

# ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

2015-2016 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

## DERS NOTU FORMU

**DERSİN ADI:** Fiziksel Aktivite-Sağlık İlişkisi

**DERSİ VEREN ÖĞRETİM ÜYESİ:** Prof. Dr. Bülent ÜLKAR

**DÖNEM:** 4

**DERSİN VERİLDİĞİ KLİNİK STAJ:** Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz

**KLİNİK STAJLAR İÇİN;**

**DERSİN AÜTF ÇEKİRDEK EĞİTİM PROGRAMINDAKİ ÖĞRENME DÜZEYİ:**

XT TT XÖn tanı A XI XK

### DERS İÇİN BİLİNMESİ GEREKEN ÖN BİLGİLER

Fiziksel inaktivite, yaygınlığı giderek artan ve DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) verilerine göre küresel ölüm nedenleri içerisinde 4. sıraya yükselmiş olan pandemik bir hastalıktır. Çünkü fiziksel inaktivite beraberinde çok sayıda hastalığın ortaya çıkmasına aracı olmaktadır.

Bu hastalıklardan ve ölümden korunmanın en iyi ve etkili yolu fiziksel olarak aktif bireyler ve toplumlar yaratmaktır.

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

**Bu dersin sonunda öğrenciler;**

1. Fiziksel inaktiviteyi tanımlar.
2. Fiziksel inaktivitenin neden olduğu hastalıkları açıklar.
3. Fiziksel aktivitenin yarattığı koruyucu ve tedavi edici özellikleri açıklar.
4. Obezitenin neden olduğu hastalıkları açıklar.
5. Ülkemizdeki fiziksel aktivite yaygınlığını ve bunun getirdiği olumsuz etkileri açıklar.
6. Ülkemizde son 20 yılda obezitenin ve ilişkili hastalıkların seyrini açıklar.
7. Fiziksel aktivite/egzersizin temel içeriğinin ne olması gerektiğini açıklar.
8. Hekimlerin fiziksel inaktivitenin önlenmesi ve tedavi edilmesinde öncü rol oynamaları gerektiği düşüncesini benimser.

## DERSİN İÇERİĞİ

1. Fiziksel inaktivite tanımı
2. Fiziksel inaktivitenin sonuçları
3. Fiziksel inaktivite ile ilişkili hastalıklar
4. Fiziksel aktivite hangi mekanizmalarla, hangi olumlu etkilere yol açar?
5. Obezitenin beraberinde getirdiği hastalıklar
6. Obezitenin dünyada ve ülkemizdeki seyri
7. Fiziksel aktivite/egzersiz içeriği
8. Hekimlerin fiziksel inaktiviteyi önlemede ve aktif toplum yaratmada öncülük görevi

## DERS NOTU

Endüstriyel devrim sonrasında, yeni teknolojilerin baş döndürücü bir hızla gelişmesi, insanların daha önce fiziksel güç sarf ederek yapmak durumunda oldukları pek çok işi makinelere devretmeleri ile sonuçlanmıştır. İnsanoğlunun günlük yaşamına da giren teknoloji, günlük yaşam aktivitelerinde de büyük değişimlere neden olmuştur ve olmaya da devam etmektedir. Bunların bir kısmı fiziksel aktiviteyi direk olarak azaltırken (motorlu, raylı ulaşım araçları gibi), bir kısmı da indirek olarak hareketsizliğe teşvik etmektedir (televizyon, bilgisayar, internet gibi). Ne yazık ki, teknolojiye bu hızlı değişime insan organizması aynı hızda yanıt verememektedir. İskelet, kas, metabolizma ve kalp-damar sistemi teknolojinin getirdiği yeniliklerle ortaya çıkan fiziksel inaktiviteden olumsuz etkilenmektedir. Fiziksel inaktivite, sonunda dünya ölçeğinde alarm veren “bulaşıcı olmayan hastalıklar” da patlama yaşanmasına neden olmuştur.

Fiziksel inaktiviteyi açıklamak için farklı tanımlar geliştirilmiş olsa da, bugün yaygın olarak kabul edilen açıklama, bireylerin “haftanın en az beş günü 30 dakika ve üzerinde orta şiddetli veya haftanın en az üç günü 20 dakikalık yüksek şiddetli fiziksel aktivite **yapmamaları**” şeklindedir. Bu tanım çerçevesinde yapılan taramalara göre, dünya erişkin nüfusunun %31’i fiziksel olarak inaktiftir. Bu oran ülkemizin de içinde yer aldığı doğu Akdeniz ülkeleri için ne yazık ki %43’ler düzeyindedir. Dünyanın tüm bölgelerinde yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyleri azalma göstermektedir. Ülkelerin ekonomik düzeyi ile toplumun fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Zenginleşen toplumlar aynı zamanda hareketsizleşmektedirler.

Yürümek her ülke ve her yaş grubundan insan için önerilebilecek en iyi fiziksel aktivitedir. Aerobik egzersiz için iyi bir örnek olan yürüme, büyük kas gruplarının çalışmasını sağladığı için çok yönlü yarar sağlarken çok az yan etki doğurur. Üstelik herkesin erişebileceği kadar kolay ve masrafsız bir egzersizdir.

Aktif ulaşım sistemlerinin ulaşılabilir ve sürdürülebilir hale getirilmesi, özellikle büyük kentlerde yaşayanlar için günlük aktivite gereksinimini karşılayabilecektir. Yürüyerek ve bisiklet

kullanarak ulaşım sağlanabilen kentler yaratma düşüncesi, özellikle gelişmiş Avrupa ülkelerinde uygulamaya konulan ve etkili sonuç alınan bir projedir. Danimarka'da uygulanan bisikletle ulaşım altyapısını tamamlama projesi sayesinde son 20 yılda bisiklet kullanımını %50 oranında artırmıştır.

TURDEP "Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması" obezite ve ilişkili hastalıkların ülkemizdeki gidişatını ortaya koyan çok merkezli de katılımlı bir çalışmadır. İlki 1997-1998 yıllarında yapılmış, aynı çalışma 2009-2010 yıllarında tekrar edilmiştir. 12 yılda özellikle obezite ve DM prevalansındaki artışın ne kadar dramatik olduğu göz önüne serilmiştir. 12 yılda obezite kadınlarda ortalama %34, erkeklerde ise %107 oranında artış göstermiştir. Bu sonuçlara göre ülke nüfusunun yalnızca ¼'ü normal kiloda olup, geriye kalan ¾ ya fazla kilolu ya da obezdir! Obezite ile birlikte DM görülme sıklığı da paralel hızda artmıştır. Toplumun çok önemli kısmı, üstelik de hızı artarak kronik hastalıklara yakalanmaktadır. Bunun yarattığı ve gelecekte yaratacağı etkiler son derece korkutucudur. Ne yazık ki, bu durumu anlama ve önleme konusunda yetersiz, verimsiz ve bebek adımlarıyla hareket edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin ve inaktivitenin, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, obezite, metabolik sendrom, Diabetes Mellitus, kanserler, yetişkin ve çocuk ruh sağlığı, kronik akciğer hastalıkları, gastrointestinal hastalıklar ile yaşlılar ve yaşlanma üzerindeki etkileri son yıllarda pek çok araştırma ile ortaya konmuştur. Bu alanlarda ve tıbbın diğer alanlarında fiziksel aktivitenin etkileri sayıca giderek artan araştırmalarla incelenmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ölüm nedenleri içinde şimdilik 4. sırada olan ve sıralamada hızla yükselmekte olan "fiziksel inaktivite" hastalığının sonuçlarını bilme ve bu hastalığı önleme ve onunla savaşıma konusunda hekimlere çok önemli görevler düşmektedir.

## **ÖNERİLEN KAYNAKLAR:**

### **Basılı Kaynaklar:**

1. ACSM's Primary Care Sports Medicine, eds; Douglas B. McKeag, James Moeller,

ISBN/ISSN: 9780781770286, Wolters Kluwers

2. Physical Activity In The Prevention And Treatment Of Disease, FYSS Book.

Swedish National Institute Of Public Health, 2010

ISSN: 1651-8624, ISBN: 978-91-7257-715-2

### **Elektronik Kaynaklar:**

1. [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2011/02/fyss\\_2010\\_english.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2011/02/fyss_2010_english.pdf)

### **Diğer Kaynaklar:**

1. [http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/attachments/021\\_turdep.2.sonuclarinin.aciklamasi.pdf](http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/attachments/021_turdep.2.sonuclarinin.aciklamasi.pdf)

### **Dersle ilgili kısa sınav soruları ve/veya doğru-yanlış soruları**

1. Fiziksel inaktivite bir hastalıktır. Doğru/Yanlış
2. Düzenli fiziksel aktivite kalp ve damar sistemi hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Doğru/Yanlış
3. Fiziksel aktivitenin kanserleri önlemede hiçbir etkisi yoktur. Doğru/Yanlış
4. Fiziksel inaktivite, obezitenin başlıca sorumlusudur. Doğru/Yanlış
5. Ülkemizde toplumun yalnızca ¼'ü normal kiloludur. Doğru/Yanlış
6. Fiziksel inaktivite ve obezite DM prevalansını da hızla artırmaktadır. Doğru/Yanlış
7. Düzenli fiziksel aktivite yaşlanmayı geciktirir. Doğru/Yanlış
8. Düzenli fiziksel aktivite mental sağlığın korunmasına katkıda bulunur. Doğru/Yanlış
9. Fiziksel aktiviteden yarar görmek için haftanın en az 5 günü en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapmak gerekir. Doğru/Yanlış
10. Fiziksel aktiviteden yarar görmek için haftanın en az 3 günü en az 20 dakika yüksek şiddette egzersiz yapmak gerekir. Doğru/Yanlış