

BÖLÜM 6

COVID-19 Pandemisi Sonrasında Adolesanlarda Fiziksel Aktivite ve Uyku

Meltem İLERİ¹

| Fiziksel Aktivite

Günümüzde hayatı kolaylaştıran teknolojik araçların gelişmesi ile insanoğlu hareket etmeden işlerini ve günlük yaşamını idare edebilir hale gelmiştir. Bu değişim hayatı kolaylaştırmak yanında, sağlık açısından önemli riskleri, beraberinde getirmiştir. Modern toplum hayatının bir parçası olan hareketsiz yaşam, ciddi ve önemli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2018 yılında yayınladığı “2018-2030 Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı”na göre 2030 yılında fiziksel hareketsizlik oranlarının %15 oranında azaltılması hedeflenmiştir. 2018 yılı raporlarına göre Dünya üzerinde erişkinlerin $\frac{1}{4}$ 'ü; adolesanların ise $\frac{3}{4}$ 'ü DSÖ tarafından önerilen fiziksel aktivite önerilerine uymamaktadır. Ekonomik olarak gelişmiş toplumlarda fiziksel hareketsizlik oranlarının artmakta olduğu görülmektedir. Bazı ülkelerde teknolojik gelişmelerin getirdiği taşıma ve sanayileşme ile fiziksel hareketsizlik oranları

¹ Doç. Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ergen Sağlığı BD., Ankara Etilik Şehir Hastanesi, meltemileri@yahoo.com

ransmitter olan oreksini azaltır. Eğer uykuya geçiş sorunu yok ama gece sık uyanma sorunu varsa akşam rutinlerine egzersiz koymak bir çözüm olabilir. Akşam saatlerinde yapılan direnç egzersizleri ya da hafif aerobik egzersizler, gece uyanmalarını azaltan bir çözüm olabilmektedir. Fakat bu programlar bireyselleştirilmiş olarak değiştirilebilir. Uzun süreli ve yoğun egzersizler fiziksel anlamda iyilik hali sağlarken, orta şiddetteki 30 dakikalık egzersiz anksiyeteyi azaltarak daha iyi bir gece uykusu sağlayabilir. Orta şiddette 6 aydan daha fazla devam eden egzersizin uyku, mizaç ve yaşam kalitesini artırdığı gösterilmiştir.

| Kaynaklar

1. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization; 2020.
3. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. Ankara: Sağlık Bakanlığı, 2019.
4. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4:23–35.
5. Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, 2014.
6. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, 2014.
7. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2018.
8. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2018.
9. Burden SJ, Weedon BD, Turner A, Whaymand L, Meaney A, Dawes H, Jones A. Intensity and Duration of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness. *Pediatrics*. 2022 Jul 1;150(1):e2021056003.
10. LaBotz M, Hoffman S. Physical Activity Counseling: New Options and a Lighter Burden. *Pediatrics*. 2022 Jul 1;150(1):e2022057026.

11. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.
12. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med*. 2016 Nov 15;12(11):1549-1561.
13. Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2019 Feb;49(2):269-287.
14. Chaffee BW, Cheng J, Couch ET, Hoeft KS, Halpern-Felsher B. Adolescents' Substance Use and Physical Activity Before and During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Pediatr*. 2021 Jul 1;175(7):715-722.
15. Tyack C, Unadkat S, Voisnyte J. Adolescent sleep - lessons from COVID-19. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2022 Jan;27(1):6-17.
16. Hamilton JL, Hutchinson E, Evankovich MR, Ladouceur CD, Silk JS. Daily and average associations of physical activity, social media use, and sleep among adolescent girls during the COVID-19 pandemic. *J Sleep Res*. 2023 Feb;32(1):e13611.
17. Madigan S, Eirich R, Pador P, McArthur BA, Neville RD. Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2022 Dec 1;176(12):1188-1198.
18. Neville RD, Lakes KD, Hopkins WG, Tarantino G, Draper CE, Beck R, Madigan S. Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2022 Sep 1;176(9):886-894.