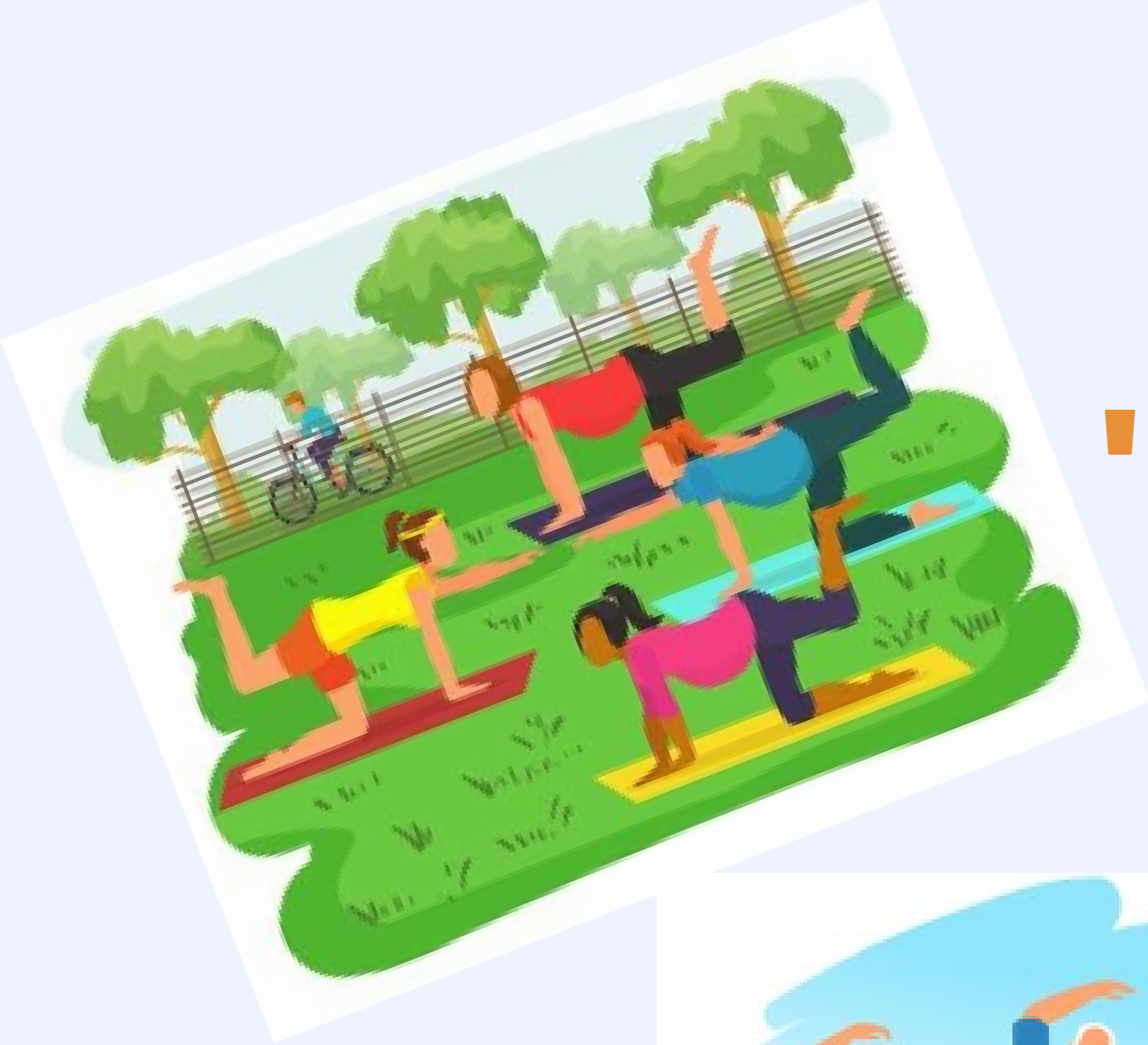


# Hareketsiz Yaşamın Vücuda Zararları

'HAREKETSİZ  
KALMA'



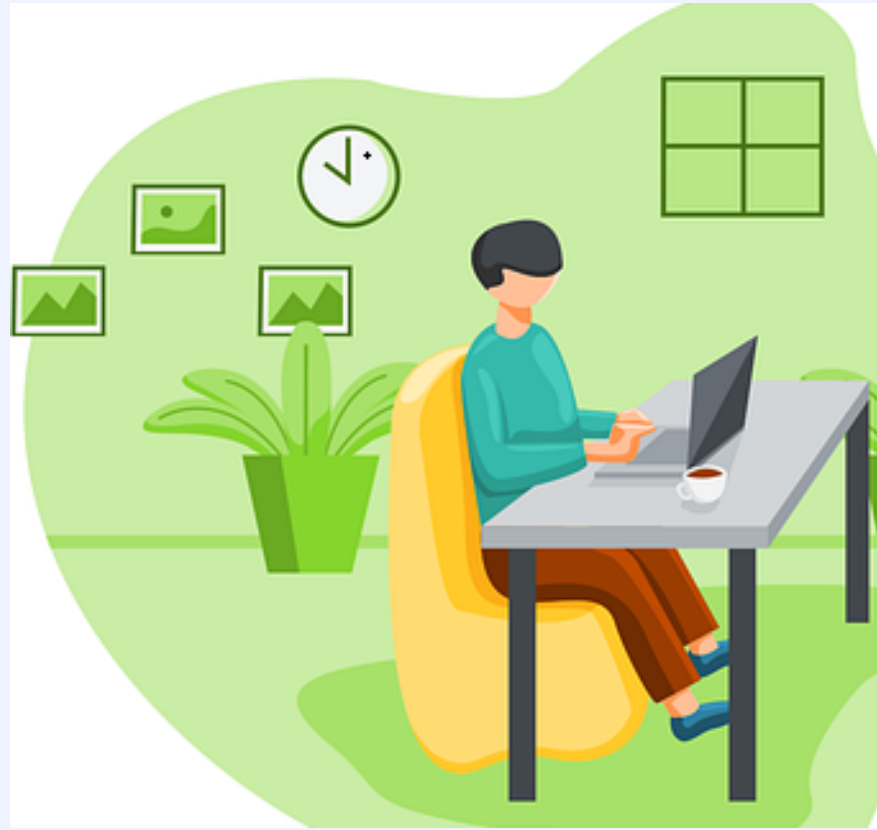
Hazırlayanlar

Arş. Gör. Recep KARA

Prof. Dr. Zümrüt BAŞBAKKAL

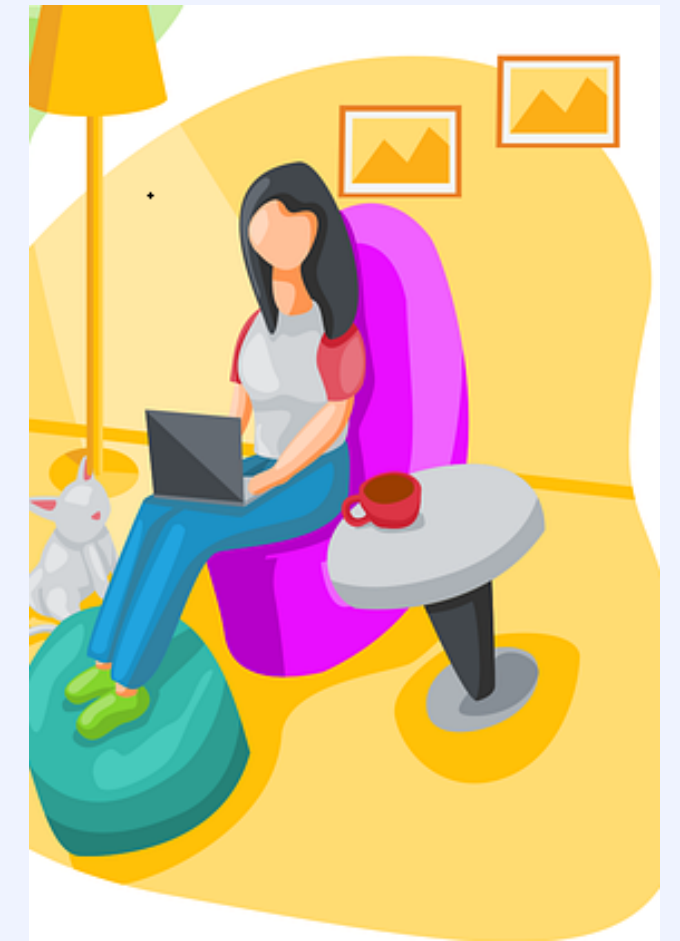
5. HAFTA

# Hareketsiz yaşam modern toplumların en büyük sorunlarından biridir!



Çok az ya da hiç fiziksel aktivite yapmadan çok fazla oturma ve uzanma içeren bir yaşam biçimidir.

Dünya Sağlık Örgütü, dünyadaki insanların %70'ine yakınının yeterli fiziksel aktivite yapmadığını belirtmektedir.



Teknolojinin etkisi ve insan hayatını kolaylaştıran alet ve eşyaların artması ile son yıllarda insanların hareketsiz faaliyetleri gittikçe artmaktadır





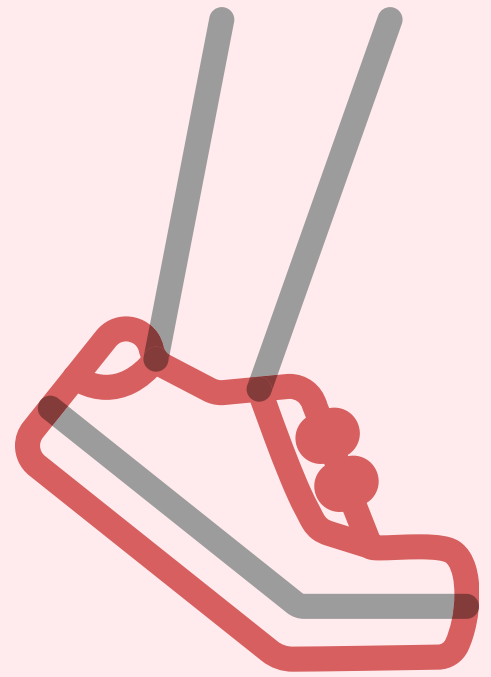
# Günümüzün büyük bir bölümü hareketsiz geçiyor!

Bilgisayar - Tablet - Telefon - Kolay Ulaşım  
Video oyunları - Masa başı işler - Televizyon



FİZİKSEL AKTİVİTE

EGZERSİZ



Hergün en  
az onbin  
adım

Günde 60  
dakika  
egzersiz

Çocuklar  
daha  
hareketli  
olmalı

YA DA

# Hareketsiz Yaşam



➔ Teknoloji hareketsiz yapılan iş sayısını çok fazla arttırdı.



➔ Hareketsiz bireyler toplumun sağlığını olumsuz etkiler.



➔ Dünyada spor kültürü ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı azalmaktadır.













➔ Hareketsiz yaşam hastalıkları arttırır.



# Hareketsiz Yaşamın Getirdiği Sağlık Sorunları!



-  Kaslar daha az kullanıldığı için kas gücü ve dayanıklılık kaybedilir.
-  Daha az kalori yakıldığı için kilo alımı artar, fazla kilolu ve obez olma riski de artar.
-  Kemikler zayıflar ve mineral içeriğini kaybedebilir, iskelet kası kütlesi azalır, kırılğan hale gelir.
-  Metabolizma etkilenir, vücut yağları parçalamakta zorlanır.
-  Bağışıklık sistemi zayıflar, vücutta enfeksiyon daha sık görülür.
-  Kan dolaşımı yavaşladığı için kalp ve damar hastalıkları gelişme olasılığı yükselir.
-  Uzun süre hareketsizlik kanser türlerinin oluşmasına katkı sağlar.
-  Fiziksel hareketsizlik, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol seviyeleri ile direkt bağlantılıdır.
-  Hafıza, düşünme, öğrenme ve problem çözme becerimizi olumsuz etkiler.
-  Zihinsel sağlık üzerine etkileri büyüktür, depresyon ile hareketsiz yaşam arasında bağlantı olduğu belirtilmektedir.