

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-64)

10 MAYIS DÜNYA SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ (2020)

Dünya Sağlık Örgütü, bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için, fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplum bilinci oluşturmak, yaşamın her alanında ve her yerde (okul, ev, işyeri) fiziksel aktif birey sayısını arttırarak, sağlıklı davranışları ve yaşam tarzlarını teşvik etmek için 10 Mayıs'ı "Sağlık için Hareket Et Günü" olarak belirlemiştir. ¹

Fiziksel aktivite, enerji harcamak için vücudun hareket etmesi anlamına gelmektedir. Günlük yaşamda kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan her türlü aktivitedir. Egzersiz ise düzenli fiziksel aktivite yapmak anlamına gelmektedir. ²

Fiziksel aktivite, insanların aktif olarak yaptıkları her türlü etkinliği içermektedir. Spor, evde, bahçede yapılan aktiviteler, ev temizliği hatta alışveriş yapmak bile fiziksel olarak aktifliği sağlamaktadır.

COVID-19 salgını nedeniyle günlük hareketlerimizde kısıtlılık olmaktadır. İnsanların evlerinde kaldıkları bu dönemde, evde mümkün olduğunca aktif olması önemlidir. Otururken 3-5 dakika kalkıp yürüyüş ve fiziksel egzersiz yapmak, kas gerginliğini azaltmaya, zihinsel olarak rahatlamaya, kan dolaşımı ve kas aktivitesini iyileştirmeye yardımcı olacaktır. ³

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), COVID-19'la mücadele kapsamında "Evde Sağlıklı Ol" ve "Etkin Ol" kampanyası ile her yaştan ve cinsten insanın aktif olmasını amaçlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, COVID-19'a duyarlılığı arttırabilecek olan yüksek tansiyonu düşürebilir, kilo yönetimine yardımcı olur, kalp hastalığı, inme, tip 2 diyabet ve çeşitli kanser riskini azaltabilir. DSÖ tüm sağlıklı yetişkinlerin günde en az 30 dakika, çocukların günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. ^{4,5}

Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite önerileri

- ✓ Yürüyemeyen bebeklere günlük fiziksel aktivite için, yere dayalı olarak günde en az 30 dakika oyunlar oynatma,
- ✓ Tüm küçük çocuklar (<5 yaş) için günde en az 180 dakika fiziksel aktivite yapması, 3-4 yaş arası çocuklarda ise günde bu sürenin en az 60 dakikasının orta-şiddetli fiziksel aktivite olmasını önermektedir.
- ✓ Tüm çocuklar ve ergenlerin (5-17 yaş), günde en az 60 dakika orta-şiddetli fiziksel

¹ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/d%C3%BCny-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C3%A7in-hareket-et-g%C3%BCn%C3%BC.html> Erişim Tarihi:28.04.2020

²[İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> Erişim Tarihi:28.04.2020

³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19> Erişim Tarihi:28.04.2020

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity> Erişim Tarihi:28.04.2020

⁵ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/detail/06-04-2020-beactive-for-the-un-international-day-of-sport-for-development-and-peace> Erişim Tarihi: 28.04.2020

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-64)

aktivite yapması, haftada en az 3 gün kas ve kemik güçlendirici fiziksel aktivite yapması önerilmektedir.

- ✓ Yetişkinler için, günde en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite, haftada en az 1 kez 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. ⁴

Evde fiziksel aktivite olarak,

- ✓ İnternet üzerinden egzersiz dersleri yapabilir, <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness> gibi sayfalardan yararlanabilirsiniz.
- ✓ Dans edebilir,
- ✓ Aktif video oyunları oynayabilir,
- ✓ İp atlayabilir,
- ✓ Kas gücü artırıcı ve dengeyi sağlayıcı hareketler yapabilirsiniz. ⁴



Görsel: [İnternet] <https://www.who.int/news-room/detail/06-04-2020-beactive-for-the-un-international-day-of-sport-for-development-and-peace> Erişim Tarihi: 28.04.2020

COVID-19 dönemindeki egzersiz önerileri öneriler

- ✓ Ateş, öksürük ve nefes alma zorluğunuz varsa egzersiz yapmayın.
- ✓ Bir yere gitmeniz gerekiyorsa mümkünse yürüyerek ve bisikletle gitmeye çalışın. Gitmeden önce, gittiğiniz yerde ve eve gelir gelmez ellerinizi su sabunla yıkayın, su ve sabun mevcut değilse alkol bazlı el dezenfektanlarını kullanın.

Bu doküman, Dr. Merve Büke Şahin ve Dr. Fahriye Has Akdağ tarafından, Öğr. Gör. Dr. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 10.05.2020 tarihinde hazırlanmıştır. Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Büke Şahin M, Has Akdağ F, Bağcı Bosi T. 10 Mayıs Dünya Sağlık için Hareket Et Günü-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-(2019/2020-64) [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:30.4.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-64)

- ✓ Yürüyüş, koşu ve egzersiz için bir park veya halka açık alana giderseniz, sosyal mesafe kurallarını uygulayın.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmıyorsanız, yavaş ve düşük yoğunluklu aktivitelerle başlayıp zamanla arttırın.
- ✓ Yaralanma riskinizin olmadığı ve keyif aldığınız egzersizleri yapmaya çalışın. Sağlık durumunuz ve kondisyon seviyenize göre egzersiz yoğunluğunuzu belirleyin. ³