



Daha Fazla Yürümek İçin Öneriler

“Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık açısından önemi büyüktür. Bireyleri birçok hastalıktan korur ve çeşitli hastalıkların tedavi edilmesinde oldukça etkilidir. Günümüzde fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve teknolojiye bağlı gelişmeler ile yaşam koşullarının kolaylaşması giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi ile toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır. Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır. Sağlığı korumak için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir. Ancak bireyler yoğunluk, zaman yetersizliği ve artan iş temposu gibi sebeplerden ötürü hareketsiz yaşam sürdürebilmektedir. **Yürüyüş yapmak** ise tüm yaşta bireyler için en yaygın ve kolay uygulanabilen fiziksel aktivitedir. Yürüyüş yapmak özellikle obeziteye ve kronik rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltır. Ülkemizde 3-4 Ekim günleri **yürüyüş** günü olarak kutlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlığın koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi için günlük aktivitelerin yanı sıra yetişkin yaş grubunda haftanın 5 (beş) günü en az 30 dakika; 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. Fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmemizde yürüyüş önemlidir.

Daha Fazla Yürümek için Öneriler

- Yürüyün (konuşarak, müzik dinleyerek).
- Merdivenleri tercih edin.
- Varsa köpeğinizi yürütün.
- Arkadaşlarınızla birlikte yürüyün veya kendinize biraz zaman ayırın.
- Öğle yemeği molasında yürüyün.
- Aracınızı gideceğiniz yerden daha uzağa park edin.
- Toplu taşıma araçları kullanıyorsanız bir veya iki durak erken inin ve yolun geri kalanını yürüyün.
- Akşam yemeğinden sonra TV karşısında oturmak yerine ailenizle yürüyüşe çıkın.
- Günlük işlerinizi kendiniz yapın.
- Bir adım sayar ile adımlarınızı sayın.”

Kaynak: Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü Basın Birimi