

Yetişkinler ve Diğer Gruplar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

18-64 yaş arası yetişkinler

- Hafta boyunca en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite,
- Veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite,
- Veya orta ve şiddetli yoğunluktaki aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonunu,
- Ayrıca haftada 2 veya daha fazla gün, tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici egzersiz yapmalıdır.
- Ek sağlık yararları için yukarıdaki fiziksel aktivite süreleri önerilen üzerine çıkarılabilir.
- Hareketsiz olarak geçirilen süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz geçirilen zamanın herhangi bir yoğunluktaki (düşük yoğunluk dahil) fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından fayda sağlar.
- Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinler, önerilen orta ila yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite düzeylerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir.

65 yaş ve üzeri yetişkinler

- Yetişkinlerde olduğu gibi egzersiz yapmalıdır.
- Ek olarak yaşlı yetişkinler, haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, fonksiyonel kapasiteyi arttırmak ve düşmeleri önlemek için, haftanın 3 veya daha fazla günü, orta veya daha yüksek yoğunlukta, fonksiyonel dengeyi ve kuvvet antrenmanını önceleyen çeşitli, çok bileşenli fiziksel aktivite yapmalıdır.

Gebe ve lohusalar

Doktor tarafından tersi söylenmedikçe tüm gebe ve doğum sonrası kadınlar:

- Hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalı
- Çeşitli aerobik ve kas güçlendirici egzersizleri dahil etmelidir.
- Hareketsiz olarak geçirilen süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz geçirilen zamanın herhangi bir yoğunluktaki (düşük yoğunluklu dahil) fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından faydalar sağlar.

Kronik rahatsızlıklarla yaşayan yetişkin bireyler (hipertansiyon, tip 2 diyabet, HIV ve kanserden kurtulanlar)

- Hafta boyunca en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite,
- Veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite
- Veya orta ve şiddetli yoğunluktaki aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonunu,
- Ek olarak haftada 2 veya daha fazla gün, tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici egzersiz yapmalıdır.
- Yaşlı yetişkinler, haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, fonksiyonel kapasiteyi arttırmak ve düşmeleri önlemek için haftanın 3 veya daha fazla günü, orta veya daha yüksek yoğunlukta, fonksiyonel dengeyi ve kuvvet antrenmanını önceleyen çeşitli, çok bileşenli fiziksel aktiviteler yapmalıdır.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- Ek sağlık yararları için yukarıdaki fiziksel aktivite süreleri önerilenin üzerine çıkarılabilir.
- Hareketsiz olarak geçirilen süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz geçirilen zamanın herhangi bir yoğunluktaki (düşük yoğunluklu dahil) fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından faydalar sağlar.
- Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerinin azaltılmasına yardımcı olmak için, tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinler, önerilen orta ila yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite düzeylerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir.

Engelli yaşayan yetişkin bireyler:

- Hafta boyunca en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite
- Veya en az 75-150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite
- Veya orta ve şiddetli yoğunluktaki aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonunu
- Ek olarak haftada 2 veya daha fazla gün, tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirme aktiviteleri yapmalıdırlar.
- Yaşlı yetişkinler, haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, fonksiyonel kapasiteyi arttırmak ve düşmeleri önlemek için haftanın 3 veya daha fazla günü, orta veya daha yüksek yoğunlukta, fonksiyonel denge ve kuvvet antrenmanını önceleyen çeşitli, çok bileşenli fiziksel aktiviteler yapmalıdır.
- Ek sağlık yararları için yukarıdaki fiziksel aktivite süreleri önerilenin üzerine çıkarılabilir.
- Hareketsiz olarak geçirilen süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz geçirilen zamanın herhangi bir yoğunluktaki (düşük yoğunluklu dahil) fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlık açısından faydalar sağlar.
- Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerinin azaltılmasına yardımcı olmak için, tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinler, önerilen orta ila yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite düzeylerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir. Hareketsiz davranışlardan kaçınmak ve otururken veya uzanırken fiziksel olarak aktif olmak mümkündür. Örneğin üst vücut aktiviteleri, kapsayıcı ve/veya tekerlekli sandalyeye özel spor ve aktiviteler gibi.

KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020