

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

Kahramanmaraş Sütçü İmam University

The Journal of GERMENİCA Physical Education And Sports Science

Covid-19 Pandemisinde Fiziksel Aktivite Ve Egzersizin Önemi

The Importance Of Physical Activity And Exercise In Covid-19 Pandemic

Yazarlar / Authors

Meltem KALAYCI

Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Hemşirelik Ana Bilim Dalı

meltemkalaycii@outlook.com

ORCHID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0222-8258>

Ferhat GÜLEROĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Özel İsmet Karaokur Simya Ortaokulu

feroo13@gmail.com

ORCHID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4120-116X>

Burak GÖNÜLTAŞ

Doktora Öğrencisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor-Sağlık Ana Bilim Dalı

burakgonultas.4423@gmail.com

ORCHID ID: <https://orcid.org/00000-0003-4938-2006>

Metin Can KALAYCI

Öğretim Görevlisi, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük

Eğitimi Bölümü

metincan.kalayci@dicle.edu.tr

ORCHID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5047-7358>

Makale Türü/ Article Types: Derleme Makale /Review

Makale Geliş Tarihi/ Date of Receipt: 16/03/2021

Makale Kabul Tarihi / Date of Acceptance: 24/03/2021

Makale Yayın Tarihi: 12/04/2021

Yayın Sezonu/Pub Date Season: Mart / March

Yıl/Year: 2 Sayı/Issue: 1 Sayfa /Page: 30-40



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

COVID-19 PANDEMİSİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZİN ÖNEMİ

MELTEM KALAYCI¹, FERHAT GÜLEROĞLU², BURAK GÖNÜLTAŞ³, METİN CAN KALAYCI⁴

ÖZ

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 eğitim, sağlık, ekonomi, sosyal vb. yaşamın birçok alanında halen varlığını sürdürmektedir. Pandeminin artmasıyla birlikte salgının görüldüğü ülkelerde salgın yayılım hızını düşürmek için karantina, esnek çalışma, uzaktan eğitim, evde çalışma gibi birtakım önlemler alınmaya devam edilmektedir. Fiziksel inaktivite, dünyadaki en önemli sağlık problemlerinden biri olarak göze çarpmaktadır. Dünya üzerinde gerçekleşen tüm ölümlerde, ölüm nedenlerinden bağımsız olarak, ölüm riskini en çok artıran faktörün hareketsiz yaşam olduğu bilinmektedir. Litaretatür tarama yönteminin kullanıldığı bu çalışmanın amacı COVID-19 sebebiyle alınan önlemlerle birlikte insanların evlerinde daha çok zaman geçirmek zorunda kaldığı bu süreçte fiziksel inaktivite nedeniyle insan organizmasının karşılaşılabileceği problemlere dikkat çekmek ve okuyucularda fiziksel aktivite ve egzersizin önemi hakkında farkındalık yaratmaktır.

Anahtar kelimeler: Covid-19, pandemi, spor, fiziksel aktivite, egzersiz

THE IMPORTANCE OF PHYSIAL ACTIVITY AND EXERCISE IN COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

COVID-19 affecting the whole world, education, health, economy, social, etc. it still exists in many areas of life. With the increase of the pandemic, certain measures such as quarantine, flexible working, distance education, working at home continue to be taken to reduce the rate of epidemic spread in countries where the epidemic is seen. Physical inactivity stands out as one of the most important health problems in the world. It is known that in all deaths in the world, regardless of the causes of death, the factor that increases the risk of death the most is sedentary life. The aim of this study, in which the literature screening method is used, is to draw attention to the problems that the human organism may encounter due to physical inactivity in this process, where people have to spend more time in their homes with the precautions taken due to COVID-19, and to raise awareness of the importance of physical activity and exercise among readers.

Keywords: Covid-19, pandemic, sport, physical activity, exercise

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı

² Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Özel İsmet Karaokur Simya Ortaokulu

³ Doktora Öğrencisi, Ege üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor-Sağlık Ana Bilim Dalı

⁴ Öğretim Görevlisi, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021
Geliş Tarihi:16.03.2021 Kabul Tarihi: 24.03.2021

GİRİŞ

Çin'in Wuhan kentinde 31 Aralık 2019'da başlangıçta kendisini ateş ve kuru öksürükle gösteren ve pnömoni ile birlikte hastaların kaybedilmesiyle karşılaşılan yeni bir durum meydana gelmiştir. Şiddetli Akut Solunum Sendromu Coronavirus, Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından COVID-19 olarak isimlendirilmiştir. Hastalığın giderek artan bulaşıcılığı da pandemi olarak nitelendirilmesine sebep olmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2020; Birleşmiş Milletler, 2020).

Küresel boyuta ulaşan salgınla birlikte sosyal hayatı etkileyecek sınırlamaların gelmesi kaçınılmaz olmuştur. Salgının hızla yayılımını önleyebilmek için ülkeler gerekli tedbirleri kararlaştırıp hayatımıza entegre etmeye çalışmıştır.

Temasın en aza indirilmeye çalışıldığı bu tedbirler kapsamında insanların birbiriyle olan etkileşimi minimum düzeye getirilmesi amaçlanmış olup, aktif yaşamında dahi aktivite ve egzersiz yönünden pasif olan toplumumuz daha da hareketsiz bir yaşam tarzına bürünmüştür. Olası bulaşları önlemek için alınan tedbirler doğrultusunda uygulanan sokağa çıkma yasağı ile egzersiz ve fiziksel aktiviteler ciddi bir düzeyde azalmıştır (Caner ve ark., 2020).

Spor; bireysel veya takım olarak oynanabilen, kurallı, yarışma ve rekabete dayalı olarak yapılan fiziksel aktiviteler bütünüdür (Ünal, 2017). Fiziksel aktivite, iskelet kasları yardımıyla, gün içerisinde enerji harcaması ile oluşan her türden harekete verilen isimdir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Egzersiz: Fiziksel aktivitenin bir alt basamağı olarak bilinen, fiziksel yapıyı koruyan ve geliştiren, tekrarlı, plan ve program çerçevesinde yürütülen hareketlerdir (Dünya Sağlık Örgütü, 2010).

İnsanları hastalıktan koruyan, tedavisinde yardımcı olan aynı zamanda fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde de pozitif etkiye sahip olan fiziksel aktivitenin insan sağlığıyla doğrudan bağlantısı olduğu söylenebilir (Ardıç, 2014; Balboa-Castillo ve ark., 2011; Warburton ve ark., 2006). Tüm bunların yanı sıra fiziksel aktivite bireyin yaşam kalitesini de bir o kadar olumlu yönde etkiler (Ardıç, 2014; Balboa-Castillo ve ark., 2011; Warburton ve ark., 2006, Açıl, 2006). Fiziksel aktivite, ayrıca bireyin hastalıklara yakalanma olasılığını düşürdüğü, topluma ve sosyal hayata uyumu artırdığı bilinen gerçekliklerdir (Mathieu ve ark., 2012). Ancak, fiziksel aktivitelerin azalmasıyla hareketsiz yaşamın artması, buna bağlı olarak ta hastalıklara yakalanma olasılığının artması ayrıca kişide anksiyete, depresyon gibi durumların gelişmesine sebep olmaktadır (Owen ve ark., 2012).



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021
Geliş Tarihi:16.03.2021 Kabul Tarihi: 24.03.2021

Dünya Sağlık Örgütü tarafından(DSÖ) salgın olarak kabul edilen COVID-19 tüm dünyayı etkisi altına alarak sağlıktan ekonomiye, eğitimden spora günlük hayatı hızla değiştirdi. Dünya COVID-19 ile her alanda mücadele ederken spor dünyası da eşi görülmemiş bir krizle karşı karşıya kaldı. Bireylerin ve toplumların bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan güçlenmesinde etkili bir araç olan fiziksel aktivite ve egzersiz, salgının tüm dünya geneline yayılmasının ardından günlük hayatın düzenli aktivitesi olmaktan çıktı. COVID-19 fiziksel aktivite, egzersiz veya sporla ilgilenen ve bunlardan biri ile herhangi bir şekilde bağı olan bireylerde psikolojik ve sosyal sorunlara yol açtı (Birleşmiş Milletler, 2020).

Salgın nedeniyle uygulanan sosyal izolasyon ve karantina süreçleri, antrenörlerin, taraftarların, amatör veya profesyonel düzeydeki sporcuların ve sağlık ve rekreasyon amaçlı fiziksel aktivite ve egzersiz yapan bireylerin de bu faaliyetlerinin aksamasına, spor ortamlarından ve fiziksel aktivite ve egzersizden uzak kalmalarına neden oldu (Birleşmiş Milletler, 2020).

İnsan yaşamı için beslenme, uyku gibi fiziksel hareketin de vazgeçilmez bir unsur olduğu ve evlerimizde olduğumuz bu dönemde sedanter yaşamı ortadan kaldırmak için ev içi fiziksel aktivite ve egzersizler daha çok önem kazanmaya başlamıştır (Caner ve ark., 2020).

COVID-19

Koronavirüs, bireyde ciddi hastalıklara sebep olan Orta Doğu Solunum Sendromu(MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu(SARS-CoV) gibi büyük virüs ailesinden gelmektedirler. 31 Aralık 2019 da ortaya çıkan COVID-19(SARS-CoV-2) Çin'in Wuhan kentinde patlak verdi ve bu iki büyük virüs ailesinden gelen bulaşıcılığı yüksek bir hastalıktır (Yang ve ark., 2020; Guo ve ark., 2020).

Yeni Tip Koronavirüs Hastalığı(COVID-19) şu anda bilindiği gibi tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunlarından biri olmakla birlikte hareketsizlik, sedanter geçirilen sürenin artması gibi nedenlerle de beden ve ruh sağlığı üzerinde çok ciddi veya hayati bir tehdit oluşturmaktadır. 2021 yılı Mart ayının başı itibariyle dünya genelinde yaklaşık 123 milyonun üzerinde kişi Covid-19 tanısı almıştır ve 2 milyon 700 binin üzerinde kişi ise bu hastalığa bağlı olarak hayatını kaybetmiştir (WHO, 2021).



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

COVID-19 hastalığının bulaşıcılığını en aza indirmek için ulusal sağlık kuruluşları ve DSÖ tarafından sosyal izolasyon ve evde kal çağrıları yapılmıştır. Ayrıca salgının bir nebze olsa etkisinin azaltılması için sokağa çıkma yasakları getirilmiştir. Bu sebepten ötürü birçok spor aktiviteleri iptal edilmiş veya ileri bir tarihe ertelenmiştir. Dünya genelinde Çin'de 60 milyon, Hindistan'da 1,3 milyar, Avrupa'da 280 milyon, ABD'de ise ortalama 150 milyon insan sokağa çıkmayıp bu süreci evinde geçirdiği tahmin edilmektedir (Birleşmiş Milletler, 2020)

FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Günlük yaşamda birbirlerinin yerine de kullanılan fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları aslında birbirlerinden bağımsızdır (Caspersen ve ark., 2000).

Fiziksel aktivite gün içerisinde iskelet kasları yardımıyla enerji sarf ettiğimiz ve istemli olarak yaptığımız hareketler bütünüdür(Pitta ve ark., 2006). Fiziksel aktivite devamlı ve düzenli bir şekilde belirli bir şiddette ve sürede gerçekleştirilmelidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt basamağı olmakla beraber, bireyin fiziki yapısını düzenlemeye yardımcı olmak için yapılan planlı ve programlı aynı zamanda tekrara dayalı birtakım fiziki aktiviteler bütünüdür (Haskell ve Kieman, 2000).

Tüm dünyada giderek artan boyutta devam eden hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu ruhsal ve fiziksel hastalıklar yada sorunların endişelendirici seviyelerde olduğu sağlık otoriteleri tarafından kabul edilmektedir. Üretkenlik kaybı ve sağlık kaygılarının olması ve artmaya devam etmesinden dolayı toplumsal sağlığın maliyeti giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin birçok sağlık sorunu ve hastalıklar için hem önleyici hem de iyileştirici bir etkisi bulunmaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

FİZİKSEL AKTİVİTE, EGZERSİZ VE SAĞLIK İLİŞKİSİ

Fiziksel aktivitenin, sağlık konusunda hastalıkları iyileştirme ve önleme gibi birçok faydası vardır (Yıldırım ve ark., 2008). Dünya nüfusunun %60'ından daha fazlası birçok sağlık problemi ile karşılaşabilecek kadar sedanter hayat tarzını tercih ettiği Dünya Sağlık Örgütü tarafından ortaya çıkarılmıştır (Açıl, 2006).

Egzersiz, sağlık alanında meydana gelebilecek, günlük hayatta da sıklıkla karşılaştığımız depresyon, obezite, kardiyovasküler gibi hastalıkların önlenmesi ve



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

tedavisinde önemli ölçüde kullanılır(Ardıç, 2014). Fiziksel aktivite insan sağlığı üzerinde bedensel sağlık ve ruhsal sağlık olmak üzere toplam iki ana başlıkta incelenir (Baltacı ve ark., 2008; Bize ve ark., 2007; Paffenbarger ve ark., 2001; Rejeski ve ark., 1996).

Bedensel sağlık üzerine etkilerine bakıldığında kas tonusunun artması, yorgunluğun azalması, kaslardaki enerji ve oksijen miktarının artması, refleks ve reaksiyon zamanının gelişmesi, kondisyon, dayanıklılık ve dengenin artması kas iskelet sistemi üzerine etkileri olup; solunum kapasitesinin artması, metabolizmanın hızlanmasıyla birlikte kilo kontrolü, kalbin güçlenmesi, kalp damar hastalığı risklerinin azalması, vücuttaki tuz, mineral seviyelerinin dengelenmesi metabolik fonksiyonlar üzerine etkileri olarak sıralanabilir (Baltacı ve ark., 2008; Bize ve ark., 2007; Paffenbarger ve ark., 2001; Rejeski ve ark., 1996).

Son dönemlerde yapılan araştırmalarda da fiziksel aktivite ve egzersizlerin, bağışıklık sistemi hücre sayılarındaki artış ile bağışıklık sisteminin güçleneceğini göstermektedir. Bu bağlamda, vücudu virüs kaynaklı hastalıklara karşı korumanın yolu bağışıklık sistemi fonksiyonunun, uygun fiziksel aktivite ve egzersizlerle destekleyerek güçlendirilmesi önemlidir. Yapılan fiziksel aktivite ve egzersizlerin, yoğunluk ve şiddetlerinin farklılıklarına göre bağışıklık sistemine etkileri de değişiklik göstermektedir (Neiman ve Wentz, 2019).

Ruhsal sağlık üzerine etkileri incelendiğinde bireyin kendini iyi hissetmesi ve mutluluğun artması, sosyal uyumunun kolaylaşması, pozitif düşünme becerisinin gelişmesi, stresle daha kolay baş edebilmesi, özgüveninin artması gibi olumlu durumlardan bahsedilebilir (Baltacı ve ark., 2008; Paffenbarger ve ark., 2001; Rejeski ve ark., 1996).

Fiziksel aktivite ve egzersizlerin yeterli düzeyde yapılması hem bireyin sağlığı için hem de toplumun sağlığı için önemlidir (Rhodos ve ark., 2012).

Hem metabolik hastalıkların önlenmesi, hem psikolojik iyilik halinin sağlanması hem de kronik hastalıkların önlenmesi için düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite veya egzersizin etkisi iyi bir şekilde tanımlandığı görülmektedir (Booth ve ark., 2012). Buna ek olarak; düzenli fiziksel aktivite egzersizin insan organizmasının immünolojik yanıtını artırdığı bilinmektedir. COVID-19 hastalığında ve pandemisinde bu immünolojik yanıtın önemi de açıkça görülmektedir. Bunlarla beraber pandemi sürecinde oluşan bazen kısmi bazen ise tam kapanma kurallarının olduğu karantina ve izolasyon dönemlerinde oluşan zihinsel ve psikolojik etkileri önlemede de egzersiz önemli yer tutabilir (Li ve ark., 2020).



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Birleşmiş Milletler (2020)'in salgın raporunda, salgının insanların fiziksel aktivite yapma alanlarını sınırlandırması nedeniyle çoğu insanın evlerinin dışındaki bireysel veya grup olarak yaptıkları fiziksel aktivitelere katılamadığı ve bu koşulların çoğu insanı fiziksel olarak daha az aktif olmaya yönelttiği bildirildi. Birleşmiş Milletler (2020), ayrıca salgın dönemindeki fiziksel aktiviteye erişim eksikliğinin birçok insanı normal sosyal hayattan soyutladığı ve fiziksel aktiviteye katılımlarını olumsuz yönde etkilediğini bildirdi (Birleşmiş Milletler, 2020).

İçinde bulunulan salgın sürecinde bireyler hareketsiz bir yaşam tarzını giderek benimsiyor ve ilan edilen sokağa çıkma yasakları ile birlikte fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyleri de oldukça düşüyor. Bu durum ise mevcut olan hastalıkların ilerlemesine ivme kazandırırken yeni bir sağlık probleminin de oluşmasında belirleyici sebepler arasında gösterilebilir. Bunların başında obezite, kardiyovasküler rahatsızlıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet, stres, depresyon, agresiflik, anksiyete gibi durumlar vardır (Papaiannou ve ark., 2020; Oosterhoff ve ark., 2020; Maskarpour-Amiri, 2020).

Dünya çapındaki birçok sağlık örgütü tarafından uyku düzeni, günlük rutinlerin korunması, hijyen, vb. fiziksel aktivitelerin yapılmasının yanı sıra stresle baş edebilmek, vücudu aktif tutabilmek için basit düzeyde egzersizler yapılması da önerilmiştir (Chen, 2020).

Dünya sağlık örgütü tarafından, zindelik ve sağlığın korunması için gereken en düşük fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili olarak bazı temel kurallar belirlenmiştir. 5-17 yaş arasındaki çocuklar ve gençler için, günde en az 60 dakika olmak üzere orta ve şiddetli yoğunlukta aerobik egzersiz ile birlikte haftada 3 seans iskelet ve kas sistemini güçlendirme ve dayanıklılığını artırma çalışmaları tavsiye edilmektedir. Pandemi sürecinde salgından en çok etkilenen grup olan 18-64 yaş arasındaki tüm sağlıklı yetişkinler için ise (görülen vakaların en az %70' inden daha fazlası) haftada en az 150 dakika olmak üzere orta yoğunlukta veya haftada en az 75 dakika olmak üzere şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite ya da aynı metabolik eşliğe karşılık gelecek biçimde orta ve şiddetli yoğunlukta egzersizler ve bu egzersizlerin kombinasyonları önerilmektedir (Morphy ve Goodwin, 2012; Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Salgın sürecinde herhangi bir ekipmana ya da özel bir alana gerek duyulmadan da ev ortamında yapılabilecek birçok fiziksel aktivite seçeneği vardır. Bunun için ev ortamında



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

kendimize özgü egzersiz programı belirleyip düzenli olarak uygulayabiliriz. Bunlardan bazıları vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler, müzik eşliğinde dans etme, stretching (basit germe) egzersizleri vb. Amaç gün içerisinde vücudu aktif tutup hareketsiz yaşamdan kaynaklanabilecek çeşitli hastalıklara karşı vücudu korumaktır (Oosterhoff ve ark., 2020; Wang, 2020).

Bireyin ev ortamında gün boyunca aktif kalabileceği birçok seçenek bulunmaktadır. Basit açma germe hareketleri, ev işleri, merdiven çıkma, müzik eşliğinde dans veya çeşitli egzersiz hareketleri yapılabilir. Ayrıca internet erişimi olan bireyler birçok ücretsiz internet kaynağından faydalanarak bu dönemde aktif kalmanın yollarını arayabilirler. İnternet kaynaklarında her bireye uygun ve küçük alanlarda yapılabilen fiziksel aktivite içerikli oyunlara internetten ulaşılabilir. Bu durum günlük hayatın önemli bir parçası olan ve hayatı kolaylaştıran teknolojinin spor aktivitelerinde daha etkin bir şekilde kullanılabileceğinin de bir göstergesidir (Karaca ve Kalaycı, 2021).

Ev içerisinde yapılacak olan yürüyüşler, gereken durumlarda ise koruyucu önlemler ile birlikte (dezenfektan kullanarak ve maske vb. takarak) günlük rutin alışverişler için marketlere yürüyerek gitmek, birbirinden farklı ağırlıklar kaldırmak, indirmek ve taşımak, merdiven inmek ve çıkmak, sandalyeye oturmak ve kalkmak, lunge(adımlama), squad(çömelme), mekik, plank, ip atlama, yoga ve pilates gibi ekipmana ihtiyaç duyulmayan yada maliyeti düşük veya çok az sayıda ekipmana ihtiyaç duyulan, yer ve zaman gözetmeksizin istenildiği yerde ve zamanda uygulanabilen bu tip basit ve pratik egzersizler hem ev içinde hem de sosyal izolasyon şartlarında yapılabilecek egzersizlere örnek olarak sıralanabilir (Karaca ve Kalaycı, 2021).

Bunun dışında yasakların olmadığı zamanlarda fiziksel mesafeye, izolasyona ve hijyen kurallarına uyarak açık havada yapılabilecek basit eğlenceli aktivite ve egzersizler de tercih edilebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin önemi her geçen gün artmaktadır. Salgın sürecinde ise önemi iki kat daha çok göze çarpmaktadır. Bireyler normal zamanda olduğu gibi salgın sürecinde de hareketsiz yaşamdan ve buna bağlı oluşabilecek rahatsızlıkları önlemek, kontrol altına almak ve tedavi edebilmek için gün içerisinde vücudu yeterli oranda hareketli tutup sedanter yaşam biçiminden kurtulmaları



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

gerektiği düşünülmektedir. Nasıl ki canlı insan organizmasının yaşamını devam ettirebilmesi için besin, su ve uyku elzem birtakım ihtiyaçlar ise hareketlilikte insan vücudu için bir o kadar gerekliliktir.

Bireyler günlük yaşamlarında sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeleri açısından hayatlarına yeterli ve düzenli fiziksel aktiviteyi de dahil etmelidirler. Bu hususta kişiler yapacakları fiziksel aktivite ve egzersizlerin süresine, şiddetine, miktarına, mevcut sağlık ve hastalık durumlarını da göz önünde bulundurarak dikkat etmelidirler. Yapacakları aktiviteleri kendi kişisel durumlarına göre planlamalıdır. Aksi takdirde COVID-19 salgın sürecinde ve sonrasında sağlık durumlarının şu an gözle görülür bir belirti olmasa bile ilerleyen evrelerde kötüye gitmesi, bazı ciddi rahatsızlıklar ile karşılaşmaları muhtemel olacaktır. Toplumsal mesafe, bulaş izolasyonuna, temizlik kurallarına uyularak yapılabilecek basit egzersiz ve aktiviteler pandemi döneminde mevcut sağlığımızı korumaya, geliştirmeye, sürdürmeye katkı sağlayacaktır.

Bu ana tema dikkate alındığında hem bireysel hem de kurumsal olarak alınabilecek her türlü tedbir, pandemiyle ilgili ihmallerin önüne geçme konusunda önemli rol oynamaktadır. Burada asıl amaç pandemi sürecinde güvenli bir şekilde fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetleri yapmak ve fiziksel aktivite ve egzersiz faydalarından azami düzeyde faydalanmaktır. Bu nedenle COVID-19 pandemisinin fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetleri üzerindeki etkilerini azaltmak, fiziksel aktivite ve egzersiz faydalarından da yararlanmaya devam etmek için spor psikologlarının, antrenörlerin, sporcuların ve tüm sedanterlerin iş birliği yapmaları ve birlikte mücadele etmeleri gerekmektedir.

Hangi yaş grubundan olursa olsun fiziksel aktivite ve egzersiz yapan bireylerin sağlıklarını koruyabilmek ve her düzeyde fiziksel aktivite ve egzersize katılımını tekrar sağlayabilmek için fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetlerine katılan veya spor ortamlarına bulunan her bireyin pandeminin olumsuz etkilerini arttıracak tutum ve davranışlardan olabildiğince kaçınması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Açıl, A.A. (2006). Şizofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
2. Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 60, 1-8.
3. Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikean, E., Çakır, B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

4. Balboa-Castillo, T., Leon-Munoz, L.M., Graciani, A., Rodriguez-Artalejo, F., Guallar-Castillon, P. (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* 9(47): 41-47.
5. Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*; 45(6): 401-415.
6. Booth, F.W., Roberts, C.K., Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*;2(2):1143-211.
7. Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., & Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
8. Caspersen, J.C., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes In Physical Activity Patterns In The United States, By Sex And Cross-Sectional Age. *Med. Sci. Sports Exercise*, 32(9):1601-1609.
9. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal List Elsevier Public Health Emergency Collection, J Sport Health Sci.*, 9 (4): 322-324.
10. Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D., Jin, H. J., Tan, K. S., et al. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak- an update on the status. *Military Medical Research*, 7(1): 11-22.
11. Haskell, W. L. & Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 72(2): 541-550.
12. Hu, Z., Song, C., Xu, C., Jin, G., Chen, Y., Xin, X., et al. (2020). Clinical characteristics of 24 asymptomatic infections with COVID-19 screened among close contacts in Nanjing, China. *Sci China Life Sci.*;63:706-711
13. Karaca, Y. & Kalaycı, M.C. (2021). Sports Activities in the Covid-19 Pandemic Process, *Int J Life Sci Pharma Res. SP-14*; "Health and Sports Sciences-2021"; 164-167.
14. Li, G., Fan, Y., Lai, Y., Han, T., Li, Z., Zhou, P., et al. (2020). Coronavirus infections and immune responses. *Journal of Medical Virology*; 92(4):424-32.
15. Mathieu, R.A., Powell-Wiley, T.M., Ayers, C.R., McGuire, D.K., Khera, A., Das, S.R., Lakoski, S.G. (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease mortality in a multiethnic population: The Dallas heart study. *American Heart Journal*, 163(6): 1037-1040.
16. Meskarpour-Amiri, M., Shams, L., & Nasiri, T. (2020). Identifying and Categorizing the Dimensions of Iran's Health System Response to the Covid-19 Pandemic. *Journal Mil Med*, 22(2), 108-114.
17. Morphy, L.Y. & Goodwin, D.L. (2012) The experience of choice in physical activity contexts for adults with mobility impairments. *APAQ*; 29(2):132-150.
18. 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.
19. Oosterhoff, B., Palmer, C., Wilson, J., Shook, N. (2020). Adolescents' Motivations to Engage in Social Distancing during the COVID-19 Pandemic: Associations with Mental and Social Health. *67 (2): 179-185*.
20. 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.
21. Papaioannou AG, Schinke RJ, Chang YK, Kim YHH, Duda JL. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4): 414-419.
22. Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med*, 2001; 328(8): 538-45.
23. Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Koah'ta Anketleri ve Hareket Sensörleri ile Günlük Yaşamdaki Fiziksel Aktiviteyi Belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
24. Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A. (1996). Physical activity and health-related quality of life. *Exercise and sport sciences reviews*, 24(1), 71-108.
25. Rhodes, R.E., Mark, R.S., Temmel, C.P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *Am J Prev Med*; 42(3): 3-28.



GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2, Sayı:1, Ocak 2021

Geliş Tarihi:16.03.2021

Kabul Tarihi: 24.03.2021

26. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Editör: Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N., Doğan, A. 2. Baskı, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
27. United Nations(UN). (2020). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Retrieved From <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>
28. Ünal, M. (2017) Alzheimer Hastalarında Egzersiz Uygulamaları. Ed. Ünal M. Alzheimer'a Dair Her Şey, s. 139-170. İstanbul.
29. Wang, L. (2020). Characteristics of COVID-19 During the Onset Stage and Considerations for Disease Control. *Exploratory Research and Hypothesis in Medicine*, 5(1), 8-10.
30. Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*; 14; 174(6): 801-809.
31. World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, Report of a WHO forum and technical meeting, Geneva, 15-17.
32. World Health Organization (2021). WHO Coronavirus Disease(COVID-19) Dashboard. [cited 2021, 20 Mar]; Available from: <https://covid19.who.int/>
33. Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*, 323(13): 1239-1242.
34. Yang, Y., Shang, W., & Rao, X. (2020). Facing the COVID-19 outbreak: What should we know and what could we do?. *Journal of medical virology*, 92(6), 536-537.
35. Yıldırım, M., Akyol, A., Ersoy, G. (2008). Şişmanlık(Obezite) ve Fiziksel Aktivite, Enerji Dengesinin Aktivite Yönüne Bir Bakış. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klasmat Yayınevi, Ankara