

BÖLÜM 10

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ARTTIRILMASI

Bilal EMEKTAR¹

Müge SEVAL²

GİRİŞ

Günümüzün en büyük sorunlarından biri olan hareketsiz yaşam; kalp hastalıklarından dolaşım bozukluklarına, yüksek tansiyon, stres, depresyon ve obeziteye kadar birçok hastalığa yol açmaktadır. Literatür incelendiğinde; egzersizin beden yapısını geliştirdiği, pek çok kronik hastalığı (diyabet, kalp hastalıkları ve obezite vb), iskelet sistemi ve ruh sağlığı sorunlarını azalttığını, yaşam kalitesini artırarak yaşam süresini uzattığını göstermektedir^{1,2,3}.

Türkiye Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri çalışmasına göre kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir⁴. Amerika, Doğu Akdeniz bölgesi ve Afrika'da yetersiz fiziksel aktivite prevalansı sırasıyla %32, %31 ve %21 saptanmıştır³. Amerika'da yetersiz fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar için major risk faktörü görülmüş ve kronik hastalıklar sebebiyle gizlice ölüme götürdüğü bulunmuştur⁵. Kızlarda 15-30 yaş arası fiziksel aktivite oranı %69,8 iken, erkeklerde bu oran % 73,2 civarındadır³. Ülkemizde yapılan çalışmalarda

1 Arş. Gör, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, bilalemektar@hotmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, sevalmuge@gmail.com

- Bu konuya ilişkin uzlamsal araştırmaların yapılması,
- Riskli grupların belirlenmesi için çocukların yaşam stili, sosyo-demografik ve sosyo-kültürel yapılarının belirlenmesi,
- Çocuk ve gençlerde bağımlılık oranlarını erken dönemde belirleyecek uluslararası geçerlilik ve güvenilirliği olan ölçüm araçları oluşturulması ve kullanılması,
- Medyanın etki gücünün kullanılması,
- Sivil Toplum Kuruluşları, Devlet Kurum ve Kuruluşları ile işbirliği yaparak çocuk ve gençlerin boş zamanlarını değerlendirebileceği kolay erişimli ve ücretsiz hizmetler sunulması,
- Fiziksel aktivitenin artırılması sağlık ve eğitim politikaları içerisinde yer almasının sağlanması,
- Fiziksel aktivitenin her kültürel yapıda 7/24 devamlılığının sağlanması için tesis ve imkanların artırılması,
- Çocukların internette geçirdikleri sürenin ebeveyn kontrolü ile kısıtlanması,

Anahtar Kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivitenin artırılması

KAYNAKÇA

1. Şimsek, D., Katırcı, H. (2011). *Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite Ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 2.
2. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). *T.C. Sağlık Bakanlığı içinde*, Ankara.
3. Dünya Sağlık Örgütü (2017). *10 facts on physical activity* (01.02.2020 tarihinde <http://www.who.int/features/factfiles/physicalactivity/en/> adresinden ulaşılmıştır).
4. Ünal B, Ergör G, Horasan GD, Kalaça S, Sözen K.(2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. *T. C. Sağlık Bakanlığı Kitaplığı içinde*, Ankara.
5. Omura, J.D., Carlson, S.A., Watson, K.B., et al. (2015). *Adults Eligible for Cardiovascular Disease Prevention Counseling and Participation in Aerobic Physical Activity*, MMWR. Morbidity and mortality weekly report, 64(37):1047-1051.
6. WHO (2018). *Physical Activity* (01.02.2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> adresinden ulaşılmıştır).

7. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat programı 2014-2017* Ankara. (01.02.2020 tarihinde [http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/Turkiye_sagliklibeslenme ve hareketli hayat programi adresinden ulaşılmıştır](http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/Turkiye_sagliklibeslenme_ve_hareketli_hayat_programi_adresinden_ulaşılmıştır)).
8. Yeşilay (2020). *Teknoloji Bağımlılığı*. (01.02.2020'de <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden ulaşılmıştır).
9. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall, NJ: Englewood Cliffs.
10. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. NY: Prentice-Hall, NJ: Englewood Cliffs.
11. Karakurt, N., Durmaz, H., Ay E. (2017). *Çocuklar şiddeti nasıl öğreniyorlar? Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na genel bir bakış* Türkiye Klinikleri J Psychiatry Nurse-Special Topics. 3(2):104-7
12. Hiremath, C. (2019). *Impact of sports on mental health*. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2019; SP1: 14-18
13. Gümüşgöl, O. (2018). *Investigation of smartphone addiction effect on recreational and physical activity and educational success*. World Journal of Education Vol. 8, No. 4; 2018
14. Bian, M., Leung, L. (2015). *Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital*. Social Science Computer Review. Vol 33, Issue 1. Doi.org/10.1177/0894439314528779.
15. Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., et all. (2016). *A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students*. Information Development, 32(5), 1322- 1331
16. Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, H.D., et all. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanın anlamı ile akıllı telefon bağımlılıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 1303-1414.
17. Biddiss, E., Irwin, J. (2010). *Active video games to promote physical activity in children and youth*. Arch Pediatr Adolesc Med 164:664-672.
18. AHA(2015). *American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids 2015*. (10.02.2020 tarihinde <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> adresinden ulaşılmıştır).
19. Prot, S., Anderson, C.A., Gentile, D.A. (2014). *The Positive And Negative Effects Of Video Game Play*. In *Children And Media*. A. Jordan, D. Romer (Eds) NY: Oxford University Pres, s.109-128.
20. Zastrow C, Kirst-Ashman KK, Çiftçi D.B. (2015). *İnsan davranışı ve sosyal çevre I-II*. Ankara: NikaYayınevi
21. Lepp, A., Barkley, J.E., Sanders, G., et all. (2013). *The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Doi: 10.1186/1479-5868-10-79.

22. George, M. J., Odgers, C.L. (2015). *Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age*. Perspectives on Physiological Science, 10(6),832-851.
23. Buctot, D.B., Kim, N., Kim, J.J. (2020). *Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents*. Children and Youth Services Review, 110,104758.
24. Mireku, M.O., Mary, M., Barker, M.M., et all. (2019) *Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life*. Environment International, Volume 124, Pages 66-78.
25. Kumcağız, H. (2018). *Quality of life as a predictor of smartphone addiction risk among adolescents*. Technology, Knowledge, and Learning. January, 24(1), Doi: 10.1007/s10758-017-9348-6
26. Khan, M.A., Shabbir, F., Rajput, T.A. (2017). *Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students*. Pakistan Journal of Medical Science, 33(1), 191–194. Doi.org/10.12669/pjms.331.11222.
27. Lok, N., Lok, S., Canbaz, M. (2017). *The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial*. Arch Gerontol Geriatr 92-98.
28. Kim, S., Zhou, C., Carcioppolo, N., et all. (2018). *Rethinking the role of engagement and enjoyment: The effect of a digital health game on indoor tanning attitude and intention*. Kentucky Conference on Health Communication (KCHC), April, 12-14.
29. Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., et all. (2016). *The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students*. International Journal of Mental Health and Addiction, 14(2), 167–180. Doi.org/ 10.1007/s11469-015-9568-8.
30. Patton, G.C., Sawyer, S.M., Santelli, J.S., et all. (2016). *Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing*. Lancet, 387(10036), 2423–2478. Doi.org/10.1016/s0140-6736(16)00579-1.
31. Kahyaoglu, S.H., Kurt, S., Uzal, O., Özdilek, S. (2016). *Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students*. Eurasian Journal of Family Medicine, 5(1), 13–19.
32. Kang, Y.J. (2015). *Negative impacts of smartphones*. (01.02.2020 tarihinde http://m.koreatimes.co.kr/phone/news/view.jsp?req_newsine=188169 adresinden ulaşılmıştır).
33. Kim, S.E., Kim, J.W., Jee, Y.S. (2015). *relationship between smartphone addiction and physical activity in chinese international students in Korea*. Journal of Behaviour Addiction, 4(3), 200–205. Doi.org/10.1556/2006.4.2015.028.
34. Chun, K., Wu, L.H., Lam, H.Y., et all. (2020). *The relationships between mobile phone use and depressive symptoms, bodily pain, and daytime sleepiness in Hong Kong secondary school students*. Addictive Behaviors, 101, 105975.
35. Park S. (2014). *Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic internet use in Korean adolescents*. BMC Public Health, 14(1), 1143. Doi.org/10.1186/1471-2458-14-1143.

36. Kim,Y., Park, J.Y., Kim, S.B., et. all. (2010). *The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents*. Nutrition Research Practice, 4(1), 51–57. Doi.org/10.4162/nrp.2010.4.1.51.
37. Kempf, C., Llorca, P.M., Pizon, F., Flaudias, V. (2017). *What's new in addiction prevention in young people: a literature review of the last years of research*. Frontiers in Psychology 8, Doi: 10.3389/fpsyg.2017.01131
38. Dünya Sağlık Örgütü (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. (01.02.2020 tarihinde http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical-activitytext/en adresinden ulaşılmıştır).
39. Wolin, K., Glynn, R.C., Graham, A.C., et all. (2007). *Related quality of life in U.S. women long-term physical activity patterns and healthy*. American Journal of Preventive Medicine, 32(6).4901–4499.
40. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2015). *Quality Physical Education (QPE) Guidelines For Policy Makers*, UNESCO Publishing, ISBN 978-92-3-100059- (01.02.2020 tarihinde <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>adresinden ulaşılmıştır).
41. Parasız, Ö., Şahin, M.Y., Çelik, A. (2015). *Sporda Çocuk Koruma Programı Uygulamaları: İngiltere Örneği*. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) Special Issue 3 ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IJSCS329
42. Physical activity guidelines for Americans. *Centers for Disease Control. US. Department of Health and Human Services (2008). Atlanta, GA: Centersfor-Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*, (01.02.2020 tarihinde <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
43. Whelan, E., Clohessy, T. (2019) *How the social dimension of fitness apps can enhance and undermine wellbeing*. Information Technology & People. 0959-3845. DOI 10.1108/ITP-04-2019-015
44. Çavuş, M. (2019). *Bağımlılığı sporla yeneceğiz. Sağlığı Seç Harekete Geç* Yeşilay Dergisi, Temmuz 1026, 26-28.
45. Şenel, B. (2019). *Sağlık için spor sağlık için mutluluk. Sağlığı seç harekete geç*. Yeşilay Dergisi, Temmuz, 1026, 24-25.
46. Şenol, B. (2019). *Zararlı alışkanlıklarla mücadele Türkiye'nin geleceğine sahip çıkma mücadelesidir. Türkiye'nin neresindeyiz. Sağlığı seç harekete geç*. Yeşilay Dergisi, Temmuz 1026, 14-19.
47. Kılıç, G. (2019). *Sağlıklı sporcular yetiştireceğiz. Sağlığı seç harekete geç*. Yeşilay Dergisi, Temmuz, 1026, 20-23.