

Tıp Eğitiminde Egzersiz Fizyolojisi - Marmara Üniversitesi Örneği

Özgür Kasımay

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı

Son yıllarda Egzersiz Fizyolojisi Tıp Eğitiminin içinde yerini almaya başlamıştır. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Eğitim Programını incelediğimizde Egzersiz Fizyolojisi ile ilişkili konuların öğrencilerle farklı dönemlerde paylaşıldığı görülmektedir. İkinci sınıf düzeyinde başlayan dersler her yıl farklı komite veya bloklar içinde yer almaktadır. İkinci sınıfta Kas İskelet Sistemi Komitesinde 'Spor & Sağlık' dersinde egzersiz reçetesi oluşturmanın prensipleri, kemik sağlığı için egzersizin önemi, kemik yeniden modellenmesi değerlendirilken, 'Egzersizde Kas Fizyolojisi' dersinde kuvvet, endurans, patlayıcı güç, egzersizde kullanılan metabolik sistemler, yakıt türleri, egzersiz sonrası beslenme, derlenme döneminde oluşan fizyolojik değişiklikler, kas lifi tipleri ve özellikleri, kas hipertrofisi ve hipertrofiye yönelik egzersiz reçetesi oluşturulması, egzersiz esnasında vücut sıvı ve elektrolit değişiklikleri, egzersiz sonrası sıvı ve elektrolit takviyesi, düzenli egzersizin sağlık kazanımları ve aerobik egzersiz reçetesi oluşturulması anlatılmaktadır. Üçüncü sınıfta ise ICP (Klinik Beceriye Giriş) programı içerisinde oluşturdukları öğrenci grupları ile danışmanlarının önerileri doğrultusunda araştırma planlama ve planladıkları araştırmayı gerçekleştirmelerinin ardından Marmara Öğrenci Kongresinde, yurtiçi ve/veya yurtdışı kongrelerinde sunmak ve makale yazımı tecrübesi edinmek gibi Egzersiz Fizyolojisi ile ilişkili araştırma aktivitelerine dahil olurlar. Dördüncü sınıfta Dahiliye Bloğunun içinde 'Hipertansiyonun Tedavisinde ve Önlenmesinde Egzersizin Rolü' dersinde hipertansif bireyin egzersiz öncesi değerlendirilmesi, egzersiz testi gerektiren durumlar, bireysel aerobik ve direnç egzersiz reçetesinin planlanması paylaşılmaktadır. Beşinci sınıfta Yaşam Boyu Sağlık Bloğunda egzersiz programına başlamadan önce yapılması gereken güncel risk analiz yöntemleri ve egzersiz reçetesi oluşturulması anlatılmaktadır. Yine bu blok dahilinde öğrenciler gruplar halinde Spor Fizyolojisi Polikliniğini ziyaret etmekte ve kardiyopulmoner egzersiz testi (KPET), biyoempedans analizi ve yorumlama, bazal metabolik hız ölçümü ve yorumlanması, fiziksel aktivite kaydı görmektedirler. Ayrıyeten dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin 2 hafta süren seçmeli stajlarında Fizyolojide Deneysel ve Klinik Araştırma ve Fizyoloji I dersi kapsamında Egzersiz Fizyolojisi ile ilişkili hayvan çalışmalarına gözlemci olarak katılmak, Poliklinikte az önce bahsi geçen yöntemleri gözlemlemek, makale saati ve seminerlere katılmak, Egzersiz Fizyolojisi ile ilişkili açılmış olan Uzmanlık öğrencisi dersine katılarak konu ile ilişkili fikir sahibi olmaları istenmektedir. Amacımız uzun yıllardır Marmara Üniversitesinde Egzersiz Fizyolojisinin Tıp Eğitimine entegrasyonunu sağlayarak, mezuniyet sonrası yetiştirdiğimiz pratisyen hekimlerin hastalarına sunacağı hizmetin kalitesini arttırmaktır.