

20.12.2019

Bakanlıklarımızın Saygıdeğer Temsilcileri,
Saygıdeğer Konuklar,
Değerli Arkadaşlarım,

Sağlıklı Yaşam Hizmet Sunum ve Finansman Modelleri Çalıştayı’mıza hoş geldiniz.

Öncelikle çalıştaya katıldığınız için siz saygıdeğer konuklarımıza çok teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Bu çalıştay için **Sağlıklı Yaşam ve Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi** Müdürümüz **Prof. Dr. Sanlı Sadi Kurdak** Hocamız ile Sağlık Bakanlığı Emekli Müsteşar Yardımcısı, değerli dostumuz **Sayın Hüseyin Çelik** Bey birkaç aydır büyük çaba harcadılar, emek verdiler.

Öncelikle kendilerine bu emekleri için çok teşekkür ediyorum.

Ben size Üniversitemiz **Sağlıklı Yaşam Merkezinin** kuruluş sürecini, amaçlarını ve hedeflerini kısaca anlatmaya çalışacağım.

Bu çalıştayın **amaçlarını ve işleyişini** de benden sonra konuşacak olan Sadi Kurdak hocam açıklayacak.

Bizim sürecimiz aslında 2012 yılında başladı.

BESYO Müdürümüz Sadi Kurdak hocam o dönemde yaptığımız görüşmelerde sürekli böyle bir merkezin Üniversitemiz ve Bölgemiz için ne kadar önemli olduğundan bahsetmekteydi.

Bu konuda kendisiyle birçok teknik görüşme yaptık ve sonunda biz de ikna olarak Üniversitemizin yatırım planlamasında bu projeye öncelik verdik.

Bu yatırım konusunda ikna olmamızda elbette toplumsal ve kamusal alanda birçok faydanın olduğunu görmemiz çok büyük rol oynadı.

Bunlardan kısaca bahsedecek olursak, bilindiği gibi, tarihsel süreçte fiziksel aktivite, insanoğlunun yaşamını sürdürebilmek için verdiği mücadelenin hep bir parçası olmuştur.

Ancak son yüzyıllık süre içinde gelişen teknoloji sayesinde günümüz insanı atalarına göre çok daha az hareket etmekte, yaşamını daha az efor harcayarak sürdürebilmektedir.

Rahat yaşam biçiminin bir sonucu olan **hareketsizlikten** kaynaklanan bazı olumsuzluklar önemli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Yapılan çalışmalar insanların günümüzde atalarımıza göre çok daha kilolu olduğuna ve obezite tablosunun artık pandemi olarak tanımlanan bir yaygınlığa ulaştığına işaret etmektedir.

Vücutta biriken aşırı yağ dokusunun yaşamı tehdit eden, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bazı ikincil hastalıkların ana nedenlerinden biri olduğu da bilinmektedir.

Ortaya çıkan hastalıkların yarattığı sağlık sorunlarının tedavisi için yapılan yatırımların maliyetinin de ciddi boyutlara ulaştığı hesaplanmaktadır.

Fiziksel aktivite ile obezite ilişkisi değerlendirildiğinde de, bazı önemli hastalıkların doğrudan sedanter yaşam biçimiyle bağlantılı olduğu gösterilmiştir.

Ek olarak toplumda görülme sıklığı artarak devam eden koroner arter hastalığı, hipertansiyon, inme, metabolik sendrom, tip 2 diyabet, meme ve kolon kanserleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yanında depresyon gibi psikolojik bozuklukların görülme sıklığının **fiziksel aktivite artışıyla beraber azalma eğilimi** gösterebileceği bulunmuştur.

Değerli Konuklar,

Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyopulmoner sistem ve kas yapısı üzerinde olumlu etkiler gösterdiği, vücut yapısının bütününde sağlığı olumlu yönde etkilediği, kemik dokusunu kuvvetlendirdiği ve beraberinde bilişsel işlevleri geliştirdiği bilinmektedir.

Dünya genelinde aktif yaşamı özendirmek için gerçekleştirilen yapılanmalar Türkiye’de de kendine alan bulmuş ve farklı disiplinlerdeki bilim insanları bir araya gelerek çalışmaya başlamıştır.

Öte yandan **Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurultayının** sonucunda **Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi** hazırlanmıştır.

İl genelinde yapılan çalışmalar çerçevesinde **Adana Valiliği Halk Sağlığı Müdürlüğü** tarafından kurulan il **Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Hareketli Yaşam Kurulu** çalışmaya başlamıştır.

Bütün bu organizasyonlardan hedeflenen, aktif yaşam şeklinin toplumda yaygınlaştırılması sayesinde çocukluk çağından başlayarak farklı yaş gruplarında hareketsizlikten kaynaklanan olumsuzlukların önüne geçilmesidir.

Bu çerçevede fiziksel aktiviteden özellikle fayda görecektir hasta gruplarının tespiti, hastaların fizik aktiviteye hazırlanması, egzersiz programlarının doğru uygulanması ve fiziksel aktivite yapan bireylerin hastalık ve genel sağlık durumlarının takibi farklı uzmanlık alanlarına mensup insanlardan oluşan bir ekibin çalışmasını zorunlu kılmaktadır.

Performans sporculuğu ise sağlıklı kalmak için yapılan günlük fiziksel aktiviteden çok daha özel bir konudur.

Fizik kapasitelerini sınırlarına kadar zorlayan sporcuların vücutlarında meydana gelen değişikliklerin bütün organ sistemlerinde, sadece zevk için spor yapan insanlara oranla çok daha fazla stres yaratmaktadır.

Bu nedenle sporcuları ayrı bir başlık altında değerlendirmek gerekir.

Performans sporcusu olabilecek çocukların üst düzey performans seviyesine ulaşmaya kadar geçen yaşam süresi içindeki aşamalarını ayrıntılı değerlendirmek ve çalışmak gerekmektedir.

Çocukluk çağından başlayarak gelişim, tam sağlamlık, psikolojik yapı, beslenme, antrenmana uyum ve performans artırımı başlıklarında tartışılacak performans sporcusu yetiştirme süreci, ancak bu iş için özelleşmiş ekiplerin varlığında başarıya ulaşır.

Günümüzde ülkemiz spor yapılanmasında yeni bir sayfa açılmış ve alt yapı sporcularının uzun süreli izlenmesine olanak sağlamak anlamında, olimpiik branşlarda yarışmacı olabilecek gençler, kurulan olimpiik merkezlerde izlemeye alınmıştır.

Türkiye genelinde olimpiik branşların bütününi içeren bu yapılanmanın sağlıklı yürütülebilmesi için **spor bilimleri konusunda uzmanlaşmış bilim insanlarının** katkısı kaçınılmaz olmuştur.

Değerli Konuklar,

Bu noktadan hareketle 13 Nisan 2014 tarih ve 28971 sayılı Resmi Gazetede yönetmeliği yayımlanan **Çukurova Üniversitesi Sağlıklı Yaşam ve Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi** ile toplum sağlığında sporun öneminden, performans sporculuğuna kadar geniş bir yelpazede, konunun bilimsel boyutuyla tartışıldığı **multi-disipliner bir üst yapı** oluşturulmuştur.

Merkezde üst düzey sporcuların antrenman programlarının hazırlanması ve gelişmelerinin değerlendirilmesinin yanında, spora yeni başlamak isteyen bireylere performans değerlendirmesinin ardından uygun egzersiz tavsiyesinde de bulunmaktadır.

Bunların yanında, çeşitli hastalıkların tedavisinde doğru egzersiz reçetelerinin hazırlandığı bir ortam oluşturulmuş olup hazırlanan egzersiz reçeteleri sadece tavsiye boyutunda kalmamakta, aynı zamanda insanların düzenli olarak fiziksel aktivite yapabilecekleri bir ortam da bu merkez bünyesinde faaliyet göstermektedir.

Sporun ve fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına yönelik çok sayıda ve farklı kurgudaki projenin uygulanabilmesi için elbette konunun, uzman karar vericilerin görüşleri doğrultusunda irdelenmesi gerekir.

Bu anlamda uygun politikaları üretmek tartışabilmek ve bunlarla ilgili modelleri geliştirerek, burada olduğu gibi spor ve sağlık yatırımlarının hedefine ulaşmasını sağlamak önemli olacaktır.

Sözlerime son verirken, çalışmaya katılımınız için tekrar çok teşekkür ediyor, selam ve saygılarımı sunuyorum.

Prof.Dr. Mustafa KİBAR
Çukurova Üniversitesi Rektörü