

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Mehmet Yönel¹

Özet

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bir dizi sağlık yararları bulunmaktadır. Öncelikle, fiziksel aktivite kalp-damar sistemi sağlığını iyileştirir. Düzenli egzersiz, kan basıncını düşürmekte, kolesterol düzeylerini kontrol altında tutmakta ve kalp krizi riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, kalp sağlığını iyileştirir, obezite riskini azaltır, kemik sağlığını korur ve mental sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi büyük önem taşır. Mevcut bölümde fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi ele alınmıştır

1. Fiziksel Aktivite Tanımı

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji tüketimiyle ilişkili olan ve kalp ve solunum hızını artıran, kas ve eklemleri kullanarak çeşitli yoğunluklarda yorgunluğa neden olan etkinliklerdir (Alp, 2023). Bu etkinlikler, yürüme, koşma, atlama, yüzmeye, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri, baş boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını veya bir kısmını içeren sporlar, dans, egzersiz, oyun ve günlük yaşam aktivitelerini kapsar (Baltacı ve diğerleri, 2008).

Kişinin günlük rutinini oluşturan aktiviteler, giyinme, banyo yapma, tırmanma, merdiven çıkma, yürüme gibi olağan aktiviteler olarak adlandırılır. Bunlar kişinin günlük yaşamının bir parçasıdır. Öte yandan, kasıtlı faaliyetler, olağan aktivitelere ek olarak bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Bu faaliyetler genellikle planlanır ve serbest zamanlarda yapılır (Kruk, 2009).

1 Öğr. Gör. Bayburt Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, mehmetyonal@bayburt.edu.tr, 0000-0002-1789-6320

1.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteler genel olarak dayanıklılık, esneklik, kuvvetlendirme ve denge egzersizleri olmak üzere farklı türlere ayrılabilir. Dayanıklılık egzersizleri, vücuttaki büyük kas gruplarının çalıştığı ve bireylerin aktivitelerini daha az yorgunlukla ve daha uzun süre yapabilmelerini sağlayan egzersizlerdir (Yakut, 2023). Dayanıklılığı artırmak için belirli bir program dahilinde, belirli bir frekans, şiddet ve sürede egzersiz yapmak gereklidir. Bisiklete binme, uzun süre yüzme, tenis oynama gibi aktiviteler, dayanıklılığın artmasına yardımcı olurken aşırı yüklenme olmadığı sürece yapılan egzersizlerdendir. Bu tür egzersizler, solunum ve dolaşım sistemlerinin kapasitesini artırarak vücudun daha etkili bir şekilde oksijen taşımamasını ve enerji üretmesini sağlar.

Kuvvet egzersizleri, vücuttaki kasların güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, genellikle büyük kas gruplarını hedef almakla birlikte, vücuttaki tüm kas gruplarının gelişimini amaçlar. Karın, sırt, kalça ve bacak gibi büyük kas grupları özellikle önemlidir. Kuvvet egzersizleri sırasında, vücut dengeli bir şekilde çalıştırılmalı ve sadece belirli kas gruplarına ağırlık vermek yerine tüm beden uyumu sağlanmalıdır. Bu, kas dengesini korumak, postürü iyileştirmek ve yaralanma riskini azaltmak için önemlidir. Kuvvet egzersizleri ağırlık kaldırma, direnç bandı kullanma, vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler veya makine tabanlı egzersizler gibi farklı şekillerde uygulanabilir. Kuvvet egzersizleri, kas kütesini artırırken, kemik yoğunluğunu ve bağ dokusunu güçlendirir. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olabilir ve günlük aktivitelerde daha iyi performans sağlayabilir. Kuvvet egzersizleri aynı zamanda yaşlanma sürecinde kas kaybını önlemeye ve bağımsızlığı sürdürmeye yardımcı olabilir.

Kuvvet egzersizlerinin düzenli olarak yapılması önemlidir. Bir egzersiz programı oluşturulurken, bireyin mevcut kondisyon seviyesi, hedefleri ve sağlık durumu dikkate alınmalıdır. Uygun ağırlıklar, doğru form ve teknik kullanılarak, kademeli olarak ilerlemek önemlidir. Egzersiz programının bir parçası olarak kuvvet egzersizleri yapmak, genel sağlık ve fiziksel performansı artırmak için önemli bir adımdır.

Esneklik egzersizleri, vücudun hareket kabiliyetini artırarak daha geniş eklem hareket açıklarına sahip olmayı ve kolayca hareket edebilmeyi sağlayan aktivitelerdir. Pilates, Tai Chi ve yoga gibi esneme odaklı aktiviteler, esneklik kazanmada önemli bir rol oynar. Omurga, bacak, kalça ve omuz gibi bölgelerin esnek olması, günlük yaşamda rahatça bükülüp doğrulabilmeyi, rahatça oturabilmeyi ve kolayca uzanabilmeyi sağlar. Her eklem bölgesi için

ayrı ayrı esneme egzersizleri yapılabilir ve düzenli uygulandığında esneklik artırılabilir. Esnek bir vücuda sahip olmak, yaşam kalitesini iyileştirebilir. Denge egzersizleri, vücudun dengeli hareket etme yeteneğine katkıda bulunan egzersizlerdir. İyi bir dengeye sahip olmak, düzgün yürüyebilmeyi, koordineli hareket edebilmeyi ve düşme riskini azaltmayı sağlar. İyi bir denge için iç kulaktaki denge duyusunun güçlü olması, sağlıklı bir görüşe sahip olmak ve kas gücünün iyi durumda olması gerekmektedir. Düzenli olarak yapılan denge egzersizleri, denge ve koordinasyonu artırırken aynı zamanda kuvvet, esneklik ve dayanıklılığın da gelişmesine katkı sağlamaktadır (Aydın ve diğerleri, 2002).

1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde biyolojik, bedensel ve sosyal faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler, bedensel aktivitelere katılımı teşvik eden ve kolaylık sağlayan etkenler olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, zaman kısıtlılığı gibi unsurlar fiziksel etkinliklere katılımı zorlaştıran faktörler arasında sayılmaktadır. Araştırmalar, psikolojik, bedensel ve davranışsal etmenlerin fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir (Kirtland ve diğerleri, 2003).

Yapılan birçok araştırma, teknolojinin ilerlemesi, ekonomik büyüme ve kentleşme gibi faktörlerin bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirdiğini ortaya koymuştur (Çakır, 2023). Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, sıradan ve hareketsiz yaşam tarzının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, ekonomik olarak iyi durumda olan bireylerin daha fazla seçeneklere sahip olduğu ve güvenli fiziksel aktivite alanlarına erişebildiği gözlemlenmektedir (Branca, Nıkogosian ve Lobstein, 2007).

1.2.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Doğum yılı, cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sayısı, maaş ve sosyoekonomik durum, medeni durum, kronik hastalık varlığı, eğitim düzeyi, genetik faktörler, yaralanma öyküsü, obezite ve etnik köken gibi bir dizi faktör, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyebilmektedir (Önemli, 2020). Bu özellikler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilir ve aktiviteye olan ilgi ve erişimi farklı şekillerde etkileyebilir. Her bireyin bu faktörlere bağlı olarak farklı bir katılım düzeyi olabilir ve bireysel özellikler, fiziksel aktiviteye olan ilgi ve motivasyonu belirleyebilir. Bu nedenle, bireylerin kişisel özelliklerini ve çevresel etkileri dikkate alarak fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek önemlidir.

1.2.2. Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımda çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Bu zorluklar arasında aktiviteden zevk alma düzeyi, aktiviteden beklenen faydalar, zaman kısıtlamaları, aktivite için yeterli zaman bulamama, aktiviteye hazır olma durumu, motivasyon seviyesi, özgüven, inanç, psikolojik ve duygusal durum gibi faktörler etkili olabilir (Önemli, 2020). Her bireyin bu faktörlerle farklı şekillerde karşılaşması mümkündür ve bu faktörler fiziksel aktiviteye katılımı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

1.2.3. Beceriler ve Davranışsal Nitelikler

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler arasında tutum ve davranışları, fiziksel etkinlikler hakkında yeterli bilgi sahibi olmama, etkinliklere karşı haz ve istek duymama, yeterli vakit bulamama, ruhsal yönden isteksizlik, düşük motivasyon, yetersiz özgüven ve stres gibi nedenler önemli rol oynamaktadır (Çakır, 2023). Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, istemedikleri etkinliklere zorlanmaları durumunda fiziksel aktiviteye karşı olumsuz bir tutum ve davranış sergilediklerini göstermektedir (Sallis ve diğerleri, 1996). Bu sebeple, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için bireylerin ilgi ve tercihlerine uygun etkinlikleri seçme, bilgi ve farkındalığı artırma, motivasyonu yükseltme, özgüveni güçlendirme ve stres yönetimi gibi destekleyici önlemler almak önemlidir. Bu şekilde, bireylerin fiziksel aktiviteye daha olumlu bir tutum ve davranış geliştirmeleri sağlanabilir.

1.2.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımda toplumsal sınıflaşma, hareket şekli, gruba uygunluk, aile ve arkadaş çevresi, sağlık kurumunun etkisi, sosyal yalnızlık ve sosyal destek gibi faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Us, 2023). Özellikle çalışan bireyler için iş ortamında sağlanan sosyo-kültürel ortam, fiziksel aktiviteye katılım açısından büyük öneme sahiptir. Örneğin, masa başında çalışan sedanter bireylerin sayısının artması, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, çalışma ortamında fiziksel aktivite koşullarının sağlanması, egzersiz aktivitelerine katılımı teşvik etmek için önemlidir (Branca, Nikogosian ve Lobstrein, 2007). İş yerindeki destekleyici bir ortam ve düzenlemeler, çalışanların fiziksel aktivite yapmalarını kolaylaştırabilir ve aktif bir yaşam tarzını teşvik edebilir. Aynı şekilde, sosyal çevrenin fiziksel aktiviteye teşvik edici etkisi, bireylerin aktivitelere katılımını artırabilir ve sürekliliğini sağlayabilir.

1.2.5. Fiziksel Çevre

Fiziksel aktiviteye katılmada hava koşulları, etkinliklerin maliyeti, trafik yoğunluğu, spor ekipmanlarına erişim, yürüyüş, bisiklete binme ve rekreasyon alanlarının (basketbol sahası, futbol sahası, park vb.) varlığı önemli bir rol oynamaktadır (Çakır, 2023). Bu rekreasyon alanlarının insanlar tarafından kolayca kullanılabilir olması, toplulukta güvenlik ihlalleri gibi faktörlerin günlük etkinliklere etkisini belirleyebilir (Kırtland ve diğerleri, 2003). Örneğin, erişilebilir ve güvenli rekreasyon alanlarına sahip olmak, insanların açık havada fiziksel aktivitelere katılmasını teşvik edebilir. Aynı şekilde, spor ekipmanlarının uygun fiyatlarla ve kolaylıkla temin edilebilmesi, maliyetin bir engel olmamasını sağlayabilir. Trafik yoğunluğunun az olduğu bölgelerde ise yürüyüş ve bisiklet sürme gibi aktiviteler daha cazip hale gelebilir. Bu faktörlerin uygun bir şekilde yönetilmesi ve düzenlenmesi, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir.

1.3. Fiziksel Aktivite ve Metabolik Eşdeğer (MET)

Metabolik eşdeğer (MET), fiziksel aktivite sırasında harcanan enerji miktarlarını, dinlenme sırasındaki metabolik hızın katları olarak ifade eden basit bir prosedürdür. Bu kavram, fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve enerji tüketimini değerlendirmede yaygın olarak kullanılmaktadır (Byrne vd., 2005). MET değeri, bireyin o aktiviteyi yaparken harcadığı enerji miktarını temsil eder. Dinlenme durumunda MET değeri 1 olarak kabul edilirken, fiziksel aktivitelerin yoğunluğuna bağlı olarak bu değer artar. Örneğin, hafif bir yürüyüş aktivitesi 2-3 MET aralığında olabilirken, yoğun bir koşu aktivitesi 8-10 MET aralığında olabilir. MET değerleri, fiziksel aktivitenin planlanması, programlanması ve etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önemli bir araçtır.

Korkmaz (2023)'a göre; toplam enerji harcamasının tahmini fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen miktarına göre hesaplanabilmektedir. MET için çeşitli durumlara özgü belirlenen katsayılar ile fiziksel aktivite anketlerinden alınan yanıtlar ile FA seviyesi belirlenebilir. Örneğin dinlenme halinde bu değer 1 MET olarak belirlenmiştir ve MET, FA sırasında verilen efor arttıkça metabolizmanın dinlenme durumuna göre katlandığı değeri ifade etmektedir (Kwan, Woo ve Kwok, 2014).

Şekil 1. Bazı MET değerleri (Sağınç, 2019)

Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 MET)	MET Değeri
- Uyku	0,9
- TV izleme	1,0
- Hafif ev işleri(yemek hazırlama, toz alma)	1,5-3,0
- Kişisel bakım	1,5-3,0
- Yazı yazmak	1,8
- Düşük tempo yürüyüş (<3km/saat)	2,9
Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 MET)	MET Değeri
- Sabit bisiklet kullanımı	3,0
- Bahçe işleri (çim biçme, kazı vs.)	3,3
- Ev egzersizleri, jimnastik aktiviteleri	3,5
- Normal yürüme temposu (3-6 km/saat)	3,0-5,0
- Bisiklete binme (9-12 km/ saat)	4,0
- Araç yıkama	4,5
- Eşli dans aktiviteleri	4,8
Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 MET)	MET Değeri
- Yürüme 6 -7 km/saat	5,0-7,0
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6,5
- Jogging	7,0
- Koşu, fitness hareketleri, eşya taşıma, tenis	8,0
- Yüzme	9,0
- İp atlama	10,0

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (UFAA) Veri İşleme ve Analizine Yönelik Yönergelerine göre fiziksel aktivite seviyesi belirlemek için, her aktivite türüne göre belirlenen MET katsayıları ile aktivitede geçirilen sürenin (gün ve dakika) çarpılması ile elde edilecek puan ile belirlenebilmektedir.

1.4. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak için şiddeti, süresi ve frekansı temel almak mümkündür (66). Aktivite sınıflandırması, aktivitenin yoğunluğuna ve enerji harcamasına dayanır. Aktivitenin yoğunluğu, bireyin o aktiviteyi ne kadar çaba harcayarak gerçekleştirdiğiyle ilgilidir. Süre, aktivitenin ne kadar süreyle yapıldığını ifade ederken, frekans ise aktivitenin haftada kaç kez gerçekleştirildiğini belirtir (Yaraşır, 2018). Fiziksel aktivite sırasında harcanan enerji miktarını hesaplamak için en yaygın kullanılan yöntemlerden biri Metabolik Eşdeğer (MET) yöntemidir (Yakut, 2023). MET, aktivitenin enerji harcamasını ifade eden bir ölçüttür. Bir MET, istirahatteki metabolik hıza eşittir ve kilogram başına dakikada 3,5 ml oksijen tüketimine denk gelir (Öztürk, 2005). Bu nedenle, bir aktivitenin MET değeri, o aktivite sırasında

harcanan enerji miktarını belirtir. Bu bilgi, aktivitelerin yoğunluğunu ve enerji harcamasını karşılaştırmak için kullanılabilir.

MET değerine göre fiziksel aktivite şiddeti sınıflaması genellikle hafif, orta ve yüksek olarak yapılmaktadır.

Hafif şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3'ün altında olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyin biraz üzerinde olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler arasında yavaş tempolu yürüyüş, hafif bahçe işleri, ev temizliği gibi günlük yaşam aktiviteleri yer alabilir.

Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3 ile 6 arasında olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyden daha hızlı olduğu aktivitelerdir. Örnek olarak tempolu yürüyüş, bisiklete binme, hafif egzersizler ve dans etmek gibi aktiviteler verilebilir.

Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 6'nın üzerinde olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyden çok daha hızlı olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler arasında koşu, futbol, basketbol, yüzme gibi aerobik sporlar ve ağırlık antrenmanları yer alabilir. Bu sınıflama, aktivitelerin yoğunluğunu ve enerji harcamasını karşılaştırmak ve bireylerin uygun fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için kullanılır (Yaraşır, 2018). Fiziksel aktiviteye yönelik frekans, belli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen aktivite sayısını ifade ederken, süre ise bir oturum veya seansta harcanan toplam zamanı ifade etmektedir (Yakut, 2023).

1.5. Fiziksel Aktivitenin Boyutları

Fiziksel aktivitenin süre, sıklık ve şiddet olmak üzere üç boyutu vardır

Fiziksel Aktivitenin Süresi (Miktarı)

Fiziksel aktivite süresi, belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarını ifade eder. Bu süre, farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkelerde yaz ve kış aylarında farklılık gösterebilir. Önemli olan, aktiviteyi tek bir seferde veya kısmen tamamlamaktır, yani sürekli bir şekilde aktif olmaktır (Shephard, 2003). Bouchard ve diğerleri (2012) de fiziksel aktivitenin bir zaman periyodundan ziyade sürekli bir faaliyet olduğuna dikkat çekmektedir.

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı (Frekans)

Belirli bir süre içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarıdır. Farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkeler, yaz ve kış aylarında farklı aktivite sıklıklarına sahiptir. Etkinliği tek seferde veya kısmen tamamlamak çok önemlidir (Shephard, 2003).

1.6. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Metabolik eşdeğer (MET) kavramı, fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve enerji harcamasını ölçmek için kullanılan bir ölçüttür (Cengiz, 2007). MET, dinlenme metabolizma hızının katları olarak ifade edilir. Belirli bir aktivitenin MET değeri, o aktivitenin metabolik hızının, ortalama bir bireyin dinlenme metabolik hızına bölünmesiyle elde edilir. Ayrıca MET, vücut ağırlığına bağlı olarak hesaplanan oksijen tüketimini ifade eder (Yılmaz, 2023). Örneğin, dakikada ortalama 200-250 ml oksijen tüketimi 2 MET çalışmasının dinlenme oksijen tüketiminin iki katıdır. MET, vücut ağırlığının kilogramı başına tüketilen oksijen miktarı olarak da ölçülür ve 1 MET, 3,5 mL/kg/dk'ya eşittir (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivitenin yoğunluğunu değerlendirmek için kullanılan bir yöntem ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçüğü (IPAQ) ve manuel puanlama sistemidir. Bu sistemde, haftalık olarak 600 MET-dk (MET-dakika) fiziksel aktivite yoğunluğunu orta düzeyde kabul edilir. 600'nin altı düşük yoğunluk, 600-3000 arası orta yoğunluk ve 3000'ün üstü yüksek yoğunluk olarak sınıflandırılır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katı) çarpılarak, fiziksel aktivitenin süresi ve hacmi için "MET-dakika/hafta" olarak bir skor hesaplanır (Savcı ve ark., 2006). Bu şekilde fiziksel aktivite miktarı ve yoğunluğu objektif bir şekilde ölçülebilir.

1.7. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (Alp, 2023). Bu tanım, sosyal refahın genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Sağlık, bireyin kendini gerçekleştirme ve maksimum kapasitesini kullanma yeteneğini içerir (Avcı, 2017). Bu nedenle, sağlık sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal çevre ve yaşam koşullarıyla da ilişkilidir (Kavuncubaşı ve Yıldırım, 2012). Düzenli fiziksel aktivitenin birçok fiziksel, psikolojik ve fizyolojik faydası vardır (Boule, 1993) ve çeşitli hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ancak dünya çapında fiziksel hareketsizlik ve düşük zindelik düzeyleri sağlığın ana sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir, Düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte kalp-damar hastalıkları ve inme riski azalır (Çakır, 2023).

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler, düşük aktivite düzeyine sahip bireylere göre daha az hastalanma riskine sahiptir. Fiziksel aktivitenin düzeyi arttıkça hastalanma riski azalır ve bazen tamamen ortadan kalkar. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kalp ritmini düzene soktuğunu, damar direncini azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir.

Ayrıca, kalp kasını güçlendirir ve daha sağlıklı hale getirir. Fiziksel aktivite, kan kolesterol düzeyini ve trigliserit seviyesini düzenleyerek kalp-damar hastalığı riskini azaltır (Alpözgen ve Özdinçler, 2016).

Fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların azaltılmasında ve önlenmesinde önemli bir rol oynar (Bouchard, Blair ve Haskell, 2007). Orta düzeyde fiziksel aktivite ve hatta tempolu yürüyüş, tip 2 diyabet riskini azaltmada etkili olabilir. Egzersiz, diyabetin tedavisinde de kullanılabilir bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Hastanın durumuna bağlı olarak dayanıklılık egzersizleri yapılması önerilmektedir (Praet ve Van-Loon, 2007). Solunum sistemi açısından, fiziksel aktiviteye katılımın olumlu etkileri bilinmektedir (Çakır, 2023). Fiziksel aktivite seviyesi arttıkça, akciğer hacmi, solunum kapasitesi ve oksijen alım miktarı da artar. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde sigara bağımlılığından kurtulma sürecinin daha kolay olduğu gözlemlenmiştir. Sedarer bireylerde ise sigarayı bırakma zorluğu daha yüksek olabilir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Bu nedenlerle, düzenli fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı desteklerken, çeşitli hastalıkların riskini azaltır.

1.7.1. Fiziksel Aktivitenin Beden ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivitenin sağlığı olumlu yönde etkilediği ve yetişkinlerde çeşitli faydaları olduğu doğrudur. Mollaoğulları ve Uluç (2019)'a göre; Fiziksel aktivite, kaslarda strese neden olan gerilimi azaltmak için mükemmel bir yol olarak görülmektedir. Araştırmalarda; orta şiddette fiziksel etkinliklere katılan yetişkinlerde kemik yoğunluğu, esneklik, kassal kuvvet, dayanıklılık ve hız becerilerinin arttığı belirtilmiştir (Altunsoy, 2023). Bunun yanında; fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyonu azalttığı, olumlu düşünmeyi geliştirerek stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı da belirtilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Özellikle orta yaş ve sonrasında düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölüm ve ciddi hastalıkların önlenmesinde daha etkili olduğu gözlenmiştir. Kalp hastalıklarının önlenmesinde hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının, yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozuklukları ve sigara içmenin önlenmesi kadar etkili olduğu da araştırmalarla desteklenmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlık üzerinde değil, psikolojik ve sosyal sağlık açısından da olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Aşağıda bu etkiler maddeler halinde sıralanmıştır;

- Bireyler, fiziksel aktivitelere zaman ayırarak kendilerine özel bir zaman yaratır.

- Fiziksel aktivite, bireyin yaşamına pozitif bir perspektifle bakmasını ve kendisiyle olumlu bir ilişki kurmasını sağlar.
- Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin vücut ağırlığını korumasına yardımcı olarak, kendini iyi hissetmesini, bedenine uyumlu ve özgüveni yüksek biri olmasını sağlar. Aynı zamanda bireylerde farkındalık oluşumunu tetikler.
- Fiziksel aktivite, bireyler arasındaki iletişim becerisini geliştirir.
- Olumlu düşünme ve olumsuz düşüncelerle mücadele etme becerisini artırır.

1.7.2. Fiziksel Aktivitenin Diğer Etkileri

Ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olumsuz alışkanlıklar ve davranış eğilimlerinin önlenmesi ve azaltılması, stresle başa çıkma becerisi, duygusal sorunlar gibi sorunların kontrol altına alınması için sporun önemi büyüktür. Aynı zamanda, spor aracılığıyla sosyalleşme imkânı sağlanarak bireylerin bu dönemde daha sağlıklı ilişkiler kurması hedeflenir. Ergenlik dönemindeki fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri, yaşam kalitesi açısından yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar uzanabilir. Bu nedenle, sporun ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitelerin olumlu sonuçları, yaşam kalitesi açısından büyük bir öneme sahiptir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

1.7.3. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantı Üzerine Olan Etkileri

Fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşam üzerindeki etkileri şunlardır (Yıldız, 2023);

- Yaşlılık döneminde, fiziksel aktivite sayesinde hastalıklardan uzak ve sağlıklı bir yaşam sürme olanağı artar. Ayrıca, aktif bir yaşam tarzıyla bağımsızlık seviyesini korumak mümkün olur.
- Fiziksel aktivite, bazı ölümcül hastalıklara yakalanma riskini azaltır ve iyileşme sürecini hızlandırır.
- Kansere yakalanma riskini azaltmada fiziksel aktivitenin olumlu etkileri vardır.
- Yaşamın ilerleyen dönemlerinde yalnızlık ve değersizlik gibi duyguları azaltmada etkilidir.
- Kemik yapısını güçlendirerek yaşlılık döneminde düşmelere bağlı kırık ihtimallerini azaltır.
- Stresle başa çıkma becerisini geliştirir ve depresyondan uzaklaşmaya yardımcı olur (Özkan, 2018).

Sonuç

Fiziksel aktivite, insan sağlığı ve yaşam kalitesi açısından önemli bir rol oynayan hareketli bir yaşam tarzının bir parçasıdır. Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasını ve kasları kullanmasını gerektiren her türlü hareketi içermektedir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel olarak aktif olmak, kalp ve dolaşım sistemi sağlığını iyileştirerek, kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltmaktadır. Bunun yanında obezite riskini azaltarak, kilo kontrolüne yardımcı olur ve metabolizmayı hızlandırır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite endorfin adı verilen mutluluk hormonunun salgılanmasını artırarak, stresi azaltır. Stres düzeyinde meydana gelen azalma ise bireylerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerini en aza indirir. Tüm bunların yanında fiziksel aktivite toplum sağlığı açısından düşünüldüğünde; toplumsal bağlantıları destekleyerek, sağlıklı yaşam tarzının oluşmasına katkı sağlar.

Kaynaklar

- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdiñler, A.Z. (2016). Physical Activity and Preventive Effect: Review. *HSP Dergisi*, 3(1),66-72. doi:10.17681/hsp.18017.
- Altunsoy, M. (2023). *Uzman Doktor ve Doktor Adaylarında Fiziksel Aktivite Sıklığı ve Rubsal Durum İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Avcı, K. (2017). Sağlık hizmet kalitesinin iyileştirilmesi için klinik kalite ölçümü. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(3), 181-185.
- Aydın, T., Yıldız, Y., Yıldız, C., Atesalp, S., ve Kalyon, T. A. (2002). Proprioception of the ankle: a comparison between female teenaged gymnasts and controls. *Foot & ankle international*, 23(2), 123-129.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Biddle, S., Fox, K. R. ve Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge
- Bouchard, C., Blair, S. ve Haskell, W. (2007). *Why study physical activity and health?* C. Bouchard, S. Blair, & W. Haskell içinde, Physical activity and health. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Boule, N. (1993). Potential benefits and hazards of physical activity. *Journal of Med*, (15), 242-57.
- Branca, F., Nikogosian, H. ve Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. Who Europe. Denmark.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kavuncubaşı, Ş. ve Yıldırım, S. (2012). *Hastane ve sağlık kurumları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J. ve Kimsey, D., Ainsworth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Korkmaz, E. (2023). *Polis Mesleki Eğitim Merkezi (Pomem) Parkur Sınavına Hazırlanan Adaylarda Fiziksel Aktivite Sürelerinin İncelenmesi*. Yayımlanma-

- miş Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721-729.
- Kwan, M., Woo, J. ve Kwok, T. (2004). The standard oxygen consumption value equivalent to one metabolic equivalent (3.5 ml/min/kg) is not appropriate for elderly people. *International journal of food sciences and nutrition*, 55(3), 179-182.
- Mollaogulları, H. ve Uluç, S (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan S, (2018). Türkiye’de Sağlıkta Sektörler Arası İş birliği. *Türkiye Klinikleri Public Health-Special Topic*, 4(2), 86-91.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Praet, S. ve Van Loon, L. (2007). Optimizing the therapeutic benefits of exercise in Type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*, (103), 1113-1120.
- Sağınç, S. (2019). *Ev Hanımlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Shephard, R. J. (2003), Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Soyuer, F., ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.

- Yakut, D. (2023). *Covid-19 Pandemisinde Sağlık Personelinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim ve Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaraşır E. (2018) *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ,
- Yıldız, S. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algularının Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellenen Faktörler Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Vedat Topçuoęlu M.T.A.L./Gaziantep Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.