

### 3-4 EKİM DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ

Gündelik hayatın içine fiziksel aktiviteyi entegreyi teşvik etmek amacıyla 1991 yılından bu yana, her yıl Ekim ayının ilk haftası tüm dünyada “Dünya Yürüyüş Günü” olarak kutlanmaktadır. Ancak sadece bu günde değil fiziksel aktiviteden daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası haline getirilmelidir. Yürüyüşü günlük aktiviteleriniz içerisine kolayca yerleştirebilirsiniz. İş yerine araba ile gitmek yerine eviniz çok uzaksa iş yerine yakın durakta inip yürümeyi tercih edebilirsiniz. Araba ile giderseniz uzakta park edip yürüyebilirsiniz. Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır. Asansör kullanmak yerine merdiven kullanmayı iyi bir tercihtir.

Günümüzde hareketsiz yaşam modern toplum için en önemli halk sağlığı problemi durumundadır. Fiziksel hareketsizlik, toplumda obezite başta olmak üzere kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını arttıran en önemli nedenlerden biridir. Türkiyede hayat hareketsizlik oranı her geçen gün artmaktadır.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Spor daha organize yapılır. 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. Oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler 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; veya haftada 3 gün 1 saat, 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.) Günde 10 bin adımda yeterlidir. Adımlar yavaş yavaşta arttırılabilir ama bir yerden başlamak gerekir (2000 adım). En iyisi yürüyüşü açık havada ailenizle birlikte zaman geçireceğiniz keyifli bir aktiviteye dönüştürmektir.

Eğer kapalı salonları sevmiyorsanız, günde 5-6 km orta tempoda yürüme de iyi bir kardio egzersizi olabilir.

Kardio veya aerobik egzersizler akciğerlerinizi ve kalbinizi daha çok çalıştırmasını sağlar. Kalbiniz de kas olduğu için zamanla güçlenir ve daha iyi çalışır. Tansiyonunuz ve nabızınız düşer. Moraliniz düzelir ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Kaslarınız ve kemikleriniz güçlenir. Şeker, kanser ve inme riskiniz azalır. Varise çok iyi gelir. Uyku düzenli ve derin olur.

Yürümek için sadece rahat bir ayakkabı yeterlidir. Yürürken müzik dinlemek sizi daha çok motive edip rahatlatacaktır.