

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-112

10 MAYIS SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

Hareketsiz yaşam tüm dünyayı tehdit eden bir sağlık sorunudur. Hareketsiz yaşam; kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, yüksek tansiyon ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi birçok hastalığın temel nedenleri arasındadır. Bu hastalıkların önlenmesinde en önemli noktalardan biri fiziksel aktiviteyi yaşamımızın bir parçası haline getirmektir.¹

Dünyada dört erişkinden biri yeterince aktif bir yaşama sahip değildir. Ergenlerin %80'i yeterince fizik aktivitede bulunmamaktadır.² Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na (2010) verilerine göre ülkemizde erkeklerin %67,6'sı, kadınların %76,5'i, toplamda ise %71,9'u egzersiz yapmamaktadır.³

Günlük yaşamda, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcanan tüm hareketler **fiziksel aktivite** olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, egzersiz ve sporu içermekle beraber sadece bu aktivitelerden ibaret olmayıp ev işleri gibi günlük aktiviteleri de içermektedir.⁴ Yetişkinler için haftada 150 dakikalık orta şiddette (hızlı yürümek, dans etmek, yüzmek, düşük tempoda koşmak, yavaş tempoda bisiklet dürmek gibi), 1-4 yaş arası çocuklar için farklı şiddetlerde haftada toplam 180 dakikalık egzersiz, 5-18 yaş arası çocuk ve ergenler için günde 60 dakika orta şiddet ve daha yüksek şiddette (tempolu koşu, voleybol, basketbol, tenis, tempolu dans etmek gibi) arası değişen egzersizler, 65 yaş ve üstü kişiler için haftada 150 dakika orta şiddetli ya da 75 dakika yüksek şiddetli egzersiz önerilmektedir.^{2,5}

Hareketli Yaşamın Faydaları: ^{4,6}

- ✓ Kas kuvvetini korur ve artırır.
- ✓ Eklem hareketlerini ve esnekliğini korur.
- ✓ Dayanıklılığı artırır ve yorgunluğu azaltır.
- ✓ Kemik erimesi (osteoporozu) önler.
- ✓ Kalp ritmini düzenler.
- ✓ Kan basıncını (tansiyon) düşürür.
- ✓ Damar hastalıkları riskini azaltır.
- ✓ Kan şekerini düzenler, şeker hastalığından korur.
- ✓ Akciğerlerin havalanmasını artırır.
- ✓ Kilo alımını önler.
- ✓ Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar.
- ✓ Depresyon riskini azaltır.
- ✓ İletişim becerilerini geliştirir.
- ✓ Sosyal ilişkileri geliştirir.

Neler Yapmalıyız? ^{6,7,8}

¹ <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-39977/10-mayis-dunya-saglik-icin-hareket-et-gunu.html> Erişim:07.05.16.

² <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Erişim:07.05.16.

³ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf Erişim: 06.05.16.

⁴ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics> Erişim: 06.05.16.

⁵ <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ile-ilgili-bilgiler/fiziksel-aktivite-suresi-ve-sikligi/> Erişim:08.05.16.

⁶ http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/farehberi_tr.pdf Erişim:07.05.16.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-112

- ✓ Kent yaşamında zorunlu olmadıkça taşıta binmekten kaçınılmalı, yürüme, bisiklete binme tercih edilmelidir.
- ✓ Bulunan her fırsatta açık havaya çıkılmalıdır.
- ✓ Masa başında bile gereğinde yapılabilecek basit beden eğitimi hareketleri bulunduğu unutulmamalıdır.
- ✓ Sağlık için gerekli beden eğitimi hareketleri vücuttaki tüm kasları çalıştıracak biçimde seçilmelidir. Sadece kolları veya sadece bacakları çalıştıran hareketlere ağırlık verilmesi tehlikelidir.
- ✓ Vücuttaki tüm kasları çalıştıran masa tenisi, engembeli arazide yürüme, yüzme gibi faaliyetler en yararlı aktivitelerdir.
- ✓ Bedensel etkinlikler yaşam boyu yapılması gereken faaliyetlerdir. Yaşlılıkta hareket etmemek yanlış bir davranış olacaktır.
- ✓ Beden eğitimi hareketleri düzenli ve sürekli yapılmalıdır. Yaşamın belli dönemlerinde yapılıp bırakılmamalıdır.
- ✓ Beden eğitimi hareketlerini kilo alındığında yapılacak uygulamalar gibi görülmesi çok tehlikelidir. Vücut ağırlığı normal olduğunda da fizik aktivite yapılmalıdır.

Bir egzersiz programına başlamadan önce **mutlaka** bir hekime başvurulmalıdır.⁸

Yetersiz fiziksel aktiviteye dikkat çekmek için **10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et”** günü olarak belirlenmiştir.⁹

Bu kapsamda Dünya Sağlık Örgütü tarafından dört hedef belirlenmiştir.⁹

- ✓ Bulaşıcı olmayan bazı hastalıklardan korunmada hareketli yaşamın faydası konusunda toplumu bilinçlendirmek (yüksek tansiyon, kas-iskelet hastalıkları, şeker hastalığı gibi)
- ✓ Hareketli yaşamın yararlarını savunmak ve bu konudaki iyi uygulamalara dikkat çekmek
- ✓ Toplumda yaşamın her alanında (ulaşım, iş yaşamı gibi) ve her yerde (okul, ev, işyeri) fiziksel aktiviteye katılımı artırmak
- ✓ Sağlıklı davranışları ve sağlıklı yaşam tarzını (fiziksel aktivite yapmak, sigara içmemek/tütün kullanmamak, sağlıklı beslenmek v.b.) teşvik etmektir.



⁷ http://www.istanbulsağlik.gov.tr/w/sb/egt/pdf/fiziksel_aktivite_veli.pdf Erişim:07.05.16.

⁸ <http://www.halksağligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/hareket.pdf> Erişim:07.05.16.

⁹ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/move-for-health-day> Erişim:07.05.16.