

Sayın Editör.

Sn. Dr. Abdullah Cindaş'ın, derginizin 4/2-2001 sayısında çıkan "Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri" yazısını beğeniyle okudum. Özellikle birer uzlaşma sonucu geliştirilen birçok kurumun yönergelerine yer verilmesi olumluydu (1). Ancak bu yazı çerçevesinde kullanılan dile ilişkin bazı değinmelerde bulunmak istiyorum.

Sporcu sağlığı alanında, kendine özgü bir alan dili geliştirme çabaları sürdürülmektedir ve buna ilişkin öneriler de vardır (2-3). Buna göre,

-egzersiz yerine **alıştırma**

-fiziksel aktivite yerine **bedensel etkinlik**

-aerobik egzersiz yerine **dayanıklılık çalışmaları ya da alıştırmaları**

-şiddet yerine **yeğinlik** ya da bazen **yoğunluk**

-mod yerine **yüklenme biçimi**

-fiber yerine **lif**

-kardiak output yerine **kalp debisi**

-maximal kalp hızı yerine **duruk kalp atım sayısı**

-dirençli egzersizler yerine **kuvvet çalışmaları ya da alıştırmaları**

-tek tekrar maksimum yerine **tek duruk yineleme**

-10 tekrar maksimum yerine **duruk birim ağırlık vb.** kullanılması önerilmektedir.

Ayrıca metin içinde kullanılan *kondüsyon* kelimesi yerime kondisyon, **yetenek** kelimesi yerine beceri kullanılması daha uygun olur.

Spor sal etkinliklerin olumlu bedensel etkileri olduğu kadar ruhsal olumlulukları da bildirilmektedir. Bireylerin esenliklerine (wellness) katkıları tartışılmazdır, ancak depresyon gibi psikopatolojilerdeki yararına ilişkin kesin kanıtlar (evidence) bulunmamaktadır. Bu alanda yapılan birçok araştırma yöntem sorunları nedeniyle eleştirilmektedir (4-5).

Düzenli spora başlamadan önce spora katılım öncesi muayenenin önemi bu çalışmada vurgulanmıştır. Ancak rutin klinik muayene ve sorgulama dışında egzersiz stres testi (EST) endikasyonları konusuna yeterince değinilmemiştir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji'ne (ACSM) göre (6), sağlıklı görünen ve şiddetli yüklenmelerde^a bulunmak isteyen 50 yaşın üstündeki kadın ve 40 yaşın üstündeki erkeklerde EST öngörülürken, yüksek koroner risk grubuna^b dahil olan ya da kalp, akciğer ve metabolik sorunu olan bireylerde EST endikasyonu orta düzeydeki yüklenmelerde^c bile önerilmektedir. Ayrıca olası bir kalp dolaşım patolojisini tespit etmek amacıyla PAR-Q

gibi, anketler uygulanabilir [Türkçe çevirisine <http://saglik.tr.net> sayfasından erişilebilir] (7).

Bedensel etkinlik düzeyini saptamada sorgu formlarının kullanımı ekonomik ve kolay bir yöntemdir. Yazıda önerilen yabancı anket yerine Türk dilinde geliştirilmiş bir anketi önermek mümkündür. Anket doğrudan yaşlılara yönelik olmasa da geniş bir yaş grubunu kapsamı (19-53 yaş) nedeniyle kullanım için uygun olabilir (8).

Sn. Cindaş'ın belirttiği gibi ülkemizde yaşlıların yaşam biçimine sporsal etkinliklerin kazandırılmasında hekimlerin önemli katkıları olacaktır ve bu bağlamda sporcu sağlığı kavramının yaşlılar boyutuyla ele alınması elzemdir.

^aŞiddetli yüklenme (yüklenme yeğinliğinin > %60 maksVO₂ olduğu alıştırmalar). 20 dakikadan uzun sürdürülemeyen ağır yüklenmelerdir.

^biki ya da daha fazla risk etmenine sahip olan ya da koroner yakınmalara sahip olanlar

^cOrta düzeydeki yüklenme (yüklenme yeğinliğinin %40-60 maksVO₂ olduğu alıştırmalar) birey tarafından zorlanmadan, uzunca süre yapılabilen ve yarışma özelliği olmayan alıştırmalardır.

Dr.Hakan Yaman, Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği AD, Isparta

e-mail: hyaman@sdu.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Cindaş A. Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri, Geriatri2001;4(2):77-84.
2. Orhun AA. Spor Biliminde Terminoloji Sorunu, 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitapçığı (tam metin). Ankara, 26-27 Mayıs 2000. Ankara:Sim Matbaacılık. 2000.
3. Yaman H. Kitle sporunda sık kullanılan kavramları tanımlamaya ve ayırt etmeye ilişkin bir deneme. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2000;4:35-42.
4. Lawlor DA, Hopker SW. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. BMJ 2001;322:1-8.
5. Yaman H. Bedensel etkinliğin depresyon ve anksiyeteye yararları. Spor ve Tıp 2000;8(9-10):5-8.
6. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 4 th ed.. Philadelphia:Lea&Febiger. 1991.
7. Physieal Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) Operations Manual. 3rd Ed. Ottawa:Fitness and Amateur Sport Canada.1986.
8. Karaca A. Ankara ilinde çalışan bireylerin bedensel etkinlik düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2000;3:11-20.