

STAREJŠI ODRASLI

(stari 65 in več)



Telesna dejavnost starejšim odraslim prinaša mnoge koristi za njihovo zdravje: zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastalo arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnemu zdravju (zmanjšuje simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost. Telesna dejavnost pri starejših odraslih pomaga preprečevati padce in poškodbe, povezane s padci, ter poslabšanje zdravja kosti in upad funkcionalnih sposobnosti.

Strokovnjaki priporočajo:

› Vsi starejši odrasli naj bodo redno telesno dejavni.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› Starejši odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



Za dodatne koristi za zdravje:

vsaj **2-krat na teden**

izvajajte vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.



› Starejši odrasli naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Vsaj **3-krat na teden**

izvajajte raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.



› Starejši odrasli naj 3- ali večkrat tedensko, kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Za dodatne koristi za zdravje: izvajajte več kot **300 minut** zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot **150 minut** visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, **na teden.**

› Starejši odrasli lahko za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je boljše kot nič.
- Če starejši odrasli ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Starejši odrasli naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Starejši odrasli naj bodo telesno dejavni po svojih zmožnostih, stopnjo napora naj prilagodijo svoji telesni pripravljenosti.

Pri starejših odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› **Starejši odrasli naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› **Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali starejši odrasli strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

OMEJITE
količino časa, ki ga preživite sede.

NADOMESTITE
ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).

→