

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI  
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-62)

**DÜNYA BISİKLET GÜNÜ (2026)**

Fiziksel aktivite, her yaş grubunda sağlıklı olmak için oldukça önemli bileşenlerden biridir.

Fiziksel aktivite, erişkin bireylerde kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölümler başta olmak üzere tüm nedenlere bağlı mortalitede azalmanın yanında hipertansiyon, kanser, tip 2 diyabet riskinde azalmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite ile ruh sağlığı, bilişsel sağlık ve uyku kalitesinde iyileşme görülebilmektedir. Araştırmalar yetişkinlerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Erişkin bireylerin sağlıklarını korumak için haftada en az 150-300 dakika orta yoğunluklu (tempolu yürüyüş, rahat tempoda bisiklet sürme vb.) aerobik fiziksel aktivite; ya da en az 75-150 dakika yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite (hızlı bisiklet sürme, koşu, yüzme vb.) yapılması önerilmektedir. Ek sağlık yararları elde etmek için daha fazla fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir.<sup>1</sup> Fiziksel aktivite azlığı nedeni ile olan hastalıklara bakıldığında meme ve kolon kanserinin %21-25'i, tip 2 diyabetin %27'si ve iskemik kalp hastalığının %30'unun temel nedeninin fiziksel hareketsizlik olduğu bilinmektedir.<sup>2</sup>

Dünya'da 2022 yılı itibarıyla erişkinlerin %31'i (1,8 milyar kişi) DSÖ'nün önerdiği fiziksel aktivite düzeyini **karşılamamaktadır**. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2022 tarihli Küresel Fiziksel Aktivite Durum Raporu'nda, 2020-2030 döneminde hareketsiz yaşam tarzına bağlı yeni kronik hastalık vakalarının tedavi maliyetinin yıllık yaklaşık 27 milyar ABD dolarına ulaşacağı belirtilmiştir.<sup>3</sup> Türkiye'de yapılan 2023 Hane Halkı Sağlık Araştırması'na göre nüfusun %32,1'i yetersiz fiziksel aktivitede bulunmaktadır. Cinsiyet temelli bir değerlendirmeye göre; nüfusun erkeklerde %25,9'u, kadınlarda %38,4'i yetersiz fiziksel aktivite yapmaktadır. Türkiye'de günlük ortalama fiziksel aktivite zamanı 47,1 dakika olarak hesaplanmıştır. Etkili bir fiziksel aktiviteye katılmayanların yüzdesi %82,3'tür.<sup>4</sup>

Fiziksel aktivitelerden biri olan bisiklet sürmenin etkileri ile ilgili yapılan bir çalışmada bisiklet sürmenin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı görülmekte; bu nedenle sağlığı iyileştirici bir fiziksel aktivite olarak önerilmektedir.<sup>5</sup> Bisiklet büyük kas gruplarını çalıştıran ve vücudun oksijen kullanım kapasitesini artıran dayanıklılık egzersizlerinin en iyi örneklerinden biridir. İşe veya okula motorlu taşıtlar yerine bisikletle gidilmesi, bireyin sağlığını desteklerken çevreyi korumakta ve hem bireysel hem de toplumsal ekonomiye katkı sağlamaktadır.<sup>6</sup> Yayımlanan bir çalışmada, aktif ulaşım(Bisiklet, yürüme vb.) geçişin kişisel araç kullanımı kaynaklı karbondioksit salınımını dörtte bir oranında azaltabileceği hesaplanmıştır; bu etki, günde yalnızca bir araç yolculuğunun bisikletle ikame edilmesiyle dahi elde edilebilmektedir.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> [İnternet]- <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content> Erişim Tarihi: 19.05.2026

<sup>2</sup> [İnternet]- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612610319?via%3Dihub> Erişim Tarihi:19.05.2026

<sup>3</sup> [İnternet]- <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8804f1b0-dbae-4e58-a251-36fd14dc7e02/content> Erişim Tarihi:20.05.2026

<sup>4</sup> [İnternet]- <https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/05/13/web-tr-dso-sonuc-rap-130525.pdf> Erişim Tarihi:20.05.2026

<sup>5</sup> [İnternet]- <https://bjsm.bmj.com/content/53/14/870> Erişim Tarihi:21.05.2069

<sup>6</sup> [İnternet]- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-6/3-haziran-duenya-bisiklet-guenu.html> Erişim Tarihi:21.05.2026

<sup>7</sup> [İnternet]- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378021000030> Erişim Tarihi:21.05.2026

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**  
**TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-62)**

Araç türlerine göre karşılaştırmalı değerlendirmeler incelendiğinde, yılda 200 gün boyunca günde 1 kez daha fazla bisiklet kullanan ve günde 1 kez daha az araba kullanan ortalama bir kişi, hareketlilikle ilgili yaşam döngüsü CO<sub>2</sub> emisyonlarını yılda yaklaşık 0,5 ton azaltacağı bulunmuştur.<sup>8</sup> Ulaştırma sektörü, küresel sera gazı salınımlarının yaklaşık %23–24'ünü oluşturmakta, nüfusun %10'unun günlük araç yolculuklarından birini bisikletle ikame etmesi halinde bu sektörden kaynaklanan toplam CO<sub>2</sub> emisyonlarının %10 oranında düşürülebileceği öngörülmektedir.<sup>9</sup>

Bisikletin sağlığa ve çevreye olan faydaları nedeniyle 2018 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 72. oturumunda **3 Haziran Dünya Bisiklet Günü** olarak kararlaştırılmıştır. Karar ile bisikletin iki yüz yıllık köklü bir geçmişe sahip olduğunu, basit, uygun fiyatlı, güvenilir, temiz ve çevreye duyarlı sürdürülebilir bir ulaşım aracı niteliği taşıdığını; fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklediğini, sosyal eşitliği güçlendirdiğini ve barış kültürüne katkı sağladığını vurgulanmıştır. Ekonomik büyümeyi teşvik eden, eşitsizlikleri azaltan ve iklim değişikliğiyle mücadeleyi güçlendiren sürdürülebilir bir ulaşım aracı olan bisikleti sürme Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'na ulaşmak için kritik öneme sahiptir.<sup>10</sup> Bu nedenle her yıl ülkelerde bu gün toplumun daha sağlıklı olması ve daha temiz bir çevrede yaşayabilmesi açısından önem arz ettiği çeşitli etkinliklerle anlatılmaktadır.

<sup>8</sup> [İnternet]- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378021000030> Erişim Tarihi:21.05.2026

<sup>9</sup> [İnternet]- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1361920921000687> Erişim Tarihi:22.05.2026

<sup>10</sup> [İnternet]- <https://www.un.org/en/observances/bicycle-day> Erişim Tarihi:22.05.2026