

# EGZERSİZ VE SAĞLIK:

YAŞ VE CİNSİYETE ÖZGÜ BİLİMSEL  
YAKLAŞIMLAR

Editörler  
Muhammed Fatih BİLİCİ  
Enes YASUN



© Copyright 2024

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'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 amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

<b>ISBN</b> 978-625-375-253-8	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b> Egzersiz ve Sağlık: Yaş ve Cinsiyete Özgü Bilimsel Yaklaşımlar	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Editörler</b> Muhammed Fatih BİLİCİ ORCID iD: 0000-0003-1028-0504 Enes YASUN ORCID iD: 0000-0003-1257-3909	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaacılık
<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN	<b>Bisac Code</b> SPO000000
	<b>DOI</b> 10.37609/akya.3442

#### **Kütüphane Kimlik Kartı**

Egzersiz ve Sağlık: Yaş ve Cinsiyete Özgü Bilimsel Yaklaşımlar / ed. Muhammed Fatih Bilici,  
Enes Yasun.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

190 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253752538

#### **GENEL DAĞITIM**

#### **Akademisyen Kitabevi AŞ**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

# İÇİNDEKİLER

- Bölüm 1 Çocuklarda Beslenme ve Performans Gelişi.....1  
*Seyit Ali ÇITANAK*  
*Muhammed Zahit KAHRAMAN*
- Bölüm 2 Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Solunum Sistemine Etkisi 17  
*Serkan KIZILCA*  
*Orhan TUĞA*
- Bölüm 3 Çocuklarda Ekran Bağımlılığı ve Sedanter Yaşamın Fiziksel,  
Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri..... 29  
*Enes YASUN*  
*Muhammed Fatih BİLİCİ*
- Bölüm 4 Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Gebelik ve Doğum Sürecine Etkisi. 41  
*Duygu BALICA*  
*Murat ÇELİK*
- Bölüm 5 Sağlıklı Yaşam İçin Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Beslenme..... 57  
*Murat ÇELİK*  
*Sedat OKUT*
- Bölüm 6 Menstrüasyon (Regl) Döneminde Kardiyovasküler Sistem ve  
Performans..... 77  
*Duygu BALICA*  
*Sedat OKUT*
- Bölüm 7 Sağlıklı Yaşam İçin Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Beslenme..... 91  
*Özcan BÜLBÜL*  
*Erdem EROĞLU*
- Bölüm 8 Yapay Zekâ Destekli Fiziksel Aktivite Tasarımları Üzerine Bir  
Çalışma ..... 109  
*Sinan ÖZBEY*  
*Muhammed Fatih BİLİCİ*
- Bölüm 9 Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Optimum Beslenme  
Alışkanlıkları..... 121  
*Yunus CAFEROĞLU*  
*Ömer Faruk BİLİCİ*

Bölüm 10 Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Kardiyovasküler ve Kardiyorespiratuar Sistem Üzerindeki Etkileri .....	135
<i>Resul BOZARSLAN</i>	
<i>Samet KAÇAN</i>	
Bölüm 11 Yaşlı Bireylerde Kültürel ve Sosyal Yaşam Alışkanlıklarının Fiziksel Sağlığa Etkileri .....	161
<i>Güven EŞKİN</i>	
<i>Erdem EROĞLU</i>	
Bölüm 12 Yaşlılıkta Fiziksel Aktivitenin Sosyal İzolasyonu Önleme ve Toplumsal Bütünleşmeye Katkısı Bağlamında Sosyolojik Bir Değerlendirme.....	173
<i>Musa YILMAZ</i>	

# YAZARLAR

## **Duygu BALICA**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Ömer Faruk BİLİCİ**

Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı

## **Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ**

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

## **Resul BOZARSLAN**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Arş. Gör. Özcan BÜLBÜL**

İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

## **Yunus CAFEROĞLU**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Murat ÇELİK**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Seyit Ali ÇİTANAK**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Doç. Dr. Erdem EROĞLU**

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## **Güven EŞKİN**

Doktora öğrencisi, Beylikdüzü Spor Kompleksi

## **Samet KAÇAN**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

## **Doç. Dr. Muhammed Zahit KAHRAMAN**

Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksekokulu, Spor Bölümü

## **Dr. Öğr. Üyesi Serkan KIZILCA**

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

## **Öğr. Gör. Sedat OKUT**

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## **Sinan ÖZBEY**

Doktora Öğrencisi, Muş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Orhan TUĞA**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan  
Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Arş. Gör. Enes YASUN**

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri  
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

**Dr. Musa YILMAZ**

Bağımsız Araştırmacı

# BÖLÜM 1

## ÇOCUKLARDA BESLENME VE PERFORMANS GELİŞİ

Seyitali ÇITANAK<sup>1</sup>

Muhammed Zahit KAHRAMAN<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Çocuk; büyüme ve öğrenmesine yardımcı olmak için bilmemiz gerekenlerin hepsini olmasa da çoğunu bize anlatır. Öğrenmemiz gereken çocuğu takip etmek, gitmek istediği yere kadar izlemek ve oraya vardıklarında sessizce gözlemlemiştir. Bir toplumun sağlıklı bireylerden oluşmasında, değerlerini koruyabilmek de ve bu değerleri nesilden nesille aktarabilmesinde o ülkede yaşayan çocukların nasıl yetiştiğinin büyük payı vardır. Çocuklar hareket etmeyi, oyun oynamayı oyunla öğrenmeyi seven, enerji dolu bireylerdir. Hareket çocuklar için anne karnında başlar. Sporun bilimsel yöntem ve tekniklerle, çocuğun bulunduğu gelişim evresi ve özellikleri göz önüne alınarak yaptırılması çocuğun sosyal, psikolojik, zihinsel ve bilişsel zekasına önemli ölçüde fayda sağladığı bilinmektedir (Özgüven vd., 2021). Spor, sosyal, ekonomik ve kültürel gelişimin temel ilkelerine dayanarak, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimine, kişilik oluşumuna, karakter gelişimine ve çevreye uyum sağlamasına aracılık eder (Kızılca vd., 2024).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin çoğunda, spor faaliyetlerine çocukluk yıllarından itibaren başlamakta ve yaş gruplarına ve gelişimsel özelliklere göre bilimsel temellere dayanan antrenman programları uygulanmaktadır. Bu nedenle çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmayı amaçlayan etkili müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Sarı vd.,2022). Bu süreçte, çocukların sporla tanıştırılmanın, sağlıklı ve verimli toplumların oluşmasında önemli bir

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Schaalis.49@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-6291-8167

<sup>2</sup> Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksekokulu, Spor Bölümü, mzkahraman04@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1295-7611

## SONUÇ

Çocuklarda sportif performansın kazanılmasında beslenme ile birlikte fizyolojik ve psikolojik faktörler, düzenli antrenman, sağlık durumu, çevresel etmenler ve branaşa özgü özellikler gibi birçok değişkenin etkileşimi rol oynamaktadır. Bu unsurların bir araya gelmesi, çocukların daha yüksek verimlilikle performans sergilemelerini sağlayan önemli faktörlerdir. Düzenli fiziksel aktivite, organizmada birçok adaptasyon sağlamaktadır (Kahraman vd., 2023). Organizmanın çok fazla zorlanmalara maruz kaldığı egzersizlerde performansı etkileyen en önemli unsurlardan biri oksijen kullanılabilir kapasitesidir (Kızılcıca, 2023). Beslenme ve solunum yaşamak için temel öğeler olduğu gibi aynı zamanda birbirini etkileyen durumlardır (Bocutoğlu vd., 2010). Çocukların beslenme düzeni, bireysel özelliklerine bağlı olarak, cinsiyet, yaş, günlük fiziksel aktivite düzeyi ve yaptıkları spor dalı gibi faktörlere göre özelleştirilmelidir. Bu faktörler doğrultusunda, çocuklarda antrenman ve müsabaka dönemlerinde besin alımının yeterli ve dengeli bir şekilde yapılması, çocukların performansını ve genel sağlık durumunu en üst seviyeye çıkarabilir. Ayrıca çocuk, aile ve antrenörlere beslenme eğitiminin verilmesi, çocukların doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarında önemli rol oynar. Çocuklarda uygun antrenman ve beslenme programlarıyla sportif performansın yüksek seviyelere ulaşması sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Aksu, A., & Tanoğlu, G. (2023). Investigation of Attitudes towards Leisure Satisfaction of Individuals Attending Fitness Centers. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 380-391.
- Aksu, B., & Özcan, C. (1981). Okul çağı çocuklarında beslenme sorunları ve bazı öneriler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 19-25.
- Altavilla, G., Mazzeo, F., D'Elia, F., & Raiola, G. (2018). Physical commitment and specific work for each role in an elite soccer team. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 570-574.
- Altundağ, Ö. Ö., & Payas, D. (2021). Özel sporcu grupları ve beslenme önerileri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 115-125.
- Arıkan, G., & Çimen, E. (2022). *Beden eğitimi ve spor bilimi*, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Arslan, E. (2023). Futbolda ısınma ve soğuma, M.Z. Kahraman içinde, *Futbolun Fizyolojik Temelleri* (s. 75-89) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı.
- Bayraktar, B., & Kurtuluş, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.



- Baysal, A. (2004). *Beslenme*, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Bocutoğlu, A. Ç., Saygın, M., Öngel, K., & Çalışkan, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde solunum fonksiyonları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Bompa, T. O. (2001). *Antrenman kuramı ve yöntemi*, İkinci Baskı, Çev: İ. Keskin, AB Tuner. Ankara: Bağırğan Yayınevi, Kültür Ofset.
- Ceylan, Ö. (2009). *Beden eğitimi uygulamaları*, Ankara: Selim Kitabevi.
- Demir, A. (2022). *Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar*, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ekstrand, J., Karlsson, J., & Hodson, A. (2003). *Football medicine*, London: Martin Dunitz (Taylor & Francis Group).
- Eroğlu, E., & Yavuz Eroğlu, S. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22(1-S), 19-27. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9776>
- Eroğlu, S. Y., & Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Ersoy, G. (2011). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ceylan, G., & Kozak, M. (2021). Perceptions of active zumba members regarding the concept of "zumba": A metaphor analysis study: Aktif zumbaya katılan üyelerin "zumba" kavramına ilişkin algıları: Bir metafor analizi çalışması. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 233-242.
- Günay, M., Şiktar, E., ve Şiktar, E. (2019). *Antreman bilimi*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kahraman, M. Z., Okut, S., Sarı, C., Bilici, Ö. F., & Bilici, F. (2023). The effect of athletics and football training characteristics on some respiratory parameters in female athletes. *Turkish Journal of Kinesiology*, 9(1), 52-58. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1258836>
- Kızılca, S. (2023). Futbolda solunum sistemi, M.Z. Kahraman içinde, *Futbolun Fizyolojik Temelleri* (s. 25-39) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kızılca, S., Bilici, Ö. F., Ekiz, D., Okut, S., Altıntaş, S., İşlen, T., & Bilici, M. F. (2024). Evaluation of awareness levels towards winter sports in secondary school students studying in different climatic conditions. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 98-107. <https://doi.org/10.62425/rses.1508188>
- Leahey, T. H. (1994). *A history of modern psychology*. Prentice-Hall, Inc.
- Maughan, R. J. (2005). The limits of human athletic performance. *Annals of transplantation*, 10(4), 52-54.
- Okut, S., & Kızılca, S. (2024). The effects of open and closed kinetic chain exercises on visual reaction times and certain motor skills in young male boxers. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 373-383. <https://doi.org/10.18506/anemon.1398291>
- Özgülven, Y. M., Gönener, U., & Eken, S. (2021). *A Dockerized big data architecture for sports analytics*.
- Pelivan, A. (2011). *Sporda beslenme*, İstanbul: Bedray Yayıncılık.
- Sarı, C., Han, M., Türker, A. (2022). Çocuklarda ve Gençlerde Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Faydaları ve Riskleri: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*;14(3):347-56

- Şubaş, M. (2017). *Derince Sedaş Tek Spor Kulübü futbol branşı 11-12-13 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türker A, Yüksel O. (2020) *Beslenmede Vitaminlerin Önemi*. Beslenme ve Obezite. :7-32
- Ulucan, K. (2016). Spor genetiği açısından türk sporcuların ACTN3 R577X polimorfizm literatür özeti. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 44-47.
- Vanek, M., & Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. London: McMillan Co.
- Yasun, E., & Kaynar Ö. (2023). Sporun sosyalleşme üzerindeki rolü, Y.K. Haspolat, V. Kavak, içinde, *Farklı Yönleriyle Hayatın İçinden* (s. 382-393). Ankara: Orient Yayınları.
- Yıldızhan, R., & Arslan, E. (2023). Futbolda beslenme, M.Z. Kahraman içinde, *Futbolun Fizyolojik Temelleri* (s. 109-123) Ankara: Gazi Kitapevi.

## İNTERNET KAYNAKLARI

- URL-1.** <https://www.mtmsuaritma.com.tr/besin-piramidi/> (Erişim Tarihi: 12.11.2024).
- URL-2.** <https://images.app.goo.gl/XJeFLv8XSFnutn7UA> (Erişim Tarihi: 21.11.2024).
- URL-3.** <https://images.app.goo.gl/ujvpdUjmDGK7wcvd9> (Erişim Tarihi: 05.10.2024).
- URL-4.** <https://images.app.goo.gl/Rb7emqvVJvGtfPgDA> (Erişim Tarihi: 07.11.2024).

## BÖLÜM 2

# ÇOCUKLARDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN SOLUNUM SİSTEMİNE ETKİSİ

Serkan KIZILCA<sup>1</sup>  
Orhan TUĞA<sup>2</sup>

### GİRİŞ

İnsan doğası gereği hareket eder. Hareket insan yaşamı için önemli bir unsurdur. Sanayileşme ile başlayıp gelişen teknolojinin akabinde sosyal hayatta büyük değişimler meydana geldi ve makineleşmenin etkisi ile hareketsiz yaşam giderek artmıştır. Bebeklik çağından yetişkinliğe kadar hareket etme durumu insan yaşamında ve sağlıkta önemli bir etkidir. Fiziksel aktivitenin bu denli önemli olduğu düşünüldüğünde toplumlarda fiziksel aktiviteye ve harekete verilen değer her zaman artmaktadır. (Başkonuş, 2020). Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin en önemli olgularından biri de fiziksel aktivitedir. Yapılan araştırmalar, özellikle büyüme ve genç yetişkinlik döneminde fiziksel olarak aktif kalmanın kan basıncı, oksijen kapasitesi, vücut kompozisyonu, kemik sağlığı, glikoz metabolizması ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2018). Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcaması ile gerçekleşen bedensel hareketler bütünüdür. Bu hareket bütünü sırasında kaslarımızdan iskelet kasının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasını bazal seviyenin üzerinde artıran herhangi bir bedensel hareket olan yürümek, ip atlamak, dans etmek vb. gibi hareketler fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Welk, 2002).

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam benimsenmeye başlanmış ve bu hareketsiz yaşam biçimi çocukların hayatını

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, serkankizilca@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-0030-7999

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orhantua77@gmail.com, ORCID iD: 0009-0007-6330-2136

koruyarak daha uzun süre egzersiz yapmalarını sağlıyor (Kurdak, 2012). Fiziksel aktivite ve egzersiz yalnızca sağlıklı bireylerde değil sağlıklı çocuklarda olduğu kadar kronik hastalık varlığı olan çocuklarda da gerekli ve önemlidir (Tremblay vd, 2011).

## SONUÇ

Müsabaka anında aktif durumda olan inspirasyon-ekspirasyon akciğerlerin en üst seviyede çalışmasını ve O<sub>2</sub> alımını artırır. Bu durum daha iyi bir kardiyο işlevselliği sağlar. Vücuda gönderilen kan miktarının artışına bağlı olarak kalp vücut için gerekli oksijeni daha az çalışarak sağlamış olur. Aerobik etkinlik sırasında düzenli yapılan inspirasyon-ekspirasyon akciğer kapasitesinde gelişme meydana getirir. Solunum sistemindeki gelişimi takiben vücudun ihtiyacı olan oksijen daha az soluk ile temin edilmiş olur. (Brant, Yoga, 1996). Başka bir ifadeyle akciğerlerde inspirasyon volümü artar ve yüklenme durumunda inspirasyon-ekspirasyonda ekonomik ortam sağlanır. Yorgunluk geciktirilip, günlük hayatta verimlilik artacaktır (Açıkada, Ergen, 1990). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler denge ve koordinasyonda artış sağlamakta, aerobik kapasiteyi, kas kuvvetini arttırmakta, metabolik fonksiyonları geliştirmektedir. Ayrıca kemik dansitesi, insülin seviyeleri ve immün fonksiyonlarda gelişme sağladığı belirtilmiştir (Warburton vd, 2006).

## KAYNAKLAR

- Acar, A. K. (2021). Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinde E-Sağlık Okuryazarlığı, Dijital Sağlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor, Büro-tek ofset Mabaacılık Ankara.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Başkonus, T. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 365-376.
- Bates DV. (1989). Basic pulmonary physiology. *Respiratory Function in Disease*. Chapter 3. 3rd ed. Philadelphia: WB Saunders Company, 23-66.
- Bidzan-Bluma, I. ve Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. doi: 10.3390/ijerph15040800

- Bilici, M. F., & Turker, A. (2019). Investigation of The Effects of Smoking Addiction and Physical Activity on Some Respiratory Functions in Young Adult Males. *Journal of Education and Training Studies*, 7(12), 41-46.
- Brant, J., Power Yoga., (1996) A New Form of Ancient Practice Builds Strength and Endurance. *Seattle Times*, January 31,
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ve Wil-lumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Cardinal, B. J. (2016). Toward a greater understanding of the syndemic nature of hypokinetic diseases. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 14(2), 54-59.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2012a) Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2011. *MMWR*, 61:9-39
- Centers for Disease Control ve Prevention. (2010). State indicator report on physical activity: 2010 national action guide. [https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/PA\\_State\\_Indicator\\_Report\\_2009\\_Action\\_Guide.pdf](https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/PA_State_Indicator_Report_2009_Action_Guide.pdf) adresinden 2 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Curtis, G. L., Chughtai, M., Khlopas, A., Newman, J. M., Khan, R., Shaffiy, S., ...Mont, M. A. (2017). Impact of physical activity in cardiovascular and musculoskeletal health: Can motion be medicine?. *Journal of Clinical Medicine Research*, 9(5), 375. doi: 10.14740/jocmr3001
- Davis, J.A. (1985). Anaerobic threshold: Review of the concept and directions for future research. *Med. Sci. Sport exerc.*, 17:6-18.
- Demirel, H.A., Koşar, N.Ş. (2002). *İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji*, Ankara: Nobel Yayınevi (ss 26-30).
- Dimitri, P., Joshi, K. ve Jones, N. (2020). Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of Disease in Childhood*, 105(11), 1035-1040. DOI:10.1136/archdischild-2019-318017
- Eroğlu, E., & Eroğlu, S. Y. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22, 19-27.).
- Fox, S.I. (1990). *Human Physiology*, 3rd edition, dubuque, Iowa: Wm C. Brown Publishers, S. 204-241.
- Hall, J.E. (2011). Respiration. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 12th ed. Saunders Elsevier, ;7:465-507.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. ve Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030. <http://dx.doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>
- Hole, W.J. (1990). *Human Anatomy and Physiology*, 5 th edition, dubuque, Iowa: Wm C. Brown Publishers, S. 593-630.
- Ji, L. and Leichtweis, S. (1997). Exercise and oxidative stress: sources of free radicals and their impact on antioxidant systems. *Age*, 20(2), 91-106.
- Kahraman, M. Z., Okut, S., Sarı, C., Bilici, Ö. F., & Bilici, F. (2023). The effect of athletics and football training characteristics on some respiratory parameters in female athletes. *Turkish Journal of Kinesiology*, 9(1), 52-58.
- Kahraman, M. Z., & Arslan, E. (2023). The relationship between body composition and biomotor performance parameters in U18 football players. *Physical Education of Students*, 27(1), 45-52.

- Kızılca, S., Bilici, Ö. F., Ekiz, D., Okut, S., Altıntaş, S., İşlen, T., & Bilici, M. F. (2024). Evaluation of Awareness Levels Towards Winter Sports in Secondary School Students Studying in Different Climatic Conditions. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 98-107.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., ve Leetongin, G. (2012). Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294–305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- Kraemer WJ., Adams K., Cafarella E., Dudley GA., Dooly C., Feigenbaum MS. (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine Science in Sports Exercise*. 34(2), 364-380.
- Kurdak, S. S. (2012). Solunum sistemi maksimal egzersiz kapasitesini sınırlar mı. *Solunum*, 14, 12-20.
- Macklem PT. (2005). Act of breathing: dynamics. In: Hamit Q, Shonnon J, Martin J (eds). *Physiologic Basis of Respiratory Disease*. Chapter 4. 1st ed. Hamilton, Ontario: BC Decker Inc, 35-48.
- McConnel A. (2011). *Breathe Strong, Perform Better*, Human Kinetics, United States of America.
- Muratlı,S.(2007).Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor.Ankara: Nobel.
- Okut, S., Kahraman, M. Z., & Sarı, C. (2023). Yıldız Erkek Boksörlerde 4 Haftalık Müsabaka Öncesi Antrenmanların Kuvvet, Sürat ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 30-36.
- Owen, K.B., Parker, P.D., Astell-Burt, T. ve Lonsdale, C. (2018). Regular Physical Activity and Educational Outcomes in Youth: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 62, 334– 340.
- Özer K. *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım. 2015.
- Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. *Klasmat Matbaacılık*, Ankara, 19, 21.
- Peluso, M. A. M., ve Andrade, L. H. S. G. d. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Pivarnik J. ve Womack C. (2006). Effect of physical education and activ-ity levels on academic achievement in children. *Med Sci Sports Exercise*, 38(8):1515–1519.
- Solomon, E.P. (1997). Çeviri L. Bikem Süzen. *İnsan Anatomisi ve Kinesiyolojisine Giriş*. Birol Basın Yayın Dağıtım ve Tic LTD. ŞTİ., (S. 199-209).
- Strauss RS, Rodzilsky D, Burack G, Colin M (2001) Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155:897-902
- Taşçı, B. (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
- Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE., (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*. ;36(1):36–46 7-58.

- Van Rensburg KJ, Taylor A, Hodgson T. The effects of acute exercise on attentional bias towards smoking-related stimuli during temporary abstinence from smoking. *Addiction* 2009;104(11):1910–7.
- Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., ve Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Warburton, D.E., Nicol, C.W. and Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-9.
- Welk, G. (2002) *Physical activity assessments for health related research*. Iowa: Human Kinetics.
- WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 2010.
- Wilmore J.H. Costil D.C. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, S. (191-201).
- World Health Organization. *Noncommunicable diseases country profiles 2018*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274512>, 223
- Woods SL, Froelicher ES, Motzer SA, Bridges EJ. (2005). *Cardiac Nursing 5th Ed*. Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins;
- Zipes, D.P, Libby, P., Bonow, R.O., Braunwald, E. (2008). *Koroner Kalp Hastalığının Primer ve Sekonder Profilaksisi*. Braunwald Kalp Hastalıkları A Textbook of Cardiovascular Medicine Cilt 2. 1.Baskı, İstanbul:Nobel Tıp Kitabevleri; p.1057–1081.

# BÖLÜM 3

## ÇOCUKLARDA EKRAN BAĞIMLILIĞI VE SEDANter YAŞAMIN FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Enes YASUN<sup>1</sup>  
M. Fatih BİLİCİ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Teknoloji geliştikçe medya araçları hayatımızın hemen her alanında karşımıza çıkmakta ve çocuklarda giderek daha fazla kullanılmaktadır. Görsel medya araçları arasında halen önemli bir yer tutan televizyonun yanı sıra tablet, akıllı telefon, video oyunları ve dizüstü bilgisayarlar gibi farklı türdeki dijital ekranların kullanımı da popüler hale gelmiştir. Günümüzde kentleşmenin oyun alanlarının azalması, ebeveynlerin dış dünyaya olan güvensizliği ve çocuklarını kontrol altında tutma isteği ve covid-19 salgını nedeniyle uzaktan eğitimin artmasıyla birlikte çocuklar dijital ortamda daha fazla zaman geçirmektedir (Aşut, 2019; G Ceylan 2021).

Dijital cihazların uygun kullanımının çocuklara birçok faydası vardır ancak aşırı, sınırsız ve kontrolsüz kullanımı da olumsuz etkilere neden olabilir (Çınar, 2021). Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bilimsel araştırmalar çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin ve teknolojik cihaz kullanımının giderek arttığını göstermektedir (Rasmussen ve ark., 2020; Rideout, 2017; TÜİK, 2021).

Cihaz kullanarak uzun süre oturma alışkanlığı, özellikle de oyun oynama, çocukları hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemeye teşvik etmektedir. Bu durum nedeniyle uyku, tuvalete gitme, beslenme gibi ihtiyaçlarını erteledikleri, obezite riskinin daha yüksek olduğu ve uyku sorunları geliştirdikleri rapor edilmiştir

<sup>1</sup> Arş. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, e.yasun@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1257-3909

<sup>2</sup> Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, f.bilici@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1028-0504



## KAYNAKÇA

- Akbağ, M., Sayiner, B. & Sözen, D. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21(21), 59-74.
- Akdur, H., Sözen A. B., Yiğit Z., Bolata N., Güven Ö. (2007). "The effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters In Obese Women" İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi dergisi Cilt 70, Sayı 3, S. 064-069
- Aksu, A. (2023). Investigation of the Relationship Between Methods of Coping with Stress and Psychological Resilience Levels of Referees. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 377-389.
- Altun, D. (2019). AN Investigation of Preschool Children's Digital Footprints and Screen Times, and of Parents' sharenting and Digital Parenting Roles. International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 10(35).
- Aşut, Ö., Abuduxike, G., Acar-Vaizoğlu, S., & Cali, S. (2019). Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the Turkish Republic of Northern Cyprus. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(4), 568-579.
- Atladóttir, H. O., Partner, E. T., Schendel, D., Dalsgaard, S., Thomsen, P. H. & Thorsen, P. (2007). Time trends in reported diagnoses of childhood neuropsychiatric disorders: a Danish cohort study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(2), 193-198.
- Atladóttir, H. O., Partner, E. T., Schendel, D., Dalsgaard, S., Thomsen, P. H. & Thorsen, P. (2007). Time trends in reported diagnoses of childhood neuropsychiatric disorders: A Danish cohort study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 161(2), 193-198.
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P. & Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 197
- Blair, S. N. & Nichaman, M. Z. (2002, February). The public health problem of increasing prevalence rates of obesity and what should be done about it. In Mayo Clinic Proceedings (Vol. 77, No. 2, pp. 109-113). Elsevier.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Çınar M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Ekran Bağımlılığı ve Etkileri. Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çiçek, G. (2010). Sedanter bayanlarındokuzhaftalıkkoş-yürüveaerobik-stepegzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü) Malatya.
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme Psiko Eğitim Programının Etkisi. Milli Eğitim Dergisi, Temel Eğitim, 665-684.
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme Psiko Eğitim Programının Etkisi. Milli Eğitim Dergisi, 48(1), 665-684.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl III, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685-698.

- Eroğlu, S. Y., & Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Eroğlu, E., & Ersoy, A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 68-75.
- Eroğlu, E., & Eroğlu, S. Y. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22, 19-27.
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S. & Dietz, W. H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *The Journal of pediatrics*, 150(1), 12-17.
- Bayköse, Nazmi, Ceylan, G., & Şahin, A. H. M. E. T. (2021). In the middle of the pandemic: Covid 19 metaphor for university student athletes is beyond a negative phenomenon. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 868-874.
- Gençarşlan Ö, Yıldırım D. "Stres ve Başetme Yöntemleri, Farklı Yönleriyle Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Çukurova Nobel Tıp Kitabevi, Antalya, 2021, s.391-397
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1•6 million participants. *Lancet Child Adolesc health*. 2020;4(1):23-35
- Hadgraft, N. T., Winkler, E., Climie, R. E., Grace, M. S., Romero, L., Owen, N. & Dempsey, P. C. (2021). Effects of Sedentary Behaviour Interventions on Biomarkers of Cardiometabolic Risk in Adults: systematic review with meta-analyses. *British Journal of Sports Medicine*, 55(3), 144-154.
- Hazar, Z. & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- İnceoğlu, Y. G., & Akıner, N. (2011). Medya ve çocuk rehberi. Eğitim Yayınevi.
- Jolliffe, D. (2004). Extent of overweight among US children and adolescents from 1971 to 2000. *International Journal of Obesity*, 28, 4-9.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kaya F, Bilici MF. Çocuklarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin obeziteyle ilişkisi. Karataş ö, Karataş Eö, editörler. spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-II. 1. Baskı. Ankara: Gece Kitaplığı; 2021. p.215-24
- Kerberg, C. S. (2005). Problem and pathological gambling among college athletes. *Annals of Clinical Psychiatry*, 17(4), 243-247.
- Koç H. ve Karadağ A. (2024). Sporda Sağlık Okuryazarlığı. Ankara: Gazi Yayınevi
- Marufoğlu S. (2020). Dijital oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Murathan, T., & Karayol, M. (2020). Spor Bilimleri Alanında Lisans ve Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 2045-2054.
- Namlı, S., & Demir, G. T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 19(1), 40-52.

- Nelson, M. C. & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4), 1281-1290.
- Onen, C., Sandikci, M. B., & Dincer, E. (2022). Working environment-related leisure time satisfaction levels and health behaviors of university office workers and ergonomic solutions. *Medicine*, 11(2), 814-9.
- Önen, C., & Sandikçi, M. B. (2021). Reflection of eating awareness and life engagement of university students on the coronavirus (COVID-19) pandemic. *health*, 3, 4.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J. & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33, 811-829.
- Rasmussen, M., Pedersen, J., Olesen, L. G., Brage, S., Klakk, H., Kristensen, P. L., Brønd, J. C., & Grøntved, A. (2020). Short-term efficacy of reducing screen media use on physical activity, sleep, and physiological stress in families with children aged 4-14: study protocol for the screens randomized controlled trial. *BMC public health*, 20(1), 380.
- Rideout, V. (2017). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight*. San Francisco, CA: Common Sense Media, 263-283.
- Salminen, J.J., Erkontalo, M.O., Pentti, J. et al. (1999). Recurrent low back pain and early disc degeneration in the young. *Spine*, 24, 1316-1321.
- Sandıkçı, M. B., Bilgin, S., Koç, H., & Turhan, M. Ö. (2022). Examination Of The Relationship Of Exercise Addictions And Orthorexia Ner-Vosa (Obsession With Healthy Eating) Of Sports Center Members. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 7(20).
- Sarı, C., Han, M., Türker, A. Çocuklarda ve Gençlerde Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Faydaları ve Riskleri: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 2022;14(3):347-56
- Taylor SE. *Health Psychology*, 10th edition, McGraw-Hill Education, New York, 2018, s. 114-135.
- Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14(1):1-17.
- Tüik (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi2021-41132> / (Erişim Tarihi: 26.12.2021).
- Ünveren, A. Harmancı, H. Kayhan, M. (2020). *Diyabete Multidisipliner Yaklaşım*, Akademisyen kitabevi A.Ş.,
- Vainio, H., & Bianchini, F. (Eds.) (2002). Weight control and physical activity. In IARC handbooks of cancer prevention (Volume 6, pp. 1–315). Lyon:IARC Press.
- Vural, Ö. 2010, Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Wartella, E.A, Lovato, S.B., Pila, S., Lauricella, A.R., Echevarria, R., Evans, J., Hightower, B. (2019), Digital Media Use By Young Children: Learning, Effects and Health Outcomes. In Beresin EV, Olson CK (Eds.), *Child and Adolescent Psychiatry and The Media*, Elsevier: St. Louis, Missouri.

- World Health Organisation (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894. Geneva: WorldHealthOrganisation
- Yalçın, A., Alver, E. İ. & Yalçın, S. (2022). İlkokul Öğrencilerinde Problemlı Medya Kullanımının, Annenin Demografik Özellikleriyle ve Evde Medya Kullanımına İlişkin Kuralların Olup Olmamasıyla İlişkisi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 9(89), 2305-2319.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H., and Cho, J. S. (2005). SCL 90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Young, D. R., Hivert, M. F., Alhassan, S., Camhi, S. M., Ferguson, J. F., Katzmarzyk, P. T. & Yong, C. M. (2016). Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 134(13), e262-e279.
- Young, K. (1996). Internet Addiction; The Emergence of New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*. 1, 237-244
- Zsolt D., Szeredi, B., and Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: the development of the problematic Internet use questionnaire (PIUQ). *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-74.

# BÖLÜM 4

## EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN GEBELİK VE DOĞUM SÜRECİNE ETKİSİ

Duygu BALICA<sup>1</sup>  
Murat ÇELİK<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Egzersiz ve fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve sağlıklarını korumak için vazgeçilmez unsurlardır. Gebelik süreci hem anne adayının hem de bebeğin sağlığı açısından oldukça hassas bir dönemdir. Bu dönemde düzenli ve uygun fiziksel aktivite, anne adayının fiziksel, psikolojik ve metabolik sağlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Egzersiz, hamilelik sürecindeki fizyolojik değişimlere uyum sağlamayı kolaylaştırabilirken, aynı zamanda doğum sürecini de olumlu etkileyebilmektedir. Ancak, bu süreçte yapılan fiziksel aktivitelerin türü, süresi ve yoğunluğu büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, gebelik döneminde egzersizin anne ve bebek sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyerek, doğum süreci ve sonuçlarına olan katkılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Gebelikte fiziksel aktivite ve egzersiz, anne ve bebek sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli bir araçtır. Uygun bir egzersiz programı, annenin fiziksel ve zihinsel durumunu iyileştirirken doğum sürecini daha rahat bir hale getirebilir. Egzersiz, gebelik boyunca annenin kas-iskelet sistemini destekler, sırt ve bel ağrılarını azaltır, enerji seviyesini yükseltir ve uyku düzenine katkı sağlar. Ayrıca, stres ve kaygıyı azaltarak anne adayının psikolojik sağlığını güçlendirir. Düşük şiddetli aktiviteler, özellikle yürüyüş, yüzme, yoga ve pilates, gebelik döneminde güvenli kabul edilen egzersiz türleridir. Bu egzersizler, annenin vücut ağırlığındaki artışın etkilerini hafifletirken fetüs üzerinde herhangi bir olumsuz

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, dygblc25@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4768-4214

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, mrtclc23.44@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0437-6227

hamilelik sürecine hem de doğum sürecine katkısının olmasıdır. Literatürde yer alan kimi çalışmaya göre egzersiz veya fiziksel aktiviteye başlanması için en ideal evrenin ikinci trimester dönem olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda üçüncü evrede yani üçüncü trimester dönemde doğum süreci başlayacağı için fiziksel kısıtlamaya gidilmelidir. İdeal egzersiz programının verilebilmesi için annenin uygun olup olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bölümlerde de bahsedildiği gibi orta şiddetteki egzersizler önerilmelidir. Ani hareketlerin olduğu, yarışma, mücadele ve ağır kaldırma gibi aktiviteler annenin düşük yapma olasılığını arttırdığı için önerilmemelidir. Egzersiz, haftada 4 kez 15 dakika ile başlayıp 30 dakikaya çıkartılabilir. Anne yorgun hissettiğinde egzersize ara verilebilir veya egzersiz ara sıra yapılabilir. Egzersizin yaptırıldığı ortam mutlaka havalandırılmalıdır. Sonuç olarak; fiziksel aktivitenin doğum komplikasyonlarını azaltmada ve sezaryen oranını düşürmede oldukça etkili olduğunu söylemek mümkündür.

## KAYNAKÇA

- Acog. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period*. Obstetrics ve Gynecology.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., & Paffenbarger, R. S. (1989). *Physical fitness and all-cause mortality*. JAMA.
- Chung, J. G., Taylor, R. S., Thompson, J. M., Anderson, N. H., Dekker, G. A., Kenny, L. C., & McCowan, L. M. (2013). Gestational weight gain and adverse pregnancy outcomes in a nulliparous cohort. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 167(2), 149-153.
- Clapp 3rd, J. F., Rokey, R., Treadway, J. L., Carpenter, M. W., Artal, R. M., & Warnes, C. (1992). Exercise in pregnancy. *Medicine and science in sports and exercise*, 24(6 Suppl), S294-300.
- Committee on Obstetric Practice. (2002). ACOG committee opinion. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Number 267, January 2002. American College of Obstetricians and Gynecologists. *International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 77(1), 79-81.
- Çetin, F. C., Demirci, N., Çalık, K. Y., & Akıncı, A. Ç. (2017). Gebelikte Olağan Fiziksel Yakinmalar. *Zeynep Kâmil Tıp Bülteni*, 48(4), 135-141.
- Demirgöz Bal, M., Dereli Yılmaz, S., & Berkiten Ergin, A. (2017). Ebelere Yönelik Kapsamlı Doğum (1. baskı). *Akademisyen Kitabevi, Ankara*.
- Dönmez, A., Er, M., & Karaçam, Z. (2018). Gebe okuluna başvuran gebelerin yaşadığı gebeliğe bağlı fiziksel sağlık sorunlarının incelenmesi. *Life Sciences*, 13(1), 1-10.
- Ezmerli, N. M. (2000). Exercise in pregnancy. *Primary care update for Ob/Gyns*, 7(6), 260-265.

- Karaçam, Z., & Özçelik, G. (2014). Gebelikte Sık Karşılaşılan Yakınmalar, Fiziksel, Ruh-sal ve Cinsel Sağlık Sorunları, Risk Faktörleri ve Yaşam Kalitesi ile İlişkileri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30(3), 1-18.
- Kennedy, B. B., Ruth, D. J., & Martin, E. J. (Eds.). (2009). *Intrapartum management modules: A perinatal education program*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kızılca, S., & Okut, S. (2024). The Effect of Dynamic Warm-Up Exercise Durations on Different Jump Types in Young Male Boxers. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 26(2), 236-244.
- Kızılca, S., Bilici, Ö. F., Ekiz, D., Okut, S., et al. (2024). Evaluation of Awareness Levels Towards Winter Sports in Secondary School Students Studying in Different Clima-tic Conditions. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 98-107. <https://doi.org/10.62425/rses.1508188>.
- Koç H., Yasun E. (2024). Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Sporda Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(3), 339-349. Doi: 10.61962/bsd.1565690
- Lotgering, F. K., van Doorn, M. B., Struijk, P. C., Pool, J., & Wallenburg, H. C. (1991). Maximal aerobic exercise in pregnant women: heart rate, O<sub>2</sub> consumption, CO<sub>2</sub> pro-duction, and ventilation. *Journal of Applied Physiology*, 70(3), 1016-1023.
- Lowdermilk, L., Cashion, K., Perry, S. E., Alden, K. R., & Olshansky, E. (2019). *Doğum ve Kadın Sağlığı E-Kitabı*.
- Muhammed Ömer Ertutar-Sedat Okut -Ömer Kaynar -Raci Kaçmaz -Canan Demir - Halit Demir .(2024).The Effect Of Moderate And High-Intensity Training On Oxidative Stress And Some Antioxidant Activities İn Tennis Players.Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)
- Norwitz, E. R., Robinson, J. N., & Challis, J. R. (1999). The control of labor. *New Eng-land Journal of Medicine*, 341(9), 660-666.
- Okut, S., & Kızılca, S. (2024). The Effects of Open and Closed Kinetic Chain Exerci-ses on Visual Reaction Times and Certain Motor Skills in Young Male Boxers. *Anem-on Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 373-383. <https://doi.org/10.18506/anemon.1398291>.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., & Wing, A. L. (1986). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*.
- Sevil, Ü., & Ertem, G. (2016). Perinatoloji ve bakım. *Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul*.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2016). Doğum Süreci El Kitabı, Çeviri Ed: Samiye Mete. *İs-tanbul Tıp Kitabevi, Üçüncü Baskı, İstanbul*.
- Stevenson, L. (1997). Exercise in pregnancy. Part 2: Recommendations for individu-als. *Canadian Family Physician*, 43, 107.
- Taşkın, L. (2016). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. (13. bs ss. 87-215). Akademis-yen Tıp Kitabevi.
- Türker, A. & Yüksel, O. (2019). *Klasik antrenman ve süper slow antrenman yöntemleri-nin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. Lambert Academic Publish-ing
- Türker, A. (2020). *Pandemide (Covid-19) egzersiz ve beslenme*. Akademis-yen Kitabevi.

- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity. *Canadian Medical Association Journal*.
- Yasun E. ve Arslanboğa R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi. Ed. Betül Altınok, Aydın Şentürk içinde Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III (46 -59). İzmir: Duvar Yayınları

## İNTERNET KAYNAKLARI

- Şekil 1. <https://www.hekim.net/doktor/nesime-hamali-p6355a15397/sss/hiperemezis-gravidarum-ss4295/>
- Şekil 2. <https://www.gunesgunduz.com/hamilelikte-sirt-agrisi/>
- Şekil 3. <https://www.acilcalisanlari.com/gebelikte-gelisen-fizyolojik-degisiklikler.html>
- Şekil 4. <https://www.gonulcimen.dr.tr/dogum/dogum-ve-dogum-asamalari/>
- Şekil 5. <https://basaksunaalbayrak.com/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-saglikli-yasam/>



# BÖLÜM 5

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME

Murat ÇELİK<sup>1</sup>  
Sedat OKUT<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve kronik hastalıklardan korunmak için temel bir gerekliliktir. Düzensiz ve yetersiz beslenme bireylerin bebeklik döneminden itibaren fiziksel ve zihinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkilerken yaşam sürelerini de kısaltmaktadır (Türker, 2020). Kadınlar, biyolojik ve sosyal rollerinden kaynaklanan kendine özgü sağlık ihtiyaçlarına sahiptir. Fiziksel aktivite ve dengeli beslenme, kadınların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruyarak yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sistemi sağlığını desteklerken, enerji dengesini sağlamaya ve metabolizmayı düzenlemeye katkıda bulunur. Aynı zamanda, düzenli ve dengeli bir beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirmeye, hormonal dengeyi sağlamaya ve hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur. Bu bağlamda, kadınların sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemeleri, bireysel ihtiyaçlarına uygun fiziksel aktivite ve beslenme programları oluşturulmasıyla mümkün olabilir.

İnsanlık tarihi boyunca, bireyler doğadaki zorlu koşullara karşı hayatta kalmak için sürekli hareket etmiş, bu hareketler korunma, beslenme ve barınma gibi temel ihtiyaçları karşılamayı amaçlamıştır. Zamanla yerleşik hayata geçişle birlikte, hareket becerileri daha çok mesleki başarı, beğenilme ve sosyal takdir gibi hedefler doğrultusunda kullanılmaya başlanmıştır (Ergül, 2017; Sandıkçı vd.,

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, mrtcl23.44@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0437-6227

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, s.okut@alparslan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8194-5844

yönelik farkındalığın artırılması ve destekleyici politikaların hayata geçirilmesi gerekmektedir. Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite ve dengeli beslenme, sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından vazgeçilmez unsurlardır. Fiziksel aktivite, kadınların kas-iskelet sistemi sağlığını desteklerken, metabolizmayı düzenleyerek kilo kontrolüne yardımcı olur ve kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, fiziksel aktivitenin stres yönetimi, uyku kalitesini artırma ve ruhsal iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri, kadınların genel yaşam kalitesini yükseltir.

Dengeli beslenme ise kadınların enerji ihtiyacını karşılamanın ötesinde, bağışıklık sistemini güçlendirme, hormonal dengeyi sağlama ve cilt sağlığını iyileştirme gibi çok yönlü faydalar sunar. Özellikle gebelik, emzirme, menopoz gibi yaşam döngülerinde beslenmenin önemi daha da artar. Yeterli ve dengeli bir beslenme programı, bu süreçlerde hem annenin hem de bebeğin sağlığını desteklerken uzun vadede hastalık risklerini de azaltır.

Sağlıklı yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve beslenmenin birlikte ele alınması, kadınların bireysel sağlık hedeflerine ulaşmasında kritik bir rol oynar. Ancak, bu süreçte kadınların yaşam tarzı, yaş, sağlık durumu ve sosyal koşulları gibi faktörlerin dikkate alınması gereklidir. Eğitim programları ve toplumsal farkındalık çalışmaları, kadınların bu iki temel unsur hakkında bilgi sahibi olmasını ve yaşamlarına entegre etmelerini kolaylaştırabilir.

Sonuç olarak, kadınların fiziksel aktivite ve beslenme konularında bilinçlendirilmesi ve teşvik edilmesi hem bireysel sağlıklarını iyileştirmekte hem de toplum sağlığına önemli katkılar sağlamaktadır. Bu doğrultuda, sağlık politikalarının desteklenmesi, kadınların bu alanlardaki ihtiyaçlarına yönelik özel programların geliştirilmesi ve uygulanması büyük önem taşımaktadır. Uzun vadede, bu çabalar kadınların daha sağlıklı, üretken ve kaliteli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akdur, H., Donuk, B., Korkmaz, A., Polat, G., & Şahin, S. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 43- 46.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Australian Government Department of Health and Ageing (2005). *An Active Way to Better Health: National Physical Activity Guidelines for Adults*, Department of Health and Aged Care, Canberra.

- Balcıoğlu, İ. (2005, Aralık). *Medikal açıdan stres ve çareleri*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyumunda sunulmuş, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı, G. (2012). Obesity and exercise, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bek, N. (2005). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Black, J. M., & Matossorin, J. E. (1997). Medical surgical nursing, *WB Sounder Company Philadelphia*, 5, 161-175.
- Bülbül, A., (2021). Sporda Beslenme. İlkım, M. (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırmalar ve Değerlendirmeler*, (ss. 147-162). Ankara: Gece Kitablığı.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11(4), 476-483.
- Ergül, O. (2017). *12-14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. Doktora tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Eroglu, E., & Yavuz Eroglu, S. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22(1-S), 19-27. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9776>
- Eroğlu, K., & Koç, G. (2012). Düünden Bugüne Sağlık Mevzuatında Kadın Sağlığı Kapsamında Ana Çocuk Sağlığı Hemşirelik Hizmetleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(2), 136-151.
- Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., ... & Pollock, M. L. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94(4), 857-862.
- Gümüş, H., Bulduk, S., & Akdevelioğlu, Y. (2011). Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 786-808.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Gür, H. (2000). Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. 6. *Ulusal Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5.
- Hoeger Werner, W. K., & Hoeger Sharon, A. (2011). Fitness and Wellness. *Cengage Learning, USA*.
- Kahraman M.Z., Eroğlu O. (2021). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam. Durukan E., Kızar, O. (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler*, (ss. 169-180). Ankara: Gece Kitablığı.
- Kahraman, D.S. (2010). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 3, (1), ss.30-35.
- Kant, A. K. (2004). Dietary patterns and health outcomes. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(4), 615-635.

- Karakoç, A. (2006). *Sınıf Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Bicimi davranışları ve Bu davranışları Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Karasu, Ö. (2006). *Yatılı olan ve yatılı olmayan lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve durumlarının değerlendirilmesi*. T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Von Seggern, M. J., Rosenkranz, R. R., Welk, G. J., High, R., & Dziewaltowski, D. A. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities. *Archives of public health*, 79(1), 1-8.
- Kızılcıca, S., & Okut, S. (2024). The Effect of Dynamic Warm-Up Exercise Durations on Different Jump Types in Young Male Boxers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 236-244. <https://doi.org/10.15314/tsed.1399694>
- Mottola, M. F. (2009). Exercise prescription for overweight and obese women: pregnancy and postpartum. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 36(2), 301-316.
- Özbaş, S., & Özkan, S. (2010). Kadın sağlığını geliştirmede medyanın kullanımı ve etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(5), 541-546.
- Özenoğlu, A., Beyza, G. Ü. N., Karadeniz, B., Fatma, K. O. Ç., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. *Klasmat Matbaacılık, Ankara*, 19, 21.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Sandıkçı, M. B., Bilgin, S., Koç, H., & Turhan, M. Ö. (2022). Examination of The Relationship of Exercise Addictions And Orthorexia Ner-Vosa (Obsession With Healthy Eating) of Sports Center Members. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 7(20).
- Şimşek, Z. (2013). Sağlığı Geliştirmenin Tarihsel Gelişimi ve Örneklerle Sağlığı Geliştirme Stratejileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(3).
- Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England journal of medicine*, 334(13), 835-840.
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Erişim tarihi, 11 Kasım 2012. Erişim adresi.
- Türker A, Yüksel O. (2020) Beslenmede Vitaminlerin Önemi. Beslenme ve Obezite. :7-32
- Türker, A. & Yüksel, O. (2019). *Klasik antrenman ve süper slow antrenman yöntemlerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. Lambert Academic Publishing
- Türker, A. (2020). *Pandemide (Covid-19) egzersiz ve beslenme*. Akademisyen Kitabevi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2017). *Obezite, diyabet ve metabolik hastalıkları hakkında*. <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=117> sayfasından erişilmiştir.
- Ünveren, A. Harmancı, H. Kayhan, M. (2020). *Diyabete Multidisipliner Yaklaşım*, Akademisyen kitabevi A.Ş, ISBN: 978-605-258-946-5,57.

- Whitfield, G. P., Hyde, E. T., & Carlson, S. A. (2021). Participation in leisure-time aerobic physical activity among adults, National Health Interview Survey, 1998–2018. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S25-S36.
- Women and Physical Activity (2010). *Women's health Victoria*. [http://whv.org.au/static/files/assets/a3b15e42/GIA\\_12\\_Physical\\_Activity.pdf](http://whv.org.au/static/files/assets/a3b15e42/GIA_12_Physical_Activity.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Yasun E. ve Arslanboğa R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi. Ed.etül Altınok, Aydın Şentürk içinde Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III (46 -59). İzmir: Duvar Yayınları

## İNTERNET KAYNAKLARI

- URL 1-<http://podiumspormerkezi.com/spor-ve-saglik-arasindaki-iliski/>
- URL 2-<http://www.muratbaskurt.net/fiziksel-aktivite-icin-kilavuzlar-ne-oneriyor>
- URL 3-<https://www.dilgem.com.tr/tr/makaleler/stres-nasil-yonetilir-ve-azaltilir/>
- URL 4-<https://abdullahabdurrahman.wordpress.com/2022/04/04/saglikli-beslenme-alintidir-2/>
- URL 5-<https://www.fitbull.com/proteinler-nelerdir.htm>
- URL 6-<https://www.yesilmarka.com/blog/spor-yaparken-beslenme-duzeniniz-nasil-olmali/>

# BÖLÜM 6

## MENSTRÜASYON (REGL) DÖNEMİNDE KARDİYOVASKÜLER SİSTEM VE PERFORMANS

Duygu BALICA<sup>1</sup>  
Sedat OKUT<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Kadınların günlük yaşamını etkileyen konulardan biri olan menstrüasyon döneminin hem biyolojik hem de sosyal etkileri değerler çerçevesinde ele alınması gereken konulardan biri olarak görülmektedir. Bazı kültürlerde sadece kadını ilgilendiren bir konu değil de toplumun kültürel örgütlenme içinde kaçınma, mahcubiyet, sakınma gibi davranışlarla çevreyi etkileyen konu olarak ele almaktadır. Bazı toplumlara göre ise menstrüasyon (regl) dönemi ile ilgili çelişkili tabuların ve katı kuralların olduğunu görmek mümkündür. Tabu kelimesi anlam bakımından “yasaklama, sınırlama, dokunulması yasak olan, değiştirilmesi olanaksız” anlamına gelmektedir. Toplamların değışen anlayışlarına göre, aybaşı geldiğinde menstrüasyon döneminde olan kadının o topluma layık olmadığı kirli ve tehlikeli bir durumda olduğuna inanılırdı. Diğer toplumlarda ise, başkalarıyla menstrüasyon döneminde yemek yemek, aynı eşyaya dokunmak yasaklanırdı. Zamanla bu inanışların yerini menstrüasyon döneminde ağırlara ve zorluğa katlanan güçlü kadın kavramı anlaşılacak toplumda yerinin ve değerinin bilinmeye başladığını görmek mümkündür (Akdeniz ve Karadağ, 2006).

Kadınların menstrüasyon döneminde vücudunda birçok değışim meydana gelmektedir. Bu dönemde yapılan egzersizden kasları rahatlatarak ve menstrüasyon dönemini hafif geçirmesini sağlayacak egzersizlerden oluşması oldukça önemlidir. Bu dönemde egzersizlerin uzun süreli olması vücudun yorulmasını

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, dygblc25@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4768-4214

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, s.okut@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-8194-5844

performansın önemi çoğunlukla vurgulansa da ruhsal iyileşme metotlarının da uygulanması tavsiye edilmektedir. Yapılan çalışmalar göz önüne alındığında kadınların menstrüasyon döneminde vücut farkındalığına dair etki olup olmadığı henüz bilinmemektedir. Fakat fiziksel aktivitenin ağırlığı azalmada etkili olduğu birkaç çalışmayla desteklenmiştir. Bir diğer çalışma incelendiğinde menstrüasyon döneminde meydana gelen değişimlerden kardiyovasküler sisteminde etkilendiği bu etkinin ağırlığının şiddetine göre şekillendiği ele alınmıştır.

Menstrüasyon döneminde meydana gelen kardiyovasküler ve metabolik değişiklikler, spor performansını etkileyen önemli faktörlerdir. Ancak bu etkiler bireysel farklılıklar göstermektedir. Dolayısıyla, kadın sporcuların menstrüasyon döngüsüne uygun bir şekilde antrenman yapabilmeleri için bilimsel temelli, kişiselleştirilmiş programlar geliştirilmelidir. Literatürde, menstrüasyonun kardiyovasküler sistem üzerindeki etkilerine yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunduğu için bu alandaki araştırmaların artırılması gerekmektedir. Kadın sporcuların fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını destekleyecek kapsamlı stratejilerin geliştirilmesi, onların uzun vadeli performans ve sağlık hedeflerini destekleyecektir (Solmuş, 2011).

## KAYNAKÇA

- Akdeniz, F. ve Karadağ, F. (2006). Adet Döngüsünün Duygudurum Bozuklukları Üzerine Etkisi Var Mıdır? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 296-304.
- Beardwell, I., Holden, L., & Claydon, T. (2004). *Human resource management A contemporary approach 4th edition*.
- Bilici, M. F., & Yılmaz, B. (2022). Futbolda Kardiyovasküler Sistem. Muhammed Zahit Kahraman, Futbolun Fizyolojik Temelleri. Ankara: Gazi Kitap Evi. Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Crouch, M., & Mckenzie, (1999). A Social Perspective For Menarche?. *Journal Of Youth Studies*, 2(2), 213-225.
- Çakmakçı, E., Sanioğlu, A., Patlar, S., Çakmakçı, O., & Çınar, V. (2005). Menstrüasyonun anaerobik güce etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 145-149.
- Elliott-Sale, K. J., et al. (2021). Methodological considerations for studies in sport and exercise science with women as participants: A working guide for standards of practice for research on women. *Sports Medicine*, 51(5), 843-861.
- Eroğlu, S. Y., Eroğlu, E., & Ekinci, V. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin bölüm ve sınıf değişkenlerine göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 1-7.
- Günay M., Tamer K., Cicioglu I. (2005). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. An-Günay, M., et al. (2013). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Ankara: Baran Ofset.
- Hickson, D. J., & Pugh, D. S. (2007). *Writers on organizations*. Penguin UK.
- Kara: Baran Ofset.

- Lebrun, C. M. (1993). The effect of the phase of the menstrual cycle and oral contraceptives on athletic performance. *Clinical Sports Medicine*, 12(4), 585-603.
- Levy, M. N. and Pappano, A. (2006). *Cardiovascular Physiology* (9. Baskı). Mosby's Physiology, Monograph.
- lliott-Sale, K. J., et al. (2021). Methodological considerations for studies in sport and exercise science with women as participants: A working guide for standards of practice for research on women. *Sports Medicine*, 51(5), 843-861.
- monopoz. [http://biaile.com/yazar\\_detail.asp?id=658](http://biaile.com/yazar_detail.asp?id=658) adresinden 01.12.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Myers, J. (1996). *Essentials of Cardiopulmonary Exercise Testing* (10th Ed.). Human Kinetics.
- Noyan A (1998) *Yasamda ve hekimlikte Fizyoloji*, Meteksen Basın, Ankara.
- Oosthuysen, T., & Bosch, A. N. (2010). The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism. *Sports Medicine*, 40(3), 207-227.
- Ön, S. (2012). *Adolesan Voleybolcularda Menstruasyonun Anaerobik Güce ve Aktif*
- Özer, M. A. (2009). Performans Yönetimi Uygulamalarında Performansın Ölçümü ve Değerlendirilmesi. *Sayıştay Dergisi*, (73), 3-29.
- Sıçrama Performansına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık
- Solmuş, T. (2011). Kadınlığın kırılma noktaları ve psikolojik etkileri 1: menstruasyon ve
- Türkmen, K. (1994). *Egzersiz yapan bayanlarda egzersizin menstruasyona etkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Türkoğlu, İ., & Pekcan, G. (2013). Menstrual döngü sürecinde dinlenme metabolik hızı, vücut bileşimi ve besin alımındaki bireysel farklılıkların saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(3), 212-220.
- Ulucan, K. (2016). Spor genetiği açısından türk sporcuların ACTN3 R577X polimorfizm literatür özeti. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 44-47.
- Uzun, M. (2016). Cardiovascular System and Exercise. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(2), 48-53. <https://doi.org/10.5543/khd.2016.77487>
- Uzun, M. (2016). Kardiyovasküler sistem ve egzersiz. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(2), 48-53.
- Yılmazbilek, M. (2022). *Kadınların menstruasyon, çocuk sahibi olma ve annelik süreçlerinde ezilme ve direnme deneyimleri* (Doctoral dissertation, Doktora tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

## İNTERNET KAYNAKLARI

- Şekil 1. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Âdet\\_döngüsü](https://tr.wikipedia.org/wiki/Âdet_döngüsü)
- Şekil 2. <https://www.pngwing.com/tr/free-png-tukda>
- Şekil 3. <https://ahmetalpman.com/kalbimiz-nasil-calisiyor/>
- Şekil 4. <https://www.biyolojihikayesi.com/konudetayi/kalp-kan-ve-damarlarinin-ya-pi-gorev-ve-isleyisi/49>
- Şekil 5. [https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/67303/mod\\_resource/content/0/menstruasyon%20hafta%204.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/67303/mod_resource/content/0/menstruasyon%20hafta%204.pdf)



# BÖLÜM 7

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME

Özcan BÜLBÜL<sup>1</sup>  
Erdem EROĞLU<sup>2</sup>

### 1. GİRİŞ

İnsan bedeni hareket edebilme üzerine yaratılmıştır. İnsanoğlu için durağan bir hayat tarzı, bireyin yaratılış gayesine aykırıdır. Hareket halinde bulunma, beden organlarının sağlıklı bir şekilde olgunlaşmasına, gelişmesini, bedenin sağlıklı ve fit durumda olmasına olanak yaratmaktadır. İnsanlar, bebeklik ve çocukluk evrelerinde hareket durumuna geçip dünya ile bağlantı içinde olup, iletişim sağlayıp ve dünyayı tanımaya çalışırlar. İnsan bedeni, bilhassa bebeklik ve çocukluk döneminde hareket durumunda olup gelişime olanak sağlar. Bebekler, ebeveynleriyle ilk iletişim bağlantılarını hareket edebilme becerisiyle sağlayıp ve bu beceriyle kendilerini ortaya koyabilme yetisi sağlayabilirler. Hareket edebilme olanağı çocukluk evresinde mutluluk hissiyatının yapı taşıdır. Bundan ötürü bilhassa erken çocukluk evresinde aktif vaziyete bulunan çocukların hareket etme arzuları ebeveynlerince kısıtlanmamalıdır. Bundan ziyade, hareket etme becerisi gelişimleri açısından önemli bir yapı taşı sayılıp, hareket olanağı yaratılıp ve çeşitliliğini pozitif yönde artırmaya çalışılmalıdır.

Anne karnında olan çocuk, hareketlerde bulunarak hareket etme isteğini ortaya çıkarmış olur. Bu istek çocuğun gelişiminde yer alarak onunla devam eder. İçinde bulunulan durum aynı şekilde pozitif ve bütüncül bir olgunlaşmanın yanında çevrenin keşfedilebilmesi açısından da gereklidir. Bebeklik evresinde doğal gelişim süreciyle birlikte şahıs hareket etme tecrübelerinde başarı elde ettikçe

<sup>1</sup> Arş. Gör., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ozcanbulbul@topkapi.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-7237-0161

<sup>2</sup> Doç. Dr. Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e.eroglu@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6301-9257

#### 4. Çocuklarda Beslenme

Beslenme kelimesinin sözcük olarak tanımında; hayatsal fonksiyonların sürdürülebilmesi için, gelişme, büyüme, üreme, fiziksel aktiviteleri uygulama, sıhhati güvence altına alma yani hayatın sürdürülebilmesi için besinlerin tüketilmesi ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2002). Beslenmenin hayat için önemli etkisi bulunmaktadır (Rosdahl, 1999). Sağlıklı beslenme alışkanlığı vücut için gereksinim duyulan besinlerin yeterli derecede ve dengeli bir düzende tüketilmesiyle meydana gelir. Sağlıklı beslenme sözcüğü genel olarak bilinse de yaşanan maddi imkansızlıklar, öğünlerdeki yetersiz ve düzensiz beslenme durumları sağlıksız beslenme durumuna yol açabilmektedir (Erefe ve ark., 1986).

Çocukluk çağında düzenli ve yeterli derecede beslenememe durumunda eğitim hayatındaki başarısına etki bulunmakla birlikte demir eksikliği anemisi, büyümede ve olgunlaşmada gerilik, obezite ve farklı türde rahatsızlıklara yol açmaktadır. Çocukluk evresinde çocuklarda bilhassa ilkokuldan sonraki eğitim hayatında meyve ve sebze miktarının yeterli derecede alınmama durumu yaşanmaktadır. Bunlardan hareketle süt alımı eksilerek gazlı sıvı içecekler ve hazır meyve sularını tüketme miktarı artmaktadır (Akman ve ark., 2012).

Çocukların doğru bir doğrultuda beslenme alışkanlığı kazanması beden için yeterli derecede sıhhatleri konusunda önemli olduğu kadar akranlarına örnek olabilmesi noktasında da önemli etken taşır (Saygın ve ark., 2011). Çocukluk çağında bireyler düzenli ve yeterli derecede beslenimlerini gerçekleştirirse büyüme ve gelişmeleri zamanında tamamlanarak rahatsızlıklara karşı dirençli vaziyete gelirler. İlkokul seviyesine varana kadar bireyler ebeveynlerinin beslenme düzenini taklit etmekle beraber ebeveynlerinin tükettiklerini veya tüketmedikleri yiyeceklerden etkilenebilir. Çocukların eğitim hayatının başlamasıyla birlikte vakitlerinin çoğu bölümünü okulda sürdüren çocukların beslenmeleri ebeveynlerinin kontrolünde olmadığı için beslenme düzeninin oluşturulmasında eğitim yuvalarına önemli sorumluluk düşmektedir (Karakaş ve Törnük, 2016).

#### KAYNAKÇA

- Akın, G., (2001). Antropometri ve Ergonomi, İnkansa Ofset, s.32-33, Ankara.
- Akman, M., Tüzün, S. & Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Medicus Journal, 8(1), 24-29.
- Aktaş, S., & Pasinlioğlu, T. (2016). Ebenin empatik iletişim becerisinin doğum eylemine ve doğum sonrası döneme etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19, Özel Sayı.

- Avcı, Y. D. (2016). Kişisel sağlık sorumluluğu. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3).
- Aydın, K. B. (2006). Stresle başa çıkma uygulamalı grup rehberliği dizisi. U. Öner (Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Balıkçı, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve kalp atım hızı değişkenliği ile sağlıklı yaşam davranışı ve yaşam kalitesinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Celal Bayar Üniversitesi.
- Baltacı G. (2008). Çocuk ve Spor, Klasmat Matbaacılık, s.7, Ankara.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Breithecker, D. (2002). Bewegung braucht das Kind ... damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann. in WWD 2002, Ausgabe 76, S4. [www.kindergartenpaedagogik.de/696.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/696.html). Erişim Tarihi: 11.10.2017.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140.
- Can, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sigara kullanımına etkisi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Carter, L.J.E., Heath, B.H., (1990). Somatotyping-Development and Applications, Paris, Cambridge University.
- Cihangiroğlu, Z. (2010). Elâzığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler (Tez No. 260537). [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi-Elâzığ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dickey, R. A., & Janick, J. J. (2001). Lifestyle modifications in the prevention and treatment of hypertension. *Endocrine Practice*, 7(5), 392-399.
- Eckloff, G. (2012). Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Kindesalter. [https://uol.de/f\\_ileadmin/user\\_upload/diz/download/Veranstaltungen/Ring-Vorlesung/Gerriet\\_Eckloff\\_PPP\\_Vortrag\\_PM.pdf](https://uol.de/f_ileadmin/user_upload/diz/download/Veranstaltungen/Ring-Vorlesung/Gerriet_Eckloff_PPP_Vortrag_PM.pdf). Erişim Tarihi: 05.08.2017.
- Erefe, İ., Kocaman, G., Bayık, A., Bahar, Z. & Aydemir, G. (1986). Bir adolesan çağ kız öğrenci grubunun beslenme ve büyüme yönünden incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(3), 1-18
- Erkan, N., (1998). Yaşam Boyu Spor, Spor Kitabevi, s.49, Ankara.
- Ferguson, B. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *The Journal Of The Canadian Chiropractic Association*, 58(3), 328.
- Global Spa Summit. (2010). Spas and the global wellness market: synergies and opportunities. SRI International: <https://www.sri.com/publication/spas-and-the-global-wellness-market-synergies-and-opportunities/> adresinden alındı.
- Graf, C. & Klein, D. (2011). Bewegung bei Vorschulkindern: Empfehlungen und Wirklichkeit. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel*. 4 (2). S. 16-20.
- Hoşgör, H. D. (2014). İletişim ve sağlık iletişimi (Tez No. 371285). [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hovardoğlu, S. (1995). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1).
- İmamoğlu, S. E. (2021). Kişilerarası ilişkiler. Yeni İnsan Yayınevi.

- Kafkas, M. E., Kafkas, Ş. A., & Acet, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 47-56.
- Karakaş, H. & Törnük, F. (2016). Geleneksel gıdaların okul çağı çocuklarının beslenmesindeki rolü üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Science Journal*, 37(3), 292-302.
- Koç H ve Karadağ A. (2024). Sporda Sağlık Okuryazarlığı. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Kolaç, N., Balcı, A. S., Şişman, F. N., Ataçer, B. E., & Dinçer, S. (2018). Fabrika çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ve sağlık algısı. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14(3), 267-274.
- Kumar, K. (2017). Importance of healthy life style in healthy living. *Juniper Online Journal of Public Health*, 2(5), 1-3.
- Lusk, S. L., Ronis, D. L., Kerr, M. J., & Atwood, J. R. (1994). Test of the health promotion model as a causal model of workers' use of hearing protection. *Nursing Research*, 43(3), 151-157.
- Makhija, N. (2002). Spiritual nursing. *Nursing Journal of India*, 93(6), 129-130.
- Meinel, K. & Schnabel G. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Moudi, A., Dashtgard, A., Salehiniya, H., Sadat Katebi, M., Reza Razmara, M., & Reza Jani, M. (2018). The relationship between health-promoting lifestyle and sleep quality in postmenopausal women. *Biomedicine (Taipei)*, 8(2), 11.
- Oliver, M. D., Baldwin, D. R., & Datta, S. (2018). Health to wellness: a review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9(1), 41-56.
- Önen, C., & Sandıkçı, M. B. (2021). Reflection of eating awareness and life engagement of university students on the coronavirus (COVID-19) pandemic. *health*, 3, 4.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2014). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson Publishing.
- Rosdahl, C.B., (1999). (Ed: Rader, I., Gagliardi, R.A., Metzger, G.), *Textbook of Basic Nursing*. 7th ed., USA, 1613 s.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). Çok sektörlü sağlık sorumluluğunu geliştirme programı 2013-2023 [e-kitap sürümü]. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cevre-sagligi/1-su-guvenligi/Kitaplar/CokPaydaslisaglsorgelisProOzet\\_Kitap.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cevre-sagligi/1-su-guvenligi/Kitaplar/CokPaydaslisaglsorgelisProOzet_Kitap.pdf).
- Saint-Onge, J. M., & Krueger, P. M. (2017). Health lifestyle behaviors among u.s. adults. *SSM Population Health*, 3, 89-98.
- Sarı, C., Han, M., & Türker, A. (2022). Çocuklarda ve Gençlerde Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Faydaları ve Riskleri: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(3).
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., Yücel, K. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- SRI, S. (2021, Eylül 30). <https://www.sri.com/>. Spas and the global wellness market: synergies and opportunities: <https://www.sri.com/publication/spas-and-the-global-wellness-market-synergies-and-opportunities/> adresinden alındı.
- Steffen, J. (2018). Healthy lifestyle: a virtue in search of a vision. *Lifestyle Genom*, 11(1), 13 5.

- Türker A, Yüksel O. (2019) *Beslenmede Vitaminlerin Önemi*. Beslenme ve Obezite. :7-32
- Türker, A. (2020). Pandemide (Covid-19) egzersiz ve beslenme. Akademisyen Kitabevi.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *Journal Of Health And Social Behavior*, 51(1\_Suppl), 54-66.
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., & Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 14, 101-109.
- Ünveren, A. Harmancı, H. Kayhan, M. (2020). Diyabete Multidisipliner Yaklaşım, Akademisyen kitabevi A.Ş,
- Vural, B. K. (1998). Sağlık riskinin belirlenmesi ve hemşirelik için önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 39-43.
- WHO. (2010, Ocak 1). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> adresinden alındı.
- WHO. (2016). DSÖ Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi 2016-2025. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme/hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/dunya-saglik-orgutu/DSO-Avrupa/Bolgesi-icin-Fiziksel-Aktivite-Stratejisi-2016-2025.pdf> adresinden alındı.
- Yasun E. ve Arslanboğa R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi. Ed.etül ALTI-NOK, Aydın ŞENTÜRK içinde Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III (46 -59). İzmir: Duvar Yayınları
- Yasun, E. (2023). Egzersizin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü. Ed. Prof. Dr. Yusuf Kenan HASPOLAT, Prof. Dr. Vatan KAVAK İçinde Farklı Yönleriyle Hayatın İçinden (374-381). Ankara: Orient Yayınları.
- Zahner, L. & TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zimmer, R. (1998): Handbuch der Bewegungserziehung. 8. Aufl. Freiburg: Herder.
- Zorba, E. & Saygın, Ö., (2009). Fiziksel Aktivite ve Uygunluk, İnceler Ofset, s.27 30, 72-77, Ankara.

# BÖLÜM 8

## YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE TASARIMLARI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Sinan ÖZBEY<sup>1</sup>  
Muhammed Fatih BİLİCİ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Günümüzde Yapay Zekânın yapabilecekleri üzerine çokça çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların temel felsefesini transhümanizm oluşturmaktadır. Transhümanistler teknolojik evrimle uzun sağlıklı yaşama (süper sağlık) kavuşmayı, daha iyi karar verme yetisine (süper zekâ) sahip olmayı ve daha mutlu (süper mutluluk) olmayı isterler. (Dağ, 2022). Sınırları olmasına rağmen insanoğlunun bu sınırları aşma arzusu hiç bitmeyecek gibi duruyor. Koşabileceği hızın, suyun altında kalma süresinin, kaldıracağı ağırlık miktarının bir sınırı olmasına rağmen hep daha fazlasını yapmak için uğraşan bir canlıdır insan. Zaten gelişmek ve ilerlemek için de buna ihtiyaç duymamız gerekmez mi? Ancak belirli sınırları olan insanın kaçamadığı durumlar da söz konusudur; sakatlık, hastalık, ölüm gibi. Bu gibi durumların üstesinden gelme isteği insanı çok farklı ve sınırsız arayışlara itmiştir. Yapay Zekâ da bunun bir ürünüdür. Aslında dünyada bu konu üzerindeki çalışmalar son yıllarda yoğunluk kazanmıştır. Bugün kullandığımız aletlerin birçoğu Yapay Zekâ çalışmalarının birer ürünüdür hesap makinaları, televizyon, radyo, akıllı saatler vb. Daha ne kadar ileriye gidebilir? Bunun bir sonu var mıdır? Yazının başında dediğimiz ‘insanın sınırları zorlama ve hep daha ileriye gitme isteği’ bitmedikçe bunun bir sonunun olmayacağını gösteriyor şimdilik. Dolayısıyla yapay zekâ gittikçe gündelik hayatımızda daha fazla yer edinecek ve fiziksel aktivite gibi alanlarda daha fazla işe koşulacaktır.

<sup>1</sup> Doktora Öğrencisi, Muş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, sinan\_ozbey@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0001-3342-6396

<sup>2</sup> Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, f.bilici@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1028-0504

yüksek bir umut vaatmektedir. Yapay zekânın ilerleyen yıllarda, kişisel sağlık ve spor alanında daha geniş bir etki alanına sahip olması, bu teknolojinin tüm dünyada daha fazla kabul görülmesi düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Atalay, M. & Çelik, Enes, (2017). “Büyük Veri Analizinde Yapay Zekâ Ve Makine Öğrenmesi Uygulamaları”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 9, Sayı: 22, 2017, s.159.
- Balboa-Castillo T, (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health and quality of life outcomes*.
- Beltekin E., Arslanboğa R., ve Kuyulu İ. (2023). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Onay İhtiyaçlarının İncelenmesi. Ed. Ramazan ARSLAN-BOĞA, Mehmet SARIKAYA İçinde Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler-2 (118-129). İzmir: Duvar Yayınları.
- Bize R, Johnson JA, (2007). Plotnikoff RC. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, Dec; 45(6): 401-415.
- Dağ, A. (2022). İnsansız Dünya Transhümanizm. Sayfa 12 *Sosyal Bilimler Dergisi Sayı 11 Mayıs 2022*
- Demirel H, Kayıhan H (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2 ed. Özmert EN, Doğan A, editors. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık;
- Doğan, K. (2019). “Sürücüsüz Araçlar, Robotik Cerrahi, Endüstriyel Robotlar ve Cezai Sorumluluk”, Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, Prof. Dr. Durmuş Tezcan’a Armağan, C.21, Özel Sayı 2019, s.3223
- Edwards, P., Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi (yerel yönetimlerin rolü). Türkiye: DSÖ Avrupa Bölge Ofisi.
- EP, (2018). Communication from the Commission to the European Parliament, the European Council, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, “Artificial Intelligence for Europe”.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Koç H ve Karadağ A. (2024). Sporda Sağlık Okuryazarlığı. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Kodama S, Tanaka S, (2013). Association between physical activity and risk of all-cause mortality and cardiovascular disease in patients with diabetes: a meta-analysis. *Diabetes care* 2013 Feb; 36(2): 471-479.
- Luger, G. F. & Stubblefield, W. A. (2004). “Artificial Intelligence: Structures and Strategies for Complex Problem Solving.” Addison-Wesley.
- Nilsson, N. J. (1998). *Artificial intelligence: a new synthesis*. Morgan Kaufmann.
- Önen, C., Sandıkcı, M. B., & Dincer, E. (2022). Working environment-related leisure time satisfaction levels and health behaviors of university office workers and ergonomic solutions. *Medicine*, 11(2), 814-9.

- Rehn, T. A., Winett, R. A., Wisløff, U., Rognum, Ø. (2013). Increasing Physical Activity of High Intensity to Reduce The Prevalence of Chronic Diseases and Improve Public Health. *The Open Cardiovascular Medicine Journal*, 7, 1-8.
- Russell, S. J. & Norvig, P. (2016). "Artificial Intelligence: A Modern Approach." Pearson.
- Vural, Ö., Eler, S. Atalay-Güzel, N. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2) 69-75.
- WHO, (2008). Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F (2008). Türkiye Sağlık Kentler Birliği;
- WHO, (2010). Global recommendations on physical activity for health. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
- WHO, (2021). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Yasun E. ve Arslanboğa R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi. Ed. Betül ALTINOK, Aydın ŞENTÜRK içinde Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III (46 -59). İzmir: Duvar Yayınları
- Yasun, E. (2023). Egzersizin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü. Ed. Prof. Dr. Yusuf Kenan HASPOLAT, Prof. Dr. Vatan KAVAK İçinde Farklı Yönleriyle Hayatın İçinden (374-381). Ankara: Orient Yayınları.
- Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk (4. Baskı). Ankara: Perspektif.



# BÖLÜM 9

## YAŞLI BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE OPTİMUM BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Yunus CAFEROĞLU<sup>1</sup>  
Ömer Faruk BİLİCİ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Yaşlılık, insan yaşamının kaçınılmaz bir evresi olup, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin bir arada yaşandığı karmaşık bir süreçtir. Bu dönemde fiziksel performans, bağışıklık sistemi fonksiyonları ve metabolik süreçlerde belirgin bir yavaşlama gözlemlenir. Kas kuvveti ve kemik yoğunluğundaki azalmalar, denge kaybı, esneklik eksikliği ve kilo kontrolünde zorlanmalar, bireylerin bağımsız hareket kabiliyetini kısıtlayarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Aynı şekilde, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları, özellikle yaşlanma ile artış gösteren obezite, diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların gelişim riskini artırabilir.

Bununla birlikte, bilimsel araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin ve dengeli beslenmenin yaşlanma sürecini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sistemini güçlendirme, kardiyovasküler sağlığı destekleme ve zihinsel dayanıklılığı artırma gibi birçok fayda sağlar. Beslenme ise vücudun gereksinim duyduğu mikro ve makro besin öğelerinin karşılanması yoluyla hücresel düzeyde iyileşme ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için kritik bir rol oynar. Dolayısıyla, yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirmeleri ve dengeli bir beslenme düzeni benimsemeleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşlanmayı destekleyen önemli faktörlerdir.

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ynsctfgr149100@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1344-8739

<sup>2</sup> Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, obilici4@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-8679-4715

Sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmek için bireylerin aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmaları toplum sağlığı açısından da önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun fiziksel aktivite programları ve beslenme rehberlikleri sunulması gereklidir. Ayrıca, kamu ve özel sektör iş birliğiyle bu konuda farkındalık artırıcı kampanyaların düzenlenmesi hem bireysel hem de toplumsal sağlığı destekleyici bir yaklaşım olacaktır. Daha ileri araştırmalarla yaşlılık dönemine özgü fiziksel ve beslenme gereksinimlerinin daha iyi anlaşılması, bu alandaki bilimsel bilgi birikimini zenginleştirecek ve uygulamaya yönelik rehber niteliği taşıyacaktır.

## KAYNAKÇA

- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2015). Changes during aging and their association with malnutrition. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 6(3), 78-84.
- Amirkalali, B., Sharifi, F., Fakhrazadeh, H., Mirarefin, M., Ghaderpanahi, M., & Larijani, B. (2010). Evaluation of the mini nutritional assessment in the elderly, Tehran, Iran. *Public health nutrition*, 13(9), 1373-1379.
- Aslan B. ve Koç H. (2023). Yaşlı Bireylerde Egzersizin Önemi. Ed. Öğr. Öğr. Gör. Dr. Nurkan YILMAZ İçinde Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar. İzmir: Duvar Yayınları
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). *Aerobik Yürüme Egzersizin Depresif Belirtilere Etkisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bakanlığı, S. (2017). *Diyetisyenler İçin Hasta İzlem Rehberi*. Rakıcıoğlu, N, Samur G, Başoğlu S. Ankara.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O. D. E. D., Bricker, T. I. M. O. T. H. Y., Heath, G., Kimm, S. Y., ... & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(6), 237-247.
- Barkoukis, H. (2016). Nutrition recommendations in elderly and aging. *Medical Clinics*, 100(6), 1237-1250.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11(4), 476-483.
- Ergun N, Baltacı G. *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Prensipleri*. 2.Basım Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları. 2006; s: 39-41.
- Eroğlu, E., & Eroğlu, S. Y. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22, 19-27.
- Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., ... & Pollock, M. L. (1996). Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for

- Physical Activity Programs for All Americans: A Statement for Health Professionals By The Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of The Council on Clinical Cardiology. *American Heart Association. Circulation*, 94(4), 857-862.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L. & Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı+. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 9(4).
- Gharaveis, A. (2020). A Systematic Frameworko for Understanding Environmental Design Influences on Physical Activity in The Elderly Population. *A review of literature. Facilities*, 38(9/10), 625-649.
- Günay, M., Şıktar, E., ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitapevi. (ss, 57).
- Karakoç, A. (2006). *Sınıf Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Bicimi davranışları ve bu davranışları Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Karasu, Ö. (2006). *Yatılı olan ve yatılı olmayan lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve durumlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Karatosun, (2010). H. *Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı*. Ankara.
- Kleinke, F., Penndorf, P., & Ulbricht, S. (2020). Dö Rr M, Hoffmann W, Van Den Berg N. Levels of And Determinants for Physical Activity and Physical Inactivity in A Group of Healthy Elderly People in Germany. *Baseline results of the MOVING-study. PLoS One [Internet]*, 15(8), e0237495.
- Koç H ve Karadağ A. (2024). *Sporda Sağlık Okuryazarlığı*. Ankara: Gazi Yayınevi
- Murathan, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
- Noble BJ., (1986). *Physiology of exercise and sport*. Mosby College Publishing; p:470-88.
- Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 19, 21.
- Piotr Czarnecki, P., Justyna Podgórska-Bednarz, J., & Lidia Perenc, L. (2020). Forms of physical activity of the elderly. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, (3), 221-228.
- Rakıcıoğlu, N. (2015). Yaşlı Beslenmesi. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 1(1), 33-39.
- Savikangas, T., Tirkkonen, A., Alen, M., Rantanen, T., Fielding, R. A., Rantalainen, T., & Sipilä, S. (2020). Associations of Physical Activity on Detailed İntensity Ranges With Body Composition and Physical Function. A Cross-Sectional Study Among Sedentary Older Adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17, 1-11.
- Steffl, M., Bohannon, R. W., Sontakova, L., Tufano, J. J., Shiells, K., & Holmerova, I. (2017). *Relationship Between Sarcopenia and Physical Activity in Older People: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Clinical Interventions in Aging*, 835-845.
- Şubaş, M. (2017). *Derince Sedaş Tek Spor Kulübü Futbol Branşı 11-12-13 Yaş Grupları Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Toktas, S., Demir, A., & Aksu, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1186098>
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü*. Erişim tarihi, 11 Kasım 2024. Erişim adresi.
- Türker A, Yüksel O. (2020) *Beslenmede Vitaminlerin Önemi*. Beslenme ve Obezite. :7-32 Türkiye Halk Sağlığı Kurumu <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ile-ilgili-bilgiler/fiziksel-aktivite-turleri/>. Erişim: 27.11.2024.
- Yasun, E. (2023). Egzersizin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü. Ed. Prof. Dr. Yusuf Kenan HASPOLAT, Prof. Dr. Vatan KAVAK İçinde Farklı Yönleriyle Hayatın İçinden (374-381). Ankara: Orient Yayınları.

### İNTERNET KAYNAKLARI

- URL 1-<https://images.app.goo.gl/iwxkMK5Y9y6UDK6U7>
- URL 2-<https://images.app.goo.gl/dCjDKzyTJ7xqepXq7>
- URL 3-<https://images.app.goo.gl/1yp6QhsCZvxRMtWf7>
- URL 4-<https://images.app.goo.gl/dCjDKzyTJ7xqepXq7>

# BÖLÜM 10

## YAŞLI BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN KARDİYOVASKÜLER VE KARDİYORESPIRATUAR SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Resul BOZARSLAN<sup>1</sup>  
Samet KAÇAN<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımlarıyla kişinin sadece hastalıklardan korunması değil çok yönlü olarak kendini iyi hissetmesini ifade etmektedir (Dünya Sağlık Örgütü. 2020). Fiziksel aktivite ise kaslar ve eklemler ile enerji harcanarak, farklı yoğunluk ve şiddetle yapılabilen, solunum ve kalp hızını artıran herhangi bir vücut hareketiyle ifade edilmektedir (Ferguson, 2014, ss.328; Baltacı, 2008). Egzersiz, oyun, farklı spor dalları veya bisiklete binmek, yürümek, koşmak, atlamak gibi kaba motor becerileri fiziksel aktiviteye örnek gösterilebilir (Yeşil, H., & Eyigör, S. 2015). Yaşlılık, zamanla vücutta oluşan fiziksel ve yapısal aynı zamanda geri dönüşü olmayan değişimlerdir. Bu değişikliklerle bireylerin çok yönlü işlevlerinde zamanla kayıplara neden olmaktadır (Jung, C. K., Bychkov, A., & Kakudo, K. 2022). Bütün yaş gruplarında düzenli yapılan fiziksel aktivite çok önemlidir. Özellikle yaşlı bireylerde oluşan sakatlıkları ve rahatsızlıkları minimum seviyeye indirmek, toplum içerisinde daha değerli olduklarını hissettirmek ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla fiziksel aktivite son zamanlarda oldukça önemlidir (Netz, Y., Wu, MJ, Becker, BJ ve Tenenbaum, G. 2005). Fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu yönde etkileri bulunur. Fiziksel aktivitenin, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, meme kanseri, felç ve kolon gibi hayati risk bulunduran hastalıklarda koruyucu bir etkiye sahip olan ve aynı zamanda zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivitenin çeşitli

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Resulbozarlan222@gmail.com, ORCID iD:0009-0000-9098-5250

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, samet.canan1903@gmail.com, ORCID iD: 0009-0007-2585-2348

**Yüksek yoğunluklu aerobik aktiviteler:** Haftada 3 gün, her seans en az 20 dakika süren yoğun aktiviteler (örneğin, koşma, hızlı bisiklet sürme) de kardiyorespiratuar faydalar sağlayabilir (Schnirring, L. 1998).

**Şiddet ve başlangıç seviyesi:** VO<sub>2</sub> maks (maksimum oksijen alımı) değerinin %30-40 (Schnirring, L. 1998).

## SONUÇ

Yaşın ilerlemesiyle birlikte çeşitli sağlık sorunları ve fiziksel aktivite düzeylerinde azalma görülebilir (Chodzko-Zaiko ve ark. 2009). Fiziksel aktivite sağlık açısından birçok faydası bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin zihinsel ve fiziksel gelişimi desteklediğini, vücuttaki doku ve organları hastalıklara karşı koruduğunu ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermektedir. Yaşlanmayla insan vücudunda birçok fonksiyonel ve yapısal değişiklikler görülmektedir. Bu fizyolojik değişikliklerle fiziksel inaktivite durumunda hızlanmakta, yaşam kalitesini ve bireylerin sağlığına olumsuz yönde etki etmektedir (Akın 2024). Bu öneriler, yaşlı bireyler için güvenli ve etkili egzersiz programları oluşturmada önemli bir rehber olabilir. Aerobik, direnç ve esneklik egzersizleri, yaşlıların fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra genel yaşam kalitelerini artırmada da etkilidir. Bu tür egzersizler, kas gücünü ve dayanıklılığı artırırken, esneklik egzersizleri de hareket kabiliyetini iyileştirir ve düşme riskini azaltır. Bireylerin yapmış olduğu egzersizler ile vücut kasları esneklik kazanmakta ve vücuttaki organların egzersiz yapmayan kişilere göre daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte egzersiz yapan bireylerin kronik hastalıklara yakalanma durumunu geciktirebilir (Akın, G. 2017).

## KAYNAKÇA

- Akın, E. S., Barğı, G., Özdemir, Ö. Ç., & Yıldız, S. 2024 Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 7(2), 109-120.
- Akın, E. S., Barğı, G., Özdemir, Ö. Ç., & Yıldız, S. 2024 Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 7(2), 109-120.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Andrade, J. ve Ignaszewski, A. (2007). Egzersiz ve kalp: Dr. RS Paffenbarger anısına erken dönem çalışmalarının bir incelemesi. *British Columbia Tıp Dergisi*, 49 (10), 540.
- Aydın, T., & Örsçelik, A. (2014). Kardiyopulmoner fitness ve egzersiz fizyolojisi. *Kardiyak ve Pulmoner Rehabilitasyon: İstanbul Tıp Kitabevi*, 291-302.
- Bassuk, SS, & Manson, JE (2003). Fiziksel aktivite ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi. *Güncel ateroskleroz raporları*, 5 (4), 299-307.

- Batouli, SAH ve Saba, V. (2017). Beyin gri maddesinin en az yüzde sekseni fiziksel aktivite ile değiştirilebilir: Bir inceleme çalışması. *Davranışsal beyin araştırması*, 332, 204-217.
- Batouli, SAH ve Saba, V. (2017). Beyin gri maddesinin en az yüzde sekseni fiziksel aktivite ile değiştirilebilir: Bir inceleme çalışması. *Davranışsal beyin araştırması*, 332, 204-217.
- Bauman, AE (2004). Fiziksel aktivitenin sağlık için iyi olduğuna dair kanıtların güncellenmesi: 2000–2003 yılları arasında epidemiyolojik bir inceleme. *Spor bilim ve tıp dergisi*, 7 (1), 6-19.
- Binder, EF, Schechtman, KB, Ehsani, AA, Steger-May, K., Brown, M., Sinacore, DR, ... & Holloszy, JO (2002). Topluluk içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerde egzersiz eğitiminin güçsüzlük üzerindeki etkileri: rastgele kontrollü bir denemenin sonuçları. *Amerikan Geriatri Derneği Dergisi*, 50 (12), 1921-1928.
- Bonnefoy, M. (2001). Fiziksel aktivite ve yaşlanma. *Revue des maladies respiratoires*, 18 (2 Ek), S41-2.
- Branca, F. (1999). Fiziksel aktivite, diyet ve iskelet sağlığı. *Halk Sağlığı Beslenmesi*, 2 (3a), 391-396.
- Burtscher, J., Millet, GP, & Burtscher, M. (2023). Güç antrenmanının sınırlarını zorlamak. *Amerikan Önleyici Tıp Dergisi*, 64 (1), 145-146.
- Buttriss, J. ve Hardman, A. (2005). Fiziksel aktivite: şimdi neredeyiz. *Kardiyovasküler Hastalık: Diyet, Beslenme ve Ortaya Çıkan Risk Faktörleri: İngiliz Beslenme Vakfı Görev Gücü Raporu*, 234-44.
- Camm, AJ, Lüscher, TF, & Serruys, PW (Ed.). (2009). *Kardiyovasküler tıp ESC ders kitabı*. Oxford University Press, ABD.
- Camm, AJ, Lüscher, TF, & Serruys, PW (Ed.). (2009). *Kardiyovasküler tıp ESC ders kitabı*. Oxford University Press, ABD.
- Cartee, GD, Hepple, RT, Bamman, MM ve Zierath, JR (2016). Egzersiz iskelet kasının sağlıklı yaşlanmasını destekler. *Hücre metabolizması*, 23 (6), 1034-1047.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Chodzko-Zajko, WJ, Proctor, DN, Singh, MAF, Minson, CT, Nigg, CR, Salem, GJ, & Skinner, JS (2009). Yaşlı yetişkinler için egzersiz ve fiziksel aktivite. *Spor ve egzersizde tıp ve bilim*, 41 (7), 1510-1530.
- Cornelissen, VA, Fagard, RH, Coeckelberghs, E. ve Vanhees, L. (2011). Direnç antrenmanının kan basıncı ve diğer kardiyovasküler risk faktörleri üzerindeki etkisi: randomize, kontrollü denemelerin bir meta-analizi. *Hipertansiyon*, 58 (5), 950-958.
- Dennis, DL, Waring, JL, Payeur, N., Cosby, C. ve Daudt, HML (2013). Kolorektal kanserden sonra yaşam tarzı değişiklikleri yapmak: program geliştirme için içgörüler. *Güncel Onkoloji*, 20 (6), e493.
- Dunsky, A. ve Netz, Y. (2012). İleri yaşta fiziksel aktivite ve spor: riskli mi? - 2000-2009 yılları arasında yayınlanmış makalelerden elde edilen verilerin özeti. *Güncel yaşlanma bilimi*, 5 (1), 66-71.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). *WHO'nun fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış yönergeleeri*. Dünya Sağlık Örgütü.
- Elsawy, B. ve Higgins, KE (2010). Yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivite yönergeleeri. *Amerikan aile hekimi*, 81 (1), 55-59.

- Ergun, N., & Baltacı, G. (2014). Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri. *Ankara: Pelikan Yayınevi*.
- Etnier, JL, Nowell, PM, Landers, DM ve Sibley, BA (2006). Aerobik zindelik ile bilişsel performans arasındaki ilişkiyi incelemek için bir meta-regresyon. *Beyin araştırma incelemeleri*, 52 (1), 119-130.
- Eyuboğlu E, Aslan CS, Karakulak İ, Şahin N. (2019). Is there any effect of non-suitable pull technique in back & leg dynamometers on the leg strength test results? *Acta Medica Mediterranea*, 2019, 35: 1373. DOI: 10.19193/0393-6384\_2019\_3\_211
- Fridolfsson, J., Börjesson, M., Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., & Arvidsson, D. (2020). İvmeölçer kullanılarak tam yoğunluk aralığının daha iyi değerlendirilmesiyle yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite ve kardiyometabolik sağlık arasında daha güçlü ilişki. *Sensörler*, 20 (4), 1118.
- Gokkaya, N. K. O. (2009). Exercise for the elderly: neither feast nor famine/Yaslılık döneminde egzersiz: Ne çok az ne de çok fazla. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92-95.
- Goldspink, DF (2005). Yaşlanma ve aktivite: kalp ve damar düz ve iskelet kaslarının fonksiyonel rezerv kapasiteleri üzerindeki etkileri. *Ergonomi*, 48 (11-14), 1334-1351.
- Günay, M. E. H. M. E. T., Cicioğlu, H. A. L. İ. L., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2017). Çocuk, kadın, yaşlı ve özel gruplarda egzersiz.
- Gündüz, O. H. (2000). Yaşlılarda postür ve yürüme. *Türk Geriatri Dergisi*, 3(4), 155-162.
- Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Fiziksel egzersiz ve psikolojik refah: Finlandiya'da bir nüfus çalışması. *Önleyici tıp*, 30 (1), 17-25.
- Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Fiziksel egzersiz ve psikolojik refah: Finlandiya'da bir nüfus çalışması. *Önleyici tıp*, 30 (1), 17-25.
- Hollmann, W., Strüder, HK, Tagarakis, CV, & King, G. (2007). Fiziksel aktivite ve yaşlılar. *Avrupa Önleyici Kardiyoloji Dergisi*, 14 (6), 730-739.
- Holmes, MD, Chen, WY, Feskanich, D., Kroenke, CH, & Colditz, GA (2005). Fiziksel aktivite ve meme kanseri teşhisinden sonra sağkalm. *Jama*, 293 (20), 2479-2486.
- Holmes, MD, Chen, WY, Feskanich, D., Kroenke, CH, & Colditz, GA (2005). Fiziksel aktivite ve meme kanseri teşhisinden sonra sağkalm. *Jama*, 293 (20), 2479-2486.
- Iwao S, Iwao N, Muller DC. Effects of aging on the relationship between multiple risk factors and waist circumference. *J Am Geriatr Soc* 2000; 48: 788-94.
- Izquierdo, M., Merchant, RA, Morley, JE, Anker, SD, Aprahamian, I., Arai, H., ... & Singh, MF (2021). Yaşlı yetişkinlerde uluslararası egzersiz önerileri (ICFSR): uzman fikir birliği yönergeleri. *Beslenme, sağlık ve yaşlanma dergisi*, 25 (7), 824-853.
- Izquierdo, M., Merchant, RA, Morley, JE, Anker, SD, Aprahamian, I., Arai, H., ... & Singh, MF (2021). Yaşlı yetişkinlerde uluslararası egzersiz önerileri (ICFSR): uzman fikir birliği yönergeleri. *Beslenme, sağlık ve yaşlanma dergisi*, 25 (7), 824-853.
- Jung, C. K., Bychkov, A., & Kakudo, K. (2022). Update from the 2022 World Health Organization classification of thyroid tumors: a standardized diagnostic approach. *Endocrinology and Metabolism*, 37(5), 703-718.
- Kalyon, T. A. (2000). *Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*. Gata.
- Karagöz, Ş., Kocaer, H.O., Ünveren, A., (2023). Düzenli egzersiz yapan 60 yaş ve üzeri bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve bilişsel esneklik durumlarının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Rol spor bilimleri dergisi*, 4(1), 208-228.



- Kasch, FW, Boyer, JL, Van Camp, S., Nettle, F., Verity, LS ve Wallace, JP (1995). Yaş ve egzersizle birlikte kardiyovasküler değişiklikler: 28 yıllık uzunlmasına bir çalışma. *İskandinav tıp ve spor bilimi dergisi*, 5 (3), 147-151.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.
- Kumar, A. ve Cannon, CP (2009, Ekim). Akut koroner sendromlar: tanı ve tedavi, bölüm I. *Mayo Clinic Proceedings'de* (Cilt 84, No. 10, s. 917-938). Elsevier.
- Kumar, A. ve Cannon, CP (2009, Ekim). Akut koroner sendromlar: tanı ve tedavi, bölüm I. *Mayo Clinic Proceedings'de* (Cilt 84, No. 10, s. 917-938). Elsevier.
- LaMonte, MJ ve Ainsworth, BE (2001). Doz tepkisi bağlamında enerji harcamasını ve fiziksel aktiviteyi nicelleştirme. *Spor ve egzersizde tıp ve bilim*, 33 (6 Suppl), S370-8.
- Lee, PG, Jackson, EA ve Richardson, CR (2017). Yaşlı yetişkinlerde egzersiz reçeteleri. *Amerikan aile hekimi*, 95 (7), 425-432.
- M. F. Bilici ve B. Yılmaz (2022) *Futbolda Kardiyovasküler Sistem*: M.Z. Kahraman. (2022) *Futbolun Fizyolojik Temelleri*.
- Mangione, KK, Miller, AH ve Naughton, IV (2010). Cochrane incelemesi: Yaşlı yetişkinlerde kademeli direnç gücü antrenmanı ile fiziksel işlevi ve performansı iyileştirmek. *Fizik tedavi*, 90 (12), 1711-1715.
- Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, A., ... & SPRINTT Konsorsiyumu. (2017). Fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel güçsüzlüğe ve sarkopeniye karşı önlem olarak. *Yaşlanma klinik ve deneysel araştırma*, 29, 35-42.
- Miller, KE ve Hoffman, JH (2009). Üniversite öğrencilerinde zihinsel refah ve sporla ilgili kimlikler. *Spor sosyolojisi dergisi*, 26 (2), 335-356.
- Miller, KE ve Hoffman, JH (2009). Üniversite öğrencilerinde zihinsel refah ve sporla ilgili kimlikler. *Spor sosyolojisi dergisi*, 26 (2), 335-356.
- Nair, KS (2005). Yaşlanan kas. *Amerikan klinik beslenme dergisi*, 81 (5), 953-963.
- Netz, Y., Wu, MJ, Becker, BJ ve Tenenbaum, G. (2005). İleri yaşta fiziksel aktivite ve psikolojik iyilik hali: müdahale çalışmalarının bir meta-analizi. *Psikoloji ve yaşlanma*, 20 (2), 272.
- Nguyen, TV, Center, JR, & Eisman, JA (2000). Yaşlı erkek ve kadınlarda osteoporoz: diyet kalsiyumunun, fiziksel aktivitenin ve vücut kitle indeksinin etkileri. *Kemik ve mineral araştırmaları dergisi*, 15 (2), 322-331.
- Nguyen, TV, Center, JR, & Eisman, JA (2000). Yaşlı erkek ve kadınlarda osteoporoz: diyet kalsiyumunun, fiziksel aktivitenin ve vücut kitle indeksinin etkileri. *Kemik ve mineral araştırmaları dergisi*, 15 (2), 322-331.
- Noble, B. J. (1986). *Physiology of exercise and sport*. (No Title).
- Onat, A., Hergenç, G., Küçükdurmaz, Z., Bulur, S., Kaya, Z., & Can, G. (2007). Fiziksel aktivitenin Türk yetişkinlerini metabolik bozukluklardan koruduğuna ilişkin ileriye dönük kanıt. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 35(8), 467-474.
- Orhan, B. E. (2021). Her yaşta fiziksel aktivite. *Holistik sağlık ve egzersiz*, 7-24.
- Quadagno, JS (1999). *Yaşlanma ve yaşam seyri: Sosyal gerontolojiye giriş*. Boston, MA: McGraw-Hill College.
- Reilly, JJ ve McDowell, ZC (2003). Pediatrik obezitenin önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite müdahaleleri: sistematik inceleme ve eleştirel değerlendirme. *Beslenme Derneği Bildirileri*, 62 (3), 611-619.

- Rejeski, WJ ve Brawley, LR (2006). Fonksiyonel sağlık: yaşlı yetişkinlerde fiziksel aktivite üzerine yapılan araştırmalardaki yenilikler. *Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim*, 38 (1), 93-99.
- Ross, R., Blair, S. N., Arena, R., Church, T. S., Després, J. P., Franklin, B. A., ... & Wisløff, U. (2016). Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: a case for fitness as a clinical vital sign: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 134(24), e653-e699.
- S. Kızılca (2022) *Futbolda Solunum Sistemi*: M.Z. Kahraman. (2022) *Futbolun Fizyolojik Temelleri*.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, JL, & González-Valero, G. (2020). Güney İspanya'daki üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin faydaları ve dayanıklılık, duygusal zekâ ve psikolojik sıkıntı ile ilişkileri. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi*, 17 (12), 4474.
- Schnirring, L. (1998). ACSM raporu yaşlılar için güç antrenmanını vurguluyor. *Hekim ve Spor Hekimliği*, 26 (12), 23-25.
- Sesso, HD, Paffenbarger Jr, RS, & Lee, IM (2000). Erkeklerde fiziksel aktivite ve koroner kalp hastalığı: Harvard Mezunları Sağlık Çalışması. *Dolaşım*, 102 (9), 975-980.
- Shephard, RJ (2001). *Cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşlanma*. CRC Press.
- Shephard, RJ (2001). *Cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşlanma*. CRC Press.
- Singh, MAF (2002). Egzersiz reçetesi olur: geriyatrik egzersiz reçetesi için gerekçe ve öneriler. *Gerontoloji Dergileri Serisi A: Biyolojik Bilimler ve Tıbbi Bilimler*, 57 (5), M262-M282.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Sparling, PB, Owen, N., Lambert, EV, & Haskell, WL (2000). Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek: halk sağlığı için yeni zorunluluk. *Sağlık eğitimi araştırması*, 15 (3), 367-376.
- Sritara, C., Thakkinian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwicht, D., Akrawichien, T., ... & Sritara, P. (2015). İş ve seyahatle ilgili fiziksel aktivite ve alkol tüketimi: kemik mineral yoğunluğu ve kalkaneal kantitatif ultrasonometri ile ilişkisi. *Klinik Dansitometri Dergisi*, 18 (1), 37-43.
- Stewart, AL, Mills, KM, King, AC, Haskell, WL, Gillis, DAWN, & Ritter, PL (2001). CHAMPS yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivite anketi: müdahalelerin sonuçları. *Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim*, 33 (7), 1126-1141.
- Sullivan, G. M., & Pomidor, A. K. (2015). *Exercise for Aging Adults*. Springer Nature.
- Taylor, AH, Cable, NT, Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, AK (2004). Fiziksel aktivite ve yaşlı yetişkinler: sağlık yararları ve müdahalelerin etkinliğinin bir incelemesi. *Spor bilimleri dergisi*, 22 (8), 703-725.
- Van Norman, K. A. (1995). Exercise Programming for Older Adults. Champaign, IL. *Human Kinetics*, 67-88.
- Vigorito, C. ve Giallauria, F. (2014). Yaşlılarda egzersizin kardiyovasküler performans üzerindeki etkileri. *Fizyoloji alanındaki sınırlar*, 5, 51.
- Warburton, DE ve Bredin, SS (2019). Fiziksel aktivitenin sağlık yararları: Güç odaklı bir yaklaşım. *Klinik tıp dergisi*, 8 (12), 2044.

- Warburton, DE, & Bredin, SS (2017). Fiziksel aktivitenin sağlık yararları: mevcut sistematik incelemelerin sistematik bir incelemesi. *Kardiyolojide güncel görüş*, 32 (5), 541-556.
- Y. Sevim, "Antrenman Bilgisi", Nobel Akademik Yayıncılık. 7. Baskı, 2007.
- Yeşil, H., & Eyigör, S. (2015). Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi-I. *Ege Tıp Dergisi*, 54.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.

### İNTERNET KAYNAKLARI

- URL 1-** <https://images.app.goo.gl/ffd2Ti2sNktsuyXB9>
- URL 2-** <https://images.app.goo.gl/hJFa1sGGa4FoTn38A>
- URL 3-** <https://images.app.goo.gl/KLhj5r5Takn4Gibc9>
- URL 4-** <https://images.app.goo.gl/vFmDwSkGURRYmQFW9>
- URL 5-** <https://images.app.goo.gl/WCnh6bbQB6sqRemC8>

# BÖLÜM 11

## YAŞLI BİREYLERDE KÜLTÜREL VE SOSYAL YAŞAM ALIŞKANLIKLARININ FİZİKSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

Güven EŞKİN<sup>1</sup>  
Erdem EROĞLU<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Yaşlılık tüm canlı organizmalarda görülen ve zaman ile meydana gelen biyolojik bir süreçtir. Canlıların dünyada geçirdikleri zamana bağlı olarak doğal çevreye uyum sağlama özellikleri ile hücresel fonksiyonların içsel veya dışsal etkenlere denge kurma becerisinin azalması veya tamamen ortadan kalkması durumudur (Ayvat, 2011). İnsanlık tarihine bakıldığında özellikle son yüzyılda bilim ve teknoloji alanındaki ilerlemeler, çevresel yaşam koşullarındaki iyileşmeler, yeni ilaç ve tedavi alternatiflerinin bulunması, insan ömrünün uzamasına ve bunun sonucu olarak yaşlı nüfusun artmasına önemli derecede katkıda bulunmaktadır (Şahin, 2021; Yasun ve Arslanboğa, 2023; Aygün ve Karayol, 2024). Yaşlı bireylerde, bedensel hareket, fiziksel ve zihinsel sağlığın temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Yaşlı sınıfına giren grupta aktif olmak, genel sağlık durumunu iyileştirmenin yanında günlük yaşam kalitesini yükseltmek içinde önemlidir. Fiziksel aktivite, günlük rutin olarak yürüyüş yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak, düşük yoğunluklu hafif egzersizler yapmak ve dans etmek gibi farklı şekillerde gerçekleştirilebilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, kas gücünü artırmanın yanı sıra dengesizlikleri azaltırken, ruhsal sağlık durumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Berger, 1988; Yasun, 2023; Önen vd., 2023). Hareketsiz yaşamın ise bazı kronik rahatsızlıkları tetiklediği de bildirilmiştir (Ünveren vd., 2020).

<sup>1</sup> Doktora öğrencisi, Beylikdüzü Spor Kompleksi, guven.eskin@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-8422-5167

<sup>2</sup> Doç. Dr. Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e.eroglu@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6301-9257

katılım için doğru ve dengeli beslenmenin yanında düzenli egzersizde fiziksel sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Aktan, C. C., & Tutar, H. (2007). Bir sosyal sabit sermaye olarak kültür. Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi, 6(20), 1-11.
- Alkan, H. (2008). Popüler Kültür ve Eğlence Hayatı, Ankara'nın Eğlence Hayatı Üzerine Sosyo-Kültürel Bir İnceleme. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Altay, B., Çavuşoğlu, F., & Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 181-189.
- Amireault, S., Baier, J. M., & Spencer, J. R. (2019). Physical activity preferences among older adults: A systematic review. Journal of aging and physical activity, 27(1), 128-139.
- Amuk, T., & Oguzhanoglu, N. K. (2003). Yaslanma ve depresyon1/Aging and depression. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4(2), 113.
- Arslanoğlu, İ. (2013). Kültür ve medeniyet kavramları. Türk Kültürü Ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi.
- Aslan B. ve Koç H. (2023). Yaşlı Bireylerde Egzersizin Önemi. Ed. Öğr. Öğr. Gör. Dr. Nurkan YILMAZ İçinde Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar. İzmir: Duvar Yayınları
- Aydemir, E. H. (2013). Deri yaşlanması. Ok Meydanı Tıp Dergisi, 2, 89-93.
- Aydın, R., Genç, A., & Demirhan, B. (2023). Modifiye Egzersizlerin Hareket Kısıtlılığı Olan İleri Yaş Bireylerde Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. Mediterranean Journal of Sport Science, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1004-1015. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374496>
- Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 62-72.
- Ayvat, E. (2011). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Ve Performansı Değerlendiren Ölçümlerin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Baş, K. G. (2022). Yaşlılarda fiziksel aktivitenin kırılabilirlik düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi).
- Baysal, A. (2003). Yaşlılıkta beslenme: II. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 9(12), 1-9.
- Baysal, A. (2004). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi.
- Beğler, T. (2006). Kırılabilir yaşlı. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 52, A18-A22.
- Berger, B. (1988). The role of physical activity in the life quality of older adults. Am Acad Phys Educ Papers, 5, 42-58.
- Bilir, N., Aslan, D., Güngör, N., Ağaç, M., Siddıqı, Z., Uluç, F., ... & Yılmaz, Ö. (2002). Ankara'da Altındağ Sağlık Ocağı Bölgesi'ne bağlı Sakarya Mahallesi'nde yaşayan 65 yaş üzeri kişilerin bazı sağlık ve sosyal durumlarının saptanması. Geriatri, 5(3), 97-102.

- Buluş, E. S. (2022). İleri Yaşlarda Sosyal Yaşam ve Yaşlı Refahı: Ebeveyn Olmayan Yaşlıların Deneyimi (Doctoral dissertation).
- Cankurtaran, M. (2005). Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, antiaging ve yaşam tarzı değişiklikleri. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi. Antalya.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Chalise, H. N. (2019). Aging: basic concept. *Am J Biomed Sci & Res*, 1(1), 8-10.
- Cüneyt Kırğız, (2012) Türkiyede Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulullarında görev yapan öğretim elemanlarının fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çekal, N. (2008). Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri. Yaşlı sorunları araştırma dergisi, 1(1), 14-28.
- Durusoy, E., & Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351-362.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22.
- Galip, A. K. I. N. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of exercise in the older population. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 28(4), 659-669.
- Gürsoy Çuhadar, S., & Lordoğlu, K. (2016). Demografik Dönüşüm Sürecinde Türkiye'de Yaşlanma Ve Sorunlar. *Journal of Faculty of Political Science*, (54).
- Gürsoy Çuhadar, S., & Lordoğlu, K. (2016). Demografik Dönüşüm Sürecinde Türkiye'de Yaşlanma Ve Sorunlar. *Journal of Faculty of Political Science*, (54).
- Kafesoğlu, İ. (1984). Milli Kültür-Siyaset İlişkisi. *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Kaptanoğlu, A. Y. (2011). Yaşlı sağlığı. İstanbul: AEP Uygulama ve Yaygınlaştırma Projesi.
- Karagöz, Ş., Kocaer, H.O., Ünveren, A., (2023). Düzenli egzersiz yapan 60 yaş ve üzeri bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve bilişsel esneklik durumlarının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Rol spor bilimleri dergisi*, 4(1), 208-228.
- Koç, H. ve Yasun, E. (2023). :Sporda Meydana Gelen Yaralanmalarda Kullanılan Tedavi Yöntemleri Ed. Doç. Dr. Mustafa Önder ŞEKEROĞLU İçinde Spor Bilimleri Alanında Araştırmalar ve Değerlendirmeler (16-28). Ankara: Detay Yayıncılık
- Kutsal, Y. G. (2006). Yaşlanan dünya. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye, <http://www.ftdergisi.com/eng/makale/1368/139/Full%20Text>.
- Mehmet, E. Ş. K. İ., & Öztürk, H. (2022). Covid-19 Pandemisinin Öğretmenlerde Mental, Fiziksel Sağlık ve Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi (Gaziantep İli). *Ulusal Kinzyoloji Dergisi*, 3(1), 27-37.
- Onur, B. (2011). Gelisim Psikolojisi Yetiskinlik Yaslilik Ölüm. Nostalji.
- Önen, C., Sandikci, M. B., & Dincer, E. (2022). Working environment-related leisure time satisfaction levels and health behaviors of university office workers and ergonomic solutions. *Medicine*, 11(2), 814-9.

- Özbay, M. C., ve Karayol, M. (2023). Öğretmenlerin Mesleki Öğrenme Düzeyleri ile Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin İncelenmesi. *Sportive*, 7(2), 166-184.
- Özdemir, M. (2020). Yaşlılık algısının koronavirüs salgını sürecindeki kültürel değişimi. *Milli Folklor*, 16(127), 46-58.
- Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. *Klasmat Matbaacılık*, Ankara, 19, 21.
- Özer, Z. (2019). Biyolojik yaşlanma teorileri. Yaşlanma teorileri ve geriatrik değerlendirme: yaşlı bakımı.
- Öztürk, H. (2015). Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu, 1. Baskı, Ankara.
- Quadagno, J. S. (1999). Aging and the life course: An introduction to social gerontology. Boston, MA: McGraw-Hill College.
- Rimmer, J. H. (2006). Use of the ICF in identifying factors that impact participation in physical activity/rehabilitation among people with disabilities. *Disability and rehabilitation*, 28(17), 1087-1095.
- S. Uysal Yalçın, (2021). Psikiyatri Hastalarında Fiziksel Sağlığın Geliştirilmesinde Hemşirenin Danışmanlık Rolünün Etkisi ( Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar İçin Egzersiz Uygulamalarının Önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197-224.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Şahin, S. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyinin uykusuzluk şiddetine etkisi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Temel, A. B., Özsoy, S. A., Uysal, A., Ergül, Ş., Vural, A. G. B., & Yıldırım, A. G. B. (2009) Yaşlılarda Sağlık Anlayışı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16(16), 95-105.
- Terci, D., Turan, G., Nergis, K. A. S. A., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.
- Türker, A. (2020). Pandemi (Covid-19) egzersiz ve beslenme. *Akademisyen Kitabevi*.
- Ünveren, A. Harmancı, H. Kayhan, M. (2020). Diyabete Multidisip-liner Yaklaşım, Akademisyen kitabevi A.Ş,
- Wang, C. C. (2008). Leisure participation, leisure motivation, and life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan. *University of the Incarnate Word*.
- Williams, R. (1993). Kültür, çev. Suavi Aydın, İmge Kitabevi, Ankara.
- Wollina, U. (2011). Geriatric dermatology. *Clinics in Dermatology*, 29(1), 1-2.
- Yahyaoglu, R. (2013). Yaşlanma ve zaman algısı (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yasun E. ve Arslanboğan R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi. Ed.etül ALTINOK, Aydın ŞENTÜRK içinde Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III (46 -59). İzmir: Duvar Yayınlar
- Yasun, E. (2023). Egzersizin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü. Ed. Prof. Dr. Yusuf Kenan HASPOLAT, Prof. Dr. Vatan KAVAK İçinde Farklı Yönleriyle Hayatın İçinden (374-381). Ankara: Orient Yayınları.
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık Dönemi Özellikleri Ve Yaşlılara Yönelik Sosyal Hizmetler. *Journal of International Social Research*, 10(52).
- Yilmazer, İ., & Gürdağ, M. (1982). Yaşlılık ve Yaşlılıkta Beslenme. *Beslenme ve diyet dergisi*, 11, 17-29.

## BÖLÜM 12

# YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTENİN SOSYAL İZOLASYONU ÖNLEMENE VE TOPLUMSAL BÜTÜNLEŞMEYE KATKISI BAĞLAMINDA SOSYOLOJİK BİR DEĞERLENDİRME

Musa YILMAZ<sup>1</sup>

### GİRİŞ

İnsanoğlunun dünya sahnesine çıktığı günden bu yana değişmeyen bir gerçek vardır. Bu gerçek insanın dünyaya gelişi, ardından çocukluğu, gençliği, yetişkinliği, yaşlılığı ve devamında ölümü şeklinde yaşanan değişim gerçeğidir. Bu değişim gerçeğini sadece insanlar değil aynı zamanda tüm canlılar, hatta devletler bile kaçınılmaz olarak deneyimlemektedir. Dolayısıyla değişim gerçeği evrensel bir nitelik taşımaktadır.

Evrensel bir niteliğe sahip olan insan ömrünün değişimi, yetişkinlikten yaşlılık dönemine geçtiğinde, insanın zihinsel ve fiziksel fonksiyonlarında gerileme ve sağlık sorunlarında artış yaşanmaktadır. Yaşlı bireyler bu durumdan etkilenerek psikolojik sorunlar yaşayabilmekte ve buna bağlı kendilerini çevreden izole ederek sosyal dışlanma ve sosyal izolasyon içerisine girebilmektedir. Tüm bu sorunlarla başa çıkmak için bazı stratejiler geliştirilebilir. Bu bağlamda hem hastalığı, sosyal izolasyonu ve sosyal uyumsuzluğu önlemek hem de yaşlanmayı yavaşlatmak ve ömrü uzatmak mümkündür. Bunu başarabilmenin bir yolu, fiziksel aktiviteye bağlı elde edilen yaşam kalitesi, sağlıklı yaşlanma, sosyal uyum ve toplumsal bütünleşmedir. İşte bu noktada çalışmanın konusu belirmektedir.

Bu çalışmanın konusu, yaşlılıkta fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ve sosyal bütünleşme arasındaki ilişkidir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, yaşlılıkta fiziksel aktivite yapmanın yaşam kalitesine, sosyal izolasyonu önlemeye ve sosyal

<sup>1</sup> Dr., Bağımsız Araştırmacı, musayilmaz114@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-9929-7814.



güçlendirebilir. Bu bağlamda, belediyeler ve sivil toplum kuruluşlarının, yaşlı bireylerin katılımını kolaylaştıracak düzenli programlar oluşturması gereklidir. Kadınların fiziksel aktivite oranlarının erkeklere kıyasla daha düşük olması göz önünde bulundurularak, cinsiyete özgü destekleyici programlar hazırlanmalıdır. Teknoloji, yaşlı bireylerin sosyalleşmesini desteklemek için etkin bir araçtır. Dijital okuryazarlık eğitimleri, mobil uygulamalar ve çevrimiçi egzersiz programları sayesinde yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye ve sosyal etkileşimlere erişimi artırılabilir. Ayrıca, sağlık profesyonelleri, bireylere uygun egzersiz planlamaları yaparak fiziksel aktiviteyi teşvik edebilir. Bu öneriler, yaşlı bireylerin sosyal izolasyon riskini azaltmayı, genel sağlıklarını iyileştirmeyi ve yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanmanın ve toplumsal bütünleşmenin temel unsurlarından biri olduğu anlaşılmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite, yaşlılık döneminde bireylerin hem fiziksel hem de sosyal yaşam kalitesini artıran kritik bir araçtır. Fiziksel aktivite, yalnızca sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda sosyal bağları güçlendirerek toplumsal bütünleşmeyi destekler ve depresyon ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlarla mücadelede etkili olur. Yaşlı bireylerin bağımsız yaşam becerilerini korumalarına ve sosyal uyumlarını artırmalarına yardımcı olan bu aktiviteler, şehir planlamasından eğitim kampanyalarına, aile desteğinden profesyonel sağlık hizmetlerine kadar geniş kapsamlı bir destek sistemi ile teşvik edilebilir. Böylece, sağlıklı yaşlanma süreci desteklenerek yaşlı bireylerin yaşam kalitesi yükseltilebilir. Özet olarak yaşlılık döneminde düzenli ve aktif olarak yapılan fiziksel aktivite, yaşlıların yaşam kalitesini, sosyal uyum ve toplumsal bütünleşme düzeyini önemli ölçüde artırdığı sonucuna varılmıştır.

## KAYNAKÇA

- Akbaş, A. (2024). Türkiye’de spor sosyolojisi: Fiziksel kültürel çalışmalar. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-20.
- Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T., & Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4540-4562.
- Akbolat, A. (2021). Yaşlılarda yaşam kalitesi-dindarlık ilişkisi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (11), 201-232.
- Akdemir, N. (2003). Yaşlılık ve sorunları. *İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı* (s 170).
- Akkaş, İ. (2020). Sosyolojik bağlamda yaşlılık ve sosyal dışlanma. *Sempozyum Onursal Başkanı*, 56.
- Aksu, A., & Tanoğlu, G. (2023). Examination Of University Students’attitudes Toward Sports In Terms of Some Variables. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 1998-2009.

- Aydın, R., Genç, A., & Demirhan, B. (2023). Modifiye Egzersizlerin Hareket Kısıtlılığı Olan İleri Yaş Bireylerde Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1004-1015. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374496>
- Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 62-72.
- Bailey, R., Cope, E., & Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: the human capital model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), s. 147-154.
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Bilir, H. (2020). Sporun toplumsal işlevi: sosyolojik bir yaklaşım. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(4), 27-36.
- Bilir, N. (2018). Yaşlılık tanımı, yaşlılık kavramı, epidemiyolojik özellikler, yaşlılık ve solunum hastalıkları, (Ed. A. Ertürk, A. Bahadır, F. Koşar). *TÜSAD, Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği*.
- Boylu, A. A. (2013). Yaşlılıkta yaşam kalitesi ve konut ilişkisi. *Toplum ve sosyal hizmet*, 24(1), 145-156.
- Boylu, A. A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Carpenito, L. J. (2012). *Hemşirelik tanıları el kitabı*. (Çev. F. Erdemir). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 312-382.
- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, 113, 80-84.
- Doğan, İ. (2012). *Sosyoloji kavramlar ve sorunlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- DSÖ (2020). Sağlıklı yaşlanma ve fonksiyonel yetenek. *Dünya Sağlık Örgütü*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> (Erişim Tarihi: 09.11.2024).
- DSÖ, (2012) Programme on Mental Health. WHOQOL User Manual. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO\_HIS\_HSI\_Rev.2012.03\_eng.pdf?sequence=1 (Erişim Tarihi: 09.11.2024).
- Durkheim, E. (2004). *Sosyolojik yöntemin kuralları*. (Çev. C. Saraçoğlu). İstanbul: Bordo Siyah Klasik Yayınlar.
- Ersoy, A. F., Tokyürek, Ş., Arpacı, F., & Demirci, A. (2005). Huzurevlerinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi. III. *Ulusal Yaşlılık Kongresi, İzmir*, 379-390.
- Eroğlu, E., & Eroğlu, S. Y. (2020). Investigating BMI, fatphobia and dietary habits of individuals going to the gym. *Progress in Nutrition*, 22, 19-27.
- Fadıloğlu, Ç. (1992). Özel konu Sağlıklı yaşlanma paneli-1 Yaşlılığa genel bakış. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(2), 55-61.
- Fichter, H. J. (2016). *Sosyoloji nedir*. (Çev. N. Çelebi). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Görgünbaran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalizasyon ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(2), 86-97.
- Kalınkara, V. (2011). *Temel gerontoloji*. Ankara: Nobel.

- Karabulut, H., Pancar, Z., & Gürer, B. (2024). Sporun yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesi (14-18 Yaş Grubu Örneği). *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJournal)*, 10(3), 450-461.
- Karasoy, G., & Yıldırım, B. (2023). Yaşlılara yönelik dijital teknolojiler ve sosyal hizmet uygulamaları Geronteknolojik Sosyal Hizmet Uygulamasını Doğurabilir mi?. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(3), 727-742.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: are highly active individuals more optimistic?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 246-258.
- Kaymak, B., Can, F. E., Gök, A., & Toluk, Ö. (2019). Yaşlılarda spor yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Eskişehir Teknik Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi B-Teorik Bilimler*, 7(2), 204-210.
- Khorshid, L., & Arslan, G. G. (2006). Hemşirelik ve sosyal desteğin önemi. *Dirim*, 81(1), 182-188.
- Koldaş, Z. L. (2017). Yaşlılık ve kardiyovasküler yaşlanma nedir. *Türk Kardiyol Dern Ars*, 45(5), 1-4.
- Mullins, L. C., & McNicholas, N. (1987). Loneliness among the elderly: issues and considerations for professionals in aging. *Gerontology & Geriatrics Education*, 7(1), 55-66.
- Murathan, T., & Karayol, M. (2020). Spor Bilimleri Alanında Lisans ve Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 2045-2054.
- Okut, S., & Kızılcı, S. (2024). The Effects of Open and Closed Kinetic Chain Exercises on Visual Reaction Times and Certain Motor Skills in Young Male Boxers. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 373-383. <https://doi.org/10.18506/anemon.1398291>
- Olufemi, O. O. (2017). Social isolation in the elderly; Physical Activity to the Rescue. *Dev Disabil*, 1(1).
- Ozankaya, O. (1991). *Toplumbilim*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Önal, A. E. (2006). Gerontoloji demografik özellikler epidemiyolojik ölçütler. *İstanbul Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı*, 4-6.
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz dergisi*, 10(2), 17-28.
- Polat, Ü., & Kahraman, B. B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218.
- Posner, R. A. (1995). *Aging and old age*. University of Chicago Press.
- Seyyar, A. (2008). *Sosyal siyaset terimleri: (ansiklopedik sözlük): İngilizce-Almanca karşılıklı ve Türkçe açıklamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Simmel, G. (2019). *Modern kültürde çatışma*. (Çev. Tanıl Bora). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.

- Taşkesen, C. G. (2017). Kırsal ve kentsel alanlarda yaşlanma, yaşlılık ve yaşlılar: Denizli ili örneği. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 4(1), 92-124.
- Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.
- Tomanbay, İ. (2002). Sosyal rehabilitasyon-sosyal geriatri. (Ed. Yeşim Gökçe Kutsal), Geriatri içinde. Ankara: Turgut. 248-259.
- Toper, F., & Özpolat, A. O. (2023). Yaşlılıkta yaşam kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 341-351.
- Townsend, M. C. (2016). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri: kanıta dayalı uygulama bakım kavramları. Akademisyen Kitabevi.
- TÜİK (2024). Türkiye Yaşlı Profili Araştırması, 2023. *Türkiye İstatistik Kurumu*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Yasli-Profil-Arastirmasi-2023-53809> (Erişim Tarihi: 20.11.2024).
- Türker, A. & Yüksel, O. (2019). Klasik antrenman ve süper slow antrenman yöntemlerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Lambert Academic Publishing
- Türker, A. (2020). Pandemi (Covid-19) egzersiz ve beslenme. Akademisyen Kitabevi.
- Ünveren, A. Harmanlı, H. Kayhan, M. (2020). Diyabete Multidisipliner Yaklaşım, Akademisyen kitabevi A.Ş,
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Journal of International Social Research*, 10(52).
- Zencirkıran, M. (2015). Sosyoloji. Bursa: Dora Yayınevi.