

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-214

10 MAYIS SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığının geliştirilmesinde hareket etmek temel bir basamaktır.¹ Fiziksel aktivite haftada en az 3-5 gün 30 dakikadan az olmamak üzere yapılır.²

Düzenli orta şiddetli fiziksel aktivite - örneğin yürüyüş, bisiklete binme veya spor yapma gibi- sağlığını önemli katkılar sağlar, bununla birlikte kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kolon ve meme kanseri ve depresyon riskini de azaltır. Kişiyi uygun yeterli düzeyde fiziksel aktivite, kalça kırığı riskini azaltmakta, kasların güçlenmesini sağlamakta ve kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır.³

Hareketsizlik kronik hastalıkların en önemli risk faktörlerinden biridir. Toplumda şişmanlığın yaygınlaşmasının temel nedenlerinden biri hareketsiz yaşam tarzına sahip olmaktır. Erişkinlerde yaygın görülen Tip 2 Diyabet-şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, kanserler hareketsiz yaşam tarzının yol açabileceği en önemli kronik hastalıklardır.¹

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Genel Merkezi'nde bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve sağlığın teşvikinde direktör olarak çalışan Dr. Pekka Puska, fiziksel aktivitenin; ciddi hastalıkları önlemek ve halk sağlığını iyileştirmekte düşük maliyetli güçlü bir araç olduğunu belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, bireylerin fiziksel aktivite ve spor yapmayı yaşam tarzı haline getirmesi stratejisinin yerel ve ulusal politikalarla ve projelerle desteklenmekte olduğunu belirtmiştir.⁴

Dünya Sağlık Örgütü 5-17 yaş arası çocuklar ve adolesanlar için haftada en az 3 gün, günde en az 60 dakika ağır egzersiz önermekte olup 60 dakikadan daha uzun süren fiziksel aktivitenin ise bireyin sağlık yararlarında artışa sebep olduğunu belirtmiştir.⁵ Dünya Sağlık Örgütü tarafından 18 yaş ve üstü yetişkinler için ise haftada en az 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite veya 75 dakikalık yüksek şiddetli aktivite önerilmektedir.²

¹ [internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/21-10-may%C4%B1s-%E2%80%9Cd%C3%BCn%C3%BCn-sa%C4%9Fl%C4%B1k-%C3%A7in-hareket-et%E2%80%9D-g%C3%BCn%C3%BCn.html> Erişim Tarihi: 05.09.2018

² T.C. Sağlık Bakanlığı Fiziksel Aktivite Rehberi, s.58-79, 2014, Ankara. [internet] (http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/turkce.pdf) Erişim Tarihi: 07.09.2018

³ [internet] (http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) Erişim Tarihi: 07.09.2018

⁴ [internet] (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/move/en/>) Erişim Tarihi: 05.09.2018

⁵ [internet] (<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>) Erişim Tarihi: 07.09.2018

Bu doküman Dr. Duygu Sural, Dr. Zeynep Devran ve Dr. Tülay Bağcı Bosi tarafından 10.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Sural D, Devran Z. Bağcı Bosi T. 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Et Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-214

[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 10.05.2018

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-214

Fiziksel aktivitenin faydalarını savunmak, bu faydalar konusunda halkı bilgilendirmek, yaşamın her alanında fiziksel aktiviteyi arttırmak ve bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemek için, DSÖ 10 Mayıs gününü “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlemiştir.⁶ Her yıl 10 Mayıs’ta ülkemizde kutlanan bu gün için Sağlık Bakanlığı bu yıl ‘Her Gün 10 Bin Adım’ temalı broşürler hazırlamıştır. Broşürlerde çocuk ve yetişkinler için beslenme önerileri verilmiş, hareket etmenin sağlık için önemi vurgulanmış ve masa başında çalışanlar için egzersiz önerileri yapılmıştır.⁷

“Sağlık için Hareket Et” faaliyeti ile temel olarak,

- ✓ Sürekli ulusal ve yerel fiziksel aktivite girişimlerinin, politikalarının ve programlarının geliştirilmesini kolaylaştırmak,
- ✓ Fiziksel aktiviteye katılımı ülke-nüfus çapında arttırmak,
- ✓ Spor organizasyonları, etkinlikler ve diğer sosyo-kültürel forumlar aracılığıyla fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak,
- ✓ Stres, sosyal izolasyon ve şiddetin azaltılması, tütünsüz yaşam, sağlıklı beslenme, gibi sağlıklı davranış ve yaşam tarzlarını spor ve fiziksel aktiviteler yoluyla teşvik etmek ve sağlıkla ilgili konuları ele almak amaçlanmaktadır.⁸

⁶ [internet] (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/21-10-may%C4%B1s-%E2%80%9Cd%C3%BCnya-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C3%A7in-hareket-et%E2%80%9D-g%C3%BCn%C3%BC.html>) Erişim Tarihi: 07.09.2018

⁷ [internet] <http://www.sggm.saglik.gov.tr/TR,21277/10-mayis-dunya-saglik-icin-hareket-et-gunu-materyalleri.html> Erişim Tarihi: 05.09.2018

⁸ [internet] <https://www.gov.za/speeches/world-move-health-day-2018-20-nov-2017-1509> Erişim Tarihi: 05.09.2018

Bu doküman Dr. Duygu Sural, Dr. Zeynep Devran ve Dr. Tülay Bağcı Bosi tarafından 10.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Sural D, Devran Z. Bağcı Bosi T. 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Et Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-214

[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 10.05.2018