

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-50)

DÜNYA “SAĞLIK İÇİN HAREKET ET” GÜNÜ 10 MAYIS 2025

Hareket etmek sağlığın korunması, geliştirilmesi ve hastalıklarla mücadelede en önemli gücümüzdür. Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcayarak yaptığı her türlü harekettir. Sadece spor veya egzersiz değil; yürümek, merdiven çıkmak, ev işleriyle uğraşmak, bahçede çalışmak gibi günlük yaşamda yaptığımız birçok hareket de fiziksel aktivite kapsamına girer. Günlük yaşamın doğal akışı içinde gerçekleşen bu hareketler, sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine önemli katkı sağlar.¹

Sağlığı korumak ve yaşam kalitesini artırmak için **yetişkin bireylerin** haftada en az 150 dakika (**haftanın beş günü 30 dakika**) sürelerle **orta düzeyde fiziksel aktivite yapması önerilmektedir**. Bu süre, yaş gruplarına göre farklılık gösterebilir; özellikle çocuklar ve 65 yaş üstü bireyler için öneriler değişkenlik göstermektedir.² **Orta düzeyde fiziksel aktiviteler**, kişinin kalp atışlarını ve solunum hızını artıran; kaslarda hafif zorlanmaya yol açan ve belirli bir efor gerektiren hareketlerdir. **Hızlı tempolu yürüyüş, tempolu ama kısa koşular, dans gibi etkinlikler** bu gruba örnek verilebilir.³ Düzenli fiziksel aktivite; kanser riskini %8–28, kalp hastalığı ve inme riskini %19, diyabet riskini %17, depresyon ve demans riskini ise %28–32 azaltmaktadır.⁴

Fiziksel hareketsizlik, bulaşıcı olmayan hastalıklar ve ölümler için en önemli risk faktörlerinden biridir. Dünya genelinde yetişkinlerin %31'i, yani yaklaşık 1,8 milyar kişi, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği haftalık fiziksel aktivite düzeyini karşılamamaktadır ve bunun 2030 yılında %35'e ulaşabileceği öngörülmektedir. Kadınlar erkeklerden daha az aktiftir ve yaş ilerledikçe hareketsizlik artmaktadır. Ergenlerin ise %81'i hareketsizdir; kızlar erkeklere göre daha az aktiftir. Fiziksel aktivite düzeyleri; bireysel, toplumsal, çevresel ve ekonomik pek çok faktör tarafından belirlenmektedir.¹

Fiziksel hareketsizlik ülkemizde de önemli bir halk sağlığı sorundur. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verilerine göre, 15 yaş ve üzeri bireylerin %42,4'ü yeterince aktif değildir; bu sıklık kadınlarda %53,1 erkeklerde ise %31,7'dir. Ayrıca, 2016 yılında ilkökul 2. sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, çocukların hafta içi her gün %36,2'sinin, hafta sonları ise %69,9'unun günde 2 saatten fazla televizyon veya bilgisayar başında vakit geçirdiği belirlenmiştir.⁵ Bu durum ileri yıllarda fiziksel aktivite eksikliği sorununun daha da artacağına işaret eden bir bulgudur.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel hareketsizlikle mücadele amacıyla 2018–2030 Küresel Fiziksel Aktivite Eylem Planı'nı (GAPPA) başlatmıştır. Bu plan kapsamında DSÖ; politika geliştirme, eğitim materyalleri sağlama, dijital çözümler ve sektörler arası iş birliğiyle ülkeleri desteklemekte; fiziksel aktivitenin teşviki için sağlık, ulaşım, eğitim gibi alanlarda yol göstermektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyleri düzenli olarak izlenmekte ve 2030 yılına kadar %15 artış hedeflenmektedir.⁶

¹ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim Tarihi: 06.05.2025

² [İnternet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> Erişim Tarihi: 06.05.2025

³ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf Erişim Tarihi: 06.05.2025

⁴ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2 Erişim Tarihi: 06.05.2025

⁵ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/10-may%C4%B1s-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i-CC%87%C3%A7in-hareket-g%C3%BCn%C3%BC.html> Erişim Tarihi: 06.05.2025

⁶ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3 Erişim Tarihi: 06.05.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-50)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), farklı yaş ve gruplar için fiziksel aktiviteyle ilgili öneriler sunmaktadır. Temel hedef, hareketsiz kalma süresini azaltmak ve düzenli egzersizi yaşamın bir parçası haline getirmektir. Bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmek için 10 Mayıs günü Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlenmiştir.⁷ Türkiye’de de bu özel gün, 81 ilde çeşitli etkinliklerle, düzenli olarak, her yıl kutlanmaktadır.⁸

Fiziksel aktivite, bireysel sağlığın korunmasından toplum sağlığının geliştirilmesine kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığını destekler, yaşam kalitesini artırır ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik eder. Yaşam boyu sağlık hedefi kapsamında fiziksel aktivitenin de yaşam boyu sürdürülmesi esas olmalıdır. Yaşa göre farklı fiziksel aktiviteler öne çıkmaktadır.

Fiziksel Aktivite Önerileri:

YAŞA GÖRE:

Bebekler: Gün içinde etkileşimli yer oyunları ile sık sık hareket etmeleri önerilir. Henüz hareket etmeyen bebekler ise uyanık oldukları süre boyunca en az 30 dakika karın üstü zaman geçirmelidir. Bir yaşından küçük bebeklere ekran süresi önerilmez. Ayrıca, bebekler bebek arabası, mama sandalyesi gibi sabit pozisyonlarda bir kerede bir saatten uzun süre tutulmamalıdır.

1–4 Yaş Arası Çocuklar: Gün boyunca toplamda en az 180 dakika fiziksel olarak aktif olmaları önerilir. Bu sürenin en az 60 dakikası orta-yüksek yoğunlukta olmalıdır. Ekran karşısında geçirilen süre ise günde bir saati geçmemelidir.

5–17 Yaş Arası Çocuklar ve Ergenler: Her gün en az 60 dakika orta ya da yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları önerilir. Haftada en az 3 gün, kas ve kemikleri güçlendiren şiddetli aerobik egzersizler de eklenmelidir. Eğlence amaçlı ekran süresi sınırlı tutulmalıdır.

18–64 Yaş Arası Yetişkinler: Haftada en az 150–300 dakika orta yoğunlukta ya da 75–150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapılması önerilir. Ayrıca, haftada en az 2 gün tüm büyük kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici aktiviteler yapılmalıdır.

65 Yaş ve Üzeri Yetişkinler: Genel yetişkin önerilerine ek olarak, dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek amacıyla haftada en az 3 gün orta veya yüksek yoğunlukta, denge ve kuvveti artıran çok bileşenli egzersizler yapılması önerilir.

Hamile ve Doğum Sonrası Kadınlar: Sağlık açısından riski olmayan kadınlar, gebelik süresince ve doğum sonrasında haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz yapmalıdır. Hareketsiz geçirilen süre mümkün olduğunca azaltılmalıdır.

⁷ [internet] <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 Tarihi: 06.05.2025

⁸ [internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/saglik-icin-hareket-et.html#:~:text=D%C3%BCnya%20Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20%C3%96rg%C3%BCt%C3%BC%20taraf%C4%B1ndan%20bula%C5%9F%C4%B1c%C4%B1,Hareket%20Et%20G%C3%BCn%C3%BCE2%80%9D%20olarak%20belirlenmi%C5%9Ftir> Erişim Tarihi: 06.05.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-50)

ÖZEL DURUMLAR:

Kronik Hastalığı Olan Yetişkinler: Haftada en az 150–300 dakika orta yoğunlukta ya da 75–150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapmaları önerilir. Egzersizler, bireyin sağlık durumuna uygun şekilde planlanmalıdır.

Yeti kaybı olan çocuklar ve ergenler için: Her gün en az 60 dakika orta ila yüksek yoğunlukta, ağırlıklı olarak aerobik egzersiz yapılmalıdır. Haftada en az 3 gün, kas ve kemikleri güçlendiren egzersizler de eklenmelidir. Ekran başında geçirilen süre sınırlandırılmalıdır.

Yeti kaybı olan yetişkinler için: Haftada 150–300 dakika orta yoğunlukta ya da 75–150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz önerilir. Haftada en az 2 gün kas güçlendirme ve en az 3 gün denge ve kuvveti artıran çok bileşenli egzersizler yapılmalıdır. Hareketsiz kalmaktan kaçınılmalı, otururken veya uzanırken de aktif kalmanın yolları aranmalıdır.^{3,9}

Tüm yaş gruplarına yönelik fiziksel aktivite önerilerinin benimsenmesi ve yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Bireylerin, ailelerin, sağlık çalışanlarının ve yerel yönetimlerin iş birliğiyle, aktif bir yaşam kültürünün toplumsal düzeyde teşvik edilmesi mümkündür. 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü, bu farkındalığı artırmak ve hareketsizlikle mücadelede toplumsal katılımı güçlendirmek için önemli bir fırsattır.



8

**HERKES İÇİN, HER ZAMAN, HER KOŞULDA
SAĞLIKLI OLMAK, SAĞLIKLI KALMAK İÇİN**

KENDİNE UYGUN YER, SÜRE VE ÖZELLİKTE HAREKET ET!

⁹ [İnternet] <https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour> Erişim Tarihi: 06.05.2025