

BÖLÜM 1

Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü

Öztürk AĞIRBAŞ¹
Bülent TATLISU²
Sercan KARAKURT³

GİRİŞ

İlk insanın ilk hareketiyle başlayan bedensel (fiziksel) aktivite kavramı, bir canlılık göstergesi olmasının yanı sıra, bedensel olarak yapılan tüm faaliyetleri kapsamaktadır. Önceleri avlanma ve korunma gibi yaşam gerekliliklerini yerine getirmek için kullanılan fiziksel aktiviteler, zamanla eğlence alanına oradan da günümüzde spor olarak nitelendirdiğimiz mücadele gerektiren formlara çeşitlenmiştir. İnsanoğlunun bedenini tanıması ve detaylarını öğrenmesiyle birlikte, fiziksel aktivitelerin vücut üzerindeki etkileri de belirlenmeye başlamış ve zamanla sağlık alanının da vazgeçilmez bir kavramı olmuştur.

Genetik olarak bugün yaşayan insanlar, zamanla farklı bir dünyaya yer değiştirmiş Taş Devri avcı toplayıcılarıdır. Genlerimiz neredeyse hiç değişmemiş olsa da, kültürümüz son 10.000 yılda, özellikle de sanayi devriminden bu yana, neredeyse tanınmayacak kadar değişti (1). Neolitik Tarım Devrimi ile daha fazla insan daha büyük gruplar halinde yaşamaya başladı. Şehirlerde gelişen yaşam şekli, işle ilgili fiziksel aktivitelerin miktarını ve yoğunluğunu azalttı. Birçok şifacı ve filozoflar, uzun yaşamın ve sağlığın doğru beslenme ve fiziksel aktivite yoluyla hastalıkları önlemeye bağlı olduğunu vurgulamaya başladılar (2).

¹ Doç. Dr. Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozturkagirbas@bayburt.edu.tr

² Öğr. Gör. Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, btatlisu@bayburt.edu.tr

³ Beden Eğitimi Öğretmeni, Bayburt İl Milli Eğitim Müdürlüğü, sercankarakurt6969@gmail.com

Kanser tedavisi gören hastalarda egzersiz uygulamaları, dayanıklılık ve güç kapasitesinin geliştirirken, rehabilite edici etkide göstermektedir (70).

Eklemleri ve kas iskelet sistemini olumsuz etkileyen kronik inflamatuvar hastalıklardan romatoid artrit ve ankilozan spondilitli hastalarda sakatlığın önlenmesi ve tedavi amacıyla germe, solunum, eklem hareket açıklığı, aerobik ve güçlendirme egzersizleri uygulandığında fonksiyon, yaşam kalitesi ve ağrı üzerine olumlu etkiler görülmektedir (71-73). Ayrıca sistemik lupus eritamatozusta aerobik ve kuvvet egzersizleriyle fonksiyonlarında düzelme sağlanabilir (74, 75).

Tedavi amacıyla yapılan bazı egzersiz türleri (63, 64);

- Aerobik egzersizler (yürüyüş, bisiklet gibi)
- Kas güçlendirme egzersizleri
- Germe egzersizleri
- Postür eğitimi
- Modifiye pilates egzersizleri
- Denge ve koordinasyon eğitimi
- Derin duyu eğitimi
- Yürüme egzersizleri
- Gevşeme egzersizleri
- Solunum egzersizleri
- Pilates egzersizleri
- Kalistenik egzersizler

KAYNAKLAR

1. Eaton, S. B., Konner, M., & Shostak, M. (1988). Stone agers in the fast lane: chronic degenerative diseases in evolutionary perspective. *Anthropological Commentary, The American journal of medicine*, 84(4):739-749.
2. Historical Background and Evolution of Physical Activity Recommendations, Center for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/intro2.htm> Erişim Tarihi: (05.03.2021)
3. Guyton AC, Hall JE. (2007). *Tıbbi Fizyoloji*. (Çeviri Editörleri: Çavuşoğlu H, Yeğen BC), 11. Basım, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1066.
4. Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. Human Kinetics. New York.
5. Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
6. Physical Activity Guidelines for Americans, <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf> (Erişim Tarihi 25.02.2021)
7. Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. *Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü*.
8. Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports*

- & Exercise, 32(9), 1601-1609.
9. 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.
 10. Welk, G. J. (2002). *Physical Activity Assessment in Health-Related Research*. Champaign: Human Kinetics
 11. Breuer, C., & Pawlowski, T. (2011). Socioeconomic perspectives on physical activity and aging. *Eur.Rev Aging Phys*, 8:53-56.
 12. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2. Baskı. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara
 13. Anderson, J.K. (1985). *Hunting in the Ancient World*. University of California Press, Berkeley,
 14. Eaton, S. B., Shostak, M., & Konner, M. (1988). *The paleolithic prescription: a program of diet & exercise and a design for living*. Harpercollins: Harper and Row. New York
 15. Garnsey, P. (1999). *Food and society in classical antiquity*. Cambridge University Press. New York
 16. Dalleck, L. C., & Kravitz, L. (2002). The history of fitness: From primitive to present times, how fitness has evolved and come of age. *IDEA Health & Fitness Source*, 20(1), 26-34.
 17. Xue, C.C. & O'Brien, K.A. (2015). Modalities of Chinese Medicine, in *A Comprehensive Guide to Chinese Medicine*, Chapter 2, (Eds: Leung, P.C., Xue C.C., Cheng, Y.C.) World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd., Mainland Press, Singapore.
 18. Ni, M. (1995). *The yellow emperor's classic of medicine: a new translation of the neijing suwen with commentary*. Shambhala Publications.
 19. Shampo, M. A., & Kyle, R. A. (1989). *Nei Ching—oldest known medical book*. In *Mayo Clinic Proceedings*, 64(1): 134.
 20. Huard, P., & Wong, M. (1968). *The Translation of the Hanshu Categories*. Chinese Medicine, McGraw-Hill Book Company, New York, NY, USA.
 21. Lan, C., Lai, J. S., & Chen, S. Y. (2002). Tai chi chuan. *Sports medicine*, 32(4), 217-224.
 22. <https://www.egreenway.com/taichichuan/short.htm> (Erişim Tarihi: 08.03.2021)
 23. Crompton, P. (1990) *The Elements of Tai Chi*. Element Books Ltd., Shaftesbury, Dorset.
 24. <https://galata-qigong.com/2017/12/31/qigong-nedir-medikal-cigong-nedir-faydalanirlenelerdir/> (Erişim Tarihi: 10.03.2021)
 25. <https://healthahoy.com/explore-hstory/history-of-general-fitness/> (Erişim Tarihi: 05.03.2021)
 26. Snook, GA. (1984). "The history of sports medicine." *American Journal of Sports Medicine* 12: 252-254.
 27. Tworuschka, M. (2009). *Religie świata. Hinduizm*, vol. 5. Translated by Michał Dobrzański. Warszawa: Agora.
 28. Patwardhan, B., Warude, D., Pushpangadan, P., & Bhatt, N. (2005). Ayurveda and traditional Chinese medicine: a comparative overview. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2(4), 465-473.
 29. <https://yoursingoodhealth.me/2014/04/20/ayurveda-exercising-according-to-body-type/> (Erişim Tarihi: 09.03.2021)
 30. Kulesza R., Zinkiewicz, A., Sypula, A.R., Longfors, J., Maciej Daszuta, M. (2008). *Ksenofont; Ustrój polityczny Sparty*, Instytut Historyczny Uniwersytet Warszawski Warszawa, Poland.
 31. Hippocrates, (1931). *Hippocrates*. (Volume I Translate: Jones, WHS.). Harvard University Press, Cambridge
 32. Georgoulis, A. D., Kiapidou, I. S., Velogianni, L., Stergiou, N., & Boland, A. (2007). Herodicus, the father of sports medicine. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 15(3), 315-318.
 33. Smith, W. (1880). *A new classical dictionary of Greek and Roman biography, mythology and geography: partly based upon the Dictionary of Greek and Roman biography and*

- mythology. Harper and Brothers. New York.399.
34. Di Sarsina, P. R., Ottaviani, L., & Mella, J. (2011). Tibetan medicine: a unique heritage of person-centered medicine. *EPMA journal*, 2(4), 385-389.
 35. Ren, Q. J., Bai, J. J., & Ni, M.C.R. (2020). History, Current Situation and Development of Traditional Tibetan Medicine. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*.
 36. Clifford, T. (1990). *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry*.. Samuel Weiser, Inc. York Beach, ME. 84
 37. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54.
 38. Kuşçuzade, M. (2015). Sünnette Spor, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue on the Proceedings of the 4th ISCS Conference – PART B, 396-403.
 39. Demil, E. (2019). İnsanın Aldandığı İki Nimet: Sağlık ve Boş Zaman, *Diyanet Aile Dergisi*, Nisan, s.16.
 40. Sarıalp, R. (1990). Büyük düşünür ve spor hekimi İbni Sina'nın doğuya ve batıya etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 14-15.
 41. Topdemir, H.G. (2009). İbn Sina, *Say Yayınları*, İstanbul, s. 15.
 42. Bayat, A.H. (2016). *Tıp Tarihi*, Zeytinburnu Belediyesi Yayınları, İstanbul, 222.
 43. Serdar, M. (2020). İbn Sina ve El-Kânûn Fi't-Tıbb eserinin orta çağ Avrupası tıp fakülteleri ders müfredatlarına tesiri, *USAD*, (12): 71-100.
 44. Tipton, C.M. (2014). The History of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations, *Adv Physiol Educ.*, 38(2): 109–117.
 45. <https://sporhekimlernernegi.org/> (Erişim Tarihi: 16.03.2021)
 46. Kumar, B., Hornby, C., & Joshi, K. (2018). Sport and exercise medicine. *Medicine*, 46(3), 196-201.
 47. Lobelo, F., Stoutenberg, M., Hutber, A., (2014). The exercise is medicine global health initiative: a 2014 update. *Brit. J. Sports Med.* 48 (22), 1627–1633. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093080>.
 48. Resmî Gazete: 16/VII/1938-Sayı: 3961 Kabul tarihi 3530 29 - VI -1938. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/3961.pdf> (Erişim Tarihi: 6.03.2021)
 49. https://ege.edu.tr/tr-16/Prof_Dr_Necati_Akgun.html (Erişim Tarihi: 16.03.2021)
 50. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British journal of sports medicine*, 43(1), 1-2.
 51. Arem, H., Moore, S.C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K., Campbell, P.T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H.O., Linet, M.S., Lee, I.-M., Matthews, C.E., (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern. Med.* 175 (6), 959. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>.
 52. Dhana, K., Koolhaas, C.M., Berghout, M.A., Peeters, A., Ikram, M.A., Tiemeier, H. & Franco, O.H., (2017). Physical activity types and life expectancy with and without cardiovascular disease: the Rotterdam Study. *J. Public Health (Oxf)* 39 (4), e209–e218. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw110>.
 53. Ma, C. L., Ma, X. T., Wang, J. J., Liu, H., Chen, Y. F., & Yang, Y. (2017). Physical Exercise Induces Hippocampal Neurogenesis and Prevents Cognitive Decline. *Behavioural Brain Research*, 317: 332-9.
 54. Galen (1951). *A translation of Galen's Hygiene: (De sanitate tuenda)* (Translate: Green R.M. 2012), Literary Licensing, LLC, Whitefish MT, United States
 55. Heyward, V.H. (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th edition, Human Kinetics, Illinois, USA: 1-5.
 56. Aylaz, R., Güllü, E. & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4 (4): 172-177
 57. Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

58. Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W. ve Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (2), 459-471.
59. Fariz, B. (2015). *Psikiyatrik Hastalıklar Ve Egzersiz*. Spor Hekimliği Dergisi, 50(4), 131-138.
60. P. G. da Silva, D. D. Domingues, L. A. de Carvalho, S. Allodi, and C. L. Correa, "Neurotrophic factors in Parkinson's disease are regulated by exercise: evidence-based practice," *Journal of the Neurological Sciences*, vol. 363, pp. 5-15, 2016.
61. Özocak, O., Başçıl, S. G. & Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve Nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 31-38.
62. Cotman C.W, Berchtold N.C. (2002). Exercise: A Behavioral Intervention to Enhance Brain Health and Plasticity, *Trends in Neurosciences*, 25(6): 295-301.
63. <https://www.saglikhastanesi.com.tr/fizik-tedavi-ve-rehabilitasyon/62/74/> (Erişim Tarihi: 17.03.2021)
64. Tıgılı, A., Yakut, Y. & Çolak, T. (2017). Böbrek transplantasyonu sonrası kalistenik egzersiz eğitiminin yaşam kalitesi ve egzersiz kapasitesine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 91-96.
65. Baştuğ, Z.Ö. (2007). Fibromiyaljili Kadınlarda Kalistenik Egzersiz Eğitiminin Ağrı, Kardiyorespiratuar Endurans, Fiziksel Yetersizlik, Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Kaygı Üzerine Etkisi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
66. Fletcher, G.F, Cantwell, J.D & Watt, E.W. (1979). Oxygen consumption and hemodynamic response of exercises used in training of patients with recent myocardial infarction. *Circulation*, 60(1), 140-144.
67. Gleeson, P. B. & Protas, E. J. (1989). Oxygen consumption during calisthenic exercise in women with coronary artery disease. *Physical therapy*, 69(4), 260-263.
68. Kunduraçılar, Z. (1991). Koroner Bypass Cerrahisinde Egzersiz Eğitimin Etkileri, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
69. Normandin, E. A., McCusker, C., Connors, M., Vale, F., Gerardi, D. & ZuWallack, R. L. (2002). An evaluation of two approaches to exercise conditioning in pulmonary rehabilitation. *Chest*, 121(4), 1085-1091.
70. Kuehr L, Wiskemann J, Abel U, Ulrich CM, Hummler S, Thomas M. (2014). Exercise in patients with non-small cell lung cancer. *Med Sci Sports Exerc*. 46(4):656-63.
71. Baillet, A., Zeboulon, N., Gossec, L., Combescure, C., Bodin, L. A., Juvin, R. & Gaudin, P. (2010). Efficacy of cardiorespiratory aerobic exercise in rheumatoid arthritis: meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis care & research*, 62(7), 984-992.
72. Braun, J. V., Van Den Berg, R., Baraliakos, X., Boehm, H., Burgos-Vargas, R., Collantes-Estevez, E., & Van Der Heijde, D. (2011). 2010 update of the ASAS/EULAR recommendations for the management of ankylosing spondylitis. *Annals of the rheumatic diseases*, 70(6), 896-904.
73. Soy Buğdaycı, D. Paker, N. (2014). İnflamatuvar Romatizmal Hastalıklarda Egzersiz, *Türk Fiz Tıp Rehab Derg*; 60 (Özel Sayı 2): 50-57
74. Clarke-Jenssen, A. C., Fredriksen, P. M., Lilleby, V., & Mengshoel, A. M. (2005). Effects of supervised aerobic exercise in patients with systemic lupus erythematosus: a pilot study. *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 53(2), 308-312.
75. Miossi, R., Benatti, F. B., Lúciade de Sá Pinto, A., Lima, F. R., Borba, E. F., Prado, D. M. & Roschel, H. (2012). Using exercise training to counterbalance chronotropic incompetence and delayed heart rate recovery in systemic lupus erythematosus: a randomized trial. *Arthritis care & research*, 64(8), 1159-1166.