

Her Yönüyle **FİZİKSEL AKTİVİTE**

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Emre Serdar ATALAY

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM

Hipokrat
Yayıncılık

© 2024 Her Yönüyle
FİZİKSEL AKTİVİTE

ISBN: 978-625-6429-86-4

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Emre Serdar ATALAY
Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.
1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



İnsanoğlu, tarih boyunca hayatta kalmak ve yaşamını sürdürebilmek için sürekli hareket halinde olmuştur. İlkel çağlarda avcılık ve toplayıcılıkla başlayan bu hareketlilik, tarım devrimi ile yerleşik hayata geçişle birlikte devam etmiştir. Tarım toplumlarında fiziksel aktivite, ekim, hasat ve hayvancılık gibi günlük işlerin bir parçasıydı. Ancak, sanayi devrimi ve sonrasında teknolojinin hızla gelişmesi ile fiziksel aktivitenin yerini makineler almaya başladı. Özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren, elektronik ve telekomünikasyon devrimi ile insanların yaşam tarzı giderek daha hareketsiz hale geldi.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2022 obezite araştırma raporuna göre, Avrupa'da her altı yetiştikenden biri obezdir ve Türkiye, bu araştırmaya göre Avrupa'nın en obez ülkesidir. Bu durumun başlıca sebeplerinden biri, sedanter yaşam tarzının adeta bir pandemi gibi yayılmasıdır. Covid-19 pandemisiyle birlikte fiziksel aktivite alışkanlıklarımız daha da azalmıştır. Fiziksel inaktivite, dünya genelinde önemli bir sağlık sorunu haline gelmiş olup, kalp hastalıkları, inme, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığın başlıca risk faktörlerinden biridir.

Sedanter yaşam tarzının olumsuz etkilerinden kaçınmanın ilk kuralı, fiziksel aktivite kültürünün toplumun her kesimine yerleştirilmesidir. Sağlıklı bireylerde olduğu kadar, hastalarda da fiziksel aktivitenin artırılması, yaşam kalitesinin yükseltilmesi, eşlik eden hastalıkların azaltılması ve tedavi süreçlerine katkı sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu kitap, fiziksel inaktivitenin sebepleri ve sonuçları üzerinde durmakta ve hem sağlıklı bireylerde hem de hasta popülasyonlarında fiziksel aktiviteyi artırmak için izlenmesi gereken yolları detaylandırmaktadır. Fiziksel aktivitenin, toplumsal bir iyilik hali yaratmasını ve bir sonraki DSÖ obezite araştırmasında daha iyi sonuçlar elde edilmesini umuyoruz.

Dijital çağın getirdiği yenilikler, hayatımızı kolaylaştırırken, aynı zamanda fiziksel aktivitenin azalmasına da yol açmıştır. İnternetin ve mobil cihazların yaygınlaşması, çocuklar ve yetişkinler arasında sedanter davranışların artmasına sebep olmuştur. Bu durum, obezite ve onunla ilişkili kronik hastalıkların yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur. Ancak, teknolojiyi fiziksel aktiviteyi teşvik etmek amacıyla kullanmak

da mümkündür. Örneğin, giyilebilir teknolojiler ve e-sağlık uygulamaları, bireylerin fiziksel aktivitelerini izlemelerine ve artırmalarına yardımcı olmaktadır.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri saymakla bitmez. Düzenli fiziksel aktivite, kanser türlerinin riskini %8-28 oranında, kalp hastalığı ve inme riskini %19, diyabet riskini %17 ve depresyon ile demans riskini %28-32 oranında azaltmaktadır. DSÖ, küresel nüfusun daha aktif hale gelmesi durumunda, yılda 4-5 milyon ölümün önlenebileceğini tahmin etmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikalar ve kültürel yaklaşımlar benimsenmelidir. Özellikle eğitim, ulaşım ve sağlık politikalarında fiziksel aktiviteyi destekleyen düzenlemeler yapılmalıdır. Hareketsiz yaşamın zararlarından korunmak ve toplum sağlığını iyileştirmek için fiziksel aktiviteyi artırmak hem bireyler hem de toplumlar için hayati öneme sahiptir.

Dr. Öğr. Üyesi Emre Serdar ATALAY

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM

Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı

Katkıda Bulunanlar

Binnaz BOZKURT, Uzm. Fzt.

İğdir Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü

Buse KILINÇ, Uzm. Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı

Büşra Nur FINDIK, Uzm. Fzt.

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Kozaklı Meslek Yüksekokulu Terapi ve Rehabilitasyon
Bölümü, Nevşehir Türkiye

Cansu COŞGUN, Uzm. Fzt.

Mengücek Gazi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği, Erzincan

Derya ÇAĞLAR, Uzm. Fzt.

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Güneysu Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Rize

Hazal SARAK KÜÇÜKOSMANOĞLU, Uzm. Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Doktora Programı, Ankara

İlayda Dilan IŞIK, Uzm. Fzt.

Animarapha Manuel Terapi ve Refleksoloji Merkezi, Ankara

Nurcan CONTARLI, Uzm. Fzt.

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Ümit YÜZBAŞIOĞLU, Uzm. Fzt.

Toros Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Mersin

İçindekiler

vii

Bölüm 1

Sağlık, Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sporun Tanımı 1

NURCAN CONTARLI

Sağlık	1
Fiziksel Aktivite	1
Egzersiz	2
Spor	6

Bölüm 2

İnaktivite-Sedanter Yaşam ve Sağlık Üzerine Etkileri Fiziksel Aktivite Davranış Değişikliği..... 9

BUSE KILINÇ

İnaktivite-Sedanter Yaşam.....	9
İnaktivite-Sedanter Yaşam ve Sağlık Üzerine Etkileri.....	11
Fiziksel Aktivite Davranış Değişikliği.....	11

Bölüm 3

Fiziksel Aktivite Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri 17

İLAYDA DİLAN IŞIK

Fiziksel Aktivite Ölçümünü Etkileyen Faktörler	18
Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri	19
Objektif Yöntemler.....	20
Subjektif Yöntemler.....	24
Altın Standartlar	30

Bölüm 4

Fiziksel Aktivite Fizyolojisi 37

BİNNAZ BOZKURT

Fiziksel Aktiviteye Genel Bakış	37
Fiziksel Aktivite Önerileri	39
Fiziksel Aktivitenin Endokrenal ve Nöronal Bağlantıları	39
Fiziksel Aktivite ve Uyku.....	40

Bölüm 5**Mental Sağlık, Depresyon, Kronik Ağrı ve Fiziksel Aktivite45****ÜMİT YÜZBAŞIOĞLU**

Mental Sağlık ve Fiziksel Aktivite.....	45
Depresyon ve Fiziksel Aktivite	47
Kronik Ağrı ve Fiziksel Aktivite.....	52

Bölüm 6**Engellilerde Fiziksel Aktivite59****NURCAN CONTARLI**

Giriş.....	59
Engellilerde Fiziksel Aktivite	62

Bölüm 7**Obezite ve Fiziksel Aktivite67****İLAYDA DİLAN IŞIK**

Fiziksel Aktivite	69
Yaşlı Yetişkinlerde Obezite	72
Çocuklarda Obezite.....	73

Bölüm 8**Gebelik ve Fiziksel Aktivite77****BİNNAZ BOZKURT**

Gebelik Kavramına Genel Bir Bakış	77
Gebelikte Fiziksel Aktivitenin Tarihsel Gelişimi	77
Gebelikte Fiziksel Aktivite Önerileri.....	78
Gebelikte Yapılan Fiziksel Aktivitenin Anne-Fetüs Faydaları ve Kontraendike Durumlar	79
Gebe Kadınlarda Gözlenen Değişiklikler	80
Gestasyonel Diyabetes Mellitus ve Fiziksel Aktivite.....	80
Gebelikte Kilo Kontrolünde Fiziksel Aktivite.....	81
Preeklampsi ve Fiziksel Aktivite.....	81
Gebelikte Üriner İnkontinans ve Fiziksel Aktivite	82
Gebelikte Psikolojik Problemler ve Fiziksel Aktivite	82

Bölüm 9**Kronik Akciğer Hastalıkları ve Fiziksel Aktivite87****DERYA ÇAĞLAR**

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)	87
Astım	89
Bronşektazi	90
Kronik Akciğer Hastalıklarında Fiziksel Aktivitenin Önemi	90
Fiziksel Aktivitenin Etkileri	91

Bölüm 10**Diyabet ve Fiziksel Aktivite93****BÜŞRA NUR FINDIK**

İnsülin Etkisi ve Fiziksel Aktivite	94
Farklı Egzersiz Tiplerinin Diyabet Üzerindeki Etkileri	95
Prediyabet ve Egzersiz	96
Tip 1 Diyabet ve Egzersiz	96
Tip 2 Diyabet ve Egzersiz	97
Gestasyonel Diyabet ve Egzersiz	97

Bölüm 11**Kardiyak Hastalıklar ve Fiziksel Aktivite101****CANSU COŞGUN**

Kardiyovasküler Risk Faktörleri Olan Bireylerde Egzersiz Önerileri	102
Kardiyovasküler Hastalıkları Olan Bireylerde Egzersiz Önerileri	105
Önemli Mesajlar	108

Bölüm 12**Çocuk ve Adölesanlarda Fiziksel Aktivite113****CANSU COŞGUN**

Aerobik Eğitim	113
Dayanıklılık Eğitimi	115
Germe Egzersizleri	115
Egzersizin Faydaları	116
Egzersizin Önündeki Engeller	118
Gençlerde Fiziksel Aktiviteyi Artırma Stratejileri	118
Önemli Mesajlar	119

Bölüm 13**Kanser ve Fiziksel Aktivite123****BUSE KILINÇ**

Kanserden Korunmada Fiziksel Aktivite	125
Kanser Hastalarında Fiziksel Aktivite	126
Kanserden Kurtulan Bireylerde Fiziksel Aktivite	127

Bölüm 14**İleri Yaşta Fiziksel Aktivite ve Tai-Chi.....131****ÜMIT YÜZBAŞIOĞLU**

Hedef Belirleme ve Öneriler	132
Geriatrik Bireylerde Tai-Chi Eğitimi	133

Bölüm 15**Anaerobik Egzersizler ve Kuvvetlendirme Egzersizleri.....141****DERYA ÇAĞLAR**

Enerji Sistemleri.....	141
Anaerobik Metabolizma-Performans	142
Anaerobik Kapasite ve Güç Testleri.....	142
Anaerobik Egzersiz	143
Anaerobik Güce Etki Eden Faktörler	144
Kuvvetlendirme Egzersizleri	145
Adaptasyon.....	145
Egzersiz Programının Özellikleri	145

Bölüm 16**Aerobik ve Endurans Egzersizleri149****BÜŞRA NUR FINDIK**

Enerji Sistemleri.....	149
Aerobik Egzersiz	149
Endurans Egzersizleri.....	151
VO2 Max Ölçümü	151
Aerobik Egzersiz Programının Şiddetinin Belirlenmesi	152
Aerobik Egzersiz Programının Süresinin Belirlenmesi	153
Aerobik Egzersiz Programının Sıklığının Belirlenmesi.....	153
Aerobik Egzersiz Programında Tipin Belirlenmesi	154

Bölüm 17

Pilates ve Fiziksel Aktivite 157

HAZAL SARAK KÜÇÜKOSMANOĞLU

Pilatesin Tarihçesi	157
Modern Pilates.....	160
Pilates ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	161

Bölüm 18

Yoga ve Fiziksel Aktivite..... 169

HAZAL SARAK KÜÇÜKOSMANOĞLU

Yoganın Tarihçesi	169
Yoga Uygulamaları	173
Yoga ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	182

