

Yaşam Boyu Spor

Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite:

Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri vs...

Literatürde hareketsiz bir birey, yaklaşık 7 günlük süre içerisinde 500 kcal/hafta'dan daha az enerji harcayan birey olarak tanımlanırken, serbest zamanlar içerisinde en az 20 dakikalık kalp hızı ile nefes alışverişini önemli ölçüde arttıracak kadar güç gerektiren egzersiz yapmak, serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak görülebilir.

“Fiziksel aktivite” kavramı, ilk olarak 1860 yılında Amerika’da sağlıklı olabilmek için düzenli bir fiziksel aktivite gerekliliği görüşünün tartışılması ile ortaya çıkmıştır. Daha sonra öğrencilere ders olarak okutulması düşünülen ve programlara dahil edilen bu durum zamanla kas kuvvetini arttırma, esnekliği geliştirme gibi çeşitli fiziksel aktivite programlarını içeren, cimnastik türündeki temel hareketler ile literatüre dahil edilmiştir.



Cardiorespiratory endurance is a key component of health-related fitness.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel Aktivitenin Fizyolojik Etkileri

- Fiziksel Aktivite ile fiziksel rahatsızlıklar arasında ters bir ilişki mevcuttur.
- Kalp krizi, felç, özellikle kolon kanseri, obezite, kemik erimesi ve diyabet gibi ölüm riski fazla olan rahatsızlıkların, yürüyüş ve bisiklete binme gibi günlük aktiviteler ile bu risklerinin azaltıldığı bilinmektedir.
- Araştırmalar günlük 45 dakika kadar yapılan düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle meme ve bağırsak kanseri riskini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir.
- Aynı zamanda çeşitli kanser türlerine ait riskleri de azalttığına dair kanıtlar bulunmaktadır.
- Haftada en azından 5 gün ve ortalama 30 dakika yürüyüş yapılması bile kişilerde erken ölüm riskini önemli ölçüde azaltmakta ve kronik hastalıklara yakalanma oranını düşürerek, kiloyu dengede tutmakta, bu sayede de kişinin kalori alımını düzenlemesine yardımcı olmaktadır.
- Düzenli fiziksel egzersizin, beyin işlevleri ile ilgili yararlarının da olduğu araştırmalarda vurgulanmıştır. Özellikle kardiyovasküler egzersizlerin insanda yaşlılığa bağlı olarak gelişen üst düzey bilişsel süreçlerde olumlu rolünün olduğu düşünülmektedir.



- Resting blood pressure decreases.
- Metabolism in skeletal muscle is enhanced, which improves fuel use.
- The level of antioxidant chemicals in the body increases and oxidative decreases. During metabolism, the body naturally produces chemicals called free radicals (oxidative stress) that cause cell damage. Exercise training increases the production of antioxidants that help neutralize free radicals.

Fiziksel Aktivite

- **Fiziksel Aktivitenin Fizyolojik Etkileri**
- Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin; kardiyovasküler hastalık, diyabet, hipertansiyon, inme , meme kanseri, osteoporoz ve obeziteyi azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir.
- Düzenli yapılan fiziksel aktivite kas, kemik ve eklemler için de oldukça önemlidir.
- Sağlık üzerindeki çok sayıda yararlı etkilerinden dolayı düzenli fiziksel aktivite, hayatı değiştirebilen „güçlü bir ilaç“ olarak tanımlanmakta ve yaşam kalitesi üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir.
- Sağlığı koruma ve geliştirmede birçok olumlu etkileri olan düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kadınlar arasında daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Dünyada yetişkin nüfusun % 60'ının ve genç nüfusun üçte ikisinin yeterli fiziksel aktivite yapmadığı, fiziksel inaktivitenin kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmektedir.
- Kadınların sadece yaşamı sürdürmek için yaptıkları ev işi gibi sınırlı aktiviteler bu anlamda yetersiz olmaktadır.

Common Activities

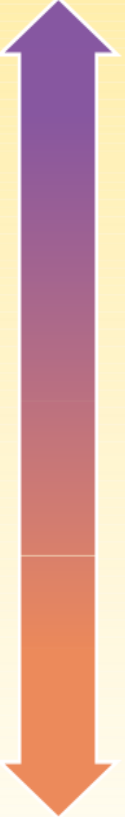
Duration (min.)

Washing and waxing a car	45–60
Washing windows or floors	45–60
Gardening	30–45
Wheeling self in wheelchair	30–40
Pushing a stroller 1½ miles	30
Raking leaves	30
Walking 2 miles	30 (15 min/mile)
Shoveling snow	15
Stairwalking	15

Sporting Activities

Playing volleyball	45–60
Playing touch football	45
Walking 1¾ miles	35 (20 min/mile)
Basketball (shooting baskets)	30
Bicycling 5 miles	30
Dancing fast (social)	30
Water aerobics	30
Swimming laps	20
Basketball (playing game)	15–20
Bicycling 4 miles	15
Jumping rope	15
Running 1½ miles	15 (10 min/mile)

*Less Vigorous,
More Time*



*More Vigorous,
Less Time*

Fiziksel Aktivite

• Fiziksel Aktivitenin Sosyo-Psikolojik Etkileri

- Yapılan çalışmalarda serbest zamanlarda yapılan egzersizin, kişilerdeki depresyon ya da kaygı gibi duygusal bozuklukların azalmasına yardımcı olduğu bilinmektedir.
- Düzenli egzersizin insanda psikolojik bir rahatlama sağladığı araştırmalarda vurgulanan bir başka konudur. Nitekim genel olarak sağlığına düşkün olan kişilerin, değer vermeyenlere göre daha çok düzenli egzersize katılma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir. Bu tip bir davranış, Tıp literatüründe “Sağlık İnanç Modeli” olarak gösterilmektedir. Bu tip bir modelde kişiler sağlık durumlarından psikolojik olarak etkilenmektedir.
- Sosyal hayatı dengede tutabilmek, yaşam kalitesini de doğrudan etkileyen bir konu olduğundan, araştırmalarda ailelerin, özellikle çocuklarda yaşam kalitesinin artması için, onları aktif bir yaşam tarzına yönlendirmeleri gerektiği ve bunun da düzenli ve programlı bir fiziksel aktivite ile sağlanabileceği önerilmektedir.
- Bu konuda bireylerdeki egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelendiği bir çalışmada, gerginlikten kaçınmak için, kadınlardan ziyade, erkeklerin daha fazla egzersizi tercih ettiği ve istediği etkiyi arttırmak için sürekli egzersiz şiddetini ve sıklığını arttırmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Plansız yapılan bu artırımlar daha çok vücut geliştirme branşında görülmüştür. Araştırmacı buna temel neden olarak, genç katılımcıların estetik kaygılarını göstermiştir (Polat ve Şimşek, 2015). Benzer araştırmalarda “Optimal performans duygu durumu” olarak geçen bu tip bir egzersiz bağımlılığı ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi’nin “Beyond Boredom and Anxiety” adlı çalışmasında kişileri serbest zaman etkinliklerine yönelten etkenleri açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Csikszentmihalyi, kişilerde görülen bu ruh durumunu, “optimal performans duygu durumu” olarak adlandırmıştır (Altıntaş ve ark., 2010). Böyle bir durum, birçok profesyonel sporcuda da görülebilmektedir.

Fiziksel Aktivite

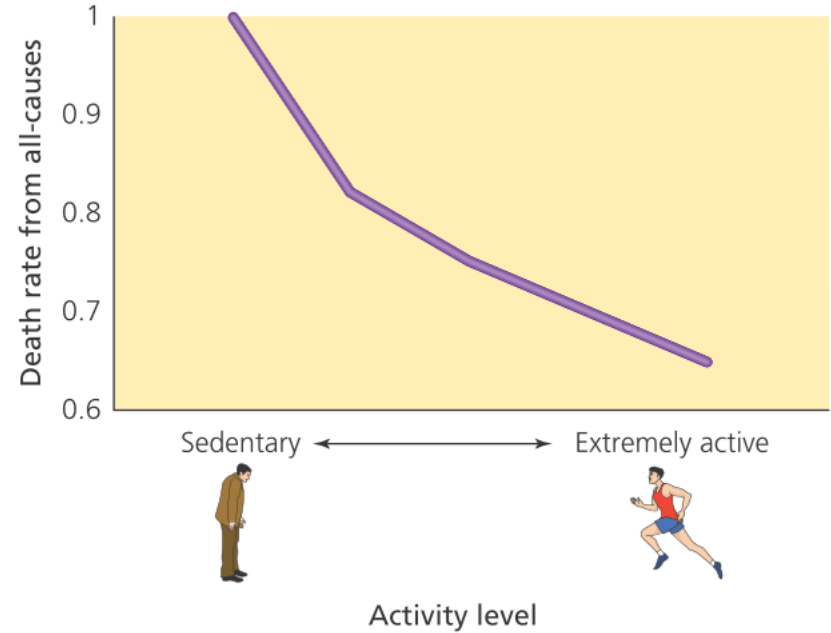
Low level
of wellness

Physical, psychological,
emotional symptoms

Change
and growth

High level
of wellness

- **Sağlıklı yaşam tarzı davranışları;**
- Olası bir hastalığı önlemeye değil, bireyin var olan sağlık durumunu bir adım daha ileriye götürmeye yöneliktir.
- Yapılan çalışmalarda sağlıklı yaşam davranışları içerisinde en fazla fiziksel aktivitenin ihmal edildiği gösterilirken, bununla birlikte birçok sağlık sorununun hareketsiz yaşamdan kaynaklandığı da bildirilmektedir.
- Hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle üzerinde önemle durulması gereken bir halk sağlığı sorunu olarak kabul görmektedir.
- *Hareketsiz yaşam tarzını benimseyen birçok insan fiziksel aktiviteyi günlük uğraşları arasında yaptığını düşünmektedir.*



Fiziksel Aktivite

Table 2.1 Examples of Moderate- and Vigorous-Intensity Exercise

MODERATE-INTENSITY ACTIVITY

Uses 3.5 to 7 calories per minute and causes your breathing and heart rate to increase but still allows for comfortable conversation.

- Actively playing with children or pets
- Archery
- Ballroom dancing
- Bicycling or stationary bike, moderate pace
- Downhill skiing, moderate intensity
- Figure skating, recreational
- Fishing, fly or walking along stream
- Gardening or yard work, moderate pace
- Golf
- Hiking, leisurely pace
- Horseback riding, recreational
- Housework, moderate intensity
- Skateboarding
- Softball
- Using stair-climber, elliptical trainer, or rowing machine, moderate pace
- Table tennis
- Tennis, doubles
- Walking at a moderate pace: walking to school or work; walking for pleasure
- Water aerobics
- Waxing the car
- Weight training and bodybuilding
- Yoga

VIGOROUS-INTENSITY ACTIVITY

Uses more than 7 calories per minute and increases your heart and breathing rates considerably. These exercises cause larger increases in physical fitness.

- Aerobic dancing: high-impact step aerobics
- Backpacking
- Basketball, recreational
- Bicycling, high intensity
- Calisthenics, vigorous: jumping jacks, burpees, air squats
- Circuit weight training
- Cross-country skiing or snowshoeing
- Cross-training, such as CrossFit
- Downhill skiing, vigorous intensity
- Football, recreational
- Gardening or yard work, shoveling heavy snow, digging ditches
- Hand cycling
- Horseback riding, galloping or jumping
- In-line skating
- Interval training: running, elliptical trainer, swimming, cycling
- Jogging
- Kayaking, whitewater
- Pushing a car
- Running up stairs
- Soccer, recreational
- Tennis, singles
- Wheelchair wheeling

SOURCE: Adapted from the Centers for Disease Control and Prevention, 2014, http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf

Fiziksel Aktivite

Table 2.2

Physical Activity and Exercise Recommendations for Promoting General Health, Fitness, and Weight Management

GOAL	RECOMMENDATION
General health	Perform moderate-intensity aerobic physical activity for at least 150 minutes per week or 75 minutes of vigorous-intensity physical activity per week. Also, be more active in your daily life: Walk instead of driving, take the stairs instead of the elevator, and watch less television.
Increased health benefits	Exercise at moderate intensity for 300 minutes per week or at vigorous intensity for 150 minutes per week.
Achieve or maintain weight loss	Exercise moderately for 60–90 minutes per day on most days of the week.
Muscle strength and endurance	Perform 1 or more sets of resistance exercises that work the major muscle groups for 8–12 repetitions (10–15 reps for older adults) on at least two nonconsecutive days per week. Examples include weight training and exercises that use body weight as resistance (such as core stabilizing exercises, pull-ups, push-ups, lunges, and squats).
Flexibility	Perform range-of-motion (stretching) exercises at least two days per week. Hold each stretch for 10–30 seconds.
Neuromuscular training	Older adults should do balance training two–three days per week. Examples include yoga, tai chi, and balance exercises (standing on one foot, step-ups, and walking lunges). These exercises are probably beneficial for young and middle-aged adults, as well.

SOURCES: Garber, C. E., et al. 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(7): 1334–1359; Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2008. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Department of Health and Human Services. 2010. *The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation*. Rockville, Md.: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General.