

1. Bölüm

SAĞLIKLI YAŞAM VE YÜZME

Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA¹

Sağlıklı bir yaşam kalitesinin kazanılması için düzenli olarak egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Bu egzersizlerin küçük yaşlardan başlanarak kazanılması gerekmektedir. Günlük hayatımızda sporun bir hayat felsefesi haline getirmek insan sağlığı için öneminin vurgulanması önem arz etmektedir.

Sağlıklı yaşam, uygun zaman içerisinde üretmeye, dinlenmeye, eğlenmeye ve ana ihtiyaçlara göre ayarlanmış kalitesi artmış bir yaşam olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; “Yalnızca hastalık yada yaralanma olarak değil, fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardanda iyi olma hali” olarak tanımlamıştır. Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını etki eden davranışlarını kontrol edebilmesi ve günlük aktivite planlarında var olan sağlık durumuna göre ilgili davranışları seçip uygulamasıdır. Davranışları sürekli şekli dönüştüren kişi, sağlıklı yaşam şeklini devam ettirebildiği gibi, sağlıksal durumunu daha iyi bir seviyeye ulaştırabilir. Bireylerin sağlığını devam ettirebilmek ve hastalıklara yakalanmamak için uyguladığı davranışların bütününe sağlık davranışı olarak ifade edilmektedir (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004)

Kaliteli yaşamın ön koşulu sağlık olarak görüldüğüne göre, günümüze teknolojik gelişmeler ile gün içerisinde hareket yoğunluğunu azaltmak yaşamı kolaylaştırıyor gibi olsada ilerzamanlarda inaktif kişilerin sayısında artışa neden olmakta ve sağlıksal problemlere yol açabilmektedir (Bozkuş ve ark., 2013).

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor, Büro-tek ofset Matbaacılık Ankara.
2. Altay A.R. (2004). Yüzme sporu ve katkıları. <http://www.populermedikal.com/2004/01/09/yuzme-sporu-ve-katkilari/>, Erişim tarihi (07.02.2020).
3. American College Of Sports Medicine (ACSM) (2011). There commended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio-respiratory, musculo skeletal and neur motor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*:1334- 1359
4. Baltacı, A. Kasım (1990), Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi, , Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
6. Colado, J.C., Triplett, N.T., Tella, V., Saucedo, P., & Abellán, J. (2009). Effects of aquatic resistance training on health and fitness in postmenopausal women. *European Journal of Applied Physiology*. 106(1), 113-22.
7. Cox, K.L, Burke, V., Beilin, L.J., & Puddey, I.B. (2010). A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women--the Sedentary Women Exercise Adherence Trial 2. *Metabolism*. 59(11),1562- 1573.
8. Çetinkaya, S. (2004), Yüzme Ders Notları, Trakya Üniversitesi
9. Fletcher, G.F., Balady, G., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan, Froelicher, E.S, Froelicher, V.F., Pina, I.L, & Pollock, M.L. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology. *American Heart Association. Circulation*. 94(4), 857-862.
10. Gupta, S.S., & Sawane, M.V. (2012). A comparative study of the effects of yoga and swimming on pulmonary functions in sedentary subjects. *International Journal of Yoga*. 5(2), 128-133.
11. Günay M, Cicioğlu Ğ. Spor Fizyolojisi. 1.Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2001.
12. Lanier JB, Bury DC, Richardson SW. Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention. *Am Fam Physician* 2016;93(11):919-24.
13. Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, et al. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med* 2016;176(6):816-25.

14. Mullen GJ. (2016). (<https://www.swimmingworldmagazine.com/news/10-hidden-benefits-swimming/> Erişim Tarihi: 01.02.2020)
15. Muratlı, S., (2002). 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kemer-Antalya.
16. Saavedra, J.M., De La Cruz, E., Escalante, Y., Rodríguez, FA. (2007). Influence of a medium-impact aquaerobic program on health-related quality of life and fitness level in healthy adult females. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 47(4), 468-474.
17. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, 2. Basım. Ankara 2014
18. U.S. Department Of Health And Human Services.(1996). *Physical Activity And Health: A Report Of The Surgeon General*. Atlanta, Ga: Centers For Disease Control And Prevention.
19. Whitehead, S.H., Biddle, J.H., O'donovan, T.M., Nevill, M.E., (2006). "Social-Psychological And Physical Environmental Factors İn Groups Differing By Levels Of Physical Activity: A Study Of Scottish Adolescent Girls" *pediatric Exercise Science*, Vol. 18, Iss. 2,
20. Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A., Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *TIMS. Acta*, 8(2), 137-145.
21. Zaybak A, Fadıloğlu Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmelerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*: 20(1), 77-95.