

Bölüm 1

EVDE YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Mehmet İMAMOĞLU¹

Sağlık için spor anlayışı ile kuralına uygun olarak yapılacak spor veya egzersizler sağlığın, mutluluğun ve güzelliğin korunmasında reçetedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler; kalp ve damar hastalıkları (Thompson, et al., 2003), tip 2 diyabet (Knowler, et al., 2002), osteoporoz (Vuori, 2001) ve obezite riskini (Wing & Hill, 2001), ayrıca meme (Mctiernan, et al., 2003) ve kolon kanseri (Slattery, 2004) riskini azaltır.

Düzenli egzersiz ya da spor yapanlar aktif bir yaşantı ile;

- Canlı, zinde ve gün içerisinde verimli kalırlar.
- Günlük işlerde yorulmazlar ve neşelerini yitirmezler.
- Hareketleri güçlü ve becerikli bir şekilde yaparak işlerini kolayca bitirirler.
- Gün boyu enerjik, güler yüzlü ve sabırlı olurlar.
- Aşırı yemek yeme güdüsünden uzak kalabilirler ve gıdalarla aldıkları enerjileri hareket yolu ile tükettiklerinden vücut ölçülerini muhafaza edebilirler.
- Aile bireylerinin tüm sorunları ile ilgilenmeye yetebilecek enerjileri vardır.
- Neşeli, iyimser, kendine güven duyguları ile cana yakın olurlar.
- Canlılıkları ve tüm olumlu davranışları ile geliştirdikleri sosyal çevre zenginleşir.

Düzenli egzersiz ya da spor yapmayanlar durgun bir yaşantı sonucu;

- Bedensel güç ve becerilerini yitirirler.
- Günlük işlerde çok çabuk yorulurlar.
- Hareketleri yavaş ve güçsüz olduğundan günlük işlerini bitirmekte zorlanırlar.
- Gün sonunda bitkin, bezgin, isteksiz ve aşırı duyarlı olurlar.
- Aşırı beslenme güdüsü ile kilo almaya devam ederler.
- Çevrelerindeki insanlara karşı hırçın davranışlar içine girerler.
- Neşesiz, kuşkucu, kaygılı ve genellikle kıskanç kişilik özelliklerine yatkınlıkları artar.
- Giderek içe dönük, dedikoducu ve geçimsiz bir insan olmak ve çevreden koparak içine kapanmak gibi tehlikelerle karşı karşıya kalabilirler.

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.imamoglu@outlook.com

REFERANSLAR

- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27
- Imamoğlu, M., & Imamoğlu, O. (2018). Three-Dimensional Human Modeling Applications in Sport Sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(2), 89–92. doi: 10.15314/tsed.423155
- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A., & Nathan, D. M. (2002). Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin. *New England Journal of Medicine*, 346(6), 393–403. doi: 10.1056/nejmoa012512
- Mctiernan, A., Kooperberg, C., White, E., Wilcox, S., Coates, R., Adams-Campbell, L. L., ... Ockene, J. (2003). Recreational Physical Activity and the Risk of Breast Cancer in Postmenopausal Women. *Jama*, 290(10), 1331. doi: 10.1001/jama.290.10.1331
- Pate, R. R., Pratt, M. N., Blair, S. L., Haskell, W. A., Macera, C. undefined, Bouchard, C. undefined, ... Wilmore, J. H. (1995). Physical Activity and Public Health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402–407. doi: 10.1001/jama.273.5.402
- Slattery, M. L. (2004). Physical Activity and Colorectal Cancer. *Sports Medicine*, 34(4), 239–252. doi: 10.2165/00007256-200434040-00004
- Thompson, P. D., Buchner, D., Piña Ileana L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., ... Wenger, N. K. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. *Circulation*, 107(24), 3109–3116. doi: 10.1161/01.cir.0000075572.40158.77
- Vuori, I. (2001). Health Benefits of Physical Activity with Special Reference to Interaction with Diet. *Public Health Nutrition*, 4(2b), 517–528. doi: 10.1079/phn2001137
- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21(1), 323–341. doi: 10.1146/annurev.nutr.21.1.323