



## Rekreasyonda Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi

Erdal ZORBA<sup>1</sup>, Baglan YERMAKHANOV<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-7861-8204>

<sup>2</sup>Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi, Spor ve Sanat Fakültesi,  
Türkistan, Kazakistan

<https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

**E-mail:** [erdalzorba@hotmail.com](mailto:erdalzorba@hotmail.com), [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 12.08.2022 - Kabul: 14.12.2022)*

### Özet

Bu çalışmada rekreasyonun önemli fonksiyonları, rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi hakkındaki bilgiler söz edinmiştir. Ülkelerin özellikle sosyal hayatlarında, gelişmişlik derecelerine paralel olarak gittikçe önemi artan rekreasyon, çeşitli ülkelerde ya aynı isim altında ya da eğlence sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte çeşitli fiziksel aktivitelerde sporda, dans, avcılık, balık tutma vs. gibi boş zamanların bileşenleri ile ifade edilmektedir. Rekreasyonun dört önemli fonksiyonu vardır; dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme, kendini fiziksel ve ruhsal olarak geliştirme. Rekreasyonu değerlendirme diye adlandırılan bu önemli fonksiyonlar nasıl gerçekleştirilir ve nedir? Rekreasyon sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu toplum içinde çok önemlidir. Bu nedenle toplumlar boş zamanlarda yapılan “rekreasyon etkinlikleri” ile yakından ilgilidir. Rekreasyonun önemli bir kısmını fiziksel aktivite ve spor oluşturur. Bütün istekle yapılan eğlence veren bütün fiziksel aktiviteler ve spor aynı zamanda rekreasyon özelliği taşımaktadır. Etkinliklerin çoğu oyunlardır ve günümüzde oyunların tüm çeşitleri oyuncular ve seyirciler için genellikle rekreatif faaliyetlerdir. Oyuncular ve seyirciler oynadıkları oyunları son derece ciddi olarak görmektedirler. Spor veya fiziksel aktivite hobisi, kazanma veya geliştirme, eğlenme ve bilgi edinme (yarışmacının en iyisini yaptığını düşünmesi gibi) özelliklerini taşır.

**Anahtar Sözcükler:** rekreasyon, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite



## **The Quality of Life in Recreation Anf The Place and Importance of Physical Activity**

### **Absract**

Recreation, which is becoming increasingly important in parallel with the degree of development, especially in the social lives of countries, is used in various countries either under the same name or in various physical activities together such as entertainment, arts, cultural activities, dancing, hunting, fishing, etc. expressed with components of leisure time. Recreation has four important functions; rest or letting go, having fun, improving oneself physically and spiritually. How and what are these important functions, called recreation evaluation, performed? The mentality and abilities developed during recreation are not only valuable for the individual, but also very important in the society of which the individual is a part. For this reason, societies are closely related to "recreational activities" in leisure time. Physical activity and sports constitute an important part of recreation. All physical activities and sports, which are done with enthusiasm, have a recreational feature at the same time. Most of the activities are games and today all kinds of games are generally recreational activities for players and spectators. Players and spectators see the games they play as extremely serious. Sports or physical activity hobby, winning or developing, having fun and acquiring knowledge (like the competitor thinks he is doing his best).

**Keywords:** recreation, life quality, physical activity



## Giriş

Rekreasyon etkinlikleri ve beklentiler, bireyden bireye ve toplamdan topluma beklenti ve organizasyon açısından farklılık gösterir. Buna rağmen rekreasyonun tanımları birbirine benzemektedir;

*Bucher'e* (1974) göre rekreasyon; insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıklığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması, özünde ödül niteliği taşıyan, ancak kazanç amacı gütmeyen, doğası gereği anti-sosyal da olamayacak etkinliklerdir.

*Kraus* (1985) klasik anlamda rekreasyonu; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır.

*Cordes K. Ve İbrahim H. 'me* (1996) göre insanların anlaştığı anlamlı ve zevk alınabilecek gönüllü aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Hem zamanın iyi planlanarak kullanılması, hem de günümüzde çalışan-çalışmayan her kesimin özgürce kullanabileceği, kişinin kendini geliştirme, rahatlama, zevk alma veya topluma katkıda bulunma gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir boş zamanın olduğu veya olması gerektiği gelişmiş toplumlarca kabul edilmekte ve buna göre planlamalar yapmak yöneticilerin görevi sayılmaktadır.

Nitekim, **çok değil, akıllı çalış** özdeyişine uygun olarak, çok çalışmayla olumlu sonuçlar elde etme arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda kişiye işi erken bitirip dinlenmek ve zevk aldığı uğraşları yapabileceği bir boş zaman da kalabilmektedir.

İşten arta kalan boş zaman ise, daha çok gelişmiş ülkelerde karşımıza çıkmaktadır. Bu zaman kişiye zorunlu olarak sağlanan zaman değil, çalışan kişinin işten arta kalan zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, kendini geliştirme ve oyun için yarattığı ve kullandığı zaman olmaktadır.

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktörlere göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşma zorlukları bulunmaktadır.

## Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon etkinlik alanları serbest zaman şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir.

- **Müzik faaliyetleri** (Enstrümanlı, orkestralı, solo, koro v.b.)
- **Sportif fiziksel aktivite faaliyetleri** (Takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları gibi)
- **Oyunlar** (Her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
- **Dans** (Halk oyunları, modem ve ritmik danslar gibi)
- **Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler** (Plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap gibi.)
- **Mekan dışı faaliyetler** (Kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak gibi)
- **Bilimsel ve kültürel faaliyetler** (Edebiyat, tiyatro çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi)



Yaşam kalitesi literatürde kalite ve yaşam kelimelerinin birleşimleri, mükemmelliğin ve üstünlüğün varlığı olarak tanımlanmıştır. Yaşam kalitesi konusunun en önemli parametrelerinden biri sağlıktır. Yapılan çalışmalar, farklı bakış açıları farklı yöntemlerle değerlendirilmiş ve kaliteli yaşam anlayışının sağlık ve çaba faktörlerinin çarpımı olarak formülize edileceği sonucuna ulaşılmıştır. *Kaliteli Yaşam = Sağlık x Çaba*

Bu formül içerisinde sağlık; fiziksel, duygusal, sosyal vb. yaşamsal bakış açılarının her birinde ne kadar iyi olabildiğimiz anlamına gelmektedir. Sağlık ilgili yaşam kalitesi; hastalığın olmaması yanında kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan aktif olmasını ve kendini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar. Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır.

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabiliriz.

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini (quality of life); "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşatılan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır.

Yaşam kalitesinin farklı pek çok tanımı yapılmıştır:

Dalkey ve Rourke (1973) yaşam kalitesini kişinin kendisini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum ya da doyumsuzluğu, mutluluğu ya da mutsuzluğu olarak değerlendirmiştir. Havighurst'a göre (1963), yaşam kalitesi; kişinin yaşamı hakkındaki öznel düşüncelerini içeren iç faktörler ile sosyal temas ve sosyal aktiviteler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri kapsar. Shin ve Johnson(1978) Yaşam kalitesini "*Bireyin isteklerini gerçekleştirilmesi, etkinliklere katılması, kişisel gelişim imkânlarından yararlanması, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakları sosyal karşılaştırmalar olarak yeterli bulması*" olarak açıklar.

Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık,



gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo-kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim gösterir.

Campbell, Converse ve Rodgers 1976'da yaşam kalitesi ile ilgili yaptıkları araştırmada, insanların genel mutluluk ve doyum duygularını özetleyen farklı doyum alanlarını kapsayan bir gösterge oluşturmayı amaçlamışlar ve önem sırasına göre 11 farklı doyum alanı tespit etmişlerdir. 1. Sağlık, 2. Evlilik, 3. Aile hayatı, 4. Ulusal hükümet, 5. Dostluk, 6. Ev (konut), 7. İş, 8. Topluluk, 9. İnanç/din, 10. Rekreatif ve sportif etkinlikler 11. Mali durum.

Bireyin sosyalleşmesinde, daha çok insanla iletişim içinde olmasında ve gün içinde oluşan stresten kurtulmasında ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmasında” serbest zaman içinde gerçekleşen fiziksel aktivitelere katılımın payı oldukça fazladır.

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı yaşamı tanımlarken sağlıklı uzun ömürlü olmak değil, sağlıklı yaşlanarak uzun ömürlü olmayı hedef koymuştur. Ayrıca Obeziteye bağlı olarak Avrupa'daki yetişkinlerde tip 2 ye bağlı diyabet hastalıklarının %80 inden, kalp hastalıklarının %35 inden, hipertansiyonun %55 inden sorumlu olduğu ve Dünyada her yıl bir milyondan fazla ölüme sebep olduğu belirtilmiştir.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir. Ama hareketsiz bir hayat yaşam kalitemizi de düşürmektedir. Hipertansiyon, Şeker hastalığı, Böbrek ve pankreas yetmezliği, . Kalp ve damar hastalığı, . Metabolik aksamalar, . Solunum rahatsızlıkları, Osteoarthritis (kemik incelmesi), gut hastalığı ve eklem bozuklukları, . Mekanik yetersizlikler, . Anormal plazma lipid ve lipoprotein konsantrasyonu, kaza riski, .Kas hareketlerinde verimliliğin azalması, Bağışıklık sisteminin zayıflaması, Yaşam süresinin kısalması ve yaşlanmayı çabuklaştırma olarak bazıları sayabiliriz.

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Bozkuş vd., 2013) Düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde; obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar olmak üzere pek çok hastalık riskini azalttığı bilinmektedir. Ancak buna rağmen sağlıklı yaşam biçimi davranışı geliştirilmesi önem arttığı gibi nüfusun büyük çoğunluğu (Dünyadaki yetişkin nüfusunun yaklaşık %23'ü) tavsiye edilen fiziksel aktivite sürelerini karşılayamamaktadırlar (Özkan et al., 2018; Rooksby ve Gray, 2018; Özkan et al., 2021; Ahraz, Çar ve Cengiz, 2021). Türkiye Hastalık yükü çalışmasında ise Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite yapıldığı takdirde tüm



hastalık yükünün %4.3 önlenebileceği bulunmuştur. Hareketlilik ve egzersiz, yaşam kalitesi kavramı içerisinde önemli bir yeri vardır. Düzenli egzersiz sayesinde; Kalp krizi, şeker, tansiyon, kemik erimesi, şişmanlı gibi birçok sağlık riskleri azalmaktadır. Ayrıca İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözükse de toplum sağlığının ve düzenli egzersiz yapma bilincin oturtulmasını sağlayacaktır.

### **Rekreatif Sporun Sağlığımıza Etkileri**

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliriz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliriz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Meslekleri veya hayat tarzları olarak hareketli yaşamayı seçenlerde fizyolojik gerileme zamana karşı oldukça yavaştır. Örneğin postacılar kilometrelerce yürüebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özellikler fiziksel güç uyumunun sağlıklı olmasını sağlar.

### **Yöntem**

Bu araştırma nitel desenli bir çalışmadır. Nitel araştırmalar görüşme, gözlem ve doküman analizi gibi veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, mevcut olan olay ve olguların herhangi bir müdahale edilmeksizin kendi doğal ortamında olduğu gibi gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konulduğu araştırmalardır (Şimsek & Yıldırım, 2011). Bu çalışmada da mevcut durumun bir değerlendirilmesi yapıldığı için nitel araştırma yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalık & Sözbilir (2014)'e göre tematik içerik analizi, herhangi bir alanda yapılan çalışmalarda benzerliklerin ve farklılıkların incelenerek belirli temalar altında sistematik bir şekilde ortaya konulmasıdır. Tematik içerik analizi ilgilenilen konu açısından araştırmacılara zengin bir kaynak sunar.

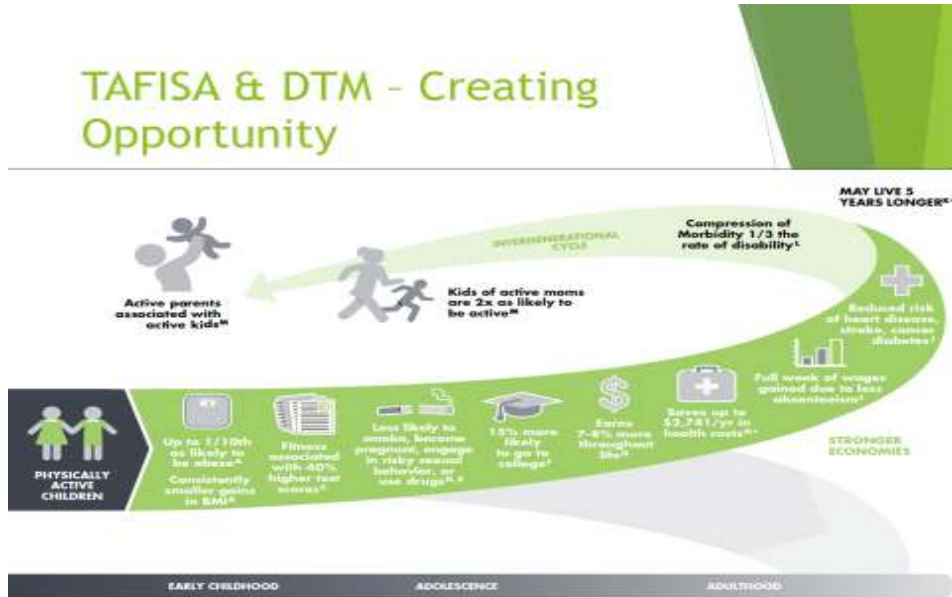
### **Bulgular**

Günümüzde birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak, bir devlet politikası olmuştur. Çünkü egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Tıbbi yöntemlerle (ilaç tedavisi, cerrahi vb.) alınan sonuçlar, bu işler için harcanan paralarla karşılaştırıldığında hiç de yüz güldürücü değildir. Oysa her gün egzersizlere ayrılacak en az 30 dakika ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür.



Bu konuda TAFISA ve DTM ile DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) iş birliğinde yapılan araştırmada, fiziksel aktiviteleri yüksek ve spor yapmayı seven çocuklar ve ailelerin üzerindeki çalışmada şunlar bulunmuştur:

- Çocukları VKİ indeksleri mükemmel yakın çıkmıştır (*Vücut Kitle İndeksi*),
- Vücut yağ oranları normal seviyede,
- Yapılan fitness- sağlık testlerindeki değerleri hareketsiz guruptan en az %40 daha yüksek,
- Zararlı ilaç ve sigara konusunda duyarlı,
- Düzenli okula gitme alışkanlığını kazanmış,
- Sağlıklı ve enerjik olmaları sebebiyle aile ve ülke bütçesine en az %7-8 katkı verdiği,
- Yetişkin ebeveynlerin aktif hayatları ve programlarında daima spor olması bütçeye yılda en az 2.74 bin dolar sağlık giderlerinden kar getirdiği,
- İşe ve okula gitmeme oranında minimum düzeyde olduğu,
- Aktif olmaları nedeniyle; kalp rahatsızlığı, tansiyon, inme, kanser ve diyabet gibi hastalılara yakalanma oranlarında çok düşük olduğu,
- Hastalık ve sakatlıklarda üçte bir oranında daha az olduğu,
- Ekonomilerinin daha iyi olduğu,
- Aktif yaşayan ve spor yapmayı seven ailelerin çocuklarının da ailelerinden en az iki kat daha aktif olmaya meyilli oldukları,
- Aktif hayat tarzı seçen bireylerin ömürleri hareketsiz yaşayanlara nazaran en az 5 yıl daha uzun olabileceği bildirilmiştir.





### Şekil 1. Aktif Ailelerin ve Çocukların Yaşam Tarzlarındaki Olumlu Etkileri

Türkiye’de Devlet İstatistik Enstitüsü’nün 2002-04 verilerine göre, Türkiye hastalık yükü çalışmasında fiziksel aktivite alışkanlığının yeterli düzeyde olması durumunda, tüm hastalık yükünün %4.3 nün önlenebileceği bildirilmiştir. Bu maddi olarak 546.100.000TL.’sına tekabül etmektedir.

Bu olumsuzlukları düşündüğümüzde, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapmanın bir ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır. Sporun temel felsefesinde yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Herkes İçin Spor, yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, rekreatif sporlar, fitness (fiziksel uygunluk) aerobik, jogging vb. gibi sloganlar ve çeşitli spor kulüplerinin faaliyetleriyle spor yapan insanların sayısının artırılması için çalışılmaktadır.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının aktif katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, kanın kalbe geri dönüşüne aktif olarak katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yükü taşıyan kalp ise her seferinde daha fazla kanı vücudumuzun her bir noktasına göndermek zorundadır. Kalp bu duruma zamanla iyice alışır ve pompa görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenmiş durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir.

### **Yaşam Tarzına Fiziksel Aktivitenin Etkisi**

Fiziksel aktivite enerji tüketimi yoluyla açıklanır. Alternatif olarak fiziksel aktivite yapılmış bir çalışmanın miktarı olarak (watt), aktivitenin periyodik zamanı olarak (saat, dakika), hareketin birimleri olarak (hesaplamalar) ya da bir ankete verilen cevaplardan türetilen sayısal skor olarak açıklanabilir.

Fiziksel aktivite genel olarak dört boyutta tanımlanır (FITT); sıklık (her ay ya da her hafta gibi), yoğunluk (her saat başına kilojoul ya da her dakikadaki kilokalori), süre (dakika, saat gibi) ve çeşitlilik (aktivitenin farklı olması) ve u boyutların İngilizce baş harfleri FITT kavramını doğurur. Bununla birlikte aktivitenin amacına ve şartlarına göre 5. boyutta sıklıkla görülebilir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilir.

Hangi sıklıkta, süreyle ve hangi yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunmak yeterlidir? Bu soru her ne kadar kolay görünse de, verilecek cevaplar karmaşık olabilir, özellikle de spor yapmaya yeni başlayanlar için. Bu bölümün amacı “Ne kadar fiziksel aktivite yeterlidir?” sorusuna cevap verebilmek için temel prensiplerin iyi anlaşılmasını amaçlamaktadır.





Birkaç aydır spor yaptığınızı düşünelim. Her gün yalnızca 15 dakikalık bir süre için aynı egzersizi yapmaktasınız ve başladığı günden bu yana aktivite programında bir değişiklik yapmadınız. Birkaç ay içinde de uyguladığı fiziksel aktivite programının olumlu sonuçlarını almaya başladınız. Gösterdiğiniz gelişim sonrasında başlangıçta olduğu gibi artık yorgunluk hissetmemekte ve kendinizi değerlendirdiğinizde kalp ve dolaşım sisteminin eskisine göre daha sağlıklı olduğunu hissedebilirsiniz. Ancak bir süre sonra gelişiminizin durduğunu fark ederek üzülürsünüz. Bunun yanında bir süre önce kalp-damar sisteminin gelişmeyle birlikte esnekliğinizin de gelişmediğini fark edebilirsiniz. Bir şeyleri yanlış yapıp yapmadığını düşünmeye başlarsınız. Sizin farkına varmanız gereken fiziksel aktivitenin 3 temel birleşenini incelemeniz gerekir.

Yaşam tarzı fiziksel hareketler piramidin en alt basamağını oluşturmaktadır ve burada yer alan hareketler her gün tekrar edilmelidir. Merdiven çıkmak veya basit yürüyüşler yapmak gibi bu basamakta yer alan aktiviteler herkesin yapabileceği nitelikte ve herhangi özel bir ekipman gerektirmeyen aktivitelerdir. Bu tip egzersizlerin her gün tekrar edilmesi vücut yağ oranının ve kardiyovasküler sistemin kontrol altında kalmasına yardımcı olacaktır.

### **Aktif Aerobik Hareketler**

Aktif aerobik hareketler kardiyovasküler sistemin gelişmesi ve vücut yağ oranının kontrol altında tutulması ile doğrudan ilişkilidir. Aktif aerobik hareketler haftada 3 ila 6 gün arasında tekrar edilmelidir.

### **Aktif Spor ve Rekreatif Hareketler**

Aktif spor ve rekreatif hareketler düzenli olarak normal veya ağır tempolarda tekrar edildiğinde sağlık için faydalı olabilirler. Gelişim sağlamak için olmasada mevcut fiziksel kapasitenin korunması için yararlı hareketler. Bu grubun içerisinde tanımlanır. Bu tip aktiviteleri daha önce bahsedilen aktif aerobik hareketler ile birleştirerek haftada 3 ila 6 gün arasında tekrar edebilirsiniz.

### **Esneklik Hareketleri**

Esnekliğin gelişmesi için bu grup içerisinde yer alan hareketlerin haftada en az 3 gün ve mümkün olduğunca çok tekrar edilmesi gereklidir. Esnekliğin geliştirilmesi sakatlık riskinin azaltılması, daha iyi bir vücut duruşunun sağlanması ve diğer aktivitelerde gösterilecek performansın artırılması için önemlidir.

### **Kas Geliştirme Hareketleri**

Kuvvetin geliştirilmesi için yapılacak kas geliştirme hareketleri haftada en az 2 defa tekrar edilmelidir. Gelişen kuvvetteki devamlılığı uzun vadeye yaymak için ise bu tip aktivitelerin 3 güne çıkarılması yararlı olacaktır ve bu yolla daha yüksek bir performans sağlanarak aktiviteden elde edilecek verim artırılabilir. Kas geliştirme hareketleri daha güzel bir



vücut görünümü, omurgayı destekleyen daha güçlü sırt kasları ve buna bağlı olarak daha doğru bir duruşun sağlanmasında önemlidir.

## Dinlenme Hareketsizliği

Elbette bütün gün çalıştıktan ve fiziksel aktivite yaparak yorulduktan sonra bedenimizin bir sonraki gün için dinlenmesi gerekmektedir. Dinlenme fiziksel aktivitenin en önemli bileşenlerinden bir tanesidir. Bir sonraki aktivitenin ve bir sonraki gün içinde yaşanılacak fiziksel ve psikolojik stresin taşınabilmesi için vücudun ve zihnin bu duruma hazır olması çok önemlidir. Ancak hareketsiz yaşam tarzı gün içerisinde uygulanmamalıdır. Bedenimizin aktif olması gerek çalışma saatlerinde verimin artırılması için günlük aktivitelerimizi tamamladığımız akşam saatleri hareketsiz hale geçmek için uygundur. Piramid de yer alan hareketli alanların, hareketsiz yaşam tarzından ayrıştırılması önemlidir.



Şekil 2. Haftalık Fiziksel Aktivite Piramidi. (tr.pinterest.com)



## Fiziksel Aktivite ve Kroner Kalp Krizi Riski

Maksimum aerobik güç (max.VO<sub>2</sub>) normal her insanda 20 yaşından sonra her yıl %1 oranda azalır. Yaşlanmayla oluşan dayanıklılık performansı değişimlerini bir bakıma SİSTEMİK ve PERİFERAL KAN DOLAŞIM'ın da ki azalmalarla niteleyebiliriz.

Kalp-dolaşım sistemindeki değişikliklerden en belirgin olanı maksimal kalp atım sayısının(=220-yaş) yaşa paralel düşmesidir. Gençlerde dakikada 200\* civarı olan bu değer 65 yaşlarında dakikada 155-160' a kadar iner.

Kardiyovasküler fonksiyonun yaşlanmayla değişime uğraması beklenen bir netice olabilir. Ancak dayanıklılık performansında, aerobik kapasite ve kardiyovasküler fonksiyondaki düşüş, yaşlanmadan daha çok aktivitedeki azalmanın bir sonucudur.

## Tartışma ve Sonuç

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen unsurlar arasında durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. Avrupa Birliği üyesi 27 ülke ile Türkiye ve Hırvatistan'da toplam 29193 kişide yapılan bir araştırmada boş vakit fiziksel aktivitesinin sağlık göstergesi olduğu ve izleme amaçlı kullanımının desteklenebileceği rapor edilmiştir.

Savcı ve ark.'nın yaptıkları çalışmada ise, BKİ'ye göre fazla kilolu olan ve olmayan olgular arasında fiziksel aktivite düzeyi açısından bir fark bulunmadığını bildirmişlerdir (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, & Tokgözoğlu, 2006).

Spesifik topluluklarda, düşük düzeyde fiziksel aktivitesi olan kişileri saptamak için UFAA kullanılabilir. Üçok ve ark. kısa form UFAA anketi ile 256 Tıp Fakültesi öğrencisinin toplam fiziksel aktivitelerini belirlediler ve 47 öğrencinin düşük düzeyde fiziksel aktivitesi olduğunu saptadılar.

Literatürde yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmıştır. Buna göre;

Yaşam memnuniyeti, Özsaygı, İyilik hali, Mutluluk, Sağlık, İtibar, Yaşamın önemi, Fonksiyonel Durum ve Düzen olarak açıklanabilir. Yaşam kalitesinin pek çok bileşeni vardır: sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, yeterli beslenme ve korunma, sağlıklı bir çevre, hak, fırsat ve cinsiyet eşitliği, günlük yaşama katılma, saygınlık ve güvenlik. Bu bileşenlerin hepsi tek tek önemlidir; birinin bile eksikliği kişinin "ben kaliteli bir yaşam sürüyorum." duygusunu zedeler.

Yaşam kalitesi algısında önemli yeri olan sağlık; hayat tarzımızla ve davranışlarımızla etkilediğimiz çevremizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarımız ve yaşantımızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. "Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-



ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir”.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyen unsurlar arasında kentleşme ve durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Çünkü “insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır” (Zorba,2006,). Ancak yaşadığımız çağın özellikleri bizi bu ihtiyacımızdan uzaklaştırmıştır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. “İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürebilmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyabilmesi için” harekete; hareketli olabilmesi için de düzenli egzersize gereksinimi vardır. Hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarının (obezite, vücut kompozisyonu bozuklukları, erken kemik erimesi, bel ve sırt ağrıları, hipertansiyon, kötü kolesterol artışı, şeker hastalığı, kas-iskelet problemleri, kalp-damar rahatsızlıkları, psiko-sosyal bozukluklar) giderilmesinde, fiziksel aktivite ve spor, koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile rekreatif etkinlikler içinde ayrıca bir öneme sahiptir.

KKH’ den korunmada fiziksel aktivitenin rolü üzerinde bilgiler bazen tersini söyler. Fakat genelde destekler. Bundan başka fiziksel aktivite yapan insanlarda genelde kalp krizi ile ilgili daha az klinik bilgiler vardır. Kalp krizinin uzaklaştırılmasında hareketsiz yaşayan insanlara karşılık spor yapanların daha fazla şansları vardır. Bu bulgulara bağlı olarak sebebi birkaç etkene bağlı uyarılar dikkate alınmalıdır. Bir olaya baktığımızda karşılaştırmada spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki diğer faktörlerin (kan lipidi, yüksek tansiyon, sigara, mesleki durum, vücut yağları) tahmin etmekle yapılır. Bu tahminlerle sıkça karşılaşılmaz.

Toplam akciğer kapasitesindeki azalma 25 ile 65 yaşları arasında yaklaşık %4-16’ dır. Solunum yolları, solunum kasları vb. deki bütün bu olumsuz değişikliklere karşın yaşlılıkta akciğerlerin fonksiyonel kapasitesi orta şiddetteki bir egzersizi rahatlıkla kaldırabilecek düzeydedir.

Yaşlandıkça ciğer dokusu ve göğüs duvarı elastikiyetini kaybeder, bu durumda solunum sırasında yapılan işin miktarını artırır. Orta ve ileri yaşlarda yapılan dayanıklılık antrenmanı ciğerlerdeki ve göğüs duvarındaki elastikiyet kaybını azaltır.

İnsanların boş zamanlarında veya iş hayatlarında seçecekleri aktiviteler ile yaşamlarını uzatmaları yönünde güçlerini korumaya yönelmeleri mümkündür. Benzer şekilde insanlar KKH’ nin kesin belirtilerini ortaya koyarken; hareketsiz işe sahip olanlara veya yaşantı düzeyi hareketsiz olanlara, aktivitenin önemini vurgulamak ve böylece hareketsizliğin getirdiği rahatsızlıklardan uzaklaşmak için bu yapının araştırılması da önemlidir.

Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır. Hipokrat asırlar önce **“Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk”** sözünü söylemiştir.



Büyük Türk alimi İbn-i Sina da **“sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket (spor), gıda ve uykudur”** diyerek sağlıklı yaşamın ana hatlarını göstermiştir.

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur.

Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanlar vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stres kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de hareketli ve düzenli yaşam tarzıdır.

Özellikle hareketsizlikten oluşan hastalıklara baktığımızda sebep-sonuç ilişkilerinin temelinde temel sağlıklı yaşam kuralları ile birlikte doğru spor ve egzersiz yapmaktan geçtiği görülmektedir.

Egzersiz sayesinde; İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözüksede toplum sağlığının ve spor bilincin oturtulmasını sağlayacaktır.

Bu yüzden rekreatif fiziksel aktivite, 3 den 93 e kadar her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme ve stres ile baş edebilme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara, alkol ve doping gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir.

Diğer bir boyutu ise spor ve sağlık bilinci yerleşmiş bireylerden doğan toplumun performans sporlarında da başarıyı yakalaması beklenen bir netice olacaktır. Bu sebeple sağlıklı yaşam ve spor konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir.

Bireyin yaşam kalitesinin yükseltilmesini etkileyen önemli unsurlardan biri fiziksel aktivitelerdir. Yukarıda belirttiğimiz fiziksel aktiviteler bu unsurun birer örnekleridir. Yaşam kalitesinin yükseltilmesi için bahsettiğimiz aerobik hareketlerin, esneklik hareketleri, kas geliştirme hareketleri, dinlenme hareketsizliği, aktif spor ve rekreatif hareketler gibi



aktivitelerin devamlı yapılması önerilmektedir. Ayrıca yürüyüş yapma, merdiven çıkma ve inme gibi basit ve her yerde yapılabilecek egzersizler de sağlık için faydalıdır. Bu aktivitelerden hareketle yürüyüş yollarının, spor aktivitelerinin yapılabileceği halka açık alanların, spor salonlarının ve sanatsal faaliyetlerin gerçekleştirilebileceği yerlerin sayısının çoğaltılması, aktivite çeşitlerinin geliştirilmesi önerilir.



## **KAYNAKLAR**

Ahraz, A. O., Çar, B. & Cengiz, C. (2021). Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik dijital teknolojiler hakkında literatür taraması: 2010-2020. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3), 218-232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.905970>

Astrand, P.O., Rodalh, K., (1986), Text Book Of Work Physiology, Mc Graw Hill Book Co. New York, pp.330-341, 412-427

Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 1(3), 49-65

Bucher, A., Richard, C., Bucher, D., (1974), Recreation for Today-s Society, New Jersey, Prentice-Hall, Inc, s:4,5,6.

Abadan, M., (1966), Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti, BZD Semineri, HSEK Yayını, İstanbul.

American Collage Of Sport Medicine, (1980), Guidelines For Graded Exercise Testing And Exercise Prescription, Second Ed., Lea And Febiger, Philadelphia.

Cordes, K., Ibrahim, H., (1996), Aplications in Recreation and Leisure, Mosby Publishing, ss.8-48.

Gavin, J., (1992), The Exercise Habit, Leisure Press Champaign, Illinois.

Getcher, LH., Pipin, G., Varnes., J., (1994), Perspectives on HEALTH, DC Health and Company Lexington.

Guo, Yf., Liao, Mq., Cai, Wl. et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. Sci Rep 11, 8529 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88071->

Guo, Yf., Liao, Mq., Cai, Wl. et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. Sci Rep 11, 8529 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88071->

Heyward, V.H., (1991), Advanced Fitness Assesment And Exercise Prescription “Burgess Publishing Company, England.pp.1-118,215-228

Howe, C.Z., (1983), Establishing Employee Recreation Programs,Leisure Today Vol: 54, S 34.



Ingram, J., Maciejewski, G. and Hand, C.J. (2020). Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. *Front. Psychol.*, 02 September 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588604>

Işıkhan, V.,(1996) İş Doyumu, Verimlilik Dergisi, Ankara . s: 124.

Karaküçük, S.; (1999),Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme),Üçüncü baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Menerney, W., (1978), “Help Yourself” İllinois, S5.

Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., & Öz, Ü. (2018). Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.3390/educsci8020051>

Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*. 25(5), 257-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>

Powers, S.K., Howley, E.T., (1994), *Exercise Physiology*, C.Brown Communication, Iowa.

Sharkey, B.T., (1990), *Physiology Of Fitness The Canadian Experience*, The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness.

Sharkey, B.J., (1991), *New Dimension İn Aerobic Fitness*, Human Kinetic Books, Illinois.

The Readers Digest Association, (1981), *How To Keep Fit For Life*, November.

United States Of America, (1981), *How To Keep For Life*, 6. Edition, Usa, New York.

Williams, C.S., Harageones, E.G., Jhohnson,D., Smith,C:D., (1999), *Personal Fitness*, Kendall Hunt Publishing Company , Iowa.

Ziyagil, M. A., Tamer, K., & Zorba, E. (1984). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi*. Emel Matbaası.

Zorba, E., (1995), “Sağlığınız ve Egzersiz,” Gen Matbaası, Ankara.

Zorba, E., (1999), “Öğretim elemanları ve İdari Görevde Çalışan Personelin Hayat Tarzı ve Aktivite Düzeyleri,” Muğla Üniversitesi Araştırma projesi, Muğla.

Zorba E., (1999), *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, GSGM Eğitim Dairesi, Ankara.





Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Gazi Yayınevi.

Zorba Erdal. (2002), Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi Ve Beklentiler, 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Panel Kitabı, Türkiye-Antalya 27-29 Ekim 2002, sayfa,185-194

Zorba Erdal, Kömür Ş., (2003) “Attitudes towards Recreation, Its Progress and Expectations in Turkey”, International Conference on Higher Education Innovation,Kiev,p:208 may.

Zorba Erdal., ve Bakır, M.,(2003), Serbest Zaman Kavramı, Sporda Sosyal Alanlar, Bıçaklar Kitapevi, ss.100–115. ANKARA..

Zorba, E. (2006). Body Composition: Measuring methods and coping with obesity. Morpa Kültür Publishing.

Zorba Erdal., Kuter. M., (2006) “Çağın Hareketsizlik Sorunu ve Aktif Yaşamın Kazandırdıkları”, Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği Fiziksel Aktivite ve Yerel yönetimler Sempozyumu, 27-28.04 2006.

Zorba, E., (2014) Yaşam Boyu Spor, Geliştirilmiş ve düzenlenmiş 3. Baskı, Atalay Matbaacılık, Ankara.

Zorba, E. (2014). Yaşam Boyu Spor (Geliştiril). Atalay Matbaacılık.

Zorba, E. (2015). Herkes için Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Geliştiril). Perspektif Matbaacılık.

Zorba, E. (2021). Yaşam Kalitesi ve Wellness Akademisyen Kitap Evi.