

Yaşam & Egzersiz

Erdal Zorba: “Düzenli ve kontrollü yapılan spor hiçbir zaman tehlikeli değildir”

Prof. Dr. Erdal ZORBA
(Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Müdürü)
erdalzorba@gazi.edu.tr



Prof. Dr. Erdal Zorba

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.

Aslında 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 yaşadığınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yaşamın 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, stresi 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.

Hareketsizlikle Oluşan Hastalıklar

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. İçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar bu yapının gereği olarak insanlar sürekli hareket halinde olmuş, pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmıştır. Ancak, 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar her geçen gün, daha az hareket eder duruma gelmiştir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta, geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar.

Organizmanın yapısına uygun

olmayan bu durum, bilinen tüm olumsuz etkilere karşın giderek yaygınlaşmaktadır. Çok kısa mesafelere dahi yürüyerek veya bisikletle gitme alışkanlığının yerini son derece rahat ve konforlu arabalar almış, TV seyredirken düğmesine açıp kapama zahmetine dahi katlanmamak için uzaktan kontrol cihazları hizmete sunulmuştur.

Bu durumun ve içinde bulunduğumuz koşulların kaçınılmaz sonucu olarak, hareket azlığına bağlı sağlık sorunları

belirmeye başlamış ve hareketsizlik insanı tehdit eden, yaşamı riske atan bir etken durumuna gelmiştir. Bu riskin ne kadar büyük ve hareketsizliğin ne denli sakıncalı olduğunun en çarpıcı örneğini uzun süre yatağa bağlı kalmak zorunda kalan hastalarda görmek mümkündür. Daha ilk günlerden itibaren bu kişilerin hemen tüm sistemlerinde gerilemeler olmakta bedensel çöküntüyü kısa bir süre sonra ruhsal çöküntü devresi izlemektedir.

Günümüzde endüstrileşmiş ülkelere baktığımızda kalp damar hastalıklarının %45'den daha büyük bir oranda ölüm nedeni olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Organizasyonunun istatistikleri, kalp damar hastalıklarında devamlı artış olduğunu göstermektedir.

Beden hareketliliğini azaltan bir hastalık, yaralanma veya belirli bir ne-



den olmadan insanların standart yaşam tarzını seçmeleri sonucunda, organizmanın pek çok fonksiyonunda gerilemeler ortaya çıkmaktadır.

Sebepler ne olursa olsun bugün hareket-sizlik bir hastalık olarak kabul edilmektedir ve aşağıdaki rahatsızlıkların direkt veya dolaylı olarak oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bu hastalıklar: Hipertansiyon, şeker hastalığı, böbrek ve pankreas yetmezliği, kalp ve damar hastalığı, metabolik aksamalar, solunum rahatsızlıkları, osteoartrit (kemik incelmeleri), gut hastalığı ve eklem bozuklukları, mekanik yetersizlikler, anormal plazma lipid ve lipoprotein kon-

santrasyonu, kaza riski, kas hareketlerinde verimliliğin azalması, bağışıklık sisteminin zayıflaması, psikolojik yıkıntılar, yaşam süresinin kısalması ve yaşlanmayı çabuklaştırma olarak sayabiliriz.

Aktif yaşamın sağlığınıza kazandırdıkları

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. Değişik ülkelerde ayrı adlar alan fiziksel güç uyumu (kondisyon, fiziksel uygunluk) organizmanın tüm sistemleriyle günlük yaşamımızdaki işlerimiz için hazırlıklı olması anlamına gelmektedir. Şöyle ki, postacılar kilometrelerce yürüyebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel güç uyumumuzu oluşturmaktadır.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüze, kayak gibi büyük kas gruplarının hareket olayına 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 çevreye göndermek zorundadır. Buna zamanla iyice alışır ve pompa göre-

Egzersizli Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

AZALAN DEĞERLER

- Kalp krizi riskinde
- Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde
- Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,
- Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarda,
- Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde,
- Çok sıkı bir diyet uygulamadan kilo-da,
- Dinlenme kalp atımında,
- Osteoartrit dolaylı oluşan eklem dejenerasyonunda,
- Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),
- Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,
- Yağlanma riskinde,
- Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,
- Bayanlarda menstural semptomlarda,
- Spordan hemen sonra iştahda,
- Yaşlanmanın geciktirilmesinde,
- Kandaki kolesterol seviyesinde
- LDL lipoproteinler azalır

ARTAN DEĞERLER

- Genel sağlıkta,
- Düzenli, sağlıklı uykuda,
- Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde,
- Maksimal O₂ tüketiminde,
- Kemiklerin yoğunluğunda
- Sıcığa ve soğuğa karşı dirençte,
- Diyabet hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada,
- Vücut yağ kaybını fazlaştırmak, kas kütlelerinin dayanıklılığında, kuvvetinde,
- Kanda ve kaslardaki laktik asit birikiminin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında,
- Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
- Akciğerlerden kana O₂ difüzyonunda,
- Kan akışkanlığında,
- Bağışıklık sistemini güçlenmesinde,
- Glikoz toleransında,
- Sakatlıklara karşı direncinde,
- Cinsel istek ve performansında,
- Vücut postürünün düzgünlüğünde,
- Fazla kalori kullanılmasında,
- Fiziki görünümün olumlu olmasında,
- Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde,
- Denge ve koordinasyonun geliştirilmesinde,
- Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur
- HDL lipoproteinler yükselir.

Egzersizli Düzenli Yapmada Değişen Sosyolojik ve Psikolojik Değerler

SOSYOLOJİK VE PSİKOLOJİK YARARLAR

- İş veriminin artmasına,
- Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına,
- Daha enerjik hissetmesi ve tembellikten uzaklaşmaya,
- Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,
- Öz saygının geliştirilmesine,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,
- Hayata daha mutlu bakmaya, endişelerden uzaklaşma,
- Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
- Kendine güveninin artmasına,
- Düzenli uyku ritmine sahip olma-
- Ya,
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

vini 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.

Egzersize katılanlar iskelet kaslarının kılcal damarların çoğunu kullanırlar. Fiziksel iş sırasında kılcal damarlar görev yapmak üzere açılır ve çalışmalar düzenli sürdürülürse gerektiğinde kanı iletmek üzere kullanıma hazır durumda kalır. Aynı şey kalp kası için de geçerlidir. Kalp kasına ne kadar çok görev vererek kendi içinde kendisini besleyen kılcal damarlar ve bu kılcalların kaynaklandığı asıl damarlar (koroner) sürekli olarak geniş durumlarını korurlar. Ayrıca dokuda kullanılan artık ürünlerin uzaklaştırılmak üzere kana geçişi kolaylaşır. Kalbin daha iyi iş görmesi, kanı bolca pompalayabilmesi, genişleyen damarlarla dokuya bol besin gelmesi hücrelerde de değişikliklere yol açar. Daha çok enerji ortaya çıkması için yağların ve karbonhidratların yanmasını kolaylaştırmak üzere enzimlerde artış olur. Özellikle vücuttaki yağların egzersizlere katılmakla düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Damar sertliğine yol açan ve kalp damar hastalıklarından sorumlu olan yağların egzersizlerle azaltılması mümkündür. Bu arada "iyi huylu" diyebileceğimiz ve diğer yağlı maddelere karşı savaş vererek damar sertliğini önlemeye çalışan bir madde olan HDL (yüksek yoğunluktaki lipoprotein) ise egzersizlerle artırılabilir. Organizma fiziksel yük altındayken, depolanmış yağlar bulundukları yerlerden serbestleşirler. Fiziksel aktiviteyi bitirip dinlenmeye geçtikten sonra bile yağların yanması ile enerji sağlanması saatlerce sürer. Bu zayıflamak isteyenlerin unutmaması gereken bir konudur. Ayrıca, egzersizler beyinde iştah merkezinin düzenli çalışmasını sağlayarak beslenme ve enerji harcama dengesini korur. Yaşlandıkça azalan kas kitlesi ve düşen metabolizma hızı nedeniyle daha az yememiz gerekir.

Kısaca yaşam boyu sporun temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi

yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışındaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür.

KAYNAKLAR

- Adamovich, D.R., (1984):** "The Heart-Fundamentals Of Electrocardiography, Exercise Physiology And Exercise Stres Testing", *Bireline Publishing Company*, Iowa.
- American Heart Association, (1983):** "An Older Person's Guide To Cardiovascular Health" Dallas, Aha.
- Cooper H. Kenneth:** The New Aerobics. M Evans and Co. 1970
- Cordes, K., Ibrahim, H., (1996):** Applications in Recreation and Leisure, *Mosby Publishing*, ss.8-48.
- Gavin, J., (1992):** The Exercise Habit, *Leisure Press Champaign*, Illinois.
- Getcher, L.H., Pipin, G., Varnes, J., (1994):** Perspectives on HEALTH, D.C: Health and Company Lexington.
- Gür Hakan-Küçükoglu Selçuk:** Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. s. 9. 1992
- Heyward, V.H., (1991):** "Advanced Fitness Assesment And Exercise Prescription" *Burgess Publishing Company*, England.
- Kahya, E., (Çevirmen), (1995):** İbn-i Sina El- Kanun Fi't- Tıbb (Birinci Kitap), *Süleymaniye Kütüphanesi*, Ankara.
- Karpay E., (2000):** "Everything Total Fitness Book", Adams Media Corporation.
- Konopka Peter:** Spor, beslenme, randıman. Sandoz Kültür Yayınları. s. 140-145. 1985
- Menerney, W., (1978):** "Help Yourself" Illinois, S5.
- Mindell Earl, (Çev; Şallı, Y.Ö.), (2003):** Anti-Aging Mucizesi
- Nerman, V.K., (1995):** Exercise Programming For Older Adults, *Human Kinetics*, Montana.
- Seiger, L., Vanderpool, K., Barnes, D., (1996):** Fitness And Wellness Strategies, *Brown Benchmark*, Iowa.
- Sharkey, B.T., (1990):** "Physsiology Of Fitness "The Canadian Experience, *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*".
- 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.

World Health Organisation, (1968): Exercise Tests In Relation To Cardiovascular Function, *Tech. Rep. Ser. No.388*.

Zohman, R.L., (1980): "Exercise Your Way To Fitness And Heart" Health., *American Heart Association*, New York.

Zorba E., (1999), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, *Neyir Matbaası*, Ankara.

Zorba, E., (2001): Fiziksel Uygunluk, *Neyir Matbaası*, Ankara.

Zorba E., Konukma F., Mollaoğulları H., Ağlönü A., Zorba Ercan (2001): Muğla Üniversitesi Öğretim Elemanları ve İdari Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi", 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 2-4 Kasım 2001, Antalya.

Zorba E., Yaman R., Yıldırım S. ve Saygın Ö., (2000): 18-24 Yaş Grubu Öğrencilerde 8 Haftalık Step Uygulamasının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değerlere Etkisi, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, S. 74-79, Ankara.

Zorba E., (2004): Yaşam Boyu Spor, *Marmara Yayıncılık*, İstanbul.

Zorba E., (2005): Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, *Morpa Yayıncılık*, İstanbul.

