



Her geçen gün oturarak her zamankinden daha fazla zaman geçiriyoruz. İş yerinde, işe giderken veya evde bilgisayar karşısında olsun, bu hareketsiz yaşam tarzı sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Çalışmalar “oturmanın yeni sigara içmek olduğunu” hatta yaşam süresini daha olumsuz şekilde etkilediğini gösteriyor.

Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) tarafından 1991 yılında başlatılan Dünya Yürüyüş Günü, fiziksel olarak aktif olmanın ve fiziksel hareketsizliğin küresel krize karşı basit ve eğlenceli bir kutlama yöntemi sağlamaktadır. 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 Günü”ne dönüştürerek birlikte yürümeyi alışkanlık haline getirdi. Ülkemizde de 3-4 Ekim günleri yürüyüş günü olarak kutlanmaktadır. Amerikan Kalp Derneği ise, Nisan ayının ilk Çarşambasını Ulusal Yürüyüş Günü ilan ederek herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymadan rahat ayakkabılarınızı giyip 30 dakika yürüyerek bugünün kutlanabileceğini duyurmaktadır.

Dünya Yürüyüş Günü etkinlikleri ile gündelik hayatımızın içine fiziksel aktiviteyi entegre etmeyi teşvik etmek amaçlanmaktadır. Günümüzde fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamaması ve teknolojiye bağlı gelişmeler ile yaşam koşullarının kolaylaşması giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi ile toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır. “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017” sonuçlarına göre ülkemizde 15 ve üzeri yaş her 10 kişiden 4’ü yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır.

TBSA 2017 verilerine göre günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman 15 yaş üzeri erkek için 384,5 dak. (6.4 saat); kadın için 374,1 dak (6.2 saat) ve toplam 379.3 dakika (6.3 saat)dir. Günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman 19 yaş üzeri erkek için 376,7 dak (6.3 saat); kadın için 363,7 dak (6 saat) ve toplam 370.2 dakikadır (6 saat).

IHME'nin 2017 hastalık yükü hesaplamalarına göre 2017 "Low physical activity" risk faktörü için toplam ölüm hızı 100.000 nüfusta 16,03 (8,7-25,05) 'dür. Global olarak da bu değer 100.000 nüfusta 16,53 (8,92-26,26)'dür.

Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (İlkokul 2. sınıflarda) (Turkey Childhood Obesity Surveillance Initiative COSI-TUR 2016) Sonuçlarına göre öğrencilerin dersleri dışındaki zamanlarda televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri süre (internet cafe, oyun salonları, bilgisayar, akıllı telefon, elektronik eşyalar);

- Hafta içi: %21 hiç geçirmiyor, %42,5 bir saat, %23,5 iki saat, %12,7 üç saat ve üzeri
- Hafta sonu: %12,2 hiç geçirmiyor, %17,9 bir saat, %28,3 iki saat, %41,6 üç saat ve üzeri geçiriyor olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivite vücut direncinin artarak enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir. Fiziksel olarak aktif olmayanlarda enfeksiyon görülme olasılığı düzenli fiziksel aktivite yapanlara göre daha fazladır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de devam eden pandemi sürecinde güçlü bir bağışık sistemine sahip olmak oldukça önemlidir. Bağışıklık sistemini destekleyen önemli etmenlerden biri de fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmektir.

Yürüyüş yapmak ise tüm yaştaki bireyler için en yaygın ve kolay uygulanabilen dayanıklılık (aerobik) aktivitesidir. Dayanıklılık aktiviteleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı aktivitelerdir. İçinde bulunduğumuz süreçte sosyal mesafeyi koruyarak bireysel olarak yapacağımız yürüyüş aktivitesi fiziksel ve ruhsal açıdan sağlığını destekleyeceği gibi pandemi sürecinde kendimizin ve toplumun sağlığını riske atmadan yapabileceğimiz ideal bir aktivitedir.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, "spor" kelimesi ile eşanlamlı 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. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin sağlığın koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi için günlük aktivitelerin yanı sıra yetişkin yaş grubunda haftanın 5 (beş) günü en az 30 dakika; 5-17 yaş grubu için ise günde en az 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılmalıdır.

- Orta şiddette fiziksel aktivite, solunum veya kalp atış hızında küçük artışlara neden olan orta düzeyde fiziksel efor gerektiren fiziksel aktivitedir. Bunu şu şekilde tanımlayabiliriz; yapılan aktivite esnasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Tempolu yürüyüş bu aktivitelere en iyi örneklerden birisidir.

Fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmemizde yürüyüş önemlidir. Çünkü:

- Yürüyüşü günlük aktiviteleriniz içerisinde kolayca yerleştirebilirsiniz.
- Yürüyüş yapmak için ayrıca bir alet veya özel hazırlık gerekmez.
- Gün içerisinde toplu taşıma aracı kullanıyorsanız ineceğiniz yerden bir-iki durak önce inip yürüyebilir veya arabanızı gideceğiniz yerin önüne değil birkaç sokak uzağa park ederek gideceğiniz yere yürüyebilirsiniz.
- Size en yakın belediyelere ait yürüyüş yollarından veya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne ait spor tesislerinden faydalanabilirsiniz.

3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü kapsamında da COVID 19'un getirdiği küresel salgının toplum, fiziksel aktivite/spor camiası ve sağlık sistemlerimizi dünya çapında etkilemesine rağmen bu salgını yenmek için sporun ve fiziksel aktivitenin gücünden hareketle yürüyüş yapılması önerilmektedir.

Düzenli yürüyüş yapmanın bağışıklık sistemini güçlendirmesinde yararı olduğundan hareketle topluluk halinde olmadan, maske ve sosyal mesafeye uygun şekilde vatandaşların yürüyüş yapmaları hususunda farkındalık, bilgilendirme çalışmaları yapılması önemlidir. Yürüyüş gününde yürüyüşe başlamadan önce uygun ayakkabı ve rahat giysilerin giyilmesi önerilir. Yürüyüşler mümkünse müzik dinleyerek de keyifli hale getirilebilir.

Daha fazla yürümek için 11 öneri;

1. Maske ve mesafe kurallarına uygun şekilde yürüyün ve konuşun
2. Daima merdivenleri tercih edin. Asansörü ve yürüyen merdivenleri boş verin ve bunun yerine merdivenlerden çıkın.
3. 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 taşıma 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.

Dünya Yürüyüş Gününde Daha Fazla Yürümenin 11 Yolu

- 1.Yürüyün & konuşun
- 2.Merdivenleri kullan
- 3.Köpeği yürütün
- 4.Parkta buluşun
- 5.Öğle yemeğinde yürüyün
- 6.Uzağa park edin
- 7.Birkaç durak erken inin
- 8.Çalışma arkadaşlarınızı ziyaret edin
- 9.Aktif aile zamanları oluşturun
- 10.Günlük işlerinizi kendiniz yapın
- 11.Bir pedometre edinin

