



YAŞLILIK VE EGZERSİZ

Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



YAŞLANMA

**Doğumla
başlayıp ölümle
sona erer.**

**Tüm işlevlerde
azalmaya
neden olur.**

**Kronik ve
evrensel bir
süreçtir.**

KRONOLOJİK YAŞLANMA

- ❑ Sosyal gerontologlar
 - ❑ 65-74 yaş arası genç-yaşlı,
 - ❑ 75-84 yaş arası orta-yaşlı,
 - ❑ 85 yaş üstü yaşlı

- ❑ Dünya Sağlık Örgütü
 - ❑ 45-59 yaş arası orta yaş,
 - ❑ 60-74 yaş arası yaşlılık,
 - ❑ 75-89 yaş arası ileri yaşlılık,
 - ❑ 90 ve üstü ise ihtiyarlık

FİZYOLOJİK YAŞLANMA

- ❑ Fizyolojik yaşlanma zamana bağlı olarak bireyin anatomi ve fizyolojisindeki değişimlerdir.
- ❑ Fizyolojik yaşlanma, yapısal ve fonksiyonel değişimleri içermektedir.
 - dayanıklılığın azalması,
 - kas kuvvetinin düşmesi
 - hafıza kayıpları,
 - vücut postürünün değişmesi,
 - beyin, kalp ve diğer bir çok organda yerine konulmayan hücre kayıpları

PSİKOLOJİK YAŞLANMA

❑ Kişilerin

❑ duygularında,

❑ algılamalarında ve

❑ davranışlarında oluşan değişimlerdir

Yaşlı kadınlarda depresyon oranları hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde erkeklerin iki katı



Tüm dünyada 60 yaş ve üzerindeki nüfus

2000 yılında
600 milyon

2025 yılında
1.2 milyar

2050 yılında
2 milyar
olacağı tahmin
edilmektedir



DÜNYADA YAŞLANMA

□ Doğumda beklenen yaşam süresi

-2000

kadın 71.5 yıl

erkek 66.9 yıldır.

-2005

kadın 72.7 yıl,

erkek 68 yıl,

-2015

kadın ?,

erkek ? yıl olması beklenmektedir.

Günümüzde dünyada en
yaşlı nüfusa sahip ülke
Japonya' dır
(yaşam süresi 80 yıl)

Kanada,
İsveç,
İsviçre=79 yıl,

DÜNYADA YAŞLANMA

İngiltere,
Fransa,
Hollanda,
İtalya=78 yıl

Dünyada 37 ülkede >
75 yıl

Türkiye' de Durum

2005'de
% 5.9



2010'da
% 6.1

2020'de
%7.7



2030'da
% 18.2

Ülkemizdeki durum (>60 yaş)

2008
yılında

- Ülkemizdeki yaşlı bireyler toplam nüfusun %9.9'unu oluşturmaktadır (yaklaşık **7 milyon**).

2050
yılında

- Yaşlı bireylerin sayısı 20 milyona yükselerek Avrupa ülkeleri içinde **en kalabalık** yaşlı nüfusa sahip ülkenin Türkiye olması beklenmektedir.

TÜRKİYE'DE YAŞLANMA

□ Türkiye'de ise 1960'larda yaşam beklentisi

- erkekler için 51 yıl,
- kadınlar için, 54 yıl

□ 2030 yılında

- erkeklerde 74 yıl,
- kadınlarda 79 yıl



Yaşlanma ile birlikte

Fiziksel
aktivite ve
fiziksel
uygunluk
düzeyi
azalır

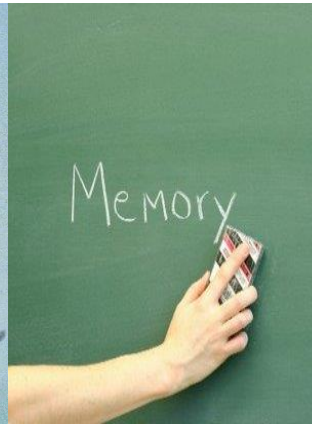
Kronik
hastalıkların
risk
faktörleri
artar

Engellilik

Bilişsel
fonksiyonlar
azalır

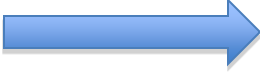
Tıbbi ve
sosyal
servis
ihtiyacı
artar

Sağlık
harcamaları
artar

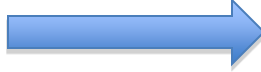


Vücut Yağ Oranındaki Değişiklikler

☐ Erkeklerde

40-45 yaşlarda %25  60-65 yaşta %38'e

☐ Kadınlarda vücut yağ oranı erkeklerden daha fazladır

40-45 yaşta %30  55-59 yaşta %43'e

☐ Her iki cinsten de 60-78 yaş arasında vücut yağ oranında fazla bir değişim olmamaktadır

VÜCUT KOMPOZİSYONU

- Erkek bel çevresi < 100 cm.
- Kadın bel çevresi < 88 cm.



- 74 yaş üzerinde ki erkeklerin % 28'i Kadınların %66'sı 4.5 kg.yük taşıyamıyorlar...



- 65 yaş üzeri bireylerin %30-50'si yılda en az 1 kez düřüyorlar.....



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- Anksiyete
- Depresyon



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- **Yalnızlık hissini azaltır**



NASIL BİR YAŞLILIK??

- KALITIMSAL FAKTÖRLER
- HASTALIK ve ENGELLİLİK DURUMU
- YAŞAM BİÇİMİ

Egzersiz Reçetesi

Egzersizin türü

- Yürüyüş
- Günlük yaşam aktivitelerinde artış
- Dirençli egzersizler

Egzersizin sıklığı

- Her gün veya en az 5 gün/hafta

Egzersizin süresi

- 40-60 dk/gün veya 20-30dk. Günde 2 kez

Egzersizin şiddeti

- Maksimum kalp atım hızının %60-80'i



Egzersizin Türü

- **Aktivitenin türü bireyin**
 - **fiziksel uygunluk düzeyi,**
 - **ilgi alanı**
 - **uygun egzersiz olanaklarına göre seçilmeli**

American College of Sports Medicine (2009).



***American College of Sports Medicine (2009).
Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
Lippincott Williams & Wilkins.***

Süre

- 5 dk saat başı yürümek-10 st
- 10-15 dk- 3kez/gün
- 20-30 dk-2kez/gün
- 40-60 dk-1 kez/gün

***American College of Sports Medicine (2009).
Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
Lippincott Williams & Wilkins.***

Şiddet

- Aerobik egzersiz
 - VO₂max % 40-60);
 - Maksimum kalp atım hızının %~50-75)
 - (220 - yaş = maksimum kalp atım hızı)

Şiddet

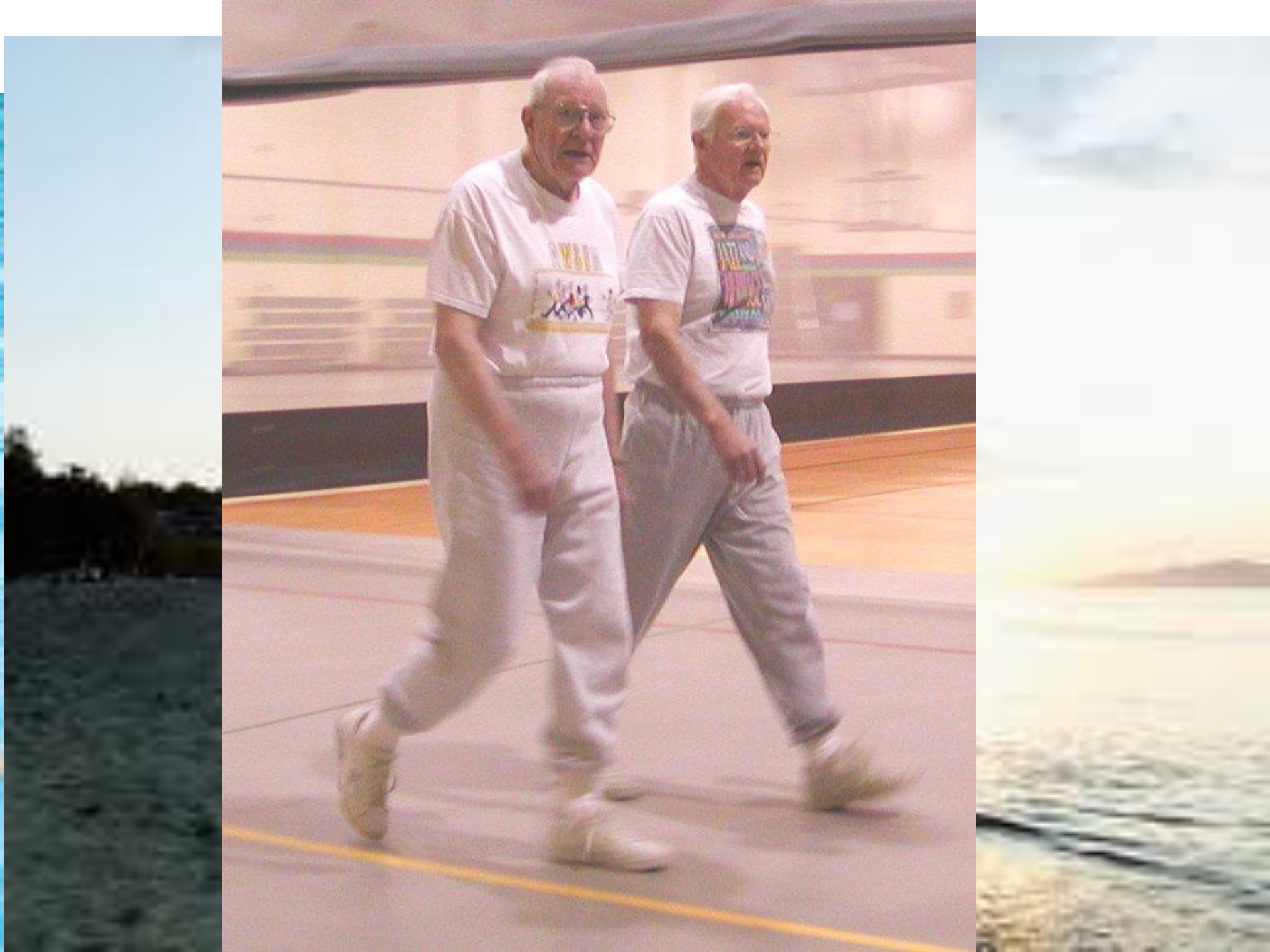
- Yaş:60 KAHmax=220-60= 160atım/dk
- KAHmax %50-75
- 80-120 atım/dk
- Zorlukla konuşabilmek
- 10 üzerinden 5-6 orta şiddet
- 10 üzerinden 7-8 şiddetli

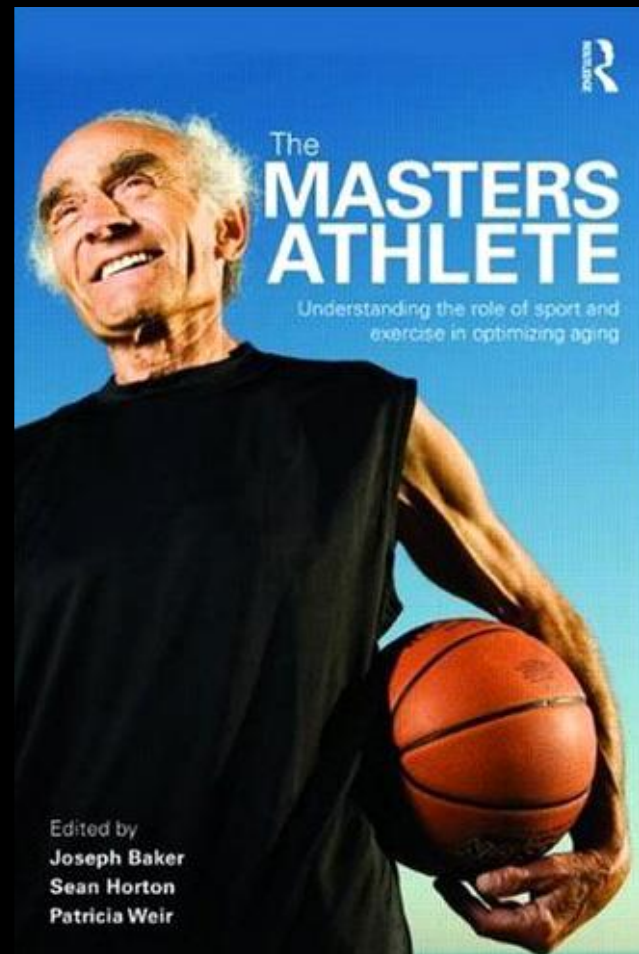
ACSM Egzersiz Reçetesi

Türü

- **Aerobik egzersiz**
 - Yürüme
 - Dans etme
 - Düşük yoğunlukta aerobik egzersizler
 - Bahçe işleri
- **Esneklik Egzersizleri**
- **Dirençli egzersiz**
 - 3 kez/hafta
 - Büyük kas gruplarına yönelik
 - 8-10 tekrardan daha fazla kaldırılamayan
 - 3 set egzersiz programı yapılmalıdır.







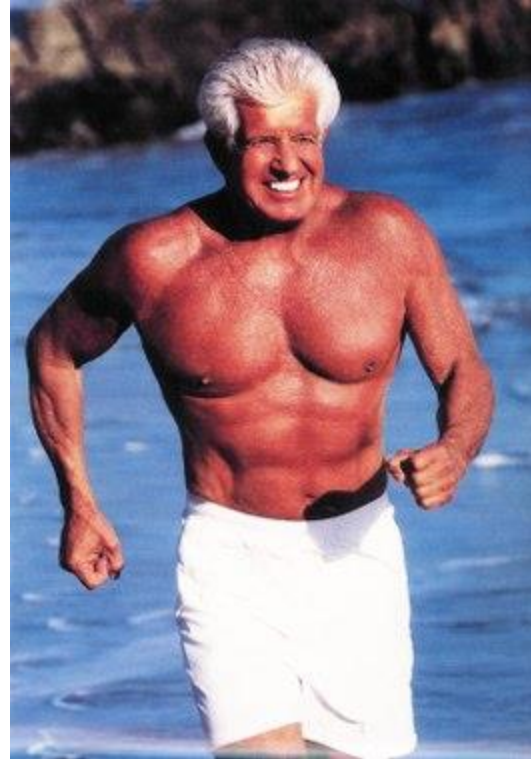
- Dans....



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- Atlama
 - Sıçrama
- Egzersizleri.....





Sağlıklı yaşlanma için egzersiz önerileri (ACSM ve AHA);



Aerobik
aktiviteler



Kuvvet
çalışmaları



Esneklik
çalışmaları



Denge
çalışmaları

Haftalık fiziksel aktivite planı düzenli olarak uygulanmalıdır

*American College of Sports Medicine (ACSM)

* American Heart Association (AHA)

ÖNERİLEN FİZİKSEL AKTİVİTE



- (AHA-ACSM) YAŞLI ERİŞKİNLER İÇİN 30 DK. ORTA ŞİDDETLİ VEYA 20 DK.ŞİDDETLİ FİZİKSEL AKTİVİTE HAFTADA 5 G
- US SURGEON GENERAL'S RAPORU 1000 KCAL HAFTALIK (150 KCAL/GÜN) FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİR

Aerobik aktivite (ACSM)



Yaşlı bireylerin sağlıklarını
korumaları ve geliştirmeleri için;



**haftada en az 5 gün ve günde en az
30 dakika orta şiddetli aerobik
fiziksel aktivite**



**haftada en az 3 gün ve günde en az
20 dakika yüksek şiddetli aerobik
aktivite**

Bu öneri

ÖNERİLEN FİZİKSEL AKTİVİTE

- 30 dk/gün canlı yürüyüş (orta şiddet)
- 5 gün/hafta

veya

- 20 dk./gün jogging(şiddetli)
- 3 gün/hafta



Aerobik Egzersiz



**Kadınlar genel olarak
erkeklere göre %50 daha az
aktif!! Cinsiyete özgü
uygulamalar önemli.**



- Risk kadın ve erkek için var





Yürümek fit kalmak için en iyi yoldur

- Dolaşımı ve hareketliliği artırır
- Kilo kaybı sağlar
- Stresi azaltmaya yardım eder
- Şimdi yürüme programına başlamak için daha iyi zaman yoktur

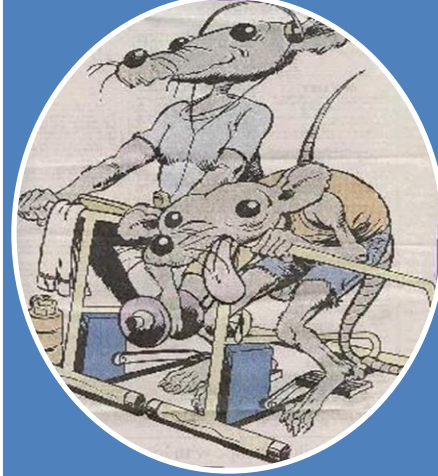


Yürümek için iyi bir hedef 30-45 dk-5gün/hf.



Pedometer –adımları saymak için.

Uzmanlar 10,000 adım/gün önermektedir (Bu 5 mil veya 8km).



Nasıl başlanmalı:

- İlk olarak şimdiye kadar olan adımlarınızı kontrol edebilirsiniz. pedometer ile 1-2 hf bakın.
- Hergün ortalama adım sayınızı bulun.
- Hergün 500 adım artırarak ilave edin.
- Bunu yaparak bir gün 10,000 adım/gün bulacağınızı göreceksiniz.

Yürümek

DİRENÇ EGZERSİZİ



ACSM önerisi; erişkinlere

- Büyük kas gruplarına yönelik 8–10 egzersiz

DİRENÇ EGZERSİZİ

- Yaşlı erişkinler için her sette 10 -15 tekrar
2gün/haftada

Kendi vücut ağırlığı ile yapılan
egzersizler önemli



Küçük ağırlıklarla yapılan egzersizler önemli



Bu egzersizler için yaş sınırı yok



Esneklik Egzersizleri



- Sağlığı ve bağımsızlığı artırmak için esnek olunmalıdır:

- Akıl
- Vücut
- Ev
- Yaşam şekli



30 sn tut / 1-3 tekrar / günde 3-5 kere

ESNEKLİK İÇİN DE GRUP EGZERSİZLERİ



Esneklik Egzersizleri



Denge Egzersizi

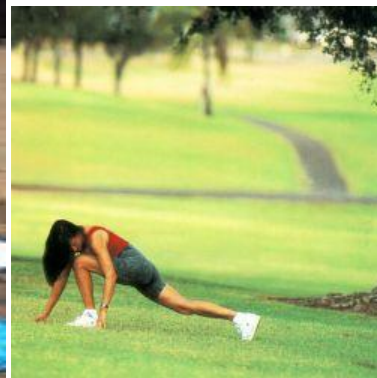
- ❑ Yaşlı kadın ve erkeklerde düşmeyi %50 azalttığı
- ❑ Bu pozisyonlar 30 saniye ile 1 dk arasında muhafaza edilerek tekrarlanır



Pilates egzersizleri



YOGA



FİZİKSEL UYGUNLUK

- Günlük işleri zevk alarak istekle yapabilmek
- Hastalıklara zemin hazırlayan inaktiviteden korunmak



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

Özel beceri geliştirmeye yol
açabilir...



Swiss Ball Egzersizleri



65 yaş üstü bireylerde sağlıklı yaşlanma için temel fiziksel aktivite önerileri (ACSM ve AHA);



Aerobik aktiviteler:

Haftada 5 gün, en az 30 dakika orta şiddetli aerobik fiziksel aktivite ya da haftada 3 gün ve günde en az 20 dakika şiddetli aerobik aktivite



Kuvvet çalışmaları:

Haftada en az 2 gün büyük kas gruplarının kullanıldığı 8-10 kas kuvvetlendirme egzersizi, 10-15 tekrarlık en az 1'er set



Esneklik çalışmaları:

Haftada en az 2 gün ve her seferinde en az 10 dakika esnekliği koruyan veya arttıran aktiviteler



Denge çalışmaları:

Haftada 3 gün denge egzersizleri

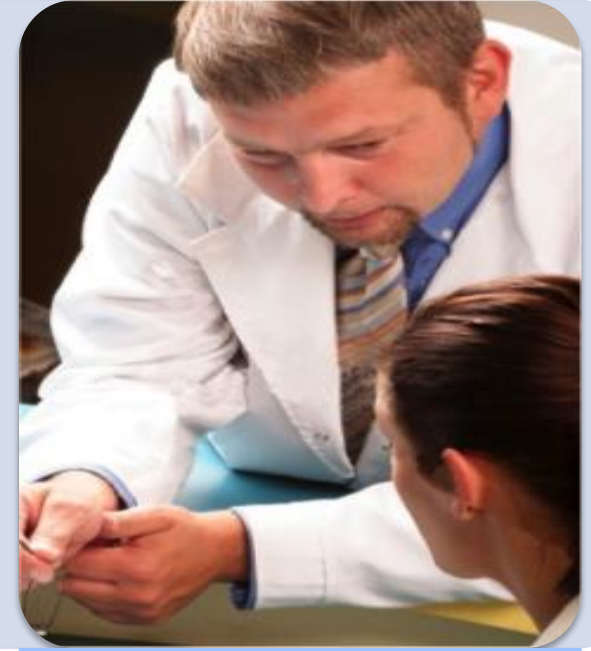




Kadınlar
erkeklere göre
hem çalışma
hem de boş
zaman
aktiviteleri
bakımından
daha az aktif



Egzersizler
cinsiyete
özgü olarak
planlanmalıdır



Sağlık
personeli
özellikle yaşlı
hastalara
düzenli
egzersizi
yaşam biçimi
olarak
önermeli

100 yaşındaki Fransız bisikletçi Robert Marchand, 24 kilometrelik parkuru bir saatte tamamlayıp rekor kırdı

- İsviçre'nin Aigle kentinin velodromunda, çok sayıda seveninin izlediği inanılmaz bir performans gerçekleştiren asırlık çınar, “Daha da hızlı gidebilirdim. Canım istemedi. Bir kilometre daha gidebilirdim” ifadesini kullandı.

100 yaşındaki Fransız bisikletçi Robert Marchand, 24 kilometrelik parkuru bir saatte tamamlayıp rekor kırdı

- Marchand'ın başarısı, 100 yaş ve üstü sporcular için rekor kabul edilerek kayıtlara geçirildi. Aynı alanda tüm klasmanların rekoruysa, 2005 yılında bir saatte 49.7 kilometre yol alan Çek bisikletçi Ondrej Sosenka'ya ait.
- Arkadaşı Gerard Mistler, Marchand'ın meslek sırrını, “Her gün birazcık spor yapmak” olarak ifade etti. (Şubat-2012,Hürriyet)



Ağrısız & bol egzersizli sağlıklı günler...

Dünyada her yıl 5 milyon insan sigaradan hayatını kaybediyor

Bir milletin yaşı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu;o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır.Geçmişte çok güçlüyken, tüm gücüyle çalışmış olanlara karşı minnet hissi duymayan bir milletin, geleceğe güvenle bakmağa hakkı yoktur.

M.Kemal ATATÜRK



Teşekkür ederim