

BÖLÜM 3

SEDANter YAŞAM TARZI VE OBEZİTE

Özkan SİR¹
Ebubekir KAPLAN²

Sedanter Yaşam

Sedanter yaşam kavramının pek çok tanımı vardır. Latince “sedere” kelimesi “oturmak” kelinde kullanılır (1). Hareketsiz yaşam enerji seviyesinin dinlenme düzeyinin üzerinde olduğu fakat enerji tüketimini artırmayan, yatma, oturma, uzanma, televizyon izleme bilgisayar kullanımı gibi davranış şekillerini içeren faaliyetlerin tümünü ifade eder (2). Bu yaşam şeklini gösteren bireylere sedanterler denir. Fiziksel hareketten kısıtlı yaşamlarını sürdüren insanlar spor aktivitelerine kaçınırlar ve egzersiz yapmayarak düzensiz beslenirler (3). Hareketsiz yaşam tarzı günlük aktiviteler noktasında eksiklikler yaşayan insanların yaşam tarzıdır. Gündelik yaşamda teknoloji ürünleri insan hayatına girerek bireylerin ev ve işyerinde sorumluluklarını devralmıştır. Bunun sonucunda enerji harcamasının azalmasına ve fiziksel hareketlilikte kısıtlamalara yol açmıştır (2,4).

Hareketsizliğin uzun süre devam etmesi insan vücudunda farklı değişimlere neden olmaktadır. İlk önce kilo alma ile başlayan bu süreç insan metabolizması üzerinde uzun süreli sağlık problemlerini göstermektedir. Küresel anlamda gıda sektörünün dünyada yaydığı hızlı yemek yeme ve sosyal yeme durumu gibi pek çok zararlı davranış kilo sorunu yaşayacak birey yaratmıştır. Uzun süreli televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak ve kalorisi yüksek besinlerden beslenmek

¹ Öğr. Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ozkansir@yyu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3105-7777

² Arş. Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ebubekirkaplan@yyu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6577-6094

Sonuç

Sedanter yaşam özellikle obezite riskini artırarak bireylerde depresyon ve anksiyete meydana gelmesine neden olur. Önleyici tedbirler arasında her gün 30 dakikaya kadar orta düzeyde fiziksel aktivite, sigarayı bırakma ve sağlıklı beslenme yer alır. Bireysel yaşam tarzı değişikliklerine ek olarak, hükümetlere ve politika yapıcılara da insanlar için destekleyici bir ortam yaratarak “sağlık için hareket etmeleri” tavsiye edilebilir. Önerilen önlemler arasında: insanların yürümesini ve bisiklete binmesini daha güvenli hale getiren ulaşım imkanlarının iyileştirilmesi, tütünden arındırılmış kamu binaları ve alanlarının yasalaştırılması, erişilebilir parklar, oyun alanları ve toplum merkezleri inşa etmek ve okullarda, topluluklarda ve sağlık hizmetlerinde fiziksel aktivite programlarının teşvik edilmesi sedanter yaşamı önleyerek meydana gelebilecek riskler azaltılabilir.

KAYNAKLAR

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep [Internet]. 1985;100(2):126–31. PMID: 3920711
2. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14(1):1–17: doi: 10.1186/s12966-017-0525-8
3. World Health Organisation. *Global health observatory (GHO) data(2014)*. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/.
4. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl Physiol Nutr Metab [Internet]. 2010 Dec;35(6):725–40. doi/10.1139/H10-079
5. Kurdaningsih S, Sudargo T, Lusmilasari L. Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. Int J Community Med Public Heal. 2016;(March):630–5. doi:/10.18203/2394-6040.
6. Ainsworth Be, Haskell WI, Herrmann Sd, Meckes N, Bassett Dr, Tudor-Locke C, et al. 2011 Compendium of Physical Activities. Med Sci Sport Exerc [Internet]. 2011 Aug;43(8):1575–81. doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12
7. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too Much Sitting. Exerc Sport Sci Rev [Internet]. 2010 Jul;38(3):105–13. Available from: <https://journals.lww.com/00003677-201007000-00003>
8. Mitchell JA, Mattocks C, Ness AR, Leary SD, Pate RR, Dowda M, et al. Sedentary Behavior and Obesity in a Large Cohort of Children. Obesity [Internet]. 2009 Aug;17(8):1596–602. doi.wiley.com/10.1038/oby.2009.42
9. Barnes J, Behrens TK, Benden ME, et al. Sedentary Behaviour Research Network: Letter to the Editor: standardized use of the terms” sedentary” and” sedentary behaviours. Appl Physiol Nutr Me 2012; 37(3): 540-542

10. World Health Organisation. *Fiziksel aktivite temel bilgiler*. <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-dunya-saglik-orgutu-2015/>. Erişim tarihi:13.06.2023.
11. Shuval K, Nguyen BT, Yaroch AL, Drope J, Gabriel KP. Accelerometer determined sedentary behavior and dietary quality among US adults. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2015 Sep;78:38–43. doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.06.010
12. Marques A, Calmeiro L, Loureiro N, Frasquilho D, de Matos MG. Health complaints among adolescents: Associations with more screen-based behaviours and less physical activity. *J Adolesc* [Internet]. 2015 Oct 11;44(1):150–7. doi/10.1016/j.adolescence.2015.07.018
13. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. *Fiziksel aktivite çalıştay (2015)*. <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-calistayi/>. Erişim tarihi:17.06.2023.
14. Avşar, P., Kazan, E. E., & Pınar, G.. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile obezite ve kronik hastalıklara ilişkin risk faktörlerinin incelenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hemşirelik E-Dergisi*. (2013); 1(1).
15. Arslan C, Yücel A, Güllü M. İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of New World Sciences Academy*. 2010; 5(1): 29-46
16. Erginöz E, Alikasıfoğlu M, Ercan O, Uysal Ö, Ekici B, Kaymak Albayrak D, et al. Türkiye'deki 11, 13, 15 yaşındaki okul çocuklarının fiziksel etkinlik düzeylerinin demografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Pediatr Arşivi* [Internet]. 2011 Mar 15;46(1):12–9.
17. Çelik A, Şahin M. Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*. 2013; 6(1): 467-478.
18. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014) T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No:773, Ankara, 2011.
19. Dutra GF, Kaufmann CC, Pretto ADB, Albernaz EP. Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 2015 Jul;91(4):346–51. doi.org/10.1016/j.jpmed.2014.11.002
20. Loprinzi PD. Sedentary behavior and medical multimorbidity. *Physiol Behav* [Internet]. 2015 Nov;151:395–7. doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.08.016
21. Glenn KR, Slaughter JC, Fowke JH, Buchowski MS, Matthews CE, Signorello LB, et al. Physical activity, sedentary behavior and all-cause mortality among blacks and whites with diabetes. *Ann Epidemiol* [Internet]. 2015 Sep;25(9):649–55. doi.org/10.1016/j.annepidem.2015.04.006
22. Açıkgöz A, Açıkgöz O. Fiziksel aktivite ve kanser. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics*. 2015; 1(2):38-42
23. Berber M, Karadibak D, Uçurum S. Adolesan dönemde ekrana bağlı aktivitelerin hamstring, kas uzunluğu, reaksiyon zamanı ve vücut kitle indeksi üzerine etkisi. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*.2014; 28(1): 1 – 6.
24. Lakka TA, Laaksonen DE, Lakka H-M, Männikkö N, Niskanen LK, Rauramaa R, et al. Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2003 Aug;35(8):1279–86.doi: 10.1249/01.mss.0000079076.74931.9a
25. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Accessed 28 May 2023

27. Forse RA, Krishnamurty DM. Epidemiology and Discrimination in Obesity. In: The ASMBS Textbook of Bariatric Surgery [Internet]. New York, NY: Springer New York; 2015. p. 3–12. Available from: http://link.springer.com/10.1007/978-1-4939-1206-3_1
28. Sağlam F, Guven H. Surgical Treatment of Obesity. Med J Okmeydani Train Res Hosp [Internet]. 2014 Aug 25;30(Supplement 1):60–5. Available from: <http://www.okmeydanitipdergisi.org/jvi.asp?pdire=okmeydanitip&plng=tur&volume=30&supp=1>
29. Saka, M. ve Bektaş, A. Bariatrik cerrahi ve beslenme. Güncel Gastroentroloji; 2019, 23(1), 52-55.
30. GÜNGÖR Ş. Obezitenin Tedavisinde Geçmiş ve Güncel Bariatrik Cerrahi Uygulamaları. Muş Alparslan Üniversitesi Fen Bilim Derg [Internet]. 2019 Dec 26;7(2):697–705. doi/10.18586/msufbd.604568
31. Tanı, Obezite ve Tedavi Kılavuzu. “Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği.” *Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Ankara* (2018).
32. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (TEMĐ), *Bariyatrik Cerrahi Klavuzu 2019*, 16.07.2023 tarihinde https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20190527160325-2019tbl_kilavuza1dab037d3.pdf adresinden ulaşılmıştır.
33. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). *Türkiye Sağlık araştırması 2019*.<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>, (Ziyaret Tarihi:10.16.2023).
34. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (TEMĐ). *Obezite tanı ve tedavi kılavuzu 2019*, https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20190506163904-2019tbl_kilavuz5ccdcb9e5d.pdf?a=1, (Ziyaret tarihi: 10.17.2023).
35. World Health Organization (WHO). *Obesity & Overweight 2021*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, (Ziyaret Tarihi: 10.12.2022).
36. Kayar H, Utku S. Çağımızın Hastalığı Obezite ve Tedavisi [Internet]. Vol. 6, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013. p. 1–8.
37. Aygun N. Obesity: Definition, Complications, Endocrine Control and Nutrition Therapy. Med J Okmeydani Train Res Hosp [Internet]. 2014 Aug 25;30(Supplement 1):45–9. doi: 10.5222/otd.suppl.2014.045
38. Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C, Katzmarzyk PT, Earnest CP, Rodarte RQ, et al. Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. Lucia A, editor. PLoS One [Internet]. 2011 May 25;6(5):e19657.doi:10.1371/journal.pone.0019657
39. Archer E, Shook RP, Thomas DM, Church TS, Katzmarzyk PT, Hébert JR, et al. 45-Year Trends in Women’s Use of Time and Household Management Energy Expenditure. Votruba SB, editor. PLoS One [Internet]. 2013 Feb 20;8(2):e56620. doi:10.1371/journal.pone.0056620
40. Garaulet M, Pérez De Heredia F. Behavioural therapy in the treatment of obesity (II): Role of the Mediterranean diet. Nutr Hosp. 2010;25(1):9–17. doi:10.3305/nh.2010.25.1.4265
41. Aygün, N. Obezite tanımı, komplikasyonları, endokrin kontrolü ve beslenme tedavisi, Okmeydanı Tıp Dergisi, 2014,30(1), 45-49.
42. Oğuz G, Karabekiroğlu A, Kocamanoğlu B, Sungur MZ., Obezite ve bilişsel davranışçı terapi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2016, 8(2): 133-144

43. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, McDonnell ME, Murad MH, Pagotto U, et al. Pharmacological Management of Obesity: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab* [Internet]. 2015 Feb;100(2):342–62. doi/10.1210/jc.2014-3415
44. Jensen, M. D., Ryan, D. H., & Apovian, C. M. Obesity in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *J Am Coll Cardiol* 2013 Nov 12 [E-pub ahead of print]; 63(25). doi: 10.1016/j. jacc. 2013.11. 004
45. Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, Peters JC. Obesity and the Environment: Where Do We Go from Here? *Science* (80-) [Internet]. 2003 Feb 7;299(5608):853–5. doi/10.1126/science.1079857
46. Pratt M, Sarmiento OL, Montes F, Ogilvie D, Marcus BH, Perez LG, et al. The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *Lancet* [Internet]. 2012 Jul;380(9838):282–93. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60736-3
47. Matthews CE, George SM, Moore SC, Bowles HR, Blair A, Park Y, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2012 Feb;95(2):437–45. doi.org/10.3945/ajcn.111.019620
48. Tudor-Locke C, Brashear MM, Johnson WD, Katzmarzyk PT. Accelerometer profiles of physical activity and inactivity in normal weight, overweight, and obese U.S. men and women. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:60.
49. Meyer AM, Evenson KR, Couper DJ, Stevens J, Pereria MA, Heiss G. Television, physical activity, diet, and body weight status: The ARIC cohort. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5:1–14. doi:10.1186/1479-5868-5-68
50. McDowell MA, Hughes JP, Borrud LG. Health Characteristics of U.S. Adults by Body Mass Index Category: Results from NHANES 1999–2002. *Public Health Rep* [Internet]. 2006 Jan 2;121(1):67–73. doi/10.1177/003335490612100113
51. De Cocker KA, van Uffelen JGZ, Brown WJ. Associations between sitting time and weight in young adult Australian women. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2010 Nov;51(5):361–7. doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.009