

Összefoglaló

WHO 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról

A WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai az 5 éven felüli populáció számára készültek nemre, kulturális háttérre és szociokulturális státuszra tekintet nélkül. A krónikus betegséggel és/vagy fogyatékossgal élők továbbá a várandós és gyermekágyas nők számára is javasolt ezen ajánlások betartása amennyiben lehetséges és képesek rá.

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020; 54: 1451-1462.doi:10.1136/bjsports-2020-102955 alapján készítette: *Bodó Bernadett gyógytornász-fizioterapeuta, ORFI*

FIZIKAI AKTIVITÁS		ÜLŐ ÉLETMÓD
Gyerek és serdülő korosztály (5-17 év) ideértve a fogyatékossgal élőket	<p>Gyerekek és serdülők esetén a testmozgás eredményeként számos egészségi mutató javul így a fizikai fittség (kardio-respiratorikus fittség és izomerő), kardiometabolikus egészség (vérnyomás, diszlipidémia, glükóz- és inzulinrezisztencia), a csontrendszer egészsége, kognitív mutatók (iskolai eredményesség, problémamegoldás) és mentális egészség valamint csökken az elhízottság mértéke.</p> <p>A gyerekek és serdülők fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlások:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gyerekek és serdülők számára átlagosan napi 60 perc közepes-erős intenzitású, túlnyomórészt aerob mozgás, továbbá• hetente 3 alkalommal erős intenzitású és izomerősítő mozgás javasolt. <p><i>Erős ajánlás</i></p>	<p>Káros hatással van a gyerekek és serdülők egészségére, ha hosszabb időt töltenek az ülő életmódhoz kapcsolódó tevékenységekkel. Romlanak az állóképesség és kardiometabolikus egészség, az elhízottság, a viselkedés zavarok/proszociális magatartás, és az alvás időtartam mutatói.</p> <p>Az ülő életmódra vonatkozó ajánlás:</p> <ul style="list-style-type: none">• A gyerekek és serdülő számára ajánlott minél inkább csökkenteni az ülő életmódhoz tartozó tevékenységekkel töltött időt, különösen a szabadidős monitor előtti üléssel, heveréssel stb. járó elfoglaltságokat. <p><i>Erős ajánlás</i></p>

Összefoglaló

WHO 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról

A WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai az 5 éven felüli populáció számára készültek nemre, kulturális háttérre és szociokulturális státuszra tekintet nélkül. A krónikus betegséggel és/vagy fogyatékossgal élők továbbá a várandós és gyermekágyas nők számára is javasolt ezen ajánlások betartása amennyiben lehetséges és képesek rá.

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020; 54: 1451-1462.doi:10.1136/bjsports-2020-102955 alapján készítette: Bodó Bernadett gyógytornász-fizioterapeuta, ORFI

	FIZIKAI AKTIVITÁS	ÜLŐ ÉLETMÓD
Felnőtt korosztály (18-64 év) ideértve a krónikus betegséggel valamint a fogyatékossgal élőköt	<p>Felnőtteknél testmozgás hatására javul az az összhálózás, a kardio-vaszkuláris halálózás, a magas vérnyomás, II. típusú diabétesz, rosszindulatú daganatok incidenciája, javulnak a mentális egészségre (szorongás és depresszió tünetei csökkennek), a kognitív egészségre és az alvásra vonatkozó mutatók valamint az elhízottság mértékére is jó hatással lehet.</p> <p>A felnőttek fizikai aktivitására vonatkozó ajánlások:</p> <ul style="list-style-type: none">• Minden felnőtt számára javasolt a rendszeres testmozgás.• Átlagosan heti 150-300 perc időtartamú, közepes intenzitású vagy heti 75-150 perc erős intenzitású fizikai aktivitás vagy ezek egyenértékű kombinációja ajánlott.• Hetente legalább 2 alkalommal javasolt beiktatni közepes vagy annál erősebb intenzitású, valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgató izomerősítő edzést. <p><i>Erős ajánlás</i></p> <ul style="list-style-type: none">• További egészségjavító hatása lehet a heti 300 percet meghaladó mértékű közepesen erős illetve heti 150 percet meghaladó időtartamú erős intenzitású fizikai aktivitásnak (amennyiben nincs kontraindikációja krónikus betegséggel élők esetén). <p><i>Feltételes ajánlás</i></p>	<p>Az ülő életmóddhoz sorolható tevékenységekkel töltött hosszabb idő negatív hatással van az alábbi egészségi mutatókra: összhálózás, kardio-vaszkuláris és rosszindulatú daganatos betegségek miatti halálózás, kardio-vaszkuláris betegségek, II. típusú diabétesz és rosszindulatú daganatok incidenciája.</p> <p>Az ülő életmódra vonatkozó ajánlások:</p> <ul style="list-style-type: none">• A felnőttek számára javasolt az ülve végzett tevékenységekkel töltött idő csökkentése. Az ülve töltött idő helyett végzett bármilyen intenzitású fizikai aktivitás (ideértve a könnyű testmozgást is) előnyös az egészség megőrzése szempontjából.• Annak, aki kifejezetten sok időt tölt ülve végzett tevékenységekkel, annak ajánlott az útmutatóban javasolt közepes-erős intenzitású fizikai aktivitásnál több testmozgást végezni az ülő életmód egészségre káros hatásainak csökkentése érdekében. <p><i>Erős ajánlás</i></p>

Összefoglaló

WHO 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról

A WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai az 5 éven felüli populáció számára készültek nemre, kulturális háttérre és szociokulturális státuszra tekintet nélkül. A krónikus betegséggel és/vagy fogyatékossgal élők továbbá a várandós és gyermekágyas nők számára is javasolt ezen ajánlások betartása amennyiben lehetséges és képesek rá.

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020; 54: 1451-1462.doi:10.1136/bjsports-2020-102955 alapján készítette: *Bodó Bernadett gyógytornász-fizioterapeuta, ORFI*

FIZIKAI AKTIVITÁS		ÜLŐ ÉLETMÓD
Idősebb felnőttek (65 év felett) ideértve a krónikus betegséggel valamint a fogyatékossgal élőket	<p>Az idősebb felnőttek esetén a fizikai aktivitás segít megelőzni az elesést és az esés miatt bekövetkező sérüléseket valamint a csontritkulást és a funkcionális kapacitás hanyatlását.</p> <p>Az idősek fizikai aktivitására vonatkozó ajánlások megegyeznek a felnőttek fizikai aktivitására vonatkozó ajánlásokkal kiegészítve az alábbiakkal:</p> <ul style="list-style-type: none">Hetente legalább háromszor ajánlott összetett, kiemelten a funkcionális egyensúly fejlesztését célzó és izomerősítő gyakorlatokból álló testmozgást végezni a funkcionális kapacitás fejlesztése és az elesés megelőzése érdekében. <p><i>Erős ajánlás</i></p>	<p>Lásd a felnőttekre vonatkozó ajánlások</p> <p><i>Erős ajánlás</i></p>

Összefoglaló

WHO 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról

A WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai az 5 éven felüli populáció számára készültek nemre, kulturális háttérre és szociokulturális státuszra tekintet nélkül. A krónikus betegséggel és/vagy fogyatékossgal élők továbbá a várandós és gyermekágyas nők számára is javasolt ezen ajánlások betartása amennyiben lehetséges és képesek rá.

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020; 54: 1451-1462.doi:10.1136/bjsports-2020-102955 alapján készítette: *Bodó Bernadett gyógytornász-fizioterapeuta, ORFI*

	FIZIKAI AKTIVITÁS	ÜLŐ ÉLETMÓD
Várandós és gyermekágyas nők	<p>A várandósság és a gyermekágy időszaka alatt végzett rendszeres testmozgás mind az anya mind a magzat egészsége számára előnyös, mivel csökkenti a pre-eclampsia előfordulását, a gesztációs hipertenzió és gesztációs diabetes kialakulásának kockázatát, a túlzott testsúlygyarapodást, a szülés közbeni komplikációkat, a halva születés kockázatát és az újszülöttnél fellépő komplikációkat valamint segít megelőzni a szülés után depresszió kialakulását. A fizikai aktivitás nem növeli a halva születés, a kis születési súly és más komplikáció kockázatát.</p> <p>A várandósság és a gyermekágyas időszakra vonatkozó ajánlások:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rendszeres testmozgás végzése javasolt a várandósság és a gyermekágy ideje alatt, amennyiben nincs kontraindikációja.• Átlagosan heti 150 perc időtartamú, közepes intenzitású fizikai aktivitás vagy ajánlott.• Az aerob mozgást érdemes kiegészíteni izomerősítő gyakorlatokkal és finom nyújtással. <p>Azok a várandósok, akik a várandósságuk előtt rendszeresen végeztek magas intenzitású tréninget, vagy akik aktívan sportoltak folytathatják ezeket a tevékenységeket a várandósság ideje alatt is, amennyiben nincs kontraindikációja.</p> <p>További ajánlások, hogy a várandósság alatti biztonságos legyen a testmozgás:</p> <ul style="list-style-type: none">• Extrém meleg és párás hőmérsékleten a várandósok kerüljék a testmozgást.• A fizikai aktivitás előtt és alatt is nagyon fontos a megfelelő folyadék bevitel.• Kerüljék az olyan mozgásformákat, amik fizikai kontaktussal, fokozott elesési kockázattal vagy az oxigenizáltság csökkenésével járnak.• Ajánlott egészségügyi szakemberrel konzultálni a testmozgás során esetleg fellépő figyelmeztető jelekkel kapcsolatosan, amelyek jelentkezésekor meg kell állni és/vagy csökkenteni kell a fizikai aktivitás mértékét. Az ilyen figyelmeztető jelek megjelenése esetén sürgősen orvoshoz kell fordulni.• Abban az esetben is feltétlenül ki kell kérni az orvos véleményét, ha a várandós valamilyen sport versenyen kíván részt venni vagy jóval az ajánlott fizikai aktivitási szint felett sportol. <p>Szülés után ajánlott fokozatosan visszatérni a testmozgáshoz, és császármetszés után a fizikai aktivitás orvossal történt konzultáció alapján történjen.</p> <p><i>Erős ajánlás</i></p>	<p>A várandós és gyermekágyas nők számára az ülve végzett tevékenységek időtartamának korlátozása javasolt. Az ülve töltött idő helyett végzett bármilyen fizikai aktivitás – ideértve a kifejezetten könnyű testmozgást is – jó hatással van az egészségi állapotra.</p> <p><i>Erős ajánlás</i></p>

Összefoglaló

WHO 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról

A WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai az 5 éven felüli populáció számára készültek nemre, kulturális háttérre és szociokulturális státuszra tekintet nélkül. A krónikus betegséggel és/vagy fogyatékossgal élők továbbá a várandós és gyermekágyas nők számára is javasolt ezen ajánlások betartása amennyiben lehetséges és képesek rá.

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020; 54: 1451-1462.doi:10.1136/bjsports-2020-102955 alapján készítette: *Bodó Bernadett gyógytornász-fizioterapeuta, ORFI*

Kiegészítések és praktikus jegyzetek

Az ajánlottnál kevesebb fizikai aktivitás is sokkal jobb, mint az inaktivitás.

Az útmutatóban foglaltaknál kevesebb testmozgás is jó hatással bír az egészségi állapotra. A testmozgás időtartamát, gyakoriságát és intenzitását fokozatosan kell az ajánlott szintre emelni. A könnyű illetve közepes erősségű fizikai aktivitás (max. gyors gyaloglás) elkezdése előtt nem szükséges előzetes orvosi vizsgálat, amennyiben nincs kontraindikáció.

Fontos, hogy valamennyi gyermek és serdülő számára egyformán biztosított legyen a biztonságos testmozgás lehetősége és bátorítani kell őket, hogy részt vegyenek az életkoruknak és adottságaiknak megfelelő változatos és élvezetes mozgásformákban.

Az idősebb felnőttek számára is ajánlott, hogy fizikailag aktívak maradjanak amennyire csak funkcionális képességeik lehetővé teszik, és az általuk végzett testmozgást mindig a fizikai fittségükhöz igazítsák.

A krónikus betegséggel élők számára, amennyiben az útmutató ajánlásait nem tudják teljesíteni, ajánlott annyi testmozgásra törekedni, amennyit csak állapotuk megenged. Konzultáljanak egészségügyi szakemberrel, hogy milyen típusú és tartamú, intenzitású fizikai aktivitás ajánlott számukra az egyéni szükségleteik/képességük/funkcionális korlátozottságuk/egyéb komplikációk, az általuk szedett gyógyszerek és az átfogó kezelési terv függvényében.

Várandós és gyermekágyas nők számára is mindenképpen ajánlott a rendszeres fizikai aktivitás, akkor is, ha az nem éri el az útmutatóban javasolt szintet. Könnyű testmozgással kezdve a fizikai aktivitás gyakoriságát, időtartamát és intenzitását fokozatosan kell a megfelelő szintre emelni. Medencefenék tornát napi szinten ajánlott végezni csökkentve ezzel a vizelet inkontinencia kialakulásának kockázatát.

További ajánlások, hogy a várandósság alatti biztonságos legyen a testmozgás:

- Extrém meleg és párás hőmérsékleten a várandósok kerüljék a testmozgást.
- A fizikai aktivitás előtt és alatt is nagyon fontos a megfelelő folyadék bevitel.
- Kerüljék az olyan mozgásformákat, amik fizikai kontaktussal, fokozott elesési kockázattal vagy az oxigenizáltság csökkenésével járnak.
- Ajánlott egészségügyi szakemberrel konzultálni a testmozgás során esetleg fellépő figyelmeztető jelekkel kapcsolatosan, amelyek jelentkezésekor meg kell állni és/vagy csökkenteni kell a fizikai aktivitás mértékét. Az ilyen figyelmeztető jelek megjelenése esetén sürgősen orvoshoz kell fordulni.
- Abban az esetben is feltétlenül ki kell kérni az orvos véleményét, ha a várandós valamilyen sport versenyen kíván részt venni vagy jóval az ajánlott fizikai aktivitási szint felett sportol.

Szülés után ajánlott fokozatosan visszatérni a testmozgáshoz, és császármetszés után a fizikai aktivitás orvossal történt konzultáció alapján történjen.

A testmozgás jótékony hatású a valamilyen fizikai/szellemi nehezítettséggel emberek számára, ha nincs kontraindikációja, és nem jelent különösebb kockázatot, amennyiben a fizikai aktivitás az érintett egyén aktuális fizikai, egészségi és funkcionális állapotára adaptált. Mindenképpen ajánlott a testmozgás elkezdése előtt egészségügyi szakemberrel konzultálni, aki segít meghatározni a megfelelő fizikai aktivitás típusát, intenzitását és mennyiségét.