

## BÖLÜM 2

### YAŞLILARDA EGZERSİZ

Aybüke ERSİN<sup>1</sup>

#### GİRİŞ

Yaşlı nüfusunun gün geçtikçe arttığı dünyayla doğru orantılı olarak ülkemizde de yaşlı nüfusta artış gözlenmektedir. TÜİK verilerine göre 65 yaş ve üstü bireylerin toplam nüfusa oranı 2007 yılında 7.1 iken 2020 yılında 9.5 olarak açıklanmıştır (1). Yaşlı nüfusundaki bu artışla birlikte beklenen yaşam süresi de artmakta, artan yaşam süresi ile beynin ve vücudun fonksiyonları bozulmalar göstermektedir. Yaşlılarda bu bozulmalara bağlı olarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyen mental ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkma riski gündeme gelmektedir.

Yaşlanma hem fiziksel hem de bilişsel işlevlerde bozulma ile ilişkili bir süreçtir. Fiziksel ve bilişsel işlevlerdeki yaşa bağlı düşüşler göz önüne alındığında hem fiziksel hem de bilişsel sağlıkta iyileştirmeleri teşvik edebilecek ve kötüleşmeleri engelleyecek stratejileri araştırmak önem kazanmaktadır. Egzersiz eğitimi bu stratejiler arasında önemli bir yere sahiptir (2).

Egzersiz sağlığın korunmasında önemli bir strateji olmasına rağmen çeşitli sebeplerle egzersize ihtiyaç duyan popülasyonlar egzersiz stratejilerine ulaşmakta bazı engellerle karşılaşmaktadır. Egzersizin önündeki engeller arasında bilgi eksikliği, motivasyon eksikliği ve kötü sağlık yer almaktadır (3). “Yaşlılarda Egzersiz” adlı bu bölüm, yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirebilmek için güncel literatürün bilgi ve örneklerini sunmayı aynı zamanda yaşlı bireyler ve sağlık profesyonellerini buna teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

#### Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi

Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin genel sağlık ve genel yaşam kalitesi üzerindeki faydaları iyi bilinmektedir. Ancak, 65 yaş ve üzeri bireylerin %33'ünden fazlasının boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmadığı, yalnızca %16'sının, önerilen süre, sıklık ve şiddette fiziksel aktivite yaptığı bildirilmektedir

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü  
aybuke.ersin@atlas.edu.tr

Bunun yanında yaşlıların, yaşlılıkla birlikte toplumdan izole olmaya yatkınlaşmış bireyler olduğu unutulmamalı, özellikle verilecek egzersiz programlarında haftada en az bir kez grup egzersiz programlarına yaşlılar dahil edilmeli, bu sayede toplumsal bağları kopmayan, hayatın içinde, iletişim gücü yüksek ve hem fiziksel, hem sosyal hem de bilişsel yönden aktif bireyler olmaları sağlanmalıdır.

## SONUÇ

Egzersiz bir ilaçtır ve bu bilginin kanıt düzeyi oldukça yüksektir. Egzersiz sağlıklı, bağımsız ve iyi yaşlanmanın anahtarıdır. Bununla birlikte, egzersizin yararını en üst düzeye çıkarmak için, müdahaleler hedeflenmeli, belirli popülasyonlara göre uyarlanmalı, “herkese uyan tek beden” yaklaşımının ötesine geçilmeli ve egzersiz bireye özgü olarak fizyoterapistler tarafından reçetelendirilmelidir.

Fiziksel aktivite düzeyi yetersiz, sedanter, kronik hastalıklara sahip, bağımlı bir yaşlı nüfus yerine yaşı ne olursa aktif bir yaşam süren, yaşam kalitesi ve tatmini yüksek, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız, sosyal katılımı olan sağlıklı bir toplumun oluşması için fizyoterapistlerin, hekimlerin ve tüm sağlık profesyonellerinin çocukları, yetişkinleri ve yaşlı bireyleri egzersize teşvik etmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Erdem HR, Sayan M, Gököz Z, et al. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilim Derg.* Published online 2021:16-22. doi:10.51261/iyu.2021.00029
2. Falck RS, Davis JC, Best JR, et al. Impact of exercise training on physical and cognitive function among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Neurobiol Aging.* 2019;79:119-130. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2019.03.007
3. Lee PG, Jackson EA, Richardson CR. Exercise prescriptions in older adults. *Am Fam Physician.* 2017;95(7):425-432. Accessed November 14, 2021. www.aafp.org/afp
4. Izquierdo M, Duque G, Morley JE. Physical activity guidelines for older people: knowledge gaps and future directions. *Lancet Heal Longev.* 2021;2(6):e380-e383. doi:10.1016/S2666-7568(21)00079-9
5. Açar A. Yaşlılarda Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Derg.* 2020;3(3):347-354. doi:10.38108/ouhcd.752133
6. Mora JC. *ELDER CARE A Resource for Interprofessional Providers Physical Exercise Guidelines for Older Adults.*; 2019. Accessed November 14, 2021. https://uofazcenteronaging.com
7. Vecchio LM, Meng Y, Xhima K, et al. The Neuroprotective Effects of Exercise: Maintaining a Healthy Brain Throughout Aging. *Brain Plast.* 2018;4(1):17. doi:10.3233/BPL-180069
8. Barha CK, Liu-Ambrose T. Exercise and the Aging Brain: Considerations for Sex Differences. *Brain Plast (Amsterdam, Netherlands).* 2018;4(1):53-63. doi:10.3233/BPL-180067
9. McLeod JC, Stokes T, Phillips SM. Resistance exercise training as a primary countermeasure to age-related chronic disease. *Front Physiol.* 2019;10(JUN):645. doi:10.3389/FPHYS.2019.00645/BIBTEX

10. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - J Am Med Assoc.* 2018;320(19):2020-2028. doi:10.1001/jama.2018.14854
11. Immonen M, Haapea M, Similä H, et al. Association between chronic diseases and falls among a sample of older people in Finland. *BMC Geriatr.* 2020;20(1):1-12. doi:10.1186/S12877-020-01621-9/TABLES/6
12. Carter ND, Kannus P, Khan KM. Exercise in the prevention of falls in older people: a systematic literature review examining the rationale and the evidence. *Sports Med.* 2001;31(6):427-438. doi:10.2165/00007256-200131060-00003
13. Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, et al. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(7):1510-1530. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
14. Ries AL, Bauldoff GS, Carlin BW, et al. Pulmonary Rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. *Chest.* 2007;131(5 Suppl):4S-42S. doi:10.1378/CHEST.06-2418
15. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, et al. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1435-1445. doi:10.1249/mss.0b013e3180616aa2
16. Fransen M, McConnell S, Harmer AR, Van der Esch M, Simic M, Bennell KL. Exercise for osteoarthritis of the knee. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;2015(1). doi:10.1002/14651858.CD004376.pub3
17. Bartels EM, Juhl CB, Christensen R, et al. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;2016(3). doi:10.1002/14651858.CD005523.pub3
18. Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, et al. Exercise and type 2 diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint position statement. *Diabetes Care.* 2010;33(12). doi:10.2337/dc10-9990
19. Stevens JA, Burns E. A CDC compendium of effective fall interventions: *Inj Prev.* Published online 2015:216.
20. Waters DL, Ward AL, Villareal DT. Weight loss in obese adults 65 years and older: A review of the controversy. *Exp Gerontol.* 2013;48(10):1054-1061. doi:10.1016/j.exger.2013.02.005
21. Bolam KA, Van Uffelen JGZ, Taaffe DR. The effect of physical exercise on bone density in middle-aged and older men: A systematic review. *Osteoporos Int.* 2013;24(11):2749-2762. doi:10.1007/s00198-013-2346-1
22. Gómez-Cabello A, Ara I, González-Agüero A, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Effects of training on bone mass in older adults: a systematic review. *Sports Med.* 2012;42(4):301-325. doi:10.2165/11597670-000000000-00000
23. Jahanpeyma P, Kayhan Koçak FÖ, Yıldırım Y, Şahin S, Şenuzun Aykar F. Effects of the Otago exercise program on falls, balance, and physical performance in older nursing home residents with high fall risk: a randomized controlled trial. *Eur Geriatr Med.* 2021;12(1):107-115. doi:10.1007/S41999-020-00403-1
24. Günday Ç, Alpgözen AZ. Egzersiz Uygulamalarında Güncel Yaklaşımlar ve Kanıtlar. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Derg.* 2021;3(2):85-96. Accessed December 3, 2021. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jhpr/869305>
25. Martins AC, Santos C, Silva C, Baltazar D, Moreira J, Tavares N. Does modified Otago Exercise Program improves balance in older people? A systematic review. *Prev Med reports.* 2018;11:231-239. doi:10.1016/J.PMEDR.2018.06.015
26. Chiu HL, Yeh TT, Lo YT, Liang PJ, Lee SC. The effects of the Otago Exercise Programme on actual and perceived balance in older adults: A meta-analysis. *PLoS One.* 2021;16(8):e0255780. doi:10.1371/JOURNAL.PONE.0255780
27. Strommen J, Brotherson SE, Yang Z. Older Adult Knowledge and Behavior Change in the Stepping On Fall Prevention Program in a Community Setting. *J Hum Sci Ext.* 2017;5(3). Accessed December 3, 2021. <https://www.jhseonline.com/article/view/772>
28. Tiedemann A, Purcell K, Clemson L, Lord SR, Sherrington C. Fall prevention behaviour after

- participation in the Stepping On program: a pre–post study | PHRP. <https://www.phrp.com.au/>. 2021;31(1). doi:10.17061/PHRP30122004
29. Gholamzadeh S, Ebrahimi M, Sharifi N, Rambod M. The Effectiveness of the Stepping-On Fall Prevention Program on the Quality of Life, Fear of Fall, and Fall-Preventive Behaviors Among Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Clinical Trial. *Shiraz E-Medical J* 2021 2212. 2021;22(12). doi:10.5812/SEMJ.109363
  30. Gomeñuka NA, Oliveira HB, Silva ES, et al. Effects of Nordic walking training on quality of life, balance and functional mobility in elderly: A randomized clinical trial. *PLoS One*. 2019;14(1). doi:10.1371/JOURNAL.PONE.0211472
  31. Chavda UD, Solanki CP, Chhatlani RM. Nordic walking in geriatric population-An evidence based seminar. *J Educ Technol Heal Sci*. 2021;8(1):23-25. doi:10.18231/jjeths.2021.005
  32. Nyman SR. Tai Chi for the Prevention of Falls Among Older Adults: A Critical Analysis of the Evidence. *J Aging Phys Act*. 2020;29(2):343-352. doi:10.1123/JAPA.2020-0155
  33. Choo YT, Jiang Y, Hong J, Wang W. Effectiveness of Tai Chi on quality of life, depressive symptoms and physical function among community-dwelling older adults with chronic disease: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2020;111. doi:10.1016/J.IJNURS-TU.2020.103737
  34. Yang J, Zhang L, Tang Q, et al. Tai Chi is Effective in Delaying Cognitive Decline in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: Evidence from a Systematic Review and Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2020;2020. doi:10.1155/2020/3620534
  35. Keskin T, Başkurt F. Yaşlılarda Egzersiz Kompliyansı ve Motivasyon. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilim Derg*. 2020;11(3):369-375. doi:10.22312/SDUSBED.757470