

Bölüm 1

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI OLARAK FİZİKSEL AKTİVİTE

Duygu ILGIN¹

GİRİŞ

Günümüzde kalp damar hastalıkları, inme, diyabet ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde fiziksel aktivite katılımının önemi bilinmektedir ⁽¹⁾. Yeni koronavirüs hastalığı pandemisi süreci ile birlikte virüse maruziyete karşı alınan önlemler bireylerin ev dışı fiziksel aktivite ve egzersizlere katılımını kısıtlayarak fiziksel aktivite davranışının incelenmesinin önemini bir kez daha vurgulamış bulunmaktadır ^(2,3).

Bir sağlıklı yaşam biçimi davranışı olarak fiziksel aktivite katılım davranışının incelenmesinde transteorik model (TTM) sıklıkla kullanım alanı bulmaktadır ⁽⁴⁻⁶⁾. Bu model davranış değişimini sağlayabilmek için değişim aşamasına uygun girişim yapılması imkanını da sağlamaktadır ^(7; 8). Ancak sağlık ve hastalık durumlarında önemi ortaya konmuş bulunan fiziksel aktivite teriminin “fiziksel uygunluk ve egzersiz” terimleri ile eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir ⁽⁹⁾. Ayrıca, bu kavram yukarıda sayılan ve her biri başka bir kavramı tanımlayan bu iki terim dışında sıklıkla “fiziksel inaktivite, sedanter davranış, spor ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları” terimleriyle de eş anlamlı olarak ya da birbirlerinin yerine kullanılabilir. Bu kavramlar arasındaki farklılıkların anlaşılması sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacı ile önerilecek fiziksel aktivite programlarının yönetiminde standardizasyon açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle bu bölümde “fiziksel aktivite, fiziksel inaktivite, sedanter davranış, fiziksel uygunluk, egzersiz, spor ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları” kavramlarının tanımlanmasını takiben fiziksel aktivite kavramı TTM’e göre bir sağlıklı yaşam biçimi davranışı olarak incelenecektir.

¹ Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD, duygu.ilgin@cbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-2469-4986

hakkında farkındalık düzeyinin bir göstergesi olarak bilgi edinme ihtiyacının ortaya konması, fiziksel aktivite davranışını gerçekleştirmelerini kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörlerin ve zor durumlar için hazırlanmış baş etme stratejilerinin belirlenmesi sağlanabilecektir.

KAYNAKÇA

1. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis.* 2021;64:108-110. doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005.
3. Chen P, Mao L, Nassiss GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020 Mar;9(2):103-104. doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.001.
4. Han, H., Pettee Gabriel, K., and Kohl, H. W. III. Application of the transtheoretical model to sedentary behaviors and its association with physical activity status. *PLoS One* 2017; 12: e0176330. doi: 10.1371/journal.pone.0176330.
5. Liu KT, Kueh YC, Arifin WN, Kim Y and Kuan G. Application of Transtheoretical Model on Behavioral Changes, and Amount of Physical Activity Among University's Students. *Front. Psychol.* 2018; 9:2402. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02402.
6. Pennington, C.G. Applying the Transtheoretical Model of Behavioral Change to Establish Physical Activity Habits. *International Journal of Leisure Recreation Patterns Science* 2021; 2 (1): 1-8.
7. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychother Theory Res Pract.* 1982; 19: 276-288.
8. Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot.* 1997; 12 (1): 38-48. doi: 10.4278/0890-1171-12.1.38.
9. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2): 126-131.
10. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
11. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Chapter 4: Recommended population levels of physical activity for health, 2010.
12. Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2011.
13. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C; American College of Sports Medicine; American Heart Association. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation.* 2007; 116 (9): 1094-1105. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650.
14. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human

- Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
15. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res.* 1987;36(2):76-81.
 16. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. 1996, Unpublished manuscript. University of Nebraska Medical Center.
 17. Marcus, B. H., Simkin, L. R., Rossi, J. S., and Pinto, B. M. Longitudinal shifts in employee's stages and process of exercise behaviors change. *Am. J. Health Promot.* 1996; 10: 195-200. doi: 10.4278/0890-1171-10.3.195.
 18. Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Rossi, J. S., Redding, C. A., Laforge, R. G., Robbins, M. L. Using the Transtheoretical Model for Population-based Approaches to Health Promotion and Disease Prevention. *Homeostasis in Health and Disease.* 2000; 40: 174-195.
 19. Plummer BA, Velicer WF, Redding CA, Prochaska JO, Rossi JS, Pallonen UE, Meier KS. Stage of change, decisional balance, and temptations for smoking: measurement and validation in a large, school-based population of adolescents. *Addict Behav.* 2001; 26 (4): 551-571. doi: 10.1016/s0306-4603(00)00144-1.
 20. Prochaska JO, Butterworth S, Redding CA, Burden V, Perrin N, Leo M, Flaherty-Robb M, Prochaska JM. Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion. *Prev Med.* 2008; 46 (3): 226-231. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.11.007.
 21. Velicer, W. F., Diclemente, C. C., Rossi, J. S., & Prochaska, J. O. Relapse situations and self-efficacy: an integrative model. *Addict Behav,* 1996; 15 (3): 271-283.
 22. Bassett SF. Bridging the intention-behaviour gap with behaviour change strategies for physiotherapy rehabilitation non-adherence. *New Zealand Journal of Physiotherapy* 2015; 43 (3): 105-111. doi 10.15619/NZJP/43.3.05.
 23. Nigg CR, Geller KS, Motl RW, Horwath CC, Wertin KK, Dishman RK. A Research Agenda to Examine the Efficacy and Relevance of the Transtheoretical Model for Physical Activity Behavior. *Psychol Sport Exerc.* 2011; 12 (1): 7-12. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.04.004.
 24. Jiménez-Zazo F, Romero-Blanco C, Castro-Lemus N, Dorado-Suárez A, Aznar S. Transtheoretical Model for Physical Activity in Older Adults: Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17 (24): 9262. doi: 10.3390/ijerph17249262.
 25. Marcus, B.H.; Forsyth, L.H. *Motivating People to Be Physically Active*; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2008.
 26. Marcus, B.H.; Dubbert, P.M.; Forsyth, L.H.; McKenzie, T.L.; Stone, E.J.; Dunn, A.L.; Blair, S.N. Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychol.* 2000; 19: 32-41.