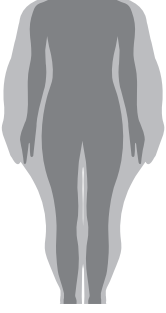


# BÖLÜM 6



## OBEZİTEYLE BAŞ ETME - FİZYOTERAPİST BAKIŞIYLA

Ertuğrul ÇAKIR<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Bireyler kilo vermeye veya daha uygun bir ifadeyle vücut kompozisyonlarını iyileştirmeye veya geliştirmeye başlamadan önce şu sorulara yanıt vermelidir.

- Vücut kompozisyonum nasıl?
- Günlük yaşamım içindeki fiziksel aktivite yoğunluğu sağlığım için yeterli düzeyde mi?

Bu sorulara uygun ve anlamlı cevaplar verebilmek için bireylerin bir miktar ön bilgiye ihtiyacı olmaktadır. Kitabın bu bölümünde vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite kavramlarının anlamları, bu kavramların ne gibi hesaplar ve gözlemlerle değerlendirildiğinden bahsedilecektir.

### Vücut Kompozisyonu Nedir?

Vücudumuz temel olarak kas, yağ, kemik ve sıvı bileşiminden meydana gelmektedir. Vücudun sağlıklı olması için bu yapıların uygun bir oranda bulunmaları gerekir. Yaşam boyunca sıvı ve kemik miktarı ortalama sabit bir oranda seyrederken kas ve yağ oranları değişmektedir. Hepimizin gözlemlediği gibi insanların yaşları ilerledikçe kas miktarında azalma ve yağ miktarında artma

<sup>1</sup> Uzm. Fizyoterapist, Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, ertugrucakir@duzce.edu.tr

yapılması ve vücut ağırlığından hatırı sayılır seviyede kilo kaybı gereklidir. Burada karın, sırt ve boyun kasları üzerine yoğun yük bindirilmektedir. Kasların bu yükleri karşılayabilmesi için önceden eğitilmesi gereklidir ve fizyolojik olarak buna hazır olmalıdır. Bu iki egzersiz hareketi egzersiz programına başlar başlamaz yerleştirildiğinde kısa süre sonra hazır olmayan kaslar bel ve boyun problemlerine yol açar. Bu konuda vücut kaslarının kuvvetlerini ve kalp-damar egzersiz kapasitesini değerlendiren bir uzman ile fiziksel durumun değerlendirilmesi önemlidir.

Kilo verme amacıyla yola çıkmış kişilerin kesinlikle bu hedef için gün içinde egzersiz yapmaya vakit ayırmaları gerekmektedir. 30 ile 60 dakika olması gereken bu süre onlar için değişmez bir rutin haline gelmelidir. Gün içinde fazla merdiven çıkmak veya fazla yürümek gibi günlük rutininizi aksatacak aktiviteler yerine sistemli bir şekilde egzersiz yapmak vücudunuzdaki katabolizma yani kalori tüketen fizyolojik süreçleri hızlandıracaktır. Bunun için düzenli ve etkin bir egzersiz programına ihtiyacınız olacaktır. Bu bölümde genel kapsamda bilinmesi gereken bilgilerden bahsedilmiştir. Bunun dışında karşılaşılan problemler için gerekli desteği sağlayan kurumlarla bilgi alışverişi içinde olmanız önemlidir.

## KAYNAKLAR

- Albouaini, K., Egred, M., Alahmar, A., Wright, D.J. (2007). Cardiopulmonary exercise testing and its application. *Postgraduate Medical Journal*, 83(985), 675-682.
- Altunkaynak, B.Z., Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Barati, A.H. (2021). Comparison of the effect of aquatic and Thera-band exercise on pain and quality of life in obese people with knee osteoarthritis. *Journal of Pain Management*, 14(3), 221-229.
- Fox, K.R., Hillsdon, M. (2007). Physical activity and obesity. *Obesity reviews*, 8(Suppl. 1), 115-121.
- Haskell, W.L., Blair, S.N., Hill, J.O. (2009). Physical activity: health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine*, 49(4), 280-282.
- Hills, A.P., Andersen, L.B., Byrne, N.M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866-870.
- Jakicic, J.M., Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 226S-229S.

- Kaya, H., Özçelik, O. (2009). Vücut bileşimlerinin değerlendirilmesinde vücut kitle indeksi ve biyoelektrik impedans analiz metodlarının etkinliğinin yaş ve cinsiyete göre karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(1), 1-5.
- Lopez, R.P., Hynes, H.P. (2006). Obesity, physical activity, and the urban environment: public health research needs. *Environmental Health*, 5(1), 1-10.
- Mayer, J., Zomzely, C., Stare, F.J. (1957). Lack of effect of exercise on serum cholesterol levels in two types of experimental obesity. *Experientia*, 13(6), 250-251.
- Poortinga, W. (2006). Perceptions of the environment, physical activity, and obesity. *Social Science & Medicine*, 63(11), 2835-2846.
- Riebe, D., Blissmer, B.J., Greaney, M.L., Ewing Garber, C., Lees, F.D., Clark, P.G. (2009). The relationship between obesity, physical activity, and physical function in older adults. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1159-1178.
- Tremblay, A. (1991). Exercise et obesite. *Science & Sports*, 6(4), 257-264.
- Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., Xu, X. (2021). Pilates for overweight or obesity: A meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 12, 643455.
- Wareham, N.J., van Sluijs, E.M., Ekelund, U. (2005). Physical activity and obesity prevention: A review of the current evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 64(2), 229-247.