

BÖLÜM 8

YETİŞKİNLERDE OBEZİTE İLE MÜCADELEDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜ

Dilek SEVİMLİ¹

GİRİŞ

Obezite, dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen bir sağlık sorunudur. Obezite ayrıca orta yaşlı ve ileri yaştaki yetişkinlerde morbidite (özellikle diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar) ve mortalite için risk faktörüdür (Biswas, ve ark., 2015). Obezitenin yaygınlığı, kentleşme, yaşam tarzlarındaki değişiklikler ve işlenmiş gıdaların tüketiminin artması gibi faktörlerle son yıllarda keskin bir şekilde artmıştır. Obeziteyle mücadele, daha sağlıklı beslenmeyi, etkili sağlık politikalarını ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden kapsamlı stratejiler gerektirir (Thompson ve ark., 2020)

Amerikan Spor Hekimliği Birliği, 2024'te yayınlanan son Konsensüs Beyannamesinde, fiziksel aktivitenin aşırı kilonun herhangi bir tıbbi tedavisine dahil edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Jakicic ve ark., 2024).

Çalışma sonuçları, yüksek BKİnin 25-49 ve 50-74 yaşlarındaki yetişkinlerde küresel olarak mortalite için **ilk 5 risk** faktörü arasında olduğunu öngörmektedir (Petermann-Rocha ve ark., 2025; Roberts,2023). Ülkemizde yıl başından, Mayıs 2025'e kadar tartılan 3 milyon kişiden %35'i fazla kilolu, %27'si ise obez olarak kaydedilmiştir. 2020 ve 2022 yıllarında pandemi nedeni ile küresel olarak dış ortam hareketliliği azalmış ve vücut ağırlığında artış riski artmış, kilo almaya bağlı olarak yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam sıklığı olumsuz yönde etkilenmiş dolayısı ile obezite sıklığı artmıştır.

Obezite prevalansının eğilimleri tüm gruplarda 2020 yılından 2035 yılına kadar artış olacağını göstermektedir. Ancak düşük gelirli ülkeler ile orta gelirli ülke-

¹ Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri AD., dilek.sevml@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6463-1678

Örnek Aktivite Şiddet Seviyeleri: **orta şiddet**: hızlı yürüyüş (~5 km/saat), su aerobiği, yavaş bisiklet (<16 km/saat), çiftler tenisi, salon dansları, bahçe işleri yapılması önerilirken; **yüksek şiddetli aktivitelerden**: koşu/jogging, 16 km/saat üzeri bisiklet, kulaç atarak yüzme, aerobik dans, ip atlama, ağır bahçe işleri

Kas güçlendirme aktivite önerileri için haftada sıklığı 2 veya daha fazla gün yapılması, tüm büyük kas grupları (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar, kollar) çalıştırılmalıdır.

Tekrar -Set sayılarını ise; her kas grubu için 8-12 tekrarlı setler yapılmalı, ilerledikçe ağırlık/set artırılmalıdır. Örn: Ağırlık kaldırma, direnç bantları, şınav, mekik.

Esneklik (Fleksibilite) Önerileri

Sıklık - Süre: Aerobik veya kuvvet antrenmanı sonrası, büyük kas gruplarını esnetmek için ek 10 dakika ayrılmalıdır. Her bir esneme hareketi 10-30 saniye tutulmalı ve bu 3-4 kez tekrarlanmalıdır(ACSM, 2025).

KAYNAKLAR

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2025). Exercise Guidelines.
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., et al. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, *162*, 123–132.
- Di Angelantonio, E., Bhupathiraju, S. N., Wormser, D., Gao, P., Kaptoge, S., de Gonzalez, A. B., & Lewington, S. (2016). Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *The Lancet*, *388*(10046), 776–786.
- Gallagher, D., Heymsfield, S. B., Heo, M., Jebb, S. A., Murgatroyd, P. R., & Sakamoto, Y. (2000). Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *72*(3), 694–701.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35.
- Jakicic, J. M., Apovian, C. M., Barr-Anderson, D. J., Courcoulas, A. P., Donnelly, J. E., Ekkekakis, P., Hopkins, M., Lambert, E. V., Napolitano, M. A., & Volpe, S. L. (2024). Physical Activity and Excess Body Weight and Adiposity for Adults. *Translational Journal of the ACSM*, *9*(4).
- Kärmeniemi, M., Lankila, T., Ikäheimo, T., Koivumaa-Honkanen, H., & Korpelainen, R. (2018). The built environment as a determinant of physical activity: a systematic review of longitudinal studies and natural experiments. *Annals of Behavioral Medicine*, *52*(3), 239–251.
- Petermann-Rocha, F., Apolinar-Jiménez, E., Ferrari, G., Medina, C., & O'Donovan, G. (2025). Leisure-Time Physical Activity and Obesity Risk in Adults in Mexico. *American Journal of Preventive Medicine*, *68*(5), 989–997.
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity Reviews*, *2*(3), 141–147.
- Roberts, W. O., Armstrong, L. E., Sawka, M. N., Yeargin, S. W., Heled, Y., & O'Connor, F. G. (2023). ACSM Expert Consensus Statement on Exertional Heat Illness: Recognition, Management, and Return to Activity. *Current Sports Medicine Reports*, *22*(4), 134–149.
- Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM). (2025). Türkiye Obezite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2025-2028*. Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/06/17/turkiye-obezite-ile-mucadele-ve-fiziksel-aktivite-eylem-pla>

ni-2025-2028-13.05.2025-yayin-numaralari-eklenmis.pdf

- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., et al.** (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, *12*(10), e1593–e1603.
- Thompson, P. D., Baggish, A. L., Franklin, B., Jaworski, C., & Riebe, D.** (2020). American College of Sports Medicine Expert Consensus Statement to Update Recommendations for Screening, Staffing, and Emergency Policies to Prevent Cardiovascular Events at Health Fitness Facilities. *Current Sports Medicine Reports*, *19*(6), 223–231.
- Wang, S., Liu, Y., Lam, J., & Kwan, M. P.** (2021). The effects of the built environment on the general health, physical activity and obesity of adults in Queensland, Australia. *Spatial and Spatio-temporal Epidemiology*, *39*, 100456.
- World Health Organization (WHO).** (2025). *Health Topics: Physical Activity*. Erişim adresi: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1