

CSEP-PATH: 运动辅导工具

18至64岁成年人

加拿大成年人24小时运动指南包含三大核心运动行为建议, 帮助达至最佳健康状况:

多做运动

减少久坐时间

保持良好睡眠

以此工具作为指导, 与表示有意改变运动行为的客户进行对话。

第1步: 询问

客户是否允许谈论其运动行为(即身体活动、久坐时间、睡眠)。

- “我可以与你讨论加拿大日常运动建议吗?”
- 与客户讨论加拿大24小时运动指南。

第2步: 评估

客户的身体活动、久坐时间及睡眠状况。

- 询问开放式问题, 例如“请告诉我你目前的身体活动量?” 或“请说一下你的睡眠时间?”
- 利用所收集的信息及下方的运动建议, 帮助引导设定目标及制定行动计划(第4步)。

健康24小时包括:

身体活动



每周150分钟的中等至剧烈身体活动



每周至少两次肌肉强化活动



数小时轻度身体活动, 包括站立

久坐时间



久坐时间限制在8小时以内



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

睡眠



保持7至9小时的规律性高质量睡眠



养成固定入睡和起床时间

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。

第3步：针对客户目前的运动行为向客户提供**建议**。

- 必要时讨论其当前状况可带来的健康裨益及／或风险。

第4步：与客户商定一个实际可行的目标。

- 询问客户其愿意坚持进行的运动行为。与客户制定一个 SMART 目标，帮助客户朝向指南建议努力（参见目标设定工作表）。必要时提供实用策略。（每项目标的策略举例列于下方）
- 提醒客户，只要朝向任一运动行为目标努力，便会带来一定健康裨益。

身体活动



讨论增加每天有氧运动类型及强度的方式。



为客户制定适当的耐力训练计划。



讨论如何以其他轻度活动（如站立）取代久坐。

久坐时间



确定在哪些时段久坐，讨论如何以其他运动行为（如站立）取代久坐。



鼓励他们不在卧室及用餐区使用屏幕。



鼓励他们每天多起身喝水，或利用科技手段提醒自己休息。

睡眠



养成放松的入睡习惯，避免午后饮用咖啡，睡前30-60分钟远离屏幕。



鼓励他们每天在同一时间就寝。



让你的一整天都有意义。

SMART 目标：

第5步：帮助增强自信和克服障碍。

- 考虑使用决定平衡工作表或身体活动障碍分析工具等工具，以推进讨论。

第6步：安排追踪访问客户（例如，每2周）。

追踪日期和时间：