

# YAŞLILIK VE EGZERSİZ

YAZAR  
Serap ÇETİN

© Copyright 2020

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçla kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-625-7707-98-5

**Kitap Adı**

Yaşlılık ve Egzersiz

**Yazar**

Serap ÇETİN

**Yayın Koordinatörü**

Yasin Dilmen

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

HEA007000

**DOI**

10.37609/akya.1861

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## **NEDEN BU KİTAP?**

Yaşlanma yaşamın doğal bir süreci olup fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla değerlendirilmesi gereken ayrıcalıksız her canlının göreceği evrensel bir süreçtir, bu süreçte insanların yaşları ilerledikçe ister istemez kendilerini yaşlı hissetmeye başlarlar. Unutmayalım ki; Kral olsun köylü olsun, bu dünyada en mutlu insan evinde huzuru bulan insandır ve yaşlılık psikolojisine girmek insanı hızla çöküntüye götürür bu bağlamda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerine hangi yönde etkili olduklarının belirlenmesi, giderek artan yaşlı popülasyonun toplum içinde daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu olarak yaşayabilmelerine katkıda bulunulması ve bu alanda çalışan sağlık personellerinin bireye en uygun yaklaşımı belirleyebilmelerine rehberlik etmesi açısından oldukça büyük önem taşımaktadır.

Kalem benim için her zaman bir güçtür. Okumak, yazmak, araştırmak ömür boyu sürececek bir serüven ben bu serüvende küçük bir adım atarak araştırdığım bir konuyu sizlerle paylaşmak istedim.

Kitabın oluşmasında ilişkisel tarama modelindeki çalışmalarına katılan İstanbul ili Kadıköy ilçesine bağlı huzurevlerinde yaşamakta olan sakinlerine çok teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

<b>1. Giriş .....</b>	<b>1</b>
Yaşlılık Tanımı.....	3
Yaşlılığın Sınıflandırılması.....	3
Yaşlanma Oranı.....	5
Yaşlanmanın Getirdiği Fizyolojik Değişiklikler.....	6
Beden biçiminde değişiklikler.....	6
Boy uzunluğu .....	6
Ağırlık.....	7
Beden kütle indeksi .....	7
Beden kompozisyonunda değişiklikler.....	8
Beden yağı.....	8
Kemikte değişiklikler.....	8
Kemik kırılmaları.....	9
Cinsiyet ve etnik yapı .....	9
Yaşam biçimi seçimleri .....	9
Esneklik.....	10
Denge.....	10
Deride değişim .....	11
Kalp-Damar sistemi üzerine yaşlanmanın etkileri.....	12
<b>2. Yaşlı Bireylere Uygulanabilecek Egzersizler .....</b>	<b>13</b>
1. Aerobik Egzersizler.....	13
2. Kuvvetlendirme Egzersizleri .....	14
3. Germe Egzersizleri .....	16
4. Denge ve Koordinasyon Egzersizleri .....	17

5. Pilates .....	18
6. Yürüme Eğitimi.....	19
Yaşlılarda Egzersizin Uygulanmaması Gereken Durumlar .....	20
Fiziksel Aktivite ve Sağlık Hakkında Genel Cerrahların Raporu: Yaşlı Erişkinler İçin Anahtar Mesajlar .....	21
Yaşlılarda Egzersiz Programı Oluştururken Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	22
Türkiye’de Genel Yaşlı Sağlığı Hizmetleri .....	22
Fiziksel Aktivite.....	25
<b>3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite .....</b>	<b>25</b>
-Fiziksel aktivite tipleri.....	26
-Fiziksel aktivitenin boyutları.....	26
Fiziksel aktivitenin faydaları .....	26
Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri .....	27
Bedensel sağlık üzerine etkileri.....	27
Ruh sağlığı ve sosyal sağlık üzerine etkileri .....	27
Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan yöntemler .....	28
Kriter yöntemler.....	28
Objektif yöntemler.....	29
Subjektif yöntemler.....	29
Yaşam Kalitesi.....	30
-Yaşam kalitesini arttıran durumlar .....	30
-Yaşam kalitesini azaltan durumlar .....	31
Yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılan yöntemler .....	31

Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Kapasitenin İncelenmesi.....	32
Yaşam kalite ölçęęi (WHOQOL-BREF) .....	34
Uluslararası fiziksel.aktivite anketi (IPAQ) .....	35
<b>4. Bulgular .....</b>	<b>37</b>
<b>5. Sonuç ve Öneriler .....</b>	<b>41</b>
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>45</b>

## KAYNAKLAR

- 1)Aslan, D. (2009). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı Gerontoloji ve Geriatri II Kurs Kitabı. Rekmay Ofset Basımı.
- 2)Bahar, .G., .Bakar.A., .Savaş, .AH., . (2009). Yaşlılık ve Yaşlılara Sunulan Sosyal Hizmetler.Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi:4 (12):85-98
- 3)Breuer Christoph-Pawłowski, Tim; Socioeconomic Perspectives On Physical Activity and Aging, Eue.Rev Aging Phys Act8: 53–56, 2011.
- 4)Blair, S. N. (2003). Physical activity,epidemiology, public health and the american collage of sport.medicine. .Medicine and Science in Sports and Exercise, 35 (9), 1463-6.
- 5)Başaran, S., .Güzel, R., ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme.ölçütleri [Quality of life and health outcome assessment questionnaires]. Romatizma [Acta Rheumatologica Turcica], 20, 55-63.
- 6)Berksoy, D. (2011). İzmir ve Ankara illerinde.yaşayan.kadınların.fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. .Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- 7)Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- 8)Burton, .N.W. ve Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure time physical activity, Prev. Med., 31, 673-681.
- 9)Bilir, N., (2008). .Yaşlanan.Toplum.Yaşlılıkta.Kaliteli.Yaşam. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik. Bilimler. Araştırma. ve. Uygulama Merkezi (GEBAM).www.gebam.hacettepe.edu.tr.Ankara
- 10)Bilir, N., Paksoy, N. (2007). Temel Geriatri, Kutsal, GY., Aslan, .D (Edt.). Yaşlılık ve Sağlığın Geliştirilmesi, s.87-93.Güneş Tıp Kitabevleri Ankara
- 11)Birleşik Devletler Sağlık ve İnsan Servisleri Bölümü- U.S Department Of Health and Human Services'den 1996)
- 12)Courneya, K. S., Karvinen, K. H., Campbell, K. L., Pearcey, R. G., Dundas, G., Capstick, V., ve Tonkin, K. S. (2005). Associations among exercise, body weight, and quality of life in a population-based sample of endometrial cancer survivors. Gynecologic Oncology, 97 (2), 422-430
- 13)Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and science in sports and exercise, 35 (8), 1381-1395.
- 14)Crandall, R.C. (1991) Gerontology: A behavioral science approach (2nd ed.) New York: McGraw-Hill.
- 15)Dilbaz, N. (1996). Yaşam kalitesi: ölçümü ve psikiyatri. Psycho Med, 2, 1-20.
- Dr. Meral B s.154, 155. Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları (2016)
- 16)Durmaz, B., ve Atamaz, F. (2006). Stroke and quality of life. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 52, 45-49.

## Kaynaklar

- 17)Demirsoy A. Yaşlanmanın Biyolojisi, Geriatri 1997;Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- 18)Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., ve Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (2), 459-471.
- 19)European Opinion Research Group (2002). Special Eurobarometer 183-6, 2002. *Physical Activity*, wave: 58 (2), 1-49
- 20)Enix DE, Schulz J, Flaherty JH, Jessica Schulz OT. Balance problems in the geriatric patient. *Top Integr Heal Care Int J*. 2011;2(1):1-10.
- 21)F.Toraman, (2016). Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları s.4-5-6
- 22)Gür, H., ve Küçükoglu S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İstanbul: Roche.
- 23)Gerstenblith .G., Renlund, D.G (1987) Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları s.88 (2016)
- 24)Galloza J, Castillo B, Micheo W. Benefits of Exercise in the Older Population *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2017;28:659-69.
- 25)Hendelman, D., Miller, K., Baggett, C., Debold, E., ve Freedson, P. (2000). Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 (9 Suppl), S442-9.
- 26)Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for 101 adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (9), 1081.
- 27)Hunter, G.R., Kekes-Szabo. T., Treuth, M.S., Williams, M.J., GORAN, M ., Pichon, C (1996).Intra-abdominal adipose tissue, physical activity and cardiovascular risk in pre-and women, 20, 860-865
- 28)Hunter G.R, Kekes-Szabo, T., Synder, S.W., nicholson, C., Nyikos, I Berland, L. (1997). Fat distribution, physical activity, and cardiovascular risk factors.*Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29 362-369
- 29)IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) -short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- 30)Işık A., ve Meriç, M. (2010). Hayatin kalitesi (Quality Of Life) kavraminin felsefik temelleri; aristo, bentham ve nordenfelt. *Ege Akademik Bakış*, 10 (1), 421-434
- 31)Karaca, A, Turnagöl, H.H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 68-84.
- 32)Keser İ, Kırdı N. Geriatrik Rehabilitasyon. Bilgili N, Kitiş Y, editörler. Yaşlılık ve Yaşlı Sağlığı. Ankara: Vize Basın Yayın; 2017 p.471-90
- 33)Looker, A.C., Orwoll, E.S., Johnston, C.C., Lindsay, R.L., Wahner.H.W (1997) Prof. Dr.Kamil Özer, s.70 Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları(2016

## Kaynaklar

- 34) Lamonte, M.J., ve Ainsworth, B.E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine Science and Sports Exercise*, 33, 370-378.
- 35) Mosekilde L. (2000) Age-related changes in bone mass, structure, and strength-59, 1-9 Prof. Dr. Kamil Özer s.67 Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları(2016)
- 36) Muller, D.C., Elahi, D., Tobin, J& ANDRES (1996) The effect of age on insulin resistance and secretion: A reiew.Seminars in N ephlogy, 16, 289-298
- 37) May BJ. Principles of exercise for the elderly. In: Basmajian JV, Wolf SL, eds. Therapeutic exercise. Baltimore: Williams&Wilkins; 1990 p.279-98
- 38) Nasher, L.M (1990) 8 (2) 331-349.Doç. Dr. Emrah Atay, s.132 Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları (2016)
- 39) Nieman, D.C. ( 2003) Exercise testing and prescripttion. Boston : McGraw Hill.
- 40) Nevvit, M.C, Ross, P.D., Palermo, L., Musliner, T., Genant, H.K& Thompson, D.E (1999) Prof. Dr.Kamil Özer, s.74 Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları(2016)
- 41) Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- 42) Ö'Connor P.J., Aencbacher, L.E.,& Dishman, R.K (1993). Physical activity and depression in the elderly. *Journal Of Aging and Physical Activity*, 1,34-58.
- 43) Özer K. (2016). Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları, s.56-85
- 44) Prof . Dr. Hakan Yaman, Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları, 2016.
- 45) Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., ve Gosselink, R. (2006). KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- 46) Parmaksız, H. (2007). Obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 47) Ron, P. (2007). Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 22, 656-662.
- 48) Savaş, B.A. (2006). Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- 49) Softa HK. Evde ve Huzurevinde Kalan Yaşlıların Fizyolojik,Psikolojik ve Sosyal Yönden İncelenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi 2015; 2:63-76.

## Kaynaklar

- 50)Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2012).  
Web:<http://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fizikselaktivite-ve-sagligimiz.html> sayfasından erişilmiştir
- 51)Scott, S. (2008). Able bodies balance training. New York: Human Kinetics.
- 52)Stevinson, C., Faught, W., Steed, H., Tonkin, K., Ladha, A. B., Vallance, J. K.ve Courneya, K. S. (2007). Associations between physical activity and quality of life in ovarian cancer survivors. *Gynecologic Oncology*, 106 (1), 244-250.
- 53)Shephard, Roy J.; Aging and Physical Activity, London, 1997
- 54)Schwartz, R Shuman, W.P., Bradbury, V.L., Cain, K.C ., FELLINGHAM (1990).Body fat distribution in healty young and older men.*Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 45, M181-M185.
- 55)Tezcan, S., Seçkiner, P. (2012). Türkiye’de Demografik Değişim; Yaşlılık Perspektifi Yaşlı Sağlığı Sorunları ve Çözümler.. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği.Türkiye Sağlık Raporu.[http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com\\_booklibrary/ebooks/Turkiye\\_Saglik\\_Raporu\\_2012.pdf](http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com_booklibrary/ebooks/Turkiye_Saglik_Raporu_2012.pdf)
- 56)Thomshon, M.P., &Morris, L.K (1991) Unexplained weight loss in the ambulatory elderly.*Journal of bone Mineral Research* 11, 1539-1544
- 57)U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: a report ofthe Surgeon General. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- 58)Vuillemain, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M. Hercberg S., Guillemin, F. ve Briancon, S., (2005). Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.
- 59)Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 60)Vivancos AP, Jara M, Zuin A, Sanso M, Hidalgo E. Oxidative stress in sc-hizosaccharomyces pombe: different H2O2levels, different response pathways. *Mol Genet Genomics*. 2006;276:495-502.
- 61)Vaitkevicius, P.V., Ebersold, C.,shah, M.S.,Gill, N.S.,Katz, R.L.,Narrent, M.J.,Applebaum, G.E., Parrish,,S.M.,O’Conner, F.C.,& Fleg, J.L.(2002). Effects of aerobic training in community-based subjects aged 80 and older: A pilot study.*Journal of the American Geriatrics Society*, 50 2009-2013.
- 62)Zorba, E. (Ocak 2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
- 63)World Health Organization (1998) Report of a WHO consultationon obesity. Geneva:World Health Organization