

***FİZİKSEL AKTİVİTE, FİZİKSEL
UYGUNLUK, EGZERSİZ SPOR VE
SAĞLIK İLİŞKİSİ***

Doç. Dr. Hakan Sunay

Dr. Dicle Aras

Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş

- Bu bölümde anlatılacak konular, beden eğitimi ve spor bilimlerine eğitim alacak ve eğitimini tamamladıktan sonra bu bilgileri yeni nesillere aktaracak olan sizlere, fiziksel aktivite, egzersiz, fiziksel uygunluk ve sporun sağlık ile ilişkilerini anlatmak için hazırlanmıştır.***

FİZİKSEL AKTİVİTE, FİZİKSEL UYGUNLUK, EGZERSİZ, SPOR VE SAĞLIK

- **FİZİKSEL AKTİVİTE**
- *Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılması sonucunda, organizmada dinlenim enerji metabolizmasının üzerinde enerji harcaması yaratan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır*

FİZİKSEL UYGUNLUK

- *İngilizcede karşılığı “fitness” veya “physical fitness” olarak bilinen fiziksel uygunluk genel olarak; kişinin bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için sahip olduğu veya sonradan elde ettiği yeterlikler şeklinde ifade edilmektedir*
- *Günlük hayata indirgenmiş başka bir tanıma göre ise; günlük işleri canlı ve uyanık yapabilme, boş zamanları neşeli ve fiziksel olarak aktif uğraşlarla geçirebilme ve gün içerisindeki tehlikeleri yenebilme yeteneğidir.*

Fiziksel uygunluğun sağlığa ilişkin unsurları:

- ***Kardiyovasküler dayanıklılık,***
- ***Vücut kompozisyonu,***
- ***Kas kuvveti,***
- ***Kas dayanıklılığı,***
- ***Esneklik.***

Fiziksel uygunluğun beceriye ilişkin unsurları:

- ***Çeviklik,***
- ***Koordinasyon,***
- ***Denge,***
- ***Güç,***
- ***Reaksiyon zamanı,***
- ***Sürat***

EGZERSİZ VE SPOR (1)

- ***Fiziksel uygunluğun bir veya birden fazla parametresini korumak ve/veya geliştirmek amacıyla yapılan düzenli, planlı fiziksel aktivitelere egzersiz denir***
- ***Egzersiz, tanımından da anlaşılacağı gibi, fiziksel uygunluk kavramı üzerinden sağlığın korunması ve geliştirilmesini hedef almaktadır.***
- Çağımız insanı önceki dönemlerle karşılaştırıldığında birçok önemli dezavantaja sahiptir. Doğal besinlere ulaşamamak, kimyasallarca korunan paket yiyeceklerin yenmesi, kirli bir havanın solunması, küresel ısınma, teknoloji ile birlikte hareket etmekten uzak bir yaşam tarzının yaygınlaşması bunlardan bazılarıdır. Tüm bu olumsuz koşullar, harekete programlanmış bir vücudun sağlığını kaybetmesine, sürekliliği olan ve genellikle erken yaşlarda ölümlere sebep olan hastalıklara yakalanmasına neden olmaktadır. Bu nedenle doğal beslenme koşullarından, temiz bir çevreden ve en önemlisi hareketsiz bir yaşamdan uzak olan yani fiziksel aktivite düzeyi düşük olan her bireyin ***egzersiz yapması*** gerekmektedir.

EGZERSİZ VE SPOR (2)

- Spor ise, değişebilen teknikler ile değişmeyen, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde, mutlaka kazanmaya yönelik olarak yapılan, bedensel gelişim de sağlayan hareketler bütünüdür. Spor ortamında amaç her zaman, en üst düzey performansı ortaya koymaktır.***
- Bu nedenle sporcular para ve madalya kazanmak için gerek antrenmanlarda gerek de müsabakalarda genetik sınırlarının en üs seviyelerine ulaşmayı amaçlarlar. Bundan anlaşılacağı üzere spor ortamında yapılan bedensel hareketlerin birincil amacı egzersizde olduğu gibi sağlığın korunması ve geliştirilmesi değil, kazanmaktır.**

SAĞLIK (1)

- *Son yıllarda özellikle gelişmiş ülkelerde, değişen yaşam koşulları ve kültür bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde ciddi azalmalara neden olmuştur ve fiziksel inaktivite bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini de beraberinde getirmektedir.*
- *WHO-Dünya sağlık örgütü (DSÖ) düşük ve orta gelirli ülkelerde mortaliteye en neden o dört hastalığı, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, kronik solunum yolu hastalığı ve diyabetin olduğu belirtmektedir*

SAĞLIK (2)

- Fiziksel aktivite spor ve sağlık üzerindeki çalışmalar 1950'lere uzanmakla birlikte son yıllarda sporun ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam biçiminin bir parçası olduğuna dair bilimsel çalışmalardan elde edilen deliller artmaya başladı.
- Diyabet, kanser, hipertansiyon, obezite, depresyon, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklardan korunmada, gelişiminin önlenmesinde ve tedavisinde düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın doğrudan ve olumlu etkileri artık bilinmektedir
- Birçok çalışmada da düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılanların sağlık durumlarının daha iyiye gittiği ve erken ölüm risklerin azaltıldığı belirtilmiştir

FİZİKSEL AKTİVİTE, FİZİKSEL UYGUNLUK, EGZERSİZ VE SAĞLIK İLİŞKİSİ

- Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmek birçok fiziksel, bilişsel ve psikolojik hastalığın erken yaşlarda ortaya çıkmasını engellemekte, yaşam kalitesini artırmakta, yaşlılarda ve engelli bireylerde başkalarına bağımlı olmadan daha uzun ve kaliteli bir yaşam sürmeyi sağlamaktadır
- Ancak fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmenin ve üst düzey bir fiziksel uygunluğun sağlığa olan katkıları ilk olarak hangi parametrelerin geliştirileceğine ikinci olarak da yapılan aktivitenin şekli, süresi ve sıklığına bağlı olarak değişmektedir.

FİZİKSEL OLARAK AKTİF BİR YAŞAMIN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ***Bir egzersiz programına dâhil olacağımız zaman öncelikli hedefimiz fiziksel uygunluğun sağlığa ilişkin unsurlarının geliştirilmesi olmalıdır. Kardiyovasküler dayanıklılık, vücut kompozisyonu, kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve esneklik, beceriye ilişkin parametrelere oranla günlük yaşam kalitemizde daha belirleyicidir.***

FİZİKSEL AKTİVİTENİN DÜZEYİ

- *Düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlığa olumlu etkileri detaylı bir şekilde bilinmesine rağmen dünya genelinde yetişkinlerin % 31,1'i fiziksel olarak inaktif bir yaşam sürmektedir*

FİZİKSEL AKTİVİTE VE OLUŞTURACAĞI RİSKLER

- *Özellikle aşırı zorlayıcı fiziksel aktiviteler, kas-iskelet yaralanmalarına, ani kardiyak ölüm ve akut miyokart enfarktüsü gibi kardiyovasküler komplikasyonlara, oldukça nadiren görülse de, sebep olabilmektedir. Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmada her yıl 133 bin erkek ve 769 bin kadın üniversite öğrencisinden birinin egzersize bağlı ölüme karşılaştığını göstermektedir*

ÖZEL GRUPLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

- *Fizyolojik ve anatomik yapı farklılıkları, sakatlık veya kronik hastalık durumları sebebiyle bazı özel grupların fiziksel aktiviteye verecekleri akut ve kronik yanıtlar farklı olabilmektedir. Bu nedenle özel gruplarda, sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla egzersiz programları hazırlanırken bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir.*

ÇOCUKLAR VE GENÇLERDE DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- YAŞLILARDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE
- KADINLARDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- Hamilelik ve egzersiz
- Osteoporoz ve egzersiz
- **Kadın sporcu üçlemesi** : *Kadın sporcu üçlemesi temelde yeme bozukluklarına bağlı olduğundan, özellikle antrenörlerin ve egzersiz uzmanlarının bu rahatsızlıklara ait sinyalleri önceden fark etmesi en başarılı tedavi yöntemidir.*

Sunu bitti !!!!