



## Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

### Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivitenin Yararları

Çocukluk ve ergenlik, hareket becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı alışkanlıkların öğrenilmesi ve yaşam boyu sağlık ve refah için sağlam bir temel oluşturulması açısından kritik dönemlerdir.

Çocuklarda ve ergenlerde düzenli fiziksel aktivite sağlığı ve zindeliği geliştirir. Aktif olmayanlarla karşılaştırıldığında, fiziksel olarak aktif gençlerin kalp-solunum kondisyonu daha yüksek düzeydedir ve daha güçlü kaslara sahiptir.

Ayrıca genellikle daha düşük vücut yağına ve daha güçlü kemiklere sahiptirler. Fiziksel aktivitenin aynı zamanda okul çağındaki çocuklar için bilişsel yeteneklerin gelişmesi ve hastalık semptomlarının azalması dahil olmak üzere beyin sağlığına faydaları vardır.

Kanıtlar, hem arada bir yapılan hem de düzenli orta-şiddetli fiziksel aktivitenin çocuklarda hafıza, yürütme işlevi, işlem hızı, dikkat ve akademik performans gibi bilişsel işlevleri iyileştirdiğini göstermektedir. Düzenli olarak aktif olan gençlerin sağlıklı bir yetişkinlik geçirme şansı da daha yüksektir. Çocuklarda ve ergenlerde genellikle kalp hastalığı, hipertansiyon, tip 2 diyabet veya osteoporoz gibi kronik hastalıklar gelişmez.

Aşırı kilolu veya şişman gençlerde egzersiz eğitimi, karın yağının yanı sıra genel vücut yağ düzeylerini de azaltarak vücut kompozisyonunu iyileştirebilir.

Mevcut kanıtlara göre şişmanlığın yanı sıra yüksek insülin, kan lipitleri ve kan basıncı gibi diğer risk faktörleri çocuklarda ve ergenlerde giderek daha fazla görülmeye başlamıştır. Düzenli fiziksel aktivite aynı zamanda bu risk faktörlerinin gelişme olasılığını azaltır ve çocukların yetişkin olduklarında sağlıklı kalma olasılığını artırır.

Sonuç olarak bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmelerinin onların ergenlik dönemlerini daha rahat geçirmelerini sağlar. Çünkü düzenli fiziksel aktivite çocuk ve gençlerin:

- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmalarını,
- Güçlü kemik ve kas yapısına sahip ve daha esnek olmalarını,
- Düzgün duruşa sahip olmalarını,
- Kalp damar ve solunum sistemlerinin güçlü olmasını,
- Sağlıklı büyüme ve gelişmelerini,
- Yeni arkadaşlar edinmelerini ve arkadaşları ile neşeli vakit geçirmelerini,
- Derslerinde başarılı olmalarını,
- Daha mutlu ve zinde olmalarını,
- Yüksek özsaygı ve özgüvene sahip olmalarını sağlar.

#### KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020
- Physical Activity Guidelines, NHS, [Physical activity guidelines for children and young people - NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/physical-activity-guidelines-for-children-and-young-people/)
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.