

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-50)

DÜNYA "SAĞLIK İÇİN HAREKET ET" GÜNÜ (10 MAYIS 2026)

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanılmasıyla, enerji harcanarak, yapılan her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı, günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıkların artışında önemli rol oynayan başlıca halk sağlığı sorunlarından biri haline gelmiştir.¹

Düzenli fiziksel aktivite hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sağlık yararları sağlar. Fiziksel aktivite:²

- ✓ Kemik ve kasları güçlendirir.
- ✓ Uyku kalitesini artırır.
- ✓ Yüksek tansiyonu ve kalp hastalığı ile inme riskini azaltır.
- ✓ Tip 2 diyabet riskini azaltır.
- ✓ Birçok kanser türünün riskini azaltır.
- ✓ Artrit ağrısını ve buna bağlı engelliliği azaltır.
- ✓ Osteoporoz ve düşme riskini azaltır.
- ✓ Depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşa uygun olarak fiziksel aktivite yapılması konusunda öneriler geliştirmiştir. Öneriler yaş gruplarına ve yapılan fiziksel aktivitenin türüne göre öneriler değişmektedir.³

Hafif şiddetli fiziksel aktivite: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleridir. Örneğin:^{4, 5, 6}

- Yemek hazırlama
- Toz alma
- Traş olma
- Duş alma
- Masa başı işleri

Orta şiddetli fiziksel aktivite: Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat gücü şarkı söyleye yetmez. Örneğin:^{4, 5, 6}

- Hızlı yürümek
- Düşük tempolu koşular
- Dans etmek
- İp atlamak
- Yüzmek
- Masa tenisi oynamak

¹ [Internet] T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, 10 Mayıs 2025 Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-6/10-mayis-2025-dunya-saglik-icin-hareket-et-gunu.html> Erişim Tarihi:24.4.26

² [Internet] CDC, Physical Activity and Your Weight and Health <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/physical-activity/index.html> Erişim Tarihi:24.4.26

³[Internet] WHO, Physical Activity <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim Tarihi:24.4.26

⁴ "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı, Yayın no: 940, Ankara, 2014.

⁵ [Internet] WHO, Physical Activity <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity> Erişim Tarihi:24.4.26

⁶ [Internet] WHO, Physical Activity <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity> Erişim Tarihi:24.4.26

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-50)

- Yavaş tempoda bisiklet sürmek

Yüksek şiddetli fiziksel aktivite: Aktivite sırasında kişi, nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz. Örneğin:^{4, 5, 6}

- Tempolu koşu
- Basketbol
- Futbol
- Voleybol
- Hentbol ve tenis oynamak
- Step-aerobik derslerine katılmak
- Tempolu dans etmek

Önerilen aktivite şiddetine göre beklenen süreler aşağıda tanımlanmıştır:^{5, 6}

- **Yetişkinler:** Haftada en az 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika yüksek şiddette aktivite (örneğin günde 30 dakika tempolu yürüyüş, haftada 5 gün).
- **Çocuk ve ergenler:** Günde en az 60 dakika orta veya yüksek şiddette aktivite.
- **Yaşlılar:** Her gün veya haftada birkaç gün 30 dakika orta düzeyde aerobik aktivite; haftada en az 2 gün kas güçlendirici aktiviteler.

DSÖ verilerine göre her 3 yetiştinden 1'i ve her 5 ergenden 4'ü önerilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşamamaktadır. Küresel ölçekte, kadınlar (%34) erkeklerle (%29) karşılaştırıldığında fiziksel aktiviteye ilişkin önerilerin daha fazla **altında** kalmaktadır.^{4, 7}

Fiziksel hareketsizlik düzeyleri, DSÖ bölgeleri arasında farklılık göstermektedir. Özellikle Doğu Akdeniz ve Güneydoğu Asya bölgelerinde hareketsizlik %40'ın üzerindedir. Dünya Bankası gelir sınıflandırması yükseldikçe fiziksel hareketsizlik düzeylerinin arttığını göstermiştir. 2022 yılında, alt-orta gelirli ülkelerde fiziksel hareketsizlik düzeyi %38 olarak saptanmış olup, bu oran yüksek gelirli ülkelerde %33 ve düşük gelirli ülkelerde %18 olarak bulunmuştur.⁷ DSÖ yetişkinlerde ve ergenlerde fiziksel hareketsizlik seviyelerini 2030 yılına kadar %15 azaltmayı hedeflemektedir.³

Türkiye'de de fiziksel hareketsizlik önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri (STEPS) 2017 Raporuna göre; Türkiye'de her 2 kişiden 1'i DSÖ'nün sağlık için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılamadığı görülmekte, bu eksiklik: kadınlarda %53,6, erkeklerde %33,1'dir.⁸ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2017) sonuçlarına göre düşük fiziksel aktivite düzeyi kadınlarda %53,1, erkeklerde %31,7 olup, iki rapor sonucu birbirini destekler özelliktedir. Düzenli egzersiz yapma durumu yaş ile ters yönde ilişkilidir; 75 yaş üzeri kadınların %88'i ve erkeklerin %83,7'si hiç egzersiz yapmamaktadır.⁹

⁷ [Internet] WHO, Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030 <https://iris.who.int/items/29f576c2-4f70-409d-98f0-2ee68e8853b7> Erişim Tarihi:25.4.26

⁸ [Internet] T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, Programlar <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/dokumanlar-6/program.html> Erişim Tarihi:24.4.26

⁹ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1132, Ankara, 2019.

Bu doküman, Dr. Nagihan Büşra Balaban tarafından, Prof. Dr. Banu Çakır danışmanlığında 26.04.2026 tarihinde hazırlanmıştır.

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

Balaban NB, Çakır B. 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2025/2026-50-
[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:11.5.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-50)

Çocukluk çağında da fiziksel aktivite yetersizliği dikkat çekici boyuttur. Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması'nın (Turkey Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI-TUR) 2022 verilerine göre ilkokul çağındaki **her 4 çocuktan 3'ü spora hiç vakit ayırmamaktadır**. Bulgular, ilerleyen yaşlarda fiziksel hareketsizlik ile ilişkili hastalıkların giderek artacağına işaret edilebilir.¹⁰

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen **"Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı"** kapsamında obezite ve ilişkili kronik hastalıkların önlenmesi hedeflenmektedir. Program, toplumda fiziksel aktivite bilincini artırmayı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır.⁸

Türkiye Beslenme Rehberi (2022)'nde fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla bazı öneriler sunulmaktadır:¹¹

- Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapılmalı, yürüme süresi arttırılmalıdır.
- Çalışma hayatında öğle tatillerinde iş yerinden dışarı çıkarak aktif zaman geçirilmelidir.
- Sevilen ve yapılabilecek aktiviteler yaşam tarzı haline dönüştürülmelidir.
- Ekran başında geçirilen zaman azaltılmalıdır.
- Hareketsiz kalan her 20-30 dakikada bir ayağa kalkılarak oturma süresi kısaltılmalıdır.
- Ev işleri mümkün olduğunca kişinin kendisi tarafından yapılmaya çalışılmalıdır.

Sağlıklı yaşama için fiziksel aktivite tek olarak ele alınmamalı, kişinin sağlıklı ve yeterli beslenmesi ile eş zamanlı değerlendirilmelidir. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan **"Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi"**, sağlıklı yaşam için hem beslenme hem de hareket önerilerini bir arada sunmaktadır. Piramidin en üstünde hareketsiz yaşamın (televizyon, bilgisayar vb.) sınırlandırılması gerektiği vurgulanırken, alt basamaklarda günlük yürüyüş, merdiven kullanma, ev işleri gibi aktiviteler yer almaktadır. Orta basamaklarda dayanıklılık ve kuvvet egzersizleri (yüzme, bisiklet, ağırlık çalışmaları) önerilmektedir. Beslenme kısmında ise tahıllar, sebzeler, meyveler, süt ürünleri ve protein kaynaklarının dengeli tüketilmesi gerektiği belirtilmektedir.¹²

¹⁰ Türkiye Çocukluk Çağı Obezite Araştırması - COSI-TUR 2022" Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Millî Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1295 Ankara 2024.

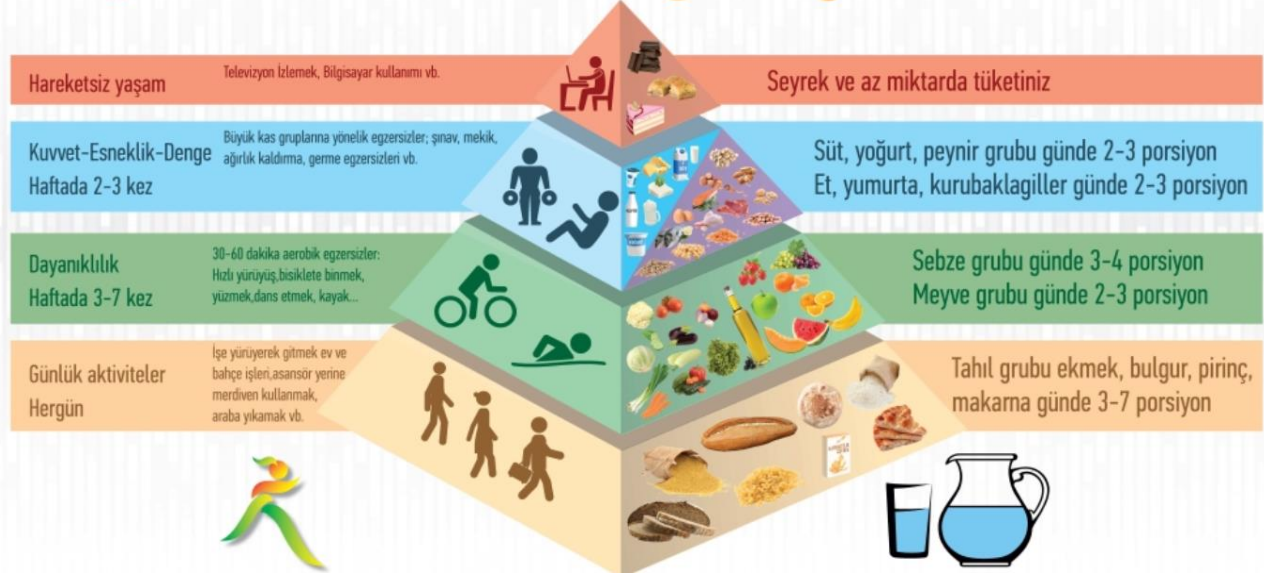
¹¹ [İnternet] T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022 <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html> Erişim Tarihi:24.4.26

¹² [İnternet] Hacettepe Üniversitesi Spor Dostu Kampüs Koordinatörlüğü <https://spordostu.hacettepe.edu.tr/tr/saglikli-beslenme-190> Erişim Tarihi:25.4.26



Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



Şekil 1: Sağlıklı yemek ve fiziksel aktivite piramidi: besin gruplarına göre sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite piramidi¹²

Dünya Sağlık Örgütü tarafından kişilerin fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi konusundaki farkındalık ve motivasyonu artırmak için 10 Mayıs tarihini özel gün olarak kabul etmektedir. 2026 yılı için 10 Mayıs teması “Sağlık İçin Hareket Et Günü” olarak belirlenmiştir. Bu özel gün kapsamında fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmek, toplumda farkındalık oluşturmak ve yaşamın her alanında hareketli yaşamı teşvik etmek hedeflenmektedir.¹³ Türkiye’de de her yıl 81 ilde 10 Mayıs çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır.¹⁴

Unutulmamalıdır ki düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın temel bileşenlerinden biridir. 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü, daha aktif bir yaşam için önemli bir başlangıç fırsatı olarak değerlendirilmelidir.

HAYDİ, SAĞLIĞIMIZ İÇİN HAREKET EDELİM!

¹³ [Internet] WHO, Move for Health Day <https://www.emro.who.int/health-education/hed-events/move-for-health-day.html> Erişim Tarihi:25.4.26

¹⁴ [Internet] T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, 10 Mayıs 2025 Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/saglik-icin-hareket-et.html> Erişim Tarihi:25.4.26