



# SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE

NURDAN YEŞİLDUMAN, GÜLÇİN MİSİR, EBRU BÖLÜKBAŞOĞLU

BETÜL KURNAZ, BELMA KURNAZ, EBRU BÖLÜKBAŞOĞLU

PROJE DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. ŞAKİR SERBES

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ



## ÇALIŞMA SONUÇLARI



## ÖZET

'Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite' projesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Toplum Hizmet Uygulamaları dersi kapsamında gerçekleştirilmiştir.

Projenin Amacı: Yaşamını Çanakkale il merkezinde bulunan Çakader Daniş Acar Huzurevinde sürdüren 54 – 85 yaşlarındaki kadın ve erkek bireylere sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite yaptırmak ve bu konuda bilinç düzeylerini yükseltmektir.

Sağlıklı Yaşam İçin Fiziksel Aktivite haftada 2 gün 2' şer saat projeye gönüllü olarak katılan 18 kadın ve 23 erkek bireye standart programa göre proje üyeleri tarafından yaptırılmıştır. İhtiyaç grubunun fiziksel aktivite konusunda bilinç düzeyinin yükseltilmesi için seminer düzenlenmiştir.

Sonuç olarak bu proje ile ihtiyaç grubunun "Fiziksel Aktivite" konusunda bilinç düzeyi artırılmış ve sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırılmıştır.

## GİRİŞ

Yaşlılık, toplumsal gelişmişliğe, kişinin sağlık durumuna, sosyal ve psikolojik durumuna bağlı bir "değişken" olarak yaşanan çağa ve bölgeye göre farklılaşan subjektif bir kavramdır.

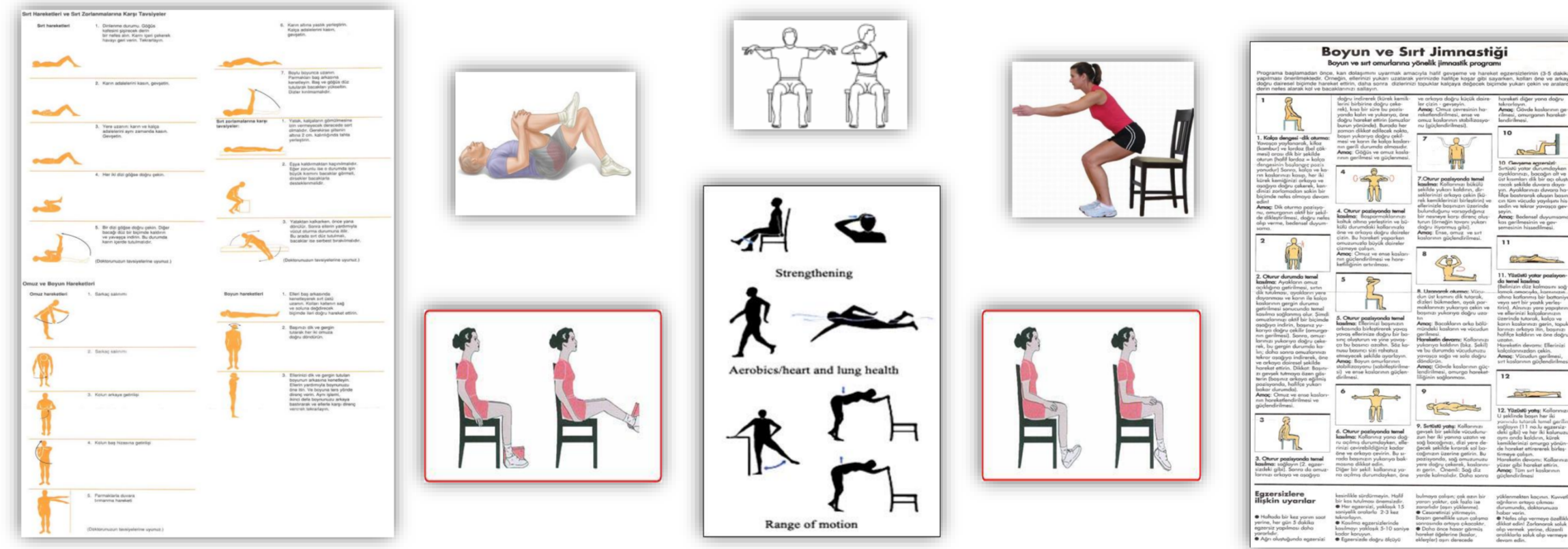
Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Günümüzde, toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi, giderek daha hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını arttıran en önemli nedenlerden biri olmuştur.

Buradan hareketle bu projenin amacı;

- İhtiyaç grubunu, fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirebilme,
- İhtiyaç grubuna fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırabilme,
- Huzurevinde yaşayan bireylerin yaşam kalitelerini arttırabilme,
- Görev ve sorumluluklarını rahatlıkla yerine getirmelerini sağlayabilme,
- Giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesini önleyebilme,
- Denge, esneklik, koordinasyon ve kuvvet gibi temel motorik özelliklerin seviyesini koruyabilme,
- Tüm vücut organ ve sistemlerini fiziksel aktivite ile güçlendirerek daha sağlıklı çalışmasını sağlayabilme,
- Yaşlı bireylere öncelikle fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için "yaşam sigortası" olduğunu benimsetebilme,

## Projede kullanılan egzersiz örnekleri:



## SONUÇ VE ÖNERİLER

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE' projesi ile aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- İhtiyaç grubunun fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesi sağlanmıştır.
- İhtiyaç grubuna fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmıştır.
- İhtiyaç grubunun fiziksel aktivite konusunda ki güvenleri artmıştır.
- Katılımcıların ruhsal yönden günlük yaşantı stersini azalttığı gözlemlenmiştir.

## ÖNERİLER:

- Çakader Daniş Acar Huzurevi'nde fiziksel aktivite alanının oluşturulması,
- Çakader Daniş Acar Huzurevi'nde fiziksel aktivite uzmanının bulundurulması ve
- Sağlıklı Yaşam İçin Fiziksel Aktivite' projesinin devam ettirilmesi, projenin genel bir önerisi olarak sunulabilir.

