

Physical activity

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Βασικά στοιχεία

- Η σωματική δραστηριότητα έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία για την καρδιά, το σώμα και το μυαλό
- Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη και τη διαχείριση μη μεταδοτικών ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και ο διαβήτης
- Η σωματική δραστηριότητα μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους
- Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες σκέψης, μάθησης και κρίσης
- Η σωματική δραστηριότητα εξασφαλίζει υγιή ανάπτυξη και ανάπτυξη στους νέους
- Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη συνολική ευεξία
- Σε παγκόσμιο επίπεδο, 1 στους 4 ενήλικες δεν πληροί τα παγκόσμια συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας
- Τα άτομα που είναι ανεπαρκώς δραστήρια έχουν 20% έως 30% αυξημένο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με άτομα που είναι αρκετά δραστήρια
- Περισσότερο από το 80% του παγκόσμιου εφηβικού πληθυσμού είναι ανεπαρκώς σωματικά δραστήριος

Τι είναι η σωματική δραστηριότητα;

Ο ΠΟΥ ορίζει τη φυσική δραστηριότητα ως **οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες που απαιτεί ενεργειακή δαπάνη**. Η σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε όλες τις κινήσεις, συμπεριλαμβανομένου του ελεύθερου χρόνου, για τη μεταφορά προς και από μέρη ή ως μέρος της εργασίας ενός ατόμου. Τόσο η μέτρια όσο και η έντονη σωματική δραστηριότητα βελτιώνουν την υγεία.

Οι δημοφιλείς τρόποι δραστηριότητας περιλαμβάνουν το περπάτημα, το ποδήλατο, το ποδήλατο, τον αθλητισμό, την ενεργό αναψυχή και το παιχνίδι, και μπορούν να γίνουν σε οποιοδήποτε επίπεδο δεξιοτήτων και για απόλαυση από όλους.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην πρόληψη και τη διαχείριση μη μεταδοτικών ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό, ο διαβήτης και αρκετοί καρκίνοι. Βοηθά επίσης στην πρόληψη της υπέρτασης, στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία, την ποιότητα ζωής και την ευεξία.

Πόση σωματική δραστηριότητα συνιστάται;

Οι οδηγίες και οι συστάσεις του ΠΟΥ παρέχουν λεπτομέρειες για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού σχετικά με το πόση σωματική δραστηριότητα απαιτείται για να έχουμε καλή υγεία.

Ο ΠΟΥ συνιστά:

Για παιδιά κάτω των 5 ετών

Σε ένα 24ωρο, τα βρέφη (κάτω του 1 έτους) θα πρέπει:

- να είναι σωματικά δραστήριοι πολλές φορές την ημέρα με διάφορους τρόπους, ιδιαίτερα μέσω διαδραστικού παιχνιδιού στο πάτωμα που είναι καλύτερο. Για όσα δεν κινούνται ακόμη, αυτό περιλαμβάνει τουλάχιστον 30 λεπτά σε πρηνή θέση (χρόνος της κοιλιάς) κατά τη διάρκεια της ημέρας ενώ είναι ξύπνια.
- να μην συγκρατούνται για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. καρότσια/καρότσια, παιδικά καρεκλάκια ή δεμένα στην πλάτη του φροντιστή).
- Ο χρόνος οθόνης δεν συνιστάται.
- Όταν κάνει καθιστική ζωή, ενθαρρύνεται η ενασχόληση με την ανάγνωση και την αφήγηση με έναν φροντιστή. Και
- Να έχει 14-17 ώρες (ηλικία 0-3 μηνών) ή 12-16 ώρες (ηλικία 4-11 μηνών) καλής ποιότητας ύπνο, συμπεριλαμβανομένων του μεσημεριανού ύπνου.

Σε ένα 24ωρο, τα παιδιά ηλικίας 1-2 ετών θα πρέπει:

- Να αφιερώσουν τουλάχιστον 180 λεπτά σε διάφορους τύπους σωματικών δραστηριοτήτων σε οποιαδήποτε ένταση, συμπεριλαμβανομένης της μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας, που κατανέμεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο.
- να μην συγκρατείται για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. καροτσάκια/καρότσια, παιδικά καρεκλάκια ή δεμένα στην πλάτη του φροντιστή) ή να κάθεται για μεγάλες χρονικές περιόδους.
- Για παιδιά 1 έτους, δεν συνιστάται η καθιστική ώρα οθόνης (όπως παρακολούθηση τηλεόρασης ή βίντεο, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή).
- Για παιδιά ηλικίας 2 ετών, η καθιστική ώρα οθόνης δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 1 ώρα. Όσο λιγότερο τόσο το καλύτερο.
- Όταν κάνει καθιστική ζωή, ενθαρρύνεται η ενασχόληση με την ανάγνωση και την αφήγηση με έναν φροντιστή. και
- Να έχει 11-14 ώρες ύπνου καλής ποιότητας, συμπεριλαμβανομένων των μεσημεριανών ύπνου, με κανονικούς χρόνους ύπνου και αφύπνισης.

Σε ένα 24ωρο, τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών θα πρέπει:

- Να αφιερώσουν τουλάχιστον 180 λεπτά σε διάφορους τύπους σωματικών δραστηριοτήτων σε οποιαδήποτε ένταση, εκ των οποίων τουλάχιστον τα 60 λεπτά να είναι μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας, κατανεμημένα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο.
- Να μην συγκρατείτε για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. καροτσάκια/καρότσια) και μην κάθεστε για μεγάλες χρονικές περιόδους
- Η καθιστική ώρα οθόνης δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 1 ώρα. Όσο λιγότερο τόσο το καλύτερο.
- Όταν κάνει καθιστική ζωή, ενθαρύνεται η ενασχόληση με την ανάγνωση και την αφήγηση με έναν φροντιστή είναι) και
- να έχει 10-13 ώρες ύπνου καλής ποιότητας, που μπορεί να περιλαμβάνει έναν υπνάκο, με κανονικούς χρόνους ύπνου και αφύπνισης.

Οδηγίες για τη σωματική δραστηριότητα, την καθιστική συμπεριφορά και τον ύπνο για παιδιά άνω των 5 ετών.

Παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών

- Θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά κατά μέσο όρο την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβιας, σωματικής δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Θα πρέπει να ενσωματώνουν αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, καθώς και αυτές που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.
- Θα πρέπει να περιορίσει τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή, ιδιαίτερα τον χρόνο ψυχαγωγίας στην οθόνη.

Ενήλικες ηλικίας 18–64 ετών

θα πρέπει να κάνει τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα.

ή τουλάχιστον 75–150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης· ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα

θα πρέπει επίσης να κάνετε δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.

μπορεί να αυξήσει τον αέρα μέτριας έντασης *obis* σωματική δραστηριότητα σε περισσότερο από 300 λεπτά? ή να κάνετε περισσότερα από 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης, ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.

θα πρέπει να περιορίσει τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή. Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης (συμπεριλαμβανομένης της έντασης του φωτός) παρέχει οφέλη για την υγεία και

για να βοηθήσουν στη μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων των υψηλών επιπέδων καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία, όλοι οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν περισσότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης

Ενήλικες καθώς και άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Το ίδιο ισχύει και για τους ενήλικες, καθώς και

- Ως μέρος της εβδομαδιαίας σωματικής τους δραστηριότητας, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να κάνουν ποικίλη σωματική δραστηριότητα πολλαπλών συστατικών που δίνει έμφαση στη λειτουργική προπόνηση ισορροπίας και ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση, 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, για ενίσχυση της λειτουργικής ικανότητας και για την πρόληψη πτώσεων.
- Μπορούν να αυξήσουν τη μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα σε περισσότερα από 300 λεπτά. ή να κάνουν περισσότερα από 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης. ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- Θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή. Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης (συμπεριλαμβανομένης της έντασης του φωτός) παρέχει οφέλη για την υγεία και
- Για να συμβάλουν στη μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων των υψηλών επιπέδων καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία, όλοι οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν περισσότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης.

Έγκυες και μετά τον τοκετό γυναίκες

Όλες οι έγκυες και οι γυναίκες μετά τον τοκετό χωρίς αντένδειξη θα πρέπει:

- να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης όλη την εβδομάδα
- ενσωματώσουν ποικίλες αερόβιες δραστηριότητες και δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης
- Θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή. Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης παρέχει οφέλη για την υγεία.

Άτομα που ζουν με χρόνιες παθήσεις (υπέρταση, διαβήτης τύπου 2, HIV και επιζώντες από καρκίνο)

- Θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα. ή τουλάχιστον 75–150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης· ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα
- Θα πρέπει επίσης να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Παιδιά και έφηβοι που ζουν με αναπηρία:

- Θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά κατά μέσο όρο την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβιας, σωματικής δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Θα πρέπει να ενσωματώνουν αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, καθώς και αυτές που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.
- Θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή, ιδιαίτερα τον χρόνο ψυχαγωγίας στην οθόνη.

Ενήλικες που ζουν με αναπηρία:

- Θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης· ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα
- Θα πρέπει να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- Ως μέρος της εβδομαδιαίας σωματικής τους δραστηριότητας, θα πρέπει να κάνουν ποικίλη σωματική δραστηριότητα πολλαπλών συστατικών που δίνει έμφαση στη λειτουργική προπόνηση ισορροπίας και δύναμης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση, 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, για ενίσχυση της λειτουργικής ικανότητας και για την πρόληψη πτώσεων.
- μπορεί να αυξήσουν τη μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα σε περισσότερα από 300 λεπτά. ή να κάνουν περισσότερα από 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης. ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- Θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή. Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης (συμπεριλαμβανομένης της έντασης του φωτός) παρέχει οφέλη για την υγεία και
- Για να συμβάλουν στη μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων των υψηλών επιπέδων καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία, όλοι οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν περισσότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης, να αποφύγουν την καθιστική συμπεριφορά και να είστε σωματικά δραστήριοι ενώ κάθονται ή είναι ξαπλωμένοι. Π.χ. Δραστηριότητες που οδηγούνται στο άνω μέρος του σώματος, αθλήματα και δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και/ή ειδικά για αναπηρικά αμαξίδια.

Μετάφραση επεξεργασία από ιστοσελίδα του Π.Ο.Υ.

Νταίζη Παπαθανασοπούλου

National Coordinator of Hellenic Healthy Cities Network