



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Fiziksel Aktivite ve Hareketle İlgili Kavramlar



Dr. Taşkın Taştepe

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>

Dr. Taşkın Taştepe

Fiziksel Aktivite

Yürüme

Koşma

Sıçrama

Yüzme

Bisiklete binme

Çömelme kalkma

Kol ve bacak hareketleri

Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>

Dr. Taşkın Taştepe

Egzersiz

Egzersiz, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>

Dr. Taşkın Taştepe

Spor

Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Sağlık Bakanlığı, 2014

Dr. Taşkın Taştepe

Fiziksel Aktivite Şiddeti

Düşük

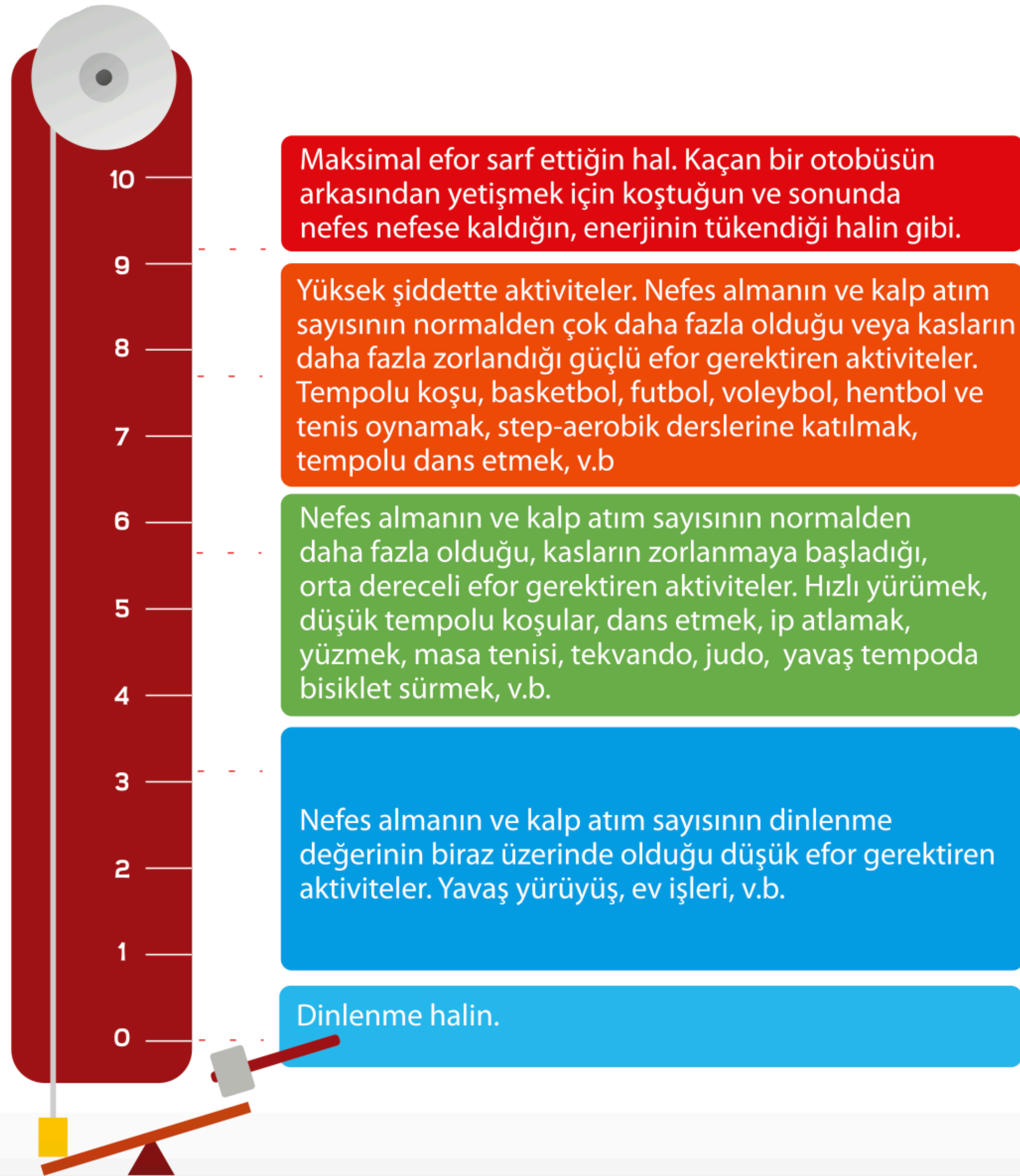
Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değeri biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteler

Orta

Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteler

Yüksek

Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteler



1-4: düşük şiddette aktiviteler

5-6: orta şiddette aktiviteler

7-8: yüksek şiddette aktiviteler

Egzersiz Türleri

Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesi

Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet, kasın dirence karşı koyabilme yeteneği

Esneklik Egzersizleri

Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesi

Denge Egzersizleri

Denge, bedenin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneđi



Metabolik Eşdeğer (ME)

Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)	
- Uyku	0.9 ME
- Televizyon izleme	1.0 ME
- Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
- Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
- Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
- Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME
Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)	
- Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
- Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
- Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
- Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
- Bisiklet kullanımı (9-12 km/saat)	4.0 ME
- Araba yıkama	4.5 ME
- Eşli danslar	4.8 ME
Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)	
- Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
- Jogging	7.0 ME
- Koşu, ağırlık kaldırma egzersizleri, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
- Yüzme (krol stil)	9.0 ME
- İp atlama	10.0 ME

Bireyin fiziksel aktivite düzeyi; vücudun fiziksel aktivite sırasında kullandığı oksijen miktarını hesaplamaya yarayan birim

Sağlık Bakanlığı, 2014

Dr. Taşkın Taştepe

Kaynaklar

- ❖ Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102602_TYrkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf?CHK=6eb3955c8af49e4244037b5511921aee
- ❖ <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Fiziksel Aktivite ve Hareketle İlgili Kavramlar



Dr. Taşkın Taştepe