

ANKARA İLİ 11-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BAZI BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Dr. Savaş KUDAŞ*, Dr. Bülent ÜLKAR**, Dr. Ali ERDOĞAN*, Dr. Esra ÇIRÇI*

* Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

**Doçent Doktor, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 11-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıklarını tespit etmektir. Bunun için Ankara'daki bir ilköğretim okulunun 5. ve 6. sınıftaki öğrenciler çalışma grubu olarak seçilmiştir. Çalışma grubu, 106'sı kız, 92'si erkek toplam 198 denekten oluşmaktadır. Fiziksel aktivite alışkanlığı anket yöntemiyle belirlenmiştir. Ankette, kahvaltıda besin tüketimi, TV ve bilgisayar karşısında harcanan zaman, okula ulaşım şekli, okul ve boş zamanlarda yaptıkları fiziksel aktiviteler sorgulanmıştır. Anket, çocukların kendileri tarafından doldurulmuş ve verilerin analizinde Ki-kare testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda erkek çocukların hem okulda hem de boş zamanlarda daha aktif oldukları saptanmıştır. Okul dışında erkek çocukların %76,1'i, kız çocukların ise %34'ü fiziksel olarak aktif bulunmuştur. Okul saatlerinde iki cins arasındaki fark daha büyük olup erkeklerin %94,6'sı, kızların ise yalnızca %17'sinin fiziksel aktivitelere katıldığı hesaplanmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgulara göre kız çocukların fiziksel aktivite düzeyinin hem okul saatlerinde, hem de okul dışı saatlerde erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca çocuklarda okul saatlerindeki fiziksel aktivite düzeyleri düşüş göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Okul çağı çocukları, Fiziksel aktivite, Fiziksel aktiviteyi değerlendirme anketi

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate physical activity levels and dietary habits among

Geçiş tarihi : 14.10.2004

Yayına kabul tarihi : 16.08.2005

children aged 11-12 years fifth and sixth class students (106 girls, 92 boys) of an elementary school in Ankara were enrolled in this study. Physical activity assessment questionnaire was used to determine habitual daily activities both during and outside the school. Self-report measures were breakfast consumption, spending time with TV and computer, transportation ways to school, school and leisure time physical activity habits. The questionnaires were filled out by children themselves. Chi-Square test was used to analyse the data. 76.1% of boys and only 34% of girls were active outside the school. At school there was an increased difference between boys and girls; rates of participation to physical activities were 17% and 94.6% for girls and boys, respectively. Results showed that girls have lower physical activity levels both during schooltime and outside school. Moreover a general decrease in physical activity levels was observed at school time for all children.

Key Words: Physical activity, School-aged children, Physical activity assessment questionnaire

GİRİŞ

Günümüzde toplumlar modernleştikçe fiziksel aktivite azalmaktadır. Çocukların büyüme sürecinde normal büyüme ve gelişmeyi devam ettirmek için, fiziksel aktivite dikkate alınması gereken önemli bir faktördür (Saygın ve Mengütay, 2004). Önemli bir sorun olarak günümüz çocuklarının 50 yıl öncesindeki akranlarına oranla günlük ortalama 600 kkal daha az enerji harcadıkları ortaya konmuştur (Williams ve ark., 2002). Yapılan çalışmalarda sedanter aktivitelerin artışıyla ilgili olarak, çocukların okula servisle ya da ebeveynleri tarafından bırakılmaları, evde bilgisayar oyunları ve televizyon izleme oranlarının artması, okulda "gameboylar"la oynama gibi sebepler sayılmaktadır (Kuntzleman 1993; Pate, Baranowski, Dowda ve Trost, 1996; Pate ve ark, 1995; Twisk, 2001). Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişim ile olan ilişkisi, konuyla il-

gili araştırmaların yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Çocukluk dönemindeki fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkileri üç ana maddede özetlenmektedir. Bunların ilki, çocuğun sağlık durumuyla ilgilidir. Yapılan araştırmalar sonucunda, fiziksel olarak aktif çocuklarda kilo kontrolünün sağlandığı, kemik gelişiminin arttığı, kan basıncının düştüğü ve psikolojik iyilik hali saptanmıştır (Bar-Or ve ark., 2002; Telama, Yang, Laakso ve Vilkar, 1997). İkinci olarak, çocukluk çağındaki fiziksel aktivitenin etkileri, yetişkin dönemde sağlığı biyolojik olarak etkileyecek şekilde taşınır. Örneğin, iyi gelişmiş bir kemik yapısı erişkin dönemde osteoporozun önlenmesinde önemlidir. Son olarak, çocuklukta edinilmiş fiziksel aktivite davranışı erişkin dönemde de devam etmektedir. Fiziksel olarak aktif olan çocuk, aktif yaşayan yetişkin olmaktadır (Telama ve ark., 1997; Williams ve ark., 2002).

Çalışmalar fiziksel aktivite düzeyinin, adölesan döneme geçişle birlikte azalma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan bir araştırmada, 782 adölesan 4 yıl boyunca anket yöntemiyle takip edilmiş ve sonuçta fiziksel aktivitenin 4 yıl sonunda %26 oranında azaldığı saptanmıştır (Telama ve ark., 1997). Bu bulgular çocukluk çağındaki fiziksel aktivite düzeyinin önemini daha da arttırmaktadır.

Çocuklukta sedanter yaşamla ilişkili en önemli sorunlardan biri olan obezitenin ortaya çıkışında genetik yapı önemli rol oynamakla beraber, yaşam alışkanlıkları ve çevresel faktörler ön planda yer almaya başlamıştır (Williams ve ark., 2002). ABD’de yapılan bir araştırmada prevelansı %20-27 arasında hesaplanan çocukluk obezitesinden fiziksel inaktivite, zengin diyet ve aşırı televizyon alışkanlığı sorumlu tutulmuştur (Roberts, 2000). Teknoloji çağına ayak uydurmakta olan ülkemizde de fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Yapılan bir çalışmada ülkemizde çocukluk çağında obezite oranı %10.4 olarak bulunmuştur (Coşkun ve Bayraktaroğlu, 1997).

Çocukluk çağındaki obezitenin önlenmesi için önerilen yöntemlerin başında diyet eğitimi, fiziksel aktivite programları ve sedanter yaşam tarzını azaltıcı aktiviteler yer almaktadır (Bar-Or ve ark., 2002). Ayrıca yapılan araştırmalar, egzersiz yapılmaksızın yalnız diyet yapılmasının kilo kaybı konusunda yeterli ol-

madığını göstermiştir. Uygun diyetle birlikte yapılacak egzersiz kombinasyonu uzun dönemde başarılı sonuçlar vermiştir. (Roberts, 2000).

Çocukların daha aktif olabilmesini sağlayan uygun stratejilerin hayata geçirilebilmesi için hedef popülasyonun fiziksel aktivite davranış kalıbıyla ilgili temel bir bilgiye sahip olmak gereklidir. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılacak pek çok yöntem vardır. Her yöntemin kendine göre avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Kullanılacak yöntem belirlenirken, grubun büyüklüğü ve özelliği, zaman ve maliyet açısından ekonomik olması, geçerliliği ve güvenilirliği gözönünde bulundurulmalıdır. Fiziksel aktivite anketlerinin, büyük ölçekli epidemiyolojik çalışmalarda fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanılacak en pratik yöntem olduğu düşünülmektedir. Anketler, tek bir sorudan oluşabileceği gibi birçok sorudan oluşabilir ve son bir ay, son bir hafta ve son bir günlük değerlendirmeler yapılabilir. Bazı anketler, işyeri, okul veya serbest saatlerde yapılan aktiviteyi sorgulayabilir (Karaca, 2004).

Bu çalışmada, kentte yaşayan 11-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar, bu yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi ve sağlıklı bir toplum için alınacak önlemlerin planlanması açı-

sından yararlı olabilecek bilgiler sağlamaktır. Literatür tarandığında, ülkemizde bu yaş grubunda fiziksel aktivite düzeyini araştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Fiziksel aktivite ve toplum sağlığı göz önüne alındığında, çalışmadan çıkarılabilecek sonuçların önemi artmaktadır. Deneklerin 11-12 yaş grubunda seçilmesinin en önemli nedeni, bu yaş grubundaki çocukların elde ettikleri alışkanlıkları ileri yaşlarda da sürdürebilecek özellikte olmalıdır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, 11-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri, sorulan anket sorularıyla değerlendirilmiştir.

Çalışmada çocukların, boy ve kilo ölçümleri yapılmış, okul saatlerinde fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmıştır.

Araştırma Grubu: Çalışmanın yapılabilmesi için Ankara ili Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Denekler, Ankara ili Demirlibahçe İlköğretim okulundan seçilmiştir. Araştırmaya, ilköğretim 5. ve 6. sınıflarda okuyan 11-12 yaş grubunda toplam 198 denek katılmıştır. Deneklerin 106'sı kız, 92'si ise erkek öğrencilerdir. Araştırma öncesi deneklerin ailelerine araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiş, gönüllü olanların ailesinden izin formu alınmıştır. Araştırmaya katılan 198 denek fiziksel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin fiziksel özellikleri

Değişkenler	Kız (n=106)		Erkek (n=92)		Toplam (n=198)	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Yaş (yıl)	11.47	0.5	11.51	0.5	11.47	0.5
Boy (cm)	143.2	8.4	143.1	7.2	143.2	7.4
Vücut ağırlığı (kg)	36.73	6.42	37.42	7.84	37.12	7.21
VKI	17.65 *	2.03	18.02 *	2.57	17.85*	2.34

* p>0,05

Veri Toplama Araçları: Deneklerin vücut ağırlıkları elektronik baskülle 0.1 kg hata payı ile ölçülmüştür. Boyları ise Holtain stadiometre ile ± 1 mm hata payı ile ölçülerek cm cinsinden kaydedilmiştir. Deneklere, fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için, kahvaltı ve beslenme alışkanlıkları, sedanter aktivite özellikleri ve boş zamanlardaki aktivitelerini sorgu-

layan sorulardan oluşan bir anket verilmiştir. Anket soruları, literatürdeki benzer anket sorularından harmanlanarak araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup 11 sorudan ibarettir. Anketin tekrarlanabilirliğini araştırmak amacıyla, deneklerden rastgele seçilmiş 15 öğrenciye bir gün arayla test tekrarlatılmıştır. Sorulan 11 sorudan 10'una denekler aynı yanıtı

verirken ($r = 1$), yalnızca birinci soruya bir denek farklı yanıt vermiştir ($r = 0.94$).

Verilerin Toplanması: Deneklerin boy ve kilo ölçümleri, sabah ilk ders başlamadan önce alınmıştır. Deneklerden tüm sorulara cevap verilmesi istenmiş, anlaşılması için deneklere sorular tek tek açıklanmıştır. Ayrıca sorular hakkında öğretmenlere de gerekli bilgiler verilmiştir. Çocuklar, ankete sınıfta yanıt vermişler ve son ders saati sonunda anketleri geri vermişlerdir.

Verilerin Analizi: Yapılan ankette, kız ve erkek öğrencilerde, boş zamanların ve teneffüs saatlerinin karşılaştırması ise Ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Deneklerin kahvaltı yapma alışkanlığına ait bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Deneklerin kahvaltı yapma alışkanlığı

Kahvaltı Yapma Alışkanlığı	Sayı	%
Düzenli	138	69.7
Bazen	47	23.8
Hiç	13	6.5

Deneklere öğün aralarında atıştırma davranışları sorulduğunda çocukların %84'ünün (165) birşeyler atıştırdığı, %

16'sının (33) ise atıştırmadığı bulunmuştur. Atıştırma yapan çocukların abur cubur yeme sıklığı Tablo 3'deki gibidir.

Tablo 3. Deneklerin abur cubur yeme sıklığı

Abur Cubur Yeme Sıklığı	Sayı	%
Hergün 1'den fazla	33	20
Hergün 1 adet	46	27.9
Haftada 3-4 kez	46	27.9
Haftada 3'ten az	40	24.2

Deneklerin evlerinde bilgisayar olup olmadığı sorusuna, deneklerin % 52.5'i (104) evlerinde bilgisayar olduğunu, % 47.5'i (94) ise olmadığını belirtmişlerdir.

Evlerinde bilgisayar olanların, bilgisayar karşısında geçirdikleri süreye ilişkin bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 4. Deneklerin bilgisayar karşısında geçirdikleri süre

Bilgisayar karşısında geçirilen süre	Sayı	%
Günde 1 saatten az	5	4.8
Günde 1-2 saat	42	40.3
Günde 2-3 saat	31	29.9
Günde 3-4 saat	24	23.1
4 saatten fazla	2	1.9

Deneklerin günlük TV izleme alışkanlıklarına ilişkin bulgular Tablo 5'de sunulmuştur.

Deneklerin okula ulaşım yöntemleri Tablo 6'daki gibidir.

Tablo 5. Deneklerin TV izleme alışkanlıkları

TV karşısında geçirilen süre	Sayı	%
Günde 1 saatten az	7	3.5
Günde 1-2 saat	105	53
Günde 2-3 saat	33	16.7
Günde 3-4 saat	33	16.7
4 saatten fazla	20	10.1

Tablo 6. Deneklerin okula ulaşım

Okula Ulaşım Şekli	Sayı	%
Yürüyerek	158	79.8
Servisle	20	10.1
Özel otomobille	20	10.1

Yürüyerek okula giden deneklerin %83.5'inin (132) 15 dakikadan daha az yürüdüğü, %16.5'inin (26) ise 15-30 dakika arasında yürüdüğü tespit edilmiştir. Kızların %34'ü (36), erkeklerin ise %76.1'i, (70) boş zamanlarda fiziksel aktivitelerde bulunmaktadır. Kızların %64'ü (70), erkeklerin ise %13.9'u (22) sedanter aktivitelerle vakit geçirmektedirler.

Teneffüslerde ise erkek öğrencilerin %94.6'sı (87), kızların ise %17'si (18) okul bahçesine giderek arkadaşlarıyla oyunlar oynadıklarını belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerin %5.4'ü (5), kız öğrencilerin %83'ü (88) teneffüslerde sınıfta oturup zaman geçirmişlerdir. İstatistiksel olarak bakıldığında hem teneffüslerde hem de boş zaman aktivitelerinde er-

kekler kızlara göre daha aktif bulunmuştur ($p < 0,001$).

fiziksel aktivite alışkanlıkları tablo 7' deki gibidir.

Deneklerin boş zaman ve tenefüsteki

Tablo 7. Deneklerin fiziksel aktivite alışkanlıkları

Değişkenler	Kız		Erkek	
	Sayı	%	Sayı	%
Boş zaman	34*	36	70*	76.1
Tenefüs	17*	18	87*	94.6

$p < 0,001$

TARTIŞMA

Bu çalışmada, 11-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Son zamanlardaki araştırmalar, günümüz çocuklarının 20 yıl öncesi çocuklara nazaran daha düşük kondüsyona sahip olduklarını göstermiştir (Şahin, 2002). Bunun nedeni gençler ve çocukların fiziksel aktivite düzeylerindeki belirgin azalmadır. Çocuklar, daha kilolu ve daha sedanter olmuşlardır.

Bu çalışmada, deneklerin %69.7'i (138) düzenli kahvaltı yaparken, %23.8'i (47) bazen kahvaltı yapmakta, % 6.5 (13) ise hiç kahvaltı yapmadan okula gitmektedir. Yapılan araştırmalarda düzenli beslenme alışkanlığının obezitenin önlenmesinde önemli olduğu vurgulanmıştır. Kahvaltı alışkanlığı da düzenli beslenme alışkanlığında önemli rol oynar. Rocandio, Ansotegui ve Arroyo (2000) okul çağı çocuklarda kahvaltı alışkanlığı ile obezite arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın sonunda 11 yaş grubu

çocuklarda düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının düşük olduğu saptanmış, bununla ilişkili olarak, çocuklarda aşırı kilo ve obezitenin %46.9 gibi yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir (Rocandio ve ark., 2000). Diğer bir çalışmada ise Siega-Riz, Popkin ve Carson (1998) 1965 yılından 1991 yılına kadar çocuklarda kahvaltı alışkanlığını araştırmışlar ve yıllar ilerledikçe kahvaltı yapma alışkanlığında azalma olduğunu saptamışlardır (Siega-Riz ve ark., 1998). Bizim çalışmamızdaki veriler, çocuklarda düzenli kahvaltı alışkanlığının az olduğunu göstermektedir.

Modern toplumlarda fiziksel aktiviteyi azaltan nedenlerden biri, bilgisayar ve TV karşısında fazla zaman geçirilmesidir. Gelişmiş toplumlarda satınalma gücü arttıkça evlerdeki bilgisayar ve TV sayısı da artmaktadır. Bu çalışmada, evlerinde bilgisayar olup olmadığı sorusuna deneklerin %52.5'i (104) olumlu, %47.5'i ise (94) olumsuz yanıt vermişlerdir. Evinde bilgisayar olanların % 54.9'u (57) bilgisayar karşısında günde 2 sa-

aten daha fazla zaman geçirmektedir. Deneklerin, %43.5'i (88) günde 2 saatten fazla TV izlemektedir. Bu süreler, fiziksel inaktivite saati olarak değerlendirildiğinde azımsanmayacak kadar fazladır. Son 30 yılda iletişim ve bilgisayar teknolojisindeki gelişmeler, birçok insanın günlük harcanan enerji miktarını azaltmıştır (Karaca, 2004). ABD'de yapılan bir araştırmada, çocukların fiziksel aktivite alışkanlığının oldukça azalmış olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda sorumluluğun büyük ölçüde elektronik ve otomobil çağında olduğu saptanmıştır (Bar-Or ve ark., 2002). Çocukların gündelik yaşamda, fiziksel aktivitelerinin yerini televizyon ve bilgisayar oyunları almaktadır. Bu da obezitenin oluşumunda önemli bir etkidir (Şahin, 2002). Kanada'da yapılan bir araştırmada (Health Canada, 2001), çocukların haftada yaklaşık 15.5 saat TV izledikleri saptanmıştır (Bar-Or ve ark., 2002). ABD'de yapılan araştırmada ise (Nielson Report on TV, 1998), evlerin %98'inde bir veya birden çok televizyon olduğu saptanmıştır. Amerikan çocuklarında yapılan araştırma ise haftada 23 saat TV izlendiği bulunmuştur. (Bar-Or ve ark., 2002). Televizyon izlemeyle obezite arasında büyük bir ilişki vardır. Çünkü, televizyon izlenen enerji harcanması azaldığı gibi atıştırılan yüksek kalorili yiyecekler de kilo alınmasına yardımcı olmaktadır (Bar-Or ve ark., 2002). DuRant ve Baranowski (1994) 3-4 yaşındaki çocuklarda televizyon izleme alışkanlığı ile fiziksel aktivite

ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, televizyon izlemenin fiziksel aktivite düzeyini negatif yönde etkilediğini belirlemişlerdir (DuRant ve Baranowski, 1994). Katzmarzyk, Malina, Song ve Bouchard (1998) fiziksel aktivite ve fitness'ın sağlığa etkilerini inceledikleri çalışmalarında, orta derecede fiziksel aktivitenin enerji harcamasını artırdığını ve TV izleme zamanını azalttığını saptamışlardır. Ayrıca, fitness düzeyindeki artışın cilt altı yağ dokusunun azalması ve alt ekstremitte kuvvetinin artışıyla doğru orantılı olduğu belirlenmiştir (Katzmarzyk ve ark., 1998).

Toplumlar modernleştikçe fiziksel aktivite azalmaktadır. Günümüz çocukları yürümek veya bisiklete binmek yerine ulaşım araçlarını kullanma eğilimindedir (Williams ve ark., 2002). Bu çalışmada yürüyerek okula giden deneklerin **%83.5'nin (132)** 15 dakikadan daha az yürüdüğü, **%16.5'nin (26)** 15-30 dakika arasında yürüdüğü tespit edilmiştir. Bu değerler tavsiye edilen günde 30 dakikalık yürüyüş süresinden daha kısadır.

Boş zamanlarda ve okul saatlerinde yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada, erkek çocukların **%76.1'i (70)**, kızların ise **%34'ü (36)** boş zamanlarda fiziksel aktivitelerde bulduklarını söylemişlerdir. Bu çalışmada da teneffüslerde erkek öğrencilerin **%94.6'sı (87)**, kızların ise **%17'si (18)** okul bahçesine giderek arkadaşlarıyla oyunlar oynadıkları

nı belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerin %5.4'ü (5), kız öğrencilerin %83'ü (88) tenefüslerde sınıfta oturup zaman geçirmektedirler. Bu oranlar istatistiksel olarak karşılaştırıldığında hem boş zaman aktivitelerinde hem de tenefüs zamanlarında her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.001$). Bu değerler literatürle uyumlu bulunmuştur (Allen ve ark., 2003; Dietz, 1997; Duke, Huhman ve Heitzler, 2003; Pate ve ark., 1995). Literatüre bakıldığında, yapılan çalışmalar kız çocukların erkeklere oranla daha sedanter aktiviteleri tercih ettiği saptanmıştır. Mota, Santos, Guerra, Ribeiro ve Duarte (2003) 8-15 yaş grubu çocuk ve adölesanda okul saatleri boyunca fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda gün içinde, erkek çocukların orta şiddette fiziksel aktiviteye katılımlarının kız çocuklardan daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte kız çocukların okul periyodunda aktif olmaya daha eğilimli oldukları, erkek çocukların ise okul sonrası saatlerde daha aktif olduğu saptanmıştır (Mota ve ark., 2003). ABD'de 9-13 yaş grubu çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin incelendiği bir araştırmada (Duke ve ark., 2003) bu yaş grubundaki çocukların %61.5 gibi yüksek bir oranının okul dışı saatlerde herhangi bir organize spor aktivitesine katılmadığı, %22.6'sının ise boş zamanlarda herhangi bir fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır. İrlandalı çocukların fiziksel aktivi-

te düzeyinin belirlendiği bir çalışmada, 10-12 yaş ve 15-17 yaş grubu 289 öğrenciden, küçük yaş grubundaki erkek çocukların büyüklere göre daha aktif oldukları, benzer şekilde küçük yaş grubundaki kız çocukların da büyük yaş grubundaki kızlara göre daha aktif oldukları saptanmıştır (Allen, McChesney, O'Connor ve O'Kane 2003). Bir başka deyişle, yaşla birlikte fiziksel aktivite azalmaktadır. Aynı çalışmada, kız çocukların erkek çocuklardan daha az aktif olduğu tespit edilmiştir (Allen ve ark., 2003).

Yapılan bu çalışmanın sonunda, kız çocuklarda hem okul saatlerinde, hem de okul dışı saatlerde fiziksel aktivite düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca çocukların, okul saatlerinde, fiziksel aktivite düzeyleri düşüş göstermektedir.

Kişisel spor dalları yarışmasız spor branşları, yaşam boyu spor ve rekreasyonel aktiviteler herkes için faydalıdır. Çocuklarda fiziksel aktivite, onların sevdiği, eğlenceli aktivitelerle harmanlanarak yaşam tarzına adapte edilebilir. Böylelikle, bu yaşlarda edinilen fiziksel aktivite alışkanlığı yaşam boyu devam edecek, yetişkin çağda fiziksel olarak aktif insan sayısının arttığı bir toplumda da başta obezite ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalık sayısı azalacaktır.

KAYNAKLAR

- Allen, H., McChesney, W., O'Connor, C. & O'Kane, A. (2003). Physical activity levels in Irish school children. **Trinity Student Medical Journal**. www.tcd.ie/
- Bar-Or, D.O., Grenier, D., Issenman, R.M., LeBlanc, C., Nieman, P., Pavilanis A., Pencharz, P., Siemens, R., Smith, T. & Westwood, M. (2002). Healthy active living for children and youth. **Review, Paediatr Child Health**. 7(5), 339-345.
- Coşkun Y. & Bayraktaroğlu, Z. (1997). Coronary risk factors in Turkish school children. **Acta Paediatr**. 86,187-191
- Dietz, W.H. (1997). Periods of risk in childhood for the development of adult obesity. **J Nutr**. 127, 1884S-1886S
- Duke, J., Huhman, M. & Heitzler, C. (2003). Physical activity levels among children 9-13 years-United States, 2002. **MMWR**. 52(33), 786-788.
- DuRant, R.H., Baranowski, T. (1994). The relationship among television watching, physical activity and body composition of young children. **Pediatrics**. 94(4) 449-456.
- Health Canada 2001. The Population Health Template: Key elements and actions that define a population health approach. Ottawa: **Health Canada**.
- Karaca, A. (2004). Çalışan bireylerde çeşitli meslek gruplarında üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Katzmarzyk, P.T., Malina, R.M., Song, T.M.K. & Bouchard, C. (1998). Physical activity and health-related fitness in youth: a multivariate analysis. **Med Sci Sports Exerc**. 30(5), 709-714
- Kuntzleman, C.T. (1993). Childhood fitness: What is happening? What needs to be done? **Preventive Medicine**. 22, 520-532.
- Mota, J., Santos, P., Guerra, S., Ribeiro, J.C. & Duarte, J. (2003). Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. **Am J Hum Biol**. 15 547-553.
- AC Nielsen Company. 1990 Nielsen Report on Television. **New York: Nielsen Media Research**.
- Pate, R.R., Baranowski, T., Dowda, M. & Trost, T.S. (1996). Tracking of physical activity in young children. **Med Sci Sports Exerc.**, 28(1), 92-96.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J. & Wilmore, J.H. (1995). Physical activity and public health. **JAMA**, 273(5), 402-407.
- Roberts, S.O. (2000). The role of physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity. **Pediatric Nursing**. 26(1), 33-40.
- Rocandio, A.M., Ansotegui, L. & Arroyo, M. (2000). Relationship between breakfast and obesity among school-aged children. **Rev Clin Esp**. 200(8), 420-423.
- Saygın, Ö. & Mengütay, S. (2004). Kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite dü-

- zeyleri ve fiziksel aktivite yoğunluklarının değerlendirilmesi. **Spor ve Tıp.** 12(1), 13-16.
- Siega-Riz , A.M., Popkin, B.M. & Carson, T. (1998). Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. **Am J Clin Nutr.** 67(4), 748S-756S.
- Şahin, Z. (2002). Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. Bilim uzmanlığı tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. **Am J Prev Med.** 13(4), 317-23.
- Twisk, J.W.R. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents. **Sports Medicine.** 31(8), 617-627.
- Williams, C.L., Hayman, L.L., Daniels, S.R., Robinson, T.N., Steinberger, J., Paridon, S. & Bazzare, T. (2002). Cardiovascular health in childhood. **Circulation.** 106, 143-160.