



СТАРИ ЛИЦА

(лица над 65 години)



➤ Старите лица може да ја зголемат аеробната физичка активност со умерен интензитет на повеќе од 300 минути; или да практикуваат повеќе од 150 минути аеробна физичка активност со силен интензитет; или еквивалентна комбинација на активност со умерен и енергичен интензитет во текот на неделата, за дополнителни здравствени придобивки.

ПРЕПОРАКИ ЗА ДОБРА ПРАКСА

- Подобро е да се занимавате со некоја физичка активност отколку да не практикувате никаков вид на физичка активност.
- Старите лица треба да започнат со помал степен на физичка активност и постепено да ја зголемуваат фреквенцијата, интензитетот и времетраењето со текот на времето.
- Старите лица треба да бидат физички активни колку што им дозволуваат нивните функционални способности и да го приспособат нивото на напор за физичка активност во однос на нивното ниво на кондиција.

Кај старите лица, високите нивоа на седечко однесување се поврзани со следните лоши здравствени исходи: смртност од сите причини, смртност од кардиоваскуларни болести и смртност од рак, и појава на кардиоваскуларни болести, рак и дијабетес тип-2.

Се препорачува:

- Старите лица треба да го ограничат времето поминато во седечки активности. Замена тоа време со физичка активност со кој било интензитет (вклучувајќи и со лесен интензитет) обезбедува здравствени придобивки.
- За да помогнат во намалувањето на штетните ефекти на високото ниво на седечко однесување врз здравјето, возрасните лица треба да се стремат да практикуваат повеќе од препорачаните нивоа на физичка активност со умерен до силен интензитет.

