

BÖLÜM 26

KARDİORESİRATUAR ENDURANSIN ARTIRILMASI

Nurdan YILMAZ¹

Giriş

Endurans fiziksel bir faaliyeti uzun süre sürdürebilme yetisidir. Muskuler endurans ve kardiorespiratuar endurans olmak üzere ikiye ayrılır. Her ikisi de sportif performansın önemli belirleyicisidir. Kardiorespiratuar endurans; kolesterol düzeyi veya kan basıncı gibi konvansiyonel ölçütlerin ötesinde, fiziksel uygunluğun güçlü bir ölçütüdür. Kardiorespiratuar endurans, sağlıklı yetişkinlerde kardiyovasküler olayların ve tüm ölümlerin önemli bir belirleyicisidir. Ayrıca, çocukluk çağındaki daha yüksek kardiorespiratuar endurans düzeyleri yetişkinlikte daha iyi kardiyovasküler profilin yordayıcısıdır.

Endurans egzersizleri ile yorgunluğu geciktirerek yorgunluğa karşı direnci artırmak hedeflenmektedir (1). Genel olarak, kişinin fiziksel bir faaliyeti uzun süre devam ettirebilme yetisi olarak tanımlanan dayanıklılık kapasitesi yükseldikçe bireylerde, kardiyovasküler hastalık riskinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (1).

Endurans egzersizlerine yanıt olarak kardiyovasküler yeniden yapılanma (remodelling) Maron ve arkadaşları tarafından tanımlanmıştır (2). Yüksek yoğunluklu antrenmanların bi-ventriküler ve bi-atriyal remodelling ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Kardiorespiratuar enduransın artırılması yalnızca elit sporcular için önem arz etmemektedir. Koroner Arter Hastalığı (KAH), önemli mortalite nedenleri arasında yer almaktadır (3-4). Avrupa'da 2016 yılında KAH 1,7 milyon ölüme yol açmıştır (3). Ülkemizde tüm ölümlerin % 42'sinin koroner nedenlerle gerçekleştiği ve KAH'ın en önemli ölüm nedenlerinden biri olduğu gösterilmiştir.

1 Doç. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği, nurdanyilmazdr@hotmail.com

Kaynaklar

1. Kaçođlu C. (2020). Bölüm 3 Genel Antrenman Bilimi: Dayanıklılık Antrenmanı, Hareket ve Antrenman Bilimleri III .pp.73-99.
2. Maron BJ, Maron MS. Hypertrophic cardiomyopathy. *Lancet*. 2013;381 (9862):242-255.
3. The top 10 causes of death. Why do we need to know the reasons people die? (Internet) media center. World health organization.
4. Miche E, Roelleke E, Wirtz U, et al. Combined endurance and muscle strength training in female and male patients with chronic heart failure. *Clin Res Cardiol*. 2008;97 (9):615-622.
5. Martinez V, Sanz de la Garza M, Grazioli G, Roca E, Brotons D, Sitges M. Cardiac adaptation to endurance exercise training: Differential impact of swimming and running. *Eur J Sport Sci*. 2021;21 (6):844-853.
6. Rhea MR, Alvar BA, Burkett LN, Ball SD. A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35 (3):456-464.