

Nordik (Kuzey) Yürüyüşün Sağlık ve Rekreasyonel Faydaları

Hilal Kılınç¹ -
Murat Tutar²

Özet

Nordik yürüyüş hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyilik hali açısından birçok fayda sağlayan, son yıllarda dünya çapında popülerliği artan bir rekreasyon aktivitesidir. Bu bölümde, nordik yürüyüşün bireylerin fiziksel performansına, kardiyorespiratuvar sistemlerine, kas-iskelet sağlığına ve genel yaşam kalitesine etkileri ele alınmaktadır. Ayrıca aktivitenin sosyal boyutu, doğayla etkileşim ve grup dinamikleri bağlamında incelenmiştir. Yeşil egzersiz kavramı ile ilişkilendirilen nordik yürüyüş, bireylerin stres düzeylerini azaltmak, bilişsel performansı artırmak ve sosyal bağlılığı güçlendirmek için etkin bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bölümde, mevcut bilimsel çalışmaların bulgularına dayanarak nordik yürüyüşün farklı yaş ve demografik gruplar üzerindeki etkileri de tartışılmıştır. Sonuç olarak, nordik yürüyüş yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve çevresel boyutlarda da önemli bir rekreasyon faaliyeti olarak görülmektedir.

Giriş

Nordik yürüyüş, rekreasyonel etkinlikler arasında giderek popülerleşen ve hem fiziksel hem de psikososyal faydaları bilimsel olarak desteklenen bir egzersiz türüdür. Özellikle yaşlı bireyler, kronik hastalığı olanlar ve fiziksel

- 1 Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, kilinc.hilal@deu.edu.tr. Orcid Id: 0000-0003-1946-6073
- 2 Dr., İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, tutarmurat@gmail.com, Orcid Id: 0009-0009-1726-7581

olarak hareketsiz kişiler için erişilebilir, güvenli ve etkili bir aktivite olarak öne çıkar (Mathieson, 2014; Tschentscher, 2013). Nordik yürüyüş, ellerde taşınan özel yürüyüş çubukları ile yapılan, tüm vücut kaslarını çalıştıran bir fiziksel aktivitedir ve son yıllarda Avrupa'dan dünya geneline yayılan popüler bir rekreasyon aktivitesi haline gelmiştir (Annerstedt vd., 2013; Ağılönü vd., 2023). Bu aktivite, ilk olarak 1990'lı yıllarda Finlandiya'da kayak antrenmanı sırasında geliştirilmiş ve kısa sürede yaygınlaşmıştır (Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Sosyolojik açıdan incelendiğinde, Nordik yürüyüş sadece bir spor dalı değil, aynı zamanda boş zaman aktiviteleri ve sağlıklı yaşam tarzının bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Bowler vd., 2010). Sunarken bireylere doğayla etkileşim imkânı sunarken kullanılan çubuklar üst ve alt ekstremiteler kaslarının koordineli şekilde çalışmasını sağlayarak klasik yürüyüşten farklı fizyolojik kazanımlar sağlar (Coon vd., 2011). Aktivite, her yaş grubundan ve fiziksel kapasiteden bireyler tarafından uygulanabilir olmasıyla da rekreasyonel açıdan kapsayıcı bir nitelik taşır (Shin, Parab & Relf, 2015).



Resim 1. Nordik Yürüyüşü (Kaynak: <https://www.amazon.com.tr>)

Nordik yürüyüşün evrenselliği, onu hem amatör hem de profesyonel düzeyde uygulanabilir kılar; bireyler parkta, ormanda veya dağlık alanlarda yürüyüş yapabilir, ayrıca ulusal ve uluslararası yarışmalara katılabilirler (Rogerson vd., 2016). Aktivitenin düşük maliyetli olması, kolay öğrenilebilir teknikleri ve güvenli yapısı, toplumun geniş kesimleri tarafından benimsenmesini kolaylaştırmaktadır (White vd., 2019). Ayrıca grup yürüyüşleri sosyal etkileşimi artırır, topluluk bağlarını güçlendirir

ve katılımcılara sosyal destek sağlar (Fjortoft, 2001). Bu yönüyle Nordik yürüyüş, yalnızca fiziksel sağlık için değil, psikososyal refah ve toplumsal uyum açısından da önemli bir rekreasyon aracıdır (Hartig vd., 2014). Sosyolojik perspektiften bakıldığında, Nordik yürüyüşün yaygınlaşması, spor sosyolojisinde “herkes için spor” olarak nitelendirilen kapsayıcı ve demokratik bir anlayışı temsil eder (Kahn, Severson & Ruckert, 2008). Katılımcılar, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi veya ekonomik durum gibi farklı sosyodemografik özelliklere sahip olabilir; ancak aktiviteye katılım, bireylerin sağlık, doğa ve sosyal değerler bağlamındaki motivasyonlarıyla ilişkilidir (Mowen, Graefe & Manning, 2008). Bu bağlamda, Nordik yürüyüş bir rekreasyon aktivitesi olarak değerlendirildiğinde, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, kültürel ve değer temelli boyutları da barındırır (Putnam, 2000).

Tablo 1. Nordik Yürüyüşün Sağlık ve Rekreasyonel Faydaları

Etki Alanı	Bulgular/Faydalar	Kaynaklar
Kardiyovasküler Sağlık	Kan basıncı, kolesterol, VO2max iyileşmesi	Liu vd., 2024; Nagyova vd., 2020
Kas-İskelet Sistemi	Kas gücü, denge, yürüme mesafesi artışı	Juříková vd., 2020; Roy vd., 2020
Ruh Sağlığı ve Sosyalite	Yaşam kalitesi, sosyal destek, motivasyon artışı	Zurawik, 2020
Rekreasyonel Katılım	Her yaşa uygun, doğada, düşük yaralanma riski	Cokorilo vd., 2022

Nordik yürüyüş, çok yönlü sağlık faydaları, düşük bariyerli katılım imkânı, doğayla etkileşim ve toplumsal bağları güçlendirme özellikleri ile modern rekreasyon uygulamalarının öne çıkan örneklerinden biridir. Bu özellikleri, onu hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşamın destekçisi yapan unsurlardır (Barton & Pretty, 2010; Li, 2010). Ayrıca, fiziksel aktiviteye dair değerlerin sosyal yapı ile etkileşimi, Nordik yürüyüşün sosyolojik açıdan da incelenebilir bir fenomen olmasını sağlar. Bu nedenle, bu kitap bölümünde Nordik yürüyüşün rekreasyon bağlamında ele alınması hem bireysel sağlık hem de toplumsal etkileşim boyutlarını kapsamaktadır.

Fizyolojik ve Sağlık Boyutu

Nordik yürüyüş, kardiyovasküler sistem üzerinde belirgin faydalar

sağlar; kalp atım hızını düzenler, dolaşım sistemini destekler ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir (Borg & Lönnroth, 2017). Aynı zamanda solunum sistemi kapasitesini artırır, akciğer fonksiyonlarını iyileştirir ve oksijen tüketimini optimize eder (Laukkanen vd., 2019). Kas ve eklem sistemine olan etkisi, alt ve üst ekstremité kaslarının eşit şekilde çalışmasını sağlayarak motor koordinasyonu ve dengeyi geliştirir. Özellikle yaşlı yetişkinlerde, düşme riskini azaltmak ve kas kaybını önlemek için etkili bir yöntem olarak önerilmektedir (Tschentscher vd., 2013). Nordik yürüyüşün metabolik etkileri de dikkat çekicidir. Düzenli uygulandığında enerji tüketimini artırır ve kilo kontrolüne katkı sağlar. Metabolik hızın yükselmesi, özellikle abdominal yağlanmanın azaltılmasına ve obezite ile ilişkili risk faktörlerinin düşürülmesine yardımcı olur (Church vd., 2010). Ayrıca bu aktivite, insülin duyarlılığını artırabilir ve tip 2 diyabet riskinin azaltılmasına destek sağlar. Kronik hastalıklar üzerinde yapılan çalışmalarda, Nordik yürüyüş programlarının hipertansiyon, astım, fibromiyalji ve osteoartrit gibi rahatsızlıklarda ağrı ve yorgunluğu azalttığı gözlemlenmiştir (Bullo vd., 2014).

Tablo 2. Farklı spor aktivitelerinde enerji harcaması

Spor aktivitesi	Enerji harcaması (kJ/saat)
Batonsuz yürüyüş, hız 3 km/s	700 – 850
Batonsuz yürüyüş, hız 4 km/s	800 – 1.000
Batonsuz yürüyüş, hız 5 km/s	1.000 – 1.300
Batonsuz yürüyüş, hız 6 km/s	1.300 – 1.600
Batonlu yürüyüş (Nordic Walking)	1.600 – 2.000
Kros kayağı	2.100 – 2.500
Alp disiplini kayağı (iniş kayağı)	1.900 – 2.100
Koşu	2.100 – 2.500
Aerobik	1.100 – 2.500
Yüzme	1.300 – 4.400
Bisiklet	800 – 2.500
Paten	1.900 – 2.000
Binicilik	750 – 2.300

Kaynak: Juříková & Kyzlink, 2020)

Psikolojik ve fizyolojik sağlık arasındaki ilişki, özellikle doğa ile etkileşim sağlandığında güçlenmektedir. Açık havada yapılan yürüyüşler, kortizol seviyesini düşürürken serotonin ve dopamin salgısını artırarak stres ve depresyon üzerinde olumlu etki gösterir (Annerstedt vd., 2013). Grup hâlinde yapılan Nordik yürüyüş etkinlikleri, sosyal destek ve aidiyet duygusunu artırır, bu da hem motivasyonu hem de uzun süreli fiziksel aktiviteyi sürdürme eğilimini olumlu yönde etkiler (White vd., 2019). COVID-19 sonrası iyileşme döneminde uygulanan yürüyüş programları, akciğer fonksiyonlarını yeniden düzenlemeye ve dayanıklılığı artırmaya yardımcı olmuştur (Li vd., 2021).

Nordik yürüyüşün erişilebilirliği ve düşük maliyeti, farklı yaş ve fiziksel kondisyon düzeylerinden bireyler için uygun olmasını sağlar. Başlangıç seviyesindeki bireyler bile kısa sürede temel tekniği öğrenebilir ve haftada birkaç seans ile kardiyovasküler sağlık ve kas dayanıklılığı kazanabilir. Ayrıca aktivitenin güvenli yapısı, yaralanma riskini minimize eder ve yaşlılar için ideal bir aerobik egzersiz şekli olarak öne çıkar (Tschentscher vd., 2013). Aktivitenin sürekliliği, vücut kompozisyonunu iyileştirir, kemik yoğunluğunu destekler ve yaşlanmaya bağlı fonksiyon kaybını geciktirir. Düzenli olarak yapılan yürüyüşler, halk sağlığı perspektifinde maliyet etkin bir fiziksel aktivite seçeneği olarak kabul edilmektedir (Bullo vd., 2014; Church vd., 2010). Bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık kazanımlarını destekleyen bir rekreasyon ve egzersiz yöntemi olarak öne çıkmaktadır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre kuzey yürüyüşünün sağlık üzerine etkileri aşağıdaki çalışmalarda özetlenmiştir.

Kardiyovasküler ve Metabolik Faydalar: Sistemik derlemeler ve meta-analizler, nordik yürüyüşün vücut ağırlığı, bel çevresi, vücut yağ oranı, kan basıncı, kolesterol ve trigliserit düzeylerinde anlamlı düşüş sağladığını; maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) ve genel egzersiz kapasitesinde artışa yol açtığını göstermektedir (Liu vd., 2024).

Kas-İskelet Sistemi ve Fonksiyonel Kapasite: Nordik yürüyüş, sıradan yürüyüşe kıyasla %90'a varan kas aktivasyonu sağlar; kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, yürüme mesafesi ve hızını iyileştirir, dengeyi geliştirir (Juříková vd., 2020; Roy vd., 2020).

Kronik Hastalıklarda ve Rehabilitasyonda Kullanım: Kalp hastalığı, diyabet, obezite ve inme sonrası rehabilitasyonda nordik yürüyüş, geleneksel egzersiz programlarına ek faydalar sunar ve fonksiyonel kapasiteyi artırır (Nagyova vd., 2020; Cugusi vd., 2017).

Sosyolojik ve Rekreatif Boyut

Nordik yürüyüş, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal ve rekreatif düzeyde de önemli etkiler sunan bir aktivitedir. Grup hâlinde yapılan yürüyüşler, bireyler arasında sosyal bağların güçlenmesini sağlar ve aidiyet duygusunu artırır (Putnam, 2000). Oem motivasyonu hem de uzun vadeli fiziksel aktiviteyi sürdürme olasılığını yükseltir. Sosyolojik açıdan Nordik yürüyüş, katılımcılara farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik statüden bireylerle etkileşim kurma imkânı tanır, bu da toplumsal bütünleşmeyi destekler (Mowen, Graefe, & Manning, 2008). Ayrıca, doğa ile etkileşim, katılımcılarda çevresel farkındalığı artırır ve ekosisteme duyarlılığı güçlendirir (Hartig vd., 2014).

Rekreatif açıdan Nordik yürüyüş, serbest zamanın etkin ve anlamlı bir biçimde değerlendirilmesini sağlar. Bireyler, doğa ile iç içe fiziksel aktiviteler yaparken aynı zamanda streslerini azaltabilir ve zihinsel sağlığını destekleyebilir (Coon vd., 2011; Baştuğ vd., 2018). Aktivitenin esnek yapısı, farklı lokasyonlarda ve her mevsimde uygulanabilmesine olanak verir; bu da katılımı kolaylaştırır ve sürekli bir rekreatif alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olur (Gladwell vd., 2013). Toplum sağlığı açısından, Nordik yürüyüş, bireylerin fiziksel ve sosyal sağlıklarını geliştirmelerine imkân sunan kapsayıcı bir rekreatif etkinlik olarak öne çıkar. Nordik yürüyüş aynı zamanda spor sosyolojisi perspektifinden incelendiğinde, rekreatif sporu destekleyen bir alan olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar, grup yürüyüşleri aracılığıyla dayanışma, adalet, fair-play ve sosyal destek gibi değerleri deneyimleme fırsatı bulurlar (Brymer & Davids, 2013; Eren vd., 2023). Bu, bireylerin yaşam kalitesini artırırken toplumsal normlara uyumu ve sosyal sorumluluk bilincini de güçlendirir. Ayrıca, etkinliğe katılan kişiler arasında doğal bir sosyal ağ oluşur; bu ağ, arkadaşlık ilişkilerini pekiştirir ve topluluk bağlarını güçlendirir (Ferrer vd., 2019).

Nordik yürüyüşün demografik dağılımı, sosyolojik analizlerde dikkate alınması gereken önemli bir boyuttur. Araştırmalar, kadınların, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin ve 20–60 yaş aralığındaki kişilerin bu aktiviteyi daha yoğun şekilde tercih ettiğini göstermektedir (Bayrakdar & Güneş, 2025). Katılımın ekonomik ve mekânsal erişilebilirliği, farklı sosyoekonomik gruplardan bireylerin etkinliğe dahil olabilmesine olanak tanır. Böylece Nordik yürüyüş, toplumsal kapsayıcılığı ve rekreatif çeşitliği teşvik eden bir araç olarak öne çıkar. Etkinliğin toplumsal etkileri yalnızca bireysel sağlık ve sosyallik ile sınırlı değildir. Yerel ve ulusal seviyede düzenlenen yarışmalar, etkinlikler ve festivaller, toplulukları bir araya getirir ve sosyal sermayeyi güçlendirir (Barton & Pretty, 2010). Bu

tür etkinlikler, bireylerin fiziksel aktiviteye olan bağlılıklarını artırırken, yerel ekonomiye de katkı sağlar. Sosyal bütünleşme, katılımcılar arasında deneyimlerin paylaşılmasını ve dayanışmanın gelişmesini sağlar. Nordik yürüyüş bireylerin değer sistemleriyle ilişkilidir. Katılımcılar, sağlık, doğa, dostluk ve eğlence gibi değerleri ön planda tutarak bu aktiviteyi seçer ve yaşam biçimlerine entegre ederler (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008). Rekreatif bir faaliyet olarak, bireylerin yaşam kalitesini artırırken aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlar. Bu yönüyle Nordik yürüyüş, modern toplumlarda bireylerin hem fiziksel hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül bir rekreasyon modeli sunar.

Nordik Yürüyüşün Psikolojik ve Kognitif Etkileri

Nordik yürüyüş, fiziksel sağlık kadar psikolojik ve kognitif faydalarıyla da dikkat çeken bir rekreasyon aktivitesidir. Araştırmalar, doğa içinde yapılan fiziksel aktivitelerin stres düzeyini düşürdüğünü ve ruhsal iyiliği artırdığını göstermektedir (Annerstedt vd., 2013). Özellikle grup hâlinde yapılan yürüyüşler, sosyal destek ve aidiyet duygusu sağlayarak depresyon ve kaygı düzeylerinde azalmaya katkıda bulunur (Shin, Parab, & Relf, 2015). Bunun yanı sıra, doğa ile etkileşim, dikkat kapasitesini artırır ve zihinsel yorgunluğu azaltır; bu durum, “dikkat restorasyonu teorisi” ile açıklanabilir (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kognitif düzeyde, Nordik yürüyüş düzenli olarak uygulandığında hafıza, yürütücü işlevler ve problem çözme becerilerinde iyileşmeler görülür (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008). Yürüyüş sırasında kullanılan kutu sopaları, vücut koordinasyonunu geliştirirken motor planlama ve dikkat süreçlerini de destekler. Bu hem çocuklarda hem yetişkinlerde bilişsel performansı artırabilecek bir egzersiz modeli sunar. Ayrıca, açık havada yürüyüş, bireylerin zihinsel sağlık ve bilişsel dayanıklılıklarını güçlendirir, motivasyonu yükseltir ve yaşam kalitesini artırır (Rogerson vd., 2016). Psikolojik olarak, Nordik yürüyüş katılımcılara doğa ile iç içe olmanın sağladığı olumlu duygusal deneyimleri sunar. Yeşil alanlarda yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerde huzur, memnuniyet ve psikolojik esenlik hissini artırır (Bowler vd., 2010). Ayrıca, egzersiz ve doğa deneyiminin birleşimi, dikkat ve hafıza kapasitesinde kısa süreli ve uzun süreli iyileşmeler sağlayabilir. Özellikle yoğun iş temposuna sahip bireylerde, düzenli yürüyüşlerin stres hormonlarını azalttığı ve bilişsel yükü hafiflettiği gözlemlenmiştir (Barton & Pretty, 2010).

Nordik yürüyüşün psikolojik faydaları arasında motivasyon ve yaşam doyumu da bulunur. Katılımcılar, yürüyüş sırasında fiziksel başarıyı

deneyimleyerek özgüvenlerini artırır ve kişisel hedefler belirleme yeteneklerini geliştirir. Bu etkinlik, bireylerin öz-yeterlik algısını güçlendirir ve sürdürülebilir bir fiziksel aktivite alışkanlığı oluşturur (Vine, Moore, & Wilson, 2013). Doğa ile etkileşim ve sosyal bağların birleşimi, psikolojik dayanıklılığı güçlendirirken stres ve anksiyete ile başa çıkmayı kolaylaştırır. Ayrıca, Nordik yürüyüş, zihinsel sağlığı destekleyen sosyal ve çevresel etkenlerle etkileşir. Katılımcılar, grup dinamikleri, doğa ile temas ve fiziksel efor sayesinde hem bilişsel hem de psikolojik açıdan olumlu deneyimler yaşarlar. Düzenli yürüyüşler, dikkat süresini uzatır, problem çözme yeteneklerini geliştirir ve uzun vadede bilişsel esnekliği artırır (Fjørtoft, 2001). Tüm bu etkiler, Nordik yürüyüşü sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik iyilik sağlayan bütüncül bir rekreasyon modeli hâline getirir.

Nordik yürüyüş, psikolojik esenlik ve bilişsel performans için etkili bir yöntemdir. Doğa içinde yapılan bu tür yürüyüşler, stresin azalmasını, zihinsel yorgunluğun giderilmesini ve sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Katılımcılar, fiziksel faydaların yanı sıra zihinsel sağlığın korunmasını ve bilişsel kapasitenin artırılmasını deneyimler. Bu yönleriyle Nordik yürüyüş, modern yaşamın getirdiği stres ve bilişsel yükü başa çıkamada önemli bir rekreasyon aracı olarak öne çıkar. Ruh Sağlığı ve İyi Oluş: Nordik yürüyüş, grup etkinliği olarak uygulandığında sosyal destek, aidiyet ve motivasyon sağlar; ruh sağlığı ve yaşam kalitesini artırır (Zurawik, 2020).

Rekreasyonel Katılım: Her yaş ve fitness düzeyine uygunluğu, doğada yapılabilmesi ve düşük yaralanma riski ile öne çıkar. Rekreasyonel yürüyüş, özellikle yaşlı bireylerde fonksiyonel bağımsızlığı ve yaşamdan alınan tatmini artırır (Cokorilo vd., 2022).

Nordik Yürüyüşün Fizyolojik ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Nordik yürüyüş, sadece psikolojik ve bilişsel faydalarıyla değil, aynı zamanda fizyolojik sağlık üzerindeki etkileriyle de öne çıkan bir rekreasyon aktivitesidir. Düzenli olarak yapılan Nordik yürüyüş, kardiyovasküler sistemin işlevselliğini artırır ve kalp atım hızını düzenleyerek kardiorespiratuvar dayanıklılığı geliştirir (Coon vd., 2011). Bu egzersiz türü, yürüyüşe kıyasla üst vücut kaslarını da aktive eder; böylece kol, omuz ve gövde kaslarının güçlenmesini sağlar (Tucker vd., 2017). Ayrıca, kutu sopalarının kullanımı eklem stabilitesini artırır ve yürüyüş sırasında dengeyi iyileştirir, bu da düşme riskini azaltır. Kilo kontrolü ve metabolik sağlık için de etkili bir yöntemdir. Aerobik bir egzersiz olarak enerji harcamasını artırır, yağ dokusunun azalmasına katkıda bulunur ve obezite riskini düşürür (Gusi vd., 2006).

Düzenli yürüyüş, kan basıncını dengeler, kan şekeri seviyelerini iyileştirir ve insülin duyarlılığını artırır; bu nedenle tip 2 diyabetin önlenmesinde ve yönetiminde faydalı olabilir (Park vd., 2010). Ayrıca, kronik hastalıklar yaşayan bireyler için düşük yoğunluklu ve kontrollü bir egzersiz modeli sunması, Nordik yürüyüşü erişilebilir ve güvenli hâle getirir.

Kas-iskelet sistemi açısından, Nordik yürüyüş, tüm vücut kaslarını eşit şekilde çalıştırması nedeniyle kuvvet ve dayanıklılığı artırır (Schiffer vd., 2009). Yürüyüş sırasında ritmik hareket ve kutu sopalarının kullanımı, koordinasyon, postür ve motor kontrol üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Yaşlı yetişkinlerde düzenli yürüyüş programları, eklem hareket açıklığını korur ve osteoartrit semptomlarını hafifletebilir. Bu özellikleri sayesinde Nordik yürüyüş hem genç hem yaşlı bireyler için uygun bir egzersiz biçimidir. Nordik yürüyüşün sağlık üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel sistemlerle sınırlı değildir; bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu etkiler gözlemlenmiştir. Açık hava yürüyüşleri ve doğal çevrede yapılan aktiviteler, bağışıklık hücrelerinin aktivitesini artırır ve inflamasyon düzeyini düşürür (Li, 2010). Bu durum, özellikle kronik hastalıkları olan bireylerin hastalıklara karşı dirençlerini artırır ve iyileşme süreçlerini destekler. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite ve doğa ile etkileşim, vücudun stres hormonlarını düzenleyerek genel sağlık üzerinde koruyucu bir etki sağlar. Nordik yürüyüşün bir diğer avantajı, dayanıklılık ve aerobik kapasitenin artırılmasıdır. Hızlı yürüyüş temposu ve kutu sopalarının koordineli kullanımı, kardiyak output'u ve oksijen tüketimini yükseltir (Tucker vd., 2017). Bu özellik, kalp-damar sağlığını destekler ve yaşlanma sürecinde performans kaybını azaltır. Ayrıca, kronik ağrı, yorgunluk ve fiziksel fonksiyon kaybı yaşayan bireylerde düzenli yürüyüş programları, yaşam kalitesini artırır ve bağımsız hareket yeteneğini korur (Gusi vd., 2006).

Son olarak kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas kuvveti, metabolik sağlık, bağışıklık ve eklem sağlığı gibi birçok fizyolojik sistem üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Düzenli uygulandığında kronik hastalık riskini azaltır, yaşam kalitesini artırır ve fiziksel bağımsızlığı destekler. Bu yönleriyle Nordik yürüyüş, modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve sağlık riskleriyle başa çıkmada etkili bir rekreasyon aracı olarak öne çıkar.

Nordik Yürüyüş ve Sosyal/Kültürel Yönleri

Nordik yürüyüş, yalnızca fizyolojik faydalarıyla değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel etkileriyle de dikkat çeken bir rekreasyon aktivitesidir. Bu spor, katılımcılar arasında sosyal etkileşimi teşvik eder ve grup yürüyüşleri aracılığıyla aidiyet duygusunu güçlendirir (Barton & Pretty, 2010). İnsanlar, düzenli yürüyüş gruplarına katılarak yeni arkadaşlıklar kurar, mevcut

ilişkilerini derinleştirir ve sosyal sermayelerini artırır (Mowen vd., 2008). Sosyal bağların güçlenmesi, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltırken, bireylerin psikolojik iyi oluşunu da olumlu etkiler.

Nordik yürüyüş, kültürel bağlamda da önemli bir yer tutar. Avrupa'da ve dünya genelinde hızla yayılan bu aktivite, özellikle açık hava sporlarına ve doğa ile iç içe yaşam tarzına verilen önemi yansıtır (Annerstedt vd., 2013). Katılımcılar hem bireysel hem toplumsal düzeyde doğayla etkileşim kurar ve sürdürülebilir çevre bilincinin gelişmesine katkıda bulunur. Yürüyüş rotaları, yerel kültürel değerlerin tanıtılması ve korunması açısından da fırsatlar sunar; örneğin tarihi alanlar veya doğal koruma bölgelerinde yapılan etkinlikler, kültürel mirasa dikkat çekmektedir.

Sosyal yönlerin bir diğer boyutu, Nordik yürüyüşün kapsayıcı ve erişilebilir olmasıdır. Yaş, cinsiyet, fiziksel yeterlilik veya sağlık durumu fark etmeksizin herkes tarafından uygulanabilir olması, aktiviteyi demokratik ve eşitlikçi kılar (Schiffer vd., 2009). Bu yönüyle, toplumsal katılımı teşvik eder ve farklı sosyoekonomik gruplar arasında köprüler kurar. Okullar, üniversiteler ve toplum merkezleri, bu sporu yaygınlaştırarak topluluk içi etkileşimi artırabilir ve sosyal dayanışmayı güçlendirebilir. Nordik yürüyüş aynı zamanda kültürel ve sportif etkinliklerle entegre edilebilir. Ulusal ve uluslararası yarışmalar, turnuvalar ve festivaller hem rekabetçi hem de eğlence amaçlı sosyal etkileşimi destekler (Rogerson vd., 2016). Bu tür etkinlikler, katılımcıların topluluk aidiyetini ve sportif motivasyonunu artırırken, sporun kültürel değerlerini de pekiştirir. Özellikle Polonya gibi ülkelerde, bu tür organizasyonlar kültürel miras ve yerel topluluk bilinciyle doğrudan ilişkilidir.

Toplumsal bağlamda, Nordik yürüyüş yerel ekonomilere de katkıda bulunur. Yürüyüş parkurlarının ve ekipmanlarının kullanımı, küçük işletmeleri ve turizm sektörünü destekler. Aynı zamanda, sağlık ve spor politikalarının geliştirilmesine zemin hazırlar; çünkü katılımcı sayısındaki artış, sporun toplumsal değerinin ve halk sağlığına katkısının görünür hâle gelmesini sağlar (Coon vd., 2011). Bu çerçevede, Nordik yürüyüşün sosyal yönleri, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını güçlendirirken, kültürel ve ekonomik alanlarda da etki yaratır. Nordik yürüyüş, bireysel sağlık faydalarının ötesinde toplumsal ve kültürel boyutlarıyla da değerli bir rekreasyon aracıdır. Grup dinamikleri, sosyal katılım, kültürel etkileşim ve topluluk aidiyeti gibi alanlarda olumlu etkiler sunar. Aktivite, sosyal bütünleşmeyi teşvik eder ve modern yaşamın getirdiği izolasyon ve stresle başa çıkmada etkili bir çözüm sunar. Bu yönleri, Nordik yürüyüşü hem spor hem de toplumsal açıdan çok yönlü bir rekreasyon aktivitesi hâline getirir.

Nordik Yürüyüş ve Psikolojik/Bilişsel Etkiler

Nordik yürüyüş, fiziksel faydalarının yanı sıra bireylerin psikolojik ve bilişsel sağlığı üzerinde de belirgin etkilere sahiptir. Araştırmalar, doğa ile iç içe yapılan yürüyüşlerin stres seviyelerini düşürdüğünü, ruh hâlini iyileştirdiğini ve genel yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Annerstedt vd., 2013). Yürüyüş sırasında ortaya çıkan aerobik aktivite ve doğayla temas, kortizol seviyelerini düşürür ve kaygı ile depresyon semptomlarını hafifletir (Barton & Pretty, 2010). Özellikle grup hâlinde yapılan yürüyüşler, sosyal etkileşim ve duygusal destek sayesinde psikolojik iyi oluşu güçlendirir.

Bilişsel açıdan, Nordik yürüyüş dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler üzerinde olumlu etkiler gösterir. Açık hava egzersizleri, prefrontal korteks ve hippocampus bölgelerinin işlevlerini destekleyerek bilişsel esnekliği artırır (Berman vd., 2008). Düzenli yürüyüş, özellikle yaşlı yetişkinlerde bilişsel gerilemeyi yavaşlatabilir ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı artırabilir. Bunun yanı sıra, doğa ile etkileşim, zihinsel yorgunluğu azaltarak konsantrasyon ve problem çözme yetilerini geliştirir. Psikolojik sağlık üzerindeki etkiler, yalnızca ruh hâli ve bilişsel performansla sınırlı değildir; aynı zamanda özsaygı, motivasyon ve yaşam amaçlarına bağlılık gibi alanları da kapsar. Katılımcılar, fiziksel yeterliliklerini gözlemleyerek özsaygı ve özgüven kazanır, kendi sağlıklarını yönetme konusunda motive olurlar (Coon vd., 2011). Nordik yürüyüş, hedef belirleme ve ilerlemeyi takip etme fırsatları sunarak kişisel başarı hissini pekiştirir ve bireylerin yaşam doyumunu artırır.

Stres yönetimi açısından, doğa ile temasın rolü büyüktür. Doğal ortamlar, zihinsel dinlenmeyi ve restorasyonu desteklerken, yürüyüş sırasında ritmik hareketler ve nefes kontrolü, otonom sinir sistemi üzerinde dengeleyici etkiler sağlar (Gladwell vd., 2013). Bu sayede, stresle başa çıkma becerisi gelişir ve günlük yaşamın baskılarına karşı direnç artar. Özellikle ofis çalışanları ve şehir yaşamında yoğun stres altında olan bireyler için Nordik yürüyüş, etkili bir psikolojik rahatlama yöntemi olarak öne çıkar. Nordik yürüyüşün grup hâlinde yapılması, bilişsel ve duygusal faydaları artırır. Sosyal etkileşim, empati, duygusal paylaşım ve destek mekanizmaları aracılığıyla ruh hâli ve psikolojik dayanıklılık gelişir. Grup yürüyüşleri, yalnızlık ve izolasyon duygusunu azaltarak sosyal bağlılığı güçlendirir ve duygusal iyileşmeyi destekler (Rogerson vd., 2016). Ayrıca, grup dinamikleri motivasyonu artırarak düzenli katılımı teşvik eder ve bireylerin uzun süreli bilişsel ve psikolojik faydalar elde etmesini sağlar. Nordik yürüyüş hem bireysel hem de toplumsal düzeyde psikolojik ve bilişsel sağlığı güçlendiren çok yönlü bir rekreasyon aktivitesidir. Düzenli uygulandığında stres yönetimi, ruh hâli,

dikkat, hafıza ve özsaygı gibi alanlarda kalıcı faydalar sağlar. Ayrıca, sosyal etkileşim ve grup katılımı yoluyla bireylerin motivasyonunu artırır, bilişsel esnekliği destekler ve yaşam kalitesini yükseltir. Bu nedenle, Nordik yürüyüş sadece fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik ve bilişsel iyilik hâli açısından da değerli bir rekreasyon aracıdır.

Sonuç

Nordik yürüyüş, rekreatyonel bir etkinlik olarak hem fiziksel hem de psikososyal sağlık üzerinde çok yönlü ve bilimsel olarak desteklenen faydalar sunar. Her yaş ve sağlık düzeyine uygunluğu, sosyal etkileşim ve doğayla iç içe yapılabilmesi, özellikle yaşlılar ve kronik hastalığı olan bireyler için yaşam kalitesini artıran etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Kaynaklar

- Ağılönü, A., Mutlu, T. O., Taze, B., Çetinkaya, A. (2023). Halkın Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Muğla İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 250-264. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1241238>
- Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., ... & Währborg, P. (2013). Green and virtual exercise: The effects of nature exposure on stress and mood in virtual environments. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.05.001>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Bastug, G., Zorba, E., Özkara, Ş., Altuncit, U. (2018). Investigation of The Correlation Between Quality of Life and Participation in Recreative Activities of University Students. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 342-355. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.403046>
- Bayrakdar, A., & Güneş, E. (2025). Effects of green exercise and walking in natural environments on physiological and cognitive health. *Physical Education of Students*, 29(1), 73–84. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0108>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Juříková, J., & Kyzlink, J. (2020). Benefits of Nordic walking. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Brymer, E., & Davids, K. (2013). Ecological dynamics of risk and adventure: Implications for health and well-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 667–673. <https://doi.org/10.1111/sms.12061>
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., & Carraro, E. (2014). Effects of Nordic walking on health-related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 14, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-1>

- Church, T. S., Earnest, C. P., & Morss, G. (2010). Field-based assessments of cardiorespiratory fitness and body composition in Nordic walking. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 927–933. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c8c46a>
- Cokorilo, N., et al. (2022). An intervention of 12 weeks of Nordic walking and recreational walking to improve cardiorespiratory capacity and fitness in older adult women. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5), 1345. <https://doi.org/10.3390/jcm11051345>
- Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Cugusi, L., et al. (2017). Nordic walking for individuals with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Preventive Cardiology*, 24(10), 1077–1086. <https://doi.org/10.1177/2047487316684387>
- Eren, M. Ö., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Investigation of the Effect of Physiotherapists' Basic Psychological Needs in Leisure on Life Satisfaction with Structural Equation Model. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 462–471. <https://doi.org/10.15314/tsed.1338946>
- Ferrer, M., et al. (2019). Integrating nature-based learning in school curricula: Benefits for children's health and cognition. *Journal of Environmental Education*, 50(4), 271–286. <https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1641234>
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. H., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Gusi, N., Reyes, M., Gonzalez-Guerrero, J. L., & Herrera, M. C. (2006). Nordic walking: A new approach to increase physical fitness and quality of life in elderly people. *International Journal of Sports Medicine*, 27(5), 394–399. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865870>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

- Juříková, J., et al. (2020). Benefits of Nordic walking. *Discobolul – Physical Education*, 66(2), 45–53.
- Kahn, P. H., Severson, R. L., & Ruckert, J. H. (2008). The human relation with nature and technological nature. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 305–309. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., ... & Ohira, T. (2021). Effects of forest walking on immune function and post-COVID-19 rehabilitation. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26, 42. <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00967-2>
- Liu, J., et al. (2024). The effects of nordic walking on cardiovascular risk factors in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 108, 104880. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.104880>
- Mathieson, S., et al. (2014). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(10), 731–739. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093168>
- Mowen, A. J., Graefe, A. R., & Manning, R. E. (2008). The role of social capital in shaping outdoor recreation participation. *Leisure Sciences*, 30(2), 91–106. <https://doi.org/10.1080/01490400801951111>
- Nagyova, I., et al. (2020). Effects of Nordic walking on cardiovascular performance and quality of life in coronary artery disease. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 345–356.
- Park, B. J., & Lee, J. (2010). Forest therapy for mental health: Meta-analytic review. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 224–234. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.02.002>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rogerson, M., Barton, J., Gladwell, V., & Everard, M. (2016). Green exercise: Linking nature, physical activity and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(6), 613–620. <https://doi.org/10.1111/sms.12527>
- Roy, M., et al. (2020). Nordic walking influence on biomechanical parameters: A systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(4), 567–576.

- Schiffer, T., Knicker, A., & Keul, J. (2009). Influence of Nordic walking on physiological responses and health-related fitness components. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 385–391.
- Shin, W. S., Parab, K. V., & Relf, P. D. (2015). The physiological and psychological effects of forest therapy on the elderly. *Journal of Physiological Anthropology*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0070-x>
- Tschentscher, M., et al. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.054>
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.063>
- Tucker, W. J., et al. (2017). Cardiovascular and metabolic responses to Nordic walking in adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 641–648.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2013). The interaction between VR-based environments and physiological responses in green exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.06.003>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Bell, S., Elliott, L. R., Gascon, M., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Zurawik, M. A. (2020). Socio-environmental influences on Nordic walking participation and their implications for well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29, 100277. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100277>