

TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN BEDENSEL ETKİNLİK

1. Bedensel etkinlik ne demektir, neden gereksinim duyulur?¹

Bedensel etkinlik (fiziksel aktivite), iskelet kasları tarafından enerji harcanarak yapılan vücudun herhangi bir bölümünün hareketi olarak tanımlanır. Bedensel etkinlik yapmak bireylerin fiziksel ve zihinsel iyilik hali için gereklidir; bir çok bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskini azaltır. Bedensel etkinlik sadece bireysel bir müdahale olmayıp toplumsal iyilik hali için de gereklidir.

2. Bedensel etkinlik ve egzersiz aynı anlama gelir mi?¹

HAYIR. Egzersiz, bedensel etkinliğin bir alt başlığı olarak da kabul edilebilir. Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, düzenli, tekrarlayan bedensel etkinlik olarak tanımlanır. Bedensel etkinlik ise bireylerin gündelik yaşamları içinde oyun, çalışma, ev işleri, bir yerden bir yere ulaşım, boş zamanlarını geçirmek için yaptığı etkinlikleri de kapsamaktadır. Her ikisi de sağlık için değerlidir, ancak, toplumda öncelikle geliştirilmesi istenilen bedensel etkinliğin yaygınlaştırılmasıdır.

3. Bedensel etkinlik yapılmadığında hangi sağlık riskleri ile karşı karşıya kalınır?²

Bedensel etkinlik yapılmaması, küresel düzeyde meydana gelen ölümlere neden olan risk faktörleri arasında 4. sıradadır. Bir başka ifadeyle, yetersiz bedensel etkinlik her yıl dünyada 3,2 milyon ölüme neden olmaktadır. Yeterli düzeyde bedensel etkinlik yapılmaması meme ve kalın barsak kanseri, şeker hastalığı, kalp hastalığı gibi pek çok hastalığa neden olmaktadır.

4. Bedensel etkinlik yeterli düzeyde yapıldığında hangi sağlık kazanımları olur?³⁴

- ✓ Kalp hastalığı, şeker hastalığı riski azalır.
- ✓ Hipertansiyon, bazı kanserler (kalın barsak ve meme) riski azalır.
- ✓ Stres, gerginlik, depresyon, yalnızlık gibi olumsuz duygu ve durumları azalır/geriler.
- ✓ Düşmeler önlenir.
- ✓ Vücut ağırlığı kontrolü sağlanır. Bedensel etkinliğe sağlıklı beslenme de eşlik ettiğinde fazla vücut ağırlığından kurtulmak mümkündür.
- ✓ Yaşam kalitesi artar.
- ✓ Kemik erimesi riski azalır.

¹ [Internet] <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>. Erişim:25.1.2015.

² [Internet] http://www.who.int/topics/physical_activity/en/. Erişim:24.1.2015.

³ [Internet] <http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>. Erişim:26.1.2015.

⁴ [Internet] <http://thsk.saglik.gov.tr/fiziksel-aktivite/725-yetiskinlerde-fiziksel-aktivite.html>. Erişim:24.1.2015.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-40

5. Bedensel etkinliğin önerilen türleri ve süreleri ne kadardır?^{5,6}

Erişkinler için haftada 150 dakika orta yoğunlukta bedensel etkinlik yapılması önerilir. Ağır yoğunluk tercih edildiğinde bu sürenin 75 dakika olduğu belirtilmektedir. Çocuklar için önerilen süre günde en az 60 dakikadır. Kasların gücünün ve denge kontrolünün sağlanabilmesi için de haftada üç gün kas güçlendirici etkinliklerin yapılması önerilir. Bedensel etkinliğin süresi kadar düzenli olması da değerlidir. Bu düzen genellikle kişinin kendisine bırakılır, ancak, bir defada en az 10 dakika sürenin bedensel etkinlik yaparak geçirilmesi önemlidir.

6. Orta yoğunlukta bedensel etkinlik için akla gelen örnek var mıdır?⁷

EVET, erişkin yaş grubu için sıklıkla önerilen bedensel etkinlik yürümedir. Yürüme dışında hafif koşu, yüzme, bisiklete binme gibi farklı öneriler de olabilir, ancak, bu ve benzeri bütün önerilerin sağlıklı erişkinler için olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla, herhangi bir sağlık riski/sorunu olduğunda bedensel etkinliğin yoğunluğu, süresi, tipi değişebilir. Bedensel etkinlik ile ilgili yönlendirmelerin sağlık çalışanları tarafından yapılması uygundur.

Sonuç olarak, hareket yaşamın içinde, her an uygulanabilir olmalıdır. Bireylerde farkındalık düzeyi yükseltilmeli, doğru davranışlar geliştirilmelidir. Bilimsel verilerce de kanıtlanmış olan sağlık açısından son derece yararlı bu davranışın geliştirilmesi için kamusal politikalarda da gereken adımlara öncelik verilmelidir.

⁵ [Internet] <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-to-stay-healthy>. Erişim:26.1.2015.

⁶ [Internet] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>. Erişim:25.1.2015.

⁷ [Internet] <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/moderate-and-vigorous-physical-activity/>. Erişim:24.1.2015.