

# Haftasonu Sporcularının Fiziksel Aktivite Düzeni ile Hastalık Geçirme Riski ve Kardiyometabolik Sağlık Arasındaki İlişki

Dr. Erdem Özel

## Haftasonu Sporcularının Fiziksel Aktivite Düzeni ile Hastalık Geçirme Riski ve Kardiyometabolik Sağlık Arasındaki İlişki

Dr. Erdem Özel

Haftasonu yoğunlaştırılmış egzersiz yapan (haftasonu sporcuları) ve tüm haftaya yayılmış düzenli fiziksel aktivite yapan kişilerin egzersiz düzenlerinin hastalık geçirme riski ve kardiyometabolik sağlık üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çalışma popülasyonu, 89.573 UK Biobank katılımcısının hız ölçeği ile ölçülen fiziksel aktivite verileri kullanılarak, haftada  $\geq 150$  dakika orta-yoğun düzeyde fiziksel aktiviteye (MVPA) uyumlarına göre inaktif, haftasonu sporcuları ve düzenli egzersiz gruplarına ayrılmıştır.

### Temel Bulgular:

- Hastalık Riskinin Azalması:** Hem hafta sonu sporcularında hem de düzenli fiziksel aktivite yapanlarda, özellikle kardiyometabolik durumlar (hipertansiyon, diyabet, obezite ve uyku apnesi) olmak üzere 200'den fazla hastalık riskinde önemli azalmalar görülmüştür.
- Egzersiz Düzenlerinin Karşılaştırılması:** Haftasonu sporcuları ile düzenli fiziksel aktivite yapanların egzersiz düzenlerinin hastalık sonuçları üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, sağlık yararlarının elde edilmesinde fiziksel aktivite düzenlerinin esnekliğini vurgulamaktadır.
- Halk Sağlığına Etkileri:** Yoğunlaştırılmış aktivite düzenleri, zaman kısıtlaması yaşayan bireyler için pratik bir yöntem olarak değerlendirilebilir ve çağdaş yaşam tarzı zorluklarına uyum sağlamaya yardımcı olur. Çalışma, fiziksel aktivite düzeninden ziyade toplam fiziksel aktivite hacminin önemini vurgulamaktadır.
- Kısıtlamalar:** Çalışmanın gözlemsel doğası nedensel çıkarım yapmayı sınırlamaktadır ve çalışma popülasyonunun demografik homojenliği (çoğunlukla Beyaz katılımcılar) genellenebilirliği etkileyebilir. Ayrıca, aktivite verileri yalnızca bir hafta boyunca toplanmış olup, bu durum alışılmış davranışları yansıtmayabilir.

Bu araştırma, fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesindeki rolüne ilişkin anlayışı pekiştirmekte ve önerilen aktivite seviyelerine ulaşmada esneklik teşvik eden girişimleri desteklemektedir. Bu bulgular, halk sağlığını geliştirme açısından fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır.

### Kaynak

- Kany S, Al-Alusi MA, Rämö JT, Pirruccello JP, Churchill TW, Lubitz SA, Maddah M, Guseh JS, Ellinor PT, Khurshid S. Associations of "Weekend Warrior" Physical Activity With Incident Disease and Cardiometabolic Health. *Circulation*. 2024 Oct 15;150(16):1236-1247. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.124.068669. Epub 2024 Sep 26. PMID: 39324186.