

Fiziksel Aktivite, Egzersiz Ve Çocuklar *Physical Activity, Exercise and Children*

Öz

Fiziksel aktivite çocukların fiziksel ve mental sağlığı için önemlidir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlanan fiziksel aktivite manasına gelmektedir. Tüm dünyada düzenli yapılan egzersizin, diyabetes mellitus, obezite, koroner kalp hastalığı, inme, hipertansiyon, depresyon, anksiyete ve diğer birçok sağlık sorunlarını hem çocuklarda hem de erişkinlerde azalttığı bilinmektedir. Bu makale değişik yaş gruplarında önerilen fiziksel aktivite, egzersizler ve çocuk sağlığı üzerine olan etkilerine yönelik bir derlemedir.

Abstract

Physical activity is important for children's physical and mental health. Exercise means regular and recurrent physical activity. It is well known that by the regular exercise, diabetes mellitus, obesity, coroner heart disease, stroke, hypertension, depression, anxiety and other many health problems seems to be decrease both in children and adults all around the world. In this review, we focused on physical activity and exercise recommendations in different age groups of children and effect on children's health.

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren aktivitelerdir. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyunlar ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (1). Tüm dünyada ve özellikle ülkemizde fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinde yetersizlik, teknoloji ve elektronik çağının beraberinde getirdiği sedanter ve hareketsiz yaşam tarzının iliklerimize kadar işlemesi, çocukluk dönemi de dahil koroner hastalıklar, obezite, diyabetes mellitus, hipertansiyon, osteoporoz başta olmak üzere daha bir çok kronik hastalığın gelişim riskinin artmasına yada bu hastalıkların bulgu ve belirtilerinin kontrol altına alınmasında zorluklara neden olmaktadır. Sedanter yaşam artık her yaş grubu için önemli bir sorun. İnsanlar artık daha fazla hareketsiz, daha fazla oturuyor ya da daha fazla oturarak çalışıyor. Ekran başında, tabletlerde, cep telefonlarında, video oyunlarında geçirilen zaman arttıkça, baş-

Doç. Dr. Sinan Mahir KAYIRAN
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı,
Amerikan Hastanesi Pediatri Bölümü

**Yazışma Adresleri /Address for
Correspondence:**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı,
Amerikan Hastanesi Pediatri Bölümü,
İstanbul

Tel/phone: +90 2123112000
mail: sinanmahir@gmail.com

Anahtar Kelimeler:

Fiziksel aktivite, egzersiz, sağlık,
çocuk.

Keywords:

Physical activity, exercise,
health, children.

Geliş Tarihi - Received
10/08/2016
Kabul Tarihi - Accepted
10/09/2016

ta obezite olmak üzere hareketsizliğe bağlı sorunlar giderek artan oranda yüzyılın hastalıklarını oluşturmaktadır. Amerikan Pediatri Akademisi (American Academy of Pediatrics), 2 yaşın altındaki çocuklar için ekran başında zaman geçirilmemesini, 2 yaşın üzerinde ise bu sürenin 1-2 saat ile kısıtlanmasını önermektedir (2). Çocuklarda, tüm dünyada gözlenen obezite epidemisi, fiziksel aktivitenin önemine giderek artan oranda dikkat çekmektedir (3). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, sadece sağlıklı bir vücut yapısını sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda fizyolojik ve psikososyal faydalarının olduğu da bilinmektedir (4). Özellikle, diyabet, koroner kalp hastalığı, inme, yüksek tansiyon, kemik erimesi ve kolon kanseri riski, ayrıca depresyon, kaygı ve aşırı stres bulguları da azalmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ve spor yapan çocuklarda olumlu benlik saygısı, beden imgesi değerlendirmesi, kendilik algısı ve mental dayanıklılığın gelişmesinin kolaylaştığı bilinmektedir (5). Ayrıca bu çocuklarda sigara, alkol, madde ve ilaç kullanım sıklıkları daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyleri kırıp dökme istekleri daha az, ders çalışma, kitap gazete okuma ve akademik performans oranlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir (6).

Çocukluk ve özellikle adolesan dönemi, vücutta birtakım fiziksel ve fonksiyonel değişimlerin olduğu dinamik bir dönemdir. Bu değişikliklere uyumda bir takım sorunların yaşanması olasıdır. Örneğin, kas ve eklem yaralanmalarına daha kolay maruz kalabilmektedirler. Eklemde bulunan büyüme plaklarının henüz kapanmamış olmasına bağlı olarak büyümenin devam etmesi nedeniyle yapılan egzersiz programlarında dikkatli olunmalı, aşırı yüklenme ve zorlamalardan kaçınılmalıdır. Ancak günümüzde giderek artan oranda özellikle çocukları kısıtlı alan cep telefonu, tablet, bilgisayar, televizyon, video oyunları, internet bağımlılığı, buna bağlı gelişen hareketsizlik, obezite, omurga sorunları fiziksel aktivitenin önemini çok daha belirgin biçimde ortaya koymaktadır (7). Üstelik çocuklarda görülen obezite erişkin dönemdeki obezitenin habercisidir. Esnekliği, kas kuvveti, kalp ve solunum dayanıklılığını artırmaya yönelik egzersizler yapılmalıdır. Bu dönemde çocuğunuzu sportif aktivitelere, egzersizlere yönlendirirken mutlaka fiziksel uygunluk testleri yapılmalı, yapmak istediği ve uygun olduğu spor alanı belirlenmelidir. Fiziksel aktivite çocuklar için bir eğlence olmalıdır. Ebeveynler yaşam şekilleriyle çocuklarına rol model olmalıdırlar. Dayanıklılık özellikle aerobik egzersizlerle (basketbol, bisiklet, futbol, yüzme, tenis, yürüme, koşma) artırılabilir. Güç, her zaman ağırlık kaldırmakla olmaz. O nedenle güçlü olmak için her zaman ağırlık programlarına ihtiyaç duyulmaz. Çekme, itme, karın egzersizleri, kasları güç-

lendirir. Öte yandan yoga benzeri germe egzersizleri (fleksibilite) esnekliği artırıcıdır.

Sedanter yaşam biçimi çocukluk da dahil her yaş için önemli bir evrensel sorun. İnsanlar artık daha fazla oturuyor, daha az merdiven çıkıyor, daha çok masa başı işi yapıyor, daha fazla hareketsiz ve daha fazla sağlıksız.

Çocuklarda egzersiz önerileri, yaş gruplarının bireysel olarak sağlıkla ve performans ile ilgili uygunluğuna göre yapılmalıdır. Egzersizin şiddeti, süresi ve frekansı bu kapsamda belirlenmelidir:

2-5 yaş arasında arkadaşlarıyla birlikte oynama, fırlatma, yakalama, koşma, sıçrama,

6-9 yaş arasında toplu oyunlar, yüzme, ritmik hareketler, jimnastik,

10-12 yaş arasında basketbol, futbol, voleybol, yüzme, koşma gibi sportif aktiviteler önerilmektedir.

Fiziksel gelişimin ötesinde bu aktiviteler çocuklar arasındaki iletişim ve sosyalleşme becerilerini de artırmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Enstitüsü (American College of Sport Medicine) çocuk ve adolesanlara haftanın en az 3 günü 60 dk/gün orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılım önermektedir (8).

Düzenli yapılan egzersizler, egzersizin en iyisi olup, yaralanma, hastalık, kas ve eklem ağrısı gibi temel risk artıran durumlarda zorlama yapılmamalıdır. Düzenli egzersiz, yetişkinler için en az 30 dakika süreyle haftada 3-4 kez yapılmalıdır. Tabii ki böyle bir beklenti için, erişkinler hem okul hem de okul dışında kendilerinin de yararlanabileceği, çocuklarıyla birlikte katılabilecekleri aktivite alanları, çevre bilinci ve kültüründe olabilmeli ve çocuklara bu ortamı sağlayabilmelidirler.

Çocuklarda büyüme plakları henüz kapanmadığı için aşırı ağırlık egzersizlerinden kaçınılmalıdır. Her gün düzenli olarak egzersiz yapılmalı en azından haftada 3 gün bir alışkanlık haline getirilmeli gövde ve bacak kaslarına germe egzersizleri yapılmalıdır. Yetişkinlere kalp ve solunum sistemi dayanıklılığını artırmak için koşma, yürüme, bisiklet ve yüzme gibi sporlar özellikle önerilmektedir.

Sonuç olarak hareket, düzenli aktivite, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminin önemli bir parçası olmalıdır. Bunun için her yaş döneminde fiziksel, zihinsel, motor veya sosyal gelişmeyi olumlu yönde etkileyen egzersiz ve sportif aktiviteler desteklenmeli ve bu konuda gerekli kılavuzlar hazırlanmalıdır.

Bebeklerde Fiziksel Aktivite Önerileri (Henüz Yürüyemeyen 1 Yaş Altında)

- Fiziksel aktivite doğumdan itibaren desteklenmeli, güvenli ortamlarda özellikle yer/zemin ve sudaki aktivitelere yönlendirilmelidir.

- Yerde, halı üstünde karın üzerinde bırakılıp dönme, hareketli ve birebir oyunlar oynanmalıdır. Bu durum özellikle boyun kaslarının gelişiminde, emekleme alışkanlığının edinilmesinde çok yardımcı olacaktır.
- Cisimlere uzanma, itme, yakalama hareketleri yaptırılmalıdır
- Sedanter davranışları minimize etmek hem sağlığı hem de gelişimi için çok yararlı olacaktır.
- Televizyon, tablet, cep telefonu gibi ekran başında zaman geçirmesi engellenmeli bu cihazlardan uzak tutulmalıdır.

Bebeklerde Fiziksel Hareketlerin Yararları

- Motor ve bilişsel becerilerin kazanılmasını ve gelişimini sağlar.
 - Sağlıklı bir tartı sağlar.
 - Kemik ve kas gelişimini artırır.
 - Sosyal becerilerin öğrenilmesini destekler.
- Beş Yaş Altı Yürüeyebilen Çocuklarda Fiziksel Aktivite Önerileri**

Bu yaş grubundaki çocuklar tüm gün boyunca en az 3 saat (180 dk) fiziksel olarak aktif olmalıdırlar. Oyunlar şeklinde olabileceği gibi, farklı şiddetle (hafif ya da daha çok enerji gerektiren) aktiviteler de olabilir:

- Gövde, kol, bacak, omuzlar ve tüm gövdeyi içeren hareketler,
- Tırmanma ya da bisiklete binme gibi enerji gerektiren oyunlar,
- Koşma ya da kovalamaca gibi oyunlar,
- Parka, arkadaşının evine, okula, okuldan eve gidip gelme yürüyüşleri yapılabilir.

Ayrıca, televizyon, bilgisayar, video oyunları başında ya da araç koltuğunda geçirilen sedanter davranış sürelerini minimize etmek gereklidir.

En Az 180 dk Aktif Olmanın Yararları

- Kardiyovasküler sağlığı iyileştirir.
- Sağlıklı bir vücut tartısı sağlar.
- Kemik sağlığını iyileştirir.
- Sosyal becerilerin öğrenilmesini sağlar.
- Hareket ve koordinasyonu geliştirir.

5-18 Yaş Arası Çocuklarda Fiziksel Aktivite Önerileri

Tüm çocuklar ve gençler, hafif düzeyden daha şiddetli fiziksel aktivitelere en az 60 dakika süreyle katılmalıdırlar. Kas ve eklem gücünü artıran egzersizler en az haftada 3 gün programa alınmalıdır. Tüm çocuklar ve genç-

ler uzun süreli sedanter yaşam (oturma gibi) tarzından uzak durmalıdır.

Orta ağırlıktaki fiziksel aktiviteler (bisiklet sürme vb.) ya da hızlı koşma, yüzme veya futbol gibi daha şiddetli egzersizler daha iyi nefes alıp kardiyovasküler sistemin daha sağlıklı çalışmasını sağlamaktadır.

Kas ve kemik gücünü artıran egzersizler vücut ağırlığını kullanarak veya bir dirence karşı yapılan hareketlerdir (hoplama, zıplama, jimnastik ve tenis gibi sporlar).

Televizyon, bilgisayar, internet, video oyunları başında geçirilen süre azaltılmalı, kısa mesafeler mümkün olduğu kadarıyla araç yerine yürüyerek gidilmeli, asansör yerine merdiven tercih edilmelidir.

Her gün En Az 60 dk Aktif Egzersiz Yapmanın Yararları

- Kalp damar sistemini iyileştirir,
- Sağlıklı bir kilo seviyesi sağlar,
- Kemik sağlığını iyileştirir,
- Yeni sosyal beceriler kazandırır,
- Kendine güveni ve akademik performansı artırır.

Kaynaklar

1. *Barbosa Filho VC, Minatto G, Mota J, Silva KS, de Campos W, Lopes Ada S. Promoting physical activity for children and adolescents in low- and middle-income countries: An umbrella systematic review: A review on promoting physical activity in LMIC. Prev Med 2016; 88: 115-26.*
2. *American Academy of Pediatrics. Children, adolescents and television. Committee on Public Education. Pediatrics 2001; 107: 423-26.*
3. *Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children--how much and how? Can J Public Health 2007; 98 Suppl 2: S122-34.*
4. *Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. J Pediatr 2005; 146: 732-37.*
5. *Bell C, Suggs H. Using sports to strengthen resiliency in children: training heart. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am 1998; 7: 859-96.*
6. *Field T, Diego M, Sender CE. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. Adolescence 2001; 36: 105-10.*
7. *Kayiran SM, Soyak G, Gürakan B. Electronic media use by children in families of high socioeconomic level and familial factors. Turk J Pediatr. 2010; 52: 491-99.*
8. *Pratt M, Perez LG, Goenka S, et al. Can population levels of physical activity be increased? Global evidence and experience. Prog Cardiovasc Dis 2015; 57: 356-67.*