

BÖLÜM 1

EGZERSİZİN DEPRESYON ÜZERİNE ETKİLERİ

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹

GİRİŞ

Fiziksel ve ruhsal sağlık birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Düzenli yapılan fiziksel aktivite psikolojik sağlık ve genel sağlığı doğrudan etkilemektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin bireylerin depresyon ve kaygı seviyelerini düşürmede ve sağlık sorunlarıyla başa çıkmada yardımcı bir unsur olduğunu bildirmektedir.

Egzersiz; düzenli, tekrarlı, planlı ve programlı yapılan fiziksel aktivitelerin tümüdür. İnsanlar, egzersiz yapmayı yaşam biçimi haline getirmeli, günlük hayattaki rutin işlerin bir parçası olmalıdır. Sportif etkinlikler bireylere fiziksel ve ruhsal açıdan birçok yarar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite hem psikolojik hem de fizyolojik rahatsızlıklardan korunmada ve tedavide başvurulan yollardan birisidir. Ayrıca, bireylerin toplumsal uyum ve sosyal katılımı, psikolojik iyiliği açısından önemli bir araçtır. ⁽¹⁾

Egzersizin depresyon ve kaygıyı azaltma veya ortadan kaldırmada önemli bir rolü vardır. Bununla birlikte, bireylerde depresyon tedavisi yapılırken egzersiz programları eklenir ve başarılı olursa, tedavide kullanılan anti-depresan ilaçların yan etkilerinden ve maddi kayıplardan korunmak mümkün olacaktır. ^{(2),(3)} Ayrıca doğada yapılan egzersizler psikolojik iyilik için daha etkili olabilir. İnsanoğlunun en eski yoldaşı tabiattır. İnsan doğadan aldığı ilhamla duygusunu yine doğaya aktarır ⁽⁴⁾. Yapılan çalışmaların bir kısmı gösteriyor ki, orta ve düşük şiddette, açık havada yapılan fiziksel aktivite, depresyon ve kaygı seviyesini azaltmada etkilidir. ⁽⁵⁾

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı açıklamaya göre; depresyonun 2020 yılında sağlık sorunları içinde en başta yer alacağı tahmin edilmektedir. ⁽⁶⁾

Depresyonun kelime anlamı, çökkünlük, anlık ruh hali olarak adlandırılır ve psikiyatrik bir hastalıktır. Ayrıca, psikiyatrik hastalıklar içinde en sık karşılaşılan vakadır. Her yaşta görülmekle birlikte 25-45 yaşları arası sıklığı daha çok karşımıza çıkmaktadır. Özellikle de kadınlarda yaygınlığı erkeklere oranla iki kat daha fazla görülmektedir. ⁽⁷⁾

¹ Dr. Aygül Çağlayan Tunç, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi aygulcaglayan@hotmail.com

azaltılması, sağlıklı bir uykuya, cinsel gücün artırılmasına, öz güven duygusunun artmasına, sosyalleşmeye, fiziksel zindeliğe ve depresyondan korunmaya yardımcı olacaktır.

Öneri olarak, her yaştan insanın spor yapmaya yönlendirilmesi, halk sağlığı açısından toplumsal bir sorumluluk olarak düşünülebilir. Bu nedenle fiziksel aktiviteye yönelik programlar ülkelerin sağlık politikalarının bir boyutunu oluşturmalıdır. Ayrıca insanlar, yaşam kalitesi, psikolojik iyilik, yaşam doyumu ile psikolojik durum arasındaki ilişkiye odaklanıp sağlıklı bir hayat geçirmeliler.

KAYNAKLAR

1. Özer D. & Baltacı G. (2008). *İş yfa*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
2. Kessler RC. (2012) The cost of depression. *Psychiatr Clin North Am*, 35:1-14.
3. Robertson R, Robertson A, Jepson R, et al. (2012) Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health Physical Activity*, 5: 66-75.
4. Karakaya, O. (2002) Türk Halk Müziğinde Bozlak Kavramı Üzerine Bir Araştırma, Konya: S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
5. Tao FB, Xu ML, Kim SD, et al. (2007) Physical activity might not be the protective factor for health risk behavior and psychopathological symptoms in adolescents. *J Paediatr Child Health*, 43(11):762-7.
6. Mammen, G. & Faulkner, G. (2013) Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal Of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
7. Angst, J. (1992). Epidemiology of depression. *Psychopharmacology*, 106:71-4
8. Caspersen C & Powell K. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100: 126-131.
9. Biddle SJH. (1995) *E p e s p*. UK: Human Kinetics.
10. Genç, A, Şener, Ü, Karabacak, H, diğ. (2011) Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12 (3), 145-150.
11. Abu-Omar K & Rütten A. 2008 Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Prev Med*, 47: 319-323.
12. Arslan C., Koz M., Gür E., ve diğ. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, 17(4): 249-258.
13. Gotay CC, Korn EL, McCabe MS, et al. 1992 Quality-of-life assessment in cancer treatment protocols: research issues in protocol development. *J Natl Cancer Inst*; 84: 575-579.
14. Schumacher M, Olschewski M, Schulgen G. (1991) Assessment of quality of life in clinical trials. *Stat Med*, 10: 1915-1930.
15. Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu R. (2011) Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2):61-68
16. Savcı S., Öztürk M., Arıkan H., diğ. (2006) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 34: 166-172.
17. Bilici MF & Genç A. The effects of smoking addiction and physical activity on some respiratory functions in female university students. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(2):54-58. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0201>
18. Vural, Ö, Eler, S, Güzel, N. (2010) masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 69-75. DOI: 10.1501/0000000178
19. Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, et al. (2009) Mental toughness in sport. Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. 47(1):73-75.

20. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, at all. (2008) The development and maintenance of mental toughness: Perception of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26:83-95.
21. Lirgg CD. Gender 1991 Differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. ; 13:294-310.
22. Chao D, Foy CG, Farmer D. (2000) Exercise adherence among older adults: challenges and strategies. *Controlled Clinical Trials* 21: 212-7
23. Koruç Z, & Arsan N. (2009) Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Turkish Journal of Sports Medicine* 44, (3), : 105-113
24. Nabkasorn C, Miyai N, Sootmongkol A, at all. (2005) Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. *Eur J Public Health*, 16:179-84
25. Özüdoğru, A. (2009) 8-10 Yaş Grubu Amatör Sporcu Çocuklarda Günlük Fiziksel Aktivitenin Motor Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
26. Soyuer, F. & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite, *İnönü Üniversite Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
27. Lök, S. & Lök, N. (2016). Kronik psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel egzersiz programlarının etkinliği: Sistematik derleme. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 8(4),354-366.
28. Locks RR, Costa TC. at all (2012) Effects of strength and flexibility training on functional performance of healthy older people. *Rev Bras Fisioter*. 16(3):184-90.
29. Yang PY, Ho KH. At all. (2012) Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *J Physiother* 58(3):157-63.
30. Horne M & Tierney S. (2012). What are the barriers and facilitators to exercise and physical activity uptake and adherence among South Asian older adults: a systematic review of qualitative studies. *Prev Med.*; 55(4):276-84.
31. Willis JD, Campbell FL, (1991). *E p. USA: Human Kinetics*.
32. Williams, P. T., & Wood, P. D. (2006) The effects of changing exercise levels on weight and age-related weight gain. *Internal Journal of Obesity*, 30, 543-51.
33. Rothon, C., Edwards, P., Bhui K., at all. (2010) Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Medicine*, 8 (32), 1-9.
34. Karacan, S. & Günay, M. (2003). Aerobik antrenman programının menopoza dönemindeki kadınların kardiyovasküler risk faktörlerine etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 257-273.
35. Zorba, E. (2008). Yaşam ve egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, 1, 44-47.
36. Köroğlu, E. (1997). *P t k*. Ankara: 1. Cilt. Hekimler Yayın Birliği. s. 389-428.
37. Savrun, M. (1999) Depresyonun tanı ve epidemiyolojisi. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul s.11- 17.
38. American Psychiatric Association (APA). (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th Ed. Text Revision. USA: American Psychiatric Association, Washington DC.
39. Tezcan, A.E. (2013). *D a*, 1. Baskı. İstanbul: Sigma Publishing.
40. Köroğlu, E & Güleç, C. (2007). *P t k*. Ankara: HYB Basım Yayın.
41. Rothschild M. L. (1999) Carrots, sticks, and promises: a conceptual framework for the management of public health and social issue behaviours. *Journal of Marketing*, 63. 24-37.
42. Ghaemi SN, Ko JY, Goodwin FK (2001) The Bipolar Spectrum and the antidepressant view of the world. *Journal of Psychiatric Practice*, 7: 287-297
43. Tuğrul, C. & Sayılğan, M.A. (1997). *D b ç y*. 3. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
44. Ünal, Ş.Ş. (1992) Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerinde Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
45. Genç A, Tutkun E, Acar H, Zorba E. (2020) Investigation of Relation Between Clostridium Colonization and Nutrient Consumption in Intestinal Flora in Athletes and Sedentary Men. *Progress in Nutrition*. 22 (2)

46. CPRA (Canadian Parks/Recreation Association). (1995) Impact and benefits of physical activity and recreation on Canadian youth-at-risk: A discussion paper. Gloucester, ON. 6
47. Tsang HW, Tsang WW. At all. (2012) Psycho-physical and neuro physiological effects of qigong on depressed elders with chronic illness. *Aging Ment Health*, 17(3):336-4
48. Sakurai R, Fujiwara Y at all. (2012). The influences of exercise fulfillment on mental and physical functions of targeted older adults and the effect of a physical exercise intervention. *Nihon Koshu Eisei Zasshi*, 59(10):743-54
49. Stark R, Schöny W. at all. (2012) Acute effects of a single bout of moderate exercise on psychological well-being in patients with affective disorder during hospital treatment. *Neuropsychiatr*, 26(4):166-70.
50. Onyike CU, Crum RM, Lee HB. At all. (2003) Is obesity associated with major depression? Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Am J Epidemiol*; 158:1139-1147.
51. Simon GE, Von Korff M, Saunders K., at all. (2006) Association between obesity and psychiatric disorders in US adult population. *Arch Gen Psychiatry*, 63:824-830.
52. Werrij MQ, Mulkens S, Hospers HJ, at all. (2006) Overweight and obesity: the significance of a depressed mood. *Patient Educ Couns*, 62:126-131.
53. Simon GE, Ludman EJ, Linde JA. At all. (2008) Association between obesity and depression in middle-aged women. *Gen Hosp Psychiatry*, 30:32-39
54. Carpinello B, Pinna F, Pillai G, at all. 2009 Psychiatric comorbidity and quality of life in obese patients. Results from a case-control study. *Int J Psychiatry Med* 2009; 39:63-78.
55. Jia H, & Lubetkin EI. 2005 The impact of obesity on health-related quality-of-life in the general adult US population. *J Public Health (Oxf)* ; 27:156-164.
56. Fontaine KR, & Barofsky I 2001. Obesity and health-related quality of life. *Obes Rev.* , 2:173-182.
57. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, at all. (1989) Physical fitness and all cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 262: 2395.
58. Dankel, S. J., Loenneke, J. P., Loprinzi, P. D. (2016). Mild depressive symptoms among Americans in relation to physical activity, current overweight/obesity, and self-reported history of overweight/obesity. *International journal of behavioral medicine*, 23(5), 553-560.
59. Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB., at all. (1991) Physical activity and depression: Evidence from the Alameda County Study. *Am J Epidemiol*. Jul 15;134(2):220-31.
60. Tezcan B. (2009). Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
61. Fisher M, Pastore D, Schneider M, at all. 1994 Eating attitudes in urban and suburban adolescents. *Int J Eat Disord*; 16:67-74.
62. Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384
63. Karakaya, O. (2009). Türk Müziği Eğitimi Veren Devlet Konservatuvarlarında Koro Eğitimi ve Yönetimi. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü