

Adölesanlarda fiziksel aktivitenin önemi

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü





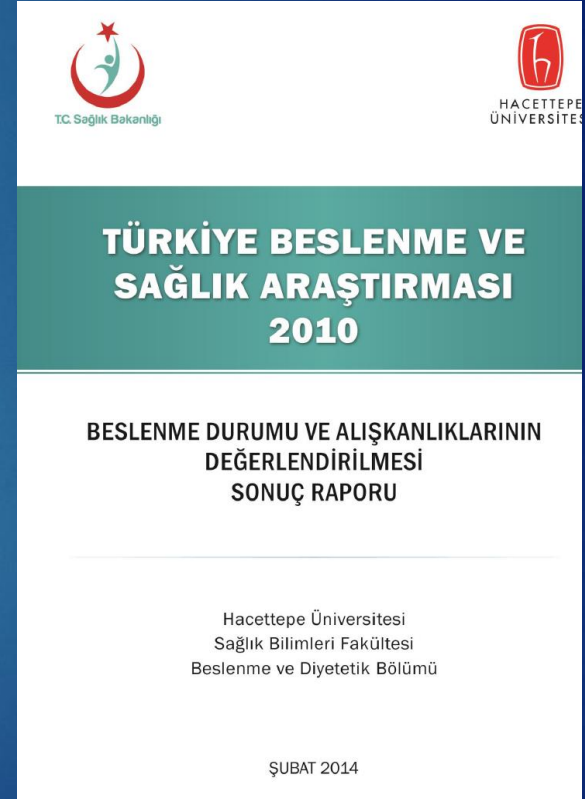
Current situation

Fiziksel İnavtivite



Adölesan Dönem-Fiziksel inaktivite

- ▶ 12-18 yaş aralığı için:
 - ▶ Erkeklerin % 67,6
 - ▶ Kızların % 76,5 hiç egzersiz yapmıyor.
- ▶ Fiziksel Aktivite Rehberleri karşılayan:
 - ▶ Erkeklerde % 12,4
 - ▶ Kadınlarda % 9



Bugünün inaktif adölesanları için Gelecekteki sorunlar

- ▶ **Kardiyovasküler hastalıklar**
- ▶ **Hipertansiyon**
- ▶ **Kolesterol yüksekliği**
- ▶ **Tip II Diyabet**
- ▶ **Osteoporoz**
- **Mental Sağlık Problemleri**
- **Ortopedik sorunlar**
- **Artrit**
- **Bazı kanser tipleri**



Adölesanlar-Fiziksel İnaktivite Sorun gelecekte mi?

Adölesanlarda:

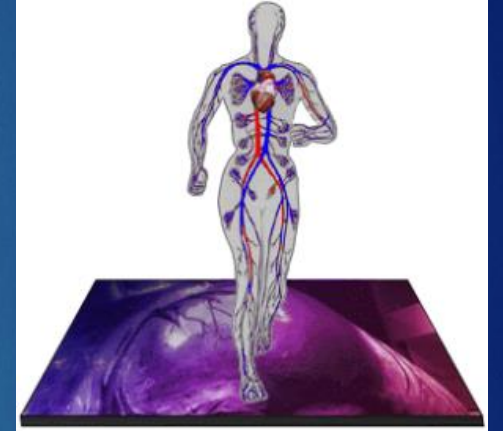
Gün geçtikçe artan oranda:

- ▶ Kan basıncı yüksekliği
- ▶ İnsülin seviyesinde artış
- ▶ Kan yağ oranlarında artış



Fiziksel Aktivite

- ▶ Bazal seviyenin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile oluşan vücut hareketleri



**Toplam enerji
harcamasının %20-30**

Fiziksel Aktivite-Uygunluk-Sağlık Modeli

•**KALITIM**

Sağlıkla ilişkili uygunluk

- Morfolojik
- Kassal
- Motor beceriler
- Kardiyorespiratuar
- Metabolik

Sağlık

- İyilik hali
- Morbidite
- Mortalite

Fiziksel Aktivite

- Boş zaman
- Okul zamanı
- Egzersiz ve spor

Çevresel faktörler

- Yaşam stili davranışları
- Kişisel tutumlar
- Fiziksel ortam
- Sosyal çevre

Fiziksel aktivite

Değerlendirme

- Anketler/Aktivite günlüğü
- Pedometre
- Akselerometre/Aktivite Monitörleri (Caltrac, Dynaport, Armband)

Sonuç

- Fiziksel aktivite düzeyi ↓
- Yaşam biçimi değişikliği
- Egzersiz eğitimi
- Fiziksel aktivite



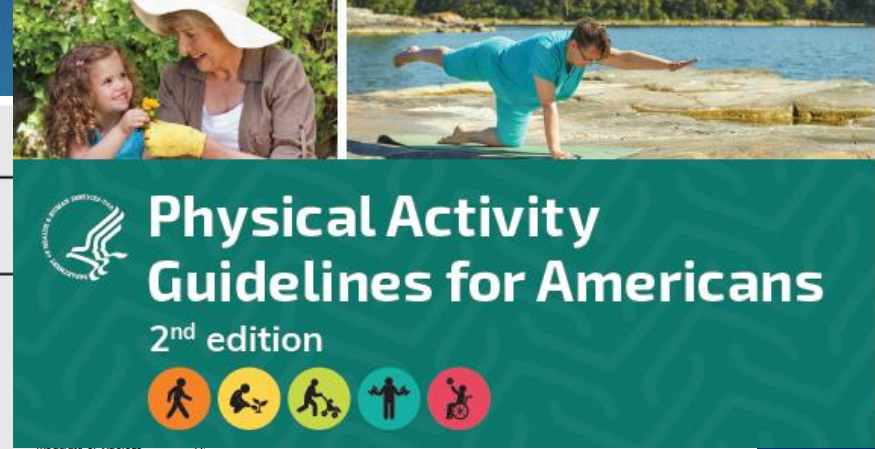
Adölesan FA Değerlendirme (12-16 yaş)

- ▶ **LTEQ** Leisure Time Exercise Questionnaire
- ▶ **PTLAQ** Past Year Leisure Time Activity Questionnaire
- ▶ **PDPAR** Previous Day Physical Activity Recall
- ▶ **APARQ** Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire
- ▶ **MACQ** Modifiable Physical Activity Questionnaire for Adolescents
- ▶ **YRBS** Youth Risk Behaviour Survey
- ▶ **IPAQ-A** International Physical Activity Questionnaire for Adolescents
- ▶ **PAQ-A** Physical Activity Questionnaire for Adolescents
- ▶ **HBSC** Health Behaviour in School Children Questionnaire

Fiziksel Aktivite Rehberleri

Table 1 Organisations and their associated physical activity guidelines or recommendations

Organisation	Country	Year released or last update	Age	Primary type	Duration (minutes)	Frequency		
WHO ³⁷	International	2010	5–17 years	Unspecified	60	Daily		
Department of Health and Human Services (DHHS) ³⁶	USA	2008	Children and adolescents	Aerobic	60	Most, if not all, days		
Department of Health ⁴⁰	UK	2011	5–18 years	Aerobic implied	60	Daily		
Department of Health ^{39, 98}	Australia	2010	5–18 years	Aerobic implied	60	Daily	Moderate or vigorous	
Centers for Disease Control & Prevention (CDC) ⁹⁹	USA	2011	Refers to 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, listed above (DHHS)					
National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) ¹⁰⁰	USA	2011	Refers to 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, listed above (DHHS)					
President's Council on Fitness, Sports & Nutrition ¹⁰¹	USA	2014	Refers to 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, listed above (DHHS)					
Institute of Medicine (IOM), Physical Activity in Schools ⁷	USA	2013	School children	Unspecified	60	Daily	Vigorous or moderate	
National Association for Sport and Physical Education (NASPE) ³⁸	USA	2004	5–12 years	Age-appropriate	60, up to several hours	All or most	Should include moderate and vigorous	
American Cancer Society ¹⁰²	USA	2010	Children and adolescents	Unspecified	60	At least 3 days per week	Moderate or vigorous	
National Football League PLAY 60 ¹⁰³	USA	2007	Youth	Unspecified	60	Daily	Unspecified	
Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) ¹⁰⁴	Canada	2007	5–17 years	Unspecified	60	Daily	Moderate to vigorous	



Adölesanların fiziksel aktivite ihtiyacı ne olmalı ?

- ▶ Adölesanlar günlük 1 saat (60 dk) veya daha fazla fiziksel aktivite yapmalı.
 - ▶ Aerobik Aktiviteler: Orta-yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite, haftanın en az 3 günü yapmalı.
 - ▶ Kas kuvvetlendirme aktiviteleri: Haftanın en az 3 günü kas kuvvetlendirme fiziksel aktiviteleri yapılmalı
 - ▶ Kemik kuvvetlendirme aktiviteleri: Haftanın en az 3 günü kas kuvvetlendirme fiziksel aktiviteleri yapılmalı.

Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

- ▶ Fiziksel aktivitenin belirli bir tipine katılım ile ilgili fizyolojik efor
 - ▶ MET
 - ▶ Oksijen tüketimi (ml/dk/kg)
 - ▶ Enerji harcaması (kJ/dk)

• Önerilen orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite

- **Sınıflama**
 - hafif < 3 MET
 - orta şiddetli 3-6 MET
 - şiddetli 6-8 MET
 - çok şiddetli > 8 MET

Orta veya şiddetli aktivite düzeyi

► Orta şiddette aktivite

- Kalp normalden daha hızlı atar, solunum normalden daha hızlıdır
- 0-10 arası ölçekte, orta şiddette aktivite 5 -6 düzeyindedir



► Ağır şiddette aktivite

- Kalp normalden daha hızlı atar, solunum normalden daha hızlıdır
- 0-10 arası ölçekte, orta şiddette aktivite 7-8 düzeyindedir



Aerobik Fiziksel Aktiviteler Nelerdir?

Fiziksel aktivite tipleri	Fiziksel aktivite şiddeti	
	Orta Şiddetli	Yüksek Şiddetli
Aerobik	<ul style="list-style-type: none">• Tempolu yürüme• Bisiklet sürme• Aktif boş zaman aktiviteleri (kano, tırmanma, yüzme)• Tutma ve yakalama içeren oyunlar (beyzbol)• Ev ve bahçe işleri• Devamlı hareket içeren bazı video oyunları	<ul style="list-style-type: none">• Koşu• Bisiklet sürme• Sporlar (basketbol, futbol, tenis, yüzme)• İp atlama• Mukavemet kayağı• Dövüş sporları• Aktif danslar

Kas kuvvetlendirme aktiviteleri nelerdir?

- ▶ Kaslar günlük yaşam aktivitelerinden daha çok çalışır
- ▶ Yapılandırılmamış Aktiviteler; oyunlar
 - ▶ Ağaca tırmanma
 - ▶ Halat çekme
- ▶ Yapılandırılmış Aktiviteler;
 - ▶ Vücut ağırlığını kullanan aktiviteler (Mekik, şınav)
 - ▶ Dirençli bantlar, el ağırlıkları
 - ▶ Ağırlık kaldırma
 - ▶ Yoganın bazı formları



Kemik kuvvetlendirme aktiviteleri nelerdir?

- ▶ Kemik gelişimi ve kuvvetlendirmesini sağlayan zıplama gibi aktiviteler
- ▶ Kemik kütlesindeki en büyük artış puberte dönemi ve öncesinde gerçekleştirilecek aktiviteler ile sağlanır



Kemik kuvvetlendirme aktiviteleri

Fiziksel aktivite tipleri	Yaş grupları	
	Çocuklar	Adölesanlar
Kemik kuvvetlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Ses sek atlama gibi oyunlar• Zıplama, hoplama, sıçrama• İp atlama• Koşma• Voleybol, basketbol, tenis, Jimnastik gibi aktiviteler	<ul style="list-style-type: none">• Hoplama, zıplama, sıçrama• İp atlama• Koşma• Yönü hızlı değişen sporlar (Voleybol, basketbol, tenis, Jimnastik gibi)

TÜRKİYE FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Bisiklete binme, Tempolu yürüme, Paten kayma	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma Jimnastik	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	Sek sek Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol

Fiziksel aktivite-Yaş

- ▶ Aktiviteler adölesanın büyüme ve gelişmesine uygun ve güvenli olmalı.

Çocuk → Adölesan

- ▶ Aralıklı ama daha uzun süreli aktiviteler
- ▶ Daha organize oyunlar ve sporlar tercih ederler.
- ▶ Fitness sınıfları, takım–bireysel sporlar, planlı yürüyüşler gibi yapılandırılmış aktiviteleri seçerler.
- ▶ Adölesanlar yapılandırılmış ağırlık kaldırma programlarını seçer.

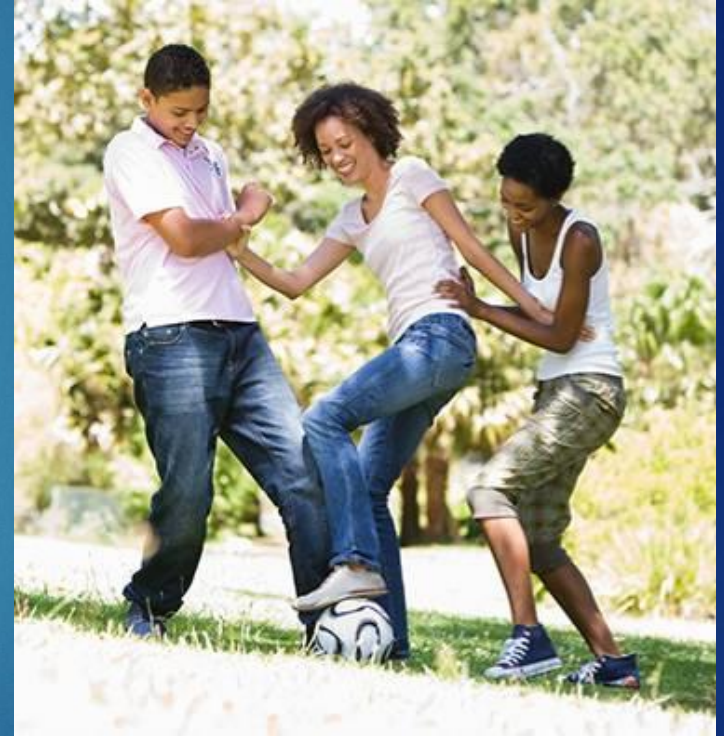


Fiziksel aktivite-Cinsiyet

- ▶ Adölesanlarda en büyük fark
- ▶ KIZLAR'da fiziksel aktivitede dramatik bir azalma var.
- ▶ Fiziksel aktiviteyi sürdürmek için kızlara ek destek ve cesaretlendirme

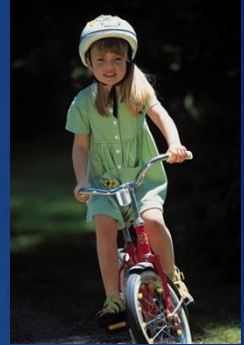
Adölesan-Erişkin Farkı

- ▶ Adölesanlarda doğal aktivite paternleri dikkate alınmalı, süre ne olursa olsun.
 - ▶ Tüm orta-şiddetli aktiviteler günlük ihtiyaç olarak sayılmalı
 - ▶ Yapılandırılmamış aktif oyun üç tip fiziksel aktiviteyi içerir
- ▶ Kemik kuvvetlendirme aktiviteleri için özelleşme gerekir ve her hafta şiddetli aktivite yapmak gerekir



Adölesan-Fiziksel Aktivite Önerileri

- ▶ Her çocuğun yapabileceği kapasitede, yaşına ve cinsiyete uygun aktiviteler belirlenmeli
- ▶ Eğlenceli olmalı
- ▶ Farklı fiziksel aktivite tiplerinin olması
- ▶ Özellikle obez çocuklar için enerji harcamasını sağlayan aktiviteler seçilmeli ve egzersize karşı yeteneğinin olduğu güveninin kazandırılması sağlanmalı
- ▶ Okullarda spor aktiviteleri desteklenmeli
- ▶ Uygun zaman bulunmalı
- ▶ Aileler çocuklarını fiziksel aktivite konusuna bilinçlendirmeli ve sevebileceği spor dallarına yönlendirmeli



16 Yaşında adölesan

- ▶ Bir çok yerde bir çok fiziksel aktiviteye katılıyor
- ▶ Tenis oynuyor, beden eğitimi derslerinde mekik ve şınav
- ▶ Basketbol oynamayı seviyor, arkadaşları ile yoga yapıyor ve dansa gidiyor
- ▶ Köpeği ile yürümeyi seviyor



Ayşe'nin bir günü

- Köpekle yürüme (10 dk)
 - Tenis oynama (30 dk)
 - Mekik ve şınav (5 dk)
 - Kardeşi ile ilgilenirken çocuklarla parkta oynama (15 dk)
- Total fiziksel aktivite düzeyi = 60dk**
- Ağır şiddette aerobik aktivite: tenis
- Kemik kuvvetlendirme: tenis
- Kas kuvvetlendirme aktiviteleri: mekik, şınav



Öneriler

Rehberlerin önerilerine uymayan:

Yavaşça artan süre, şiddet, gün
Eğlenceli olması önemli, küçük adımlar

Rehberlerin önerilerine uyan:

Her gün fiziksel aktiviteye devam
Daha aktif olabilirler (60 dk üzeri)

Rehberlerin önerilerini geçen:

Aktivite seviyesini koruma
Yaralanma ve aşırı egzersiz risklerinden kaçınma

Fiziksel aktivitenin yararları

- ▶ Sağlıklı gelişim, büyüme ve fiziksel uygunluğu artırma
- ▶ Sağlıklı kemik ve kaslar oluşturma
- ▶ Esnekliği artırma, iyi postür ve dengeyi sağlama
- ▶ Kardiyovasküler ve solunum sistemini geliştirme
- ▶ Gelecekteki obezite, tip 2 diabet ve kalp hastalıkları ile ilgili risk faktörlerini azaltma
- ▶ İdeal vücut ağırlığını sağlama
- ▶ Anksiyete ve depresyon bulgularını azaltma
- ▶ Konsantrasyon, hafıza ve okul davranışlarını olumlu etkileme

HHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report;2008

J Pediatr 2005;146(6):732-7.

WHO 2010, Bull 2010; Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) 2012; Okely et al. 2008; United States Department of Health and Human Services 2009; Washington et al. 2001, CSEP 2012

Fiziksel aktivite bariyerleri

- ▶ Kişisel
 - ▶ Yaklaşım
 - ▶ Fiziksel olarak aktif olmaya inanç
- ▶ Sosyal
 - ▶ Akran etkisi
 - ▶ Aile desteği
- ▶ Çevre
 - ▶ Aktif olma için güvenli yerleşim
 - ▶ Ekipmana ulaşabilirlik
 - ▶ Fiziksel aktiviteye finansal destek
 - ▶ Zaman kısıtlılığı



Pozitif örnek oluşturma

- ▶ Ailenin aktif yaşam stili olması
- ▶ FA için aile olarak zaman ayırma
 - ▶ Yemekten sonra birlikte yürüme
 - ▶ Birlikte ev iři yapma
 - ▶ Birlikte köpek gezdirme
 - ▶ Masrafsız kaynakları kullanma
 - ▶ Parklar
 - ▶ Toplum alanları ve kortlar
 - ▶ Rekreasyon alanları
- ▶ Mümkün olan her zaman inaktiviteyi aktiviteye döndürme
 - ▶ örnek: okula araba yerine bisikletle veya yürüyerek gitme



“Ekran zamanını” sınırla

- ▶ Günde 2 saatten az önerilmekte
 - ▶ TV
 - ▶ Bilgisayar
 - ▶ Film ve DVD
 - ▶ Video oyunları
- ▶ Yemek zamanları TV'nin kapatılması
- ▶ Aktivite aralıkları ile yapılması
- ▶ Ekran limitinin ceza veya ödül amaçlı kullanılmaması



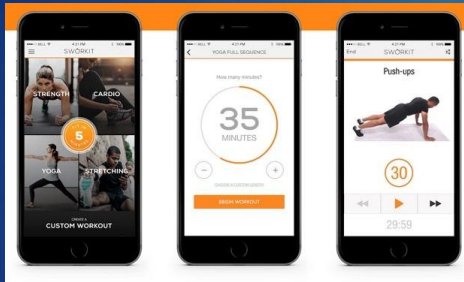
Akıllı telefon uygulamaları



Güçlü kanıt düzeyi:

Çocuk ve ergenlerde akıllı telefon uygulamaları kullanmak düzenli fiziksel aktiviteyi artırır.

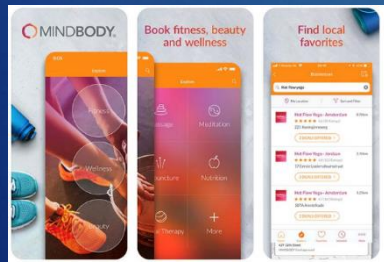
Brannon EE, et al. Pediatr Psychol. 2015



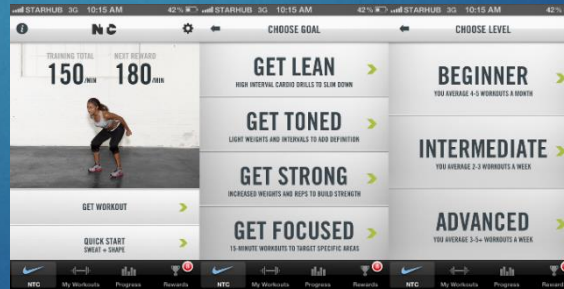
Sworkit



Fitstar Personal Trainer



Mindbody Correct



Nike-Training Club

Akıllı telefon uygulamaları

Avantaj:

- Genç ve çocuklarda
- Heyecan verici ve keyifli keşfetme
- İşbirliği ve rekabet

MOTİVASYON



Sosyal Medya



- Adölesanların büyük çoğunluğu sosyal medya kullanmakta
- Sosyal destek: Fiziksel aktiviteyi artırmak için olan en önemli yaklaşımlardan biri
- Sosyal medya ile
 - Klinik bilginin ve deneyimlerin aktarılması
 - Tedavi yaklaşımları
 - Emosyonel destek
 - Motivasyon ve cesaretlendirme

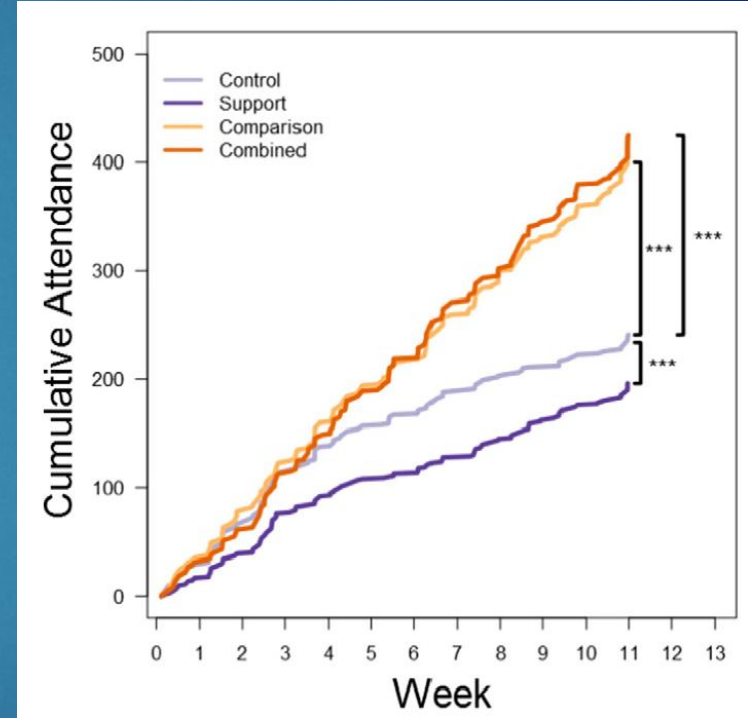
Düşük kanıt düzeyi:

Yetişkinlerde ve gençlerde fiziksel aktivitenin artırılmasında sosyal medya etkilidir.

Am J Cardiol 2017

Sosyal medya: Destek mi yarış mı?

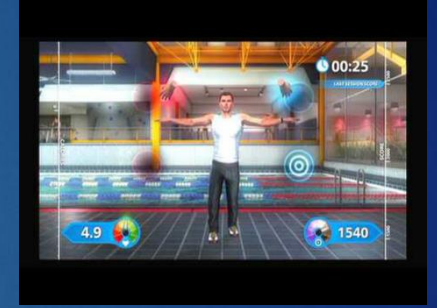
- ▶ 790 kişi
- ▶ 11 hafta online sosyal ağ-temelli egzersiz programı
 1. Sosyal destek
 2. Sosyal yarışma
 3. Kombine kullanım
 4. Kontrol grubu
- ▶ En çok gelişme **yarışma ortamı olan ve kombine** olan grupta.



Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial☆

Jingwen Zhang PhD, Devon Brackbill PhD, Sijia Yang MA, Joshua Becker MA, Natalie Herbert MA, Damon Centola PhD*

İnteraktif Video Oyunları



Düşük kanıt düzeyi:

Aktif video oyunları sağlıklı çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmada etkilidir.

Liyang L, et al. Games Health J. 2014

Exergaming/Egzersiziz oyunları

- Fiziksel olarak aktif video oyunları için yeni terminoloji: *Exergaming*
- Aktivite düzeyini artırmak için yeni bir yol
- Hem alt hem üst ekstremitte hareketliliği
- Beyzbol, boks veya bowling gibi dışarıda yapılan aktivitelerin eve taşınması
- Gençlerin 1/4'ü haftada ortalama 80 dk aktif video oyunları oynuyor



Exergaming – Avantajlar

1. Eğlence

- Adölesanların % 84'ünden fazlası eğlenmenin yaşamdaki en önemli unsur olduğunu belirtmekte. *Exergaming*, katılımcılarda egzersiz yapma istekliliğinin uzun süre devam etmesini sağlar.

2. Sosyal Etkileşim/Destek

- Birçok *Exergames*, birden fazla oyuncunun aynı anda katılmasına izin verir. Akranlar birbirlerinin yanında oynayabilir ve etkinlik hakkında iletişim kurabilir.

3. Seçim

- Kullanıcılar kendi oyun tarzlarını, zorluk derecelerini ve kiminle kime rekabet etmek istediklerini seçebilirler. Bu katılımcıların cesaretini kırmalarını önler ve onları aktif olmaya ve aktif olmaya motive eder.

Exergaming

The Role of Exergaming in Improving Physical Activity: A Review

Jennifer Sween¹, Sherrie Flynn Wallington¹, Vanessa Sheppard¹, Teletia Taylor², Adana A. Llanos¹, and Lucile Lauren Adams-Campbell³

- ↵ 27 çalışma incelenmiş.
- ↵ Enerji tüketiminde artış ve *Exergaming* arasında kuvvetli ilişki saptanmış.
- ↵ Aktif video oyunlarının büyük çoğunluğu, ACSM tarafından önerilen sağlık ve fiziksel uygunluk için gereken orta şiddette fiziksel aktivite düzeyini karşılamayı sağlamış.

Fiziksel aktiviteyi artırma ve obeziteyi azaltmada potansiyel bir strateji olabilir.

Hareket Yakalayan Teknoloji

- ▶ Sony Eyetoy
- ▶ 20 çocuk (10-14 yaş aralığı)
- ▶ 12 hafta eğitim
- ▶ Akselerometre ile 4 gün takip
- ▶ Fiziksel aktivite düzeylerinde artış



Diđer İnteraktif Oyunlar

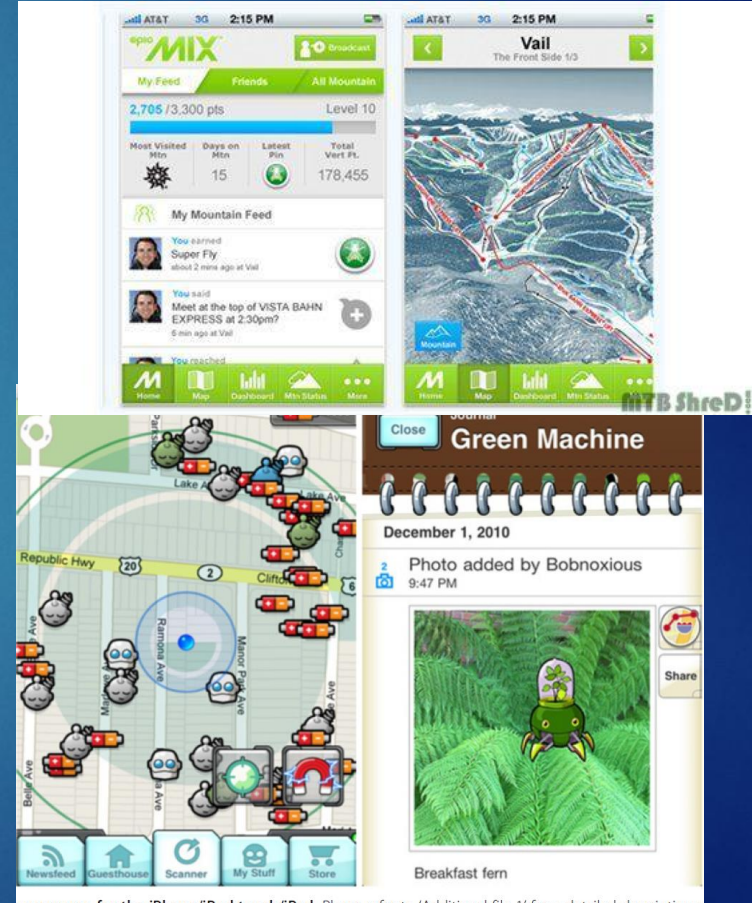
- ▶ Dans Simülasyonu
- ▶ İnteraktif Bisiklet



GPS-Exergames

- ▶ Sosyal oyunlar (buldukları yeri bildirerek)
- ▶ Lokasyon bağlantılı exergames
- ▶ Oyun haritaları

***İnteraktif oyunların dışarıda sürdürülmesini sağlar.



Çocukları arkadaşları ile aktif olmaları konusunda cesaretlendirme

- ▶ TV ve video oyunları yerine dışarda oyun oynamaları
- ▶ Özel FA faaliyetler yapma
 - ▶ Aktivite temelli doğum günü partileri
 - ▶ Grup aktiviteleri
- ▶ Çocuğunuzu takıma katılım için cesaretlendirme



Okul için fiziksel aktivite neden önemli?

- ▶ Anksiyete ve depresyon düzeyi daha düşük
- ▶ Konsantrasyon, hafızada artış
- ▶ Okul içi davranışları olumlu etkileme
- ▶ Akademik başarıda artma



1. HHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report;2008.
2. J Pediatr 2005;146(6)719-20.
3. Res Q Exerc Sport 1999;70(2):127-34.

Fiziksel Eğitim ve Akademik Başarı

- ▶ 5,316 anaokulundan itibaren 1998–1999, 5 yıl izleniyor
- ▶ **Beden eğitimi ölçümleri** : Düşük (0–35 dk/hf), Orta (36–69 dk/hf), Yüksek (70–300 dk/hf)
- ▶ **Akademik başarı ölçümleri**: Matematik ve okuma testleri
- ▶ **Sonuçlar**: Beden eğitimine katılım düzeyleri yüksek olan kızların matematik ve okuma test sonuçları beden eğitim düzeyleri düşük olan kızlardan anlamlı yüksek.

Am J Pub Health 2008;98(4):72–7.

Önerilen aktivite düzeyi: 12 yıllık eğitimde günlük beden eğitimi süresi

- İlk öğretim = 150 dk/hafta
- Orta öğretim = 225 dk/hafta

Centers for Disease Control and Prevention. (2012.)
School Health Guidelines to Promote Healthy
Eating and Physical Activity.

Yürüme ve bisiklete binme okul programları

Aktivite önerileri: uluslararası okula yürüme haftaları ve yürüme ve bisiklete binme programlarının desteklenmesi



- ▶ *Okula güvenli yollar*
- ▶ *Okul otobüsüne yürüme*



Toplumda- geniş kampanyalar

- ▶ Aktiviteler ile fiziksel aktivite mesajları verilmeli
 - ▶ Yürüme ve koşma aktiviteleri
 - ▶ Fiziksel aktivite danışmanlıkları
- ▶ TV, gazete, radyo ve sosyal medyadan mesaj verilmesi
- ▶ Fiziksel aktiviteyi düzenli yapan başarılı akranları medyada yer verilmeli



Obezite m¼cadele hareketi bařlıyor!

G¼nde **10.000**
adım atıyoruz.



www.saglik.gov.tr

Sağlık Bakanlığı

Young people
spend



60%

of their
time
sitting down



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



hbosc

HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN



**Increasing
physical activity can prevent
our children becoming obese.**

**Less screen time,
more play and recreation time is key.**

Fiziksel Aktivite Danışmanlığı

- ▶ Sağlık profesyoneli
 - ▶ adölesanın öz yeterliliği,
 - ▶ FA'nin yararları ile ilgili bilgisi
 - ▶ FA bariyerleri ve değişim basamakları hakkında değerlendirir.
- ▶ Sağlık profesyoneli toplum kaynakları, aile ve tıbbi hikayesini göz önünde tutarak ihtiyaçları belirler.

Davranış değişikliğinin

Transteorik Modeli veya Deęişimin Evreleri Modeli

RELAPS

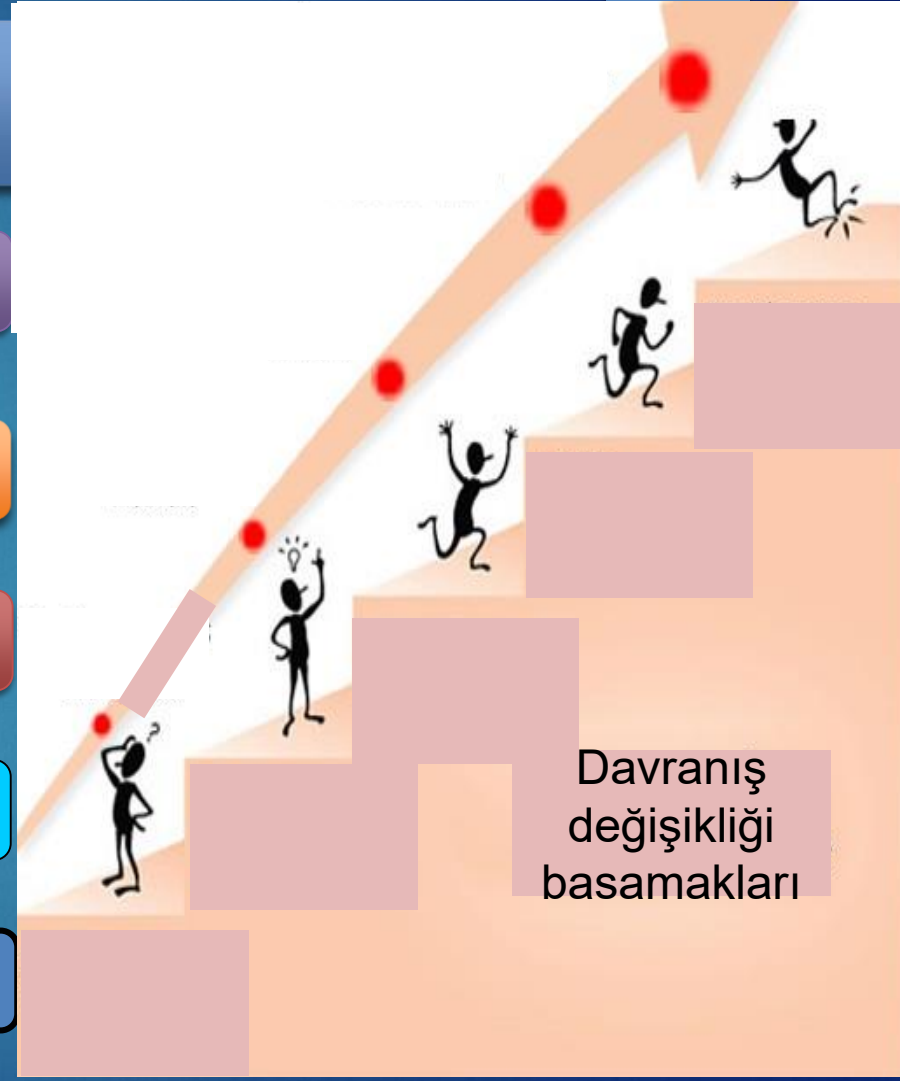
Niyet yok
Niyet yok aktif deęil

Niyetlenme
Aktif deęil niyet var

Hazırlanma
Biraz aktivite var yeterli deęil

Aktif
6 aydır aktif

Südüürme
> 6 ay aktif



1 basamak : niyet öncesi

Amaç :Adölesanı fiziksel aktiviteye katılım konusunda cesaretlendirme.

1. Fiziksel aktivitenin yararlarını tanımlama
2. Adölesanın fiziksel aktivitenin sürdürülmesinin yararlarını açıklama
3. Adölesanın bazı fiziksel aktivite tiplerine başlaması konusunda düşünmesi için öneride bulunma

2 ve 3 basamaklar: niyet evresi ve hazırlık

Amaç: Adölesanın fiziksel aktiviteye katılım planı için yardımcı olma

1. Adölesanın fiziksel aktivitenin yararlarını tanımlamasına yardımcı olma
2. Adölesanın uygun fiziksel aktiviteyi seçmesine yardımcı olma
3. Adölesanın fiziksel aktivite bariyerlerini tanımlamasına yardımcı olma
4. Adölesanın fiziksel olarak aktif olmak için kendi beceri ve yetenekleri konusunda değerlendirmede yardımcı olma.

4-5 basamaklar: Aksiyon ve sürdürme

Amaç : Adölesanın düzenli fiziksel aktiviteye katılımının cesaretlendirilmesi

- Adölesanın aktif olduğu için övülmesi
- Adölesanın aktif kalmasına yardımcı olma
- Adölesanın sosyal desteğin (aile ve arkadaşlar) tanımlanmasına yardımcı olma
- Adölesanın fiziksel olarak aktif olmak için kendine güvenin değerlendirilmesine ve artırmasına yardımcı olma

EVE NOTLAR

- ✓ Katılımın cesaretlendirilmesi
- ✓ Ailenin rol model olması
- ✓ Davranış değişikliği oluşturma
- ✓ Fiziksel aktivitenin yararları konusunda farkındalık
 - ✓ EğLENCE
 - ✓ SOSYALLEŐME



Teşekkürler !



World Health
Organization