

加拿大65岁或以上成年人

24小时运动指南：

囊括身体活动、久坐行为和睡眠

序言

本文件拟供政策制定者、医疗专业人员及研究人员使用，对有兴趣的公众也可能有所帮助。

这些24小时运动指南适用于65岁或以上成年人，不论性别、文化背景或社会经济地位，但可能不适用于患有残疾或疾病的65岁或以上成年人；此类人士应考虑查看 *Get Active Questionnaire*、针对残障/患病人士的建议，或咨询医疗专业人员寻求指导意见。

65岁或以上的成年人应一年四季坚持进行各种身体活动(负重/不负重、体育及娱乐活动)，不论任何环境(如在家里/办公室/社区；室内/室外；陆地/水上)及情境(如休闲、交通、上班、家里)。65岁或以上的成年人应限制长时间久坐行为，并培养健康睡眠习惯(有助良好睡眠的习惯、行为及环境)。

遵循24小时运动指南可带来以下健康益处：

- 降低死亡、心血管疾病、高血压、二型糖尿病、多种癌症、焦虑症、抑郁症、痴呆症、增重、不良血脂状况、跌倒及跌倒相关损伤的风险；及
- 改善骨骼健康，提升认知能力、生活质量及身体机能。

遵循这些指南的益处远远超出潜在伤害。遵循这些指南可能会不时遇到困难；但只要朝向任何指南目标努力，便会带来一定健康裨益。

这些24小时运动指南是以现有最佳证据、专家共识、利益相关者的意见为依据撰写，并经考量价值观与偏好、适用性、可行性及公平性。词汇表及有关指南、背景研究、其诠释、有关如何实现目标的指南及进一步研究和监督建议的更多详情载列于 <https://csep.ca/guidelines>。

为促进健康, 65岁或以上的成年人应每天进行身体活动, 尽量减少久坐行为及做到充足睡眠。

健康24小时包括:

身体活动

进行不同类型及强度的身体活动, 包括:



- 中等至剧烈有氧身体活动, 每周累计至少150分钟
- 至少每周两次用到主肌群的肌肉强化活动
- 训练平衡的身体活动



- 数小时轻度身体活动, 包括站立

睡眠



保持7至8小时的规律性高质量睡眠, 并养成固定入睡和起床时间

久坐行为



久坐时间限制在8小时以内, 包括:

- 娱乐性屏幕时间不超过3小时
- 尽可能频繁地中断长时间久坐



以增加身体活动代替久坐行为, 将轻度身体活动改为中度至剧烈身体活动, 同时保持充足睡眠, 可带来更多健康裨益。



只要朝向上述任一目标努力, 便会带来一定健康裨益。