İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ (3-4 EKİM)

Günümüzde gelişen teknolojiyle giderek artan hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda birçok kronik hastalığın görülme sıklığının artmasına neden olmuştur. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır(1).

Düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler, diyabet, osteoporoz, hipertansiyon, eklem ve kas ağrısı gibi birçok kronik hastalığın gelişme riskini azaltır. Düzenli fiziksel aktivite glikoz metabolizmasını uyarır, vücut ağırlığının düzenlenmesine fayda sağlar, kan basıncını düşürür ve kemik kütlesi kaybını azaltır. Fiziksel aktivite stresi azaltmaya yardımcı olur ve genel olarak iyi sağlık ve yaşam kalitesinin önemli bir parçası olan uyku kalitesini arttırır. DSÖ fiziksel aktiviteyi kronik hastalıkları önlemede hayati öneme sahip bir unsur olarak vurgulamakta ve 18-64 yaş arası sağlıklı yetişkinler için haftada en az 150 dakikalık düzenli egzersiz önermektedir.

Yürümenin avantajı, diğer egzersiz biçimlerine kıyasla, sağlığınızı iyileştirmeye başlamak için yoğun veya uzun süreli olması gerekmemesidir. Haftada beş gün 30 dakika boyunca düzenli yürüyüşün risk faktörlerini azalttığı ve genel sağlığa çeşitli şekillerde fayda sağladığı kanıtlanmıştır. Yürümek, belirli kanser türlerinin (meme ve kolon), tip II diyabetin, kardiyovasküler hastalıkların ve depresyonun gelişme riskini önler. Ayrıca, aşırı kilolu veya yüksek tansiyondan muzdarip bireylerde de yaşam beklentisini uzatır. Yürümek ayrıca mineral kemik yoğunluğunu arttırır ve kandaki lipoprotein seviyelerini dengeler(1).

Ülkeler kutlama için farklı günler de belirleyebilmekte ise de otuz yılı aşkın bir süredir, yüz altmıştan fazla ülkeden gelen milyonlarca insan, Ekim ayının ilk Pazar gününü “Dünya Yürüyüş Gününe dönüştürerek birlikte yürümeyi alışkanlık haline getirdi. Ülkemizde de 3-4 Ekim günleri yürüyüş günü olarak kutlanmaktadır. Dünya Yürüyüş Günü etkinlikleri ile gündelik hayatımızın içine fiziksel aktiviteyi entegre etmeyi teşvik etmek amaçlanmaktadır(2).

Tüik verilerine göre ülkemizde, boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelendiğinde; 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1 oldu. Cinsiyet ayrımında bakıldığında; 2019 yılında kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün obez öncesi, erkeklerin ise %17,3'ünün obez ve %39,7'sinin obez öncesi olduğu görüldü(3).

Yürümek, aktif olmanın basit, uygun maliyetli, erişilebilir bir yoludur. Günlük bir yaşam tarzı planına yerleştirilmiş fiziksel aktivite aynı zamanda kilo vermenin en etkili yollarından biridir. Yürümek, düşük maliyetli ve etkili bir egzersiz şeklidir. Bununla birlikte, yanlış ayakkabı türü veya yürüme hareketi ayak ağrısına, yumuşak dokuda yaralanmalara neden olabilir, doğru ayakkabı seçimi önemlidir(4).

**Daha fazla yürümek için öneriler;**

1. Yürüyüş gününde yürüyüşe başlamadan önce uygun ayakkabı ve rahat giysilerin giyilmesi önerilir. Yürüyüşler mümkünse müzik dinleyerek de keyifli hale getirilebilir.
2. Daima merdivenleri tercih edin. Asansörü ve yürüyen merdivenleri boş verin ve bunun yerine merdivenlerden çıkın.
3. Varsa köpeğinizi gezdirin. Arka bahçede koşmasına izin vermek yerine, onu yürüyüşe çıkarın. Hem temiz havanın tadını çıkaracak hem de egzersiz yapacaksınız.
4. Buluşma ayarlarken kafe veya restoranda oturmak yerine, arkadaşlarınızla bir araya gelmek için parka gidin.
5. Öğle yemeğinde yürüyün. Masanızdan uzaklaşın ve öğle yemeği yürüyüşü ile kafanızı boşaltın. Arkadaşlarınızla yürüyebilir veya kendinize biraz zaman ayırabilirsiniz.
6. Aracınızı daha uzağa park edin. İster alışveriş yapıyor olun ister işyerindeki otoparkta olun, size yürümek için daha fazla zaman tanımak için girişten uzakta bir yer seçin.
7. Toplu taşım araçları kullanıyorsanız bir veya iki durak erken inin ve yolun geri kalanını yürüyün.
8. Bir soru sormak için veya iş arkadaşınızı aramak veya ona e-posta göndermek yerine kalkın ve masasına doğru yürüyün. Arkadaşın başka bir katta çalışıyorsa ve merdivenleri kullanırsanız bu sizin için bonus!
9. Aktif aile zamanı yaratın. Akşam yemeğinden sonra TV karşısında oturmak yerine herkesi yürüyüşe çıkarın.
10. İşlerinizi yürüyerek yapın. Bazı yerel mağazalara gitmeniz veya akşam yemeği almanız mı gerekiyor? Arabayı evde bırakın ve onun yerine yürüyün.
11. Kendinizi bir adım sayarla şımartın. Sağlığınıza yatırım yapın ve günde kaç adım attığınızı takip ederek kendinizi sorumlu tutun(2).

KAYNAKLAR

1.Benjak, T. (2012). Sağlığınıza giden yolda yürüyün: 15 Ekim - Dünya Yürüyüş Günü. *Hırvat Tıp Dergisi*, *53*(5), 507.

2.Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. ‘3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü’. Erişim: 27.09.2022. [3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü (saglik.gov.tr)](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/3-4-ekim-dunya-yuruyus-gunu.html#:~:text=%C3%9Clkeler%20kutlama%20i%C3%A7in%20farkl%C4%B1%20g%C3%BCnler,g%C3%BCnleri%20y%C3%BCr%C3%BCy%C3%BC%C5%9F%20g%C3%BCn%C3%BC%20olarak%20kutlanmaktad%C4%B1r.)

3.Türkiye İstatistik Kurumu. ‘Türkiye Sağlık Araştırması’. Erişim:27.09.2022. [TÜİK Kurumsal (tuik.gov.tr)](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661)

4.World Health Organization. ‘Activities’. Erişim:27.09.2022. [Promoting walking and cycling (who.int)](https://www.who.int/activities/promoting-walking-and-cycling)

5.Better Health Channel. ‘Walking for Good Health’. Erişim:27.09.2022. [İyi sağlık için yürüyüş - Daha İyi Sağlık Kanalı (betterhealth.vic.gov.au)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/walking-for-good-health)

HAZIRLAYANLAR:

1. Arş. Gör. Dr. Merve PEKTAŞ (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

3. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)