-84.

Cömert, R. G. (2021). *Covid-19 Pandemi Dönemi İle Pandemi Öncesinde Tanımlanan Viral Pnömoni Olgularının Radyolojik Görüntüleme Özelliklerinin Karşılaştırılması.* İstanbul: İstanbul Üniversitesi. İstanbul Tıp Fakültesi. Radyoloji Anabilim Dalı.

Çapcıoğlu, İ. (2020). Pandemi Süreciyle 'Başa Çıkma'ya Yönelik Stratejiler. *Dini Araştırmalar*, 23 (57): 271-274. doi:10.15745/da.749604

Çelik, F., & Yenal, T. H. (2020). Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 249-259. doi:Doi: 10.38021/asbid.804705

Faulkner, J., O'Brien Wendy J., M., Bronagh, W. D., Batten, J. A., Christopher D., B., Claire, B., . . . Kelly. (2020). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. doi:doi:10.1016/j.jsams.2020.11.016

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, A., Lamonte, M. J., Lee, M., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *American College of Sports Medicine*, 0195-9131/11/4307-1334/0. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Gleeson, M. (2007). Immune function in sport and exercise. *Journal of Appl*

Physiology, 693–699.

https://www.youtube.com/watch?v=pbqjKI7K1zU. (2019, 04 23). *Youtube*. Fitness Partnerim: https://www.youtube.com/watch?v=pbqjKI7K1zU adresinden alındı

Koubaa, A. (2020). Understanding the COVID19 Outbreak: A Comparative Data Analytics and Study. Mayıs 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/publication/340331977_Understanding_the_COVID19_Outbreak_A_Comparative_Data_Analytics_and_Study adresinden alındı

Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2018). The compelling link between physical activity and the body's defense system. 8(3): 201-17. doi:https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009

Papp, G., Szabo, K., Jambor, I., Mile, M., Berki, A. R., Arany, A. C., . . . ́Balogh, L. s. (2021, Nisan 16). Regular Exercise May Restore Certain Age-Related Alterations of Adaptive Immunity and Rebalance Immune Regulation. *https://www.frontiersin.org/journals/immunology*, 1-13. doi:https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.639308

Peterson, V. M. (2003). *Body Image and Dieting Behaviours". A Study of Athletes and Non-Athletes.* Australian: Australian Catholic University. The Master Thesis.

Peterson., V. M. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image :A Study of Gymnasts and Netball Players.* İngiltere: Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.

Saglik.gov.tr. (2021, Mayıs 1). *T.C. Sağlık Bakanlığı. COVID-19 Bilgilendirme Platformu*. https://covid19.saglik.gov.tr/: https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66439/c.html adresinden alındı

Sallıs, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, 32(5):963-75.

Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar için Egzersiz Uygulamalarının Önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 197-224.

Şenkalfa, B. P. (2020). *Covıd-19 Pandemisi Sırasında Kistik Fibrozisli Çocuk Hastaların Ve Ailelerinin Kaygı Durumlarının Anketle Değerlendirilmesi Ve Hastaların Klinik Durumu İle İlişkisinin İncelenmesi.* Ankara: Gazi Üniversitesi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi.

Tetik, S. (2021). *Covid-19 Pandemi Sürecinin Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi.* Çanakkale: Çanakkale

Onsekiz Mart Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

The world health report. (2003). *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*. World Health Organization: https://www.who.int/whr/2003/en/ adresinden alındı

Vider, J., Lehtmaa, J., Kullisaar, T., Vihalemm, T., Zilmer, K., Kairane, C., . . . Zilmer, M. (2001). Acute immune response in respect to exercise-induced oxidative stress. *Pathophysiology*, 263–270.

WHO. (2013). Global strategy on diet, physical activity and health. *2013th ed.* Geneva: World Health Organization.

Who. (2021, Mayıs 1). *World Health Organization*. https://www.euro.who.int/en/home: https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov adresinden alındı

Wikipedi. (2021, NİSan 15). *Pandemi*. Wikipedki Özgür Ansiklopedi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemi#Etimoloji adresinden alındı