

SPOR OLSUN BAKİYEN DOLSUN



İNT.DR.CEMRE NUR ALIŞAN
İNT.DR.MEHMET DÖNMEZ
İNT.DR.SÜLEYMAN CAN
AKDENİZ

SUNUM PLANI



- Tanımlar
- Fiziksel aktivitenin toplum sağlığına etkisi
- Sorunun belirlenmesi
- Projenin tanıtılması
- Veriler
- Projenin olumlu yönleri ve kısıtlılıkları
- Yakın zamanda ?
- Kaynaklar

TANIMLAR



1

Fiziksel aktivite: en basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir.

2

Egzersiz: düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite.

3

Spor: Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü.



FİZİKSEL AKTİVİTE VE İNSAN SAĞLIĞI ARASINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR DİYOR Kİ;



The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community

Lucineide da Silva Santos Castelo Branco de Oliveira ¹, Edila C Souza ²,
Rosilene Andrade Silva Rodrigues ¹, Carlos Alexandre Fett ³, Angelo Biagini Piva ⁴

Affiliations + expand

PMID: 30994779 DOI: 10.1590/2237-6089-2017-0129

Free article

Abstract

Introduction: Health problems may negatively affect the psychological and physical aspects of life, influencing the quality of life of older adults. The objective of this study was to analyze the effects of physical activity on quality of life, anxiety, and depression in the elderly population.

Methods: We performed a cross-sectional study of 200 elderly people of both genders. Subjects were divided into two groups: one with 100 senior citizens engaged in physical activities in a social center for the elderly; and another composed of 100 subjects who lived in the community but were not engaged in physical activities. The instruments used to assess physical activities, quality of life, and anxiety and depression were, respectively: the modified Baecke questionnaire; the 36-Item Short Form Health Survey (SF-36); and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). The data were analyzed using the Student's t test, Pearson's r, and analysis of variance (ANOVA), with odds ratio and a 5% significance level ($p<0.05$).

Results: We observed that the active group showed higher scores of physical activity and quality of life. Conversely, the sedentary group revealed higher scores of anxiety and depression. Data assessment revealed a strong correlation between the domains quality of life, level of vitality, and mental health ($r=0.77$). The prevalence ratio showed that physical activity is a protective factor against anxiety and depression in the elderly.

Conclusion: The findings suggest a correlation between low levels of physical activity and symptoms of anxiety and depression in the elderly living in the community.

Health benefits of cycling: a systematic review

P Oja ¹, S Titze, A Bauman, B de Geus, P Krenn, B Reger-Nash, T Kohlberger

Affiliations + expand

PMID: 21496106 DOI: 10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x

Abstract

The purpose of this study was to update the evidence on the health benefits of cycling. A systematic review of the literature resulted in 16 cycling-specific studies. Cross-sectional and longitudinal studies showed a clear positive relationship between cycling and cardiorespiratory fitness in youths. Prospective observational studies demonstrated a strong inverse relationship between commuter cycling and all-cause mortality, cancer mortality, and cancer morbidity among middle-aged to elderly subjects. Intervention studies among working-age adults indicated consistent improvements in cardiovascular fitness and some improvements in cardiovascular risk factors due to commuting cycling. Six studies showed a consistent positive dose-response gradient between the amount of cycling and the health benefits. Systematic assessment of the quality of the studies showed most of them to be of moderate to high quality. According to standard criteria used primarily for the assessment of clinical studies, the strength of this evidence was strong for fitness benefits, moderate for benefits in cardiovascular risk factors, and inconclusive for all-cause mortality, coronary heart disease morbidity and mortality, cancer risk, and overweight and obesity. While more intervention research is needed to build a solid knowledge base of the health benefits of cycling, the existing evidence reinforces the current efforts to promote cycling as an important contributor for better population health.



Exercise in the prevention and rehabilitation of breast cancer

Konstantinos A Volaklis ¹, Martin Halle, Savvas P Tokmakidis

Affiliations + expand

PMID: 23653151 DOI: 10.1007/s00508-013-0365-8

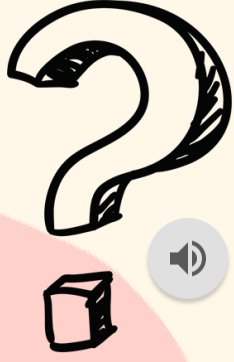
Abstract

Breast cancer is the most common type of cancer among women worldwide. Several epidemiological studies have shown an inverse relationship between the risk of breast cancer and physical activity levels, whereas exercise training has been recognized as a significant means in the rehabilitation process of breast cancer survivors. The relative risk reduction of breast cancer for women who engaged in moderate to vigorous physical activity for 3-5 days per week ranged between 20-40 %. Furthermore, several studies demonstrated a 24-67 % reduction in the risk of total deaths and 50-53 % reduction in the risk of breast cancer deaths in women who are physically active after breast cancer diagnosis compared with sedentary women. Breast cancer survivors should be encouraged to participate in rehabilitation programs in order to obtain numerous physiological and psychological benefits. These include reductions in fatigue and improvements in immune function, physical functioning, body composition, and quality of life. Based on recent scientific evidence, a complete rehabilitation program for patients with breast cancer should combine both strength and aerobic exercise in order to maximize the expected benefits.

Pekka Oja & Sylvia Titze – BJSM – 2015 January
doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x. Epub 2011 Apr 18.

Wien Klin Wochenschr
. 2013 Jun;125(11-12):297-301. doi: 10.1007/s00508-013-0365-8. Epub 2013 May 8.

SORUNUN BELİRLLENMESİ



EGZERSİZ YAPILABİLECEK ALANLARIN YETERSİZLİĞİ



Özellikle Karabağlar gibi çarpık kentleşen bölgelerde bu durum daha da göze çarpıyor.



KRONİK HASTALIKLARIN SIKLIĞININ ARTMASI

Obezite, KAH, diyabet, meme kanseri ve bazı diğer kanser türleri, depresyon gibi hastalıkların orta yaş kadın nüfusta sıklığının artması.

PROJENİN TANITILMASI

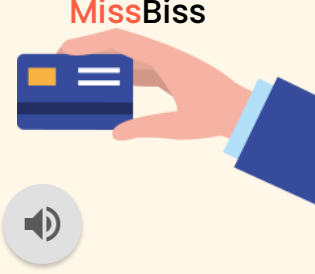
Bisikletlerimiz



Hedef kitlemiz



Bakiye kartımız



Sokak aydınlatmalar ve enerjinin depolanması



VERİLER



Bisiklet kullanarak günümüzde ne kadar elektrik üretilebiliyor ?



4-5 saat



2-3 saat

Yol ve Sokak Armatürleri

Az Enerji
Çok Işık, Uzun Ömür

DLS-30 W Led Sokak Armatürü

Marka Model	DLS/DLS-30
Güç	30 Watts Peak 220 V
Işık Akısı	4.000 LUMEN
Kullanım	Çok
Işık Akısı ve Sıcaklık	2000 - 5500K
LED Tipi	SMD 3030
Çalışma Sıcaklığı	150-300 V AC/ 50-60 Hz
Ölçü	150x150x150 mm
Özellikler	50.000 Saat
İşletme Sıcaklığı	120°
Garanti Süresi	2 Yıl Garanti

www.dls.com.tr

OLUMLU YÖNLER



- Yeterli spor yapma imkanı bulamayan insanlara spor yapabilecekleri alanlar oluşturabilmek.
- Çevre dostu bir enerji kaynağı sunmak.
- Spor yapan insanların kartlarına bakiyeler yüklenerek ekonomilerine katkıda bulunabilmek.
- Spor alışkanlığı kazandırılıp insanların sağlığının korunmasına yardımcı olabilmek.

KISITLILIKLAR



- Elektrikli bisikletlerden elde edilen elektrik enerjisinin řu anda istenen seviyelerde olmaması.

ÜLKEMİZDEN ÖRNEKLER



<https://www.haber7.com/bilecik/2352549-bilecikte-pedal-cevir-enerjin-olsun-projesi>

YAKIN GELECEKTE ?



- 1 saat pedal çevirme ile evin 1 günlük elektrik enerjisini üretebilen bir bisiklet Manoj Bhargava isimli Hintli bir iş adamı tarafından geliştiriliyor.



thinkinghumanity.co



YAKIN GELECEKTE ?

- Hollanda'da geliştirilen bisiklet park alanı tasarımı ön tekerle yerleştirilen batarya sayesinde kinetik enerjiyi depoluyor. Bisiklet kamusal alanda bulunan parka konulduğunda elektrik S-Park aracılığı ile enerji şebekeye aktarılıyor.



<https://www.enerjiportali.com/hollanda-enerji-ureten-bisiklet-surerek-enerji-verimliligine-katki->



SÜRDÜRÜLEBİLİR
KALKINMA

HEDEFLERİ



 Aile Hekimliği Uygulama ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı

 Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme Dairesi Başkanlığı

 Aşı ile Önlenebilir Hastalıklar Dairesi Başkanlığı

 Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları Planlama ve Organizasyon Dairesi Başkanlığı

 Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı

 Bütçe ve Projeler Dairesi Başkanlığı

 Çalışan Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Çevre Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Göç Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Hukuk ve Mevzuat Dairesi Başkanlığı

 İdari ve Mali İşler Dairesi Başkanlığı

 Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Kanser Dairesi Başkanlığı

 Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Mikrobiyoloji Referans Laboratuvarları ve Biyolojik Ürünler Dairesi Başkanlığı

 Stok Yönetimi ve Lojistik Dairesi Başkanlığı

 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

 Toplum Sağlığı Hizmetleri ve Eğitim Dairesi Başkanlığı

 Tüberküloz Dairesi Başkanlığı

 Tüketici Güvenliği ve Halk Sağlığı Laboratuvarları Dairesi Başkanlığı

 Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Dairesi Başkanlığı

 Zoonotik ve Vektörel Hastalıklar Dairesi Başkanlığı

 Kalite Temsilciliği



KAYNAKLA



- Hollanda, Enerji Üreten Bisiklet Sürerek Enerji Verimliliğine Katkı Sağlıyor! – Enerji Portalı
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21496106/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28233686/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21496106/>
- <https://teknosafari.net/1-saat-cevrilme-ile-ev-icin-1-gunluk-elektrik-ureten-bir-yatay-bisiklet-gelistirildi/>
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>
- <https://www.haber7.com/bilecik/2352549-bilecikte-pedal-cevir-enerjin-olsun-projesi>
- <https://www.uplifers.com/bir-iyi-hissetme-araci-olarak-egzersiz-egzersiz-yapmanin-7-pozitif-etkisi/>
- thinkinghumanity.com
- spectrum.ieee
- <https://www.trendyol.com/dls/30w-park-bahce-led-mercekli-sokak-lambasi-30w-ledli-p-36365524?boutiqueId=61&merchantId=121414&storefrontId=1&countryCode=TR&language=tr&gads=true>
- <https://www.apple.com/tr/shop/product/MHJE3TU/A/20-w-usb-c-g%C3%BC%C3%A7-adapt%C3%B6r%C3%BC>
- <https://www.ciceksepeti.com/philips-20w-94w-ekonomik-ampul-beyaz-865-e27-kcm4985809>