



## Çocuklar ve Fiziksel Aktivite

Kubilay ŞENBAKAR<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.12.2020  
Kabul Tarihi: 20.01.2021  
Online Yayın Tarihi:  
20.01.2021

#### Anahtar Kelimeler

Çocuk, Fiziksel Aktivite,  
Sedanter Yaşam.

Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin çocuklar gelişimi yönünden etkisini ve ileriki hayatlarını nasıl etkileyeceğinin ortaya koyulmasıdır. Bu amaçlar doğrultusunda çocuk, gelişim ve aktivite ile ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır. Fiziksel aktivite, çocukların gelişimlerini ve ileriki yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri açısından en önemli unsurlardan biri olarak görülmektedir. Vücut yapıları, bebeklikten başlayarak çocukluk dönemiyle birlikte hareket ederek gelişir. Çocukluk döneminde edinilen olumlu ve olumsuz deneyimler ileriki yaşlarda kişiliğin ve karakterin oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktiviteler, belirli bir düzen ve program dâhilinde uygulandığı zaman hayatımızın değişmez bir alışkanlığı haline geldiğini göreceğiz. Düzenli ve planlı yapılan fiziksel aktivite, çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesinde ve hayat boyu yaşam kalitesinin artırılmasında önemli etkiler sağlamaktadır. Bu çalışmada çocuklarda fiziksel aktivitenin önemi çeşitli açılardan ele alınarak vurgulanmaya çalışılmıştır. Çocuk için hareket etmek beslenmek, nefes almak kadar önemli bir durumdur. Ayrıca bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan da faydalar sağlar ve ileriki yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmelerini sağlayacak unsurlar içerir. Çocuk, aktiviteler sayesinde toplum ile özdeşleşir ve sosyal dünya ile tanışır.

## Children and Physical Activity

### Abstract

#### Article Info

Received: 11.12.2020  
Accepted: 20.01.2021  
Online Published:  
20.01.2020

#### Keywords

Child, Physical Activity,  
Sedentary Life.

The aim of this study is to reveal the effect of physical activity on children's development and how it will affect their future lives. For these purposes, the works, articles and researches written about children, development and activity were scanned, examined and interpreted. Physical activity is seen as one of the most important factors for children to continue their development and future lives in a healthy way. Body structures, starting from infancy, develop by acting with childhood. It is known that positive and negative experiences gained during childhood are effective in the formation of personality and character in later ages. We will see that physical activity becomes an unchangeable habit of our lives when applied within a certain order and program. Regular and planned physical activity provides important effects on the healthy growth and development of children, getting rid of unwanted bad habits, socializing, preventing the formation of chronic diseases and increasing the life quality of life. In this study, the importance of physical activity in children is tried to be emphasized from various angles. It also provides physical, mental and spiritual benefits and includes elements that will enable them to continue their future lives in a healthy way. Thanks to the activities, the child identifies with the society and gets to know the social world.

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye.

## Giriş

Yaşadığımız çağda teknolojik gelişmelerin getirdiği özellikler nedeniyle insanlar teknolojik bir aletle (cep telefonu, tablet, bilgisayar vb.) saatlerce vakit geçiren bir yaşam biçimini benimsemektedir. Hâlbuki insanoğlu hareket etmek üzerine yaratılmıştır. Hareket etme, vücut organlarının sağlıklı büyümesini, gelişmesini, bedenin sağlıklı ve zinde kalmasını sağlamaktadır. Hareketsiz yaşantı tarzını benimseyen insanlar, çok ciddi olumsuz sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle düzensiz ve kötü beslenme ve stres gibi olumsuz faktörlerde eklendiğinde vücut bileşenlerinde önemli değişiklikler ortaya

çıkılmaktadır. Yani vücuttaki yağ oranında bir artış söz konusu olmaktadır. Çocukluk döneminde fiziksel olarak aktif olan bireylerde bu problemle karşılaşma olasılığı, aktif olmayanlara göre neredeyse yok denecek kadar azdır. Dolayısıyla bu sorunun nedeni ve çözümü çocukluk alışkanlıklarında aranmalıdır (Gür, 2011). Hareket, çocuklukta mutluluğun temelidir. Bu nedenle özellikle erken çocukluk döneminde çok aktif olan çocukların hareketleri ebeveynleri tarafından kısıtlanmamalıdır. Hareket, çocukların gelişiminin önemli bir parçası olarak görülmeli, hareket açıklığı ve çeşitliliği artırılmalıdır. Çocukluk döneminde kazanılan olumlu ve olumsuz deneyimlerin ve deneyimlerin ilerleyen yaşlarda kişilik ve karakter oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir. (Orhan, 2017).

Sağlıklı ve olumlu bir çocuk gelişimi için hareket ön şart olarak görülmelidir. Çocuk hareket ederek muhtaç, bağımlı ve pasif bir durumdan becerikli, aktif, meraklı ve araştırmacı bir yapıya dönüşür, çevresini keşfeder ve kendi kişiliğini yaratır. Yetişkinlerde, çerçeveyi belirlemeden ve sınırlamadan çocukların hareket eylemlerine eşlik etmelidirler. Çocuklarda olumlu ve sağlıklı bir genel gelişim sağlamak için hareket gelişimi alanlarında ücretsiz fırsatlar yaratmalıdır. Özellikle erken çocukluk ve çocukluk dönemindeki ebeveynler ve eğitimciler, hareket ve spor yapmanın kişilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini desteklediğinin bilincinde olmalı ve bu doğrultuda program ve etkinlikler hazırlamalıdır. Bu anlamda, fiziksel aktivitelerin tekdüze ve monoton olmayıp daha çok çeşitli olmasına ve zorluk seviyesinin ayarlanmasına dikkat edilmelidir. (Orhan, 2017).

Teknolojik ve elektronik çağın getirdiklerini hayatımızda sınırlamadığımız zaman ileri ki yıllarda ciddi sağlık sorunları ile baş başa kalacağız demektir. Özellikle gelişmiş ülkelerde çocuklar arasında obezitenin giderek artış gösterdiğini görmekteyiz. Bu durumu sadece sağlık açısından düşünmemek gerekir. Bireylerin yeme amaçlı harcamalarının artmasıyla ülke ekonomisi de sıkıntılı bir sürece girecektir. Ayrıca ek harcama kalemlerinin ortaya çıkaracağı sorunlarda buna eklenecektir. Bu sorunu çözenin en basit çözümü ise çocuklarımıza sağlıklı bir yeme alışkanlığı ve uyku düzeni kazandırarak onları fiziksel aktiviteye yönlendirmek olacaktır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin çocuklar gelişimi yönünden etkisini ve ileriki hayatlarını nasıl etkileyeceğinin ortaya koyulmasıdır.

## **Materyal ve Yöntem**

Araştırma tarama modeli ve dökümanların incelenmesi sonucu yapılmıştır. Literatür taraması ile hedeflenen olgu ve olguları içeren materyallerin analizini kapsar. Araştırmada çocuk gelişimi ve aktivite ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Çalışmada belgesel tarama modeli kullanıldı. Belgesel tarama yönteminde; Araştırmanın amaçları doğrultusunda kaynak bulma, okuma, not alma ve değerlendirme süreçlerini kapsar. Bu çalışmada etkinlik, çocuk gelişimi ve hareketsiz yaşam kavramları teorik bir bağlamda incelenmiştir. Bu bağlamda, çocuk gelişimi ve etkinliği terimini içeren makale, metin, araştırma ve kitaplarda yer alan metinlerin, döküman taranıp analiz edilerek değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

### ***Veri Toplama Aracı***

Geleneksel derleme yöntemi ile oluşturulan bu çalışmada; Pub Med, Google Scholar ve Web of Science veri tabanlarındaki çocuk, gelişim ve aktivite anahtar kelimeleri kullanılarak, bu konular literatürde yapılan çalışmalara bağlı olarak incelenip değerlendirilmiştir.

### ***Verilerin İstatistiksel Analizi***

Nitel veri analizi, araştırmacının verileri düzenlediği, analiz birimlerine ayırdığı, sentezlediği, biçimleri ortaya çıkardığı, önemli değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgileri rapora yansıtacağına karar verdiği bir süreçtir. Diğer bir deyişle nitel analiz yapan araştırmacı, alandan toplamış olduğu verilerden hareket ederek bu veriler içerisinde saklı duran bilgiyi keşfetmeye ve ortaya çıkartmaya çabalamaktadır. Amaçlar doğrultusunda çocuk, gelişim ve aktivite ile ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır.

## **Bulgular**

### ***Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Faydaları ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar***

Egzersiz büyüme ve gelişme üzerindeki olası etkilerini değerlendirmek, eğitilmiş ve eğitimsiz konular karşılaştırıldı. Büyüme evriminde gözlemlenen farklılıklar ve gelişme daha sonra eğitim teşvikine atfedilir. Bazı durumlarda ekstra etkisi yoktur Büyüme ile ilgili beden eğitimi dersleri bulundu, çünkü muhtemelen eğitimin teşvik edilmesi yeterince güçlü değil veya deneklerin başlangıçtaki aktivite seviyesi zaten çok yüksek olduğu için (Kemper ve ah, 1974). Bu alandaki diğer çalışmalar da sporcuları sporcu olmayanlarla karşılaştırdı veya genel nüfusa sahip yetişkin sporcular. Bu yaklaşımla ilgili sorun, konular; popülasyondaki otojenetik seleksiyon fenomeninin rolü bilinmemekle birlikte, Sporda yetenekli kişilerin beceri ve bazı sporlarda beden ölçüsü için seçildiğini varsayabiliriz. Boyut, vücut, güç ve motor yetenek gerçekten birbirleriyle ilişkilidir (Malina ve Rarick, 1973; Malina, 1975). En iyi yaklaşım, eş ikiz kontrol yöntemidir. (Klissouras, 1971; Parisi, 1980; Bouchard ve Malina, 1983)

Fiziksel aktivite, günlük rutin işlerde enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir. Çocukların daha sağlıklı ve zinde olmalarını sağlar. Vücutlarının hareket kabiliyetini daha iyi anlayıp geliştirmelerine olanak verir. Vücut hareketlerini daha iyi kontrol edebilirler. İleri ki yaşlarında sağlıklı bir yaşam biçimi davranışları kazanmalarına yardımcı olur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk almasını, yeterli ve dengeli beslenmeyi, stresle baş etmeyi, düzenli egzersiz yapmayı, manevi gelişimi ve kişilerarası ilişkileri kapsar (Savucu, 2020).

Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, çocukların ve gençlerin istenmeyen kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına ve sağlıklı büyümelerine, gelişimlerine ve sosyalleşmelerine katkıda bulunacaktır. Spor ve fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturur. Bu nedenle çocuklar olabildiğince erken spor yapmaya yönlendirilmeli ve spor alışkanlığı haline getirilmelidir. Bunun temeli öncelikle aile ortamında gerçekleştirilebilir. Genç okçularda yapılan bazı kuvvet egzersizlerin genç okçuların gelişimine etkisi olmuş ve hem fiziksel olarak hemde mental olarak ileri seviyeye taşımıştır. (Çelikel ve ark 2020; Orhan, 2017).

Literatür çalışmaları, devamlılığın önemine işaret etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış çocuklarda kronik hastalıklar ve koroner kalp hastalığına yakalanma oranı katılmayanlara göre

düşük olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmanın sonuçlarında ise genç erişkin dönemde stres, depresyon, intihara eğilim, ilaç, alkol, sigara ve madde kullanım oranının egzersize katılımın kazandırdığı kişilik özelliklerinden dolayı spor yapmış gençlerde daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Kısacası aktivitenin en iyisi çocuğun düzenli olarak ve severek yaptığı olmalıdır. Eğlendiren, istekli ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılan çocuk bunu kabullenir ve hayatının bir parçası olarak görür. Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmenin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır. TV seyretmede harcanan haftalık saatler ile çocuklardaki obezite arasında açık bir ilişki bulunmuştur (Baltacı, 2008).

Çocukluk döneminde sportif aktivitelere katılımın başarıdaki önemine karşın bilinçsiz yapılan aşırı yüklenmeler özellikle fiziksel yapıya bağlı değişik sağlık sorunlarına neden olmakta ve çocukların erken dönemde sporu bırakmaları ile sonuçlanmaktadır. Çocukların farklı yapısal özelliklerinden dolayı yapılacak aktivitelerin ve antrenman uygulamalarının erişkinlerden farklı olması gerektiği unutulmamalıdır. Çocuklarda ağırlık ve kuvvet çalışması yapılırken kemik gelişimlerinin devam ettiği unutulmamalı, olası yaralanma riskleri dikkate alınmalıdır. Kendi vücut ağırlıkları ile yapılan uygulamaların bu anlamda daha faydalı olduğu bilinmelidir. Antrenman programının temel amacının çocukların sağlığı korumak olduğu ve büyümesini / gelişimini olumsuz etkilemediği unutulmamalıdır.

Hareketliliğin gelişimi erken çocukluk döneminde çok önemlidir. Pek çok temel beceri genç yaşta eğitilir ve öğrenilir. Çocuklar doğduktan sonra diğerleri kendi başlarına yaşayamazlar. Ancak motorla birlikte hareket etmeye başlarlar. Bireylerin genel gelişiminin hareket çok önem arz ettiğinden çocukların motor gelişimlerinde desteklenmeleri gerekmektedir (Meinel, 1998; Prohl, 2006; Karren, 2017; Orhan, 2017).

Çocuklarda yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30-45 dk/gün, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar. Yürüme, takım sporları, ip atlama, sıçrama gibi aktiviteler önerilmektedir. Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek önemlidir. Risk artıran durumlarda, yaralanma olduğu zamanlarda, her spor veya aktivite için kıyafet ve koruyucu kullanılmadığı zaman ve gün veya gece devam eden kas ağrısı olduğu zamanlarda aktivitelere ara verilmelidir. Fiziksel aktiviteye katılım birçok getirisinin yanında hızlı büyüme dönemlerinde yapılacak uygun olmayan uygulamalar (aşırı, zamansız yükler) sonucu çocuklarda yaralanma riskini artırabilir. Kemik gelişiminin devam ettiği dönemlerde jimnastik, bale, dans gibi aktivitelere katılan sporcu kızları, yeme ve hormonal problemler varsa kadın atlet triosu denilen bir hastalıkla (yeme bozukluğu, menstruasyon, osteoporoz) karşılaşabilirler. Sporcu kızlarda görülmesi gereken bir diğer sorun ise menarş (ilk dönem) gecikmesi ve ergenliğin gecikmesidir. (puberta) (Baltacı, 2008).

Çocukluk ve ergenlerle ilgili çalışmaların çoğu, öncelikle kalori harcamasını artırmak için tasarlanmış egzersize odaklanmıştır. Egzersiz, koşma ve bisiklete binme gibi tekrarlayan büyük kas grubu egzersizlerinden oluşur. Yetişkinlerde yapılan çalışmalar, vücut kompozisyonu ve iskelet kas kütlesi ve gücü üzerinde tutarsız bir etki sergilerken, egzersizin maksimum oksijen tüketiminde ( $\dot{V}O_{2max}$ ) ve kardiyovasküler zindelikte iyileşme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (Pollock ve ark. 1998) Aerobik egzersiz aynı zamanda eksantrik kardiyak hipertrofi ile de ilişkilidir. , artan kalp odası boyutları, artmış

iskelet kası kılcal yoğunluğu ve hücresel düzeyde aerobik enzim konsantrasyonlarının ve mitokondriyal yoğunluğun yukarı regülasyonu (Mcardle ve ark. 1996). Bununla birlikte, aerobik egzersiz eğitiminin çocukluk obezitesinde etkilerini araştıran çalışmaların çoğu zayıf bir şekilde kontrol edilmiştir ve egzersizin diyet modifikasyonuna karşı bağımsız etkisini spesifik olarak sınıflandırmamıştır (Hills ve Parker 1988; Becque ve ark 1988).

İskelet kası lifi modellerinin olgunlaşması, yüksek yoğunluklu egzersize metabolik yanıtta büyümeyle ilişkili değişiklikleri açıklayabilir. Çocuklarda ve ergenlerde kas lifi özellikleri üzerine çok az araştırma yayınlanmıştır. Bu, çocukları kas biyopsisine tabi tutmanın zorluğuna bağlanabilir. Kas lifi hiperplazisi periyodu olarak karakterize edilen prenatal kas büyümesinin aksine, postnatal kas büyümesinin esas olarak kas hipertrofisinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Colling 1978).

Birçok gelişmiş ülke, bir hükümet politikası olarak okullarda beden eğitimi saatlerini azaltmıştır. Okullarda beden eğitimi derslerinin yeterli olmadığı görülürken, mevcut derslerde etkinlik saatlerinin ve olanaklarının iyileştirilmesi gerekmektedir. İngiltere'de en az haftada 2 saat tavsiye edilse de 1995 yılında yapılan bir araştırmada 1987 yılından bu yana pek çok okula bu eğitimden daha az eğitim verildiği gösterilmiştir. İsveç'te son 10 yılda böyle bir uygulama yapmıştır. Çocukların boş zamanlarında spor yapmak için çok az seçeneği vardır. 1968-84 yılları arasında spor kulüplerine 15 yaş grubundaki erkek çocuklar yönünde artış oldu; Erkeklerde% 50 ile% 70, kızlarda% 17 ile% 50 arasında değişen bir oran belirleyen çalışmalar var. 13-14 yaş arası çocukların fiziksel aktivitelerinin en üst düzeyde olduğu ve sonrasında azaldığı, erkeklerin kızlara göre daha aktif ve zorlu aktiviteleri tercih ettiği görülmüştür. Finlandiya'da yapılan bir araştırmada fiziksel aktivitenin 12 yaşında en yüksek seviyesine ulaştığı ve ardından azaldığı belirtildi. Ayrıca araştırmacılar, gençlik döneminde fiziksel aktivitenin önemli olduğunu, ancak 9 yıl sonra kişinin aktivite düzeyini belirleyen zayıf bir belirleyici olduğunu ve en iyi belirleyicinin beden eğitimi derslerine ve organize sporlara katılım derecesidir. Okullardaki beden eğitimi programları ülkeden ülkeye değişir. Bununla birlikte, okuldan sonra spora katılımdaki azalma tüm ülkeler için evrensel bir sorundur. Bu, temel faktör olarak insan doğasının tanımlayıcı bir özelliği olarak ortaya çıkıyor. (Baltacı, 2008).

### ***Çocuklarda Fiziksel Uygunluk***

Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir (Özer, 2006). Çocukların fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olarak toplumda yer almaları sağlıklı bir toplumun oluşmasında da oldukça önemlidir (Kuşgöz, 2005).

Fiziksel uygunluk parametreleri, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve performans ile ilgili fiziksel uygunluk olarak ele alınır. Çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeyleri esneklik, kassal ve kardiyovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve vücut kompozisyonu ile ilişkili olurken performans özellikleri veya spor için seçilecek yetenek özellikleri ise çeviklik, güç, hız, koordinasyon ve denge ile ilişkilidir.

### ***Çocuklarda Egzersiz Reçetesi***

- ***Egzersizin Şiddeti***

Adolesan döneme kadar kuvvet eğitim programlarında maksimal ağırlık miktarlarının tekrarlayıcı kullanımından kaçınılmalıdır. 8 ya da daha fazla tekrara izin veren ağırlık yüklemelerinde yüksek ağırlıklar

kullanılmamalıdır. Çünkü iskelet ve eklem yaralanmalarına neden olabilir. Dirençli egzersiz ciddi kasal yorgunluğa neden olduğu için önerilmemelidir. Tekrarların sayısını ve kesin direnci artırarak aşırı bir yüklenmeye neden olunabilir.

- *Egzersizin Süresi*

8-10 farklı egzersiz 1 veya 2 sette yapılmalı, her sette 8-12 tekrar olmalıdır. Egzersizler arası en az 1-2 dakika istirahat olmalıdır.

- *Egzersizin Frekansı*

Haftada 2 kez kuvvet eğitimi kısıtlı olmalı, çocuklar değişik aktivite yapmak için cesaretlendirilmelidir (Baltacı, 2008).

## Sonuç

Çocuk için hareket etmek beslenmek, nefes almak kadar elzem bir durumdur. Ayrıca bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan da faydalar sağlar ve ileriki yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmelerini sağlayacak unsurlar içerir. Çocuk, aktiviteler sayesinde toplum ile özdeşleşir ve sosyal dünya ile tanışır.

Yeterli fiziksel aktivite çocuklar için teşvik edilmeli; aktivite için fiziksel programlar ve tesisler geliştirilmeli, aile ve toplum bilinci artırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için örgün eğitim kurumlarında farkındalık artıran etkinlikler ve dersler konulmalıdır. Ebeveynler, örnek olmalı, çocuklarını fiziksel aktivite ve hareket etme davranışları üzerinde eğitmeli, onlarla fiziksel aktivite ve spor yapmalıdırlar.

Amerikan Spor Hekimliği bu konuda şu önerilerde bulunmuştur:

- Çocuğunuz kazansa da kaybetse de onu sevdiğinizi bildiğinden emin olun.
- Çocuğunuzun fiziksel yetenekleri konusunda gerçekçi olun.
- Çocuğunuzun kendisine gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olun.
- Hedefin kazanmak değil fiziksel kapasite ve yetenekleri geliştirmek olduğunu vurgulayın ve gelişmiş yetenekleri güçlendirin.
- Geçmişteki sportif başarılarınızı çocuğunuza anımsatmayın.
- Antrenman ve yarışmalarda çocuğunuza güvenilir, riski azaltılmış bir ortam sağlayın.
- Oyun ve organizasyonlarda duygularınızı kontrol edin diğer oyuncu, antrenör/çalıştırıcı ve görevlilere bağırmayın.
- Takımın diğer üyeleri ve çocuğunuz için amigoluk yapın.
- Çocuğunuzun antrenörüne/çalıştırıcısına saygı duyun ve gösterin. Onunla iletişim halinde olun. Eğer uygulamaları ile ilgili katılmadığınız noktalar varsa çocukla değil direkt antrenör/çalıştırıcı ile bunu paylaşın.
- Spordan zevk alın, kendi hedeflerinizi belirleyin ve çocuğunuza pozitif bir model olun.

## Kaynaklar

Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Yayın No: 730.

- Becque MD, Katch VL, Rocchini AP, ve diğerleri. Obez ergenlerde koroner risk insidansı: egzersiz artı diyet müdahalesi ile azalma. *Pediatrics* 1988; 81: 605–12
- Çelikel B. E., Sezer S. Y. ve Karadağ M. (2020) Erkek Okçularda Reaksiyon Süratinin Hedef Atış İsabet Puanına Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*. E-ISSN : 2602-4756 Cilt 4, Sayı 1, s.30-42
- Colling-Saltin AS. İnsan fetüsünün iskelet kasında enzim histokimyası. *J Neurol Sci* 1978; 39: 169–85
- Gür, H. (2011). Çocuk ve spor. *Çağın Polisi Dergisi*. 112.
- Hills AP, Parker AW. (1988) Diyet ve egzersiz müdahalesi yoluyla obezite yönetimi. *Çocuk Bakımı Sağlık* 14: 409–16
- Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>.
- Kemper, H.C.G., Ras, J.G.A., Snel, J., Splinter, P.G., Tavecchio, L.W.C. and Verschuur, R. (1974) Invloed van Extra Lichamelijke Opvoeding (The Influence of Extra Physical Education). Haarlem: De Vrieseborch.
- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Malina, R.M. (1975) Anthropometric correlates of strength and motor performance. In *Exercise and Sport Sciences Reviews* 3 (edited by J.H. Wilmore and J.F. Keogh), pp. 249-74.
- Malina, R.M. and Rarick, G.D. (1973) Growth, physique and motor performance. In *Physical Activity Human Growth and Development* (edited by G.L. Rarick), pp. 125-53. New York: Academic Press.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. (1996) *Egzersiz fizyolojisi: enerji, beslenme ve insan performansı*. 4. baskı Baltimore (MD): Williams ve Wilkins.
- Meinel, K. (1998). Die bedeutung der motorik für die entwicklung der persönlichkeit. In: Meinel, K.; Schnabel, G. (Hrsg.): *Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. 9. Stark überarbeitete Auflage. Berlin: Sportverlag Berlin. S. 16-27.
- Orhan, R. (2017). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9 (1), 157-176.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, (1998) Sağlıklı yetişkinlerde kardiyorespiratuvar ve kas zindeliği ve esnekliği geliştirmek ve sürdürmek için önerilen egzersiz miktarı ve kalitesi. *Med Sci Spor Egzersizi* 30: 975–91
- Prohl, R. (2006): *Grundriss der sportpädagogik*. 2. stark überarbeitete Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag, s.243-245.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2 (1):34-43.

## Makale Alıntısı

Şenbakar, K. (2021). Çocuklar ve Fiziksel Aktivite [Children and Physical Activity], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (1), 22-28.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.