

## **SPOR, FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIK**

### **FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?**

Fiziksel aktivite en basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

Egzersiz ise düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

## **DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ ve YARARLARI**

- ✓ Kas ve kemik yapısını güçlendirir ve kemik yoğunluğunu artırır.
- ✓ Çocuklarda büyüme ve gelişmeyi hızlandırır,
- ✓ Kalp - damar hastalıkları riskini azaltır,
- ✓ Yaşam süresini uzatır,
- ✓ Mental yeteneği geliştirir, hayata bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- ✓ Zevklidir, yaşam süresini ve kalitesini artırır.
- ✓ Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını artırır.
- ✓ Enerji harcamasına neden olduğu için vücut ağırlığının dengede tutulmasına yardım eder.



## **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE BESLENME VE UYKU KADAR ÖNEMLİDİR.**

### **ÖNERİLER**

- ✚ Uzun süre hareketsiz kalmış bireyler egzersize başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmelidir.
- ✚ Aktivite düzeyi yavaş yavaş artırılmalı ve kısa sürede çok yoğun aktivite yapılmamalıdır.
- ✚ Her gün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersizler en uygun olanıdır. Ancak bu konuda uzman sağlık personelinden yardım alınmalıdır.
- ✚ Bütün egzersizlerin düzenli olarak yapılmasına özen gösterilmelidir.
- ✚ Çocuklar için yapılacak egzersizler, zevk aldığı ve yapabildiği hareketler olmalıdır.
- ✚ Çocuklarınızın TV ve bilgisayar karşısında uzun süre kalmalarına fırsat vermeyin.
- ✚ Sağlıklı bir yaşam için Fiziksel aktiviteyi ve hareketli yaşamı bir yaşam biçimi haline getirin.