

世卫组织发布《关于身体活动和久坐行为指南》 推荐活动时间范围 老年人多种活动形式

生命在于运动,但全球每4个成人中有1人,每5个青少年中有4人缺乏体力活动。

近日,世卫组织发布了《关于身体活动和久坐行为指南》,并强调,每个人,不论年龄或能力如何,均应减少静息行为时间,而代之以任何强度的体力活动。

指南指出,每周进行约5h的体力活动,有助于避免全球每年500万人死亡。世卫组织指出,静息的生活方式约造成540亿美元的医疗费用,“代价高昂”。指南建议,各种各样的体力活动,要相当于每周进行150~300min中等强度或75~100min的剧烈活动。

新指南旨在推动全球政策制定和落地,共有全球40余位专家撰写,涵盖了从幼儿、成人和老年人群的体力活动建议,此外还包括慢性病患者、残疾人群、妊娠女性以及初产妇产后体力活动建议。



更新要点

取消每次至少活动10分钟的建议

上一版指南建议,每次身体活动应至少持续10min,新指南取消了这一建议。因为有研究表明,任何持续时间的活动均有益。

取消每天活动时间下限代之以范围

新指南把身体活动范围定在150~300min的中等强度运动或75~150min的剧烈运动,之前的指南是至少150min中等强度或75min的剧烈运动。

此变化的依据是,一定范围的体力活动可最大程度降低风险,但超过该范围,并不会再有明显获益,如全因或心血管死亡。

老年人强调多种身体活动形式

关于老年人,指南认为,多种形式的身体活动,如平衡功能、力量锻炼和

柔韧性等,适用于所有老年人,而不仅是行动不便的老年人,该建议强调平衡功能和力量训练以增强身体功能并防止摔倒。

指南认为,应加强对肌肉锻炼的跟踪,随着许多国家人口老龄化,加强肌肉锻炼日益重要。

加速穿戴设备研发和应用

由于许多研究都依赖自我报告的方法,但非常不准确,因此有必要加速穿戴设备的应用。

儿童和青少年强调身体活动平均每天60分钟

对儿童和青少年的新建议也有一个微妙的变化。新指南建议至少做中高强度身体活动“平均60min/d”,而不是上版指南的“累积60min的身体活动”。因为大多数研究都是根据平均每天60min的身体活动,而非累积时间。

成年人(包括慢性病患者、孕妇及残疾人)

建议:

力争每周达到150~300min中等强度,或75~150min剧烈活动,或等效的中等程度和剧烈程度结合的体力活动;

每周至少有2d进行中等或更高强度的肌肉训练,如举铁、核心锻炼等;

减少久坐不动,尽量多运动,以抵消久坐的危害;

对于65岁以上老年人,建议每周至少保持3d的中等或更高强度的体力活动,加强平衡、协调能力和增进肌肉力量可降低跌倒相关伤害的风险,应作为体育锻炼的一部分;

女性在妊娠期和分娩后应定期运动,包括各种有氧运动和肌肉强度训练活动,此外轻柔的拉伸也是有益的;

有中度至高度证据表明,身体活动可减轻焦虑和抑郁症状。

5~17岁儿童和青少年(包括残疾人群)

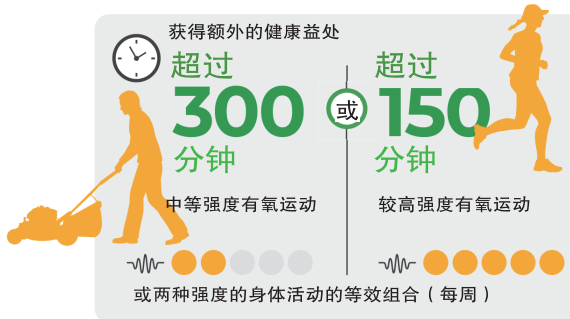
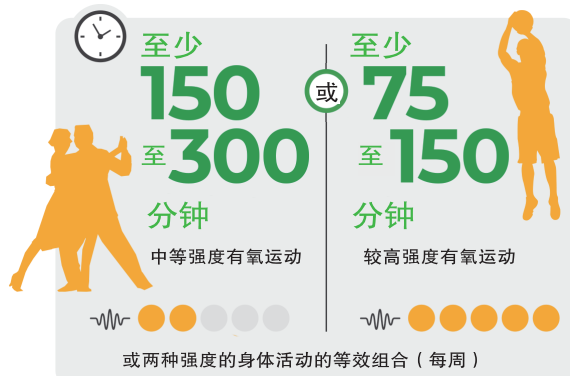
建议:

每天至少平均进行60min的中等强度到剧烈运动,主要为有氧运动,并坚持1周;

每周至少3d进行剧烈活动以及增强肌肉和骨骼的运动;

应限制久坐不动时间,尤其是屏幕娱乐时间。

成年人(18~64岁)身体活动建议



注:不同强度体力活动的定义如下:轻体力活动:不会引起心率和呼吸频率的明显增加,如散步等;中等强度体力活动:会增加心率,并在说话时有一定气促,如轻快的走路、跳舞等;剧烈体力活动:明显加快心率和呼吸频率,如骑车、慢跑、游泳、搬运重物、爬楼梯、打网球等。

儿童青少年(5~17岁)

益处 改善心肺和肌肉功能、骨骼健康;改善血压、血脂异常和胰岛素抵抗;在认知方面,改善学习成绩以及执行功能;在心理健康方面,减轻抑郁症;并减少肥胖的发生。

建议

☆每周每天平均至少进行60min中等至较高级别的,以有氧运动为主的体力活动。
☆每周至少3d进行较高级别的有氧运动,以及增强肌肉和骨骼健康的训练。
☆儿童和青少年应该限制静坐少动的时间,特别是电子产品的娱乐时间。

成年人(18~64岁)

益处 有助于改善全因死亡率、心血管病死亡率和突发高血压、突发部位特定癌症、2型糖尿病、精神健康(减轻焦虑和抑郁症状),同时,可以提高认知健康和睡眠以及预防肥胖。

建议

☆所有成年人都应定期进行身体活动。
☆每周进行至少150~300min的中等强度有氧运动;或75~150min的较高强度有氧运动;或两种强度的身体活动的等效组合。
☆每周进行至少2d的中等或较高级别的肌肉力量训练,包括所有大肌肉群。
☆每周进行300min以上的中等强度有氧运动;或超过150min较高级别的有氧运动;或两种强度的身体活动的等效组合,可获得额外的健康益处。
☆限制静坐少动的时间,进行任何强度(包括较低强度)的身体活动来减少久坐行为。中等到高级别的身体活动有助于减少静坐少动对健康的有害影响。

老年人(65岁以上)

益处 有助于防止老年人的损伤,同时预防骨骼健康人跌倒,避免与跌倒相关的健康和肌肉功能的下降。

建议

☆所有老年人都应定期进行身体活动。
☆每周进行至少150~300min的中等强度有氧运动;或75~150min的较高强度有氧运动;或两种强度的身体活动的等效组合。
☆每周进行至少2d的中等或较高级别的肌肉力量训练,包括所有的大肌肉群。
☆每周进行至少3d的以强调平衡能力和力量训练为主的多种中等或更高强度的身体活动,增强身体机能和防止跌倒。
☆每周进行300min以上的中等强度有氧运动;或超过150min的较高强度有氧运动;或两种强度的身体活动组合,可获得额外的健康益处。
☆限制静坐少动的时间,用任何强度(包括较低强度)的身体活动来减少久坐行为。中等到高级别的身体活动有助于减少静坐少动对健康的有害影响。