



RESILIENCE

e-ISSN: 2602-4667

Eskişehir Teknik Üniversitesi

Resilience

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/resilience>

Yaşlılarda Fiziksel Aktivitenin Sağlıklı Yaşlanma ve Dirençlilik Üzerine Etkisi

The Impact of Physical Activity on Healthy Aging and Resilience in the Elderly

Yeşim ARSLANOĞLU^{1,*} 

ORCID 0009-0008-4326-8417

¹Türk KIZILAY, Ankara, Türkiye

Öne Çıkanlar / Highlights

- | | |
|---|---|
| ▪ Fiziksel Aktivitenin Sağlıklı Yaşlanma Üzerindeki Rolü | ▪ The Role of Physical Activity on Healthy Aging |
| ▪ Dirençlilik ve Yaşlılık Kavramı | ▪ The Concept of Resilience and Aging |
| ▪ Fiziksel Aktivitenin Sağlıklı Yaşlanma Üzerine Bütüncül Yaklaşımı | ▪ The Holistic Approach of Physical Activity on Healthy Aging |



Makale Bilgisi / Article Info

Gönderim / Received:
09/02/2025Kabul / Accepted:
18/11/2025Online Erişim /
Available online:
06/02/2026

Anahtar Kelimeler

Sağlıklı Yaşlanma,
Fiziksel Aktivite,
Dirençlilik, Yaşlılarda
Egzersiz, Yaşlılık,
Yaşam Kalitesi

Özet

Dünya nüfusunun hızla yaşlanmasıyla birlikte, kronik hastalıkları azaltan ve fonksiyonel bağımsızlığı teşvik eden yaşam tarzı aktivitelerinin önemi giderek artmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırma potansiyeli ile daha da belirginleşmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, yaşlanma sürecine eşlik eden olumsuz fizyolojik değişiklikleri en aza indirmenin yanı sıra, ilerleyen yaşam dönemlerinde ruh sağlığını ve genel esenliği desteklemenin etkili bir yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Fiziksel aktivite, sadece bireylerin bedensel sağlığını korumakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim, zihinsel esneklik ve psikolojik iyilik halinin de artırılmasına katkıda bulunur.

Bu çalışma, sağlıklı yaşlanma, fiziksel aktivite ve dirençlilik kavramları arasındaki karmaşık ilişkiyi analiz etmeyi amaçlayan niteliksel bir derlemidir. Bu kapsamda, ilgili ulusal (TÜİK verileri dahil) ve uluslararası literatür (özellikle güncel sistematik derlemeler ve meta-analizler) taranarak elde edilen bulgular sentezlenmiştir.

Yaşlılar, toplumun önemli bir kesimini oluşturarak sayılarının artması beklenmektedir. Bu demografik değişim, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlık durumlarını etkilemekle kalmayıp, sosyal ve ekonomik açıdan da önemli etkiler yaratmaktadır. Dünya genelinde yaşlı nüfus hızla artarken, bu durum her zaman daha sağlıklı bir yaşam süresi anlamına gelmemekte, aksine kronik hastalıklarla mücadele edecek insan sayısının artmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin sağlıklı yaşlanma hedeflerine ulaşabilmeleri için dirençlilik kavramının güçlendirilmesi gerekmektedir.

Dirençlilik, bireylerin genel yaşam kaliteleri üzerinde doğrudan etkili olduğu için, sağlıklı yaşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi anlamak kritik bir önem taşımaktadır. Bireylerin yaşlanma sürecindeki karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerinin artırılması, yaşam kalitelerini doğrudan etkilemektedir. Bu noktada dirençlilik, sağlıklı yaşlanmayı destekleyen politikaların ve müdahale stratejilerinin merkezinde yer almaktadır.

Bu derleme, fiziksel aktivitenin, yaşlı bireylerde yalnızca fizyolojik sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikososyal zorluklara karşı bir tampon görevi görerek 'dirençliliği' artıran merkezi bir strateji olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, sağlıklı yaşlanma politikalarının merkezine, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarını bütüncül olarak ele alan ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden müdahalelerin yerleştirilmesi gerektiğini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır.

Keywords

*Healthy Aging,
Physical Activity,
Resilience, Exercise
in Older Adults,
Aging, Quality of Life*

Abstract

With the rapidly aging world population, the importance of lifestyle activities that reduce chronic diseases and promote functional independence is increasing. The positive effects of physical activity on healthy aging are further highlighted by its potential to increase individuals' capacity to cope with the challenges they face. Regular physical activity stands out as an effective way to support mental health and general well-being in later life, in addition to minimizing the negative physiological changes that accompany aging. Physical activity not only protects individuals' physical health but also contributes to increased social interaction, mental flexibility, and psychological well-being.

This study is a qualitative review that aims to analyze the complex relationship between the concepts of healthy aging, physical activity, and resilience. In this context, relevant national (including TÜİK data) and international literature (especially recent systematic reviews and meta-analyses) were reviewed and the findings were synthesized.

Older people constitute a significant segment of society, and their numbers are expected to increase. This demographic shift not only affects individuals' physical and mental health but also has significant social and economic impacts. While the elderly population is rapidly increasing worldwide, this does not necessarily translate into a healthier lifespan; on the contrary, it can lead to an increase in the number of people struggling with chronic diseases. Therefore, strengthening the concept of resilience is essential for individuals to achieve their healthy aging goals.

Because resilience directly impacts individuals' overall quality of life, understanding the relationship between healthy aging and physical activity is critical. Increasing individuals' ability to cope with the physical and psychological challenges they face during the aging process directly impacts their quality of life. Resilience is therefore central to policies and intervention strategies that support healthy aging.

This review demonstrates that physical activity is a central strategy that not only improves physiological health in older individuals but also enhances resilience by acting as a buffer against psychosocial challenges. The findings strongly emphasize that interventions that holistically address individuals' physical, social, and psychological dimensions and promote physical activity should be central to healthy aging policies.

1. GİRİŞ / INTRODUCTION

Sağlıklı bir yaşam sürmek, her bireyin temel bir hakkıdır ve bu hak, 1948 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi ile güvence altına alınmıştır. Türkiye, söz konusu bildirgenin ilkelerini 1949 yılında benimsemiştir. Bildirgenin 25. maddesinin ilk bölümünde, herkesin kendisi ve ailesi için gerekli olan beslenme, barınma, giyim ve tıbbi bakım gibi haklara sahip olduğu belirtilmektedir (Resmî Gazete, 1949). Bu bağlamda, sağlıklı yaşam hakkı, yalnızca fiziksel sağlığı değil, bireylerin genel refah durumunu da kapsamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı bir bireyi yalnızca hasta olmama durumu olarak değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali içerisinde olmaları olarak tanımlamaktadır (WHO, 2017). Bu tanım, sağlığın çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireylerin genel iyilik hallerini etkileyen çeşitli faktörlerin varlığını vurgulamaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürmek, yalnızca bireylerin yaşam kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal refahın önemli bir gösterge olduğunu da ortaya koyar.

Sağlıklı yaşlanmanın temel hedefi, hayatın çeşitli alanlarında yüksek düzeyde işlevsellik sağlamaktır. Bu hedefe ulaşmada fiziksel aktivite, bilimsel literatürde en tutarlı ve güçlü faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Nitekim, yakın tarihli review of reviews, düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler mortalite, çeşitli kanser türleri, bilişsel gerileme ve depresyon riskini azaltmada kritik rol oynadığını doğrulamaktadır (Cunningham ve ark., 2020). Yakın zamanda yapılan bir başka sistematik derleme ve meta-analiz, fiziksel olarak aktif olan yaşlı yetişkinlerin, sedanter olanlara kıyasla 1.64 kat daha fazla

"başarılı yaşlanma" olasılığına sahip olduğunu (OR=1.64, 95%CI: 1.40–1.94) ortaya koymuştur (Lin ve ark., 2020). Bu bağlamda, toplumun her kesiminin, sağlıklı yaşlanmayı destekleyen politikalar ve uygulamalar geliştirmesi önem arz etmektedir. Yaşlı bireylerin sağlık durumlarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için disiplinler arası yaklaşım benimsemek (örneğin; geriatri, halk sağlığı, fizyoterapi, psikoloji ve sosyal hizmetler gibi), yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de kalıcı etkiler yaratacaktır (Öniz ve Özgören, 2024).

Tablo 1: Fiziksel Aktivite ile Başarılı Yaşlanma Arasındaki İlişkiye Ait İstatistiksel Bulgular

OR (Oran Oranı/ Odds Ratio)= 1.64	Fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin “başarılı yaşlanma” olasılığı, hareketsiz bireylere göre 1.64 kat daha fazladır.
%95 Güven Aralığı (GA/Confidence Interval/ CI)= 1.40–1.94	%95 güven aralığı, gerçek etkinin %95 olasılıkla 1.40 ile 1.94 arasında olduğunu gösterir. Bu aralık 1’in üzerinde olduğu için sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır.

Kaynak: Lin ve ark., 2020.

Not: Bu tablo, fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma olasılığının anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

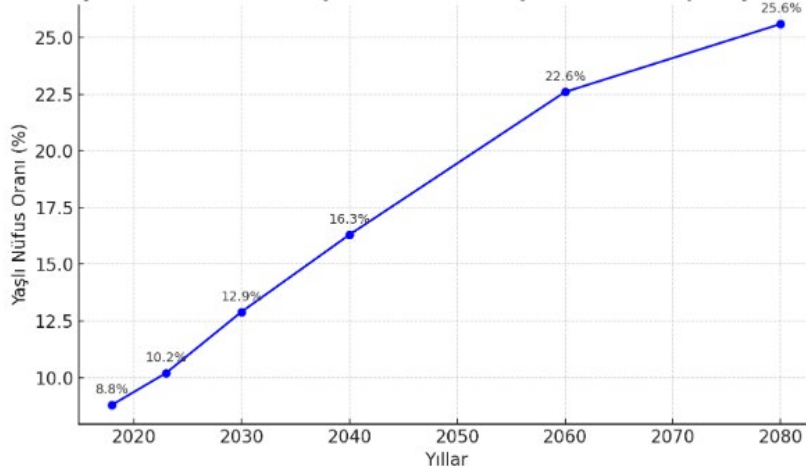
Türkiye’de yaşlı nüfusun artış hızı göz önüne alındığında, bu demografik dönüşümün getirdiği zorluklara karşı bireysel ve toplumsal kapasitenin artırılması gerekmektedir. Bu noktada, fiziksel ve psikososyal stresörlere karşı uyum sağlama ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanan "dirençlilik" (resilience) kavramı merkezi bir önem kazanmaktadır. Literatür, fiziksel aktivitenin sadece fizyolojik faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda yaşlı bireylerde psikolojik dirençliliği de anlamlı düzeyde artırdığını göstermektedir (Toth ve ark., 2023). Bu çalışma, söz konusu üç temel kavram – sağlıklı yaşlanma, fiziksel aktivite ve dirençlilik – arasındaki ilişkiyi, güncel bilimsel literatür (özellikle sistematik derlemeler ve meta-analizler) ışığında analiz etmeyi ve Türkiye bağlamında bütüncül bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

2. TÜRKİYE’DE YAŞLI NÜFUS / ELDERLY POPULATION IN TURKEY

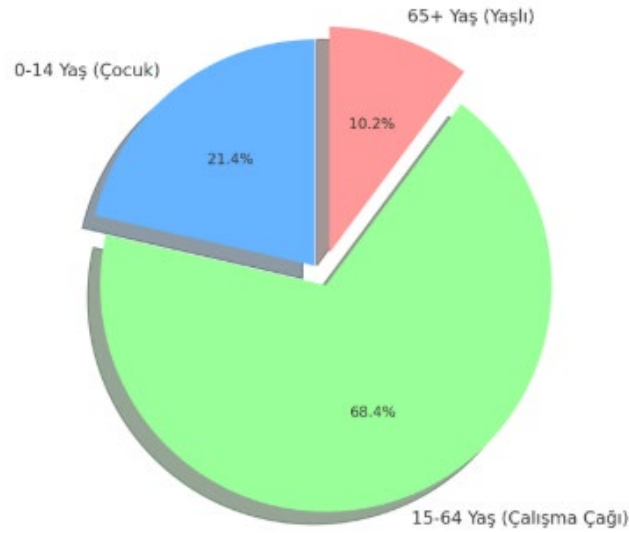
Türkiye’nin nüfus yapısı, demografik dönüşüm süreci ile birlikte önemli bir değişim göstermektedir. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranının %10’u aşması, genel anlamda bir toplumun yaşlandığını gösteren önemli bir kriter olarak kabul edilmektedir. Ülkemizde, yaşlı nüfus diğer yaş gruplarına kıyasla daha hızlı bir artış göstermektedir. Demografik dönüşüm süreci ile birlikte Türkiye, küresel yaşlanma trendine dahil olmaktadır. Doğurganlık ve ölüm oranlarının azalması, sağlık hizmetlerindeki gelişmeler ve yaşam standartlarının iyileşmesi, toplumsal yaş yapısında belirgin değişimlere yol açmıştır. Doğumda beklenen yaşam süresinin uzaması ve refah seviyesindeki artış da bu süreci hızlandıran diğer önemli faktörlerdir. Sonuç olarak, çocuk ve genç nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranı azalırken, yaşlı nüfusun payı artmaktadır. Türkiye, yaşlı nüfus oranı açısından hala nispeten genç bir ülke olmasına rağmen, yaşlı bireylerin sayısının önemli bir büyüklüğe ulaştığı gözlemlenmektedir (TÜİK, 2023).

Türkiye’de 65 yaş ve üzeri nüfus, 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken, 2023 yılına gelindiğinde bu rakam 8 milyon 722 bin 806 kişiye ulaşarak, son beş yılda %21,4’lük bir artış göstermiştir. Bu artış, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranını da etkilemiş; 2018 yılında %8,8 olan yaşlı nüfus oranı, 2023 yılında %10,2’ye yükselmiştir. 2023 yılı verilerine göre, yaşlı nüfusun %44,5’i erkeklerden, %55,5’i ise kadınlardan oluşmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına bakıldığında, yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6’ya ulaşması beklenmektedir. Bu projeksiyonlar, yaşlı nüfusun uzun vadede Türkiye’nin demografik yapısında önemli bir artış göstereceğini ortaya koymaktadır (TÜİK, 2023).

Grafik 1. Türkiye'de Yıllara Göre Yaşlı Nüfus (65+ Yaş) Oranı ve Projeksiyonları (2018-2080), TÜİK (2023), Nüfus Projeksiyonları.



Grafik 2. 2023 yılı Türkiye Nüfusunun Yaş Gruplarına Göre Dağılımı, TÜİK (2023), İstatistiklerle Yaşlılar



Türkiye Sağlık Araştırması sonuçlarına göre, 65 yaş ve üzeri bireylerde vücut kitle indeksine dayalı obezite oranında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. 2012 yılında bu yaş grubundaki obezite oranı %25,0 iken, 2022 yılında %28,4'e yükselmiştir. Diğer taraftan, 2012 yılında yaşlı nüfusun %34,9'u normal kilolu olarak sınıflandırılırken, bu oran 2022'de %28,8'e gerilemiştir (TÜİK, 2022).

Cinsiyet dağılımına baktığımızda, 2012 yılında yaşlı erkeklerin %39,6'sı normal kilolu iken, bu oran 2022'de %35,8'e düşmüştür. Yaşlı kadınlar arasında ise 2012'de normal kilolu olanların oranı %30,5 iken, 2022'de %23,3 olarak kaydedilmiştir. Bu veriler, yaşlı nüfusta obezite oranının yıllar içinde artarken, normal kilolu bireylerin sayısında bir azalma meydana geldiğini göstermektedir (TÜİK, 2022). 2022 yılı Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistiklerine göre, yaşlı nüfusun en sık ölüm nedeni dolaşım sistemi hastalıkları olmuştur. Bu hastalıklar, yaşlı ölümlerinin %39,1'ini oluşturarak en yaygın ölüm nedeni olarak öne çıkmaktadır. Dolaşım sistemi hastalıklarını, %15,5 oranıyla solunum sistemi hastalıkları ikinci sırada takip ederken, %12,7 oranıyla iyi ve kötü huylu tümörler bir diğer sırada yer almıştır. Bu veriler, özellikle dolaşım sistemi hastalıklarının yaşlı nüfus için önde gelen bir sağlık sorunu olduğunu ve cinsiyetler arasında tümör kaynaklı ölümlerde belirgin bir fark olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2022).

Fiziksel sağlık göstergelerinin yanı sıra, yaşlı nüfusun sosyoekonomik durumu da sağlıklı yaşlanma üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, TÜİK (2023) verileri, yaşlı nüfustaki yoksulluk oranının son yıllarda belirgin bir artış eğiliminde olduğunu göstermektedir. Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması sonuçlarına göre, 2019 yılında %14,2 olan 65 yaş ve üzeri nüfustaki yoksulluk oranı, 2023 yılında %21,7'ye yükselmiştir. Bu artış cinsiyete göre incelendiğinde, yaşlı erkeklerde yoksulluk oranı 2019'da %12,1 iken 2023'te %20,7'ye; yaşlı kadınlarda ise bu oran 2019'da %15,9 iken 2023'te %22,4'e çıkmıştır. Yoksulluktaki bu artış, yaşlı bireylerin sağlıklı beslenme, barınma ve sağlık hizmetlerine erişim kapasitelerini kısıtlayarak genel sağlık durumlarını olumsuz etkileyen önemli bir risk faktörüdür.

Ülkemizde 2012 yılından itibaren Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), belirli özel günlerde, yaşlılar günü anlam ve önemine binaen haber bültenleri yayımlamaktadır. Bu bağlamda, "Yaşlılara Saygı Haftası" kapsamında yayımlanan bültenlerde, yaşlı nüfusa ilişkin kapsamlı verilere yer verilmektedir. Söz konusu bültenlerde, yaşlı nüfusun demografik yapısının yanı sıra, iş hayatına katılımı, eğitim durumu, yoksulluk, medeni hal ve hayattan aldıkları memnuniyet gibi ekonomik ve toplumsal özellikler detaylı olarak ele alınmaktadır. Yaşlı nüfusa dair bu verilere dayalı bir sonraki haber bülteninin Mart 2025'te yayımlanması planlanmaktadır (TÜİK, 2023).

3. SAĞLIKLI YAŞLANMA VE DİRENÇLİLİK KAVRAMI / THE CONCEPT OF HEALTHY AGING AND RESILIENCE

Sağlıklı yaşlanma kavramı, bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik esenliklerinin korunması, bilişsel yetkinliklerinin sürdürülebilirliği, toplumsal katılım, üretkenlik, yüksek yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu bir yaşlılık algısı gibi birçok alt temaya dayanır (Aydın, 2006). Yaşlanma, yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve çevresel etkilerle de şekillenir.

Uzun bir yaşam, beraberinde çeşitli zorlukları getirmekte olup, bu yılların nasıl geçirildiği, bireylerin genel refahı ve sağlık durumu üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır. Dolayısıyla, sadece yaşam süresini uzun tutmak değil, beraberinde de yaşam kalitesini artırmak ve bireylerin refah düzeyini yükseltmek de büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, yaşlanan nüfusların ve yaşlı bireylerin değişen ve artan ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirilen çeşitli yaklaşımlar, halk sağlığı politikaları açısından dikkate değer bir gereklilik haline gelmiştir. Tıbbi ve teknolojik gelişmeler, yaşlı bireylerin yaşam süresini önemli ölçüde uzatmış olsa da bireylerin karşılaştıkları zorluklar da artış göstermiştir. Bu durum, refah ve yaşam kalitesini artırma gerekliliğini daha acil hale getirmiştir (Wister ve ark., 2016).

Dirençlilik, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve toparlanma becerilerini ifade eder ve bu süreç, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda esneklik göstermelerini gerektirir (Cosco ve ark., 2016). Bu kavram, özellikle sağlıklı yaşlanma bağlamında, fiziksel aktivite ile yakından ilişkilidir. Nitekim, yaşlılarda fiziksel aktivite ve psikolojik dirençlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel sistematik derlemeler, düzenli fiziksel aktivitenin, kısa süreli müdahalelerde dahi, psikolojik dirençliliği anlamlı düzeyde artırdığını ve bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini doğrulamaktadır (Toth ve ark., 2023). Yaşlanma sürecinde, dirençlilik bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruma ve yaşam kalitelerini sürdürme açısından kritik bir rol oynamaktadır (Ong ve ark., 2009). Dirençlilik, yaşlılık döneminde farmakolojik tedavi yöntemleri yerine, psikososyal müdahalelerle desteklenmelidir. Bu, yaşlı bireylerin sosyal ve çevresel kaynaklardan daha etkin bir şekilde faydalanmalarını ve yaşam kalitelerini artırmalarını sağlamak için önemlidir.

Dirençlilik, sadece zorluklarla başa çıkmakla kalmayıp, aynı zamanda yeni koşullara uyum sağlayarak daha yüksek bir işlevsellik seviyesine ulaşmayı da ifade eder. Bu kavram, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda esneklik göstermeyi gerektirir. Yaşlanan nüfus için dirençlilik, bireylerin yaşlandıkça karşılaşacakları fiziksel, psikolojik ve sosyal zorlukları etkin bir şekilde yönetmelerini sağlamak adına kritik bir halk sağlığı stratejisi olarak öne çıkmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2007).

4. FİZİKSEL AKTİVİTENİN SAĞLIKLI YAŞLANMAYA ETKİSİ / EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HEALTHY AGING

Fiziksel aktivite, enerji tüketimine yol açan ve iskelet kaslarının hareketiyle gerçekleştirilen her türlü vücut hareketi olarak tanımlarken, egzersiz ise fiziksel zindeliği koruma ve geliştirmeye yönelik planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan faaliyetlerdir (Caspersen ve ark., 1985). Yaşlılık döneminde düzenli fiziksel aktivitenin, birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir rol oynadığı, kas ve kemik yapısını güçlendirdiği, vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir biçimde sürdürülmesine katkıda bulunduğu ve yaşlı bireylerde yaygın olarak görülen felç riskini azalttığı bilinmektedir (Gökdemir ve Özçakar, 2022).

Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve yaşa bağlı demans gibi durumların riskini azaltma potansiyelini ortaya koymaktadır (Reiner ve ark., 2013). Bu bulgular, daha güncel ve kapsamlı literatür derlemeleriyle de desteklenmektedir. Nitekim, sistematik derlemelerin ve meta-analizlerin bir derlemesi, fiziksel olarak aktif olan yaşlı yetişkinlerin (60 yaş ve üzeri), sedanter akranlarına kıyasla tüm nedenlere bağlı mortalite, kardiyovasküler mortalite, kanser, düşme ve bilişsel gerileme risklerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu doğrulamıştır (Cunningham ve ark., 2020). Benzer şekilde, fiziksel aktivite katılımının 70 yaş ve üzeri bireyler için yalnızca 'isteğe bağlı bir yaşam tarzı seçimi' olmadığını; aksine, sağlığın sürdürülmesi adına 'kritik bir gereklilik' olduğunu en üst düzey kanıtlarla ortaya koymaktadır (Neill ve ark., 2025). Öte yandan, hareketsiz yaşam tarzı benimsemiş bireyler, metabolik sorunlar, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kanser gibi ciddi sağlık problemleri riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Biswas ve ark., 2015). Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin yaşam boyu sağlık için kritik bir unsur olduğu ve hareketsizliğin sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığı açıktır. Bu nedenle, yaşlı bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır. Egzersiz, aynı zamanda depresyon tedavisinde de etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Schuch ve diğerleri, 2016). Düzenli aerobik egzersizlere katılan yaşlı bireylerde işlevsel kısıtlılık ve sakatlık riskinin azaldığı gözlemlenmiştir (Nusselder ve diğerleri, 2008; Paterson ve Warburton, 2010).

Fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal ve psikolojik yararları da bulunduğu, bu sayede yaşam kalitesini artırdığı, sosyal izolasyonu önlediği ve bağımsız yaşam sürdürmeyi desteklediği vurgulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, zihinsel sağlığı korumak ve psikolojik iyi olma hali sağlamak açısından önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle nöropsikolojik faydalar açısından, aerobik egzersizlerin yanı sıra direnç egzersizlerinin (resistance training) de beyin sağlığı üzerinde belirgin etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Güncel bir sistematik derleme ve meta-analiz, direnç egzersizlerinin hem bilişsel olarak sağlıklı hem de bilişsel bozukluğu olan yaşlı yetişkinlerde genel bilişsel işlevleri (örneğin; hafıza ve yürütücü işlevler) anlamlı düzeyde iyileştirdiğini göstermiştir (Coelho-Júnior ve ark., 2022). Bu aktiviteler, kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz durumları azaltmaya da yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak, fiziksel aktivitenin, özellikle grup ortamında yapıldığında, sosyal bağlantıları güçlendirmek gibi önemli bir dolaylı faydası da bulunmaktadır. Artan bu sosyal etkileşim, yaşlılıkta sık görülen sosyal izolasyon riskini azaltarak bireylerin bilişsel tazeliğinin korunmasına ve genel 'kafa sağlığının' desteklenmesine ekstra katkı sağlamaktadır (WHO, 2021; Mayo Clinic, 2025). Ayrıca, uygun egzersiz programları, yalnızca sağlıklı yaşlılar için değil, aynı zamanda kronik hastalığı bulunan yaşlılar için de son derece faydalı olmaktadır.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER / CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

Bu çalışmada yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlık hizmetlerinin etkinliğini sağlamak için disiplinler arası yaklaşımların geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Özellikle fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, sağlıklı beslenme ve sosyal etkileşimle birlikte yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artıran unsurlar olarak ön plana çıkmaktadır. Bu derleme, fiziksel aktivitenin, yaşlılarda hem fizyolojik sağlığı (kronik hastalık riskini azaltma) hem de psikolojik dirençliliği (zorluklarla başa çıkma) destekleyen merkezi bir strateji olduğunu ortaya koymuştur.

5.1. Politika ve Uygulama Önerileri

Makalede sentezlenen bulgular ışığında, sağlıklı yaşlanma ve dirençliliği toplumsal düzeyde desteklemek amacıyla aşağıdaki paydaş temelli politika ve uygulama önerileri geliştirilmiştir:

5.1.1. Kuşaklar Arası Fiziksel Aktivite Programlarının Teşviki

Politika önerilerinin başında, kuşaklar arası fiziksel aktivite programlarının ulusal düzeyde yaygınlaştırılması ve teşviki yer almaktadır. Bu stratejinin hayata geçirilmesinde Millî Eğitim Bakanlığı (MEB), yerel yönetimler ve ilgili sivil toplum kuruluşları (STK) gibi paydaşların koordineli işbirliğini gerektirmektedir. Okul temelli müdahalelerin, standart beden eğitimi programlarının ötesine geçerek, farklı jenerasyonların etkileşimini merkeze alan (örn. "torun-büyükanne/büyükbaba katılımı" temalı) topluluk temelli programları içerecek şekilde zenginleştirilmesi tavsiye edilmektedir. Bu tür bütüncül yaklaşımların, katılımcıların fiziksel sağlık parametrelerini iyileştirmenin yanı sıra, özellikle yaşlı bireylerde sosyal izolasyonu azaltarak bilişsel fonksiyonların korunmasına da anlamlı katkılar sağladığı literatürde belirtilmektedir (WHO, 2021).

Bu yaklaşımın etkinliğine dair başarılı bir uluslararası uygulama modeli, Singapur Kızılhaç (Singapore Red Cross, SRC) tarafından yürütülen programlardır. Araştırmacı tarafından (Türk Kızılay personeli kimliğiyle) yerinde gözlemlenen bu programlarda, SRC; yaş, dil ve yaşam deneyimi farklılıklarını aşarak çocuklar ile yaşlılar arasında güçlü bağlar kurmayı hedeflemektedir. Müzik, bilişsel oyunlar ve hortikültürel (bitki) terapi gibi çeşitli aktiviteler, gönüllülerin de aktif katılımıyla, hem sosyalleşmeyi hem de psikososyal iyilik halini güçlendirmektedir. Sonuç olarak, bu tür müdahalelerin; kuşaklar arası anlayış, empati ve dayanışmayı pekiştirerek toplumsal bağlılığı ve sosyal kohezyonu artırma yönünde yüksek bir potansiyel taşıdığı değerlendirilmektedir.

5.1.2. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde "Egzersiz Reçetelendirme" Uygulaması

İkinci olarak, fiziksel aktivitenin birinci basamak sağlık hizmetlerine entegrasyonu güçlendirilmelidir. Bu bağlamda, Sağlık Bakanlığı koordinasyonunda, Aile Sağlığı Merkezleri (ASM) ve üniversite hastaneleri ile işbirliği içinde "egzersiz reçetelendirme" uygulamasının standartlaştırılması önerilmektedir. Bu modelde, aile hekimlerine, yaşlı hastalarını (özellikle kronik hastalığı olanları) değerlendirirken onlara "spor danışmanlığı" yapma ve "egzersiz reçetesi" yazma konusunda net bir rol ve yetki verilmelidir. Bu yaklaşım, spor "tıbbi müdahalenin" ayrılmaz bir parçası haline getirecektir. Nitekim literatürde kanıtlandığı üzere (Neill ve ark., 2025; Coelho-Júnior ve ark., 2022), uygun şekilde reçetelenen direnç veya aerobik egzersizler, ilaç tedavileri kadar etkili bir biçimde bilişsel gerilemeyi yavaşlatabilir ve fiziksel işlevselliği koruyabilir.

5.1.3. Erişilebilir Kamusal Alanların Aktif Yaşam Alanlarına Dönüştürülmesi

Üçüncü olarak, erişilebilir kamusal alanların aktif yaşam alanlarına dönüştürülmesi hedeflenmelidir. Yerel yönetimler (Park ve Bahçeler Müdürlükleri) başta olmak üzere, Diyanet İşleri Başkanlığı ve TOKİ (yeni konut projelerinde) gibi kurumların bu dönüşümde önemli bir sorumluluğu bulunmaktadır. Yaşlı bireylerin sosyalleşmek için yoğun olarak kullandığı cami bahçeleri, parklar ve mahalle meydanları gibi alanlara, güvenli ve kullanımı kolay spor ekipmanları yerleştirilmeli ve bu alanların kullanımı teşvik edilmelidir. Bu uygulama, fiziksel aktiviteyi bireylerin gündelik rutinlerine entegre ederek "erişilebilirlik" engelini kaldıracak ve makalede daha önce belirtildiği gibi sosyal dirençliliğin artırılmasına önemli bir katkı sağlayacaktır (Toth ve ark., 2023).

5.1.4. Yaşam Boyu Egzersiz Alışkanlığının Eğitim Yoluyla Güçlendirilmesi

Son olarak, yaşam boyu egzersiz alışkanlığının eğitim yoluyla güçlendirilmesi, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) ve üniversite rektörlükleri başta olmak üzere, özel sektörün (insan kaynakları departmanları) da desteğini gerektiren uzun vadeli bir stratejidir. Bu doğrultuda, üniversite müfredatlarına "Spor ve Çalışma Hayatı" veya "Sağlıklı Yaşam Becerileri" gibi dersler eklenerek, geleceğin iş gücünün sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının riskleri konusunda henüz erken yaşta bilinçlenmesi sağlanmalıdır. Genç yaşta edinilen bu proaktif alışkanlıklar, bu çalışmanın giriş bölümünde de atıfta bulunulduğu gibi (Cunningham ve ark., 2020), ileriki yaşlarda ortaya çıkacak kronik hastalıkların ve mortalite risklerinin önlenmesinde kritik bir uzun vadeli yatırım niteliğindedir.

Sonuç olarak, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik çözüm stratejileri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını bütüncül bir yaklaşımla ele alan çok boyutlu bir sağlık politikasının parçası olmalıdır. Bu dirençlilik stratejilerin hayata geçirilmesi, disiplinler arası işbirliğinin güçlendirilmesi ve kamu, sivil toplum kuruluşları ve akademik kurumlar arasında koordinasyonun sağlanmasıyla mümkün olacaktır.

KAYNAKLAR / REFERENCES

- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123. <https://doi.org/10.7326/m14-1651>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Calvani, R., Picca, A., Arai, H., & Uchida, M. (2022). Resistance training improves cognitive function in older adults with different cognitive status: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 26(2), 213–224. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1857691>
- Cosco, T. D., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2016). Operationalising resilience in longitudinal studies: A systematic review of methodological approaches. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 77, 98–104.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030): Baseline report. Dünya Sağlık Örgütü. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Gökdemir, Ö., & Özçakar, N. (2022). Healthy aging and exercise. *The Journal of Turkish Family Physician*.
- Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging (Albany NY)*, 12(9), 7704–7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>
- Mayo Clinic Staff. (2025, 7 Haziran). Dementia - Symptoms and causes. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>
- Neill, R. D., Bradley, L., & O'Sullivan, R. (2025). Moving as We Age: Effects of Physical Activity Programmes on Older Adults—An Umbrella Review. *Geriatrics*, 10(4), 98. <https://doi.org/10.3390/geriatrics10040098>
- Nusselder, W. J., Looman, C. W. N., Franco, O. H., Peeters, A., Slingerland, A. S., & Mackenbach, J. P. (2008). The relation between non-occupational physical activity and years lived with and without disability. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(9), 823–828. <https://doi.org/10.1136/jech.2007.067165>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77, 1777–1804.
- Öniz, A., & Özgören, M. (Eds.). (2024). Farklı Disiplinlerin Gözünden Sağlıklı Yaşlanma. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's physical activity guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 38. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-38>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity: A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Resmî Gazete. (1949). İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi. Resmî Gazete, 27 Mayıs 1949 tarihli, 7217 sayılı.

- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Toth, E. E., Ihász, F., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2023). Physical activity and psychological resilience in older adults: A systematic review of the literature. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32(2), 276–286. <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0427>
- TÜİK. (1949–2023). Genel Nüfus Sayımları (1935–2000); Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemleri (2008–2023); Nüfus Projeksiyonları (2018–2080).
- TÜİK. (2020–2022). Hayat Tabloları.
- TÜİK. (2022). Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri. (Not: Grafikteki rakamlar yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.)
- TÜİK. (2023). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi.
- Wister, A. V., Coatta, K. L., Schuurman, N., Lear, S. A., Rosin, M., & MacKey, D. (2016). A lifecourse model of multimorbidity resilience: Theoretical and research developments.
- World Health Organization. (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. WHO Press: Geneva.
- World Health Organization. (2017). *Constitution of World Health Organization: Principles*. Geneva: World Health Organization.