# Sedanter Yaşam

Çok değil bundan yalnızca 100 yıl öncesinde atalarımız hayatlarını nasıl idame ettiriyorlardı bir düşünelim. Malum o zamanlar şimdiki gibi bir teknoloji çılgınlığı yoktu. İnsanlar birçok işini tamamen kas gücüyle hallediyorlardı. En basitinden ulaşım araçları çok fazla yaygın olmadığı için, her yere yürüyerek gidiyorlardı. Çiftçiler, hayvancılıkla uğraşanlar, işçiler, ev hanımları ve diğer çoğu meslek sahibi kişiler, işlerini en ilkel aletlerin ufacık yardımıyla ama çoğunlukla kendi gayret ve kuvvetleriyle görüyorlardı. Bu yüzden insanların çoğu kaslı kuvvetli, sağlam bir yapıya sahiptiler.

Gel zaman git zaman, teknoloji hayatın her alanında birçok yeniliklerle yaşamlarımızı kolaylaştırdı. Yaklaşık iki asır önce dünya enerji ihtiyacının büyük bir kısmını "fiziksel aktivite"leriyle karşılayan insanoğlu, 21. yüzyılda ise bu ihtiyacın ancak çok cüzi bir miktarını karşılayabilmektedir.

Yani atalarımız bizden çok çok daha fazla fiziksel enerji harcamaktaydı. Bazı fiziksel yükümlülüklerden kurtulmanın birçok güzel yanı olduğu gibi, hareket etme ihtiyacının giderek azalması günümüzün artık kaçınılmaz sorunları olan bir dizi hastalık ve metabolizma bozukluklarını da beraberinde getirmektedir.

**Peki Sedanter yaşam tarzı nedir?**
Sedanter yaşam tarzı, **düzensiz fiziksel aktivitenin olduğu ya da fiziksel aktivitenin olmadığı bir yaşam tarzıdır.** Yaygın olarak gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bulunur. Sedanterlerin güçlü fiziksel aktiviteleri çok azdır veya hiç yoktur. (1)

Günümüzde artık genç yaşlarda bile görülebilen ve çağın en ölümcül hastalığı olarak nitelendirilen **koroner damar hastalıklarının daha çok stresle dolu ve hareketsiz yaşayan insanlarda görüldüğü,** hareketsiz yaşantının obezite, depresyon gibi önemli sağlık sorunlarının temel nedeni olduğu, **kadınların en büyük korkularından olan meme kanseri ve endometriyum (rahim) kanserlerinin önemli bir nedeninin hareketsizlik ve buna bağlı gelişen obezite olduğu** tespit edilmiştir. Ayrıca özellikle orta yaş ve üzeri dönemlerde yüksek tansiyon, kas zayıflığı, göğüs kafesi esnekliği ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın kaslarının zayıflaması ile sindirim ve boşaltım güçlükleri, duruş bozukluğu, tüm kaslarda kuvvet, esneklik, dayanıklılık gibi temel motor özelliklerde işlev kaybı ve kolay sakatlanma, kemik mineral yoğunluğunda kayıplar, eklem kireçlenmesi ve işlev kaybı, kan şekeri ve kan yağ düzeylerinin artması gibi olumsuz etkiler uzun süreli hareketsizliğin organizma üzerindeki etkileridir. (2)

Hareketsizliğin bu kadar kötü yanını saymışken gelin bir de **egzersizin bize neler**

**kazandırdığı**na kısaca bir göz atalım:

*Egzersiz, kilo kontrol programının önemli bir bölümünü oluşturur. Düzenli bir diyet programı ile yapılan **egzersiz** (yürüme, koşma vb.) **kas kitlesinin korunmasını ve vücutta depolanan yağ kitlesinin yakılmasını sağlamaktadır**. Kilo vermek için, tek başına diyet yapıldığında ise yağın yanında bir miktar kas ve diğer yağsız dokulardan da yıkım olmaktadır. (3)

*Düzenli yapılan egzersiz insan organizmasını güçlendirerek hem fiziksel hem de **zihinsel** boyutlarda **iyileşme** sağlamaktadır. (4)

***Kalp krizi riski** ciddi oranda **azalır**.

*Kadınlarda menopoz sonrası sık görülen **kemik erimesi engellenir**. Meme kanseri riski azalır.

*Bağışıklık sistemini, solunum sistemini güçlendirir.

***Stresten korunmaya** ve kurtulmaya **yardımcı olur**.

**Basit Fiziksel Aktiviteler:**

Bunlar gibi daha sayamadığımız birçok faydası vardır. Şimdi içinizden "Tamam da o kadar işin gücün arasında nasıl zaman ayırıp da spor yapalım?", "Her gün düzenli olarak spor yapamam ki", gibi sitemkâr ve savunma kokan cümlelerin geçtiğinin farkındayız. Hiç telaş yapmanıza gerek yok. Sizlere **gün içerisinde rahatça uygulayabileceğiniz bazı fiziksel aktivite** önerilerinde bulunalım. (5)

*Aracınızı park edin ve yürüyün. Yürüyüş için bütün olanakları kullanın.

*Eve veya işyerine giderken otobüsten en azından bir durak önce inerek geri kalan yolu yürüyün.

*Asansör yerine merdiven kullanın.

*Akşamlarınızı tembel bir şekilde geçirmeyin. Televizyon izlerken çeşitli egzersizler yapın.

*Fiziksel olarak aktif değilseniz ne zaman ve nasıl aktif olabileceğinizi belirleyin, ev işlerine

daha çok fiziksel güç harcayın.

*Bir haftada beş veya daha fazla gün, yarım saat, orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmayı amaçlayın.

*Uzun süre hareketsiz kaldığınızda esneme hareketleri yapın.

*Yavaş başlayın, kısa bir süre içerisinde çok fazla yapmayın. Baş dönmesi, mide bulantısı, ağrı hissederseniz bu kısa bir süre içerisinde çok fazla egzersiz yaptığınızın göstergesidir.

*Eğer yaptığınız egzersizle rahatsanız miktarını artırın ve aşamalandırın.

Bu basit önerilere kulak kabartıp uyguladığınızda kendinizdeki değişimi kısa bir süre içerisinde siz ve çevrenizdekiler de fark edeceksiniz ve çok daha sağlıklı ve huzurlu, rahat bir hayata sahip olacaksınız.

(1) https://tr.wikipedia.org/wiki/Sedanter_yaşam_tarzı

(2) Çolakoğlu F. (2003). 8 Haftalık Koş- Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,23( 3): 275-290.

(3) https://www.yuzme.com.tr/spor-yapmayanlarda-stres.html

(4) https://pharmacy.erciyes.edu.tr/ckfinder/userfiles/files/bitirmeler/Ayse%20karahasanoglu.pdf

(5) https://sancaktepeadsm.saglik.gov.tr/TR,98277/saglikli-yasam-bilgileri.html