### Khái niệm và phân loại cường độ hoạt động thể lực

Theo các thông số sinh lý, có 3 cường độ hoạt động thể lực:

* **Cường độ nhẹ**: Nói đến bất kỳ hoạt động nào tiêu thụ ít hơn 3,5 kcal /phút. Mức này tương đương với năng lượng mà một người khỏe mạnh có thể tiêu thụ khi đi dạo, đi bộ từ từ, làm việc nhà … Nhịp tim ở cường độ nhẹ ít hơn 50% nhịp tim tối đa [[1](#_ENREF_1)].

Các hoạt động ở cường độ này có thể là đi bộ ở mức <3 dặm/ giờ, đi xe đạp < 5 dặm/ giờ, thực hiện bài tập kéo dài, chơi golf, chơi bowling, làm các công việc nhẹ trong nhà, cưỡi ngựa ở tốc độ đi bộ của ngựa [[2](#_ENREF_2)].

* **Cường độ trung bình**: Hoạt động thể lực cường độ trung bình đề cập đến bất kỳ hoạt động nào tiêu thụ 3,5 đến 7 kcal / phút. Các mức này tương đương với những gì một người khỏe mạnh có thể tiêu thụ trong khi đi bộ nhanh, cắt cỏ, khiêu vũ, bơi lội để giải trí, đi xe đạp, đi dạo vui chơi, làm vườn, dọn dẹp và thực hiện các hoạt động giải trí như như quần vợt, bóng quần, bóng đá, bóng rổ và bóng đá liên lạc. Với hoạt động thể lực trung bình, nhịp tim của chúng ta là 50-70% so với nhịp tim tối đa.Các hoạt động cường độ trung bình, nếu được thực hiện hàng ngày, có nhiều lợi ích sức khoẻ lâu dài, giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch [[1](#_ENREF_1)].

Các hoạt động ở cường độ này có thể là đi bộ ở mức 3,0 – 4,5 dặm/ giờ, đi xe đạp địa hình 5,0 – 9,0 dặm/ giờ, tập yoga, tham gia khiêu vũ, bơi lội [[2](#_ENREF_2)].

* **Cường độ mạnh**: hoạt động thể lực này đề cập đến bất kỳ hoạt động nào tiêu thụ hơn 7 kcal / phút. Các mức này bằng với những gì một người khỏe mạnh có thể tiêu thụ trong khi chạy bộ, tham gia vào công việc nặng, tham gia vào các điệu nhảy hiếu động, bơi lội liên tục, hoặc đạp xe lên dốc. Nhịp tim hoạt động rất nhanh, hơn 70% nhịp tối đa [[1](#_ENREF_1)].

Các hoạt động ở cường độ này có thể là chạy và nhảy, đi xe đạp ở mức 10 dặm/ giờ hoặc đi xe đạp lên dốc, bơi vòng liên tục, chơi hầu hết các loại thể thao cạnh tranh, trượt tuyết [[2](#_ENREF_2)].

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

* 1. Bulc, Mateja, et al. (2007). *EUROPREV Guide on Promoting Health through Physical Activity: A Guide to Physical Activity Counselling in Daily Practice*.
* 2. Control, C.D. *Promoting Physical Activity 2nd Edition: A Guide for Community Action*, Human Kinetics 10%.