

Çocuklar ve Fiziksel Aktivite



Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK







Sanayi toplumu
Hareketsiz yaşam
Sedanter birey
Obezite

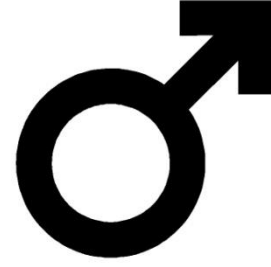
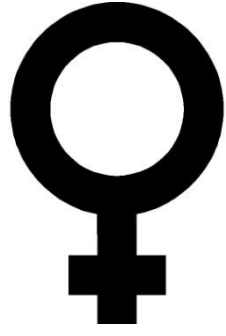


Çocukluk döneminde fiziksel aktif olan bireylerde bu sorunla karşılaşma oranı/olasılığı aktif olmayanlardan ciddi hatta yok denecek kadar azdır. Dolayısı ile bu sorunun nedenini ve çözümünü çocukluk dönemi alışkanlıklarında aramak gerekir. Günümüz elektronik ve otomobil çağı ilerleyen bir şekilde çocukların ve biz erişkinlerin egzersiz alışkanlığında gözle görülür bir düşüşe neden olmaktadır.



Çocuklar ve Fiziksel Aktivite

İngiltere'de 2000'li yıllarda okula yürüyerek kendi başına giden 7-9 yaş çocukların oranı 20-30 yıl öncesi ile karşılaştırıldığında % 70-85'den %7-15'lere düşmüştür. 11-12 yaş için ise bu değer % 90'dan % 40'ın altında değerlere gerilemiştir. Yine aynı dönem için evden okula araba ile gitme oranı ise 5 katı artmıştır. 2000'li yıllarda İngiltere'de yürüyerek okula giden çocuk sayısı % 15-20'lerden daha azdır. Bununla birlikte son 10 yıllık dönemde İngiltere'de çocuk oyuncakları ve oyun materyallerinin satışında % 50'nin üstünde artışa karşın ev dışında kullanılacak oyuncak vb. materyallerin satışında ise % 25'lik bir düşüş gözlemlenmiştir. Aynı dönemde elektronik oyunların satışında ise % 100'ün üzerinde bir artış tespit edilmiştir. Ülkemiz ile ilgili sağlıklı verilere ulaşmak zor olmakla birlikte İngiltere örneğinin bir benzeri ülkemiz için de geçerlidir.



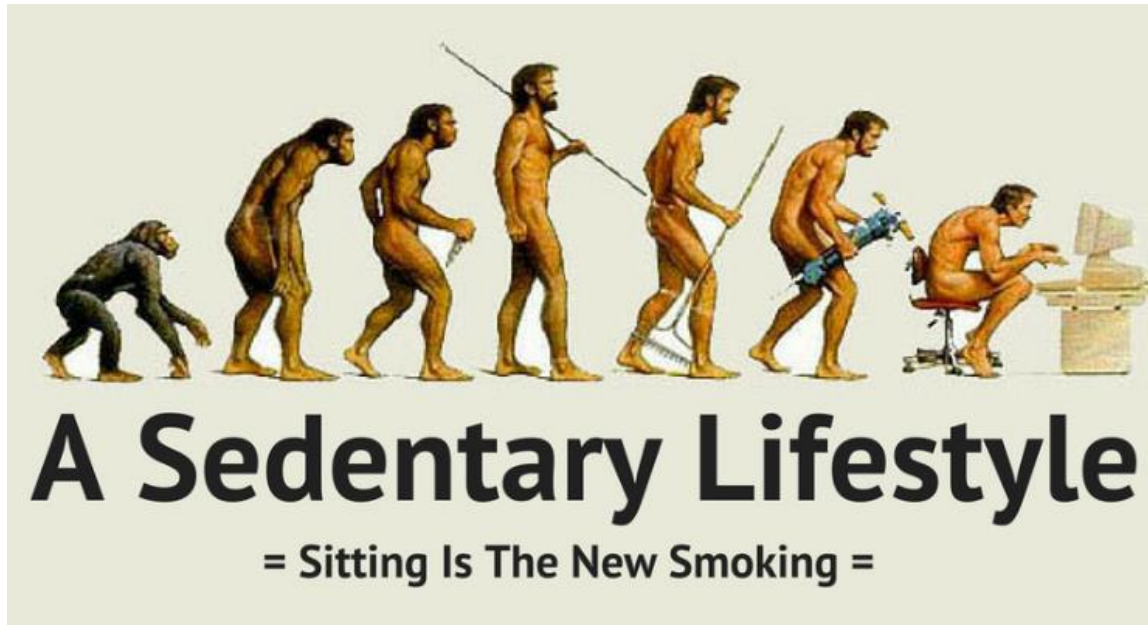
Değişik ülke çocukları üzerinde yapılan çalışmalar okul dışında erkek çocukların kızlardan daha fazla ağır aktivitelere katıldığına işaret etmektedir. Benzer bir şekilde yaşla ilişkisiz olarak erkek çocukların aktivite sayısı ve sıklığı olarak da kızlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Hafta sonu aktiviteleri olarak da erkekler kızlardan daha aktiftir. Sonuç olarak bilimsel veriler yaşla ilişkili olarak fiziksel aktivitedeki düşüşün kızlarda daha dramatik olduğunu işaret etmektedir.

Okulda çocuklar ne kadar aktiftir?



Hollanda'da yapılan bir çalışmada 5-11 yaşlarındaki çocukların okulda teneffüs, öğle tatili, beden eğitimi derslerindeki aktivite düzeyleri açısından kız-erkek farklılığı göstermediği ve çocukların bahsedilen zaman diliminin %30'luk bir bölümünde orta düzeyde aktivitelere katıldıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sınıf derslerinde çocukların fiziksel olarak aktif olmadıkları ifade edilmiştir.

Kısaca özetlemek gerekirse genel olarak erkek çocuklar kız çocuklardan daha aktiflerdir ve bu farklılık okul çağı çocuklarında sıklıkla okul dışı dönemlerdeki aktivite farklılığının bir sonucudur.



Sedanter yaşam tipindeki (oturarak vakit geçirme) bu artış ne anlama gelmektedir?

Öncelikli olarak ileri ki yıllarda ciddi sağlık sorunları ile baş başa kalacağız demektir. Amerika Birleşik Devletleri'nde okul dönemi çocuklarında son 30 yıllık dönem için (özellikle son 10 yıl) aşırı kilolu çocuk sayısı 2 katına çıkmıştır. 1970'li yıllarla karşılaştırıldığında 2000'li yıllarda ABD'de çocukluk dönemi obezitesinin de %60'lık bir artış buna güzel bir örnek teşkil etmektedir. Obez (aşırı kilolu) çocukların %80'nin yaşamlarının ileriki dönemlerinde erişkin obez olduğu gerçeği bu sorunun boyutlarını daha ciddi hale getirmektedir.