



10 MAYIS SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

“FİZİKSEL AKTİVİTE SAĞLIKLI YAŞAMIN AYRILMAZ BİR PARÇASIDIR”

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi iskelet kasları kullanılarak enerji harcatan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlar. Egzersiz, planlı ve yapılandırılmış bir fiziksel aktivite türüdür; ancak günlük yaşamda yapılan yürüyüş, ev işleri, aktif oyunlar da fiziksel aktivite kapsamına girer [1].

Fiziksel inaktivite, yani yetersiz hareketlilik, kalp hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, obezite, depresyon ve demans gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) önemli nedenlerinden biridir [1,2].

DSÖ'nün güncel verilerine göre, dünya genelinde yetişkinlerin %31'i ve ergenlerin %80'i yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır [2]. Türkiye'de ise Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019 sonuçlarına göre, 15 yaş üzeri bireylerin yalnızca %29,5'i yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Kadınlarda bu oran erkeklere kıyasla daha düşüktür [3].

Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları:

- Kalp hastalıkları, inme, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser türlerinin riskini azaltır
- Obeziteyi önler ve kilo kontrolüne yardımcı olur
- Kas-iskelet sistemi sağlığını ve kemik yoğunluğunu destekler
- Depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunların önlenmesinde etkilidir
- Yaşam kalitesini ve bağımsız yaşam süresini artırır

Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Önerileri:

5–17 yaş arası çocuk ve ergenler:

- Günde en az 60 dakika orta*–yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite önerilir.
- Haftada en az 3 gün, kas ve kemik sağlığını destekleyecek aktiviteler yapılmalıdır.

18–64 yaş arası yetişkinler:

- Haftada toplam en az 150–300 dakika orta* yoğunlukta veya 75–150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite önerilir.
- Ayrıca haftada en az 2 gün kas güçlendirici egzersizler yapılmalıdır.

65 yaş ve üzeri bireyler:

- Yukarıdaki önerilere ek olarak dengeyi geliştiren ve düşmeleri önleyen aktiviteler yapılmalıdır.
- Fiziksel kapasiteye uygun biçimde hareketliliğin sürdürülmesi teşvik edilmelidir.



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

**Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kişi konuşabilirken ancak şarkı söyleyemeyecek düzeyde nefes alışverişini hızlandıran aktivitelerdir. Örnekler arasında tempolu yürüyüş, bahçe işleri, ev temizliği veya bisiklet kullanımı sayılabilir.*

Toplumsal Düzeyde Fiziksel Aktiviteyi Artırmak Mümkündür

Fiziksel aktivite bireysel bir tercih olmanın ötesinde, çevresel, yapısal ve sosyal faktörlerden etkilenir. Bu nedenle:

- Yaşanılan çevrede güvenli yürüyüş yolları, bisiklet altyapısı, yeşil alanlar ve kamusal spor alanları oluşturulmalıdır.
- Okullarda, iş yerlerinde ve toplum merkezlerinde fiziksel aktiviteyi destekleyen programlar yaygınlaştırılmalıdır.
- Sağlık sistemlerinde hareketsizlik bir risk faktörü olarak ele alınmalı ve birinci basamakta fiziksel aktivite danışmanlığı sunulmalıdır [4].

Fiziksel inaktivite önlenabilir bir risk faktörüdür. Her yaştan bireyin günlük yaşamına uygun düzeyde fiziksel aktiviteyi dahil etmesi, bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde ve sağlıklı yaşam süresinin uzamasında kritik öneme sahiptir. Ancak bu konuda yalnızca bireylerin farkındalığı ve çabası yeterli değildir.

Fiziksel aktivitenin artırılması, bireylerin iradesinin ötesinde yapısal değişim ve politik kararlılık gerektirir. Toplumun daha hareketli hale gelmesi; sağlık, ulaşım, eğitim, şehir planlama ve çevre politikalarının birbiriyle uyumlu, eşgüdüm içinde çalışmasına bağlıdır. Güvenli yürüyüş alanları, erişilebilir spor alanları, aktif ulaşımı teşvik eden ulaşım politikaları ve hareketli okul/iş yaşamı ancak kamu politikalarıyla mümkün olabilir.

10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Et Günü, yalnızca bireylere değil, karar vericilere de bir çağrıdır: Karar vericilerin, yerel yönetimlerin ve tüm sektörlerin fiziksel aktiviteyi destekleyici ortamlar oluşturmak için sorumluluk üstlenmesi gerekmektedir. Eşitsizliklerin azaltılması, kırılgan grupların (kadınlar, yaşlılar, engelli bireyler, çocuklar) fiziksel aktiviteye erişiminin iyileştirilmesi ise bu sürecin etik bir zorunluluğudur.

HASUDER – Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Doç. Dr. Asya Banu Babaoğlu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

[1] World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva: WHO; 2018.

[2] World Health Organization. *Physical Activity Fact Sheet*. Updated 26 June 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

[3] T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019*.

[4] T.C. Sağlık Bakanlığı. *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı 2019–2023*.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ
