

Bölüm 3

ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN YERİ

Nazan ÖZTÜRK¹

Son yıllarda çocuklar da dahil olmak üzere çoğu kişinin sedanter yaşamı benimsediği görülmektedir. Boş zamanlarda televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zaman oldukça artmıştır. Özellikle gelişim çağında olan çocukların inaktif olmaları onların gelişimleri ve sağlıkları açısından olumsuz sonuçlar doğurmaktadır^{1,2}. İnaktif yaşam, televizyon karşısında yüksek kalorili yiyeceklerin yenmesi ile birlikte tüm Dünya ülkelerinde olduğu gibi önemli bir halk sağlığı sorunu olan obeziteyi karşımıza çıkarmaktadır. Tüm bunların sonucunda ileriki yaşamda kronik hastalıkların oluşması kaçınılmaz olmaktadır. Bu bağlamda çocuklar da dahil olmak üzere tüm insanlar için fiziksel aktivite kavramı bilinmelidir ve hayatımızda yer almalıdır³.

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor genel anlamda birbirlerine benzer kavramlar gibi görünmesine rağmen kendi içlerinde teknik açıdan farklılıkları vardır.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, enerji tüketimini dinlenme seviyelerinin üzerine çıkaran herhangi bir vücut hareketidir. İskelet kası tarafından uygulanan ve enerjide artışa neden olan herhangi bir hareket olarak da tanımlanır⁴.

EGZERSİZ

Egzersiz ise haftada iki kez basket oynama gibi planlanan, yapılandırılmış ve tekrarlayan bir fiziksel aktivite şeklidir. Egzersiz için fiziksel aktivitenin bir alt bileşenidir de denebilmektedir. Egzersizin, performans ve fiziksel uygunlukları geliştirme gibi özellikleri vardır⁵.

SPOR

Belirli alanlarda özelleştirilmiş hareketlerden oluşan ve teknik kuralların yer aldığı rekabet odaklı bir faaliyettir⁶.

¹ Öğr. Gör. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Söke Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Evde Hasta Bakımı Pr. ORCID iD: 0000-0002-7510-4336

ÇOCUKLARDA AKTİVİTE SEÇİMİ

Sağlıklı çocuklar buldukları yaş gruplarına göre aktivite yapmalıdır ki bu aktiviteler;

- 2-5 yaş aralığında daha çok fırlatma, yakalama, koşma ve sıçramayı içeren aktiviteler,
- 6-9 yaş aralığında belli mesafeye fırlatma, bir topa vurmak gibi sporun temel hareketlerine geçiş olan aktiviteler,
- 10-12 yaş aralığında ise basketbol, futbol gibi sporları içeren kompleks aktivitelerdir³⁵.

Araştırmalardan da anlaşılacağı üzere fiziksel aktivitenin yararları kaçınılmaz olup bu yararlardan faydalanabilmek için fiziksel aktivitenin en erken dönemde alışkanlık haline gelmesi gerekmektedir. Böylelikle ileriki yaşantımız için yatırım yapmış oluyoruz. Bu nedenle çocukların seveceği eğlenceli, onların ilgisini çekebilecek rutinden uzak fiziksel aktivitelerin okul müfredatında olması çocukların fiziksel aktiviteyi sevmesi ve alışkanlık haline getirmesi açısından oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Graf, C. Aktiv in jedem Alter—Sport und Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen: Kinder [Active at any age—Sports and nutrition in various stages of life: Children]. *Aktuel Ernährungsmed*, 2016, 41, 32–34.
2. Cox, E.P., O'Dwyer, N., Cook, R.et al. Relationship between physical activity and cognitive function in apparently healthy young to middle-aged adults: A systematic review. *J. Sci. Med. Sport*, 2016, 19, 616–628. [CrossRef] [PubMed].
3. Van Stralen, M.M., Velde, S.J.T., Van Nassau, F., et al. Weight status of European preschool children and associations with family demographics and energy balance-related behaviours: A pooled analysis of six European studies. *Obes. Rev.*, 2012, 13, 29–41. [CrossRef] [PubMed].
4. Caspersen, C.J., Powell, K.F., Christenson, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research. *Public Health Rep*, 1985, 100, 126-31.
5. Warburton, D.E.R., Katzmarzyk, P.T., Rhodes, R.E., et al. Evidence – informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Appl Physiol Nutr Metab*, 2007,32, S16-S68
6. World Health Organization. Pacific physical activity guidelines for adults : framework for accelerating the communication of physical activity guidelines.. World Health Organization, Western Pacific Region; 2008. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific_pa_guidelines.pdf.
7. Mathers, C.D., Vos, E.T., Stevenson, C.E., et al. The Australian burden of disease study: Measuring the loss of health from diseases. Injuries and risk factors. *Med. J., Aust.* 2000, 172, 592–596. [CrossRef] [PubMed].
8. Blumenthal, J.A., Babyak, M.A., Doraiswamy, P.M., et al. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med*, 2007,69(7):587–596
9. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 2013; 205-2013.
10. Wiklund, P. The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *J. Sport Health Sci.*, 2016, 5, 151–154. [CrossRef] [PubMed].

11. Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2016, 41, S197–S239. [CrossRef] [PubMed].
12. Foright, R.M., Presby, D.M., Sherk, V.D., et al. Is regular exercise an effective strategy for weight loss maintenance? *Physiol. Behav.* 2018, 188, 86–93. [CrossRef] [PubMed]
13. Van Sluijs, E.M.F., McMinn, A.M., Griffin, S.J. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *BMJ*, 2007, 335, 703. [CrossRef] [PubMed].
14. Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R., et al. Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *Int. J. Epidemiol.*, 2011, 40, 685–698. [CrossRef] [PubMed]
15. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N. Et al. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Med Sci Sports Exerc.*, 2004;36(1):86–92.
16. Eisenmann, J.C. Waist circumference percentiles for 7- to 15-year-old Australian children. *Acta Paediatr*, 2005;94(9):1182–5.
17. Dietz, W.H. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 1998;101(2):518–25.
18. Karsten, L. It all used to be better?. Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space. *Children's Geographies*, 2005;3(3):275–290.
19. Cox, E.P., O'Dwyer, N., Cook, R., et al. Relationship between physical activity and cognitive function in apparently healthy young to middle-aged adults: A systematic review. *J. Sci. Med. Sport*, 2016, 19, 616–628. [CrossRef] [PubMed].
20. Okely, T., Howard, S., Cliff, D., Reilly, J., et al. Relationships between standing and stepping time and executive functions in children aged 3–5 years. *J. Sci. Med. Sport*, 2014, 18, e39. [CrossRef].
21. Hillman, C.H., Schott, N. Der Zusammenhang von fitness, kognitiver Leistungsfähigkeit und Gehirnzustand im schulkindalter. Konsequenzen für die schulische Leistungsfähigkeit [Fitness and cognitive performance in childhood]. *Z. Sportpsychol.* 2015, 20, 33–41. [CrossRef].
22. Lipowski, M., Zaleski, Z. Inventory of Physical Activity Objectives—A new method of measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychol. Rep.*, 2015, 3, 47–58. [CrossRef].
23. Lipowski, M., Lipowska, M., Jochimek, M., et al. Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *Eur. J. Sport Sci.*, 2016, 16, 246–255. [CrossRef]
24. Frischenschlager, E., Gosch, J. Active Learning—Leichter lernen durch Bewegung. [Active Learning—Easier learning through physical activity]. *Erzieh. Unterr.*, 2012, 162, 131–137.
25. Buttitta, M., Iliescu, C., Rousseau, A., et al. Quality of life in overweight and obese children and adolescents: a literature review. *Qual Life Res.*, 2014; 23(4): 1117–39. PubMed Abstract | Publisher Full Text
26. Götte, M., Taraks, S., Boos, J. Sports in pediatric oncology: the role(s) of physical activity for children with cancer. *J Pediatr Hematol Oncol.*, 2014; 36(2): 85–90. PubMed Abstract | Publisher Full Text
27. Bidzan-Bluma, I. and Lipowska, M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*, 2018, 15, 800; doi:10.3390/ijerph15040800.
28. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization 2010.
29. Barlow, S.E., Expert Committee. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics*, 2007;120 Suppl 4:S164–192. doi:10.1542/peds.2007-2329C.
30. U.S. Department of Health & Human Services. Healthy people 2010: understanding and improving health 2nd ed., 2000.
31. Öztürk, N. ve Ünver, F. Okul öncesi çocuklarda pilatesin postür ve fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi: Kontrollü çalışma. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. 2020.

32. Pantelić, S., Uzunović, S., Đorđević, N. et al. The impact of an experimental dance program on the motor coordination of children. *Physical Education and Sport* , 2018; Vol. 16, No 3, pp. 557 – 567.
33. Blagojević, M., Obradović, B., Radović, Z., et al. Improving motor fitness in primary school children through a schoolbased intervention. *Exercise and Quality of Life journal* , 2017; 9(2), 25-30.
34. Zarić, D., Gojković, Z., Sporiš, G., et al. Health-related fitness in preschool children: Difference between organized and unorganized physical activity. *EQOL Journal* , 2018;10(1): 29-34.
35. Baltacı, G. Çocuk ve Spor. Birinci Basım, Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2008.