

# **Yaşam Boyu Spor**

**Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

## Yaşımız ilerledikçe vücudumuzda ne gibi değişiklikler meydana gelir?

- Kas dokusunda azalma-yağ dokusunda artma. Ne yazık ki yağlar vücudunuzu hareket ettirmek için kasılan kaslarınız gibi fonksiyon gösteremezler. Yağlar direk olarak vücut ağırlığına eklenerek vücudu daha zor hareket eder hale getirirler.
- Kemikler yaş ilerledikçe mineral içeriklerini (kalsiyum ve fosfor) kaybederler. Bu durum ileri yaşlarda kemik erimesi (osteoporoz) olarak adlandırılan büyük sağlık problemini ortaya çıkartır. Kemik erimesi kemiklerde kompresyon kırıklarına neden olur. Bu kırıklar genellikle: kalçalar, omurlar ve el bileğinde meydana gelir.
- Kalp-damar sistemi; akciğerler, kalp ve kan damarlarından oluşmaktadır. Kalp-damar sistemimizdeki en büyük bozulma yaşam tarzımızla olmaktadır. Zamanla kan damarları içinde kalsiyum, kolesterol ve yağlar birikerek tıkanıklığı bu durum ise kalp krizi veya inmeye neden olur. Ölümlerin çoğu bu nedenle olmaktadır.
- En yavaş bozulmaya başlayan merkezi sinir sistemidir. Reflekslerimiz ve reaksiyonlarımız daha yavaş hale gelir ve biz çeviklik isteyen hareketlerde hız kaybederiz. Düşme veya kayma gibi durumlarda kendimizi korumamız zorlaşır.

Prof.Dr. Gül Baltacı

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

## Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları nelerdir?

- Kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.
- Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.
- Akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır.
- Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.
- İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.
- Daha iyi motor koordinasyon sağlar.
- Çevikliği artırır.



## Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

**Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar nedeniyle olanak olmadığı düşünöldüğünde, gün içindeki zorunlu hareketler egzersize dönüştürölebilir;**

- Özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek,
- Gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hızlı bir şekilde yürüyerek devam etmek
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak,
- Hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak, hafif formda egzersiz yerine geçebilir.

**Belirli bir program dahilinde ve profesyonel yardım almadan egzersiz yapılacaksa bilinmesi gereken bazı kurallar vardır;**

- Daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar gün aşırı
- 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde arttırmalıdır.
- Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gererek kaslar ısıtılmalıdır.
- Ani hareketler ve aşırı yüklenme özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına neden olabilir.

## Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

**Belirli bir program dahilinde ve profesyonel yardım almadan egzersiz yapılacaksa bilinmesi gereken bazı kurallar vardır;**

- Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz ise sağlık için hareketsizlik kadar zararlıdır.
- Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalıdırlar.
- Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığının kalp hastalığı belirtisi olabileceği bilinmelidir.
- Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin yoğun olmadığı ortamları seçmek dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır.
- Uzun süre aynı şekilde durarak çalışmak zorunda kalındığında zaman zaman çalışmaya ara vererek gezinmek, oturuluyorsa kalkıp dolaşmak kas yorgunluğunu azaltır.
- Ağır bir şey kaldırırken belden öne eğilmek yerine, çömelerek ağırlığı bedenin değişik bölümlerine paylaşdırmak, belimizi korumak açısından önemlidir. Araçsız ve özel bir teknik kullanmadan yetişkin bir kadının kaldıracağı yük 15kg.'ı, yetişkin bir erkeğin kaldıracağı yük ise 25kg.'ı geçmemelidir.
- Kullanılan ayakkabı, doğal bel kavisini destekler nitelikte hafif topuklu olmalıdır.
- Uzun süre oturularak yapılan işlerde oturulan koltuk ya da sandalye bel boşluğunu desteklemelidir. Ayakları dayamak için yükseltici basamak bulunmalıdır. Çalışılan masalar, tezgahlar ergonomik yükseklikte olmalıdır.
- Sağlığını düşünen herkes fiziksel aktivitenin önemini kavramalı ve belirli aktiviteleri günlük programına dahil etmelidir.

# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

**Fiziksel aktivite kişinin yaş ve yaşam şekli ile yakından ilişkilidir;**

- Genç insanlar için yorgunluk açığa çıkmadan işlerini rahatlıkla yapabilmeleri ve boş zamanlarını değerlendirebilecekleri sosyal faaliyetlere de enerjilerinin kalması önemli iken,
- Daha yaşlı yetişkinler için günlük yaşam içerisinde yapmaları gereken aktiviteleri (temizlik, giyinme, alışveriş, merdiven inip-çıkma) yorgunluk açığa çıkmadan yapabilmeleri önemlidir.

**Sedanter yaşam şekli yetişkinlerde bazı hastalıkların gelişimine zemin hazırlar;**

- Yüksek kan basıncı (hipertansiyon),
- Kalp hastalıkları,
- Őiřmanlık (obezite),
- Őeker hastalığı (diabet),
- Kemik erimesi (osteoporoz),
- Depresyon,
- Bel ağrısı,
- Kireçlenme (artrit) gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasına ya da var olanların Őiddetinin artmasına neden olacaktır.



# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

## Egzersiz Programına Başlarken;

1. Sevdiğiniz bir aktivite seşin: Aksi takdirde bunu sũrdũremezsiniz. Yũrũyũř en ucuz ve yapılabilir egzersiz programlarından birisidir. Eğer yũrũyũř sizin için yeterli değilse ya da mutlu değilseniz o zaman bisiklete binme, yũzme veya sağlık kulũplerine katılma gibi başka bir aktivite deneyebilirsiniz.
2. Fiziksel aktiviteyi ۆnceliđiniz haline getirin: Gũnde en az 30 dakikalık orta şiddette bir fiziksel aktiviteyi hedefiniz olarak belirleyin. Eğer zamanınız kısıtlı ise aktivitenizi gũn içinde 10'ar dakikalık seanslara bۆlũn.
3. Zaman içinde kũçük değişiklikler yapın: Aktivite seviyenizi dereceli olarak artırın. Başlangışta kolay ve yavaş tutun, dayanıklılığınızı dereceli olarak gũnde en az 30 dakikaya ulaşıncaya kadar artırın. Kas ağrılarını ve yaralanmalarını ۆnlemeye yardımcı olmak için yavaş yavaş aktivite dũzeyinizi artırın.

