

OFİS ÇALIŞANLARI İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE



DOÇ. DR. GÜLCAN HARPUT

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON FAKÜLTESİ



**BESLENME DOSTU
VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ
DESTEKLEYEN İŞ YERİ
PROGRAMI UYGULAMA
REHBERİ**



Ankara-2021

FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

- Kaslarda enerji harcamasına neden olan herhangi bir vücut hareketi.
 - Ev işleri, yürüyüş, egzersiz, bisiklet sürmek, koşmak, dans etmek, bahçe işleri...
- Egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt başlığı. Egzersiz düzenli, planlı, programlı yapılan fiziksel aktivite.
 - Haftada x gün, günde x dk, z set y tekrar
 - Aerobik, kuvvetlendirme, esneklik, dayanıklılık....
- **Fiziksel inaktivite:** DSÖ tarafından belirlenen fiziksel aktivite önerilerinin altında fiziksel aktivite.
- DSÖ'nün 2018-2030 global hedefi: Fiziksel inaktiviteyi %15 oranında azaltmak. «AKTİF OL»

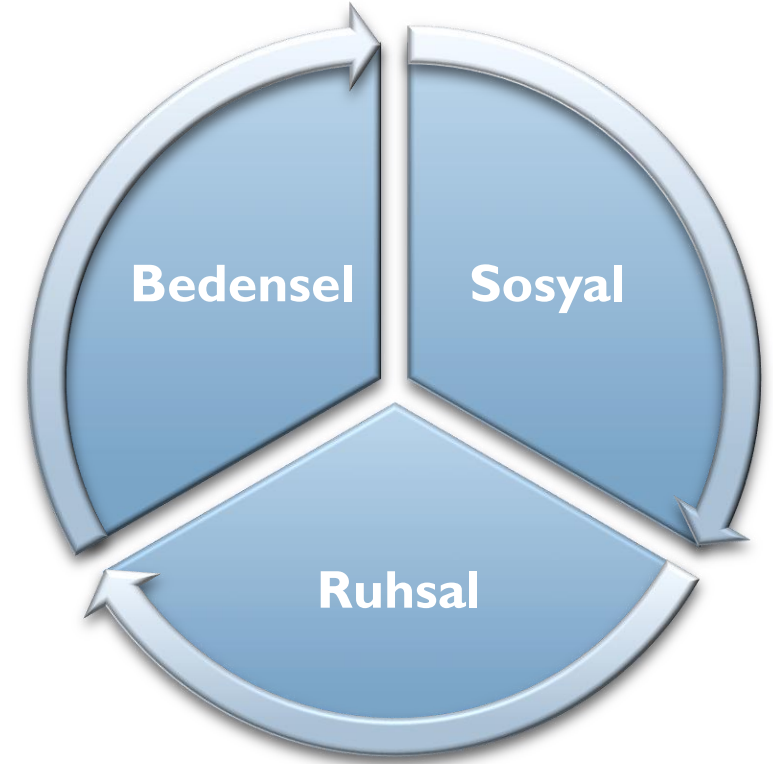


NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?

Kronik durum	Riskte azalma
Erken ölüm	%30
Kalp krizi, inme	%20-35
Tip 2 Diyabet	%30-40
Kalça kırıkları	%36-68
Mesane kanseri	%30
Meme kanseri	%20
Depresyon/ demans	%20-30



SAĞLIKLI OLMAK İÇİN!



SAĞLIKLI YAŞLANMAK İÇİN!

NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?

KISA DÖNEM ETKİ

- Uyku kalitesini arttırır.
- Endişeli olma halini azaltır.
- Kan basıncını düşürür.
- Kognitif beceriyi arttırır.



NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?

- Obezite!
- Obezite ile 9 kanser riski arasında ilişki var.
 - Prostat
 - Yumurtalık
 - Mesane
 - Kolon
 - Özefagus
 - Meme
 - Pankreas
 - Endometrium



- Kozmetik görünüm
- Depresyon, anksiyete
- Kas-iskelet sistemi problemleri
- Sosyal problemler

NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?

- İnsan ömrünün 1/3'ünü çalışarak geçiriyor.
- Ofis çalışanları uyanık oldukları saatin %75'ini oturarak geçiriyor.
- Çalışanlarda fiziksel aktivite seviyesinin artırılması:
 - Çalışma motivasyonunu artırır. Üretkenlik.
 - Hastalanmaya bağlı işe gelmeme oranını %20 azaltır.
 - Sağlık harcamalarını azaltır.



SOSYALLEŞMEK...

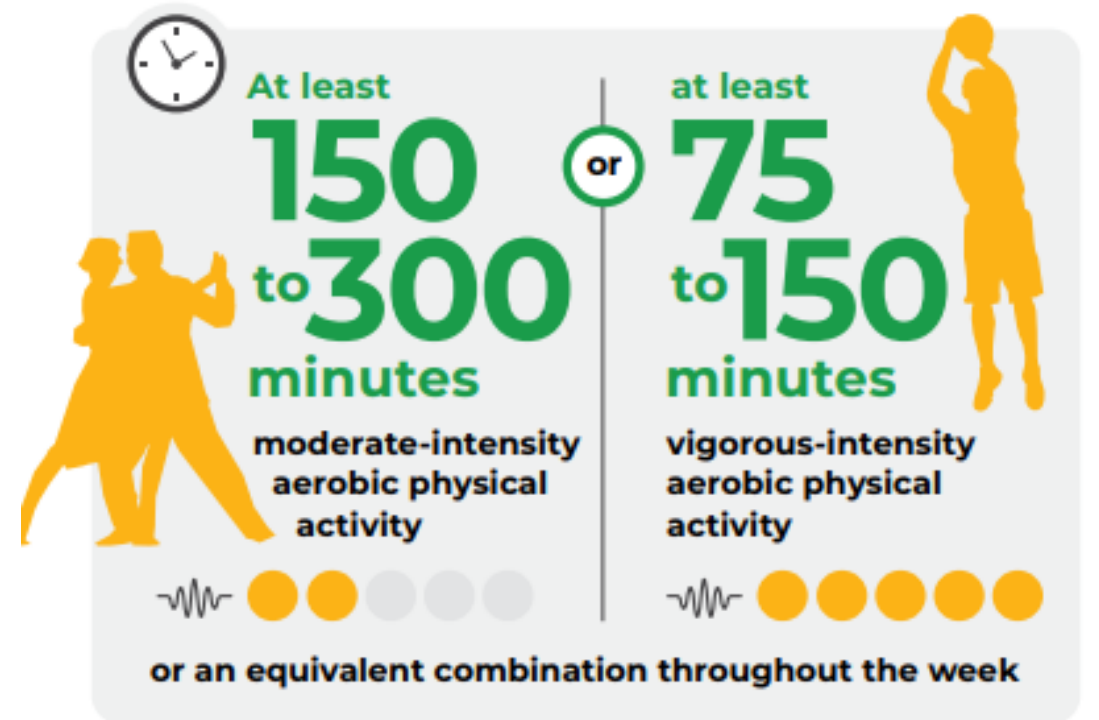
ERİŞKİNLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

- Alışkanlık haline getirmek!

ÖNERİ:

- En az 150-300 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite
- veya
- En az 75-150 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite



- Orta şiddetli: Dinlenme halindeki dakikada harcanan enerjinin 3-6 katı (3-6 MET)
- Yüksek şiddetli: Dinlenme halindeki dakikada harcanan enerjinin 6 katından fazlası (>6 MET)

ERİŞKİNLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

- Haftanın en az 2 günü büyük kas gruplarını içeren kuvvetlendirme egzersizleri
 - Orta veya yüksek şiddetli

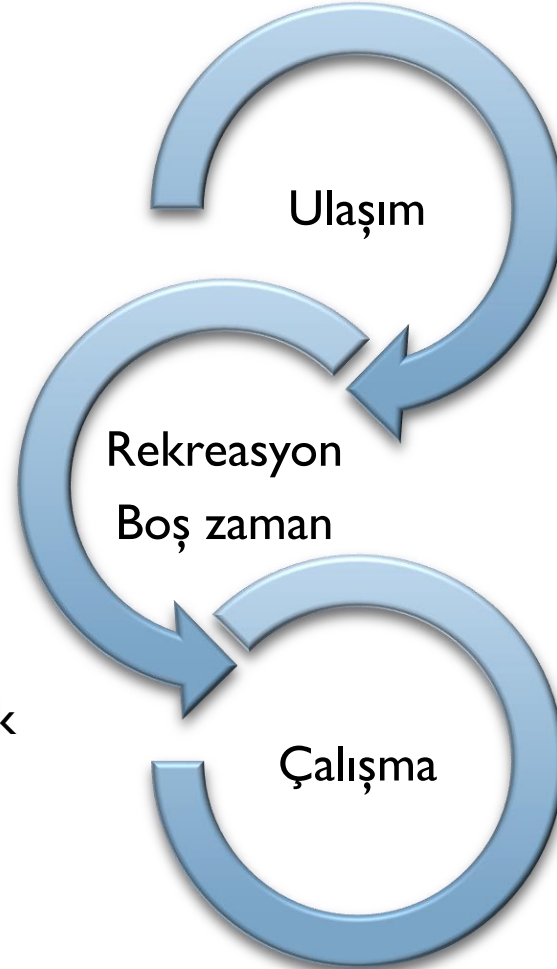


FİZİKSEL AKTİVİTE ŞİDDETİ

Düşük şiddeti (<3 MET)	Orta şiddetli (3-6 MET)	Yüksek şiddetli (>6 MET)
▪ Yavaş hızda yürüme (alışveriş, iş yerinde yürüme) ▪ Yemek hazırlama ▪ Bulaşıkları yıkama ▪ Yatağı toplama ▪ Enstrüman çalmak ▪ Bilgisayar karşısında oturmak	▪ <u>Tempolu yürüyüş</u> ▪ Yavaş tempoda dans ▪ Yerleri süpürmek ▪ Camları yıkamak ▪ Basketbol şut atmak ▪ Düşük şiddette bisiklet sürmek	▪ Koşmak ▪ Yüzmek ▪ Futbol, basketbol oynamak ▪ İp atlamak ▪ Tennis ▪ Hızlı bisiklet sürmek ▪ Doğa yürüyüşü ▪ Ağır yük taşımak

FİZİKSEL AKTİVİTENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ İÇİN BİREYİN ZEVK ALDIĞI AKTİVİTEYİ YAPMASI SAĞLANMALI!

ÇALIŞANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE



- Çalışma molalarında
 - yürüyüş yapmak, birkaç basamak merdiven çıkmak
 - Hafif germeler yapmak
 - Hafif şiddette egzersiz yapmak
- İş öncesi veya sonrası fitness salonuna gitmek
- Öğle yemek molasında egzersiz yapmak

- İşe yürüyerek, bisikletle gelmek veya aracı iş yerine uzak park etmek
- Asansör yerine basamak kullanmak

- Telefon görüşmelerini ayakta yapmak
- Bilgisayarı ayakta kullanmak
- Çalışanlar arası mesajlaşma yerine mümkünse yüz yüze konuşmak
- En uzak tuvaleti kullanmak
- Masa başı egzersizler

İŞ YERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE

- Her saat başı ayağa kalk ve hafif germeler yap (iş yerlerinde uyarı)
- Büyük kasları çalıştıracak egzersizler yap (germe, kalistenik)
- Takımlar, ikili karşılaşmalar için aktivite, spor alanları (masa tenisi vs.)
- Grup egzersizleri (yoga, nefes terapisi, pilates)



MASA BAŞINDA EGZERSİZLER

HADI YAPALIM!



AYAKTA YAPILACAK EGZERSİZLER

HADİ YAPALIM!



TEŞEKKÜRLER...



gulcan.aktas@hacettepe.edu.tr / aktasgulcan@gmail.com

twitter.com/Gulcan_Harput

[instagram /gulcanharput](https://www.instagram.com/gulcanharput)

[researchgate.net/profile/Gulcan_Harput](https://www.researchgate.net/profile/Gulcan_Harput)

ADRES

**Hacettepe Üniversitesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi
ANKARA**