

EGZERSİZ VE PLANLANMASI

Süleyman GÖNÜLATEŞ

Kerim DÜNDAR

Çağımızın en büyük toplumsal sorunlarından olan obezite yani şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite, insan vücudunda kalp ve damar sistemini, solunum sistemini, hormonal sistemi ve sindirim sistemini etkiler ve birçok önemli rahatsızlığa zemin hazırlar.

Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, yüksek kolesterol, solunum rahatsızlıkları, eklem hastalıkları, adet düzensizlikleri, kısırlık, iktidarsızlık, safra kesesi hastalıkları, taş oluşumu, bazı kanser türleri, obezite ile doğrudan ilişkili hastalıklardan birkaçıdır. Artan beden kütle indeksi ve obezite, insan yaşamını kısaltan, fiziksel, fizyolojik özellikleri ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir hastalıktır (Çetin ve ark., 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından başlatılan MONICA (Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Diseases) çalışması Afrika, Amerika, Güney Asya, Doğu Akdeniz, Avrupa ve Batı Pasifik olmak üzere 6 bölgede yürütülmüş ve 10-20 yıllık epidemiyolojik değerlendirme yapılmıştır. Bu epidemiyolojik çalışmanın sonuçları, Avrupa ülkelerinin çoğunda son 10 yılda obezite prevalansının % 10-40 oranında artmış olduğunu göstermiştir. Günümüzde obezitenin prevalansı erkeklerde % 10-20, kadınlarda ise % 10-25 olup, ortalama olarak erkeklerin % 15'i, kadınların ise % 22'si obezdir (WHO,2009) .

İnsan vücudu işlevlerini sürdürebilmek için gerekli enerjiyi dışarıdan, yediğimiz besinlerle karşılamak durumundadır. Besinlerle gereğinden fazla enerji alındığında ya da enerjinin gereği kadar harcanmaması durumunda , vücut fazlasını depolamaya başlar.

Üç ana besin kaynağı vardır

- Protein (et, yumurta, süt vb.)
- Karbonhidrat (şeker, un, sebze ve meyve vb.)
- Yağ (katı, sıvı, hayvansal yağlar, zeytin, fındık, soya, kakao vb.)

KAYNAKLAR

- WHO,(1997); Obesity, Preventing and Managing The Global Epidemic. Report of a WHO Conclutation on Obesity. Geneva, 3-5 June.
- WHO,(2009); Project: Risk Factors. International Journal of Epidemiology, 18 (Suppl.1): S. 46-55.
- Cooper BG, Taylor R, Alberti KGM, Gibson GJ. (1990); Lung function in patients with diabetes mellitus. Respiratory Medicine; 84:235-39.
- ACSM; (1995); Guidelines for exercise testing and prescription, 5th ed. Baltimor : Williams and Wilkins.
- Dishman, R.K. (1982); Compliance / adherence in healthrelated exercise. Health Psychology 1:237-267
- Kuczumarski,R.J.,Flegal,K.M.,Campbell,S.M., Johnson,C.L.(1994); Increasing Prevalence of Overweight Among U.S. Adults: The National Health and Nutrition Examination Surveys, 1960 to 1991.Journal of the American Medical Association 272:205-211.
- Troiano,R.P., Flegal,K.M., Kuczumarski,R.J., Campbell,S.M.,Johnson,C.L. (1995); Overweight Prevalence and trends for children and adolescents. The National Health and Nutrition Examination Surveys 1963-1991. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 149: 1085-1091.
- Russell, C.M.,Williamson,D.F., Byers,T. (1995); Can the year 2000 objective for reducing Overweight in the United States be reached? A simulation study of the required changes in body weight. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders 19:149-153. Heyward, V. H. (1998) Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription. University Of New Mexico. 4. Edition
- Heyward, V. H. (1998) Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription. University Of New Mexico. 4. Edition
- Tetik,S, Dündar,U, (2018)Analyze of the correlation between endurance trainings and some hematological values, Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche April; 177 (4): 117-25.
- Carms,M.L., Schade,M.L.,Liba,M.R.,Hellebrandt,F.A.,Harris.C.W. (1960); Segmented volume reduction by localized versus generalized exercise. Human Biology 32: 370-376.
- Noland,M., Kearney,J.T. (1978); Anthropometric and densitometric responses of women to specific and general exercise. Research Quarterly 49:322-328.
- Öztürk, M., A. (2018), Tüm Vücut Titreşimi Antrenmanlarının Kilo Vermeye ve Kas Kütlesi Artışına Etkileri, Gelecek Vizyonlar Dergisi, 2(1): 52-60.
- Roby,R.B. (1962); Effectof exercise on regional subcutaneous fat accumulations. Research Quarterly 33: 273-278.
- Schade,M., Hellebrandt,F.A.,Waterland,J.C., Carms,M.L. (1962); Sport reducing in overweight college women: Its influence on fat distribution as determined by photography. Research Quarterly 33: 461-471.
- Çetin, E., Özcan, N., & Yılmaz, U. (2016) 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(1), 60-70.
- Katch,F.I.,Clarkson,P.M.,Kroll,W.,McBride,T.,Wilcox,A. (1984); Effects of sit-up exercise training on adipose cell size and adiposity. Research Quarterly for Exercise and Sport 55: 242-247.

- Litchell,H., Boberg,J. (1978): The lipoprotein lipase activity of adipose tissue from different sites in obese women and relationship to cell size. *International Journal of Obesity* 2: 47-52
- Rebulfe-Scrive,M. (1985): Adipose tissue metabolism and fat distribution. In N.G. Norgan, ed., *Human body composition and fat distribution*. 212-217. Wageningen, Netherlands: Euronut.