



DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ 6 EKİM 2024 PAZAR

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcanması gerektiren herhangi bir beden hareketi olarak tanımlar. Fiziksel aktivite, boş zamanlarda yapılan hareketler, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla yapılan hareketler ya da bir kişinin işi veya ev içi aktiviteleri sırasında yapılan tüm hareketleri kapsar. Fiziksel aktivite kalp damar hastalıkları, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve yönetilmesinde son derece önemlidir (1).

Yürüyüş hafif derecede fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir ve ulaşım gibi günlük işler arasına daha kolay dahil edilebilmektedir (2). Yürüyüş, bireylerin ruhsal ve fiziksel genel iyilik halini arttırmaktadır (1). Yürüyüşün bilinen tüm faydaları ve genel toplum tarafından uygulanabilir bir fiziksel aktivite türü olması, fiziksel aktivitenin teşviki açısından yürüyüş farkındalığının artırılmasını önemli hale getirmektedir.

Dünya Yürüyüş Günü, Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) tarafından 1991 yılında başlatılmıştır. Bu gün, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve küresel fiziksel hareketsizlik krizine dikkat çekmek amacıyla kutlanmaktadır. Her yıl Ekim ayının ilk Pazar günü dünya genelinde milyonlarca insan tarafından bu gün yürüyüş yapılarak kutlanır. Yürüyüşün teşviki adına ülkeler kendi belirledikleri tarihlerde de etkinlikler düzenleyebilir. Türkiye'de yürüyüş günü bu yıl 6 Ekim 2024 Pazar günü kutlanmaktadır (3).

Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinlerin haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Sedanter (hareketsiz) geçirilen zamanın kısaltılması, yerine hafif yoğunlukta da olsa herhangi bir fiziksel aktivite yapılması sağlık için son derece gereklidir (2). Fakat ne yazık ki dünya genelinde erişkinlerin %31'i bu önerilen seviyede fiziksel aktivite yapmamaktadır (4). Türkiye'de ise her 10 yetişkinden 4'ünün yetersiz fiziksel aktivite yaptığı bildirilmiştir (5). Bu sebeple yürüyüşü teşvik edecek pratik uygulamalara ihtiyaç vardır. Aşağıda bireylerin tercih edebilecekleri bazı önerilere yer verilmiştir:

1. Günlük Rutininize Yürüyüş Ekleyin:

- İşe veya okula giderken bir kısmını yürüyerek geçirin.
- Toplu taşıma kullanıyorsanız bir durak önce inip kalan yolu yürüyün.
- Asansör yerine merdivenleri tercih edin.

2. Yürüyüşe Bir Amaç Katın:

- Markete, restorana veya arkadaşlarınız ile buluşmaya yürüyerek gidin.
- Evcil hayvanınız varsa, onu daha uzun yürüyüşlere çıkarın.

3. Adım Sayar veya Uygulamalar Kullanın:

- Günlük adım hedefi belirleyin.



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

- Adım sayar kullanarak günlük hedefinizi takip edin.
 - Yürüyüş alışkanlıklarınızı takip eden mobil uygulamalar ile kendinizi motive edin.
- 4. Yürüyüş Arkadaşı Edinin:**
- Yürüyüş arkadaşı yürüyüş açısından motivasyonunuzu artırabilir ve yürüyüşleri daha eğlenceli hale getirebilir.
- 5. Farklı Rotalar Deneyin:**
- Her gün aynı yerde yürümek sıkıcı olabilir; farklı parklar, yürüyüş rotaları keşfedin.
 - Doęada yürüyüş yaparak hem temiz hava alabilir hem de yeni manzaralar görebilirsiniz.
- 6. Yürüyüşü Eęlenceli Hale Getirin:**
- Yürüyüş sırasında müzik dinleyebilir, sesli kitaplar ile yürüyüşü daha keyifli hale getirebilirsiniz.
 - Fotoęraf çekerek veya doęada gözlem yaparak yürüyüşleri daha keyifli hale getirebilirsiniz.
- 7. İşyerinde/Evde Kısa Molalar Verin:**
- Uzun süre oturduğunuz zaman, kısa yürüyüş molaları verebilirsiniz.
 - Akıllı telefon veya saatlerinizi belli aralıklarla uyarı yapacak şekilde ayarlayın.
- 8. Yürüyüşü Bir Alışkanlık Haline Getirin:**
- Yürüyüş için belirli bir zaman ve rutin oluşturun, bu sayede bir süre sonra alışkanlık haline gelebilir.
 - Küçük hedefler ile başlayıp zamanla yürüyüş sürenizi ve adım sayınızı arttırabilirsiniz.
- 9. Topluluk Yryşlerine Katılın:**
- Mahallede veya Őehirde düzenlenen toplu yürüyüş etkinliklerine katılın.
 - Yürüyüş gruplarına ye olarak düzenli olarak bir araya gelin.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar alışma Grubu adına Uzm. Dr. Zeynep Meva Altař tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

KAYNAKLAR:

- 1) World Health Organization. Physical Activity [Internet]. Eriřim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 2) World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour Eriřim: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>
- 3) T.C. Sağlık Bakanlığı. Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. D¼nya Y¼r¼y¼ř G¼n¼. Eriřim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/dunya-yuruyus-gunu.html>
- 4) Strain T, Flaxman S, et al. 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. 2024; 12(8): e1232 - e1243.
- 5) World Health Organization. Turkey STEPS Survey: Fact Sheet 2018. Eriřim: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/turkey/factsheet-steps-turkey-tur-08.10.2018.pdf?sfvrsn=6e6c0c0d_1&download=true