



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Fiziksel Aktivite Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre değerlendirilir:

Düşük:

Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler. Yavaş yürüyüş, ev işleri, banyo yapmak veya solunum ya da kalp hızında önemli bir artışa yol açmayan hareketleri içerir.

Orta:

Kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Orta düzeyde aktivite kalp atım hızınızı artıracak, daha hızlı nefes almanızı ve daha sıcak hissetmenizi sağlayacaktır. Orta yoğunlukta çalışıp çalışmadığınızı anlamanın bir yolu, hâlâ konuşabiliyor olmanız ancak şarkı söyleyememenizdir.

Orta yoğunluklu egzersizlere örnekler şunları içerir:

- Hızlı yürümek,
- Düşük tempolu koşular,
- Dans etmek,
- İp atlamak,
- Yüzmek,
- Masa tenisi oynamak,
- Yavaş tempoda bisiklet sürmek gibi.

Yüksek:

Kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Şiddetli aktivite, sert ve hızlı nefes almanızı sağlar. Eğer bu seviyede çalışıyorsanız nefes almak için durmadan birkaç kelimedenden fazlasını söyleyemezsiniz.

Genel olarak haftada 75 dakikalık şiddetli yoğunlukta aktivite, 150 dakikalık orta yoğunlukta aktiviteye benzer sağlık yararları sağlayabilir. Çabanızı artırırsanız orta dereceli aktivitelerin çoğu şiddetli hale gelebilir.

Yüksek yoğunluklu egzersizlere örnekler şunları içerir:

- Tempolu koşu,
- Basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak,
- Aerobik,
- Jimnastik,
- Dövüş sanatları,
- Merdiven çıkmak,
- Atlama,
- Hızlı ya da yokuş yukarı bisiklet sürmek,



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- Tempolu dans etmek gibi.

Çok yüksek:

Çok yüksek yoğunluklu aktiviteler, dinlenmeyle bölünerek maksimum eforun kısa aralıklarla gerçekleştirildiği egzersizlerdir.

Bu tür egzersiz aynı zamanda Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz (HIIT) olarak da bilinir.

Çok yüksek yoğunluklu egzersizlere örnekler şunları içerir:

- Ağır ağırlık kaldırmak,
- Arasında dinlenme vermeden veya çok az dinlenme verilerek arda arda ve kısa süreli hareketlerden oluşan dairesel egzersiz (circuit training),
- Tepelere doğru koşmak,
- Aralıklı koşu,
- Merdivenlerden yukarı koşmak,
- Kapalı alanda aralıklı ve yüksek yoğunluklu bisiklet (spinning) gibi.

Fiziksel aktivite yoğunluğunu kontrol etmenin bir yolu, fiziksel aktivite sırasında nabzınızın veya kalp atım hızınızın hedef bölge içerisinde olup olmadığını belirlemektir.

Orta yoğunlukta fiziksel aktivite için hedef kalp atım hızınız, maksimum kalp atım hızınızın %64 ila %76'sı arasında olmalıdır.

Maksimum kalp atım hızınızı yaşınıza göre tahmin edebilirsiniz. Yaşa bağlı maksimum kalp atım hızınızı tahmin etmek için yaşınızı 220'den çıkarın. Örneğin, 50 yaşında bir kişi için tahmini maksimum yaşa bağlı kalp atım hızı $220 - 50 \text{ yaş} = \text{dakikada } 170 \text{ atım}$ olarak hesaplanır.

%64 ve %76 düzeyleri şöyle olacaktır:

%64 düzeyi: $170 \times 0,64 = 109 \text{ atım ve}$

%76 düzeyi: $170 \times 0,76 = 129 \text{ atım}$

Bu, 50 yaşındaki bir kişi için fiziksel aktivite sırasında kalp atım hızının 109 ila 129 atım arasında kalması, yapılan egzersizin orta yoğunlukta olduğunu göstermektedir.

Yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite için hedef kalp atım hızınız maksimum kalp atım hızınızın %77 ila %93'ü arasında olmalıdır. Bu aralığı hesaplamak için yukarıda kullanılan formülün aynısını uygulayın, ancak "%64 ve 76'yı" "%77 ve 93" olarak değiştirin. Örneğin, 35 yaşında bir kişi için yaşa bağlı tahmini maksimum kalp atım hızı $220 - 35 \text{ yaş} = \text{dakikada } 185 \text{ atım}$ olarak hesaplanır. %77 ve %93 seviyeleri şöyle olacaktır:

%77 seviyesi: $185 \times 0,77 = 142 \text{ atım ve}$

%93 seviyesi: $185 \times 0,93 = 172 \text{ atım}$

Bu, 35 yaşındaki bir kişi için şiddetli yoğunluktaki fiziksel aktivitenin, fiziksel aktivite sırasında kalp atım hızının 142 ila 172 atım arasında kalmasını gerektireceğini göstermektedir.

Okul Sağılığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi



Nabzın ölçülmesi: Genel olarak hedef kalp atım hızı bölgesinde egzersiz yapıp yapmadığınız anlamak için nabzınızı ölçmek amacıyla egzersizi kısa süreliğine durdurmanız gerekir. Nabzınızı boynunuzdan, bileğinizden veya göğsünüzden ölçebilirsiniz. Bileği öneriyoruz. Bilek atardamarındaki nabzı başparmak hizasında hissedebilirsiniz. İşaret ve orta parmak uçlarını atardamar üzerine yerleştirin ve hafifçe bastırın. Baş parmağınızı kullanmayın. Kalp atışlarını 60 saniye boyunca tam olarak sayın veya 30 saniye boyunca alıp 2 ile çarpın. Sayımı "sıfır" olarak sayılan bir atışla başlatın.

KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağılığı Kurumu, Sağılık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- Physical Activity Guidelines, NHS, [Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64 - NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/)
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020
- Deborah Riebe, Jonathan K Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal. Chapter 6 General Principles of Exercise Prescription. In: ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA: 2018, 143-179.