

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Fiziksel Aktivite ve Sedanter Yaşam Rehberi Özeti

Bu halk sağlığı rehberi cinsiyet, kültürel geçmiş sosyoekonomik durumdan bağımsız olarak 5 yaş ve üzerindeki tüm yaş gruplarını kapsar. Kronik tıbbi rahatsızlığı olanlar, engelliler, hamileler ve doğum sonrası kadınlar mümkün olduğu kadar bu önerileri karşılamaya yerine getirmeye çalışmalıdır.

	Fiziksel aktivite	Sedanter davranış
Çocuklar ve adolesanlar (5-17 yaş) -Engelliler dahil.	<p>Fiziksel aktivite, çocuklarda ve ergenlerde aşağıdaki sağlık faydalarını sağlar: Fiziksel uygunluk (kardiyorespiratuar ve kas, kardiyometabolik sağlık (kan basıncı, dislipidemi, glikoz ve insülin direnci), kemik sağlığı, akademik başarı, yürütücü bilişsel işlevler ve mental sağlık (azalmış depresyon semptomları) ve azalmış obezite</p> <p>Öneriler;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Çocuklar ve ergenler haftanın her günü en az ortalama 60 dk orta veya yüksek şiddetli, çoğunlukla aerobik, fiziksel aktivite yapmalıdır.➤ Ek olarak haftada en az 3 gün kas ve kemik güçlendirici aktiviteler yanında şiddetli aerobik fiziksel aktiviteler yapılmalıdır.	<p>Çocuklarda ve ergenlerde yüksek miktarlarda sedanter (hareketsiz) davranış, aşağıdaki sağlık sonuçları üzerinde zararlı etkilerle sahiptir; fiziksel uygunluk ve kardiyometabolik sağlık, toplumsal/ sosyal davranışlar ve uyku süresi</p> <p>Öneriler;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Çocuklar ve ergenler, sedanter/ hareketsiz kaldıkları zamanı, özellikle de eğlence amaçlı ekran süresini sınırlandırmalıdır.
Yetişkinler (18-64 yaş arası), - kronik rahatsızlıkları olanlar ve engelli olanlar dahil	<p>Yetişkinlerde fiziksel aktivite aşağıdaki sağlık sonuçları için faydalar sağlar:</p> <p>-Tüm nedenlere bağlı ölüm oranı, kardiyovasküler hastalık mortalitesi, hipertansiyon oranı, tip 2 diyabet oranı , bölgeye özgü kanser sıklığı, akıl sağlığı (anksiyete ve depresyon semptomlarının azalması), bilişsel sağlık, uyku ve şişmanlık.</p> <p>Öneriler;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tüm yetişkinler düzenli fiziksel aktivite yapmalıdır.➤ Yetişkinler haftada en az 150-300 dk orta şiddette aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır. Ya da haftada en az 75-150 dk yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.➤ Ya da orta veya yüksek şiddetli aktivitelerin yukarıdaki önerilere eşdeğer kombinasyonu yapılabilir.➤ Yetişkinler haftanın iki günü orta veya yüksek şiddetli büyük kas gruplarını içine alan kas güçlendirici aktiviteler yapmalıdır.➤ Yetişkinler, eğer kontrendike bir durum veya sağlık sorunu yoksa haftalık fiziksel aktivite önerilerinden daha fazlasını yapabilirler.	<p>Yetişkinlerde, yüksek miktarlarda sedanter/ hareketsiz davranış, aşağıdaki sağlık sonuçları üzerinde zararlı etkilere sahiptir: tüm nedenlere bağlı ölüm oranı, kardiyovasküler hastalık ölümleri ve kanser ölümleri ve kardiyovasküler hastalık insidansı, tip 2 diyabet ve kanser.</p> <p>Öneriler;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Yetişkinler, sedanter/hareketsiz davranışlar için harcadıkları zamanı sınırlandırmalıdır.➤ Sedanter/hareketsiz davranış için harcanan zamanın herhangi bir şiddetteki (düşük şiddetli fiziksel aktiviteler dahil) fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından faydalar sağlar➤ Yetişkinler, yüksek düzeydeki sedanter/hareketsiz davranışların sebep olacağı sağlık sorunlarını azaltmak için önerilen fiziksel aktivite sürelerinden ve miktarlarından daha fazla fiziksel aktivite yapabilir.

Yaşlı yetişkinler (65 yaş ve üstü) kronik rahatsızlığı ve engeli olanlar dahil.	<p>Yaşlı yetişkinlerde fiziksel aktivite, düşme ve düşmeye bağlı yaralanmaları önlemeye, kemik sağlığı ve fonksiyonel yeteneklerde ki azalmayı önlemeye yardımcı olur.</p> <p>Öneriler</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Yaşlı yetişkinler; Haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, düşmeyi önlemek ve fonksiyonel kapasiteyi geliştirmek için, haftada 3 veya daha fazla gün orta veya daha yüksek yoğunlukta, denge ve kuvvet antrenmanı içeren, çok bileşenli fiziksel aktivite yapmalıdır.	
Hamile ve doğum sonrası kadınlar	<p>Kadınlarda, hamilelik ve doğum sonrası periyotta fiziksel aktivite aşağıdaki sağlık faydalarını sağlar; preeklampsi, gestasyonel hipertansiyon, gestasyonel diyabet, gestasyonel kilo alma, doğum komplikasyonları, doğum sonrası depresyon, yenidoğan komplikasyonları ve yenidoğan kilosu.</p> <p>* Hamile ve doğum sonrası kadınlar eğer herhangi bir kontrendikasyon yoksa aşağıdaki fiziksel aktivite önerilerine uymalıdır.</p> <p>Öneriler</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Hamilelik ve doğum sonrası süreçte düzenli fiziksel aktivite yapmalıdır.➤ Hamile veya doğum sonrası kadınlar haftada en az 150 dk orta şiddette aerobik fiziksel aktiviteye katılmalıdır.➤ Aerobik ve kas kuvvetlendirici aktivitelerin kombinasyonu ve az miktarda hafif esnetme alıştırmaları yapılabilir <p>* Ek olarak; Hamilelik öncesi şiddetli fiziksel aktivite yapan sporcu kadınlar veya düzenli egzersiz yapanlar hamilelik dönemi ve sonrasında bu aktivitelere, kontrendike bir durum yoksa, devam edebilirler.</p>	<p>Hamile ve doğum sonrası kadınlar sedanter / hareketsiz davranışları için harcadıkları zamanı mümkün olduğunca fiziksel aktivite ile değiştirmelidir.</p>

Ek notlar

<ul style="list-style-type: none">➤ Az veya biraz fiziksel aktivite hiç fiziksel aktiviteden iyidir.➤ Önerilen miktarda fiziksel aktivite yapamıyorsanız bile yaptığımız az miktardaki fiziksel aktivite bile sağlık faydası sağlar.➤ İlk başta, kısa süreli ve düşük şiddetli (hafif) fiziksel aktiviteler ile başlayın daha sonra bu aktiviteleri düzenli hale getirip kademeli olarak aktivite şiddetini, süresini ve sıklığını artırabilirsiniz.➤ Egzersiz öncesi sağlık raporu düşük (hafif) şiddetli fiziksel aktiviteye (hızlı yürüme ve günlük hayat içindeki aktiviteler vb.) başlamadan önce kontrendikasyon göstermeyen bireyler için gereksizdir.➤ Tüm çocuk ve ergenlere eşit ve güvenli fiziksel aktivite imkanları sağlanmalıdır. Yaş ve becerilerine uygun farklı fiziksel fiziksel aktivitelere katılımları desteklenmelidir.
--

- Yaşlı yetişkinler fonksiyonel kapasiteleri yettiğince aktif olmalıdır. Fiziksel aktivite için harcadıkları/ harcayacakları eforu kendi fiziksel uygunluk düzeylerine göre belirlemelidirler.
- Kronik hastalığı olan yaşlı yetişkinler önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapamadıklarında kendi fonksiyonel kapasite ve yeteneklerine uygun şekilde fiziksel aktivite yapmalıdır.
- Kronik rahatsızlığı olan yetişkinler, bireysel ihtiyaçlarına, yeteneklerine ve işlevlerine uygun aktivite türleri ve miktarları hakkında tavsiye almak için bir fiziksel aktivite uzmanına veya sağlık uzmanına danışmalıdır.
- Hamile ve doğum sonrası kadınlar fiziksel aktivite önerilerini yerine getiremiyorsa, az bir miktar fiziksel aktivite yapmak bile sağlıklarına fayda sağlayacaktır. Başlangıçta az miktarda fiziksel aktivite ile başlamalı ve zamanla sıklığı, yoğunluğu ve süreyi kademeli olarak artırabilirler. İdrar kaçırma riskini azaltmak için pelvik taban kas eğitimi/çalışması günlük olarak yapılabilir.

***** Hamile kadınlar için ek güvenlik konuları;**

- Aşırı sıcakta, özellikle yüksek nemde fiziksel aktiviteden kaçının.
- Fiziksel aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında su içerek susuz kalmayın.
- Fiziksel temas içeren, yüksek düşme riski oluşturan veya oksijenlenmeyi sınırlayabilen faaliyetlere katılmaktan kaçının (yüksek rakımda faaliyetler gibi)
- Gebeliğin ilk üç ayından sonra sırt üstü pozisyonda hareket etmekten kaçının
- Atletik yarışmalara katılmayı düşünen sporcu hamile kadınlar veya tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarından önemli derecede fazla fiziksel aktivite yapmak isteyen hamile kadınlar uzman doktora danışılmalıdır.
- Hamile kadınlar doğumları ile ilgilenen doktor veya ilgili uzman sağlık çalışanları tarafından fiziksel aktiviteyi ne zaman durduracakları, bırakacakları veya azaltacakları ile ilgili bilgilendirilmelidir.
- Doğumdan sonra fiziksel aktiviteye kademeli olarak ve uzman sağlık çalışanına danışarak dönün.
- Engelliler, kendileri için uygun aktivite türünü ve miktarını belirlemeye yardımcı olması için bir sağlık uzmanına veya fiziksel aktivite ve engellilik uzmanına danışması gerekebilir.