

# A fizikai aktivitás intenzitása

Bármilyen testmozgás fizikai aktivitásnak számít, amelyben a vázizomzat működtetéséhez energia szükséges. Olyan tevékenységek tartoznak ide, amiket munka, játék, ház körüli munka, utazás vagy szórakozás közben is végez az ember. Ilyen például az emelés, lépcsőzés, házimunka, bevásárlás, táncolás és kertészkedés.

## Közepes intenzitású fizikai aktivitás/mozgás

- Egy abszolút skálán, a közepes intenzitású mozgás a nyugalmi helyzethez viszonyítva mozgások 3-5,9 szerese (MET).
- Az egyéni kapacitáshoz viszonyított relatív, 10-es (módosított Borg) skálán 5-ös vagy 6-os értéknek feleltethető meg a közepes intenzitású fizikai aktivitás.
- Az edzéssel kimelegszik a test és enyhén elfárad.

## Magas intenzitású fizikai aktivitás/mozgás

- Az abszolút skálán, az erőteljes intenzitású edzés felnőtteknél legalább hatszorosa, gyermekeknél és fiataloknál pedig legalább hétszerese a nyugalom alatt végzett mozgásokhoz képest.
- Az egyéni képességhez viszonyított 10-es skálán a magas intenzitású mozgás egy 7-es vagy 8-as fokozat lenne.

## Borg skála

- A mozgás intenzitásának szubjektív megítélésében a Borg skála nyújt segítséget.
- Borg módszere eredetileg egy 20-as skálán határozza meg az érzékelt szubjektív erőfeszítés mértékét, ahol a 6 a legkisebb erőfeszítést jelenti, a 20 pedig a maximális terhelést.
- A klasszikus Borg-skála a szívritmustartományból indul ki: az érzékelt erőfeszítés mértéke után tett 0-val megkapható az aktuális szívritmus értéke. Például egy 30 perces, dombra való futás egy egyénnél 11-es értéknek felel meg, akkor a pulzusa 110 ütés/perc körül lehet.
- Ennek egyszerűsített, 10-es skálás verziója laikusként is könnyen használható:
  - 10. Maximális terhelés: „Végem van”
  - 9. Nagyon-nagyon nehéz: „Mindjárt végem van”
  - 8. Nagyon nehéz: „A kérdésemre csak hörögve tudok válaszolni, nem bírom már sokáig.”
  - 7. Nehéz: „Tudnék beszélni, de nem akarok. Izzadok, mint egy ló.”
  - 6. Közepes: „Lihegve, de tudok beszélni. Határozottan izzadok.”
  - 5. Kicsit megerőltető: „Kellemesen elfáradtam, tudok beszélni, kicsit izzadok.”
  - 4. Könnyű: „Kicsit izzadok, de nem fáradtam el. Könnyedén beszélgethetünk közben.”
  - 3. Közepesen könnyű: „Kicsit szaporábban lélegzem.”
  - 2. Nagyon könnyű: „Ezt a tempót bármeddig fent tudom tartani.”
  - 1. Semmiféle erőfeszítés: „Mintha csak a tévét nézném.”