



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

TÜRKİYE  
FİZİKSEL  
AKTİVİTE  
REHBERİ

# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite





# TÜRKİYE FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

Yetişkinlerde  
Fiziksel Aktivite

**Baskı:****KUBAN MATBAACILIK VE YAYINCILIK**

İvedik Organize Sanayii Matbaacılar Sitesi  
558. Sokak No: 20 ANKARA

T. 0312 395 20 70

F. 0312 395 37 23

kuban@kubanmatbaa.com

kubanmatbaa.com

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)

[www.fizikselaktivite.gov.tr](http://www.fizikselaktivite.gov.tr)

---

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'na aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi / Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite" Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi şeklinde olmalıdır.

**Ücretsizdir. Parayla satılamaz.**



## **EDİTÖR**

Prof. Dr. Haydar DEMİREL

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## **RESİMLEYEN**

Uzm. Müge ÜNLÜKOÇ

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı

## **REDAKTÖR**

Dr. Reşide GÜRSES

Türk Dil Kurumu

## **YAYIN KOORDİNATÖRLERİ**

Uzm. Dr. Bekir KESKİNKILIÇ

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanı

Dyt. Ceyhan VARDAR

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı



## ÖN SÖZ

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimini sağlayan temel araçlardan biridir. Fiziksel aktivite, toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik etmekte ve gelecek nesillere bir yatırım oluşturmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin eksikliği, bir halk sağlığı sorunudur.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedenin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik, kötü beslenmeyle birlikte ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini oluşturmaktadır.

Fiziksel aktivitenin artırılması, sadece bireysel değil, toplum tabanlı, çok sektörlü, çok alanlı ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obeziteyle ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak amacıyla "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır. Program aktivitelerinin %30'u fiziksel aktiviteyi içermektedir. Bu aktivitelerden birisi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin hazırlanmasıdır.

Sağlığın korunması, obezite ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için ülkemize ait önerilerin oluşturulmasında önemli bir yere sahip "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin bir bölümü olan Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite'ye yönelik bu Broşür'ün hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

**Prof. Dr. Seçil ÖZKAN**  
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı



# İçindekiler

## 1. Bölüm

### Genel Bilgiler

Fiziksel Aktivite Nedir?	9
Fiziksel Aktivitenin Yararları	10
Fiziksel Aktivite Şiddeti	13
Egzersiz Türleri	13
Metabolik Eşdeğer	15
Egzersiz Süresi ve Sıklığı	17
Egzersiz Aşamaları	17
Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi	18

## 2. Bölüm

### Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

Özet	22
Giriş	23
Yetişkinler için Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri Nelerdir?	25
Bir Egzersiz Günlüğü Nasıl Olmalıdır?	31
Sağlıklı Kalmak için Fiziksel Aktivite	34
Hangi Sıklıkta Yapılmalıdır?	
İdeal Egzersiz Süre ve Şiddeti Ne Olmalıdır?	35
Egzersiz Yaparken Nelere Dikkat Etmeliyiz?	35
Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak Zor Mudur?	37
Fiziksel Aktivite Nerede Yapılabilir?	37
Düzenli Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller Nelerdir?	38
Fiziksel Aktivite ve Beslenme	44





## 1.Bölüm Genel Bilgiler

### Fiziksel Aktivite Nedir?

**Fiziksel aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

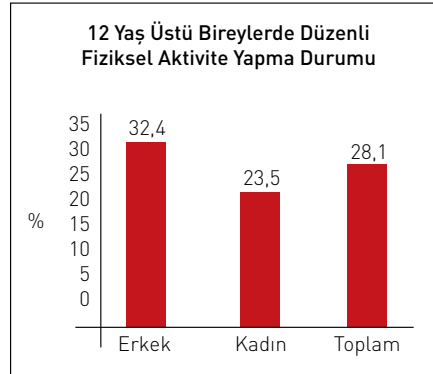
**Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite):** Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

**Spor:** Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir.

Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.

### Ülkemizdeki Durum

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4'ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.



**Kaynak:** Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması

Yaş grupları detaylı incelendiğinde; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0 olarak gözlenmiştir.

Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir.

## Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri.

### 1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

#### A. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,

- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,
- Dayanıklılığın arttırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

## **B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:**

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.

## **2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri**

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturmaları,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,

- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

### 3. Yaşlılık Üzerine Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması,
- Kanser gelişim riskini azaltması,
- Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması,
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması,
- Daha aktif yaşlı bireyler yaratması.

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkündür. Bu tür fiziksel aktivite, egzersiz olarak da isimlendirilmektedir.

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.

## Fiziksel Aktivite Şiddeti

**Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:**

**Düşük:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

**Orta:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

**Yüksek:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.

## Egzersiz Türleri

**Fiziksel aktiviteleri, fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:**

### Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

**Dayanıklılık**, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesini ifade eder. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir. Bu egzersizlerin belirli bir şiddette, sıklıkta ve sürede yapılması gereklidir. Dayanıklılığımız geliştikçe, tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre sürdürebilir, yorulmadan gerçekleştirebiliriz.

Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere örnek olarak; düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, bahçe veya tarlada çalışma, tenis gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilebilir.

### **Kuvvet Egzersizleri**

**Kuvvet**, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlıktaki bavulu taşıyabilmesi için kol kaslarının yeterli kuvvete sahip olması gerekir. Kuvvetimiz arttıkça bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz.

Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet artırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir. Günlük yaşantımız içerisinde zaman zaman zorunlu olarak yaptığımız bu tip aktiviteleri, daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yetişkin bir bireyin kas kitle ve kuvvetini artırması ve/veya koruması son derecede önemlidir.

Kuvvet aktiviteleri; kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlelerini artırır, kaybını da önler. Kuvvet aktiviteleri; karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir. Bu nedenle kuvvet aktiviteleri yaparken yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenin üst ve alt kısmı, sağ ve solu, ön ve arka gövde kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmelidir.

### **Esneklik Egzersizleri**

**Esneklik**, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük

yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir.

Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitemizi artırır.

### **Denge Egzersizleri**

**Denge**, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüebilmek için iyi bir denge gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır. Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler.

### **Metabolik Eşdeğer (ME)**

Bireyin fiziksel aktivite düzeyi metabolik eşdeğer (ME) kavramı ile de değerlendirilir. ME, vücudun fiziksel aktivite sırasında kullandığı oksijen miktarını hesaplamamıza yarayan bir birimdir. Böylece, fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen ml/kg/dk. cinsinden ifade edilerek kişinin tükettiği enerji miktarı konusunda fikir ediniriz. Buna göre sakın bir şekilde otururken, istirahat hâlinde 1 ME olarak belirlenen bu değer fiziksel aktivite sırasında hareketin şiddeti arttıkça kişinin metabolizmasının dinlenme durumuna göre katlandığı değeri gösterir. Aşağıdaki tabloda farklı aktivitelerin karşılık geldiği ME değerleri belirtilmiştir.



**Tablo:** Fiziksel Aktivitelerin Metabolik Eşdeğerleri**Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)**

- Uyku	0.9 ME
- Televizyon izleme	1.0 ME
- Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
- Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
- Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
- Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME

**Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)**

- Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
- Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
- Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
- Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
- Bisiklet kullanımı (9-12 km/ saat)	4.0 ME
- Araba yıkama	4.5 ME
- Eşli danslar	4.8 ME

**Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)**

- Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
- Jogging	7.0 ME
- Koşu, ağırlık kaldırma egzersizleri, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
- Yüzme (krol stil)	9.0 ME
- İp atlama	10.0 ME

**Fiziksel aktivite sırasında kullanılan yakıt;** aktivite şiddeti, süresi, şekli, aktivite öncesindeki beslenme ve kişinin kondüsyon durumundan etkilenmektedir. Egzersizin şiddeti arttıkça yakıt kaynağı karbonhidratlar iken, egzersiz süresi arttıkça yağların yakılması artmaktadır. Egzersizde küçük bir kas grubu çalıştırılıyorsa büyük oranda karbonhidratlar kullanılacaktır. Uzun süren egzersizde kişi karbonhidrattan zengin besleniyse yine yakıt olarak karbonhidratlar kullanılacaktır. Bu nedenle burada fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori hesabına girilmemiştir.

Sonuçta; fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori miktarı; egzersizin süre, şiddet ve tipinden etkilendiği gibi kişinin kilosu ve egzersiz kapasitesinden de etkilenmektedir.

### **Egzersiz Süresi ve Sıklığı**

Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi ve hastalıklardan korunmak için egzersizin belirli bir süre ve sıklıkta devam ettirilmesi gerekmektedir. Yaş gruplarına göre egzersiz süresinin, şiddetinin ve sıklığının ne olması gerektiği detaylı bir şekilde Rehber içerisinde anlatılmaktadır.

### **Egzersiz Aşamaları**

#### **Isınma**

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Isınma, esnetme ile başlanmalı, kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir.

#### **Yüklenme**

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır.

#### **Soğuma**

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir. Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik

asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır. Bu evrede egzersiz, 5-10 dakika düşük şiddette devam edildikten sonra bitirilmelidir.

### **Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi**

Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede HAREKETSİZ bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı).

Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedeninin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Fiziksel hareketsizlik ülkemizde, tüm nedenlere bağlı ölümlerin %15'inden sorumludur.

Fiziksel hareketsizlik, insan sağlığını olumsuz etkilediği için bireysel ve toplumsal sağlık giderlerini de arttırmaktadır. Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir edinimle korunması, sağlık harcamalarının azaltılmasında etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Fiziksel aktivite her ortam ve koşulda yaşam tarzı hâline getirilmelidir. Bununla birlikte destekleyici çevrelerin oluşturulmasında sorumluluğu olan kurum ve kuruluşların (Yerel Yönetimler, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı vb.) sorumlulukları çerçevesinde hareket etmeleri önemlidir. Toplumun fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasında, merkez ve yerel yönetimlere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Fiziksel aktivite yapmayı daha kolay tercih edilebilir hâle getirecek yerel yönetim politikaları, fiziksel aktivitenin arttırılmasında, özellikle etkili olabilir. Örneğin; yerel yönetimlerin taşıt trafiği hızının azaltılması ve güvenli bisiklet ve yürüyüş yollarının oluşturulması yönünde politikalar uygulaması, fiziksel aktiviteyi arttıracakları için geniş anlamda kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınmasını sağlayabilir.

Yerel yönetimlerce; planlama, ulaşım, sağlık, iskân, eğlence alanında aktif yaşamı etkileyen kararlar alınmaktadır. Bu bağlamda yerel liderlerin; mahalle tasarımı, okulların ve işletmelerin konumu, yayaalara, araba ve bisiklet kullananlara nasıl baktığı, hangisine öncelik verdiği gibi faktörlerin tamamı insanların fiziksel aktivite ve aktif yaşama katılımını etkilemektedir. Şehirlerin planlanma, tasarlanma ve yenilenme şekli hem bireyler hem de toplumlar için ortaya çıkan fiziksel aktivite ve sağlık düzeyleri ile yakından ilişkilidir.

Kentsel tasarım; şehir planlamasının yaşamak, çalışmak ve oynamak isteyen bir çevre yaratmaya odaklanan yönlerinden biridir.

İnşa edilmiş çevredeki koşullar, fiziksel aktiviteyi hem olumsuz hem de olumlu olarak etkileyebilmektedir. Örneğin; yürüyüşe uygun mahalleler, insanların bir yerden bir yere yürüyerek gitmeyi gündelik yaşamlarının bir parçası hâline getirmelerine olanak tanımaktadır. Yeşil alanlar ve parklar, sosyalleşme ve dışarıdaki eğlence aktivitelerine aktif olarak katılma olanakları sağlamaktadır. Dağınık kentleşme; kentlerin dış kesimlerinde büyük alışveriş merkezlerinin bulunmasını ve yaşam, çalışma, eğitim ve alışverişin coğrafi olarak birbirinden ayrılmış olmasını, araba kullanımının artmasını gerektirmekte, şehirde aktif yaşam olanaklarını azaltmaktadır. Şehir içinde, mahallede, okulda ve iş yerinde fiziksel aktivitenin arttırılmasında, yerel yönetimlerin rolü ve yapabilecekleri çalışmalar bulunmaktadır:

- Şehirde, başta ev-okul güzergâhının güvenli yürüyüş yolu hâline getirilmesi için gerekli önlemlerin alınması,

- Tüm yaya kaldırımlarının uygun genişlikte inşa edilmesi, araç trafiğini yavaşlatma çalışmaları veya yolu araç trafiğine kapatma girişimleri,
- Çocukların yürüyeceği yaya yolları boyunca oyun grupları konularak fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi,
- Okullarda oyun çizgilerinin oluşturulması, açık ve kapalı spor sahalarının oluşturulmasına destek sağlanması,
- Araç trafiğinin rahatlatılması adına yol şerit sayısının artırılmasının yerine toplu taşımanın teşvik edilmesi için metro, şehir içi tren gibi toplu taşıma araçlarının kullanım imkânlarının sağlanması vb. çalışmalar yürütülmelidir.

Toplumu oluşturan bireyler de fiziksel aktivitenin arttırılmasına yönelik olarak belediyelerin yaptığı; yürüyüş ve bisiklet yolları, engelli ve yaşlı hizmetleri, uzman eşliğinde egzersiz hizmetleri, spor ve dinlenme tesisleri, spor okulları, kamplar vb. hizmetlerden yararlanabilir. Bu kapsamda, belediyelerin yürüttüğü hizmetlerin neler olduğu ve nasıl yararlanabileceği hakkında belediyelerin İnternet siteleri incelenerek veya belediyelere başvurularak bilgi alınabilir.

Bireyler belediyeler dışında, Gençlik ve Spor Bakanlığının tesis ve hizmetlerini kullanarak çeşitli fiziksel aktiviteler yapabilir. Örneğin; kış ve yaz okulları, gençlik kampları, spor tesislerinde uzman eşliğinde egzersiz yapma gibi hizmetler.

Bireyler bu konuda kendilerine en yakın tesis ve hizmetlerle ilgili bilgileri Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alabilirler.

## 2.Bölüm

# Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite



## Özet

Tarihsel süreç içerisinde oldukça uzun bir dönem zorunlu fiziksel aktivitenin yer aldığı açlık ve tokluk döngüleriyle geçen bir yaşam süren insanoğlu, endüstri devriminin getirdiği makinalaşmayla birlikte daha az hareketli bir hayatla tanışmaya başladı. Sonraki çok kısa bir zaman diliminde teknolojik devrimle tanışmamız, günlük yaşantımızın dramatik bir değişikliğe uğramasına neden oldu. TV, video oyunları ve bilgisayar başında saatler geçiren, hemen her işini masa başında gerçekleştiren, çevre koşulları ve yaşam biçimi ciddi değişikliğe uğramış günümüz insanı, giderek hareketsiz, sedanter bir hayat sürdürmeye başladı.

Fiziksel hareketsizlik, günümüz toplumunda birçok kronik hastalığın oluşumuna yol açan sessiz bir epidemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporlarına göre fiziksel hareketsizlik birçok ülkede hızlı bir şekilde yaygınlaşmakta ve kanser, kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, tip 2 diyabet, osteoporoz gibi birçok hastalığın artışına neden olmaktadır. DSÖ'nün 2004 raporuna göre fiziksel hareketsizlik ölümlere yol açan risk faktörleri içinde 4. sırada yer almakta olup dünya genelinde 3.2 milyon insanın ölümünden sorumludur. Bu ölümlerin %80'inin düşük ve orta düzey gelir grubuna ait bireylerden oluştuğu bildirilmiştir. Hareketsizliğin, yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini, ağrı, depresyon, anksiyete gibi nedenlerle yapılan harcamaları artırdığını, işe gidilen gün sayısı ve iş performansında azalmaya neden olduğunu da göz önüne aldığımızda, dünya genelinde ciddi bir ekonomik yükün de nedeni olduğu görülmektedir.

Ülkemizde de hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na göre ise Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Fiziksel aktivitenin obezite ve kronik hastalıklardan korunmanın yanı sıra; ruhsal ve bedensel zindelik, yaşamın anlam kazanması ve kalitesinin ar-

tırılması, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, bisiklet ve yürüyüşle ulaşım gerçekleştirilmesi örneklerinde görüldüğü gibi çevre kirliliğinin önlenmesi gibi işlevleri de vardır.

Yetişkin bireyler için sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için haftada 150 dakika süreli, büyük kas grubunun kullanıldığı orta şiddetteki bir tempo ile yapılan dayanıklılık aktiviteleri önerilmektedir.

## Giriş

Fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu ve geliştirici etkileri konusunda toplumda farkındalık yaratmak ve hareketsiz bireylere öneriler sunmak amacıyla hazırlanan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nin bu bölümü sağlıklı yetişkinlere yönelik olarak hazırlanmıştır. Akut veya kronik hastalığı olan bireyler uygun fiziksel aktivite kararı için hekim kontrolünden geçmelidir.

Fiziksel hareketsizlik tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşması için hareketli aktif bir yaşam ve egzersizlerin günlük yaşantımızın bir parçası olması gerekmektedir. Yetişkin her birey için haftalık en az 150 dakika orta şiddette egzersiz önerilmektedir. Bu egzersizlerin büyük kas kitlelerini içeren, yürüyüş, hafif koşu, bisiklet veya yüzme gibi dayanıklılık aktivitelerinden oluşması, her bir egzersiz seansının en az 10 dakika olması ve haftanın en az 3-5 gününe yayılmış olması tercih edilmelidir. Haftalık egzersiz süresinin artırılması fiziksel aktiviteden sağlanan yararın artırılmasını beraberinde getirir.

Ayrıca haftada 2 gün, vücudumuzun farklı bölgelerindeki büyük kas gruplarını içeren kuvvet egzersizlerinin eklenmesi kemik doku ve kas dokularının kaybının önlenmesi ve korunması açısından önemlidir. Haftalık egzersizlere, esneklik ve denge gibi eklemlerin hareket genişliğini artıran ve düşmeleri önleyen aktiviteler eklenmelidir.

Gün içerisinde mümkün olduğunca hareketsiz geçen zamanı azaltıp aktif



bir yaşam biçimini benimsemek harcanan enerji miktarını artırmaya yardımcı olurken düzenli dayanıklılık egzersizleri ile kuvvet, esneklik ve denge egzersizleri sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi ve geliştirilmesi, kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaltılması için son derecede önem taşımaktadır.

Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler kişinin bedensel, ruhsal, entelektüel, sosyal ve çevresel iyi olma hâlini geliştirme ve korumada etkilidir.

Düzenli fiziksel aktivite kalp hastalıkları, obezite, yüksek tansiyon, diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türlerinden korunmada en etkin ve en ucuz ilaçtır.

Fiziksel aktivite kişinin kendisini daha enerjik hissetmesini, daha canlı, hareketli ve huzurlu olmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır.



Fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası hâline getirmek kolaydır ve karmaşık bir plan gerektirmez. Bu çerçevede işe, alışverişe gidip gelirken mümkün olduğunca yürüyerek gitmek, arabayı daha uzağa park ederek veya ulaşım araçlarından erken inerek yolun bir kısmını yürümek, trafik elveriyorsa bisikleti tercih etmek gibi aktiviteler hareketli bir yaşam için yapabileceğimiz önemli değişikliklerdendir.

### **Yetişkinler için Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri Nelerdir?**

Yetişkinlerde yapılan fiziksel aktivite, birinci bölümde yer alan, fiziksel uygunluk özelliklerine yönelik tüm egzersiz türlerini içermelidir. Aşağıda bu aktivitelere ilişkin öneriler verilmiştir.

#### **Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri**

Yapılacak dayanıklılık aktivitesi bireyin severek yapabildiği, sürdürebildiği bir aktivite olmalıdır. Yürüyüş, en kolay yapılabilecek egzersiz tipi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yanımızdaki arkadaşımızla konuşmamızı engellemeyecek ancak şarkı söylememize imkân vermeyen bir yürüyüş ritmi orta şiddette bir tempo olup sağlığın geliştirilmesi için uygun bir egzersiz şiddetidir. Yeni başlayanlar için temponun düşük olması, kişinin nefes nefese kalmaması önemlidir. Her bireyin kondüsyon düzeyi farklıdır. O nedenle kişinin kendisine uygun bir tempo belirlemesi gerekir. Egzersizin, bireyin yürüyüş temposuna benzer tempoya sahip bir arkadaşı ile sürdürülmesi faydalı olacaktır.

- Dayanıklılık egzersizleri, kalbimizi güçlendirir, solunum ve dolaşım kapasitemizi geliştirir.
- Haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır.
- Dayanıklılık egzersizlerinin süresi haftada 150 dakika olmalıdır.
- Günde 30 dakika ve haftada 5 gün fiziksel aktivitede yapmak yeterlidir. Bu süre 10'ar dakikadan az olmayan bölümlere ayrılabilir.

- Egzersize yeni başlayanların ilk günden itibaren günde 30 dakika fiziksel aktivite sürdürmeleri de şart değildir. Giderek süreyi artırarak bir kaç hafta içerisinde haftada 150 dakikalık arzu edilen süreye ulaşılabilir.

Çalışmalar sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için orta şiddetteki bir tempo ile haftada 150 dakikalık egzersizlerin yeterli olduğunu göstermektedir. Daha fazla sağlık yararları için haftalık orta şiddetli fiziksel aktivite süresini 300 dakikaya çıkarmalı, yüksek şiddetli fiziksel aktivite süresini de giderek artırmalıdır.

Dayanıklılık aktivitelerine önce hafif şiddette başlanmalı ve kapasitemiz yükseldikçe aktivitenin dozu artırılmalıdır. Bu şekilde hamlığa bağlı kas ağrıları ve sakatlanma olasılığı azalır.

Egzersiz yaparken rahat bir ayakkabı ve uygun bir kıyafet giyilmelidir. Yapılan aktivite ve aktivitenin yapıldığı ortama uygun korunma önlemleri alınmalıdır. Örneğin, bisiklete binerken kask takmak, yürüyüş sırasında güneşten korunmak için şapka ve güneş gözlüğü kullanmak gerekir.

### **Kuvvet Aktiviteleri**

Haftada iki gün, büyük kas gruplarını da içerecek şekilde farklı bölgelerdeki kaslara yönelik olarak yapılacak kuvvet egzersizleri kas kitlesinin ve kuvvetin korunması ve gelişmesini sağlayacaktır. Bu tip egzersizler, alt ve üst bacak, kalça, karın, sırt, göğüs, kol ve ön kol ile omuz bölgelerine yönelik hareketlerdir. Her bir bölge için bir hareket seçilirse, 6 farklı hareket elde edilir. Bu egzersizleri yaparken her birini 8-12 tekrar yaptığımız da belirli bir yorgunluk veriyor olmasını o bölge için hedef olarak seçebiliriz. Toplamda da ideal olan 1-2 set olarak altı hareketin her birini 8-12 kez tekrarlayabilecek ve bu egzersiz sonrası bitkin düşmeyecek bir düzeyde egzersizin sürdürülmesidir. Bütün hareketlerin tamamlanması bir set olarak tanımlanır. Belirli bir dinlenme arasından sonra ikinci kez söz konusu hareketler

yapılırsa iki set tamamlanmış olacaktır.

Kuvvet egzersizlerinde kişinin istenen düzeye gelmesi bir miktar zaman alacaktır. Bu nedenle ilk günden önerilen egzersiz düzeyine ulaşmaya çalışılmamalıdır. Kuvvet egzersizlerine 5-10 dakika süren hafif ağırlık kaldırma ile başlanabilir. Ağırlık kaldırma mutlaka doğru teknikle yapılmalı, eklemlere ve bele aşırı yük verilmemelidir. Kişi kolayca kaldırabildiği düzeyde bir ağırlığı 8-12 kez kaldırdıktan, harekete tamamen alışkın olduktan sonra ağırlık miktarı yavaş yavaş artırılabilir.

Her egzersiz seansında farklı bir kas grubuna yönelik olarak egzersiz yapılmalıdır. Kuvvet egzersizleri iki gün üst üste aynı bölgeye yönelik olarak yapılmamalıdır.



Her bir hareket doğru olarak öğrenilip uygulamaya başladığında, aynı se-  
ansta farklı kas grupları olmak üzere diğer hareketler de eklenerek top-  
lamda altı civarında değişik hareketin 8-12 tekrarlı ve 1-2 set olarak yapıla-  
bileceği düzeye erişilir. Kişi bunu haftanın iki günü yapabilir.

**Örnek:** Elinize alacağınız pirinç torbası, su şişesi vb gibi ağırlıkları kullanarak kol, omuz ve göğüs kaslarınıza yönelik hareketler yapabilirsiniz.



Mekik ve ters mekik hareket-  
leriyle karın ve sırt kaslarınızı  
kuvetlendirebilir, merdiven  
çıkma, hafif çömelip kalkmak  
gibi hareketlerle bacak ve kal-  
ça kaslarınızı kuvvetlendirebi-  
lirsiniz.

Burada önemli olan, hiç bir za-  
man sınırlarınızı zorlamama-  
nız, bilmediğiniz hareketlere  
önce ağırlık olmadan yaparak  
alışmanızdır.

Ne kendinizle ne de başkasıyla  
yarışmayınız!

## Esneklik Aktiviteleri

Esneklik çalışmalarına yürüme gibi hafif bir ısınma aktivitesi ile başlanmalıdır. Daha sonra aktif esneklik egzersizlerine geçilmelidir. Esneklik aktiviteleri sırasında belirli bir germe düzeyine ulaşıldığında, 10 saniye kadar gerili olarak beklenebilir. Germe ağrı olmayan son noktaya kadar yapılmalı, doğal ritimde nefes alınmalı ve nefes tutulmamalıdır. Esneklik egzersizinin ilerleyen zamanlarında gerili kalma kademeli olarak 30 saniyeye kadar artırılabilir. Esneklik aktiviteleri egzersizlerin ısınma ve soğuma evrelerine eklenebilir.

Esneklik egzersizleri dayanıklılık veya kuvvet antrenmanlarından sonra sürdürülebilir.



## Denge Aktiviteleri

Dengeyi geliştirmek için yapılan egzersizlere basit, dengede kalmaya gerek duyulan hareketlerle başlanabilir. Bunlar, bir ayağımız üzerinde durma, serbest bacağı öne arkaya veya yanlara hareket ettirme, tek ayak üzerinde çömelip kalkma, ayak ucu veya tabanında yürüme tarzı hareketler olabilir. Denge ile ilgili hareketlere basit düzeyden başlamalı, bu amaçla önce çift sonra tek el ve daha sonra sadece parmak ucuyla bir yere tutunarak veya temas ederek hareketler yapılabilir. Hareket öğrenildikçe ve denge duygusu geliştikçe temas olmadan, hatta gözler kapalı olarak da hareketler yapılarak zorluk derecesi artırılabilir.

Denge egzersizleri de özellikle dayanıklılık aktivitelerinden sonra sürdürülebilir olan aktivitelerdir. Böylece vücut bir yandan yavaş yavaş soğuma periyoduna geçerken bir yandan da ihtiyacımız olan esneklik ve denge egzersizleri de tamamlanmış olur.



## Bir Egzersiz Günlüğü Nasıl Olmalıdır?

Bir egzersiz günlüğü ısınma, yüklenme ve soğuma evrelerinden oluşmalıdır. Aşağıda bu evreler ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Ancak basitçe, aktivite ve egzersizin istenilen düzeyine yavaş yavaş ulaşmak ve egzersiz tamamlandığında da dinlenim seviyesine düzeyi azaltarak yavaş yavaş gelmek gerekir. Özellikle kuvvet egzersizleri ile esneklik egzersizlerinden önce vücudun bu egzersizlere hazır hâle gelmesi için belirli bir evrenin geçmesi önemlidir. Basit bir örnek verilecek olursa, kuvvet egzersizlerinden önce kişinin 5-10 dakika tempolu yürüyüş (olduğunuz yerde de yapabilirsiniz) ardından önce hafif ağırlıklar veya vücut ağırlığı ile benzer egzersizleri tekrar etmesi, o bölgenin daha yüksek ağırlıkla hareket yapmaya hazır olmasını sağlamak gerekir. Esneklik egzersizlerinin de benzer biçimde, dayanıklılık veya kuvvet egzersizlerinden sonra önerilmesinin sebebi budur.

### Isınma

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. İki temel amacı, aktivite sırasında meydana gelebilecek sakatlıkları önlemek ve performansı arttırmaktır.

Isınma evresi yüklenme sırasında yapılacak aktiviteden daha düşük şiddette aktiviteleri içermelidir. Yürüme, aktif jimnastik hareketleri bu evrede kolaylıkla yapılabilir.

Isınma sırasında yapılacak germe egzersizlerinin ısınma periyotlarının sonuna yerleştirilmesi daha uygundur. Kas ve eklemlere aşırı yüklenme yapılmamalıdır. Yüklenme evresinde yapılacak aktivitelere katılacak tüm kas grupları bu evrede hazırlanmalıdır.

Düşük tempo ile dayanıklılık egzersizi sürdüren birisinin ayrıca ısınması için bir egzersiz yapmasına gerek yoktur. Diğer yandan orta şiddetteki dayanıklılık egzersizlerine geçmeden önce 3-5 dakika kadar daha düşük tempo ile aktivitenin sürdürülmesi ve vücudun hazırlanması gerekir.



## Yüklenme

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminizin çalışmasını hızlandırır. Yüklenme aktiviteye yeni başlayanlarda hafif olmalı, bireyin kapasitesi geliştikçe artırılmalıdır.

Yüklenme düzeyi konuşma testi ve kalp atım hızı ile kontrol edilebilir. Düşük şiddetteki aktiviteyi sürdürürken yanınızdaki kişiyle sohbet edebilir ve şarkı söyleyebilirsiniz. Orta şiddetteki aktiviteyi sürdürürken konuşabilir, ancak şarkı söyleyemezsiniz. Yüksek şiddete bir aktivite sırasında ise konuşamayacak kadar zorlanırsınız. Yukarıda da belirtildiği gibi sağlıkla ilgili yarar için orta şiddette haftada 150 dakika olacak şekilde sürdürülen dayanıklılık egzersizleri yeterlidir.

Egzersiz sırasında aşırı yüklenmelerden kaçınılmalıdır. Aşırı yüklenilirse nefes nefese kalınır zor nefes alınır!

## Soğuma

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gereklidir. Egzersize birden son verilmesi durumunda (venöz dönüş azalacağı için) ani tansiyon düşmesi, anjina, kalpte ritm bozuklukları görüleceğinden 5-10 dakika düşük şiddete devam ettikten sonra egzersiz sonlandırılmalıdır. Yüklenme döneminden sonra solunum ve dolaşım sisteminin dinlenme dönemine geçmesi, kaslarda yorgunluğa bağlı olarak biriken bazı maddelerin uzaklaşabilmesi için de gereklidir. Düşük yoğunlukta yürüme ve esneme hareketleri soğuma egzersizleri için uygundur. Soğuma egzersizleri ile hamlik ağrıları ve sakatlık gelişme riski azaltılmış olur.

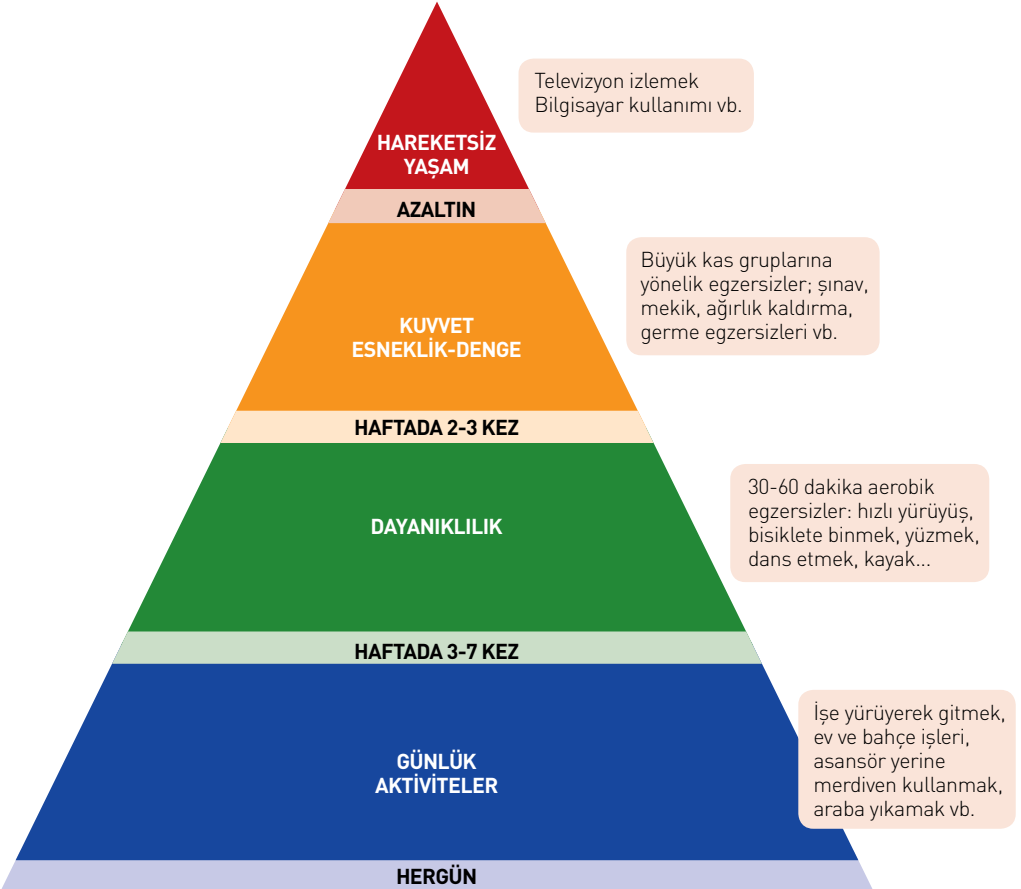
Egzersiz yaparken ısınma ve soğuma bölümleri ihmal edilmemelidir. Soğuma evresinde 5-10 dakika içinde kalp atım sayısının ve solunum sıklığının başlangıç düzeyine geri dönmesi beklenir.



## Sağlıklı Kalmak için Fiziksel Aktivite Hangi Sıklıkta Yapılmalıdır?

Aşağıdaki piramit hangi fiziksel aktivitenin ne sıklıkta yapılması gerektiğini göstermektedir. Piramidin geniş olan en alt kısmı en çok yapmamız gereken aktiviteleri, en üst kısmı ise en az yapmamız gerekenleri göstermektedir.

### FİZİKSEL AKTİVİTE PİRAMİDİ



## İdeal Egzersiz Süre ve Şiddeti Ne Olmalıdır?

Egzersiz süresinin uzaması, egzersizden sağlanan yararın artmasını beraberinde getirecektir. Sağlık için yeterli yararı elde etmek açısından 150 dakikalık orta şiddette bir egzersiz yeterlidir.

## Daha Yüksek Şiddette Egzersiz Yapılabilir mi?

Amaç sağlığın korunma ve geliştirilmesi olduğunda orta seviyede bir egzersiz yeterlidir. Egzersiz şiddetinin artırılması kişinin fiziksel uygunluk özelliklerini daha fazla geliştirmesini sağlayacaktır. Şiddetin artırılmasının yaralanma riskini de artıracığı unutulmamalıdır. Orta şiddetin üzerine çıkmadan önce mutlaka sağlık kuruluşuna danışılmalıdır. Eğer doktor tarafından daha yüksek şiddette egzersiz yapılmasına izin verilirse haftalık egzersiz orta ve yüksek şiddet kombinasyonu ile gerçekleştirilebilir.

Diğer bir ifade haftalık 150 dakikalık orta şiddette egzersiz yerine 75 dakikalık yüksek şiddetli egzersiz yapılabilir veya her ikisinin kombinasyonu ile uygun süre ayarlanabilir.

## Egzersiz Yaparken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Egzersize mutlaka ısınma ile başlayın, soğuma aktiviteleri ile sonlandırın.

Egzersize düşük şiddetle başlayın, zaman içerisinde şiddeti arttırın.

Yaralanmaları önlemek için hafif, ayak arklarını destekleyen ortopedik, kaymayan tabanlı ayakkabı kullanın ve toprak zeminde yürüyün.

Hava koşullarına ve yapılan aktiviteye uygun, rahat, vücudu çok sıkı sarmayan pamuklu kumaştan giysi kullanın.

Sıcak ve nemli günlerde güneşin tam tepede olmadığı sabah veya akşam üstü saatlerinde egzersiz yapın.

Egzersizler sırasında nefesinizi tutmayın.

Egzersizler sırasında eklemlerinize aşırı yük bindirecek pozisyonlardan kaçınin.

Kuvvetlendirme egzersizleri arasında en az bir gün ara verin.

Yemekten hemen sonra veya açken egzersiz yapmaktan kaçınin.

Egzersiz yaparken su içmeyi ihmal etmeyin.



## **Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak Zor Mudur?**

Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmek zor ve masraflı değildir. Fiziksel olarak aktif olabilmek için çok fazla para harcamaya gerek yoktur. Çevrenizde bulunan grup etkinliklerine katılabilir ya da parkta yürüyüş yapmak gibi kendi seçtiğiniz, yapmaktan hoşlandığınız bir aktiviteyi yapabilirsiniz.

Fiziksel olarak aktif olabilmek için ek zamana gerek yoktur, ancak düzenli egzersiz için zaman ayırmak gerekir. Nasıl kişisel temizliğe, beslenmeye ve eğlenmeye zaman ayırmadan yapılamıyorsa, fiziksel olarak aktif olmak da vazgeçilmez olmalıdır.

Fiziksel olarak aktif olabilmek için yaş önemli değildir. Özellikle genç yaşta aktivitesi yüksek olan bireylerin, ileri yaşlarda da aktif ve bağımsız olma şansı artar.

## **Fiziksel Aktivite Nerede Yapılabilir?**

Fiziksel aktiviteler evde, okulda, işte, kısaca yaşamın tüm alanlarında yapılabilir.

Örneğin, yürüyerek ulaşabilecek merkezlere, ulaşım araçlarını kullanarak gitmek yerine yürünebilir. Toplu taşıma araçlarını kullanırken bir-iki durak önce inerek evinize ya da işinize yürüebilirsiniz. Kendi otomobilinizi kullanıyorsanız aracınızı biraz uzağa park ederek yürüebilirsiniz.

Evinize yakın bir parkta arkadaşlarınızla yürüebilirsiniz. Asansör yerine merdiven kullanabilirsiniz.

Müzik dinlerken dans edebilirsiniz. Ev işlerinizi ve bahçenizin bakımını kendiniz yapabilirsiniz.

Çalışıyorsanız öğlen tatilinde, iş çıkışlarında yürüyüş yapabilirsiniz. Bunun için spor ayakkabınızın yanınızda olması yeterlidir.

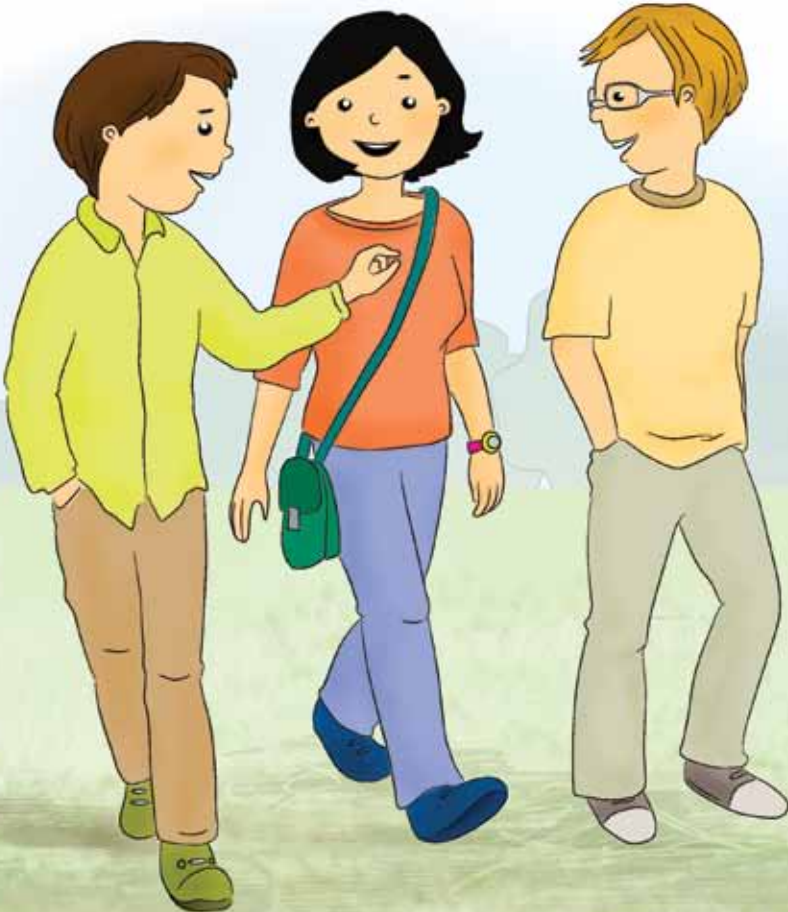
Televizyon izlerken bile bazı kuvvet ve esneklik hareketleri yapabilirsiniz.

## Düzenli Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller Nelerdir?

Fiziksel aktivitelerden istenilen yararın sağlanması için düzenli olarak yapılması ve ömür boyu sürdürülmesini gerektirir. Yıllarca hareketsiz bir yaşam sürdürmüş olan bireylerin bir kaç hafta gibi kısa süreler içerisinde fiziksel aktivite ve egzersizlerden istenilen kazancı elde etmesi mümkün değildir.



Ancak düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamının bir parçası hâline getiren bireyler daha enerjik zinde hissetme ve mutluluk gibi sağlıkları ile ilgili olumlu gelişmeleri hissedebilir. Aşağıda düzenli fiziksel aktivitenin önünde çok sık olarak var olan bahaneler ve üstesinden gelme önerileri verilmiştir.





## **Davranış değişikliğine ilişkin öneriler:**

### **1- İş, aile ve diğerleri arasında fiziksel aktivite yapamayacak kadar meşgulüm.**

- Aktif yaşam tarzını hayatınızın bir parçası hâline getirin.
- Fiziksel aktiviteyi gündelik rutin işlerinizin arasına yerleştirin.
- Aile bireyleri ile fiziksel aktivite zamanları oluşturun.
- Eşiniz, çocuğunuzla birlikte fiziksel aktivite yapın.

### **2- Bence vücut ağırlığım normal, fiziksel aktivite yapmaya ihtiyacım yok.**

- Vücut ağırlığının kontrolü düzenli fiziksel aktivite ve egzersizlerin olumlu etkilerinden sadece birisidir. Vücut ağırlığınızın normal olması sağlıklı olduğunuz anlamına gelmez. Sağlığınızı korumak için mutlaka düzenli fiziksel aktivite yapmalısınız.
- Fiziksel aktivite eğlencelidir. Beden alınıza olumlu katkıda bulunur. Kendinize güveniniz artar. Bilişsel fonksiyonlarınız gelişir.

### **3- Yaralanmaktan korkuyorum.**

- Yavaş adımlarla başlayın, hareketlere alıştıkça süre ve şiddeti bir miktar arttırabilirsiniz.
- Daha az güç gerektiren, alıştığınız ve sevdiğiniz fiziksel aktivite tipini seçin.
- Egzersizlerden önce ve sonra ısınma ve soğuma aşamalarını ihmal etmeyin.

### **4- Daha önce hiç spor yapmadım.**

- Gözünüzde büyütmeyin, önce fiziksel aktivite düzeyinizi arttırmakla işe

başlayın,

- Arkasından düzenli yürüyüşlere geçin. Spora başlamak bu kadar kolay!



### **5- Ben aktivite yaparken çocuklarımla ilgilenecek kimse yok.**

- Çocuklarınızın da aktiviteye ihtiyacı var. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, birlikte yapabileceğiniz aktiviteler bulabilirsiniz. Birlikte dans edin, yakalamaca kovalamaca gibi oyunlar oynayın, yürüyüşe çıkın, parkta gezin.
- Çocuk oyun odaları olan spor merkezlerini tercih edin.

**6- Ailem ve arkadaşlarım fiziksel olarak aktif değil.**

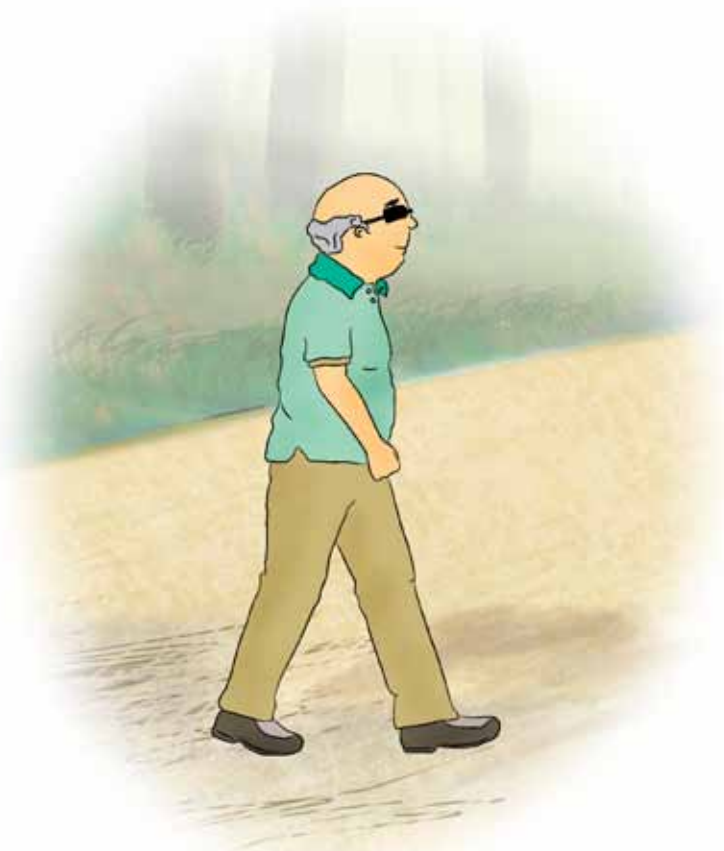
- Bu size engel olmasın, değişikliği kendiniz yapın. Faydalarını ödül olarak düşünün (daha iyi uyku, daha mutlu bir ruh hâli, güçlü bir beden) Bu değişiklikler onlara da örnek oluşturur.

**7- Tek başına egzersiz yapmaktan zevk almıyorum.**

- Arkadaşlarınızla yürüyüş grupları oluşturabilirsiniz.

**8- Hava şartları düzenli fiziksel aktivite yapmaya uygun değil.**

- Hava soğuk, yağmurlu, karlı olabilir. Bu gibi durumlarda evde veya kapalı alanlarda fiziksel aktiviteniz için fırsat yaratabilirsiniz. Örneğin evde küçük yürüyüşler yapabilirsiniz veya dans edebilirsiniz.



**9- Kendi kendime egzersiz yaparken güvende hissetmiyorum.**

- Arkadaşlarınızla yürüyüş grupları oluşturabilirsiniz.
- Aile bireyleri ile fiziksel aktivite zamanları oluşturun. Eşiniz, çocuğunuzla birlikte fiziksel aktivite yapın.

**10- Sağlık problemlerim var riske girmek istemiyorum**

- Doktorunuza danışın.
- Seçtiğiniz aktiviteleri yavaş yavaş yapmaya başlayın. Unutmayın mutlaka size uygun bir aktivite türü vardır.

**11- Evimin çevresinde fiziksel aktivite yapacak mekân yok.**

- Fiziksel aktivitenin hepsi açık alan gerektirmez. Esneklik ve denge hareketleri iç mekânlarda yapılabilir. Olduğunuz yerde de yürüyüş yapabilirsiniz.

**Güvenlik Önerileri****Hangi durumlarda egzersizi sonlandırılmalıdır?**

Egzersiz yaparken aşağıdaki durumlardan biriyle karşılaşırsanız egzersiz yapmayı durdurun ve doktorunuza danışın.

- 1- Göğüs ağrısı başladıysa,
- 2- Kalp ritminde bozulma veya tekleme hissediyorsanız,
- 3- Soluk almada giderek artan zorlanma varsa,
- 4- Egzersiz sırasında dikkat çeken bir morarma varsa,
- 5- Baş dönmesi ve göz kararması hissediyorsanız,
- 6- Egzersizi sürdüremeyecek kadar eklem ağrınız olduysa,
- 7- Egzersizi sürdüremeyecek düzeyde halsizlik ve yorgunluk varsa,
- 8- Egzersizle ortaya çıkan ve giderek artan baş ağrısı varsa.

## Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, vücut bileşimi ve ağırlığının kontrolü için düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır. Bireylerin fiziksel aktivite yapabilmeleri için vücudun gereksinmesine göre besin öğeleri uygun miktarlarda alınarak yeterli enerji elde edilmesi gerekmektedir. Yeterli enerji sağlanmadığı durumda fiziksel aktivite yapılması için vücutta daha önce depo edilen enerji kullanılmakta ve vücut ağırlığında kayıplar oluşmaktadır. Vücut dokularının bütünlüğünü korumak, fiziksel aktivite yaparken sağlığın bozulmasını önlemek için yeterli ve sağlıklı beslenmek gereklidir.

Temel ilke olarak sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesi için besinlerle alınan enerji, fiziksel aktiviteyle harcanan enerjiye eşit olmalıdır. Bireyler harcadığından fazla enerji aldıklarında vücutta yağ depolanması artarak şişmanlığa zemin hazırlanmaktadır.

Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumunu dikkate alarak günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılması gerekmektedir. Ülkemizde bu gruplar dört yapraklı yonca şeklinde gösterilmektedir. Genel öneri olarak bireyin aldığı enerji bu besin gruplarının her birinden sağlanmalıdır. Günlük olarak alınan enerjinin %50-55'i karbonhidratlardan, %12-15'i proteinlerden, %25-30'u yağlardan sağlanmalıdır.

Sağlıklı egzersiz yapabilmek için yeterli ve dengeli beslenmek çok önemlidir. Bu konuda "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" kaynak olarak kullanılabilir. Yeterli ve dengeli beslenen bireylerin egzersiz için ayrıca vitamin ve mineral gibi besin destek ürünleri kullanımı gerekmemektedir. Egzersiz yapan bireyin diyabet vb. herhangi bir hastalığı varsa hastalığına özgü egzersiz ve beslenme önerilerine dikkat edilmesi gereklidir.

- Egzersizin vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında önemli rolü bulunmaktadır, ancak aç karnına egzersiz yapılmamalıdır.
- Egzersizden yarım saat önceye kadar hafif bir ara öğün tüketilebilir (yaklaşık 150-200 kkal:1 su bardağı süt veya ayran, 1 adet meyve).
- Egzersizden hemen önce ana öğün tüketilmesi uygun değildir. Egzersizden 3-4 saat önce ana öğün tüketilmiş olmalıdır.
- Egzersiz yaparken, sıvı kaybı fazla olmaktadır. Her 15 dakikada bir en az 1 çay bardağı su tüketilmelidir. Çok sıcak ve nemli havalarda daha fazla sıvı tüketmek gereklidir. İdrar renginin çok açık sarı renkte olması yeterli miktarda sıvı alındığının göstergesidir.



## BÖLÜM YAZARLARI

Tıb. Tekn. Fikriye ADSIZ  
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Uzm. Sema CAN  
Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü

Uzm. Dr. Hatice İKİŞİK  
İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü

Uzm. Dr. Gürhan DÖNMEZ  
Gaziantep Dr. Erkin Aslan Devlet Hastanesi

Prof. Dr. Füsun ARDIÇ  
Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Prof. Dr. Nesrin DEMİRSOY  
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Prof. Dr. Gülgün ERSOY  
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik  
Bölümü

Prof. Dr. Özbay GÜVEN  
Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Prof. Dr. Ayşe KİN İŞLER  
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Erdem KAŞIKCIOĞLU  
İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Prof.Dr. Aysel PEHLİVAN  
Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Prof. Dr. Bülent OKAN YILDIZ  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı

Doç. Dr. Sibel EYİGÖR  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Doç. Dr. Barış KAYA  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı  
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

Yrd. Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ  
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Uzm. Fzt. Neslihan DURUTÜRK  
Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Vesile SEPİCİ  
Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzman Hekimleri Derneği

Yrd. Doç. Dr. Fzt. Gül DENİZ YILMAZ  
Türkiye Fizyoterapistleri Derneği

Dr. Fzt. Semra TOPUZ  
Türkiye Fizyoterapistleri Derneği

Ar. Gör. Emre OZAN TİNGAZ  
Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu





Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Engellilerde Fiziksel Aktivite bölümlerini toplu olarak içeren **Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'ne**

beslenme.gov.tr ve  
fizikselaktivite.gov.tr  
adreslerinden ulaşabilirsiniz.



# Yetişkinlerde

## Fiziksel Aktivite



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu  
[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)  
[www.fizikselaktivite.gov.tr](http://www.fizikselaktivite.gov.tr)