

Sedanter Yaşam ve Fiziksel Aktivite

Faik Orhun Tapşın¹

Fuat Orkun Tapşın²

Özet

Sedanter yaşam, bireylerin günlük yaşamlarında düşük enerji harcaması gerektiren davranışları uzun süre devam ettirmesi olarak tanımlanmaktadır. Teknolojik gelişmeler, ulaşım araçlarının yaygınlaşması, masa başı çalışma düzeni ve ekran karşısında geçirilen sürenin artması, sedanter yaşamın toplumda giderek yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyindeki yetersizlik ise bireylerin sağlık durumlarını olumsuz etkileyen önemli risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle sedanter yaşamın azaltılması ve fiziksel aktivitenin artırılması günümüzde önemli bir halk sağlığı konusu haline gelmiştir. Fiziksel aktivite; kas ve eklemlerin kullanılmasıyla enerji harcanmasını sağlayan her türlü bedensel hareket olarak ifade edilmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite, kalp ve damar hastalıkları ve bazı kronik hastalıkların görülme riskinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Bunun yanında bireylerin stres düzeylerinin azaltılması, yaşam kalitesinin artırılması açısından da önemli yararlar sunmaktadır. Bu bölümde sedanter yaşam kavramı ve fiziksel aktivitenin önemi ele alınmıştır. Sedanter yaşamın bireyler üzerindeki olumsuz etkileri değerlendirilmiş, fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu katkıları açıklanmıştır. Sonuç olarak düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının geliştirilmesi ve sedanter davranışların azaltılması, bireysel ve toplumsal sağlığın korunması açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

- 1 Dr. Öğretim Üyesi, Dicle Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, faik.tapsin@dicle.edu.tr, ORCID 0000-0002-7099-6929
- 2 Doktor, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri, fuat_orkun@hotmail.com, ORCID 0000-0001-6374-534X

1. GİRİŞ

Sedanter yaşam, bireyin gün içinde düşük düzeyde enerji harcayarak uzun süreli oturma, hareketsizlik ve fiziksel aktivite yetersizliği ile karakterize edilen bir yaşam biçimidir (Bavlı ve ark., 2026). Günümüzde teknolojinin gelişmesi, dijitalleşme, ulaşım araçlarının yaygınlaşması ve çalışma hayatındaki değişimler, bireylerin hareket düzeylerini önemli ölçüde azaltmış ve sedanter yaşam tarzının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Özellikle masa başı işler, uzun süre ekran karşısında vakit geçirme ve fiziksel efor gerektirmeyen günlük rutinler, bu yaşam biçimini daha belirgin hale getirmektedir (Baydemir ve ark., 2018).

Sedanter yaşamın artışı, bireylerin fiziksel sağlık durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düzenli hareket eksikliği; kas ve iskelet sisteminde zayıflama, duruş bozuklukları, kilo artışı ve kardiyovasküler hastalık risklerinde yükselme gibi birçok sağlık sorununu beraberinde getirebilmektedir (Cauley ve Giangregorio, 2020). Bununla birlikte, hareketsiz yaşam tarzının yalnızca fiziksel değil, psikolojik açıdan da olumsuz etkileri bulunmaktadır (Panahi ve Tremblay, 2018). Bu nedenle sedanter yaşam, günümüz toplumlarının önemli halk sağlığı sorunlarından biri olarak söylenebilir.

Fiziksel aktivite ise sedanter yaşamın olumsuz etkilerini azaltmada ve bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirmede temel bir faktör olarak kabul edilmektedir (Park ve ark., 2020). Fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamı içerisinde gerçekleştirdiği her türlü bedensel hareketi kapsamakla birlikte, düzenli ve planlı uygulandığında egzersiz kavramı ile daha yapılandırılmış bir hal almaktadır. Yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme ve çeşitli spor etkinliklerine katılım gibi aktiviteler, bireyin enerji harcamasını artırarak hem fiziksel hem de zihinsel iyilik haline katkı sağlamaktadır (Staurowsky ve ark., 2015).

Düzenli fiziksel aktivite, sedanter yaşamın neden olduğu birçok riskin azaltılmasında önemli bir koruyucu faktördür. Araştırmalar, aktif yaşam tarzına sahip bireylerin kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet ve bazı kronik rahatsızlıklara yakalanma risklerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Hekim, 2015; Nyberg ve ark., 2020). Bunun yanında fiziksel aktivitenin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır (Satman, 2018).

Sedanter yaşam ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki, günümüz modern toplumlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler arasında ekran süresinin artması, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalmasına neden olmakta ve bu durum uzun vadede sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir (Priftis ve Panagiotakos, 2023). Bu nedenle

bireylerin erken yaşlardan itibaren aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları, sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Okullar, aileler ve sosyal çevre, bu alışkanlığın kazandırılmasında önemli rol oynamaktadır.

Sedanter yaşam, modern yaşam koşullarının bir sonucu olarak ortaya çıkan ve giderek yaygınlaşan bir durumdur. Bu yaşam biçiminin olumsuz etkilerinin azaltılabilmesi için fiziksel aktivitenin günlük yaşamın bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda toplumsal sağlık düzeyinin yükseltilmesi açısından da önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle sedanter yaşamın azaltılması ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, günümüz toplumları için öncelikli bir hedef olarak değerlendirilmelidir.

1.1. Sedanter Kavramı ve Sedanter Birey

Sedanter kavramı, kökenini Latince'den gelen "sedentary" sözcüğünden almakta olup düşük düzeyde hareket etmeyi ifade etmektedir (Dictionary 2018). Türkçe kaynaklarda çoğunlukla "hareketsiz" şeklinde kullanılsa da, kavramın temel anlamı fiziksel aktivitenin sınırlı olmasıdır. Gün içerisinde yeterli düzeyde fiziksel etkinlik gerçekleştirilmeyen kişiler ise "sedanter birey" olarak tanımlanmaktadır (Keskin ve Çalışkan 2017).

Fiziksel aktivite yetersizliği, bireyleri yaş farkı gözetmeksizin olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde yaşanan teknolojik ve toplumsal gelişmeler, insanların günlük yaşam içerisindeki hareket düzeyinin azalmasına neden olmuştur. Bu durumun ortaya çıkarabileceği olumsuz etkiler çoğu zaman göz ardı edilirken, her geçen gün geliştirilen yeni araç ve teknolojiler günlük yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Uysal, 2012).

Günümüzde yaşam koşullarının sürekli değişmesiyle birlikte yeni sağlık sorunları ve bu sorunlara bağlı kavramlar ortaya çıkmaktadır. Modern yaşamın sağladığı konfor, bireylerin günlük hareket düzeyini azaltmış ve fiziksel aktiviteyi adeta isteğe bağlı bir uğraş hâline getirmiştir. Bu durum, hareket eksikliğine bağlı yaşam tarzını ifade eden "sedanter birey" kavramının yaygın olarak kullanılmasına neden olmuştur.

Teknolojik gelişmelerin bilgi toplumuna kazandırdığı imkânlarla birlikte insanlar, günlük gereksinimlerini çevrim içi platformlar aracılığıyla karşılamaya, iş yaşamında uzun süre masa başında vakit geçirmeye ve boş zamanlarını telefon, tablet ile sosyal medya uygulamaları üzerinden değerlendirmeye yönelmiştir. Günlük yaşamındaki pek çok faaliyeti fiziksel hareket gerektirmeden sürdüren bireyler, zamanla hareketsiz yaşam biçimini olağan kabul etmeye başlamaktadır. Fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayıramayan kişiler ise çoğu zaman farkında olmadan sedanter bir yaşam tarzı benimsemektedir.

Bireyler çoğu zaman daha az çaba gerektiren seçeneklere yöneldikleri için hareketsiz bir yaşam biçimini tercih edebilmektedirler. Keskin ve Çalışkan'a göre, fiziksel aktivite seviyesi düşük olan kişilerde; kısa mesafelere yürümek yerine araç kullanma, rahatlıkla çıkılabilecek katlarda merdiven yerine asansör kullanmayı seçme ve serbest zamanlarını genellikle durağan etkinliklerle geçirme gibi davranışların yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir (Keskin ve Çalışkan, 2017).

1.2. Sedanter Yaşam Tarzı

Sedanter yaşam tarzı, bireyin günlük yaşamında fiziksel hareketliliğin yetersiz olduğu ve düzenli egzersiz alışkanlığının bulunmadığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması zamanla çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum; kas esnekliğinde azalma, eklem hareket açıklığında kısıtlanma, denge problemleri ve kas grupları arasında kuvvet farklılıklarının oluşması gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Karakas, 2017).

Sedanter yaşam biçimi, düşük fiziksel aktivite düzeyiyle karakterize edilen hareketsiz bir yaşam anlayışı olarak ifade edilebilir. Yapılan çalışmalar, bu yaşam tarzını benimseyen bireylerde obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon ve depresyon gibi çeşitli sağlık problemlerinin görülme riskinin arttığını ortaya koymaktadır (Bonnet ve ark., 2005; Healy ve ark., 2008).

Günümüzde hareketsiz yaşam biçiminin toplumda yaygınlaşmasına katkı sağlayan temel etkenlerden biri internet kullanımının artmasıdır. İnternet kullanım süresi yükseldikçe bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerinde azalma görülmekte ve bu durum onları kronik sağlık sorunlarına daha yatkın hale getirmektedir (Kim ve ark., 2010). Ayrıca ergenlik dönemindeki bireylerde yoğun internet kullanımı ile artan beden kütle indeksi (BKİ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir (Yen ve ark., 2010).

Sedanter yaşam biçimi, bireylerde kas kuvvetinin azalmasına yol açarken esneklik, denge ve hız gibi motor becerilerde işlevsel kayıplara neden olmakta; bunun sonucunda ise sakatlanma riskini artırarak osteoporoz ve osteoartrit gibi rahatsızlıkların gelişimine uygun bir zemin oluşturmaktadır (Çiçek, 2010). Bununla birlikte hareketsiz yaşam tarzı yalnızca fiziksel düzeyde görülen kronik hastalıklar açısından değil, aynı zamanda anksiyete ve umutsuzluk gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında da önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Brosnahan ve ark., 2004). Günümüzde sedanter yaşamın yol açtığı sağlık sorunlarını azaltmak ve önlemek amacıyla, birçok ülke ve uluslararası kuruluş tarafından hareketsiz yaşamın azaltılmasına yönelik

çeşitli politika ve uygulamalar geliştirilmekte ve bu konuda önemli çalışmalar yürütülmektedir (Garber ve ark., 2011).

1.3. Sedanter Yaşamın Olumsuzlukları

Sedanter yaşam biçiminin insan sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçları, hem epidemiyolojik hem de klinik araştırmalarda güçlü bir şekilde ortaya konulmuştur. Meta-analiz bulguları, günlük oturma süresi arttıkça ölüm riskinin de buna paralel olarak yükseldiğini göstermektedir; özellikle günde 7 saatten fazla hareketsiz geçirilen zamanın, her ek saat için tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde yaklaşık %5'lik bir artışla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Matthews ve ark., 2012).

Bir milyondan fazla yetişkini kapsayan prospektif verilerin incelendiği bir araştırmada, günlük uzun süreli oturma davranışının ölüm riskini log-linear bir biçimde artırdığı ortaya konmuştur; özellikle kardiyovasküler hastalıklar açısından bu etkinin daha belirgin olduğu, sedanter yaşam süren bireylerde kalp-damar hastalıklarına bağlı mortalite oranlarının %30–40 oranında yükseldiği ve buna ek olarak diyabet, hipertansiyon, dislipidemi ile metabolik sendrom gibi sağlık sorunlarının görülme riskinin de arttığı bildirilmiştir (Ku ve ark., 2018).

Sedanter yaşam biçiminin olumsuz etkileri yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Kadınlar üzerinde yürütülen kapsamlı bir çalışmada, özellikle ileri yaş grubundaki bireylerin günde ortalama 11,7 saat oturma davranışı sergilediği ve bunun tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde yaklaşık %30'luk bir artış ile kardiyovasküler kaynaklı ölüm oranlarında anlamlı yükselişlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları ayrıca, düzenli fiziksel aktivite yapılmasına rağmen uzun süreli oturma süresi azaltılmadığında risklerin tamamen ortadan kalkmadığını da göstermektedir (Li ve ark., 2022).

Bireylerin sedanter davranış düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri birlikte değerlendirildiğinde, bu durum dört temel unsur çerçevesinde ele alınmaktadır.

- Fiziksel olarak inaktif ve aşırı sedanter
- Fiziksel olarak aktif ve aşırı sedanter
- Fiziksel olarak inaktif ve hafif sedanter
- Fiziksel olarak aktif ve hafif sedanter (Pinto ve ark., 2023).

Günlük yaşamda fiziksel aktivitenin artırılması, uzun süreli oturmanın olumsuz etkilerini tamamen ortadan kaldırmak için yeterli olmayabilir. Bu sebeple yalnızca egzersiz alışkanlığının geliştirilmesi değil, aynı zamanda hareketsiz geçirilen zamanın da azaltılmasını amaçlayan kapsamlı yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Güncel halk sağlığı yaklaşımları ise bireylerin davranış

örüntülerine göre sınıflandırılması ve uygulanacak müdahalelerin bu doğrultuda kişiselleştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Pinto ve ark., 2023).

Sofi ve ark. (2008) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, sedanter davranışların kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve nörodejeneratif hastalık riskindeki artışla anlamlı düzeyde bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar ayrıca, fiziksel hareketsizliğin yalnızca egzersiz yetersizliği olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, başlı başına bağımsız bir sağlık riski faktörü olarak ele alınmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivitenin sürdürülmesi ve aktif yaşam biçiminin benimsenmesi önem taşımaktadır (Biswas ve ark., 2015).

Voelcker-Rehage ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada, daha önce sedanter yaşam tarzına sahip bireylerde dahi orta düzey fiziksel aktivitenin bilgi işleme hızı, dikkat ve görev performansı üzerinde olumlu etkiler sağladığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada kardiyovasküler temelli egzersizler ile koordinasyon gerektiren antrenman türleri karşılaştırılmış ve özellikle dans gibi koordinasyon ağırlıklı aktivitelerin bilişsel kazanımlar açısından daha güçlü etkiler ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sedanter yaşam biçiminin uzun vadede çeşitli olumsuz sonuçlar doğurduğu bilinmektedir. Fiziksel hareketin sınırlı olduğu bu yaşam tarzı, ciddi sağlık problemlerine zemin hazırlayarak bireylerin genel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapılmaması, birçok önemli sorunu da beraberinde getirmektedir. Sedanter yaşam biçimi özellikle solunum yolu hastalıkları, stres ve depresyon gibi sinir sistemi kaynaklı sorunlar, kalp-damar hastalıkları ve aşırı beslenme eğilimi hareketsiz yaşam tarzı ile yakından ilişkilendirilmektedir (Saridede, 2019).

Zorba (1999), hareketsiz (sedanter) yaşam süren bir erkeğin, aktif yaşam süren bir erkekle benzer fiziksel uygunluk düzeylerine sahip olabileceğini belirtmiştir. Aslan (2008) ise düzenli egzersizin kalp ve akciğer kapasitesini geliştirdiğini ve bu sayede kalp hastalıklarına karşı koruyucu bir etki sağladığını ifade etmiştir. Aktif bir yaşam biçimini benimseyen ve beslenme düzeni dengeli ile sağlıklı olan bireylerin, daha az sağlık problemi yaşadıkları ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğu görülmektedir. Buna karşılık, fiziksel olarak inaktif bir yaşam süren kişilerin daha erken yaşlandıkları ve daha kısa ömürlü oldukları bilinmektedir. Yapılmış bir çalışmada sedanter yaşam tarzının tercih edilmesi, kasların sinir sistemine verdiği olumlu yanıtı azaltarak psikosomatik rahatsızlıkların görülme sıklığını arttırdığını belirtmiştir (Baysaling, 2001).

Bu bilgiler doğrultusunda değerlendirildiğinde, sedanter yaşam tarzı günümüzde giderek yaygınlaşan önemli bir halk sağlığı problemi olarak öne çıkmakta ve bireylerin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

Fiziksel hareketsizlik, günlük yaşamda yapılan bedensel aktivitelerin belirgin şekilde azalması anlamına gelmekte olup, uzun süre devam etmesi halinde çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle sedanter yaşamın olumsuz etkileri konusunda farkındalık oluşturulması ve düzenli fiziksel aktivitenin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirilmesi büyük önem taşımaktadır.

1.4. Fiziksel Aktivite

İskelet kaslarının kasılmasından dolayı ortaya çıkan, bazal düzeyin üstünde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir. Günlük yaşam içerisinde yapılan yürüyüş, merdiven kullanımı ve alışveriş amacıyla hareket etme gibi etkinlikler fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterilebilir (Çolak ve Yiğit, 2017). Fiziksel aktivite, vücudun iskelet kasları aracılığıyla hareket etmesi sonucunda enerji harcanmasını ifade etmekte olup, gerçekleştirilen tüm fiziksel hareketler belirli düzeyde enerji tüketimini gerekli kılmaktadır (Ayhan, 2014). Bununla birlikte yürüme, koşu, sıçrama, bisiklet sürme, kol ve bacak hareketleri ile baş ve gövde hareketlerini içeren spor branşları, egzersizler, oyunlar ve günlük yaşam aktiviteleri de fiziksel aktivite kavramı içerisinde yer almaktadır (Bek, 2013).

Kas ve eklemlerin kullanımıyla enerji tüketimine yol açan, kalp atımını ve solunum hızını artıran, farklı düzeylerde yorgunluk meydana getiren tüm bedensel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Can, 2013). Koroner kalp hastalıklarının önemli bir bölümünün hareketsiz yaşam biçimiyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Ersoy, 2004). Egzersizin sağlık açısından temel amacı; sedanter yaşamın neden olduğu fiziksel ve biyolojik olumsuzlukların önüne geçmek ya da bunların etkilerini azaltmak, fiziksel kapasiteyi geliştirmek ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyi ile genel sağlığını uzun yıllar koruyabilmesini sağlamaktır (Yalçınsoy, 2010).

Fiziksel aktivite, rekabet ortamı içeren spor etkinliklerinden bireylerin günlük yaşam rutinlerine kadar farklı alanlarda gerçekleştirilen bedensel hareketleri kapsamaktadır. Bu hareketler çoğunlukla belirli bir plan ve düzen çerçevesinde uygulanan, tekrar eden egzersizlerden oluşmakta ve fiziksel uygunluğun çeşitli unsurlarını koruma ya da geliştirme amacı taşımaktadır (Miles, 2007). İskelet kaslarının farklı şiddet düzeylerinde meydana getirdiği bu hareketler enerji tüketimini gerekli kılmaktadır. Günlük yaşam içerisinde yer alan ev işleri, bir yerden başka bir yere ulaşım, serbest zaman etkinlikleri, sportif faaliyetler ve egzersiz uygulamaları fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilen davranışlar arasında bulunmaktadır (Yıldırım, 2012).

Fiziksel aktivite, bireylerin yalnızca yaşam kalitesini yükseltmekle kalmayıp aynı zamanda yaşam süresi üzerinde de etkili olan önemli unsurlardan biridir. Günümüzde fiziksel aktivitenin sağlık açısından sağladığı yararlar doğrultusunda, hastalıklardan korunma ve genel sağlık düzeyinin geliştirilmesi açısından önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Cohen ve ark., 2022). Fiziksel aktivite; bireylerin belirli alanlarda hareket etmelerini ve performans ortaya koymalarını sağlayan, ilgi, duygu, düşünce, yönerge ve sosyal ilişkiler gibi birçok etkenden beslenen hareket bütünüdür (Piggin, 2019). Bu hareketler günlük yaşam içerisindeki enerji tüketimiyle bağlantılı olup kalp atımında ve solunum hızında artış meydana getirmekte, aynı zamanda farklı düzeylerde yorgunluğa neden olabilmektedir (Baltacı ve ark., 2008). Yürüme, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklet kullanımı ile kol, bacak ve baş-boyun hareketlerini içeren spor etkinlikleri, dans, egzersizler, oyunlar ve günlük yaşamda gerçekleştirilen çeşitli hareketler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilebilir.

Bu bilgiler doğrultusunda fiziksel aktivite, iskelet kaslarının çalışmasıyla ortaya çıkan ve dinlenme düzeyinin üzerinde enerji tüketimine neden olan tüm vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2012). Dolayısıyla fiziksel aktivite yalnızca egzersiz ya da sporla sınırlı olmayıp, bireylerin günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdiği her türlü hareketi kapsamaktadır.

World Health Organization tarafından yapılan tanıma göre fiziksel aktivite; yalnızca serbest zamanlarda yapılan etkinliklerle sınırlı olmayıp, ulaşım amacıyla ya da çalışma yaşamı içerisinde gerçekleştirilen tüm bedensel hareketleri içermektedir (WHO, 2021).

1.5. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin birey yaşamı üzerindeki etkileri farklı alanlarda ortaya çıkmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin; fiziksel sağlık, zihinsel süreçler, psikolojik durum, sosyal ilişkiler, bilişsel gelişim ve çevresel uyum açısından bireyin iyi oluş düzeyini olumlu yönde desteklediği ifade edilmektedir (Thsk, 2014).

Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olmasının yanı sıra düşük maliyetli bir uygulama olarak da dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından bireylere düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin, bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve genel iyi oluş durumlarına olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir (Ünal ve ark., 2013).

1.6. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı sınırlandıran sosyo-kültürel engellerin belirlenmesi ve bu engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar yapılması; kilo yönetimi, genel sağlık durumunun korunması ve fiziksel aktivite düzeyinin artırılması açısından önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktiviteye katılım konusunda ciddi sosyo-kültürel sorunlarla karşılaşan bireyler, fizyoterapist ya da rekreasyon terapistlerinden profesyonel destek alabilmektedir.

- **Biyolojik faktörler;** bireyin doğum kilosu, fiziksel uygunluk seviyesi, yaşı, cinsiyeti, etnik yapısı, mevcut hastalıkları, genel sağlık durumu ve beden kitle indeksi gibi kişisel özelliklerini kapsamaktadır (Aleksavska ve ark., 2019).
- **Psikolojik faktörler** ve ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde ise fiziksel aktivitenin öfke, kaygı, depresyon ve yorgunluk gibi olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına katkı sağladığı ve bireyin iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Alsallhe ve ark., 2020).
- **Davranışsal özellikler** ve beceriler kapsamında; beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz deneyimleri ve sigara kullanımı, fiziksel aktiviteyi etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (King ve ark., 2000). Araştırmalar, sigara kullanan bireylerin daha hareketsiz bir yaşam tarzına yönelme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Kirtland ve ark., 2003).
- **Fiziksel çevre** ile ilgili etkenler de bireylerin aktivite düzeyleri üzerinde belirleyici olabilmektedir. Egzersiz ekipmanlarına erişim, spor tesislerinin ulaşılabilir olması, çevrenin coğrafi yapısı ve yaşanılan bölgenin güvenli kabul edilmesi fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen başlıca çevresel unsurlar arasında bulunmaktadır (Richards ve Woodcox, 2021).

1.7. Fiziksel Aktivite Türleri ve Sınıflandırılması

Maugeri (2020) fiziksel aktiviteyi şiddet düzeyine göre hafif, orta ve yüksek şiddetli olmak üzere üç kategoriye ayırmaktadır. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler; ağırlık kaldırma, ev içi egzersizler, çeşitli makinelerin kullanımı, antrenman ve fitness ekipmanlarıyla yapılan ve kalp atım hızımı ile solunum hızımı belirgin şekilde artıran etkinlikleri kapsamaktadır. Orta şiddetteki aktiviteler, daha az efor gerektiren, genellikle hafif yük taşıma ve düşük yoğunlukta yapılan aerobik egzersizler şeklinde tanımlanabilir. Hafif şiddetli fiziksel aktiviteler ise kalp atış hızında minimal artışa neden olan yürüyüş ve günlük basit ev işleri gibi düşük yoğunluklu hareketlerden oluşmaktadır (Maugeri ve ark., 2020).

Günlük yaşam içinde merdiven çıkmak, gidilecek yerlere yürüyerek gitmek ve rutin işlerin yerine getirilmesi fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite yalnızca egzersiz yapmak ya da sporla sınırlı değildir. İnsan, doğası gereği hareket etmeye uygun bir yaşam biçimi için yapılandırılmıştır (Korucu ve ark., 2020). Bu nedenle hareketliliğin azalması, bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır (Cihan ve Pirinççi, 2020).

Fiziksel aktivite, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi doğrultusunda düşük, orta ve yüksek şiddetteki etkinlikler şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmada esas ölçüt olarak aktivitelerin MET değerleri kullanılmaktadır. MET değeri ise bireyin bazal metabolik hızı olarak da ifade edilmektedir.

- FA MET-hafta skorunuz 600'ün altında ise bu durum hafif düzeyde şiddetli aktivite,
- FA MET-hafta değeri 600 ile 3000 arasında olan durumlar, orta düzey şiddetli aktivite,
- MET-hafta değeri 3000'in üzerinde olan fiziksel aktivite (FA) düzeyi, şiddetli fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Erdoğan ve ark., 2011).

1.8. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, halk sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde yoğunluk, süre, sıklık/frekans ve yapılan aktivitenin türü gibi değişkenlerin dikkate alınması gerekmektedir. Fiziksel aktivite seviyesini ölçmek amacıyla farklı yöntemler geliştirilmiş olup, bu yöntemler genel olarak üç ana kategori altında ele alınmaktadır (Laporte ve ark., 1985).

1. Subjektif ölçüm yaklaşımları; günlük kayıtların tutulması, bireylerin geçmiş fiziksel aktivitelerini hatırlamaya yönelik anketler ve genel/standartlaştırılmış soru formlarını kapsamaktadır (Vanhees ve ark., 2005).
2. Objektif ölçüm teknikleri ise akselerometre, pedometre, stabilometre ve kalp atım hızı izleme sistemleri gibi araçlarla fiziksel aktivitenin doğrudan ölçülmesine dayanmaktadır (Kriska ve Caspersen, 1997).
3. Kriter ya da altın standart olarak kabul edilen yöntemler arasında ise direkt ve indirekt kalorimetre uygulamaları, çift etiketli su tekniği ve doğrudan davranış gözlemine dayalı izleme yöntemleri yer almaktadır (Vanhees ve ark., 2005; Sallis, 2010).

Literatürde fiziksel aktivite düzeyini belirlemeye yönelik 30'dan fazla farklı ölçüm yöntemi bulunduğu belirtilmektedir, bu çeşitlilik ise elde edilen bulguların karşılaştırılmasını güçleştirmektedir (Laporte ve ark., 1985). Her bir yöntemin kendine özgü güçlü ve sınırlı yönleri bulunmaktadır. Özellikle maliyetinin düşük olması ve uygulama kolaylığı nedeniyle araştırmacılar çoğunlukla anketleri tercih etmekte, bu doğrultuda farklı ölçek ve soru formları geliştirilmiş durumdadır (Kriska, 1997).

1.9. Fiziksel Aktivitenin Sağlık, Psikolojik ve Sosyal Açıdan Yararları

Fiziksel aktivite, bireyin daha enerjik hissetmesini sağlayarak kasların güçlenmesine ve vücudun daha işlevsel bir yapıya kavuşmasına katkı sunmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivite temel bir gerekliliktir. Yürüme, koşma, dans etme gibi vücut hareketlerini içeren etkinliklerin düzenli şekilde yapılması büyük önem taşımaktadır (Yorulmaz ve ark., 2012). Obezite ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkiye sahip temel faktörlerden biri, günlük harcanan enerjinin yetersiz olmasıdır. Düzenli egzersiz alışkanlığı, vücut yağ oranını azaltarak obezitenin önlenmesinde önemli bir etken oluşturmaktadır. Kilo kontrolünün sağlanması ve obezitenin önlenmesi, sağlıklı yaşamın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Yorulmaz ve ark., 2012). Çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve spor alışkanlığının kazanılmaması ise ilerleyen yaşlarda bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzına yönelme riskini artırmaktadır (Bayrakdar ve Saygın, 2010).

Düzenli ve uygun şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, yalnızca fiziksel gelişim açısından değil aynı zamanda motor becerilerin gelişimi açısından da büyük önem taşımaktadır. Kas kuvvetinin artması, fiziksel dayanıklılığın gelişmesi ve el-göz koordinasyonunun iyileşmesi gibi birçok faktör bu kapsamda değerlendirilebilir. Çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye katılımın, motor performansın gelişimi ve sağlıklı birey olma süreci üzerinde olumlu ve anlamlı etkilerinin bulunduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Bayrakdar ve Saygın, 2010).

Fiziksel aktiviteye katılımı artıran, teşvik eden ya da tam tersi şekilde engelleyen birçok farklı etken bulunmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesi, sağlık durumu, sosyal statü, kültürel yapı ve sosyal çevre gibi unsurlar fiziksel aktivite düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca bireyin fiziksel özellikleri, fizyolojik durumu, ilgi alanları ve içinde bulunduğu sosyal çevre de fiziksel aktiviteye katılımı belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da aslında aralarında belirli farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamda gerçekleştirdiği tüm bedensel hareketleri kapsamaktadır ve dinlenme durumu dışında yapılan her türlü hareket bu tanımın içine girmektedir (Hekim, 2014). Egzersiz ise fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olup planlı, düzenli ve belirli bir program dahilinde gerçekleştirilen etkinlikleri ifade etmektedir. Egzersiz, vücudun belirli bölgelerini sistemli bir şekilde çalıştırarak gelişimini amaçlayan yapılandırılmış fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir.

1.10. Sedanter Yaşamın Azaltılmasında Fiziksel Aktivitenin Rolü

Sedanter yaşam tarzı, bireylerin günlük yaşam içerisinde yeterli düzeyde hareket etmemesi ve uzun süre hareketsiz kalması ile ortaya çıkan bir yaşam biçimidir. Günümüzde teknolojik gelişmelerin artması, masa başı çalışma düzeninin yaygınlaşması, ulaşım araçlarının sık kullanılması ve ekran karşısında geçirilen sürenin uzaması, bireylerin fiziksel hareket düzeylerini azaltmaktadır (Chassiakos, 2024). Bu durum zamanla hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çeşitli olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Coşkuntürk ve ark., 2023). Özellikle gün içerisinde uzun süre oturarak vakit geçirmek, bireylerin aktif yaşam alışkanlıklarından uzaklaşmasına yol açabilir.

Fiziksel aktivite, sedanter yaşamın azaltılmasında önemli bir yere sahiptir. İnsan vücudu hareket etmeye uygun bir yapıya sahip olduğu için düzenli hareket edilmesi sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biridir. Günlük yaşam içerisinde yapılan yürüyüşler, merdiven kullanımı, bisiklet sürme, egzersiz yapma ve sportif etkinliklere katılım gibi aktiviteler bireyin hareket düzeyini artırmaktadır. Bu tür hareketler sayesinde vücut daha aktif hale gelmekte ve hareketsiz yaşamın neden olabileceği olumsuz etkiler azaltılabilmektedir (Damian ve ark., 2018).

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin daha iyi olduğu söylenebilir (Yan, 2003). Hareketli bir yaşam tarzı; kasların güçlenmesine, dayanıklılığın gelişmesine, vücut ağırlığının dengelenmesine ve günlük yaşam aktivitelerinin daha rahat yerine getirilmesine katkı sağlamaktadır (Kramer, 2020). Bunun yanında fiziksel aktivite, bireylerin kendilerini daha enerjik hissetmelerine yardımcı olabilmektedir. Gün içerisinde aktif olmak, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da olumlu katkılar sağlayabilmektedir (Satman, 2018).

Sedanter yaşamın azaltılması için fiziksel aktivitenin yalnızca sporla sınırlandırılmaması gerekmektedir. Günlük yaşam içerisinde hareket miktarını artıracak küçük değişiklikler de önemlidir. Kısa mesafelerde yürümeyi tercih

etmek, asansör yerine merdiven kullanmak, boş zamanları daha aktif geçirmek ve uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan kaçınmak hareketliliğin artırılmasına katkı sağlayabilir. Özellikle çocukluk döneminden itibaren bireylere aktif yaşam alışkanlığının kazandırılması, ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi açısından önem taşımaktadır (Demirtaş ve ark., 2017).

Fiziksel aktivite aynı zamanda sosyal yaşam açısından da olumlu etkiler oluşturabilmektedir (Gill ve ark., 2013). Grup halinde yapılan etkinlikler, bireylerin sosyal iletişimlerini güçlendirebilmekte ve sosyal katılımlarını artırabilmektedir (Tcymbal ve ark., 2022). Bunun yanında düzenli hareket alışkanlığı, bireylerin günlük yaşamda daha motive ve aktif hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir (Bekar, 2019). Bu nedenle fiziksel aktivite, bireyin yaşam kalitesini destekleyen önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilebilir.

Sedanter yaşam tarzının azaltılmasında fiziksel aktivite önemli bir role sahiptir. Düzenli hareket etmek, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayabilmektedir. Günlük yaşamda hareket düzeyinin artırılması ve fiziksel aktivitenin yaşamın doğal bir parçası haline getirilmesi, daha sağlıklı bireylerin ve toplumların oluşması açısından önemli görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sedanter yaşam tarzı, günümüz modern yaşam koşullarının bir sonucu olarak giderek yaygınlaşan ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini önemli ölçüde azaltan bir durumdur. Teknolojik gelişmeler, ulaşım kolaylıkları, masa başı çalışma düzeni ve ekran karşısında geçirilen sürenin artması, bireylerin günlük hareket miktarını düşürmektedir. Bu durum zamanla bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinde gerilemeye, kronik hastalık risklerinde artışa ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olabilmektedir. Buna karşın düzenli fiziksel aktivite, sedanter yaşamın olumsuz etkilerini azaltan ve bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halini destekleyen temel bir unsurdur. Fiziksel aktivitenin yalnızca hastalıkların önlenmesinde değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli hareket eden bireylerde kas-iskelet sistemi sağlığının daha iyi olduğu, kardiyovasküler dayanıklılığın arttığı ve psikolojik iyi oluşun daha yüksek seviyede olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak sedanter yaşamın azaltılması ve fiziksel aktivite düzeyinin artırılması, bireylerin sağlığını korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle günlük yaşamda hareketliliğin artırılması ve fiziksel aktivitenin yaşamın bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Güllhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269.
- Aleksovska, K., Puggina, A., Giraldo, L., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., & Boccia, S. (2019). Biological determinants of physical activity across the life course: a “Determinants of Diet and Physical Activity”(DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 2.
- Alsalleh, T. A., Aljaloud, S. O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D. W., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2020). Moderation effect of physical activity on the relationship between fear of COVID-19 and general distress: A pilot case study in Arabic countries. *Frontiers in Psychology*, 11, 570085.
- Aslan, C. S. (2008). *Sedanter ve fiziksel aktif kişilerde esnekliğin sıçrama ve bacak kuvveti üzerine olan etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Ayhan, Y.F. (2014). *Çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H., & Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi* (1. Basım). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Bavlı, Ö., Baydemir, B., & Usta, G. (2026). Sedanter bireylerde beslenme alışkanlıkları ve egzersiz düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 131-143.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Özden, & Özer, K. (2018). Physical activity level in elementary education second level children, physical self description and self-esteem. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1049–1057. <https://doi.org/10.14687/jhs>
- Bayrakdar, A., & Saygın, Ö. (2010). 7-11 yaş arası kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının incelenmesi, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12.
- Baysaling, Ö. (2001) *Aletsiz vücut geliştirme* (1. Basım). İstanbul: İlpres Yayıncılık.
- Bek, N. (2013). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız. klasmat: ankara, şubat, 2008. 6. gürkan ac. iştirme engelli elit erkek sporcuların statik denge değerlerinin karşılaştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekresyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekresyon Ana Bilim Dalı, Antalya.

- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of internal medicine*, 162(2), 123-132.
- Bonnet, F., Irving, K., Terra, J. L., Nony, P., Berthezène, F. & Moulin, P. (2005). Anxiety and depression are associated with unhealthy lifestyle in patients at risk of cardiovascular disease. *Atherosclerosis*, 178(2), 339-344.
- Brosnahan, J., Steffen, L.M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A., (2004). "The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non Hispanic white adolescents", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(8):818-23.
- Can, S. (2013). *Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cauley, J. A., & Giangregorio, L. (2020). Physical activity and skeletal health in adults. *The lancet Diabetes & endocrinology*, 8(2), 150-162.
- Chassiakos, R. (2024). *Hareketsiz yaşam biçimi ilişkisi*. Sağlık Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar, XVIII(21).
- Cihan, E., & Pirinççi, C. Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonun yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk sağlık dergisi*, 1(Covid-19 Özel), 41-53.
- Cohen, S. A., Ahmed, N., Brown, M. J., Meucci, M. R., & Greaney, M. L. (2022). Rural-urban differences in informal caregiving and health-related quality of life. *The Journal of Rural Health*, 38(2), 442-456.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çiçek, G.(2010). Sederter "Bayanların dokuz haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması", Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çolak H, & Yiğit Z. (2017). Düzenli egzersiz yapan kadınlarda vücut kompozisyonu üzerindeki değişimlerinin incelenmesi. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7: 70-78.
- Damian, M., Oltean, A., & Damian, C. (2018). The impact of sedentary behavior on health and the need for physical activity in children and adolescents. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 10(1).
- Demirtaş, Ş., Güngör, C., & Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(1), 100-108.

- Dictionary, “Sedentary” (2018). <https://www.dictionary.com/browse/sedentary> [erişim tarihi: 12 Aralık 2018]
- Erdoğan, M., Certel, Z., & Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme*. 3. Baskı, Ankara.Nobel Yayın Dağıtım.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of preventive medicine and public health*, 46(Suppl 1), S28.
- Healy, G. N., Wijndaele, K., Dunstan, D. W., Shaw, J. E., Salmon, J., Zimmet, P. Z., and Owen, N. (2008). Objectively measured sedentary time, physical activity and metabolic risk the Australian Diabetes. *Diabetes Care*, 31(2), 369–371.
- Hekim, M. (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, 29-31.
- Hekim, M. (2015). Tip II diyabet, hipertansiyon ve obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *Journal of International Social Research*. 8 (38):1081-1086.
- Karakaş, M.M.(2017). *30-60 Yaş arası sedanter bayanlarda aletli plates hareketlerinin eklem hareket genişliğine ve bazı esneklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Keskin, U. & Çalışkan, K. (2017). Sedanter yaşam tarzının yüceltilmesi: tuncay akgün’ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(2), 503-508.
- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K. K., Kan, P., Hui, H. L. C., & Griffiths, S. M. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of Adolescence*, 33(1), 215–220.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F., & Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical

- inactivity among different racial–ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health psychology*, 19(4), 354.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American journal of preventive medicine*, 24(4), 323-331.
- Korucu, T. Ş., Seçer, E., & Kaya, D. Ö. (2020). Covid-19 pandemisinde ev izolasyonunun oluşturduğu kas ağrıları ve postür bozukluklarının yönetiminde temel vücut farkındalığı terapisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 197-202.
- Kramer, A. (2020). An overview of the beneficial effects of exercise on health and performance. In: Xiao J, editor. *Advances in experimental medicine and biology*. Singapore: Springer; p. 3–22. https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_1.
- Kriska, A. M., & Caspersen, C. J. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(Supplement), 5-9.
- Ku, P. W., Steptoe, A., Liao, Y., Hsueh, M. C., & Chen, L. J. (2018). A cut-off of daily sedentary time and all-cause mortality in adults: a meta-regression analysis involving more than 1 million participants. *BMC medicine*, 16(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1062-2>.
- Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public health reports*, 100(2), 131.
- Li, S., Lear, S. A., Rangarajan, S., Hu, B., Yin, L., Bangdiwala, S. I., & Yusuf, S. (2022). Association of sitting time with mortality and cardiovascular events in high-income, middle-income, and low-income countries. *JAMA cardiology*, 7(8), 796-807. jamanetwork.com/journals/jamacardiology/fullarticle/2793521.
- Matthews, C. E., George, S. M., Moore, S. C., Bowles, H. R., Blair, A., Park, Y., & Schatzkin, A. (2012). Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *The American journal of clinical nutrition*, 95(2), 437-445. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.019620>.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6).
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314- 363.
- Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I. E., Sabia, S., Alfredsson, L., & Kivimäki, M. (2020). Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA internal medicine*, 180(5), 760-768.

- Panahi, S., & Tremblay, A. (2018). Sedentariness and health: is sedentary behavior more than just physical inactivity?. *Frontiers in public health*, 6, 258.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365.
- Piggin, J. (2019). *Physical activity libraries* (1st ed.). London: Routledge.
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology of sedentary behavior. *Physiological reviews*, 103(4), 2561-2622. <https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>.
- Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children*, 10(10), 1665.
- Richards, E. A., & Woodcox, S. (2021). Barriers and motivators to physical activity prior to starting a community-based walking program. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10659.
- Sallis, J. F. (2010). Measuring physical activity: practical approaches for program evaluation in Native American communities. *Journal of Public Health Management and Practice*, 16(5), 404-410.
- Sarıdede, C. Ö. (2019). *Pilates egzersizlerinin sedanter insanlar üzerindeki etkisi* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sofi, F., Capalbo, A., Cesari, F., Abbate, R., & Gensini, G. F. (2008). Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 15(3), 247-257.
- Staurowsky, E. J., De Souza, M. J., Miller, K. E., Sabo, D., Shakib, S., Theberge, N., & Williams, N. I. (2015). Her Life Depends on It III: Sport, Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls and Women. Women's Sports Foundation.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Busskamp, A., Comito, C., Rossmann, C., & Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: *A systematic review*. *Frontiers in public health*, 10, 1048496.
- Uysal, F. (2012). *Sporcu ve sedanterlerde sportif aktiviteye katılım öncesi sağlık durumlarının değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Ünal, B., Ergör, G., Horasan, G., Kalaça, S., Sözmen K. (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar Ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Ünal B, Ergör G. Anıl Matbaa Ltd. Şti. Sağlık Bakanlığı Yayın no:909:191-203.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102-114.
- Voelcker-Rehage, C., Godde, B., & Staudinger, U. M. (2011). Cardiovascular and coordination training differentially improve cognitive performance and neural processing in older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 26.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. [Erişim Tarihi 13 Temmuz 2024]. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- World Health Organization. (2021). Physical activity fact sheet. Geneva: World Health Organization.
- Yalçınsoy, E. (2010). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde ayak biyomekaniği ve egzersizin ayak biyomekaniği üzerine etkisi*. Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
- Yan, Y. (2007). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Yen, C., Hsiao, R. C., Ko, C., Yen, J., Huang, C., Liu, S. & Wang, S. (2010). The relationships between body mass index and television viewing, internet use and cellular phone use: The moderating effects of socio-demographic characteristics and exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 565-571.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yorulmaz, H., & Paçal, F. P. (2012). 16-18 Yaş grubundaki gençlerin beslenme alışkanlıklarının ve obezite durumlarının incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(2), 364-370.
- Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk* (1. Basım). Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı.

