

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZİN ÖNEMİ*

Dr. Nursen Ö. NAHCIVAN

*I. Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Araştırma Görevlisi*

GİRİŞ

Günümüz sağlık anlayışı sağlıklı toplum oluşturmada bireylerde sağlığı geliştiren davranışların geliştirilmesini öngörür. Günümüzde sağlığı olumlu yönde etkileyen ve sağlıklı yaşam biçimi oluşturan davranışlar genel olarak “egzersiz, beslenme, stres yönetimi ve zararlı alışkanlıklar” üzerine temellendirilmiştir. Son 10 yılda bu konular aile, okul ve iş sağlığı kapsamındaki sağlık programlarında esas olarak ele alınmaktadır. Bu derlemede toplumumuzda yaşam biçimi olarak yeterli önem verilmeyen egzersizin sağlığa katkıları ve program hazırlıkları ele alınmış ve de hemşirelerin bu yöndeki girişimlerine ışık tutacağı düşünülmüştür.

Egzersiz fizyolojik ve psikososyal sağlığı geliştiren, doğumdan ölüme kadar devam eden aktivite sürecidir ve geniş bir kavramdır. Birçok insan egzersiz, beden hareketleri ya da sportif etkinliklerin sağlık ve yaşantılarına olumlu etkilerini bilmelerine karşın, uygulayanların sayısı çok azdır. Sağlığı geliştiren birçok davranışta görüldüğü gibi insanların inanç ve uygulamaları arasında neden tutarsızlıklar olduğu her zaman araştırma konusu olmuştur. Egzersiz programları ilgi, güdülenme ve olanaklar gibi egzersize katılmayı etkileyen bir çok nedenin dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. *Fiziksel aktivite*, ise iskelet kasları yolu ile enerji harcamaya dayanan bir harekettir. Planlı ve tekrarlayan etkinliklerdir. Amacı, sağlığı sürdürmek ve geliştirmektir. Fiziksel aktivite beraberinde fizyolojik uygunluğu da gerektirir. Bireyin egzersize fizyolojik uygunluğu “hareket yeteneği, denge, koordinasyon, hız, güç ve reksiyon zamanı” gibi performansı ölçen beceri kriterleri ile belirlenir. Bireyin sağlıkla ilgili fizy-

* I.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu Bilimsel faaliyetleri kapsamında 6 Ekim 1995'te sunulmuştur.

olojik uygunluğu ise “kalp-solunum sisteminin egzersizi tolere etme düzeyi, esneklik, beden yapısı, kas dayanıklılığı ve kas kuvvetliliğini” ölçen kriterler ile belirlenir. Bu kriterlerin ölçüm değerleri kişiden kişiye değişebilir (1,6).

EGZERSİZİN ETKİLERİ

Egzersiz hem fizyolojik hem de psikosozyal etkilere sahiptir. Bu etkiler hemşirelik tanılması, planlaması, uygulaması ve değerlendirmesi sürecinde gözönünde bulundurulmalıdır (1, 6).

Egzersiz etkilerini iki grupta incelemek mümkündür (Tablo 1):

- *Fizyolojik Etkiler* : Uzamış yatak istirahatinin ve hareketsizliğin sonuçları ve zararlı etkileri bilinmektedir. “Ven trombozları, ortostatik hipotansiyon ve iskelet kaslarının güçlülüğünde azalma” bunlardan birkaçıdır. Son yıllarda birçok araştırma fiziksel aktivite durumu ile hastalıklar arasında neden-etki ilişkisini göstermeye yönelmiştir. Çok açık olmamakla birlikte egzersize, beden sistemlerinin yanıtları ya da etkileri belirlenmiştir. Örneğin, aktivite ve koroner kalp hastalıkları arasındaki ilişki çok yoğun araştırılan konulardandır. Bazı çalışmalar ise fiziksel aktivitenin Diabetes Mellitus, hipertansiyon ve osteoporoz’dan korumaya ve kontrolüne katkı sağladığını göstermektedir (1, 6).

- *Psikosozyal Etkiler* : Egzersizin çeşitli psikolojik yararlar sağladığını gösteren bulgular vardır. Bu yararların biyokimyasal değişikliklerle, bireyin algılaması ile ya da her ikisinin birlikte etkileşimi ile oluştuğu ileri sürülmektedir. Birçok insan düzenli egzersiz yapıldığı zaman kendilerini daha iyi hissettiklerini ileri sürer. Egzersiz kişinin canlılığını, benlik saygısı ve beden imajını artırır. Aynı zamanda düzenli egzersiz, stresi kontrol etmeyi, depresyon ve endişeyi azaltmayı ve hafif tıbbi şikayetler nedeniyle işe devamsızlığın azalmasını sağlar. Ayrıca çocuklarda, mental gerilik gösteren kişilerde ve yaşlı bireylerde bilişsel işlev ve psikomotor yetenekler egzersiz ile artırılabilir (1, 6).

Tablo 1 - Egzersizin Etkileri/Yararları

FİZYOLOJİK**● Kardiyovasküler değişiklikler**

- Dinlenme ve egzersiz kalp hızında azalma
- Kan basıncında azalma
- Egzersizle birlikte kardiyak atımda artma
- Kardiyak dolaşımında artma
- Pümoner fonksiyonda artma
- Kapillerizasyonda artma
- Yaşlılıkta kardiyak ritim sorunlarında azalma
- Yaşlılıkta ısıya karşı uyumda artma

● Biyokimyasal değişiklikler

- Serum kolesterolünde azalma
- Kan şekerinde azalma
- Yüksek dansiteli lipoproteinlerde (HDL) artma
- Kemik mineral kaybında azalma (yaşlılıkta osteoporoz)
- Kan volümü ve hemoglobin düzeylerinde artma
- İlimli aktivitelerde laktik asit yapımında azalma
- Yoğun aktivitelerde laktik asite toleransında artma

● Morfolojik değişiklikler

- Vücut yağ ve ağırlığında azalma
- Ventriküllerin boyutunda artma
- Kas boyutunda artma
- İş performansında artma
- Eklemlerde esnekliğin gelişmesi

PSİKOSOSYAL**● Kişisel Yararlar**

- Dayanma gücünde, dayanıklılıkta artma
- Uykü niteliğinde düzelme
- Yaşlılıkta reaksiyon zamanında azalma
- Stres düzeyinde azalma
- Egzersizin gevşetici etkisi
- Ruhsal durumda düzelme
- Benlik saygısında artma

● Toplumsal Yararlar

- Çalışma isteğinde artma
- Çalışma performansında artma
- İşe devamsızlıkta azalma
- Çocuklarda sınıf davranışlarında düzelme
- Emosyonel ve fiziksel bozukluklarda azalma
- Kaza sayısında azalma

EGZERSİZİN OLASI RİSKLERİ

Egzersiz birçok yararlar sağlamakla birlikte, bazı riskler de taşır. Egzersiz riskleri hakkında bireyin eğitimi egzersiz programlarının bir parçası olmalıdır. Tablo 2'de egzersiz ile ilgili yaygın sorunlar ve hemşirelik yaklaşımları özetlenmiştir.

Tablo 2 - Egzersiz ile İlgili Yaygın Sorunlar ve Hemşirelik Yaklaşımları
SORUNLAR/OLASI NEDENLER/HEMŞİRELİK YAKLAŞIMI

● Bulantı ve Kusma

Egzersiz nedeniyle gastrik boşalmanın gecikmesi

- Birey boş mideyle egzersiz yapmaya motive edilir

● Dehidratasyon

Yetersiz sıvı alımı

- Birey egzersiz öncesi, sırası, sonrasında sıvı almaya teşvik edilir

● Baygınlık Hissi, Başdönmesi

Aşırı çaba harcama

- Bireye kolaylıkla konuşabileceği ve nefessiz kalmayacağı yoğunlukta egzersiz yapması öğretilir;
- Bireye aşırı çaba harcama belirtilerinin farkında olması için kendini kontrol etmesi, eğer gerekirse yavaşlaması öğretilir.

● Ortopedik Yaralanmalar

Vücutun aşırı ya da yanlış kullanımı

- Bireye zorlu egzersiz öncesi ısınma hareketleri,
- Birkaç ay egzersiz uyguladıktan sonra egzersizin süresini ve yoğunluğunu giderek artırması, eğer kas ve eklem rahatsızlığı gelişirse ara vermesi öğretilir,
- Yaralanmalarda ilk-yardım ve sonraki önlemler konusunda bilgi verilir,
- Hafif koşular için engebeli çim alanları yerine düz asfaltı tercih etmesi ve uygun ayakkabı seçimi öğretilir.

● Isıyla İlgili Sorunlar

Yetersiz eğitim, yetersiz önlemler

- Bireylere egzersizi günün serin zamanlarında yapmaları, sıcak ve nemli havalarda daha az yoğunlukta yapmaları öğretilir,
- Kalp krizinin ve ısı yorgunluğunun belirti ve bulguları, ilk yardım kuralları öğretilir,
- Sıvı alımı teşvik edilir.

● Soğukla İlgili Sorunlar

Yetersiz önlemler

- Bireye soğuk hava süresince fazla giyinmesi,
- Uç cilt dokularının hassasiyetini sık sık kontrol etmesi,
- Günün daha ılık zamanlarında egzersiz yapması öğretilir.

EGZERSİZ İÇİN UYGUNLUĞUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Egzersiz çoğu insan için güvenli bir aktivitedir. Çocukluk yaşlarından ileri yaş dönemlerine kadar sürdürülmelidir. Çocukluk yaşlarında en uygun egzersiz 6 yaşından itibaren *yüzme* sporlarıdır. Çocuklar yüzme ile doğal bir davranış olarak spora başlamış olur. Bir diğeri *atletizm*'dir. Bu spor çocukların oyun halindeki aktiviteleri arasına sokulmalıdır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte *bisiklete binme, voleybol ve basketbol* gibi sporlar yaptırılabilir. Çocukluk yaşlarında dikkat edilmesi gereken bir nokta, eklemlere ağırlık veren sporların (güreş, halter vb.) yaptırılmamasıdır. Nitekim güreş, ağır toplarla futbol oynama gibi sporların kemiklere basınç yapması nedeniyle kemiklerde deformasyon ve fazla yüklenme sonucunda eklemlerde bir takım bozukluklara yol açtığı bildirilmektedir (5).

Çocukların spora başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmesi gerekir. Erişkin yaşına geldikten sonra çocuklar her türlü sporu yapabilirler (5). 35 yaşın altındaki sağlıklı bir birey, egzersizi giderek arttırarak yapıyor ve olağan dışı belirtilerin farkında ise fizik muayene olmaksızın egzersiz programını sürdürebilir. Bazı yayınlarda bireylerin bu tür etkinliklere başlamadan önce hekim kontrolünden geçirilmesi gerektiği vurgulanmakla birlikte bireylerin herhangi bir tip egzersiz programına başlamadan önce hekime danışma zorunluluğunun olmasının, katılımı caydırıcı yönde etkilediği savunulmaktadır. Bu amaçla sağlıklı bireylere egzersiz programına başlamadan önce Fiziksel Egzersize Hazırlık Anketi, uygulanabilir (Tablo 3). Eğer bireyler herhangi bir soruya evet yanıtını veriyorlarsa, hekim tarafından açıklık getirilinceye kadar egzersiz planları kesin olarak ertelenir (6).

Tablo 3 - Fiziksel Egzersize Hazırlık Anketi

-
- Doktorunuz hiç kalp sorunuz olduğunu söyledi mi?
 - Göğsünüzde hiç ağrı duyar mısınız?
 - Sık sık baygınlık hissedermisiniz? yada kısa süreli baş dönmeniz olur mu?
 - Doktorunuz egzersiz ile kötüleşen artrit gibi herhangi bir kemik ya da eklem sorunuz olduğunu söyledi mi?
 - Siz istesenez bile egzersiz programınızı sürdüremeyeceğiniz bir sebebiniz var mı?
 - 65 yaşın üzerinde misiniz? Zorlu egzersize alışık değil misiniz?
-

Ayrıca, bireyin kan basıncının, kan kolesterol düzeyinin yüksek ve sigara içiyor olması, dinlenme durumunda normal olmayan EKG bulguları ve kardiyovasküler risk faktörleri taşıması, diabetes mellitus, tiroid bozuklukları, böbrek ve karaciğer hastalıkları gibi metabolik hastalıklardan birine sahip olması da egzersiz öncesi kesin olarak hekim kontrolünü gerektirir.

EGZERSİZ PROGRAMLARI

Egzersiz programlarının, kişinin fiziksel kapasitesini, gücünü ve enerji depolarını geliştirdiği bilinmektedir. Bir egzersiz programı hazırlanırken kişinin gücünü, dayanıklılığını, solunum ve dolaşım sistemi fonksiyonlarını, kas ve doku esnekliğini, ruhsal olarak kendini iyi hissetme duygusunu ve eklem hareketliliğini geliştirmesi hedeflenir(4).

Egzersiz programının amacı, fiziksel aktivitenin düzenliliğini sağlamak, bireyi yaralanma, aşırı çabalama ya da zorlamadan korumak; ilgi ve katılımın sürekliliğini sağlamaktır(2).

Egzersiz programları genelde “ısınma, çalışma ve soğuma” olmak üzere üç aşamada gerçekleştirilmelidir:

● **Isınma** : Isınmada amaç, vücudu yapacağı çalışmaya hazırlamaktır. Isınma döneminde yapılacak hareketlerin şiddeti ve yoğunluğu yavaş yavaş artırılmalıdır. Hareketler ritmik ve doğal olmalı, bir hareketten diğerine yumuşak bir şekilde geçilmelidir. İdeal bir ısınma dönemi yaklaşık 20 dakika sürmelidir.

● **Çalışma** : Isınma dönemini, hazırlanan programın uygulanması izler. Bir egzersiz programı tüm büyük eklemleri ve değişik kas gruplarını kullanabileceğimiz ve bölgesel yorgunluklara yol açmayacak nitelikte olmalıdır. Eğer kişide bölgesel yorgunluk oluşursa egzersiz kesilebilir(4).

Egzersiz programlarında en yaygın kullanılan egzersiz çeşitleri “aerobik, kas gelişimi ve esneklik hareketleridir” :

Aerobik egzersizler :Vücut dokularının oksijenlenmesini sağlayan, kalp ve akciğerleri uyaran ritmik hareketlerdir.

Amerikan Kalp Birliği, egzersiz sürecinde erişkin bireylere maksimum kalp hızı yoğunluğunu % 60-75 arasında olması gerektiğini önermektedir. Bununla birlikte egzersize en düşük kalp hızı oranı ile başlanması ve bir kaç ay süre sonunda oranın artırılması gerekmektedir. Tablo 4’te egzersizin etkilediği maksimal kalp hızlarını içeren yaşla ilişkili standartlar gösterilmektedir (1, 2).

Tablo 4 - Erişkinde Hedef Egzersiz Kalp Hızları

Yaş(yıl)	Max.	Hedef alan		
	Kalp hızı	% 60	% 75	% 85
20	200	-	-	-
25	195	117	146	170
30	190	114	142	165
35	185	112	138	160
40	180	108	135	155
45	175	106	131	150
50	170	102	127	145
55	165	99	123	140
60	160	96	120	135
65+	155	93	116	130

Bomar, P.J. : Nurses and Family Health Promotion : Concepts, Assesment, and Interventions. W.B. Saunders Company, Mexico, (1989), s. 230.

Kasları geliştiren egzersizler : Zarar gören kasların rehabilitasyonunda ve yaralanmalardan korunmada önemlidir. Kas gelişimini sağlayan sporlardan başlıcaları, jimnastik, dağcılık ve kayaktır. Cooper(2) jimnastiğin sadece kas gücünü sağlamadığı aynı zamanda koordinasyon ve çevikliği de arttırdığını belirtmiştir.

Esneklik egzersizleri : Esnekliği arttırmak için germe hareketleri yapılır. Bu hareket sırasında yaralanmadan korunma önemlidir.

● **Soğuma :** Soğuma dönemi ile vücut egzersiz öncesi döneme yavaş yavaş ulaştırılır. Gevşeme dönemi olarak da isimlendirilebileceğimiz bu dönemin uzunluğunun 10 dakika olması ve bu dönem sırasında kalp atım sayısının dakikada 110-120'ye inmesi idealdir.

EGZERSİZİ GELİŞTİRMEDE TOPLUM SAĞLIĞI HEMŞİRESİNİN ROLÜ

Toplum sağlığı hemşiresi aşağıda belirtilen önerilerle bireylerde egzersizi geliştirmeye yardımcı olabilir (3, 4).

- Bireyi planlama sürecine alın,
- Her zaman iyi öğrenilmiş aktivitelere seçin,
- Egzersiz programını bireylerin var olan yaşam biçimlerine uydurun,
- Egzersiz aktivitelerinin alışkanlığa dönüşmesi için bireyin günlük rutini

içinde planlayın,

- Gerçekçi, ulaşılabilir amaçlar geliştirin,
- Ödüllendirin,
- Bireyi cesaretlendirin, güçlendirin,
- Kendini yönetme tekniklerini öğretin,
- Egzersizin olumsuz yönleri hakkında bilgilendirin
- Egzersizi sosyal etkinlikler olarak kullanın,
- Egzersizi müzik ile bütünleştirin,
- Motivasyon için toplum organizasyonlarının desteğini sağlayın,
- Bireylere rol-modeli olun,
- Bireylere rol-modeli olmalarını önerin.

ÖZET

Egzersiz, sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında yer alan, insan sağlığını olumlu yönde etkileyen en temel aktivite sürecidir. Hemşire egzersizin fizyolojik ve psikososyal etkilerini hemşirelik tanılama, planlama ve değerlendirme aşamalarında gözönünde bulundurur. Toplum sağlığı hemşiresi birey ve grupların sorunları ve aktivite biçimlerini tanımlamada ve toplumsal düzeyde egzersizin gelişmesini sağlamada önemli bir konumdur.

SUMMARY

The Importance of Exercise for a Healthy Life :

Exercise promotes physiological and psychological health. Nurses consider the effects of exercise during nursing assesment, diagnosis, planning, intervention and evaluation. Community health nurses are in prime positions to observe activity patterns and problems of individuals and groups. By recognizing the potential benefits of exercise, innovative and vitally important nursing interventions can be planned.

KAYNAKLAR

- 1- Bomar, P.J.: Nurses and Family Health Promotion: Concepts, Assesment, and Interventions. W.B. Saunders Company, Mexico, (1989).
- 2- Bullough, B., Bullough, V.: Nursing in the Community. The C.V. Mosby Company. U.S.A. (1990).
- 3- Edmunds, M.W.: Strategies for promoting physical fitness, *Nurs Clin Nort Am*, 4:855, (1991).
- 4- Gür, H. , Küçükoğlu, S.: Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite: Yaşlılar için Egzersiz Programları. U. Üniv. Tıp Fak. Spor Hekimliği Bilim Dalı, Bursa, (1992).
- 5- Kayserilioğlu, A.: Günde bir saat yürüyüşle sağlıklı yaşam, İst. Tıp Fak. 13. Kurultay, İstanbul, 27-30 Eylül, (1995).
- 6- Stanhope, M. , Lancaster, J.: Community Health Nursing: Process and Practice For Promoting Health. Mosby Year Book, U.S.A. (1992).