

# Çocukken yapılan düzenli fiziksel aktivite depresyondan koruyor

Gözde YENİDÜNYA BULUT  
Beden Eğitimi Öğretmeni



Günümüzün en büyük küresel sorunu haline gelen hastalıklardan biri kuşkusuz depresyondur. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki depresyonu önlemek için düzenli fiziksel egzersiz yapmak şart.



Çocukken severek ve eğlenerek yapılan sportif aktiviteler ile ilgilenen kişilerin ileride daha az depresif semptomlar gösterdiği bilimsel çalışmalar ile ortaya konmuştur. Bu durum çocuklara spor yapma kültürünü aşılamamanın en önemli sebeplerinden biridir.





Sporun fiziksel faydalarının yanı sıra psikososyal faydaları da vardır. Bunlardan başlıcaları öz saygı, öz güven, olumlu benlik algısı ve stres ile baş etme gibi kişilik gelişimine katkı sağlayan özelliklerdir.

Çocuklara spor ve egzersiz yapmak sevdirmelidir. Kendilerini mutlu hissettiği aktivitelerin seçilmesi çocuğun spora devamlılığı ve bunu bir alışkanlık haline dönüştürebilmesi açısından gereklidir.





Yapılan bilimsel çalışmalar takım sporlarına katılımın ve rekabetçi olmayan fiziksel aktivitelerin çocuklar ve ergenlerde depresyonu önlediğini göstermektedir.

Depresyon ile henüz erken yaşta tanışan kişilerin ise fiziksel aktivite yoluyla depresif semptomlarının azaldığı yine yapılan çalışmalar ile bildirilmiştir.

Fiziksel aktivite ve spor depresyon, stres gibi psikolojik rahatsızlıklarda uygulanan klasik ilaç tedavisi yöntemine alternatif olarak farmasötik olmayan bir tedavi yöntemi olarak da kanıtlanması ve bilim insanlarının bu konudaki çalışmaları gelecek nesiller adına umut vaat etmektedir.

*Kaynak Makaleler:*

- *Involvement in Sports, Hippocampal Volume, and Depressive Symptoms in Children,*
- *Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review*
- *Impact of Physical Exercise on Symptoms of Depression and Anxiety in Pre-adolescent: A Pilot Randomized Trial*