

加拿大儿童及青少年24小时运动指南：

包括身体活动、久坐行为和睡眠

序言

这些指南适用于所有表面健康的儿童及青少年(5至17岁)，不论性别、种族、民族或家庭社会经济地位。我们鼓励儿童及青少年每天於睡眠、久坐行为及身体活动的间取得平衡，养成积极生活方式，促进其健康发展。

儿童及青少年应培养健康睡眠习惯(有利于良好睡眠的习惯及做法)、限制久坐行为(尤其是屏幕时间)以及在各种环境(如在家里/学校/社区;室内/室外;陆地/水上;夏季/冬季)及情境(如游戏、娱乐、体育运动、主动出行、爱好、做家务)下进行各种身体活动。

若目前没有达至上述24小时运动指南，建议循序渐进慢慢调整。遵循这些指南有利于改善身体组成、心肺和肌肉骨骼健康、学业成绩和认知能力、情绪调节、亲社会行为、心血管和代谢健康以及整体生活质量。遵循这些指南的益处远远超出潜在风险。

这些指南也可能对患有残疾或疾病的儿童及青少年适用;但应咨询医疗专业人员获取额外指导意见。

具体指南及有关背景研究、其诠释、有关如何实现各项目标的指引及研究和监督建议的更多详情载列于 www.csep.ca/guidelines。

指南

为获得最佳健康状况，儿童及青少年（5至17岁）每天应进行大量身体活动、减少久坐行为并保持充足睡眠。

健康24小时包括：



流汗

中等至剧烈强度身体活动
每天累计至少60分钟中度至剧烈强度身体活动，包含各种有氧运动。每周至少3天进行剧烈身体活动、肌肉和骨骼强化活动；

迈步

轻度身体活动
数小时各种类型的结构性及非结构性身体活动；

睡眠

睡眠
5至13岁儿童及青少年每晚连续9至11小时睡眠，14至17岁青少年每晚连续8至10小时睡眠，并养成固定入睡及起床时间；

静坐

久坐行为
每天娱乐性屏幕时间不超过2小时；
限制长时间久坐。

保持充足睡眠，将室内活动时间改为室外活动时间，并以增加中度至剧烈强度身体活动代替久坐行为，可带来更多健康裨益。