

# BÖLÜM 4

## Fiziksel Aktivite ile Sağlıklı Yaşam

Zeynep BAHADIR<sup>1</sup>  
Sena ERARSLAN<sup>2</sup>  
Mehmet Kaan İLDİZ<sup>3</sup>

### Giriş

Genç yaşlardan itibaren edinilen alışkanlıklar ve geliştirilen yaşam tarzı sağlığın uzun vadeli belirleyicileri arasındadır. Modern yaşamla birlikte belirtilen en büyük problemlerin başında sedanter yaşam tarzı gösterilmektedir. Özellikle fiziksel aktivite seviyesi sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında önemli bir yere sahiptir. Gençlikten itibaren bireylerin aktif bir yaşam tarzına yönlendirilmesi uzun vadeli sağlık kazanımlarını beraberinden getirir. Bu nedenle fiziksel aktivite kavramının doğru şekilde algılanması, vücut üzerindeki fizyolojik etkilerinin tanımlanması, sağlık üzerindeki uzun süreli etkilerinin anlaşılması açısından önemlidir. Bu bölümde güncel literatür bilgileri öncülüğünde, gençlerde fiziksel aktivite seviyesinin neden önemli olduğu, fiziksel aktivite tercih ederken neleri dikkate almak gerektiği, mevcut aktivite seviyesinin nasıl değerlendirilebileceği ve fiziksel aktivite seviyesini artırmak için nasıl bir yol izleneceği tartışıldı.

### Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Sağlığın Tanımı

İnsanlık, evriminin ilk zamanlarından bu yana kas yükünü ve aktivitelerindeki ağırlığı azaltmayı hedeflemiştir. Gerek sanayi gerek günlük yaşama yansıyan dönüşümleri yıllar içerisinde hayatımızı değiştirmiştir. Bu değişimler sonucu

<sup>1</sup> Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, fztzeynepbahadir@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-7293-8060

<sup>2</sup> Öğr. Gör., İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, erg.senaerarslan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-36137888

<sup>3</sup> Öğr. Gör., Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, mehmetkaanildiz@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0429-3915

sistem, kas-iskelet sistemi, bilişsel sistem dahil olmak üzere birçok sistem üzerindeki etkisini göstermiştir. Artan fiziksel aktiviteyle birlikte bireylerin sağlıklı yaşam süresi ve ömür beklentisinde de artışlar görülmektedir. Ancak günümüz yaşam tarzı çocuklar ve gençleri erken yaşlardan itibaren sedanter yaşam alışkanlıklarına yönlendirmektedir. Buna bağlı olarak ilerleyen yaşlarda diyabet, hipertansiyon gibi birçok kronik hastalık gelişmektedir. Bu nedenle aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının erken yaşlardan itibaren gündeme alınması ve bilinçli bir şekilde programlanması gereksinimi ortaya çıkmıştır. Sağlık profesyonelleri tarafından yapılacak değerlendirmeler gençlerdeki fiziksel aktivite seviyesinin objektif olarak ortaya konmasına yardımcı olacaktır. Gençlerin hayatında yapılacak düzenlemelerle birlikte daha aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi fiziksel, ruhsal ve bilişsel sağlığın korunmasının yanı sıra uzun vadede kronik hastalıklara karşıda koruyucu etki gösterecektir.

## Kaynakça

1. World Health Organization. Physical activity [Internet]. 2021 [13 Aralık 2021]. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, vd. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet Lond Engl*. 24 Eylül 2016;388(10051):1302-10.
3. Ge Y, Xin S, Luan D, Zou Z, Bai X, Liu M, vd. Independent and combined associations between screen time and physical activity and perceived stress among college students. *Addict Behav*. Nisan 2020; 103:106224.
4. Bouchard C. Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics; 2012.
5. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. Mayıs 2000;32(5):963-75.
6. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ Can Med Assoc J J Assoc Medicale Can*. 14 Mart 2006;174(6):801-9.
7. Danaei G, Ding E, Mozaffarian D, Taylor B, Rehm J, Murray C, vd. Correction: The Preventable Causes of Death in the United States: Comparative Risk Assessment of Dietary, Lifestyle, and Metabolic Risk Factors. *PLoS Med*. 10 Ocak 2011;8.
8. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 21 Temmuz 2012;380(9838):219-29.
9. Parsons TD, Rizzo AA, Rogers S, York P. Virtual reality in paediatric rehabilitation: a review. *Dev Neurorehabilitation*. Ağustos 2009;12(4):224-38.
10. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med Auckl NZ*. 2006;36(12):1019-30.
11. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 15 Ağustos 2013;10(1):98.

12. Şen E. Egzersiz Fizyolojisi ve Egzersiz Testleri. *Toraks Cerrahisi Bül.* :8.
13. Kushi LH, Doyle C, McCullough M, Rock CL, Demark-Wahnefried W, Bandera EV, vd. American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer J Clin.* Şubat 2012;62(1):30-67.
14. Cengiz ŞŞ, Delen B. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslar Güncel Eğitim Araştırmaları Derg.* 31 Aralık 2019;5(2):110-22.
15. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet Lond Engl.* 17 Temmuz 2004;364(9430):257-62.
16. Aktif Yaşam Derneği. Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. 2010;24.
17. Motl RW, Birnbaum AS, Kubik MY, Dishman RK. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosom Med.* Haziran 2004;66(3):336-42.
18. Crews DJ, Lochbaum MR, Landers DM. Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. *Percept Mot Skills.* Şubat 2004;98(1):319-24.
19. Broman-Fulks JJ, Berman ME, Rabian BA, Webster MJ. Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behav Res Ther.* Şubat 2004;42(2):125-36.
20. Rommel A-S, Lichtenstein P, Rydell M, Kuja-Halkola R, Asherson P, Kuntsi J, vd. Is physical activity causally associated with symptoms of attention-deficit/ hyperactivity disorder? *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* Temmuz 2015;54(7):565-70.
21. Khan K, McKay HA, Haapasalo H, Bennell KL, Forwood MR, Kannus P, vd. Does childhood and adolescence provide a unique opportunity for exercise to strengthen the skeleton? *J Sci Med Sport.* 01 Haziran 2000;3(2):150-64.
22. Borer KT. Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women: interaction of mechanical, hormonal and dietary factors. *Sports Med Auckl NZ.* 2005;35(9):779-830.
23. Okasha M, McCarron P, Gunnell D, Smith GD. Exposures in childhood, adolescence and early adulthood and breast cancer risk: a systematic review of the literature. *Breast Cancer Res Treat.* Mart 2003;78(2):223-76.
24. Shin Y-A. How Does Obesity and Physical Activity Affect Aging?: Focused on Telomere as a Biomarker of Aging. *J Obes Metab Syndr.* Haziran 2019;28(2):92-104.
25. Cote AT, Devlin AM, Panagiotopoulos C. Initial screening of children treated with second-generation antipsychotics points to an association between physical activity and insulin resistance. *Pediatr Exerc Sci.* Kasım 2014;26(4):455-62.
26. Stewart KJ. Physical activity and aging. *Ann N Y Acad Sci.* Aralık 2005; 1055:193-206.
27. Sibley BA, Etnier JL. The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatr Exerc Sci.* 01 Ağustos 2003;15(3):243-56.
28. Ferguson B. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th Ed. 2014. *J Can Chiropr Assoc.* Eylül 2014;58(3):328.
29. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, vd. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities: *Med Sci Sports Exerc.* Eylül 2000;32(Supplement): S498-516.

30. Zeynep Bahadır Ağce, Meral Huri, Sedef Şahin. Onkoloji ve Palyatif Bakımda Ergoterapi. İçinde: <https://www.hipokratkitabevi.com/> [İnternet]. 2020 [13 Aralık 2021].
31. Barisic A, Leatherdale ST, Kreiger N. Importance of frequency, intensity, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiological research. *Can J Public Health Rev Can Sante Publique*. Haziran 2011;102(3):174-5.
32. Stefani L, Galanti G, Klika R. Clinical Implementation of Exercise Guidelines for Cancer Patients: Adaptation of ACSM's Guidelines to the Italian Model. *J Funct Morphol Kinesiol*. Mart 2017;2(1):4.
33. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoter ve Rehabil Derg*. 23 Nisan 2018;6(1):37-42.
34. Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg*. 01 Nisan 2014;12(1):1-10.
35. Karaca A, Demirci N. Validity and Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) in Adolescents Aged Between 11 and 14. *Spor Hekim Derg*. 2019;54(4):255-66.
36. Pinheiro Volp AC, Esteves de Oliveira FC, Duarte Moreira Alves R, Esteves EA, Bressan J. Energy expenditure: components and evaluation methods. *Nutr Hosp*. Haziran 2011;26(3):430-40.
37. Dowd KP, Szeklicki R, Minetto MA, Murphy MH, Polito A, Ghigo E, vd. A systematic literature review of reviews on techniques for physical activity measurement in adults: a DEDIPAC study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 08 Şubat 2018;15(1):15.
38. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health [Internet]. 2010 [13 Aralık 2021]. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241599979>
39. Bouchard C, Shephard RJ, Brubaker PH. Physical Activity, Fitness, and Health: Consensus Statement. *Med Sci Sports Exerc*. Ocak 1994;26(1):119.
40. Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep*. 1985;100(2):158-71.
41. World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. Governing Body matters: Key issues arising out of the Seventy-first World Health Assembly and the 142nd and 143rd Sessions of the WHO Executive Board [Internet]. New Delhi: World Health Organization. Regional Office for South-East Asia; 2018 [13 Aralık 2021]. Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/273849>