

Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite

Fiziksel büyüme ve gelişme, ergenlerde belirgin bir hızlanma gösterir ve bu dönemin sonunda erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşılır. Genel büyüme ile birlikte, iç organ ve salgı bezlerinin büyüklüklerinde; kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur.

Boyca uzama hızı kızlarda 10 yaş, erkeklerde 12 yaş civarında artmaya başlar. Ergenlikte erkekler 10-30 cm., kızlar 10-20 cm. uzar. Erişkin boy uzunluğunun %20-25'i bu dönemde kazanılır. Ergenlerde, 11-16 yaşları arasında herhangi bir yaş diliminde görülebilen ve genellikle 2-3 yıl süren, bu büyüme hızlanmasına büyüme atağı denilir.

Büyüme atağı sırasında, erişkin hayattaki total kemik kitlesinin yaklaşık % 37'si kazanılır. Ergenlik, hızlı fiziksel büyümenin yanında, hızlı iskelet gelişimi ile de karakterizedir. Total vücut kemik mineral içeriği ve dansitesi, ergenlik sırasında her iki cinsiyette de hızla artar ve ergenlikten sonra zirveye ulaşır. Erişkinlerde kemik dansitesinde 20 yaşından sonra artış olmadığı gösterilmiştir. Ergen döneminin sonundaki kemik kitlesinin doruğu, hayatın ileri dönemlerindeki osteoporoz riski açısından ana belirleyicidir.

Ergenlerde Fiziksel Aktivite Yararları

Fiziksel Aktivite:

- Mental sağlığı geliştirir.
- Kendine güveni artırır.
- Anksiyete/depresyonu azaltır.
- Davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir.
- Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesine yardımcı olur.
- Hipertansiyon ve osteoporozu önler.

İyi Sağlığın Avantajları

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

Her yaşıta fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar önemlidir. Fiziksel aktiviteye önem vermeyen saatlerce bilgisayar veya televizyon başında oturan çocukların ve gençlerin obeziteye daha yatkın oldukları bilinmektedir.

Çocuklara ve gençlere uygun fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve bu davranışın alışkanlık haline getirilmesini sağlamak önemlidir.

Her gün fiziksel olarak aktif olmak amaçlanmalıdır

Günde en az 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır. Kemik ve kasların güçlendirilmesini sağlayan yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler haftada en az 3 gün yapılmalıdır.