

ÇOCUKLARDA FİZİKSEL İNAKTİVİTE SEVİYESİ VE AKTİVİTENİN ARTIRILMASI

Uzm. Fizyoterapist Ayşenur SARISAKALOĞLU
Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Fiziksel İnaktivitenin Riskleri

- İnaktif kişilerin kronik hastalıklara (hipertansiyon, diyabet, kalp hastalığı gibi) yakalanma olasılığı daha yüksek.
- İnaktif kişilerde erken ölüm oranı riski daha yüksek.
- Obezite inaktif yaşam ve kötü beslenme alışkanlığının getirisi olmaktadır.
- Teknolojik gelişmelerle hayatlarımız kolaylaştı ancak fiziksel aktivite seviyemiz azaldı.



- Fiziksel Aktivite yetersizliğe bağlı sağlığın bozulması çok ciddi halk sağlığı sorunudur.
- Sağlık harcamalarının artmasına neden olur.
- 12-21 yaş aralığının %50'si günlük yaşamlarında yeterli fiziksel aktivite yapmamaktadır.
- Hastalıkların temeli çocukluk döneminde atılmaktadır.
- Bu nedenle çocukluk dönemi kronik hastalıkların önlenmesi için ilk basamağı oluşturmaktadır.

Kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için
HAREKET !!!

Düzenli Fiziksel Aktivite ile;

- Kilo kontrolü,
- Kasların ve kemiklerin kuvvetlenmesi,
- Kalp sağlığının iyileştirilmesi,
- Özgüvenin geliştirilmesi,
- Depresyon ve sinirlilik halinin azaltılması
- Konsantrasyonun artması, sınıf içi olumlu davranış geliştirme,
- Benlik saygılarının artması sağlanabilir.



Fiziksel Aktivite
Seviyesinin Artması



Obezite
Diyabet
Hipertansiyon
Kalp Hastalıkları
Kanser
KOAHA
Alzheimer
Depresyon
Anksiyete



Hastalığa
yakalanma
Ölüm

Sağlık
Harcamaları

- Fiziksel Aktivite: Kasların kullanılarak enerji harcamasının yapıldığı her hareket Fiziksel Aktivitedir.
- Düzenli Fiziksel Aktivite (Egzersiz): Sağlığın geliştirilmesi amaçlı yapılan düzenli, planlı ve tekrarlı fiziksel aktivitedir.



Aktif olmak sağlıklı yaşamın ilk adımıdır!!!

Türkiyedeki Durum Nedir?

- Tr'deki çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi aileye sorularak araştırılmıştır.
 - 0-5 yaş grubu
 - 6-11 yaş grubu
 - 12 yaş ve üzeri
- ❖ Tr' de 2-5 yaş arası çocuklar günlük ortalama 3,46 saat 6-11 yaş arası çocuklar ise günlük ortalama 6 saat ekran başında zaman geçirmektedirler!



**TÜRKİYE BESLENME VE
SAĞLIK ARAŞTIRMASI
2010**

**BESLENME DURUMU VE ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ
SONUÇ RAPORU**

Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

ŞUBAT 2014

Türkiyedeki Durum Nedir?

Tablo 6.2.6. 6-11 yaş arasındaki çocukların günde 1 saat veya daha fazla süreyle ev dışında oyun oynama durumlarına göre dağılımı (%)

Temel Özellik	Erkek					Kadın					Toplam					Çocuk sayısı
	Oynamadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün	Oynamadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün	Oynamadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün	
Yaş grubu (yıl)																
6-8	6.5	14.1	11.5	5.9	62.0	9.8	16.6	8.0	4.2	61.4	8.1	15.3	9.8	5.1	61.7	566
9-11	8.7	10.1	11.7	9.8	59.7	12.9	21.1	15.6	7.6	42.3	0.7	15.4	13.6	8.8	51.3	592
Yerleşim yeri																
Kent	8.1	12.8	12.4	7.9	58.8	12.7	21.3	13.4	5.9	46.7	0.2	16.8	12.8	7.0	53.2	759
Kır	6.5	8.9	9.3	8.9	66.5	9.0	14.2	10.0	6.6	59.4	7.8	11.7	9.7	7.6	62.7	399

Tablo 6.3.1. 12 yaş ve üzeri bireylerin son 7 günde 30 dakika veya daha fazla süre ile spor yapma durumuna göre dağılımı (%)

Temel Özellik	Erkek					Erkek sayısı	Kadın					Kadın sayısı	Toplam					Birey sayısı
	Egzersiz Yapmadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün		Egzersiz Yapmadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün		Egzersiz Yapmadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün	
Yaş grubu (yıl)																		
12-14	41.4	19.2	5.4	7.2	26.2	272	69.8	13.9	5.1	3.9	7.0	265	56.2	16.4	5.2	5.5	16.2	537
15-18	44.6	21.7	13.7	5.0	14.6	319	72.5	10.9	3.3	3.4	9.9	350	57.8	16.6	8.8	4.3	12.4	669
19-30	69.5	15.1	5.4	1.9	7.7	739	76.6	10.0	5.6	1.2	6.5	968	72.5	13.0	5.5	1.6	7.2	1707
31-50	73.2	9.4	5.3	1.3	10.6	1143	74.8	8.0	4.7	2.3	10.2	1884	74.0	8.7	5.0	1.8	10.4	3027
51-64	70.8	4.8	4.3	2.2	17.8	723	78.0	2.9	5.7	1.7	11.7	1170	74.4	3.9	5.0	1.9	14.7	1893
65-74	77.1	3.0	3.8	2.0	13.7	328	86.9	2.0	3.1	0.8	6.9	544	82.4	2.4	3.4	1.3	10.0	872
75 ve üzeri	83.7	1.5	2.1	1.0	11.4	205	88.0	4.5	1.9	0.0	5.6	354	86.3	3.3	2.0	0.4	7.9	559
Yerleşim yeri																		
Kent	66.4	12.2	6.7	2.5	11.9	2385	73.3	8.8	5.6	2.2	10.0	3687	69.8	10.6	6.2	2.3	11.0	6072
Kır	71.0	9.3	3.4	2.0	13.8	1344	86.0	4.4	2.0	1.4	6.0	1848	78.1	7.0	2.7	1.7	10.2	3192

- Çocukluk dönemi en yaygın hareketsizlik nedeni EKCRAN kullanımımıdır.!!!
- 2 yaş öncesi Ekran ✘
- Daha büyük çocuklarda kısıtlı ekran kullanımımı
- Çocuklar yaşamın ilk yıllarında itibaren hareketli olmalıdırlar.



Ne Kadar Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Var?

- Çocuklar ve adolesanlar günlük 60 dk/gün veya daha fazla fiziksel aktivite yapmalıdırlar.
- Aerobik egzersizler
- Kas Kuvvetlendirme
- Kemik Kuvvetlendirme egzersizleri içermelidir.

Yaşa uygun, çeşitliliği çok ve eğlenceli olmalıdır.



Yaş Gruplarına Yönelik Öneriler

Yeni doğan dönemde;

- Bebek masajları,
- Yatak başı dönenceleri kullanmak,
- Çıngıraklı oyuncaklar

- Kule yapma, yıkma,

İlerleyen dönemlerde;

- Yürüme arkadaşlarının kullanımı,
- Nesnelere emekleyerek izleme rol model olma önerilebilir.



Yaş Gruplarına Yönelik Öneriler

Aktivite Tipi	5-11 Yaş Grubu	12-18 Yaş Grubu
Orta Şiddetli Aerobik Egzersiz	Bisiklet, Paten, Yürüyüş gibi	Bisiklet, Paten, Frizbi
Yüksek Şiddetli Aerobik Egzersiz	Kayak, Futbol, Tenis, Yüzme, Basketbol, İp atlama gibi.	Kampçılık, Dans, Boks, Karete, Basketbol, Futbol gibi.
Kas Kuvvetlendirme Egzersizleri	Halat çekme, Barda sallanma, Barda yürüme, Jimnastik	Halat çekme, Barda sallanma, Barda yürüme, Jimnastik, Vücut ağırlığını kullanarak yapılan egzersizler
Kemik Kuvvetlendirme Egzersizleri	Sek sek, ip atlama, trampolinde zıplama gibi.	Voleybol, ip atlama, sıçrama gibi.

- İyi planlanmış bir program **Orta Şiddette** ve **Yüksek Şiddette** **Aerobik Egzersiz, Kas Kuvvetlendirme , Kemik Kuvvetlendirme** egzersizleri içermelidir.
- Aerobik egzersiz bu planın merkezinde olmalıdır!



Aktif ol, Oyna, her gün 60 dk !!



KAYNAKÇA

- Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayınları Yayın No:730 Klasmat Matbaacılık, 2008.
- Kokkinos PF, Fernhall B. Physical activity and high density lipoprotein cholesterol levels: What is the relationship? Sports Med. 1999;28(5) 307-14.
- Demirel A. H., Koca C., Gökmen M., Gençler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi, AktifYaşam Derneği, Hayata Artı Kat Projesi.
- Biddle SJ, Asare M Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews Br J Sports Med. 2011 Sep;45(11):886-95
- World Health Organization, 2004 'Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health'. Geneva: World Health Organization.
- Fiziksel Aktivite Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk sağlığı Kurumu. Ankara/2014