

Yaşam Boyu Spor

Wellness Kavramları

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Wellness Kavramları



Spor Yapmanın Yararları

AZALAN DEĞERLER

Kalp krizi riskinde,
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde,
Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde,
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda azalım,
Dinlenme kalp atımında,
Kemik yapısı bozukluklarından dolayı oluşan eklem bozukluklarında ,
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,
Yağlanma riskinde,
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,
Bayanlarda adet sorunlarında,
Spordan hemen sonra iştah artışında, Yaşlanmanın geciktirilmesinde,
Kandaki kolesterol seviyesinde,
LDL seviyesinde,

ARTAN DEĞERLER

Genel sağlıkta, Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında,
Düzenli, sağlıklı uykuda,
Muhtelif enfeksiyonlara karşı direncin vücudun direncinde
Maksimal O2 tüketiminde, Denge ve koordinasyonunuzu geliştirilmesinde,
Kemiklerin yoğunluğunda,
Diyabet hastalığı var ise kan şekerini kontrol altına almada,
Vücut yağ kaybını fazlaştırmak, kas kütlesinin dayanıklılığında, kuvvetinde artış,
Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında
Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
Akciğerlerden kana O2 difüzyonunda,
Kan akışkanlığında,
Bağışıklık Sistemi Güçlenmesinde,
Glikoz toleransında, HDL seviyesinde, Sakatlıklara karşı direnmede,
Cinsel istek ve performansta
Vücut postürünün düzgünlüğünde,

Yaşam genelde hareket ile tanımlanır.

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketler (ev işleri, alışveriş gibi günlük rutin aktiviteler) olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde hızlı kentleşme, nüfusun aşırı kalabalığı, artan yoksulluk, artan suç oranları, trafik yoğunluğu, hava kalitesinin düşmesi, park, yürüyüş, spor ve dinlenme alanlarının yetersizliği gibi faktörler insanların fiziksel aktivitede bulunmalarını olumsuz etkilemektedir.

Fiziksel aktivite; bulaşıcı olmayan kronik hastalıklardan korunma, zindeliğin arttırılması, kasların güçlendirilmesi ve yaşam kalitesinin arttırılması ile doğrudan ilişkilidir.

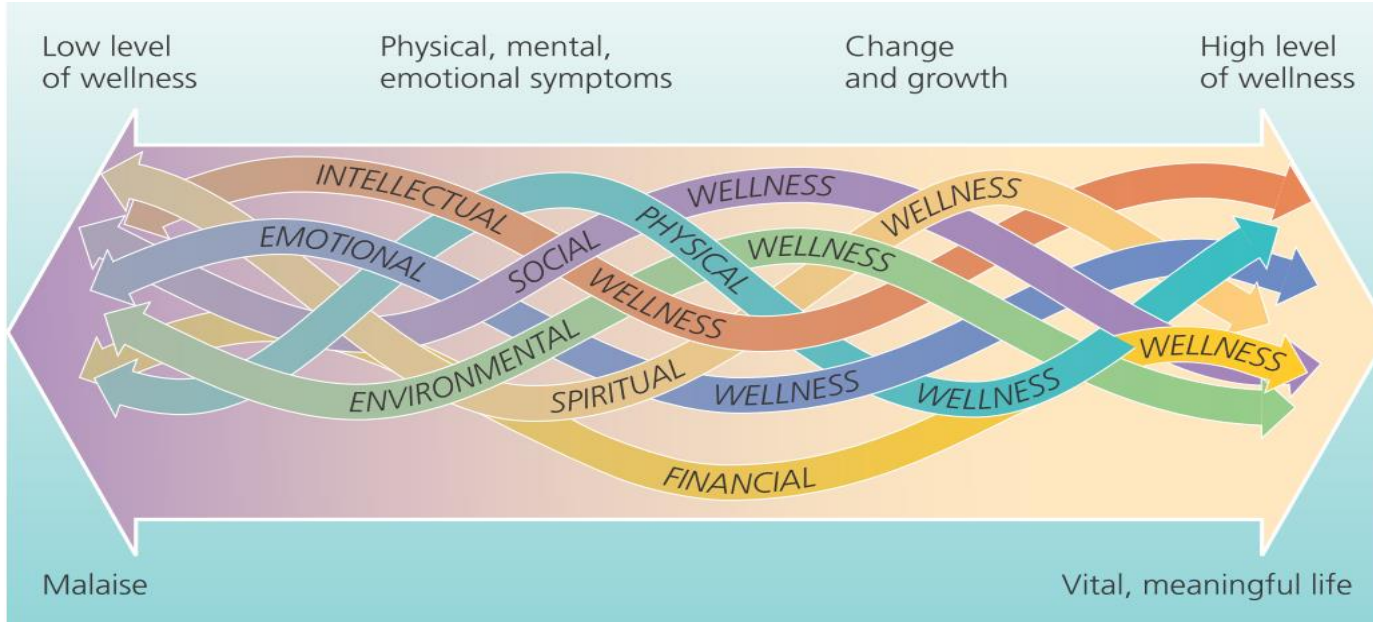
Wellness Kavramları

WELLNESS: NEW HEALTH GOALS

The word health typically refers to the overall condition of a person's body or mind and to the presence or absence of illness or injury.

Wellness: Türkçe'de kısaca "esenlik" Wellness terimi ilk defa, Dr. Halbert Dunn tarafından 1961'de yayınlanan "Yüksek Seviye Wellness" adlı kitapta kullanılmıştır. Dr. Dunn wellness'i fiziksel ve psikolojik esenliği geliştirme ve sürdürme çabası için bir yaşam süreci olarak görmüştür.

Wellness, yaşam kaliteniz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçim olarak düşünülebilir. Sağlıklı bir yaşam şekli, bilinçli istek ve kararlar almakla başlar. Wellness bir eğilim yönüdür. Esenliği yüksek seviyeleri taşıyan, değişik yaşam alanlarında önemli prensipler öğretebilen bir yatkınlıktır.



Wellness 7 Boyut:

1. Fiziksel
2. Duygusal
3. Entelektüel
4. Kişisel arası
5. Ruhsal
6. Çevresel
7. Finansal

Wellness Kavramları

- Wellness, bir seçimdir; optimal sağlığa doğru hareket etmek için verdiğiniz bir karardır.
- Wellness, farkındalığın bir aktif sürecidir.
- Wellness, yaşam için bir yoldur; esenlik için en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yaşam biçimidir.
- Wellness, bir süreçtir. Son noktası olmayan bir gelişim farkındalığıdır. Değişim ve dönüşüm için dinamik bir süreçtir.
- Wellness; beden, beyin ve ruhun birbirine daha da yakınlaştırılmasıdır.
- Wellness, kendinizi sevmeyi kabul etmektir.
- Wellness, yaşamın kaliteli yolu içerisinde esenliğin tüm boyutlarını bir bütün olarak değerlendirir.
- Wellness farklı alanlarda, dolu, anlamlı ve kişisel potansiyellerini en yüksek seviyelere çıkarmak için hayatı yaşama kabiliyeti olarak anlamlandırılır.
- Wellness, sürekli kendini geliştirmeyi hedefler ve bu gelişimi artırmak için değişiklikler sunar.
- Yaşam süresi içerisinde fiziksel, entelektüel, duygusal, sosyal, mesleki, ruhani ve çevresel durumu dengede tutmayı amaçlar.



TÜRKİYE
**HERKES İÇİN SPOR
FEDERASYONU**
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

Wellness Kavramları

Table 1.1

Examples of Qualities and Behaviors Associated with the Dimensions of Wellness

PHYSICAL	EMOTIONAL	INTELLECTUAL	INTERPERSONAL	SPIRITUAL	ENVIRONMENTAL	FINANCIAL
• Eating well	• Optimism	• Openness to new ideas	• Communication skills	• Capacity for love	• Having abundant, clean natural resources	• Having a basic understanding of how money works
• Exercising	• Trust	• Capacity to question	• Capacity for intimacy	• Compassion	• Maintaining sustainable development	• Living within one's means
• Avoiding harmful habits	• Self-esteem	• Ability to think critically	• Ability to establish and maintain satisfying relationships	• Forgiveness	• Recycling whenever possible	• Avoiding debt, especially for unnecessary items
• Practicing safer sex	• Self-acceptance	• Motivation to master new skills	• Ability to cultivate a support system of friends and family	• Altruism	• Reducing pollution and waste	• Saving for the future and for emergencies
• Recognizing symptoms of disease	• Self-confidence	• Sense of humor		• Joy		
• Getting regular checkups	• Ability to understand and accept one's feelings	• Creativity		• Fulfillment		
• Avoiding injuries	• Ability to share feelings with others	• Curiosity		• Caring for others		
		• Lifelong learning		• Sense of meaning and purpose		
				• Sense of belonging to something greater than oneself		

Wellness 7 Boyut:

1. Fiziksel
2. Duygusal
3. Entelektüel
4. Kişisel arası
5. Ruhsal
6. Çevresel
7. Finansal



Wellness Kavramları

VITAL STATISTICS

Table 1.2 Leading Causes of Death in the United States, 2011

RANK	CAUSE OF DEATH	NUMBER OF DEATHS	PERCENTAGE OF TOTAL DEATHS*	LIFESTYLE FACTORS
	All causes	2,512,873	100.0	D I S A
1	Heart disease	596,339	23.7	D I S A
2	Cancer	575,313	22.9	I S A
3	Chronic lower respiratory diseases	143,382	5.7	D I S A
4	Stroke	128,931	5.1	D I S A
5	Unintentional injuries (accidents)	122,777	4.9	D I S A
6	Alzheimer's disease	84,691	3.4	
7	Diabetes mellitus	73,282	2.9	D I S A
8	Influenza and pneumonia	53,667	2.1	I S A
9	Kidney disease	45,731	1.8	D I S A
10	Intentional self-harm (suicide)	38,285	1.5	I S A
11	Septicemia (systemic blood infection)	35,539	1.4	I S A
12	Chronic liver disease and cirrhosis	33,539	1.3	I S A
13	Hypertension (high blood pressure)	27,477	1.1	D I S A
14	Parkinson's disease	23,107	0.9	
15	Lung inflammation due to inhaling solids and liquids	18,090	0.7	I S A
	All other causes	512,723		

Key **D** Diet plays a part **S** Smoking plays a part
I Inactive lifestyle plays a part **A** Excessive alcohol use plays a part

NOTE: Although not among the overall top 15 causes of death, HIV/AIDS is a major killer. In 2011, HIV/AIDS was the twelfth leading cause of death for Americans age 15–24 years and the eighth leading cause of death for those age 25–44 years.

SOURCE: National Center for Health Statistics. 2012. Deaths: Preliminary data for 2011. *National Vital Statistics Report* 61(6).

Wellness 7
Boyut:

1. Fiziksel
2. Duyusal
3. Entelektüel
4. Kişisel arası
5. Ruhsal
6. Çevresel
7. Finansal

Wellness Kavramları

Table 1.5 Selected *Healthy People 2020* Objectives

OBJECTIVE	ESTIMATE OF CURRENT STATUS*	GOAL*
Reduce the proportion of adults who engage in no leisure-time physical activity	36.2	32.6
Increase the proportion of adults who are at a healthy weight	30.8	33.9
Reduce tobacco use (cigarette smoking) among adults	20.6	12.0
Increase the proportion of adults with mental health disorders who receive treatment	58.7	64.6
Reduce the proportion of adults with hypertension	29.9	26.9
Increase the proportion of adults who get sufficient sleep	69.6	70.9
Reduce the proportion of adults who drank excessively in the previous 30 days	28.1	25.3
Increase the proportion of persons who use the Internet to communicate with their health care provider	13	15

*Percentage of adult Americans

SOURCE: U.S. Department of Health and Human Services. 2013. *Healthy People 2020* (<http://www.healthypeople.gov>; retrieved March 20, 2013).

Wellness 7
Boyut:

1. Fiziksel
2. Duygusal
3. Entelektüel
4. Kişisel arası
5. Ruhsal
6. Çevresel
7. Finansal

Yaşam Boyu Spor :

1. Sağlıklı bir beslenme düzeni
2. Sağlıklı bir vücut ağırlığı
3. Stres Yönetimi
4. Sigara ve alkol azaltılması / bırakılması
5. Düzenli bir fiziksel aktivite

-
- Increased endurance, strength, and flexibility
 - Healthier muscles, bones, and joints
 - Increased energy (calorie) expenditure
 - Improved body composition
 - More energy
 - Improved ability to cope with stress
 - Improved mood, higher self-esteem, and a greater sense of well-being
 - Improved ability to fall asleep and sleep well
 - Reduced risk of dying prematurely from all causes
 - Reduced risk of developing and/or dying from heart disease, diabetes, high blood pressure, and colon cancer
 - Reduced risk of becoming obese
 - Reduced anxiety, tension, and depression
 - Reduced risk of falls and fractures
 - Reduced spending for health care

FIGURE 1.4 Benefits of regular physical activity.

HERKES İÇİN SPOR
HER YERDE
SPOR

Wellness Kavramları

Yaşam Boyu Spor :

1. Sağlıklı bir beslenme düzeni
2. Sağlıklı bir vücut ağırlığı
3. Stres Yönetimi
4. Sigara ve alkol azaltılması / bırakılması
5. Düzenli bir fiziksel aktivite

HEALTH ISSUE	STUDENTS AFFECTED (%)
Stress	25.4
Sleep difficulties	17.8
Anxiety	16.4
Cold/flu/sore throat	13.8
Excessive Internet use/ computer games	11.6
Work	11.4
Concern for a friend/family member	10.1
Depression	10.0
Relationship difficulties	9.6
Excessive extracurricular activities	8.8

Egzersiz davranışı değişimi beş aşamadan oluşmaktadır.

1. Düşünme: Birey, fiziksel aktivite yapmayı düşünmez ve fiziksel in aktivitenin davranış problemi olduğunu kabul etmeyebilir.
2. Düşünme: Birey, fiziksel aktivite yapmaya başlamamıştır. Fakat aktivite yapmayı düşünmektedir. Fiziksel aktivitenin yararları ve egzersize başlama yolları hakkında bilgi edinme sürecindedir.
3. Hazırlık: Birey, fiziksel aktivite yapmasına yardım edecek bir plan / program geliştirmiştir.
4. Hareket: Bireyin fiziksel aktiviteye başlaması 6 ay olmamıştır.
5. Devam ettirme: Birey, 6 aydan fazla sürede egzersiz yapmaktadır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPARAK

- ◆ Kendinizi daha iyi hissedin
- ◆ Daha iyi odaklanın
- ◆ Sağlıklı kaslara ve kemiklere sahip olun
- ◆ Geceleri daha iyi uyunun



"Egzersiz gençlerde akademik başarıyı artırıyor"



WEEK	FREQUENCY (DAYS/WEEK)	ACTIVITY	DURATION (MINUTES)
1	3	Walk < 1 mile	10-15
2	3	Walk 1 mile	15-20
3	4	Walk 1-2 miles	20-25
4	4	Walk 2-3 miles	25-30
5-7	3-4	Walk/run 1 mile	15-20
21-24	4-5	Run 2-3 miles	25-30

Wellness Kavramları



TAKE CHARGE

Tips for Moving Forward in the Cycle of Behavior Change

Precontemplation

- **Raise your awareness.** Research your target behavior and its effects.
- **Be self-aware.** Look at the mechanisms you use to resist change, such as denial or rationalization. Find ways to counteract these mechanisms.

- **Seek social support.** Friends and family members can help you identify target behaviors and understand their impact on the people around you.
- **Identify helpful resources.** These might include exercise classes or stress-management workshops offered by your school.

Contemplation

- **Keep a journal.** A record of your target behavior and the circumstances that elicit the behavior can help you plan a change program.
- **Do a cost-benefit analysis.** Identify the costs and benefits (both current and future) of maintaining your behavior and of changing it. Costs can be monetary, social, emotional, and so on.
- **Identify barriers to change.** Knowing these obstacles can help you overcome them.
- **Engage your emotions.** Watch movies or read books about people with your target behavior. Imagine what your life will be like if you don't change.
- **Create a new self-image.** Imagine what you'll be like after changing your target behavior. Try to think of yourself in new terms right now.
- **Think before you act.** Learn why you engage in the target behavior. Determine what "sets you off" and train yourself not to act reflexively.

Preparation

- **Create a plan.** Include a start date, goals, rewards, and specific steps you will take to change your behavior.

- **Make change a priority.** Create and sign a contract with yourself.
- **Practice visualization and self-talk.** These techniques can help prepare you mentally for challenging situations.
- **Take short steps.** Successfully practicing your new behavior for a short time—even a single day—can boost your confidence and motivation.

Action

- **Monitor your progress.** Keep up with your journal entries.
- **Change your environment.** Make changes that will discourage the target behavior—for example, getting rid of snack foods or not stocking the refrigerator with beer.
- **Find alternatives to your target behavior.** Make a list of things you can do to replace the behavior.
- **Reward yourself.** Rewards should be identified in your change plan. Give yourself lots of praise, and focus on your success.
- **Involve your friends.** Tell them you want to change, and ask for their help.
- **Don't get discouraged.** Real change is difficult.

Maintenance

- **Keep going.** Continue using the positive strategies that worked in earlier stages.
- **Be prepared for lapses.** Don't let slip-ups set you back.
- **Be a role model.** Once you have successfully changed your behavior, you may be able to help someone else do the same thing.

If relapses keep occurring or if you can't seem to control them, you may need to return to a previous stage of the behavior change process. If this is necessary, reevaluate your goals and your strategy. A different or less stressful approach may help you avoid setbacks when you try again.

1. Farkındalığını artır
2. Kendin ol
3. Sosyal destek ara
4. Günlük tut
5. Fiyat / Fayda grafiği oluştur
6. Değişim yarat
7. Küçük adımlar at
8. Gelişimini gözle
9. Çevreni değiştir
10. Kendini ödüllendir
11. Cesaretli ol
12. Arkadaşlarını dahil et
13. Aktivitede kalıcı ol
14. Olumsuzluklara hazır ol
15. Rol model ol

