



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 8 Sayı: 37 Volume: 8 Issue: 37

Nisan 2015 April 2015

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİNİN ÖNLENMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN ÖNEMİ THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN PREVENTION CHILDHOOD AGE OBESITY

Mesut HEKİM*

Öz

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak günümüzde hareketsiz yaşam tarzının arttığı ve bu durumun beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını getirdiği bilinmektedir. Hareketsiz yaşam tarzına paralel olarak ortaya çıkan sağlık sorunlarından birisi de obezitedir. Ulusal ve uluslararası literatürde yer alan birçok araştırmada da Obezite yaygınlığındaki artışa dikkat çekilmektedir. Obezite beraberinde bazı sağlık sorunlarını da getirmektedir (hipertansiyon, diyabet vb.). Bu durum devletlerin sağlık harcamalarının artmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı devletlerin Obezite yaygınlığının en aza indirilmesi için bazı önlemler aldıkları görülmektedir. Günümüzde hareketsiz yaşam tarzının sıklıkla görüldüğü grupların içerisinde çocuklarda yer almaktadır. Bu durum çocukluk çağında görülen Obezitenin yaygınlığını arttırmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivite ve spora katılımın oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Ancak çocukluk çağında görülen Obezite ile mücadelede fiziksel aktivite ve spora katılımın yararları ile ilgili araştırmaların ülkemizde sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve spora katılımın önemi üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Dönemi, Obezite, Fiziksel Aktivite.

Abstract

Due to technological advances and increased sedentary lifestyles. In this situation are known to bring to gether a variety of health problems in today. One of the health problems also occur in paralel with these dentary lifestyle obesity. Many studies in national and international literature draws attention to the increase in obesity prevalence. Obesity also brings along some health problems (hypertension, diabetes, etc.). This situation leads to increased state of health expenditure. Therefore, it is seen that state stake some precautions to minimize the prevalence of obesity. Sedentary lifestyle is located within the group are frequently seen in children in today. This increases the prevalence of obesity in childhood. Participation in physical activity and sport in the prevention of obesity due to a sedentary life style are known to be quite helpful. However, it seen that the fight against childhood obesity-related physical activity and sport participation in the benefits of there search seems to be limited in our country. In this context, emphasized the importance of participation in physical activity and sport in prevention of childhood obesity in this study.

Keywords: Childhood, Obesity, Physical Activity.

GİRİŞ

İnsan organizmasının fizyolojik olarak belirli düzeyde enerji harcayarak gerçekleştirdiği, söz konusu enerji harcamasının dinlenme durumunun dışındaki zamanlarda gerçekleştiği her türlü fiziksel etkinlik fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2014: 2366). Spor ve fiziksel aktivite insan yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkileyen unsurlardır. Düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivite etkinlikleri çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyinin artmasına (Keskin, 2014: 1), büyümelerinin ve gelişimlerinin daha sağlıklı olmasına, insanların kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına, kronik rahatsızlıkların oluşumunu en aza indirmede, çeşitli hastalıkları tedavilerinin desteklenmesinde, aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde oldukça önemli bir role sahiptir (Menteş ve diğ., 2011: 966).

Günümüzde çeşitli unsurlara bağlı olarak hareketsiz yaşam tarzının arttığı, hareketsiz yaşam tarzının da beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını getirdiği bilinmektedir (Yan, 2007: 6). Söz konusu rahatsızlıklardan birisi de obezitedir. Günümüz dünyasında hareketsiz yaşam tarzının tetiklediği obezite tüm yaş gruplarında yaygın olarak görülmeye başlanmış, birçok ülke açısından önemli bir sağlık sorunu

*Okutman, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mesut.hekim@hotmail.com

haline gelmiştir (Dişçigil, 2007: 92). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de obezite yaygınlığının arttığı bilinmektedir (Tam ve Çakır, 2012: 37).

Küresel bir sorun haline gelen obezite sadece yetişkin bireyleri değil, aynı zamanda çocukları da olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca çocuklarda görülen obezite yaygınlığının yetişkinlerde görülen obezite yaygınlığına ulaşmış düzeydedir (Parlak ve Çetinkaya, 2007: 24). Özellikle 1990’lı yıllardan itibaren çocukluk çağı obezitesinin dramatik bir biçimde yaygınlaştığı rapor edilmiştir (Kurtoğlu, 2012: 35). Çocukluk çağında rastlanan obezite çocuklarda başta kalp problemleri olmak üzere, çeşitli kronik rahatsızlıklara, sosyal ve psikolojik bazı sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Çocukluk çağı obezitesinin ortaya çıkmasında birçok çevresel, psikolojik ve çevresel faktör rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite yetersizliğinin de söz konusu unsurlar arasında yer aldığı belirtilmektedir (Dişçigil, 2007: 92). Bu kapsamda yapılan bu araştırmada, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın önemine değinilmiştir.

Hareketsiz yaşam tarzı ve sonuçları

Günümüzde teknolojik gelişmelere bağlı olarak insanların daha az hareket ettiği, insanların fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü, buna paralel olarak da halk sağlığının çeşitli biçimlerde tehlikeye girdiği bilinmektedir (Şanlı, 2008: 1). İnsan hayatını kolaylaştıran teknolojik gelişmelerden ayrı olarak (yakın mesafelere araba ile gitmek, merdiven yerine asansör kullanmak, serbest zamanlarını bilgisayar veya televizyon başında geçirmek vb.), hareketsiz yaşam tarzına neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Bunların başında eğitim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ders saatlerinin yetersiz olması gelmektedir. İkinci olarak, yaşlılık döneminde meydana gelen fonksiyonel kayıplar başlı başına hareketsiz yaşam tarzını tetiklemektedir. Bunlara ek olarak toplumda spor kültürünün yerleşmemiş olması da insanların serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılmalarına engel olmakta ve hareketsiz yaşam tarzının artmasına neden olmaktadır (Hekim, 2014: 2367). İnsanların fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu yararlarını yeterli düzeyde bilmiyor olmaları da hareketsiz yaşam tarzını tetikleyen diğer bir unsurdur (Menteş ve diğ., 2011: 963).

Hareketsiz yaşam tarzı bazı hastalıkları da beraberinde getirmektedir. Hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan bu hastalıkların başında hipertansiyon, koroner kalp rahatsızlıkları, kanser, yüksek kolesterol, kas ve iskelet sorunları ile Obezite gelmektedir. Bu kapsamda hareketsiz yaşam tarzına sahip olan ve düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı bulunmayan bireylerin söz konusu hipokinetik rahatsızlıklara yakalanma riskleri artmaktadır (Yan, 2007: 6).

Hareketsiz yaşam tarzı ve obezite ilişkisi

Modern tıbbın kurulduğu yıllarda obezitenin sağlık üzerine zararlarını ilk olarak Hipokrat ortaya koymuştur. Obezitenin belirtilen zararlarının anlaşılması 20 yüzyılda mümkün olmuştur. Günümüzde obezite insan sağlığını hormonal, Metabolik, fizyolojik, psikolojik, organik, sistemik, estetik ve sosyal açılardan olumsuz yönde etkileyen, bunun yanında yaşam kalitesini düşüren bir rahatsızlık olarak kendini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi “vücut kompozisyonunda insan sağlığını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde yağ artışı olması” şeklinde tanımlamıştır (Menteş ve diğ., 2011: 965-967).

Obeziteye neden olan birçok içsel ve dışsal faktör bulunmakla beraber, hareketsiz yaşam tarzının da obeziteye neden olan önemli bir unsur olduğu bilinmektedir. Günümüzde obezite yaygınlığı hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde üst seviyelere çıkmıştır. Genel olarak obezite, vücut yağ kütlelerinin yağsız vücut kütlelerine oranının yüksek düzeyde olması sonucu ortaya çıkan, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının sağlıklı sınırların üzerinde bulunduğu bir rahatsızlıktır (Akbulut ve diğ., 2007: 2). Bu kapsamda obezitenin vücutta aşırı yağ depolanmasına bağlı olarak ortaya çıkan bir metabolizma bozukluğu olduğu söylenebilir (Şimşek ve diğ., 2005: 163). Obezitenin ortaya çıkması insanların ırksal özellikleri ile yakından ilişkili olmamakla beraber, dünya genelinde obezite her ırkta görülebilmektedir (Süzek ve diğ., 2005: 290).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, hareketsiz yaşam tarzının obeziteye neden olan temel unsurların başında geldiği söylenebilir. Hareketsiz yaşam tarzının obeziteye zemin hazırlamasının temelinde enerji metabolizmasının yattığı düşünülebilir. Çünkü hareketsiz yaşam tarzı beraberinde düşük enerji tüketimini getirmektedir. Bir kişinin almış olduğu kalori miktarına kıyasla tüketmiş olduğu kalori miktarı daha az ise vücudun fazla olan enerji maddelerini vücutta yağa dönüştürmesi muhtemeldir. Dolayısıyla insanların harcayabilecekleri kadar kaloriye sahip besinler tüketmelerinin ve fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmelerinin obeziteye karşı koruyucu bir önlem olacağı söylenebilir.

Çocukluk çağı obezitesinin yaygınlığı

İnsanlar çocukların sürekli aktif olduklarını ve hareketli bir yaşama sahip olduğunu düşünürler. Ancak son yıllarda bu düşüncenin aksine çocukların hareket etkinliklerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum, özellikle sanayileşmiş ülkelerin çocukları spora yönlendirmek için çeşitli politikalar üretmenlerine zemin hazırlamıştır (Taşkınöz, 2011: 12). Çünkü çocuklarda hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan obezite hem çocukların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemekte hem de ilerleyen yaşlarda obezitenin kronik hale gelmesine zemin hazırlamaktadır (Altuncan, 2013: 6). Hatta çocuklarda sağlığı en fazla tehdit eden unsurun obezite olduğu belirtilmektedir (Parlak ve Çetinkaya, 2007: 32). Bu kapsamda çocukluk çağı obezitesinin nedenlerinin belirlenmesi, hastalığın yaygınlık oranının tespit edilmesi ve çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi için yeni önlemler alınmasının büyük bir zorunluluk olduğu söylenebilir.

Çocukluk çağı obezitesini etkileyen faktörler sadece hareketsiz yaşam tarzı ile sınırlı değildir. Teknolojik gelişmeler de çocukluk çağı obezitesinin artmasına zemin hazırlamaktadır. Yapılan çalışmalarda okula araba ile giden çocukların okula yürüyerek gelen çocuklara kıyasla daha fazla kiloya sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bunun yanında dengesiz veya aşırı fazla yemek yeme alışkanlığının bulunması da çocukluk çağında obezite riskini arttırmaktadır. Ayrıca ailenin ekonomik gelir düzeyi, anne-babanın da obez olma durumu gibi unsurlarda çocukluk çağı obezitesini etkilemektedir (Uskun ve diğ., 2005: 21). Gürel ve İnan (2001: 39-42) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk çağı obezitesinin tanı ve tedavisinde gözlenen bazı aksaklıkların ve hekimlerin obeziteyi tedavi etmeyi göz ardı etmelerinin de çocuklarda obezite yaygınlığını arttırdığı belirtilmiştir. Bunun yanında bazen genetik faktörlere bağlı olarak da vücut yağ oranında artış olduğu, kilo alımının yükseldiği, buna paralel olarak obezitenin meydana geldiği belirtilmiştir.

Amerika Birleşik Devletlerinde 1960'lı yıllardan itibaren gerçekleştirilen Ulusal Sağlık ve Beslenme İncelemesi Yoklaması'na göre 2-5 yaş grubunda bulunan çocuklarda obezite yaygınlığı son 30 yıl içerisinde %5 düzeyinden %12'ye yükselmiştir. Bunun yanında 6-19 yaş grubunda bulunan bireylerde obezite düzeyi de son 30 yılda 3 kat artmıştır (Beşikci, 2010: 82). Çocukluk çağı obezitesinin bu kadar yüksek düzeylere ulaşması Amerika'da çocukluk çağı obezitesi ile ilgili bazı tedbirlerin alınması zorunluluğunu da beraberinde getirmiştir (Gürel ve İnan, 2001: 41). Yurt dışında yapılan araştırmalarla paralellik göstermekle beraber, ülkemizde de yapılan çeşitli araştırmalarda çocukluk döneminde obezite yaygınlığının arttığı görülmektedir. Altuncan (2013: 6) tarafından yapılan çalışmada, Karaman ilinde Milli Eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde obeziteprevelansı incelenmiştir. Araştırma kapsamında 6 yaş üzerinde bulunan çocukların vücut ağırlığı, boy, beden kitle indeksi, yaş ve cinsiyetleri belirlenmiş, elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılmıştır. Araştırmanın sonunda çocukların %8,6'sında fazla kiloluluk, %7,9'unda ise obezite görüldüğü tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından ele alındığı zaman erkek çocukların %8,3'ünün fazla kilolu, %9,3'ünün obez olduğu, kız çocuklarının ise %8,9'unun fazla kilolu, %6,1'inin ise obez olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonunda her iki cinsiyette de gözlenen obezite yaygınlığının oldukça yüksek düzeyde olduğu vurgulanmıştır (Altuncan, 2013: 6).

Akçam ve diğ., (2013: 152) tarafından yapılan çalışmada, Isparta il merkezinde bulunan çocuklarda obezite yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen pilot okullarda dört yıl ara ile çocukların şişmanlık ve obezite düzeyleri hesaplanmıştır. Araştırmada ilk yapılan ölçümlerde okullarda fazla kilolu çocukların oranının %12,2, obez çocuklarının oranının %11,6 olduğu bulunmuştur. Aynı okullarda dört yıl sonra yapılan ölçümlerde çocuklarda fazla kiloluluk düzeyinin %11, obezite düzeyinin ise %12,5 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre geçen dört yıl içerisinde çocuklarda fazla kiloluluk düzeyinin kısmen azaldığı, buna karşılık obezite yaygınlığının arttığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada hem kız hem de erkek çocuklarında fazla kiloluluk ve obezite düzeylerinin birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Süzek ve diğ., (2005: 290) tarafından yapılan çalışmada, Muğla ilinde yaşayan 6-15 yaş grubu çocuklarda obezite yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda kız çocuklarının %7,6'sının, erkek çocuklarının da %9,1'inin fazla kilolu veya obez bireyler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında ailenin gelir durumu ve ebeveynlerin beden kitle indeksi düzeyleri ile çocukların fazla kilolu veya obez olma durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ankara ilinde yapılan bir çalışmada, ilköğretim ve lise öğrencilerinde obezite yaygınlığı ele alınmıştır. Yaş ortalaması 6-17 arası olan 1510 çocuk üzerinde yapılan çalışmada, çocukların genel olarak %4,8'inin obez olduğu bulunmuştur. Kız çocukları ile kıyaslandığı zaman erkek çocuklarının obezite düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Şimşek ve diğ., 2005: 163).

Kastamonu il merkezinde yaşayan 10-12 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, çocuklarda obezite yaygınlığı ve obeziteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında il merkezindeki 480 çocuğun beden kitle indeksi ölçümleri yapılmıştır. Araştırmanın sonunda

çocukların %46,5'inin fiziksel olarak zayıf, %41,9'unun normal kilolu, %10,4'ünün fazla kilolu ve %1,3'ünün de obezi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Metinoğlu ve diğ., 2012: 117). Denizli il merkezinde yapılan başka bir araştırmada, 6-15 yaş grubu çocuklarda Obezite yaygınlığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 6-15 yaş grubunda bulunan toplam 850 çocuk katılmıştır. Çocukların %1,4'ünün obez, %11,6'sının ise fazla kilolu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Semiz ve diğ., 2008: 1). İstanbul ilinde yapılan diğer bir çalışmada 6-15 yaş grubunda bulunan çocuklarda Obezite yaygınlığının %8,4 olduğu, fazla kilo sınırında bulunan çocukların oranının ise %26,7 düzeyinde olduğu belirlenmiştir (Öztorra ve diğ., 2006).

Literatürde yer alan bu bilgilere göre, çocukluk çağı obezitesinin toplumsal açıdan önemli bir sorun haline geldiği ve çocukluk çağı obezitesinin yaygınlık oranının sürekli olarak arttığı söylenebilir. Ülkemizde yapılan kesitsel araştırma sonuçları da Türkiye'de çocukluk çağı obezitesinin yüksek düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi

Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi halk sağlığı açısından üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Gürel ve İnan, 2001: 39). Fiziksel aktivitenin obezite oluşumunun önlenmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Menteş ve diğ., 2011: 963). Bu nedenle çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve spora katılımın oldukça önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Çünkü obezitenin önlenmesinde veya obez bir kişide oluşabilecek sağlık risklerinin en aza indirilmesinde vücut yağ oranında düşüş ve kilo kaybının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle belirli bir diyet eşliğinde gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler vücudun sağlıklı bir biçim biçimde zayıflamasını desteklemektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın vücut yağ oranını azaltmada ve obezite ile mücadelede etkili bir yöntem olmasının temelinde fiziksel aktivite ile vücudun enerji metabolizmasında meydana gelen değişiklikler yatmaktadır. Nitekim fiziksel aktivite ile enerji metabolizmasında meydana gelen değişiklikler nedeni ile vücuttaki depo yağlar enerji verici olarak kullanılmakta, buna paralel olarak vücut yağ oranı azalmaktadır (Akbulut ve diğ., 2007: 9-11). Ayrıca düşük yoğunlukta yapılan uzun süreli egzersizler ile (aerobik çalışmalar) verilen kiloların geri alınması da önlenmektedir (Kokino ve diğ., 2004: 93). Dolayısıyla çocukluk çağı obezitesi ile mücadelede çocuklara uygulanacak egzersiz programlarının düşük yüklenme yoğunluğunda ve uzun süren egzersizlerden oluşması gerektiği söylenebilir. Bu kapsamda çocukların yaş ve gelişim özellikleri dikkate alınarak uygulanacak yürüyüş, koşu, bisiklet binme ve yüzme gibi spor etkinliklerinin çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde faydalı olacağı düşünülebilir.

Genel toplum sağlığının yükseltilmesinde çocukluk döneminde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın önemli olduğu bilinmektedir (Hekim, 2014: 2369). Çünkü çocukluk döneminde spor yapma alışkanlığının kazanılması ilerleyen yıllarda fiziksel, metabolik veya fonksiyonel açıdan ortaya çıkacak sağlık risklerini en aza indirmektedir (Taşkınöz, 2011: 12). Bunun yanında çocukluk döneminde fiziksel aktivite gibi basit yollar ile obeziteye karşı tedbir alınmaz ise, ilerleyen yıllarda kişinin obezite tedavilerine karşı direnci de azalmaktadır (Akçam ve diğ., 2013: 153). Bu nedenle yapılan araştırmalarda çocukluk döneminde hem okul ortamında hem de okul dışı zamanlarda çocukların fiziksel aktivite düzeylerini arttıracak önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Altuncan, 2013: 10; Ağca ve Koçoğlu, 2010: 22; Şimşek ve diğ., 2005: 166; Beşikci, 2010: 85). Dolayısıyla çocuklarda fiziksel aktivite ve spora katılımın sadece obezite ile mücadele için değil, aynı zamanda obeziteye neden olan veya obezitenin bir sonucu olarak ortaya çıkan sağlık sorunları ile mücadele için de gerekli olduğu söylenebilir.

Literatürde yer alan birçok araştırmada da çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde spora katılımın yararlı olduğu, uygulanan fiziksel aktivite ve spor programlarına bağlı olarak çocuklarda vücut yağ oranında anlamlı azalma gözlemlendiği, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocuklarda obezite yaygınlığının daha düşük olduğu (Ağca ve Koçoğlu, 2010: 17; Khalife et al. 2014: 425; Laurson et al. 2014: 3;), buna karşılık obez çocukların genellikle hareketsiz bir yaşam tarzına sahip oldukları belirtilmiştir (Metinoğlu ve diğ., 2012: 117; Vandewater, 2004: 71). Literatürde yer alan araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın olumlu sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir.

Sonuç

Küresel anlamda obezite yaygınlığının en aza indirilmesi çocukluk ve gençlik dönemlerinde bulunan bireylerde obeziteyi önlemeye yönelik alınacak tedbirler ile mümkündür (Beşikci, 2010: 85). Literatürde yer alan araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin yükseltilmesinin ve spora katılım düzeylerinin artırılmasının faydalı olacağı söylenebilir. Bu kapsamda çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için gerekli önlemler alınması oldukça önemli bir durumdur. Özellikle devletin, yerel kuruluşların ve eğitim kurumlarının çocukların fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmek için çeşitli politikalar geliştirmelerinin bu

konuda yararlı sonuçlar verebileceği düşünülebilir. Bunun yanında ailelerin çocuklarını spora yönlendirmeleri ve sporun yararları konusunda bilinçlendirilmelerinin de çocukluk çağı obezitesinin en aza indirilmesinde faydalı olacağı savunulabilir.

KAYNAKÇA

- AĞCA, Özlem., KOÇOĞLU, Gülay. (2010). "Fazla Kilolu ve Obez Adolesan Kızlarda Düzenli Egzersizin Vücut Bileşimine Etkileri", *Dirim Tıp Gazetesi*, S. 85.1, s. 17-23.
- AKBULUT, Gamze Çıtak., ÖZMEN, M. Mahir., BESLER, H. Tanju. (2007). "Obezite", *Bilim ve Teknik*, s. 1-15.
- AKÇAM, Mustafa., BOYACI, Ashhan., PIRGON, Özgür., DÜNDAR, Bumin. (2013). "Isparta İlindeki On Okulda Çocukluk Çağı Şişmanlık Sıklığı Değişiminin Değerlendirilmesi", *Türk Pediatri Arşivi*, S. 152.5, s. 152-155.
- ALTUNKAN, Handan. (2013). "Karaman İlinde 6-19 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Prevalansı", *Tıp Araştırmaları Dergisi*, S. 11.1, s. 6-11.
- BEŞİKCİ, Arzu Onay. (2010). "Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler", *Mised*, S. 23-24, s. 82-85.
- DİŞCİGİL, Güzel. (2007). "Günümüzün Çocukluk ve Adolesan Çağı Epidemisi: Obezite" *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, S. 11.2, s. 92-96.
- GÜREL, F. Serdar., İNAN, Gülten. (2001). Çocukluk Çağı Obezitesi Tanı Yöntemleri, Prevalansı ve Etiyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, S. 2.3, s. 39-46.
- HEKİM, Mesut. (29-31 Mayıs 2014). Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı. Isparta. S. 2363-2371.
- KESKİN, Ozkan. (2014). "Effects of Physical Education and Participation to Sports on Social Development in Children" *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, S. 1, s. 1-6.
- KHALIFE Natasha., KANTOMAA, Marko., GLOVER, Vivette., TAMMELIN, Tuija., LAITINEN, Jaana., EBELING, Hanna., HURTIG, Tuula., JARVELIN, Marjo-Riitta., RODRIGUEZ, Alina. (2014). "Childhood Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms Are Risk Factors for Obesity and Physical Inactivity in Adolescence", *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, S. 53.4, s. 425-436.
- KOKINO, Siranuş., TUNA, Hakan., YILDIZ, Mustafa. (2004). "Obezite, Fiziksel Aktivite ve Rehabilitasyon", *Fiziksel Tıp*, S. 7.2, s. 93-98.
- KURTOĞLU, Selim. (2012). "Adolesanda Obezite ve Tip 2 Diabetes Mellitus", *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, S. 16, s. 35-43.
- LAURSON, Kelly R., LEE, Joey A., GENTILE, Douglas A., WALSH, David A., EISENMANN, Joey S. (2014). "Concurrent Associations between Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration with Childhood Obesity", *ISRN Obesity*, s. 1-6.
- MENTEŞ, Eda., MENTEŞ, Bekir., KARACABEY, Kürşat. (2011). Adolesan Dönemde Obezite ve Egzersiz. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, S. 8.2, s. 963-977.
- METİNOĞLU, İlknur., PEKOL, Sefa., METİNOĞLU, Yalçın. (2012). "Kastamonu'da 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerde Obezite Prevalansı ve Etkileyen Faktörler", *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, S. 3.2, s. 117-123.
- ÖZTORA, Serdar., HATİPOĞLU, Sami., BARUTÇUGİL, Mehmet Bahadır., SALİHOĞLU, Bahar., YILDIRIM, Reyhan., ŞEVKETOĞLU, Esra. (2006). "İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması" *Bakırköy Tıp Dergisi*, S. 2, s. 11-14.
- PARLAK, Ayşe., ÇETİNKAYA, Şenay. (2007). "Çocuklarda Obezite Oluşumunu Etkileyen Faktörler" *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, S. 2.5, s. 24-35.
- SEMİZ, Serap., ÖZDEMİR, Özmert M.A., ÖZDEMİR, Ayşe Sözeri. (2008). "Denizli Merkezinde 6-15 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Sıklığı", *Pamukkale Tıp Dergisi*, S. 1, s. 1-4.
- SÜZEK, Hüseyin., ARI, Zeki., UYANIK, Bekir Sami. (2005). "Muğla'da Yaşayan 6-15 Yaş Okul Çocuklarında Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı", *Türk Biyokimya Dergisi*, S. 30.4, s. 290-295.
- ŞANLI, Esmâ. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi – Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ŞİMŞEK, Filiz., ULUKOL, Betül., BERBEROĞLU, Merih., GÜLNAR, Sevgi Başkan., ADIYAMAN, Pelin., ÖCAL, Gönül. (2005). "Ankara'da Bir İlköğretim Okulu ve Lisede Obezite Sıklığı", *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, S. 58, s. 163-166.
- TAM, Abbas Ali., ÇAKIR, Bekir. (2012). "Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım", *Ankara Medical Journal*, S. 12.1, s. 37-41.
- TAŞKINÖZ, Cem. (2011). 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre Araştırılması, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- USKUN, Ersin., ÖZTÜRK, Mustafa., KIŞIOĞLU, Ahmet Nesimi., KIRBIYIK, Sema., DEMİREL, Reha. (2005). "İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri", *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, S. 12.2, s. 19-25.
- VANDEWATER, Elizabeth A., SHİM, Mi-suk., CAPLOVİTZ, Allison G. (2004). "Linking Obesity And Activity Level With Children's Television And Video Game Use", *Journal of Adolescence*, S. 27, s. 71-85.
- YAN, Yusuf. (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.