

Bölüm 3

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

Alırıza Han CİVAN¹

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireyin vücudunun enerji dengesini düzenleyerek hem vücut kompozisyonunu belirlemekte hem de kilo kontrolünü sağlamaktadır. Hareketsiz yaşam sonucunda bireyde pek çok rahatsızlık görülebilmektedir. Bunun nedeni ise fiziksel inaktivitedir. Fiziksel inaktivite, gerekenden daha düşük fiziksel aktivite düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Ev işleri, düzenli yürüyüşler, bisiklete binme gibi hareketler bireylerin yaşam standartlarını artırmaktadır. Dünya sağlık örgütü fiziksel aktiviteyi vücudun kaslarının oluşturduğu bedensel hareket sistemi olarak tanımlamıştır. (Who, 2007).

Fiziksel aktivite verilen değer ülkemizde oldukça düşüktür. Ülkemizde yapılan araştırmalarda 6-11 yaş arasındaki çocukların %60 'ı fiziksel aktivite yapmamakla beraber, ergenlik dönemi çocukların hareketsiz kalma oranları ortalama %43, 31-50 yaş bireylerin hareketsiz kalma oranları %75 olduğu tespit edilmiştir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel Aktivitenin Tarihi

Eski Çin'de M.Ö 3000-1000 yılları arasında bir tıp kitabında ilk kez insanın dünya ile uyumu anlatılmaktadır. Ajur Veda, Yoga içinde gelişmiş insanın postürü ve germe hareketlerini içeren bir öğedir. Yoga felsefesine göre fiziksel uygunluk, uygun solunum ve diyet aklı ve duyguları kontrol etmek için gerekiyordu. Bunlarda dini deneyimler için ön koşul oluşturmaktaydı (Özer, 2001).

Amerikan kızıl derili kültürüne baktığımızda ise koşu ön plana çıkmaktadır. Çünkü kızıl derililer koşuyu haberleşmek için savaşmak için ve avlanmak için kullanırlardı. Koşu Amerika yerlileri için metafizik dünyalarını ve fiziksel dünya arasında bir bağ görevi gören aktivite olarak yer almaktadır. Batı tarihinde filozoflar ve bilimciler fiziksel olarak aktif olmanın daha sağlıklı yaşamaya yardımcı olacağı görüşünü savunmuşlardır. MÖ5.yüzyılda eski Yunan tarihinde de aynı

¹ Arş Gör. Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu alirizahancivan@karabuk.edu.tr

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2007). Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9.
- Akın G., (2017). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3(2), 271-280.
- Aksoy M., (2018). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve obezite arasındaki ilişki*. İstanbul Gelecek Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bakanlık, T. S. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
- Bompa T.O., Di Pasquale M , Cornacchia L, (2012). Serious strength training. *Human Kinetics*.
- Büyükgün, A, Cıvan, A., Kutlu, M., (2020). Analysis of body composition and physical fitness traits in children using bicycle. *Journal of Human Sciences*, 2020, 17.4: 1079-1093.
- Can S., Arslan E., Ersöz G., 2014. Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi* 12(1), 1-10.
- Caspersen C.J, Powell K.E, Christensen G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126-131.
- Cıvan, A., Sayın, N. (2017). Relationship Between Physical Activity Levels And Physical Fitness Of Young (15-17 Ages). *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 19(2), 234-240.
- Coşkun A, (2019). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürünebilirlik algılarının incelenmesi* Çanakkale ili örneği. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Demir F, (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Doğan A.A, Zorba E, (1991). Esnekliğin geliştirilmesinde kullanılan farklı esnetme tekniklerinin etkinliği. *HA Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (4), 41-48, Ankara.
- Dündar U. (2003). *Antrenman teorisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Elmagd M.A, (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *International journal of physical education. Sports and Health*, 3(5): 22-27.
- Gallahue D, Ozmun J, (1995). Fundamental movement abilities. In S. Spoolman (Ed.), *Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults*. (Third Edit, pp. 223- 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark.
- Gökçe İ, (2019). *Obez bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çorum.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ, (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Gazi kitapevi. -Ankara
- Haskell W.L, Kiernan M, (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72: 541-50.
- Hu, FB, Sigal, RJ, Rich-Edwards, JW, Colditz, GA, Solomon, CG, Willett, WC, Speizer, FE, Manson, JE. (1999). Walking compared with vigorous physical activity and risk of type 2 diabetes in women: a prospective study. *JAMA*;282(15):1433-9.
- Karatosum H, (2010). *Antrenmanın fizyolojik temelleri*. Altıntuğ matbası 3. Baskı. Isparta.
- Koçak S, Haris M.B, Sler A.K, Çiçek S, (2002). Physical activity level, sport participation, and parental education level in turkish junior high school students. *Pediatric Exercise Science*, 14, 147-154.
- Livingstone, M. B. E. (1997). Heart-rate monitoring: the answer for assessing energy expenditure and physical activity in population studies?. *British Journal of Nutrition*, 78(6), 869-871.
- Muratlı S, (2013). *Çocuk ve Spor*. Nobel Yayıncılık.3. Baskı. Ankara.
- Nahas M.V, Goldfine B, Collins M.A, (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1): 42-56.
- Özer K, (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel yayın Dağıtım.1. baskı.

- Pate R.P, Pratt M, Blair S.N, Haskell W.I, Macera C.A, Bouchard C, ve ark. (1995). Physical activity and public health-a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *The Journal Of The American Medical Association*. 273:402-407.
- Saygın E, (2010). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ilişkisinin araştırılması*. Gaziantep Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep
- Sayın N, (2014). *15-17 yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki*. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- 29-Schneider PL, Crouter SE, Lukajic O, et al. (2003). Accuracy and reliability of 10 pedometers for measuring steps over a 400-m walk. *Med Sci Sports Exerc.*;35(10):1779-84.
- Shephard R.J, (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
- Smith T.P, (2004). Aging and Physical Activity. Implications for Human Immune Function and Health, The Degree of Doctor of Philosophy, The Graduate School of Colorado.
- Soygüden A, Cerit E, (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(1): 197-224
- Soyuer F, Şenol V, Elmalı F, (2012). Huzurevinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin, fiziksel aktivite, denge ve mobilite fonksiyonları. *Van Tıp dergisi* 19(3), 116-121.
- Şahin S, (2016). 0-6 yaş arası çocukların temel gelişimsel özellikleri. Fiziksel ve Sosyal-Duygusal Gelişim. H. İ. Diken (Ed.), *Erken Çocukluk Eğitimi 4*.Baskı, 170-208. Ankara.
- Torbeyns T, Bailey S, Bos I, Meeusen R, (2014). Active workstations to fight sedentary behaviour. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1261-1273.
- Westerterp, K. R., & Plasqui, G. (2004). Physical activity and human energy expenditure. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 7(6), 607-613.
- Who (2007). Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. *Geneva, WHO*.
- Yıldız E, Çetin Z, (2018). Sporun psikomotor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66.
- Yıldız H, (2011). *14-18 yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması*. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Kütahya.