

LÜHIÜLEVAADE

MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI (WHO) SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



TARTU ÜLIKOOL



SOTSIAALMINISTEERIUM



LÜHIÜLEVAADE

MAAILMA
TERVISEORGANISATSIOONI (WHO)
**SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE
JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA**

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



TARTU ÜLIKOOL



SOTSIAALMINISTEERIUM

Algselt välja andnud Maailma Terviseorganisatsiooni peakontor
Genfis 2020. aastal pealkirja all „WHO guidelines on physical
activity and sedentary behaviour: at a glance”.

© Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021

Maailma Terviseorganisatsioon on andnud eestikeelse väljaande tõlkimise ja kirjastamise õigused Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislaborile, kes on ainuvastutav eestikeelse tõlke kvaliteedi ja usaldusväärsuse eest. Mis tahes vasturääkivuse korral inglisi- ja eestikeelse väljaande vahel on siduv ja autentne ingliskeelne väljaanne.

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühikäsitla.

© Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021



SISUKORD

Tänuavaldus	iv
Põhisõnumid	1
Sissejuhatus	2
Käsitlusala	2
Sihtrühm	2
Töö käik	2
Soovitused	2
> Lapsed ja noored (5–17-aastased)	3
> Täiskasvanud (18–64-aastased)	4
> Vanemaealised (üle 65-aastased)	6
> Rasedad ja äsja sünnitanud naised	8
> Krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised (üle 18-aastased)	10
> Puudega lapsed ja noored (5–17-aastased)	12
> Puudega täiskasvanud (üle 18-aastased)	14
Uuringute lüngad	16
Soovituste elluviimine ja levitamine	16
Soovitustest tegudeni	17
Mõju kehalise aktiivsuse mõõtmisele	17
Kasutatud kirjandus	17

Lisad (inglise keeles):

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



TÄNUSÕNAD

Maailma Terviseorganisatsioon avaldab tänu üksikisikutele ja organisatsioonidele nende toetuse ja panuse eest kehalise aktiivsuse soovitude väljatöötamisel.

Kehalise aktiivsuse soovitude väljatöötamise protsessi juhtisid Fiona Bull ja Juana Willumsen.

Juhtimisprotsessil olid abiks Maailma Terviseorganisatsiooni juhtgrupi liikmed Valentina Baltag, Maurice Bucagu, Alex Butchart, Neerja Chowdhary, Regina Guthold, Riitta-Maija Hämäläinen, Andre Ilbawi, Wasiq Khan, Lindsay Lee, Alana Officer, Leanne Riley ja Gojka Roglic.

Kehalise aktiivsuse soovitude väljatöötamise töörühma kuulusid Salih Saad Al-Ansari, Stuart Biddle, Katja Borodulin, Matthew Buman, Greet Cardon (aseesimees), 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 (aseesimees), Anne Tiedemann, Richard Troiano, Hidde van der Ploeg, Vicky Wari. Soovitude määramise, hindamise ja koostamise liigitusüsteemi (GRADE metoodikat) haldas Roger Chou. Välishindajate töörühma kuulusid Kingsley Akinroye, Huda Alsiyabi, Alberto Flórez-Pregonero, Shigeru Inoue, Agus Mahendra, Deborah Salvo ja Jasper Schipperijn.

"2018 US Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report to the Secretary of Health and Human Services" uuendati tänu Kyle Sprow'i (National Cancer Institutes, National Institutes of Health, Maryland, USA) täiendavale kirjandusallikate analüüsile. Lisaks aitasid kirjandusallikate analüüsi läb viia Elif Eroglu (University of Sydney), Andrea Hillreiner (University of Regensburg), Bo-Huei Huang (University of Sydney), Carmen Jochem (University of Regensburg), Jairo H. Migueles (University of Granada), Chelsea Stone (University of Calgary) ja Léonie Uijtdewilligen (Amsterdam UMC).

Uuringute ülevaate tabeli ning GRADE hindetabeli koostasid Carrie Patnode ja Michelle Henninger (The Kaiser Foundation Hospitals, Center for Health Research, Portland, Oregon, USA).

Teaduspõhist ülevaadet aitasid täiendavalt koostada N. Fairhall, J. Oliveira, M. Pinheiro, C. Sherrington (Institute for Musculoskeletal Health, School of Public Health, The University of Sydney, Sydney, Australia) ja A. Bauman (Prevention Research Collaboration, School of Public Health, The University of Sydney, Sydney, Australia; WHO Collaborating Centre for Physical Activity, Nutrition and Obesity); S. Mabweazara, M-J. Laguet, K. Larmuth, F. Odunitan-Wayas (Research Centre for Health through Physical Activity, Lifestyle and Sports Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Cape Town, Cape Town, South Africa), L. Leach, S. Onagbiye (Department of Sport, Recreation and Exercise Science, Faculty of Health Sciences, University of the Western Cape, Cape Town, South Africa), M. Mthethwa (Chronic Disease Initiative for Africa, University of Cape Town, Cape Town, South Africa), P. Smith (The Desmond Tutu HIV Centre, Institute for Infectious Disease and Molecular Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Cape Town, Cape Town, South Africa), F. Mashili (Department of Physiology, Muhimbili University of Allied Sciences, Dar Es Salaam, United Republic of Tanzania); B. Cillekens, M. Lang, W. van Mechelen, E. Verhagen, M. Huysmans, A. van der Beek, P. Coenen (Department of Public and Occupational Health at Amsterdam University Medical Centre, Amsterdam, Netherlands).

Kehalise aktiivsuse soovitude väljatöötamist aitasid rahastada The Public Health Agency of Canada ja Norra valitsus.

PÕHISÕNUMID

1

Liikumine on hea südamele, kehale ja vaimule.

Regulaarne liikumine ennetab ja aitab kontrolli all hoida südamehaigusi, 2. tüüpi diabeeti ja vähki, mis põhjustavad üle maailma peaaegu kolm neljandikku surmajuhtumitest. Ühtlasi vähendab kehaline aktiivsus depressiooni ja ärevuse sümptomeid, parandab mõtlemis- ja õppimisvõimet ning edendab üldist heaolu.

2

Igasugune kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi ning mida rohkem liikumist, seda parem.

Tervise ja heaolu edendamiseks soovitab Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) täiskasvanutele vähemalt 150–300 minutit nädalaks intensiivsusega aeroobset tegevust ning lastele ja noortele keskmiselt 60 minutit vähemalt nädalaks intensiivsusega aeroobset tegevust päevas.

3

Igasugune liikumine loeb.

Kehaline aktiivsus ei tähenda üksnes sporti, vaid kuulub ka töö tegemise, vaba aja veetmise, vahemaade läbimise (kõndimine, rattaga sõitmine) ning igapäevategevuste ja majapidamistööde juurde.

4

Lihaste tugevdamine on kasulik kõigile.

Ka vanemad inimesed (üle 65-aastased) peaksid lisama oma päeva harjutusi või muid selliseid tegevusi, millega arendada tasakaalu- ja koordineerimisvõimet ja tugevdada lihaseid, et ennetada kukkumist ja parandada oma üldist tervist.

5

Liigne istumine on ebatervislik.

See suurendab südamehaiguste, vähi ja 2. tüüpi diabeedi riski. Istumisaja vähendamine ning kehalise aktiivsuse suurendamine on tervisele kasulik.

6

Kehalise aktiivsuse suurendamine ja istumisaja vähendamine on kasulik kõigile, kaasa arvatud rasedatele ja äsja sünnitanud naistele, samuti krooniliste haigustega ja puudega inimestele.



Kui kogu maailma rahvastik liiguks rohkem, oleks võimalik ära hoida 4–5 miljonit surma aastas. Siin esitatud ülemaailmsed suunised võimaldavad riikidel kujundada tõenduspõhist tervisepoliitikat ning aidata ellu viia WHO koostatud ülemaailmset kehalise aktiivsuse tegevuskava aastateks 2018–2030.

Kehalise aktiivsuse suurendamiseks ja istuva eluviisi vähendamiseks kasutusele võetavad meetmed ja investeeringud aitavad saavutada 2030. aastaks seatud kestliku arengu eesmärgi, eelkõige tervise ja heaolu (SDG3), jätkusuutlike linnade ja asumite (SDG11), kliimamuutuste vastaste meetmete (SDG13) ning kvaliteetse haridusega (SDG4) seotud eesmärgi.

IGASUGUNE LIIKUMINE LOEB!

Mööduka intensiivsusega kehaline aktiivsus suurendab südame löögisagedust ja muudab hingamise kiiremaks. Tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus suurendab oluliselt südame löögisagedust ja muudab hingamise oluliselt kiiremaks. Lihaste tugevdamiseks on palju võimalusi nii kodus kui ka spordisaalis.

SISSEJUHATUS

Regulaarne kehaline aktiivsus on mittenakkuslike haiguste, näiteks südame-veresoonkonna haiguste, 2. tüüpi diabeedi ja mitmesuguste vähivormide ennetamises ja ravis üheks peamiseks mõjuteguriks. Ühtlasi tuleb liikumine kasuks vaimsele tervisele, muu hulgas aitab see ära hoida kognitiivsete võimete vähenemist ning depressiooni ja ärevust. Samuti aitab liikumine kaasa normaalse kehakaalu ja üldse heaolu säilitamisele. Ülemaailmsed uuringud näitavad, et 27,5% täiskasvanutest [1] ja 81% noortest [2] ei täida 2010. aastal WHO avaldatud soovituslike kehalise aktiivsuse norme [3], kusjuures viimase kümnendi jooksul ei ole täheldatud peaaegu ühtegi paranemise märki. Samuti on selgelt esile tulnud teatavad erinevused: uuringud näitavad, et enamikus riikides on tüdrukud ja naised kehaliselt vähem aktiivsed kui poisid ja mehed, ka on selged erinevused eri sotsiaalmajanduslike rühmade ning eri riikide ja regioonide vahel.

KÄSITLUSALA

Teavik „Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta“ annab lastele, noortele, täiskasvanutele ja vanemaealistele teaduspõhiseid soovitusi, millise sageduse, intensiivsuse ja kestusega peaksid nad liikuma, et see tugevdaks nende tervist ja leevendaks terviseriske. Esimest korda antakse soovitusi ka istuva eluviisi vähendamise ning liigse istumise põhjustatud terviseriskide kohta. Samuti antakse esimest korda liikumissoovitusi rasedatele ja äsja sünnitanud naistele ning krooniliste haigustega ja puudega inimestele.

SIHTRÜHM

Siinsed suunised on mõeldud nii suure, keskmise kui ka väikese sissetulekuga riikide poliitikakujundajatele, kes on seotud tervishoiu-, hariduse-, noorsootöö-, spordi- või sotsiaalvaldkonnaga; ametnikele, kes koostavad eri sihtrühmadele mõeldud kehalise aktiivsuse suurendamise ja istuva eluviisi vähendamise suuniseid riiklikul, maakondlikul või kohaliku omavalitsuse tasandil; samuti inimestele, kes töötavad vabaühendustes, haridusvaldkonnas, erasektoris, teaduses või meditsiinis.

TÖÖ KÄIK

Soovitused on välja töötatud WHO juhendite koostamise käsiraamatu [4] põhjal. 2019. aastal moodustati kõigi kuue WHO piirkonna oma ala ekspertidest ja sidusrühmadest suuniste väljatöötamise töörühm. Esimene kohtumine toimus 2019. aasta juulis ning selle raames sõnastati põhiküsimused, vaadati üle olemasolevad tõendus põhised materjalid, lepiti kokku kirjanduse ajakohastamises ning vajaduse korral uute täiendavate ülevaadete tegemises. Järgmisel töörühma kohtumisel, mis toimus 2020. aasta veebruaris, vaadati üle tõendusmaterjal kriitilise ja olulise tähtsusega tulemuste kohta, kaaluti soovitude võimalikku kasu ja kahju ning väärtushinnangu, eelistuste, teostatavuse ja vastuvõetavusega seonduvat, samuti pöörati tähelepanu ressurssidele. Uued soovitusel koostati konsensuslikult ning postitati seejärel veebi avalikuks aruteluks. Lõplikud soovitusel on esitatud allpool. GRADE-meetodil põhinevad uuringumaterjalid on kättesaadavad veebilisana. Valitsuse ja sidusrühmade koostöö soodustamiseks on välja pakutud ka praktilised lahendused kehalise aktiivsuse soovitude vastuvõtmiseks, levitamiseks ja rakendamiseks ning nendega seotud kampaaniate korraldamiseks, et parandada inimeste liikumisharjumusi ja vähendada istuvat eluviisi.

SOOVITUSED

WHO kehalise aktiivsuse soovitusel on mõeldud kõigile elanikkonna- ja vanuserühmadele, alates 5-aastastest kuni 65-aastaste ja vanemaealisteni, olenemata soost, kultuurilisest taustast ja sotsiaalmajanduslikust seisundist. Krooniliste haigustega ja puudega inimesed ning rasedad ja äsja sünnitanud naised peaksid soovitusi järgima vastavalt oma võimalustele ja võimetele.

¹ Veebilisa soovitude määramise, hindamise ja koostamise kohta (inglise keeles):

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

LAPSED JA NOORED

(5-17-aastased)



Laste ja noorte puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele: suureneb füüsiline võimekus (kardiorespiratoorne võimekus, lihaste tugevus), väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk (vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires, väheneb insuliiniresistentsuse risk), paraneb luude seisund, samuti paranevad kognitiivsed näitajad (õpitulemused, täidesaatvad funktsioonid) ja vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid) ning väheneb rasvumise ja ülekaalulisuse risk.

Vähemalt

60 minutit päevas

mööduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine.



› Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

Oluline soovitus, möödukas tõenduskindlus

Soovitus

› Lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mööduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas, tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

Oluline soovitus, möödukas tõenduskindlus²

Vähemalt

3 päeval nädalas

tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.



MILLEST LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui lapsed ja noored soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus.
- Mitteamkiivsed lapsed ja noored peaksid alustama vähesemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Väga oluline on tagada kõigile lastele ja noortele ohutud ja võrdsed liikumisvõimalused. Lapsi ja noori tuleks julgustada osalema liikumistegevustes, mis pakuvad rõõmu ja vaheldust ning vastavad nende vanusele ja võimalustele.



Istuv eluviis³ on laste ja noorte puhul seotud järgmist terviseriskidega: suureneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk; nõrgeneb kardiometaboolne tervis ja kehaline võimekus; halvenevad sotsiaalsed oskused ning uneaeg lüheneb.

Soovitus

› Lapsed ja noored peaksid vähendama igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani taga veedetud aja vähendamisele.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus⁴

VÄHENDA

istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega.



² Oluline soovitus, möödukas tõenduskindlus – soovitus järgimine on väga oluline vaimsele ja füüsilisele tervisele, kuid edasised uuringud on vajalikud, et kinnitada olemasolevaid teadmisi. (Tõlkija märkus)

³ Istuv eluviis on eluviis, mille puhul on ülekaalus istumine või lamamine (nt televiisori vaatamine, arvutimängude mängimine, arvuti kasutamine, autoga sõitmine jne).

⁴ Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus – soovitus järgimine on väga oluline vaimsele ja füüsilisele tervisele, kuid edasised uuringud on väga vajalikud kindlamate ja üheste tõendite saamiseks. (Tõlkija märkus)

TÄISKASVANUD

(18–64-aastased)



Täiskasvanute puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele: väheneb nii üldine kui ka südame-veresoonkonnahaigustesse suremus; väheneb kõrgvererõhktõve, spetsiifiliste vähivormide (põie-, rinna-, käärsoole-, emakakaela-, söögitoru-, mao-, neeruvähk) ja 2. tüüpi diabeedi risk; paraneb vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid), kognitiivne võimekus ja une kvaliteet ning väheneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk.

Soovitus

> Kõik täiskasvanud peaksid olema regulaarselt aktiivsed.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

> Tervise tugevdamiseks peaksid täiskasvanud harrastama nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



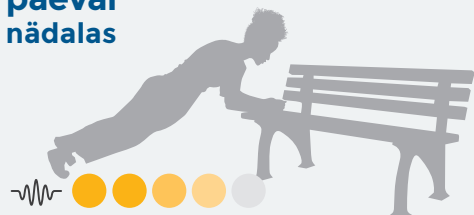
Lisakasu tervisele:

Vähemalt



2
päeval
nädalas

vähemalt mõõduka intensiivsusega tehtavad lihaseid tugevdavad harjutused, mis hõlmavad kõiki suuremaid lihasgruppe.



> Tervisekasu suurendamiseks peaksid täiskasvanud vähemalt kahel päeval nädalas tegema vähemalt mõõduka intensiivsusega lihaseid tugevdavaid harjutusi, mis hõlmaksid kõiki peamisi lihasgruppe.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus





› Tervisekasu suurendamiseks võiks täiskasvanute mõõduka intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsus olla üle 300 minuti nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsus üle 150 minuti nädalas. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus⁵

MILLEST LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui täiskasvanud soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane keheline aktiivsus.
- Mitteamiivsed täiskasvanud peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.

Istuv eluviis on täiskasvanute puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonna haigustesse suurem ja vähki suurem; suurem haigestumus südame-veresoonkonna haigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

Soovitused

› Täiskasvanud peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamisest kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

› Vähendamaks istumisaja kahjulikku mõju, peaksid täiskasvanud seadma eesmärgiks olla kehaliselt aktiivsemad, kui mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitusd ette näevad.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



⁵ Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus – füüsilisest vormisolekust lähtuv soovitus, kuid edasised uuringud on vajalikud, et kinnitada olemasolevaid teadmisi.

VANEMAEALISED

(üle 65-aastased)



Vanemaealiste puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele: väheneb nii üldine kui ka südame-veresoonkonnahaigustesse suremus; väheneb kõrgvererõhktõve, spetsiifiliste vähivormide (pöie-, rinna-, käärsoole-, emakakaela-, söögitoru-, mao-, neeruvähk) ja 2. tüüpi diabeedi risk; paraneb vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid), kognitiivne võimekus ja une kvaliteet ning väheneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk. Vanemaealiste puhul aitab kehaline aktiivsus ennetada kukkumist ja kukumisega seotud vigastusi ning ära hoida luude seisundi halvenemist ja funktsionaalse võimekuse kahanemist.

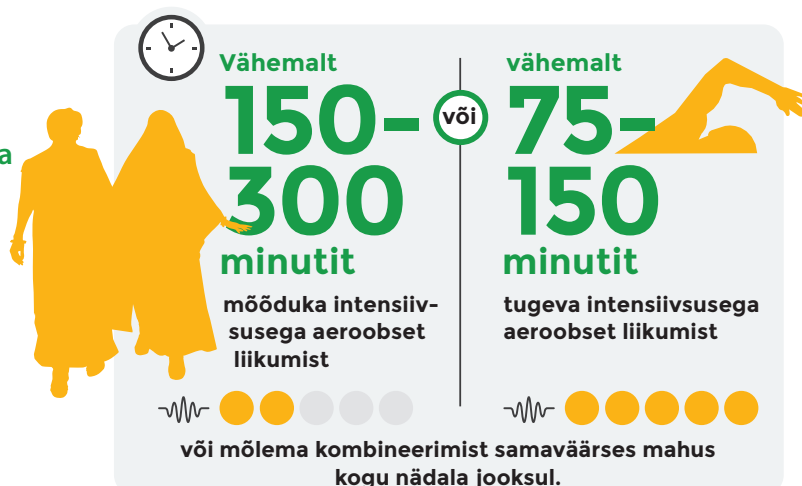
Soovitus

> Kõik vanemaealised peaksid olema regulaarselt aktiivsed.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

> Tervise tugevdamiseks peaksid vanemaealised harrastama nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



Lisakasu tervisele:

vähemalt



2
päeval
nädalas

vähemalt mõõduka intensiivsusega tehtavad lihaseid tugevdavad harjutused, mis hõlmavad kõiki suuremaid lihasgruppe.



> Tervisekasu suurendamiseks peaksid vanemaealised vähemalt kahel päeval nädalas tegema vähemalt mõõduka intensiivsusega lihaseid tugevdavaid harjutusi, mis hõlmaksid kõiki peamisi lihasgruppe.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

vähemalt



3
päeval
nädalas

vähemalt mõõduka intensiivsusega harjutused, mis on suunatud tasakaalu ja jõu arendamisele.



> Ühe osana iganädalasest kehalisest aktiivsusest peaksid vanemaealised tegema mitmekülgseid, tasakaalu ja jõu arendamisele suunatud harjutusi. Neid tuleks teha vähemalt mõõduka intensiivsusega ja vähemalt kolmel korral nädalas, et suurendada üldist funktsionaalset võimekust ja ennetada kukkumist.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



› Tervisekasu suurendamiseks võiks vanemaealiste mõõduka intensiivsusega aeroobne kehaline aktiivsus olla üle 300 minuti nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobne kehaline aktiivsus üle 150 minuti nädalas. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

MILLEST LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui vanemaealised soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus.
- Mitteaaktiivsed vanemaealised peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Vanemaealised peaksid olema nii aktiivsed, kui nende funktsionaalne võimekus lubab, ning kohandama liikumise oma kehalistele võimetele vastavaks.

Istuv eluviis on vanemaealiste puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonnahaigustesse suremus ja vähki suremus; suurem haigestumus südame-veresoonkonnahaigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

Soovitused

› Vanemaealised peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamisest kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

› Vähendamaks istumisaja kahjulikku mõju, peaksid vanemaealised püüdma olla kehaliselt aktiivsemad, kui mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitusel ette näevad.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



RASEDAD JA ÄSJA SÜNNITANUD NAISED



Rasedate ja äsja sünnitanud naiste puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele ema ja loote tervisenäitajatele: väheneb preeklampsia, rasedusaegse kõrge vererõhu, rasedusdiabeedi, liigse kaalutõusu, sünnitustüsistuste ja sünnitusjärgse depressiooni risk; kahaneb vastsündinu tüsistuste risk. Kehaline aktiivsus ei avalda kahjulikku mõju lapse sünnikaalule ega suurenda surnultsünni riski.

Soovitused kõigile vastunäidustuseta rasedatele ja äsja sünnitanud naistele:

› Kogu raseduse vältel ja sünnitusjärgsel ajal tuleks olla regulaarselt aktiivne.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



› Tervise tugevdamiseks tuleks nädalas harrastada vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

› Teha tuleks mitmesuguseid aeroobseid ja lihaseid tugevdavaid harjutusi, kasulik on kaasata ka kergemaid venitusharjutusi.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

Lisaks

› Naised, kes enne rasedust osalesid regulaarselt tugeva intensiivsusega aeroobsetel treeningutel või olid muidu kehaliselt aktiivsed, võivad neid tegevusi jätkata ka raseduse vältel ja sünnitusjärgsel ajal.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



MILLEST LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui rasedad või äsja sünnitanud naised soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus.
- Mitteaktiivsed rasedad ja äsja sünnitanud naised peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Uriinipidamatuse riski vähendamiseks tuleks iga päev treenida vaagnapõhjalihaseid.

Täiendavad kehalise aktiivsusega seotud ettevaatusabinõud rasedatele

- Vältida tuleks kehalist aktiivsust kuumas ja suure õhuniiskusega keskkonnas.
- Enne kehalist aktiivsust, selle ajal ja ka pärast tuleb juua vett.
- Vältida tuleks kontaktspordialasid ja tegevusi, mille puhul esineb kukkumise oht. Lisaks tuleks vältida tegevusi, mille korral võib hapnikuga varustus olla piiratud (näiteks viibimine kõrgmäestikus, kui tavaline elukeskkond asub märksa madalamal).
- Pärast esimest trimestrit tuleks vältida lamavas asendis tehtavaid harjutusi.
- Kui soovitakse osaleda spordivõistlustel või harjutada oluliselt rohkem, kui soovitused ette näevad, tuleb enne pidada nõu tervishoiutöötajaga.
- Tervishoiutöötaja peab selgitama rasedale, millised on ohumärgid, ja andma teada, millal tuleb treening lõpetada või kehalist aktiivsust piirata; ohumärkide ilmnemisel tuleb viivitamata pöörduda tervishoiutöötaja poole.
- Pärast keisrilõiget tohib kehalist aktiivsust suurendada järk-järgult ning enne tuleks pidada nõu tervishoiutöötajaga.

Istuv eluviis on rasedate ja äsja sünnitanud naiste nagu kõigi teistegi täiskasvanute puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonnahaigustesse suremus ja vähki suremus; suurem haigestumus südame-veresoonkonnahaigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

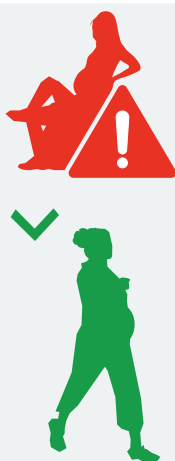
VÄHENDA

istumisaega.



ASENDA

see kui tahes intensiivse liikumisega (kas või kerge liikumisega).



Soovitus

- › Rasedad ja äsja sünnitanud naised peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamisest kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

Vähene liikumine on parem kui mitte midagi!

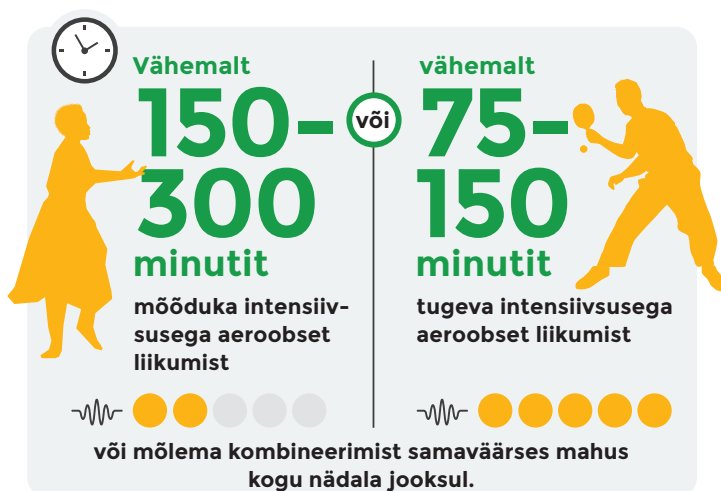
KROONILISTE HAIGUSTEGA TÄISKASVANUD JA VANEMAEALISED (üle 18-aastased)



Täiskasvanute ja vanemaealiste puhul võib kehaline aktiivsus avaldada kasulikku mõju järgmiste krooniliste haiguste korral: **vähki põdenud inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab üldist suremust, vähki suremust ja vähi kordumise või teiste vähivormide esinemise riski; **kõrgvererõhktõbe põdevad inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab südame-veresoonkonna haigustesse suremust ja haiguse progresseerumise riski, parandab üldfüüsilist võimekust ning tervisega seotud elukvaliteeti; **2. tüüpi diabeeti põdevad inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab südame-veresoonkonna haigustesse suremust ja haiguse progresseerumise riski; **HIV-nakkusega inimesed** – kehaline aktiivsus aitab parandada üldfüüsilist vormi ja vaimset tervist (leevendab ärevuse ja depressiooni sümptomeid) ega avalda kahjulikku mõju haiguse progresseerumisele (CD4-rakkude arv, viiruskoormus) või kehakoostisele.

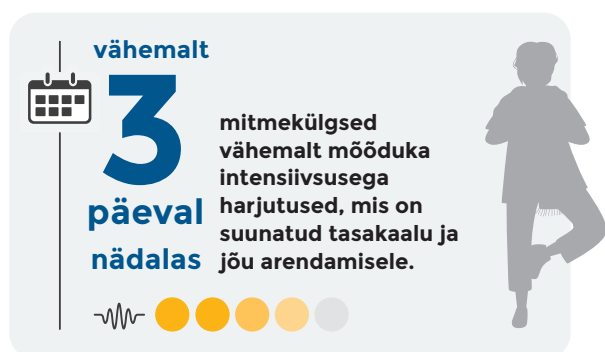
Soovitused

- **Kõik ülalnimetatud krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid olema regulaarselt aktiivsed.** *Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*



- **Tervise tugevdamiseks peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised harrastama nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.** *Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*

- **Tervisekasu suurendamiseks peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised vähemalt kahel päeval nädalas tegema vähemalt mõõduka intensiivsusega lihaseid tugevdavaid harjutusi, mis hõlmaksid kõiki peamisi lihasgruppe.** *Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*



- **Ühe osana iganädalasest kehalisest aktiivsusest peaksid krooniliste haigustega vanemaealised tegema mitmekülgseid, tasakaalu ja jõu arendamisele suunatud harjutusi. Neid tuleks teha mõõduka intensiivsusega ja vähemalt kolmel korral nädalas, et suurendada üldist funktsionaalset võimekust ja ennetada kukkumist.** *Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*



› Kui ei ole vastunäidustusi, siis võiks krooniliste haigustega täiskasvanute ja vanemaealiste mõõduka intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsus olla üle 300 minuti nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsust üle 150 minuti nädalas. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

MILLEST LÄHTUDA?

- Kui krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised ei ole võimelised soovitatud norme täitma, siis peaksid nad eesmärgiks seadma liikuda nii palju, kui nende kehalised võimed lubavad.
- Mitteaktiivsed krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised võiksid nõu pidada tervishoiutöötaja või muu erialaspetsialistiga, et leida oma vajadusi, võimeid, funktsionaalseid piiranguid, võetavaid ravimeid ning üldist raviplaani arvestav liikumisviis.
- Üldjuhul ei ole vaja enne kerge või mõõduka intensiivsusega treeningutega alustamist läbida meditsiinilist kontrolli (eeldusel, et liikumine ei ole intensiivsem kui kiire kõndimine või igapäevaste toimetuste tegemine).

Istuv eluviis on krooniliste haigustega täiskasvanute ja vanemaealiste puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonnahaigustesse suremus ja vähki suremus; suurem haigestumus südame-veresoonkonnahaigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

Soovitused krooniliste haigustega täiskasvanutele ja vanemaealistele

› **Krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamiseks kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.**

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

› **Et vähendada istumisaaja kahjulikku mõju, peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised püüdma olla kehaliselt aktiivsemad, kui mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitused ette näevad.**

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus



PUUDEGA LAPSED JA NOORED

(5-17-aastased)



Paljud liikumisest saadavad hüved, mis on välja toodud tervete laste ja noorte peatükis, kehtivad ka puudega laste ja noorte puhul. Lisaks on kehaline aktiivsus puudega lastele ja noortele kasulik sellepärast, et see aitab mõne kognitiivse funktsiooni kahjustumise või häirumise korral (näiteks aktiivsus- ja tähelepanuhäire korral) parandada kognitiivset tunnetust. Samuti aitab kehaline aktiivsus parandada vaimupuudega laste füüsilisi funktsioone.

Vähemalt

60 minutit päevas

mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine.



Soovitus

- › Puudega lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas, tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

Vähemalt

3 päeval nädalas

tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.



- › Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

Vähene liikumine on parem kui mitte midagi!



MILLEST
LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui puudega lapsed ja noored soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus.
- Mitteaktiivsed puudega lapsed ja noored peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Puudega lastel ja noortel ei kaasne kehalise aktiivsusega ühtegi suurt riski, kui nende tegevus on kooskõlas nende praeguse aktiivsuse taseme, tervisliku seisundi ja füüsiliste võimetega. Saadav kasu kaalub üles võimalikud riskid.
- Puudega lapsed ja noored võivad vajada tervishoiutöötaja või muu spetsialisti abi, et leida endale kõige sobivam liikumisviis ja piisav koormus.

Istuv eluviis on puudega laste ja noorte puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suureneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk; nõrgeneb kardiometaboolne tervis ja kehaline võimekus; halvenevad sotsiaalsed oskused ning uneaeg lüheneb.

Soovitus

- › Puudega lapsed ja noored peaksid vähendama igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani taga veedetud aja vähendamisele.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

VÄHENDA

istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega.



Alusta väiksema kehalise aktiivsusega.

PUUDEGA TÄISKASVANUD

(18-aastased ja vanemad)

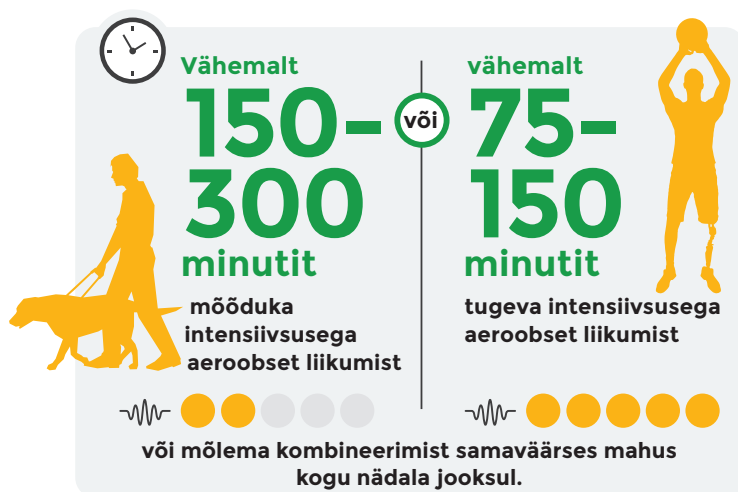


Paljud liikumisest saadavad hüved, mis on välja toodud tervete täiskasvanute peatükis, kehtivad ka puudega täiskasvanute puhul. Lisaks on kehaline aktiivsus puudega täiskasvanutele kasulik järgmistel põhjustel: **hulgiskleroosiga täiskasvanud** – kehaline aktiivsus parandab füüsilisi funktsioone ja tervisega seotud elukvaliteedi füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid aspekte; **seljaaju vigastusega täiskasvanud** – kehaline aktiivsus parandab kõndimisfunktsiooni, tugevdab lihaseid ja ülajäsemete toimimist ning edendab tervisega seotud elukvaliteeti; **kognitiivse funktsiooni kahjustuse või häirega täiskasvanud** – Parkinsoni tõve põdevatel inimestel ja insuldi läbipõdenutel parandab kehaline aktiivsus füüsilisi funktsioone ja tunnetust, skisofreeniat põdevatel täiskasvanutel tunnetust ja elukvaliteeti, intellektipuudega täiskasvanutel füüsilisi funktsioone ning raske kliinilise depressiooniga täiskasvanutel üldist elukvaliteeti.

Soovitus

> Kõik puudega täiskasvanud peaksid olema regulaarselt aktiivsed.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

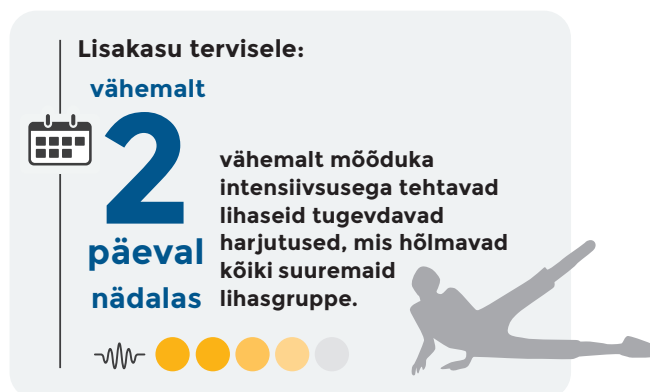


> Tervise tugevdamiseks peaksid puudega täiskasvanud harrastama nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

> Tervisekasu suurendamiseks peaksid puudega täiskasvanud vähemalt kahel päeval nädalas tegema vähemalt mõõduka intensiivsusega lihaseid tugevdavaid harjutusi, mis hõlmaksid kõiki peamisi lihasgruppe.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



Vähemalt

3

päeval
nädalas

mitmekülgsed vähemalt mõõduka intensiivsusega harjutused, mis on suunatud tasakaalu ja jõu arendamisele.



› Ühe osana iganädalasest kehalisest aktiivsusest peaksid puudega vanemaealised tegema mitmekülgseid, tasakaalu ja jõu arendamisele suunatud harjutusi. Neid tuleks teha vähemalt mõõduka intensiivsusega ja vähemalt kolmel korral nädalas, et suurendada üldist funktsionaalset võimakust ja ennetada kukkumist.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

› Tervisekasu suurendamiseks võiks puudega täiskasvanute mõõduka intensiivsusega aeroobne kehaline aktiivsus olla üle 300 minuti nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobne kehaline aktiivsus üle 150 minuti nädalas. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

Lisakasu tervisele:

üle **300** minuti

mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist

või

üle **150** minuti

tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist



või mõlema kombineerimist samaväärses mahus kogu nädala jooksul.

MILLEST
LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui puudega täiskasvanud soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus.
- Mitteaktiivsed puudega täiskasvanud peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Puudega täiskasvanutel ei kaasne kehalise aktiivsusega ühtegi suurt riski, kui nende tegevus on kooskõlas nende praeguse aktiivsuse taseme, tervisliku seisundi ja füüsiliste võimetega. Saadav kasu kaalub üles võimalikud riskid.
- Puudega täiskasvanud võivad vajada tervishoiutöötaja või muu spetsialisti abi, et leida endale kõige sobivam liikumisviis ja piisav koormus.

Istuv eluviis on puudega täiskasvanute puhul seotud järgmiste terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonnahaigustesse suurem ja vähki suurem; suurem haigestumus südame-veresoonkonnahaigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

Soovitused

› Puudega täiskasvanud peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamisest kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

› Vähendamaks istumisaja kahjulikku mõju, peaksid puudega täiskasvanud püüdma olla kehaliselt aktiivsemad, kui mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitusel ette näevad.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

VÄHENDA

istumisaega.



ASENDA

see kui tahes intensiivse liikumisega (kas või kerge liikumisega).



UURINGUTE LÜNGAD

Hoolimata suurest hulgast uuringutest, mis näitavad kehalise aktiivsuse olulisust, ning üha rohkematest tõenditest istuva eluviisi kahjulikkuse kohta, on mõningaid teemasid siiski veel vähe uuritud. Eelkõige on vähe teavet väikese ja keskmise sissetulekuga riikide ning majanduslikult mahajäänud või teenuste piiratud kättesaadavusega piirkondade kohta. Samuti napib teavet eri alarühmade, sealhulgas puudega inimeste kohta. Lisaks on vaja teha suuremaid investeeringuid teadustöösse, et selgitada välja kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi ning tervisenäitajate vahelise sõltuvuse kõver, uurida kerge kehalise aktiivsuse kasu tervisele ning saada rohkem teavet kehalise aktiivsuse, istuva eluviisi ja tervisenäitajate seoste kohta kogu eluea lõikes.

SOOVITUSTE ELLUVIIMINE JA LEVITAMINE

Siinsed soovitusel annavad tõendus põhised teavet nii kehaliselt aktiivse kui ka istuva eluviisi mõjust tervisele. Valitsused saavad neid soovitusi kasutada riikliku tervise poliitika kujundamisel. WHO koostatud soovitusel on kiire ja kulutõhus lahendus, mida piirkondlikud, riiklikud ja kohalike omavalitsuste asutused saavad kohandada ja kasutada.

Soovituste juurutamisel tuleks arvestada vajadusega need kontekstile sobivaks kohandada, näiteks tuues esile piirkonnale omased liikumisvõimalused ning kasutades kohaliku kultuuri, norme ja väärtusi. Suuniste riikliku kasutuselevõtu kohta on koostamisel astmeline raamistik, samuti on plaanis korraldada piirkondlikke töötubasid, kuhu oleksid kaasatud peamised sidusrühmad. Kõik abimaterjalid tehakse pärast suuniste avaldamist kättesaadavaks ka WHO veebilehel.

Riiklikud kehalise aktiivsuse kohta antavad soovitusel moodustavad inimeste kehalise aktiivsuse suurendamisel ühe tuumkomponendi. Need on toeks nii riiklike kui ka kohaliku tasandi strateegiate kujundamisel ja prioriteetide seadmisel. Seejuures on oluline, et jagatav teave oleks õige ja jõuaks sihtrühmadeni sobivaimal viisil. Erinevad sihtrühmad vajavad erinevaid materjale, seega tuleb soovitusel tõhusaks edastamiseks arvestada sihtrühma eripära ning pöörata tähelepanu edastatava sõnumi sisu, vormi ja edastuskanali sobivusele.



SOOVITUSTEST TEGUDENI

Riiklike suuniste olemasolu iseenesest ei too kaasa inimeste kehalise aktiivsuse suurenemist. Neid soovitusi tuleks käsitleda tervikliku poliitilise raamistiku ühe elemendina ning kasutada riiklike kehalise aktiivsuse suurendamise programmide ja poliitikameetmete kavandamisel. Oluline on levitada soovitusi peamiste sihtrühmade hulgas. Selleks soovitab WHO korraldada pidevaid riiklikke teavituskampaaniaid, mis suurendaksid teadlikkust regulaarse liikumise mitmekülgsest kasust [5] ja istuva eluviisi vähendamise vajalikkusest. Ent püsivate muutuste saavutamiseks peab teavituskampaaniaid toetama laiem poliitika, mille tulemusena loodaks toetav keskkond ja pakutaks võimalusi liikumistegevustes osalemiseks. Käitumuslike muutuste kaasatamiseks vajaliku poliitika ja praktika kujundamisel on oluline arvestada kohaliku konteksti – mitte ainult kohaliku tervishoiusüsteemi, vaid ka teiste valdkondade algatusi, mis edendavad kehalist aktiivsust või võiksid seda teha. WHO koostatud ülemaailmses kehalise aktiivsuse tegevuskavas aastateks 2018–2030 [6] on seatud eesmärgiks vähendada 2030. aastaks kehalist mitteaktiivsust 15%. Selleks on visandatud 20 meetet ja sekkumisviisi. WHO on tegevuskava soovitude rakendamiseks loonud n-ö tehnilise tööriistakomplekti „ACTIVE“ [7], mis annab suuniseid kehalise aktiivsuse edendamiseks kogu eluea jooksul ja eri kontekstides.

MÕJU KEHALISE AKTIIVSUSE MÕÕTMISELE

WHO ülemaailmseid tervist edendavaid kehalise aktiivsuse soovitusi [3] on alates 2010. aastast kasutatud võrdlusalusena inimeste tervise jälgimisel ja mõõtmisel. Kui WHO kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta antud soovitudes tehakse muudatusi, mõjutavad need mõnevõrra praeguseid kehalise aktiivsuse mõõtmiseks kasutatavaid seiresüsteeme ja hindamisvahendeid. Vahendid nagu ülemaailmne kehalise aktiivsuse küsimustik (Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ) ja ülemaailmne õpilaste tervise uuring (Global Student Health Survey, GSHS) vaadatakse üle ning aruandlusprotokolle ajakohastatakse, et teavitada muudatustest ja anda suuniseid andmete edaspidise esitamise kohta.

WHO viib iga kahe aasta tagant läbi uuringu, mille käigus hinnatakse riikide võimekust ennetada mittenakkuslikke haigusi (Country Capacity Survey, CCS). See on peamine vahend, mille abil jälgitakse mittenakkuslike haiguste ennetamise põhimõtete ülemaailmset rakendamist. CCS sisaldab spetsiifilisi küsimusi kehalise aktiivsuse populatsioonipõhiste seiresüsteemide kohta igas vanuserühmas, mida on nimetatud WHO kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta antud soovitudes, ning alates 2019. aastast sisaldab see ka küsimusi riiklike kehalise aktiivsuse suuniste olemasolu kohta [8]. Alates 2021. aastast annavad CCS-i kaudu kogutud andmed teavet ka riiklike kehalise aktiivsuse suuniste rakendamise kohta.

Kasutatud kirjandus

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. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2010.
4. World Health Organization. *WHO Handbook for guideline development - 2nd ed*. Geneva: World Health Organization; 2014.
5. World Health Organization. *Tackling NCDs: 'Best buys' and other recommended interventions for prevention and control of noncommunicable diseases*. Geneva: World Health Organization; 2017.
6. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization; 2018.
7. World Health Organization. *ACTIVE: a technical package for increasing physical activity*. Geneva: World Health Organization; 2018.
8. World Health Organization. *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey*. Geneva: World Health Organization; 2020.

