

EK-1: 10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et” Günü Bilgi Notu

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığının geliştirilmesinde temel araçlardan birisidir. Bir halk sağlığı sorununu gidermenin yanında, aynı zamanda toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik eder ve gelecek nesillere yönelik bir yatırım oluşturur.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsizlik), dünya genelindeki ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (ölümlerin % 6’sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25’inin, diyabetin % 27’sinin ve iskemik kalp hastalığının % 30’unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir. Obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biri hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasıdır. Buna karşılık fiziksel aktivite; kan basıncını azaltır, HDL seviyesini artırır ve kilo kontrolü için anahtar role sahiptir.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 150 dakikalık (haftanın 5 günü 30 dakikalık) orta şiddette bir egzersiz yetişkinler açısından yeterlidir. 1-4 yaş arası çocuklar, gün içinde farklı şiddetlerde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapmalıdırlar. 5-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için ise, günde 60 dakika, orta şiddetliden yüksek şiddetli aktivitelere doğru şiddeti değişen aktiviteler önerilmektedir.

Orta şiddetli aktiviteler sırasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb. orta şiddetli aktivite örnekleridir.

Yüksek şiddetli aktiviteler sırasında kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz (tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.).

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.

Bakanlığımızca gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’nın ön sonuçlarına göre ülkemizde bireylerin %71.9’u düzenli fiziksel aktivite yapmamaktadır. 6-11 yaş grubu çocuklarımızın bile %58.4’ü düzenli olarak (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, internet, ev ödevi, ders çalışma vs gibi gerekçelerle hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.

Fiziksel aktivitenin artırılması sadece bireysel değil toplumsal bir sorun olup toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak amacıyla Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarih ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır. Plandaki aktiviteler içerisinde toplumda fiziksel aktivitenin önemi ve sağlık üzerine etkileri hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla fiziksel aktivite ile ilgili özel günlerin kutlanması da yer almaktadır.

10 Mayıs Dünya Sağlık Örgütü tarafından bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplum bilincini oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek ve fiziksel aktivitenin yararlarını savunmak, yaşamın her alanında ve her yerde (okul, ev, işyeri) toplum genelinde fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak, sağlıklı davranışları ve yaşam tarzlarını teşvik etmek için “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlenmiştir.