

# FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIKLI YAŞAM

# Giriş

- Eđer mucizevi bir ilaç size zayıflamada, kaslarınızı kuvvetlendirmede, hastalıklardan korunmada, genel sağlık düzeyinizi iyileştirmede yardım edecek olsa bu ilacı almak ister miydiniz? Cevap vermeden önce bu ilacı haftada 3-5 kez almanız gerektiğini ve her dozun alımının 30-45 dakika kadar süreceğini bilmeniz gerekir.

- Son yıllarda tüm dünyada mücadelesi yoğun bir şekilde devam eden, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen şişmanlığın (obezite) en önemli sebeplerinden biri fiziksel aktivitenin yetersiz olmasıdır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmakta, görülme yaşı düşmekte ve sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır.



# FİZİKSEL AKTİVİTE

Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktivitelerdir.

Fiziksel aktivite sadece egzersiz ve spor değil, ev işleri gibi günlük aktiviteleri de içermektedir.

# EGZERSİZ

Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerine daha da geliştirmek için yapılan hareketlerdir.

# SPOR

- Spor, boş zamanları değerlendirmek, dinlenmek, kendini iyilik halinde bulundurmak ya da performans yetisini geliştirmek amacıyla, oyun ya da yarışma biçimleriyle düzenlenen, her türlü motorsal özellikleri kapsayan bir olgudur.



## NE YAPMALI?

Çocuklarımıza küçük yaşlardan itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek ve en azından günlük bedensel aktivitelerini arttırmak ileride karşılaştıkları sağlık sorunlarının azalmasında oldukça önemlidir.



# FİZİKSEL AKTİVİTELER HER YAŞTA SAĞLIK İÇİN YARARLIDIR.

Özellikle çocukluk döneminde;

- Büyüme ve gelişme için,
- Cesaret ve iyi alışkanlıklar için,
- Okul başarısı için,
- Sigara ve ilaç bağımlılıklarından uzaklaştırmak için önemlidir.



# FİZİKSEL AKTİVİTELER

- ➔ **Ergenlik döneminde;** karakter gelişimini olumlu etkiler,
- ➔ **Yetişkinlik döneminde;** fiziksel ve zihinsel hastalıklara,
- ➔ **Yaşlılık döneminde ise** kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.





# Fiziksel Aktiviteler;

- Yürümek
- Koşmak
- Yüzmek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek-kalkmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri



# FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- ➔ İleri yaşamda osteoporozun önlenmesine ve kemiklerin sağlam oluşmasına yardım eder.
- ➔ Yaşlılarda günlük aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini geliştirir.
- ➔ İştahın düzelmesine yardım eder.
- ➔ Stres ve gerilimin azalmasına yardımcı olur.
- ➔ Vücudun anatomik duruşunu düzeltir.





➔ **Genç bir görünüm, sağlıklı deri ve kas tonusunun gelişimini sağlar.**

→ Enerji harcamasını arttırarak ağırlık kontrolüne yardımcı olur.



- Yaşam kalitesini arttırır.
- Sorumluluk ve paylaşma duygularını geliştirir.
- İleri yaşlarda kronik hastalıkların görülme sıklığını azaltır.



"Hareketli yaşam,  
hastalıksız yaşam"

# Düzenli Aktivite Öncesi Dikkat Edilecek Noktalar

- ➡ İlk defa başlanıyorsa kısa sürelerle başlanmalıdır.  
(Gün aşırı 10 dk ile başlanmalı 30 dk kadar çıkılmalıdır.)
- ➡ Aynı günler olmak şartı ile haftada 2 gün yürüyüşe başlayın
- ➡ Her hafta yürüyüş zamanınızı arttırın  
daha sonra yürüyüş mesafenizi arttırın



- Yorulmadan uzun süre yürüyebiliyorsanız ısınma ve soğuma egzersizlerine geçin.
- Ani hareketler ve aşırı yüklenmeye dikkat edilmelidir.
- Egzersiz yapmamak bilinçsizce yapılan egzersizden daha iyidir.
- Kronik hastalığı olan ve 50 yaşın üzerinde olanlar öncesinde mutlaka doktoruna danışmalıdır.





# DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

- Sağlık, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri temelde 3 başlık halinde incelenebilir:

# • BEDENSEL SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

- Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir:

## A- Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması,
- Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi

## B- Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atım sayısı azalır,
- Kalbin boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur,

# RUHSAL VE SOSYAL SAĞLIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

- ➔Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı artırır,
- ➔Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- ➔Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir.

# GELECEKTEKİ YAŞANTIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

- ★Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır,
- ★Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır,
- ★Kanser gelişim riskini azaltır ve kansere karşı koruma sağlar,

**"Bir bireyin geleceđi için  
yapabileceği en iyi yatırım düzenli  
fiziksel aktivite alışkanlığıdır."**

**"Sağlığımızı korumanın  
temel şartlarından biri aktif  
bir yaşam sürmektir."**

# Çocukluk Döneminde Önemi

- ★ Sağlıklı kemik, kas ve eklem gelişimi olmaktadır.
- ★ Vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olur.
- ★ Kalp ve akciğerlerin etkili fonksiyon gelişimini sağlamaktadır.
- ★ Anksiyete ve depresyon hislerinin kontrolü ve önlenmesi açısından önemlidir.



# Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- ★ Çocuğun zevk aldığı aktivitelerin seçilmelidir.
- ★ Her çocuğun yapabileceği kapasitede aktiviteler belirlenmeli
- ★ Eğlenceli olmalıdır.
- ★ Özellikle obez çocuklar için enerji harcamasını sağlayan aktiviteler seçilmeli ve egzersize karşı yeteneğinin olduğu güveninin kazandırılması sağlanmalıdır.
- ★ Kreş ve ilkokullardaki oyunlar ve spor aktiviteleriyle desteklenmelidir.





**Çocukluk dönemi hareketli yaşamın; bu dönemde kazanılan**

**fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam boyu sürdürülmesindeki olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir.**



- Doğru egzersiz saptanmalı, uygun zaman bulunmalı
- Ayrıca aileler çocuklarını fiziksel aktivite konusuna bilinçlendirmeli ve sevebileceği spor dallarına yönlendirmelidir.



- Öğretmenlerin, ailenin ve arkadaşların çocuğa örnek teşkil etmesi çocuk ve gençlerin fiziksel olarak daha aktif olmalarını sağlamaktadır.



# Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Faydaları

- • Erken ölüm
- • Kalp rahatsızlığından erken ölüm
- • Diabetin gelişmesi
- • Kan basıncının yükselmesi
- • Kolon kanseri olma
- • Yüksek olan kan basıncını
- • Depresyon ve anksiyete risklerini azaltır.

# Fiziksel Aktivite;

- Kilo kontrolünde
- Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesinde
- Güçlü ve çevik yaşlanmayı sağlayarak yaşlıların düşmeden, rahatça hareket etmesinde
- Fizyolojik olarak kendini iyi hissetmesinde **yardımcı olur.**

# Fiziksel Aktiviteler:

- Hipertansiyon ve osteoporozu önler
- Hipertansiyonlu adolesanlarda aerobik egzersiz sistolik ve diastolik kan basıncını azaltır
- Mental sağlığı geliştirir
- Kendine güveni artırır
- Anksiyete/depresyonu azaltır
- Davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir
- Akademik görevlere katılma becerisi fiziksel aktivite ile gelişir
- Kilo kaybına eşlik eder
- Abdominal yağı azaltır

# **Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar nedeniyle olanak olmadığı düşünülduğünde, gün içindeki zorunlu hareketler egzersize dönüştürülebilir;**

- ➔ **Özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek,**
- ➔ **Gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hızlı bir şekilde yürüyerek devam etmek**
- ➔ **Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak,**
- ➔ **Hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak, hafif formda egzersiz yerine geçebilir.**



**Düzenli Fiziksel aktivite = SAĞLIKLI BİR TOPLUM ve YAŞAM**

