



5 EKİM DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ BİLGİ NOTU

Yürümek, bedensel gelişimin önemli evrelerinin tamamlandığı; insanın bağımsızlığı ve bireyselliği için attığı en kritik adımlardan biridir. İlk adımlardan itibaren yürüyüş, sağlıklı olmanın hem belirtisi hem de belirleyicisi olan temel bir fonksiyondur. Birçok kas grubunun aktif olduğu; görme, denge gibi sinir sistemi bileşenlerinin uyumuyla gerçekleşen koordineli bir hareketler bütünüdür (1).

Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite için temel önerisi, haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivitedir. Bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek olarak, saatte 3–6 km hızla normal tempoda yapılan yürüyüş gösterilebilir. Rehberlerde her yaş grubu ve sağlık düzeyindeki kişiler için yürüyüş ve fiziksel aktiviteye dair uygun tavsiyeler yer almaktadır (2, 3).

Yetersiz fiziksel aktivite; obezite, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar için değiştirilebilir bir risk faktörüdür. Fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin ölüm riski, yeterince aktif olanlara kıyasla %20–%30 daha fazladır (4).

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırmasının sonuçlarına göre nüfusun %32,1'i yetersiz fiziksel aktivitede bulunmaktadır (5). Küresel düzeyde yürütülen çalışmalar, yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin (%31) fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu oran 60 yaş ve üzerindeki kişilerde daha da artmaktadır (6). Ergenlerde de yetersiz fiziksel aktivite %81 gibi oldukça yüksek bir düzeydedir (7).

Günümüzde ulaşım, çalışma, dinlenme ve boş zaman aktiviteleri döngüsünde uzun süreler oturarak geçirilmektedir. Bu döngü içinde yürüyüşe zaman ayırabilmek için bazı alışkanlıklar edinmek önerilmektedir (8):

- Toplu taşımadan bir durak önce inilmesi
- Arabanın uzağa park edilmesi
- Öğle arasında yürüyüş yapılması
- Adım sayar kullanılması
- Merdivenlerin tercih edilmesi
- Yürüyüş buluşmaları düzenlenmesi
- Yürürken müzik dinlenmesi veya sohbet edilmesi



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Düzenli yürüyüş; kilo kontrolüne yardımcı olur, kalp ve damar sağlığını destekler, kas ve kemik yapısını güçlendirir. Hafif–orta tempoda yürüyüş, düşünmeye, sohbet etmeye ve çevreyi gözlemlemeye olanak sağlar. Böylece stres, anksiyete ve depresyonu önleyerek ruh sağlığını da güçlendirir (2, 3).

Sağlıkta eşitsizlikler açısından bakıldığında, yürüyüş yapmak için pahalı spor salonlarına, antrenörlere veya özel kıyafetlere gerek olmaması yürüyüşü herkes için erişilebilir kılar (9). Bireysel olarak gündelik hayatın içinde yürüyüşe yer açmak kadar önemli bir diğer unsur da yaşam alanlarında, yerleşim yerlerinde, işyerlerinde ve okullarda yürüyüşü destekleyen idari uygulamalar ve çevre düzenlemeleridir.

Fiziksel Aktivite Bilimsel Komisyonu’nun 2022 yılında hazırladığı Toplumda Fiziksel Aktivitenin Desteklenmesi, Fiziksel Aktivite Takip Sistemleri ve Teşvik Raporu’nda yer alan bazı öneriler dikkat çekicidir (10):

- Elektronik ve mobil sağlık sistemleri, fiziksel aktivitenin gözetimi yanında tedavi ve önleme programlarının geliştirilmesi, sunulması ve yaygınlaştırılması için fırsatlar sunmaktadır.
- Fiziksel aktivite önerilerinin toplumda yaygınlaşması ve takibinde sağlık çalışanlarının yanı sıra Spor Bilimleri Fakülteleri, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakülteleri veya Bölümleri mezunu öğrencilerin de katkısı sağlanabilir.
- Mahalli düzeyde spor alanları ve okulların, hareketli yaşam faaliyetleri için değerlendirilmesi önemlidir.

Fiziksel ve ruhsal sağlığa katkısı, her yaş ve sağlık düzeyine uygulanabilirliği, erişilebilirliği ve farklı paydaşların katkısının gerekliliği nedeniyle

YÜRÜYÜŞ, HAREKETLİ YAŞAMIN ANAHTARIDIR.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Dr. Öğr. Üyesi Asuman Okur tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar:

1. Alsancak, S. (2015). Yürüyüş terminolojisi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 14(2), 1-6.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, Ankara ve 2014.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour Erişim: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>.
4. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017-2023 Çalışmalarının Karşılaştırılması, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1306.
6. Strain, T., Flaxman, S., et al. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*.
7. Guthold, R., Stevens, G., et al. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health* Vol. 4 Iss. 1.
8. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. Dünya Yürüyüş Günü. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fizikselaktivite/> dünya-yuruyus-gunu.html
9. Lee IM, Buchner DM. The importance of walking to public health. *Med Sci Sports Exerc*. 2008 Jul;40(7 Suppl):S512-8. doi: 10.1249/MSS.0b013e31817c65d0. PMID: 18562968.
10. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Toplumda Fiziksel Aktivitenin Desteklenmesi Fiziksel Aktivite Bilimsel Komisyonu Raporu 2022.