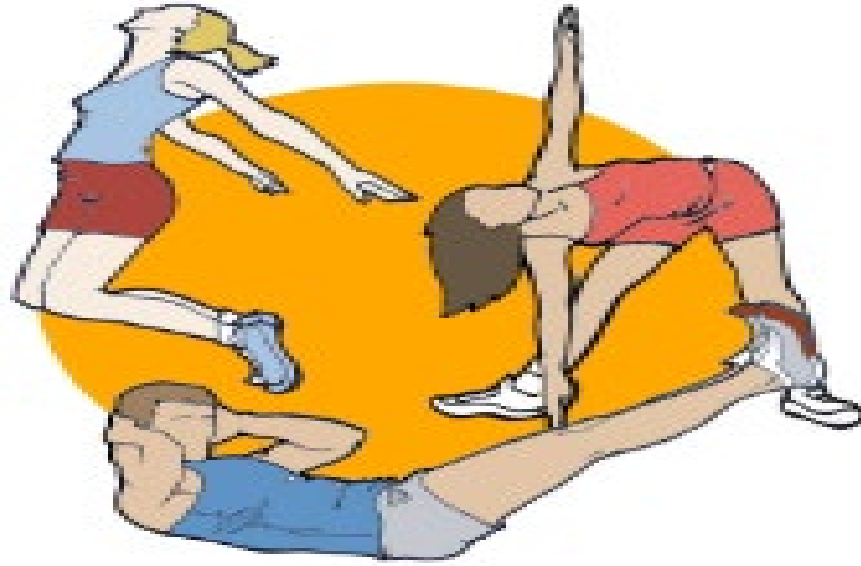


ERGENLERDE EGZERSİZ VE SPOR



Dr. Deniz YAVUZ BAŞKIRAN
Halk Sağlığı M¼d¼rl¼ę¼

- Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur.



○ Ergenlik ve Fiziksel Aktivite



ERGEN KİMDİR?

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre Adolesan 10-19 yaşları arasını kapsar.

15-24 yaş arası “genç”,

10-24 yaşları arası ise “gençlik” olarak tanımlanmaktadır.



ERGENLİK DÖNEMİ

Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen, gerçekte fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin tamamlandığı bir dönemdir.



ERGENLİK DÖNEMİ

- Bu dönemi kesin yaş ile ayırmak oldukça zordur.
- Ergenlik homojen bir süreç olmayıp, kendi içinde aşamaları olan bir süreçtir.
- Çeşitli faktörler puberteye girişi etkilemesi nedeniyle bu çağa daha erken veya daha geç yaşlarda girmeye sebep olabilir.



ERGENLİK DÖNEMİNİN ÖZELLİĞİ

- ❑ Hızlı fiziksel büyüme,
- ❑ Cinsel gelişme
- ❑ Psikososyal olgunlaşmadır.



ERGENLİK DÖNEMİ

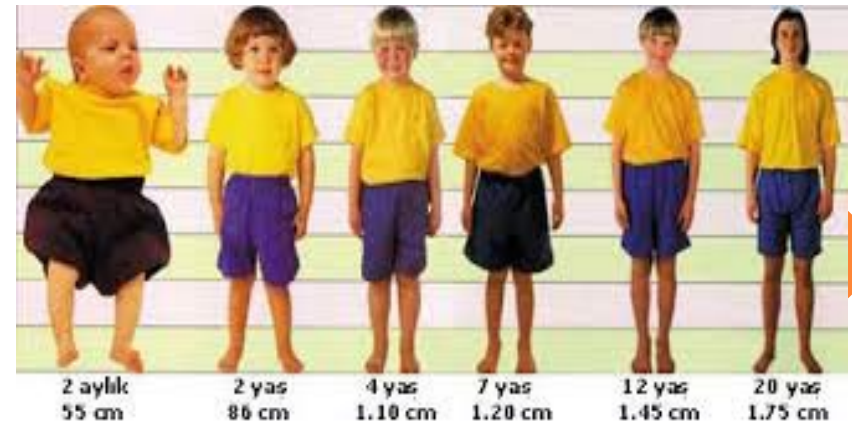
- Puberte, hızlı fiziksel büyüme ve cinsel gelişmeyi içerir.
- Ergenlik bunlara ek olarak psikososyal gelişimi de içine alır.



ERGENLERDE FİZİKSEL BÜYÜME

Fiziksel büyüme ve gelişme, adolesanlarda belirgin bir hızlanma gösterir ve bu dönemin sonunda erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşılır.

Genel büyüme ile birlikte, iç organ ve salgı bezlerinin büyüklüklerinde; kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur



11-16 yaşları arasında herhangi bir yaş diliminde görülebilen ve genellikle 2-3 yıl süren, bu büyüme hızlanmasına, büyüme atağı denilir.



BÜYÜME ATAĞI

- Büyüme atağı sırasında boy artış hızı maksimuma ulaşır ve buna uzama hızı doruğu denilir.Kızlarda erkeklerden iki yıl önce gözlenir.



BÜYÜME ATAĞI

- Erişkin erkekler ile kadınlar arasında ortalama 12-13 cm.lik boy farkı vardır. Bunun nedeni;erkek adölesanların cinsel gelişiminin kızlardan geç başlaması,büyüme hızı doruğuna erkeklerde geç ulaşılması ve büyüme atağı sürecindeki boy artımının erkeklerde daha fazla oluşudur.



- Ergenlerde lineer büyüme, ekstremitelerde ve gövdede olmak üzere iki kısımdan oluşur. Büyümesi ilk hızlanan vücut kısmı bacaklardır ve ekstremitelerin distal kısımları proksimallerinden önce uzar.
- Başlangıçta ayaklar ve eller büyür, sonra bacaklar ve kollar. Gövde uzamasındaki hızlanma ise bacaklardan bir yıl sonradır.



- Ergenlerde büyüme atağı süresinde erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır.
- Erkeklerde boy ve ağırlık artım hızı doruğu beraberce,kızlarda ise ağırlık artım doruğu boydan yaklaşık 6 ay sonra olur.



- Kas dokusundaki artış hızı;kızlarda menarş, erkeklerde ise boyca uzama hızı doruğu ile eş zamanlı olarak en yüksek değere ulaşır. Erkeklerde kas dokusu artışı kızlardan daha fazladır.



- Bu dönemde erişkin hayattaki total kemik kitlesinin yaklaşık % 37'si kazanılır.
- Kemik kitlesinin doruğu, hayatın ileri dönemlerindeki osteoporoz riski açısından ana belirleyicisidir.
- Bu nedenle **koruyucu sağlık hizmetleri açısından, osteoporozu önleme programları ergen yaş grubunda başlatılmalıdır.**



ERGENLERDE POZİTİF BESLENME ALİŞKANLIKLARI KAZANDIRMAK VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ ARTIRMAK

Bu dönem çocukluktan sonra en hızlı büyüme dönemidir. Sağlıklı besin seçimi büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilemektedir.

- ✓ kemik gelişimi için kalsiyum,
- ✓ kas gelişimi için protein, enerji için yağ ve bu metabolik olayların gerçekleşmesi için
- ✓ vitamin ve minerallere gereksinim duyulmaktadır.



SİZLER;

- ✓ **KAÇ SAAT** Televizyon seyrediyorsunuz?
(2 saatle sınırlıyor musunuz?)
- ✓ Aktivite yapıyor musunuz?
- ✓ Anne ve Babanız fiziksel aktivite yapıyor mu?
- ✓ okula servisle mi, yürüyerek mi gidiyorsunuz. Neden?



- Sorulara verdiđiniz
“evet” yanıtı 2 puan,
“hayır” yanıtı 0 puan,
“bazen” yanıtı 1 puandır.

Sorulara verdiğiniz evet yanıtı çoğunlukta ise
DOĞRU YOLDASINIZ.



FİZİKSEL AKTİVİTE

- Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslar arası bir terimdir.



FİZİKSEL AKTİVİTE

Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktivitelerdir.

Fiziksel aktivite sadece egzersiz ve spor değil, ev işleri gibi günlük aktiviteleri de içermektedir.



HAREKETLİ YAŞA HAREKETLİ YAŞA HAREKETLİ YAŞA HAREKETLİ YAŞA



**"BİR BİREYİN GELECEĞİ İÇİN
YAPABİLECEĞİ EN İYİ YATIRIM
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE
ALIŞKANLIĐIDIR."**



SPOR

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.

Bir çok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşta sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Başta jimnastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir.

SPOR

Spor,boş zamanları değerlendirmek, dinlenmek, kendini iyilik halinde bulundurmak ya da performans yetisini geliştirmek amacıyla, oyun ya da yarışma biçimleriyle düzenlenen, her türlü motorsal özellikleri kapsayan bir olgudur.



SAĞLIK

Dünya Sağlık Örgütüne göre SAĞLIK kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır.



FİZİKSEL AKTİVİTENİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Faydaları

Riskini azaltır:

- • Erken ölüm
- • Kalp rahatsızlığından erken ölüm
- • Diyabetin gelişmesi
- • Kan basıncının yükselmesi
- • Kolon kanseri olma



FİZİKSEL AKTİVİTENİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Azaltır:

- • Yüksek olan kan basıncını
- • Depresyon ve anksiyeteyi
- • Kilo kontrolüne yardımcı olur
- • Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesi



SAĞLILIKLI OLMANIN AVANTAJLARI

- Fizyolojik olarak kendini iyi hissetmede
- Kendine güvende artış
- Diğer kişilerle olumlu iletişim kurmak
- Gerilim ve anksiyeteyi kontrol edebilmek
- Daha pozitif bir bakışa sahip olmak
- Daha uzun yaşamak
- Kalp hastalığı riskini azaltmak
- Hipertansiyonu önlemek
- Dolaşımı artırmak
- Akciğerleri kuvvetlendirmek
- Enfeksiyondan uzaklaşmak



FİZİKSEL AKTİVİTE

- • Hipertansiyon ve osteoporozu önler
- • Hipertansiyonlu adolesanlarda aerobik egzersiz sistolik ve diastolik kan basıncını azaltır.
- • Mental sağlığı geliştirir
- • Kendine güveni artırır
- • Anksiyete/depresyonu azaltır
- • Davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir
- • Akademik görevlere katılma becerisi fiziksel aktivite ile gelişir



FİZİKSEL AKTİVİTE

- Kilo kaybına eşlik eder.
- Abdominal yağı azaltır.

Spor ve fiziksel aktivite RUH SAĞLIĞI açısından yararlıdır.



FİZİKSEL AKTİVİTE
+ ERGEN =
SAĞLIKLI BİR
YAŞAM



FİZİKSEL AKTİVİTELER HER YAŞTA SAĞLIK İÇİN YARARLIDIR.

Özellikle çocukluk döneminde;

- Büyüme ve gelişme için,
- Cesaret ve iyi alışkanlıklar için,
- Okul başarısı için,
- Sigara ve ilaç bağımlılıklarından uzaklaştırmak için önemlidir.



FİZİKSEL AKTİVİTELER

ERGENLİK DÖNEMİNDE;
KARAKTER GELİŞİMİNİ OLUMLU ETKİLER,

Yetişkinlik döneminde;
fiziksel ve zihinsel hastalıklara,

Yaşlılık döneminde ise kronik hastalıklara
yakalanma riskini azaltır.



FİZİKSEL AKTİVİTELER

Yürümek

Koşmak

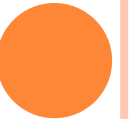
Yüzmek

Bisiklete binmek

Çömelmek-kalkmak

Kol ve bacak hareketleri

Baş ve gövde hareketleri



!!!!!!

Fiziksel aktiviteye önem vermeyen saatlerce bilgisayar veya televizyon başında oturan çocukların ve gençlerin obeziteye daha yatkın oldukları bilinmektedir.



!!!!!!

- Çünkü bu oturma süresince yiyecek tüketimlerinde de artış olmaktadır.
- fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve bu davranışın alışkanlık haline getirilmesini sağlamak önemlidir.



SPOR DALLARI

Spor dalının özelliğine ve ruhsal-bedensel yönlerine göre sınıflandırılması.

1-El-göz eşgüdümünü gerektiren spor dalları

2-Bedenin bütün olarak katıldığı ve genel eşgüdüm gerektiren spor dalları

3-Bedenin tüm enerjisinin kullanılmasını gerektiren spor dalları

4-Yaralanma ve ölüm tehlikesinin bulunduğu spor dalları

5-Bireysel mücadele gerektiren spor dalları

6-Takım sporları



1-EL-GÖZ EŞGÜDÜMÜNÜ GEREKTİREN SPOR DALLARI

- Eller ve gözler başta olmak üzere, farklı organların uyumlu olarak birlikte çalışmasını gerektirir.
- Algılama, dikkat gibi süreçlerin önemli olduğu atıcılık, okçuluk gibi spor dalları.



2-BEDENİN BÜTÜN OLARAK KATILDIĞI VE GENEL EŞGÜDÜM GEREKTİREN SPOR DALLARI

- Amaç,estetik yetkinliğine ulaşmaktır.Bedenin tümünü uyum içinde harekete katılması gerekir.
- Jimnastik,artistik patinaj,kule atlaması gibi spor dalları.



3-BEDENİN TÜM ENERJİSİNİN KULLANILMASINI GEREKTİREN SPOR DALLARI

- Bu grupta kondisyonun bazı özelliklerinin daha önemli olduğu spor dalları yer alır.
- Atletizm,yüzme,kürek sporu.



4-YARALANMA VE ÖLÜM TEHLİKESİNİN BULUNDUĞU SPOR DALLARI

- Hızlı ve doğru karar verme süreci önem kazanır.
- Otomobil yarışı,paraşütçülük,sürat kayağı,dağcılık.



5-BİREYSEL MÜCADELE GEREKTİREN SPOR DALLARI

- Sporcuların doğrudan rakipleriyle mücadele etmek zorunda olduklarından,kondisyon önem kazanmaktadır.
- Güreş,Judo,boks.



6-TAKIM SPORLARI

- Birden çok oyuncunun mücadele ettiği spor dallarını kapsar.Bu spor dallarında teknik ve taktik özelliklerle bunlara uyum önemlidir.
- Yardımlaşma,dayanışma,grup dinamiği,sağlıklı iletişim gereklidir.
- Basketbol,voleybol,futbol.



SPOR

- Spora katılım yaşamın her döneminde önemlidir, özellikle çocuk, ergen, genç erişkinler için sağlığın pekiştirilmesi, hastalıklardan korunma ve psikososyal iyilik hali için daha kritik bir öneme sahiptir.



SPOR

- Sporcuya kendini deneme,kendini akranlarla mukayese etme,sağlıklı koşullarda yarışma ortamı sunar.
- Bunlar,olumlu benlik saygısı,
kendilik algısı,
mental dayanıklılığın gelişmesini kolaylaştırır.





**"Sağlığımızı korumanın
temel şartlarından biri aktif
bir yaşam sürmektir."**





DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE
=
SAĞLIKLI BİR TOPLUM VE YAŞAM



TEŐEKKÜRLER

