



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri Dergisi**  
*Türk Spor Bil Derg*

Cilt 3, Sayı 2  
Ekim 2020, 51-52

**The Journal of Turkish  
Sport Sciences**  
*J Turk Sport Sci*

Volume 3, Issue 2  
October 2020, 51-52

- Sabriye ERCAN**<sup>1</sup>  
 **Zeliha BAŞKURT**<sup>2</sup>  
 **Ferdi BAŞKURT**<sup>2</sup>  
 **Cem ÇETİN**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi  
Tıp Fakültesi

<sup>2</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

S. Ercan

e-mail: sabriyeercan@gmail.com

Geliş Tarihi: 08.06.2020

Kabul Tarihi: 17.10.2020

**EDİTÖRE MEKTUP**  
**LETTER TO THE EDITOR**

## Fiziksel İnaktivite ve Covid-19: İki Büyük Pandemi

Sayın Editör,

Yeni koronavirüs (COVID-19), Aralık 2019'ın sonlarında Çin'in Wuhan kentinde hastalığa neden olmaya başlamış, üç ay içerisinde ise tüm dünyayı etkileyen bir pandemiye yol açmıştır. Enfekte olan bireylerin herhangi bir şikayeti olmayabileceği gibi ateş, kuru öksürük, dispne, miyalji, baş ağrısı ve diyare şikayetlerinin gelişebildiği görülmüştür. Hatta hastalık tablosu çoklu organ yetmezliği nedeniyle ölümcül de seyredebilmektedir (Koh ve Hoening, 2020).

8 Haziran 2020 tarihi itibarı ile dünya genelinde 397 bin kişinin ölümüne 6,8 milyon kişinin hastalanmasına bu virüsün sebep olduğu doğrulanmıştır. Virüsün tüm yaştan ve cinsiyetten bireyi etkileyebileceği ancak 60 yaş üstü bireylerde, kanser hastalarında, otoimmün hastalığı, hipertansiyonu, diyabeti, kalp damar hastalığı, solunum sistemi hastalığı olanlarda veya organ nakli geçirmiş bireylerde daha riskli olduğu ve ek hastalığı olan hastalarda enfeksiyon gelişmesi halinde daha ağır tablolarla seyrettiği raporlanmıştır. Örneğin ek hastalığı olmayanlarda fatalite oranı %1,4 iken, kalp damar hastalığı olanlarda %13,2, diyabeti olanlarda %9,2, hipertansiyonu olanlarda %8,4, solunum sistemi hastalığı olanlarda %8 ve kanser tanısı varlığında %7,6 olarak hesaplanmıştır (Koh ve Hoening, 2020).

Bu virüse karşı, henüz kesin bir tedavi ya da aşı geliştirilemediği için hastalıktan korunmanın en etkili yolu hijyen kurallarına dikkat etmek, sosyal izolasyonu sağlamak, bağışıklık sistemini kuvvetli tutmaktır. Bağışıklık sistemini kuvvetli tutmak için ise düzenli ve dengeli beslenmek, yeterli sürede ve kalitede uyumak, düzenli egzersiz yapmak önerilmektedir (Petric, 2020). Ne var ki sosyal izolasyon kurallarına riayet etmek için evde kalınan bugünlerde devletin kamu spotu vb. yollarla hareketli kalınması konusunda toplumu uyarmasına rağmen bireylerin inaktif ve sedanter oldukları ampirik olarak gözlemlendiğimiz bir durumdur.

Büyük tabloya baktığımızda ise 2012 yılından bu yana sedanterliğin ve fiziksel inaktivitenin tüm dünyayı etkileyen ve sağlığımıza olumsuz etkileri olan diğer bir pandemi olduğunu söylemek mümkündür (Hall vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 15 yaş ve üstü bireylerin %31'i fiziksel olarak inaktiftir ve her yıl dünyada 3,2 milyon ölüm, sağlıksız yaşam tarzı davranışlarından kaynaklanmaktadır (Hall vd., 2020). Yıllar içerisinde, fiziksel aktivite rehberlerindeki önerilerde değişiklik olmamasına rağmen toplumların aktivite düzeyleri sınırlı kalmaktadır. 2025 yılına yapılan projeksiyonlarda fiziksel aktivite hedefine ulaşanların ancak %10'luk bir kesimden oluşacağını öngörmek ürkütücüdür (Hall vd., 2020).

Fiziksel inaktifliğin ve sedanterliğin; kalp damar hastalığı, diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri vb. kronik hastalıkların gelişimine zemin hazırladığı bilgilerimiz arasındadır (Lippi, Henry, ve Sanchis-gomar 2020). Ayrıca, bu salgında da öğrendiğimiz gibi ek hastalığın bulunması mortaliteyi ve morbiditeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği fiziksel aktivite seviyesine ulaşmanın kalp damar hastalığı riskini %17, kalp damar hastalığından ölüm riskini %23, tip 2 diyabet insidansını %26 azalttığını göz önüne aldığımızda; COVID-19 salgını sırasında ve sonrasında, fiziksel aktivitenin gerekliliği ve toplum sağlığını korumak için kilit önemi olduğu gerçeği ile tüm dünya yüzleşmiştir (Lippi, Henry, ve Sanchis-gomar 2020; de Oliveira Neto vd., 2020). Henüz COVID-19 sonrası toplumdaki etkilenmenin ne düzeyde olacağını bilemesek de geçmiş yıllarda yaşadığımız tecrübeler; toplumların, fiziksel aktivitenin fiziksel ve mental sağlık üzerine oluşturacağı olumlu etkilere ihtiyaç duyacağı sonucunu çıkarmamıza neden olmaktadır (Hall vd., 2020). Bu nedenle, sosyal izolasyona dikkat ederek olabildiğince fiziksel aktif yaşam tarzı hayata geçirilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, fiziksel inaktivite

**Atf için;** Ercan, S., Başkurt, Z., Başkurt, F. ve Çetin, C. (2020) Fiziksel inaktivite ve Covid-19: İki büyük pandemi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 51-52.

## **KAYNAKLAR**

- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. 2020. "A Tale of Two Pandemics : How Will COVID-19 and Global Trends in Physical Inactivity and Sedentary Behavior Affect One Another?" *Progress in Cardiovascular Diseases*.
- Koh, G. C.H., & Hoenig, H. 2020. "How Should the Rehabilitation Community Prepare for 2019-NCov?" *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.03.003>.
- Lippi, G., Henry B.M., & Sanchis-Gomar. F. 2020. "Physical Inactivity and Cardiovascular Disease at the Time of Coronavirus Disease 2019 ( COVID-19 )." *European Journal of Preventive Cardiology*. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>.
- de Oliveira Neto, L., Elsangedy, H. M., de Oliveira Tavares, V. D., Teixeira, C. V. L. S., Behm, D. G., & Da Silva-Grigoletto, M. E. 2020. "Traininginhome-Home-Based Training during COVID-19 (SARS-COV2) Pandemic: Physical Exercise and Behavior-Based Approach." *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 19(2).
- Petric, D. 2020. "Immune System and COVID-19." <https://www.researchgate.net/publication/340085323>.