

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Düzenli fiziksel aktivite ile kazanılmak istenen yaşam kalitesi artışı özellikle yaşlı nüfusta önemli görülmektedir.
- Bu kısımda yaşlılar için egzersiz programı oluşturulurken nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılacaktır.
- Öncelikle yaşlılık ile hangi yaş aralıklarının ve bu aralıkların karakteristik özelliklerini açıklayalım.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Orta yaş dönemi: 40-65 yaş aralığını ifade eder. Bu dönemde kişiler normal biyolojik fonksiyonlarının % 10'u ile % 30'unu kaybederler.
- Yaşlılık dönemi: İlk yaşlılık dönemi olarak da ifade edilir. 65-75 yaşları arasını kapsar. Orta yaşa göre daha fazla fonksiyonel kayıplar yaşanmaktadır.
- İleri yaşlılık dönemi: 75-85 yaşları arasındadır. Kişiler hala bağımsız bir yaşam sürdürebilirler ancak fonksiyonel olarak önemli kayıplar, eksiklikler görülür.
- En yaşlılık dönemi: 85 yaşın üzerini ifade eder. Bu dönemde kişiler mutlaka profesyonel bakıma ihtiyaç duyarlar.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Günümüzde, 1900'lü yıllarla karşılaştırıldığında 75-84 yaş aralığında bulunan kişi sayısı on altı kat ve 85 yaş üzeri kişi sayısı da otuz sekiz kat daha fazladır.
- Bu durumun ülkelerin sağlık harcamaları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Örneğin 65 yaş üzerindeki kişilerin en az bir kronik rahatsızlığa, çoğunun ise daha fazla sayıda kronik hastalığa sahip olduğu bilinmektedir (sırasıyla; hipertansiyon, artrit, kalp hastalığı, kanser, diyabet vb.).
- Fiziksel olarak aktif bir yaşamın sağlığa ilişkin faydaları göz önünde bulundurulduğunda bu yaş gruplarına özgü egzersiz programları hazırlamanın önemi daha da artmaktadır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Yaşlanmaya bağlı olarak fizyolojik fonksiyonlarda düşüş görülmesi normal kabul edilmektedir. Ancak bu düşüş her fonksiyonda aynı hızla meydana gelmemektedir.
- Yaşa bağlı değişiklikler, yaşanılan çevre ve genetik özelliklere bağlı olarak, kişiye göre de farklılıklar göstermektedir.
- Ancak yine de fizyolojik yaşlılık ile zihinsel yaşlılığın çok nadir durumlar dışında beraber bir düşüş gösterdikleri bilinmektedir.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- İlerleyen yaşla birlikte, fiziksel uygunluğun sağlığa ilişkin parametrelerinde ortaya çıkan değişiklikler şu şekilde sıralanabilir;
- Kardiyovasküler uygunluğun göstergesi olan  $VO_2$ maks, 20 yaşından sonra her yıl % 1 oranında azalır.  $VO_2$ maks'da azalmanın fizyolojik temelleri, kardiyak çıktıya ve sistemik arterio-venöz oksijen farkına bağlıdır. Ancak egzersiz, yaşlı nüfusta  $VO_2$ maks'ı % 10 ile % 30 arasında artırmaktadır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kas kuvveti ve dayanıklılığı 30'lu yaşlardan sonra düşüş göstermeye başlar. Ancak kassal uygunlukta önemli miktarda azalma 50 yaşından sonra ortaya çıkmaktadır.
- Azalmanın oranı yaş ilerledikçe artar. 50 yaşından sonra her on yılda yaklaşık % 15 azalma görülürken, 70 yaşından sonra her on yılda görülen azalmanın oranı % 30 kadardır.
- Kassal uygunlukta ortaya çıkan azalmanın sebebi kas kütesinin azalmasıdır. Bu da, hem kas fibrillerinin sayısının azalmasına hem de kas fibrillerinde görülen atrofiye bağlıdır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kuvvet antrenmanları 60-96 yaşları arasındaki bireylerde kas kütlesini ve kas kuvvetini artırmaktadır. Kas kütlesinde % 10-30 arasında kuvvetinde ise % 100'ün üzerinde artış gözlenebilmektedir.
- Özellikle ince ve zayıf kişilerde kuvvet antrenmanları, aerobik antrenmanlardan daha önemli olabilmektedir. Çünkü bu insanların sandalyeden doğrulabilmek, yürüyebilmek gibi basit aktiviteler sırasında bile dengelerini sağlamak için kuvvete ihtiyaçları vardır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Vücut kompozisyonu bileşenlerinden olan vücut yağ miktarında 25 yaşında, erkeklerde % 16 ve kadınlarda % 25, 75 yaşında ise erkeklerde % 28 ve kadınlarda % 41 artış görülür ve bu da yaklaşık 10 kg yağ ağırlığına denk gelmektedir.
- Yağsız vücut kütlesi ise 40 yaşına kadar sabit kalır ancak 40-60 yaşları arasında her on yılda, erkeklerde % 3 ve kadınlarda % 4, 60-80 yaşları arasında ise erkeklerde % 6 ve kadınlarda % 10 oranında azalır.



# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Araştırmalar, vücut yağ oranının beslenmeden ve yaştan çok sedanter bir yaşam tarzıyla ilişkili olduğunu ve düzenli şekilde zorlu kabul edilen fiziksel aktiviteleri yapmanın yaşlılık sırasında kilo kontrolüne olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.
- Ayrıca egzersiz, yaşlılarda vücut yağ kaybının merkezi depolardan gerçekleşmesini ve böylece metabolik ve kardiyovasküler hastalık risklerinin azalmasını sağlamaktadır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Egzersizle birlikte vücut kompozisyonunda görülen bir değişiklik de kemik mineral yoğunluğu üzerindedir.
- Düzenli fiziksel aktivite yaşa bağlı olarak görülen kemik mineral yoğunluğu azalmasını yavaşlatır. Bu da osteoporoz vb. hastalıklara yakalanma riskini düşürür.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Yaşla birlikte eklem hareket genişliğinde azalma meydana gelir. Ancak aerobik ve kuvvet egzersizlerine ek olarak yapılan esneklik çalışmaları eklem hareket genişliğini geliştirir.
- Bu da günlük yaşam aktivitelerinin daha kolay yapılabilmesini ve yaşam kalitesinin artmasını sağlar.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Yaşlılar için egzersiz programı hazırlarken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır;
- Kardiyovasküler uygunluk;
  - Kardiyovasküler uygunluğun gelişimi için orta düzey ve kişinin yaşam biçimine uygun, alışık olduğu fiziksel aktivite türleri seçilmelidir.
  - Her antrenman esneklik çalışmalarını içeren ısınma ve soğuma dönemlerine sahip olmalıdır.
  - Grup aktivitelerine ağırlık verilmeli, motivasyonları yüksek tutulmalıdır. Bu nedenle bu gruplar için de aktivite çeşitliliği önemlidir.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kardiyovasküler uygunluk;
  - Özellikle de başlangıç  $VO_2$  maks düzeyleri 2-4 MET gibi düşük seviyedeki kişilerle çalışırken çok dikkatli olunmalıdır. Bu tür gruplarda ayakta durarak, oturarak veya su içinde yapılan egzersizler tercih edilebilir.
- Her durumda düşme riski ve eklem rahatsızlıkları dikkate alınarak aktivite seçimi yapılmalıdır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kardiyovasküler uygunluk;
  - Kalp atım hızı egzersiz yoğunluğunu belirlemede kullanılabilir ancak bunun için ulaşılması gereken maksimal kalp atım hızı, maksimal bir test ile değil tahmini olarak hesaplanmalıdır.
  - Kişinin kondisyonu düşük ise her biri 5-10 dk süren aralıklı aktiviteler tercih edilmelidir.
  - Haftanın her günü orta düzey fiziksel aktiviteler yaptırılmalı, haftanın üç günü de üst üste gelmeyecek şekilde antrenman yaptırılmalıdır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kas kuvveti ve dayanıklılığı;
  - Kişilere doğru kaldırma ve nefes teknikleri öğretilmelidir.
  - Bağ dokuların uyum sağlaması için ilk 8 hafta en düşük ağırlıklarla çalışma yapılmalıdır.
  - Büyük kas gruplarının kullanıldığı, 8-10 farklı hareketi içeren, 10-15 tekrarlı egzersizler yaptırılmalıdır.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Kas kuvveti ve dayanıklılığı;
  - Kişiler hiçbir zaman ağrı hissedecekleri eklem hareket genişliğine ulaşmamalıdır.
  - Eklem ağrısı hissettiklerinde egzersiz yaptırılmamalıdır.
  - 48 saatlik dinlenmeler ile haftanın en az iki günü kuvvet antrenmanları yaptırılmalıdır.



# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Esneklik;
  - Yavaş bir şekilde ağrı duyulmayan en büyük eklem hareket genişliğinde 15-30 Sn. boyunca statik gerdirmeler yaptırılmalıdır.
  - Her bir kas grubuna 2-4 arası tekrar yaptırılmalıdır.
  - Esneklik çalışmaları ısınma ve soğuma evrelerinde olmalıdır. Ancak kondisyonu çok düşük kişilerde bir antrenmanın tamamı esneklik çalışmalarından oluşabilir.

# Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite

- Düzenli fiziksel aktivitelerin özellikle gruplar halinde yapılması yaşlılarda; sakinlik, kaygı ve depresyonda azalma, öz yeterlikte artış, sosyal ve kültürel bütünleşme sağlar.
- Bu çabuk ortaya çıkan değişikliklerin dışında uzun sürede gözlenen psikolojik ve sosyal diğer kazanımlar ise; iyi hissetme, mental sağlık ve bilişsel gelişim üzerinedir.