

简述

# 世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南



世界卫生组织



简述

# 世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南



世界卫生组织

世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南：简述

[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]

ISBN 978-92-4-001494-7 (网络版)

ISBN 978-92-4-001493-0 (印刷版)

## © 世界卫生组织2020年

保留部分版权。本作品可在知识共享署名——非商业性使用——相同方式共享3.0政府间组织 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.zh>) 许可协议下使用。

根据该许可协议条款，可为非商业目的复制、重新分发和改写本作品，但须按以下说明妥善引用。在对本作品进行任何使用时，均不得暗示世卫组织认可任何特定组织、产品或服务。不允许使用世卫组织的标识。如果改写本作品，则必须根据相同或同等的知识共享许可协议对改写后的作品发放许可。如果对本作品进行翻译，则应与建议的引用格式一道添加下述免责声明：“本译文不由世界卫生组织（世卫组织）翻译，世卫组织不对此译文的内容或准确性负责。原始英文版本为应遵守的正本。”

与许可协议下出现的争端有关的任何调解应根据世界知识产权组织调解规则进行(<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>)。

**建议的引用格式。**世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南：简述 [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]。日内瓦：世界卫生组织；2020年。许可协议：[CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo)。

**在版编目 (CIP) 数据。**在版编目数据可查阅<http://apps.who.int/iris>。

**销售、版权和许可。**购买世卫组织出版物，参见<http://apps.who.int/bookorders>。提交商业使用请求和查询版权及许可情况，参见<http://www.who.int/about/licensing>。

**第三方材料。**如果希望重新使用本作品中属于第三方的材料，如表格、图形或图像等，应自行决定这种重新使用是否需要获得许可，并相应从版权所有方获取这一许可。因侵犯本作品中任何属于第三方所有的内容而导致的索赔风险完全由使用者承担。

**一般免责声明。**本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世卫组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时，并不意味着它们已为世卫组织所认可或推荐，或比其它未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏忽外，凡专利产品名称均冠以大写字母，以示区别。

世卫组织已采取一切合理的预防措施来核实本出版物中包含的信息。但是，已出版材料的分发无任何明确或含蓄的保证。解释和使用材料的责任取决于读者。世卫组织对于因使用这些材料造成的损失不承担责任。

本出版物包含全球防范工作监测委员会成员的集体看法，这些看法不一定代表世卫组织或世界银行的观点和政策。

设计：Eddy Hill Design



# 目录

---

致谢	iv
关键信息	1
引言	2
范围	2
目标受众	2
指南制定过程	2
建议	2
> 儿童与青少年（5—17岁）	3
> 成年人（18—64岁）	4
> 老年人（65岁以上）	6
> 孕妇和产后妇女	8
> 患有慢性病的成年人和老年人（18岁以上）	10
> 残疾儿童和青少年（5—17岁）	12
> 残疾成年人（18岁以上）	14
科研空白	16
采纳与传播	16
从指南到行动	17
监测影响	17
参考文献	17

**网络附件：证据简介**

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>



## 致谢

世界卫生组织十分感谢以下个人和机构在指南制定过程中做出的贡献和帮助：

Fiona Bull和Juana Willumsen领导指南制定程序。管理指南制定程序的世卫组织指导小组成员有Valentina Baltag、Maurice Bucagu、Alex Butchart、Neerja Chowdhary、Regina Guthold、Riitta-Maija Härmäläinen、Andre Ilbawi、Wasiq Khan、Lindsay Lee、Alana Officer、Leanne Riley和Gojka Roglic。

指南制定小组（GDG）的成员有Salih Saad Al-Ansari、Stuart Biddle、Katja Borodulin、Matthew Buman、Greet Cardon（联合主席）、Catherine Carty、Jean-Philippe Chaput、Sebastien Chastin、Paddy Dempsey、Loretta DiPietro、Ulf Ekelund、Joseph Firth、Christine Friedenreich、Leandro Garcia、Muthoni Gichu、Russ Jago、Peter Katzmarzyk、Estelle V. Lambert、Michael Leitzmann、Karen Milton、Francisco B. Ortega、Chathuranga Ranasinghe、Emmanuel Stamatakis（联合主席）、Anne Tiedemann、Richard Troiano、Hidde van der Ploeg、Vicky Wari。Roger Chou任GRADE方法学家。外部审查小组成员有Kingsley Akinroye、Huda Alsiyabi、Alberto Flórez-Pregonero、Shigeru Inoue、Agus Mahendra、Deborah Salvo和Jasper Schipperijn。

对提交给美国卫生和公众服务部部长的《2018年美国身体活动指南顾问委员会科学报告》所准备的证据再次进行了系统审查，为此要感谢Kyle Sprow（美国国立卫生研究院下属美国国家癌症研究所，美国马里兰州）补充完成的文献搜索工作。Elif Eroglu（悉尼大学）、Andrea Hillreiner（雷根斯堡大学）、Bo-Huei Huang（悉尼大学）、Carmen Jochem（雷根斯堡大学）、Jairo H. Migueles（格拉纳达大学）、Chelsea Stone（卡尔加里大学）和Léonie Uijtdewilligen（阿姆斯特丹大学医学中心）也提供了帮助，负责审查指定论文。

证据与GRADE表格的概述总结由Carrie Patnode和Michelle Henninger（凯撒基金会医院，健康研究中心，美国俄勒冈州波特兰）完成。

负责补充完成证据审查的还有N Fairhall、J Oliveira、M Pinheiro、C Sherrington（肌肉骨骼健康研究所，悉尼大学公共卫生学院，澳大利亚悉尼）及A Bauman（悉尼大学公共卫生学院预防研究合作项目，澳大利亚悉尼；及世卫组织身体活动、营养与肥胖症合作中心）；S Mabweazara、M-J Laguette、K Larmuth、F Odunitan-Wayas（开普敦大学卫生科学系身体活动、生活方式和运动医学健康研究中心，南非开普敦）、L Leach、S Onagbiye（西开普大学卫生科学系运动、娱乐与训练学部，南非开普敦）、M Mthethwa（开普敦大学非洲慢性病倡议，南非开普敦）、P Smith（开普敦大学卫生科学系传染病与分子医学研究所德斯蒙德·图图艾滋病中心，南非开普敦）和F Mashili（穆希比利健康与联合科学大学生理学系，坦桑尼亚达累斯萨拉姆）；B Cillekens、M Lang、W van Mechelen、E Verhagen、M Huysmans、A van der Beek、P Coenen（阿姆斯特丹大学医学中心公共卫生与职业健康部，荷兰阿姆斯特丹）。

若非加拿大公共卫生署和挪威政府提供财政支持，本次工作难以完成。

# 关键信息

- 1 身体活动对心脏、身体和精神都有好处。**定期身体活动可以预防和帮助控制心脏病、2型糖尿病和癌症，这些疾病导致全球死亡的近四分之三。身体活动也可以减轻抑郁和焦虑症状，促进思维、学习和整体幸福感。
- 2 任何强度的身体活动都比没有好，多多益善。**为了健康和福祉，世卫组织建议所有成人每星期至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动（或等量的剧烈活动），儿童和青少年每天平均进行60分钟的中等强度有氧活动。
- 3 所有身体活动都有益。**身体活动可作为工作、运动、休闲或交通（步行、轮滑和骑自行车）的一部分，也可作为日常家务的一部分进行。
- 4 肌肉强化对人人都有好处。**老年人（65岁及以上）应该增加强调平衡和协调的身体活动，以及肌肉强化，以帮助防止跌倒和改善健康。
- 5 久坐不动的行为不利健康。这会增加心脏病、癌症和2型糖尿病风险。**限制久坐时间，积极锻炼身体对健康有好处。
- 6 人人都可以从增加身体活动和减少久坐行为中受益，**包括孕妇和产后妇女以及慢性病患者或残疾人。



如果全球人口更加积极参加身体活动，每年可以避免400–500万人死亡。这些全球指南有助于各国制定循证的国家卫生政策，支持实施世卫组织《2018–2030年促进身体活动全球行动计划》。

在促进身体活动和减少久坐行为的行动和政策方面的投资有助于实现2030年可持续发展目标，特别是良好健康与福祉（**可持续发展目标3**）、可持续城市和社区（**可持续发展目标11**）、气候行动（**可持续发展目标13**）以及优质教育（**可持续发展目标4**）等。

## 每一步都重要

中等强度的活动会提高心率，使人呼吸加快。剧烈的活动使人呼吸困难且急促。无论在家还是在健身房，都有很多可以增强肌肉的方法。

## 引言

定期进行身体活动是预防和管理非传染性疾病（NCDs）的关键保护因素，如心血管疾病、2型糖尿病和部分癌症。身体活动还有利于心理健康，包括预防认知功能降低和抑郁焦虑的症状；并有助于维持健康体重和总体幸福感。据全球估计，27.5%的成年人<sup>(1)</sup>和81%的青少年<sup>(2)</sup>没有达到2010年世卫组织建议的身体活动水平<sup>(3)</sup>，过去十年中几乎没有任何改善。不平等现象也很明显：数据显示，大多数国家，女童和妇女不如男童和男子活跃，经济水平较高和较低的群体之间以及国家和区域之间的身体活动水平差异很大。

## 范围

《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》为儿童、青少年、成年人和老年人提供基于证据的公共卫生建议，说明获得显著健康收益和减轻健康风险所需的身体活动量（频率、强度和持续时间）。首次就久坐行为与健康结果之间的关系以及对孕妇和产后妇女等亚群体、慢性病患者或残疾人的意义提出了建议。

## 目标受众

指南针对高收入、中等收入和低收入国家卫生、教育、青少年、体育和/或社会家庭福利相关政府部委的政策制定者；负责制定国家、地区或市级计划、通过指导文件让各类人群增加身体活动、减少久坐行为的政府官员；非政府组织、教育行业、私营部门、科研界从业人员；卫生保健提供者。

## 指南制定过程

指南根据《世卫组织指南制定手册》<sup>(4)</sup>编写。2019年成立了指南制定小组（GDG），成员包括世卫组织所有六个区域的技术专家和相关利益攸关方。小组于2019年7月召开会议，确定关键问题，审查证据基础，商定文献更新方法，以及必要时再做审查的方法。2020年2月，GDG再次举行会议，审查关键重要成果的证据，考虑收益和危害、价值观、偏好、可行性和接受度，以及对公平和资源的影响。这些建议在达成共识后制定，并在网上征求公众意见。最终更新的建议摘要如下。GRADE<sup>1</sup> [表格和证据简介作为网络附件](#)提供。关于指南的采纳、传播、宣传活动和落实工作，有实用工具可以支持各国政府和利益攸关方共同努力，在生命全程增加身体活动，减少久坐行为。

## 建议

《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》中提出的公共卫生建议适用于5至65岁及以上的所有人群，不分性别、文化背景或社会经济地位，无论个人能力如何。有慢性病和/或残疾的人以及孕妇和产后妇女应在条件允许的情况下根据自己的能力努力完成建议要求。

<sup>1</sup> GRADE: 推荐分级的评估、制定与评价

[可在在线获取：https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf)



# 儿童与青少年 (5-17岁)



在儿童和青少年中，身体活动的收益体现于以下健康结果：改善身体健康（心肺和肌肉健康）、心血管代谢健康（血压、血脂异常、葡萄糖和胰岛素抵抗）、骨骼健康、认知结果（学业成绩、执行功能）、心理健康（抑郁症状减少）；以及肥胖症减轻。

一星期每天至少

**60分钟**

中等强度到剧烈强度活动，  
主要是身体活动，大多数此类身体活动应为有氧活动。

~ 〇 〇 〇 〇 〇

建议：

› 一周<sup>④</sup>儿童和青少年应平均每天至少进行60分钟的中等到剧烈强度的身体活动，有氧运动为主。

强烈推荐，中等质量证据

› 每周至少应有3天进行剧烈强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。

强烈推荐，中等质量证据

每星期至少

**3天**

剧烈强度有氧运动，  
那些增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。

~ 〇 〇 〇 〇 〇

## 良好做法

- 少量身体活动优于不活动。
- 如果儿童和青少年未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 儿童和青少年应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。
- 应向所有儿童和青少年提供安全平等的机会并鼓励参与有趣、多样、适合其年龄和能力的身体活动。

儿童和青少年较多久坐行为与以下不良健康结果有关：更加肥胖；心脏代谢健康、健康状况、行为品行/亲社会行为较差；以及睡眠时间减少。

建议：

› 儿童和青少年应该限制久坐时间，尤其是屏幕娱乐时间。

强烈推荐，低质量证据

## 限制

久坐不动的时间，  
尤其是娱乐性的屏幕前时间。



~ 〇 〇 〇 〇 〇

# 成年人 (18–64岁)



对于成年人来说，身体活动的收益体现在以下健康结果：改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤<sup>2</sup>、新发2型糖尿病、心理健康（减少焦虑和抑郁症状）、认知健康和睡眠；肥胖指数也能改善。

## 建议：

### ＞ 所有成年人应定期进行身体活动。

强烈推荐，中等质量证据

### ＞ 成年人每周应该进行至少150–300分钟的中等强度有氧活动；或至少75–150分钟的剧烈强度有氧活动；或者等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可以获得巨大健康收益。

强烈推荐，中等质量证据



## 额外的健康福利： 每星期至少



# 2 天

中等或更高强度的肌肉强化活动，涉及所有主要肌群。

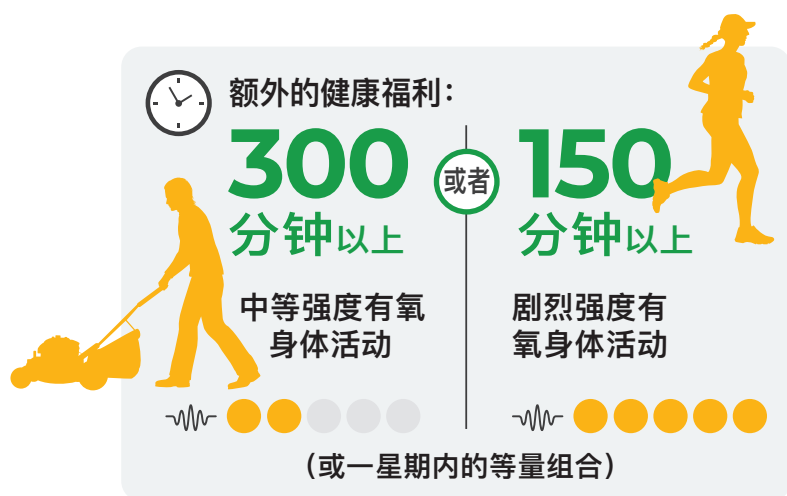


### ＞ 成年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，每周2天或2天以上，能带来额外健康收益。

强烈推荐，中等质量证据



<sup>2</sup> 膀胱癌、乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌、食管腺癌、胃癌和肾癌等特定部位癌症。



成年人可以将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上；或进行150分钟以上的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可获得额外健康收益。

条件性推荐，中等质量证据

## 良好做法

- 少量身体活动优于不活动。
- 如果成年人未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 成年人应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。

成年人较多久坐行为与下列不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率以及心血管疾病、癌症和2型糖尿病发病率。

## 建议：

- 成年人应该限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动（包括轻微强度）能带来健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

- 为了帮助减少过多久坐行为对健康的不利影响，成年人进行中等到剧烈强度身体活动应力求超过建议水平。

强烈推荐，中等质量证据

## 限制

久坐不动时间



## 代之以

任何强度的身体活动  
（包括轻微强度）。



# 老年人 (65岁以上)



对于老年人来说，身体活动的收益体现于以下健康结果：改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤、新发2型糖尿病、心理健康（焦虑和抑郁症状减少）、认知健康和睡眠；肥胖指数也能改善。对于老年人，身体活动有助于预防跌倒和跌倒相关伤害以及骨骼健康和功能性能力的衰退。

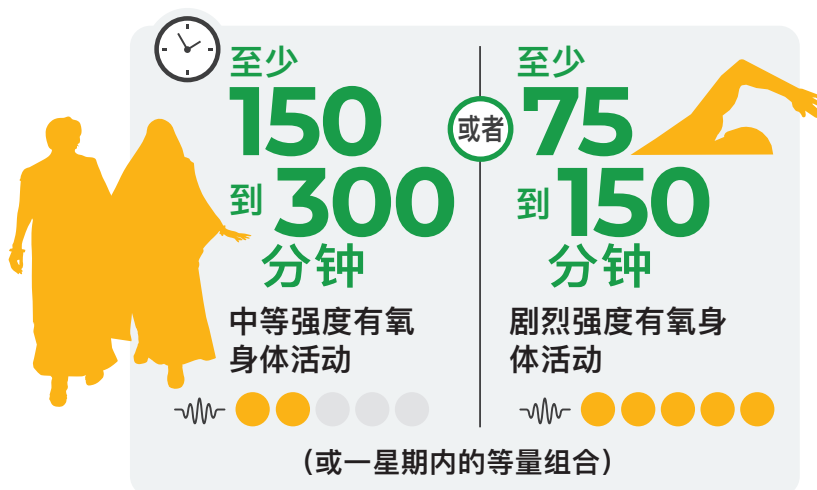
## 建议：

### 所有老年人应定期进行身体活动。

强烈推荐，中等质量证据

老年人应该每周进行至少150–300分钟的中等强度有氧活动；或至少75–150分钟的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可以获得巨大健康收益。

强烈推荐，中等质量证据



## 额外的健康福利：

每星期至少



2 天

中等或更高强度的肌肉强化活动，涉及所有主要肌群。



老年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，每周2天或2天以上，能带来额外健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

## 额外的健康福利：

每星期至少



3 天

各种多成分身体活动，强调中等或更高强度的功能性平衡和力量训练。



在每周身体活动中，老年人应该进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的功能性平衡和力量训练，每周3天或3天以上，以增强功能性能力和防止跌倒。

强烈推荐，中等质量证据



老年人可以将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上；或者进行150分钟以上的剧烈强度有氧活动；或者等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可获得额外健康收益。

条件性推荐，中等质量证据

## 良好做法

- 少量身体活动优于不活动。
- 如果老年人未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 老年人应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。
- 老年人应该在自身功能性能力允许的范围内进行身体活动，并根据健康水平调整身体活动强度。

老年人较多久坐行为与下列不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率、心血管疾病、癌症和2型糖尿病发病率。

### 建议：

老年人应该限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动（包括轻微强度）能带来健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

为了帮助减少过多久坐行为对健康的不利影响，老年人进行中等到剧烈强度身体活动应力求超过建议水平。

强烈推荐，中等质量证据



# 孕妇和产后妇女



孕妇和产后妇女在孕期和产后的身体活动对母婴健康有以下好处：先兆子痫、妊娠高血压、妊娠糖尿病、妊娠期过度增重、分娩并发症和产后抑郁症的风险降低，新生儿并发症减少，对出生体重无不良影响；死产风险未见增加。

建议所有无禁忌证的孕妇和产后妇女：

➢ **整个孕期和产后应定期进行身体活动。**

强烈推荐，中等质量证据



➢ **每周应该进行至少150分钟中等强度有氧活动，可以获得巨大健康收益。**

强烈推荐，中等质量证据

➢ **进行各种有氧和肌肉强化运动。增加轻柔拉伸运动可能也有益处。**

强烈推荐，中等质量证据

此外：

➢ **怀孕前习惯进行剧烈强度有氧运动的妇女，或者经常进行身体活动的妇女，可以在怀孕和产后继续原有活动。**

强烈推荐，中等质量证据







- 少量身体活动优于不活动。
- 如果孕妇和产后妇女未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 孕妇和产后妇女应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。
- 盆底肌肉训练可以每天进行，减少尿失禁风险。

### 孕妇进行身体活动时的其他安全注意事项：

- 气温过高时避免进行身体活动，尤其是高湿度环境下。
- 身体活动之前、期间和之后饮水保持水分。
- 避免参与涉及身体接触、跌倒风险大或可能限制氧化作用的活动（例如，平时不在高海拔地区生活的人应避免高海拔地区活动）。
- 孕早期过后避免仰卧位活动。
- 若考虑参加体育比赛或运动量远高于指南建议标准时，孕妇应寻求专业卫生保健人员监督。
- 卫生保健提供者应告知孕妇出现哪些危险信号时须停止活动；或者出现此类信号时限制身体活动并立即咨询合格卫生保健提供者。
- 分娩后逐渐恢复身体活动，剖腹产分娩应咨询卫生保健提供者。

和所有成年人一样，孕妇和产后妇女较多久坐行为与下列不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率、心血管疾病、癌症和2型糖尿病发病率。

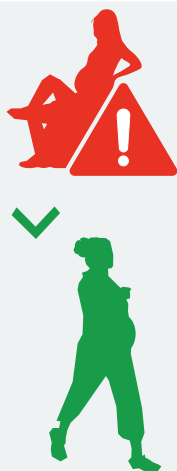
### 限制

久坐不动时间



### 代之以

任何强度的身体活动  
(包括轻微强度)。



### 建议：

- › 孕妇和产后妇女应该限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动（包括轻微强度）能带来健康收益。

强烈推荐，低质量证据

身体活动强  
于不活动。

# 患有慢性病的成年人和老年人 (18岁以上)



身体活动可以为患有以下慢性病的成年人和老年人带来健康益处：对**癌症幸存者**来说，身体活动可以改善全因死亡率、肿瘤特异性死亡率、肿瘤复发或第二原发肿瘤的风险；对**高血压患者**来说，身体活动可以改善心血管疾病死亡率、病情进展、身体机能、与健康相关的生活质量；对**2型糖尿病患者**来说，身体活动可以降低心血管疾病死亡率和病情进展指标；对**艾滋病患者**来说，身体活动可以改善身体健康和心理健康（焦虑和抑郁症状减少），对病情进展（CD4计数和病毒载量）或身体成分无不良影响。

## 建议：

➢ 患有上述慢性病的所有成年人和老年人应定期进行身体活动。

强烈推荐，中等质量证据



➢ 患有此类慢性病的成年人和老年人每周应该进行至少150–300分钟的中等强度有氧活动；或至少75–150分钟的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可以获得巨大健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

➢ 患有此类慢性病的成年人和老年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，每周2天或2天以上，能带来额外健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

## 额外的健康福利：

每星期至少



**2**  
天

中等或更高强度的肌肉强化活动，涉及所有主要肌群。



## 额外的健康福利：

每星期至少



**3**  
天

各种多成分身体活动，强调中等或更高强度的功能性平衡和力量训练。



➢ 在每周身体活动中，患有此类慢性病的老年人应该进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的功能性平衡和力量训练，每周3天或3天以上，以增强功能性能力和防止跌倒。

强烈推荐，中等质量证据





› 无禁忌证的情况下，患有此类慢性病的成年人和老年人可以将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上；或进行150分钟以上的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可获得额外健康收益。

条件性推荐，中等质量证据

## 良好做法

- 如无法达到上述建议活动水平，患有此类慢性病的成年人应根据自身能力进行身体活动。
- 患有此类慢性病的成年人应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间
- 患有此类慢性病的成年人应咨询身

体活动专家或卫生保健专业人员，听取建议，确定适合自身需求、能力、功能受限/并发症、用药情况和整体治疗方案的活动类型和活动量。

- 无禁忌症者进行不超过快走或日常生活需要的轻微或中等强度身体活动之前，一般无须通过体检。

包括癌症幸存者 and 高血压、2型糖尿病和艾滋病患者在内，成年人较多久坐行为与以下不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率以及心血管疾病、癌症和2型糖尿病的发病率。

癌症幸存者和患有高血压、2型糖尿病和艾滋病的成年人，建议：

- › 患有慢性病的成年人和老年人应限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动（包括轻微强度）能带来健康收益。

强烈推荐，低质量证据

- › 为了帮助减少过多久坐行为对健康的不利影响，患有慢性病的成年人和老年人进行中等到剧烈强度身体活动应力求超过建议水平。

强烈推荐，低质量证据



# 残疾儿童和青少年 (5—17岁)



之前章节介绍了身体活动对儿童和青少年的健康收益，其中许多也适用于残疾儿童和青少年。身体活动对残疾人健康结果的其他收益包括：因注意力缺陷/多动障碍（ADHD）等疾病或障碍认知功能受损者可以改善认知能力；智力障碍儿童的身体功能也能得到改善。

一星期每天至少

**60**  
分钟

中等强度到剧烈强度活动，  
主要是身体活动，大多数此类身体活动应为有氧活动。

~ 〇 〇 〇 〇 〇 〇



建议：

› 一周中，残疾儿童和青少年应该平均每天至少进行60分钟中等到剧烈强度身体活动，有氧活动为主。

强烈推荐，中等质量证据

每星期至少

**3**  
天

剧烈强度有氧运动，  
那些增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。

~ 〇 〇 〇 〇 〇 〇



› 每周至少应有3天进行剧烈强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。

强烈推荐，中等质量证据

身体活动强  
于不活动。



良好做法



- 少量身体活动优于不活动。
- 如果残疾儿童和青少年未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 残疾儿童和青少年应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。
- 在适合当前活动水平、健康状况和身体机能的情况下，残疾儿童和青少年进行身体活动不存在重大风险；而且健康收益超过风险。
- 残疾儿童和青少年应咨询卫生保健专业人员或其他身体活动和残疾专家，确定适合他们的活动类型和活动量。

儿童和青少年较多久坐行为与以下不良健康结果有关：更加肥胖；心脏代谢健康、健康状况、行为品行/亲社会行为较差；以及睡眠时间减少。

建议：

› 残疾儿童和青少年应该限制久坐时间，尤其是屏幕娱乐时间。

强烈推荐，低质量证据

限制

久坐不动的时间，尤其是娱乐性的屏幕前时间。



从少量身体活动开始。

# 残疾成年人 (18岁以上)

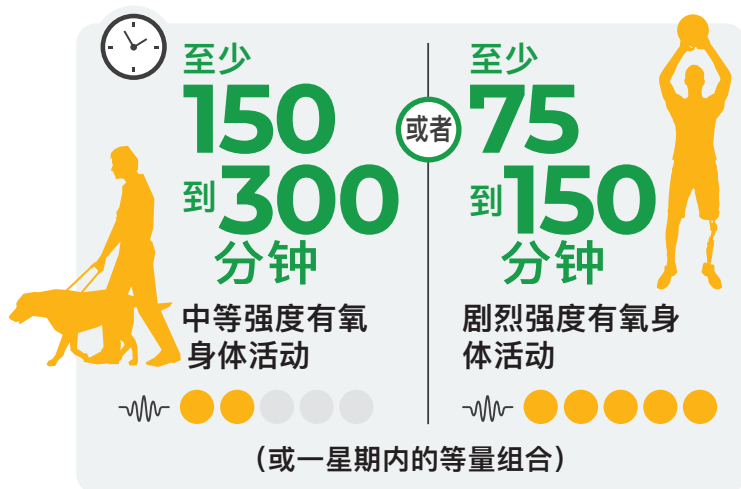


之前章节介绍了身体活动对成年人的健康收益，其中许多也适用于残疾成年人。身体活动对残疾人健康结果的其他好处包括：对于**患有多发性硬化症的成年人**——改善身体功能，在生理、心理和社会方面改善健康相关生活质量；对于**脊髓损伤的成年人**——改善步行功能、肌肉力量和上肢功能；以及改善健康相关生活质量；对于**因疾病或障碍认知功能受损的患者**，改善身体功能和认知（帕金森病患者和中风病史患者）；对认知有正面作用；可改善生活质量（成年精神分裂症患者）；可改善身体功能（成年智力障碍者）；以及提高生活质量（成年重度临床抑郁症患者）。

## 建议：

### › 所有残疾成年人应定期进行身体活动。

强烈推荐，中等质量证据



› 残疾成年人每周应该进行至少 150–300 分钟的中等强度有氧活动；或至少 75–150 分钟的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可以获得巨大健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

› 残疾成年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，每周 2 天或 2 天以上，能带来额外健康收益。

强烈推荐，中等质量证据

额外的健康福利：  
每星期至少



2  
天

中等或更高强度的肌肉强化活动，涉及所有主要肌群。



额外的健康福利：

每星期至少



3天

各种多成分身体活动，强调中等或更高强度的功能性平衡和力量训练。



在每周身体活动中，残疾老年人应该进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的功能性平衡和力量训练，每周3天或3天以上，以增强功能性能力和防止跌倒。

强烈推荐，中等质量证据

残疾成年人可以将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上；或进行150分钟以上的剧烈强度有氧活动；或等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可获得额外健康收益

条件性推荐，中等质量证据



额外的健康福利：

300分钟以上

中等强度有氧身体活动



或者

150分钟以上

剧烈强度有氧身体活动



（或一星期内的等量组合）

## 良好做法

- 少量身体活动优于不活动。
- 如果残疾成年人未达到建议活动水平，少量身体活动有益健康。
- 残疾成年人应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。
- 在适合当前活动水平、健康状况和身体机能的情况下，残疾成年人进行身体活动不存在重大风险；而且健康收益超过风险。
- 残疾成年人应咨询卫生保健专业人员或其他身体活动和残疾专家，确定适合他们的活动类型和活动量。

成年人较多久坐行为与以下不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率以及心血管疾病、癌症和2型糖尿病的发病率。

建议：

残疾成年人应限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动（包括轻微强度）能带来健康收益。

强烈推荐，低质量证据

为了帮助减少过多久坐行为对健康的不利影响，残疾成年人进行中等到剧烈强度身体活动应力求超过建议水平。

强烈推荐，低质量证据

限制

久坐不动时间



代之以

任何强度的身体活动（包括轻微强度）。



## 科研空白

尽管有大量数据支持身体活动与整个生命周期健康结果相关，以及越来越多证据支持久坐行为与整个生命周期健康结果相关，但依然存在重要证据空白。尤其是低收入和中等收入国家以及贫穷社区或服务不足的社区的证据较少，缺乏来自残疾人等亚人群的证据。此外，需要对研究进行更多投资，积累证据说明身体活动和/或久坐行为与健康结果之间的量效曲线的准确形状；轻微强度身体活动的健康收益；以及身体活动与久坐行为和整个生命周期健康结果之间的关系。

## 采纳与传播

这些指南提供了针对身体活动和久坐行为对健康的影响的循证建议，各国政府可以采纳建议，作为国家政策框架的一部分。指南由世卫组织制定，可供各区域、各国或国家次一级的主管部门调整适用。

在采纳过程中，应考虑是否需要将指南置于背景之下，例如用与当地有关的身体活动举例，以及使用反映当地文化、规范和价值观的图片。与主要利益攸关方举办了一系列区域讲习班之后，国家采纳指南的分步骤框架也在研究之中。这些辅助资源将在指南公布后通过世卫组织网站提供。

国家身体活动指南是治理结构的核心组成部分，以综合方法提高人民身体活动水平。国家指南为国家和国家以下各级战略规划的制作和优先事项提供参考，要求以适当方式向适当群体传达正确信息。各利益攸关方将受益于不同材料；向不同受众有效宣传指南必须注意内容、格式和传播渠道。





## 从指南到行动

仅凭国家指南不会让民众身体活动增加。应将指南视为综合政策框架的组成部分，为鼓励身体活动制定方案和应对措施时可以参考。必须向关键受众传播指南，世卫组织建议坚持开展国家宣传活动，加强人们对定期身体活动多种收益的认识和了解<sup>(5)</sup>，减少久坐行为。但为了让行为改变持续下去，宣传活动必须有政策配套，创造有利环境并提供参与身体活动的机会。制定支持行为改变的政策和做法时，必须考虑到当地情况，不仅要考虑卫生系统，还要考虑鼓励身体活动的工作涉及多部门机构的利益或职能，形势复杂。《2018–2030年促进身体活动全球行动计划》<sup>(6)</sup>设定2030年身体活动不足现象减少15%的目标，并概述了20项建议政策行动和干预措施。“ACTIVE”是一套指导在整个生命周期和多种环境促进身体活动的技术工具包<sup>(7)</sup>，世卫组织用它支持所有国家执行GAPPA建议。

## 监测影响

自2010年以来，世卫组织关于身体活动有益健康的全球建议<sup>(3)</sup>一直被用作公众健康监督和监测的基准。对《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》中的建议所作的修改将对目前用于监督各国身体活动水平的监测系统和评估工具产生一些影响。全球身体活动问卷（GPAQ）和全球学生健康调查（GSHS）等现有工具会接受审查，报告程序更新，根据新的指南对未来报告做出调整和提出建议时用于参考。

两年一次的世卫组织非传染性疾病国家能力调查（CCS）是监测全球非传染性疾病政策执行进展的主要工具。CCS针对《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》所涵盖各个年龄组的身体活动人口监测系统提出具体问题，2019年后还包括是否存在国家身体活动指南的问题<sup>(8)</sup>。通过CCS收集的2021年及以后调查数据将提供指南采纳情况的信息。

## 参考文献

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants*. Lancet Glob Health. 2018;6(10):e1077–e86.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23–35.
3. 世界卫生组织。《关于身体活动有益健康的全球建议》。日内瓦：世界卫生组织；2010年。
4. 世界卫生组织。《世卫组织指南制定手册》，第2版。日内瓦：世界卫生组织；2014年。
5. 世界卫生组织。《预防和控制非传染性疾病的“最合算措施”以及其它推荐干预措施》。日内瓦：世界卫生组织；2017年。
6. 世界卫生组织。《2018–2030年促进身体活动全球行动计划：加强身体活动，造就健康世界》。日内瓦：世界卫生组织；2018年。
7. 世界卫生组织。ACTIVE：促进身体活动的技术工具包。日内瓦：世界卫生组织；2018年。
8. 世界卫生组织。评估预防控制非传染性疾病的国家能力：2019年全球调查报告。日内瓦，世界卫生组织，2020年。



动起来

每个人  
每天  
每个地方



世界卫生组织

ISBN 978-92-4-001494-7

9789240014947



9 789240 014947