

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

6. BÖLÜM

Hilal Kılınç BOZ¹

Giriş

Her canlının günlük yaşamının içerisinde olan fiziksel aktivite kavramı ile ilgili olarak literatürde birbirinden farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Bu konuda ilk tanımlama; iskelet kaslarının yardımıyla meydana gelen ve vücutta enerji harcanımına sebep olan hareketler bütünüdür şeklindedir (Caspersen vd., 2000). Gür ve Küçüköğlü ise Fiziksel aktiviteyi; gündelik yaşam içinde kas ve eklem kullanımı sonucunda meydana gelen, enerji harcamasını sağlayan, kalp ritmini ve solunum hızını artıran, yapılan aktivitenin tür ve süresine bağlı olarak farklı seviyelerde yorgunluklarla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlamaktadır (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Yapılan tanımlamalar kapsamında ele alındığı zaman gündelik yaşama ilişkin hemen her hareketin fiziksel aktivite kapsamında incelenebileceği görülmektedir. Bu kapsamda gündelik yaşama dâhil edilen; koşma, yürüme, bisiklete binme, el, kol ve bacak hareketleri vb. hareketlerin tamamının fiziksel aktivite adı altında değerlendirilmesi doğru bir değerlendirme olacaktır (Bek, 2008).

¹ Dr Öğr.Üyesi, Van Yüzüncüyl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, hilalkilinc@msn.com

Bu oran ile birlikte besin alımı ile gerçekleşen enerji harcamasının da genel bir oranı olduğu görülmektedir. Bireylerin yiyecek ve içecek tüketimi ile birlikte bu tüketim maddelerinin sindirimi esnasındaki enerji harcamasını ifade eden bu yapı genel olarak toplam enerji harcamasının %10'luk kısmını oluşturmaktadır. Bu iki yapı genel değerler içerdiği için bireylerin neredeyse tamamındaki enerji harcamalarının, bu başlıklar altında, benzer olduğunu söylemek mümkündür. Burada esas farkı oluşturan fiziksel aktiviteler sonucunda ortaya çıkan enerji kaybıdır. Enerji harcamaları içinde %20- %30'luk bir orana denk gelen bu enerji harcaması fiziksel aktivitelerin yapılması ile ortaya çıkmaktadır (Vanhees ve ark., 2005).

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C. (2009). Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara, 42-43.
2. Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 18(1), 11-19.
3. Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.
4. Besler, T. H. (2001), Normal ve obez bireylerde adipozit metabolizma ve fonksiyonları.I.Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Ve Türkiye Diyetisyenler Derneği, İstanbul, s.59.
5. Bonnefoy, M., Normand, S., Pachiardi, C., Lacour, J. R., Laville, M., & Kostka, T. (2001). Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: a doubly labeled water study. Journal of the American Geriatrics Society, 49(1), 28-35.
6. Carr, H. (2001). Physical activity and health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality. Wellington: Hillary Commission.
7. Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(9), 1601-1609.

8. Cindaş, A. (2001). Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkele-ri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 4(2), 77-84.
9. Conway, J. M., Seale, J. L., Jacobs Jr, D. R., Irwin, M. L., & Ainsworth, B. E. (2002). Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity questionnaire, and physical activity records. *The American journal of clinical nutrition*, 75(3), 519-525.
10. Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Nobel Basımevi.
11. Gavarry, O., Bernard, T., Giacomoni, M., Seymat, M., Euzet, J. P., & Falgairette, G. (1997). Continuous heart rate monitoring over 1 week in teenagers aged 11–16 years. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(1-2), 125-132.
12. Gür, H., & Küçüköğlü, S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Roche Yayınları, 9.
13. Hendelman, D., Miller, K., Baggett, C., Debold, E., & Freedson, P. (2000). Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), S442-S449.
14. Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine Science and Sports Exercise*. 33, 370-378.
15. Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public health reports*, 100(2), 131.
16. Leblanc, J. ve Dickson, L. (2005). Çocuklar ve Spor ,(Çeviren: G. Gül ve D. Erben) Ankara: Bağırhan Yayınmevi s.10-11.
17. LOGAN, N., REILLY, J. J., GRANT, S., & PATON, J. Y. (2000). Resting heart rate definition and its effect on apparent levels of physical activity in young children. *Medicine & science in sports & exercise*, 32(1), 162.
18. Özer, K. (2003) Fiziksel etkinliğin ölçümü ve değerlendirilmesi.IX Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Kongre Kitabı, 24-26 Ekim 2003, Nevşehir, 244-254.
19. McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V. (2002).Exercise physiology energy, nutrition and performance. overweight, obesity and weight control. Fifth edition Philadelphia: Lea-fibiger pres, Chapter 30, 820-863.
20. Montoye, H. J. (1996). Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics*, 3-118.
21. Muratlı, S. (2007). Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

22. Öztürk M. (2005), Üniversitede eğitim-öğrenim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Bilim ve uzmanlığı tezi.
23. Parmaksız, H. (2007). Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
24. Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: how many days of monitoring are needed?. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(2), 426.
25. Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L. R., & Dowling, W. (2003). Daily living activities in older adults: Part I—a review of physical activity and dietary intake assessment methods. *International journal of industrial ergonomics*, 32(6), 389-404.
26. Podl, T. R., Goodwin, M. A., Kikano, G. E., & Stange, K. C. (1999). Direct observation of exercise counseling in community family practice. *American journal of preventive medicine*, 17(3), 207-210.
27. Pols, M. A., Peeters, P. H., Kemper, H. C., & Grobbee, D. E. (1998). Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European journal of epidemiology*, 14(1), 63-70.
28. Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
29. Bakanlığı, T. S. (2013). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Sağlık Bakanlığı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013-2017. 3. baskı, Ankara: Anıl Reklam Matbaa Ltd.
30. Tudor-Locke, C., Ham, S. A., Macera, C. A., Ainsworth, B. E., Kirtland, K. A., Reis, J. P., & Kimsey Jr, C. D. (2004). Descriptive epidemiology of pedometer-determined physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(9), 1567-1573.
31. Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü.
32. Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2000). US Department of Health and Human Services: Healthy People 2010. <http://www.health.gov/healthypeople/>.
33. Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.

34. Welk, G. J., Differding, J. A., Thompson, R. W., Blair, S. N., Dziura, J., & Hart, P. (2000). The utility of the Digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), S481-S488.
35. Yıldırım, A. G. M., Akyol, A. G. A., & Ersoy, G. (2008). ŞİŞMANLIK (OBEZİTE) VE FİZİKSEL AKTİVİTE.
36. Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk, Ankara: Fırat Matbaacılık, 3. Baskı.