

MGA PATNUBAY SA PAGGALAW SA LOOB NG 24 NA ORAS NG CANADA

PARA SA MGA ADULTONG EDAD 18-64:

Ang Pagsasama-sama ng Pisikal na Aktibidad, Hindi Aktibong Gawain, at Pagtulog

PANIMULA

Nilayan ang dokumentong ito para sa paggamit ng mga gumagawa ng patakaran, mga propesyonal sa kalusugan, at mga mananaliksik, at maaaring maging kapaki-pakinabang sa mga interesadong miyembro ng publiko.

Angkop ang Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa mga adulto (edad 18-64) ng Canada, anuman ang kasarian, kulturang pinagmulan, o kalagayang panlipunan at pang-ekonomiya. Maaaring hindi angkop ang mga Patnubay na ito para sa mga adultong edad 18-64 na buntis o mga taong may kapansanan o kondisyon sa kalusugan; dapat isaalang-alang ng mga indibidwal na ito ang pagkonsulta sa *Get Active Questionnaire*, mga rekomendasyon na partikular sa kapansanan/kondisyon, o propesyonal sa kalusugan para sa tamang gabay.

Dapat lumahok ang mga adultong edad 18-64 sa iba't ibang pisikal na aktibidad (hal., nagdadala ng bigat/hindi nagdadala ng bigat, isport at libangan) sa iba't ibang kapaligiran (hal., tahanan/trabaho/komunidad; loob/labas; lupa/tubig) at konteksto (hal., paglilibang, transportasyon, trabaho, gawaing-bahay) sa lahat ng panahon ng taon. Dapat limitahan ng mga adultong edad 18-64 ang matagal na hindi aktibong gawain at dapat magsanay ng mabuting gawi sa pagtulog (mga rutin, paggawi, at kapaligirang nakakatulong sa magandang pagtulog).

May kaugnayan ang pagsunod sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa loob ng 24-Oras sa mga sumusunod na benepisyo sa kalusugan:

- mas mababang panganib ng pagkamatay, sakit sa puso, altapresyon, type 2 diabetes, ilang uri ng kanser, pagkabalisa, depresyon, dementia, pagtaba, at hindi normal na antas ng taba sa dugo; at
- pinahusay na kalusugan ng buto, pag-iisip, kalidad ng buhay, at pisikal na pagkilos.

Mas malaki ang benepisyo ng pagsunod sa mga Patnubay na ito kaysa sa anumang maaaring panganib. Maaaring mahirap sundin ang mga Patnubay na ito paminsan-minsan; gayunman, ang unti-unting pagsulong tungo sa alinman sa mga layunin ng Patnubay ay makapagbibigay pa rin ng ilang benepisyo sa kalusugan.

Ang Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras na ito ay binuo batay sa pinakamahusay na magagamit na ebidensya, pinagkaisahang opinyon ng mga eksperto, konsultasyon sa mga stakeholder, at isinasalang-alang ang mga pagpapahalaga at kagustuhan, pagiging angkop, posibilidad ng pagpapatupad, at pagkakapantay-pantay. Makikita sa <https://csep.ca/guidelines> ang talahulugan at higit pang detalye tungkol sa mga Patnubay, kabilang ang panimulang pananaliksik, interpretasyon, mga gabay kung paano makakamit ang mga ito, at mga rekomendasyon para sa karagdagang pananaliksik at pagsubaybay.

Para sa mga benepisyo sa kalusugan, dapat na maging pisikal na aktibo araw-araw ang mga adultong edad 18-64, bawasan ang hindi aktibong gawain, at kumuha ng sapat na tulog.

Kasama sa malusog na 24 na oras ang:

PISIKAL NA AKTIBIDAD

Pagsasagawa ng iba't ibang uri at tindi ng pisikal na aktibidad, kabilang ang:



- **Katamtaman hanggang matinding mga aerobic na pisikal na aktibidad** na mayroong akumulasyon ng hindi bababa sa 150 minuto bawat linggo
- Mga aktibidad sa pagpapalakas ng kalamnan gamit ang mga pangunahing grupo ng kalamnan nang hindi bababa sa dalawang beses bawat linggo



- Maraming oras ng **magaang pisikal na aktibidad** kabilang ang pagtayo

PAGTULOG



Pagkakaroon ng regular na 7 hanggang 9 na oras ng de-kalidad na tulog, at panatilihin ang pare-parehong oras ng pagtulog at paggising.

HINDI AKTIBONG GAWAIN



Paglilimita ng hindi aktibong oras sa 8 oras o mas mababa, na kinabibilangan ng:

- Hindi lalampas sa 3 oras ng screen time para sa paglilibang
- Pagbawas sa matagal na pag-upo hangga't posible



Ang pagpapalit ng mga hindi aktibong gawain ng karagdagang pisikal na aktibidad, at ang pagpalit ng magaang pisikal na aktibidad ng mas katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad, habang pinananatili ang sapat na tulog, ay makapagbibigay ng mas maraming benepisyo sa kalusugan.



Ang unti-unting pagsulong tungo sa alinman sa mga layunin ng Patnubay ay makapagbibigay pa rin ng ilang benepisyo sa kalusugan.