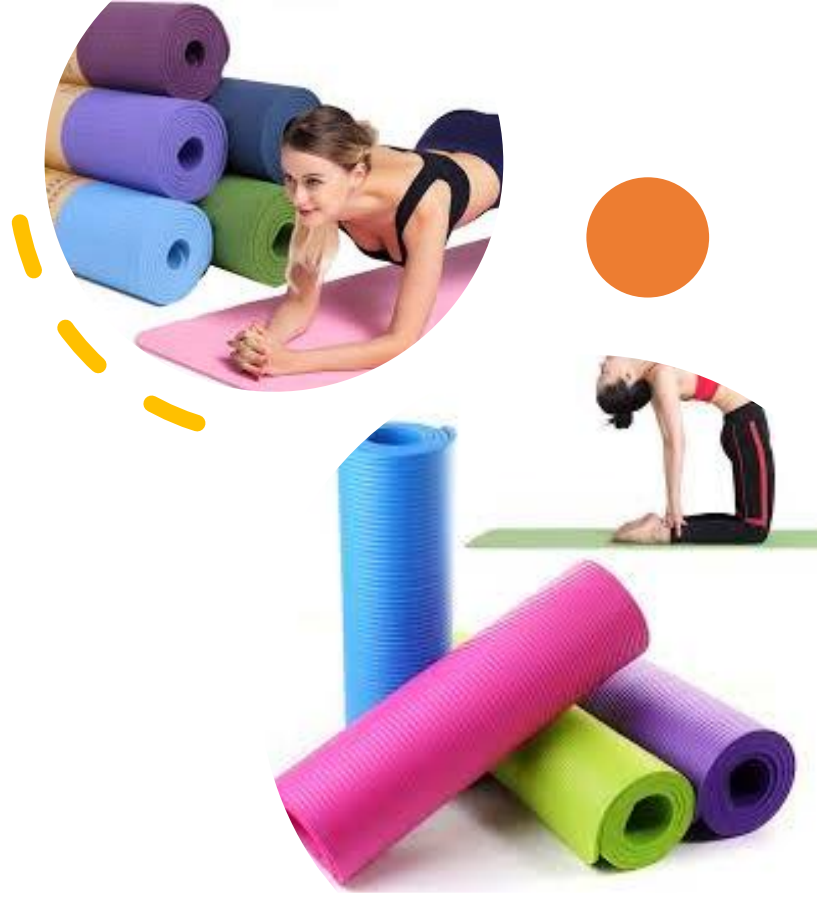


MATMATİK

- İnt.Dr.Dilan Erbaş
- İnt.Dr.Gölce Duman
- İnt.Dr.Bilgenur İleri
- İnt.Dr.İrem Başak Koçer



Sunum Planı

Tanımlar

Sorunun belirlenmesi

Projenin amacı

Projenin tanıtılması

Sürdürülebilir kalkınma hedefleri

İşbirlikçiler

Maliyet

Kısıtlılıklar

Benzer uygulamalar



Sedanter yaşam

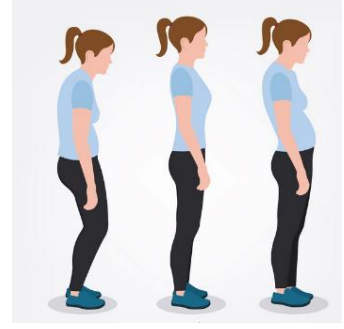
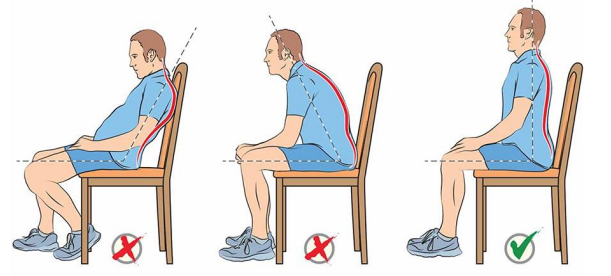
Çoğu yetişkin birey ev, işyeri ve ulaşım başta olmak üzere serbest zamanının çoğunu oturarak geçirmektedir. Artan teknolojik gelişmeler, yapılan mesleki işlerin daha az fiziksel aktivite ve daha fazla zihinsel aktiviteyle yapılmasına ve yaşamın her alanında daha uzun süre ekran başında zaman geçirilmesine neden olmaktadır. Yetişkin bireylerin bir iş gününün yaklaşık üçte birini oturarak geçirdikleri, aynı zamanda serbest zamanlarının çoğunu da sedanter geçirerek herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıkları belirtilmektedir. 2015 yılında WHO'nun yayınladığı raporda dünyada önde gelen 10 ölüm nedeninden birinin yetersiz fiziksel aktivite olduğu tespit edilmiştir.



Postür bozukluğu

Postür bozukluğu oturma, kalkma, yürüme gibi fiziksel faaliyetler sırasında bacaklar, kollar ve belin dengeli bir duruş sağlayamaması durumudur.

<https://www.ugurgunel.com.tr/durus-postur-bozuklugu-nasil-tedavi-edilir/>





HAREKETSİZ YAŞAMLA GELEN HASTALIKLAR

TRT HABER

Sedanter yaşam tarzına sahip olan kişilerde kalpten kireçlenmeye kadar bir dizi hastalık çok daha fazla görülüyor.

Kalp krizi, yüksek tansiyon benzeri kardiyovasküler hastalıklar

Anksiyete, depresyon gibi **psikolojik rahatsızlıklar**

Meme, rektum, kolon, akciğer gibi bazı **kanser türleri**

Eklem kireçlenmeleri, osteoporoz gibi **kas iskelet sistemi problemleri**

Astım ya da bronşit türü **akciğer hastalıkları**

Demans ve alzheimer gibi nörolojik hastalıklar

Diyabet benzeri **metabolik hastalıklar**

Kaynak: TRT Haber

- Günlük yaşantımızın çoğunu oluşturan sedanter yaşam tarzı ve düşük enerji harcaması gerektiren fiziksel aktiviteler, başta kalp-damar, metabolik, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve kanser olmak üzere, bulaşıcı olmayan hastalıklar için risk faktörüdür ve erken mortaliteye neden olmaktadır .

Görsele <https://www.trthaber.com/haber/saglik/yuruyorum-sedanterin-ustune-655319.html> 10 kasım 2023'te ulaşıldı.



Sorunun Belirlenmesi



Yetersiz fiziksel aktivite ve sedanter yaşamın getirdiği olumsuz sağlık durumları



Spora teŖvik konusundaki yetersizlik



Projemizin Amacı

- Fiziksel aktivite ve hareketli yaşama insanları teşvik etmek, sedanter yaşam ve getirdiği olumsuz sağlık etkilerini azaltmak
- Postür bozukluğunu önlemek
- Spor için olanak sağlamak





Esnemeyi bırak !



Esnemeye başla !

Projenin Tanıtılması

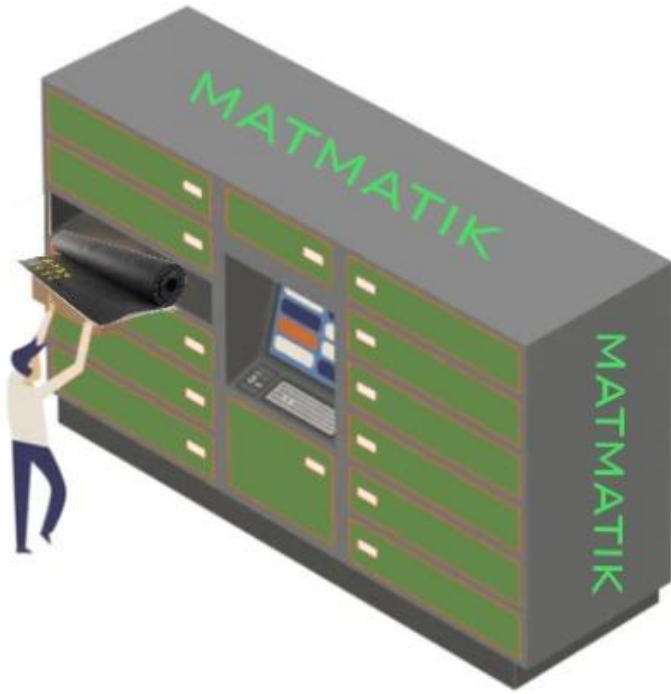
- Matmatik adını verdiğimiz proje halkın ulaşımının kolay olduğu yeşil alanlara mat veren otomatların konulmasını içeriyor. Matları kiralayabilmek için çıkartacağımız bismim karta benzer matkart kullanılacak ve telefona indirilecek uygulamadan kullanıcıların bilgilerini girerek hesap oluşturması gerekecek.
- Matlar dakika hesabıyla kiralanacak, kullanıcılar matı kaç dakika kiralamak istediğini seçecek ve ona göre matmatik kartlarından para çekilecek. Mat belirtilen sürede iade edilmediği veya hasar gördüğü tespit edildiği takdirde kullanıcının hesabından ceza ücreti çekilecek.





- Başlangıç olarak Bostanlı ve İnciraltı sahilleri pilot bölge seçilecek.İnsanların ilgisini çekmek adına ilk günlerde yoga ve pilates influencerlarıyla anlaşılaraq sosyal medya üzerlerinden duyurmaları ve etkinlik yapmaları sağlanacak.
- Matların temizliği ve otomatların düzgün çalışması belediye görevlileri tarafından takip edilecek.
- Telefona indirilen uygulamada ve matmatik makinesinin üzerinde herkesin yapabileceği basit egzersiz görselleri olacak ve bu görsellere bakılarak egzersiz yapılabilir.







SÜRDÜRÜLEBİLİR
KALKINMA

HEDEFLERİ



Görsele <https://www.skdturkiye.org/haber/surdurulebilir-kalkinma-hedefleri-ve-is-dunyasi> adresinden 10 Kasım 2023'te ulaşıldı.

İŞ BİRLİKÇİLER



İZMİR BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



YOGA/PILATES
İNFLUENCERLARI

Maliyet



Mat tane fiyatı:150-200 TL,her otomatta en az 30 mat,başlangıç olarak dört otomat



Otomat adet fiyatı:2bin-3bin dolar



Sterilizasyon ve otomattan sorumlu personel ücreti



Geliştirilecek mobil uygulama ücreti



Kısıtlılıklar

Sterilizasyon

Halkın sosyal alanda spor yapma çekincesi

Makinelerden sorumlu personel gereksinimi

Matların iade edilmemesi



Benzer Uygulamalar



- Görsellere <https://www.izmir.bel.tr/tr/Projeler/bisim/1277/4> adresinden 10 Kasım 2023'te ulaşıldı.

Kaynakça

- Günel, U. Duruş (postür) bozukluğu nasıl tedavi edilir? (2020). Erişim tarihi: 10 Kasım 2023.
- Can, S. Sedanter davranış, adım sayısı ve sağlık. Spor Hekimliği Dergisi. 2019, 54(1):071-082.