



E.F.B.E.
1954

2021 - 2023

FIT-OLD



Cracow University
of Technology





DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Yaşlıların Fiziksel Aktivitelerini ve Zindeliklerini Artırmak için Hareketlilik Şekillerine Yapılan Müdahaleler

<u>Sıra</u>	<u>Kurum</u>	<u>Şehir</u>	<u>Ülke</u>	<u>Görev</u>
1	Berlin Teknik Üniversitesi	Berlin	Almanya	Başvuru sahibi
2	Lizbon Üniversitesi (UL)	Lizbon	Portekiz	Ortak
3	Krakov Teknoloji Üniversitesi (CUT)	Krakov	Polonya	Ortak
4	Zagreb Üniversitesi(UZ)	Zagreb	Hırvatistan	Ortak
5	Mine Vaganti STK (MVNGO)	Sassari	İtalya	Ortak
6	Kuzey Yunanistan Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği (EGVE)	Selanik	Yunanistan	Ortak
7	Spor Elçileri Derneği (SPELL)	Malatya	Türkiye	Ortak

(Proje Sayısı: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





FIT-OLD Hakkında

Fit-Old (Zinde Yaşlı), Avrupa Ortaklıkları içinde yaşlıların hareketlilik şekillerine müdahaleleri kullanarak yaşlı insanların sağlık düzeylerini artırmayı amaçlayan 30 ay süreli bir Katılımcı Ortaklıktır. Fit-Old projesinin esas **amaçlarından** biri Avrupa Ortaklıkları içinde yaşlıların hareketlilik şekillerine **müdahaleleri kullanarak yaşlı insanların sağlık düzeylerini artırmaktır**. Hareketlilik ve daha sürdürülebilir ulaşım şekilleri yaşlı insanlar için ulaşmak istenen yerlere ve kişilere erişmek, kendini bağımsız hissetmek gibi psikolojik yararlar, kas ve kemik gücü, sağlık, toplumsal etkileşimde bulunma, kardiyovasküler gelişme ve genel sağlık, sosyal etkileşim ve topluma dahil olma gibi faydalar sunar.

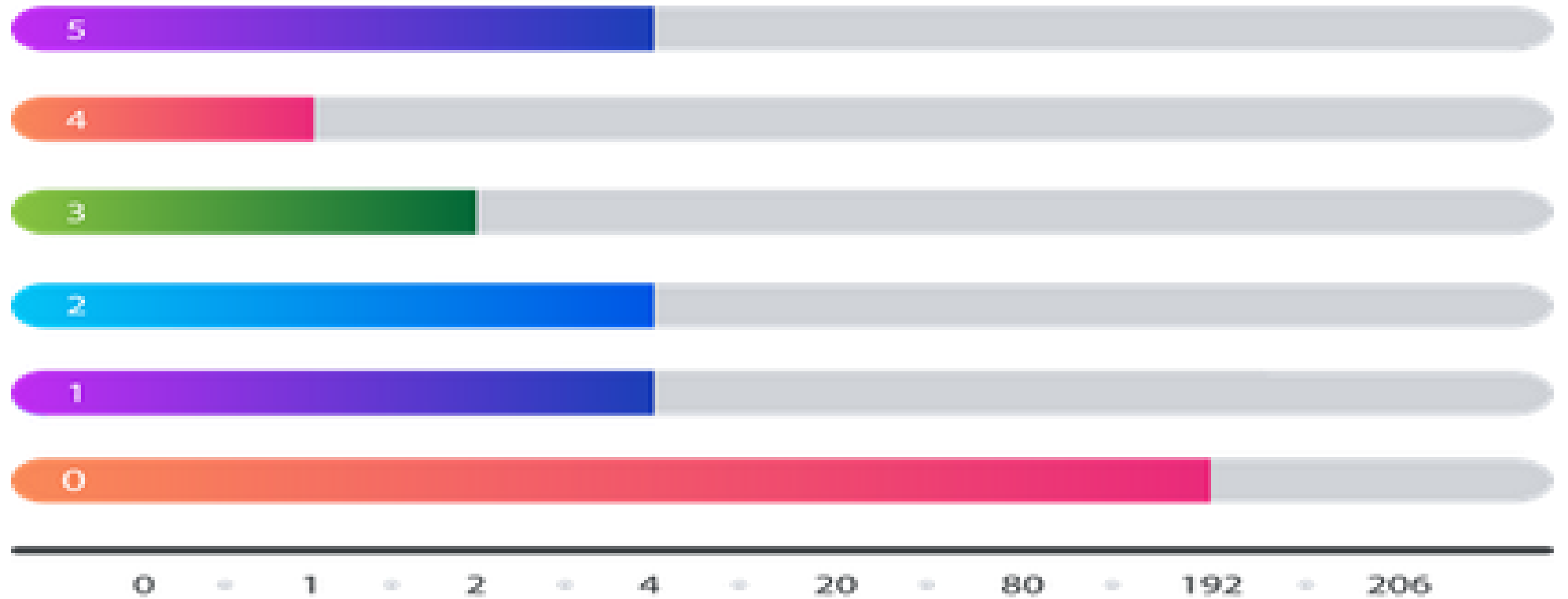


Yaşlı insanlar arasında hareketliliğin sınırlı olması yaygın olsa da bu yaş grubuna yönelik müdahale programları konusunda yeterli plan ve çalışma bulunmadığı gibi bu yaş grubuna yönelik akademik çalışmalar da yetersizdir. Bir taraftan, aktif ve sürdürülebilir hareketlilik yaşlı insanlarda sağlıkta gelişme görülmesiyle bağlantılıdır. Diğer taraftan, hava kirliliğini azaltarak, yaşlı nüfus arasında etkinliği, kentsel alanlar ve mahallelerde sürdürülebilir hareketliliğe dayanan ve bütün engelli grupları düşünen kapsamlı politikaları artırarak ülkelerin ve şehirlerin büyüklüğü açısından bazı faydalar sağlar.



206 WP3 ANKETİNE VERİLEN YANITLAR (Türkiye)

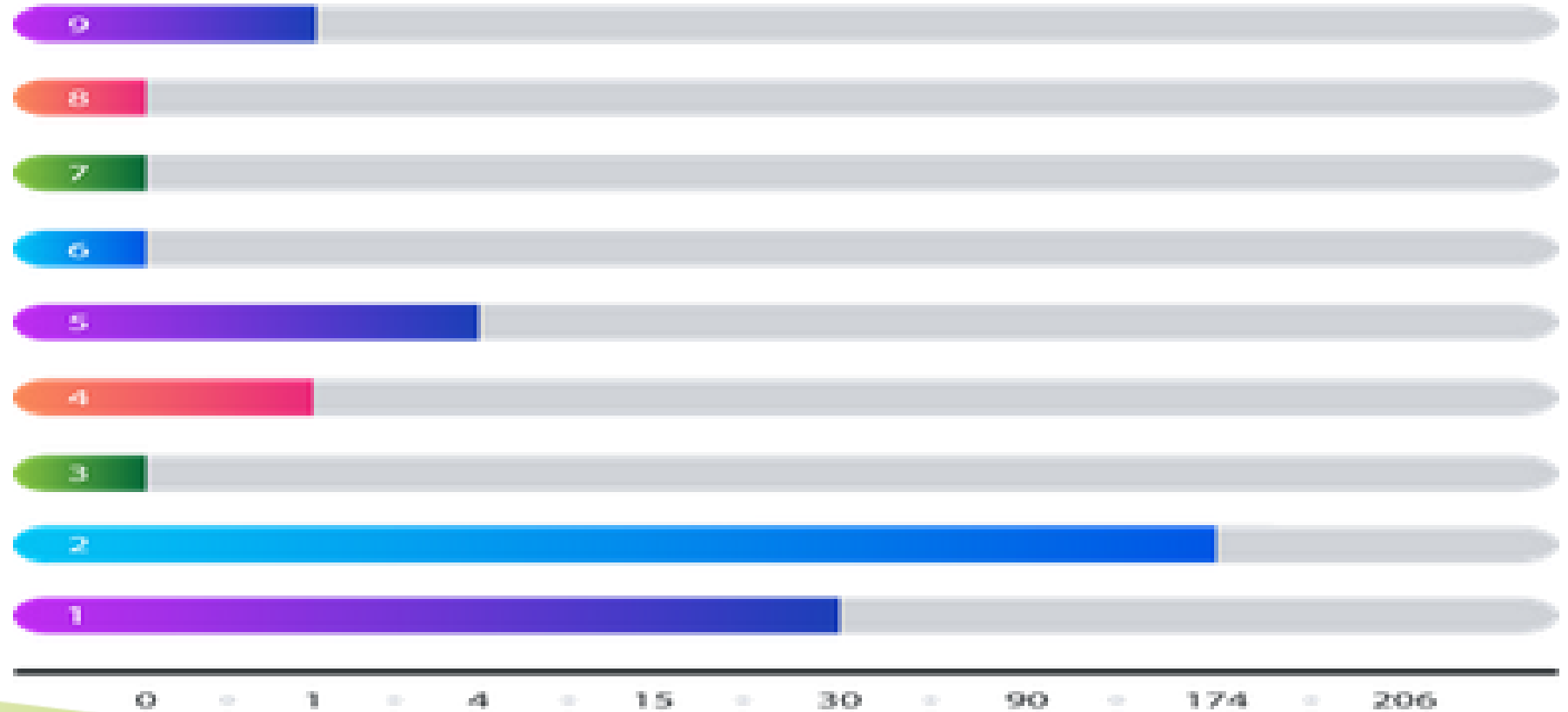
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





206 WP3 ANKETİNE VERİLEN YANITLAR (Türkiye)

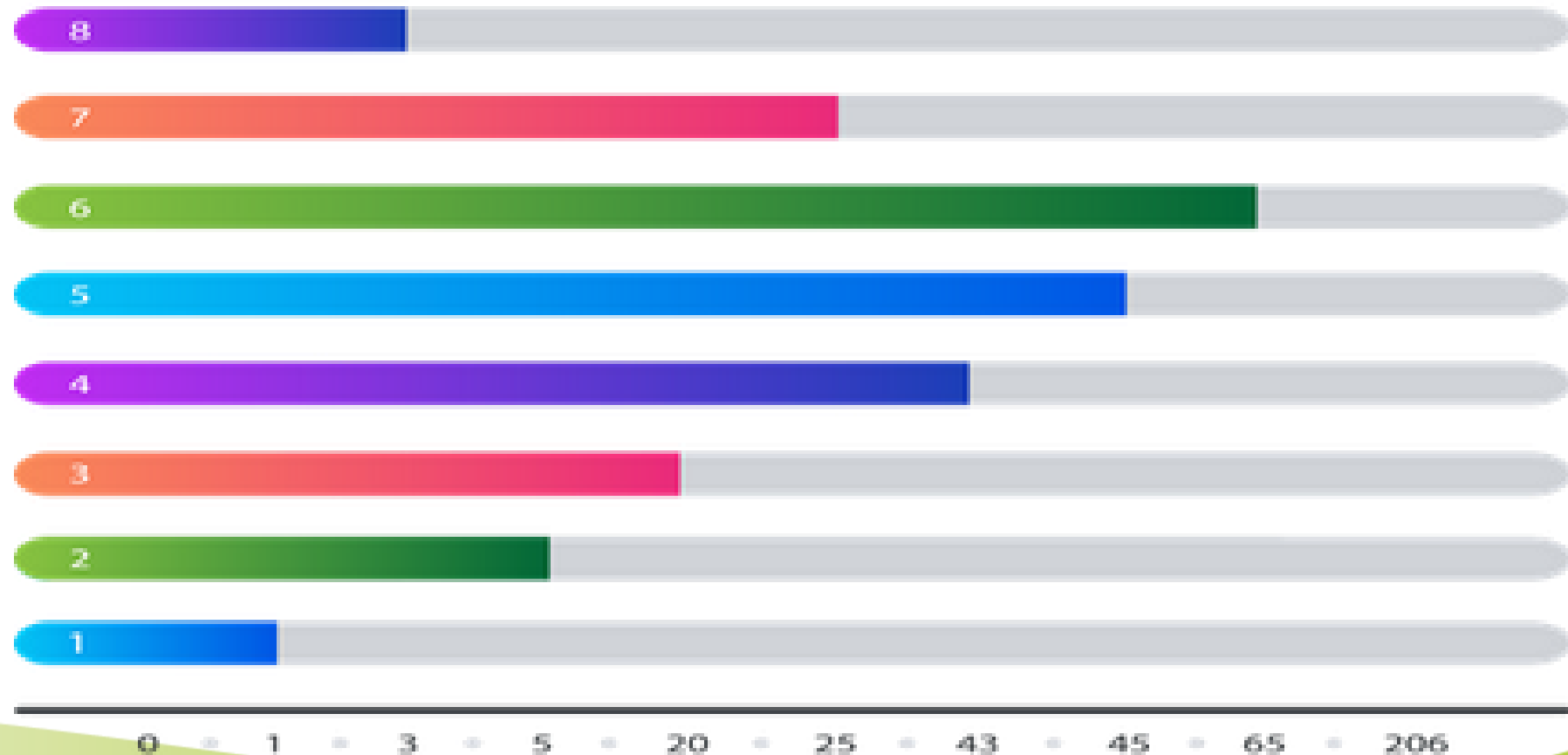
Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?





206 WP3 ANKETİNE VERİLEN YANITLAR (Türkiye)

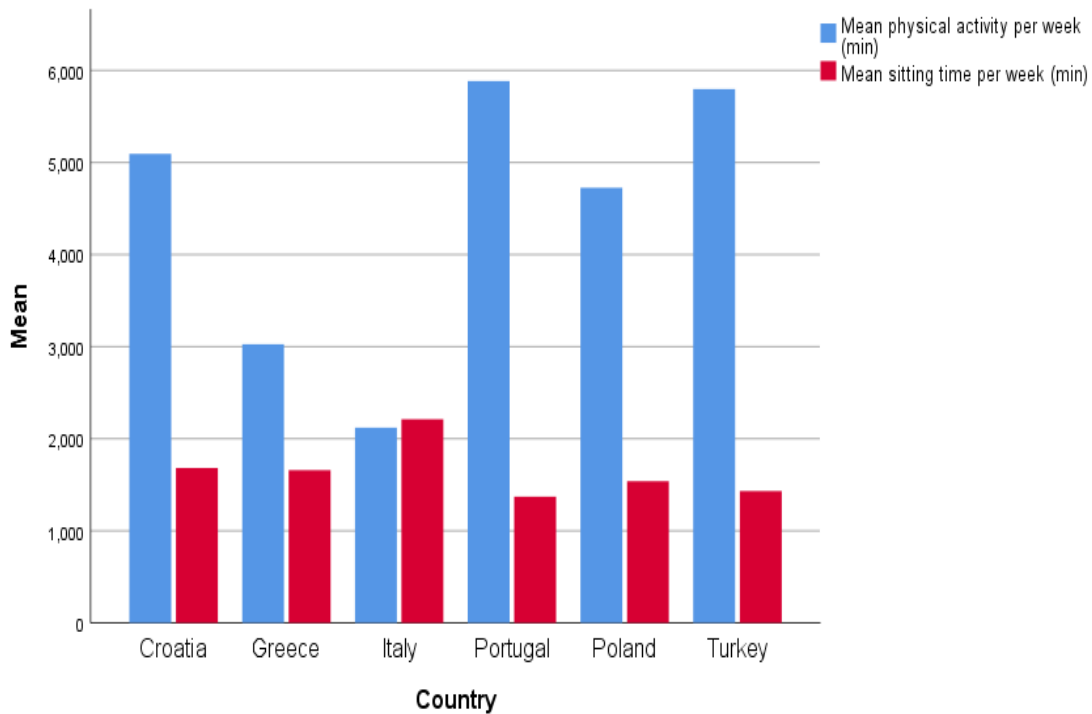
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



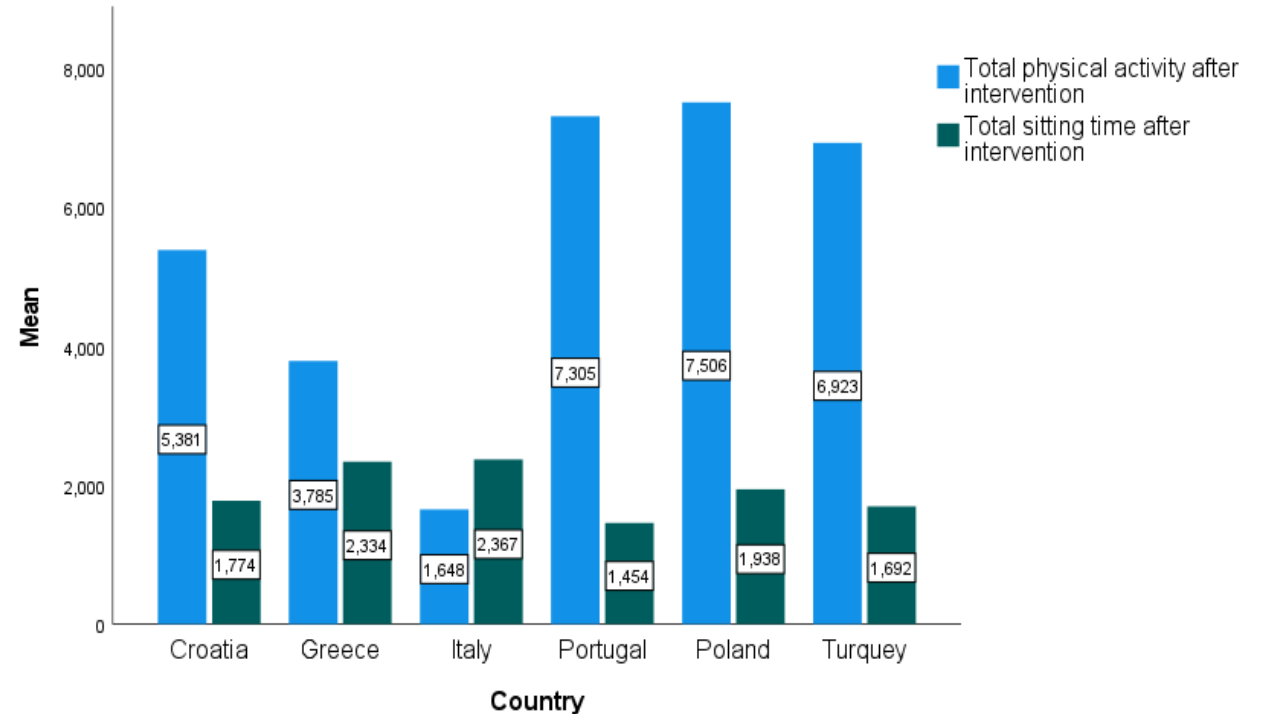


6 ortak ülkede müdahaleden önce ve sonra fiziksel aktivite ve oturma sürelerinin ortalamalarının karşılaştırması

Comparsian mean of physical activity and sitting time by countries



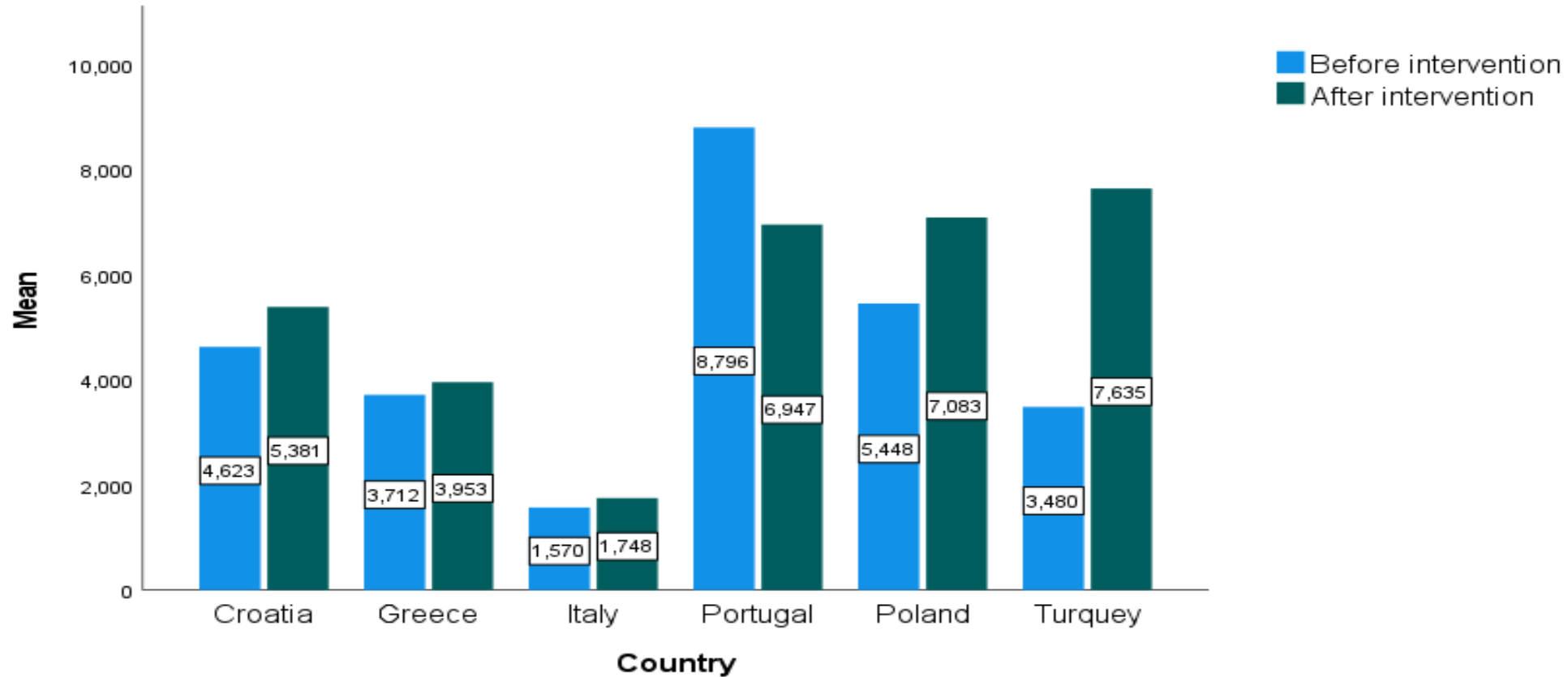
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





6 ortak ülkede müdahaleden önce ve sonra fiziksel aktiviteye ayrılan toplam zaman

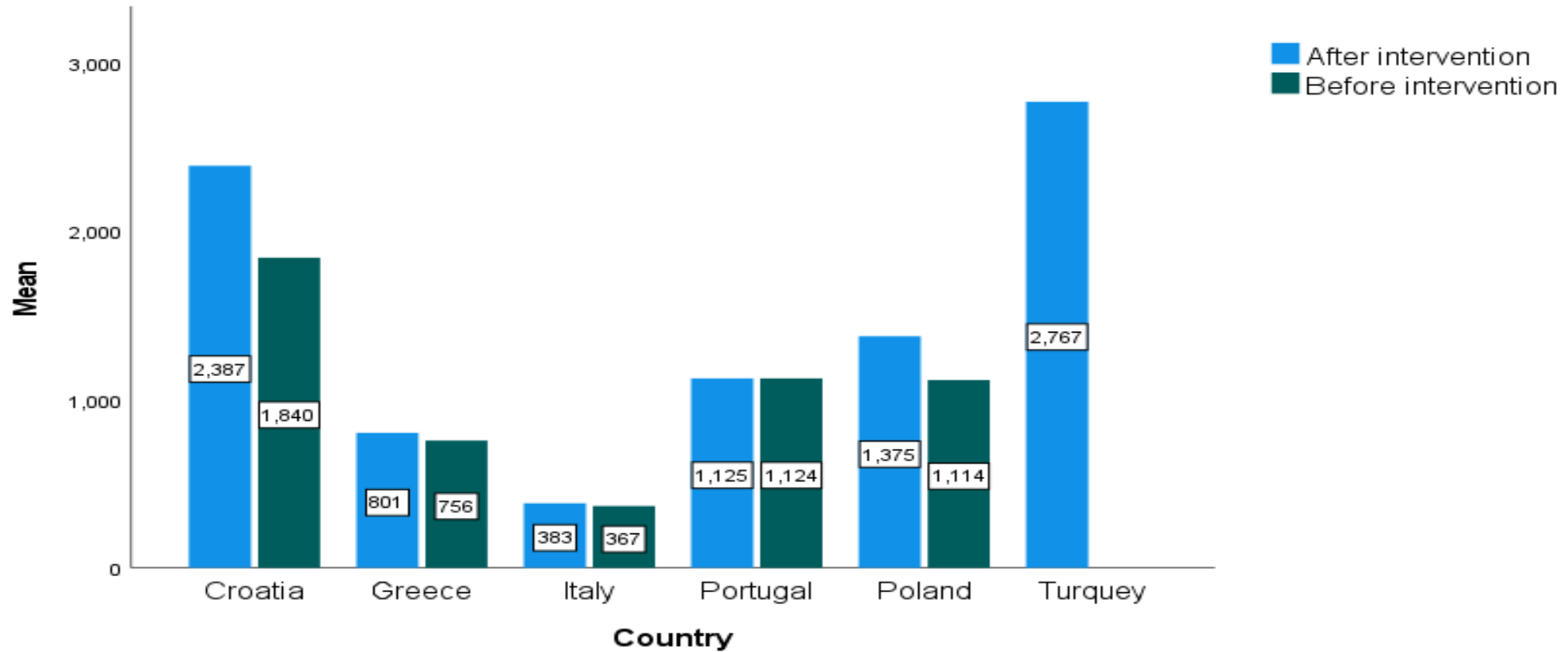
Total physical activity time (min) before and after the intervention





6 ortak ülkede müdahaleden önce ve sonra serbest yürüyerek geçirilen toplam zaman

Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





Aktivitelere ayrılan yüzde

%76,9



aktywność

LEKKA

- spanie lub leżenie
- siedzenie
- prasowanie
- sprzątanie i wycieranie kurzu

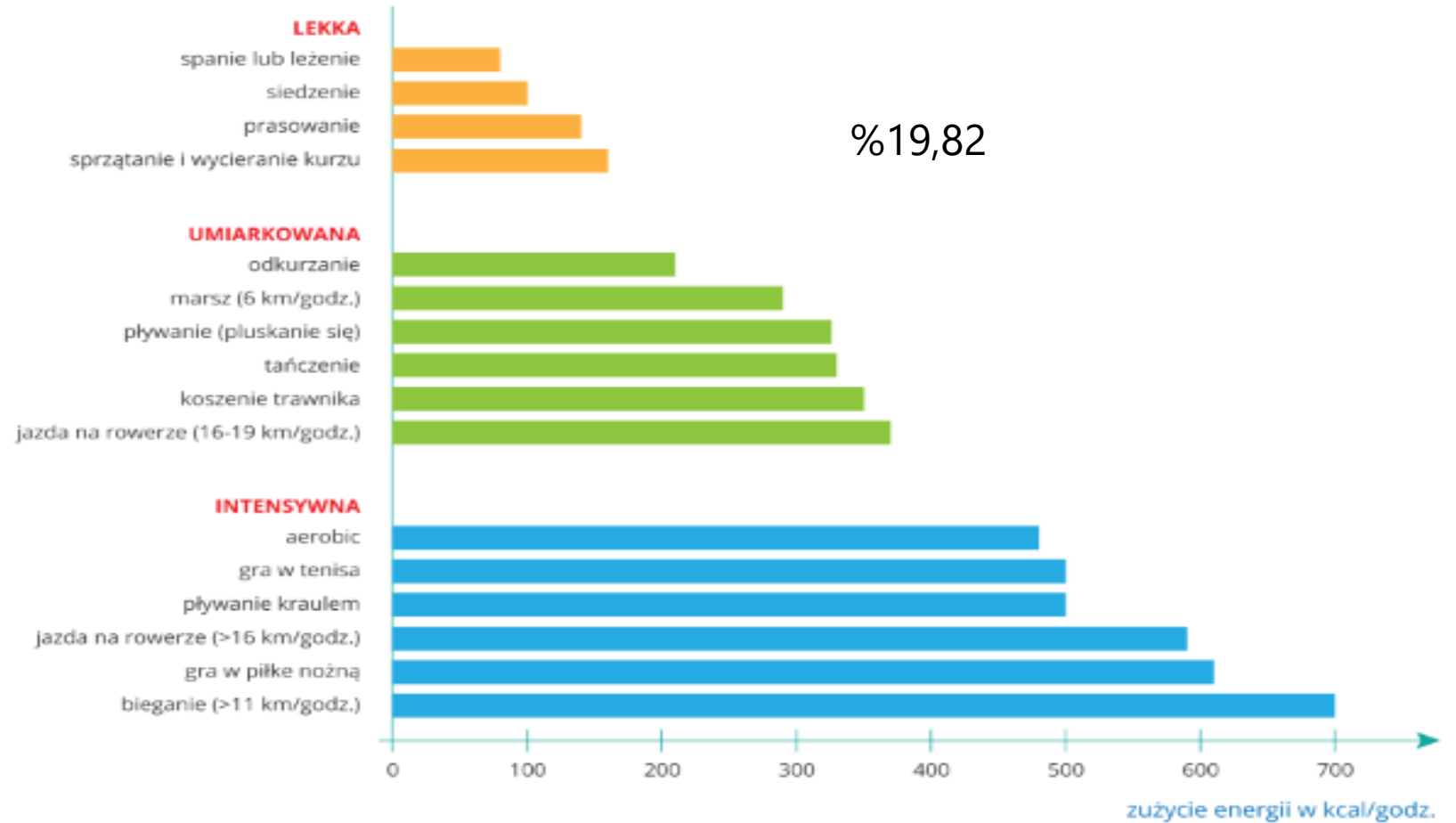
UMIARKOWANA

- odkurzanie
- marsz (6 km/godz.)
- pływanie (pluskanie się)
- tańczenie
- koszenie trawnika
- jazda na rowerze (16-19 km/godz.)

INTENSYWNA

- aerobic
- gra w tenisa
- pływanie kraulem
- jazda na rowerze (>16 km/godz.)
- gra w piłkę nożną
- bieganie (>11 km/godz.)

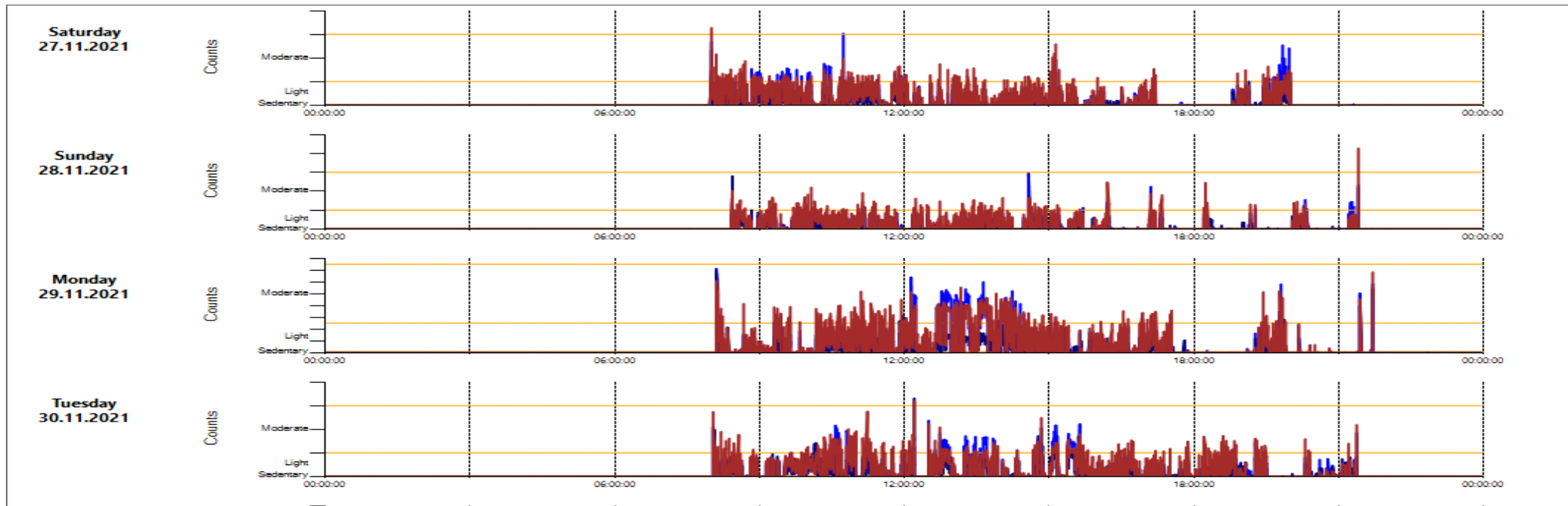
%19,82





Yüzdeler ve grafiklerle aktivite

% Oturarak	% Hafif	% Orta	% Yüksek	Toplam MVPA	% MVPA
%51,05	%43,12	%5,80	%0,04	36,25	%5,84
%68,59	%30,73	%0,68	%0,00	5,25	%0,68
%60,30	%32,18	%7,52	%0,00	53,25	%7,52
%60,34	%34,20	%5,46	%0,00	43,25	%5,46



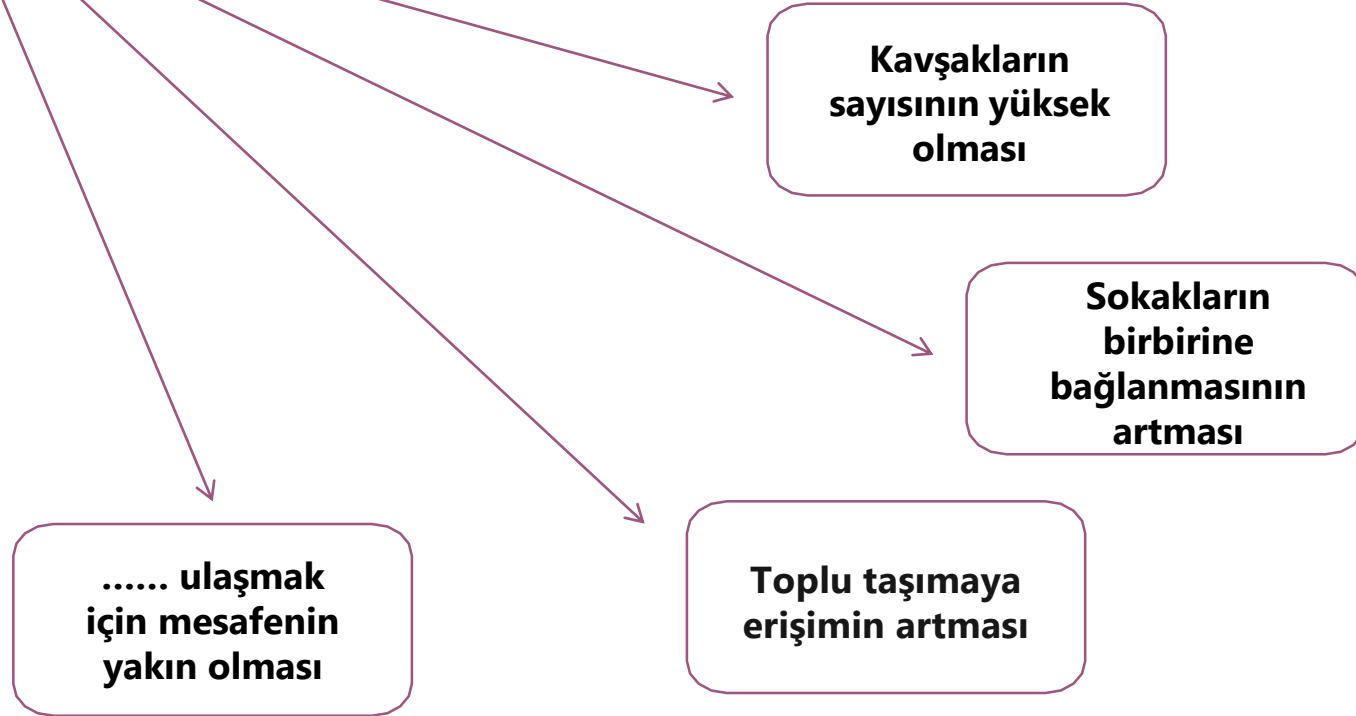


Aktif hareketliliğin faydaları

- Daha az trafik ve hava kirliliği
- Kardiyovasküler sağlık ve obezitenin azalması
- Bilişsel performans ve mekânsal farkındalık
- Bağımsızlık, olumlu duygular ve topluma dahil edilme
- Taşınan alışkanlıklar



Aktif hareketliliğin önündeki engeller



Projemizde çevreye ait pek çok özelliğin fiziksel sağlığın artmasıyla bağlantılı olduğu görülmüştür.





- **Yeterince egzersiz yapılmamasına bağlı 500 milyon kronik hastalık vakası.**
 - **Ülkeler fiziksel aktiviteyi desteklemek için politika planları yapıyor olabilir, ancak bu planların yalnızca %40'ı uygulanmaktadır ve %28'i fonlanmamaktadır.**
- **Eğer devletler nüfuslarının fiziksel aktivitesini cesaretlendirmek için önlemler almazsa, 2020-2030 arasındaki on yılda yaklaşık 500 milyon kişi yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle kalp hastalığı, obezite, diyabet veya bulaşıcı olmayan diğer hastalıklara yakalanarak dünya çapında sağlık sistemlerine yılda ilave 27 milyar dolar yük yaratacaktır.**



→ Bu durum, Dünya Sağlık Örgütü'nün her yaştan nüfusun fiziksel aktivitede bulunmasını artırmaya yönelik, ancak nüfusun egzersiz yapma kapasitesini de hesaba katan resmi programlar ve tavsiyeler hakkında 194 ülkeden verileri içeren raporunu önemle vurgulamaktadır.

→ Amaç, hastalıkları önlemek ve bulaşıcı olmayan hastalıklarla zaten yük altında bulunan sağlık sistemleri üzerindeki yükü azaltmak için nüfusun egzersiz yapma düzeylerini artıran politikaların uygulanmasını hızlandırmaktır.



DSÖ raporuna göre:

- ✓ Ülkelerin %50'sinden azında bir ulusal fiziksel aktivite politikası bulunmaktadır, ancak bu politikaların %40'ından azı uygulanabilir durumdadır.
- ✓ Ülkelerin yalnızca %30'u bütün yaş grupları için ulusal rehber ilkeler geliştirmiştir.
- ✓ Ülkelerin neredeyse tamamı yetişkinlerin fiziksel aktivitesini takip edecek bir sistem kurduklarını bildirmiştir. Ancak ülkelerin %75'i ergenlik çağındaki gençlerin fiziksel aktivitesini takip etmekte ve %30'dan azında 5 yaşından küçük çocuklara yönelik bir fiziksel aktivite programı bulunmaktadır.
- ✓ Ülkelerin %40'tan biraz fazlasında güvenle yürüyüş yapmak ve bisiklete binmek için yol tasarım standartları bulunmaktadır.

Ülkelerde fiziksel aktiviteyi artırmayı amaçlayan DSÖ Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı 2018-2030 ulaşımı iyileştirmek için daha güvenli yolların yapılması, **okullar, temel sağlık tesisleri ve işyerleri gibi önemli noktalarda daha çok fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi** gibi 20 politika önerisinde bulunmuştur.



Her dört Amerikalı yetişkinden birisi günde sekiz saatini oturarak geçirmektedir

Günde en az 7 saati oturarak geçiren insanların depresyon, bunama ve Alzheimer hastalığına yakalanma riski çok daha yüksektir

Hareketsiz bir hayat tarzı ölüm riskini %71 yükseltir

Hareketsizlik bazı kanser türlerine yakalanma riskini %66'ya varan oranlarda artırır

Kadınların fiziksel olarak hareketsiz kalma ihtimali erkeklere göre daha yüksektir

Bir seferde oturduğu yerden en fazla 30 dakika süreyle kalkmayan insanların ölüm riski daha uzun süre oturanlara göre %55 daha düşüktür



**Hareketsizlik düzeyleri
yüksek olan insanlarda
kardiyovasküler
hastalık riski %147
artar**

**Fiziksel Zindelik
konusunda ABD 168
ülke arasında 143.
sıradadır**

**Dünyada ölümlerin
%4,6'sı fiziksel
hareketsizlikle
bağlantılıdır**

**1950 yılından bu yana
oturarak yapılan işler
%83 artmıştır**

**Uzun süreler oturma
diyabet riskini %112
oranında artırmaktadır**



Her dört yetişkin Amerikalıdan biri günde sekiz saatten uzun zamanı oturarak geçirmektedir

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne (CDC) göre her dört Amerikalıdan biri **günde 8 saatten fazla** oturmaktadır. Bulgularının özeti aşağıda verilmiştir:

- ✓ Amerikalıların %25'i günün 8 saatten fazlasını oturarak geçirmektedir.
- ✓ %44'ü orta ila şiddetli fiziksel aktivitede bulunmadığını bildirmektedir.
- ✓ %11'i günde en az 8 saat oturmakta ve boş zamanlarında az miktarda fiziksel aktivite gerçekleştirmektedir.
- ✓ Yalnızca %4'ü günde 4 saatten az oturmakta ve aktivite de yapmaktadır.





Fiziksel aktivite düzeyleri Birleşik Krallık'ta azalmıştır

İngiltere'de erkeklerin %40'ından azında ve kadınların %28'inde fiziksel aktivite düzeyleri azalarak (USS Bilgi Merkezi 2008) İngiliz Hükümeti'nin haftada en az 5 gün 3-en az 30 dakika boyunca orta veya şiddetli aktivite yapılması ilkelerini karşılamayacak duruma inmiştir.

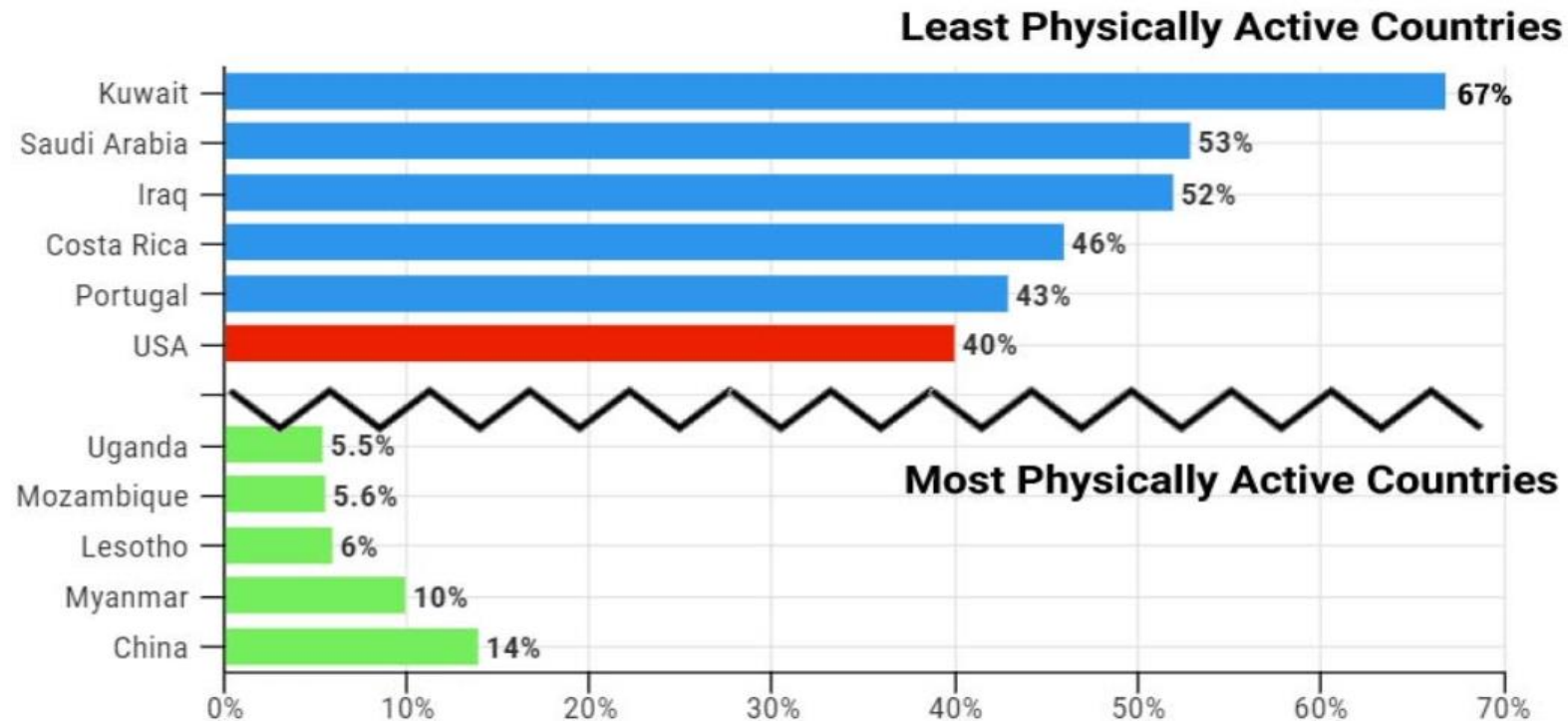
- ✓ 1985-1986 döneminde okula yürüyerek giden 5-10 yaş grubundaki çocukların yüzdesi (%67) ile 2006'da elde edilen rakamlara kıyasla (%52).
- ✓ Aynı dönemde okula arabayla giden ilkokul öğrencilerinin oranı %22'den %41'e yükselmiştir.
- ✓ İngiltere'de her bireyin yürüdüğü mesafe 1975-76 döneminde yılda 410 kilometreden 2006'da 323 kilometreye düşmüştür.



Hareketsiz hayat tarzı ölüm oranını %71 artırır

- ✓ 184.190 kişinin katıldığı bir çalışmada katılımcılar günün en az 6 saatini oturarak geçiren ve fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan insanların ölüm oranının %71 arttığını bildirmiştir.
- ✓ Bundan daha endişe verici olan, başka bir kapsamlı çalışmada haftada 4-7 saat şiddetli egzersiz yapıldığı zaman bile, günde 5-6 saat oturarak TV izlemenin ölüm oranını %50 artırdığının görülmesidir.
- ✓ Buradan çıkarılacak sonuç, fiziksel aktivitenin oturma etrafında şekillenen hareketsiz bir hayat tarzının olumsuz etkilerini tamamen gidermediğidir.





* Percentage of Population Not Meeting Minimum Recommended Physical Activity Guidelines

Source: UN Lancet Global Health

Compiled by ErgonomicTrends.com



Kadınların fiziksel olarak aktif olma ihtimali erkeklere göre daha düşüktür

- ✓ Kapsamlı bir BM raporuna göre kadınların yeterli oranda fiziksel aktivitede bulunmama ihtimali erkeklere göre daha yüksektir.
- ✓ Anketin uygulandığı 168 ülkenin 159'unda yetersiz fiziksel aktivitede bulunma erkeklere göre kadınlarda en az %10 daha yüksektir. 9 ülkede bu fark en az %20'ye çıkmaktadır.



Peki, uzun süre oturmanın ve hareketsiz bir hayat tarzının neden olduğu riskler nelerdir?

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), fiziksel hareketsizliği dünya çapında ölümler için en önemli dördüncü risk olarak tanımlamaktadır. Fiziksel hareketsizlik aşağıdakilerin nedenini açıklamaktadır:

- ✓ Dünya çapında ölümlerin %6'sı
- ✓ Kalp hastalıklarının %22'si
- ✓ Kolon kanseri vakalarının %22'si
- ✓ Diyabet ve hipertansiyon vakalarının %12'si



Bir seferde en fazla 30 dakika boyunca oturduğu yerden kalkmayan insanların ölüm riski daha uzun süre oturan insanlara göre %55 daha düşüktür

- ✓ Oturularak geçirilen süre erken ölüm riskini büyük oranda artırmaktadır.
- ✓ Bir seferde 30 dakika boyunca oturan kişilerin ölüm riski bir seferde daha uzun süre oturan kişilere göre %55 daha azdır.
- ✓ Bir seferde 90 dakikadan uzun süre oturan kişiler genelde iki kat yüksek ölüm riskiyle karşı karşıyadır



Hareketsiz bir hayat tarzı erken ölüme neden olabilir.

- ✓ Fiziksel aktivite yapılmamasıyla en çok ilgili olduğu tespit edilen durumlardan birisi kalp hastalığıdır.
- ✓ Hareketsizlik düzeyinin yüksek olması kardiyovasküler hastalık riskini %147 artırmaktadır.
- ✓ Günde 10 saatten uzun süre oturan insanların troponin düzeyleri daha yüksektir.
- ✓ Kardiyovasküler hastalık riskinin yüksek olmasının başka bir nedeni de obezitedir. İnsanlar ne kadar hareketsizse, kilolarını kontrol etmeleri o kadar zorlaşır (Patel vd., 2010).



Hareketsiz bir hayat tarzının aşağıdakilerle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir:

- ✓ Belirtisiz kalp hastalığı
- ✓ Bazı kanser türlerinde %66'ya varan risk
- ✓ Diyabet riskinde %112 artışof diabetes
- ✓ Ayrıca günde en az 7 saat oturan insanların depresyon, bunama ve Alzheimer hastalıklarına yakalanma riski çok daha yüksektir





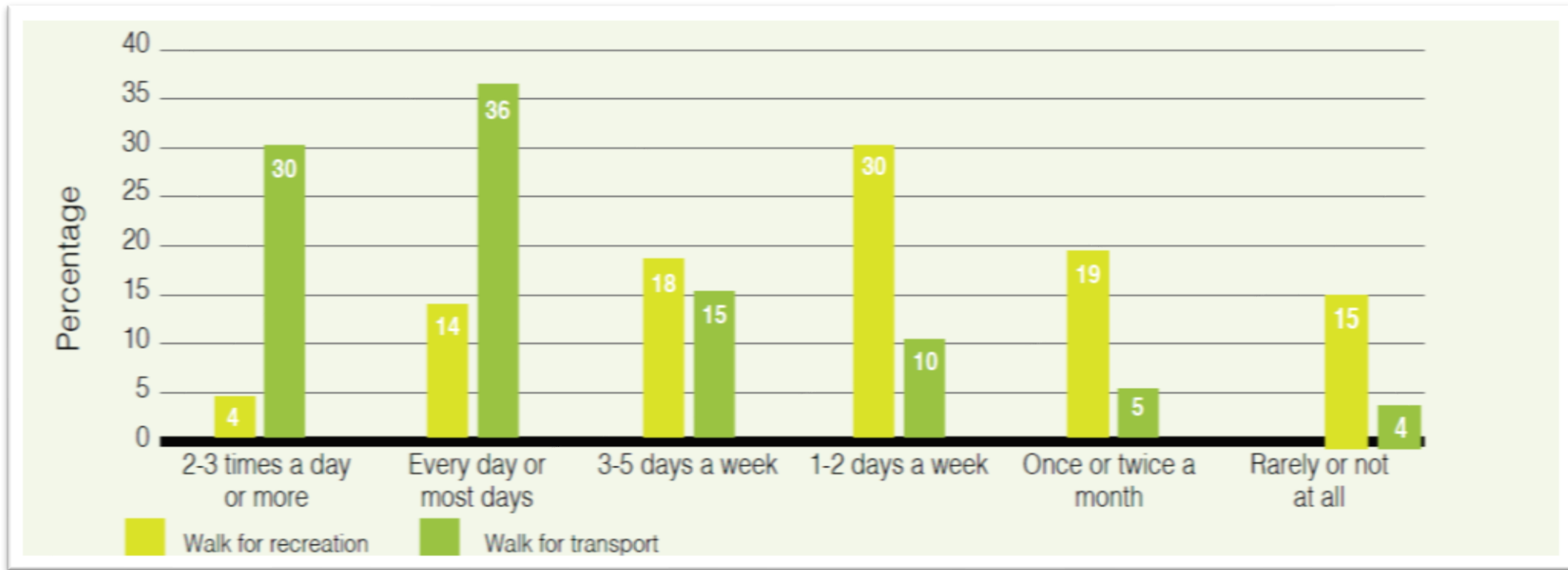
1950'den bu yana oturarak yapılan işler %83 oranında artmıştır

- ✓ Teknoloji nedeniyle, **aktif işler** artık robotlar tarafından yapılmakta veya otomasyonla gerçekleştirilmektedir. Bu durum insanların çoğunluğunun günümüzdeki hareketsiz hayat tarzına ve fiziksel hareketsizliğine büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır.
- ✓ **Amerikan Kalp Derneği** mevcut iş gücünün yalnızca **%20'sinin** fiziksel olarak aktif işler yaptığını bildirmiştir.
- ✓ Hareketsiz işler 1950'den bu yana **%83** artmıştır.





Boş zaman geçirme ve ulaşım için yürüme sıklığı



Boş zaman geçirme ve ulaşım için yürüme sıklığı



Hareketsiz hayat tarzının çözümü: her yarım saatte bir beş dakika yürüyüş

Gün boyunca ve işte, özellikle hareketsiz olduğu zaman düzenli olarak yürüme *kardiyometabolik göstergelerde önemli iyileşmeler* gerçekleşmesini sağlar.

Bir sandalye üzerinde geçirilen saatler – modern hayat tarzının bir özelliği – düzenli olarak egzersiz yapsak bile sağlığımızı tehlikeye atar.

Bu nedenle doktorlar bütün yetişkinlere *daha az oturmaları ve daha çok hareket etmeleri* tavsiyesinde bulunur.



Ancak sandalye üzerinde geçirdiğimiz bir günün etkilerini gidermek için ne sıklıkta ayağa kalkmamız gerekir? Ve ne kadar süreyle?

Bu soruya yanıt bulmak amacıyla birkaç çalışma yapılmıştır.

Columbia Üniversitesi'nde görevli fizyologlar tarafından yapılan yeni bir çalışma bu soruya bir yanıt vermektedir: ***uzun süreler oturulduğu zaman her yarım saatte bir beş dakika boyunca yürümek en zararlı etkilerden bazılarını giderebilir.***

Columbia Üniversitesi'nde davranış tıbbı alanında doçent doktor olan Keith Diaz liderliğinde yapılan çalışma Amerikan Spor Tıbbı Üniversitesi tarafından çıkarılan Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim dergisinde yayınlanmıştır.



"Küçük" egzersizler

Bir veya iki aktivite türünün araştırıldığı başka çalışmaların aksine, Diaz'ın çalışması beş farklı türde "küçük" egzersizi ele almıştır: oturularak geçirilen her 30 dakikanın ardından bir dakika yürüyüş yapma, 60 dakikadan sonra bir dakika daha yürüme; oturularak geçirilen her 30 dakikada bir beş dakika yürüme ve saatte bir beş dakika yürüme.

Diaz: *"Eğer yukarıdaki seçenekleri birbiriyle karşılaştırmamış ve egzersizlerin sıklığını ve süresini farklılaştırmamış olsaydık, en iyi egzersiz programı hakkında sadece tahminde bulunabilirdik,"* demektedir.

Çalışmada 11 yetişkin ergonomik sandalyelerde sekiz saat boyunca oturmuş ve yalnızca kendilerine yapmaları söylenen koşu bandında yürümek veya tuvalete gitmek gibi küçük egzersizler için ayağa kalkmışlardır.



Tansiyon ve şeker

Araştırmacılar her katılımcıyı takip ederek kendilerine söylenenden fazla veya az egzersiz yapmamalarını sağlamış ve **kardiyovasküler sağlığın** önemli göstergesi olan tansiyonlarını ve kan şekerlerini düzenli olarak ölçmüşlerdir.

Katılımcılar oturumlar sırasında bir laptopta çalışabilmiş, kitap okuyabilmiş, telefonlarını kullanabilmiş ve düzenli olarak yemek yemiştir.

Araştırmacıların tespit ettiği en uygun seçenek her 30 dakikada bir beş dakika yürümektir. Bu hareket sıklığı hem tansiyonu hem de kan şekerini önemli ölçüde düşüren tek sıklık olmuştur.

Ayrıca, bu yürüme program katılımcıların büyük yemeklere nasıl yanıt verdiği konusunda da önemli bir etkide bulunarak, **bütün gün oturmak karşısında kan şekeri zirvelerini %58 oranında düşürmüştür.**



Ve bir dakikalık "çalışmalar"

Gün içinde her 30 dakika başına bir dakika yürüyüşle kan şekeri düzeyinde orta düzeyde faydalar elde edilirken, 60 dakikada bir – bir dakika veya beş dakika boyunca – yürümenin herhangi bir faydası olmamıştır.

Bütün yürüyüş modelleri bütün gün oturmaya kıyasla tansiyonu 4 ila 5 mmHg ölçüşümde önemli oranda düşürmüştür.

Diaz, *"Bu, altı ay boyunca her gün düzenli olarak egzersiz yapılması durumunda bekleyeceğimiz azalmayla karşılaştırılabilir, önemli bir azalmadır,"* demiştir.

Araştırmacılar ayrıca test sırasında katılımcıların ruh hali, yorgunluk ve bilişsel performans düzeylerini periyodik olarak ölçmüştür. Saatte bir yapılan bir dakikalık yürüyüş dışındaki tüm yürüyüş modelleri, yorgunlukta önemli bir azalmaya ve ruh halinde önemli iyileşmelere yol açmıştır. Yürüyüş modellerinin hiçbiri bilişsel işlevi etkilememiştir.



Yorgunluğu ortadan kaldırır

Diaz, "*Ruh hali ve yorgunluk üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. İnsanlar kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan ve hoşlarına giden davranışları tekrar etme eğilimindedir,*" diye dikkati çekmiştir.

Columbia Üniversitesi'ndeki araştırmacılar araştırmalarına 25 farklı "dozda" yürüyüş ve birbirinden çok farklı özellikleri olan katılımcılarla devam etmiştir. Mevcut çalışmada katılımcılar 40 ila 60 yaş arasındadır ve çoğu diyabet veya yüksek tansiyon hastası değildir.

Sonuçta, araştırmacı "*şimdi bildiklerimiz en iyi düzeyde sağlık için günlük egzersizin ötesinde işyerinde düzenli olarak hareket etmeniz gerektiğini göstermektedir. Bu kulağa pek yapılabilir gelmese de, bulgular iş günü boyunca eşit olarak dağıtılan küçük 'dozlarda' yürümenin bile kalp hastalığı ve diğer kronik hastalık riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir,*" diye ifade etmiştir.



Pek çoğumuz içinde adımsayar bulunan akıllı saatler kullanıyoruz. Ancak görünüşümüze ve daha da önemlisi **sağlığımıza** faydalı olması için tam olarak kaç adım atmamız gerektiğini hiçbirimiz biliyor muyuz?

"İdeal sayının" günde 10.000 adım olduğunu okumuş olabiliriz. Ancak özellikle yoğun bir günde bunu gerçekleştirmek pek mümkün olmaz.

Ancak, "JAMA Beslenme, Obezite ve Egzersiz Ağı" dergisinde yayınlanan yeni bir çalışma daha gerçekçi bir hedef koymaktadır: çalışma günde 7.000 adım atarak erken ölüm riskini azaltacağımız ve uzun ve sağlıklı bir hayatın önünü açacağımız sonucuna varmıştır.



Massachusetts Üniversitesi'nde görevli bilim insanları 2005 ile 2018 yılları arasında **ortalama yaşları yaklaşık 45** olan kadınlar ve erkeklerden oluşan 2.110 kişinin katıldığı uzun vadeli bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların %3'ü ölmüştür. Uzmanlar **günde yaklaşık 7.000 adım atan** kişilerin **pek fazla yürümeyen kişilere göre erken ölüm riskinin %50-70 oranında azaldığını** gözlemlemiştir. Katılımcıların sağlık durumu üzerinde etkili olanın adımların hızı değil – sadece sayısı olduğu anlaşılmıştır.

Ancak günde 10.000'den fazla adım atan kişilerin yaşam süresi bakımından ilave bir fayda gördüğü gözlenmemiştir. Buna göre, her gün ne kadar çok yürürsek o kadar iyidir, ancak "abartmanın" gereği yoktur, en azından orta yaşlı olanlarımız için.



FIT-OLD

YÜRÜMENİN FAYDALARI



Saat başı sadece 2 dakika hareket etmek erken ölüm riskini %33 azaltabilir.

- Uzun süreli oturmanın olumsuz etkilerini gidermek saat başı sadece iki dakika ayırmaktan geçer.
- Oturularak geçirilen her bir saat için sadece iki dakika boyunca fiziksel aktivitede bulunmak (esneme veya yürüme) erken ölüm riskini %33'e varan oranda azaltır.



Günde 45 dakika boyunca tempolu yürüyüş gibi orta düzeyde egzersiz yapmak bize daha uzun ve sağlıklı bir ömür verebilir

- * Prestijli uluslararası bilim dergisi Circulation'da yakın dönemde yayınlanan yeni bir çalışmada, boş zamanda yapılan uzun süreli fiziksel aktivitenin zamanı ve yoğunluğu ile tüm nedenlerden ölüm arasındaki ilişki araştırılmıştır.
- * 116.221 kişiden alınan veriler analiz edilerek fiziksel aktivitenin süresi ve yoğunluğu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.
- * Bu çalışma 30 yıl boyunca on binlerce insanın gözlemlendiği bir bakış açısına dayandığı için çok önemlidir ve basit bir ifadeyle, günde 45 dakikalık tempolu yürüyüş gibi orta düzeyde egzersizin bile bize daha uzun ve sağlıklı bir ömür kazandırabileceğini göstermektedir.



- ❑ Uzun vadede haftada 75-149 dakika boyunca yoğun fiziksel aktivite yapan kişilerde tüm nedenlere bağlı ölüm oranının %19, kardiyovasküler hastalıktan ölüm oranının %21 ve kardiyovasküler olmayan hastalıklardan (kanser gibi) ölüm oranının %15 daha düşük olduğu bulunmuştur.
- ❑ Uzun vadede boş zamanlarında haftada 150-299 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapan kişilerde benzer şekilde, yani herhangi bir nedenden, kardiyovasküler hastalıktan ve kardiyovasküler olmayan hastalıktan ölüm riski %19 ila %25 daha düşüktür.



- ❑ 2 ila 4 kat daha yoğun egzersiz (150-299 dakika/hafta) yaptığını bildiren katılımcılar arasında %2 ila %4 ve orta yoğunlukta egzersiz (300-599 dakika/hafta) yaptığını bildiren katılımcılar arasında %3 ila %13 daha düşük ölüm oranı görülmüştür.
- ❑ Daha yüksek düzeyde egzersiz yapıldığında, herhangi bir nedenden, kardiyovasküler ve kardiyovasküler olmayan hastalıklardan (kanser gibi) ölüm veya zarar görme riskinin daha fazla azalmadığı görülmüştür.
- ❑ Araştırmacılar, boş zamanlarında haftada 150 ila 300 dakika yoğun egzersiz veya haftada 300 ila 600 dakika orta yoğunlukta egzersiz veya her ikisinin eşdeğer bir kombinasyonu yapıldığında daha düşük mortalite ile maksimum bağlantı kurulduğu sonucuna varmıştır.



**Yürümeli mi
koşmalı mı?**



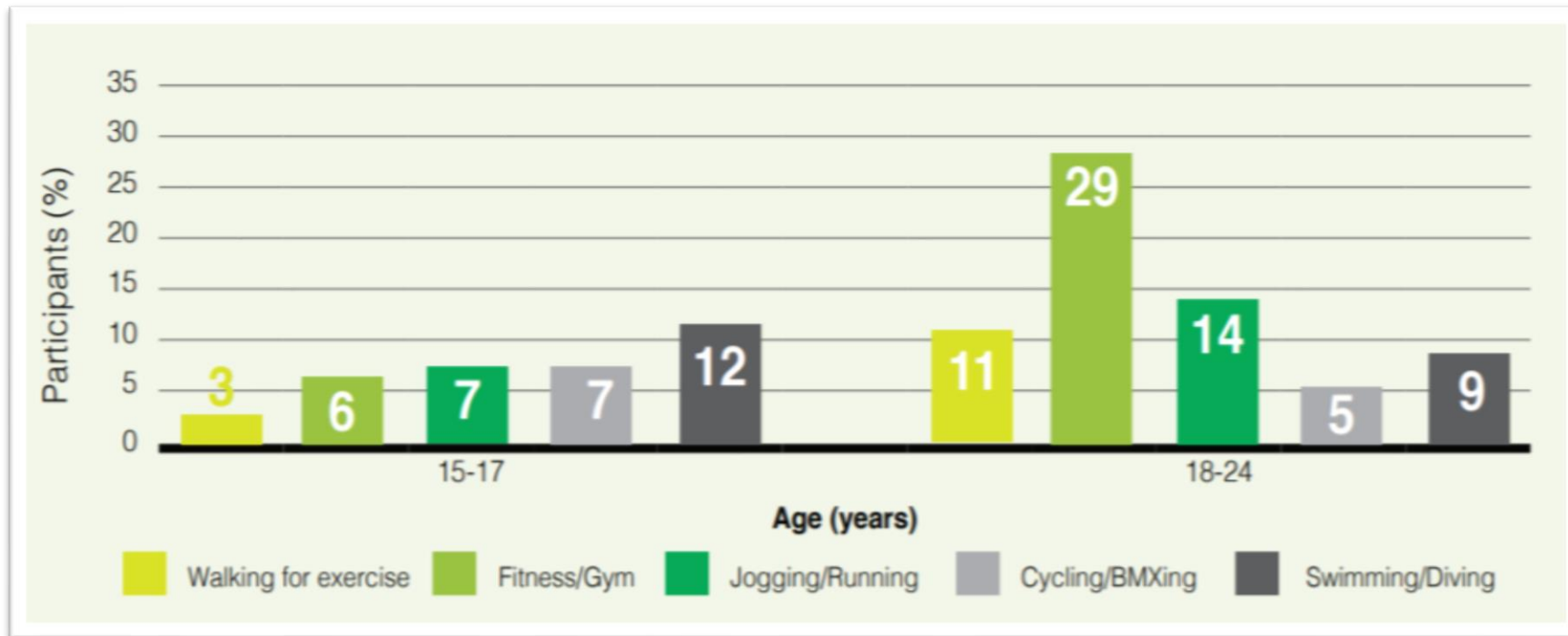
Yürümeli mi koşmalı mı?



- ✓ Aktivite aerobik olduğu sürece – yani nabızı hızlandırdığı ve insanların uzun süre hareket etmesine ve terlemesine neden olduğu sürece önemli değildir.



Boş zamanda gerçekleştirilen fiziksel aktivite olarak yürüyüş



Participation¹ in the top five forms of sport and physical recreation, Victoria

(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



Yürüyüş ve sağlık





Koşu aerobik egzersiz yapılmasını sağlar.

Sağlık ve zindelik açısından gerçekten harikadır. Ancak sağlıklı olmak için egzersiz yapmanın başka yolları da vardır.

Aslında, orta düzeyde egzersiz sağlık için çok faydalıdır — ve yürüyüş orta düzeyde bir egzersizdir.





**Neden yürümeli?
Neden olmasın!**



Neden yürümeli? Neden olmasın!

- **Amerikalılar için Fiziksel Aktivite İlkeleri** yetişkinlerin her hafta en az 150 dakika boyunca orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya 75 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite veya bunların eşit bir kombinasyonunu yapmasını önerir. İlkeler ayrıca çocukların ve ergenlik çağındaki gençlerin her gün en az 60 dakika boyunca aktif olmasını önerir. Bu ilkeleri takip etmek genel sağlığa katkıda bulunabilir ve kalp sağlığı, kanser veya diyabet gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- Yürüyüş yaparak, sağlık açısından faydasını görebileceğiniz fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilirsiniz. Yürümek herhangi bir özel beceri gerektirmez. Ayrıca spor salonu üyesi olmanız veya pahalı ekipman satın almanıza gerek olmaz.



Orta düzeyde egzersiz olarak yürüyüş

- ❖ Orta yoğunlukta fiziksel aktivite olarak yürüyüş 1990'larda dikkat çekmeye başlamıştır.
- ❖ Günde en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite (3-6 MET) yapılarak sağlık için önemli faydaları görülebilir (Hastalık Kontrol Merkezi (CDC) ve Amerikan Spor Tıbbı Üniversitesi ACSM, 1995).
- ❖ CDC/ACSM önerisinde ayrıca **en az 30** dakika boyunca yapılacak aktivitenin her biri en az 10 dakika süreli birden çok aktiviteyle de toplanabileceğini bildirmiştir.



Günde atılan 500 fazla adım 70 yaşındaki kalpleri kurtarır

Yeni bir araştırmaya göre, günde en fazla yarım kilometre daha çok yürüme, 70 yaş ve üstü kişilerde kalp hastalığı, inme ve kalp yetmezliği riskini azaltır.

Amerikan Kardiyoloji Derneği'nin Boston'da düzenlediği "Epidemiyoloji, Önleme, Hayat Tarzı ve Kardiyometabolik Sağlık Bilimsel Oturumlar 2023" konferansında sunulan bir araştırmanın erken sonuçlarına göre, günde sadece 500 adım daha atmak - yarım kilometreden daha az mesafe – kalp hastalığı, inme veya kalp yetmezliği riskinde %14'lük bir azalma ile ilişkilidir.



Pek çok yaşlı için 10.000 adım erişilemez bir hedeftir

Alabama Üniversitesi Birmingham Kamu Sağlığı Fakültesi'nde Epidemiyoloji alanında yardımcı doçent olarak görev yapan ve aynı zamanda bu yeni çalışmanın başyazarlarından biri olan Erin Dooley "*Adım sayısı bir kişinin ne kadar fiziksel aktivitede bulunduğu kolayca hesaplanmasını sağlar ve her gün birkaç fazla adım atmanın yaşlı insanlarda kardiyovasküler vaka yaşanması riskini azalttığını görmüş bulunuyoruz*" demiştir. Dooley sözlerine şöyle devam etmiştir: "*Ancak, bugüne kadar yapılan çoğu çalışmada kendine günde en az 10.000 adım atma hedefi koyan genç yetişkinler ve orta yaşlı insanlar üzerinde konu alınmıştır – bu hedefe ulaşmak daha ileri yaştaki insanlar için mümkün olmayabilir.*"



Çalışmanın "profili"

İkinci analizdeki katılımcılar devam eden ARIC (Topluluklarda Ateroskleroz Riski) çalışmasına katılan 15.792 yetişkinin oluşturduğu büyük çalışma grubunun bir parçasıdır. Yeni çalışmada 2016-2017 döneminde ARIC kapsamında toplanan sağlık verileri değerlendirilerek her gün atılan adım sayısı ile kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmacılar özellikle kalçalarına attıkları adım sayısını sayan akselerometre (pedometre benzeri bir cihaz) takan 452 kişinin verilerini analiz etmiştir. Katılımcılar ortalama 78 yaşında olup %59'u kadındır.



Ortalama adım sayısı 3.500

Gönüllüler cihazı en az üç gün boyunca, günde en az on saat süreyle takmış ve günde ortalama olarak attıkları adım sayısı 3.500 olarak tespit edilmiştir.

3,5 yıllık takip süresi boyunca katılımcıların %7,5'i koroner kalp hastalığı, felç veya kalp krizi gibi bir kardiyovasküler sistem problemi yaşamıştır.



Kardiyovasküler rahatsızlık riskinde önemli azalma

Analize göre, günde 2.000'den az adım atan kişilere göre günde yaklaşık **4.500 adım artan gönüllülerin kardiyovasküler rahatsızlıkla karşılaşma riskleri %77 azalmıştır**. Günde 2.000'den az adım atan yaşlı insanların %12'sine karşı günde yaklaşık 4.500 adım atan yaşlılarının %3,5'i bir kardiyovasküler rahatsızlık yaşamıştır. Aynı zamanda, çalışma bir kişinin her gün attığı ilave 500 adımın kardiyovasküler rahatsızlık riskini %14 azalttığını göstermiştir.



Yarım kilometreden kısa fazladan yürümenin pek çok faydası

"Yaşlandıkça fiziksel aktiviteyi iyi düzeyde sürdürmek önemlidir, ancak her gün kaç adım atacağımız konusunda belirlediğimiz hedefler ulaşılabilir olmalıdır. Neredeyse her yarım kilometrelik fazladan yürüyüşün veya 500 adımın kalp sağlığı için çok büyük faydalar sağladığını keşfettik," diyen Dr. Dooley sözlerine şöyle devam etmiştir: *"Yoğun fiziksel aktivitenin önemini hafife almak istemsek de, yaşlı insanları günlük adım sayılarını biraz artırmaya teşvik etmenin de önemli kardiyovasküler faydaları olabilir. 70 yaşın üzerindeyseniz, günde fazladan 500 adım atmaya çalışarak başlayın."*



Yürüyüş türleri



Yürüyüş türleri

- Koşu bandında yürüyüş
- Alışveriş merkezinde yürüyüş
- Doğa yürüyüşleri
- Arazi yürüyüşü
- Kuzeyli yürüyüşü
- Güç yürüyüşü
- Parkta yürüyüş
- Yarış yürüyüşü
- Şehirde yürüyüş





Yürüyüş Türleri

- Çoğu yetişkin için saatte 3 ila 4 mil hızda tempolu yürüyüş.
- En az sıklık ("haftanın çoğu günleri," en az günde bir defa ve haftada beş gün).
- Her gün en az süreyle (30 dakika).
- Her aktivite için en az süre (10 dakika).
- En düşük yoğunluk (orta yoğunluk) (*Lee ve Buchner 2008*).





Neden Yürüyüş Yapmalı;

- ✓ Yürüme maliyeti en düşük ve en kolaylıkla erişilebilir fiziksel aktivite şekillerinden birisidir.
- ✓ Nadiren fiziksel yaralanmaya yol açar ve her yaştan, hiç fiziksel aktivite yapmamış insanlar da dahil herkes tarafından benimsenebilir.
- ✓ Araştırmalar yürümenin başka fiziksel aktivite şekillerine göre daha yüksek seviyede takip edildiğini göstermiştir.



Takip ettiğiniz rota yürünebilirlik testini geçiyor mu?

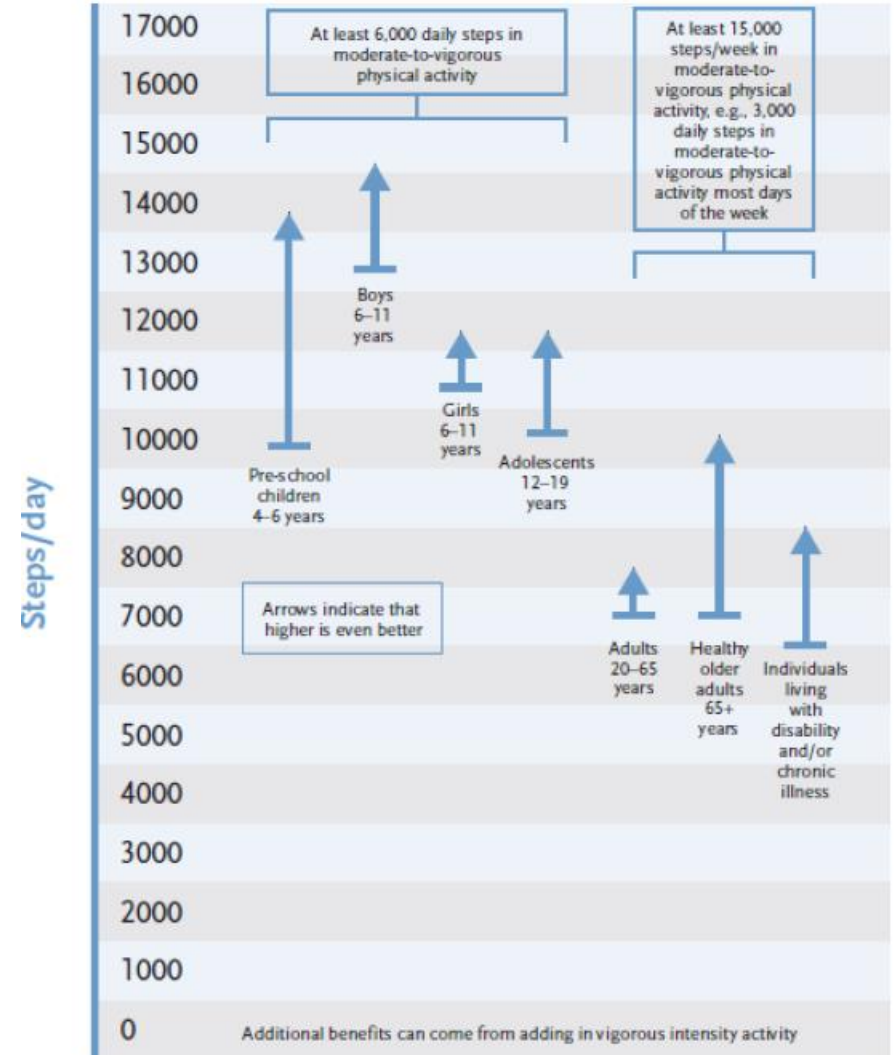
- Yürüyecek yeriniz var mıdır?
- Cadde geçmek kolay mıdır?
- Araba kullanıcıları iyi davranmakta mıdır?
- Yaya geçitlerini kullanmak ve kaldırımlardan ya da banketlerden trafiğe karşı yürümek gibi güvenlik kuralları takip etmek kolay mıdır?
- Yürüyüşünüz hoş ve güvenli midir?





Günde kaç adım yeterlidir;

- Yetişkinler genellikle günde 4.000 ila 18.000 adım arasında yürürler. Geleneksel kırsal topluluklar bu ölçeğin üst ucunda yer alırken, hareketsiz, obez yetişkinler ölçeğin alt ucunda olacaktır.
- Daha yaşlı yetişkinler ve özel gruplar (kronik rahatsızlıkları ve engelleri olan bireyler dahil), sırasıyla günde ortalama 2.000–9.000 adım ve 1.200–8.800 adım arasında atmaktadır.
- 6 ila 12 yaş arasındaki çocuklar genelde olarak günde ortalama 10.000 ila 16.000 adım atarken, ergenlik çağındaki gençler günde yalnızca ortalama yaklaşık 8.000 ila 9.000 adım atarlar.





Ne kadar aktifsiniz?

Araştırmacılar ayrıca, aktivite seviyelerine göre sınıflandırdıkları yetişkinler için pedometre ile belirlenen fiziksel aktivite eşikleri oluşturmuşlardır:

- < 2.500 adım/gün (hareketsiz – **temel aktivite**)
- 2.500–4.999 adım/gün (**sınırlı aktivite**)
- 5.000–7.499 adım/gün (**düşük aktivite**)
- 7.500–9.999 adım/gün (**biraz aktif**)
- 10.000–12.499 adım/gün (**aktif**)
- ≥12.500 adım/gün (**çok aktif**)



Yürümeyle ilgili tavsiyeler bireyin yaşına bağlıdır.



Fiziksel Aktivite Nedir?

- Fiziksel aktivite, "iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareketi" kapsayan geniş bir terimdir. Bu nedenle fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve günlük yaşam aktivitelerini içerir. Günlük yaşam aktiviteleri arasında bahçe işleri, merdiven çıkma, köpek gezdirme, ev işleri ve bazı mesleki aktiviteler sayılabilir.
- **Egzersiz** fiziksel aktivitenin altında bir alt sınıftır ve genelde orta ila yüksek yoğunlukta planlanmış büyük kas aktivitelerini kapsar.



- **Egzersiz** genelde sağlık, fiziksel sağlık, ağırlık yönetimi, “kendini iyi hissetme”, eğlenme ve iyi vakit geçirme gibi belirli hedeflere ulaşmak için gerçekleştirilir. Ayrıca grup veya bireysel ortamlarda, resmi veya teklifsiz olarak ve düzenli derslerin verildiği bir fitness tesisinde, evdeki egzersiz alanında veya fitness yürüyüşü yapabileceğiniz bir yerleşim alanında gerçekleştirilebilir.
- Bu yerler egzersize başlamak ve devam ettirmek açısından bazı anlamlar içerir.



Egzersiz Yapmanın Faydaları

1. Stres, endişe ve depresyonu azaltma
2. Özgüveni artırma
3. Sosyal çevreye olumlu "bakış" (Sosyalleşme)
4. Zor zamanlarda akli "meşgul etme"
5. Daha sağlıklı vücut ve zihin
6. Pozitif "Spor/Role Modelin" kullanılması
7. Rahatlama, sakinleşme
8. Sağlıklı rekabet ederek pozitif duygular yaratma
9. Bakış açılarını, hisleri ve duyguları ifade etme fırsatı



İnanılmaz sonuçlar için günde beş dakika yeter

Egzersiz yapmak enerjiyi artırır, kalori yakar ve kronik hastalıkların neden olduğu komplikasyonları en aza indirir.

Faydaları iyi biliniyor olsa da, ne kadar seviyor olsak da, takvimimizin yoğun olduğu ve spor salonuna girmeye zaman bulamadığımız günler olabilir.

Eğer siz de bu durumdaysanız, günde sadece 5 dakika egzersiz yapmanın yeterli olduğunu hatırlayın. Yani evde kısa bir çalışma yapmak veya koşuya çıkmak için biraz zaman ayırırsanız buna pişman olmazsınız.



Beş dakikalık egzersiz bize ne katkıda bulunur?

Her egzersiz programında olduğu gibi kilit olan istikrardır. Bu nedenle gününüzün büyük bir kısmını egzersiz yapmaya ayırmak için baskı hissetmek yerine, uzmanlar beş dakikalık mini bir çalışma bile olsa mümkün olduğunca zaman ayırmaya çalışmanızı tavsiye eder.



Açlığı azaltır

Egzersize bir defa uzun zaman ayırmak yerine çalışmanızı gün içinde birden fazla kısa bölüme ayırmak da aynı derecede etkilidir.

Obesity dergisinde yayınlanan bilimsel bir çalışmada her gün bir saat egzersiz yapan bir grup insan (grup bir) her gün 12 defa 5 dakikalık egzersizler yapan başka bir grupta (grup iki) karşılaştırılmıştır. Her iki grupta da birbirine yakın sonuçlar elde edilmiştir.

Ancak, aralıklı egzersiz grubundaki kişilerin (grup iki) egzersiz yapmayanlara göre gün içinde daha büyük bir doygunluk hissi yaşamaları ilginçtir – kendilerini %32 daha doymuş hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu nedenle gün içinde istedikleri zaman beş dakikalık egzersizler yapan katılımcılar kendilerini daha doymuş hissetmişlerdir.



Daha uzun (ve daha iyi) yaşarsınız

Amerikan Kardiyoloji Üniversitesi Dergisi'nde yayınlanan bilimsel bir çalışmaya göre, günde beş ila on dakika koşmak ömrünüzü uzatır. Yaygın olarak gerçekleştirilen bu fiziksel aktivitenin aktif olarak koşan kişilerde kardiyovasküler hastalıklar ve başka nedenlere bağlı ölümleri %29 ila %50 azalttığı görülmüştür.

Bu nedenle sağlık göstergeleriniz iyi seviyelerde olsa bile üzerinize spor kıyafetlerinizi geçirin ve sadece beş dakikalığına koşu yapın. Bu kısacık zamanda gerçekten büyük faydasını göreceksiniz.



Ya yoğunluğu beş dakika daha artırırsanız?

Utah Üniversitesi, Amerikan Sağlığı Geliştirme Dergisi'nde yayınlanan bilimsel bir çalışmaya göre, belli bir seviyenin üstündeki yoğunlukta kısa süreli egzersiz yapmanın kilonuz üzerinde tavsiye edilen en az on dakika egzersiz yapmak kadar etkisi bulunmaktadır. Buna göre, beş dakikanın size gerçekten faydası olabilir.

Çalışmayı gerçekleştiren araştırmacılara göre kilo almayı önlemek için aktivitenin yoğunluğu süresinden daha önemlidir. Bu düşünceyle, kısa süreli bile olsa "yoğun" aktivite sağlık durumunuzu geliştirmek için olumlu bir etki yapabilir.



Yürüyüş yapmanın her nedenle ölüm üzerindeki etkisi

Yakın zamanda 400.000 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada günde yalnızca **15 dakika** boyunca yapılan **orta şiddette egzersizin** (tempolu yürüyüş dahil) sağlık üzerinde önemli faydaları olabileceği, **beklenen yaşam sürenizi üç yıla varan sürelerde uzatabileceği** bulunmuştur. Her gün 12 dakika daha fazla egzersiz yapmak bütün nedenlerle gerçekleşen ölüm oranlarını yüzde 4 daha azaltmaktadır.

Haftada 20 km yürüyüş ölüm riskinde en önemli şekilde azalmayla ilişkilendirilirken haftada 2,5 saat tempolu yürüyüş, yüzde 19'luk bir azalma ile ilişkilendirilmiştir.



Yürüyüş yapma ve her nedenle gerçekleşen ölümler arasında bir ilişki bulunmakta, bu oran yürüyüş egzersizlerinin sıklığı ve uzunluğuna göre yüzde 19–30 arasında değişmektedir.

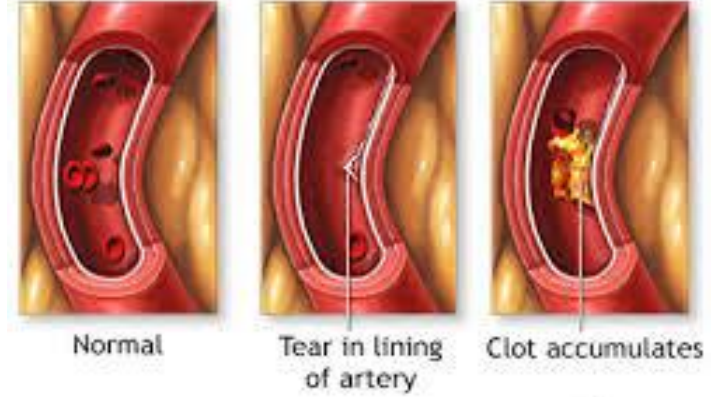
Yetişkinler için genelde önerilen fiziksel aktivite haftada en az beş defa 30 dakika yürüyüş yapmak olmakla birlikte, tempolu yürüyüşün sağlık üzerindeki faydaları bu seviyenin çok altında görülmeye başlanır.



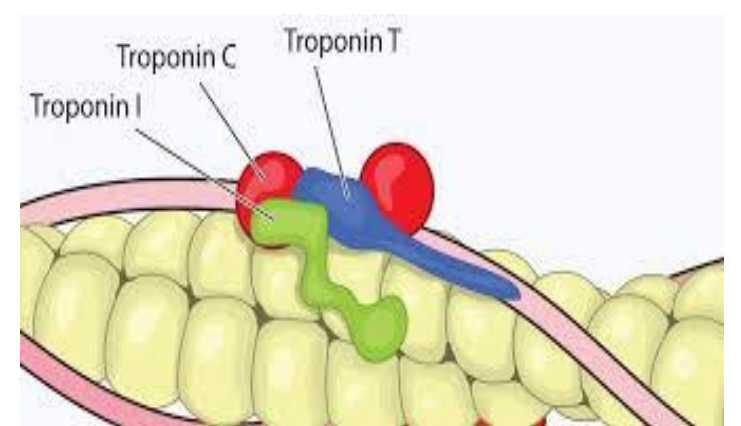
Belirtisiz kalp hasarı

Sedentary Behavior and Subclinical Cardiac Injury (Hareketsizlik ve Belirtisiz Kalp Hasarı) adındaki araştırmaya göre, bütün gün oturmak troponin birikmesine neden olabilir. Bu, kalp kası hücrelerinin zarar gördükleri zaman salgıladığı bir proteindir (*Harrington vd., 2017*). Kalp krizine neden olmasa da, yüksekliği nedeniyle araştırmacılar bu durumu "belirtisiz kalp hasarı" olarak tanımlamıştır.

Progression of plaque build-up
in coronary artery



ADAM



Normal Troponin Seviyeleri Nasıl Korunur

Yazan [Jillian Levy, CHHC](#) 28 Aralık 2019



Hareketsizlik bazı kanser türlerine yakalanma riskini %66'ya varan oranda artırır

Hareketsizlik aşağıdakiler gibi pek çok kanser türü riskinin artmasıyla ilişkilidir:

- Kolon kanseri riskinde %24 artış
- Rahim kanseri riskinde %66
- Akciğer kanseri riskinde %21

Ayrıca, hareketsiz geçirilen süredeki her iki saatlik artış kolon kanseri riskini %8, rahim kanseri riskini %10 ve akciğer kanseri riskini %6 artırmaktadır.

Araştırmacılar hareketsiz olarak gerçekleştirilen aktivitelere yapından baktığı zaman, TV izlemek kolon kanseri riskini %54 ve rahim kanseri riskini %66 artırmasıyla ortaya çıkmıştır (*Schmid ve Colditz, 2014*).



Uzun süre oturma diyabet riskindeki %112 artışla ilişkilidir

- Hareketsizlik kişinin glukoz seviyelerinde olumsuz etkiye neden olarak insülin direncini artırır.
- Sıklıkla ve uzun süre hareketsiz kalmak diyabete yakalanma riskinizi %112 artırır.
- Araştırmacılar farklı kronik hastalıklar içinde diyabetin oturarak geçirilen uzun süreyle ilgisi en güçlü olan durum olduğunu söylemektedir (Wilmot vd., 2012).



Günde en az 7 saati oturarak geçiren insanların depresyon, bunama ve Alzheimer hastalıklarına yakalanma riski çok daha yüksektir

- Günde en az 7 saat boyunca oturmak depresyon riskini günde en fazla 4 saati oturarak geçiren insanlara göre %47 artırmaktadır. Kan dolaşımının azalması endorfin, dopamin ve serotonin gibi mutluluk veren hormonların alıcılara ulaşmasını zorlaştırmaktadır (van Uffelen vd., 2013).
- Düzenli egzersiz yapılmaması ve oturularak geçirilen sürenin uzunluğu bunama ve Alzheimer hastalığıyla da ilişkilidir.
- Hareketsiz hayat tarzı Alzheimer hastalığına yakalanma riskini 12 kata varan oranda, APOE e4 geni taşıdığı için genetik yatkınlığı olan insanlara eşit oranda artırır.



Her gün yirmi dakika egzersiz yapılması orta yaşta hastaneye kaldırılma riskini azaltır

Egzersiz yapmanın faydaları nelerdir.

İngiliz-Amerikan ortaklığıyla yeni yapılan büyük bir araştırmaya göre en az 40 yaşındaysanız ve düzenli olarak egzersiz yapıyorsanız, böylece yalnızca fiziğinizi korumakla kalmaz, bir hastalık nedeniyle hastaneye kaldırılma riskinizi de azaltmış olursunuz.

Bu araştırmayı Amerikan tıp dergisi "JAMA Network Open"da yayınlayan Dr. Eleanor Watts'ın liderliğinde, araştırmacılar yaşları 42 ila 78 arasındaki 81.717 yetişkine ait verileri analiz etmiştir. Fiziksel egzersiz süresinin pnömoni, felç, diyabet komplikasyonları, tromboz, demir eksikliği anemisi, bağırsak polipleri, şiddetli idrar yolu enfeksiyonları ve başka nedenlerle hastaneye kaldırılma riskiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.





Egzersiz yapmanın faydalı etkileri

Günde yalnızca 20 dakika boyunca egzersiz yapmanın sonraki yedi yıl içinde – sağlık problemine göre – hastaneye kaldırılma riskini %4 ila (bağırsak polipleri durumunda) %23 arasında (diyabetin eden olduğu komplikasyonlar durumunda) azalttığı bulunmuştur. İdrar yolu enfeksiyonları ve safra kesesi hastalıkları nedeniyle hastaneye kaldırılma riskinde de büyük bir azalma olmuştur.

"Araştırmalar fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemini, akciğer ve kalp fonksiyonlarını geliştirirken iltihaplanmayı azaltabildiğini göstermektedir," demiştir Dr. Watts.

Uzmanlar hafta boyunca en az 150 dakika orta-şiddetli egzersiz veya 75 dakika boyunca şiddetli egzersiz yapmayı tavsiye etmektedir. Yeni çalışmanın verdiği en önemli mesaj "***hemen her aktivite hareketsizlikten daha iyidir***" şeklindedir.



Yürüyüş yapmanın bulaşıcı olmayan hastalıklar (NCD'ler) üzerindeki etkisi



Tip 2 diyabet

Kardiyovasküler sağlık

Ve diğer NCD'ler



Yürüyüş yapmanın NCD'ler (bulaşıcı olmayan hastalıklar) üzerindeki etkisi

Tip 2 diyabet

Yürüyüş yapmanın aşağıdaki faydaları olduğu görülmüştür:

- Tip 2 diyabet riskini önemli derecede azaltmak;
- Her gün en az 1,5 kilometre yürüyen diyabet hastası yetişkinlerin bütün nedenlerle ölme riski hareketsiz yetişkinlerin karşılaştığı riskin yarısından daha azdır;
- Tip 2 diyabet hastası yetişkinlerde zindeliği artırmak (kalp ve dolaşım sistemi);
- Oruç tutulan zamanda ve yürüyüşün ardından kandaki şeker seviyesini etkili olarak kontrol etmek.



Yürüyüş yapmanın NCD'ler (bulaşıcı olmayan hastalıklar) üzerindeki etkisi

Kardiyovasküler sağlık

Yürüyüş yapmanın aşağıdaki faydaları olduğu görülmüştür:

- Süre, mesafe, harcanan enerji ve hızın sonucu olarak (yani faydalar doza karşı duyarlıdır – yürüyüş yapma miktarı arttıkça faydalar artar) KVH riskini (özellikle iskemik felç için) azaltır;
- Haftada sadece bir saat yürüyüş yapmak koroner kalp hastalığı riskini azaltır (aşırı kilolu olan, sigara içen veya kolesterolü yüksek kişiler dahil)
- Haftanın beş günü 30 dakika yürüyüş yapmak koroner kalp hastalığı riskini yüzde 19 azaltabilir;



Yürüyüş yapmanın NCD'ler (bulaşıcı olmayan hastalıklar) üzerindeki etkisi

Kardiyovasküler sağlık (devam...)

Yürüyüş yapmanın aşağıdaki faydaları olduğu görülmüştür:

- Tansiyonu düşürür. Ancak ne yoğunlukta yürüyüş yapmanın tansiyona en büyük faydası olduğunu tespit etmek için daha çok araştırmanın yapılması gereklidir;
- En yüksek aerobik kapasite ve aerobik dayanıklılığı artırır;
- Kiloyu, vücut kitle indeksini, vücut yağ oranını ve bel çevresini azaltır;
- HDL ('iyi') kolesterolü artırır;
- Kas direncini artırır



Yürüyüş yapmanın NCD'ler (bulaşıcı olmayan hastalıklar) üzerindeki etkisi

Diğer NCD'ler

Yürüyüş yapmanın kanser, kronik akciğer hastalığı, artirit ve bel ağrısıyla ilişkili olduğu görülmüştür:

- Kronik akciğer hastalığı olan kişilerin acil olarak hastaneye kaldırılma riskini yarıya indirir;
- Artirit hastası insanlar için aerobik kapasite ve işlevsel egzersiz yapma kapasitesini artırır;
- Artirit hastası insanlar için ağrı riskini bir ile üç çeyrek oranında azaltır;
- Bel ağrısı tedavisi üzerinde düşük ila orta etkisi bulunur;



Yürüyüş yapmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri

Yürüyüş yapmanın aşağıdaki etkileri olduğu tespit edilmiştir:

- **Minör stresle bağlantılı endişenin fiziksel belirtilerini azaltma;**
- **Daha ileri yaştaki yetişkinler kendi hızlarını kendileri ayarladıkları zaman bildirdikleri enerji seviyelerinin yükselmesi;**
- **Uyku kalitesinin artması;**
- **Tip 2 diyabet hastası bireyler için duygusal tepkilerin (yani zevk) ve sonuçta psikolojik iyiliğin artması;**



- **Okulda bilişsel performansın artmasıyla ilişkilidir;**
- **Yaşlı bireylerin bilişsel işlevlerini geliştirir (esneme ve kuvvet artırmaya göre);**
- **Bilişsel performansı geliştirir ve daha yaşlı insanlar arasında bilişsel zayıflamayı azaltır;**
- **Hipokampüsün ve prefrontal kompleksin boyutunu büyümesi hafıza için faydalı etkiler doğurur.**



Yürüyüş yapmanın psikolojik sağlık üzerindeki etkileri

Belirli özellikler taşıyan toplumsal bağlamda yürüyüş yapmanın psikolojik faydaları tespit edilmiştir:

- Açık hava (yeşillik ve su) ve yürüyüş yapma kırsal ortamda ruh sağlığı zayıf olan yetişkinler için daha büyük duygusal ve bilişsel onarıcı etkiye sahiptir.
- İngiliz ruh sağlığı hayır cemiyeti MIND, yaptığı küçük 'yeşil egzersiz' (açık havada fiziksel egzersiz) araştırmasında bahçivanlık, doğal kaynakları koruma, bisiklete binme ve yürüyüş yapma gruplarına katılan kişilere sorular sormuştur. Ankete katılan kişilerin yüzde 90'ı yeşil egzersizin fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu hissettiklerini söylerken çok daha yüksek bir oranı, yüzde 94'ü ruh sağlıklarını ve psikolojik iyiliklerini geliştirdiğini hissettiğini bildirmiştir.





Yeşil alanlarda yürüyüş yapmak

- Çevre fiziksel faaliyetleri kolaylaştırmak ve hareketsizliği azaltmakta önemli bir rol üstlenir.
- Yürüyüş yapma, egzersiz yapma, boş zamanı değerlendirme, seyahat, arkadaşlık, dinlenme ve iyileşme gibi pek çok amaca hizmet edebilir.
- Yeşil alanlarda yürüyüş yapmak doğada zaman geçirirken egzersiz yaparak daha sürdürülebilir bir seçenek sunabilir.





Bir araştırmada İngiltere'nin doğusunda bulunan ve doğal ve tarihi değeri olan dört farklı Ulusal Miras alanında yürüyüş yaptıktan sonra **özsaygı ve ruh halinde** gerçekleşen değışikliklerin değerlendirilmesi üzerinde durulmuştur. Aktiviteden hemen önce ve aktivitenin hemen ardından özsaygı ve ruh halinin standart ölçüleri uygulanmıştır.

Bu alanlardan ayrılan ziyaretçilerin özsaygı puanları yeni gelen kişilerin puanlarından önemli ölçüde yüksek olmuş ve ruh halleri de ciddi ölçüde gelişmiştir. Öfke, depresyon, gerginlik ve akıl karışıklığı da önemli ölçüde azalmış ve enerji artmıştır.



Fiziksel aktivitenin önündeki engeller



Fiziksel aktivitenin önündeki engeller

Var olan etkili yürüyüş programlarını kullanma ve yenilerini geliştirme fiziksel aktivitenin önündeki engelleri kaldırma ve çeşitliliği olan topluluklar da dahil pek çok topluluk içinde kamu sağlığını geliştirme potansiyeline sahiptir.

Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller (Lattimore, vd., 2011)

Hava (çok soğuk, çok sıcak, çok fırtınalı)	Sosyal desteğin olmaması
Çevrenin güvenliği. Suçtan korkma	Egzersiz yapma becerisinin veya deneyiminin olmaması
Yaralanmaktan korkma	Tuvaletlerin bulunmaması veya temiz olmaması
Kaynakların veya bir spor salonu ya da sağlık kulübüne erişimin olmaması	



Yürüyüş yapmanın önündeki engelleri aşmak

- Hangi etmenler insanların daha çok yürüyüş yapmasını teşvik eder;

Zevkle yürünecek yeni ve daha iyi yollar (%74)

Kısa mesafelerde yürümenin otobüse binmekle aynı zamanı alacağını bilmek (%73)

Bölgede daha fazla tesisin bulunması (%61)

Transport for London, Attitudes to Walking 2011 Yaklaşım
(Londra'da Ulaşım, Yürümeye Yaklaşım)



Yürüyüş yapmanın önündeki fiziksel engeller

Çok hızlı akan trafik

Oturacak yerlerin az olması

Hava kirliliği / egzoz gazları

Yürüyüş yapacak güzel yerlerin olmaması (ör. Yeşil alanlar)

Yürüyüş yollarının / kaldırımların olmaması

Çok fazla basamak çıkılması

Hava



Yürüyüş yapmanın önündeki kişisel engeller

Güvenli olmaması: yaralanma,
suça maruz kalma (özellikle
karanlıkta) ve kaybolma
korkusu

Sıkılmak

Zamansızlık

Yorgunluk

Ailenin destek olmaması

Zinde olmama / sağlık
problemleri

Bazı kültürler egzersiz
yapmanın kız çocukları/kadınlar
için uygun olmadığını
düşünebilir



Yürüyüş yapmayı mümkün kılan fiziksel etmenler

Yürüyüş yollarının sayısının ve kalitesinin artması

Mühendislikte geliştirmeler

Hava soğukken günün ortasında ve sıcak iklimlerde sabah erken veya akşamları yürüyün

Hava engel oluyorsa, uygun kıyafetler alma

Parklara banklar yerleştirmek gibi tesislerde geliştirmeler yapma



Yürüyüş yapmayı mümkün kılan kişisel etmenler

**Bulunduğu alanda yürüyüş
yapma**

Daha çok yürüyüş yapma

**Başka insanlarla yürüyüş
yapma**

**Sosyal medya üzerinden
yürüyüş gruplarına katılarak**

**Kısa mesafelerde yürümek
sandığınızdan daha hızlı
olabilir**

**Köpek gezdirmek güçlü bir
teşvik olabilir**

**Küçük hedeflerle başlayın –
yürüyüş yaparken bile**



Yürüyüş yapmanın teşvik edilmesi

Genç insanlar arasında boş zamanlarda yürüyüş yapmayı özendirerek mesajlar aşağıdaki noktalar üzerinde durmalıdır:

- Yürüyüş yapmanın psikolojik ve sosyal açıdan iyileştirici faydaları.
- Yürüyüş yapmanın esnekliği, kolaylığı ve düşük maliyetli olması.





Yürüyüş yapmanın teşvik edilmesi

Genç insanlar arasında boş zamanlarda yürüyüş yapmayı özendirecek mesajlar aşağıdaki noktaların üzerinde durmalıdır:

- a. Yürüyüş yapmanın maliyetini, kolaylığını, sağlık, çevre ve topluluk açısından faydalarını vurgulamalı.
- b. Yürüyüş yapmanın aşağıdakiler üzerindeki çeşitli etkilerini takdir etmeli:
 - i. Çocuklar, ergenlik çağındaki gençler, genç yetişkinler ve yaşlılar.
 - ii. Kadınlar ve erkekler.
 - iii. Boş zamanlarda ve ulaşım için yürümek.
 - iv. Yürüyüş yapmanın farklı amaçları, zamanları ve yerleri.
- c. Yürümeden sağlanacak avantajları artırmak ve yürüyüş yapmanın önündeki engelleri en aza indirmek için yürümenin, araba ve toplu taşıma kullanmanın avantajlarının ve dezavantajlarının anlaşılmasına dayalı olmalı.
- d. Genç insanların ulaşım için yürümeye karar vermesini etkileyebilecek sistemsel ve yapısal baskılar ve toplumsal bağlamı iyi tanımalı.



Yürüyüş yapmanın teşvik edilmesi

- ❑ Kadınların, özellikle spor yapmayan kadınların mahallelerinde yürüyüş yapmasını ve yerel toplulukla iletişim kurmasını teşvik edecek ve destekleyecek, yerel ortamlarda uygulanabilecek bir program geliştirme.
- ❑ Yürüyüş yapma "alışkanlığını" geliştirmek veya korumak için aktif seyahat programları geliştirmek için uzmanlar ve/veya yaşlı danışmanlık programlarıyla birlikte çalışma.
- ❑ Bu, toplumsal etkileşimi artırmayı amaçlayan programları (ör. "yürüyüş arkadaşları" programları) tamamlayabilir.



SUNUMUN SONUNA GELDİK!

Zaman ayırdığınız için teşekkürler..

ve YÜRÜMENİN faydalarını sakın unutmayın...!!