

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-46)

10 MAYIS (2023)

DÜNYA SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

Sağlıklı bir yaşam için günlük hayatın olabildiğince aktif geçirilmesi gerekmektedir. Bireylerin ve toplumun sağlığının korunup geliştirilebilmesi için düzenli fiziksel aktivite hayatın bir parçası haline getirilmelidir. Bu doğrultuda fiziksel aktivite, gündelik hayatta enerji kullanarak yapılan ve farklı şiddetlerde yorgunluk ile sonuçlanan tüm vücut aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır.^{1, 2}

Fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine çok önemli etkileri bulunmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivite bireylerin enerjik ve zinde olmasını, sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesini ve uygun vücut bileşimini sağlamakta ve de kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaktadır.³ Düzenli yapılan fiziksel aktivite bedensel olarak; kas kuvvetinin artırılarak korunması, postür ve duruşun korunması, yorgunluğun azaltılması, kalp ve dolaşım sisteminin güçlenmesi, soluk alıp verme kapasitesinde artış gözlenmesi, vücuttaki su ve mineral dengesini korumaya destek olması, kronik hastalıklardan korunmada etkili olması, kronik hastalıkların kontrol edilmesinde ve sigara ile mücadelede başarıyı artırması ile öne çıkmaktadır. Ruhsal ve sosyal olarak ise; sağlıklı kas ve iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkileri ile bireyin bedensel farkındalığını geliştirmekte ve özgüvenin artışında katkıda bulunmakta, stres ile başa çıkabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bireyin kendisini çok daha iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır.^{4, 5}

Fiziksel aktivitenin kanıtlanmış yararlarına rağmen her dört yetişkinden birisi ve ergenlerin %81'i yeterince fiziksel aktivite yapmamaktadır. Ekonomik gelişmişlik seviyesi arttıkça yaşam tarzına ve kültürel değerlere bağlı olarak hareketsizlik seviyeleri giderek artmaktadır.¹

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), farklı yaş grupları ve belirli gruplar için gerekli olan fiziksel aktivite konusunda aşağıdaki önerileri sunmaktadır. Hareketsiz kalınan sürenin kısıtlanması ve egzersiz planları uygulanması temel yaklaşımdır. Gruplara göre şu öneriler yer almaktadır:

Bebekler: Özellikle etkileşimli zemin tabanlı oyunlar aracılığıyla, çeşitli şekillerde günde birkaç kez fiziksel olarak aktif olma; henüz hareket etmeyenler için, uyanırken tüm güne yayılmış en az 30 dakika karın üstü zaman geçirme önerilmektedir. Bir yaştan altında ekran süresi tavsiye edilmemektedir. Bu grubun bebek

¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Fiziksel Aktivite Nedir? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> Erişim: 07.05.2023.

² World Health Organization. Physical activity. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 Erişim: 07.05.2023.

³ Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf) Erişim: 07.05.2023.

⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Fiziksel Aktivite Neden Önemlidir? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-neden-onemli.html> Erişim: 07.05.2023.

⁵ World Health Organization. Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim: 07.05.2023.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-46)

arabası, mama sandalyesi gibi sabit kalınacak pozisyonda bir seferde bir saatten fazla tutulmaması gerekmektedir.⁵

1-4 yaş arası çocuklar: Tüm güne yayılmış en az 60 dk orta-yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite ve en az 180 dk herhangi yoğunlukta bir fiziksel aktivite önerilmektedir. Ekran süresinin bir saatten fazla olmaması önerilmektedir.⁵

5-17 yaş arası çocuklar ve ergenler: Günde en az ortalama 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapılması ve haftada en az 3 gün şiddetli aerobik aktivitelerin yanı sıra kas ve kemiği güçlendiren aktivitelere yer verilmesi önerilmektedir. Eğlence amaçlı ekran süresi kısıtlanmalıdır.⁵

18-64 yaş arası yetişkinler: Haftada en az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılması veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir. Haftada iki veya daha fazla gün, tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirme faaliyetleri de önerilmektedir.⁵

65 yaş ve üstü yetişkinler: Yetişkinlere önerilenlere ek olarak, fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada üç gün veya daha fazla orta veya daha yüksek yoğunlukta fonksiyonel denge ve kuvvet antrenmanı için çok bileşenli fiziksel aktivite yapması önerilmektedir.⁵

Hamile ve doğum sonrası kadınlar: Sağlık riski olmayan tüm gebe kadınlar, hamilelik sürecinde ve doğum sonrasında hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmayı hedeflemelidir. Hareketsiz kalarak geçirilen süre sınırlanmalıdır.⁵

Kronik hastalıkları olan yetişkinler: En az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite önerilmektedir.⁵

Engelli yaşayanlar: Çocuklar ve ergenlerde günde en az 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta, çoğunlukla aerobik, fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. Haftada en az 3 gün şiddetli aerobik aktivitelerin yanı sıra kas ve kemiği güçlendiren aktivitelere yer verilmelidir. Hareketsiz kalarak geçirilen süre, özellikle eğlence amaçlı ekran süresi sınırlanmalıdır. Yetişkinler için ise günde en az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite önerilmektedir. Haftada 2 veya daha fazla gün tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirme faaliyetleri ile fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada 3 veya daha fazla gün, orta veya daha yüksek yoğunlukta fonksiyonel denge ve kuvvet antrenmanını vurgulayan çeşitli çok bileşenli fiziksel aktivite yapılması da önemlidir. Hareketsiz davranışlardan kaçınmak ve otururken veya uzanırken fiziksel olarak aktif olmak mümkündür.⁵

Fiziksel aktivitedeki azalma sadece bireysel değil toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkmakta olup; multidisipliner, toplum ve kültür tabanlı yaklaşımlar gerektirmektedir. Bunun sağlanabilmesi amacıyla DSÖ tarafından Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planını oluşturulmuştur.¹ 2018–2030 yıllarındaki

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-46)

uygulamaları hedefleyen bu plan ile uluslararası ve sektörler arası ortaklıklar yoluyla fiziksel aktivitenin artırılmasını desteklemek ve kazanımları sürdürmeye yardımcı olabilecek etkili politika eylemleri oluşturmak hedeflenmiş ve ülkemizde de Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı 2010 yılında başlamıştır.⁶

Fiziksel Aktivite için Küresel Eylem Planı, yukarıdaki amaçlara yönelik politika yatırımlarına öncelik veren bir toplum yaratmak için aktif toplum, ortam, insanlar ve sistemlerden oluşan dört temel yaklaşımı ön plana çıkartmaktadır.⁷

DSÖ tarafından fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, toplum bilinci oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için 2002 yılında İsviçre'nin Magglingen kentinde düzenlenen ilk Uluslararası Spor ve Gelişim Konferansı'nda 10 Mayıs gününü “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlemiştir.^{8,9}

Sağlık için Hareket Et Günü sürdürülebilir yerel politikalar girişimlerinin geliştirilmesini, fiziksel aktivitenin tüm toplum için katılımını kolaylaştıracak ortamın yaratılmasını, bunun için gerekli organizasyon ve etkinliklerin düzenlenmesini, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilerek toplumda alışkanlık haline getirilmesini ile halk sağlığının geliştirilmesi ve korunmasını hedeflemektedir.¹⁰

Fiziksel aktivite alışkanlığı düzenli bir program haline getirilmediği takdirde belirli bir süre aktivite ile düzenlenen vücut sistemleri, aktivitenin bırakılmasının ardından oluşan yararlı etkileri hızla kaybetmeye başlar.¹¹ Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması ve yaşamın bir parçası haline getirilmesi önemlidir.⁶

⁶ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Dünya Sağlık için Hareket Et Günü.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/d%C3%BCnya-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C3%A7in-hareket-et-g%C3%BCn%C3%BC.html> Erişim: 07.05.2023.

⁷ Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim: 07.05.2023.

⁸ World Health Organization. WHO launches annual Move for Health day as global initiative to promote benefits of physical activity. <https://www.who.int/news/item/17-02-2003-who-launches-annual-move-for-health-day-as-global-initiative-to-promote-benefits-of-physical-activity> Erişim: 07.05.2023.

⁹ T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Et Günü (2022) <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-90734/10-mayis-dunya-saglik-icin-hareket-et-gunu-2022.html> Erişim: 07.05.2023.

¹⁰ South African Government. World Move for Health Day. <https://www.gov.za/world-move-health-day> Erişim: 07.05.2023.

¹¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Fiziksel Aktivite Ne Kadar ve Nasıl Yapılmalı? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-ne-kadar-nasil-yapilmali.html> Erişim: 07.05.2023.