

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-50)

10 MAYIS(2024) DÜNYA SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, çömelme kalkma, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir.¹

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, diyabet ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) önlenmesine ve tedavisine yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca vücut ağırlığının sağlıklı bir şekilde korunmasına yardımcı olur ve ruh sağlığını, yaşam kalitesini, refahı arttırabilir.²

Fiziksel hareketsizlik, dünya çapında bulaşıcı olmayan hastalıklar açısından dördüncü önde gelen risk faktörüdür ve dünya çapında yılda 3,2 ila 5 milyon arasında ölüme neden olduğu tahmin edilmektedir. Küresel olarak fiziksel hareketsizliğin diyabetin yaklaşık %27'sine, iskemik kalp hastalığının %30'una ve meme ve kolon kanserinin %21-25'ine neden olduğu tahmin edilmektedir.³

Dünya çapındaki fiziksel aktivite seviyelerine bakıldığında yetişkin nüfusun dörtte birinden fazlası (1,4 milyar yetişkin) yeterince fiziksel aktivite yapmamaktadır. Dünyadaki ergen nüfusunun ise %80'ininden fazlası fiziksel olarak yeterince aktif değildir. Düşük gelirli ülkelere kıyasla yüksek gelirli ülkelerde hareketsizlik seviyesi iki kat daha yüksektir.⁴ Ülkemizdeki Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 sonuçlarına göre kadınların % 53.1'inde; erkeklerin % 31.7'sinde fiziksel aktivite düzeyi düşük bulunmuştur. 15 ve üzeri yaş bireylerde fiziksel aktivitenin düşük olma durumu % 42.4 olarak bulunmuştur.⁵ Fiziksel aktivitedeki düşüş ise bazı boş zamanlardaki hareketsizlik ile iş ve evdeki hareketsiz yaşamdan kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde, pasif ulaşım türlerinin kullanımındaki artış da yetersiz fiziksel aktiviteye katkıda bulunmaktadır.⁴

Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ) farklı yaş grupları ve belirli nüfus grupları için şunları önermektedir:

1 yaşından küçük bebekler: Özellikle etkileşimli zemin tabanlı oyunlar aracılığıyla, çeşitli şekillerde günde birkaç kez fiziksel olarak aktif olma; henüz hareket etmeyenler için, uyanıkken tüm güne yayılmış en az 30 dakika karın üstü zaman geçirme tavsiye edilmektedir. Bir yaşın altında ekran süresi önerilmemektedir.⁴

1-2 yaş arası küçük çocuklar: Tüm güne yayılmış orta ile yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite de dahil olmak üzere, herhangi bir yoğunluktaki fiziksel aktivite türlerinde en az 180 dakika geçirilmesi önerilmektedir. 1 yaş grubu için ekran süresi(TV veya video izlemek, bilgisayar oyunu oynamak gibi) önerilmemektedir. 2 yaşındakiler için ekran süresi 1 saatten fazla olmamalıdır, ekran süresinin hiç olmaması veya bir saatten az olması daha iyidir.⁴

¹ [Internet]<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite.html> Erişim Tarihi: 06.05.2024

² [Internet]https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 Erişim Tarihi: 06.05.2024

³ [Internet]<https://www.emro.who.int/health-education/physical-activity/> Erişim Tarihi: 06.05.2024

⁴ [Internet]<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim Tarihi: 06.05.2024

⁵ [Internet]<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/10-may%C4%B1s-sa%C4%9F%C4%B1k-i-CC%87%C3%A7in-hareket-g%C3%BCn%C3%BC.html> Erişim Tarihi: 06.05.2024

Bu doküman, Dr. Muradiye Cengiz tarafından, Prof. Dr. Banu Çakır danışmanlığında 06.05.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

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

Cengiz M., Çakır B. Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Gün Adı Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-50- [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:10.5.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-50)

3-4 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 olmamalıdır.⁴

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.⁴

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. Hareketsiz geçirilen zamanın, fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından fayda sağlar.⁴

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.⁴

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.⁴

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.⁴

Yeti kaybı olan çocuk ve ergenler: 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.⁴

Yeti kaybı olan yetişkinler: 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.⁴

Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ), 2018'de dünya çapında fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı başlatmıştır. DSÖ Küresel Eylem Planı 2018–2030'da hükümetler arası ve çok sektörlü yaklaşımla fiziksel aktiviteyi desteklemeye, sürdürmeye ve artırmaya yardımcı olabilecek etkili ve uygulanabilir politika eylemlerinin çerçevesini oluşturmuştur. Herkes için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi küresel eylem planında temel politika önerisidir.⁵

Bu doküman, Dr. Muradiye Cengiz tarafından, Prof. Dr. Banu Çakır danışmanlığında 06.05.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

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

Cengiz M., Çakır B. Dünya Sağlık için Hareket Et Günü Günü Adı Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-50- [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:10.5.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-50)

Dünya Sağlık Örgütü aynı zamanda fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplum bilincini oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek, sağlıklı davranışları ve yaşam tarzlarını teşvik etmek için 10 Mayıs gününü "Sağlık için Hareket Et Günü" olarak belirlenmiştir. Ülkemizde de "Sağlık için Hareket Et Günü" 81 ilimizde çeşitli etkinliklerle düzenli olarak her yıl kutlanmaktadır.⁶

Düzenli fiziksel aktivite, insanların sağlıklarını iyileştirmek için yapabilecekleri en önemli aktivitelerden biridir. Daha fazla hareket etmenin ve daha az oturmanın yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken veya mevcut kondisyon seviyesinden bağımsız olarak herkes için çok büyük faydaları vardır.⁷

Sağlıklı bir hayat için hep beraber harekete geçelim.

⁶ [Internet]<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite.html> Erişim Tarihi: 06.05.2024

⁷ [Internet]<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html> Erişim Tarihi: 06.05.2024