

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-56

10 MAYIS “SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ”

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplumda bilinci artırmak ve kişilerin sağlıklı davranışlarda bulunmasını teşvik etmek için 10 Mayıs gününü “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlemiştir.¹

Yetersiz fiziksel aktivite dünya çapında yaklaşık 3,2 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Dünyada her dört yetiştikenden biri, gençlerin ise %80'inden fazlası yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır.^{2,3}

Dünya Sağlık Örgütü, çocuklar ve ergenler için günlük en az 60 dakika orta (hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.)⁴ ve ağır yoğunlukta (tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.)⁴, yetişkinler ile 65 yaş ve üzeri kişiler için haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta ya da haftada 75 dakika ağır yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir.²

Kişilerin fiziksel aktivite programları belirlenirken kişiye özel programlar yapılmalıdır. Oluşturulan aktivite programlarında, kişinin yaşı, vücut ağırlığı, egzersiz yapabilme sıklığı, süresi ve yoğunluğu dikkate alınmalıdır. Bu özelliklere dikkat edilerek belirlenen programlara kişiler daha fazla uyum gösterir ve böylece sağlık üzerindeki olumlu etkiler artırılmış olur.⁵

Fiziksel aktivite düzenli ve yeterli düzeyde yapılırsa;

- ✓ Kas gücünü ve dayanıklılığı artırır,
- ✓ Kemik sağlığını geliştirir,
- ✓ Hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, inme, şeker hastalığı, meme ve kolon kanseri ve depresyon riskini azaltır,
- ✓ Düşme sonucu oluşabilecek kalça kırığı riskini azaltır ve
- ✓ Vücut ağırlığının kontrolünü sağlar. ^{2,3}

Egzersiz yapmak için çeşitli nedenler dolayısıyla fırsat bulunamadığında, gün içindeki normal yaşamımızda bazı değişiklikler yapılabilir;

- ✓ Özel araç yerine toplu taşıma tercih etmek,
- ✓ Gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hızlı bir şekilde yürüyerek devam etmek,
- ✓ Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak,
- ✓ Alışverişi hızlı yürüyüş ile yapmak.⁶

Türkiye genelinde erkeklerin %67,6'sının, kadınların %76,5'nin, toplamda ise %71,9'unun egzersiz yapmadığı saptanmıştır.⁷

¹ [Internet] <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/move-for-health-day> Erişim:27.04.2015

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Erişim:28.04.2015.

³ [Internet] http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ Erişim:28.04.2015.

⁴ [Internet] <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ile-ilgili-bilgiler/fiziksel-aktivite-suresi-ve-sikligi/> Erişim:04.05.2015.

⁵ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=347> Erişim:28.04.2015

⁶ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=345&newsCat=7&newsID=313> Erişim:02.05.2015.

⁷ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931. ISBN : 978-975-590-483-2.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-56

“Sağlık için Hareket Et” kampanyası ile herkes için her yerde gerçekleştirilebilecek orta ve ağır yoğunlukta fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu kampanyanın dört ana hedefi vardır. Bu hedefler şunlardır:

- ✓ Kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, kanserler, kronik solunum sistemi hastalıkları ve şeker hastalığı) önlenmesinde fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplumda bilinç oluşturmak;
- ✓ Fiziksel aktivitenin yararlarını savunmak ve bu konudaki iyi uygulamalara dikkat çekmek;
- ✓ Toplum çapında her alanda fiziksel aktiviteye katılımı artırmak;
- ✓ Sağlıklı davranışları ve sağlıklı yaşam tarzını (fiziksel aktivite yapmak, sigara kullanmamak, sağlıklı beslenmek v.b.) teşvik etmek.¹

Sağlığımız için 10 Mayıs “Sağlık için Hareket Et Günü”nde harekete geçelim!