



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

## 10 Mayıs DÜnya Sağlık İçin Hareket Et Günü

Dünya Sağlık Örgütü tarafından bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplum bilincini oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek, sağlıklı davranışları ve yaşam tarzlarını teşvik etmek için 10 Mayıs günü “Sağlık için Hareket Et Günü” olarak belirlenmiştir (1).

Günümüzde hareketsiz yaşam, hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları gibi birçok kronik hastalık için önemli bir risk faktörüdür. Yapılan çalışmalar düzenli fiziksel aktivitenin, bu hastalıkların ve obezitenin riskini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir (2,3).

### Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- Kalp sağlığını korur
- Kan basıncını düzenler
- Kilo kontrolüne yardımcı olur
- Ruh halini iyileştirir
- Enerji seviyesini artırır

### Ne Kadar Hareket Etmeliyiz?

Dünya Sağlık Örgütü, haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite önermektedir. Günlük yaşamda bunun karşılığı yaklaşık 30 dakika hareket etmektir(4).

Ayrıca günlük adım sayısı da önemlidir. Genel olarak:

- 5.000 adım altı: hareketsiz
- 5.000–7.500 adım: düşük aktif
- 7.500–10.000 adım: orta aktif
- 10.000 adım ve üzeri: aktif yaşam

Sağlıklı bireyler için hedef günlük en az 8.000–10.000 adım atılmasıdır.

### Günlük Hayatta Nasıl Daha Aktif Olabiliriz?

- Asansör yerine merdiven kullanın
- Kısa mesafelerde yürüyün
- Gün içinde hareket molaları verin



## HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI

- Telefonla konuşurken yürüyün
- Ailenizle birlikte yürüyüş yapın

Aktif bireylerin oluşturduğu toplumlarda kronik hastalık yükü azalır, sağlık harcamaları düşer ve yaşam kalitesi artar. Bugün atacağınız küçük bir adım, yarın daha sağlıklı bir yaşamın başlangıcı olabilir. “Hareketsiz kalma, sağlığın için hareket et.”

*HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Selin Davun tarafından hazırlanmıştır.*





# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

---

## Kaynakça

- 1) World Health Organization. Website: <https://www.who.int/news/item/17-02-2003-who-launches-annual-move-for-health-day-as-global-initiative-to-promote-benefits-of-physical-activity>. Erişim tarihi:09.05.2026
- 2) alıkuşu, Hafize Reyhan, İrem Nur Usluer, M¼berra Tanrıverdi. "Kronik hastalıklarda koruyucu rehabilitasyon yaklaşımları ve fiziksel aktivite." *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences* 28.2 (2023): 225-234.
- 3) Emine Ulu Botan & Sinemis etin Dağlı. (2023). Kronik hastalıklar ve fiziksel aktivite. İçinde H. Bayram Temur & Ü. T¼rker (Ed.), *Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları* (ss. 35-42). Gazi Kitabevi. ISBN: 978-625-365-182-4.
- 4) Bull, Fiona C., ve ark. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *British journal of sports medicine* 54.24 (2020): 1451-1462.