Fiziksel Aktivitenin Geliştirilmesi - Ülke Uygulamaları

PROF.DR. GÜL BALTACI-Fizyoterapist
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Bu sunumda…

- **Fiziksel aktivite ve aktif olmayan yaşam şekli**
- **Risk faktörleri ve önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi**
- **Fiziksel aktiviteyi artırmak için örnek programları belirlemek**
- **Egzersiz programları**

Fiziksel Aktivite Nedir?

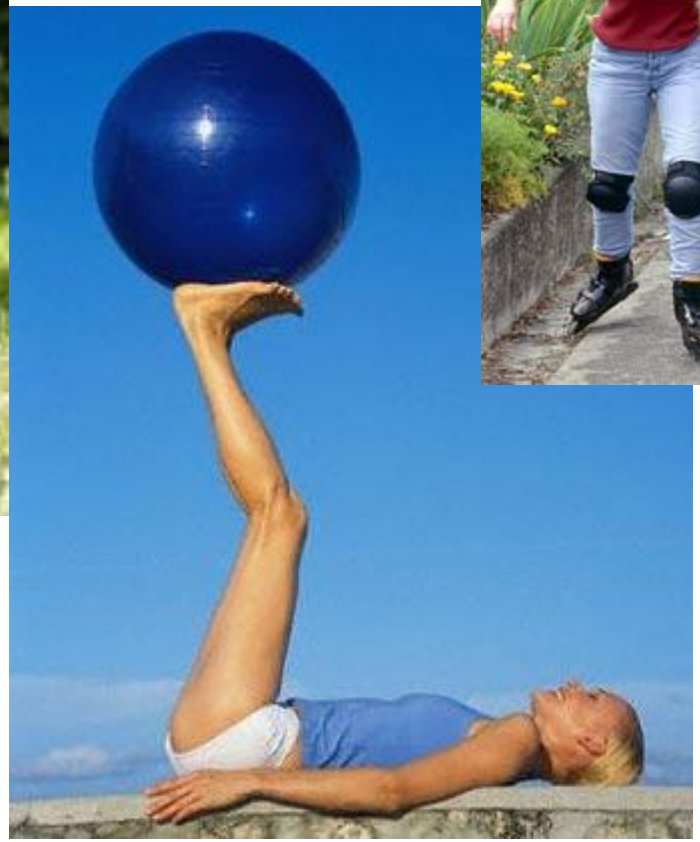
Fiziksel aktivite enerji kullanan vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslar arası bir terim.

Yürüme basit bir örnek.

Fiziksel aktivitenin tipleri:

egzersiz, spor, oyun, dans ve evişi ve bahçe işleri gibi aktif yaşama

Kaç kişi FİZİKSEL AKTİVİTE/SPOR yapıyor?



Fiziksel aktivite niçin önemlidir?

Sedanter yaşamı devam ettirme yöntemi?

Neden aktif olmayan yaşam?

- TV, bilgisayar, oyunlar
- İnaktif anne-baba
- Beden eğitimi derslerine katılım eksikliği ve isteksizliği
- Rekreasyonel alanların eksikliği
- Hızlı gelişen teknoloji-asansör-yürüyen merdiven
- Yemek tercihleri
- Güven
    - Gortmaker etal, 1999
    - Luepker etal, 1996
    - Epstein etal, 1995, 2000

Aktif olmayan yaşam ve risk faktörleri

- WHO göre sağlığın tanımı: fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi olma duru
- Risk Faktörleri :
  - Obezite &aşırı kilo
  - Tip 2 diabet
  - Hipertansiyon
  - Osteoporoz
  - Depresyon
  - Kanser
  - Sigara/alkol/ilaçlar
    - WHO,15-17 Kasım 2006-İstanbul

Obesity rate could reach nearly 40% in five years

Reports address U.S. epidemic among adults, causes, treatments

By Nanci Hellmich
USA TODAY

Employers Plan Obesity Fight, Citing $12 Billion-a-Year Cost

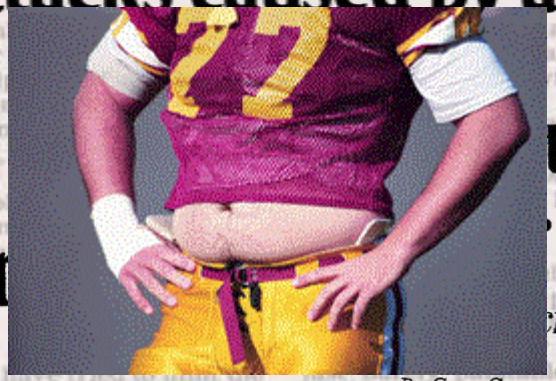
By MILT FREUDENHEIM
THE NEW YORK TIMES

The hidden price of fat in medical bills, low productivity and high insurance rates.

Most heart attacks caused by an unhealthy lifestyle

Studies 'blow away' myth of bad genes

By Steve Sternberg
USA TODAY



Health guidelin

th Costs of Obesity Those of Smoking

cretary Presses Fast-Food Industry

By CECI CONNOLLY
Washington Post Staff Writer

It's tough keeping up

Exercise, blood pressure, obesity: The standards keep changing. One weight warrior's lament: 'I don't pay attention anymore.' Such resignation concerns doctors.

By Nanci Hellmich and Rita Rubin
USA TODAY

Doctors Are Urged To Promote Exercise

Washington Post

U.S. Expands Warning On Blood Pressure Risk

Diet, Fitness Changes Urged for Millions More

By SALLY SQUIRES
Washington Post Staff Writer

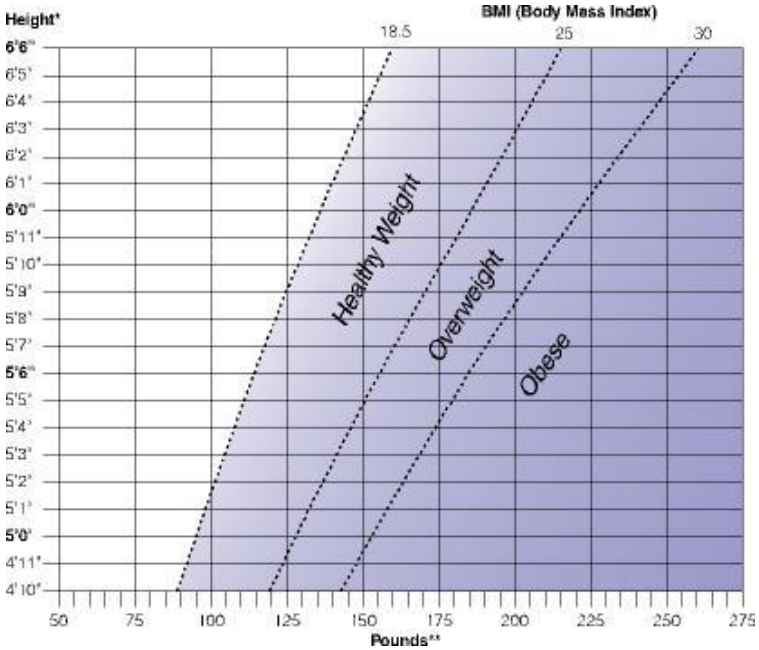
Vücut kitle indeksi (VKİ)

- Ayakta boyunuzun uzunluğunu metre cinsinden ölçün.
  - Çıplak ayakla ölçün
  - Ölçüm sırasında derin nefes alın
- Vücut ağırlığınızı ölçün
  - Dijital yada kalibrasyonlu alet kullanın
  - Kıyafet ve mücevharatları çıkarın
- VKİ hesaplaması için = vücut ağırlığı (kg) boy uzunluğu² (m^2)= kg/m^2

Vücut kitle indeksi=kg/m²

Height in Feet and Inches	Weight in Pounds 120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'6	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
4'8	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'10	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5'0	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Healthy Weight | Overweight | Obese



VKI kategorileri:

- Çok zayıf = <18.5
- Normal = 18.5-24.9
- Şişman = 25-29.9
- Obez = 30 veya daha büyük

örnek: VKİ

- Bayan 85 kg ve 1.65m için:
- BMI = 85 (1.65 x 1.65)

= 85 2.7225

= 37.4

Riskinizi değerlendirme

- **Şişmanlığın değerlendirmesi 3 anahtar ölçüme bağlıdır:**
  - **Vücut Kitle İndeksi (VKI)**
  - **Bel-kalça oranı**
  - **Obezite ile ilişkili hastalıklar için risk faktörleri.**

Sedanter yaşam şekli: obezite

- **ABD-Obezite ile ilgili her yıl 300.000 ölüm**
- **Anne-babadan biri obez ise çocuğun obez olma şansı %80**

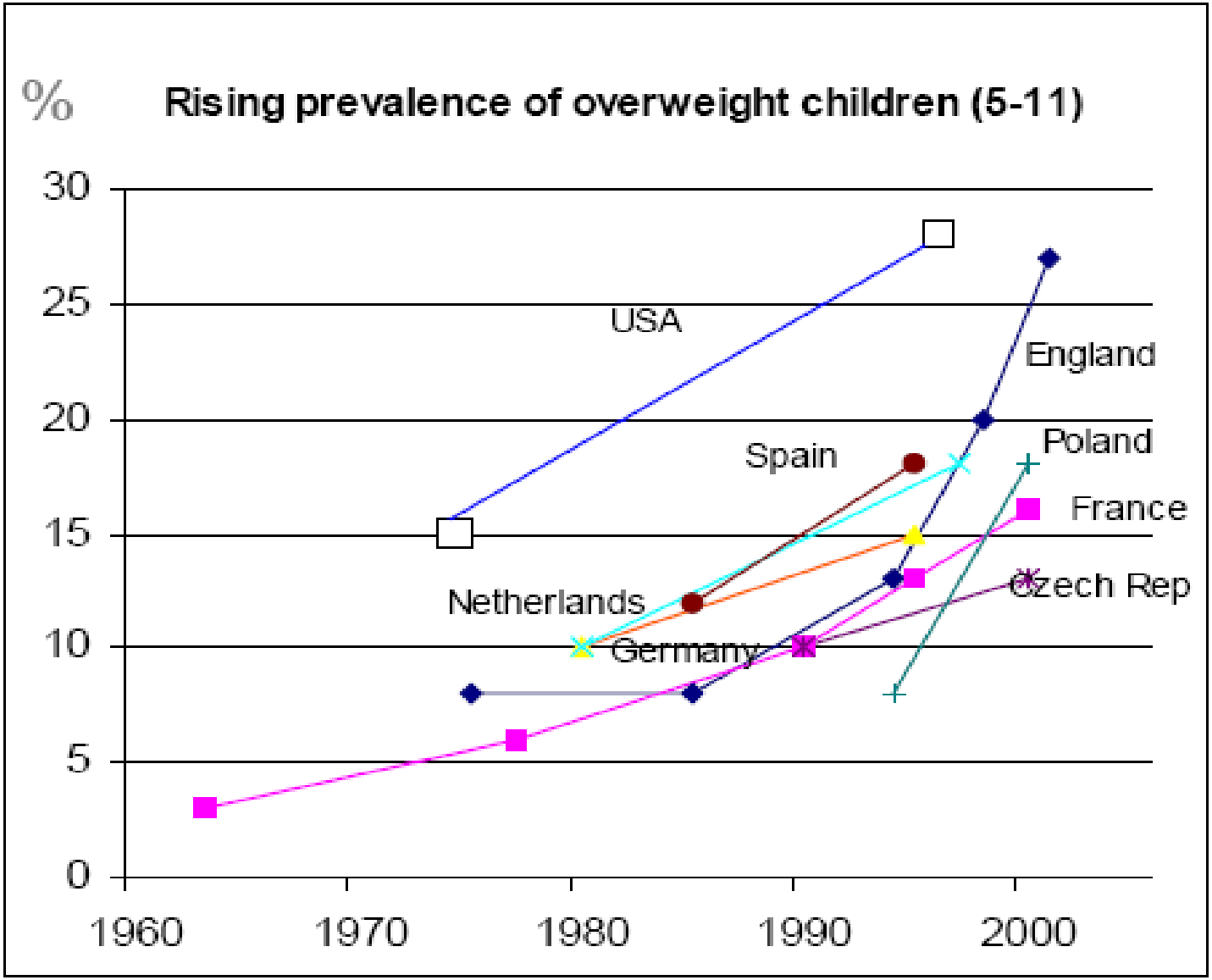
Hedley, A.A., Ogden, C.L., Johnson, C.L., Carroll, M.D., Curtin, L.R., & Flegal, K.M. (2004). Prevalence of overweight and obesity among U.S. children, adolescents, and adults, 1999–2002. *Journal of the American Medical Association*, 291(23), 2847–2851

The Medical Center of Central Georgia, *Am Fam Physician*, 1999

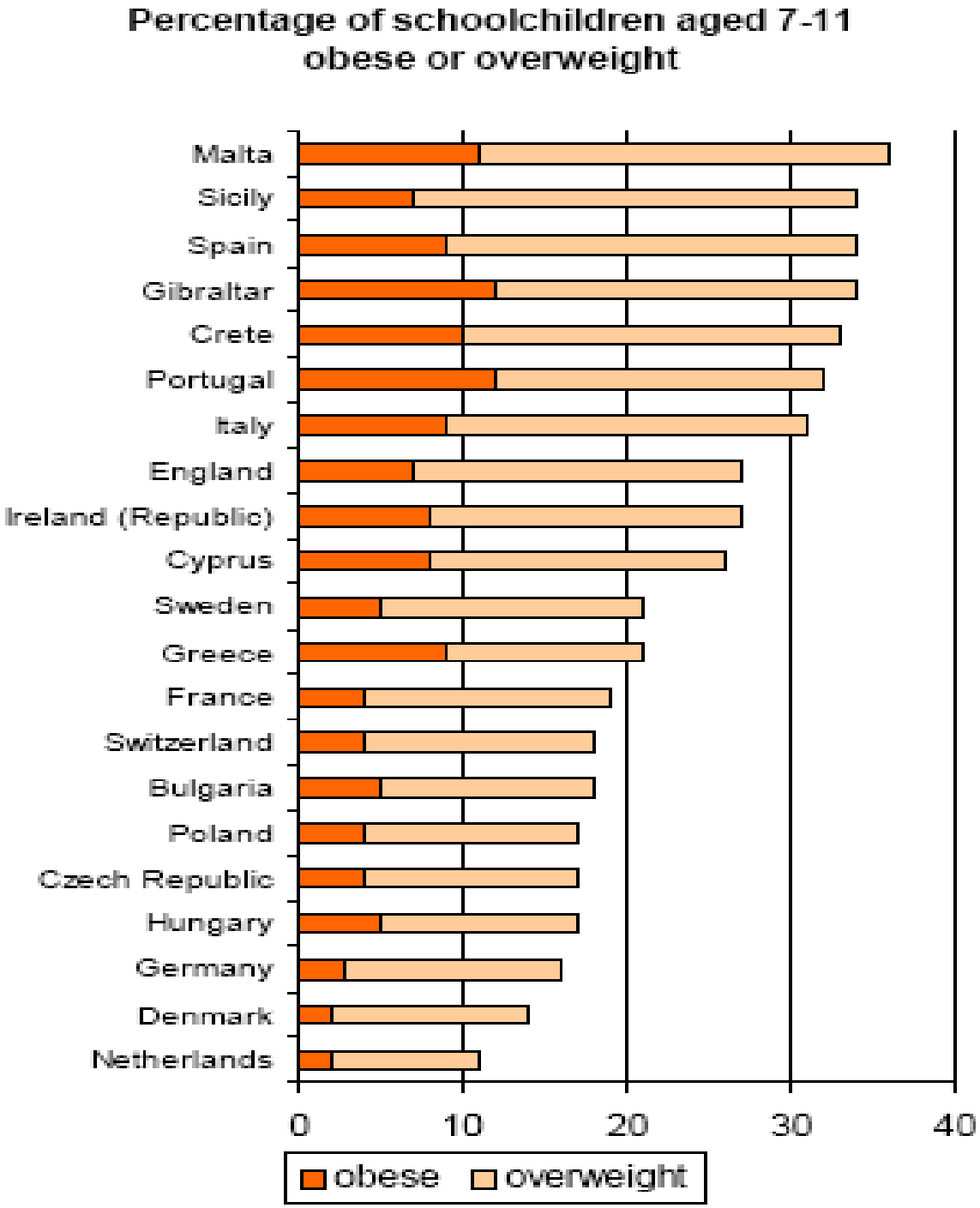
Avrupada Yetişkinlerdeki Obezite

- Obezite oranları:
  - erkeklerde %10 ile %27
  - kadınlarda %38 üzerindedir.
- İngiltere'de son 10 yılda yıllık sağlık kontrollerinde dramatik bir şekilde oran:
  - erkeklerde %13.2 den %32.2
  - kadında %16.4 den % 48.6 artmıştır.

Kaynak: International Obesity Task Force, EU platform Briefing Paper, prepared in collaboration with the European Association for the Study of Obesity, 15 March 2005, Brussels.



Kaynak: International Obesity Task Force (IOTF) 3, March 2005.


Percentage of schoolchildren aged 7-11 obese or overweight
Malta
Sicily
Spain
Gibraltar
Crete
Portugal
Italy
England
Ireland (Republic)
Cyprus
Sweden
Greece
France
Switzerland
Bulgaria
Poland
Czech Republic
Hungary
Germany
Denmark
Netherlands
0
10
20
30
40
obese
overweight

++Yetişkinlikte obez olma olasılığı:

Yaş 6	%50
Yaş 13	%70-80

+Genç kadınlar artan risklere sahip

+Daley AJ, etal. Exercise therapy as a treatment for psychopathologic conditions in obese and morbidly obese adolescents: a randomized, controlled trial. Pediatrics. 2006 Nov;118(5):2126-34
++Schoen C, etal. *The Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls*, 1997.

*aktivite tipi	Kızlar	Erkekler
En az 60 dk/gün fiziksel akt.	%27.8	%43.8
Hergün beden eğitimi	%29	%37.1

*Fiziksel aktivite ve beden eğitimi derslerine katılan lise öğrencilerinin oranı: Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2005 *Morbidity & Mortality Weekly Report* 2006; 55:1-108

Çocukluk Obezite İstatistikleri

- **11 yaş altı çocuklarda obezite prevalansı 1995 te % 9.9 iken 2003 te % 13.7 ye ulaşmış**
- **Bugün İngilterede 1 Milyon obez çocuk…**
- **Böyle devam ederse 2010 da 910,600 kız ve 792,300 erkek çocuğun obez olma riski var**
- **2010 yılında beklenen %50**
- **Araştırmalar % 42-63 okul çocuklarının yetişkinlikte obez olabileceğini söylemektedir.**

Riskler ve sonuçları

- **Obezite ve şişmanlık kronik hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür. (Kaynak: WHO)**

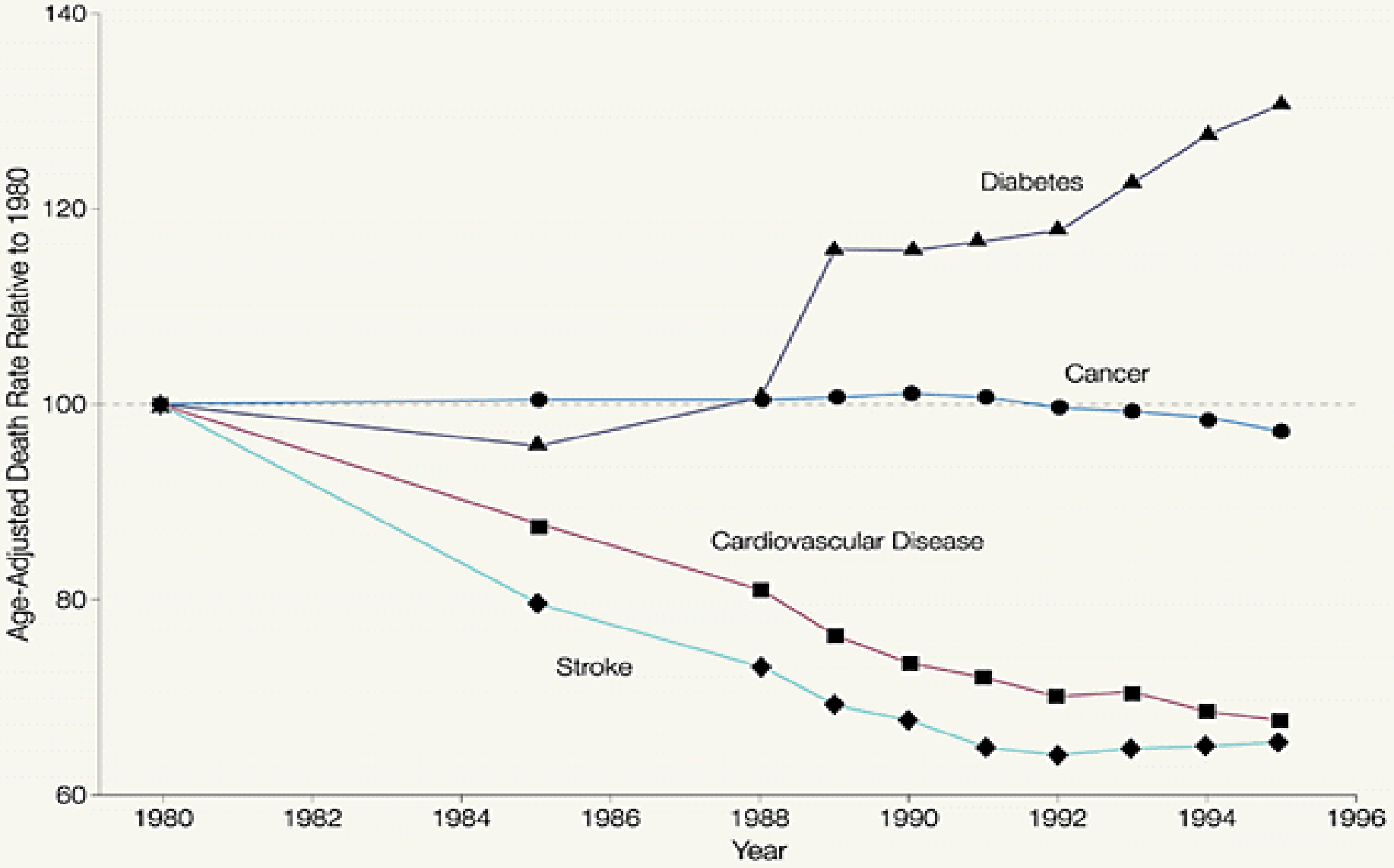
- **Kardiovasküler hastalıklar Avrupa'da (%49) ve Avrupa Birliği ülkelerde (%42) olarak tüm ölümlerin hemen hemen yarısıdır.**

- **Avrupada 48 milyonun üzerinde ve Avrupa Birliğine bağlı ülkelerde 23 milyon yetişkin diabet hastasıdır ve prevalans artmaya devam etmektedir.**

- **Avrupada II. ölüm nedeni olan felçtir, 6 (%18) kadından biri, 10 (%11) erkekten birinin ölüm nedeni olarak gösterilmektedir.**

European Cardiovascular disease statistics: 2005 edition. European Health Network and British Heart Foundation.

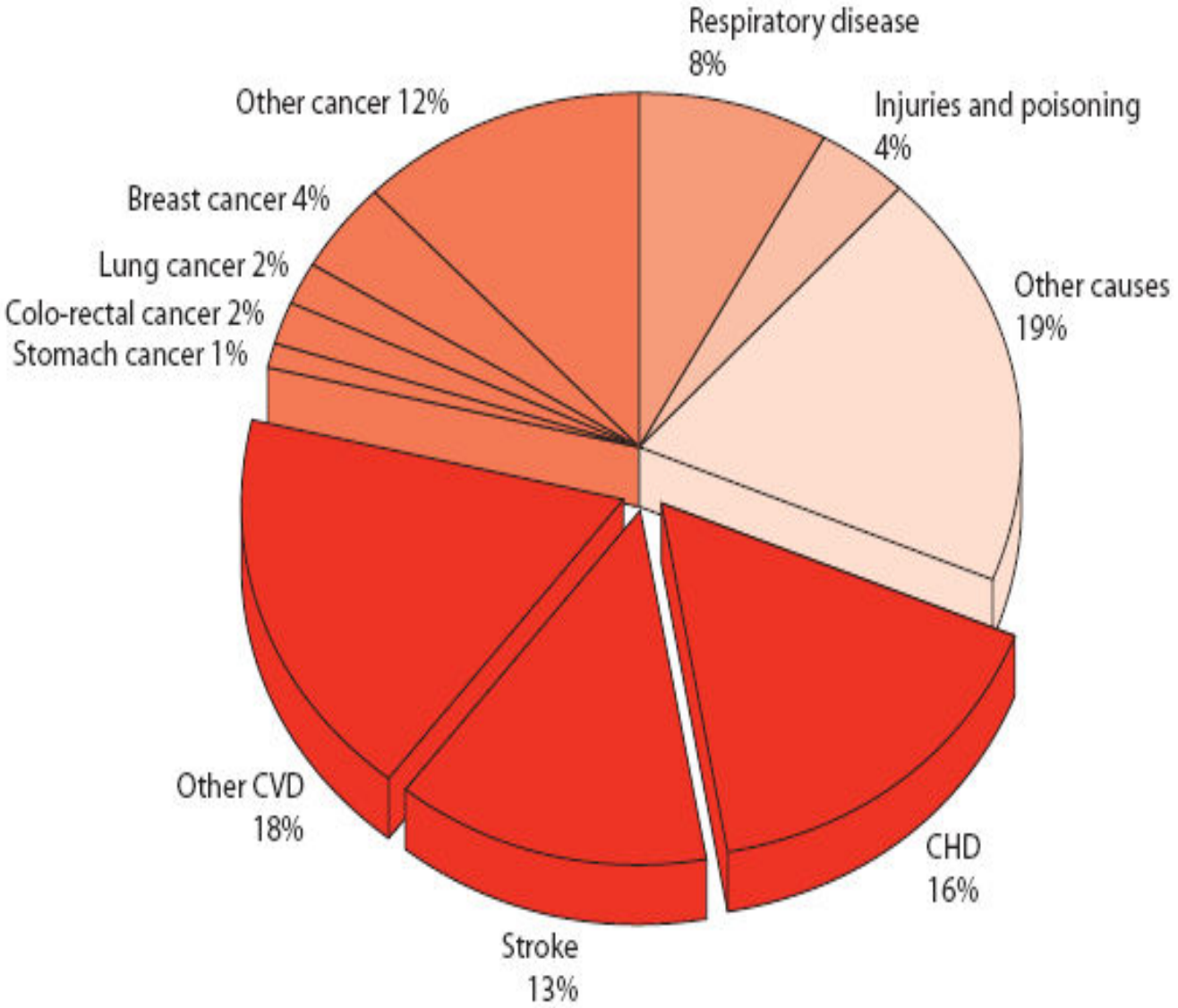
Diabetes Mellitusta mortalite artIŞI



J. Olefsky, JAMA 2001:285:628-632

Kalp hastalığı için erken sinyallar

Avrupa Birliği Ülkelerinde ölüm nedenleri



Erken ölüme eşlik eden nedenler

Fiziksel inaktivite/Diyet	**310,000-580,000**
Sigara	260,000-470,000
Alkol	70,000-110,000
Mikrobik ajanlar	90,000
Toksik Ajanlar	60,000-110,000
Yangınlar	35,000

McGinnis, JAMA, 1993 vol. 270, p. 2207

Diyet ve Inaktivite ile ilişkili Hastalıklar PAHALI

Kanser[4] ACS	$180 billion
Koroner arter hastalığı[1] AHA	$112 billion
Obezite[5] US DHHS	$117 billion
Diabet[6] ADA	$98 billion
CVO[1] AHA	$49 billion
Osteoporoz[3] NOF	$14 billion

Yılda en az **$145 milyon** sağlıksız diyet ve fiziksel inaktivite nedeniyle harcanmaktadır

Fiziksel aktiviteye başlamak için motivasyon eksikliği yaratan nedenler:

- Nasıl başlayacağını bilememek
- Enerji eksikliği
- İlgi kaybı
- Yapmak için daha önemli şeylerin olması
- Spor alanları ya da saha eksikliği

Steven Jonas,ACSM's Health and Fitness J, 2001

Aktivite için eksikler

- **İş veya okula daha az yürüme olanağı**
- **Aktivite alanlarının azlığı**
- **Okullarda resmi olarak aktivite azlığı**
- **Evde ve işteki elektronik ve dijital ortamın artması**
- **Çok fazla trafik**
- **Evlerinin önünde oynayan çocuk ve gençleri sevmeyen yaşlılar veya yetişkinler**
- **Okul çocuklarının sadece %21 i aktiviteye katılıyor.**

Neden egzersiz yapmayız?

- **Zaman olmadığı için**
- **Terlemeyi sevmediğimiz için**
- **Aptalca bulduğumuz için**
- **Kas ağrısı yaptığı için**
- **Ne yapacağımızı bilmediğimiz için**
- **Önemini bilmediğimiz için**

• Yürüme, yüzme, kalistenik-aerobik egzersizler ve bisiklete binme gibi **düzenli egzersizler** vücudu kondüsyonlu tutacaktır. **O zaman…**

Fiziksel aktivite hedeflerini oluşturma

Fiziksel aktivite

Vücut eğitimi ve farkındalık yaratma
Hareket için öğrenme
Öğrenmek için hareket

Okul veya işte spor imkanları

Fiziksel aktivite hedeflerini oluşturma

7 saat/hf
Sağlık için öneri

4-5 saat/hf
2010 vizyonu

2-3 saat/hf
İş veya okuldan uzak zamanlarda

Düzenli Fiziksel aktivite =
SAĞLIKLI BİR TOPLUM ve YAŞAM

Koordine edilmiş Okul Sağlık Programları

Sağlık Eğitimi

Beden Eğitimi

Aile ve toplum içerikli programlar

Sağlık Servisleri

Çalışanlar için sağlığın sağlanması

Beslenme servisleri

Sağlıklı okul çevresi

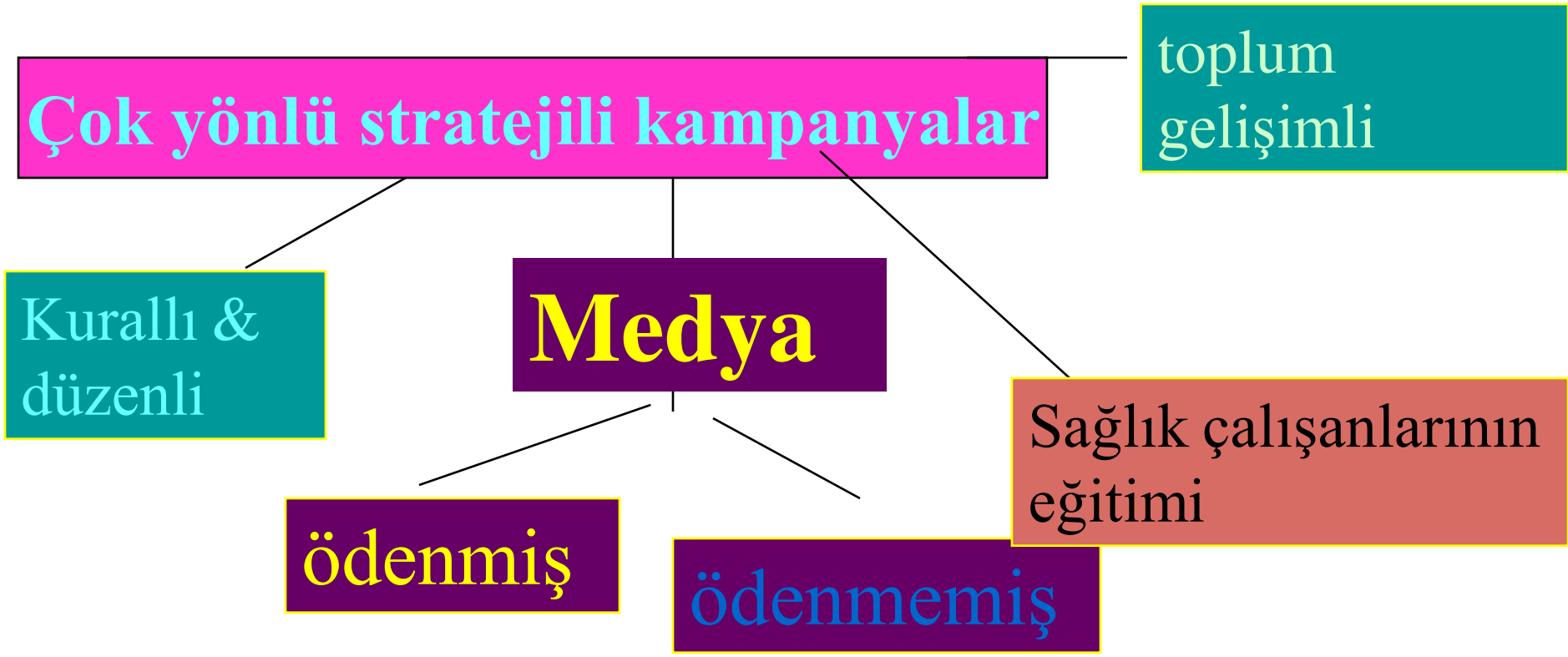
Sağlık eğitimi

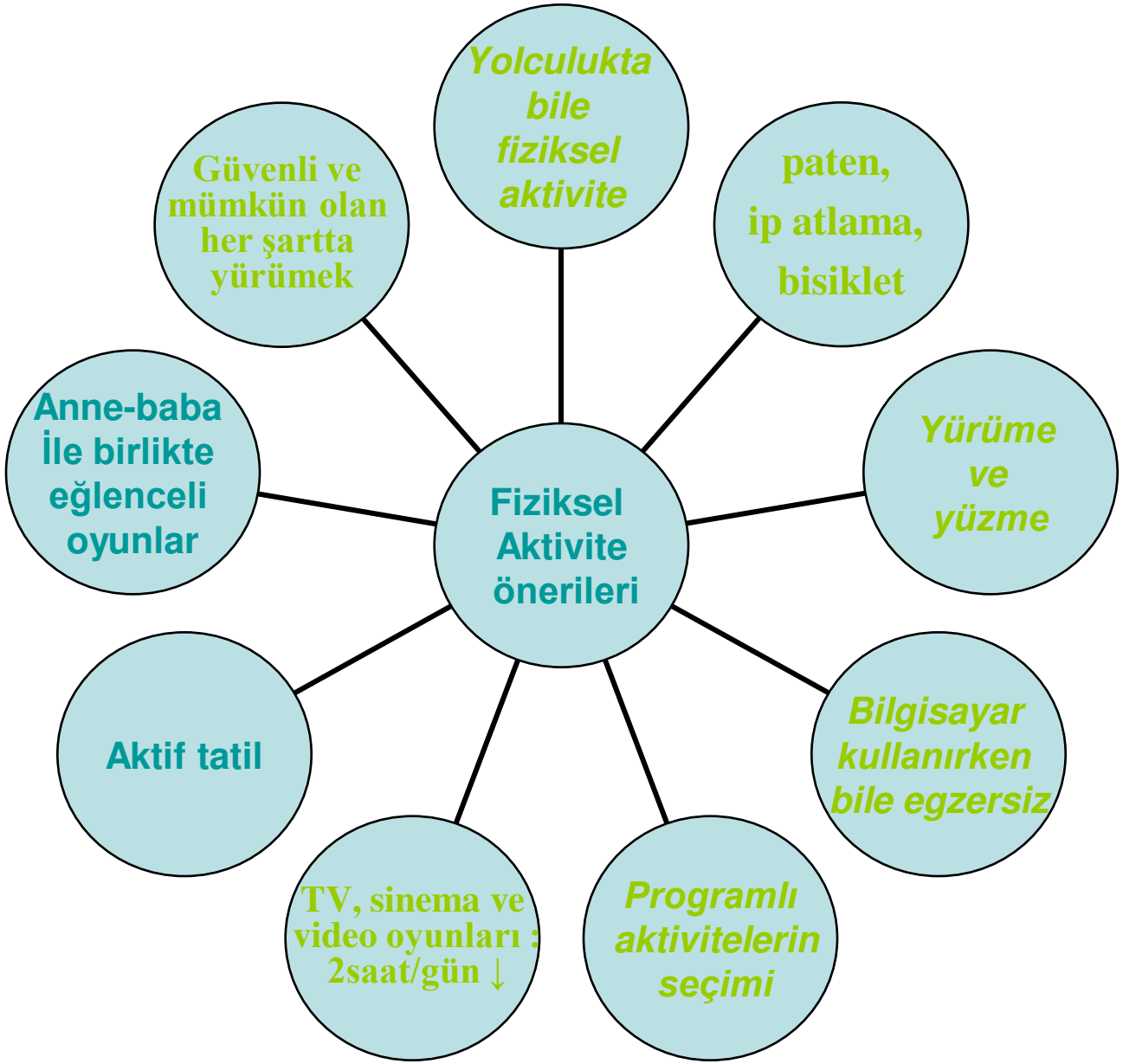
Günde en az 30 dk orta şiddetli fiziksel aktivite

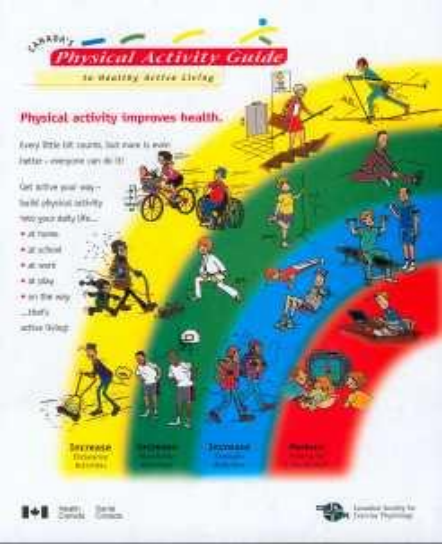
Neler yapabiliriz?

Medya kullanılarak yapılacak kampanyalar

yapılandırılmış, koordineli & çok yönlü




Fiziksel Aktivite önerileri
Yolculukta bile fiziksel aktivite
paten, ip atlama, bisiklet
Yürüme ve yüzme
Bilgisayar kullanırken bile egzersiz
Programlı aktivitelerin seçimi
TV, sinema ve video oyunları : 2saat/gün ↓
Aktif tatil
Anne-baba İle birlikte eğlenceli oyunlar
Güvenli ve mümkün olan her şartta yürümek



Öneriler

- Yetişkinler, gençler, okullar, rekreasyon liderleri, sağlık ekibi ve hükümetin her seviyesi düzenli fiziksel aktivite için **birlikte çalışmalılar**
  - Sedanter davranışları kısıtlamalı (TV, video/ bilgisayar oyunları)
  - Anne-babalar örnek olmalı
  - Beden eğitimi derslerinin uygun havalarda dışarıda yaptırılması
  - Fiziksel aktivitenin önemini anlatan broşürler-posterler
  - Güvenli alet, binalar ve okuldan okula iletişim ve yarışmalar

Ama bu kadar kolay değil!

- Egzersiz reçetesi: enerji harcamasını ↑ = yaralanma riskini de en düşük düzeyde tutmalıdır.
- Maksimum kilo verilmesi haftada 1 kg olmalıdır.
- Günlük kalori harcaması 300 kcal.'den fazla olan bir egzersiz programı ayarlanmalı, bu program yürüyüşte olduğu gibi orta şiddette ve uzun süreli olmalıdır.

ACIMASIZ TABLO:

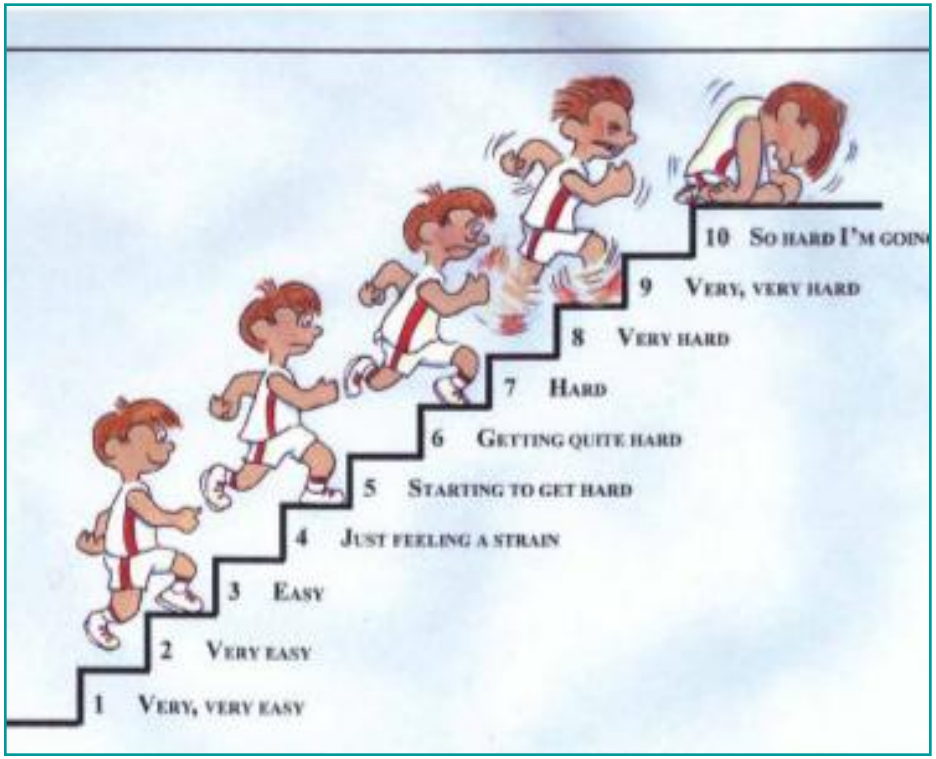
Gıda alımı ve aktivite arasındaki denge

- Küçük bir çikolatalı kurabiye (50kal) 10 dk yürümeye eşit.
- Büyük bir çikolatalı kurabiye ile Küçük bir çikolatalı kurabiye arasındaki fark yaklaşık 40dk daha fazla yürüme (200kal).
- Orta şiddette 1 saat yürüme (20 dk/km) yağda kızarmış yuvarlak şekerli içi krema dolu çöreğin içindeki enerji miktarı ile aynıdır (300 kal).
- Çift cheeseburgerli, en büyük patates kızartması ve 1 bardak kola bir fast food “yemeği“ olarak 12km/st hız ile 2.5 saat koşmaya eşittir (1500 kal).

www.mypyramid.gov

Rehber

- Hergün (7gün) fiziksel olarak aktif olmayı amaçlamalı
- 60 dk orta şiddetli egzersiz içermesi amaçlanmalı
- Orta derecede fiziksel aktivite: 30 dk da 2.5 km yürüme
  - » ACSM Guidelines, 2006)



Egzersiz reçetesi: Ne kadar ve nasıl?

- **Şiddet**
  - –Normal aktivite seviyemizden daha fazla egz yaptığımız zaman fitnes yararları oluşur:**Maksimum oksijen tüketiminin %50 &%70'i**

- **Sıklık**
  - –Aerobik egz.- min 3gün/hf
  - –Esneklik egz.- min 3-5 gün/hf
  - –Kuvvet egz- min 2gün/hf

- **Süre**
  - –Aerobik- 20-60dk, 10bin adım (6km)/gün
  - –Esneklik- tüm kaslar için 10-30sn
  - –Kuvvet- büyük kas gruplarını içeren 8-10 egz, 8-12 tekrar sayısı, 1-3 set

Orta şiddetli fiziksel aktivite örnekleri

Günlük aktiviteler	Spor aktiviteleri	
45-60 dk bir arabayı yıkama ya da cilalama 45-60 dk pencereleri ya da yerleri yıkama 30-45 dk bahçe ile uğraşma 30-40 dk tekerlekli sandalyeyi kullanma 30 dk 2km bir tekeri itme 30 dk da 2.5km yürüme 15 dk merdiven çıkma	45-60 dk voleybol oynama 45-60 dk futbol topu ile oynama 35dk da 1.5km yürüme 30 dk basketbol şutu atma 30 dk da 6km bisiklete binme 30 dk hızlı dans etme 30 dk için su içi egzersizleri 20 dk yüzme devreleri 15-20 dk basketbol oynama 15 dk da 5 km bisiklete binme 15 dk ip atlama 15 dk da 2 km koşma	Daha az yorucu, daha fazla zaman alıcı ↕ Daha çok yorucu, daha az zaman

150 kalori yakmak için gerekli süreyi içeren aktiviteler

BASİT KURALLAR 1

- **5 + 2 + 1 Kuralı**

- 5 meyve& sebze
- 2 saatten az sedanter aktivite yapmamalı
- 1 saat yapılandırılmış fiziksel aktivite

BASİT KURALLAR 2

- **Her gün 10.000 adım**
- **Her gün fazladan 2000 adım 100 kalori yakar!**
  - **Cole K, etal. An integrative research review: effective school-based childhood overweight interventions. J Spec Pediatr Nurs. 2006 Jul;11(3):166-77.**

Çocuklar ve adolesanlara haftanın en az 60dk/gün orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılım önerilmektedir.

MacKelvie, KJ etal, BJSM, 2002

BASİT KURALLAR 3

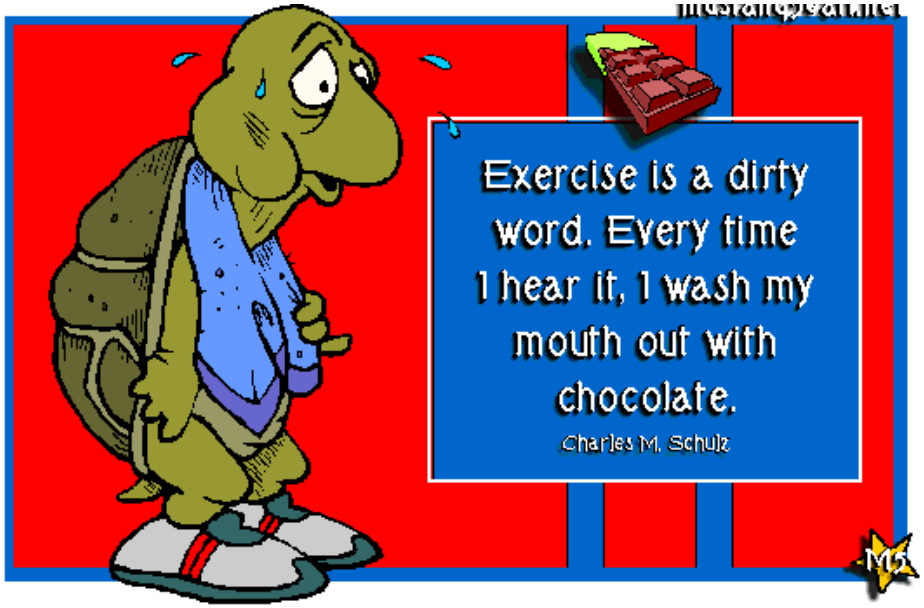
- Çocuklarla birlikte programlı öğünler
- Yiyeceği ödül veya ceza aracı olarak kullanma
- Buzdolabında sağlıklı ürünler bulundur
- TV, bilgisayar başındaki zamanı azalt
- Her gün egzersize zaman ayır
- Çocukların dışarıda oynamasına izin ver
- Asansör yerine merdivenleri kullan

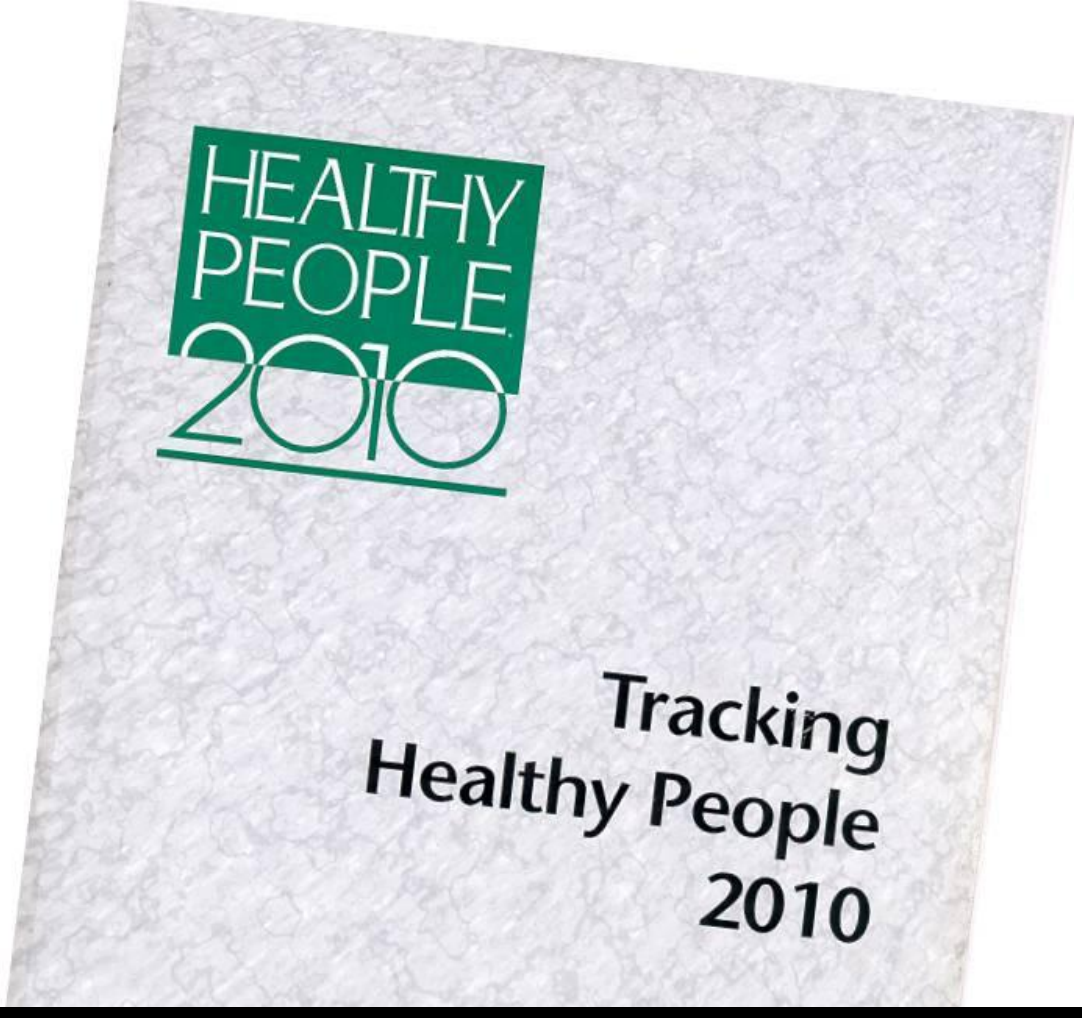
Doktor daha fazla aktivite yapması gerektiğini söyledi.
Bende haftada 3 kez TV kumandasını saklıyorum.

Dikkat edilmesi gereken konular

Sağlık için yapılan egzersizler konusunda kişiler uyarılmalı ve bilinçlendirilmelidir.

Kilo verme hızlandığında DİKKAT…



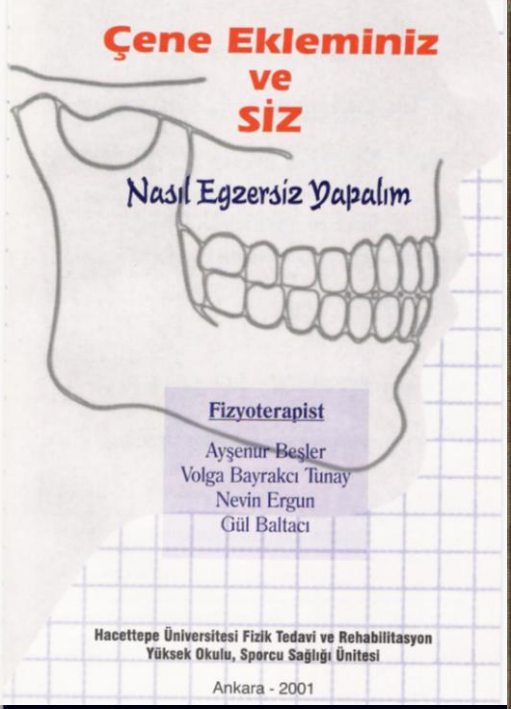


• H.Ü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O. Spor Fizyoterapistliği Programı. Danışman:Prof.Dr.Gül BALTACI: 2 Yüksek Lisans Tez Çalışması

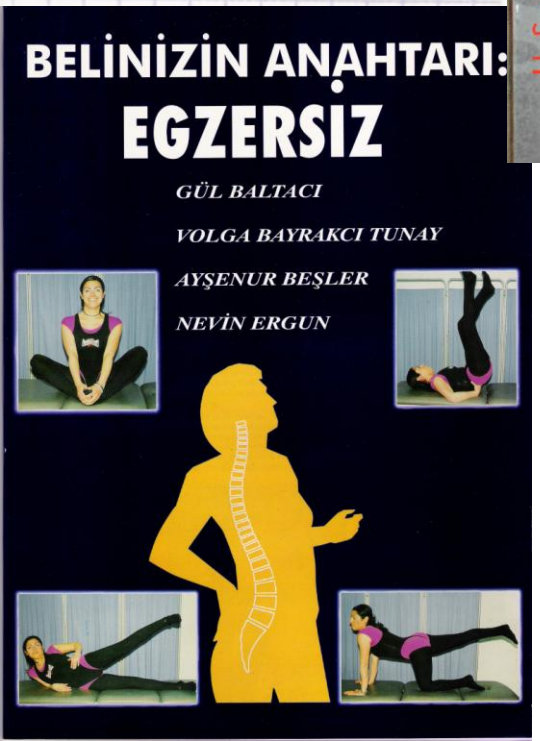
•Uz. Fzt. İrem Düzgün: Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Adolesanlarda Fiziksel Uygunluk Düzeyinin Karşılaştırılması,2002

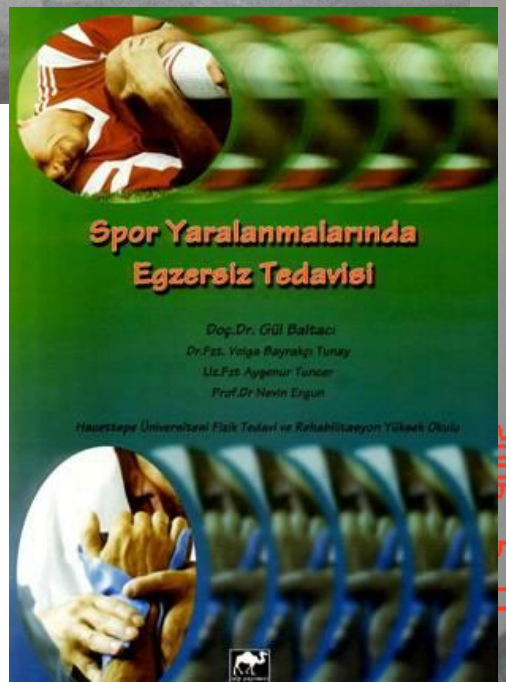
•Uz. Fzt. H.Baran Yosmaoğlu: Obez Adolesanlarda Aerobik Egzersizin Etkisi 2005

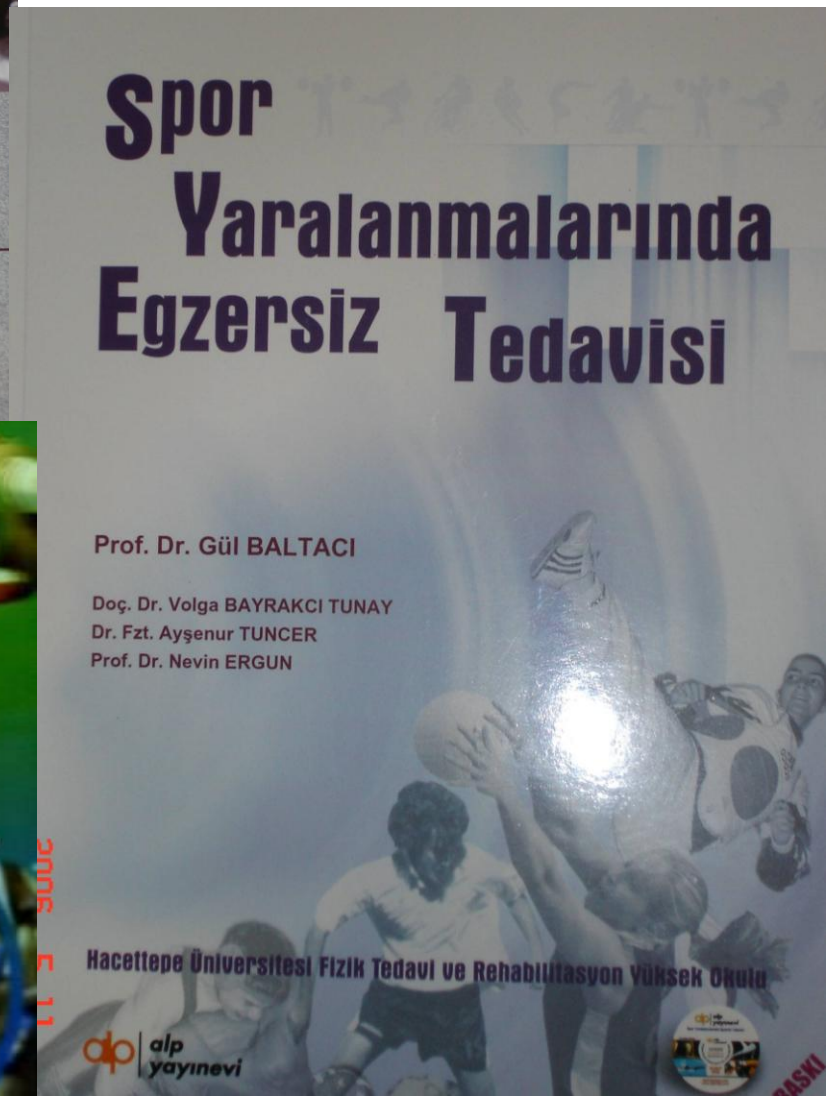
KİTAPLAR


Çene Ekleminiz
ve
siz
Nasıl Egzersiz Yapalım
Fizyoterapist
Ayşenur Beşler
Volga Bayrakcı Tunay
Nevin Ergun
Gül Baltacı
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Yüksek Okulu, Sporcu Sağlığı Ünitesi
Ankara - 2001

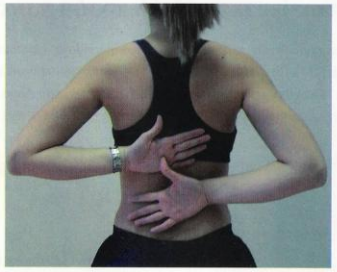
2. BASIM
Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Prensipleri
Prof.Dr. Nevin ERGUN & Prof.Dr. Gül BALTACI


BELİNİZİN ANAHTARI:
EGZERSİZ
GÜL BALTACI
VOLGA BAYRAKCI TUNAY
AYŞENUR BEŞLER
NEVİN ERGUN


Spor Yaralanmalarında
Egzersiz Tedavisi
Doç.Dr. Gül Baltacı
Dr.Fzt. Volga Bayrakçı Tunay
Uz.Fzt Ayşenur Tuncer
Prof.Dr Nevin Ergun
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu


Spor
Yaralanmalarında
Egzersiz Tedavisi
Prof. Dr. Gül BALTACI
Doç. Dr. Volga BAYRAKCI TUNAY
Dr. Fzt. Ayşenur TUNCER
Prof. Dr. Nevin ERGUN
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu
alp yayınevi

BROŞÜRLER



OMUZ EGZERSİZLERİ

Hazırlayanlar

Fzt. Gamze Şenbursa
Uz.Fzt. İrem Düzgün
Fzt. Baran Yosmaoğlu
Fzt. Derya Özer
Prof.Dr. Gül Baltacı
Prof.Dr. Nevin Ergun

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Sporcu Sağlığı Ünitesi

2004-Ankara

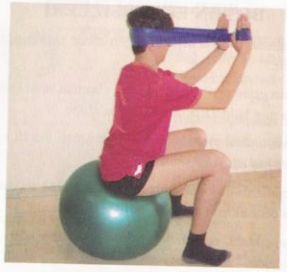
AYAK BİLEĞİ EGZERSİZLERİ

Hazırlayanlar

Uz.Fzt. İrem Düzgün
Fzt. Baran Yosmaoğlu
Fzt. Derya Özer
Fzt. Gamze Şenbursa
Prof.Dr. Gül Baltacı
Prof.Dr. Nevin Ergun

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Sporcu Sağlığı Ünitesi

2004-Ankara



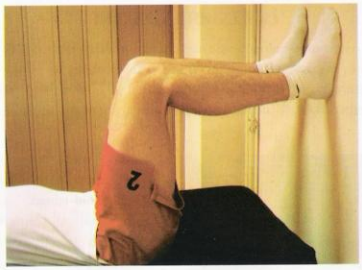
BOYUN EGZERSİZLERİ

Hazırlayanlar

Fzt. Derya Özer
Fzt. Gamze Şenbursa
Uz.Fzt. İrem Düzgün
Fzt. Baran Yosmaoğlu
Prof.Dr. Gül Baltacı
Prof.Dr. Nevin Ergun

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Sporcu Sağlığı Ünitesi

2004-Ankara



DİZ EGZERSİZLERİ

Hazırlayanlar

Fzt. Baran Yosmaoğlu
Fzt. Derya Özer
Fzt. Gamze Şenbursa
Uz.Fzt. İrem Düzgün
Prof.Dr. Gül Baltacı
Prof.Dr. Nevin Ergun

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Sporcu Sağlığı Ünitesi

2004-Ankara

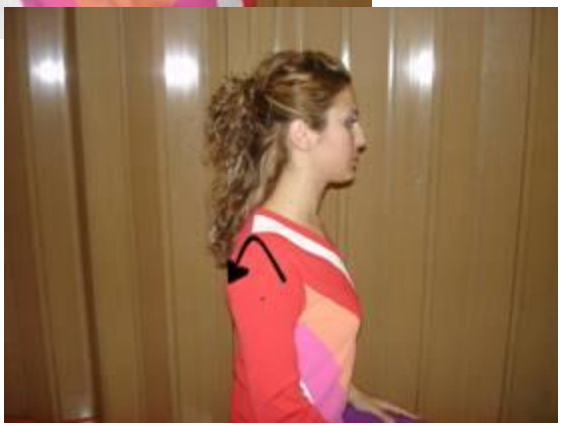
Ülke Uygulamaları

- **Adolesanlarda obezitenin önlenmesi**
- **Osteoporozun önlenmesi**
- **Masa başı ve bilgisayar kullananlar için egzersiz programı**
- **Tren seyahati sırasında yapılabilecek egzersizler**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü&
Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

MASA VE BİLGİSAYAR BAŞINDA ÇALIŞANLARDA OMURGA SAĞLIĞI

TREN SEYAHATİNİZ SIRASINDA YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLER



Raillife Dergisi: 2008; 3(26):72

Website

Obesity Organisation:

www.obesity.org/subs/adolescence

DHHS Healthy People:
www.health.gov/healthypeople

The Society for Adolescent Health

www.adolescenthealth.org

NCHS Healthy People:
www.cdc.gov/nchs/healthypeople

DATA2010:

www.wonder.cdc.gov/data2010

Devam…

- American College of Sports Medicine
- www.acsm.org
- Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General: http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm
- President's Council on Physical Fitness

  http://www.fitness.gov
- American Heart Association: http://www.americanheart.org
- Centers for Disease Control and Prevention:

  http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/fact.htm