

Yaşam Boyu Spor

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Obezite ve Fiziksel Aktivite

- **Obezitenin Tanımı**
- Obezite; vücudun aşırı yağlanması olarak ifade edilir. Vücut yağ oranının tam olarak belirlenmesi hem uzun zaman aldığından ve hem de çok masraflı olduğundan, obezitenin belirlenmesinde çoğu kez vücut ağırlığı kullanılmaktadır.
- Obezite en büyük sağlık problemlerinden biridir. ABD'de erişkinlerin %54,9'u fazla kilolu, %22,3'ü ise obezdir. Çalışmalar obezitenin hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, dislipidemi, kardiyovasküler sistem hastalıkları ve belirli tipteki kanserlere (kolon, meme, safra kesesi, endometrium kanserleri) yakalanma risklerini arttırdığını göstermiştir.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO World Health Organization) obeziteyi tanımlamaya yönelik bir indeks formüle etmiştir.
- Vücut Kitle İndeksi (BMI Body Mass Index) olarak adlandırılan bu indeks hastaların kilogram cinsinden ağırlıklarının metre cinsinden boylarının karesine bölünmesiyle hesaplanmaktadır.
- Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi BMI'in 30 veya üzerindeki değerlerde olmasıyla tanımlamaktadır.

Prof.Dr. Gül Baltacı

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Tablo I: Obezite Sınıflaması

	BMI (kg / m²)
Normal Altı (Zayıf)	<18,5
Normal	18,5 – 24,9
Kilolu	25,0 – 29,9
Obez	≥30,0
Sınıf 1	30,0 – 34,9
Sınıf 2	35,0 – 39,9
Sınıf 3 (morbid)	≥40

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Obezitenin Komplikasyonları

- Obezite; kalp hastalığı, tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, inme, belirli tipte kanserler (endometrial, meme, prostat, kolon, vb), dislipidemi, safra kesesi hastalıkları, uyku apnesi ve diğer respiratuar problemler, osteoartrit gibi hastalıklar ile tüm sebeplere bağlı mortalitede artış, fertilitede azalma, duygusal gerginlik ve toplum tarafında damgalanma gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik komplikasyonlara yol açmaktadır.
- Obez hastaların yaklaşık %25-30'u depresyon veya diğer psikolojik problemlere sahiptir. Duygusal gerginlik sıklıkla aşırı yeme ile ilişkilidir.
- Bu kişiler kısa zaman dilimlerinde çok yemek yerler ve bunu yaparken de kontrollerini kaybederler. Obez hastalar, obezite tedavisine başlamadan önce depresyon ve anksiyete yönünden de değerlendirilmeli ve bu problemlerin çözümüne yönelik olarak ilaçla tedaviye veya psikoterapiye başlanmalıdır.



Obezite ve Fiziksel Aktivite

Tablo II: Obez Kişilerde Morbidite ve Mortalite Riskini arttıran faktörler

Yüksek Risk Faktörleri	Diğer Risk Faktörleri
Koroner Arter Hastalığı	Erkeklerde 45 yaş üzeri
Tip 2 Diabetes Mellitus	Kadınlarda 55 yaş üzeri veya postmenapoz
Uyku apnesi	Hipertansiyon
	LDL > 160 mg olması
	HDL < 35 mg olması
	Yüksek açlık kan şekeri
	Ailesel erken koroner hastalık
	Osteoartrit
	Safra taşları
	Stres inkontinans
	Sigara içimi

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Obezite ve Fiziksel Aktivite

- Kilolu ve obez kişilerde egzersiz en iyi sonuç veren uygulamadır. Herhangi bir aktivite bile hiçbir şey yapmaktan iyidir. Obez hastaların egzersizin çok kötü ve cezalandırıcı bir durum olmadığını anlamalarına yardımcı olmak gerekir. Başlangıçta hastalara yaşam şeklini değiştirmeleri konusunda küçük önerilerde bulunulur.

Obeziteyi önlemek için öneriler:

- Ödül olarak asla bir yiyecek kullanılmamalıdır.
- TV seyretme ya da bilgisayarda oyun oynama yerine aile ile birlikte yemek yenilmelidir.
- Öğünler planlanmalı ve gıda seçimleri yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivite arttırılmalı (özellikle yürüme) ve daha aktif bir yaşam şekli benimsenmelidir. Örneğin asansör yerine yürüyerek merdivenleri çıkmak, arabayı iş yerinden biraz daha ileriye park etmek gibi.



Obezite ve Fiziksel Aktivite

Egzersiz önerilerine rehberlik yapmak üzere orta yoğunlukta egzersiz örnekleri olarak şunlar verilebilir:

- 45-60 dk voleybol, 45 dakika futbol, 35 dk hızlı tempo yürüyüş, ½ saat bisiklete binme, 20 dk yüzme, 15 dk ip atlama gibi sporlar veya 45-60 dk araba yıkama, 45-60 dk cam veya yer silme, 30-45 dakika bahçe işi, ½ saat yaprak tırmıklamak, 15 dakika kar temizlemek ve ya 15 dk merdiven çıkmak.
- Başlangıçta veya çok sedanter yaşam tarzı olanlarda çok hafif egzersizlerle başlanarak yoğunluk hasta uyumuna göre arttırılmalıdır.



Obezite ve Fiziksel Aktivite

(ACSM Guidelines, 2006)

- Hergün (7gün) fiziksel olarak aktif olmayı amaçlamalı
- 60 dk orta şiddetli egzersiz içermesi amaçlanmalı
- Orta derecede fiziksel aktivite: 30 dk da 2.5 km yürüme

ORTA ŞİDDETLİ AKTİVİTELER

150 kalori yakmak için gerekli süreyi içeren aktiviteler

Günlük aktiviteler	Spor aktiviteleri	
45-60 dk bir arabayı yıkama ya da cilalama 45-60 dk pencereleri ya da yerleri yıkama 30-45 dk bahçe ile uğraşma 30-40 dk tekerlekli sandalyeyi kullanma 30 dk 2km bir tekeri itme 30 dk da 2.5km yürüme 15 dk merdiven çıkma	45-60 dk voleybol oynama 45-60 dk futbol topu ile oynama 35dk da 1.5km yürüme 30 dk basketbol şutu atma 30 dk da 6km bisiklete binme 30 dk hızlı dans etme 30 dk için su içi egzersizleri 20 dk yüzme devreleri 15-20 dk basketbol oynama 15 dk da 5 km bisiklete binme 15 dk ip atlama 15 dk da 2 km koşma	Daha az yorucu, daha fazla zaman alıcı Daha çok yorucu, daha az zaman alıcı