

KADINLARDA SAĞLIKLI YAŞAM VE SPOR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER

Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇETİN SARIŞIK



KADINLARDA SAĞLIKLI YAŞAM ve SPOR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER

ORCID iD: 0000-0001-9059-3230

Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇETİN SARIŞIK

ORCID iD: 0000-0003-4659-0803



Kadınlarda Sağlıklı Yaşam ve Spor

Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER,

Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇETİN SARIŞIK

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8698-26-8

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	1
Kadın ve Fiziksel Aktivite	
<i>Sibel GÜNEL</i>	
2. Bölüm	15
Kadınlarda Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi	
<i>Bahar SEVAL</i>	
3. Bölüm	28
Egzersizin Kadınlarda Beden Algısı ve Özgüven Üzerine Etkileri	
<i>Kılıçhan KUZUR</i>	
4. Bölüm	38
Kadınlarda Fiziksel Aktivite Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Yaşam	
<i>Mahsum ATIZ</i>	
5. Bölüm	58
Gebelik Döneminde Egzersiz ve Sağlık	
<i>Kübra Nur ÇALBAY</i>	
6. Bölüm	73
Egzersiz Bağımlılığı Perspektifinden Kadınların Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları	
<i>Abdulkadir KARAKUŞ</i>	
7. Bölüm	85
Kadın Yüzücülerde Dayanıklılık ve Güç Geliştirmeye Yönelik Genel Bilgiler	
<i>Mahsum ATIZ</i>	

1. Bölüm

Kadın ve Fiziksel Aktivite

Sibel GÜNEL¹

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının çalışmasıyla ortaya çıkan ve vücudun enerji harcamasını gerektiren tüm hareketleri kapsar. Yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, çeşitli sporlarla uğraşmak ya da boş zamanlarda yapılan hareketli etkinlikler, bireylerin aktif kalmasını sağlayan temel yollar arasındadır. Bu faaliyetler, herhangi bir özel beceri gerektirmediği için herkes tarafından keyif alınarak uygulanabilir (WHO, 2019).

Günümüzde fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı bir yaşam için ne kadar önemli olduğu geniş bir kesim tarafından bilinmektedir. Bu olumlu etkiler, bireyleri daha hareketli bir yaşam tarzına yöneltmektedir. Ancak tüm bu bilinirliğe karşın, kadınların fiziksel aktiviteye katılımının erkeklere göre daha düşük seviyede olduğu uzun süredir vurgulanan bir durumdur (WHO, 2017). Kadınların yeterince aktif olmaması; kronik hastalıkların artmasına, hareketsizliğe bağlı ölümlerin yükselmesine ve genel sağlık risklerinin çoğalmasına neden olabilecek önemli bir sorundur. Bu nedenle kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının artırılması büyük önem taşımaktadır.

Kadınların düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılması hem bedensel güçlerini hem de psikolojik iyi oluşlarını geliştirmekte ve toplumdaki hastalık yükünün azalmasına katkı sağlamaktadır. Son dönemlerde kadın sağlığı ve fiziksel aktivite ilişkisini inceleyen çalışmaların dikkat çekici şekilde çoğaldığı görülmektedir (Boone vd., 2013; Grenier vd., 2020; Kennedy & Markula, 2011; Kong vd., 2016; McArthur, 2014; Tetik ve Sevinç Yılmaz, 2019; Aydemir vd., 2021). Bu araştırmalar yalnızca fiziksel uygunluğu değil; yaşam kalitesi, bilişsel süreçler, depresyon düzeyi, serbest zaman memnuniyeti, benlik saygısı, vücut ölçüleri, beslenme davranışları ve denge-mobilite gibi çok çeşitli psikolojik ve sosyal alanları da kapsamaktadır (Baker vd, 2010; Cooney vd, 2014; Craft vd, 2007; Cramer vd, 1991; Penedo & Dahn, 2005; Shin vd, 2006; Steptoe vd, 1996; Teoman vd, 2004; Villaverde-Gutierrez vd, 2006; Wilcox & Storandt, 1996). Sağlık alanında yapılan çalışmalar ise yalnızca fiziksel iyileşmeleri değil, bireylerin ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma durumlarını da ele

¹ Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0004-2977-1527

almakta ve bu konuda önemli bulgular sunmaktadır (Brehm & Iannotta, 1998; Moreno-Murcia vd, 2017; Wray, 2007).

Kadınların düzenli egzersiz yapmaları, günlük yaşamlarında hem kendilerini daha enerjik hissetmelerine hem de daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olur. Fiziksel aktivite, metabolizmanın daha düzenli çalışmasını sağlayarak kilo dengesinin korunmasına katkı sunar ve aynı zamanda kalp-damar sistemini güçlendiren önemli bir koruyucu etki yaratır. Özellikle düzenli yapılan egzersizlerde kadınlarda vücut kitle indekslerinde önemli ölçüde azalmalar bulunmuştur (Tetik ve Sevinç Yılmaz, 2019; Aydemir vd., 2021). Bunun yanında, diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türlerine yakalanma olasılığını azaltmasıyla da dikkat çeker.

Egzersizin hormonlar üzerindeki olumlu etkileri de göz ardı edilemez. Düzenli fiziksel hareket, adet döngüsünde yaşanan ağrı ve gerginliklerin daha hafif hissedilmesini sağlayabilir; menopoz sürecinin ise daha rahat bir şekilde geçirilmesine destek olabilir. Ruh sağlığı açısından bakıldığında, fiziksel aktivitenin stresi ve kaygıyı azaltarak duygusal dengeyi güçlendirdiği; motivasyonu artırdığı ve kişinin kendine olan güvenini desteklediği bilinmektedir. Sürekli egzersiz yapan kadınlarda vücut yağ oranının düşmesi, tansiyonun normal değerlere yaklaşması ve aynı fiziksel çaba sırasında kalbin daha az atması gibi fizyolojik değişimlerin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca, düzenli antrenmanın dinlenme hâlindeki nabız hızını da düşürdüğü ifade edilmektedir (Dönmez, 1998, Keskin ve Tokat, 2023). Hareketsiz bir yaşam tarzı, bulaşıcı olmayan hastalıkların gelişmesinde ve dünya genelinde erken ölümlerin artmasında başlıca risklerden biridir. Düzenli olarak yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireylerde, kalp-damar hastalıkları, diyabet, inme ve bazı kanser türlerine yakalanma olasılığı %20-30 civarında artmakta ve ortalama yaşam süresi birkaç yıl kısalmaktadır. Hareketsizlik yalnızca birey sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda artan sağlık giderleri ve iş gücü kaybı yoluyla toplum için de ekonomik bir yük oluşturur (WHO, 2019).

Araştırmalar, fiziksel aktivite düzeylerinin çoğu kişi için yeterli olmadığını ve kadınların erkeklere göre daha düşük oranlarda hareket ettiklerini göstermektedir (WHO, 2017). Düzenli egzersiz, kadın sağlığını korumada ve başlıca hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan pek çok faktör vardır. Dünya Sağlık Örgütü, bu kısıtlamaları düşük gelir, aile içindeki sorumluluklar ve kültürel normlarla ilişkilendirmektedir (WHO, 2017). Ayrıca iş durumu, eğitim ve meslek seviyesi, aile üyelerinin eğitim durumu, gelir düzeyi, aile yapısı, ailenin spora yaklaşımı, spor tesislerine erişim, sosyal çevre, arkadaş desteği, kişisel motivasyon ve zaman yönetimi gibi faktörler de kadınların hareketli yaşam sürmesini etkiler (Tatar, 2009; Aytan, 2013; Koca vd, 2009). Bunlara ek olarak, kadınların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen sosyal etmenler de vardır. Aile içindeki görev dağılımı, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal

destek eksikliği ve birlikte spor yapacak bir arkadaş veya eşin bulunmaması, kadınların egzersiz yapmalarını zorlaştıran başlıca nedenler arasında yer almaktadır (Joseph vd., 2015).

Kadın sağlığı bağlamında, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların fiziksel aktiviteye katılımını doğrudan etkilediği görülmektedir. Başka bir deyişle, sağlığı destekleyen fiziksel olarak aktif olma davranışının, kadınlar için ne kadar uygulanabilir olduğu önemli bir tartışma konusudur. Toplumda erkek egemen yapılar hem kadınların hem de erkeklerin günlük yaşamını şekillendirmekte ve bu durumun sağlık üzerinde çeşitli etkileri olduğu bilinmektedir. Bu çerçevede, toplumsal cinsiyet normları günlük rutinleri de cinsiyet farklılıkları üzerinden düzenlemektedir. Örneğin, zaman kullanımına dair yapılan çalışmalar, kadın ve erkeklerin günlük yaşamlarının “cinsiyet perspektifiyle organize edildiğini” ortaya koymaktadır (Palencia vd., 2017). Bu çalışma, kadınların fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini, bu katılımın sağladığı olumlu ve olumsuz etkileri ile katılım önünde karşılaşılan engelleri incelemeyi amaçlamaktadır.

1. FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ BELİRLEYİCİLERİ

Altı kategoride gruplandırılabilir.

- a) Biyolojik ve demografik, sosyo ekonomik faktörler,
- b) Psikolojik ve bilişsel, emosyonel faktörler,
- c) Davranışsal nitelikler ve beceriler,
- d) Sosyal ve kültürel faktörler,
- e) Çevresel faktörler,
- f) Fiziksel aktivitenin özellikleri (Ferreira Silva vd., 2022).

Demografik ve biyolojik faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, meslek ve gelir durumu gibi sosyoekonomik etmenler; ayrıca doğum yeri, genetik yapısı, obezite durumu ve kalp rahatsızlığı gibi sağlık açısından yüksek risk oluşturan özellikler, kişilerin ne kadar aktif olabileceğini belirlemede etkili olmaktadır (Brownson vd., 2000).

Davranışsal Özellikler ve Yetenekler, bir bireyin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen faktörler arasında beslenme alışkanlıkları, geçmişteki egzersiz deneyimleri, alkol ve sigara kullanımı ile kararlılık ve disiplin seviyesi yer almaktadır. Bu davranışsal özellikler, kişinin düzenli olarak hareket etme olasılığını doğrudan şekillendirmektedir.

Sosyal ve Kültürel Faktörler, kadınların fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen diğer önemli etkenler, aile ve arkadaşlardan aldıkları destek, sosyal gruplara uyum sağlama durumu, ailenin yaşam tarzı ve davranışları ile sosyal izolasyon durumudur.

Bu faktörler, bireylerin hareketli bir yaşam sürmesini kolaylaştırabileceği gibi, bazı durumlarda da sınırlayabilmektedir.

Psikolojik, Bilişsel ve Duygusal Faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen unsurlar arasında egzersizden keyif alma, fiziksel hareketin sağladığı faydalara yönelik beklentiler ve egzersiz yapma niyeti yer almaktadır. Ayrıca, sağlık ve egzersiz konusundaki bilgi düzeyi, zamanın sınırlı olması, ruhsal durum bozuklukları, kişisel inançlar, düşük vücut ağırlığı, özgüven, motivasyon seviyesi ve stres düzeyi de bireylerin aktif olma oranını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir.

Fiziksel Çevre Faktörleri, son araştırmalar, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yalnızca kişisel veya sosyal etmenlerle değil, aynı zamanda çevresel koşullarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, evde egzersiz yapmaya uygun ekipmanların bulunması, spor salonlarına ve diğer tesislere kolay erişim, sunulan hizmetlerden memnuniyet ve programların maliyeti fiziksel aktiviteyi doğrudan etkileyebilir. Ayrıca, mevsimsel hava koşulları, sıcaklık, nem, soğuk veya rüzgâr gibive fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği alanın durumu da önemlidir. Engebeli araziler, yüksek suç oranları veya güvenlik sorunları gibi çevresel riskler, bireylerin dışarıda yürüyüş, bisiklet veya diğer aktiviteler yapmasını zorlaştırabilir. Yeterli ve güvenli alanların bulunması ve bu alanlara ulaşım kolaylığı, insanların düzenli olarak aktif olma olasılığını artıran çevresel faktörler arasında yer almaktadır (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002).

2. KADINLARDA SPORTİF FİZİKSEL AKTİVİTENİN TARİHSEL DÖNÜŞÜMÜ

Tarihsel perspektiften bakıldığında, 1800’lü yıllarda kadınlar günlük yaşamlarını sürdürmek için ev işleri, yemek hazırlama, odun kırma ve bahçe işleri gibi fiziksel olarak aktif olmalarını gerektiren görevlerle uğraşıyor, aynı zamanda kollara yönelik egzersizler ve yürüyüşlerle hareket ediyorlardı. 1900’lü yıllarda ise, doğurganlığı olumsuz etkileyebileceği inancı nedeniyle kadınların fiziksel aktiviteleri daha çok bahçe işleri ve yürüyüş gibi hafif etkinliklerle sınırlı kalmıştır. 1940’larda, İkinci Dünya Savaşı sırasında erkeklerin savaşa gitmesiyle kadınlar ağır işlerde çalışmak zorunda kaldı ve bu durum, kadınların spor ve fiziksel aktivitelerde bulunabileceğine dair bir farkındalık oluşturdu. Bu dönemde golf ve tenis gibi sporlar kadınlar arasında yaygınlaşmaya başladı ve kadınların her tür sportif etkinliğe katılımının önü açıldı (Ergen, 2007). Ancak, kadın ve erkek sporcular arasında uzun yıllar süren eşitsizlik devam etti. Sonrasında yapılan yasal düzenlemeler sayesinde kadın sporculara eşit haklar tanındı ve bu durum 1970’lerden itibaren kadınların spora katılım oranında belirgin bir artış sağladı (Koca & Aşçı, 2005).

Türkiye’de kadın sporcular üzerine yapılan bir araştırmada, kadınların sporu bırakma oranlarının diğer ülkelere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu

durumun başlıca nedenleri arasında genç yaşta evlilik ve erken annelik, ev içi görevlerdeki yoğun sorumluluklar ile baba ve eşlerin yaşamlarını kontrol etme biçimlerinde sınırlayıcı rol oynamamaları gösterilmiştir (Koca & Aşçı, 2005). Fiziksel aktiviteye katılmayı zorlaştıran çeşitli engeller vardır. İnsanlar sıklıkla yeterli zamanı bulamamaktan, motivasyon eksikliğinden veya günün yorgunluğundan dolayı egzersiz yapamazlar. Bazıları günlük rutinlerinin yeterince hareket içerdiğini düşündüğü için ekstra aktivite yapmayı gereksiz görürken, fiziksel aktivitenin faydaları için ne kadar egzersiz gerektiğini bilmemek veya spor ekipmanlarını doğru kullanmayı bilmemek de katılımı azaltır. Ayrıca, sağlık durumları da önemli bir rol oynar. Kronik hastalıklar, aşırı kilo, kas veya eklem sorunları gibi durumlar, egzersizi güçleştirir veya korku yaratır. Fiziksel görünümle ilgili kaygılar da engel teşkil edebilir; örneğin terleme, saç bakımı veya ciltle ilgili endişeler, bazı kişilerin spordan kaçınmasına yol açar. Bunun yanında, dış mekânda yapılacak aktivitelerde cilt hassasiyeti veya alerji gibi sorunlar da sınırlayıcıdır. Spor tesislerinin ücretli olması ve maliyetin yüksek olması da düzenli aktiviteyi sürdürmeyi zorlaştıran bir diğer etkidir.

Aile ve Cinsiyet Roller: Kadınların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen önemli faktörlerden biri, aile içindeki sorumluluk ve rolleridir. Eş, anne veya bakıcı olarak üstlendikleri görevler, ev işleri ve çocuk bakımı, yemek hazırlama, çamaşır yıkama ve temizlik gibi sorumluluklar, hareketli bir yaşam sürmelerini zorlaştırabilir. Ayrıca, egzersiz yapmak için ayrılan zamanın aileyle geçirilen süreyi kısıtlayacağı düşüncesi, kadınların aktif olma isteğini azaltabilir. Bunun yanı sıra, yeterli sosyal destek bulamamak veya birlikte spor yapacak bir arkadaş veya eş olmaması da fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan etkenler arasındadır.

Fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan çevresel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Öncelikle, harekete örnek olabilecek aktif rol modellerinin eksikliği, bireylerin spora başlamasını ve devam ettirmesini zorlaştırabilir. Yürüyüş ve diğer açık hava aktiviteleri için kaldırımların eksikliği veya bakımsız olması, güvenli ve rahat hareket etmeyi engeller. Ayrıca, spor salonları, parklar veya dinlenme alanları gibi yerel tesislerin bulunmaması da fiziksel aktiviteyi sınırlayan bir unsur olarak öne çıkar. Mahalle veya topluluk güvenliği ile ilgili kaygılar—sözlü taciz, saldırı riski veya karanlık ve tehlikeli alanlarda yürüyüş yapmak zorunda kalmak—dışarıda hareket etme isteğini azaltabilir. Bunun yanı sıra, aşırı sıcak, soğuk, rüzgâr veya yağmur gibi olumsuz hava koşulları da düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürmeyi zorlaştıran etmenler arasında yer almaktadır (Wilcox, Castro, King, Housemann & Brownson, 2000; Joseph, Ainsworth, Keller & Dodgson, 2015).

3. KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2010) verilerine göre, 2010 yılında 15 yaş ve üzeri kadınlar arasında bel ağrısı, kas-iskelet sistemi sorunları ve hipertansiyon gibi sağlık problemleri sıkça görülmektedir. Güncel araştırmalar (2023), kadınların kalp krizi riskinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ağaoğlu (2015) ise kadınlarda kalp krizinin en önemli nedenlerinden biri olarak hareketsiz yaşamı göstermektedir. Bu tür sağlık sorunlarının önlenmesinde düzenli fiziksel aktivite ve sporun kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir. Brown ve arkadaşları (1996), egzersiz ve sporun kadınlarda meme kanseri, diyabet ve benzeri hastalıkların riskini azalttığını vurgulamaktadır.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte kadınlarda kemik dokusunda zayıflama ve kırılma riski artmakta, bu durum yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Güncel verilere göre (2023), her yıl yaklaşık 1,7 milyon kadın kemik sağlığıyla ilgili sorunlar yaşamaktadır. Troy ve arkadaşları (2018), doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin kemik yoğunluğunu artırarak bu zayıflamayı yaklaşık %50 oranında azaltabileceğini belirtmektedir. Kadınların vücut yapısına dair yapılan araştırmalara göre, erkeklere kıyasla daha kısa boylu olmalarına rağmen üst gövde kasları daha belirgindir (Günü, 2023). Mumcu (2019), kadınların kas kuvvetlerinin ve vücut ağırlıklarının erkeklere göre daha düşük olduğunu, Zorba (2001) ise kadınların kas içi enzim aktivitelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, kadınların vücutlarındaki yağ oranını kontrol altında tutabilmek için düzenli egzersiz yapmalarının önemini göstermektedir. Kadın bedeninin erkeklere göre kilo almaya daha yatkın olduğu ve gebelik süreciyle birlikte vücut yağ oranının arttığı bilinmektedir. Kâhya (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, orta yaşlı kadınların 10 haftalık ve haftada iki kez uygulanan pilates programı sonucunda beden yağ oranının azaldığı ve fiziksel uygunluk seviyesinin yükseldiği gözlemlenmiştir.

4. ENGELLİ VE GEBE KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Engelli kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin düşük olmasının nedeni yalnızca fizyolojik farklılıklar değil, aynı zamanda motivasyon eksikliği ve fırsat kısıtlılıklarıdır (Mastro, Hall & Canabal, 1988). Bu bağlamda, engelli kadınların spor faaliyetlerine katılmalarını sınırlayan faktörler arasında özgüven eksikliği nedeniyle spora başlama konusunda tereddüt yaşamaları, yeterli rol modellerin bulunmaması, ekonomik yetersizlikler, aileden veya çevreden destek görememeleri ve sponsorluk imkânlarının sınırlı olması sayılabilir (Grimes & French, 1987). Ayrıca engelli kadınlara yönelik toplumsal olumsuz yargılar ve ayrımcılık, çoğunlukla onların cinsiyetleri, üreme yetenekleri ve doğurganlıklarıyla ilgili ön kabullere dayanmaktadır. Toplumda engelli kadınlar hem özel alanlarda

geleneksel rollerini yerine getiremeyecekleri endişesiyle sınırlandırılmakta hem de kadınlara atfedilen annelik ve eşlik görevlerini gerçekleştirememek korkusu ile karşı karşıya kalmaktadır (Burcu vd., 2000).

Gebelik döneminde yapılan fiziksel aktiviteler, anne ve bebeğin sağlığını korumada önemli bir rol oynar ve bazı olası komplikasyonları önlemeye yardımcı olabilir (Tosun & Okyay, 2018). Bununla birlikte, gebelik sırasında egzersiz sıklığı, süresi veya yoğunluğu, çeşitli nedenlerle azalabilir. Vücut ağırlığındaki artış, aşırı yorgunluk, yaralanma endişesi, zaman kısıtlılığı, egzersizin bebeğe zarar vereceğine dair kaygılar ve bulantı, kusma ya da sık idrara çıkma gibi gebelik semptomları bu duruma etki edebilir (Barakat, Pelaez, Montejo, Luaces & Zakyntinaki, 2011). Gebeler, egzersiz geçmişlerine göre iki gruba ayrılabilir: Gebelik öncesi düzenli egzersiz yapanlar ve yapmayanlar. Daha önce düzenli egzersiz yapan kadınlar, anne veya fetüste herhangi bir risk bulunmadığı sürece, egzersiz rutinlerini gebelik boyunca sürdürebilirler (Köken ve Yılmaz, 2007; Orhan & Akbayrak, 2016). Öte yandan, gebelik öncesi egzersiz alışkanlığı olmayan kadınlar için egzersize başlamak genellikle ikinci trimesterde daha uygun görülür; çünkü ilk trimesterde sık görülen bulantı, kusma ve yorgunluk çoğunlukla azalır. Üçüncü trimesterde ise fiziksel sınırlamalar arttığından ve egzersizin fetüse potansiyel risk oluşturma olasılığı bulunduğundan, egzersiz programlarının durdurulması tavsiye edilir (Smith ve Campbell, 2013).

Doğum sonrasındaki dönem, anne için hem bedensel hem de zihinsel olarak büyük değişimlerin yaşandığı bir süreçtir ve bu nedenle fiziksel aktivite, sağlığın korunmasında oldukça önemli bir rol üstlenir (ACOG, 2020). Düzenli egzersiz yapmak, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine yardımcı olur, ruhsal iyiliği artırır ve uzun vadede metabolik hastalık riskini azaltabilir (Daley vd., 2009). Doğum sonrasında egzersize ne zaman başlanacağı ise doğum türüne bağlı olarak değişiklik gösterir. Normal doğum yapan kadınlar, çoğunlukla birkaç gün ila bir hafta içinde hafif hareketlerle aktivitelere başlayabilirler (ACOG, 2020). Sezaryen doğum sonrası ise doku iyileşmesi daha uzun sürdüğünden, egzersize başlamadan önce genellikle 6-8 hafta kadar beklemek ve doktor onayı almak önerilmektedir (Cao vd., 2016).

Menopoz dönemi, kadınların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çeşitli değişimlerle karşılaştığı bir süreçtir. Bu dönemde düzenli fiziksel aktivite, menopozla ilişkili semptomların hafifletilmesine ve yaşam kalitesinin yükselmesine yardımcı olabilir (Kim vd., 2014). Ayrıca, fiziksel aktivitenin menopoz öncesi ve geçiş döneminde depresyon belirtilerini azaltıcı etkisi olduğu da görülmektedir (Memari vd., 2013). Egzersiz, sosyal etkileşimlerde başarıyı artırabilir, stres seviyelerini düşürebilir ve bireylerin kendilerini ruhsal olarak daha iyi hissetmelerine katkı sağlar (Mumcu & Mumcu, 2013). Menopoz dikkat edilmesi

gereken bir diğ er konu ise uyku kalitesidir. Düzenli fiziksel aktivite, uyku ve uyanıklık döngüsünü düzenleyen melatonin hormonunun üretimini arttırarak hem uyku düzenini iyileştirir hem de stresin azalmasına yardımcı olur; bu sayede zihinsel sağlık da olumlu yönde etkilenir (Kruk vd., 2021). Tüm bu faydalar, menopoz döneminde fiziksel aktiviteye önem verilmesi gerektiğini göstermektedir.

5. KADINLARDA F ZİKSEL AKT VİTE TÜRLERİ

Aerobik egzersizler, kadınlar arasında en sık yapılan fiziksel aktiviteler arasında yer almaktadır. Bu tür egzersizler, yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme ve dans gibi hareketleri kapsar. Aerobik aktiviteler, kalp ve dolaşım sistemi sağlığını güçlendirmenin yanı sıra vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur ve metabolik hastalıklara karşı koruyucu bir rol oynar. Özellikle düzenli yapılan yürüyüş, kolay uygulanabilir olması ve düşük yaralanma riski nedeniyle kadınlar arasında en çok tercih edilen egzersiz biçimlerinden biridir (Ersoy, 2008; Eyili, 2017;  zatman, Yaızı & Yılmaz, 2024)

Kuvvet (Direnç) Egzersizleri: Kadınlarda kas ve kemik sağlığını desteklemek için direnç antrenmanları büyük önem taşır. Serbest ağırlık çalışmaları, direnç bantları ile yapılan egzersizler ve vücut ağırlığıyla yapılan hareketler ( rneğin squat, plank gibi) bu kategoriye girer. Bu tür egzersizler, yaş ilerledikçe kaybedilen kas kütlesini korumaya yardımcı olur ve osteoporoz riskini azaltmada etkili bir yöntem olarak öne çıkar (Akarsu, 2018; Ağaoğlu, 2019).

Esneklik ve Mobilite Egzersizleri: Yoga ve esneme temelli aktiviteler, kadınlarda kas-iskelet sistemi fonksiyonlarını arttırırken aynı zamanda stresi azaltarak ruhsal iyilik hâline katkı sağlar. Özellikle yoga uygulamaları, esneklik, denge, duruş kontrolü ve zihinsel rahatlama üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Bozbıyık, 2018;  zatman, 2023).

Pilates Temelli Egzersizler: Pilates, kadınlarda özellikle duruşun düzeltilmesi, karın ve bel bölgesinin güçlendirilmesi, merkez bölge kuvvetinin artırılması, denge ve esnekliğin geliştirilmesi gibi amaçlarla kullanılan etkili bir egzersiz yöntemidir. Mat pilates ve reformer pilates gibi farklı uygulama biçimleriyle de sıkça tercih edilmekte, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesine ve postür bozukluklarının giderilmesine katkı sağlamaktadır (Erbaş, 2018; Azaz, 2023; Ersoy, 2008).

Dans ve Ritim Odaklı Egzersizler: Dans temelli aktiviteler, kadınlarda hem motivasyonu arttıran hem de düzenli katılımı destekleyen fiziksel aktivite türlerindendir. Zumba, step-aerobik ve aerobik dans programları, kalori yakımını destekler, kas koordinasyonunu geliştirir ve sosyal etkileşim imk nı sunar. Bunun yanı sıra bu egzersizler, psikolojik iyi oluşu güçlendirir ve yaşam kalitesine olumlu katkılar sağlar (Ağaoğlu, 2019;  zatman, Yazıcı & Yılmaz, 2024;Sevinç, Tetik, 2018).

Günlük Yaşamda Düşük Şiddetli Aktiviteler: Kadınların günlük yaşamlarında gerçekleştirdiği hafif tempolu yürüyüşler, ev işleri, merdiven çıkma, bahçe işleri ve yürüyerek veya bisikletle yapılan ulaşım gibi düşük-orta yoğunluktaki aktiviteler, fiziksel aktivitenin önemli bir kısmını oluşturur. Bu tür düzenli aktiviteler, enerji harcamasını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur ve metabolik hastalıklar ile obezite riskini azaltır (Kıyak vd., 2023; Eyili, 2017).

Bütüncül/Kombine Egzersiz Programları: Modern egzersiz yaklaşımlarında birçok kadın, aerobik, direnç ve esneklik çalışmalarını bir arada içeren kapsamlı programları tercih etmektedir. Bu tür kombine egzersizler hem kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirir hem kas ve kemik sağlığını güçlendirir hem de genel vücut fonksiyonlarını iyileştirir (Akarsu, 2018; Bozbıyık, 2018; Ağaoğlu, 2019).

5.1. Egzersiz Türlerine Göre Fizyolojik Faydalar

Aerobik egzersizler: Düzenli aerobik aktiviteler, vücutta yağ yakımını destekler, kalp ve akciğer kapasitesini güçlendirir ve kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olur.

Direnç (kuvvet) egzersizleri: Bu tür egzersizler, kas kütlesinin korunmasını sağlar, dinlenme halindeki metabolizma hızını artırır ve vücudun insülin kullanımını iyileştirir.

Kombine egzersiz programları (aerobik + direnç): Hem aerobik hem de direnç egzersizlerini içeren programlar, özellikle metabolik sendromun tüm bileşenleri üzerinde en kapsamlı ve etkili sonuçları sunar (Ross vd., 2020).

Düzenli fiziksel aktivite, birçok metabolik ve kardiyovasküler sorunun önlenmesinde veya yönetilmesinde farmakolojik tedaviye gerek kalmadan vücutta denge sağlayabilen doğal ve güçlü bir “biyolojik tedavi” olarak görülmektedir (Pedersen & Saltin, 2015).

Kadınların iş ve ev yaşamı arasındaki zaman dengesi göz önünde bulundurularak, serbest zamanlarının fiziksel aktiviteye ayrılabilir bölümleri belirlenebilir. Aynı zamanda, kadınların okuryazarlık seviyeleriyle birlikte fiziksel aktivite konusunda sahip oldukları bilgi ve farkındalık düzeyleri de değerlendirilmelidir. Fiziksel aktivite katılımının şehirler ve bölgeler arasında farklılık gösterip göstermediği araştırılabilir ve meslek gruplarına göre çalışma hayatının getirdiği hareketsizlik oranları incelenebilir. Ayrıca, kadınların ailelerinden ve yakın çevrelerinden aldıkları sosyal destek ile sosyal medya kullanım sürelerinin fiziksel aktiviteye etkisi gözlemlenebilir. Kadınların serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye yönlendirebilmeleri için daha fazla erişilebilir alan ve olanak yaratılmalı; bilgilendirici ve teşvik edici kampanyalarla farkındalık artırılmalıdır. Bunun yanında, fiziksel çevrenin güvenli ve uygun hâle getirilmesi, kadınların aktif olma düzeyini yükseltmek ve engelleri azaltmak açısından büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel hareketsizlik, yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların artmasına katkıda bulunarak, küresel ölçekte ölümlere yol açan başlıca dördüncü risk faktörü olarak sağlık üzerinde ciddi tehdit oluşturur. Bu nedenle, genel sağlığın korunması ve geliştirilmesi için orta düzeyde ve düzenli fiziksel aktivite önerilmektedir (WHO, 2008).

6. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada, kadınlarda fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, kadınların spor ve egzersiz deneyimlerinin tarihsel gelişimi, fiziksel aktiviteden uzaklaşma sebepleri ve karşılaşılan engeller detaylı şekilde incelenmiştir. Ayrıca engelli kadınlar, gebeler, doğum sonrası kadınlar ve menopoz dönemindeki kadınlar özelinde fiziksel aktivitenin önemi, farklı egzersiz türleri ve bu türlerin etkileri tartışılmıştır. Kadınların yaşam boyu düzenli fiziksel aktiviteye katılması, sadece bedensel sağlığın geliştirilmesi için değil; psikolojik iyilik hali, stres yönetimi, kronik hastalık risklerinin azalması ve genel yaşam kalitesinin artırılması açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Güncel araştırmalar, düzenli egzersiz yapan kadınlarda kardiyovasküler sağlıktan kemik yoğunluğuna, metabolik dengeden üreme sağlığına kadar pek çok olumlu etki gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Kilpeläinen vd., 2011; Denton vd., 2013; Moore vd., 2010). Ayrıca fiziksel aktivite, bireylerin öz-yeterlik algısını yükseltir, psikolojik dayanıklılığı güçlendirir ve günlük stresle başa çıkabilmelerine katkı sağlar (Yıldırım vd., 2017). Fiziksel aktivitelerin sadece bedensel sağlık amacıyla yapılması dar bir bakış açısıdır. Düzenli hareket, kişilerin kötü alışkanlıklarından uzaklaşmasını, zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmesini ve sosyal becerilerini geliştirmesini de destekler. Bu nedenle fiziksel aktivite hem fiziksel hem zihinsel hem de sosyal açıdan kapsamlı faydalar sunan bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir (ACSM, 2011).

Hayat boyu düzenli egzersiz, sağlıklı yaşam için temel bir kriterdir. Dengeli bir fiziksel aktivite programı kalp hastalıkları, obezite ve bazı kanser türlerinin önlenmesine yardımcı olurken, kişilerin hayata bakış açılarını da olumlu yönde etkiler (Kilpeläinen vd., 2011; Denton vd., 2013; Moore vd., 2010). Hareketsiz yaşam tarzı, birçok kronik hastalık riskini artırırken, düzenli egzersiz bu riskleri azaltabilen etkili bir önlem olarak öne çıkmaktadır (ACSM, 2011).

Türkiye’ye özgü araştırmalar, kadınların büyük bir kısmının önerilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşamadığını göstermektedir. 2023 verilerine göre kadınların yaklaşık %53’ü yeterli fiziksel aktivite yapmamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2023). Bu durum hem bireysel sağlık hem de toplumsal düzeyde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle kadınların yaşamın her döneminde gençlik, yetişkinlik, menopoz ve ileri yaş uygun ve sürdürülebilir egzersiz alışkanlıkları kazanmaları kritik öneme sahiptir.

Sağlık otoriteleri ve kadın sağlığı politikaları, kadınların fiziksel aktiviteye erişimini kolaylaştıracak, motivasyonlarını artıracak ve yaşam boyu aktif kalmalarını destekleyecek programlar geliştirmelidir. Bu tür önlemler, bireysel sağlık kazanımlarının ötesinde toplumsal sağlık ve refahın güçlendirilmesine de önemli katkılar sağlayacaktır (Bull vd., 2020; Kohrt vd., 2004).

Sonuç olarak, kadınların yaşamlarında uygun ve düzenli fiziksel aktiviteler, sadece fiziksel sağlıklarını korumakla kalmaz; aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını güçlendirir, stresle başa çıkma yeteneklerini artırır ve ruhsal dayanıklılık kazandırır. Düzenli egzersiz, kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azaltırken, kemik yoğunluğunu korumaya ve kas fonksiyonlarını geliştirmeye de yardımcı olur. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite kadınların yaşam kalitesini yükseltir, özgüvenlerini ve öz-yeterlik algılarını destekler, sosyal etkileşim ve günlük yaşam performanslarını olumlu yönde etkiler. Tüm bu faydaları bir arada değerlendirdiğimizde, kadınların yaşamlarının her evresinde uygun egzersiz alışkanlıklarını benimsemesi ve sürdürmesi hem bireysel sağlık kazanımları hem de toplum sağlığı açısından hayati bir öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

- Albayrak, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı (Hitit Üniversitesi ile ortak program).
- American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG]. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period.
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 6–12.
- Aydemir, B., Yüksek, S., Ölmez, C., Şar, H. (2021). Taekwondo Temalı Pliometrik Antrenmanların 12-14 Yaş Taekwondo Sporcularının Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 335-351.
- Bayındır, Z., & Tuna Uysal, M. (2023). Engelli kadın sporcuların toplumsal deneyimleri üzerine bir çalışma. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(4), 427–444. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1211>
- Berens, P., et al. (2015). Postpartum weight retention and physical activity. *Obstetrics & Gynecology*, 125, 3–11.
- Bo, K., et al. (2017). Pelvic floor muscle training after childbirth. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 133–139.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- Cao, H., et al. (2016). Recovery after cesarean delivery and exercise guidelines. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 42, 1–8.
- Çınar Özdemir, Ö., Sürmeli, M., Özel, A., Yavuz, İ. E., Topçuoğlu, A., & Ankaralı, H. (2017). Gebelerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Anadolu Klinikleri*. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.296544>
- Daley, A., et al. (2009). Physical activity and postnatal depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 119, 1–10.
- Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Dumoulin, C., et al. (2018). Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10).

- Duramaz, M. (2025). Kadın sporcuların toplumsal rollerinin dönüşümü. *International Journal of Turkish Academic Studies (TURAS)*, 6(1), 102–117. <https://doi.org/10.54566/turas.1689563>
- Etiler, N. (2017). Kadınlar İçin Fiziksel Aktivite Ne Kadar Mümkün? Toplumsal Cinsiyet Penceresinden Bir Değerlendirme. In: Kocaeli Dayanışma Akademisinin İlk Uzun Yılı. Dipnot Yayınları, Ankara, s. 337-356
- Evenson, K. R., et al. (2009). Physical activity in postpartum women: A review. *Journal of Women's Health*, 18, 237–245.
- Eyili, M. Ç. (2017). Kadınlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve sağlık üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Ferrara, A. (2007). Increasing prevalence of gestational diabetes and postpartum diabetes risk. *Diabetes Care*, 30, 141–146.
- Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., & Lynch, B. M. (2010). State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*, 46(14), 2593–2604. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2010.07.028>
- Gatt, M., et al. (2018). Understanding the postpartum hormonal environment. *Women's Health*, 14, 1–10.
- Hazar, F. (Ed.). (2023). Fiziksel aktivite ve sağlık. Efe Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.59617/efepub202316>
- Hazar, F. (Ed.). (2024). Fiziksel aktivite ve sağlık-IV. Efe Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.59617/efepub202415>
- Hills, N. F., et al. (2018). Returning to exercise postpartum: A review. *Physical Therapy in Sport*, 32, 109–116.
- Kaya, A., Aksu, H. S., & Arslan, F. (2021). Fiziksel aktivitelere düzenli ve düzensiz olarak katılım sağlayan kadınların fiziksel aktivite özdeğer algılarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.52516/sportive.952316>
- Keskin, K., & Tokat, F. (2023). Alzheimer ve fiziksel aktivite. F. Hazar (Editör), *Fiziksel aktivite ve sağlık içinde*(ss.285-293). Efe Akademi Yayınları.
- Kızıldaş, H., & Kılınç Boz, H. (2023). Kadınlarda sağlıklı yaşam davranışları ve fiziksel aktivite (A. Bayrakdar, Ed.). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub181>
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). Physical activity and bone health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1985–1996. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000142662.21767.58>

- Önemli, E. (2021). Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranış değişim aşamalarının belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Parlak yıldız, S. ve Kocak, F. (2022). Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanın anlamı ve kültür. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 112–123. <https://doi.org/10.33537/sobild.2022.13.1.10>
- Poyatos-León, J., et al. (2017). Exercise and postpartum depression: A meta-analysis. Journal of Physiotherapy, 63, 132–141.
- Republic of Türkiye Ministry of Health. (2023). Turkey nutrition and health survey 2023. Ministry of Health.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. American Journal of Psychiatry, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Sevinç, D., & Tetik, S. (2018). 2-The Effects Of A 12-Week Step-Aerobic And Pilates Exercise Program On The Physical Parameters Of Sedentary Women. The Online Journal of Recreation and Sports, 7(3), 20-30.
- Şeran, B. (2025). Kadın sağlığında egzersizin etkileri: Bilimsel temeller ve klinik uygulamalar. İzmir: Duvar Yayınları
- Tetik, S., & Sevinç, D. (2019). The investigation of the effects of 9-week elastic band exercises on physical parameters. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(S1), 288–294. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.110>
- Yıldız, D. (2022). Kadınlarda fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dal
- Yıldızoğlu, H., & Aba, Y. A. (2018). Genç kadınlarda premenstrüel GÖÖ sendrom, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi. Journal of Academic Research in Nursing, 4(2), 75–82. <https://jaren.org.tr/>
- Yılmaz, A., & Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. Spor Bilimleri Dergisi (Hacettepe Journal of Sport Sciences), 27(3), 101–117

2. Bölüm

Kadınlarda Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Bahar SEVAL¹

GİRİŞ

Günümüzde kadınların fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamlarını etkileyen pek çok faktör, psikolojik iyi oluş kavramını hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir araştırma alanı haline getirmiştir. Psikolojik iyi oluş, yalnızca ruhsal problemlerin yokluğu değil; aynı zamanda bireyin yaşamdan aldığı doyum, kendini gerçekleştirme düzeyi, olumlu duygulanım ve sosyal işlevsellik gibi çok boyutlu unsurları içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Kadınlar, yaşam döngüleri boyunca hormonal değişiklikler, toplumsal roller, görünüş baskısı ve ailevi sorumluluklar gibi özgün stres kaynaklarıyla karşı karşıya kaldıkları için psikolojik iyi oluşa ilişkin risk faktörleri bakımından daha hassas bir grupta yer almaktadır. Bu nedenle kadınlarda psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve sürdürülebilmesi için etkili bir araç olarak egzersizin rolünü incelemek, günümüz literatürünün giderek daha fazla önem verdiği bir konu haline gelmiştir (Ağaoğlu, 2015; Altınel, 2018).

Egzersiz hem bedensel hem de ruhsal iyilik hâlini destekleyen güçlü bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulanımları azalttığı birçok çalışmada ortaya konmuştur. Kadınlar üzerinde yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel görünüm algısını güçlendirmekle kalmadığını, aynı zamanda özgüven, benlik saygısı ve yaşam tatmini gibi temel psikolojik bileşenlerde anlamlı artışlar sağladığını göstermektedir (Başar, 2018; Yüceant, 2023). Bununla birlikte, egzersizin yalnızca fizyolojik etkileri değil, sosyal etkileşim imkânları sunması, bireyde kontrol ve başarıma hissini artırması gibi psikososyal yönleri de kadınların psikolojik iyi oluşlarını destekleyen önemli mekanizmalar arasındadır. Dolayısıyla, egzersiz çok boyutlu bir deneyim olarak kadınların ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bütünsel bir araç haline gelmektedir.

Son yıllarda özellikle pılates, yüzme, fitness ve rekreasyonel sporlar gibi kadınlar arasında yaygınlaşan egzersiz türlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri daha ayrıntılı şekilde araştırılmaya başlanmıştır. Pılates gibi odaklanmayı, farkındalığı ve beden-zihin bütünlüğünü önceleyen aktivitelerin

¹Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0001-2671-6256

stres, ağrı algısı ve Duygu durum üzerinde önemli yararlar sağladığı bildirilmektedir (Sanioğlu & Maçkalı, 2021; Parlak yıldız & Koçak, 2024). Bunun yanında yüzme egzersizlerine katılan kadınlarda motivasyon, sosyal destek ve öz-belirleme düzeylerinin psikolojik iyilik hâlini anlamlı şekilde artırdığı da literatürde yer almaktadır (Karakaş, Kolayış & Eskiler, 2015). Bu bulgular, kadınlarda egzersiz türü ve uygulama ortamının da psikolojik sonuçları etkileyen değişkenler arasında olduğunu göstermektedir. Özellikle doğa temelli egzersizlerin, kapalı alan egzersizlerine kıyasla daha yüksek düzeyde zihinsel rahatlama ve duygusal yenilenme sağladığı yönünde bulgular mevcuttur (Alemdağ, Alemdağ & Şafak, 2024).

Bununla birlikte, egzersize katılımın sürekliliği ve motivasyon kaynakları kadınlar açısından her zaman kolayca sürdürülebilir değildir. Kadınların serbest zaman engelleri, bakım sorumlulukları, toplumsal beklentiler ve beden görünümüne yönelik sosyal baskılar, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli faktörlerdir (Çetin, 2018; Şanlı & Çelik, 2023). Ayrıca bazı kadınlar için egzersiz, yalnızca sağlığı geliştirmeye yönelik bir uğraş değil; aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı, yeme tutumları ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik süreçlerle ilişkili karmaşık bir deneyim olabilir (Ersöz, 2021; Pak yardım, Karademir & Paksoy, 2024). Bu nedenle kadınların egzersiz davranışlarını anlamak, sadece fiziksel yararları değerlendirmekle sınırlı değildir; aynı zamanda motivasyon, psikolojik ihtiyaçlar, sosyal çevre ve benlik algısı gibi çok yönlü unsurları da dikkate almayı gerektirir.

Tüm bu çerçeve değerlendirildiğinde, kadınlarda egzersizin psikolojik iyi oluş üzerine etkilerini incelemek hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Mevcut araştırmalar, egzersizin kadınların stres düzeylerini azalttığını, mutluluk ve yaşam tatminini artırdığını, olumlu benlik değerlendirmelerini güçlendirdiğini ve sosyal ilişkilerde daha olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Özcan, 2025; Polat, 2024; Yılmaz & Ağgön, 2023). Bununla birlikte, bu etkilerin kadınların yaşlarına, sağlık durumlarına, egzersiz türlerine ve psikososyal özelliklerine göre değişim gösterdiği de görülmektedir. Bu nedenle bu araştırma, kadınlarda egzersiz davranışının psikolojik iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkilerini kapsamlı biçimde inceleyerek literatüre yeni bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını nasıl algıladığına, kendini ne ölçüde gerçekleştirebildiğine ve içsel dengesini ne kadar koruyabildiğine ilişkin çok boyutlu bir kavramdır. Geleneksel bakış açılarında iyi oluş, daha çok ruhsal hastalıkların yokluğu şeklinde tanımlansa da çağdaş yaklaşımlar, bireyin duygusal,

sosyal ve bilişsel açıdan dengeli bir yaşam sürmesini merkeze almaktadır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş; öz kabul, olumlu ilişkiler kurabilme, amaçlı bir yaşam sürme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerklik gibi temel unsurları içeren geniş bir yapıdır. Alan yazında özellikle kadınların yaşam döngüleri boyunca farklı psikolojik baskılarla karşı karşıya kalmaları nedeniyle iyi oluş düzeylerini koruma gereksinimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Altınel, 2018). Yaşamın farklı dönemlerinde değişen sorumluluklar, toplumsal beklentiler ve bedensel algıya ilişkin baskılar, kadınların psikolojik dayanıklılığını doğrudan etkileyen faktörler arasında yer alırken, iyi oluşun sürdürülmesi bireysel sağlık açısından kritik önem taşımaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının dinamik bir yapıda olması, bireyin içsel ve çevresel faktörlerle kurduğu etkileşimlerin sürekli bir değerlendirme süreci içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede duygu düzenleme becerileri, stresle baş etme yöntemleri, sosyal destek ağlarının gücü ve bireyin kendini yetkin hissetmesi, iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Kadınlarla yapılan araştırmalarda, beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve öz-şefkat gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşun önemli yararıcıları olduğu; özellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde beden algısı ve öz-şefkatin iyi oluşu korumada daha da önemli hâle geldiği vurgulanmaktadır (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024). Buna ek olarak, genç kadınlarda sosyal görünüş kaygısı ve obezite fobisinin psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği, bu durumun iletişim becerilerini ve sosyal katılımı da zayıflattığı belirtilmektedir (Şanlı & Çelik, 2023; İrhan, 2023). Tüm bu bulgular, kadınlarda psikolojik iyi oluşun hem duygusal hem de sosyal boyutlarla iç içe geçmiş çok yönlü bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik iyi oluşun anlaşılmasında önemli bir nokta da bireyin yaşamla kurduğu anlam ilişkisidir. Amaç duygusu güçlü olan, yaşamını kontrol edebildiğini hisseden ve kişisel gelişimine önem veren bireylerin genel olarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir. Bu durum, kadınlarda özellikle serbest zaman etkinlikleri, sosyal katılım ve fiziksel aktivite gibi psikososyal güçlendiricilerin önemini artırmaktadır. Nitekim fiziksel aktiviteye katılımın yalnızca bedensel yararlar sağlamadığı, aynı zamanda kişinin öz yeterlik algısını güçlendirdiği, stres düzeyini azalttığı ve yaşam tatminini artırdığı pek çok araştırmada vurgulanmıştır (Elmas, Yüceant, Ünlü & Bahadır, 2021; Yüceant, 2023). Bu nedenle psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca ruhsal dengesini değil; aynı zamanda yaşamdan aldığı anlamı, kendine yönelik algısını ve sosyal çevreyle kurduğu ilişkinin niteliğini içeren çok katmanlı bir yapıdır. Kadınların yaşadıkları sosyal ve duygusal zorluklar göz önüne alındığında, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi hem bireysel sağlığın korunması hem de toplumsal refahın güçlendirilmesi açısından vazgeçilmez bir yere sahiptir.

1.1. Kadınlarda Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Kadınlarda psikolojik iyi oluşu etkileyen en temel faktörlerden biri bedensel algı ve öz-şefkat düzeyidir. Özellikle yaşlı kadınlarda yapılan araştırmalar, beden imajına ilişkin olumlu algının ve kendine karşı şefkat gösterebilmenin, stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı ve genel yaşam memnuniyetini yükselttiğini ortaya koymaktadır (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024). Benzer şekilde genç kadınlarda sosyal görünüş kaygısı ve obezite fobisi, psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki yaratmakta ve günlük yaşamda kaygı düzeylerini artırmaktadır (Şanlı & Çelik, 2023). Bu bağlamda, kadınların kendilerini kabul etmeleri ve bedenleriyle barışık olmaları, yalnızca ruhsal dengeyi sağlamakla kalmayıp, yaşamın diğer alanlarında da daha sağlıklı ve üretken kararlar almalarını mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla bireysel farkındalık ve kendine yönelik olumlu tutumlar, kadın psikolojisi için kritik öneme sahiptir.

Bir diğer önemli etken, kadınların yaşamlarındaki sosyal ve çevresel destek sistemleridir. Arkadaşlar, aile ve partnerden alınan destek, kadınların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirirken, psikolojik iyi oluş düzeylerini de artırmaktadır (Elmas, Yüceant, Ünlü & Bahadır, 2021). Bunun yanı sıra, serbest zaman etkinliklerine ve sosyal katılıma yönelmek, bireyin kendini değerli hissetmesini sağlayarak, yaşam memnuniyetini yükseltmektedir (Karaca, 2015). Kadınlar, toplumsal rollerin getirdiği sorumluluklar ve iş-yaşam dengesi baskısı altında yaşarken, sosyal destek ağları ve etkinliklere katılım, psikolojik iyi oluşu koruyucu bir tampon görevi görmektedir. Bu nedenle yalnızca bireysel beceriler değil, çevresel kaynaklar ve sosyal ilişkiler de psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır.

Ayrıca fiziksel aktivite ve egzersiz, kadınlarda psikolojik iyi oluşu doğrudan etkileyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Düzenli egzersiz yapan kadınlarda depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığı; mutluluk, yaşam tatmini ve özgüvenin ise anlamlı şekilde arttığı birçok araştırmada rapor edilmiştir (Başar, 2018; Yüce ant, 2023; Özcan, 2025). Egzersiz, yalnızca fizyolojik faydalar sunmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşim, motivasyon ve öz-yeterlik algısını da güçlendirerek, kadınların psikolojik dayanıklılığını artırır (Aydın, 2024; Çelik & Akgün, 2024). Bununla birlikte, egzersiz türü ve katılım sıklığı da iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynar; pılates ve yüzme gibi hem bedensel hem de zihinsel farkındalığı destekleyen aktiviteler, psikolojik iyiliği güçlendiren etkiler yaratmaktadır (Sani oğlu & Maçkalı, 2021; Parlak yıldız & Koçak, 2024). Kadınlarda psikolojik iyi oluş, bireysel farkındalık, sosyal destek ve düzenli fiziksel aktivite gibi çok boyutlu etkileşimlerin bir ürünü olarak ortaya çıkmakta ve yaşam kalitesini belirleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

2. EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMLARI

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları, sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da aslında birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayıcı nitelikler taşır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan yürüyüş, ev işleri veya merdiven çıkma gibi tüm hareketleri kapsarken, egzersiz, belirli bir plan ve amaç doğrultusunda gerçekleştirilen, düzenli ve yapılandırılmış bir fiziksel aktivite türüdür (Ağaoğlu, 2015; Alemdağ, Alemdağ & Şafak, 2024). Egzersiz, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da doğrudan etkileyebilir; zira birey, fiziksel kapasitesini geliştirdikçe kendine güveni artar, stresle başa çıkma yetisi güçlenir ve genel yaşam memnuniyeti yükselir (Başar, 2018; Çelik & Akgün, 2024). Özellikle kadınlarda, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılım, beden imajı algısını olumlu yönde etkileyerek, sosyal görünüş kaygısını azaltabilir ve duygusal dengeyi destekleyebilir (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024; Yalçın & Ayhan, 2020). Bu bağlamda, egzersiz sadece bir sağlık aracı değil, aynı zamanda kadınların psikolojik dayanıklılığını güçlendiren, öznel iyi oluşu artıran ve yaşam kalitesini iyileştiren çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Eker, 2024; Sani oğlu & Maçkalı, 2021).

2.1. Egzersizin Psikolojik Etkilerine Dair Temel Kuramlar

Biyopsiko sosyal model, egzersizin psikolojik etkilerini anlamada bütüncül bir yaklaşım sunar. Bu model, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahı da etkilediğini öne sürer (Aydın, 2024). Egzersiz, biyolojik düzeyde kardiyovasküler fonksiyonları, kas dayanıklılığını ve hormon dengesini iyileştirirken; psikolojik düzeyde stres ve kaygıyı azaltır, öznel iyi oluşu artırır (Başar, 2018). Sosyal boyutta ise grup egzersizleri, sosyal destek ve aidiyet hissi sağlayarak bireyin yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkiler (Elmas, Yüce Ant, Ünlü & Bahadır, 2021). Bu model, kadınların egzersize katılımının yalnızca fiziksel sağlık kazanımları ile sınırlı olmadığını vurgular. Özellikle menopoz öncesi veya sonrası dönemlerde, biyopsikososyal etkileşimler kadınların ruhsal durumunu, özgüvenini ve sosyal etkileşimlerini doğrudan etkileyebilir (Usgu & Çiftçi, 2021). Dolayısıyla egzersiz programları tasarlanırken, biyolojik kapasite, psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal bağlam bir bütün olarak ele alınmalıdır. Bu bütüncül yaklaşım, kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasında önemli bir rol oynar (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024).

Endorfin ve nörotransmitter kuramı, egzersizin ruh hali üzerindeki biyolojik mekanizmalarını açıklar. Egzersiz sırasında beyinde endorfin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımı artar; bu durum, doğal bir “iyi hissetme” durumu oluşturarak depresyon ve kaygı semptomlarını azaltır (Yüce Ant, 2023). Egzersizin ardından deneyimlenen mutluluk ve hafifleme hissi, yalnızca zihinsel değil, aynı

zamanda bedensel rahatlama ile de ilişkilidir (Başar, 2018). Bu kimyasal mekanizmalar, düzenli egzersizin psikolojik dayanıklılığı artırması ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırmasının temel nedenlerinden biridir. Nörotransmitterlerin rolü, özellikle kadınlarda hormonal dalgalanmalarla bağlantılı ruhsal değişiklikleri yönetmede önemlidir. Düzenli aerobik veya direnç egzersizi, serotonin ve norepinefrin düzeylerini dengeler ve böylece duygu durumunu stabilize eder (Alemdağ, Alemdağ & Şafak, 2024). Bu nedenle, fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlık için değil, psikolojik dengeyi destekleyen biyolojik bir araç olarak da değerlendirilmektedir (Çelik & Akgün, 2024).

Öz belirleme kuramı, bireylerin motivasyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamada önemli bir çerçeve sunar. Kuram, özerklik, yetkinlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanması psikolojik iyiliği desteklediğini savunur (Öner, 2019). Egzersize katılan bireyler, kendi hedeflerini belirleyip ilerlemelerini gözlemleyerek öz-yeterlik hissi kazanır ve bu süreç psikolojik iyi oluşu güçlendirir (Polat, 2024). Özellikle kadınlar için, bu tür deneyimler özgüveni artırır ve beden imajıyla ilgili olumlu algıları destekler (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024). Bu kuram çerçevesinde, egzersizin motivasyonel boyutu da önem kazanır. Katılımcıların egzersizi içsel motivasyonla yapması, yani sadece sağlık veya fiziksel görünüm değil, kişisel gelişim ve keyif amacıyla yapması, psikolojik iyi oluşu daha güçlü bir şekilde destekler (Aydın, 2024). Ayrıca, grup egzersizleri sosyal bağları güçlendirerek, ilişki ihtiyacını karşılamakta ve bireylerin yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Parlak yıldız & Koçak, 2024).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, egzersizin psikolojik etkilerini düşünce ve davranış değişimleri üzerinden açıklar. Düzenli egzersiz, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmesine ve bunları daha olumlu veya gerçekçi düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olur (Özcan, 2025). Bu süreç, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin düşmesine katkıda bulunur ve psikolojik iyi oluşu artırır (Eker, 2024). Egzersiz ayrıca zihinsel esnekliği ve problem çözme becerilerini güçlendirir, bu da yaşamın çeşitli stresörleriyle başa çıkmayı kolaylaştırır (Ulaş, 2022). Kadınlarda bilişsel davranışçı mekanizmaların önemi, sosyal görünüş kaygısı ve beden memnuniyeti ile doğrudan ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivite, olumsuz beden algısı ve obezite korkusu gibi düşünceleri yeniden çerçeveye alarak, öz-yeterlik ve öz-değer hissini artırır (Şanlı & Çelik, 2023). Bu nedenle, bilişsel davranışçı perspektiften bakıldığında egzersiz, yalnızca fiziksel değil, psikolojik sağlık için de güçlü bir müdahale aracı olarak görülmektedir (Yılmaz & Ağgön, 2023).

2.2. Kadınlarda Egzersiz Katılımının Özgün Dinamikleri

Kadınların egzersize katılımını etkileyen dinamikler, erkeklerden farklı olarak daha karmaşık ve çok boyutludur. Fiziksel aktiviteye başlama motivasyonu, genellikle sağlık, kilo kontrolü veya estetik kaygılar gibi bireysel faktörlerle şekillenirken, psikolojik iyi oluş ve stres azaltma gibi içsel ödüller de kadınların katılımını artıran önemli unsurlar arasında yer alır (Aydın, 2024). Özellikle genç yetişkin kadınlarda, egzersiz programlarının kişisel ihtiyaçlara göre uyarlanması, özerklik hissini güçlendirerek katılımı sürdürülebilir kılar (Polat, 2024). Bu noktada, egzersizin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığı, psikolojik ve sosyal faydalarının da belirleyici olduğu görülmektedir (Calpbinici, Kısa & Kısa, 2024).

Kadınlarda egzersiz katılımını şekillendiren bir diğer önemli etken, sosyal çevrenin ve destek sistemlerinin rolüdür. Grup egzersizleri veya arkadaşlarla yapılan aktiviteler, yalnızca motivasyonu artırmakla kalmaz; aynı zamanda aidiyet duygusunu ve sosyal bağlılığı güçlendirir (Parlak yıldız & Koçak, 2024). Özellikle çalışan veya yoğun hayat temposuna sahip kadınlar, sosyal destek alabilecekleri ortamları tercih ederek egzersize daha düzenli bir şekilde devam ederler (Çelik & Akgün, 2024). Bu durum, kadınların hem psikolojik hem de sosyal olarak kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayarak egzersize katılım dinamiklerini olumlu yönde etkiler. Beden algısı ve fiziksel görünüm, kadınlarda egzersiz motivasyonunu belirleyen kritik faktörlerden biridir. Araştırmalar, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği yüksek olan kadınların, egzersize başlama ve devam etme konusunda daha kararlı olduklarını ortaya koymaktadır (Yalçın & Ayhan, 2020; Pakyardım, Karademir & Paksoy, 2024). Ancak bu durum, aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının artmasına ve psikolojik baskının yükselmesine de neden olabilmektedir (Şanlı & Çelik, 2023). Bu nedenle egzersiz programlarının, bireysel hedefler ve psikolojik iyi oluş hedefleri ile dengeli bir şekilde planlanması, kadın katılımının sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

Kadınların yaşam döngüsü ve hormonal değişimleri, egzersiz katılımını doğrudan etkileyen bir diğer boyuttur. Premenopozal ve menopoz dönemindeki kadınlarda, aerobik ve direnç egzersizleri yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerinde de belirgin etkiler göstermektedir (Usgu & Çiftçi, 2021; Eker, 2024). Bu dönemde hormon dalgalanmaları, enerji düzeyini ve motivasyonu etkileyebilir; bu nedenle programların esnek, bireysel ihtiyaçlara duyarlı ve psikolojik destek odaklı olması kadınların katılımını artırabilir (Sani oğlu & Maçkalı, 2021). Kadınlarda egzersiz katılımını şekillendiren önemli bir faktör de motivasyonel yönelimdir. İçsel motivasyon, yani egzersizi sadece keyif veya kişisel gelişim için yapma isteği, dışsal motivasyona göre daha güçlü ve sürdürülebilirdir (Özdemir, Özşaker & Ersöz, 2016). Bu durum, özellikle üniversite öğrencisi veya serbest zamanını sporla

değerlendiren kadınlar için belirgindir; kendi hedeflerini belirleyip ilerlemeyi gözlemleme fırsatı, psikolojik iyi oluşu güçlendirir ve egzersize bağlılığı artırır (Aydın, 2024; Yılmaz & Ağgön, 2023). Motivasyonel yönelimlerin doğru anlaşılması, kadınlara yönelik egzersiz programlarının etkinliğini ve sürdürülebilirliğini doğrudan artırmaktadır.

2.3. Kadın Yaşam Döngüsünde Egzersiz (Ergenlik – Yetişkinlik – Menopoz)

Ergenlik döneminde, kadınların bedensel ve psikolojik gelişimleri oldukça hızlı ve karmaşıktır. Bu dönemde egzersiz, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda özgüven, beden imajı ve sosyal etkileşimler açısından da büyük önem taşır (Elmas, Yüceant, Ünlü & Bahadır, 2021). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan genç kızlar, stres düzeylerini daha iyi yönetebilmekte ve pozitif psikolojik iyi oluş göstergelerinde artış sergileyebilmektedir (Başar, 2018). Ayrıca, ergenlikte kazanılan egzersiz alışkanlıkları, yaşam boyu süren fiziksel aktivite davranışlarını şekillendirebileceği için bu dönemde motivasyonel destek ve bilinçli yönlendirme kritik bir rol oynar (Altınel, 2018). Yetişkinlik dönemine geçildiğinde, kadınlar genellikle iş, aile ve sosyal sorumluluklar gibi çoklu rollerle karşı karşıya kalır. Bu yoğun yaşam temposu, egzersiz katılımını zorlaştırabilir; ancak yine de fiziksel aktivitenin stres azaltma ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi büyüktür (Aydın, 2024; Delioğlu, 2018). Yetişkin kadınlar için egzersiz, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık, mutluluk ve yaşam tatmini için bir araç olarak işlev görür (Ulaş, 2022). Grup dersleri veya sosyal spor etkinlikleri, motivasyonu artırarak hem beden algısını iyileştirir hem de sosyal bağları güçlendirir (Parlak yıldız & Koçak, 2024). Bu nedenle yetişkin kadınlarda egzersiz programlarının esnek, erişilebilir ve psikolojik ihtiyaçları gözetir şekilde tasarlanması önemlidir. Kadın yaşam döngüsünde egzersizin en kritik aşamalarından biri de menopoz dönemidir. Hormonal değişiklikler ve östrojen seviyelerindeki düşüş, kemik sağlığını, kas kütlesini ve enerji seviyesini etkilerken, psikolojik iyi oluş üzerinde de belirgin bir baskı oluşturabilir (Usgu & Çiftçi, 2021). Düzenli aerobik ve direnç egzersizleri, menopoz semptomlarını hafifletmek ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik riskleri azaltmak için etkili bir yöntemdir (Eker, 2024). Bu dönemde fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini artırmak ve bağımsızlık duygusunu desteklemek açısından da önemi büyüktür (Calpbiniçi, Kısa & Kısa, 2024).

Her yaşam döneminde egzersiz motivasyonu farklı dinamikler ile şekillenir. Ergenlikte oyun ve sosyal etkileşim ön planda iken, yetişkinlikte stres yönetimi ve sağlık kaygısı daha belirleyici olur; menopoz döneminde ise hem sağlık hem de yaşam kalitesi ön plandadır (Çelik & Akgün, 2024; Sani oğlu & Maçkalı, 2021). Bu farklılıklar, kadınlara yönelik egzersiz programlarının kişiselleştirilmesi gerektiğini gösterir. Örneğin, menopoz döneminde düşük etkili grup egzersizleri ve

yoga-pilates tarzı aktiviteler hem fizyolojik hem de psikolojik faydaları bir arada sunabilir (Parlak Yıldız & Koçak, 2024). Kadın yaşam döngüsünde egzersizin sürdürülebilirliği, motivasyonel ve psikososyal destekle doğrudan ilişkilidir. Egzersiz katılımı sadece bireysel kararlılıkla değil, aynı zamanda aile, arkadaş ve toplumsal destekle güçlenir (Özdemir, Özşaker & Ersöz, 2016). Düzenli egzersiz yapan kadınlar, özgüven, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluştta anlamlı artışlar gözlemlerken, aynı zamanda sosyal bağlılık ve öz-yeterlilik duygularını da güçlendirir (Yılmaz & Ağgön, 2023; Yüce Ant, 2023). Bu nedenle, kadın yaşam döngüsüne uygun egzersiz programlarının planlanması, sadece fiziksel sağlık değil, psikolojik ve sosyal iyilik halini de destekleyen bütüncül bir yaklaşım gerektirir.

3. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Kadınlarda egzersizin etkileri, sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlilik ve yaşam kalitesini de doğrudan şekillendiren bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşamın her evresinde, ergenlikten menopoza dönemine kadar, fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz kadınların bedensel ve zihinsel dengesini destekleyen önemli bir araçtır. Egzersiz, bireyde hem enerji seviyesini artırır hem de stres ve kaygı düzeylerini azaltarak günlük yaşamla başa çıkma kapasitesini güçlendirir. Bu nedenle egzersizin, kadın sağlığının bütüncül bir parçası olarak görülmesi gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş üzerinde egzersizin rolü, kadınların kendilerini daha özgüvenli, motive ve yaşamdan tatmin olmuş hissetmelerini sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan kadınlar, sosyal etkileşimlerini artırmakta ve topluluk içinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissetmektedir. Bu durum, egzersizin sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyal bir iyilik hali yarattığını da göstermektedir. Kadınların motivasyon kaynakları ve egzersiz alışkanlıkları incelendiğinde, psikolojik destek ve farkındalık eğitimlerinin, katılım oranını yükselttiği görülmektedir.

Egzersiz, yaşam döngüsüne göre farklı biçimlerde adapte edilebilecek esnek bir sağlık aracıdır. Ergenlik döneminde bedensel gelişim ve özgüvenin desteklenmesi, yetişkinlikte stres yönetimi ve yaşam tatmininin artırılması, menopoza döneminde ise hormonal değişiklikler ve yaşam kalitesinin korunması için önemli bir strateji olarak kullanılabilir. Bu çeşitlilik, egzersizin kadın yaşam döngüsünde yalnızca bir aktivite değil, psikolojik ve fiziksel sağlığın sürdürülebilirliğini destekleyen bir yaşam tarzı olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların egzersize katılımını etkileyen faktörler, motivasyon, sosyal destek ve erişilebilirlik gibi dinamiklerle doğrudan ilişkilidir. Egzersiz programlarının kişiselleştirilmesi, kadınların bedensel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanması, sürdürülebilirliği artırmakta ve uzun vadeli faydaların oluşmasını sağlamaktadır. Ayrıca grup egzersizleri ve topluluk

temelli programlar, kadınların sosyal bağlarını güçlendirerek motivasyon ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir.

Düzenli egzersiz, kadınların yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da güçlendirmektedir. Bu süreç, kadınların yaşamın getirdiği zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağlar ve stresli durumlarda daha kontrollü bir psikolojik yanıt geliştirmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla, egzersiz, kadın sağlığında hem önleyici hem de destekleyici bir araç olarak değerlendirilmeli ve sağlık politikaları ile yaşam tarzı önerilerinde merkezi bir yere konulmalıdır. Kadınlarda egzersiz katılımının artırılması ve düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, sadece bireysel sağlık açısından değil, toplumsal düzeyde de büyük önem taşımaktadır. Kadınların fiziksel ve psikolojik iyilik halinin güçlendirilmesi, yaşam kalitesinin artması ve sosyal katılımın desteklenmesi, egzersiz yoluyla mümkün olabilmektedir. Bu nedenle kadın sağlığını destekleyen programlar, egzersizin hem bedensel hem de psikolojik boyutlarını kapsayan bütüncül bir yaklaşım ile tasarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Şafak, E. (2024). Egzersizin, Psikolojik ve Zihinsel Sağlıkla İlişkisi: Yeşil Egzersiz ve Kapalı Alan Egzersizi Örneği. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(4), 381-388.
- Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Aydın, E. (2024). Fitness Katılımcılarının Psikolojik İyi Oluş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Egzersiz Sağlık İnançları Üzerindeki Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-9.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Calpbinici, P., Kısa, G., & Kısa, A. S. A. (2024). Yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 97-108.
- Çelik, N., & Akgün, N. (2024). Egzersiz Yapma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2), 202-208.
- Çetin, S. (2018). *Kadınların egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması* (Doctoral dissertation, Hitit University (Turkey)).
- Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi.
- Eker, D. A. (2024). *Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk, mental iyi oluş ve yaşam tatmini üzerine etkisi* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Ersöz, G. (2021). Spor ve egzersizde yeme bozuklukları ve psikolojik temelleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-52.
- Güvenç, A. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki.
- İrhan, G. (2023). Psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında iletişim becerisine etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 75-88.

- Karaca, A. A. (2015). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi.
- Karakaş, G., Kolayış, İ. E., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreatyon Araştırmaları Kongresi, Eskisehir, Turkey*, 5-7.
- Köse, E. (2016). Kadın mahkumlarda egzersizin psikolojik algılar üzerine etkisi.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özcan, B. (2025). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri ile Yaşam Memnuniyeti arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1-14.
- Özdemir, O., Özşaker, M., & Ersöz, G. (2016). Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling ISSN: 1300-7432*, 5(2), 13-22.
- Pakyardım, C., Karademir, T., & Paksoy, S. M. (2024). Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Durumlarına Göre Değerlendirilmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1787-1799.
- Parlakıyıldız, S., & Koçak, F. (2024). Serbest Zamanda Fiziksel Aktivite Olarak Pilates Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeyine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 60-71.
- Polat, F. Ç. (2024). Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Adana Örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32), 1-21.
- Sanioglu, G., & Maçkalı, Z. (2021). Kadınlarda Pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 37-50.
- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368.
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki.
- Usgu, S., & Çiftçi, F. (2021). Premenopozal Dönem Kadınlarda Aerobik Egzersiz Eğitiminin Menopoz Semptomlarına Etkisi. *Black Sea Journal of Health Science*, 4(3), 274-281.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif Rekreatyonel Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven

Üzerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212.

Yanık, D. (2021). *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi* (Doctoral dissertation, Inonu University (Turkey)).

Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.

Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.

3. Bölüm

Egzersizın Kadınlarıda Beden Algısı ve Özgüven Üzerine Etkileri

Kılıçhan KUZUR¹

GİRİŞ

Egzersiz, kasların ve kalp-dolaşım sistemin düzenli olarak uyarılması ve temel düzeyin üzerinde enerji harcamak amacıyla yapılan planlı ve düzenli aktiviteleri ifade eder. Düzenli egzersiz, sadece fiziksel uygunluk üzerinde etkili olmakla kalmaz, psikolojik iyilik hali ve kendine güven düzeyi üzerinde de önemli etkiler sağlar (Biddle & Asare, 2011). Özgüven ise bireyin kendisini kıymetli, yetenekli ve başarılı bulma düzeyidir; yani bireyin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinin bir sonucudur (Rosenberg, 1965). Araştırmalar, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin özgüvenini yükselttiğini göstermektedir. Egzersiz, kişinin fiziksel yeterliliğini ve bedenini daha olumlu anlamasına yardımcı olurken, başarı duygusu ve öz-yeterlik hissi yoluyla kişinin psikolojik güvenini destekler (Fox, 2000). Beden algısı, kişinin kendi vücudunu yönelik düşüncelerini, değerlendirme ve buna bağlı olarak tutum ve davranışlarına yönelik gelişim biçimini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Cash, 2012).

Kadınlarda beden algısı, kültürel oluşumlar ve toplumsal cinsiyet rollerine göre düzenlenir. Özellikle teknoloji ve sosyal medya, kadınları belirli bir estetik ideali benimsemeye yöneltmektedir ve bu durum beden memnuniyetsizliğinin artmasına sebep olmaktadır (Tiggemann, 2015). Araştırmalar, genç kadınların sosyal medya aracılığıyla sürekli olarak idealize edilmiş beden görselleriyle karşılaşmasının, beden algısında olumsuzluk düşüncesini yaratabileceğini göstermektedir (Hausenblas & Fallon, 2006). Bu nedenle beden algısının değerlendirilmesi ve egzersiz gibi aktivitelerin önemi, günümüzde akademik literatürde giderek artan bir ilgi konusu olmuştur.

Kadınların fiziksel ve psikolojik sağlığı, yaşam kalitesini düzenleyen en önemli unsurlar arasında gösterilmektedir. Özellikle beden algısı ve özgüven, kişinin kendisini değerlendirme biçimi, sosyal ilişkileri ve genel psikolojik iyi olma hali açısından çok önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, kadınların toplumsal ve kültürel güzellik standartları, sosyal medya ve yaşadığı çevrenin etkisi nedeniyle bedenlerini

¹ Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0007-2072-9463

daha çok eleştirel yönden ele alma eğiliminde olduklarını ve bu durumun özgüvenlerinin üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Tiggemann, 2004). Beden algısı, sadece fiziksel görünümle sınırlı olmayıp, kişinin kendini değerli hissetme, sosyal ilişkilerdeki tutum, davranış ve yaşam memnuniyeti üzerinde de etkili bir rol oynar. Bu yönden bakıldığında beden algısının iyileştirilmesi ve özgüvenin desteklenmesi, kadın sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz, sadece bedensel sağlık ve kardiyovasküler sistemi geliştirmekle kalmayıp, psikolojik iyi oluş ve özgüven üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Düzenli egzersiz, kas gücü, dayanıklılık ve vücut kompozisyonunu geliştirerek kişilerin kendi bedenlerini daha olumlu algılamalarına yardımcı olur. Egzersiz yaparken salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterler, ruh halini iyileştirerek bireyin kendine yönelik olumlu değerlendirmeler yapmasını kolaylaştırır ve özgüvenin artmasına yardımcı olur (Fox, 2000). Bu durum, egzersizi yalnızca fiziksel sağlık aracı olmaktan ziyade, psikolojik iyi oluşu destekleyen bütüncül bir uygulama aracı hâline getirir.

Beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki, egzersizin etkilerini anlamada kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, egzersiz yapan kadınların hem fiziksel yönden kendilerini daha güçlü ve sağlıklı hissettiklerini hem de bedenlerini daha olumlu algılayarak özgüvenlerini yükselttiklerini ortaya koymaktadır (Hausenblas & Fallon, 2006). Egzersizin bu etkisi, sadece bedensel değişikliklerden kaynaklanmaz; aynı zamanda bireyin kendi bedeni üzerinde kontrol ve yetkinlik hissetmesi, başarı duygusu kazanması ve günlük yaşamda daha etkin bir rol alması ile ilgilidir. Bu süreç, kadınların özgüven ve beden algısını güçlendiren psikolojik bir süreç oluşturur ve sürdürülebilir faydalar sağlar. Dahası, egzersiz sadece bireysel anlamda değil, sosyal yaşam ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Düzenli egzersiz yapan bireyler, stresle başa çıkmada diğer bireylere göre daha başarılı, sosyal ilişkilerde daha aktif ve günlük yaşam aktivitelerine daha motive bir şekilde katılım gösterir. Kadınların özgüven ve beden algısının pozitif yönden artması için egzersizin bir strateji olarak kullanılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yarar sağlayabilecek önemli bir yaklaşımdır. Bu nedenle, kadın sağlığı ve psikolojisi alanında düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemi giderek daha fazla artmakta ve beden algısı ile özgüvenin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kısaca egzersiz, beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki, kadınların psikolojik ve fiziksel iyilik halini arttıran kapsayıcı bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Egzersiz, bireyin kendi bedeni üzerinde kontrol hissetmesini sağlarken, beden algısında olumlu değişiklikler ve özgüvenin artmasıyla birlikte, yaşam kalitesinin de yükselmesini sağlayan güçlü bir araç hâline gelir. Bu bağlamda, kadın sağlığı,

psikolojik iyi oluş ve sosyal uyum açısından egzersizin önemi giderek daha kritik bir rol oynamakta ve önemi artmaktadır.. Bu araştırmada egzersizin söz konusu psikolojik özgüven değişkenleri ve beden algısı üzerindeki etkileri incelenecek; farklı egzersiz türlerinin kadınların algısal ve duygusal deneyimlerini nasıl şekillendirdiği tartışılacaktır.

1. EGZERSİZİN KADINLARDA BEDEN ALGISINA VE ÖZGÜVENE ETKİLERİ

Beden benlik saygısı, genel benlik saygısının özel bir alanı olup kişinin bedeninin farklı yönlerine ilişkin olumlu veya olumsuz düşüncesini ifade eder ve sosyal değerlendirmeye yakından ilişkilidir. Kişiler kendi görünüşlerine, beden imajlarına ve fiziksel yeterliklerine önem verdiklerinde bunun genel benlik saygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Günümüz toplumundaki kültürel beklentiler, sosyal medya ve kişisel psikolojik durumlar kadınların bedenlerine olan düşüncelerini değiştirmekte bu sebeple sıklıkla bedenlerine yönelik olumsuz tutum sergilemelerine, benlik saygılarının düşmesine ve psikolojik sorunlar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Fardouly & Vartanian, 2016; Ersan & Kızıltan, 2017; Özdemir & Uyanık, 2019). Son dönemlerde gelişen teknolojiyle beraber dijital medya kullanımının artmasıyla kadınlarda standart beden algısına yönelik baskı da artmıştır. Araştırmalar, dijital ortamlarda yayılan “ideal beden” görsellerinin kadınlarda karşılaştırma ve memnuniyetsizliğe yol açtığını, düzenli egzersizin ise bu olumsuz etkileri azaltmada koruyucu rol oynadığını göstermektedir (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Ersan & Kızıltan, 2017; Özdemir & Uyanık, 2019). Özellikle günümüz modern toplumlarında kadın bedeni çoğu zaman belirli estetik standartlar üzerinden değerlendirilmekte olup, bu durum ise olumsuz beden algısı, yetersizlik duygusu ve özgüvenin düşük olması gibi psikososyal sorunlara ortam oluşturmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin sadece fiziksel sağlık üzerine olan olumlu etkileri ile değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâli, beden memnuniyeti ve kişisel güçlenme süreçleri üzerindeki gözle görülür katkılarıyla da dikkat çektiğini göstermektedir (Cash & Smolak, 2011).

Egzersiz, kadınların bedenlerini kontrol altına alma, güçlendirme ve beceri geliştirme deneyimleri aracılığıyla daha olumlu bir benlik saygısı oluşturmalarına ve benlik algısını yükseltmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle toplumsal olarak kadın bedeni üzerine oluşturulan baskıların çok fazla olduğu kültürlerde daha belirgin bir önem taşımaktadır. Fiziksel aktivitenin estetik kaygılardan bağımsız olarak, bedensel işlevsellik, dayanıklılık ve sağlıklı yaşam hedefleriyle bağdaştırılması, kadınların bedenleri hakkında kurdukları ilişkiyi daha bütüncül ve olumlu bir düzeye çıkarmaktadır (Hausenblas & Fallon, 2006). Bunun yanında düzenli egzersiz, öz-yeterlik duygusunu geliştirerek kadınların kişisel hedeflerine ulaşabileceklerine dair

inançlarını güçlendirmekte ve bunun sonucunda genel olarak özgüven düzeylerinde yükselme gözlenmektedir. Bu süreçte kadınların hem bireysel motivasyonları hem de sosyal etkileşimleri önemli bir rol oynamaktadır. Spor alanlarının veya ortamlarının sağlamış oldukları destekleyici sosyal çevre, kadınların kendilerini kabul edilmiş ve güçlendirilmiş hissetmelerine katkıda bulunmakta; aynı zamanda sosyal karşılaştırmayı daha sağlıklı bir zemine oturtmaktadır (Tiggemann & Williamson, 2000).

Psikolojik olarak baktığımızda ise düzenli ve istekli olarak yapılan egzersiz yalnız fiziksel uygunluk algısını geliştirmekle kalmayıp, öz-yeterlik, kontrol duygusu ve olumlu benlik algısının güçlenmesinde de etkili rol oynamaktadır (Bandura, 1997; Lindwall & Lindgren, 2005). Genç ve yetişkin kadınlarda ve vücutundan pek memnun olmayan bireylerde bu etkiler daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Sabiston vd., 2019). Ayrıca grup egzersizlerinin sosyal destek mekanizmaları oluşturarak kadınların özgüvenini yükselttiğini ve aidiyet duygusunun daha kuvvetli olmasını sağladığı bilinmektedir (Carron & Hausenblas, 1998). Egzersizin olumlu psikolojik etkileri, sadece fizyolojik iyileşmelerle kalmaz; aynı zamanda sosyo-psikolojik mekanizmalardan kaynaklanmaktadır. Kadınların düzenli olarak egzersize katılım sağlaması kendilerini fiziksel görünümlerinden ziyade bedenlerinin fonksiyonelliği üzerinden değerlendirmelerine yardımcı olmakta ve bu da olumlu bir “beden işlevselliği odaklanması” sağlamaktadır (Alleva vd., 2015). Özgüven ile ilişkisine bakıldığında, egzersiz deneyimi kadınların benlik yeterliği, başarıma duygusu ve fiziksel öz-yeterlik algılarını güçlendirmektedir. Araştırmalar, düzenli egzersiz yapan kadınların kendilerini daha güçlü, kontrol sahibi ve kendilerini yeterli hissettiklerini; bunun da genel özgüven düzeylerini gözle görülür bir biçimde yükselttiğini göstermektedir (McAuley vd., 2000). Özellikle birden fazla kişiyle yapılan egzersizler ve spor ortamlarının sunduğu sosyal destek, kadınların hem kendilerine hem de bedenlerine ilişkin daha pozitif tutumlar geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır.

2. KADINLARDA EGZERSİZİN FİZİKSEL ETKİLERİ

Düzenli egzersiz, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonunu iyileştirir. Kadınların vücutundaki yağ oranının azalması, kaslarının kuvvetlenmesi ve vücut şeklinin belirgin hale gelmesi, fiziksel görüntü açısından memnuniyetini artırır (Altıntaş & Akbulut, 2019). Yaman ve Tekkurşun Demir (2021), aerobik ve direnç antrenmanlarının kadınların vücutlarını daha güçlü ve sağlıklı algılamalarına yol açtığını ve bedensel memnuniyetin önemli derecede arttığını belirtmiştir. Egzersiz türü de önemlidir; kardiyo ağırlıklı aktiviteler kilo kontrolünü desteklerken, yoga ve pilates gibi daha az yoğunluklu egzersizler bedensel farkındalık ve

rahatlamayı artırır. Bu farklılık, kadınların hangi amaçla egzersiz yaptıklarına bağlı olarak beden algısındaki değişimi etkiler (Cash, 2012).

2.1. Egzersiz Türleri ve Beden Algısına Etkisi

Farklı egzersiz türleri beden algısı üzerinde farklı etkiler yaratır. Kardiyo egzersizleri örneğin tempolu yürüyüşler, bisiklet sürme ve yüzme gibi egzersizler vücuttaki yağ oranını düşürür. Bu sayede fiziksel görünüm iyileşerek kadınların özgüvenlerinin artmasına yol açar (Altıntaş & Akbulut, 2019). Direnç ve Kuvvet antrenmanları kadınların kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar. Kas kütlelerini arttırarak özgüveni yükseltir ve fonksiyonel memnuniyeti artırır (Yaman & Tekkurşun Demir, 2021). Pilates ve Yoga gibi egzersiz türleri kadınlarda esnekliği ve beden farkındalığını artırır. Vücut üzerinde olumlu etkiler yaratmaya ve kişinin olumlu bir tutum geliştirmesine olanak tanır (Cash, 2012). Bu farklılıklar, egzersiz programlarının bireyselleştirilmesi ve kadınların motivasyonlarına uygun olarak düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Egzersiz için gerekli motivasyon ve istek olmadığında bazen istemediğimiz sonuçlarla karşılaşmak mümkün olabilir. Sadece güzellik algısı için veya kilo vermek için yapılan egzersizler bedensel olarak memnuniyetsizliği arttırabilir ve egzersizden soğumaya yol açabilir (Altıntaş & Akbulut, 2019). Sosyal medyanın etkin bir biçimde kullanımı veya güzellik algılarının etkisi, kadınların egzersizi sadece görünüş amaçlı yapmaya yönlendirir. Beğenilme beklentisi ve diğer kişilerle karşılaştırma yapmak psikolojik stresi de beraberinde getirebilir (Tiggemann, 2015). Araştırmalarda, sadece görüntüye yönelik yapılan egzersizlerin motivasyonunun yeme bozukluğu ve beden memnuniyetsizliği riskini artırdığını göstermektedir (Hausenblas & Fallon, 2006).

Egzersizin beden algısı üzerine olumlu etkiler yaratabilmesi için motivasyon, hedefler ve program düzenlemesi oldukça önemlidir. Sağlık odaklı ve yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik egzersizler, kadınların bedenlerini daha gerçekçi ve güzel algılamasına yardımcı olur (Cash, 2012). Egzersiz programlarında çeşitlilik, kişisel hedefler, güvenli ortam ve sosyal destek unsurları, beden algısını iyileştirmede kilit bir role sahiptir (Yaman & Tekkurşun Demir, 2021). Eğitimciler ve spor uzmanları, kadınlara bedensel farkındalık ve sağlıklı hedefler konusunda onları yönlendirerek, egzersizin psikolojik ve fiziksel faydalarını arttırabilir.

2.2. Fiziksel Egzersizin Psikolojik Etkileri

Egzersiz, sadece fiziksel değil psikolojik faydalar da sağlar. Düzenli egzersiz yapan kadınlarda özsaygı ve benlik saygısı düzeyi, egzersiz yapmayan kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir (Yaman & Tekkurşun Demir, 2021). Grup egzersizleri, sosyal destek ve aidiyet duygusunu güçlendirerek kişinin kendini

kabul edilmiş ve önemli hissetmesini sağlar (Tiggemann, 2015). Kadınlar, egzersiz yoluyla bedensel güçlerini fark ettiklerinde, vücutlarını sadece estetik bir obje olarak değil, işlevsel ve etkin bir yapı olarak değerlendirme yaklaşımı gösterir (Cash, 2012). Aerobik egzersizler ve direnç egzersizleri, vücut kompozisyonunu iyileştirir, fiziksel güç ve dayanıklılığı artırır ve kişinin kendi yeteneklerine duyduğu güveni destekler (Fox, 2000). Egzersiz anında salgılanan endorfin, serotonin ve dopamin gibi hormonlar, ruh hâlini iyileştirir, kaygı ve stres düzeylerini düşürür ve özgüveni güçlendirir (Peluso & Andrade, 2005). Ayrıca egzersiz, kortizol düzeylerini düzenleyerek stresin olumsuz etkilerini düşürür ve psikolojik dayanıklılığı yükseltir.

Egzersiz sadece bireysel faydalar sağlamaz; takım sporları ve toplu egzersizler, sosyal etkileşimi güçlendirir ve kadınların sosyal özgüvenini yükseltir. Sosyal etkileşim, destek ve kabul, kişinin kendini değerli ve yetkin hissetmesini sağlar (McAuley vd., 2000). Yoga, pilates, aerobik veya dans gibi grup aktivitelerine katılan kadınlar, hem fiziksel açıdan hem de sosyal açıdan kendilerini daha güçlü ve özgüvenli hissetmektedirler. Sosyal sporlar, ayrıca kadınların kendilerini rahatça açıklamalarını kolaylaştırarak toplumsal katılımı artırır.

Farklı egzersiz türleri, özgüveni farklı boyutlarda etkiler: Aerobik egzersizler vücut direncini artırır, genel vücut performansını iyileştirir, dayanıklılığı yükseltir ve fiziksel yeterlilik hissi destekler. Direnç antrenmanları kas kuvvetini ve fiziksel kontrolü artırarak hem içsel hem de dışsal özgüveni güçlendirir. Pilates ve yoga gibi egzersizler zihinsel farkındalığı artırır, bedensel farkındalık kazandırır ve içsel özgüveni destekler (Craft & Perna, 2004).

Egzersizin özgüven üzerine olan etkisi, yaşam tarzına ve yaşa bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Araştırmalar, özellikle genç yetişkin ve orta yaş grubundaki kadınlarda düzenli yapılan egzersizlerin özgüveni açık bir şekilde artırdığını göstermektedir (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Düzenli ve programlı bir egzersiz programı, kişinin hem fiziksel yeteneklerini hem de psikolojik dayanıklılığını güçlendirir. Egzersiz düzeyi ve yoğunluğu, kişisel hedefler ve yaşam şartlarına göre planlanmalıdır.

Özgüven, farklı alt boyutlarda incelenebilir:

Beden özgüveni: Egzersiz, kadınların kendi görünüşünü yorumlama şeklini iyileştirir. Beden kompozisyonunda olumlu gelişimler olur, özgüveni artırır.

Sosyal özgüven: Grup egzersizleri ve sosyal spor etkinlikleri, bireylerin sosyal becerilerinin gelişmesinde, daha sağlıklı iletişim kurmada ve toplumsal ilişkilerde daha güvenli olmalarını sağlar.

Performans özgüveni: Egzersiz sırasında kazanılan fiziksel yetenekler, yapabileceğine olan inancın artması bireyin kendi yeterliliğine duyduğu inancı artırır (Sonstroem & Morgan, 1989).

Düzenli egzersiz, kadınlarda özgüveni geliştiren çok yönlü bir araçtır. Fiziksel sağlık, ruh hâli, sosyal ilişkiler ve özdeğer üzerinde oluşan olumlu etkiler, kadınların kendilerini hem bireysel hem de sosyal açıdan daha güçlü ve aktif hissetmelerini sağlar. Egzersiz türü, sıklığı ve düzeyi bireysel hedeflere göre oluşturumalı ve gerekirse psikolojik destekle birlikte planlanmalıdır. Egzersizin kadın yaşamına düzenli olarak yer edilmesi, özgüvenin kalıcı biçimde artırılmasını sağlar.

3. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu araştırmada ele alınan konular, düzenli yapılan egzersizlerin kadınlar üzerindeki benlik saygısı, özgüven, beden algısı ve baskıyı kaldırabilme üzerinde çok yönlü ve anlamlı etkiler yarattığını net bir biçimde sunmaktadır. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, düzenli yapılan egzersizlerin yalnızca fizyolojik iyileşme sağlamadığı; bunun yanında psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, sosyal aidiyet ve benlik algısı gibi önemli alanlarda da olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Özellikle toplumsal güzellik normları, sosyal medya etkisi ve kültürel baskıların kadınlar üzerinde oluşturduğu olumsuz beden algısı ve düşük özgüven duygusunun, egzersiz aracılığıyla üstünden gelinebileceği birçok çalışma tarafından desteklenmektedir.

Egzersizin bedenini yapabileceklerini ortaya çıkarması, yeteneklerini keşfetmesi ve işlevselliği artırması, kadınların bedenlerini sadece görünüm olarak değil, performans ve fonksiyonellik kapsamında değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum, modern literatürde “işlevsellik odaklı beden algısı” (functionality appreciation) olarak ifade edilen yaklaşım ile bağdaşmaktadır (Allema & Tylka, 2021). Bedenin yapamadıklarından çok neler yapabileceği üzerine yoğunlaşmak, hem etkili bir motivasyon sağlar hem de kadınlarda beden memnuniyetini güçlendiren etkili bir psikolojik strateji olarak görülmektedir. Araştırmalar, egzersizin bu işlevsel bakış açısını destekleyerek kadınlarda hem fiziksel özgüveni hem de genel benlik saygısını artırdığını ortaya koymaktadır. (Homan & Tylka, 2014).

Egzersiz türlerinin kişiden kişiye farklı psikolojik sonuçlar üretmesi, egzersizin bireyselleştirilmesi yani kişiye özgü bir programın gerekliliğini vurgulayan önemli bir sonuçtur. Kuvvet antrenmanlarının kadınlarda güç duygusunu artırarak özgüveni yükseltmesi, aerobik egzersizlerin stres azaltıcı ve enerji artırıcı etkileri, yoga ve pilates gibi aktivitelerin uygulamalarının ise farkındalık ve içsel bütünlük hissini güçlendirmesi literatür tarafından desteklenmektedir (Brick vd., 2020; Cox vd., 2019). Bu nedenle egzersizin beden algısı ve özgüven üzerindeki etkilerini optimize etmek için programların bireylerin beklenti, motivasyon ve fiziksel uygunluk düzeylerine göre bireysel olarak hazırlanması gerekmektedir.

Toplumsal ve kültürel koşullar değerlendirildiğinde, kadın bedenine yönelik dışsal baskılar ve güzellik ideallerinin, beden memnuniyetsizliğini artıran risk

faktörleri olduğu görülmektedir. Buna rağmen düzenli egzersiz, sosyal medya kaynaklı karşılaştırma davranışlarını azaltarak daha sağlıklı benlik değerlendirmeleri yapılmasına da yardımcı olmaktadır. Bu bulgu, güncel araştırmalarda egzersizin hem sosyal hem bilişsel süreçleri dönüştüren koruyucu bir unsur olarak açıklanmasıyla uyumludur (Fischer & Shaw, 2019). Grup egzersizlerinin sağlamış olduğu sosyalleşme, destek ve aidiyet duygusu da kadınların sosyal özgüven ve kendine yönelik değer algısını güçlendiren önemli mekanizmalar arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak, egzersiz kadınlarda beden algısı ve özgüveni geliştiren etkili, ulaşılabilir ve sürdürülebilir bir araç olarak değerlendirilebilir. Düzenli fiziksel aktivite, sadece fiziksel uygunluğu artırmakla yetinmeyip ; aynı zamanda kadınların toplumsal baskılar karşısında psikolojik dayanıklılık kazanmasına, benlik algısını güçlendirmesine ve yaşam kalite seviyesinin artmasında önemli katkılar sağlamaktadır. Bu doğrultuda uzmanlar, eğitimciler ve sağlık profesyonellerinin kadınlara yönelik egzersiz programlarını estetik odaklı değil, sağlık, çok yönlülük, psikolojik iyilik ve güçlenme amaçlı olarak uyarlanması önem taşımaktadır. Ayrıca egzersiz uygulamalarının psikolojik destekle birlikte uygulanması, özgüven ve beden memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerin daha kalıcı hâle gelmesini sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality appreciation: A new perspective on body image. *Body Image*, 36, 1–4.
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). Body functionality and positive body image: A review. *Body Image*, 14, 1–7.
- Altıntaş, D., & Akbulut, G. (2019). Kadınlarda aerobik ve direnç egzersizlerinin beden memnuniyeti üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(1), 45–56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Brick, N. E., Campbell, M. J., & Sheehan, R. B. (2020). Metacognition and sport and exercise performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101–108.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 242–248). San Diego, CA: Academic Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Tylka, T. L. (2019). Mind–body exercise and positive body image. *Body Image*, 31, 169–184.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Ersan, E., & Kızıltan, H. (2017). Sosyal medya ve kadın beden algısı ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 23–40.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Fischer, S., & Shaw, J. (2019). Social comparison and body image in the digital age. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(3), 120–145.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88–117). London: Routledge.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.

- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33–47.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motives and positive body image in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 632–640.
- Lindwall, M., & Lindgren, E.-C. (2005). Exercise and self-esteem: A longitudinal study of exercise and physical self-perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 347–356.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131–139.
- Özdemir, B., & Uyanık, G. (2019). Kadınlarda sosyal medya kullanımı ve beden memnuniyetsizliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 45–60.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sabiston, C. M., et al. (2019). Body image, physical activity, and mental health: A longitudinal study. *Body Image*, 28, 84–92.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21(3), 329–337.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41.
- Tiggemann, M. (2015). Media effects on body image. *Body Image*, 12, 123–127.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43(1–2), 119–127.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitpiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67.
- Yaman, E., & Tekkurşun Demir, F. (2021). Kadınlarda aerobik ve direnç egzersizlerinin beden algısı ve benlik saygısına etkisi. *Spor ve Egzersiz Bilimleri Dergisi*, 11(2), 99–115.

4. Bölüm

Kadınlarda Fiziksel Aktivite Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Yaşam

Mahsum ATIZ¹

GİRİŞ

Kadın sağlığı, hayat boyu biyolojik, ruhsal ve sosyal birleşenlerin dinamik etkileşimiyle oluşur. Fiziksel, zihinsel ve metabolik iyiliklerin hepsini kapsar. Fiziksel aktivitenin, sağlıklı beslenmenin, düzgün yaşam stilinin önemini anlamak kadın sağlığı açısından önemlidir. Sağlığı uzun vadede sürdürmek, kronik hastalıkların önüne geçmek birincil amaçtır (Warburton & Bredin, 2017).

Bu bölüm sağlık, fiziksel aktivite, zindelik, obezite; obezite ve sağlık arasındaki ilişki, beslenme, yeterli fiziksel aktiviteyi sürdürmek için öneriler gibi pek çok konuyu bütünleştirerek kadın sağlığını ele alacaktır. Bölümlerin her birinde, kadınların bilimsel olarak desteklenen stratejiler aracılığı ile sağlıklı bir yaşam tarzına nasıl ulaşabilecekleri ve sürdürebilecekleri konusunda daha geniş bir anlayışa katkıda bulunacaktır.

Fiziksel, ruhsal ve sosyal alanları kapsayan çok boyutlu olguya sağlık adı verilir. Kadınların hayatları boyunca etkili desteklenmesi bütünsel bir anlayışın sonucudur. Çocukluk, ergenlik, doğurganlık zamanı, menopoza ve yaşlılık dönemlerinin bütün aşamalarında sağlıklı davranışlara kadınlar yönlendirilmelidir. Bunların sonucunda kronik hastalıklar azalacak ve fonksiyonel kapasite artacaktır (Keskin ve Tokat, 2023). Sağlık, sadece hasta olmamak değildir. Fiziksel aktivite, stres kontrolü, kaliteli uyku ve doğru beslenme gibi düzenli yaşam tarzı alışkanlıklarının tam iyilik halinde olmasıdır. Adet dönemi, hamilelik, doğum sonrası ve menopoza gibi pek çok biyolojik olay yaşadıkları için sağlıkları, yaşam tarzı müdahalelerine dayanan, farklı bir yaklaşım ihtiyacı doğurur (World Health Organization, 2021).

Fiziksel aktivite, metabolik fonksiyonu düzenler, kalp-damar performansını destekler, stresi önler. Kas-kemik bütünlüğünü geliştirir; kadınların sağlıklarının korunmasında ve iyileştirilmesinde önemli bir görev üstlenir. Fiziksel aktivite düzenli yapıldığında vücut ağırlığını kontrol eder. İnsülin duyarlılığını iyileştirir, kardiyovasküler hastalık, şeker, kemik erimesi ve kanser gibi pek çok hastalığı önler. Fiziksel aktivitenin koruyucu yönleri arasında zekâ düzeyinin artması, anksiyete

¹ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0001-3329-0206

yönetimi, strese karşı dirençte bulunur. Hormonsal dalgalanmalar sırasında, psikolojik hal, metabolizma ve enerji dengesi önemli ölçüde etkilenir. Fiziksel aktivite, kadınlar için sağlıklı yaşamın temel ögesidir (Lee vd., 2012).

Obezite, bütün ülkeler için kadın sağlığı açısından en önemli tehditlerden biri olarak karşımıza çıkar. Çok fazla veya anormal yağ birikimi olarak bilinen obezite, ciddi metabolik işlev hasarına, kalp-damar komplikasyonlarına, üreme sorunlarına neden olur. Yaşam kalitesinin düşmesine neden olur. Kadın bireyler, hormonlar, doğurganlık gibi cinsiyete özgü faktörler sebebi ile obeziteyi erkeklerden farklı tecrübe ederler. Bu durum obezitenin cinsiyete göre değerlendirilmesi gerektiğini bize anlatır. Ancak egzersiz, dengeli beslenme gibi yaşam tarzına sağlıklı müdahaleler birincil koruyucudur. Aynı zamanda hastayı tedavi edici kolay stratejilerdir (World Health Organization, 2021).

Sağlıksız yaşam tarzı davranışlarının metabolik sonuçları, uzun vadeli sağlığı olumsuz yönde etkiler. Obezite, bu gerçeği ortaya çıkarır. Fiziksel aktivite ile kilo kaybı olmasa dahi kilo artışından korunulur. Bunun sonucunda hastalıklara karşı koruma sağlanır. Fiziksel aktiviteyi düzenli yapan kadınlarda enfeksiyon riski ve iç organda yağ birikmesi azalır. Bunlarla orantılı olarak kardiyovasküler verimlilik artar. Fizyolojideki bu değişiklikler hareketin; bir kadının hayatında metabolik sağlığı destekleyebilen ilaçsız bir müdahale olarak önemini vurgular. Bütün bunlar fiziksel aktivitenin kapsamlı sağlığı sürdürmek için de gerekli olduğunu gösterir (Swift, Johannes, Lavie, Earnest, & Chruch, 2018).

Beslenme, yaşamın bir diğer temel taşıdır. Fiziksel sağlık, bilişsel işlev, duygusal denge ve metabolik dengeyi etkileyen bir unsurdur. Organik gıdalar, vitaminler, mineraller ve temel yağ asitleri açısından zengin ve dengeli bir beslenmenin temelidir. Kadınların doğurganlık, kemik sağlığı ve hormonal düzenleme ile alakalı beslenme ihtiyaçları vardır. Bu durum demir, kalsiyum, D vitamini, folat ve temel yağ asitleri gibi temel besin öğelerinin yeterli alımını gerektirir. Beslenme yetersiz olduğunda, obeziteye, metabolik bozukluklara, yorgunluğa ve düşük fiziksel performansa olumsuz katkıda bulunur. Bunlarla baş etmenin yolu ise, bilimsel kanıtlara dayalı iyileştirilmiş beslenme şeklidir (Estruch vd., 2018).

Besin öğeleri, kadın sağlığını doğrudan etkileyen temel fizyolojik rolleri üstlenir. Proteinler, karbonhidratlar ve yağlar gibi besinler kas gelişimini desteklerken, enerji sağlar. Hormonları düzenler, günlük aktivitelere de yakıt oluşturur. Kalsiyum, magnezyum, B vitaminleri, demir ve antioksidanlar gibi mikro besinler ise; metabolik reaksiyonları, kemik yoğunluğunu, bilişsel sağlığı ve doğurganlığı artırır. Düzenli âdet kanaması, doğurganlık sebebi ile demir, folat ve D vitamini eksikliği riskinde artış olur. Besin öğelerinin yaşamın tüm evrelerinde yeterli miktarda alınması, optimum sağlık ve hastalıkların önlenmesi için çok gereklidir (World Health Organization, 2020).

Egzersiz ve dengeli beslenme önerileri, sağlıklarını iyileştirmek, hastalıkları önlemek isteyen kadınlar için bilimsel rehberlik sunar. Orta ve yoğun fiziksel aktivite, güç antrenmanı, esneklik egzersizleri ve Akdeniz/DASH diyeti gibi dengeli beslenme düzenlerinin entegrasyonu vurgulanır. Uygulama düzenli olduğuunda, bu yaşam tarzı stratejileri fiziksel uygunluğu artırırken; metabolizmayı düzenler. Psikolojiyi iyileştirir, sağlıklı vücut kompozisyonunu korur. Uzun vadeli refahı olumlu etkiler. Çalışmalar, beslenme ve fiziksel aktivitenin, sağlık sonuçlarını iyileştirme, kronik hastalıkları önleme ve kadınlarda işlevsel uzun ömürlülüğu destekleme konusunda tek başına üstün olduğuunu güçlü bir şekilde göstermektedir (Jensen vd., 2014).

1. SAğLIK

Sadece hastalıkların yokluğu değil fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik haline sağlık adı verilir. Bu geniş çerçeveden bakıldığında özellikle kadınlar için yaşam boyu geçerli bir tanımdır. Sağlığın kapsamlı bir şekilde anlaşılması, yaşam tarzı davranışları, çevresel koşullar, sosyoekonomik durum ve sağlık hizmetlerine erişim kadınlar için oldukça önemlidir. Adet dönemi, gebelik, doğum sonrası iyileşme ve menopoza vücut üzerinde önemli değişiklikler oluşturur. Bütün bunlar uzun vadeli refahı etkileyen önemli fizyolojik durumlardır. Fiziksel aktivitenin sürekliliğu, dengeli beslenme, kaliteli uyku ve stres kontrolü stratejileri günlük yaşama dahil edildiğinde kadınların sağlık sonuçları önemli ölçüde iyileşir. Bu da reaktif tıbbi müdahalelerden ziyade önleyici sağlık yaklaşımlarının önemini vurgular (World Health Organization, 2021).

Beden sağlığının korunması; kardiyovasküler, kas-iskelet sistemi, endokrin ve metabolik sistemler de dahil olmak üzere birbiriyle bağlantılı çeşitli sistemlerin işleyişini gerektirir. Bunların tümü sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını olumlu etkiler. Kardiyovasküler sağlık kadınlar için özellikle önemlidir. Kalp hastalıklar önde gelen ölüm nedenlerinden biridir. Fiziksel aktivite düzenli olduğuunda kalp debisini artırır, kan basıncını düşürür, lipit profillerini iyileştirir ve damar fonksiyonunu güçlendirir. Bunlar kronik hastalık riskini önemli ölçüde azaltan fizyolojik uyumlardır. Aynı zamanda, fiziksel iyilik hali güçlü kas-iskelet sistemi fonksiyonunu da kapsar. Bu fonksiyon, özellikle menopoza döneminde hormonal değişimlerle tehlikeye girer. Hormonal değişimler kemik kaybını hızlandırır, osteoporoz riskini artırır ve kas kütleini azalmaya neden olur. Güç egzersizlerini benimsemek, yeterli kalsiyum ve D vitamini alımını sürdürmek bu riskleri önemli ölçüde azaltır. Yaşlanma boyunca işlevsel bağımsızlığın sürdürülmesine yardımcı olur (Nelson vd., 2007).

Psikolojik sağlık, kadınların refahının önemli bir bileşenidir. Beslenme, fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve uyku kalitesi gibi yaşam tarzı davranışları psikolojik

sağlıkla doğru orantılıdır. Hormonsal dalgalanmalar, sosyal baskılar, bakım sorumlulukları nedeniyle anksiyete ve depresyon yaşama olasılığı erkeklere göre daha fazladır. Fiziksel aktiviteyi düzenli yapmak, ruh halini iyileştiren, stresi azaltan ve bilişsel performansı artıran hormonların salınmasını artırır. Bunun ile kan şekeri seviyelerini düzenler ve iltihabı azaltır, zihinsel sağlığı olumlu etkiler. Yapılan çalışmalar, omega-3 yağ asitleri, antioksidanlar, tam tahıllar ve yağsız proteinler açısından zengin diyetlerin kadınlarda depresyon ve bilişsel gerileme riskini azalttığını gösterir. Zihinsel ve beslenme sağlığının birbirine bağlı yapısını güçlendirir (Lopresti & Jacka, 2015).

Sosyal sağlık, anlamlı ilişkileri, destekleyici kültürel ortamları ve sosyal kaynaklara erişimi kapsar. Bunların tümü refah ve dayanıklılığa katkı sağlar. Genellikle kadınlar profesyonel, ailevi ve bakım sorumlulukları da dahil olmak üzere hem hayatı zenginleştirebilen hem de stresi artırabilen birden fazla sosyal role sahiptirler. Sosyal ağların güçlü olması ile; ölüm oranlarının azalması, psikolojinin iyileşmesi ve kronik rahatsızlıklarla başa çıkma becerisinin artması doğru orantılı bulunmuştur. Aktif yaşam sunan, sağlıklı beslenme ortamlarını ve erişilebilir sağlık hizmetlerini teşvik eden topluluklar, kadınların sağlık sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirir. Sosyal yapı, yaşam boyu refahı şekillendirmekte önemlidir. Araştırmalar, özellikle günlük sorumlulukları, öz bakımı zorlaştırabilen kadınlar için bireysel sağlık davranışlarının sürdürülebilir ve etkili olabilmesi için daha geniş sosyal sistemler tarafından desteklenmesini belirtir (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015).

Sağlık; yaşam tarzı davranışları, biyolojik faktörler, zihinsel ve duygusal denge ve sosyal destek sistemleri tarafından şekillendirilen çok boyutlu bir kavramdır. Aktivite, dengeli beslenme, ruh sağlığı bakımı ve toplum katılımı gibi önleyici yaklaşımlar, dayanıklılığı artırır, kronik hastalıkları önler ve yaşam kalitesini yükseltir. Çalışmalar, sağlıklı davranışları erken yaşta benimseyen ve bunları yetişkinlik döneminde de sürdüren kadınların daha uzun yaşadıklarını, fiziksel işlevlerinin iyileştiğini, hastalık yüklerinin azaldığını ve psikolojik iyilik hallerinin arttığını tutarlı bir şekilde sunar. Bu bütüncül anlayış, bu bölümün sonraki bölümleri için temel oluşturur (Warburton & Bredin, 2017).

2. FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL UYGUNLUK

Fiziksel aktivite, yaşamın bütün zamanlarında fizyolojik, metabolik ve psikolojik faydalar sağlayan kadın sağlığının temel bir ögesidir. Enerji üretimi ve harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanan fiziksel aktivite, günlük görevler, mesleki aktiviteler, eğlence amaçlı egzersizler ve yapılandırılmış antrenman programları dahil olmak üzere geniş bir davranış bütününden oluşur. Kadınlar için fiziksel aktivite, metabolik dengeyi, kardiyovasküler verimliliği, kas-

iskelet sistemini ve duygusal dengeyi sürdürmede özellikle hayatı bir rol üstlenir. Kanıtlar, aktif bir yaşam tarzı sürdüren kadınların, hareketsiz bireylere kıyasla daha düşük kronik hastalık oranları, gelişmiş bağışıklık fonksiyonu ve daha iyi yaşam kalitesi yaşadığını ispatlar (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Fiziksel uygunluğu anlamak, farklı hareket türlerinin genel sağlığa nasıl katkıda bulunduğunu belirlemek için önemlidir. Kalp ve solunum açısından dayanıklılık, dolaşım ve solunum sistemlerinin sürekli aktivite sırasında oksijen sağlama yeteneğini temsil eder. Uzun vadeli sağlığın en kritik belirteçlerinden biridir. Kardiyovasküler uygunluk, kardiyovasküler hastalık, diyabet, metabolik sendrom ve erken ölüm riskinin azalmasıyla alakalıdır. Aerobik egzersiz ayrıca damar elastikiyetini artırır, kan basıncını düşürür ve mitokondriyal fonksiyonu geliştirir. Daha iyi enerji kullanımına ve günlük işler sırasında daha az efor kullanımına sebep olur. Yürüyüş, yüzme, bisiklet sürme ve koşu gibi aktiviteler, kardiyovasküler dayanıklılığı artırır. Kronik hastalıkları önlemek için etkili yöntemdir (Ross vd., 2016).

Güç ve dayanıklılık, mevcut durumu korumada ve sakatlanmayı düşürmede son derece önemlidir. Östrojen seviyesinin yüksek olup testosteron seviyesinin düşük olmasından kaynaklanan kas ağırlığının daha az olması sakatlık riskini artırır. Bir diğer açıdan postmenopozal dönemde sarkopeni hızının artmasıyla beraber kas hacmini, eklem sabitliğini, metabolik hız ve postürü korumak için kuvvet gelişim antrenmanı daha da ön plana çıkar. Temel olarak ağırlık kaldırmaya yönelik antrenmanlar kemik kütesinin korunmasına yardım eder. Ayrıca vücut kompozisyonunu koruyup osteoporozun ilerlemesini yavaşlatır. Araştırmalar, haftada iki defa, iki gün kuvvet gelişim antrenmanı yapmanın, metabolizma hızını koruma, diyabet oluşma riskini azalttığını kanıtlar. Her hafta en az iki gün kuvvet antrenmanı dahil etmek; metabolik fonksiyonu önemli ölçüde iyileştirir ve kadınlarda obezite, kardiyovasküler hastalık ve insülin direnci gibi kronik rahatsızlıklar azalır (Westcott, 2012).

Esnek olmak, eklem hareketliliğine, duruşa ve yaralanmaların önlenmesine katkıda bulunan fiziksel uygunluğun bir diğer önemli parçasıdır. Kadın bireyler, bağ dokusu elastikiyeti ve eklem yapısındaki farklılıklar nedeniyle genellikle erkeklerden daha fazla doğal esnekliktedir. Ancak esneklik yaş, fiziksel hareketsizlik ve hormonal değişikliklerle birlikte düşüş gösterir. Esnemek için rutinler, yoga ve hareketlilik egzersizleri, hareket açıklığını korur. Kas sertliğini azaltır ve fonksiyonel hareketi destekler. Esneklik hareketleri, kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarını hafifletir, duruşu iyileştirir. Bakım verme ve günlük aktivitelerin fiziksel taleplerini karşılar. Özellikle hamilelik ve doğum sonrası iyileşme döneminde elzemdir. Çalışmalar, esneklik antrenmanının hareket verimliliğini artırdığını ve kas-iskelet sistemi gerginliğini azaltmaya katkıda bulunduğunu

gösterir. Bu nedenle kuvvet ve aerobik aktivitelerin gerekli bir tamamlayıcıdır denilebilir (Behm, Blazevich, Kay, & Mchuge, 2016).

Vücut kompozisyonu, metabolik fonksiyon, hormonal denge ve hastalık riski üzerindeki doğrudan etkisi nedeniyle belki de kadın sağlığının en önemli göstergelerindendir. Kadın bireyler, üreme fonksiyonu için gerekli olan vücut yağının daha yüksek bir yüzdesini doğal olarak depolar. Ancak aşırı yağ, kronik hastalık riskinde artmaya neden olur. Hormonsal değişiklikler, özellikle menopoz döneminde östrojen seviyelerinin düşmesi, karın çevresinde yağ birikimini teşvik eder. Normal vücut ağırlığına sahip kadınlarda bile kardiyometabolik riski artırır. Egzersiz, özellikle aerobik ve direnç antrenmanlarının birleşimi, yağsız kas kütlelerini artırır ve yağ kütlelerini azaltarak vücut kompozisyonunu etkili bir şekilde iyileştirir. Sürdürülebilir metabolik sağlığa ve hastalıkların önlenmesine katkı sağlar. Kanıtlar, fiziksel olarak aktif kadınların yaştan bağımsız olarak daha sağlıklı vücut kompozisyon profillerini koruduğunu belirtir. Yaşam boyu düzenli egzersizin önemini vurgular (Donnelly vd., 2009).

Fiziki zindelik; kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü, kas dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu birlikte ele alınır. Kadınlarda sağlığı desteklemek, hastalıkları önlemek ve uzun ömürlülüğü desteklemek için doğru orantılı bir şekilde çalışarak etki eder. Bütün bileşenler, işlevsel yeteneğe, metabolik verimliliğe ve psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunur. Dengeli fiziksel aktivite, kapsamlı bir refah için vazgeçilmezdir. Çalışmalar, optimum sağlık sonuçlarına ulaşmak için aerobik antrenmanı, direnç antrenmanı, esneklik egzersizleri ve günlük hareket gibi çeşitli egzersiz yöntemlerini büyük ölçüde destekler. Bu yaklaşım, kadınların yaşam boyu bağımsızlıklarını, canlılıklarını ve yüksek bir yaşam kalitesini koruyabilmelerini mümkün kılar (Garber vd., 2011).

3. OBEZİTE KAVRAMI

Obezite, önemli sağlık riskleri oluşturur. Aşırı veya anormal yağ birikimi ile karakterizedir. Karmaşık, çok faktörlü kronik bir hastalıktır. Bireyleri boy, kilo, kilolarına göre; kilolu veya obez olarak sınıflandıran vücut kitle indeksi (VKİ) obeziteyi tanımlamakta kullanılır. Obezite, vücut yağ dağılımını, metabolik sağlığı ve hormonal düzenlemeyi içeren daha ayrıntılı bir klinik kavramdır. Vücut kitle indeksi yaygın olarak kullanılan bir tarama aracı olmaya devam etse de kas kütlesi, kemik yoğunluğu, yağ kalitesi ve viseral yağ seviyelerindeki değişiklikleri yakalamada başarısızdır. Kadın bireyler için bu ayrımlar, üreme ihtiyaçları, hormonsal döngüler ve kısmen östrojen tarafından yönlendirilen yağ depolama kalıpları gibi cinsiyete özgü fizyolojik farklılıklar nedeniyle özellikle gereklidir. Bunların sonucunda, obezitenin modern tanımları, uzun vadeli kilo düzenlemesini

ve hastalık riskini etkilemek üzere etkileşimde bulunan biyolojik, davranışsal, çevresel ve genetik faktörleri dikkate alır (Hruby & Hu, 2015).

Kadın bireyler arasında obezitenin küresel yaygınlığı, beslenme düzenlerindeki değişiklikler, hareketsiz yaşam tarzları, kentleşme, psikolojik stres ve sosyoekonomik eşitsizlikler nedeniyle son birkaç yılda önemli ölçüde artmıştır. Dünyadaki kadınlar, besleyici gıdalara sınırlı erişim, bakım rollerine ilişkin kültürel beklentiler, yapılandırılmış fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalması ve yaşam boyu hormonal değişimler gibi kilo almaya yatkınlığı artıran çevresel zorluklarla karşı karşıyalar. Bu tür etkenler, kalori alımının sürekli olarak harcananı aştığı bir enerji dengesizliğine katkıda bulunur. Hamilelik, doğum sonrası iyileşme ve menopoza gibi belirli yaşam evreleri, uzun vadeli kilo korumayı destekler. Kadınlar arasında obezitedeki küresel artış yalnızca bireysel bir davranış meselesi değil, daha geniş toplumsal ve çevresel koşulların bir oluşumdur (World Health Organization, 2021).

Obezite, vücudun enerjiyi nasıl depolayıp kullandığını belirleyen endokrin düzenleme, metabolik süreçlerden büyük ölçüde etki altında kalır. Hormonlar iştah düzenlemesinde, yağ dağılımında ve enerji metabolizmasında kritik roller üstlenir. Östrojenin etkisiyle erken yetişkinlik döneminde genellikle yağ kalça ve uyluk çevresinde jineoid bir düzende vücutlarında depolar. Süren bu düzen daha düşük kardiyometabolik riskle alakalıdır. Menopoz esnasında östrojen seviyeleri keskin bir şekilde iner. Karın çevresindeki yağda artış ile karakterize android yağ dağılımına doğru bir kaymaya neden olur. Toksik yağlanma (viseral), metabolik olarak aktiftir. İnsülin direnci, sistemik inflamasyon ve yüksek kardiyometabolik riskle güçlü bir şekilde orantılıdır. Hormonal geçiş, kadınların orta yaşta, diyetlerinde veya aktivite seviyelerinde büyük değişiklikler olmasa bile sıklıkla artan kilo alımı ve metabolik işlev bozukluğu yaşadıklarının nedenini açıklar (Lovejoy, Champagne, De Jonge, Xie, & Smith, 2008).

Epigenetik ve genetik faktörler de kadınlarda obezite riskine önemli ölçüde etkiler. İlişki çalışmaları, vücut ağırlığı, yağ dağılımı ve iştah düzenlemesiyle ilişkili yüzlerce lokus belirlemiştir ve bunların çoğu cinsiyete özgü etkilerdir. Stres, beslenme ve çevresel etkenlerin tetiklediği epigenetik değişiklikler; gen ifadesini obeziteyi teşvik edecek şekilde değiştirir. Mesala, olumsuz çocukluk deneyimleri, sosyoekonomik zorluklar ve kronik stres, kortizol seviyelerini yükseltir. Uzun vadeli metabolik düzensizliğe yol açar. Kronik stres yaşayan kadınlar stres kaynaklı kilo alımına karşı daha savunmasızdır. Biyolojik ve psikososyal mekanizmalar, obezitenin yalnızca irade gücünün bir sonucu olmadığını, yaşam boyu gelişen iç ve dış etkilerin karmaşık bir etkileşimi olduğunu gösterir (Kong, Sturgis, & Bates, 2020).

Obezite klinik olarak, kardiyovasküler hastalık, diyabet, hipertansiyon, dislipidemi, osteoartrit, uyku apnesi, kısırlık, meme ve endometriyal kanser gibi hastalıklar dahil olmak üzere çok sayıda kronik hastalığın riskini olumsuz etkiler. Obezite kadınlarda, adet düzenini bozar, yumurtlamayı bozar. Gebelik diyabeti, preeklampsi ve doğum sonrası kilo tutulumu gibi gebelik komplikasyonları riskini artırır. Üreme sağlığını da olumsuz etkiler. Fazla yağ dokusuyla ilişkili inflamatuvar süreçler oksidatif strese ve metabolik işlev bozukluğuna katkıda bulunur. Etkili bir şekilde yönetilmezse zamanla kötüleşen bir dizi sağlık sorunu oluşur. En önemlisi, vücut ağırlığının yüzde 5 ila 10'u gibi mütevazı bir kilo kaybı bile metabolik belirteçlerde, kardiyovasküler fonksiyonda ve üreme sağlığı sonuçlarında önemli iyileşmelere yol açar. Obeziteyle ilişki riskini tersine çevirmek veya azaltmak için yaşam tarzı temelli müdahalelerin potansiyeli vardır (Jensen vd., 2014).

Obezite, önleme, erken müdahale ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıklarını vurgulayan çok yönlü, kanıta dayalı bir yaklaşım gerektiren önemli bir halk sağlığı sorunudur. Obezite kadınlarda tek başına anlaşılamazdır. Metabolik sağlığı şekillendiren hormonal, üreme, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler bağlamında değerlendirilmesi gerekir. Egzersiz, dengeli beslenme, davranışsal destek ve yapısal politika değişiklikleri, obezite yaygınlığını azaltır. Kişisel bir başarısızlıktan ziyade kronik bir hastalıktır (Bray, Kim, & Wilding, 2017).

4. OBEZİTE, SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Obezite, sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki son derece birbirine bağlıdır. Her faktör diğerlerini karmaşık ve çift yönlü bir şekilde etkiler. Obezite, kardiyovasküler hastalık, Tip 2 diyabet, metabolik sendrom ve bazı kanserler gibi kronik hastalık riskini önemli ölçüde artırır. Aynı zamanda genel fonksiyonel kapasiteyi ve yaşam kalitesini de düşürür. Ancak düzenli fiziksel aktivitenin kilo alımını önlediği, vücut kompozisyonunu iyileştirdiği ve obeziteyle ilişkili birçok olumsuz metabolik etkiyi hafiflettiği bilinir. En önemlisi, fiziksel aktivite kilo kaybı olmasa bile sağlık açısından faydalar sağlar. Hareket ve enerji harcamasının uzun vadeli sağlığa bağımsız olarak katkıda bulunduğunu gösterir (Swift, Johannes, Lavie, Earnest, & Chruch, 2018).

Hareketsizlik, enerji dengesizliğine ve buna bağlı yağ birikimine birincil katkıda bulunan etkidir. Uzun süre oturma, işe gidip gelme ve boş zamanlarında ekran başında kalma gibi davranışlar günlük enerji harcamasını azaltırken obezite riskini artırır. Bu risk kadınlarda, bakım sorumluluklarıyla ilgili zaman kısıtlamaları, yapılandırılmış egzersizlere katılımın azalması ve güvenli egzersiz ortamlarına sınırlı erişim gibi sosyal ve kültürel faktörlerle genellikle daha da artar. Çalışmalar, haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan kadınların, hareketsiz akranlarına kıyasla daha düşük VKİ, azalmış merkezi yağlanma ve

iyileşmiş kardiyovasküler ve metabolik sağlık sonuçları sergilediğini tutarlı bir şekilde gösterir (Warburton & Bredin, 2017).

Egzersiz, koruyucu etkilerini birden fazla fizyolojik yolla gösterir. İnsülin duyarlılığını artırır, sistemik inflamasyonu azaltır. Lipit metabolizmasını iyileştirir ve vücutta uygun yağ dağılımını destekler. Antrenman öncelikle toplam ve iç organ yağını azaltır, kardiyometabolik riski düşürür. Direnç antrenmanı yağsız kas kütlelerini korur ve artırır. Bu da daha yüksek bir bazal metabolizma hızına katkı sağlar. Düzenli egzersiz iştah, enerji harcaması ve yağ depolamasının kritik düzenleyicileri olan kortizol, leptin ve grelin seviyelerini düzenler. Hormonal dengeyi olumlu yönde etkiler. Adaptasyonlar sonucunda, hormonal değişikliklerin kilo alımına ve metabolik işlev bozukluğuna yatkınlık yaratabileceği üreme geçişleri, gebelik, doğum sonrası ve menopoz dönemlerinde kadınlar için özellikle gereklidir (Ross vd., 2016).

Egzersiz diyet değişiklikleri ile birleştiren davranışsal müdahaleler, obezitenin önlenmesi ve yönetimi için en etkili stratejilerdir. Çalışmalar, kalori kısıtlaması veya besin açısından zengin diyet planlarıyla birlikte yapılandırılmış egzersiz programlarına katılan kadınların, yalnızca diyet tavsiyesi alanlara kıyasla vücut yağında daha fazla azalma, insülin duyarlılığında iyileşme ve gelişmiş kardiyovasküler zindelik yaşadığını gösterir. Bu kombine müdahaleler, stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi, öz yeterliliğin artması ve uzun vadeli yaşam tarzı değişikliklerine daha fazla uyum gibi psikososyal faydalar da sağlar. Bulgular, fiziksel aktivite, diyet ve obezite yönetimi arasındaki sinerjik ilişkiyi vurgulayarak, çok boyutlu müdahalelerin kadınlarda daha iyi sağlık sonuçları sağladığını gösterir (Donnelly vd., 2009).

Kanıtlar, fiziksel aktivitenin, fazla kilolu bireylerde bile obezitenin olumsuz sağlık sonuçlarını hafifletebileceğini gösterir. Egzersiz rutinlerini sürdüren kadınlar, benzer vücut kütlelerine sahip hareketsiz kadınlara kıyasla genellikle gelişmiş kardiyovasküler fonksiyon, daha düşük inflamasyon belirteçleri ve daha iyi glikoz regülasyonu sergiler. Formda ama şişman paradigması olarak da adlandırılan bu olgu, yalnızca kilo vermeye odaklanmak yerine hareket ve zindeliğe öncelik vermenin önemini anlatır. Bu yaklaşım fonksiyonel kapasiteyi, metabolik sağlığı ve yaşam kalitesini vurgular. Her yaştan ve vücut yapısından kadın için sürdürülebilir ve gerçekçi sağlık hedeflerini destekler (Lee vd., 2012).

Obezite, sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye aracılık eder. Toplumsal egzersiz programlarına, destekleyici sosyal ağlara ve kültürel açıdan duyarlı sağlık eğitimine erişimi olan kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılma ve daha sağlıklı beslenme davranışları benimseme olasılığı daha fazladır. Fakat mahalle güvenliği endişeleri, zaman eksikliği, ekonomik kısıtlamalar, beslenme ve egzersiz hakkında sınırlı bilgi gibi yapısal engeller obezite riskini olumsuz etkiler. Yapısal ve

davranışsal belirleyicileri ele alan kapsamlı halk sağlığı stratejileri, farklı popülasyonlardaki kadınlar arasında obezite yaygınlığını azaltmak ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için gereklidir (Holliday, Gould, McGowan, & Lewis, 2017).

Sonuçta, obezite, sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki etkileşim çok boyutludur. Egzersiz, obeziteye karşı hem koruyucu hem de tedavi edici bir önlem olarak hizmet eder. Fiziksel ve ruhsal sağlığı geliştirir ve aşırı yağlanmayla ilişkili metabolik sonuçları azaltır. Kadınlarda, düzenli egzersiz rutinlerini dengeli beslenme ve destekleyici sosyal ve çevresel yapılarla bütünleştirmek, uzun vadeli sağlığı korumak, yaşam kalitesini iyileştirmek ve kronik hastalıkları önlemek için kritiktir. Obezite değiştirilebilir bir risk faktörüdür. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamın temel bir bileşeni olarak teşvik edilmesi, sürdürülebilir, cinsiyete özgü müdahaleleri meydana getirir (Swift, Johannes, Lavie, Earnest, & Chruch, 2018).

5. BESLENME

Beslenmek, kadın sağlığında temel bir rol oynar. Fiziksel performansı, metabolik işlevi, bilişsel kapasiteyi ve genel yaşam kalitesini etkiler. Beden fonksiyonlarını sürdürmek, üreme sağlığını desteklemek ve kardiyovasküler hastalık, osteoporoz, obezite ve diyabet gibi kronik hastalık riskini azaltmak için yeterli enerji ve temel besin alımı önemlidir. Kadınlarda, hormonal dalgalanmalar, âdet kanaması kaybı, gebelik, emzirme ve menopoz gibi biyolojik faktörler nedeniyle beslenme sorunları görülür. Bunların tümü besin gereksinimlerini ve enerji metabolizmasını etkiler. Mesala, adet döneminde demir ihtiyacı artar, kalsiyum ve D vitamini kemik sağlığı için kritik öneme sahiptir. Omega-3 yağ asitleri kardiyovasküler ve bilişsel işlevi destekler. Yeterli makro ve mikro besin içeren dengeli bir beslenme, bir kadının yaşam boyu sağlığını sürdürmesi için elzemdir (Givens & Gibney, 2006).

Beslenme düzenleri uzun vadeli sağlık sonuçları üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Çalışmalar, sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar açısından zengin diyetler tüketmenin, aynı zamanda ultra işlenmiş gıdaları, ilave şekerleri ve doymuş yağları en aza indirmenin faydalarını sürekli olarak destekler. Akdeniz diyeti veya Hipertansiyonu Durdurmak İçin Diyet Yaklaşımları (DASH) diyeti gibi modeller, azalmış kardiyovasküler risk, iyileşmiş metabolik belirteçler ve daha düşük obezite prevalansı ile orantılıdır. Kadınlarda, bu tür diyet modellerine bağlı kalmak daha iyi hormonal düzenlemeye, kemik sağlığına ve üreme sonuçlarına da katkı sağlar. Beslenme fiziksel aktivite ile sinerjik olarak etkileşime girer. Böylece yeterli besin alımı enerji metabolizmasını, kas iyileşmesini ve sürdürülebilir performansı destekler. Düzenli egzersiz besin kullanımını ve metabolik verimliliği artırır (Estruch vd., 2018).

Karbonhidratlar, proteinler ve yağların yanı sıra mikro besinler de kadın sağlığının kritik belirleyicisidir. Demir, hemoglobin sentezi ve oksijen taşınması için

gereklidir, eksikliği anemiye, yorgunluğa ve egzersiz toleransının azalmasına neden olur. D vitamini ve kalsiyum, özellikle menopoz döneminde kemik mineral yoğunluğunun korunmasında ve osteoporoz riskinin azaltılmasında etkilidir. Folat, DNA sentezi için gereklidir ve özellikle üreme çağındaki kadınların gebelik sırasında nöral tüp defektlerini önler. Vitaminle; C, E vitaminleri gibi antioksidanlar enerji metabolizmasına, bağışıklık fonksiyonuna ve oksidatif strese karşı korumaya katkı sağlar. Besin maddelerinin beslenme yoluyla, gerektiğinde takviyelerle ve gıda güçlendirme programlarıyla yeterli miktarda alınmasını sağlamak, kadınların koruyucu sağlık stratejilerindendir (World Health Organization, 2020).

Beslenmenin sıklıkla göz ardı edilen ancak önemli bir bileşeni hidrasyondur. Sıvı alımının yeterli olması, termoregülasyon, sindirim, besin taşınması ve bilişsel işleve katkıda bulunur. Kadınlar için vücut ölçülerine, aktivite seviyelerine, çevre koşullarına ve üreme durumlarına bağlı olarak farklı sıvı ihtiyaçları doğar. Gebelik ve emzirme döneminde anne ve bebek sağlığını desteklemek için sıvı ihtiyacı fazla olur. Az yağlı süt, su ve bitki çayları önerilen kaynaklardır. Şekerli içecekler ise aşırı kalori alımına ve obezite riskine katkıda bulundukları için sınırlandırılır. Eksik sıvı alımı dayanıklılığı, gücü ve genel performansı olumsuz etkiler. Yeterli sıvı alımının sağlanması özellikle fiziksel olarak aktif kadınlar için elzemdir (Sawka, Cheuvront, & Carter, 2007).

Zihinsel sağlık ve bilişsel işlev üzerinde beslenmenin de derin bir etkisi vardır. Sebze, meyve, tam tahıllar, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar açısından zengin diyetler; depresyon, anksiyete ve bilişsel gerileme riskinin azalmasıyla alakalıdır. Fakat, işlenmiş gıdalar, rafine şekerler ve sağlıksız yağlar açısından zengin diyetler, daha kötü ruh hali, artan inflamasyon ve bozulmuş bilişsel performansla ilgilidir. Stres ile başa çıkan, profesyonel ve ailevi sorumlulukları idare eden ve hormonal değişimleri yöneten kadınlar için beslenme kalitesi, psikolojik refahı önemli ölçüde etkileyebilen değiştirilebilir bir etkidir. Beslenme uygulamalarını düzenli fiziksel aktiviteyle birleştirmek hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılığı artırır. Kadınlar için yaşam tarzı müdahalelerinin bütünsel faydalarını iyileştirir (Lopresti & Jacka, 2015).

Özet olarak, beslenme kadın sağlığının temel bir unsurudur. Enerji dengesini, metabolik verimliliği, üreme fonksiyonunu, kemik sağlığını, bilişsel performansı ve hastalıkların önlenmesini etkiler. Beslenme düzeninin sağlıklı olması, yeterli makro ve mikro besin alımı, yeterli sıvı alımı ve beslenmenin fiziksel aktiviteyle bütünleştirilmesi, yaşam boyu sağlıklı yaşamın temelidir. Kadın bireylerin kendine özgü fizyolojik ve hormonal ihtiyaçlarına göre uyarlanmış, kanıta dayalı beslenme stratejileri, yaşam kalitesini iyileştirir. Hastalık riskini azaltır ve yaşam boyu fonksiyonel kapasite artar. Egzersiz ile beslenme kalitesine gereken özenin

gösterilmesi, kadınlar arasında sürdürülebilir sağlık sonuçlarını teşvik etmek için en etkili yaklaşımdır (Givens & Gibney, 2006).

6. BESİN ÖĞELERİ

Besinler, yaşamın, büyümenin ve sağlığın sürdürülmesi için gereklidir. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar gibi makro besinler ile fizyolojik süreçleri düzenleyen, enzimatik reaksiyonları destekleyen ve hücresel işlevi sürdüren vitaminler ve mineraller de dahil olmak üzere mikro besinler olarak sınıflandırılır. Kadın bireyler için, cinsiyete özgü fizyolojik gereksinimler, hormonal dalgalanmalar ve üreme ihtiyaçları nedeniyle hem makro hem de mikro besinlerin dengesi ve yeterliliği kritik önemdedir. Besin öğelerindeki eksiklikler veya dengesizlikler, metabolik sağlığı, üreme işlevini, kas-iskelet bütünlüğünü ve genel refahı tehlikeye atar (Gropner & Smith, 2013).

Karbonhidratlar; insan vücudu için temel enerji kaynağıdır. Günlük aktiviteyi destekler ve beyin, kas ve diğer organların optimum işlevinse rol alır. Tahıllar, baklagiller, meyveler ve sebzeler gibi kompleks karbonhidratlar, kan şekeri artışlarını en aza indirir. Sürekli enerji, diyet lifi ve mikro besin öğeleri sağlar. Şekerlerse, aşırı tüketildiğinde kan şekeri ve insülin seviyelerinde hızlı artışlara yol açar. Obeziteye, insülin direncine ve metabolik sendroma neden olur. Fiziki olarak aktif kadınlar için yeterli karbonhidrat alımı, glikojen depolarını yenilemek, dayanıklılığı desteklemek ve egzersiz performansını artırmak için çok gereklidir (Thomas, Erdman, & Burke, 2016).

Proteinler; doku onarımı, kas gelişimi, enzim ve hormon üretimi ve bağışıklık fonksiyonu için hayati önem oynar. Kadınlar için, özellikle hormonal değişikliklerin kas kaybını hızlandırabileceği hamilelik, doğum sonrası iyileşme ve menopoz dönemlerinde, yağsız vücut kütlelerini korumak için yeterli protein alımına ihtiyaçları olur. Et, balık, yumurta, süt ürünleri, baklagiller ve soya gibi yüksek kaliteli protein kaynakları, optimum fizyolojik fonksiyon için gerekli olan temel amino asitleri barındırır. Protein alımıyla birleştirilen direnç antrenmanı, kas protein sentezini daha da artırır. Kemik sağlığını destekleyerek proteini, güç ve fonksiyonel bağımsızlığı korumak isteyen kadınlar için, hayati bir besin haline getirir (Phillips, 2016).

Yağlar; enerjiden yoğun olmalarına rağmen, hormon sentezi, hücre zarı bütünlüğü, beyin fonksiyonu ve yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E ve K) emilimi de dahil olmak üzere birçok fizyolojik süreç için gereklidir. Doymamış yağlar, özellikle yağlı balıklarda, cevizlerde ve keten tohumunda bulunan omega-3 yağ asitleri, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Kardiyovasküler ve bilişsel sağlığı destekler. Trans ve doymuş yağlar, kardiyovasküler hastalık, insülin direnci ve obezite riskinin artmasıyla ilişkili oldukları için sınırlandırılır. Kadınlarda, uygun bir

diyet yağ dengesi sağlamak, hormonal fonksiyonu, üreme sağlığını ve uzun vadeli metabolik refahı desteklemek için kritiktir (Kris-Etherton, Harris, & Appel, 2002).

Mikro besinler için, daha az miktarlara ihtiyaç duyulur. Enzimatik aktivite, kemik ve doku sağlığı, bağışıklık fonksiyonu ve üreme için gereklidir. Kadınlarda temel vitamin ve mineraller arasında demir, kalsiyum, D vitamini, folat, B12, magnezyum ve C ve E vitamini gibi antioksidanlar yer alır. Demir, özellikle adet gören kadınlarda anemiye önlemek için kritik öneme sahiptir. Kalsiyum ve D vitamini osteoporozu önlemek ve iskelet gücünü korumak için elzemdir. Folatsa, özellikle üreme çağındaki kadınlar için hamilelik sırasında nöral tüp defekti riskini azaltmak açısından gereklidir. Mikro besinlerin yeterli alımı, dengeli makro besin tüketimiyle birlikte, yaşamın tüm evrelerinde optimum sağlığı etkiler (World Health Organization, 2020).

Su, bir makro besin olmasa da hidrasyonu, termoregülasyonu, besin taşınmasını ve atıkların atılımını destekleyen temel bir öğedir. Sıvı ihtiyaçları yaşa, vücut büyüklüğüne, aktivite düzeyine, iklime ve hamilelik ve emzirme gibi fizyolojik durumlara bağlı olarak etkilenir. Dehidrasyon hafif bile olsa bilişsel işlevleri, fiziksel performansı ve genel sağlığı olumsuz etkilenir. Su ve diğer sağlıklı sıvıların tüketimi ve hidrasyon durumunun izlenmesi, özellikle fiziksel aktivite yapan veya sıcak iklimlerde yaşayan kadınlar için elzemdir (Sawka, Cheuvront, & Carter, The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance, 2007).

Özet olarak, besinler enerji metabolizmasını, doku bakımını, hormonal düzenlemeyi, bağışıklık fonksiyonunu ve bilişsel performansı destekler. Kadın sağlığının temelini oluşturur. Gıda temelli beslenme, gerektiğinde uygun takviyeler ve fiziksel aktiviteyle bütünleştirme yoluyla makro ve mikro besin öğelerinin optimal dengesini sağlamak, kronik hastalıkları önlemek ve yaşam boyu sağlıklı yaşamı desteklemek için gereklidir. Hayat boyu besin gereksinimlerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılması, kadınların hem fiziksel hem de zihinsel refahı artıran bilinçli beslenme seçimleri yapmalarını etkiler (Phillips, 2016).

7. FİZİKSEL AKTİVİTE VE DENGELİ BESLENME İÇİN ÖNERİLER

Kadınlar için optimum sağlığın korunması, düzenli fiziksel aktivite ve dengeli beslenmenin bütünleşmesini içerir. Kadınlar da dahil olmak üzere yetişkinlerin haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik aktivite yapmalarını ve haftada iki veya daha fazla gün ana kas gruplarını içeren kas güçlendirme aktiviteleriyle tamamlamalarını belirtir. Kardiyovasküler zindeliği iyileştirmek, yağsız vücut kütlelerini korumak, metabolik fonksiyonu geliştirmek ve kardiyovasküler hastalık, diyabet ve obezite gibi kronik hastalık riskini azaltmak için gerekli önerilerdir. Denge egzersizleri ve esneklik de özellikle orta ve ileri yaştaki kadınlar için, fonksiyonel hareketliliği

korumak, düşmeleri önlemek ve kas-iskelet sağlığını desteklemek amacıyla önerilir (World Health Organization, 2021).

Egzersiz rutinlerine çeşitlilik katmak, aerobik kapasite, kas gücü, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu dahil olmak üzere zindeliğin tüm bileşenlerini ele almak için gereklidir. Yürüyüş, yüzme, bisiklete binme ve dans gibi aerobik aktiviteler, yağ oksidasyonunu desteklerken kardiyovasküler ve solunum verimliliğini olumlu etkiler. Ağırlıklar, makineler veya vücut ağırlığı egzersizleri kullanılarak yapılan direnç antrenmanları kas kütlesini korur. Kemik yoğunluğunu iyileştirir ve metabolik sağlığı etkiler. Yoga ve Pilates gibi esneklik ve hareketlilik egzersizleri, eklem hareket açıklığını artırır. Sertliği azaltır ve kas-iskelet sistemi yaralanmalarını azaltır. Basamak çıkmak, molalarda yürümek ve ev işleri gibi günlük hareketleri entegre etmek, enerji harcamasına daha fazla katkıda bulunur. Aktif bir yaşam tarzına uzun vadeli uyumu etkiler (Garber vd., 2011).

Beslenme, sağlık sonuçlarını optimize etmek için fiziksel aktivite ile birlikte olmalıdır. Kadınlar için, ilave şeker, doymuş yağ ve ultra işlenmiş gıda alımını sınırlandırırken tam tahıllar, sebzeler, meyveler, yağsız proteinler, baklagiller ve sağlıklı yağlar açısından zengin diyetler tüketmeleri tavsiye edilir. Enerji, bağışıklık fonksiyonu ve doku onarımı için gerekli olan temel vitaminleri, mineralleri ve antioksidanları sağlayan besin açısından yoğun gıdalar vurgulanmalıdır. Protein alımı, özellikle direnç antrenmanı ile birleştirildiğinde yağsız kas kütlesini korumak için çok gereklidir. Yeterli karbonhidrat tüketimiye glikojen yenilenmesini ve günlük aktiviteler ve yapılandırılmış egzersiz için sürekli enerjiyi elde eder. Hidrasyon da aynı derecede önemlidir. Su, termoregülasyonun, bilişsel işlevin ve metabolik verimliliğin korunması için birincil kaynaktır (Estruch vd., 2018).

Kadınlarda yaşamın önemli evrelerinde özel önlemler bulunmalıdır. Hamilelik ve emziren kadınların anne ve bebek sağlığını desteklemek için ek kalori, protein, demir, kalsiyum ve folat ihtiyaçları bulunur. Menopoz sonrası kadınlar, kemik sağlığını korumak ve hormonal düşüşle ilişkili metabolik değişiklikleri azaltmak için kalsiyum, D vitamini ve fitoöstrojen açısından zengin diyetlerden faydalanır. Ayrıca beslenme, kardiyometabolik riski en aza indirmek için visceral yağları azaltmaya ve yağsız doku tutulumunu artırmaya odaklanır. Vücut kompozisyonunun yönetimini de dikkate almak gerekir. Bireysel diyet yaklaşımlarını yapılandırılmış fiziksel aktiviteyle birleştirmek, uyumu artırır. Uzun vadeli faydalar sağlayarak hem fiziksel hem de psikolojik iyiliğe katkıda bulunur (Lopresti & Jacka, 2015).

Hareket stratejileri, fiziksel aktiviteye ve beslenme önerilerine uyumu sürdürmek için kritiktir. Hedef oluşturma, öz izleme, sosyal destek, motivasyonel görüşmenin uyumu, sağlıklı davranışların uzun vadeli sürdürülmesini iyileştirdiği bilinir. Toplumsal temelli programlar, işyerinde sağlıklı yaşam girişimleri ve dijital sağlık müdahaleleri, düzenli egzersize katılımı ve dengeli beslenmeyi daha da kolaylaştırır.

Ulaşılabilir fiyatlı besin açısından zengin gıdalara ve beslenme eğitimine erişimi teşvik etmek gibi çevresel ve siyasi müdahaleler de kadınların sağlıklı bir yaşam tarzına kavuşmalarını ve bu yaşam tarzını sürdürmelerini desteklemek için hayati önemdedir (Holliday, Gould, McGowan, & Lewis, 2017).

Özetle, düzenli egzersiz ve dengeli beslenmenin bütünleştirilmesi, kadınların yaşam boyu sağlığını desteklemek için kapsamlı bir çerçeve oluşturur. Araştırmalarda çıkan sonuca göre kardiyovasküler, kas-iskelet sistemi ve metabolik sağlığı iyileşir. Üreme fonksiyonunu destekler, zihinsel sağlığı iyileştirir. Kronik hastalık riskini azaltır. Hayat evresini, fizyolojik ihtiyaçları, yaşam tarzı faktörlerini ve çevresel bağlamı dikkate alan bireysel stratejiler, sürdürülebilir sağlık sonuçlarına ulaşmak için hayatidir. Egzersizi, besin açısından zengin beslenme düzenleriyle birleştirmek, kadınlar arasında uzun vadeli refahı, işlevsel bağımsızlığı ve yaşam kalitesini teşvik etmek için en etkili yaklaşımdır (Estruch vd., 2018).

8. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Özetle, kadın sağlığı biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler tarafından şekillendirilen çok boyutlu bir olgudur. Fiziksel aktivite ve beslenme gibi yaşam tarzı davranışlarından olumsuz etkilenir. Direnç, esneklik ve günlük hareket aktivitelerine düzenli katılım, kardiyovasküler fonksiyon, kas gücü, kemik sağlığı, metabolik verimlilik ve zihinsel refahın iyileşmesine katkı sağlar. Besin yeterliliğini, hidrasyonu vurgulayan dengeli beslenme, enerji metabolizmasını, üreme sağlığını, bağışıklık fonksiyonunu ve bilişsel performansı olumlu etkiler. Hayat tarzı davranışlarını entegre etmek, hormonal dalgalanmaları ve fizyolojik değişiklikleri kronik hastalıklara ve işlevsel gerilemeye yatkınlığı artırır. Ergenlik, üreme yılları, gebelik, doğum sonrası ve menopoz gibi kritik yaşam evrelerinde özellikle gereklidir.

Obezite, dünyada kadınları etkileyen en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Fakat kanıtlar, fiziksel aktivite ve dengeli beslenmenin birçok ilişkili sağlık riskini önleyebileceğini veya azaltabileceğini gösterir. En önemlisi, düzenli egzersiz kilo kaybı olmasa bile metabolik ve kardiyovasküler sağlığa fayda sağlar. Formda ama şişman paradigmasını güçlendirir. Sağlık geliştirme stratejileri, hedef belirleme, davranış değişikliği ve kişiye özel egzersiz ve beslenme programları gibi kişisel düzeydeki müdahaleleri, erişilebilirliği, uyumu ve sürdürülebilirliği iyileştirmek için daha geniş sosyal, çevresel ve politik desteklerle birleşir. Hayat boyu fiziksel aktivite ve besin açısından zengin beslenme düzenlerine vurgu yaparak, kadınlar daha iyi bir yaşam kalitesi, gelişmiş fonksiyonel kapasite ve kronik hastalık riskini azaltırlar.

Kadın sağlığına yönelik bu bütüncül yaklaşım, sosyal destek ve çevresel erişilebilirlik bağlamında hem fiziksel hem de beslenme belirleyicilerinin ele alınmasının gerekliliğini vurgular. Egzersiz ve dengeli beslenmeye yönelik kanıta

dayalı bilgiler, yaşam boyu sağlıklı yaşamı, dayanıklılığı ve refahı desteklemek için pratik kılavuzluk sağlar. Kadınlar da sağlıklı davranışlarda bulunmak için gerekli bilgi, kaynak ve fırsatlara sahip olmalarını sağlamak, daha sağlıklı bir nüfus yaratmak ve önlenabilir hastalıkların yükünü azaltmak için temel önemdedir.

KAYNAKLAR

- Aspenes, S., Kjendlie, P., Hoff, J., & Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. *European Journal of Applied Physiology*, 105(4), s. 593-602.
- Behm, D., Blazevich, A., Kay, A., & Mchuge, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), s. 1-11.
- Bompa, L., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5 b.). Champaign: Human Kinetics.
- Bray, G., Kim, K., & Wilding, J. (2017). Obesity: A chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obesity Reviews*, 18(7), s. 715-723.
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5 b.). Sydney: McGraw-Hill.
- Carmichael, M., Thomson, R., Moran, L., & Wycherley, T. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), s. 1667.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), s. 126-131.
- Constantini, N., Dubnov, G., & Lebrun, C. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), s. 51-82.
- Costill, D., King, D., Thomas, R., & Hargreaves, M. (1985). Adaptations to swimming training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(3), s. 339-344.
- Crowley, E., Harrison, A., & Lyons, M. (2017). The impact of resistance training on swimming performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(11), s. 2285-2307.
- Donnelly, J., Blair, S., Jakicic, J., Manore, M., Rankin, J., & Smith, B. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand: Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), s. 459-471.
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvado, J., Covas, M., Corella, D., Aros, F., & Martinez-Gonzalez, M. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine*, 378(25), s. 34.

- Figueiredo, P., Seifert, L., & Vilas-Boas, J. (2013). Anthropometric, biomechanical, and physiological determinants of swimming performance. *Sports Medicine*, 43(4), s. 1-20.
- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I., & Swain, D. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), s. 1334-1359.
- Givens, I., & Gibney, M. (2006). Diet and cardiovascular disease: Dietary recommendations for women. *Nutrition Research Reviews*, 19(2), s. 169-183.
- Gropper, S., & Smith, J. (2013). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Cengage Learning.
- Holliday, K., Gould, T., McGowan, V., & Lewis, B. (2017). The role of environment and community in women's physical activity. *Women's Health Issues*, 27(3), s. 259-265.
- Holloszy, J., & Coyle, E. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology*, 56(4), s. 831-838.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A MetaAnalytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), s. 227-237.
- Hruby, A., & Hu, F. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmaco Economics*, 33(7), s. 673-689.
- Jensen, M., Ryan, D., Apovian, C., Ard, J., Comuzzie, A., Donato, K., & Yanovski, S. (2014). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 63(25), s. 2985-3023.
- Keskin, K., & Tokat, F. (2023). Alzheimer ve fiziksel aktivite. F. Hazar (Editör), *Fiziksel aktivite ve sağlık içinde*(ss.285-293). Efe Akademi Yayınları.
- Kong, A., Sturgis, S., & Bates, T. (2020). Genetic and epigenetic influences on obesity. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 49(2), s. 173-190.
- Kreher, J., & Schwartz, J. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), s. 128-138.
- Kris-Etherton, P., Harris, W., & Appel, L. (2002). Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*, 106(21), s. 2747-2757.
- Lee, D., Sui, X., Ortega, F., Kim, Y., Chruch, T., Winnet, R., & Blair, S. (2012). Comparisons of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness as

- predictors of all-cause mortality in men and women. *British Journal of Sports Medicine*, 28(5), s. 278-282.
- Lopresti, A., & Jacka, F. (2015). Nutrition and mental health: A review of current knowledge and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 28(5), s. 364-369.
- Lovejoy, J., Champagne, C., De Jonge, L., Xie, H., & Smith, S. (2008). Increased visceral fat and decreased energy expenditure during the menopausal transition. *International Journal of Obesity*, 32(6), s. 949-958.
- Midgley, A., McNaughton, L., & Jones, A. (2007). Training to enhance the physiological determinants of long-distance running performance. *Sports Medicine*, 37(10), s. 857-880.
- Nelson, M., Rejeski, C., Blair, S., Duncan, P., Judge, J., King, A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), s. 1094-1105.
- Petek, B., & Wasfy, M. (2018). Cardiac adaption to exercise training: the female athlete. *Current Treatment Options In Cardiovascular Medicine*, 20(8), s. 68.
- Phillips, S. (2016). The impact of protein intake on muscle mass, strength, and health outcomes in adults. *Nutrients*, 8(6), s. 347.
- Potdevin, F., Albery, M., Chevutschi, A., Pelayo, P., & Sidney, M. (2011). Effects of a 6-week plyometric training program on performances in pubescent swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), s. 80-86.
- Pyne, D., & Sharp, R. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), s. 351-359.
- Ross, R., Blair, S., Arena, R., Church, T., Despres, J., Franklin, B., & Lavie, C. (2016). Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: A case for fitness as a clinical vital sign. *Circulation*, 134(24), s. 653-699.
- Sawka, M., Burke, L., Eichner, E., Maughan, R., Montain, S., & Stachenfeld, N. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), s. 377-390.
- Sawka, M., Cheuvront, S., & Carter, R. (2007). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 65(1), s. 30-39.
- Stellingwerff, T. (2018). Case study: body composition periodization in an olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 28(4), s. 428-433.

- Swift, D., Johannes, N., Lavie, C., Earnest, C., & Chruch, T. (2018). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(3), s. 206-213.
- Şahin. (2000). Niğde üniversitesi güreş takımındaki güreşçilerin kısa süreli kilo düşmeleri sonucu motorik özelliklerinde meydana gelen değişiklikler. Niğde.
- Türkyılmaz, R. (2019). elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının turnuva şartlarında anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi. bolu.
- Tanaka, H. (1994). Effects of cross-training on endurance performance in swimmers. *Sports Medicine*, 18(5), s. 330-340.
- Tanaka, H., & Swensen, T. (1998). Impact of resistance training on endurance performance: A review. *Sports Medicine*, 25(3), s. 191-200.
- Tanaka, H., Costill, D., Thomas, R., Fink, W., & Widrick, J. (1993). Dry-land resistance training for competitive swimming. *Medicine and Science In Sports and Exercise*(25), s. 952.
- Thomas, D., Erdman, K., & Burke, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), s. 501-528.
- Toussaint, H., & Truijens, M. (2005). Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. *Animal Biology*, 55(1), s. 17-40.
- Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), s. 541-556.
- Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), s. 541-556.
- Westcott, W. (2012). Resistance training is medicine: the effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), s. 209-216.
- World Health Organization. (2020). Nutrition for health and development: A global agenda for combating malnutrition. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO.

5. Bölüm

Gebelik Döneminde Egzersiz ve Sağlık

Kübra Nur ÇALBAY¹

GİRİŞ

Gebelik dönemi kadın vücudunda birbirlerini etkileyen kapsamlı biyolojik adaptasyonların gerçekleştiği dinamik bir süreçtir. Fetüsün gelişimi devam ederken, anneni kalp- dolaşım, solunum, hormon sistemi, kas- sistem yapısı ve hatta psikolojik durumu bu değişime uyum sağlamak için yeniden düzenlenir. Gebelik döneminde maternal organizma, fetusun gelişimi için gerekli olan metabolik ve dolaşımsal desteği sağlamak amacıyla yeni bir homeostatik denge kurar. Bu dengenin korunmasında yaşam tarzı alışkanlıkla ve fiziksel aktivite belirleyici bir rol oynamaktadır (Clapp, 2002). Günümüz de yaşam koşullarının da değişimiyle birçok bireyin fiziksel hareketliliği azalmıştır. Bu durum hareketsiz yaşam tarzının daha sık görülmesine sebep olmuştur . Oysa güncel bilimsel veriler, düzenli egzersizin gebelik sürecinin doğal fizyolojik değişikliklerine olumlu katkılar sağladığını, gebeliğin daha sağlıklı ve konforlu geçmesini desteklediğini ortaya koymuştur (Artal & O’Toole, 2003). Bu yüzden birçok kadın, “egzersiz fetusa zarar verir”, “düşüğe sebep olabilir”, “kalp atımını olumsuz etkiler” gibi bilimsel temeli olmayan yanlış inanışlar nedeniyle fiziksel aktiviteyi sınırlandırmaktadır. Bu yanlış inanışların bazıları kültürel, bazıları ise sağlık profesyonellerinin egzersiz fizyolojisi konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması ile ilişkilidir. Gebelikte egzersiz üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Bu çalışmalar hem anne hem de fetus açısından egzersizin güvenli olduğunu ve çok yönlü sağlık yararları sunduğunu göstermektedir. Gebelik boyunca sürdürülen fiziksel aktivite, gebelik diyabeti ve hipertansiyonu gibi komplikasyonların görülme olasılığını azaltmaktadır. Buda doğumun daha rahat ilerlemesine ve doğum sonrası dönemin daha hızlı toparlanmasına katkı sağlamaktadır. Doğum sürecini kolaylaştırmakta ve postpartum iyileşmeyi hızlandırmaktadır (Davenport vd., 2018). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırarak, stres ve anksiyeteyi azaltarak psikolojik iyilik hâlinin korunmasına katkıda bulunur (DiPietro, 2012).

¹ Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0006-1245-6349

Gebeliğin her trimesteri kendine özgü değişimler içerdiğinden, egzersiz programlarının trimester bazlı planlanması önerilmektedir. Çoğu uzman gebeliğin ikinci ya da üç aylık döneminin egzersiz açısından en uygun dönem olduğunu ifade etmektedirler (Barakat vd., 2019). Üçüncü trimesterde ise artan ağırlık merkezi değişimi, eklem gevşekliği, denge bozuklukları ve solunum yükü nedeniyle egzersiz türlerinin daha dikkatli seçilmesi gerekir. Uluslararası rehberler, herhangi bir sağlık engeli bulunmayan gebelere haftada toplam 150 dakika orta düzeyde aerobik egzersiz önerisinde bulunmaktadır (ACOG, 2020). Bu öneri, gebeliğin sağlıklı bir süreç olarak desteklenmesi ile yaşam boyu sürdürülebilecek aktif yaşam alışkanlıklarının kazandırılması açısından önem taşımaktadır.

1. GEBELİKTE FİZYOLOJİK DEĞİŞİMLER

Gebelik, vücudun neredeyse tüm sistemlerini etkileyen bir uyum sürecidir. Bu fizyolojik değişikliklerin anlaşılması, egzersiz programının güvenli şekilde hazırlanması açısından önemlidir. Gebelik boyunca annenin vücudu birçok sistemde belirgin uyum süreçleri yaşar. Bunlara bağlı olarak gebelikte kullanılan ilaçların farmakokinetiğinde de önemli bazı değişiklikler meydana gelebilir. Üstelik söz konusu bu değişiklikler sadece anne adayında da değil, aynı zamanda, gelişim sürecine paralel olarak embriyoda, fetusta ve plasentada da yaşanır hale gelebilir (Constantine, 2014; Rogers & Cox, 2011; Stika & Frederiksen, 2007). Bununla birlikte çok sayıda gebe aday ve gebenin çeşitli nedenlerle ilaç kullandığı da bilinmektedir. Örneğin İstanbul’da gebelerde yapılan bir araştırmada gebelerin görüşme yapıldığı sırada %50,1’inin ilaç kullandığı; bu oranın gebelik öncesi son bir ay içerisinde %32,6; gebeliğini öğrendiği sırada %15; ilk trimesterde ise %80,5 olduğu uzmanlar tarafından bildirilmiştir (Basgül vd., 2007). Dolayısıyla, gebelerin bir şekilde ilaç kullandığı gereğinden hareketle, ilaç uygulaması sırasında yarar sağlayabilecek en uygun dozu elde edebilmek ve potansiyel sorunlara engel olabilmek adına söz konusu bu değişiklikler iyi bilinmeli. İlaç seçimi, doz belirlenmesi, ilacın hastaya verilmesi, etkinin karışıklık etkinin yorumlanması ve tedavinin takip edilmesi gibi işlemlerde bu bilgi, etkin biçimde kullanılabilir.

1.1. Gebelikte Kardiyovasküler Dengelerin Egzersizle Etkileşimi

Artan metabolik gereksinimler nedeniyle dolaşım sistemi gebelikte daha fazla kan taşımak üzere uyum sağlar ve kan hacmi belirli ölçüde artar. Kalbin daha fazla kan pompalaması, özellikle efor gerektiren durumlarda annenin daha çabuk yorulmasına neden olabilir (Pivarnik vd., 2020). Orta yoğunlukta yapılan aerobik aktiviteler, kalbin gebelikte artan iş yükünü daha da verimli yönetmesine yardımcı olur (ACOG, 2020). Düzenli fiziksel aktivite yapan gebelerin kalp atım hızları daha dengeli olur ve egzersiz sonrası toparlanmaları daha hızlı gerçekleşir (Clapp, 2000).

Ayrıca egzersiz, damar elastikiyetini destekleyerek varis oluşma riskini azaltır ve alt ekstremitelerde sıvı birikmesine bağlı ödemi kas pompası aktivitesinin artması sayesinde hafifletir (Artal & O'Toole, 2003).

1.2. Solunum Sistemindeki Değişimlerin Egzersizle Desteklenmesi

Büyüyen uterus diyaframın konumunu değiştirerek özellikle ilerleyen haftalarda annede zaman zaman nefes sıkışması hissine yol açabilir. Ancak göğüs kafesinin genişlemesi solunum kapasitesinin korunmasına yardımcı olur (Gagnon & Artal, 2015). Fiziksel aktivite solunuma yardımcı kasların gücünü artırdığı için annenin artan oksijen gereksinimine daha da kolay uyum sağlamasına yardımcı olur (Mottola & Davenport, 2019). Aerobik aktiviteler akciğerin oksijen kullanım verimliliğini destekler ve solunumu daha fonksiyonel hale getirir (Clapp, 2006). Egzersiz yapan gebelerin solunum koordinasyonu daha gelişmiş olduğundan doğum sırasında nefes kontrolü kolaylaşır ve bu durum doğum sürecinde ağrıyla baş etmeyi destekler (Davenport vd., 2018).

1.3. Kas-İskelet Sisteminde Gebeliğin Yükünü Azaltan Uyumlar

Kilo artışı, relaxin hormonun bağ dokusunu yumuşatması ve dengenin öne kayması, gebelerde bel- sırt- pelvik bölgelerde ağrıyı sık görülür halle getirir (Bo vd., 2021). Düzenli egzersiz üç temel mekanizma ile bu yükü azaltır:

- ✓ Karın, sırt ve pelvik tabanını destekleyen kasların güçlendirilmesi, vücut dengesini artırarak ağırların hafiflemesine yardımcı olur;
- ✓ Duruş bozukluklarının ilerlemesini engelleyerek omurganın daha dengeli konumlanmasına katkı sağlar;
- ✓ Hafif direnç egzersizleri sayesinde relaksinin etkilediği eklemlerde stabilite desteklenebilir (Bø & Staer & Jensen, 2020).

Gebelikte genellikle yürüyüş, yüzme ve hamilelik için uyarlanmış pilates-yoga çalışmaları güvenli ve etkili seçenekler olarak öne çıkar (Mottola & Davenport, 2019).

1.4. Metabolizma Üzerindeki Düzenleyici Etkiler

Gebelik döneminde metabolizma, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için enerji depolamaya daha eğilimli bir hal alır. İlerleyen gebelikte insüline yanıt verilmeye bilirve vücut alınan glikozu daha kolay bir şekilde yağ formunda depolaya bilir (Davenport vd., 2018). Gebelik boyunca sürdürülen düzenli fiziksel aktivite, vücudun glikozu kullanma kapasitesini geliştirerek hem insülin yanıtını destekler hem de gebelik diyabetin ortaya çıkmasını düşürür (WHO, 2020). Bu nedenle egzersiz yapan gebelerde gestasyonel diyabet gelişme riski belirgin derecede daha

düşük olabilir (ACOG, 2020). Metabolik kontrolün sağlanması aynı zamanda doğum sonrası kilo yönetimini de kolaylaştırır (Mottola ve Davenport, 2019).

2. GEBELİKTE DÜZENLİ EGZERSİZİN PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL ETKİLERİ

Hormonal değişiklikler gebelikte duygu durumunu etkileyebilir ve stres ile uyku sorunlarının ortaya çıkmasında katkıda bulunabilir. Fiziksel aktivite, iyi hissetmeyi sağlayan kimyasalların salgılanmasını arttırdığı için anne adayının stres yönetimine ve duygu durumunun dengelenmesine katkı sağlayabilir (Davenport vd., 2018). Düzenli fiziksel aktivite yapan gebelerde uyku kalitesi artar, kaygı azalır, yorgunluk hissi hafifler ve prenatal depresyon belirtileri daha az görülür (ACOG, 2020). Gebelik yogası ve nefes çalışmaları duygusal dengeyi destekleyen tamamlayıcı yöntemler arasında öne çıkarılabilir (Clapp, 2006).

Uygun şiddette egzersiz fetüs için pek çok olumlu etki oluşturur. Anne adayını aktif olması, plasentaya giden kan akımını destekleyerek bebeye daha düzenli bir şekilde oksijen ve besin iletilmesine katkı verebilir (Clapp, 2006). Bu durum fetüsün sağlıklı gelişimini destekler ve optimal doğum ağırlığına ulaşmasına katkı sağlayabilir (ACOG, 2020). Çalışmalar, anne adayının düzenli egzersiz yapmasının bebeğin doğum sonrası kardiyovasküler fonksiyonları ve nöromotor gelişimi üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Pivarnik vd., 2020). Egzersizin yoğunluğu gebelikte dengeli olmalıdır; aşırı zorlayıcı aktiviteler yerine orta seviyede çalışmalar tercih edilmelidir (WHO, 2020).

2.1. Gebelikte Egzersizin Doğum Sürecine Katkıları

Egzersiz yapan gebelerin pelvis çevresi ve core kaslarının güçlü olması doğum kanalının daha etkin kullanılmasını sağlayabilir. Çeşitli araştırmalar, gebelik döneminde düzenli fiziksel aktivite yapan kadınların doğumu daha kısa sürede ve daha rahat bir şekilde tamamlayabildiğini göstermektedir (Clapp, 2006). Egzersizle gelişen nefes kontrolü, doğum ağrılarıyla baş etmeyi kolaylaştırır ve annenin doğum sürecine aktif katılımını artırır (Davenport vd., 2018). Ayrıca düzenli egzersiz yapan gebeler doğum sonrası döneme daha güçlü girdikleri için toparlanma süreçleri de daha hızlıdır (Artal & O'Toole, 2003). Her gebelik egzersize uygun değildir. Kanama, rahim ağzı yetmezliği, plasenta previa, hipertansiyon, fetüsün gelişme geriliği gibi riskli durumlar egzersiz için kontrendikasyon oluşturur (ACOG, 2020). Bu nedenle her anne adayı egzersize başlamadan önce mutlaka tıbbi değerlendirmeden geçmelidir. Egzersiz sırasında şiddetli karın ağrısı, baş dönmesi, göğüs ağrısı, bebeğin hareketlerinde azalma veya sıvı gelmesi gibi belirtiler görüldüğünde aktivite derhal durdurulmalıdır (WHO, 2020).

Egzersiz türüne göre gebelikte etkileri aslında şunlardır aerobik egzersizler (yürüyüş, yüzme, sabit bisiklet) kardiyovasküler dayanıklılığı artırır ve güvenlidir (Mottola & Daenport, 2019). Hafif direnç çalışmalarına dayanan kas güçlendirme egzersizleri postür bozukluklarını azaltır ve eklem stabilitesini destekler (Bo vd., 2021). Esneme ve mobilite çalışmaları eklem hareket açıklığını koruyarak ağrıların azalmasına katkı sağlar (Bø ve Stær-Jensen, 2020). Pilates ve yoga ise omurga dizilimini düzenler, pelvik taban farkındalığını artırır ve zihinsel rahatlama etkisi sunar (Clapp, 2000). Gebelik boyunca düzenli egzersiz yapan kadınlar, doğum sonrası toparlanma sürecini daha hızlı ve daha az komplikasyonla tamamlar (Artal & O'Toole, 2003). Enerji seviyeleri daha yüksek olur, emzirme dönemine daha iyi adapte olurlar ve lohusalık depresyonu riskleri daha düşüktür (Davenport vd., 2018). Ayrıca gebelikte kazanılan kas gücü ve metabolik denge, vücut şekline dönüşü kolaylaştırır (ACOG, 2020).

Gebelik, kadın vücudunun hem hormonal hem de fizyolojik açıdan ciddi değişikliklere uğradığı bir süreçtir ve bu dönemde düzenli egzersiz yapmakta anne ve fetus sağlığı açısından çok yönlü faydalar sağlar (ACOG, 2020). Gebelik ilerledikçe dolaşım sistemi artan metabolik ihtiyacı karşılamak için kan hacmini önemli ölçüde yükseltir; bu artışta çoğu kadında % 40- 50'ye kadar ulaşabilir (Pivarnik vd., 2020). Aerobik egzersizler ayrıca damar elastikiyetini artırarak bacaklarda varis oluşumunu azaltır ve alt ekstremitelerde ödemin hafiflemesine katkı sağlar (Artal & O'Toole, 2003). Kas-iskelet sistemi gebelikte hormonlara bağlı olarak gevşer ve kilo artışı ile ağırlık merkezi öne kayar; bu durum bel, sırt, kalça ve pelvis bölgesinde ağrı ve postüral bozukluklara yol açar. Düzenli egzersiz, core, sırt ve pelvik taban kaslarını güçlendirerek ağrıları azaltır, postürü korur ve eklem stabilitesini artırır (Bo & Stær-Jensen, 2020). Direnç çalışmaları, elastik bant ve hafif ağırlıklarla yapılan uygulamalarla kas kuvveti korunur ve sakroiliak eklem ile bel bölgesinde instabilite riski düşer (Mottola & Davenport, 2019). Esneme ve mobilite egzersizleri eklem hareket açıklığını koruyarak kas gerginliğini azaltır ve bağ dokusu gevşekliğinin yarattığı olası postüral sorunları dengeler (Bø & Stær-Jensen, 2020). Solunum sistemi de gebelikte değişime uğrar; diyafram yukarı itilse de göğüs kafesinin genişlemesi solunum kapasitesini korur. Düzenli egzersiz solunum kaslarını güçlendirir, nefes derinliğini ve ritmini artırır, annenin artan oksijen ihtiyacını karşılar ve fetusun oksijenlenmesini destekler (Gagnon & Artal, 2015). Bu durum doğum sırasında nefes kontrolünü kolaylaştırır ve anne ağrı ile başa çıkma kapasitesini artırır (Field, 2012). Metabolik açıdan, gebelikte enerji depolama kapasitesi artar, insülin duyarlılığı azalır ve glikoz daha kolay yağ olarak depolanır. Düzenli egzersiz glikoz toleransını artırır, insülin duyarlılığını korur, aşırı kilo alımını sınırlar ve yağ kütlesinin artış hızını azaltır; bu da gestasyonel diyabet riskini düşürür (Davenport vd., 2019). Metabolik düzenlemenin sağlanması, doğum sonrası

kilo kontrolünü ve genel metabolik sağlığı olumlu yönde etkiler (Mottola & Davenport, 2019). Psikolojik açıdan egzersiz, serotonin ve endorfin düzeylerini artırarak stres, kaygı ve depresyon riskini azaltır, uyku kalitesini iyileştirir ve genel ruhsal iyilik hâlini destekler (Davenport vd., 2018). Gebelik yogası, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri bu süreci destekleyen yöntemlerdir (Field, 2012). Düzenli fiziksel aktivite ayrıca doğum sonrası depresyon riskini azaltır ve annenin genel psikolojik dayanıklılığını artırır (ACOG, 2020).

3. FETÜS AÇISINDAN DÜZENLİ VE UYGUN ŞİDDETTE EGZERSİZ

Plasental kan akışını iyileştirir, fetüse ulaşan oksijen ve besin maddelerini dengeler, doğum ağırlığını optimal aralıkta tutar ve doğum sonrası kardiyovasküler ve nöromotor gelişimi destekler (Clapp, 2006). Bununla birlikte aşırı şiddetli egzersiz, yüksek vücut ısısı ve travmatik aktiviteler fetüs için risk oluşturabileceğinden egzersiz programlarının orta yoğunlukta ve güvenli sınırlar içinde yapılması zorunludur (WHO, 2020). Gebelik boyunca aktif kalan kadınların doğum sürecinde fizyolojik olarak daha hazır olduğu ve bu nedenle doğumun daha kısa sürede ve daha az müdahale gereksinimiyle tamamlanabildiği görülmektedir (Clapp, 2006). Ayrıca egzersiz yapan anne adayları doğum sonrası enerji seviyeleri daha yüksek, vücut şekline dönüşleri daha hızlı ve emzirme sürecine adaptasyonları daha kolay olmaktadır (Davenport vd., 2018). Tüm bu nedenlerle gebelikte düzenli egzersiz, anne ve fetüs sağlığı, metabolik ve psikolojik iyilik hali, doğum süreci ve doğum sonrası toparlanma açısından kritik bir öneme sahiptir ve gebeliğin her trimesterinde uygun şekilde planlanarak uygulanması önerilmektedir (Mottola & Davenport, 2019).

Gebelikte fizyolojik değişimlerin en belirgin olduğu sistemlerden biri kardiyovasküler sistemdir. Artan kan hacmi ve kalp debisi, annenin dolaşım sistemine ek yük bindirmekte; bu adaptasyon, fiziksel aktivite ile daha dengeli ve ekonomik bir şekilde yönetilebilmektedir. Aerobik kapasitenin orta şiddette egzersizle desteklenmesi hem anne hem de fetüs için dolaşım etkinliğini artırmakta ve oksijen taşınımının daha düzenli gerçekleşmesine katkı sunmaktadır (Mottola & Davenport, 2019). Kas-iskelet sistemine yönelik değişimler ise yine egzersizle doğrudan ilişkilidir. Hızla büyüyen uterus ve ağırlık merkezi değişimi, bel ve pelvik kuşak bölgelerinde baskı oluşturarak ağrıya ve hareket kısıtlılığına yol açabilmektedir. Düzenli kuvvetlendirme, postüral stabilizasyon ve esneklik egzersizleri, gebelikte yaygın görülen bu postüral bozuklukları azaltmakta, omurga hizalanmasını desteklemekte ve hareket fonksiyonlarını iyileştirmektedir (Stafne vd., 2012).

Gebelik ilerledikçe artan insülin direnci, fizyolojik bir adaptasyon olmakla birlikte, bazı kadınlarda gestasyonel diyabete dönüşebilmektedir. Egzersiz bu

noktada önemli bir düzenleyici rol üstlenmekte; glikoz metabolizmasını dengelemekte, kaslarda glikoz alımını artırmakta ve insülin duyarlılığını iyileştirerek gebelik diyabeti riskini anlamlı ölçüde azaltmaktadır (Davenport vd., 2018). Bu bulgular egzersizin yalnızca fiziksel kapasiteyi artırmadığını, aynı zamanda gebeliğin fizyolojik yükünü kontrol altına alan metabolik bir dengeleyici olduğunu göstermektedir.

3.1. Gebelikte Sedarter Yaşamın Riskleri

Günümüz yaşam koşulları, özellikle gebelik döneminde fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına; sedanter yaşamın ise yaygınlaşmasına yol açmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı; gün içinde çoğunlukla oturarak geçirilen zamanların artması ve enerjiyi tüketimin düşük olduğu ifadelerin ağırlık kazanmasıyla tanımlanabilir (Evenson & Wen, 2011). Gebelikte sedanter davranışların artması, obezite, yüksek gestasyonel kilo alımı, venöz staz, uyku bozuklukları, kas zayıflığı, yorgunluk ve fiziksel işlev düşüklüğü gibi sonuçlarla ilişkilidir. Sedarter yaşam, ayrıca psikolojik durum üzerinde olumsuz etki yaratarak stres, anksiyete ve depresyon riskini artırabilmektedir. Ancak literatür, düzenli egzersiz uygulamalarının sedanter yaşamın yarattığı olumsuz etkileri kırdığını ve anne adaylarının yaşam kalitesini belirgin şekilde artırdığını göstermektedir (Daley, 2008). Bu nedenle gebelikte egzersiz, sedanterliğin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan kritik bir koruyucu faktör niteliğindedir. Bilimsel araştırmalar, gebelikte egzersizin anne sağlığı üzerindeki etkilerinin oldukça geniş bir yelpazede olduğunu ortaya koymaktadır. Aerobik aktiviteler, orta şiddette uygulandığında maternal kardiyovasküler kapasiteyi artırarak dolaşım düzenini güçlendirmekte; kas-iskelet sistemi temelli egzersizler ise gebelikte yaygın olarak görülen bel, pelvik ve sırt ağrılarını önemli ölçüde azaltmaktadır (Stafne vd., 2012).

Egzersiz, gebelikte fiziksel dayanıklılığı artırarak doğum sürecine de olumlu etki etmektedir. Araştırmalar, düzenli egzersiz yapan gebelerde doğum süresinin daha kısa olduğunu, müdahaleli doğum oranlarının daha düşük seyrettiğini ve anne adaylarının doğum sırasında daha yüksek dayanıklılık sergilediklerini bildirmektedir (Barakat, Lucia & Ruiz, 2009). Bununla birlikte egzersizin psikolojik iyilik hâline katkısı da göz ardı edilemez düzeydedir. Endorfin düzeylerinin artışı, stresin azaltılması ve duygu durumunun dengelenmesi yoluyla egzersiz, anne adayının gebelik sürecini daha pozitif deneyimlemesine yardımcı olmaktadır (Daley, 2008). Bu olumlu etkiler, gebeliğin yalnızca fizyolojik değil, psikolojik açıdan da daha sağlıklı geçmesine katkı sağlamaktadır. Egzersizin fetüs üzerindeki etkilerine ilişkin bilimsel kanıtlar, düzenli ve kontrollü fiziksel aktivitenin fetüs için güvenli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Orta şiddette egzersiz, uteroplantal dolaşımı

desteklemekte ve fetüse giden oksijen ve besin taşınımını olumlu yönde etkilemektedir (Mottola & Davenport, 2019).

Araştırmalar, gebelik boyunca egzersiz yapan kadınların bebeklerinde makrozomi riskinin azaldığını, fetüsün optimal doğum ağırlığına daha uygun şekilde ulaştığını göstermektedir. Ayrıca bazı çalışmalar, egzersiz yapan annelerin bebeklerinde erken dönem motor gelişimin daha hızlı ve düzenli ilerlediğini bildirmektedir (Barakat vd., 2009). Bu bulgular, egzersizin fetüs açısından yalnızca güvenli değil, aynı zamanda gelişimi destekleyen bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Toplumda gebeliğin hassas bir dönem olduğu ve fiziksel aktivitenin zarar verebileceği yönündeki geleneksel inanışlar halen yaygın şekilde varlığını sürdürmektedir. Bu yanlış algılar, birçok kadının ihtiyaç duyduğu fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına neden olmakta ve gebelik sürecini daha zorlayıcı hâle getirmektedir. Oysa mevcut bilimsel kanıtlar, uygun yoğunlukta ve doğru planlanmış egzersizin herhangi bir risk taşımadığını, aksine gebeliğin daha sağlıklı ilerlemesine destek verdiğini vurgulamaktadır (Nascimento, Surita & Cecatti, 2012). Bu nedenle sağlık profesyonellerinin gebelere doğru bilgi sunması, yanlış inanışları düzeltmesi ve egzersiz farkındalığını artırması oldukça önemlidir. Gebelikte egzersiz programlarının planlanması, anne adayının sağlık durumu, fiziksel geçmişi, risk faktörleri ve yaşam tarzı dikkate alınarak bireyselleştirilmelidir. ACOG (2020), tıbbi engeli olmayan tüm gebeler için haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz önermektedir. Buna ek olarak, büyük kas gruplarını hedefleyen kuvvetlendirme egzersizleri, stabilizasyon çalışmaları ve esneklik aktiviteleri gebeliğin fizyolojik uyum sürecine katkı sağlamaktadır. Egzersiz yoğunluğunun belirlenmesinde gebelikte “konuşma testi”, “algılanan zorluk düzeyi” ve kalp atım hızı takip yöntemlerinin birlikte kullanılması, güvenli ve etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Multidisipliner bir yaklaşımla hazırlanan egzersiz programları, anne ve fetüs sağlığının korunmasına yönelik en güvenilir uygulamalardandır. Gebelikte düzenli fiziksel aktivitenin sağladığı bu çok boyutlu yararlar, egzersizin gebelik döneminde vazgeçilmez bir sağlık bileşeni olduğunu göstermektedir. Bu değerlendirmeler ışığında egzersiz, gebeliğin doğal fizyolojik süreçlerini destekleyen, sağlık düzeyini koruyan ve anne-fetüs iyilik hâlini güçlendiren bilimsel temelli bir müdahaledir.

Gebelik sürecinde düzenli egzersiz yapmak hem anne adayının hem de fetüsün sağlığını koruyan önemli bir yaşam tarzı davranışı olarak kabul edilmektedir. Uluslararası rehberler gebelerin haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik aktivite yapmasını önermekte ve bu sürenin gebelik boyunca fiziksel ve psikolojik iyilik halini kuvvetlendirdiğini belirtmektedir (ACOG, 2020; WHO, 2020). Orta şiddette yapılan yürüyüş, yüzme, sabit bisiklet ve su içi egzersizleri, anne adayının kardiyovasküler sistemine yük bindirmeden dolaşım kapasitesini güçlendirir ve

gebelikte artan kan hacmi ile kalp debisine vücudun daha dengeli uyum göstermesini sağlar (Gagnon & Artal, 2015). Düzenli aerobik aktivite, aynı zamanda alt ekstremitelerdeki damar elastikiyetini artırarak ödem ve varis oluşumunu azaltmakta ve gebeliğin son trimesterlerinde görülen dolaşım temelli şikâyetlerin hafiflemesine katkıda bulunmaktadır (Mottola & Davenport, 2019). Gebelikte kas-iskelet sistemi üzerindeki yük artışı, relaksin hormonunun etkisiyle bağ dokuların gevşemesi ve ağırlık merkezinin öne doğru kayması nedeni ile bel, sırt ve pelvis bölgesinde ağrıya yol açabilir. Hızlı yorulma, duruş bozuklukları ve denge kayıpları gebelikte sık karşılaşılan sorunlar arasında yer alırken düzenli yapılan kuvvetlendirme egzersizleri core stabilitesini artırarak bu şikâyetleri önemli ölçüde azaltmaktadır (Bo & Stær-Jensen, 2020). Özellikle elastik bantlar ile yapılan hafif direnç egzersizleri, pelvik tabanı destekleyerek eklem stabilitesini güçlendirmekte ve annenin günlük hareketlerini daha güvenli hâle getirmektedir (Mottola & Davenport, 2019). Yine esneme ve mobilite çalışmaları kas gerginliğini azaltmakta, eklem hareket açıklığını korumakta ve gebeliğin ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan postüral değişimlere adaptasyonu kolaylaştırmaktadır (Bo & Stær-Jensen, 2020). Gebelikte artan oksijen ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olarak solunum sisteminin daha verimli çalışmasını destekler. Diyaframın yukarı itilmesi nedeniyle ortaya çıkan nefes darlığı hissi, düzenli fiziksel aktiviteyle hafifler; çünkü egzersiz oksijen kullanımını optimize eder ve akciğer kapasitesini artırır (Gagnon & Artal, 2015). Bu durum hem annenin hem de fetüsün oksijenlenmesini olumlu yönde etkiler. Solunum kaslarının güçlenmesi sayesinde doğum sırasında uygulanan nefes teknikleri daha etkili hâle gelir ve annenin doğum sürecine fizyolojik olarak daha iyi uyum sağlamasına katkı sağlar (Field, 2012). Gebelik sürecinde metabolik değişimlerin kontrolü açısından egzersiz son derece kritik bir bileşendir. Özellikle ikinci ve üçüncü trimesterde azalan insülin duyarlılığı, gebeliğe bağlı diyabet riskini artırırken düzenli egzersiz glikoz toleransını geliştirerek bu riski belirgin şekilde düşürmektedir (Davenport vd., 2019). Aerobik ve direnç egzersizlerinin birlikte uygulanması yağ kütlesinin aşırı artmasını engellerken, gebelik boyunca gereksiz kilo alımını kontrol altına almakta ve doğum sonrası toparlanmayı kolaylaştırmaktadır (Mottola & Davenport, 2019).

Psikolojik açıdan bakıldığında gebelikte yaşanan hormonal değişimler, duygu durum dalgalanmalarına, kaygı artışına ve uyku bozukluklarına neden olabilir. Egzersiz serotonin ve endorfin düzeylerini artırarak doğal bir ruh sağlığı düzenleyicisi gibi çalışmakta; bu sayede anne adaylarında stres ve gerginlik azalırken uyku kalitesi artmaktadır (Davenport vd., 2018). Gebelik yogası, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri hem fiziksel rahatlama sağlar hem de duygusal dengeyi güçlendirerek prenatal depresyon riskini azaltır (Field, 2012). Egzersizin fetüs üzerindeki etkileri de geniş kapsamlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, plasental kan akışını artırarak fetüse giden oksijen ve besin maddelerinin daha dengeli ulaşmasını

sağlar (Clapp, 2006). Bu olumlu dolaşım etkisi bebeğin optimal doğum ağırlığına ulaşmasına, kalp fonksiyonlarının gelişmesine ve nöromotor olgunluğun daha sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunur (Clapp, 2006). Ancak aşırı şiddette egzersiz veya yüksek ısıya maruz kalma fetüs açısından risk oluşturabileceğinden egzersizin her zaman orta şiddette tutulması ve annenin vücut sıcaklığının kontrol altında tutulması önerilir (ACOG, 2020). Gebelikte egzersiz yapılırken bazı güvenlik kurallarına dikkat edilmelidir. Özellikle baş dönmesi, karın veya kasık ağrısı, vajinal kanama, nefes darlığı, göğüs ağrısı ve bebeğin hareketlerinde azalma gibi belirtiler egzersizin derhal durdurulmasını gerektiren uyarı işaretleridir (WHO, 2020). Anne adaylarının egzersize başlarken hafif ısınma hareketleriyle vücudu hazırlaması, düzenli sıvı tüketmesi ve konuşma testini aşacak kadar zorlanmadan egzersiz yapması önerilir (Mottola ve Davenport, 2019). Bunun yanında gebelik boyunca sırtüstü pozisyonda uzun süre kalmaya neden olabilecek hareketlerden kaçınılmalı; denge gerektiren aktivitelerde destek alınmalı ve düşme riski yüksek sporlardan uzak durulmalıdır (ACOG, 2020).

Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde gebelikte düzenli egzersiz hem fiziksel hem duygusal hem de fetal sağlık açısından çok yönlü faydalar sağlayan güçlü bir koruyucu faktördür. Aerobik, kuvvet, esneme ve nefes çalışmalarını içeren dengeli bir egzersiz programı, gebeliğin fizyolojik yükünü azaltmakta, doğuma hazırlığı kolaylaştırmakta ve doğum sonrası toparlanmayı hızlandırmaktadır (Davenport vd., 2019).

4.1. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Gebelik döneminde yapılan egzersiz, yalnızca fiziksel uygunluğu geliştirmekle kalmayıp anne ve fetüs sağlığını bir bütün olarak destekleyen bir uygulamadır. Güncel literatürde giderek artan sayıda çalışma, gebelikte egzersizin hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sağlık çıktıları üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymakta, bu dönemde fiziksel aktivitenin koruyucu ve iyileştirici etkilerini güçlü biçimde desteklemektedir (ACOG, 2020; Davenport vd., 2018). Gebeliğin başlangıcından doğumun sonuna kadar anne organizması, kardiyovasküler yüklenmeden metabolik değişimlere, kas-iskelet sistemi uyumundan hormonal dalgalanmalara kadar çok yönlü bir adaptasyon sürecinden geçmektedir. Düzenli egzersiz, bu fizyolojik dönüşümlerin daha dengeli ilerlemesine katkı sağlayarak anne adayının enerji düzeyini, hareket kapasitesini, dolaşım verimliliğini ve genel fonksiyonelliğini artırmaktadır. Özellikle orta şiddette aerobik egzersizlerin, kardiyovasküler dayanıklılığı artırarak gebelikte sık rastlanan dolaşım problemlerini hafiflettiği; güçlendirme ve stabilizasyon çalışmalarının ise postüral bozuklukları iyileştirerek bel, pelvik ve sırt ağrılarını azalttığı bilinmektedir (Stafne vd., 2012). Bu etkiler, gebeliğin ilerleyen haftalarında ortaya çıkan fiziksel kısıtlılıkları

azaltmakta ve günlük yaşam aktivitelerine katılımı kolaylaştırmaktadır. Metabolik sağlık açısından bakıldığında, egzersizin en belirgin katkılarından biri insülin duyarlılığını artırarak gestasyonel diyabet riskini azaltmasıdır. Diyabet hem anne hem de fetüs için önemli komplikasyonlara yol açabilecek bir durum olduğundan, egzersizin bu konudaki koruyucu etkisi son derece değerlidir. Araştırmalar, düzenli egzersiz yapan gebelerde gestasyonel diyabet gelişme olasılığının belirgin şekilde azaldığını ve kan şekeri kontrolünün daha stabil seyrettiğini göstermektedir (Davenport vd., 2018).

Benzer şekilde egzersiz, preeklampsi gibi ciddi obstetrik komplikasyon risklerini azaltarak anne sağlığının korunmasına güçlü bir destek sunmaktadır. Egzersizin psikolojik iyilik hâline katkısı da sonuç ve değerlendirme bölümünde vurgulanması gereken önemli bir boyuttur. Gebelik sürecindeki hormonal dalgalanmalar, fiziksel değişiklikler ve sosyal rol dönüşümleri, kadının ruhsal durumunu doğrudan etkileyebilmektedir. Düzenli egzersiz, endorfin salınımını artırarak stres ve kaygıyı azaltmakta, duygu durumunu dengelemekte ve gebeliğin daha olumlu bir duygusal deneyim olarak yaşanmasına katkı sağlamaktadır (Daley, 2008). Ayrıca fiziksel aktivitenin beden algısını olumlu etkilediği, özgüveni desteklediği ve sosyal etkileşimi artırarak sosyal destek algısını güçlendirdiği de bilimsel bulgular arasında yer almaktadır.

Fetüs açısından bakıldığında, gebelikte egzersiz davranışlarının uygun yoğunlukta ve kontrollü şekilde uygulandığında fetüse zarar vermediği; aksine fetüsün sağlıklı gelişimi için olumlu bir ortam oluşturduğu görülmektedir. Uteroplasental dolaşımın artması fetüse daha dengeli oksijen ve besin iletimi sağlamakta; bu durum fetal büyüme ve gelişimin daha düzenli ilerlemesine katkıda bulunmaktadır (Mottola & Davenport, 2019). Egzersiz yapan annelerin bebeklerinde makrozomi riskinin azalması, optimal doğum ağırlığının korunması ve doğum sonrası erken dönemde daha iyi fizyolojik adaptasyon göstergelerinin kaydedilmesi, fiziksel aktivitenin fetüs gelişimi açısından sağladığı yararları açıkça ortaya koymaktadır (Barakat & ark., 2009). Bu bağlamda egzersiz, gebeliğin sağlıklı süreçlerinden biri olarak görülebilir. Tüm bu bilimsel kanıtların ötesinde, gebelikte egzersize yönelik toplumsal algılar da göz ardı edilmemelidir. Birçok toplumda gebeliğin hassas bir dönem olduğu ve fiziksel aktivitenin risk oluşturabileceği yönündeki yanlış inanışlar, kadınların egzersizden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu durum, fiziksel ve psikolojik sorunların artmasına, sedanter yaşamın yaygınlaşmasına ve gebelikte sağlık risklerinin yükselmesine yol açabilmektedir. Gebe kadınların egzersizden uzak durmasına neden olan bu yanlış algıların düzeltilmesi için sağlık profesyonellerinin bilgilendirme, eğitim ve danışmanlık rollerini daha etkin biçimde üstlenmesi gerekmektedir (Nascimento, Surita & Cecatti, 2012).

Sonuç olarak gebelikte egzersiz, gebeliğin doğal fizyolojik sürecini destekleyen, anne sağlığını güçlendiren ve fetüsün gelişimini olumlu yönde etkileyen, çok yönlü ve bilimsel temellere dayanan bir sağlık yaklaşımıdır. Egzersiz uygulamalarının gebelik izleminin standart bir bileşeni hâline getirilmesi, hem koruyucu sağlık hizmetlerinin kalitesini artıracak hem de anne-bebek sağlığına yönelik riskleri azaltacaktır. Bu sebeple gebelik döneminde egzersiz, yalnızca önerilen bir davranış değil; gebeliğin sağlıklı geçirilebilmesi için gerekli olan, yaşam kalitesini artırıcı ve tıbbi sonuçları iyileştirici bir müdahale olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin gebeliğin her aşamasına entegre edilmesi; bireyselleştirilmiş egzersiz programlarının hazırlanması; anne adaylarının doğru yönlendirilmesi ve güvenli egzersiz ilkelerinin titizlikle uygulanması hem toplum sağlığına hem de nesillerin daha sağlıklı gelişimine önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- ACOG. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and postpartum. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
- Barakat, R., Lucia, A., & Ruiz, J. R. (2009). Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: A randomized controlled trial. *International Journal of Obesity*, 33(9), 1048–1057.
- Barakat, R., Pelaez, M., Lopez, C., Montejo, R., & Coteron, J. (2019). Exercise during pregnancy reduces maternal glucose and insulin levels: A randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 221(1), 55.e1–55.e11.
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., & Luaces, M. (2018). Exercise throughout pregnancy improves maternal glucose screen at 24–28 weeks: A randomized controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 52, 103–109.
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., Luaces, M., & Zakyntinaki, M. (2011). Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery: A randomized, controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 856–864.
- Basgül, A., Akici, A., Uzuner, A., Kalaça, S., Kavak, Z. N., Tural, A., & Oktay, S. (2007). Drug utilization and teratogenicity risk categories during pregnancy. *Advances in Therapy*, 24, 68–80.
- Bø, K., & Stær-Jensen, J. (2020). Musculoskeletal adaptations in pregnancy. *Obstetric Medicine*, 13(3), 123–130.
- Bø, K., Paula, L., & Hilde, G. (2015). Pelvic floor muscle training during pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 125(4), 964–972.
- Clapp, J. F. (2000). Exercise during pregnancy: A clinical update. *Clinics in Sports Medicine*, 19(2), 273–286.
- Clapp, J. F. (2002). *Exercise and pregnancy*. Human Kinetics.
- Clapp, J. F. (2006). Maternal exercise and fetal development. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 49(3), 636–644.
- Constantine, M. M. (2014). Physiologic and pharmacokinetic changes in pregnancy. *Frontiers in Pharmacology*, 5, 65.
- Daley, A. (2008). Exercise and depression in postpartum women: A systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 53(3), 279–285.

- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., et al. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346.
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., et al. (2018). Prenatal exercise for gestational diabetes: A systematic review and meta-analysis. *BJOG*, 125(13), 1486–1494.
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., Gray, C. E., et al. (2018). Impact of prenatal exercise on maternal mental health. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(6), 610–616.
- Davenport, M. H., Ruchat, S., & Mottola, M. (2019). Impact of prenatal exercise on maternal gestational weight gain. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 90–97.
- DiPietro, L. (2012). Maternal physical activity during pregnancy and infant health outcomes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(6), 441–445.
- Evenson, K. R., & Wen, F. (2011). National trends in physical activity and sedentary behaviors among pregnant women. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 740–751.
- Field, T. (2012). Yoga and pregnancy outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(1), 21–25.
- Gagnon, R., & Artal, R. (2015). Physiology of exercise during pregnancy. *Clinics in Sports Medicine*, 34(2), 271–283.
- Haakstad, L. A., & Bø, K. (2011). Exercise in pregnant women and birth weight: A randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 90(6), 560–565.
- Mottola, M. F., & Artal, R. (2016). Fetal and maternal responses to exercise during pregnancy. *Current Sports Medicine Reports*, 15(4), 241–246.
- Mottola, M. F., & Davenport, M. H. (2019). Exercise prescription for the pregnant woman. *Current Sports Medicine Reports*, 18(5), 190–199.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., & Cecatti, J. G. (2012). Physical exercise during pregnancy: A systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 24(6), 387–394.
- Pivarnik, J. M., Chambliss, H. O., Clapp, J. F., et al. (2006). Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(5), 989–1006.
- Pivarnik, J. M., et al. (2020). Cardiovascular adjustments in pregnancy. *Current Sports Medicine Reports*.
- Rogers, V. L., & Cox, S. (2011). Obstetrics & obstetric disorders. In S. J. McPhee & M. A. Papadakis (Eds.), *Current Medical Diagnosis & Treatment* (50th ed., pp. 754–778). McGraw-Hill.

- Stafne, S. N., Salvesen, K., Romundstad, P., Torjusen, I., & Mørkved, S. (2012). Regular exercise during pregnancy to prevent low back pain: A randomized controlled trial. *Obstetrics & Gynecology*, 119(1), 29–36.
- Stika, S. C., & Frederiksen, M. C. (2007). Drug therapy in pregnant and nursing women. In A. J. Atkinson et al. (Eds.), *Principles of Clinical Pharmacology* (2nd ed., pp. 339–357). Elsevier.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wolfe, L. A., & Mottola, M. F. (2003). Physical activity and pregnancy. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 775–798). Wiley.

6. Bölüm

Egzersiz Bağımlılığı Perspektifinden Kadınların Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Abdulkadir KARAKUŞ¹

GİRİŞ

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri, günlük yaşamlarında ne ölçüde fiziksel olarak aktif olduklarıyla yakından ilişkilidir. Teknolojik gelişmeler sonucunda birçok görevin makineler tarafından yerine getirilmeye başlaması, insanların giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmaktadır. Bu durum ise özellikle obezite olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir (Tokat, 2022). Egzersiz bağımlılığı yalnızca fiziksel sağlığı tehdit etmekle sınırlı kalmayıp, bireyin sosyal yaşamdan çekilmesine ve sosyal işlevsellikte belirgin bozulmalara yol açabilmektedir (Berczik vd., 2012). Bu nedenle, egzersiz bağımlılığının doğru şekilde tespit edilmesi ve bağımlılık davranışını azaltmaya yönelik etkili müdahalelerin uygulanması hem bireysel iyilik hâli hem de toplum sağlığı açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Griffiths vd., 2015).

Egzersiz fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde çeşitli olumlu etkiler oluşturduğu literatürde geniş biçimde kabul edilmektedir (Smith, 2019; World Health Organization [WHO], 2020). Bu yararlar, bireylerin egzersiz programlarına katılımını artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır. Planlı ve yapılandırılmış fiziksel etkinlikleri ifade eden egzersiz (Robison & Miller, 2004; Kruk, 2009), uygun yoğunluk ve sürelerde uygulandığında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli yararlar sağlamaktadır. Ancak egzersizin belirlenen planın dışına çıkarak aşırı ve kontrolsüz bir biçimde gerçekleştirilmesi, çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu olumsuz etkilerin yanı sıra, egzersizin aşırı ve düzensiz bir şekilde yapılması bireylerde bağımlılık gelişimine de zemin hazırlayabilmektedir (Özer, 2016).

Bununla birlikte, egzersize yönelik motivasyonun aşırı ve kontrolsüz hâle gelmesi, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmakta ve egzersizin olumlu sonuçları yerini olumsuz etkilere bırakabilmektedir. Bu durum,

¹ Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0008-8427-0396

literatürde egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas & Symons Downs, 2002).

Düzenli fiziksel aktivitenin kadınların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilimsel literatürde geniş biçimde vurgulanmaktadır. Ancak egzersizin her zaman sağlıklı bir davranış biçimi olarak ortaya çıkmadığı; bazı bireylerde kompulsif nitelikler göstererek bağımlılık düzeyine ulaşabildiği belirtilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002a). Tarihsel süreçte bu durum “koşu bağımlılığı”, “aşırı egzersiz” veya “morbidegzersiz” gibi çeşitli kavramlarla açıklanmış, günümüzde ise daha kapsayıcı bir kavram olan egzersiz bağımlılığı kullanılmaktadır (Berczik vd., 2012). Egzersiz bağımlılığı yalnızca dayanıklılık sporlarına özgü olmayıp, kadınlarda sık görülen fitness, aerobik, pilates ve vücut geliştirme gibi farklı fiziksel aktivite türlerinde de ortaya çıkabilmektedir (Griffiths, 2005). Bağımlılık eğilimi gösteren bireylerde egzersiz davranışı, olumlu etkilerine rağmen kontrol kaybı, zorlayıcı içsel baskı veya olumsuz sonuçlara rağmen devam etme biçiminde tanımlanmaktadır. Bu çerçevede egzersiz bağımlılığı; zorlantılı egzersiz yapma isteği, sakatlık veya sağlık sorunlarına rağmen aktiviteyi sürdürme ve egzersiz engellendiğinde belirgin huzursuzluk veya suçluluk hissetme gibi belirtilerle karakterizedir (Szabo, 2000).

Davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen egzersiz bağımlılığı; internet veya kumar bağımlılığı ile benzer şekilde kompulsif-impulsif davranış örüntüleri göstermektedir (Griffiths, 2002). Bununla birlikte, Amerikan Psikiyatri Birliği’nin DSM-5 sınıflandırmasında ve Dünya Sağlık Örgütü’nün ICD-11 sisteminde henüz bağımsız bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır (APA, 2013; WHO, 2019). Pek çok araştırmacı, davranışın “tolerans”, “yoksunluk” ve “kompulsif tekrar” gibi temel bağımlılık unsurlarını taşıması nedeniyle ayrı bir klinik kategori olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir (Hausenblas & Downs, 2002b).

Egzersiz bağımlılığı literatüründe tolerans, bireyin aynı psikolojik tatmini elde etmek için egzersiz süresini veya yoğunluğunu sürekli artırma gereksinimi olarak açıklanırken; yoksunluk, egzersiz yapılamadığında irritabilite, huzursuzluk veya anksiyete gibi olumsuz duygulanımların ortaya çıkmasıyla ilişkilidir. Kadınlarda sıklıkla görülen üçüncü bileşen ise stres ve negatif duygulanımı azaltmak amacıyla egzersiz davranışının kompulsif bir biçimde tekrarlanmasıdır (Adams & Kirkby, 2002).

1. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Fiziksel aktivite, çoğu kişi tarafından keyif alınarak gerçekleştirilmesine rağmen bazı durumlarda kompulsif ve zarar verici bir davranış biçimine dönüşebilir (Cook, Hausenblas & Freimuth, 2013). Aşırı egzersiz, ruh hâlini iyileştirme, öfori ve

zindelik hissi yaratma, endorfin üretimini artırma gibi etkilerle birey üzerinde bağımlılık potansiyeli oluşturabilir. Bu nedenle, kronik ve aşırı egzersiz davranışları bazı araştırmacılar tarafından bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir (Szabo, 2010; Hausenblas & Fallon, 2002).

Egzersiz bağımlılığı literatürde farklı terimlerle de tanımlanmıştır; negatif bağımlılık, pozitif bağımlılık, koşu bağımlılığı, kompulsif egzersiz ve zorunlu koşu gibi ifadeler yüksek sıklık ve yoğunlukta egzersiz yapan bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Yaralanma, hastalık, sosyal ve iş ile ilgili kısıtlamalara rağmen egzersize devam edilmesi, bu davranışın obsesif kompulsif bir karakter gösterebileceğine işaret etmektedir (Frederick & Morrison, 1996; Hausenblas & Downs, 2002).

Egzersiz bağımlılığı iki temel formda incelenmektedir. Birincil egzersiz bağımlılığı, egzersizin kendi başına birey için vazgeçilmez hâle gelmesi ve bu davranışın işlev kaybına yol açacak şekilde sürdürülmesidir. Bu tür bağımlılıkta bireyin egzersize karşı hem ruhsal hem de fiziksel bir bağ geliştirdiği görülmektedir (Szabo, Griffiths & Demetrovics, 1997). İkincil egzersiz bağımlılığı ise genellikle yeme bozukluklarıyla bağlantılıdır ve kişinin zayıf kalma çabalarını desteklemek amacıyla aşırı egzersiz yaptığı durumları ifade eder (Ratland & Sundgot-Borgen, 2012).

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı belirtilerinin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bir çalışmada, düzenli egzersiz yapanların %4,8'i egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılırken, %44,53'ü bağımlı olmamakla birlikte bağımlılık semptomları göstermiştir (Hausenblas & Downs, 2002). Benzer şekilde, Macaristan'da yapılan popülasyon temelli bir çalışmada, sporcular arasında egzersiz bağımlılığı riski %1,9, genel popülasyonda ise %0,3 olarak saptanmıştır (Lejoyeux vd., 2008). Bu veriler, kadınlarda fiziksel aktivite alışkanlıklarının sadece sağlık açısından değil, egzersiz bağımlılığı riski açısından da dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan kadınlarda hem psikolojik destek hem de bilinçli fiziksel aktivite yönlendirmeleri büyük önem taşımaktadır (Cook, Hausenblas & Freimuth, 2013; Szabo, 2010).

Her ne kadar egzersiz sağlığı destekleyen olumlu bir davranış olarak kabul edilse de kadınlarda toplumsal beden normları, zayıflık baskısı, sosyal medya etkisi ve mükemmeliyetçilik eğilimleri gibi faktörler, fiziksel aktivitenin sağlıklı bir alışkanlıktan bağımlılık eğilimine evrilmesine zemin hazırlayabilmektedir (Taranis & Meyer, 2011). Bu nedenle egzersiz bağımlılığı, kadınların fiziksel aktivite pratiklerini değerlendiren çalışmalarda dikkate alınması gereken önemli bir psikososyal değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz bağımlılığı literatürü, bu olguyu genellikle birincil (primary) ve ikincil (secondary) olmak üzere iki temel

kategori altında incelemektedir. Bu ayrım, özellikle kadınların fiziksel aktivite alışkanlıklarında bağımlılık gelişim süreçlerini anlamak açısından önem taşımaktadır (Berczik vd., 2012).

1.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı ve Kadınların Egzersiz Alışkanlıkları

Birincil egzersiz bağımlılığında egzersiz davranışı herhangi bir yeme problemi ile ilişkili değildir; bağımlılık doğrudan egzersizin kendisine yöneliktir. Bu tür bağımlılıkta kişi, fiziksel aktiviteyi yoğun bir istek, kontrol kaybı ve vazgeçememe haliyle sürdürür. Davranışın durdurulması durumunda huzursuzluk, anksiyete veya suçluluk gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar (Hausenblas & Symons Downs, 2002).

Araştırmalar, kadınların egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar almasına rağmen, birincil egzersiz bağımlılığının erkeklerde daha sık görülebildiğini göstermektedir (Cook vd., 2013). Bu bulgu, kadınların egzersiz motivasyonlarında daha çok beden memnuniyeti, zindelik ve estetik kaygıların etkili olmasına karşın erkeklerde performans ve rekabet odaklı bağımlılık riskinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Birincil egzersiz bağımlılığı özellikle ergen ve genç yetişkin kadınlarda, sosyal medya etkisi, beden idealleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir (Griffiths vd., 2015). Bu durum, kadınların fiziksel aktivite alışkanlıkları değerlendirilirken yalnızca davranış düzeyinin değil, motivasyonel arka planının da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı türleri psikopatolojik özellikler açısından farklılık göstermektedir. İkincil egzersiz bağımlılığında depresyon, anksiyete, obsesif düşünceler ve beden algısı bozuklukları gibi psikopatolojiler daha yaygın görülürken, birincil egzersiz bağımlılığında bu özellikler daha hafif düzeyde rapor edilmiştir (Lichtenstein vd., 2014).

Bu nedenle kadınlarda görülen aşırı egzersiz davranışının değerlendirilmesinde:

- ✓ Yeme davranışı,
- ✓ Beden memnuniyeti,
- ✓ Kilo kontrol stratejileri,
- ✓ Menstruasyon düzeni,
- ✓ Egzersiz motivasyonları gibi çok boyutlu unsurların analiz edilmesi önemlidir.

1.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı ve Kadınlarda Yeme Bozuklukları

İkincil egzersiz bağımlılığı, egzersiz davranışının temel motivasyonunun yeme bozukluklarını telafi etmek, kilo kontrolünü aşırı düzeyde sürdürmek ya da beden şeklini kontrol altında tutmak olması durumunda ortaya çıkar (Meyer vd., 2011). Bu çerçevede egzersiz, bağımsız bir bağımlılık davranışı olmayıp, yeme bozukluğuna

eşlik eden bir semptom niteliği taşır. Kadın sporcularda yeme bozukluklarının erkeklere göre daha sık görüldüğü bilinmektedir. Bu durum literatürde “kadın atlet üçlemesi” (female athlete triad) kavramı ile açıklanmaktadır. Üçleme;

- ✓ Düşük enerji mevcudiyeti (çoğu zaman yetersiz beslenme veya yeme bozukluğu nedeniyle),
- ✓ Menstrual düzensizlikler/amenore ve
- ✓ Kemik mineral yoğunluğunda azalma/osteoporoz bileşenlerinden oluşmaktadır (Nattiv vd., 2007).

Araştırmalar, kadın sporcular arasında yeme bozukluğu belirtilerinin %15–20 düzeylerinde olduğunu, kadın atlet üçlemesinin ise yaklaşık %1–3 oranında görüldüğünü göstermektedir (Joy vd., 2014). Bu veriler, aşırı egzersiz ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin özellikle kadınlarda belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. İkincil egzersiz bağımlılığı, klinik değerlendirme açısından bağımlılıktan ziyade yeme bozukluğu kapsamında ele alınmalı; tedavi planı da bu çerçevede yürütülmelidir. Çünkü bu tür davranışlarda esas problem, egzersizden çok beden algısı, kilo kontrolü ve yeme davranışı ile ilişkili psikopatolojik süreçlerdir (Smith vd., 2016).

2. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINDA TANI VE TEDAVİ

Egzersiz bağımlılığı günümüzde resmi olarak tanınmış herhangi bir tıbbi veya psikolojik teşhis sistemi kapsamında sınıflandırılmamaktadır (Szabo, 2010). Bununla birlikte, bu durumun çeşitli sağlık sorunları ve davranışsal belirtilerle ilişkili olduğu bilinmektedir ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde incelenebilir (Cook, Hausenblas & Freimuth, 2013).

Teşhis açısından, egzersiz bağımlılığı genellikle belirli semptomlar ve davranışsal göstergeler temelinde değerlendirilir. Bu semptomlar, bireyin egzersize aşırı bağlanması, sosyal ve iş hayatında işlev kaybı yaşaması, yaralanmalara rağmen egzersizi sürdürmesi ve psikolojik olarak egzersize bağımlı hâle gelmesini içerir (Hausenblas & Downs, 2002). Literatürde, egzersiz bağımlılığı ile diğer bozukluklar arasında hem semptomatik hem de demografik benzerlikler gözlemlenmiştir; örneğin, komorbid yeme bozuklukları, bağımlılığın prognozu, tedaviye yanıt ve ailede yaygınlık gibi alanlarda paralellikler bulunmuştur (Lejoyeux vd., 2008; Ratland & Sundgot-Borgen, 2012).

Tedavi açısından, egzersiz bağımlılığı olan bireylerin klinik değerlendirmesi ve kişiye özel müdahaleler önemlidir. Egzersiz bağımlılığı çoğunlukla psikolojik temelli olduğundan, davranışsal terapi, motivasyonel görüşme ve gerektiğinde yeme bozuklukları gibi eşlik eden rahatsızlıkların tedavisi ile bütüncül bir yaklaşım benimsenmesi önerilmektedir (Hausenblas & Fallon, 2002; Cook, Hausenblas &

Freimuth, 2013). Bu yaklaşım, özellikle kadınlarda fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve egzersiz bağımlılığı riskini anlamada kritik bir öneme sahiptir.

3. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KRİTERLERİ

Egzersiz bağımlılığının belirlenmesinde, madde bağımlılığı tanı sistemlerinde kullanılan ölçütlerle paralellik gösteren değerlendirme yapıları dikkate alınmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (Exercise Dependence Scale-21; EDS-21), bireylerin egzersiz davranışlarının bağımlılık özellikleri taşıyıp taşımadığını belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır (Hausenblas & Downs, 2002a). Ölçek, bireyleri asemptomatik, semptomatik, bağımlı olmayan ve bağımlı olma riski taşıyan gruplara ayırmayı mümkün kılan yedi temel bağımlılık bileşenine dayanmaktadır. Bu bileşenler, kadınların fiziksel aktivite alışkanlıklarının bağımlılık düzeyinde olup olmadığını değerlendirmede kritik öneme sahiptir.

3.1. Tolerans

Egzersiz bağımlılığının ilk göstergesi, kişinin aynı psikolojik veya fizyolojik doyumunu elde edebilmek için egzersizin süresini, şiddetini veya sıklığını artırma gereksinimidir. Kadınlarda özellikle kilo kontrolü ve estetik kaygılar, tolerans gelişimini hızlandıran önemli faktörler arasında görülmektedir (Aidman & Woollard, 2003).

3.2. Egzersize Ara Verilmesinin Etkileri (Yoksunluk)

Egzersizin planlanandan kısa sürmesi veya tamamen kesilmesi sonucunda, bireyde kaygı, huzursuzluk, suçluluk, gerginlik, uykusuzluk veya iştahsızlık gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Hausenblas ve Downs (2002b), bu etkilerin genellikle 24-36 saat içinde belirginleştiğini ifade etmektedir. Kadınlarda bu yoksunluk belirtileri, özellikle beden algısı baskısı ve stresle baş etme gereksinimleri nedeniyle daha şiddetli hissedilebilmektedir.

3.3. Niyet Etkisi (Intention Effects)

Planlanan egzersiz süresinin veya sıklığının istem dışı şekilde aşılması, egzersizin kontrol dışı bir davranışa dönüştüğünü göstermektedir. Bu durum, egzersiz planlamasına rağmen kadınların daha sık veya daha yoğun antrenman yapma eğiliminde olmasıyla ilişkilendirilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002b).

3.4. Kontrol Kaybı

Bireyin egzersiz davranışını sınırlamakta güçlük yaşaması, tekrar tekrar azaltmayı denemesine rağmen başarısız olması kontrol kaybının temel göstergesidir

(Bamber vd., 2003). Özellikle performans artışı ve beden estetiği beklentisiyle spor yapan kadınlarda kontrol kaybı daha belirgin olabilir.

3.5. Zaman

Egzersize ayrılan sürenin planlananın ötesine taşması ve günlük yaşam düzenini belirgin biçimde etkilemesi bu kriter içinde değerlendirilir. Ayrıca egzersiz yapabilmek için uzak mesafelere seyahat etme, zaman yönetiminde güçlük yaşama gibi davranışlar bu başlıkla ilişkilidir (Hausenblas & Downs, 2002b).

3.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma

Egzersiz uğruna sosyal etkinliklerin, aile ilişkilerinin, iş ve akademik sorumlulukların geri plana atılması bağımlılık riskini artıran önemli bir göstergedir. Kadınlarda egzersizin sosyal yaşamdan daha fazla zaman çalması, özellikle yoğun iş-ev sorumluluklarıyla birleştiğinde bağımlılık davranışlarını güçlendirebilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002b).

3.7. Devamlılık

Sakatlık, hastalık veya uzman önerilerine rağmen egzersize devam etme ısrarı egzersiz bağımlılığının belirgin göstergelerindendir. Kadın sporcularda, zayıflık baskısı veya performans beklentileri nedeniyle yaralanma sonrası zorlayıcı şekilde egzersizi sürdürme eğilimi daha yüksek olabilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002b).

4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışma kapsamında incelenen literatür, kadınların fiziksel aktiviteye katılımının giderek arttığını, fakat bu artışın bir kısmının sağlıklı sınırları aşarak egzersiz bağımlılığı riskini beraberinde getirebildiğini göstermektedir. Bağımlılık kavramı, bireyin fiziksel ya da psikolojik zarar görme olasılığına rağmen davranışı sonlandıramaması şeklinde tanımlanmakta olup, bu tanım günümüzde egzersiz davranışı için de geçerli hale gelmiştir (Orford, 2001). Davranışsal bağımlılıklar arasında kabul edilen aşırı egzersiz, özellikle kadınlarda beden imgesi, kilo kaygısı ve toplumsal görünüş baskısı gibi faktörlerle daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir (Hausenblas & Fallon, 2002; Szabo, 2010).

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz süresi ve şiddetinde kontrolsüz artış, sosyal ilişkilerin ikinci plana itilmesi, sakatlık durumunda dahi egzersize devam etme ve egzersiz yapılmadığında huzursuzluk, suçluluk veya gerginlik hissetme gibi belirtilerle karakterize edilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Bu belirtiler, kadınlarda özellikle fitness merkezlerinde, görünüş odaklı spor dallarında ve

dayanıklılık gerektiren aktivitelerde daha sık rapor edilmiştir (Frederick & Morrison, 1996; Cook vd., 2013).

Fiziksel aktivite ve egzersiz, kadınlarda sağlığın korunması ve geliştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlıktan kemik sağlığına, ruhsal iyi oluştan stres yönetimine kadar birçok olumlu etki yaratırken, aşırı ve kontrolsüz egzersiz davranışı bu yararları gölgede bırakabilmektedir. Literatür, egzersizin aşırıya kaçması durumunda bireylerde sosyal izolasyon, performans düşüşü, psikolojik stres ve sakatlık riskinde artış gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir (Szabo, 2010; Lejoyeux vd., 2008).

Her ne kadar düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik, beden memnuniyeti, stres yönetimi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmekte olsa da (Biddle & Mutrie, 2001; Penedo & Dahn, 2005; Sevinç vd.,2014), aşırıya kaçan egzersiz davranışı bu yararları gölgeleyebilmekte ve psikolojik aşırı yüklenme, sosyal izolasyon, performans düşüşü ve yaralanma riskinde artış gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Szabo, 2010; Lejoyeux vd., 2008).

Egzersiz bağımlılığı, özellikle kadınlarda fiziksel aktivite alışkanlıklarının sağlıklı sınırlarını aşmasıyla ortaya çıkabilen bir davranışsal risk olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı göstergeleri; egzersiz süresinin ve yoğunluğunun kontrolsüz şekilde artması, sosyal ve iş yaşamının ikinci plana itilmesi, yaralanmalara ve sağlık sorunlarına rağmen egzersize devam edilmesi ve egzersiz yapılamadığında huzursuzluk, suçluluk veya anksiyete gibi duygusal tepkilerin görülmesi şeklinde özetlenebilir (Hausenblas & Downs, 2002; Cook, Hausenblas & Freimuth, 2013).

Araştırmalar, egzersiz bağımlılığı riskinin kadınlarda özellikle beden memnuniyetsizliği ile güçlü bir bağlantı gösterdiğini, öz-değerlilik ve estetik kaygıların bu bağımlılığı tetikleyebildiğini ve egzersiz motivasyonlarının erkeklere kıyasla daha fazla dış görünüş odaklı olduğunu ortaya koymaktadır (Hamer & Karageorghis, 2007; Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Ayrıca antrenman süresi ve sıklığının artması, kadınların bağımlılık riskini daha da yükseltmektedir (Szabo vd., 1997). Bu noktada, kadınların fiziksel aktivite alışkanlıklarını sağlıklı sınırlar içinde devam ettirebilmeleri için, egzersizin performans veya görünüş baskısından ziyade, iyi oluş, sağlık ve keyif odaklı bir yaşam davranışı şeklinde yapılandırılması önem taşımaktadır. Egzersiz bağımlılığı göstergelerinin erken fark edilmesi, profesyonel eğitmenlerin ve sağlık uzmanlarının kadın katılımcıları psikolojik ve fizyolojik açıdan izlemesi, risk altındaki bireylerde önleyici yaklaşımların geliştirilmesi gerekmektedir.

Kadınların fiziksel aktivite alışkanlıkları, toplumsal beden normları, estetik beklentiler ve medya kaynaklı ideal beden algıları gibi kültürel faktörlerden yoğun

şekilde etkilenmektedir (Taranis & Meyer, 2011; Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Bu durum, özellikle fitness, aerobik, pilates ve dayanıklılık gerektiren spor dallarında kadınların egzersiz davranışlarının sağlıklı sınırları aşarak bağımlılık potansiyeli taşımasına neden olmaktadır. Egzersiz motivasyonlarının görünüş odaklı olması, performans beklentisi ve mükemmeliyetçilik eğilimleri, kadınlarda bağımlılık riskini artıran önemli psikososyal etmenler arasında yer almaktadır (Hamer & Karageorghis, 2007; Griffiths vd., 2015).

Yapılan araştırmalar, kadınlarda egzersiz bağımlılığı riskinin yalnızca belirli spor dallarıyla sınırlı olmadığını, genel fiziksel aktivite alışkanlıkları içerisinde de yaygın olabileceğini göstermektedir. Örneğin, diyet ve beslenme alanında eğitim alan bireyler, kendileri ve hizmet verdikleri gruplar için sağlıklı yaşam hedeflerini öncelikli hâle getirmeleri sonucunda beslenme ve egzersizle ilgili takıntılı davranışlar geliştirebilmektedir. Yapılan çalışmalarda, diyetetik öğrencilerinin yaklaşık %23'ünün egzersiz bağımlılığı riski altında olduğu ve çoğunun bazı bağımlılık belirtileri gösterdiği rapor edilmiştir (Bratland-Sanda vd., 2010; Frederick & Morrison, 1996). Bu bulgular, kadınların fiziksel aktivite alışkanlıklarının yalnızca sağlık kazanımları açısından değil, aynı zamanda davranışsal bağımlılık riskleri açısından da dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Kadınlarda egzersiz bağımlılığı riskinin erken tespiti, psikolojik destek sağlanması ve egzersiz programlarının bireylerin sağlık, iyi oluş ve keyif odaklı bir çerçevede planlanması kritik öneme sahiptir. Ayrıca, egzersizin performans veya estetik baskı ile ilişkilendirilmesinin önüne geçilmesi, fiziksel ve ruhsal sağlık açısından koruyucu bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Hausenblas & Fallon, 2002; Szabo, 2010).

Sonuç olarak, kadınların fiziksel aktivite alışkanlıkları genel olarak olumlu bir gelişim göstermekte, düzenli egzersiz psikolojik ve fizyolojik iyilik hâlini desteklemektedir. Ancak, toplumsal baskılar, ideal beden algıları ve yanlış antrenman kültürleri, egzersizin bağımlılık düzeyine ulaşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle, kadınlara yönelik fiziksel aktivite programlarının psikososyal riskleri dikkate alacak şekilde tasarlanması, egzersiz bağımlılığına karşı önleyici stratejiler geliştirilmesi ve risk altındaki bireylerin profesyonel sağlık ve egzersiz uzmanları tarafından izlenmesi gerekmektedir (Lejoyeux vd., 2008; Cook, Hausenblas & Freimuth, 2013). İleriye dönük araştırmaların, farklı yaş gruplarındaki ve spor düzeylerindeki kadınlarda egzersiz bağımlılığı risklerini inceleyerek, koruyucu müdahale programları geliştirmeye odaklanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(1), 49–66.
- Aidman, E., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise. *Journal of Sports Sciences*, 21(1), 62–70.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393–400.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Cook, B., Hausenblas, H. A., & Freimuth, M. (2013). Exercise addiction and compulsive exercising: Relationship to eating disorders, substance use disorders, and addictive disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 193–205.
- Cook, B., Hausenblas, H. A., & Rossi, J. (2013). The role of gender in exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 229–240.
- Frederick, C., & Morrison, C. (1996). Affective and perceptual responses to exercise dependence. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 138–155.
- Griffiths, M. D. (2002). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 14(3), 7–13.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2015). The exercise addiction inventory: A psychometric evaluation. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200–209.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477–489.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387–404.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.

- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship between body image concerns and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179–185.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence scale development and validation. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.
- Joy, E., et al. (2014). Female athlete triad: Update and clinical guidelines. *Current Sports Medicine Reports*, 13(6), 422–430.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10(5), 721–728.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353–358.
- Lichtenstein, M. B., Christiansen, E., Elklit, A., Bilenberg, N., & Støving, R. K. (2014). Behavioural addictions in sport: The role of eating disorders and other psychological factors. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 389–394.
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise: Links with body image and eating pathology. *Eating Behaviors*, 12(1), 50–55.
- Nattiv, A., et al. (2007). The female athlete triad. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(10), 1867–1882.
- Özer, K. (2016). *Fiziksel Uygunluk* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Wiley.
- Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- Ratland, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508.
- Robison, J., & Miller, W. C. (2004). Exercise, Physical Activity, Weight and Health, Health at Every Size, 18(4), 49–50.
- Sevinc, D., Kışalı, N., & Colak, M. (2014). Effects of 8 week step-aerobic exercises on (state and trait) anxiety levels and quality of life of women. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(3), 31–35.
- Smith, J. (2019). Physical activity and well-being: An integrative review. *Journal of Health Psychology*, 24(12), 1598–1610.
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Murray, S. B. (2016). Exercise and eating disorders: A review. *Advances in Eating Disorders*, 4(1), 1–13.
- Szabo, A. (2000). Physical activity and psychological wellbeing: The role of regular exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2(2), 11–14.

- Szabo, A. (2010). Addiction to exercise: A symptom or a disorder? *New Ideas in Psychology*, 28(2), 199–206.
- Szabo, A., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (1997). Psychology and exercise addiction: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 255–267.
- Taranis, L., & Meyer, C. (2011). Associations between compulsive exercise and disordered eating. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 242–249.
- Tokat, F. (2022). Spor Bilimlerinde Metaverse/Sanal Gerçeklik. Yılmaz Sevinç, D & Güder, F., (Editör), *Multidisipliner Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmaları-1 içinde*. (ss 73-96). Gazi Kitabevi.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases* (11th Revision).
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.

7. Bölüm

Kadın Yüzücülerde Dayanıklılık ve Güç Geliştirmeye Yönelik Genel Bilgiler

Mahsum ATIZ¹

GİRİŞ

Kadın yüzücü bireylerde kuvvet ile dayanıklılık gelişimi; fizyolojik istekler, hormonal durumlar, nöromüsküler adaptasyonlar ve spora özel tekniksel gereksinimlerin bir dizin karmaşık etkileşimiyle şekillenmektedir. Yüzme; aerobik kapasite, kas verimliliği ve su içi hareket tekniğinin total performansı belirlediği benzersiz bir spor olmaktadır. Mevcut çalışmalar, düzenli bir yüzme antrenmanının kalp debisini artırıp, mitokondri miktarının çoğalmasını ve genel oksijen verimini sağlayarak önemli kardiyak ve metabolik adaptasyonun verimliliğini artırdığını ortaya koymaktadır. Vücudun kazandığı adaptasyonlar, özellikle aerobik dayanıklılığı artırmak için antrenman yapan kadın yüzücüler açısından daha da önem arz etmektedir (Costill, King, Thomas, & Hargreaves, 1985).

Yüzücü kadınların performansını etkileyen bir diğer önemli faktör, suda hareket ekonomisidir. Su içi hareketliliği, vücut kompozisyonu, uzuv uzunluğu, kulaç biyomekaniği ve teknik beceri ediniminden büyük ölçüde etkilenmektedir. Araştırmalar, kadınların genellikle erkeklerden biraz daha yüksek vücut yağ yüzdesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu da kaldırma kuvvetini artırıp sürtünmeyi azaltarak daha uzun mesafelerde yüzme ekonomisinin iyileşmesine katkıda bulunabilmektedir. Fakat, optimum kulaç kuvvetini koruma, gereksiz hareketi en aza indirme ve verimli itme gücü elde etme gibi teknik yeterlilikler, dayanıklılık kapasitesini en üst düzeye çıkarmada hayati bir rol oynamaktadır. Analizler, kulaç verimliliğindeki iyileştirmelerin, fizyolojik kapasitede büyük değişiklikler olmasa bile, genellikle önemli performans kazanımlarına yol açtığını belirtmektedir (Toussaint & Truijens, 2005).

Hormonal dalgalar, kadın yüzücüleri erkek yüzücülerden ayıran bir diğer önemli boyutu temsil etmektedir. Menstrüel döngü boyunca östrojen ve progesteron seviyelerindeki değişimler, substrat metabolizmasını, kas gücünü, nöromüsküler koordinasyonu ve iyileşme süreçlerini etkileyebilmektedir. Östrojen, lipid metabolizmasını geliştirmek, kas hasarını azaltmak ve gelişmiş antioksidan

¹ Bayburt Üniversitesi , Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0001-3329-0206

kapasitesi vb. özelliklerle ilişkili olmaktadır. Bu da belirli döngü evrelerinde daha iyi dayanıklılık performansına katkıda bulunabilmektedir. Özet olarak, çağdaş spor bilimi, performans sonuçlarını optimize etmek, sakatlık riskini en aza indirmek için adet döngüsü takibi, hormonal profillemeye gibi kadınlara özgü fizyolojik parametrelerin kadın sporcuların antrenman tasarımına uygulanmasını şiddetle önermektedir (Constantini, Dubnov, & Lebrun, 2005).

1. KADIN YÜZÜCÜLERİN FİZYOLOJİK VE BİYOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Kadınların fizyolojik özellikleri, vücut kompozisyonu, kardiyovasküler fonksiyon ve metabolik düzenlemedeki cinsiyete özgü farklılıklardan etkilenmektedir. Çalışmalar, kadınların genellikle erkeklere oranla daha yüksek vücut yağ yüzdesine, daha düşük mutlak kas kütlelerine sahip olduğunu; bunun da havuzdaki kaldırma kuvvetini, sürüklenme kuvvetlerini ve genel hidrodinamik verimliliği etkilediğini tutarlı bir şekilde kanıtlamaktadır. Azalmış kas kütlesi maksimum güç çıkışını sınırlayabilirken, artan kaldırma kuvveti vücudun sudaki pozisyonunu yükselterek ve yatay hizalamayı korumaya bağlı enerji harcamasını azaltarak avantaj sağlayabilmektedir. Belirtilen farklılıklar, kadın sporcuların fizyolojik profilini hesaba katan kişiye özel antrenman stratejilerinin önemini göstermektedir (Stellingwerff, 2018).

Kadınlarda dayanıklılık antrenmanına verilen kardiyak tepkiler, performansa önemli ölçüde katkıda bulunan önemli uyumları ortaya çıkarmaktadır. Kadınlar, erkek sporculara kıyasla daha küçük kalp boyutlarına ve daha düşük hemoglobin konsantrasyonlarına sahip olma eğilimindedir. Bu da potansiyel olarak maksimum oksijen alımını kısıtlamaktadır. Bunun beraberinde kanıtlar, yapılandırılmış dayanıklılık antrenmanı ile kadınların vuruş hacmi, kılcak yoğunluk ve oksidatif enzim aktivitesinde önemli gelişmeler sağlayabileceğini göstermektedir. Kadınların aerobik performanslarının vücut boyutlarına göre, erkek sporcularinkine yaklaştırabileceğini de ayrıca bu çalışmalarda yer verilmektedir. Antrenmanlı kadın yüzücüler son derece verimli solunum düzenleri ve gelişmiş laktat uzaklaştırma hızı, kardiyovasküler sistemde üstün dayanıklılığa özgü uyumlara sahip olmaktadır (Petek & Wasfy, 2018;).

Hormonal ve biyolojik faktörler; antrenman toleransı, toparlanma oranları ve kas adaptasyonu üzerinde derin bir etkiye sahip olmaktadır. Mesala, östrojenin kas onarımını, bağ dokusu elastikiyetini ve substrat kullanımını düzenlediği bilinmektedir. Bu da kadın yüzücülerin değişen antrenman yoğunluklarına nasıl tepki verdiğini şekillendirebilmektedir. Menstrüel döngü ile ilişkili dalgalanmalar nöromusküler koordinasyonu, vücut ısısı düzenlemesini ve algılanan eforu etkileyebilmektedir. Çalışmalar, adet döngüsünün belirli evrelerinin güç azalması veya dayanıklılık performansında değişikliklerle ilişkili olabileceğini, bazı evrelerinin

ise iyileşme ve metabolik verimliliğin artmasına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Döngüsel değişimleri anlamak, antrenörlerin ve sporcuların antrenman yükünü optimize etmelerini, sakatlık risklerini en aza indirmelerini ve uzun vadeli atletik gelişimlerini artırmalarını sağlamaktadır (Carmichael, Thomson, Moran, & Wycherley, 2021).

2. DAYANIKLILIK GELİŞİMİNİN FİZYOLOJİK MEKANİZMALARI

Kadınlarda dayanıklılık gelişimi, vücudun çalışan kaslara oksijen taşıma, enerji kaynaklarını verimli bir şekilde kullanma ve uzun süreli egzersiz sırasında yorgunluğu geciktirme yeteneğini artıran bir dizi birbirine bağlı fizyolojik mekanizma tarafından yönlendirilmektedir. Önemli adaptasyonlardan biri, kasların aerobik metabolizma kapasitesini artıran mitokondriyal miktar ve oksidatif enzim aktivitesindeki gelişmeleri içermektedir. Uzun süreli yüzme antrenmanının, sitrat sentaz aktivitesi gibi mitokondriyal biyogenez belirteçlerini önemli ölçüde yükselterek dayanıklılık performansının artmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Söz konusu uyumlar, özellikle aerobik katkının baskın olduğu orta ve uzun mesafeli müsabakalarda sürekli enerji üretimini desteklemektedir (Holloszy & Coyle, 1984).

Kardiyorespiratuvar uyumlar, dayanıklılık artışının altında yatan bir diğer temel mekanizma olmaktadır. Yüzme antrenmanı düzenli olduğunda, atım hacmi, kan plazma hacmi ve kılcıl damar yoğunluğunda artışları teşvik ederek, oksijenin kas dokusuna taşınmasını ve yayılmasını iyileştirmektedir. Kadınlar, erkeklere kıyasla doğuştan daha düşük hemoglobin seviyelerine sahip olmalarına rağmen, yüksek hacimli ve orta yoğunluklu yüzme antrenman programlarına tabi tutulduklarında aerobik kapasitelerinde belirgin iyileşmeler göstermektedirler. Solunum verimliliği artışı ve iyileşen laktat eşiği, yorgunluğun başlangıcını geciktirerek ve uzun süreli yüzme seansları sırasında sürdürülebilir efor yoğunluğunu artırarak daha iyi performansla katkıda bulunmaktadır (Midgley, McNaughton, & Jones, 2007).

Kas-sinir verimliliği, özellikle hareket ekonomisinin performansını önemli bir belirleyicisi olduğu yüzme gibi teknik bir sporda, dayanıklılık gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Güç antrenmanı, daha iyi motor ünite aktivasyon modellerine, gelişmiş kaslar arası koordinasyona ve antagonistik kasların eş zamanlı aktivasyonunun azalmasına katkıda bulunarak yüzücülerin yorgunluk altında tekniklerini korumalarını sağlamaktadır. Uzun süreli aerobik antrenman, Tip I lif kullanımının artması ve yorgunluk direncinin artması da dahil olmak üzere kas liflerinin yapısal yeniden şekillenmesini desteklemektedir. Bahsedilen nöromüsküler adaptasyonlar, kadın yüzücülerin yarış temposunda uzun süreler boyunca optimum vuruş mekaniğini sürdürmelerini sağlayarak dayanıklılık performansında hem fizyolojik hem de teknik bileşenlerin değerini vurgulamaktadır (Figueiredo, Seifert, & Vilas-Boas, 2013).

3. DAYANIKLILIK ANTRENMAN MODELLERİ

Kadınlar için güç antrenmanı hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerini kademeli olarak zorlayan hacim, yoğunluk ve tekniğe özgü bir çalışmanın birleşimini içerdiğinde en etkili faktörlerdir. Yüksek hacim de düşük yoğunlukta seansları orta ila yüksek yoğunluklu aralıklarla değiştiren geleneksel periyotlu antrenman modelleri, elit yüzme programlarında yaygın olarak benimsenmektedir. Bahsedilen modeller, aşırı antrenmanı önlerken ve vuruş verimliliğini korurken aerobik kapasiteyi en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir. Çalışmalar, periyotlamanın kardiyovasküler adaptasyonları geliştirdiğini, laktat eşliğini yükselttiğini ve yüzme ekonomisini iyileştirdiğini, böylece sporcuların daha düşük sakatlanma riskiyle daha yüksek antrenman yüklerini sürdürmelerini sağladığını belirtmektedir (Bompa & Haff, 2009).

İnterval antrenman metodu, yüzücülerde dayanıklılık gelişiminin bir diğer temel taşıını oluşturmaktadır. Yarış temposunda veya biraz üzerinde yapılandırılmış tekrarlar, toparlanma aralıklarıyla bir araya getirildiğinde hem anaerobik gücü hem de aerobik dayanıklılığı desteklemektedir. Yapılan araştırmalar, aralıklı yüzme antrenmanı yapan kadın yüzücülerin VO_{2max} , maksimum laktat sabit durumu ve tükenme süresi performansında önemli gelişmeler gösterdiğini bildirmektedir. İnterval antrenmanın yorgunluk koşullarında gelişmiş nöromüsküler koordinasyon ve daha iyi vuruş mekaniği ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle hem dayanıklılık hem de teknik verimliliği geliştirmek için oldukça etkili bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Pyne & Sharp, 2014).

HICT yani yüksek yoğunluklu sürekli antrenman, geleneksel dayanıklılık protokollerini tamamlamak için giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu antrenman seansları, aerobik metabolizmanın sınırlarını zorlarken aynı zamanda kas aktivasyonunu ve kardiyovasküler uyumları uyarmak için tasarlanmıştır. Neredeyse maksimum eforla uzun süreli seanslar içermektedir. Bilimsel çalışmalar, HICT geleneksel yüzme hacimleriyle entegre edilmesinin, özellikle orta mesafeli etkinliklerde dayanıklılık performansındaki gelişmeleri hızlandırabileceğini göstermektedir. Kadınlarda, antrenman yükü, toparlanma ve hormonal dalgalanmaların dikkatli bir şekilde izlenmesi, HICT seanslarının güvenli ve etkili olmasını sağlayarak, fizyolojik özelliklere dayalı kişiselleştirilmiş bir program tasarımının gerekliliğini belirtmektedir (Tanaka, 1994).

4. GÜÇ VE KUVVET GELİŞTİRME

Kadınlar için dayanıklılık ve güç gelişimi kritik öneme sahip olmaktadır. Çünkü suda itme büyük ölçüde üst vücut, gövde ve alt ekstremité kaslarının ürettiği kuvvete bağlı bulunmaktadır. Bütünüyle dayanıklılığa odaklı adaptasyonların aksine, kuvvet antrenmanı kas kesit alanını, sinir aktivasyonunu ve kuvvet geliştirme hızını

artırmaktadır. Bunların tümü başlangıç, dönüş ve sprint performansının iyileşmesine katkıda bulunmaktadır. Çalışmalar, karada direnç antrenmanının yüzme antrenmanına dahil edilmesinin, vuruş mekaniğinden ödün vermeden kas gücünde önemli kazanımlar sağladığını ve kondisyona dengeli bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır (Crowley, Harrison, & Lyons, 2017).

Yüzmek için güç gelişimi sadece maksimum kuvvet üretimini kapsamamaktadır. Aynı zamanda hızlı bir şekilde kuvvet üretme yeteneğini de içermektedir. Plyometrik antrenman tipi topu atışları ve patlayıcı vücut ağırlığı hareketlerinin üst vücut ve gövde gücünü geliştirdiğini göstermektedir. Bunun doğrudan artan kulaç verimliliği ve suda daha hızlı ilerleme anlamına geldiği belirtilmektedir. Kadınlar, özellikle omuz stabilizatörlerini, latissimus dorsi'yi ve gövde kaslarını hedef alan güç ve kuvvet antrenmanlarından faydalanmaktadırlar. Çünkü bu kaslar serbest stil, kelebek ve sırtüstü stillerinin çekme fazlarında yoğun olarak rol oynamaktadır (Aspenes, Kjendlie, Hoff, & Helgerud, 2009).

Buna ek olarak, dönemsel kuvvet programlarının antrenman programına uyarlanması, aşırı antrenman ve sakatlık riskini azaltırken adaptasyonları optimize ettiği belirtilmektedir. Hacim, yük ve egzersiz özgüllüğünün yapılandırılmış ilerlemesi, kadın yüzücülerin eklem stabilitesini ve suda teknik yeterliliğini korurken hem maksimum güç hem de patlayıcı güç geliştirmelerini sağlamaktadır. Kanıtlar, geleneksel direnç antrenmanının yüzmeye özgü egzersizlerle birleştirilmesinin hem kas hem de nöromüsküler verimliliği artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak genel yüzme performansını olumlu olarak artırdığını vurgulamaktadır (Tanaka & Swensen, 1998).

5. GÜÇ GELİŞTİRME ANTRENMAN MODELLERİ

Kadınlar da etkili güç antrenmanı hem maksimum kuvvet üretimini hem de spora özgü kas dayanıklılığını hedefleyen çeşitli yöntemlerin kullanılmasını gerektirmektedir. Serbest ağırlıklar, makineler ve direnç bantları kullanılarak yapılan geleneksel direnç antrenmanı, hipertrofiyi, eklem stabilitesini ve genel kas gücünü iyileştirmek için yaygın olarak benimsenmektedir. Yapılan araştırmalar, serbest ağırlık egzersizlerinin squat, bench press ve barfiks gibi çoklu eklem hareketleriyle birleştirilmesinin, kas kesit alanında ve kuvvet üretiminde önemli artışlara yol açtığını vurgulamaktadır. Bunun da doğrudan gelişmiş yüzme itme ve kulaç verimliliğine dönüştüğü bilinmektedir (Tanaka, Costill, Thomas, Fink, & Widrick, 1993; Keskin & Tokat, 2023).

Kuvvet egzersizlerine ek olarak, pliometrik ve patlayıcı antrenman yöntemleri güç ve nöromüsküler koordinasyonu geliştirmede oldukça etkili olmaktadır. Zıplayarak çömelme, tıp topu fırlatma, tıp topuyla dönerek fırlatma gibi egzersizler, kuvvet geliştirme hızını artırmaktadır. Başlangıçlar, dönüşler ve su altı yunus

vuruşları sırasında kritik öneme sahip olan esneme-kısaltma döngüsü hareketlerinin verimliliğini artırmaktadır. Araştırmalar, bu patlayıcı hareketlerin dayanıklılık antrenmanını tamamladığını ve özellikle sprint müsabakalarında yüzücünün yüksek kuvvet çıktılarını hızlı bir şekilde üretme yeteneğini geliştirdiğini anlatmaktadır (Potdevin, Alberty, Chevutschi, Pelayo, & Sidney, 2011).

Vücut stabilitesi ve fonksiyonel antrenman, yüzme için kuvvet adaptasyonlarını optimize etmede de önemli bir rol oynamaktadır. Kablo rotasyonu, plank ve İsviçre topu egzersizleri gibi gövde ve omuz stabilizatörlerini güçlendiren hedefli egzersizler, yüzme vuruşları sırasında doğru hizalanmayı ve kuvvet transferini desteklemektedir. Çalışmalar, fonksiyonel gövde çalışmasının kuvvet antrenmanı rejimine entegre edilmesinin kas dayanıklılığını artırdığını göstermektedir. Aşırı kullanımın ise yaralanma riskini azalttığını ve yorgunluk koşullarında vuruş mekaniğini iyileştirdiğini göstermektedir. Kadınlarda bu entegre yaklaşım, kas gücündeki kazanımların teknikten ödün vermeden yüzme performansına etkili bir şekilde yansımaları sağladığı için hayati önem taşımaktadır (Aspenes, Kjendlie, Hoff, & Helgerud, 2009).

6. YÜZME ANTRENMANLARI BESLENME VE TOPARLANMA

Beslenme, kadın sporcularda dayanıklılık ve kuvvet gelişimini desteklemede önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek antrenman hacimlerini desteklemek, glikojen depolarını optimize etmek ve kas onarımını desteklemek için yeterli enerji alımı şart olmaktadır. Yeterli karbonhidrat alımı, uzun süreli yüzme seansları sırasında birincil enerji kaynağı olmaya devam etmektedir. Yeterli protein alımı ise kas adaptasyonunu ve toparlanmasını desteklemek için kritik önemde yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, antrenman ihtiyaçlarına uygun bir diyet uygulayan kadın yüzücülerin daha iyi performans, daha hızlı toparlanma ve aşırı antrenman sendromu riskinin azaldığını belirtmektedir (Burke & Deakin, 2015).

Elektrolit dengesi ve hidrasyon da performansı ve toparlanmayı önemli ölçüde etkilemektedir. Dehidrasyon az bile olsa yoğun yüzme antrenmanı esnasında hayati önem taşıyan aerobik kapasiteyi, bilişsel işlevi ve nöromüsküler koordinasyonu bozabilmektedir. Kanıtlar, kadın sporcuların vücut kompozisyonlarındaki ve terleme oranlarındaki farklılıklar nedeni ile, antrenman ve yarışma sırasında optimum plazma hacmini ve termoregülasyonu korumak için özel hidrasyon stratejilerine ihtiyaç duyabileceklerini vurgulamaktadır. Antrenman sonrası elektrolit içeren sıvılarla takviye, toparlanmayı artırmaktadır. Sürekli antrenman adaptasyonlarını desteklemektedir (Sawka vd., 2007).

Aktif toparlanma, uyku ve periyodik dinlenme gibi toparlanma stratejileri, antrenman uyumlarını optimal düzeye çıkarmada eşit derecede elzem olmaktadır. Kaliteli uyku, büyüme hormonu salınımı ve kortizol regülasyonu da dahil olmak

üzere hormonal dengeyi desteklemektedir. Bu da kas onarımını ve adaptasyonunu kolaylaştırmaktadır. Düşük yoğunluk ile yüzme veya hareketlilik çalışmaları gibi aktif toparlanma seansları, dolaşımı iyileştirmektedir. Kas ağrılarını azaltmakta ve esnekliği artırmaktadır (Tokat & Ağgön, 2021) Çalışmalar, kadın yüzücülerin yoğun antrenman döngüleri boyunca yüksek performanslarını koruyabilmelerini ve sakatlanma riskini azaltabilmelerini sağlamak için beslenme ve antrenmanla birlikte yapılandırılmış toparlanma protokollerinin entegre edilmesini desteklemektedir (Kreher & Schwartz, 2012).

7. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Kadınlarda dayanıklılık ve güç gelişimi, fizyolojik, biyomekanik, hormonal ve beslenme faktörlerinin dikkatli bir şekilde entegre edilmesini gerektirmektedir. Karmaşık bir süreci içermektedir. Antrenmanlar aerobik kondisyon, direnç ve güç egzersizleri, teknik beceri geliştirme ve uygun toparlanma stratejilerini bir araya getirdiğinde optimum performans elde edilmektedir. Yapılandırılmış bir yaklaşım, kadın yüzücülerin kardiyovasküler verimliliğini, kas gücünü ve nöromusküler koordinasyonunu artırarak bu gelişmeleri su içi performansa etkili bir şekilde dönüştürmelerini sağlamaktadır.

Cinse yönelik fizyolojik özellikleri anlamak, etkili antrenman programları tasarlamak için çok önemli olmaktadır. Hormonsal dalgalanmalar, vücut kompozisyonu farklılıkları ve nöromusküler adaptasyonlar hem antrenman tepkilerini hem de toparlanmayı etkilemektedir. Bunları göz önünde bulundurarak, antrenörler yoğunluk, hacim ve dinlenme sürelerini her sporcuya göre ayarlayabilmektedir. Sakatlık riskini en aza indirirken sürdürülebilir performans iyileştirmeleri sağlayabilmektedir. Kişisel bir yaklaşım, genellikle genel antrenman modellerine kıyasla daha üstün sonuçlar vererek uzun vadeli atletik gelişimi desteklemektedir.

Beslenme ile toparlanma, antrenman adaptasyonlarını en üst düzeye çıkarmada temel bileşenler olmaya devam etmektedir. Enerji alımı, dengeli makro besinler, yeterli sıvı alımı ve yeterli uyku, yüksek hacimli antrenmanların taleplerini karşılamak, kas onarımını kolaylaştırmak ve genel performansı sürdürmek için temel öneme sahip olmaktadır. Bunlar bir yüzücünün antrenman planına eklendiğinde, sporcuların yüksek performansını korumaktadır. Yorgunluğu azalan ve uzun vadede sağlıklı olan ve kariyerin uzun ömürlülüğü desteklenen sporcular daha donanımlı olmaktadır.

KAYNAKLAR

- Aspenes, S., Kjendlie, P., Hoff, J., & Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. *European Journal of Applied Physiology*, 105(4), s. 593-602.
- Bompa, L., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5 b.). Champaign: Human Kinetics.
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5 b.). Sydney: McGraw-Hill.
- Carmichael, M., Thomson, R., Moran, L., & Wycherley, T. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), s. 1667.
- Constantini, N., Dubnov, G., & Lebrun, C. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), s. 51-82.
- Costill, D., King, D., Thomas, R., & Hargreaves, M. (1985). Adaptations to swimming training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(3), s. 339-344.
- Crowley, E., Harrison, A., & Lyons, M. (2017). The impact of resistance training on swimming performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(11), s. 2285-2307.
- Figueiredo, P., Seifert, L., & Vilas-Boas, J. (2013). Anthropometric, biomechanical, and physiological determinants of swimming performance. *Sports Medicine*, 43(4), s. 1-20.
- Holloszy, J., & Coyle, E. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology*, 56(4), s. 831-838.
- Keskin, K., & Tokat, F. (2023). Comparative analysis of B-mode ultrasound, thigh circumference, and skinfold and thigh-circumference based cross-sectional area measurements for detecting resistance training-induced muscle size changes. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(3), 903-912. doi: <https://doi.org/10.38021/asbid.1316428>
- Kreher, J., & Schwartz, J. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), s. 128-138.
- Midgley, A., McNaughton, L., & Jones, A. (2007). Training to enhance the physiological determinants of long-distance running performance. *Sports Medicine*, 37(10), s. 857-880.
- Petek, B., & Wasfy, M. (2018). Cardiac adaption to exercise training: the female athlete. *Current Treatment Options In Cardiovascular Medicine*, 20(8), s. 68.

- Potdevin, F., Alberty, M., Chevutschi, A., Pelayo, P., & Sidney, M. (2011). Effects of a 6-week plyometric training program on performances in pubescent swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), s. 80-86.
- Pyne, D., & Sharp, R. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), s. 351-359.
- Sawka, M., Burke, L., Eichner, E., Maughan, R., Montain, S., & Stachenfeld, N. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), s. 377-390.
- Stellingwerff, T. (2018). Case study: body composition periodization in an olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 28(4), s. 428-433.
- Tanaka, H. (1994). Effects of cross-training on endurance performance in swimmers. *Sports Medicine*, 18(5), s. 330-340.
- Tanaka, H., & Swensen, T. (1998). Impact of resistance training on endurance performance: A review. *Sports Medicine*, 25(3), s. 191-200.
- Tanaka, H., Costill, D., Thomas, R., Fink, W., & Widrick, J. (1993). Dry-land resistance training for competitive swimming. *Medicine and Science In Sports and Exercise*(25), s. 952.
- Tokat, F., & Ağgön, E. (2021). Yorgunluk, Toparlanma ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Yöntemleri. Ağgön, E; Yıldızhan Çakmak , Y., & Ağırbaş, Ö. (Ed.tör). *Spor ve Sağlık Araştırmaları içinde*. (ss. 43-58). Akademisyen Kitabevi.
- Toussaint, H., & Truijens, M. (2005). Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. *Animal Biology*, 55(1), s. 17-40.