

ΚΑΝΑΔΕΖΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 24ΩΡΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ:

Ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς και ύπνου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το παρόν έγγραφο προορίζεται για χρήση από υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, επαγγελματίες υγείας και ερευνητές, ενώ μπορεί να είναι χρήσιμο και στο ενδιαφερόμενο κοινό.

Αυτές οι οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης αφορούν ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω, ανεξαρτήτως φύλου, πολιτισμικού υπόβαθρου ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Αυτές οι οδηγίες ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω που ζουν με αναπηρία ή ιατρική πάθηση· τα άτομα αυτά θα πρέπει να συμβουλευτούν το ερωτηματολόγιο ενεργητικότητας, τις ειδικές για την αναπηρία/την πάθηση συστάσεις ή έναν επαγγελματία υγείας για καθοδήγηση.

Οι ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω θα πρέπει να συμμετέχουν σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων (π.χ., με/χωρίς βάρος, αθλητισμός και αναψυχή) σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. σπίτι/εργασία/κοινότητα, εσωτερικοί/εξωτερικοί χώροι, ξηρά/νερό) και πλαίσια (π.χ. αναψυχή, μεταφορές, επάγγελμα, νοικοκυριό) όλες τις εποχές του χρόνου. Οι ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω θα πρέπει να περιορίζουν τις καθιστικές συμπεριφορές μεγάλης διάρκειας και να εφαρμόζουν σωστή υγιεινή ύπνου (ρουτίνες, συμπεριφορές και περιβάλλοντα που ευνοούν τον καλό ύπνο).

Η τήρηση των οδηγιών 24ωρης σωματικής κίνησης συνδέεται με αυτά τα οφέλη για την υγεία:

- χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας, καρδιαγγειακών νοσημάτων, υπέρτασης, διαβήτη τύπου 2, διαφόρων μορφών καρκίνου, άγχους, κατάθλιψης, άνοιας, αύξησης βάρους, δυσμενούς λιπιδαιμικού προφίλ αίματος, πτώσεων και τραυματισμών που σχετίζονται με πτώσεις και
- βελτίωση της υγείας των οστών, της γνωστικής λειτουργίας, της ποιότητας ζωής και της σωματικής λειτουργίας.

Τα οφέλη από την τήρηση αυτών των οδηγιών υπερβαίνουν κατά πολύ τις πιθανές βλάβες. Η τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να αποτελέσει πρόκληση κατά καιρούς· η πρόοδος προς την επίτευξη οποιουδήποτε από τους στόχους των οδηγιών θα έχει ως αποτέλεσμα κάποια οφέλη για την υγεία.

Αυτές οι οδηγίες 24ωρης σωματικής βασίστηκαν στα βέλτιστα διαθέσιμα στοιχεία, στη συναίνεση των εμπειρογνομόνων, στη διαβούλευση με τους ενδιαφερόμενους φορείς και στην εξέταση αξιών και προτιμήσεων, της δυνατότητας εφαρμογής, της σκοπιμότητας και της ισότητας. Ένα γλωσσάρι και περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις Οδηγίες, το ερευνητικό υπόβαθρο, την ερμηνεία τους, τις οδηγίες για την επίτευξή τους και τις συστάσεις για περαιτέρω έρευνα και επιτήρηση είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση [1][2][3] <https://csep.ca/guidelines>.

Για οφέλη για την υγεία, οι ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω θα πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι καθημερινά, να ελαχιστοποιούν την καθιστική συμπεριφορά και να έχουν επαρκή ύπνο.

Σε ένα υγιές 24ωρο περιλαμβάνονται:

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Εκτέλεση διαφόρων τύπων και εντάσεων σωματικής δραστηριότητας, η οποία περιλαμβάνει:



- **Μέτριες έως έντονες αεροβικές σωματικές δραστηριότητες έτσι ώστε** συνολικά να είναι τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα
- **Δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας τις κύριες μυϊκές ομάδες τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα**
- **Σωματικές δραστηριότητες που εξασκούν την ισορροπία**



- Αρκετές ώρες **ελαφριών σωματικών δραστηριοτήτων**, συμπεριλαμβανομένης της ορθοστασίας

ΥΠΝΟΣ



Ύπνος καλής ποιότητας 7 έως 8 ωρών σε τακτική βάση, με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



Περιορισμός της καθιστικής δραστηριότητας σε 8 ώρες ή λιγότερο, που περιλαμβάνει:

- **Όχι περισσότερες από 3 ώρες οθόνης αναψυχής**
- Διακοπή μεγάλων περιόδων καθιστικής συμπεριφοράς όσο το δυνατόν συχνότερα



Η αντικατάσταση της καθιστικής συμπεριφοράς με πρόσθετη σωματική δραστηριότητα και η αντικατάσταση της ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας με πιο μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα, με παράλληλη διατήρηση επαρκούς ύπνου, μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.



Η πρόοδος προς την επίτευξη οποιουδήποτε από αυτούς τους στόχους θα έχει ως αποτέλεσμα κάποια οφέλη για την υγεία.