CUDES CURRENT DEBATES IN SOCIAL SCIENCES JOURNAL

Katra, H. & Korkmaz, N.H. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Mental Sağlık Açısından Önemi. *Journal of Current Debates in Social Sciences*, 5(Special Issue-1),152-160.

Research Article

COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Mental Sağlık Açısından Önemi

Importance of Physical Activity in Terms of Mental Health During the COVID-19 Pandemic

Öğr. Gör.Dr. Haşim KATRA
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
E-posta: hkatra@comu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6271-6114

Prof.Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ
Bursa Uludağ Üniversitesi
nhasil@uludag.edu.tr
ORCID: 0000-0001-7648-3289

DOI: 10.37154/cudes.2022.51

Article Info

Received: 20.02.2022
Accepted: 15.03.2022

Keywords:
COVID-19
Physical Activity
Mental Health

Abstract

Emerging in Wuhan city in China and affecting the whole world, the COVID-19 pandemic affected societies in physical and mental terms and additionally caused changes in many habits. Due to both the uncertainty about the disease and implementations like quarantine, distancing and isolation during the COVID-19 pandemic, impacts on mental health may be present in society. For this reason, it may be considered that societies need elements supporting mental health as much as physical health during the COVID-19 pandemic. Physical activity may play an effective role for this topic. Being physically active positively affects health, and individuals may orient toward being physically active with the aim of feeling fitter. This research mentions the importance of physical activity, importance in terms of mental health and types of physical activity recommended during the COVID-19 pandemic by explaining physical activity and mental health concepts.

Makale Bilgisi

Geliş: 20.02.2022
Onay: 15.03.2022

Anahtar sözcükler:
COVID-19
Fiziksel aktivite
Mental sağlık

Öz

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi toplumları fiziksel ve mental açıdan etkilemiş, bununla birlikte birçok alışkanlığın değişime uğramasına sebep olmuştur. COVID-19 pandemi sürecinde hem hastalığın belirsizliği hem de karantina, mesafe, izolasyon gibi uygulamalar sebebiyle toplumlarda mental sağlığın etkilenmesi söz konusu olabilir. Bu sebeple COVID-19 pandemi sürecinde toplumların fiziksel sağlık kadar mental sağlık içinde destekleyici unsurlara ihtiyacı olduğu düşünülebilir. Fiziksel aktivite bu konuda etken bir rol oynayabilir. Fiziksel olarak aktif olmak sağlığı olumlu yönde etkilemekte, bireyler kendilerini daha zinde hissetmek amacıyla fiziksel olarak aktif olmaya yönelebilmektedir. Bu araştırmada fiziksel aktivite, mental sağlık kavramları açıklanarak, COVID-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin önemi, mental sağlık yönünden önemi ve önerilen fiziksel aktivite türlerine değinilecektir.

1. GİRİŞ

COVID-19, Sars-Cov2 virüsünün sebep olduğu bir hastalıktır (WHO, n.d). 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve nedeni bilinmeyen pnomisi olan bir grup hasta tespit edilmiş, ardından pnomini hastalardan alınan numuneler sonucunda betakoronavirüs tespit edilerek (Zhu ve diğerleri,2020) COVID-19 süreci başlamıştır. 2019 Aralık ayında Çin'in Hubei eyaleti Wuhan da ortaya çıkan ve insanlara nasıl bulaştığı tam olarak belli olmayan Sars-Cov2 (Şiddetli Akut Solunum Sendromu) dünyayı etkisi altına alan bir sağlık krizini ortaya çıkarmıştır (Singhal, 2020). Koronavirüsler çubuksu uzantılara sahip olan tek zincirli ve pozitif polariteli, zarflı RNA virüsleri olarak tanımlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı,2020). Koronavirüsler başlıca solunum, enterik, hepatik ve merkezi sinir sistemi hastalıkları ile ilişkilidir (Enjuanes, 2004).

Tüm Dünya ülkelerinde COVID-19 pandemisi toplumsal alışkanlıklarda ciddi değişiklerin olmasına, karantina gibi uygulamaların hayatın bir parçası haline gelmesine sebep olmuştur.

Toplumların bu durumdan farklı açılardan etkilenmesi söz konusudur. Mental sağlık açısından bakıldığında, Pfefferbaum ve North (2020) toplumlarda COVID-19 pandemisinden kaynaklı duygusal stres olabileceğini belirtmişlerdir. Özellikle pandemi sürecinde psikolojik tepki kalıplarını anlamak zor olabilir ve pandemik enfeksiyon gibi tehdit edici durumlara karşı oldukça sorunlu durumlarında ortaya çıkması mümkün olabilir (Taylor, 2019). Toplumların COVID-19 pandemisi kaynaklı uzun vadeli sonuçlar hakkında endişesi bulunmaktadır (Kumar ve Nayar,2020). Bununla birlikte COVID-19 pandemisi bir neslin ciddi anlamda küresel bir zorlukla karşılaşmasına sebep olmuş ve bu durumdan kaynaklanan mental sağlık durumunun kalıcı ve şiddetli problemlerin olmasının mümkün olabileceği belirtilmiştir (Gavin, Lyne, McNicholas, 2020).

Fiziksel aktivite mental problemlerin ortaya çıkmasını engelleyerek, duygusal iyiliği geliştirebilir (Departman of health, 2003). Ayrıca fiziksel aktivite tembellikten uzaklaşma, iş verimliliğinde artış, kendine saygılı olma, kendine güven gibi hem sosyal hem de psikolojik etkilere sahiptir (Zorba, 2001). Bununla birlikte fiziksel aktivitenin depresyonun azalmasında potansiyel faydaları olmakla birlikte, kaygının azalmasında etkisi bulunmaktadır (Biddle ve Asare,2011). Bu sebeple toplumların fiziksel ve mental sağlıkları için fiziksel aktiviteye teşvik edilerek, fiziksel aktivite alanlarının oluşturulması esastır (Antunes ve Frontini, 2021). Fiziksel aktivite bireyin kendini daha iyi ve zinde hissetmesi açısından bireysel faydalarının olduğu açıktır.

COVID-19 pandemi süreci 21. yüzyılın bir felaketi haline gelmiş, toplumları derinden sarsmıştır. Bu derlemede neredeyse tüm dünya'yı etkisi altına alan, ülkeleri birçok yönden etkileyen COVID-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin önemine, fiziksel aktivitenin mental sağlık açısından önemine, önerilen fiziksel aktivite türlerine değinilecektir.

1.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite kavramı geniş bir yelpazeye sahiptir. Ev işleri, bahçe işleri gibi gündelik işlerle birlikte, egzersiz gibi yapılandırılan aktiviteler de dahil olmak üzere özel kavramları içinde barındırabilmektedir. Fiziksel aktivite Caspersen, Powell ve Christenson (1985) tarafından "enerji harcamasıyla sonuçlanan iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen herhangi bir vücut hareketi" olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan anlaşılacağı üzere fiziksel aktivite gündelik hareketlerimizin neredeyse tamamını içermektedir. Ayrıca fiziksel aktivite karmaşık bir davranış olmakla birlikte bireyler tarafından gönüllü olarak da yapılabilen aktivitelerdir (Ward, Saunders ve Pate, 2007). Bununla birlikte fiziksel aktivite sedanter, hafif, orta, şiddetli, çok şiddetli olarak sınıflandırılabilen (Ward, Saunders, Pste, 2007), yöntem, sıklık, süre ve yoğunluk olarak boyutlandırılabilen (Strath ve Diğerleri,2013) aktivitelerdir.

Fiziksel aktivite insan hayatının idamesi açısından önemli bir davranıştır. Bouchard ve diğerleri (2006) genel olarak insan vücudunun hareket etmeye göre tasarlandığını, ilk insanların hayati tehlike içeren ortamlarda, hem yeterli motor becerisine hem de zorlu fiziksel çalışmayı gerçekleştirme yeteneğine sahip olmadan hayatta kalamayacaklarını belirtmişlerdir. Teknolojik olarak gelişmiş kültürlerin çoğunda, uzun yaşam için gereken günlük fiziksel aktivitede büyük bir düşüşün olduğu, gün boyunca hareketsiz olmanın çeşitli sağlık sorunlarına sebep olduğu düşüncesi vardır (Haskell, Blair ve Bouchard 2009). Günümüzde ise pandemi gibi bir sürecin bu gelişmelere eklenmesi hareket kapasitesinde azalmaya ve sağlık çıktılarındaki sorunların artmasına sebep olabilir.

Sedanter yaşam hareketsizliğin bir sonucudur. Bu sonuçlar sağlık çıktılarıyla birlikte toplumların olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilir. Her yaştan birçok insan için sedanter yaşamlarının aksine sağlıklı olmak için yeterli fiziksel aktiviteyle yaşam inşaa edilmesi zor bir durumdur (Haskell, Blair ve Bouchard, 2009). COVID-19 pandemisi süreci de bu zorlukların artmasına sebep olabilir. Bu süreçte fiziksel olarak aktif olmak için günlük programlar evde yapılan çalışmalarla sağlanabilmektedir (Maugeri ve diğerleri, 2020).

1.2. COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Önemi

Pandemi süreci tüm yaş gruplarının fiziksel olarak aktif olmasına engel olmuştur (Shahidi, Williams, Hassani,2020). Dunton, Wang, Do ve Courtney (2020) kısıtlamalar yüzünden özellikle yaşlı bireylerde tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşmanın mümkün olamayabileceğini belirtmişlerdir. Bu hareketsizlik karantinalar ve sosyal mesafelerden kaynaklanmakla birlikte hastaneye yatışlar ve hastalığa yakalanarak istirahat durumunun oluşması (Woods ve diğerleri,2020)

ve fiziksel olarak aktif olmaya yöneliminde bir çekincenin oluşması ihtimalinden kaynaklanabilir. Muhtemelen COVID-19 pandemi süreci insanoğlunun son dönemde yaşadığı en büyük felaketlerin başında gelmektedir. Bu süreç toplumların birçok alışkanlığının ve buna bağlı olarak davranışlarının değişmesinde etkili olmuştur.

Düşük düzeyde bir fiziksel aktivite, yaygın hastalıklar, fonksiyonel kapasite kaybı ve erken ölüm ile ilişkilendirilmiştir (Bouchard ve diğerleri,2006). Fiziksel olarak inaktif olmak küresel çapta bir risk olarak görülmektedir (WHO, 2010). Fiziksel aktivitenin azalması hastalıklara karşı direncin azalmasına, bağışıklığın düşmesine bununla birlikte kas-iskelet sisteminin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir (Woods ve diğerleri,2020). Bu nedenle pandemi sürecinde karşılaşılabilecek fiziksel sağlığı tehdit eden durumların azalmasına katkı sağlaması açısından fiziksel olarak, sedanter davranıştan uzak durulması gerekmektedir. Dwyer, Pasini, De Dominicis ve Righi (2020) fiziksel aktivite sayesinde COVID-19 hastalığının sebep olabileceği klinik koşulların iyileşmesinin söz konusu olabileceği belirtmiştir.

COVID-19 pandemi süreci birçok kişinin sağlık sorunlarıyla karşılaşmasına ve ölümlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu (n.d) tarafından kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, kronik solunum yolu hastalığı ,kanser gibi kronik hastalıkları bulunan bireyler hastalıktan en çok etkilenen gruplar arasında sıralandırılmıştır. Bununla birlikte obetize, astım ve kronik akciğer rahatsızlığı olan çocuklarda COVID-19 sürecinde risk altındadır (Centres for disease control and prevention, 2021b). Bu yönüyle bakıldığında fiziksel olarak aktif olmak kalp ritmininin düzenlenmesine, bağışıklığın güçlenmesine, akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artışın olmasına, damar hastalıkları risklerinin azalmasına, kanser gelişim riskininin azalmasına katkı sağlaması (Sağlık Bakanlığı, Türk Halk Sağlığı Kurumu, 2014) açısından önemlidir. Uygun bir egzersiz programı solunum sistemini güçlendirebilir, uzun vadede bağışıklığın korumasını sağlayabilir (Maugeri ve Musumeci, 2021).

1.3. Mental Sağlık

Sağlık fiziksel ve mental fonksiyonun bir işleyiş durumudur (Barry, 2002). Mental sağlık "bir bireyin kendi yeteneklerinin farkında olabildiği, hayatın normal stresleriyle baş edebildiği, verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği iyilik halidir" (WHO, 2018). Bununla birlikte mental sağlık bireylerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilme kapesitesidir (Hungerford ve diğerleri, 2015). Mental sağlık çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemide dahil olmak üzere hayatın her aşamasında önemlidir (Centres for disease control and prevention, 2021a). Bu nedenle mental sağlık ile ilgili programların sağlık ve sosyal politikalar içerisine entegre edilmesi gerekmektedir (Prince, 2007). Çünkü bir bireyin mental bir problemi olsa da olmasa da mental sağlık, sağlığın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır (WHO,2018).

COVID-19 pandemisi hayatı büyük ölçüde etkileyerek bizleri duygusal olarak stresli ve bulantıcı zorluklarla karşı karşıya bıraktı (Choi, Hui ve Wan, 2020). Çünkü pandemi sadece tıbbi değil aynı zamanda bireyleri ve toplumu kaygıya, strese sevk eden bir durumdur (Moukaddam ve Shah, 2020). Bununla birlikte pandemi sürecinde her nekadar izolasyon ve mesaafe önlemleri virüsten korunmak amacıyla gerekli olsa da bu durum bizleri stresli ve endişeli olmaya yönlendirebilir (Centres for disease control and prevention, 2021c). Ayrıca COVID-19 gibi bulaşıcı hastalıklar korkutucu olabilir ve bu durum mental sağlığı etkileyebilir (Mental Health Foundation, 2021). Korku tehlikelerin yaratmış olduğu tehditlere karşı bir tepkidir (Porcelli,2020). COVID-19 pandemisinde olduğu gibi tehditin oluşturduğu belirsizlikler korkuların kronik hale gelmesine sebep olabilir (Mertens, Gerritsen, Duijndam, Salemink ve Engelhard, 2020). COVID-19 pandemisi sürecinde hastalığın belirsizliği, izolasyon ve karantina gibi uygulamaların mental sağlık açısından olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir.

1.4. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Mental Sağlık Açısından Önemi

COVID-19 pandemisinin fiziksel sağlık açısından etkileri mevcut olmakla birlikte küresel olarak mental sağlık açısından da etkilere sebep olmuştur (Talevi ve diğerleri, 2020). COVID-19 pandemisi hem bireysel hem de toplumsal yönden duygusal ve sosyal işlevsellik üstüne etkisi bulunmaktadır (Pfefferbaum, North, 2020). Sosyal izolasyonlarla birlikte hayatın durma noktasına

gelmesi ve evde geçirelen süre bireylerin ruhsal bir boşluğa düşmesine sebep olmuştur (Uzun ve İmamoğlu, 2020). Bireyler COVID-19 pandemisinin başlangıcında kaygı ve depresyon gibi mental sağlık problemleri yaşamış, süreç psikolojik açıdan ciddi bir etkiye sahip olmuştur (Talevi ve diğerleri, 2020). Bu süreç ayrıca mental sağlık problemleri olan bireylerde de hastalığın oluşturduğu risk sebebiyle psikolojik etkiyi arttıracaktır (Cullen, Gulati, Kelly, 2020).

Fiziksel aktivite düşük ve orta düzeyde mental sağlık açısından faydalı olabilir (Paluska ve Scwenk, 2012). Ayrıca fiziksel aktivite depresyon ve kaygı gibi bazı psikiyatrik hastalıkların tedavisi için önemlidir (Peluso ve Andrade, 2005).

Şekil 1. Fiziksel aktivitenin mental sağlık problemlerinin çözümüne katkı sağlaması açısından izlenebilecek yollar (Fox,1999).



Gerçekleştirilen deneysel ve klinik araştırmalarda fiziksel aktivitenin mental sağlık belirleyicileri üzerine pozitif etkilerini görmek mümkündür. Martinsen (1994) gerçekleştirdiği deneysel bir çalışmada fiziksel egzersizin, hafif ve orta derecede tek kutuplu depresyona yönelik geleneksel tedaviler yerine bir alternatif olabileceğini ve ek olarak kullanılabileceğini, Martines (1990) çalışmasında egzersizin, düşük ve orta düzeyde bipolar olmayan depresyon üzerine tedavi edici bir yönü olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Steinberg ve diğerleri (1997) egzersiz sonrası ruh halinin pozitif yönde arttığını rapor etmişlerdir. Abeln ve diğerleri (2015) gerçekleştirdikleri bir çalışmada izolasyonda olan bireylerin katılım sağladıkları gönüllü egzersiz programlarının mental iyilik hallerine pozitif yönde etki ettiğini belirtmişlerdir.

COVID-19 pandemi sürecinde de fiziksel aktivite ve egzersizden oluşan aktiviteler kişinin mental sağlığına olumlu yönde etkiye sahip olabilir. Bu süreçte fiziksel aktivitenin arttırılması stres ve depresyon olasılığını azaltabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Gierc ve diğerleri (2021) COVID-19 pandemi sürecinde düşük fiziksel aktiviteye sahip olan bireylerin daha fazla psikolojik sıkıntı belirttiğini ve fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin gerektiğini vurgulamışlardır. Callow ve diğerleri (2020) gerçekleştirdikleri bir çalışmada hafif düzeyde de olsa yaşlılara uygulanacak fiziksel aktivitelerin mental iyiliklerine katkısı olacağını belirtmişlerdir. Marashi ve diğerleri (2020) gerçekleştirdikleri bir araştırmada fiziksel aktivitenin pandemi gibi stres oluşturabilecek durumlarda mental sağlık üzerinde ciddi bir koruyucu etkisi olabileceği sonucuna varmışlardır. Ozdemir ve diğerleri (2020) fiziksel aktivitedeki artışın mental sağlık üzerine olumlu etkiye sahip olduğunu, inaktif bireylerin depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha fazla olduğunu rapor etmişlerdir. Katra ve Korkmaz (2021) tarafından COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilen bir çalışma da katılımcılar arasında fiziksel aktivitenin COVID-19 korkusu algısı ve mental sağlık üzerine olumlu yönde etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Mauguri ve Musameci (2021) hastalık sonrası dönemde uygulanacak uyarlanmış aktiviteler sayesinde kaygı ve depresyonun azalması, benlik saygısının artması ile birlikte hastalık öncesi sürece hızlı bir dönüşün mümkün olabileceğini belirtmişlerdir.

Egzersiz uygulamalarıyla gerçekleştirilen çalışmalarda da fiziksel olarak aktif olmanın mental sağlık üzerinde olumlu etkilerini görmek mümkündür. Yaşlılar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcılara uygulanan çevrimiçi egzersiz progaramlarının ruhsal iyilik hallerine olumlu yönde etkisi olduğu belirtilmiştir (Gunes-Gencer, Özgür, Dinç ve Nakajima, 2020). Ghani, Zainuddin, Ibrahim, Hashim ve Van (2021) sanal fiziksel egzersiz uygulaması sonucunda katılımcıların mental sağlıklarında olumlu yönde ilerleme olduğunu rapor etmişlerdir. COVID-19 pandemi sürecinde egzersizle birlikte mutluluğun artması ve mental sağlığın gelişmesi mümkün olmakla birlikte, bireyler de anksiyetenin, depresyon durumlarının azalması söz konusudur (Ai, Yang, Lin ve Wan, 2021).

Fiziksel aktivite COVID-19 pandemisi sürecinin ilk dönemlerinde pandeminin sebep olabileceği mental sağlık üzerindeki olumsuz etkileri azaltma bakımından etkili bir seçim olmuştur (Marconcin ve diğerleri, 2022).COVID-19 pandemi sürecinde stres oluşturan durumlarda bireyler

kendi ihtiyaçlarına yönelerek, sağlık durumlarına katkı sağlayacak, kendilerini iyi hissedecek aktivitelere ve egzersiz programlarına yönelmelidir (WHO, 2020a). COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilen çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın mental sağlık açısından destekleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

1.5. Fiziksel Aktivite Önerileri

COVID-19 pandemisi sürecinde olabildiğince hareketli olmak, sedanter davranıştan uzak durmak gerekmektedir. Bu süreçte karantina, izolasyon, mesafe ve hastalığa yakanlanma gibi sebeplerden dolayı dış mekanlarda hareket edebilme kapasitesi sınırlanmıştır. World Health Organization (n.d) kendi kendine hareket edebilmeyi mümkün kılan şu öneriler ortaya koymuştur;

Gün içerisinde kısa aktif molalar verin: Kısa fiziksel aktivite süreleri haftalık önerilere eklenebilir. Dans etme, bahçe işleriyle ilgilenmek, çocuklarla oynamak, temizlik yapmak gibi ev işleri de evde aktif kalmanın diğer yollarıdır.

Bir çevrimiçi egzersiz sınıfını takip edin: Çevrimiçi yayınlanan egzersiz sınıflarından yararlanın. Bu egzersizleri yapma deneyiminiz yoksa kendi sınırlarınız farkında olarak dikkatli olun.

Yürüyün: Küçük alanlarda bile olsa dolaşmak bireyin aktif olmasına katkı sağlar. Telefonla konuşurken oturmaktansa ayakta durun ve evinizde dolaşın. Dışarı da yürüyüşe karar verdiyseniz diğer insanlarla aranızda en az 1 metre mesafe olmasına dikkat edin.

Ayağa kalkın: Hareketsiz zamanınızı mümkün oldukça azaltın. Özellikle her 30 dakika da bir oturma ve uzanma sürenizi kesmeyi deneyin.

Rahatlayın: Meditasyon ve derin nefesler rahatlamınıza ve sakin kalmanıza yardımcı olur.

Fiziksel sağlık ve mental sağlık gelişimi için bir çok fiziksel aktivite ve egzersiz önerileri mevcuttur. Bu öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- 1 yaşından küçük bebekler için çevrelerine oyuncaklar koyarak hareket etmelerini sağlayın (WHO, 2020b)
- 1-2 yaş çocuklar için günde 180 dakika orta ve şiddetli fiziksel aktivitelerin sağlanması uygun olacaktır (WHO, 2020b).
- 3-4 yaş çocukların gün içerisinde 180 dakika olacak şekilde fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve en az 60 dakikası orta şiddet ile şiddetli fiziksel aktivitelerden oluşturulması gereklidir (WHO, 2020b).
- 5-18 yaş (çocuk ve ergenler) hafta boyunca günde en az 60 dakika çoğunluğu aerobik aktivitelerden oluşan orta ile şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır (WHO, 2020c).
- 18-64 yaş (yetişkinler) haftada 300 dakika orta şiddette veya 150 dakika şiddetli aerobik aktivitenin yanı sıra, orta ve şiddetli aktivite kombinasyonları yapılabilir (WHO, 2020c).
- Yaşlılarda hafta da en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik aktiviteler yada 75-150 dakika şiddetli aerobik aktiviteler yapılabilir. Ayrıca hafta boyunca orta ile şiddetli aktivilere eş değer kombinasyonlar uygulanabilir (WHO, 2020c).
- Haftada 5 gün 20-30 dakika kondisyon egzersizi yapın (yürüme, hafif tempo koşu, basamak çıkma, yerinde adımlama (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).
- Haftada 3 seans kuvvetlendirme egzersizleri yapın (dirsek bükme, duvar ittirme, oturup kalkma, diz düzleştirme, çömelme). Bu egzersizler hafta 3 set 10 tekrar şeklinde yapılabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).
- 5 dakika kadar sürecek soğuma egzersizleri yapın ve bu sayede nefes alıp vermenizi normale döndürün (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).

2. SONUÇ

COVID-19 pandemi süreci fiziksel ve mental sağlık sorunlarını beraberinde getirmiştir. Mevcut hastalığın belirsizliği, etkileri ve hastalığın nezaman sonlanacağıyla ilgili belirsizlikler hala

devam etmektedir. Mevcut süreçde karantilar, izolasyon uygulamaları devam etmekte, hareketsiz yaşam tarzı olasılığı mevcudiyetini korumaktadır. İnaktif yaşam tarzı özellikle COVID-19 hastalığından kaynaklanan sağlık sorunlarının daha tehlikeli boyutlara ulaşmasına sebep olabilir. Bu noktada pandemi öncesinde de sık sık önerilen fiziksel olarak hareketli olma mevcut süreçte daha fazla önemli hale gelmiş, fiziksel aktiviteye yönelimin önemi uzmanlar tarafından sıklıkla vurgulanmaya başlanmıştır. Fiziksel aktivite sağlığı destekleyen bir unsurdur. Bu durum dikkate alındığında toplumlarda her yaş kesimini daha fazla fiziksel olarak aktif olmaya yönlendirmek gerekmektedir. Özellikle tüm dünya ülkelerini ciddi anlamda etkileyen, toplumların birçok alışkanlığını değiştiren COVID-19 pandemisi gibi hareketsizliğe sebep olabilecek durumlar karşında fiziksel olarak aktif olmaya daha fazla yönelimin olması gerekmektedir. Pandemi sürecinin oluşturduğu sağlık sorunlarını önlemek, hafifletmek ve iyileştirmek amacıyla fiziksel aktiviteye yönelimin teşvik edilmesi önemlidir.

COVID-19 pandemisinde hayatımızda ki kısıtlamalar ve belirsizlikler mental sağlık açısından olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. Hastalığın belirsizliğinden kaynaklı mental sağlık sorunları, mevcut kısıtlamalar sebebiyle sosyal hayattaki değişikler mental sağlık açısından olumsuz yönde etkilere sebep olmuştur. Bu süreçte fiziksel aktivite mental sağlığı destekleyici bir unsur olarak iyi bir alternatif olarak görülebilir. Çünkü fiziksel aktivite kişinin kendisini mental açıdan daha iyi hissetmeye yöneltmesi sebebiyle, COVID-19 pandemi sürecinin getirdiği mental olumsuzluklara karşı (depresyon, anksiyete, stres, benlik saygı vb.) direnmeye katkı sağlar. Fiziksel olarak aktif olmak beraberinde mental iyiliği getirir. Bu sebeple bireylerin inaktif bir yaşam tarzını hayatlarından çıkartarak fiziksel olarak aktif hayata yönelmeleri mental sağlığın iyiliği açısından önem arz etmektedir.

Her nekadar COVID-19 pandemisi sebebiyle fiziksel aktivite ortamlarının kullanılmasında kısıtlamalara gidilse de bu süreç evde uygulanabilecek aktiviteler (bisiklet, koşu bandı, ağırlıklar, çevrimiçi aktiviteler) sayesinde aşılabilir. Bu alanda ilgili kurumlar tarafından toplumları bilgilendirmeye yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ai, X., Jingjing, Y., Lin, Z. ve Wan, X. (2021). Mental health and the role of physical activity during the COVID-19 pandemic. Frontiers in psychology, 4596.

Abeln, V., MacDonald-Nethercott, E., Piacentini, M.F., Meeusen, R., Kleinert, J., Strueder, H.K. ve Schneider, S. (2015) Exercise in Isolation- A Countermeasure for Electrocortical, Mental and Cognitive Impairments. *PLoS ONE,* 10(5).

Antunes, R.ve Frontini, R. (2021). Physical activity and mental health in Covid-19 times: an editorial. *Sleep Medicine*, 77, 295.

Barry, P. D. (2002). Mental health & mental illness. *Lippincott Williams & Wilkins*.

Biddle, S. J. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.

Bouchard, C., Blair, S. N. ve Haskell.W.L (2006). Physical Activity and Health. *Human Kinetics*.

Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L. ve Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057.

Caspersen, S,J., Powell, K,E. ve Christenson, G,M., (1985).Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, Public Health Reports, Vol:100,No:2.

Choi, E.P.H., Hui, B.P.H. ve Wan, E.Y.F. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.17(10):3740.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021a). About Mental Health. (Erişim Tarihi:05-02-2022). https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021b). COVID-19 (coronavirus disease): people with certain medical conditions. Erişim tarihi: 04-02-2022. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html#:~:text=.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021c). Mental Health. Coping With Stress. Erişim Tarihi: 17-02-2022. https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html.

Cullen, W., Gulati, G. ve Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312.

Dunton, G. F., Wang, S. D., Do, B. ve Courtney, J. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101241.

Department of Health. (2003). Promoting Mental Health: Strategy and Action Plan 2003-2008. Belfast: Department of Health, Social Services and Public Safety.

Dünya Sağlık Örgütü. (2020). COVID-19 ilişkili hastalık sonrasında rehabilitasyon ve özyönetim= Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness/Çeviri: Güzel R, Başaran.S,CoşkunBenlidayı.İ.https://www.tftr.org.tr/covid19,http://www.tsprm.org/pdf_free/covid-19-dso.pdf.

Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S. ve Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 30(7), 1291.

Enjuanes, L. (Ed.). (2004). Coronavirus Replication and Reverse Genetics. Springer Science & Business Media. 287.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.

Gavin, B., Lyne, J. ve McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish journal of psychological medicine*, 37(3), 156-158.

Ghani, D. Z. A., Zainuddin, Z. A., Ibrahim, H., Hashim, A. H. ve Van, N. T. (2021). Effect of Virtual Physical Exercise on Mental Health Status During the COVID-19 Pandemic. Journal of Physical Education and Sport, 2226-2235.

Gierc, M., Riazi, N. A., Fagan, M. J., Di Sebastiano, K. M., Kandola, M., Priebe, C. S., ... ve Faulkner, G. (2021). Strange days: adult physical activity and mental health in the first two months of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 9, 325.

Gunes Gencer, G. Y. , Özgür, Ö. , Dinç, S. & Nakajıma, H. (2021). Online Exercise Program for Elderly During Coronavirus (Covid-19) Pandemic . OPUS International Journal of Society Researches , 18 (44) , 7581-7593.

Haskell.W.L, Blair.S.N. ve Bouchard.C. (2007). An Integrated View of Physical Activity,Fitness,and Health, Physical Activity and Health. *Human Kinetics Chapter*:23, 359-374.

Hungerford, C., Hodgson, D., Clancy, R., Redman, M. M., Bostwick, R. ve Jones, T. (2015). Mental Health Care an Introduction for Health Professionals in Australia. *John Wiley & Sons, Second Edition.*

Katra, H. ve Korkmaz, N. (2021). Öğretmenlerin Kovid-19 Korkusunun Fiziksel Aktivite İlişkisi, Mental Sağlık ve Yeme Davranışlarına Etkisi. BURSA: Bursa Uludağ Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Kumar, A. ve Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30(1), 1-2.

Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B. ve Heisz, J. J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. *Plos One*, 16(4), e0239244.

Marconcin, P., Werneck, A.O., Peralta, M.,…. ve Marques, A.(2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health* 22**,** 209.

Martinsen E.W. (1994). Physical activity and depression: clinical experience. *Acta Psychiatr Scand*; S377: 23–7.

Martinsen, E.W. (1990). Benefits of Exercise for the Treatment of Depression. *Sports Med* 9, 380–389.

Maugeri, G. ve Musumeci, G. (2021). Adapted physical activity to ensure the physical and psychological well-being of COVID-19 patients. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1), 13.

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... ve Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.

Mental Health Foundation. (2021). Coronavirus and mental health tips. Erişim Tarihi:17-02-2022. https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/mental-health-tips

Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E. ve Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. Journal of Anxient Disorders,102258.

Uzun, M ve İmamoğlu, O. (2020). Korona Virüs Sürecinde Egzersiz ve Bağışıklık, Özen, G., Atar, Ö,(ed). Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar. 1. Baskı. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Moukaddam, N. ve Shah A. (2020). Psychiatrists beware! The impact of COVID-19 and pandemics on mental health. *Psychiatric Times*. Erişim Tarihi:17-02-2020 https://www.psychiatrictimes.com/view/psychiatrists-beware-impact-coronavirus-pandemics-mental-health.

Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuz, I., Sinanoglu, B., ... ve Cumurcu, H. B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *European journal of integrative medicine*, 40, 101248.

Paluska, S. A. ve Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, 29(3), 167-180.

Peluso, M. A. M. ve Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.

Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R. ve Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The lancet*, 370(9590), 859-877.

Porcelli, P. (2020). Fear, anxiety and health-related consequences after the COVID-19 epidemic. Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 17(2), 103–111.

Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu (n.d). COVİD-19 Nedir? Erişim Tarihi:04-02-2022. https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html

Sağlık Bakanlığı, Türk Halk Sağlığı Kurumu. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Ankara: 2. Basım. *Kuban Yayıncılık*.

Shahidi, S. H., Stewart Williams, J. ve Hassani, F. (2020). [BRIEF REPORT] Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, 109(10), 2147-2148.

Strath, S, J., Kaminsky, L, A., Ainsworth, B, E., Ekelund, U., Freedson, P, S., Gary, R, A., ... & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: clinical and research

applications: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation, 128(20), 2259-2279.

Singhal, T. A. (2020). Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr* 87, 281–286.

Steinberg, H., Sykes, E.A., Moss, T., Lowery, S., LeBoutillier, N. ve Dewey, A. (1997). Exercise enhances creativity independently of mood. *British Journal of Sports Medicine*;31:240-245.

Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... ve Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144.

Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. *Cambridge Scholars Publishing*.

Ward, D, S., Saunders, R, P. ve Pate, R, R., (2007). Physical Activity Interventions in Children and adolescents. Physical Activity Intervention Series,Human Kinetics.

WHO (n.d). Coronavirus disease (COVID-19). Erişim Tarihi:14-02-2022 https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.

WHO, (n.d). stay physically active during self-quarantine. Erişim Tarihi: 09-02-2022. https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine.

WHO. (n.d). Depression. Erişim Tarihi: 20-05-2021. https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1.

WHO. (n.d).#HealthyAtHome-Physical activity. Erişim Tarihi: 08-02-2022. https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity?gclid=EAIaIQobChMIzf78wNPv9QIVDO7mCh0Hrw-BEAAYASAAEgLTGvD_BwE.

WHO. (2020a). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. https://www.who.int/docs/default source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf.

WHO, (2020b). Physical activity. Erişim Tarihi: 11-02-2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

WHO,(2020c). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.

WHO. (2018). Mental health: strengthening our response. Erişim Tarihi: 05-02-2022. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., ... ve Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55-64.

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... ve Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England journal of medicine*.

Zorba. E, (2001). Fiziksel Uygunluk. Muğla: Gazi Kitapevi.