

Fiziksel Aktivite Nedir

Dünya Sağığı Örgütü, **fiziksel aktiviteyi**, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, serbest zamanlarda yapılan ya da bir yere ulaşma sırasındaki hareketler veya bir kişinin işinin bir parçası olan tüm hareketleri ifade etmektedir. Hem orta hem de yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite sağığı iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine, sağıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur ve zihinsel sağığı, yaşam kalitesini ve refahı yükseltmeye katkısı vardır.

Fiziksel aktivite, toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik etmekte ve gelecek nesillere bir yatırım oluşturmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin eksikliği, bir halk sağığı sorunudur. Artan fiziksel hareketsizlik düzeylerinin sağık sistemleri, çevre, ekonomik kalkınma, toplum refahı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Fiziksel hareketsizlik özellikle çocuklar ve gençler için de ciddi bir sağık riski oluşturmaktadır. Kronik hastalıkların oluşmasında genetik, çevresel ve biyolojik faktörlerin dışında en önemli etkenler, hareketsizlik ve sağıksız beslenmedir. İleri yaşlarda görmeye alıştığımız birçok kronik hastalığın, hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesinden dolayı, günümüzde artık çocukluk döneminde de ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bu nedenle, bebeklik çağından itibaren çocuklarda hareketin artırılmasının ve gün içerisinde hareketsiz olarak geçirilen sürenin azaltılmasının ayrı bir önemi vardır.

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler **egzersiz** olarak tanımlanmaktadır. **Spor** ise belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Ancak semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamda dilimize spor olarak yerleşmiştir. Aktif olmanın popüler yolları arasında yürüyüş, bisiklete binme ve oyun oynama yer almaktadır. Bu yöntemler herhangi bir beceri seviyesinde ve herkes tarafından keyif almak için yapılabilir.

Yüksek gelirli ülkelerde fiziksel aktivite seviyeleri genellikle daha düşük iken, düşük gelirli ülkelerde bu oran daha yüksektir. Düşük gelirli ülkelere kıyasla yüksek gelirli ülkelerde hareketsizlik seviyeleri iki kat daha yüksektir.

Fiziksel aktivite düzeyleri ayrıca kültürel değerlerden de etkilenir; çoğu ülkede kızlar, kadınlar, yaşlı yetişkinler, yoksul gruplar ve engelli ve kronik hastalığı olan kişilerin uygun fiyatlı ve uygun programları olan fiziksel olarak aktif olunabilecek yerlere güvenli erişim için daha az fırsatı vardır.

Fiziksel aktivitedeki azalma serbest zamanlardaki hareketsizliğin yanı sıra işte, evde hareketsiz davranışlardan kaynaklanır. Aynı şekilde "pasif" ulaşım türlerinin kullanımının artması da yetersiz fiziksel aktiviteye katkıda bulunur.

KAYNAK:

- Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world ISBN 978-92-4-151418-7 World Health Organization 2018
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version World Health Organization 2020)
- "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" Türkiye Halk Sağığı Kurumu, Sağık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- Sağıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı, Sağık Bakanlığı, Ankara 2019