

Geriatrik Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Aktif Yaşlanmadaki Rolünün Etkinlik Kuramı Bağlamında Değerlendirilmesi

Evaluation of the Role of Physical Activity and Exercise in Active Ageing in Geriatric Individuals in the Context of Activity Theory

*Gizem Özan¹, Kadir Yıldız², Pınar Güzel Gürbüz³

¹ Uşak Eğitim Araştırma Hastanesi, Gerontoloji Birimi, gr.gizemozan@hotmail.com, 0009-0007-4855-2399

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kadiryildiz@hotmail.com, 0000-0003-3347-0319

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pnruguzel@yahoo.com, 0000-0001-5982-2816

ÖZET

Artan ömür beklentisi ile günümüzde daha fazla insan yaşlılık dönemine ulaşmaktadır. Bu noktada yaşlanma paradigmalarna ve yaşlanma/yaşlılık bilimi olan gerontoloji perspektifine ihtiyaç artmaktadır. Gerontolojik kuramlar çatısı altında sınıflanan etkinlik teorisi bireyi yaşamın getirdiği kayıp ve kazançlara karşı üretkenlik zırlıyla dengede tutmayı amaçlamaktadır. Aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesiyle bireyin hayatın akışında, dinamikliğinde yer alması gerekliliğini savunur. Aktif yaşlanmanın sağlanması noktası Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlık, güven, katılım ve hayat boyu öğrenme yer almaktadır. Tüm bileşenler kendi içinde farklı gerekliler barındırır da fiziksel aktivite (FA) varlığının neredeyse tüm bileşen basamaklarında olumlu etki yaratması muhtemeldir. Bu bağlamda FA tüm yaş grupları için önemli bir müdahaleyi geriatrik bireylerin değişen vücut fonksiyonlarındaki meydana gelebilecek azalmaları ve gerilemeleri önlemekte ya da geciktirebilmektedir. Bu derlemenin amacı; aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına, aksine dinamik bir süreci içerdiğini belirterek uygulanacak aktif yaşlanma politika ve programlarının kapsayıcılığını çocukluk/gençlik çağlarına uzanması gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aktif Yaşlanma, Gerontoloji, Aktivite Kuramı.

ABSTRACT

With increasing life expectancy, more people today are reaching old age. At this point, the need for aging paradigms and the perspective of gerontology, the science of aging/old age, increases. Activity theory, classified under the umbrella of gerontological theories, aims to keep the individual in balance with the armor of productivity against the losses and gains that life brings. It advocates that the individual should take part in the flow and dynamism of life by adopting an active lifestyle. According to the World Health Organization (WHO), the key to active aging includes health, trust, participation and lifelong learning. Although all components have different requirements, the presence of physical activity (PA) is likely to have a positive effect on almost all component steps. In this context, while PA is an important intervention for all age groups, it can prevent or delay the decreases and regressions that may occur in the changing body functions of geriatric individuals. The purpose of this review; It is to touch upon the importance of PA interventions in the active aging process in terms of the quality of life of geriatric individuals and, in addition, to point out that it is not appropriate to associate the concept of active aging only with a certain period, on the contrary, it involves a dynamic process and that the comprehensiveness of active aging policies and programs to be implemented should extend to childhood/adolescence.

Keywords: Active Aging, Gerontology, Activity Theory.

Citation: Özan, G., Yıldız, K. & Güzel Gürbüz, P. (2024). *Geriatrik Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Aktif Yaşlanmadaki Rolünün Etkinlik Kuramı Bağlamında Değerlendirilmesi Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 9-15.

Gönderme Tarihi/Received Date:
12.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
12.03.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1374479>

*Corresponding author:
gr.gizemozan@hotmail.com

GİRİŞ

Yaşlanma, insanoğlunun dünyaya varışı öncesinden başlayıp yaşamının son anına kadar devam eden süreci kapsamaktadır. Yaşlanmanın seyri bireylerin ve toplumların özellikleri paralelinde şekillenmektedir. Bu bağlamda yaşlanmanın sabit ve herkesçe aynı bir süreç olduğundan bahsetmek mümkün değildir (Aslan & Hocaoglu, 2017). Yaş alma serüveni içinde maruz kalınan etkenler ve seçimler bireyin yaşlanması üzerinde etkili olan unsurlardır. Yaş alma sürecinin içerisinde yer alan son evre ise yaşlılık dönemidir. Yaşlılık devam eden biyolojik, fizyolojik, sosyolojik, psikolojik vb., süreçleri içeren bir safhadır (Aiken, 1994: 192; Akın, 2017; Schulz, 2006). Yaşamın diğer evrelerinde yaşanan olaylar, seçimler, imkanlar kısaca yaşam tarzı/biçimi bireyin nasıl bir yaşlılık dönemi geçireceğinin öncüsüdür. Bu bağlamda yaşlanma rastgele oluşan bir süreç değildir. Aksine birey yaşlanma sürecinin temsilcisidir.

Yaşlanmanın ve yaşlılık döneminin anlamlandırılmasında ve sınıflandırılmasında birden fazla değişken etkili olmaktadır. Yaşlanmayı ve yaşlılığı anlamaya ve anlatmaya çalışan bilim dalı olan gerontoloji tam bu noktada yol gösterici niteliktedir. Çünkü gerontoloji, yaşlanmayı biyolojik, sosyal, psikolojik, bilişsel ve antropolojik yönleriyle ele almaktadır (Chmielewski, 2020). Gerontoloji biliminin nesnesi yaşlanma olgusudur. Gerontoloji bu doğrultuda yaşlanmayı bilimsel dayanaklarla izah eden ve yaşlanma süreçlerine müdahale olanaklarını araştıran bir alan olarak, yaşlanmanın kompleks yapısını kendi içinde ayrıştırıp analiz etmektedir (Tufan, 2016).

Yaşamın her evresinde olduğu gibi bu dönemde de belli başlı kayıplar yer almaktadır. Yaş alma sonucu yaşlılık döneminde gelişen bazı istisnai kayıplar da söz konusudur. Yaşlılık döneminde fizyolojik ve biyolojik boyutta bireyde geri döndürülemeyen ancak seyri azaltılabilen hasarlar, eksilmeler gözlemlenebilir. Yaşla bağlı seyreden fizyolojik kapasitedeki azalmalar; kas iskelet sistemi değişiklikleri, nörolojik değişiklikler, solunum sistemi değişiklikleri, kardiyovasküler değişiklikler vb. olmak üzere sınıflandırılmaktadır (Akdeniz vd., 2019).

Fizyolojik boyutta gerçekleşen değişim seyrinin iyileştirilmesi ya da mevcut rezervin korunması aktif bir yaşamın sürdürülmesi ile mümkün olmaktadır. Aktif yaşam tarzının benimsenmesi bireyi yalnızca fizyolojik boyutta ileri götürmekle kalmaz bireye sosyal, psikolojik vb. boyutlarda da yeni kazanımlar sağlar. Aktif yaşam tarzı temelinde üretmeyi, sürekliliği ve telafiyi savunmaktadır. Bu kapsamda yaşlılıkta özel problemler çatısı altında değerlendirilen eş kaybı, statü kaybı, rol kaybı (Havighurst & Albrecht, 1953) vb., durumları için de aktif bir yaşam sürecinin etkinliğinden bahsetmek mümkün olacaktır.

Aktif yaşam, aktif yaşlanma kavramlarının dayandırıldığı bağlam ise etkinlik/aktivite kuramını desteklemektedir. Aktivite kuramında temel ideoloji, bireyin kaybettiği rollerinin, yetilerinin yenileri ile telafi edilmesini sağlamaktır. Bu minvalde yaşlı bireyin ihtiyacı toplumsal rollerin dışında tutulmak değil, üretmek ve sosyal aktiviteler içerisinde yer alabilmek olduğunu savunan etkinlik teorisi, yaşlıların farklı ilgi, ihtiyaç ve fiziksel becerileri, kapasiteleri olduğunu savunarak, bireye uygun fiziksel aktivitelerle yaşlıların yaşamın içinde aktif olarak var olmasını sağlamaktadır (Demirbilek, 2005).

Aktif bir yaşamın ideolojisi kuramsal çerçevede aktivite teorisi ile ilişkilendirilmektedir. Aktif yaşlanma söylemi bir şemsiye kavram olarak altında, başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, verimli yaşlanma gibi farklı perspektifleri birleştirir (Fries, 2012). Bilim dünyasında aktif yaşlanma kavramının herkesçe kabul edilen bir tanımı yoktur. Bunun sebebi öznesinde bireyi barındıran tüm terimler gibi tanımlamasında birden fazla bileşeni içeriyor olmasıdır. Aktif yaşlanma kavramının tanımı hem politik düzeyde hem de bireysel düzeyde geliştirilmektedir. Politik boyutta, temel politika konularını (emeklilik, istihdam, sağlık ve vatandaşlık) sağlıklı, üretken yaş alma çıktısı ile birleştiren bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Bireysel düzeyde ise aktif yaşlanma, fiziksel ve bilişsel sağlığı korumak için genel etkin bir yaşam tarzının benimsenmesi önerilmektedir (Walker, 2002).

Özelden genele giden bir kapsayıcı tanım olarak ele alınan aktif yaş alma, üretmeyi ve sahip olunan yetilerin sürekliliğini, kayıpların yenileri ile telafisini savunur. Yaş alma sürecimizde ve hayat döngüsünün son evresi olan yaşlılık dönemindeki fiziksel, sosyal vb., boyutlardaki aktifliğin sürdürülmesinde fiziksel aktivite önemli bir yer almaktadır. Günümüzde daha fazla insanın yaşlılık dönemine ulaşmasıyla geriatrik bireylerde yaşam kalitesi kavramı giderek önem kazanmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada, etkinlik teorisi perspektifinden aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına dikkat çekilmesi hedeflenmiştir.

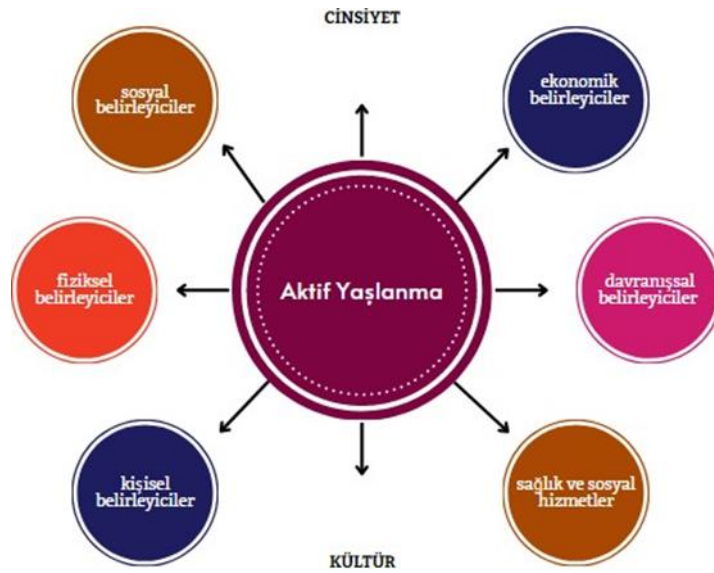
LİTERATÜR TARAMASI

Yaşlanma: Tüm canlılarda ortak gözlemlenen bir olgu olmasına rağmen, yaşlanmanın genel geçer bir tanımı ya da belirli bir perspektifi yoktur. “Yaşlanma genellikle hastalığın eşlik ettiği bir yaşam aşamasıyla ilişkilendirilir” (Turconi, 2011). Diğer bir tanımda “Yaşlanma, hücre, organ ve sistemlerdeki değişikliklerin ve fonksiyonel kayıpların görüldüğü geri dönüşü olmayan bir süreçtir” (Ağar,2020). Başka bir tanımda ise “Yaşlanma, ölüme kadar kademeli fizyolojik bozulma sürecidir ve bu süreç bireyin işlevselliğini sürekli olarak azalttığı bir süreç” biçiminde ifade edilmiştir (Dhar vd., 2022). Bugüne kadar yapılmış “yaşlanma” tanımlarında kötümser bir tutumun sergilendiğini söylemek mümkündür. Kayıpların yalnızca yaşlılık dönemi ile ilişkilendirilmesi yerinde bir söylem değildir. Yaşlılığı ve yaşlanmayı dezavantajlar silsilesi olarak ele almak yaşlanan ve yaşlı bireye kötü bir damgadır. Gerontoloji bilimi ise tüm bu bakış açılarına karşılık yaşlanan bireyi “ömür boyu kendisi ve çevresi arasında en iyi uyumu sağlamaya ve bağımsızlığını en üst düzeye çıkarmaya çalışan, aktif, bilinçli ve umutlu bir varlık” olarak açıklamaktadır (Tufan, 2016). Gerontoloji, yaşlılıkta kayıpların olmadığını olamayacağını savunmaz, aksine yaşa bağlı istisnai kayıpları kabul eder. Lakin gerontolojik perspektiften yaşlanma ve yaşlılığın yalnızca kayıplar çağı/kayıp varlık olarak nitelendirilmesi kabul edilmez.

Aktif Yaşlanma: Artan yaşlı nüfus paralelinde, aktif yaşlanma kavramı, sosyal konulara bütüncül yaklaşımı ve her düzeyde bundan sağlanan faydaları nedeniyle, nüfus yaşlanmasının getirdiği zorlukları ele almak için yararlı bir aracı temsil etmektedir (Lucantoni, 2022). Aktif yaşlanma kavramının önemi teorik ve pratik çalışma alanlarında giderek artmaktadır. Günümüzde bu kavrama ilişkin çalışmaların, araştırmaların ve destekleyicilerin arttığını gözlemek mümkün olsa da aktif yaşlanma kavramının kökleri çok daha eskiye dayanmaktadır. Aktif yaşlanma söylemi, gerontolojik kuramlar çatısı altında nitelendirilen aktivite teorisine kadar uzanmaktadır. Bir diğer adıyla etkinlik kuramı, yaşlılığın roller ve ilişkilerden çekilme konusunda kaçınılmaz bir karşılıklı dönem olduğunu ileri süren geri çekilme teorisine karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır (Walker, 2015).

Aktif yaşlanmanın kavram olarak ortaya atılması ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1990 yılında gerçekleştirilmiştir. WHO aktif yaşlanmayı tanımlamada, sağlık ve aktivite arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır (WHO, 1994). Merkezinde birey olan tüm kavramlarda olduğu gibi aktif yaşlanma söyleminde de genel geçer herkesçe kabul edilebilen ortak bir tanım yoktur. Evrensel bir tanımın olmaması aktif yaşamı, yaşlanmayı destekleyen politikaların, çalışmaların ulusal ve uluslararası boyutta karşılaştırılmasını da zorlaştırmaktadır (Foster & Walker, 2015). İncelenen literatür ve kabul gören açıklamalar içerisinde en yaygın kullanılan tanım ise “insanların yaşlanmasıyla birlikte yaşam kalitelerini geliştirmek amacıyla sağlık, katılım ve güvenlikle ilgili olanakları en uygun hale getirme süreci” şeklinde ifade edilmektedir (WHO, 2002).

Aktif yaşlanma sağlığın optimal düzeyde tutulmasına ilave olarak yaşam boyunca bireyin topluma entegrasyonunu, var olan rezervlerinin korunmasını, iyileştirilmesini savunmaktadır. Ayrıca "Aktif Yaşlanma", yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi, katılım ve güvenlik için en iyi fırsatları yaratmayı amaçlayan bir politikayı ifade etmektedir (Xu vd., 2022). Bu bağlamda aktif yaşlanmanın belirleyicileri kültür ve toplumsal cinsiyet temelinde WHO tarafından altı ayrı başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; ekonomik belirleyiciler, sosyal belirleyiciler, fiziksel belirleyiciler, kişisel belirleyiciler, davranışsal belirleyiciler, sağlık ve sosyal hizmetler olmak üzere 6 ayrı başlıkta aktif yaşlanma çerçevesini oluşturmaktadır (Yang & Shen, 2015).



Şekil 1. Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri (Kaynak: DSÖ ,2002:19)

Fiziksel Aktivite ve Yaşlanma: Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2022), fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite (FA) geriatric bireylerde; mental, fiziksel ve bilişsel boyutlarda iyi/sağlıklı olma halini arttıran bir bileşen olarak değerlendirilmektedir (Kerry vd., 2012). FA, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin epidemiyolojik kanıtlar, ilgili deneysel ve klinik araştırmalarla birleştiğinde, FA'nın çeşitli kronik hastalıkların ve halk sağlığına yük olan durumların gelişimini ve ilerlemesini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Caspersen vd., 1994).

Fiziksel aktivite yaşamın her döneminde önemli bir etkiye sahipken yaşlılık döneminde artan yaş ile değişen vücut fonksiyonlarındaki meydana gelebilecek azalmaları ve gerilemeleri önlemekte ya da geciktirebilmektedir (Kılınç vd., 2016). Picorelli vd., (2014) yapmış olduğu bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın fonksiyonel kapasite seviyesi, genel sağlık durumu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra fiziksel aktivite, sosyalleşmeye katkıda bulunan, toplu olarak gerçekleştirilebilecek bir rutinin yapılmasını içeren, fiziksel egzersizin ötesinde davranışlar bütünü olarak da değerlendirilmektedir (WHO, 2020). Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivite, geriatric bireylerin yaşamlarını bağımsız sürdürmelerini ve sosyal yaşamdan kopmayarak yaşam kalitesinin optimal düzeyde tutulmasına olanak sağlar (Kankaya & Karadakovan, 2017; Ölçücü vd., 2015; Vagetti vd., 2014). Lemon ve diğerleri (1972) bireylerin yaşam tatminleri ile aktivite arasında pozitif bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Yaşam kalitesine etki eden mental sağlık boyutunda da kapsamlı fiziksel aktivite programlarının etkili olduğu vurgulanmaktadır (Herrera vd., 2017).

Aktivite Kuramı Bağlamında Yaşlanma: Aktivite kuramı, geri çekilme teorisine eleştirel tepki olarak öncülere, Havighurst ve Albrecht (1953) ile Neugarten ve Tobin (1961) tarafından geliştirilmiştir (Lemon vd., 1972). Bu kuram doğrultusunda amaç, yaşlı bireylerin yaşlanma sürecinde de aktif olarak hayatlarına devam etmelerinin sağlanmasıdır (Çağlar, 2015). Teori, aktivite ve yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu varsayar. Etkinlik kuramı, bireyin orta yaşlarda geliştirdiği dengenin ileriki yıllarda da korunması gerektiğini savunan işlevselci bakış açısının bir ürünüdür (Schulz, 2006).

Bireylerin yaşlılığın değişen şartlarında örneğin; emeklilik, eş kaybı, rol kaybı vb., aktivite kuramı yaşlı bireylerin adaptasyon süreçleri için opsiyonları ele alır (Nilsson vd., 2015). Kuram bu noktada kayıplar ve kazançlar arasındaki dengenin sağlanmasına vurgu yapmaktadır. Kaybedilen rol ve meşguliyetin yerini yenileri ile doldurulması, "üretkenliğin" sürdürülmesi ya da yaratılması kuramın temel ideolojisini oluşturmaktadır. Yaşlı birey bu süreçte de toplumun içinde aktif olarak yer almalıdır. Pasif bir hayat süren birey hayatın akışında bir anlam bulamaz ve durum onu mutsuzluğa, umutsuzluğa sürükleyebilir. Aktif yaşam içinde sağlanacak kazançlar, bireye yaşam doyumunu/tatmini sağlayacaktır. Lemon, Bengtson ve Peterson (1972) tarafından etkinlik teorisine ilişkin görüşlerin bir özeti olarak: "Aktivite, çeşitli rol destekleri sağlar, kişinin benlik kavramını yeniden onaylaması için gereklidir. Aktivite ne kadar samimi ve sıkça, destek rolü o kadar pekiştirici ve spesifik olacaktır. Rol destekleri yüksek yaşam doyumunu ile ilişkilendirilen olumlu bir benlik kavramının sürdürülmesi için gereklidir". Dolayısıyla toplumsal yaşam içerisinde aktivitenin önemi fiziksel aktivite temelli olarak ele alınmalıdır. Aktivite teorisi ayrıca fiziksel aktivitenin çeşitli potansiyeller sağladığını da dile getirmektedir (Bertera, 2003). Bu kuram doğrultusunda, yaşlıların sosyal aktivitelere aktif katılımı yaşam doyumunu ve sağlığı pozitif yönde etkileyebilmektedir (Havighurst & Albrecht, 1953).

Fiziksel aktivite biyolojik ve fizyolojik yaşlanma paralelinde gelişen olumsuz seyri önlemede ya da ilerleyişini azaltmada etkili bir opsiyondur. FA'nın etkisi yalnızca biyolojik ve fizyolojik boyutta değildir. Sharma, Madaan ve Petty (2006) egzersiz; olumsuz duygu-durumunu azalttığını, benlik saygısını arttırdığını ifade etmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise, fiziksel aktivitelere katılımın bilişsel yetiler, sosyal paylaşım ve bedensel zindelik gibi farklı yetileri geliştirdiği ortaya konmuştur (Trang, 2011). Düzenli fiziksel

aktivite bireyin aktif yaşam sürmesi için bir anahtar niteliğindedir. Etkinlik kuramının da temelinde yatan “yetiler ve yetenekler” paralelinde planlanan aktiviteler bireyin yaşam doyumuna ulaşmasında, iyilik halini arttırmada, sürdürmesinde isabetli bir alternatif olacaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Önemi: Günümüzde fiziksel hareketlilik sağlıklı bir toplumun vazgeçilmez unsurlarındadır. Dolayısıyla sağlıklı yaş alma süreci bireylerin bilinçli ve yerinde fiziksel aktivite yapmaları mümkündür. 21. Yüzyılın önemli konularından olan yaşlanma, bu araştırma kapsamında etkinlik teorisi kapsamında irdelenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda etkinlik teorisi perspektifinden aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına dikkat çekilmesi hedeflenmiştir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılarak kapsamlı tarama yapılmıştır. Doküman analizi, basılı ve elektronik materyaller olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir (Kıral, 2020).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Birleşmiş Milletler raporları, ülkelerin ömür beklentilerinde artış ve 2019'da dünya nüfusunun %9'unun 65 yaş ve üzerinde olduğunu belirtiyor. 2050 yılında ise bu oranın %16' ya çıkacağını öngörüyor (BM, 2019). Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısından itibaren devam eden nüfus grafiklerindeki oran değişimleri sonucunda demografik yaşlanma olgusunu meydana getirmiş ardından tüm dünyada önemli bir ekonomik ve sosyal sorun alanı olarak görülmeye başlanmıştır (Ünal, 2015).

Avrupa Komisyonu (EC, 2021) perspektifinde demografik dönüşümle beraber yaşlı nüfusundaki artışın, ekonomik ve sağlık sürdürülebilirliğinden nesiller arası sosyal uyuma, yaşlı bireylerin refahı ve yaşam kalitesine kadar toplumlara getirdiği önemli etki nedeniyle şu anda karşı karşıya kalınan en büyük zorluklardan birini temsil ettiği söylenmektedir.

Yaşlı nüfusta artışın sorun olarak görülme sebepleri arasında bağımlı nüfus içerisinde değerlendirilebilmeleri, bakım maliyeti, sağlık hizmeti giderleri gösterilebilmektedir. İleri yaşta bağımlılık hem toplum boyutunda hem de birey nezdinde negatif etkilere sebep olabilmektedir. Bu kapsamda yaşlı bireyin bağımsızlığı toplum ve birey için önemli bir değerdedir. Aktif bir yaşamın sürdürülmesi, benimsenmesi bağımsız bir hayat için kilit bir rol oynamaktadır. Bağımsız bir hayat sürdürme noktasında FA oldukça etkilidir. Tayvan'da 50 ay boyunca incelenen 1284 yaşlı insandan oluşan ulusal temsili bir örnekte, FA'nın bağımsız yaşamda önemli bir rol üstlenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee vd., 2020). Chang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada egzersiz katılımının aktif yaşlanmayı yordayıp yordamadığını araştırılmış olup, çalışmada egzersize katılımın aktif yaşlanmanın önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Davodi ve diğerleri (2023) ise sağlığı geliştirme programı kapsamında fiziksel aktivite, beslenme vb., alanlar üzerine yaptıkları çalışmada aktif yaşlanma skorunun önemli ölçüde arttığını ortaya koymuşlardır.

Akif yaşlanma günümüze kadar incelenen literatür kapsamında FA ile sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Aktif yaşlanmanın sınırlarının yalnızca FA varlığından ibaret sayıldığı kanısında olan araştırmacılara ithafen mevcut alan yazında eleştirilerde bulunulmuştur. Aktif yaşlanma elbette FA ya da egzersizden ibaret bir kavram değildir. Lakin bireyin sürdürülebilir bir aktif yaşamı için elzem müdahalelerdir. Bu kapsamda FA/egzersiz aktif yaşamın her basamağında yer almak zorundadır. Çünkü FA direkt ve dolaylı yoldan geriatrik bireyin refahını etkilemektedir. İlerleyen yaş ile birlikte görülme sıklığı artan semptom ve sendromların önlenmesinde ya da ilerleyişinin yavaşlatılmasında FA'nın direkt ve dolaylı yoldan olumlu müdahale çıktıları mevcuttur. Geriatrik bir sendrom olarak nitelendirilen sarkopeniden (kas erimesi) korunma stratejilerinin adımlarında fiziksel egzersiz önemli bir konumdadır (Savaş, 2015). Ek olarak düzenli ve uygun FA uygulayan bireyin kas ve kemik kütlelerindeki seviye korunumu bireyi bir diğer geriatrik sendrom olan düşmeye karşı da korur ve bireyin bağımsızlık süresi uzamış olur. Bu bağlamda egzersiz, yaşlı erişkinlerde fiziksel işlevi iyileştirmek için önemli bir aktivite olarak kabul edilmektedir (Wang vd., 2015). Fonksiyonel kapasiteye ek olarak FA sosyalleşmeye katkıda bulunan, toplu olarak gerçekleştirilebilecek bir rutinin yapılmasını içeren, fiziksel egzersizin ötesinde birkaç alanı içeren bir davranış kompleksi olarak nitelendirilir (Sowa vd., 2016) ve dolaylı olarak bireyin iyilik halini, aktif yaşlanma sürecini destekler.

Aktif yaşlanmanın yordayıcıları olarak kabul edilen egzersiz ve fiziksel aktivite programları bireye özgü düzenlendiği takdirde daha verimli olmaktadır. Aktif yaşlanmanın yordayıcıları olarak kabul edilen egzersiz ve fiziksel aktivite programları bireye özgü düzenlendiği takdirde daha verimli olmaktadır. İleri yaşta bireyler için önerilen egzersizlerin başında; aerobik egzersizler, kas kuvvetlendirme egzersizleri, esneklik ve denge egzersizleri gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2020) göre 65 yaş ve üzeri bireylerde fonksiyonel sağlığı iyileştirmek hastalık riskini azaltmak için aşağıdaki fiziksel aktivite planını uygulamalıdır:

- Bu yaş grubundaki bireyler, haftalık en az 150 dakika orta yoğunlukta veya en az 75 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır. Veya haftalık olarak aynı sürelerde orta ve şiddetli fiziksel aktivite planlaması yapılabilir.
- Yaşlı bireyler aerobik egzersizleri, en az on dakikalık seanslar şeklinde yapmalıdır.
- Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite planından yarar elde edebilmeleri için, orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktiviteleri haftalık 300 dakika, şiddetli aerobik fiziksel aktiviteleri 150 dakika olacak şekilde yapmaları veya haftalık olarak aynı sürelerde orta ve şiddetli aktivite yapmaları gerekir.
- Hareket kabiliyeti zayıflamış yaşlı bireyler, dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek için haftada en az üç gün fiziksel aktivite yapmalıdır.

- Haftada en az iki gün büyük kas gruplarını güçlendirici egzersizler yapılmalıdır.
- Bu yaş grubundaki bireyler, sağlık durumlarındaki değişiklikler sebebiyle önerilen fiziksel aktiviteleri yapamadıklarında, yetenekleri ve içinde buldukları koşullar ölçüsünde fiziksel olarak aktif olmalıdırlar.

Yaşlı bireylerin ilgi alanları ve kapasiteleri doğrultusunda gerçekçi hedeflerle birey var olan yeti rezervlerini koruyabilir, geliştirebilir. Bu bağlamda aktif yaşlanmanın beslediği etkinlik kuramı temel hedef çıktıları FA girişimleriyle desteklenebilmektedir. Gerontolojinin yaşlanma teorileri içerisinde nitelendirilen etkinlik kuramı insanların yaşlılığın değişen koşullarına (emeklilik, hastalık, ölüm nedeniyle arkadaş ve sevdiklerini kaybetme vb.) en iyi nasıl uyum sağlayabilecekleri konusunu ele almaktadır (Nilsson, 2015). Etkinlik kuramı temelinde; üretmeyi, yeti ve yetenekleri korumayı aynı zamanda geliştirmeyi savunmaktadır.

Aktif yaşlanma çerçevesinde geriatrik bireylerin FA vb., girişimlerinin olumlu sonuçlarına alan yazında yapılan çalışmalar neticesinde gözlemledik. Gerek yaşlılık döneminde gerek yaşamın tüm dönemlerinde FA varlığının faydaları su götürmez bir gerçektir. Yaşamın tüm dönemlerinin isimleri getirileri, farklı olsa da ortak olan eylemler; yaş almak, kazanmak ve kaybetmektir. Birey yaşamında bu dengeyi koruduğu ve kabullendiği karşılığında harekete geçtiği sürece yaşamın tüm dinamiklerinde aktif olarak yer alacaktır. Aktif yaşlanma dinamik bir süreci kapsamaktadır. Bu bağlamda “aktif yaşlanma” girişimleri yalnızca geriatrik bireylerde değil aksine çocukluktan itibaren hem toplum hem politika yapıcılar nezdinde benimsenip uygulanmalıdır.

Kaynaklar

- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347-354. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.752133>
- Aiken, L. R. (1994). *Aging: An introduction to gerontology*. London: Sage Publications.
- Akdeniz, M., Kavukcu, E., & Teksan, A. (2019). Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişiklikler ve kliniğe yansımaları. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 10(3), 1-15.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Aslan, M. & Hocaoglu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Bertera, E. M. (2003). Physical activity and social network contacts in community dwelling older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(3-4), 113-127. https://doi.org/10.1300/J016v27n03_08
- Birleşmiş Milletler, Ekonomik ve Sosyal İşler Departmanı, Nüfus Bölümü. (2019). *Dünya nüfusu beklentileri 2019: Öne Çıkanlar* (ST/ESA/SER.A/423). https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf
- Carta, M. (2020). Moderate exercise for Active Aging: results of a randomized controlled trial in people over 65 years. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement_5), ckaa165-491. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.491>
- Caspersen, C. J., Kriska, A. M., & Dearwater, S. R. (1994). Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. *Baillière's clinical rheumatology*, 8(1), 7-27. [https://doi.org/10.1016/S0950-3579\(05\)80222-5](https://doi.org/10.1016/S0950-3579(05)80222-5)
- Chang, Y. T., Yu, C. W., Chao, C. M., & Chen, R. J. (2021). Relationship between degree of exercise participation and active aging among older adults. *Advances in Public Health*, 2021, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2021/3418568>
- Chmielewski, P. P. (2020). From gerontology to geroscience: A synopsis on ageing. *Anthropological Review*, 83(4), 419-437. <https://doi.org/10.2478/anre-2020-0029>
- Çağlar, T. (2015). *Türkiye ve Almanya'da Karşılaştırmalı Yaşlı Bakım Model ve Uygulamaları* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Davodi, S. R., Zendehtalab, H., Zare, M., & Vashani, H. B. (2023). Effect of health promotion interventions in active aging in the elderly: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 11(1), 34-43. <https://10.30476/IJCBNM.2022.96246.2117>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 36-42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Demirbilek, S. (2005). *Sosyal Güvenlik Sosyolojisi*. İstanbul: Legal Yayıncılık.
- Dhar, P., Moodithaya, S. S., & Patil, P. (2022). Epigenetic alterations—The silent indicator for early aging and age-associated health-risks. *Aging Medicine*, 5(4), 287–293. <https://doi.org/10.1002/agm2.12236>
- European Commission (EC). *Europe's beating cancer plan*. Brussels: EC; 2021. Available from: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/QANDA_20_153
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: The contribution of psychology*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M. G., Iñiguez, J. Y., & García, L. F. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con vitalidad». *Revista española de geriatría y gerontología*, 40(2), 92-103. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(05\)74834-4](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(05)74834-4)
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The gerontologist*, 55(1), 83-90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Fries, J. F. (2012). The theory and practice of active aging. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. Special Issue. <https://doi.org/10.1155/2012/420637>

- Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. Longmans, Green.
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., Pablos, C. (2017). Efectos de la Actividad Física en la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27-40.
- Huang, G., Wang, R., Chen., P. Huang, S.C., Donnelly, J.E., Mehlferber, J.P. (2016). Dose–response relationship of cardiorespiratory fitness adaptation to controlled endurance training in sedentary older adults. *Eur J Prev Cardiol.*, 23, 518–529. <https://doi.org/10.1177/2047487315582322>
- Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- Kerr, J., Rosenberg, D., & Frank, L. (2012). The role of the built environment in healthy aging: Community design, physical activity, and health among older adults. *Journal of planning literature*, 27(1), 43-60. <https://doi.org/10.1177/0885412211415283>
- Kılınc, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Lee, W. J., Peng, L. N., Lin, M. H., Loh, C. H., & Chen, L. K. (2020). Determinants and indicators of successful ageing associated with mortality: a 4-year population-based study. *Ageing (Albany NY)*, 12(3), 2670. <https://doi.org/10.18632/aging.102769>
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4),511-523. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Lucantoni, D., Principi, A., Succi, M., Zannella, M., & Barbabella, F. (2022). Active Ageing in Italy: An evidence-based model to provide recommendations for policy making and policy implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2746. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052746>
- Nilsson, H., Bülow, P. H., & Kazemi, A. (2015). Mindful sustainable aging: Advancing a comprehensive approach to the challenges and opportunities of old age. *Europe's Journal of Psychology*, 11(3), 494. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.949>
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2), 63-73.
- Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., & Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1184-1192. <https://doi.org/10.1093/ije/30.5.1184>
- Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felício, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 60(3), 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>
- Savaş, S. (2015). Sarkopeniden korunma. *Ege Tıp Dergisi*, 54. <https://doi.org/10.19161/etd.344148>
- Schulz, R. (2006). *The encyclopedia of aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106-107. <https://10.4088/pcc.v08n0208a>
- Sowa, A., Tobiasz-Adamczyk, B., Topór-Mądry, R., Poscia, A., & La Milia, D. I. (2016). Predictors of healthy ageing: public health policy targets. *BMC Health Services Research*, 16(5), 441-453.
- Trang, V. T. (2011). The effect of sports on youth resilience and well-being. *Beyond Social Services*, 8(2), 71-77.
- Tufan, İ. (2016). *Antik çağ'dan günümüze yaşlılık ve yaşlanma*. Geliştirilmiş II. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Turconi, G. (2011). Healthy Aging: Nutritional Intervention to Improve and Extend Quality of Life among Older People. *Journal of Nutrition Food Science*, 1, e101. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-9600.1000e101>
- Ünal, Ç. (2015). Türkiye nüfusunun yaşlanma endeksi ve potansiyel destek oranlarının dağılımı. *HAYEF Journal of Education*, 12(1), 235-249.
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, V. D., Mazzardo, O., & Campos, W. D. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000-2012. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 36, 76-88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121-139. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>
- Walker, A. (2015). *The concept of active ageing*. Alan Walker, and Christian Aspalter (Editors). Active ageing in Asia. (1st edition). New York: Routledge.
- Wang, R. Y., Wang, Y. L., Cheng, F. Y., Chao, Y. H., Chen, C. L., & Yang, Y. R. (2015). Effects of combined exercise on gait variability in community-dwelling older adults. *Age*, 37, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11357-015-9780-2>
- World Health Organisation (WHO). (2013). World Health Statistic. Geneva: WHO. 2013.Available:http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2013/en/
- World Health Organisation (WHO). (2015). *World report on ageing and health*. Luxembourg: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (1994). *Health for all: updated targets*. Copenhagen: World Health Organisation.
- World Health Organization (WHO). (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*; Geneva, Switzerland: World Health Organization.

-
- World Health Organization. (WHO). (2022). *Physical activity*.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Xu, X., Zhao, Y., Zhou, J., & Xia, S. (2022). Quality-of-Life Evaluation among the Oldest-Old in China under the “Active Aging Framework”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4572. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084572>
- Yang, Q., & Shen, Z. (2015, December). *Active aging in the workplace and the role of intelligent technologies*. In 2015 IEEE/WIC/ACM International Conference on Web Intelligence and Intelligent Agent Technology (WI-IAT) (Vol. 2, pp. 391-394). IEEE. <https://10.1109/WI-IAT.2015.33>