

Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam

Furkan ÇELİK¹, Tacettin Hakan YENAL²

DERLEME/REVIEW

¹Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü Beden Eğitimi ve
Spor Eğitimi ABD Yüksek
Lisans Öğrencisi

²Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi

Öz

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan SARS-CoV 2 etkeni, 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü Genel Müdürü Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus tarafından bir küresel salgın olarak nitelendirildiği açıklanmıştır. Bu durumla birlikte salgının görüldüğü ülke yönetimleri salgının yayılma hızını önlemek için birçok önlemi hayata geçirmiştir. En çok ölüm oranına sahip 65 yaş üstü yaşlılar ve bulaşma hızının en etkin faktörlerinden biri olarak görülen çocuklar uygulamaya alınan karantina önlemleriyle birlikte evde karantinaya alınmıştır. Bulaşma riskini önlemek ve ölüm oranlarını kontrol altına almak için uygulanan evde karantina tedbirleri kapsamında Covid-19 ile hayatımızda meydana gelen hareketsizlikle beraber yaşlılar ve çocukların karantina sürecinde sağlık açısından birçok rahatsızlığın ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir. Bu süreçte egzersiz ve hareket ihtiyacının önemi artmıştır. Bu çalışmanın amacı Covid-19 sürecinde egzersiz eksikliği ve hareketsizlik sonucu çocuklar ve yaşlılarda oluşacak sağlık problemlerini ve egzersizin önemini ortaya koyarak, alınan yeni önlemlerle birlikte öneriler geliştirmektir.

Anahtar kelimeler: Covid-19, pandemi, egzersiz, çocuk, yaşlı, hareketsizlik.

Sorumlu Yazar:

Furkan ÇELİK
Orcid ID: 0000-0001-8881-
9843

Covid-19 and Physical Inactivity

Abstract

World Health Organization General Director Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus clarified that they will specify SARS-CoV 2, which influenced the World, as an outbreak. In addition to this, the countries which were affected by this epidemic outbreak put many precautions and steps in to action to avoid pandemic spread rate. The most common death rates are seen over the age of 65 and common spread age is seen under the 18. In this situation, these age groups are isolated at home within the lockdown restrictions. It is observed that due to the isolation and inactivity of the elders and children in the lockdown restrictions to avoid spread and death rates, might lead to health issues cause of staying at home without having a physical activity. Within this period, the importance of exercise and action has increased. The aim of this study is to develop suggestions considering the health issues and importance of the exercise that might occur in elders and children due to lack of exercise and inactivity during the Covid-19 and to develop suggestions with the new measures that were taken.

Keywords: Covid-19, pandemic, exercise, child, elder, physical inactivity.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

03.10.2020

Kabul Tarihi:

09.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.804705

Giriş

Yeni bir tip Korona virüs olarak tarif edilen SARS-CoV 2 virüsü; 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde aralık ayında belirmiştir (Jiménez, Carbonell ve Lavie, 2020). Çin dışındaki alanlarda vaka sayısındaki süratli artış, 11 Mart 2020'de DSÖ Genel Müdürü Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus'un bu durumu küresel bir salgın olarak nitelendirilmesine yol açmış ve bunu açıklamıştır. (www.euro.who.int, 2020). 4 Nisan 2020 tarihi itibariyle Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Covid-19 nedeniyle dünyada 1.009.625 onaylanmış vaka, 51.737 onaylanmış ölüm ve 208 covid-19 vakası görülen ülke ya da bölgeler bulunmaktadır (WHO, 2020). En fazla karşılaşılan semptomlar ateş, öksürük ve nefes darlığı olmuştur. Ağır vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm ortaya çıkabilmektedir (www.saglik.gov.tr, 2020a). Küresel boyuta ulaşan salgında vaka sayıları her geçen gün yükselmekte ve ölümlü vakalar artmaktadır. Özellikle ölümlü vakaların hangi yaş gruplarında gerçekleştirildiği ve virüsün süper hızda yayılma nedenler göz önüne alınmıştır. Küresel salgında her geçen gün vaka ve ölüm oranlarının artmasından olumsuz yönde etkilenen ülkeler sosyal hayatı etkileyecek, yeniden düzenleyecek olan birçok alanda tedbirler almak zorunda kalmıştır. Hızla yayılan korona virüsün yayılma hızını ve ölümlü vaka oranlarının kötü etkilerini en aza indirmek amacı ile kararlaştırılmış tedbirler vakit kaybetmeksizin hayatımızda uygulamaya konmuştur.

Uygulanması kararlaştırılmış olan tedbirler kapsamında, çalışma sahaları, okullar, kamu kurum ve kuruluşları hatta evlere kadar uzanan bu tedbirler dizesi insan hareketini, kişiler arası etkileşimi ve kas aktivitesini en aza indirecek şekilde yeniden tasarlanmıştır. Bu değişikliklerin insan davranışı üzerinde etkileri; insanları daha az hareket eder, daha az enerji harcar, hareketsiz ve daha çok oturur hale getirmiştir. İnsanın doğasında hareket etme ihtiyacı vardır. Ancak, düzenli fiziksel etkinliğin düşmesiyle ve buna bağlı olarak daha az enerji sarf edilmesi, süregelen rahatsızlıklar açısından potansiyel kötüleşme olasılığını da birlikte getirirken, aynı zamanda anksiyete ve depresyonun gelişimine yardımcı bulunan davranışlarında ortaya çıkma riskini yükseltmektedir (Owen, Sparling, Healy, Dunstan ve Matthews, 2010). İnsanlarda hareketsizlik artarken özellikle televizyon izleme alışkanlığı da artmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri maalesef bu durum olumsuz etkilemiştir. Adölesan çağında fiziksel etkinliği sınırlayan en ciddi unsurlardan biri de televizyon izlerken sedanter yaşam biçimine sebep olan besin tüketimidir. Günlük televizyon izleme zamanı ile obezite arasında doğru orantı olduğu belirtilmektedir (Mendes, Mendes ve Karacabey, 2011).

Yapılan araştırmalar, fiziksel etkinliğin, immun sistem hücrelerindeki artış ile immun sisteminin gelişebileceğini işaret etmektedir. Bu kapsamda, vücudu virüse karşı savunacak immun fonksiyonunun uygun fiziksel etkinlik yardımıyla yükseltilmesi önemlidir. Diğer taraftan, farklı

yoğunluktaki fiziksel etkinliklerin immun sistemi üstünde değişik etkileri mevcuttur (Neiman ve Wentz, 2019). Düzenli egzersizin koroner arter hastalık riskini azalttığı, bozulmuş kan basıncının düzenlenmesine katkıda bulunduğu, psikolojik streslere karşı direnci arttırdığı, yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşam süresini uzattığı kabul edilmektedir. Egzersiz diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserler gibi ciddi sağlık problemlerinin önlenmesinde rol oynar (Karacabey, 2003).

Dolaylı kanıt ve konservatif bir yaklaşım temelinde, muhtemelen oksidanların üretimi ve bağışıklık sisteminin baskılanması nedeniyle yüksek yoğunluklu egzersiz tehlikeli olabilmektedir(özellikle obez kişilerde) ve COVID-19 virüsünün şiddetlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca COVID-19 hastalığının birkaç gün içinde asemptomatik olabileceği ve bu nedenle şiddetli yüksek yoğunluklu egzersizin daha tehlikeli olabileceği belirtilmektedir. Bu, COVID-19 virüsünün üstesinden gelebilmek için farmakolojik olmayan, ucuz ve uygulanabilir bir çözüm olarak orta yoğunlukta ve şiddette egzersiz önerilmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Rahmati ve Hosseini, 2020).

İçerisinde bulunduğumuz durumda ise covid-19 küresel salgını ile mücadele noktasında en çok ölüm oranının görüldüğü yaşlılar ve bulaşma hızının en yüksek olduğu az belirti göstererek korona virüsü taşıyan çocuklar için önemli tedbirler alınmıştır. Bu tedbirlerin en başında ise evde izolasyon uygulaması gelmektedir. Bu sebep ile salgınla mücadele için alınan tedbirlerden en fazla etkilenen ve hareketsiz bir yaşam biçimine maruz kalan kişilerin çocuklar ve yaşlılar olduğu düşünülmektedir. Uygulanan tedbirler salgınla mücadele için alınmış olsa bile hareketsiz yaşamın getireceği olumsuzluklar göz ardı edilmemelidir.

Çocuklarda Egzersiz

Covid-19 salgını süresince alınan karantina tedbirleri nedeniyle çocukların evde kalmalarının zorunluluk haline gelmesi beraberinde hareketsiz bir yaşam tarzını çocuklara getirmiştir. Çocukların salgın dönemi süresince evde hareketsiz geçirilen zaman ve okulların eğitimini uzaktan sürdürmesi sebebiyle ev içerisinde bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazlarla geçirilen süre artabilmekte ve bu nedenle ileri yaşlarda vücut kompozisyonlarında ve sağlıklarının korunmasında bir takım bozukluklar meydana gelebilmektedir. Çocuklarda egzersiz eksikliği, hareketsiz yaşam tarzı, yeme bozuklukları ve aşırı beslenme sonucunda mevcut sağlık problemleri gelişim gösterebilir ve ciddi sayılabilecek yeni rahatsızlıklar ortaya çıkartabilir.

Diyabet, yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol ve astım gibi rahatsızlıklara aşırı kilolu ve obez çocukların yakalanma riski daha fazladır (Dietz, 2004; Daniels, Arnett ve Eckel, 2005).

Amerikan Pediatri Akademisi, Obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıkların önüne geçebilmek için, 5 ile 10 yaş arasındaki çocuklarda, günde 1 saat jogging, basketbol vb. orta-şiddetli fiziksel etkinlikler ve haftada 3 gün tenis, futbol vb. yoğun fiziksel etkinlikleri tavsiye etmektedir. Çocuklarda orta-şiddetli fiziksel etkinlik seviyesinin düşük olması egzersiz eksikliği olarak tarif edilir (Faigenbaum, Stracciolini ve Myer, 2011).

Aerobik Egzersizlerin Faydaları:

1. Büyüme sürecini sağlıklı bir şekilde geçirilmesine ve kemik gelişimine yardımcı olur,
2. Kalp hızının düşük seviyede ve kilonun kontrol altında tutulmasında önemlidir,
3. Kardiyovasküler sağlığın yükseltilmesinde önemlidir (Zahner, Puder, Roth, Schmid, Guldimann, Puhse ve Kriemler, 2006; Brooke ve Stensel, 2008).

Kuvvetlendirme Egzersizlerinin Faydaları:

1. Vücut kompozisyonunu iyileştirir,
2. Kronik metabolik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını düşürür,
3. Yaralanmaların önüne geçmekte etkilidir,
4. Kardiyovasküler rahatsızlıkların önüne geçer,
5. Yüksek kan basıncını ve obeziteyi düşürür,
6. Temel motor becerilerini geliştirir,
7. Yaralanmaların önüne geçer,
8. Vücut koordinasyonu ve denge becerilerinin erken dönemde gelişimini sağlar,
9. Esneklik becerisini artırır,
10. Vücudun duruşuna katkı sağlar,
11. Genç kızlarda yapılan kuvvet antrenmanları, ileriki yaşlarda meydana gelebilecek osteoporoz olma olasılığını düşürücü etkisinden dolayı da önem arz eder,
12. Kişinin özgüvenini, algılama becerisini ve yaşam kalitesini geliştirir (Faigenbaum ve Westcott, 2000; Lloyd, Faigenbaum, Stone, Oliver, Jeffreys, Moody, ve Myer, 2014).

Çocukluk çağında gerçekleştirilen egzersizler, çocuklukta ve yetişkinlikte de sağlığı etkiler. Çoğunlukla çocukluk çağında egzersiz yapan kişiler ileri yaşlarda da egzersiz yapmayı sürdürmektedir. Yetişkin kişilerde düzenli fiziksel etkinlikler yapmak, kronik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını düşürür (Boreham ve Riddoch, 2001). Çocukluk çağında yapılan düzenli egzersizler kişinin tüm hayatına etki etmektedir. Çocukların egzersiz ve fiziksel hareketliliğini sağlayacağı etkin kalacağı süreleri iyi ayarlayarak arttırmak önemlidir. Egzersizlerin planlanması ve yapılacak alanları bulmak, mevcut alanları dönüştürmek ve çocuğu fiziksel hareketliliğe teşvik etmek sağlık açısından önem göstermekle birlikte başta ebeveynlere sonrasında ise antrenörlere, öğretmenlere, spor bilimcilere ve doktorlara büyük bir yük yüklemektedir.

Yaşlılarda Egzersiz

Sağlığın korunması ve süregelen rahatsızlıkların gelişiminin önüne geçebilmek için en önemli etkenlerden biri egzersizdir. Covid-19 küresel salgınında en yüksek ölüm oranının görüldüğü yüksek risk grubunda bulunan 65 yaş ve üstü bireyleri salgından korumak ve ölüm oranlarını azaltmak amacı

ile ilk olarak evde karantina tedbirinin uygulanmasına başlanmıştır. Ev karantinası sürecinde yaşlılar hareketsiz kalacağı ve fiziksel etkinlik sürelerinin düşük olacağı bir yaşam biçimine maruz kalmışlardır. Bu durum yaşlıların mevcut sağlık durumlarını korumada ciddi zorluklar çıkarmış ve yeni sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Yaşlılarda egzersiz eksikliğinin ortaya çıkardığı sağlık sorunlarının yanı sıra zihinsel açıdan da bir takım sağlık problemleri gözlenebilir. Tüm bunlara ek olarak yaşlıların motor becerilerindeki kayıplar nedeni ile ciddi sakatlıklar yaşanması mümkün hale gelebilecektir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 yılında yayınladığı fiziksel aktivite yönergesinde, 65 yaş ve üstü kişiler için fiziksel etkinlik tarifi ve egzersiz planlaması şu şekildedir: 65 yaş ve üstü kişiler için fiziksel etkinlik; eğlence etkinlikleri, rekreasyon etkinlikleri, yürüme ve bisiklet binme gibi bir yerden başka bir yere ulaşımı sağlayan etkinlikler, meslek aktiviteleri, evde yapılan işler, oyunlar, spor veya önceden tasarlanmış egzersiz etkinliklerini içine alan her gün yapılan ve aile bireyleri ile birlikte ya da toplanmış olarak yapılan etkinliklerdir. (WHO, 2010).

- 1) 65 yaş ve üstü kişiler, bir hafta içerisinde en az 150 dk olacak şekilde orta şiddetli aerobik çalışmalar ya da 75 dk olarak planlanan yüksek yoğunlukta aerobik çalışmalar gerçekleştirmelidir. Uygulanacak olan planlamalar bir hafta içinde eşit süreli, orta şiddetli ve şiddetli çalışmalar şeklinde de tasarlanabilir.
- 2) Aerobik etkinlikler en az 10 dk'lık periyotlar şeklinde gerçekleştirilmelidir.
- 3) Egzersizden daha iyi neticeler sağlayabilmek için haftalık orta şiddetli fiziksel etkinlik zamanını 300 dk'ya, yüksek yoğunluktaki fiziksel etkinlik süresini 150 dk'ya yükseltilmelidir. Toplam zaman değiştirilmeden orta şiddetli fiziksel etkinlikler ve yüksek yoğunluktaki fiziksel etkinlikler birbirine denk zamanlı olacak şekilde de gerçekleştirilebilir.
- 4) Hareketliliği ve hareket kabiliyeti düşük olan kişiler, dengelerini iyileştirmek ve düşmelerden kendilerini korunmak amacıyla haftada en az 3 gün fiziksel etkinlik gerçekleştirmelidir.
- 5) Majör kas gruplarını içinde barındıran kuvvetlendirme egzersizleri haftada en az 2 gün gerçekleştirilmelidir.
- 6) Fiziksel etkinlik gerçekleştirmeleri sağlık yönünden zararlı görülen kişiler, sağlık şartları olanak verdiğince fiziksel açıdan olabildiğince aktif kalmalıdır.

Yaşlılara uygulanan egzersiz planlarının fiziksel uygunluğu, çevikliği ve yanıt hızını iyileştirme potansiyeli vardır. Aynı zamanda kas kuvvetinin, esneklik becerisinin, kemik sağlığının, kardiyovasküler ve respiratuar işlevlerin ve aktivite toleransının da iyileşmesine yardımcı olur. Bütün bunlara ek olarak, yapılan egzersizin yaşlıların yaşam niteliklerini ve kendini iyi hissetme duygusunu etkileyen sosyolojik ve psikolojik faydalar sağladığı da belirtilmiştir. Yaşlılarda, özellikle etkin olmayanlarda egzersiz planlamaları daha uzun soluklu bir eğitimi içinde barındırarak programlanır. Düzenli egzersiz planlamalarına katılım gösteren yaşlılarda hayatı boyunca yürüme, atletizm, bahçe işleri vb. şekilde fiziksel açıdan etkin kalan kişilerdeki kuvvet ve işlevsel kapasite artışı, sedanter

kişilere nazaran daha hızlı ve kuvvetli olup, aktif yaşam biçimini de koruyacaktır. Yaşlılar kuvvet eğitimine ek olarak dayanıklılık eğitiminden de yararlanırlar. Düzenli ve yaşam boyu devam edecek tarzda egzersiz planlamalarıyla yaşlı kişilerde fiziksel çalışma kapasitesindeki azalmanın geciktirilebileceği rapor haline getirilmiştir (Ringsberg, Garsell, Johnell ve Josefsson, 2001).

Yaşlılarda Fiziksel Etkinlik ve Egzersizin Faydaları

- 1) Kas kuvvetini ve esneklik becerisini iyileştirilmesi,
- 2) Kemik kaybındaki azalma ve kemik mineral miktarının artmasıyla birlikte gelen kırık olasılığının önüne geçilmesi,
- 3) Obezitenin azaltılması ve yağsız vücut kütlelerinin artması,
- 4) Glikoz toleransının yükselmesi,
- 5) Yüksek seviyedeki lipoprotein (HDL) ve lipid konsantrasyonlarının azalması,
- 6) Vasküler direncin azalması,
- 7) Atım volümü ve AV O₂ farklılığının daha yüksek görülmesi,
- 8) Maksimum aerobik kapasitenin ve istemli ventilasyonun yükselmesi,
- 9) Kardiyovasküler işlevlerin iyileştirilmesi ve hastalık olasılığının azalması,
- 10) Fiziksel performans, işlevsel kapasite ve psikomotor becerinin gelişmesi,
- 11) Beynin oksijenlenmesi ve uyanıklığın yükselmesi neticesinde zihinsel işlevlerin gelişmesi,
- 12) Kaygı ve depresyon oranının düşmesi ve uyku kalitesinin yükselmesi,
- 13) Kişinin kendisini iyi hissetme duygusunun gelişmesi,
- 14) Yaşam süresinin uzaması ve kalitesinin artmasıdır (Kırdı, Erbahçeci, Uyanık ve Ayhan, 2006).

Yaşlı kişiler için uygulanan egzersiz çalışmalarının, fiziksel işlevleri, kardiyovasküler risk faktörlerini, bütün nedenlerle bağlantılı olan genel yaşam kalitesini iyileştirmek için birçok olumlu faydası olduğu bilinmektedir. Egzersiz çalışması, bireyin yetenekleri ve hedeflerine göre her bir yaşlı bireye özel olmalıdır. İdeal egzersiz eğitimi, aerobik, direnç, esneklik ve denge egzersizi bileşenlerini içinde barındırmalıdır. Ayrıca, maksimum faydayı sağlamak için yeterli yoğunluk, şiddet ve süreyi içerisinde bulundurması gereklidir (Kırdı ve Kocaman, 2019).

Egzersizde Yeni Normaller

Tüm Dünyada Covid-19 salgın riskinin kontrol altında tutulması ve bulaştırma riskini azaltmak için sosyal hayatı kısıtlamaya yönelik her alanda birçok tedbir uygulamaktadır. Uygulanan tedbirler neticesinde küresel salgının yavaş yavaş kontrol altına alınması ile salgın öncesi yaşam tarzı ve normal hayat biçimine kademeli olarak geçilmesi tedbirlerin gevşetilerek yaşam tarzına uygulanacak yeni kurallar çerçevesinde eskiden yaşanan hayat tarzına benzemeyen her alanda tedbirlerle dolu yeni bir yaşam tarzı ortaya çıkmıştır. Spor ve egzersizin gerçekleştirildiği alanlarda da alınmış olan birden fazla tedbir bulunmaktadır. Temel amacı salgının yayılma hızını kontrol altında tutarak normal yaşam biçimine geçiş için uygulanan tedbirleri spor konusu tarafından

bakıldığında yürüme ve açık alanlarda, spor salonları ve spor merkezlerinde uyulması gereken tedbirler olarak sınıflandırabilmek mümkündür.

Yürüme ve Açık Alanlarda Uygulanması Gereken Tedbirler

Ülkemizde bulunan parklarda, deniz kenarlarında ve plajlardaki yürüyüş sahaları özellikle hafta sonları, sabah ve akşam vakitlerinde yoğunluk oluşmaktadır. Bu alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler açık sahalarda olmalarına karşın talebin yüksek olması sebebiyle COVID-19 bulaşması yönünden risk meydana getirmektedir. Bu sebeple COVID-19 salgınına önlemek için aşağıda belirtilen tedbirlere tâbii olunmalıdır.

- ✓ Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı semptomları gösteren kişiler, COVID-19 tanısı konmuş kişiler veya temaslı olan kişiler açık sahalarda dahi olsa yürüyüş sahalarında bulunmamalıdır,
- ✓ Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı semptomları gösteren kişiler tıbbi maske kullanarak sağlık merkezine müracaat etmelidir,
- ✓ Yürüyüş sahalarına olabildiğince yürüyerek, bisiklet sürerek veya kişiye özgü bir araçla ulaşım sağlanmalıdır. Kişiyi özel araç içerisinde sürücü dâhil olmak üzere en fazla 4 kişi seyahat gerçekleştirilmelidir,
- ✓ Sürücü ve tüm seyahat eden kişiler seyahat süresince maskeleri takılı olmalıdır. Maskeler nemlendiğinde yeni bir maske ile değiştirilmeli, maskelerin dış yüzeylerine temas etmeden lastiklerinden tutarak çıkarılmalı, tekrar takılırken maskelerin lastiklerinden tutarak takılmalı, maske takma ve çıkarma süreci tamamlandıktan sonra el antiseptiği veya en az %70 alkol içeren kolonya ile eller dezenfekte edilmelidir. Toplu taşıma kullanılırsa fiziksel mesafeye özen gösterilmeli kişiler arasındaki mesafe en az 1 metre olacak şekilde ayarlanmalı ve seyahat süresince maskeleri takılı olmalıdır. Aracın içerisinde bulunan kapı kolu, kolçak, tutma yeri gibi sık temas edilen alanlara dokunulmamalı, dokunulduğunda ise el antiseptiği veya %70 alkol içeren kolonya ile eller dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Eller mümkün olduğunca bol su ve sabun ile en az 20 saniye süresince yıkanmalıdır. El yıkamanın mümkün olmadığı zamanlarda ise el antiseptiği veya en az %70 alkol içeren kolonya ile dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Kişiler aralarında en az 1 metre olacak şekilde fiziksel mesafeyi koruyarak etkinlikler yapılmalıdır,
- ✓ Koşu yapan kişiler hariç yürüme sahalarında maske kullanılmalıdır,
- ✓ Aldatıcı bir güven hissi oluşturarak COVID-19 bulaşma olasılığını yükseltebileceği için eldiven kullanımı tavsiye edilmemektedir,
- ✓ Kişileri birbirine yaklaştıran tokalaşma, sarılma gibi davranışlardan uzak durulmalıdır,
- ✓ Yürüme sahalarında bank, spor aleti vb. alanlarla el ile gerçekleştirilecek temaslar olabildiği kadar az olmalıdır,
- ✓ Deniz kenarlarında balık avlama alanı ve yürüme sahalarının birlikte kullanıldığı mekânlarda, balık avlayan kişilerin birbirleri arasındaki fiziksel mesafe en az 2 metre olacak şekilde ayarlanmalıdır,
- ✓ Göz ve çevresine, ağız bölgesine ve buruna olabildiği kadar temas edilmemelidir,
- ✓ Fiziksel etkinlik esnasında kullanılan giysileri normal bir deterjan ile en az 60 °C sıcaklıkta olacak şekilde yıkanmalıdır(www.saglik.gov.tr 2020b).

Yürüme ve açık alanlarda, spor yaparken bile olsa spor yapan kişiler sağlıklarını korumak zorundadırlar. Uygulama konulan her bir tedbir kişinin bireysel sağlığını koruyarak salgının bulaşma riskini azaltmak mümkünse en aza indirmek amacıyla günlük yaşantımızda spor yaparken uygulanması gereken tedbirlerdir. Sağlık problemleri elverildiği sürece istisnasız her birey tedbirlere uyarak spor yaşantısını devam ettirebilir.

Spor Salonları ve Spor Merkezlerinde Uyulması Gereken Tedbirler

COVID-19 enfeksiyonunun asıl bulaşma yolu virüse sahip olan bir bireyin konuşarak, öksürme yoluyla ve hapşırma esnasında oluşturduğu damlacıklardır. Damlacıklar ile kirlenmiş olan yerlerle temas içinde bulunan ellerin ağız ve çevresine, buruna ya da göz ve çevresine dokunma yoluyla da covid-19 enfeksiyonu bir başka kişiye bulaşabilmektedir. Bu sebeple spor merkezi çalışanları ve spor merkezi müşterileri, COVID-19 salgınından kendi sağlıklarını korumak için aşağıda belirtilen tedbirler uygulanmalıdır. Spor merkezlerinin girişlerine el yıkama, maske kullanımı ve spor merkezi içerisinde uyulması gereken COVID-19 tedbirleri ile alakalı bildiri ve duyurular asılmalıdır. Ayrıca spor merkezlerinin girişlerinde ve içerisinde el antiseptiği konulmalıdır.

Spor Merkezlerinde Uygulanması Gereken Genel Tedbirler

- ✓ Spor merkezlerindeki spor çalışması yapılacak olan alanlara her 6 metrekareye bir kişi denk gelecek şekilde sınır konulmalıdır,
- ✓ Spor merkezlerinde çalışma koşulları sebebiyle müşterilerin kendi aralarında ve çalışan kişilerle yakın teması söz konusu olmaktadır. Spor çalışması sırasında vücuttan damlacık çıkış hızını yükseltmektedir. Bu sebepten dolayı en az 2 metre olacak şekilde kişiler arasında fiziksel mesafe sağlanmalıdır,
- ✓ Spor merkezindeki koşu bandı, bisiklet vb. donanımlar aralarında en az 2 metre mesafe olacak şekilde konulmalıdır,
- ✓ Müşteriler önceden alınmış rezervasyon ile içeri alınmalıdır. Spor merkezi içerisinde kargaşa oluşmasını önlemek için, merkezin dış kapısına içeriye girilmesini önleyecek basit bir engelleyici ve uyarıcı yerleştirilmelidir. Bu uyarıcı kapının önünü engelleyecek şekilde asılan basit bir şerit veya kordon yardımı ile sağlanabileceği gibi kasa, plastik duba gibi engelleyici malzemeler de kullanılabilir,
- ✓ Müşterilerin spor merkezine giriş ve çıkış saatleri kayıt altına alınmalıdır (Seans sistemi ile çalışma yapılıyorsa, hangi seans saatinde kimlerin geldiği ve çalıştığı kayıt altına alınmalıdır),
- ✓ Spor merkezlerinin giriş ve çıkışına düzenli olarak boşaltımı sağlanan pedallı ve kapağı bulunan çöp kutusu konulmalıdır,
- ✓ Spor merkezi ile üyeleri arasında yapılacak sözleşmelerde COVID-19 politikaları ve randevu prosedürlerini anlatan bir açıklama ilave edilmelidir,
- ✓ Kronik rahatsızlığı olan kişiler, 65 yaş üstündekiler ve bu kişilerle ilgilenen ortamlarda (huzurevi, bakım merkezi) çalışanlar çalıştıkları ortamlarda bulaştırma riski olduğundan spor merkezlerine gitmemeleri tavsiye edilir,
- ✓ Takım sporlarının ve boks, güreş gibi yakın temas içeren sporların gerçekleştirilmemesi gerekmektedir. Bu sporlardan yakın temas gerektirmeyen bireysel olan ve en az 2 metre fiziksel mesafe koşuluna uyan kişiler antrenman yapabilirler,
- ✓ Spor merkezine maske takmadan gelen müşteri ve çalışan kabul edilmemelidir. Spor merkezinde de maske takmayı sürdürmelidirler,

- ✓ Yüksek performans gerektiren sporlar gerçekleştirilirken soluk alıp vermeyi zorlaştıracığı için maske kullanılmayabilir. Maskenin kullanılmadığı spor faaliyetlerinde muhtemel temaslar esnasında kullanmak amacıyla spor yapan bireyin yanında maske olmalıdır,
- ✓ T.C. Sağlık Bakanlığının hazırlamış olduğu kafeterya konseptinde yeme ve içme kısımlarıyla ilgili ve buna benzer kurumların tabi olduğu çalışma rehberlerine uygun şekilde hizmet verebilir,
- ✓ Müşterilerin kullanmış olduğu egzersiz aletlerinin yanı başlarına Sağlık Bakanlığı eliyle ruhsatlandırma işlemi yapılmış olan dezenfektan özelliği taşıyan mendiller bulundurulmalıdır,
- ✓ Spor merkezlerine konuk kabul edilmemelidir,
- ✓ Egzersiz sırasında dinlenme aralıkları haricinde spor merkezlerinde müşterilerin durmalarına müsaade edilmemelidir,
- ✓ Spor merkezlerinde su ve sabuna kolaylıkla ulaşılabilmeli ve buralarda tek seferlik kullanılmak üzere kâğıt havlular bulundurulması gereklidir,
- ✓ Spor salonlarının içerisinde ortak kullanma maksadıyla gazete, dergi vb. olan eşyalar konulmamalıdır,
- ✓ Tüm müşteriler için bir seferlik araç-gereçler kullanılmalıdır, bir seferlik araç gereçlerin bulundurulmadığı vaziyetlerde her kullanımdan sonra en az 60 °C sıcaklıkta tekstil malzemeleri yıkanmalıdır,
- ✓ Mümkün oldukça koşu aletleri ve ağırlık çalışılan sahalar birbirinden uzaklaştırılmalıdır,
- ✓ Müşterilerden nakit olmayan temassız ödeme yöntemlerini kullanmalarını tercih etmeleri istenmeli ve teşvik edilmelidir. Ödeme araçlarında temas edilen alanlar %70'lik alkol ile dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Ağırlık istasyonlarını kullanan kişilerin set aralarında birbirilerinin ekipmanlarını paylaşarak aynı sırada kullanımına müsaade edilmemelidir. Bir kişinin hareketin yapıldığı alan ile işinin tam anlamıyla bitmesinden sonra diğer müşteri kullanıma geçmeli, her bir müşteriden sonra kullanılan ekipmanın elle ve vücutla temas etmiş olan kısımları silinerek temizleme işlemi yapılmalıdır,
- ✓ Sabit veya hareketli tüm alet ve ekipmanların ellerle ve vücutla temas içinde bulunulan noktaları her bir müşterinin kullanımı sonrasında kesinlikle silinerek temizlik işlemi yapılacaktır. Kullanım bittikten sonra ekipmanların silinerek temizlenmesi hakkında uyarı afişleri spor merkezinin içerisinde değişik noktalara asılması sağlanacaktır. Ekipmanların silinerek temizlenmesi ile ilgili sesli anonslar gerçekleştirilecektir (www.saglik.gov.tr 2020b).

Genel olarak uygulanan tedbirlerin amacı fiziksel etkileşimi azaltarak, fiziksel teması en aza indirgeyerek spor çalışmalarının ve egzersiz programlarının gerçekleştirilmesidir. Alınan tedbirler neticesinde egzersiz çalışmaları, fiziksel etkinlikler ve bireysel antrenörlük açısından yeni yaklaşımlar ortaya çıkarak egzersiz ve aktiviteler internet aracılığı ile her an her yere engelsiz bir şekilde ulaşmıştır. İnternet araçları, farklı uygulamalar ve video konferans yöntemleriyle gerçekleştirilen eğitimler, seminerler, programlar gelişimini sürdürmektedir.

Sonuç

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 salgını ile mücadele edebilmek için yaşamı yeniden tasarlayacak birçok alanda tedbirler alındığı ve alınan bu tedbirler sonucunda en çok

etkilenen grupların çocuklar ile altmış beş yaş ve üstü kişiler olduğu bilinmektedir. Küresel salgın ile en etkili mücadele yöntemi olan ve uygulanan tedbirlerin en başında gelen evde izolasyon uygulamasıyla hareket alanının sınırlandırılmasıyla hareket kısıtlamalarını beraberinde getirmiştir. Hareketsiz bir yaşam ile hareketliliği azalmış kişilerin sağlıklarını korumakta ve birçok rahatsızlığın ortaya çıkışında önemli rol oynadığı da bir gerçektir.

Kısıtlamaların aralıklarla kaldırılması ve normalleşmeye geçiş dönemine girilmesiyle alınan yeni tedbirler genel olarak fiziksel etkileşimi azaltmayı amaçlamaktadır. Fiziksel etkileşimin az olması gereken bu süreçte kişisel, kişiye özgü bir spor alanlarının oluşması bireysel antrenörlüğün gelişimine önemli katkılar sağlamıştır. Bireysel antrenörler, fitness ve spor eğitmenleri internet aracılığı ve video konferans yöntemleriyle oluşturdukları egzersiz programlarıyla birlikte tüm medya kurum ve kuruluşları vasıtasıyla halk sağlığını korunmayı desteklemelidir. Daha etkin kullanılan internet araçları ve video konferans yöntemleri hayatımızın bir parçası olarak egzersiz alanında ki etkinliğini arttırmalıdır. Böylelikle bu durum istenen fiziksel etkileşimi ortadan kaldırarak bulaşma riskini en aza indirmiş olacak ve sağlığı korumak için gerekli olan kişiye özgü egzersiz programları profesyoneller aracılığıyla gerçekleştirme imkânını sağlayacaktır. Kişinin kendisine özgü, sağlık koşullarını göz önünde bulundurularak program ortaya çıkaran egzersiz uygulamalarından da yararlanılmalıdır.

Salgın sonrası yaşam tarzının daha sağlıklı ve uzun olabilmesi için egzersiz ve egzersiz alanlarından uzak kaldığımız sürede ev ortamında olsa dahi hareketsiz kalınmamalıdır. Spor yapacak olan kişilerin kapalı bir alandan önce açık alanları ve açık spor mekânlarını tercih etmelidir. Kapalı ve yeterince havalandırılmamış ortamlardan uzak durarak vücudun oksijen ihtiyacı giderilmelidir. Eğer ev gibi kapalı ortamlarda egzersiz yapılacak ise egzersiz çalışmasının yapılacağı alan sıklıkla havalandırılmalıdır. Kısıtlamalar kapsamında evde bulunan dönemlerde aerobik, kuvvetlendirme, germe, denge ve koordinasyon, tai chi, statik yürüme ve adımlama, pilates, yoga gibi egzersizlerle hareketlilik sağlanmalıdır. Kısıtlamaların azaltıldığı ve yeni normal hayata dönüş tedbirleriyle birlikte mümkünse açık havada kişiye uygun olacak şekilde sağlık koşulları el verdiğince orta şiddetli egzersizler yapılmalıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve Covid-19'e karşı bir savunma sistemi oluşturmak için düzenli ve orta şiddette egzersiz yapılmalıdır. Egzersizler yapılırken bireysel farkındalıklar göz önünde bulunulmalıdır. Spor bilimciler ve doktorların tavsiyeleri göz önüne alınarak egzersiz planlaması yapılmalıdır.

Kaynaklar

- Boreham, C., ve Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*. 19, 915-929.
- Brooke-Wavell, K, ve Stensel, D. J. (2008). Exercise and children's bone health. *J. Fam. Health Care*. 18(6), 205-208.

- Daniels, S., Arnett, D., ve Eckel, R. (2005). Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention and treatment. *Circulation*, 111, 1999-2012.
- Dietz, W. H. (2004). Overweight in childhood and adolescence. *New England Journal of Medicine*, 350, 855-857
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A., ve Myer, G. D. (2011). Exercise deficit disorder in youth: a hidden truth. *Acta Paediatr*, 100(11), 1423-5. doi:10.1111/j.1651- 2227.2011.02461
- Faigenbaum, A. D., ve Westcott, W. L. (2000). Strength and power for young athletes. *Human Kinetics*.
- Karacabey, K. (2003). *Voleybolcularda farklı antrenman uygulamalarının bağışıklık sistem öğeleri, acth, kortizol, insülin ve glikoz metabolizması üzerine etkileri*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.
- Kırdı, N., Erbahçeci, F., Uyanık, M. ve Ayhan, Ç. (2006). Yaşlılık ve Egzersiz Editör: Arıoğul S. Geriatri ve Gerontoloji. Ankara:MN Medikal/Nobel; p.763-79
- Kırdı, N., ve Kocaman, A. A. (2019). Yaşlanma Sürecinde ve Yaşlılık Döneminde Egzersizin Önemi. *Turkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 5(2), 32-38.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A. ve Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*. 48, 498–505.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A. ve Lavie CJ. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people [published online ahead of print, Mar 24]. *Prog Cardiovasc Dis*. S0033-0620(20)30063-3. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009
- Mendes, E., Mendes, B. ve Karacabey, K. (2011). Obesity and exercise in adolescent period. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 963-977.
- Nieman, D.C. ve Wentz, L.M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport Health Sci*. 8(3): 201-17.
- Owen, N., Sparling, P.B., Healy, G.N., Dunstan, D.W. ve Matthews, C.E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc*. 85(12):1138-1141. doi:10.4065/mcp.2010.0444
- Rahmati-Ahmadabad, S. ve Hosseini, F. (2020). Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). *Obesity medicine*, 100245. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245>
- Ringsberg, K., Garsell, P., Johnell, O. ve Josefsson, P.O. (2001). The Impact of Long-Term Moderate Physical Activity on Functional Performance, Bone Mineral Density and Fracture Incidence in Elderly Women. *Gerontol* 47; 15-20.
- WHO (2020). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> Erişim tarihi: 03.06.2020
- World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Switzerland; 2010. p.29-35.
- Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Puhse, U. & Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (Kinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 6: 147, doi:10.1186/1471-2458/6/147.
- <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir.html> Erişim tarihi: 03.06.2020. (a)
- https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi/COVID-19_SALGIN_YONETIMI_VE_CALISMA_REHBERI.pdf Erişim Tarihi: 03.07.2020. (b)
- <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov> Erişim tarihi: 03.06.2020