

Bölüm 6

FİZİKSEL UYGUNLUK PROGRAMLAMA VE FONKSİYONEL HAREKET KAPASİTESİ ÖLÇÜMÜ

İzzet İNCE¹

GİRİŞ

Düzenli fiziksel aktivite veya egzersizin sağlık üzerine yararlı etkisinin bulunduğu fikri, eski yunan filozofu Hipokrat'a kadar gitmektedir (M.Ö. 400)⁽¹⁾. Günümüzde, fiziksel aktivite ve egzersizin sağlık üzerindeki çok yararlı etkilerinin bulunduğu ve hemen hemen her insanın aktif olmaktan fayda gördüğü iyi bilinmektedir. Düzenli egzersiz birincil ve ikincil sayılabilecek 25' den fazla medikal rahatsızlığa karşı onleyici rol üstlenmektedir⁽²⁾.

Fiziksel Uygunluk Ve Fiziksel Aktivite

Dünya sağlık örgütü verilerine göre, yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle her yıl yaklaşık 3.2 milyon insan kanser, kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu hastalıkları ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalık sebebiyle yaşamını yitirmektedir. Fiziksel aktivite, bu hastalıkları önlemeye yardımcı olan ve müdahale edilebilen önemli bir faktördür ⁽¹⁾. İleriye dönük popülasyon çalışmaları, fiziksel aktivite veya fiziksel uygunluğun koroner kalp sağlığı hastalığı riskini, insüline bağımlı olmayan diyabet, kalp krizi, yüksek tansiyon, osteoporozla bağlı kırıklar, depresyon ve bazı kanser türlerini önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir. Daha iyi fiziksel uygunluk düzeyi büyük cerrahi operasyonlar sonrası toparlanma süresini kısaltmaktadır. Yaklaşık 50 çalışmayı kapsayan bir meta analize göre koroner kalp hastalıkları, diğer risk faktörlerinden bağımsız olarak aktif olmayan kişilerde 1.9 kat daha fazla görülmektedir⁽²⁾.

Aktif yaşam ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olan yararlı etkileri kabul edilse de hareketsiz geçirilen çalışma veya ekran karşısında geçirilen (screen time) kaynaklı sedanter yaşam biçimi nedeniyle, aktif yaşam veya egzersiz önerileri toplum tarafından yeterince karşılanamamakta ve bahsedilen hastalıklar için risk faktörü oluşturmaktadır ⁽³⁾.

¹ Dr. Öğr. Üyesi İzzet İNCE, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzzetince43@gmail.com

deneyimsiz uygulayıcıların güvenilirliği düşürdüğü sonucuna ulaştığını raporlamışlardır. Bir başka meta-analiz sonuçlarında ise FMS skorlarının uygulayıcıların deneyim durumuna göre değişmediği ileri sürülmüştür. Ek olarak, çalışmalar da kadın denek grubu oldukça azdır, dolayısıyla FMS'nin cinsiyetler arası geçerlilik ve güvenilirliğinin sınırlı olduğu söylenebilir ⁽¹⁹⁾.

KAYNAKÇA

1. Knaeps S, Bourgois JG, Charlier R, Mertens E, Lefevre J. Associations between physical activity and health-related fitness. Volume versus pattern. *J Sports Sci.* 2016;1-8.
2. Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci.* 2001;19(12):915-929.
3. Despres JP. Physical Activity, Sedentary Behaviours, and Cardiovascular Health: When Will Cardiorespiratory Fitness Become a Vital Sign? *Can J Cardiol.* 2016;32(4):505-513.
4. Devereux-Fitzgerald A, Powell R, Dewhurst A, French DP. The acceptability of physical activity interventions to older adults: a systematic review and meta-synthesis. *Social Science & Medicine.* 2016;158:14-23.
5. Woodcock J, Franco OH, Orsini N, Roberts I. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology.* 2011;40(1):121-138.
6. Warburton DE, Bredin SS. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Can J Cardiol.* 2016;32(4):495-504.
7. Carrick-Ranson G, Hastings JL, Bhella PS, et al. The effect of lifelong exercise dose on cardiovascular function during exercise. *J Appl Physiol* (1985). 2014;116(7):736-745.
8. Hemminki K, Li X, Sundquist J, Sundquist K. Risk of asthma and autoimmune diseases and related conditions in patients hospitalized for obesity. *Annals of medicine.* 2012;44(3):289-295.
9. Bays H, Scinta W. Adiposopathy and epigenetics: an introduction to obesity as a transgenerational disease. *Current medical research and opinion.* 2015;31(11):2059-2069.
10. Skrypnik D, Ratajczak M, Karolkiewicz J, et al. Effects of endurance and endurance-strength exercise on biochemical parameters of liver function in women with abdominal obesity. *Biomedicine & Pharmacotherapy.* 2016;80:1-7.
11. Wiklund P. The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Science.* 2016.
12. Pi-Sunyer X. The medical risks of obesity. *Postgrad Med.* 2009;121(6):21-33.
13. Özbay S, Ulupinar S. The Effect of Moderate-Intensity Technical Training and Resistance Training on Selected Hematological Parameters of Elite Wrestlers. *Universal Journal of Educational Research.* 2018;6(11):2679-2682.
14. Erdağı, K. (2019). *Olimpik Halter Eğitimi ve Ağırlık Antremanlarında Çalışan Kas Grupları.* Gazi Kitabevi. ISBN: 978-605-344-923-2.
15. Letafatkar A, Hadadnezhad M, Shojaedin S, Mohamadi E. Relationship between functional movement screening score and history of injury. *International journal of sports physical therapy.* 2014;9(1):21.
16. Chorba R, Chorba D, Bouillon L, Overmyer C, Landis J. Use of a functional 343 movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *N Am J Sports 344 Phys Ther.* 2010;2(47-54):345.
17. Cook G. *Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies.* On Target Publications; 2010.
18. Cuchna JW, Hoch MC, Hoch JM. The interrater and intrarater reliability of the functional movement screen: A systematic review with meta-analysis. *Phys Ther Sport.* 2016;19:57-65.
19. Bonazza NA, Smuin D, Onks CA, Silvis ML, Dhawan A. Reliability, Validity, and Injury Predictive Value of the Functional Movement Screen: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Sports Med.* 2016.