

BỘ Y TẾ
CỤC PHÒNG BỆNH

CẨM NANG
HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC NÂNG
CAO SỨC KHỎE CHO CỘNG ĐỒNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-PB ngày tháng năm 2026
của Cục trưởng Cục Phòng bệnh)

Hà Nội, năm 2026

LỜI GIỚI THIỆU

Hoạt động thể lực có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Hoạt động thể lực với cường độ thích hợp, đều đặn và thường xuyên sẽ nâng cao sức khỏe thể chất, có tác dụng phòng ngừa các bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, bệnh đái tháo đường, bệnh ung thư, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các rối loạn chuyển hóa trong cơ thể. Hoạt động thể lực còn giảm thiểu nguy cơ rối loạn sức khỏe tâm thần, cải thiện sức khỏe nhận thức, trí nhớ, làm chậm quá trình lão hóa ở người cao tuổi.

Tuy nhiên trong thời gian hiện nay, lối sống ít vận động trở thành một thách thức lớn đối với sức khỏe con người. Theo kết quả điều tra toàn quốc về các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm của Bộ Y tế (2021), gần 1/4 (22,2%) người trưởng thành Việt Nam thiếu hoạt động thể lực (trong đó ở nam giới là 16,1%, nữ giới là 28,3%), tỷ lệ thừa cân béo phì là 15,6% (ở thành thị là 21,3%, ở nông thôn là 12,6%). Những tác động tiêu cực từ lối sống thiếu hoạt động thể lực như tăng tỷ lệ người thừa cân, béo phì, người mắc các bệnh không lây nhiễm, rối loạn sức khỏe tâm thần đã và đang đặt ra yêu cầu cấp bách về tăng cường hoạt động thể lực trong đời sống hàng ngày của mỗi người dân. Xuất phát từ tình hình đó, tài liệu “Cẩm nang hướng dẫn hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho cộng đồng” được biên soạn với 4 nội dung chính: (1) Thông tin chung về hoạt động thể lực; (2) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp theo nhóm đối tượng; (3) Hướng dẫn an toàn trong hoạt động thể lực; (4) Hướng dẫn tổ chức tăng cường hoạt động thể lực. Mục đích của tài liệu là nhằm cung cấp thông tin cho người dân về vai trò của hoạt động thể lực đối với sức khỏe và biết cách thực hiện hoạt động thể lực phù hợp để nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật cho bản thân. Đồng thời tài liệu cũng dùng cho nhân viên y tế cơ sở, y tế cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp tham khảo để thực hiện truyền thông, hướng dẫn về tăng cường hoạt động thể lực cho cộng đồng.

Nội dung tài liệu được biên soạn dựa trên các khuyến nghị khoa học của Tổ chức Y tế thế giới, một số cơ quan, tổ chức uy tín trên thế giới và Việt Nam. Tài liệu được biên soạn lần đầu sẽ không tránh khỏi những hạn chế, thiếu sót. Chúng tôi rất mong được sự quan tâm, chia sẻ và phản hồi từ các đồng nghiệp, quý vị độc giả để tài liệu hoàn thiện trong lần tái bản sau, đáp ứng tốt hơn nhu cầu chăm sóc sức khỏe của người dân ở cộng đồng.

CỤC PHÒNG BỆNH

MỤC LỤC

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	4
1.1. Một số khái niệm, thuật ngữ	4
1.2. Cường độ và mức độ hoạt động thể lực	5
1.3. Hoạt động thể lực theo mục đích	6
II. KHUYẾN CÁO HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC PHÙ HỢP THEO NHÓM ĐỐI TƯỢNG.....	9
2.1. Trẻ em dưới 5 tuổi.....	9
2.2. Người từ 5 - 17 tuổi.....	11
2.3. Người từ 18 - 59 tuổi	13
2.4. Người từ 60 tuổi trở lên	14
2.5. Phụ nữ mang thai và sau sinh	16
2.6. Người mắc bệnh mạn tính	17
2.7. Người khuyết tật	24
III. HƯỚNG DẪN BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	27
IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	31
4.1. Đối với cộng đồng.....	31
4.2. Đối với cơ sở giáo dục	32
4.3. Đối với cơ quan, tổ chức, cơ sở sản xuất, doanh nghiệp	34
4.4. Đối với cá nhân người trưởng thành và người cao tuổi.....	35
TÀI LIỆU THAM KHẢO	37
PHỤ LỤC	38
Phụ lục 1. TÓM TẮT KHUYẾN CÁO HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC PHÙ HỢP THEO NHÓM ĐỐI TƯỢNG	38
Phụ lục 2. HƯỚNG DẪN ĐÁNH GIÁ THỜI GIAN HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	46

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

CDC	Trung tâm kiểm soát bệnh tật
COPD	Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính
HĐTL	Hoạt động thể lực
MET	Năng lượng trao đổi tương đương (metabolic equivalent of task)
NTTĐ	Nhịp tim tối đa
THA	Tăng huyết áp
WHO	Tổ chức Y tế thế giới (World Health Organization)

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

1.1. Một số khái niệm, thuật ngữ

1.1.1. Khái niệm hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực (HĐTL) là bất kỳ chuyển động nào của cơ thể do cơ xương tạo ra làm tăng mức tiêu hao năng lượng [11]. Nói một cách đơn giản, HĐTL là bất cứ việc gì khiến cơ thể phải vận động, từ đó đốt cháy năng lượng. Điều này đồng nghĩa với mọi loại hoạt động như đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, làm việc nhà, làm vườn, các hoạt động lao động, tập thể dục, tập luyện thể thao đều là HĐTL.

HĐTL gồm các hoạt động sau:

- **Tập thể dục:** là các hoạt động liên quan đến chuyển động cơ thể có cấu trúc và lặp đi lặp lại.

- **Thể thao:** là một loạt các hoạt động được thực hiện theo một bộ quy tắc và được tiến hành như một phần của hoạt động giải trí hoặc thi đấu.

- **Vận động hằng ngày:** là HĐTL không được coi là tập thể dục, thể thao chẳng hạn như đứng, đi bộ/đạp xe đi học hoặc đi làm, làm các công việc ở nhà hoặc làm các công việc có tính chất nghề nghiệp [7].

1.1.2. Một số thuật ngữ liên quan [11]

- **Hoạt động hiếu khí** (còn gọi là hoạt động tăng cường sức bền): là hoạt động mà các cơ lớn của cơ thể chuyển động nhịp nhàng trong một khoảng thời gian dài. Hoạt động hiếu khí giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp (ví dụ: đi bộ, chạy bộ, đạp xe và bơi lội).

- **Hoạt động yếm khí:** là các hoạt động có cường độ cao trong thời gian ngắn, trong đó nhu cầu ô xy của cơ thể vượt quá khả năng cung cấp ô xy tức thời (ví dụ: cử tạ và chạy nước rút).

- **Hành vi tĩnh tại** (sedentary behaviour): là bất kỳ hành vi nào khi thức dậy được đặc trưng bởi mức tiêu hao năng lượng từ 1,5 MET trở xuống (ngồi, ngã lưng hoặc nằm). Hầu hết các công việc văn phòng tại bàn làm việc, lái xe và xem tivi đều là những ví dụ về hành vi tĩnh tại; những hành vi này cũng có thể áp dụng cho những người không thể đứng, chẳng hạn như người ngồi xe lăn.

- **MET** (Metabolic equivalent of task): là đơn vị đo cường độ HĐTL của một người. Một MET là năng lượng tương đương được tiêu thụ khi một người ở trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn, bằng 1kcal/kg cân nặng/giờ.

1.2. Cường độ và mức độ hoạt động thể lực

a) Cường độ hoạt động thể lực [9]

Cường độ HĐTL được chia thành 3 mức là: (1) HĐTL cường độ nhẹ, (2) HĐTL cường độ vừa và (3) HĐTL cường độ mạnh.

Bảng 1. Phân loại hoạt động thể lực theo cường độ

Phân loại	Biểu hiện	Mức tiêu hao năng lượng	Ví dụ
HĐTL cường độ nhẹ	- Nhịp thở thay đổi không đáng kể. - Nhịp tim từ 40% đến <50% nhịp tim tối đa¹ - Dễ dàng nói chuyện, có thể hát khi thực hiện HĐTL	1,5 đến <3 MET	- Đi bộ nhẹ nhàng, co duỗi người, nâng tạ tay, chống đẩy vào tường. - Đứng, rửa bát, giặt quần áo, nấu ăn, chơi đàn piano.
HĐTL cường độ vừa	- Nhịp thở nhanh hơn bình thường. - Nhịp tim bằng 50% - 70% nhịp tim tối đa. - Có thể nói chuyện trong khi hoạt động, nhưng không hát được.	3 đến <6 MET	- Đi bộ nhanh (01 km trong 10 phút); chạy bộ chậm, bơi chậm, leo cầu thang, đạp xe tốc độ bình thường; tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ; làm vệ sinh nhà cửa.
HĐTL cường độ mạnh	- Nhịp thở gấp - Nhịp tim >70% nhịp tim tối đa - Không thể nói, nói ngắt quãng, nói vài từ phải dừng lại để thở.	≥ 6 MET	- Chạy bộ, bơi nhanh, khiêu vũ nhanh, nhảy dây, quần vợt (đánh đơn), bóng rổ, bóng đá. - Làm công việc nặng nhọc.

¹ Nhịp tim tối đa (NTTĐ) = 220 - tuổi. Ví dụ: Ở người 60 tuổi, NTTĐ=220-60 = 160 lần/phút

b) Mức độ hoạt động thể lực

Đối với người trưởng thành, Trung tâm kiểm soát bệnh tật Hoa Kỳ (USCDC) đưa ra phân loại HĐTL hiếu khí theo 4 mức độ sau [9]:

- Không HĐTL: là trường hợp không thực hiện bất kỳ HĐTL nào với cường độ vừa hoặc cường độ mạnh ngoài các hoạt động vận động cơ bản trong cuộc sống hằng ngày.

- HĐTL không đủ: là thực hiện HĐTL ở cường độ vừa nhưng dưới 150 phút/tuần hoặc với cường độ mạnh dưới 75 phút/tuần.

- HĐTL đủ: là việc thực hiện HĐTL với cường độ vừa trong thời gian từ 150 - 300 phút/tuần hoặc hoạt động mạnh từ 75 - 150 phút/tuần.

- HĐTL cao: là thực hiện HĐTL với cường độ vừa từ 300 phút/tuần trở lên hoặc hoạt động mạnh từ 150 phút/tuần trở lên.

1.3. Hoạt động thể lực theo mục đích

a) Hoạt động tăng cường sức bền hoặc sức khỏe tim mạch (hoạt động hiếu khí)

Đây là các HĐTL có di chuyển các cơ lớn theo nhịp điệu trong một khoảng thời gian kéo dài. Ví dụ: chạy, đi bộ, đạp xe, chơi bóng rổ, khiêu vũ và bơi lội.

Hoạt động hiếu khí khiến tim đập nhanh hơn và nhịp thở tăng lên để đáp ứng nhu cầu vận động của cơ thể. Theo thời gian, hoạt động hiếu khí thường xuyên giúp hệ thống tim mạch khỏe mạnh hơn.

b) Hoạt động tăng cường cho cơ

Hoạt động tăng cường cho cơ là hoạt động khiến cho cơ phải làm việc nhiều hơn bình thường. Hoạt động này mang lại những lợi ích tăng cường sức mạnh cho xương và lực của cơ mà hoạt động hiếu khí không có được.

Các hoạt động tăng cường cho cơ có thể không có cấu trúc và là một phần của các trò chơi, chẳng hạn như chơi trên thiết bị sân chơi (xà đơn, xà kép, đánh đu ...), trèo cây, chơi kéo co, mang vác vật nặng. Chúng có thể là hoạt động có cấu trúc, chẳng hạn như nâng tạ, kéo xà hoặc tập luyện với dây kháng lực.

Các hoạt động có cường độ vừa hoặc cường độ mạnh và tác động lên các nhóm cơ chính của cơ thể (như cơ chân, hông, lưng, ngực, bụng, vai và cánh tay) được tính là hoạt động tăng cường cho cơ.

c) Hoạt động tăng cường cho xương

Các hoạt động tăng cường cho xương là hoạt động tạo ra lực tác động lên xương của cơ thể, thúc đẩy sự phát triển và sức mạnh của xương. Lực này thường được tạo ra do va chạm với mặt đất. Ví dụ: chạy, nhảy dây, chơi bóng rổ, quần vợt và nhảy lò cò đều là những hoạt động tăng cường cho xương.

d) Hoạt động hỗ trợ kiểm soát cân nặng và chuyển hóa

HĐTL với mục đích hỗ trợ kiểm soát cân nặng và chuyển hóa cũng rất quan trọng đối với người thừa cân, béo phì và một số người mắc bệnh mạn tính để cải thiện tình trạng bệnh.

Khuyến nghị cho tất cả các nhóm đối tượng, người có nguy cơ thừa cân, người thừa cân, béo phì, người bị bệnh mạn tính cần giảm cân là các HĐTL cường độ vừa trở lên (chạy bộ, đi bộ nhanh, đạp xe, làm việc nhà, làm vườn, bơi cự ly dài, bóng bàn, cầu lông...). Với thanh niên, có thể tập phối hợp cùng các bài tập tăng cường cho cơ cường độ mạnh để tăng sức mạnh và khối lượng cơ [4, 5].

đ) Hoạt động thăng bằng

Những loại hoạt động này có thể cải thiện khả năng chống lại các lực bên trong hoặc bên ngoài cơ thể gây té ngã khi một người đứng yên hoặc di chuyển. Đi lùi, đứng bằng một chân hoặc đứng trên ván lắc là những ví dụ về hoạt động giữ thăng bằng. Các hoạt động tăng cường sức mạnh các cơ lưng, bụng và chân cũng giúp cải thiện khả năng giữ thăng bằng. Bài tập thăng bằng rất quan trọng đối với người cao tuổi.

e) Hoạt động mềm dẻo

Tính mềm dẻo là một phần quan trọng của thể lực. Một số loại HĐTL, chẳng hạn như múa ba lê hoặc khiêu vũ đòi hỏi tính mềm dẻo cao hơn những loại khác. Các hoạt động mềm dẻo giúp tăng cường khả năng chuyển động của khớp trong giới hạn di chuyển của nó.

Ngoài ra, các hoạt động khởi động và thư giãn cũng là một thành phần trong HĐTL của một người. Thông thường, khởi động và thư giãn là việc thực hiện một hoạt động ở tốc độ chậm hơn hoặc cường độ thấp hơn. Khởi động trước hoạt động hiếu khí với cường độ vừa hoặc mạnh cho phép tăng dần nhịp tim và nhịp thở khi bắt đầu hoạt động. Thư giãn sau hoạt động cho phép giảm dần vào cuối hoạt động. Thời gian dành cho khởi động và thư giãn có thể được tính vào việc đáp ứng yêu cầu về hoạt động hiếu khí nếu hoạt động đó có cường độ vừa trở lên (ví dụ đi bộ nhanh để khởi động trước khi chạy bộ). Khởi động cho hoạt động tăng cường cho cơ thường bao gồm các bài tập với tạ nhẹ hơn.

II. KHUYẾN CÁO HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC THEO NHÓM ĐỐI TƯỢNG

2.1. Trẻ em dưới 5 tuổi [8, 12]

2.1.1. *Vai trò của hoạt động thể lực*

HĐTL có những lợi ích đối với trẻ em dưới 5 tuổi như sau:

- Tăng cường phát triển về thể chất (phát triển cơ và xương, tăng chiều cao, duy trì cân nặng hợp lý).
- Cải thiện giấc ngủ, tăng cường phát triển não bộ và trí tuệ.
- Hình thành thói quen và kỹ năng vận động sớm.
- Góp phần hình thành sớm kỹ năng giao tiếp, xã hội.

2.1.2. *Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp (với trẻ em bình thường)*

a) **Đối với trẻ em dưới 1 tuổi**

- Cần cho trẻ hoạt động nhiều lần mỗi ngày theo nhiều cách như các hoạt động tương tác trên sàn nhà hoặc trên giường.
- Thời gian: Tối thiểu 30 phút/ngày.
- Hoạt động: Nằm sấp, bò, tập đi.

b) **Đối với trẻ em từ 1 đến dưới 3 tuổi**

- Trẻ em tuổi này HĐTL càng nhiều càng tốt.
- Thời gian: Tối thiểu 180 phút/ngày. Thời gian hoạt động nên phân bố đều trong ngày, bao gồm các hoạt động vui chơi ngoài trời và trong nhà.
- Cường độ: Thực hiện HĐTL ở bất kỳ mức độ nào từ nhẹ đến mạnh.
- Không khuyến khích cho trẻ 1 tuổi giải trí với màn hình tivi, điện thoại; với trẻ từ 2 đến dưới 3 tuổi thời gian ngồi trước màn hình không quá 1 giờ/ngày, nhưng càng ít càng tốt.

c) **Đối với trẻ em từ 3 đến dưới 5 tuổi**

- Trẻ em tuổi này hoạt động càng nhiều càng tốt.
- Thời gian: Tối thiểu 180 phút/ngày, thực hiện nhiều hoạt động khác nhau trong suốt cả ngày, bao gồm các hoạt động vui chơi ngoài trời và trong nhà.
- Cường độ HĐTL: Cần có ít nhất 60 phút/ngày HĐTL với cường độ vừa và cường độ mạnh.

- Loại hình HĐTL: Chơi với đồ chơi, chơi trò chơi, đi bộ, bơi, ném/bắt, nhảy dây, nhảy, đạp xe 3 bánh...*(tham khảo Bảng 2)*.

- Hạn chế thời gian tĩnh tại: không nên để trẻ ngồi lâu, nằm lâu trên xe nôi hoặc ngồi ghế cố định trong thời gian dài.

- Hạn chế thời gian giải trí với màn hình (không quá 1 giờ/ngày, nhưng càng ít càng tốt); thay thế bằng hoạt động nghe đọc sách, kể chuyện, tương tác với cha mẹ/người nuôi dưỡng, hoạt động ngoài trời.

**Bảng 2. Khuyến cáo loại hoạt động thể lực
đối với trẻ em từ 3 đến dưới 5 tuổi**

Cường độ hoạt động thể lực	Loại hoạt động thể lực
Hoạt động thể lực cường độ vừa	- Các trò chơi đùa trên sân chơi như đuổi bắt. - Đi xe ba bánh hoặc xe đạp. - Đi bộ, chạy, nhảy dây, nhảy cao, khiêu vũ. - Bơi lội. - Chơi các trò chơi đòi hỏi phải bắt, ném và đá. - Thể dục dụng cụ.
Hoạt động thể lực cường độ mạnh	- Các trò chơi đùa trên sân chơi như đuổi bắt. - Đi xe ba bánh hoặc xe đạp. - Đi bộ, chạy, nhảy dây, nhảy cao, khiêu vũ. - Bơi lội. - Chơi các trò chơi đòi hỏi phải bắt, ném và đá. - Thể dục dụng cụ.
Hoạt động thể lực tăng cường cho cơ	- Các trò chơi như kéo co. - Leo trèo trên thiết bị ở sân chơi. - Thể dục dụng cụ.
Hoạt động thể lực tăng cường cho xương	- Nhảy lò cò, nhảy dây, nhảy cao. - Chạy. - Thể dục dụng cụ.

2.1.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Trẻ phải được người lớn giám sát khi vui chơi và vận động.

- Đối với trẻ dưới 1 tuổi, lúc đầu có thể chưa quen với nằm sấp, nên bắt đầu cho nằm sấp từ 1 - 2 phút/lần, rồi có thể tăng dần khi trẻ đã quen. Không nên để trẻ nằm sấp khi ngủ.

- Khu vực hoạt động cần sạch sẽ, thông thoáng, không có vật sắc nhọn, không có nguy cơ té ngã hoặc điện giật.

- Cần cho trẻ nghỉ ngơi và theo dõi khi xuất hiện dấu hiệu mệt nhiều, khó thở, chóng mặt, đau ngực, đau cơ - khớp kéo dài, sốt hoặc đang mắc bệnh cấp tính.

- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn phù hợp khác được mô tả tại mục III. Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong HĐTL.

2.2. Người từ 5 - 17 tuổi

2.2.1. Vai trò của hoạt động thể lực

HĐTL có những lợi ích đối với người từ 5 đến 17 tuổi như sau:

- Cải thiện sức khỏe thể chất (tim mạch và cơ bắp), tình trạng huyết áp, rối loạn lipid máu, glucose và kháng insulin, tăng cường sức khỏe của xương và giảm tích lũy mỡ.

- Tăng cường chức năng nhận thức (cải thiện kết quả học tập), cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần).

2.2.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp (cho người bình thường)

- HĐTL tối thiểu trung bình 60 phút/ngày trong cả tuần (7 ngày/tuần) với cường độ vừa và cường độ mạnh.

- + Ít nhất 3 lần/tuần thực hiện HĐTL cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe cho cơ.

- + Ít nhất 3 lần/tuần thực hiện HĐTL cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe cho xương.

- Hạn chế thời gian tĩnh tại và thay bằng HĐTL với bất kỳ cường độ nào.

- Loại hình HĐTL: Thực hiện các hoạt động hiếu khí như đi bộ nhanh, chạy, đạp xe, nhảy dây, bơi; các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông; chơi các trò chơi dân gian, dân vũ thể thao (*tham khảo Bảng 3*).

- Khuyến khích trẻ em, học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường.

- Khuyến khích thực hiện các HĐTL ở ngoài trời, HĐTL tập thể để tăng tiếp xúc xã hội.

**Bảng 3. Khuyến cáo thực hiện hoạt động thể lực
đối với người từ 5 - 17 tuổi**

Cường độ hoạt động thể lực	Loại hoạt động thể lực
Hoạt động thể lực cường độ vừa	- Đi bộ nhanh. - Đi xe đạp. - Đi bộ đường dài, bơi lội. - Chơi các trò chơi đòi hỏi phải bắt và ném, chẳng hạn như bóng chuyền, bóng hơi. - Làm việc nhà và sân vườn như quét nhà, cắt cỏ.
Hoạt động thể lực cường độ mạnh	- Chạy. - Đi xe đạp. - Các trò chơi vận động liên quan đến chạy và đuổi bắt. - Nhảy dây. - Các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bơi lội, quần vợt. - Võ thuật. - Khiêu vũ mạnh. - Dân vũ thể thao.
Hoạt động thể lực tăng cường cho cơ	- Các trò chơi như kéo co. - Các bài tập kháng lực sử dụng trọng lượng cơ thể hoặc dây kháng lực. - Leo dây hoặc leo cây. - Leo trèo trên thiết bị ở sân chơi. - Một số hình thức yoga.
Hoạt động thể lực tăng cường cho xương	- Nhảy lò cò, nhảy cao. - Nhảy dây. - Chạy. - Các môn thể thao liên quan đến nhảy hoặc thay đổi hướng nhanh.

2.2.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Khi xuất hiện dấu hiệu mệt mỏi, khó thở, hoa mắt, chóng mặt, đau nhói, đặc biệt là đau ở vùng ngực thì cần phải dừng hoạt động để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe (nếu có dấu hiệu nặng thêm).

- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn khác được mô tả tại mục III (Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong hoạt động thể lực).

2.3. Người từ 18 - 59 tuổi

2.3.1. Vai trò của hoạt động thể lực

HĐTL có những lợi ích đối với người từ 18 - 59 tuổi như sau:

- Giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, đặc biệt là tử vong do bệnh tim mạch.
- Giảm nguy cơ mắc tăng huyết áp, ung thư, đái tháo đường típ 2, giảm tích lũy mỡ trong cơ thể.
- Cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm), tăng cường khả năng nhận thức và chất lượng giấc ngủ.

2.3.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp (cho người bình thường)

- Nên HĐTL thường xuyên, ít nhất 5 ngày/tuần
- Nên HĐTL hiếu khí cường độ vừa từ 150 - 300 phút/tuần (30 - 60 phút/ngày) hoặc cường độ mạnh từ 75 - 150 phút/tuần (15 - 30 phút/ngày) hoặc kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa và mạnh để đạt hiệu quả tốt hơn.
- + Ít nhất 2 lần/tuần thực hiện các HĐTL tăng cường cho cơ ở cường độ vừa hoặc mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính.
- Có thể tăng thời gian HĐTL hiếu khí cường độ vừa nhiều hơn 300 phút/tuần hoặc HĐTL cường độ mạnh nhiều hơn 150 phút/tuần hoặc kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa với cường độ mạnh để đạt hiệu quả tốt hơn.
- Hạn chế thời gian tĩnh tại và thay bằng HĐTL với bất kỳ cường độ nào.
- Loại hình HĐTL: Thực hiện các bài tập thể lực hiếu khí, các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, chạy bộ, các trò chơi vận động (tham khảo Bảng 4).
- Khuyến khích thực hiện các HĐTL ở ngoài trời, HĐTL tập thể để tăng tiếp xúc xã hội.

**Bảng 4. Khuyến cáo thực hiện hoạt động thể lực
đối với người từ 18 - 59 tuổi**

Cường độ hoạt động thể lực	Loại hoạt động thể lực
Hoạt động thể lực cường độ vừa	- Đi bộ nhanh (khoảng 4 km/giờ hoặc nhanh hơn). - Bơi lội giải trí. - Đi xe đạp chậm dưới 16 km/giờ trên địa hình bằng phẳng. - Quần vợt (đánh đôi). - Các hình thức yoga. - Khiêu vũ. - Dân vũ thể thao. - Làm vườn và công việc sửa chữa nhà cửa. - Các bài thể dục mạnh.
Hoạt động thể lực với cường độ mạnh	- Chạy bộ hoặc chạy nước rút. - Bơi lội. - Quần vợt (đơn). - Khiêu vũ mạnh. - Dân vũ thể thao. - Đi xe đạp nhanh trên 16 km/giờ. - Nhảy dây. - Làm việc công việc nặng. - Đi bộ đường dài lên dốc hoặc mang ba lô nặng. - Tập luyện ngắt quãng cường độ cao. - Các bài tập thể dục mạnh như thể dục nhịp điệu mạnh.

2.3.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi nhiều, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng HĐTL để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe nếu các triệu chứng nặng lên.

- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn khác được mô tả tại mục III (Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong hoạt động thể lực).

2.4. Người từ 60 tuổi trở lên

2.4.1. Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người từ 60 tuổi trở lên, HĐTL mang lại các lợi ích sức khỏe sau:

- Giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, đặc biệt là tử vong do bệnh tim mạch.

- Giảm nguy cơ mắc tăng huyết áp, ung thư, đái tháo đường típ 2.

- Giúp kiểm soát tình trạng thừa cân, béo phì.

- Cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm), khả năng nhận thức và giấc ngủ. Giảm nguy cơ sa sút trí tuệ, mắc bệnh Alzheimer.

- HĐTL còn giúp ngăn ngừa té ngã và các chấn thương liên quan đến té ngã, cũng như suy giảm sức khỏe của xương.

2.4.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp (cho người bình thường)

- Đối với người từ 60 tuổi trở lên, HĐTL có thể coi như một phần của hoạt động giải trí và thư giãn (chơi trò chơi, tập thể dục), di chuyển (đi xe lăn, đi bộ và đạp xe), làm việc hoặc công việc nội trợ.

- Nên HĐTL nhiều nhất có thể trong khả năng của mình và điều chỉnh mức độ cố gắng tương ứng với khả năng thể lực của mình.

- Nên HĐTL hiếu khí cường độ vừa từ 150 - 300 phút/tuần (30 - 60 phút/ngày) hoặc HĐTL cường độ mạnh từ 75 - 150 phút/tuần (15 - 30 phút/ngày) hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần (7 ngày/tuần) để có nhiều lợi ích hơn cho sức khỏe.

- + Ít nhất 2 ngày/tuần thực hiện HĐTL tăng cường cho cơ với cường độ vừa hoặc mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính để đạt kết quả tốt hơn cho sức khỏe.

- + Ít nhất 3 ngày/tuần thực hiện HĐTL đa thành phần (kết hợp giữa hoạt động hiếu khí, tăng cường cho cơ và giữ thăng bằng, ví dụ: khiêu vũ, đứng trên một chân, đi lùi hoặc đi ngang) để tăng cường sức khỏe và giảm nguy cơ té ngã.

- Nếu sức khỏe cho phép, có thể tăng thời gian HĐTL hiếu khí cường độ vừa nhiều hơn 300 phút/tuần hoặc HĐTL hiếu khí cường độ mạnh nhiều hơn 150 phút/tuần hoặc kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa với cường độ mạnh để đạt lợi ích sức khỏe tốt hơn.

- Hạn chế thời gian tĩnh tại và thay bằng HĐTL với bất kỳ cường độ nào.

- Loại hình HĐTL: Thực hiện các bài tập thể lực hiếu khí với cường độ vừa và cường độ mạnh (tham khảo Bảng 4).

- Khuyến khích thực hiện các HĐTL ở ngoài trời, HĐTL tập thể để tăng tiếp xúc xã hội.

2.4.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Những người ít hoạt động hoặc thể lực kém cần đặt ra mức HĐTL hiệu quả hoặc hoạt động tăng cường cho cơ phù hợp với thể lực của bản thân.
- Trong quá trình HĐTL, nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng hoạt động để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe nếu các triệu chứng nặng lên.
- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn khác được mô tả tại mục III (Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong hoạt động thể lực).

2.5. Phụ nữ mang thai và sau sinh

2.5.1. Vai trò của hoạt động thể lực

Ở phụ nữ mang thai và sau sinh, HĐTL trong thời kỳ mang thai và sau sinh mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho cả mẹ và thai nhi, bao gồm:

- Giảm các nguy cơ tiền sản giật, tăng huyết áp thai kỳ, đái tháo đường thai kỳ, tăng cân quá mức trong thai kỳ.
- Giúp cải thiện giấc ngủ đồng thời chuẩn bị thể lực tốt hơn cho quá trình chuyển dạ, sinh con và phục hồi sau sinh nhanh hơn.
- Cải thiện trao đổi chất ở người mẹ, tăng cường lượng ô - xy và dinh dưỡng đến thai nhi. Giảm biến chứng khi sinh, biến chứng ở trẻ sơ sinh.
- HĐTL phù hợp không có tác dụng phụ nào đối với cân nặng khi sinh, không làm tăng nguy cơ thai chết lưu.
- Cải thiện sức khỏe tâm thần, giảm cảm giác lo âu, căng thẳng, trầm cảm sau sinh và nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần cho người mẹ.

2.5.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nên thực hiện HĐTL trong suốt thai kỳ và sau sinh.
- Nên HĐTL cường độ vừa tối thiểu 150 phút/tuần để đạt lợi ích đáng kể cho sức khỏe.

Nếu không đáp ứng được khuyến cáo trên, thì hãy cố gắng thực hiện dù một vài hoạt động cũng sẽ có lợi cho sức khỏe bản thân.

- Phụ nữ sau sinh nên bắt đầu bằng cách HĐTL với lượng nhỏ, sau đó tăng dần tần suất, cường độ và thời lượng theo thời gian.

- Kết hợp nhiều loại HĐTL và tăng cường cho cơ. Các bài tập phù hợp như đi bộ, bơi, yoga và bổ sung các bài tập kéo giãn nhẹ nhàng.
- Có thể tập luyện các cơ sàn chậu hằng ngày để giảm nguy cơ tiểu không tự chủ.
- Ngoài ra, những phụ nữ trước khi mang thai thường xuyên tham gia các HĐTL hiếu khí cường độ mạnh hoặc những người tích cực HĐTL có thể tiếp tục các hoạt động này trong thời kỳ mang thai và sau sinh.

2.5.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Tránh HĐTL khi thời tiết quá nóng, đặc biệt là khi độ ẩm cao.
- Giữ cho cơ thể luôn đủ nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi HĐTL.
- Tránh tham gia các hoạt động có nguy cơ té ngã cao hoặc môi trường thiếu ô - xy.
- Tránh các hoạt động ở tư thế nằm ngửa sau 3 tháng đầu tiên của thai kỳ.
- Khi thi đấu thể thao hoặc tập thể dục vượt quá nhiều so với khuyến cáo, phụ nữ mang thai nên tham khảo ý kiến của bác sỹ chuyên khoa.
- Quay trở lại HĐTL dần dần sau khi sinh và tham khảo ý kiến của bác sỹ trong trường hợp sinh mổ.
- Trong quá trình HĐTL, nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng hoạt động để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe nếu các triệu chứng nặng lên.
- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn phù hợp khác được mô tả tại mục III (Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong hoạt động thể lực).

2.6. Người mắc bệnh mạn tính

2.6.1. Hướng dẫn chung

2.6.1.1. Vai trò của hoạt động thể lực đối với người mắc bệnh mạn tính

HĐTL có thể mang lại lợi ích sức khỏe cho người lớn và người cao tuổi mắc các tình trạng bệnh mạn tính như sau:

- Đối với những người mắc ung thư: HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do ung thư và nguy cơ tái phát ung thư hoặc ung thư nguyên phát.

- Đối với những người mắc tăng huyết áp: HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch, làm chậm tiến triển của bệnh, cải thiện khả năng vận động trong sinh hoạt hằng ngày, nâng cao chất lượng cuộc sống.

- Đối với những người mắc bệnh đái tháo đường típ 2: HĐTL giúp làm chậm tiến triển bệnh và giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch.

- Đối với những người nhiễm HIV: HĐTL phù hợp không làm bệnh trầm trọng hơn, mà có thể cải thiện thể lực và sức khỏe tâm thần (giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm).

- Đối với những người mắc bệnh hô hấp mạn tính:

+ Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD): Tập luyện phù hợp giúp cải thiện khả năng gắng sức, tăng sức mạnh của cơ, giảm triệu chứng khó thở, giảm đợt cấp và nhập viện, đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

+ Bệnh hen phế quản: Tập luyện phù hợp giúp tăng khả năng kiểm soát hen, giảm triệu chứng hen cả ban ngày và ban đêm, nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân. Các bài tập thể lực đặc biệt là các bài tập hiệu khí giúp tăng khả năng hô hấp, cải thiện chức năng tim, phổi và sức bền cơ thể.

2.6.1.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực chung cho người mắc bệnh mạn tính

- Tất cả những người mắc các bệnh mạn tính nêu trên nên HĐTL thường xuyên.

- Nên HĐTL hiệu khí cường độ vừa từ 150 - 300 phút/tuần (30 - 60 phút/ngày); hoặc HĐTL hiệu khí cường độ mạnh từ 75 - 150 phút/tuần (15 - 30 phút/ngày); hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần (5 ngày trở lên) để có lợi ích sức khỏe cao hơn.

- Ít nhất 2 ngày/tuần thực hiện các hoạt động tăng cường cơ cho tất cả các nhóm cơ chính với cường độ vừa hoặc mạnh.

- Ít nhất 3 ngày/tuần người cao tuổi mắc các bệnh mạn tính nên thực hiện các HĐTL đa thành phần, tập trung vào bài tập cân bằng và rèn luyện sức mạnh ở cường độ vừa hoặc cường độ mạnh để tăng cường chức năng và phòng ngừa té ngã.

- Nếu không có chống chỉ định, người mắc các bệnh mạn tính có thể tăng thời gian HĐTL hiếu khí cường độ vừa nhiều hơn 300 phút/tuần (60 phút/ngày) hoặc HĐTL hiếu khí cường độ mạnh nhiều hơn 150 phút/tuần (30 phút/ngày); hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và mạnh trong suốt tuần để có thêm lợi ích cho sức khỏe.

- Người mắc các bệnh mạn tính nên hạn chế thời gian tĩnh tại. Thay thế thời gian tĩnh tại bằng HĐTL ở bất kỳ cường độ nào (kể cả cường độ nhẹ).

2.6.1.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Tham khảo ý kiến của chuyên gia về HĐTL hoặc chuyên gia y tế để được tư vấn về thể loại và lượng hoạt động phù hợp với nhu cầu, khả năng, hạn chế biến chứng, sử dụng thuốc và kế hoạch điều trị tổng thể của bản thân.

- Nên bắt đầu bằng cách thực hiện một lượng nhỏ HĐTL và tăng dần tần suất, cường độ và thời lượng theo thời gian.

- Trong quá trình HĐTL, nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng hoạt động để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe nếu các triệu chứng nặng lên.

2.6.2. Hướng dẫn đối với người mắc bệnh mạn tính phổ biến [1, 2, 7]

2.6.2.1. Người mắc bệnh ung thư

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người mắc ung thư, HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do ung thư và nguy cơ tái phát ung thư hoặc ung thư nguyên phát.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc

+ Bệnh nhân ung thư cũng cần HĐTL hằng ngày liên quan đến các nhóm cơ lớn với cường độ từ vừa đến mạnh.

+ Hoạt động phù hợp với từng bệnh nhân.

+ Tránh các hoạt động chịu tải nặng.

- **Tần suất:** Tập hằng ngày.

- **Cường độ:** Cường độ vừa và mạnh, điều chỉnh theo từng cá nhân.

- **Thời gian:** Từ 15 - 60 phút/ngày, điều chỉnh theo tình trạng bệnh, tuổi và tiền sử tập luyện trước đó của bệnh nhân.

- **Loại hình HĐTL:** HĐTL sử dụng các nhóm cơ lớn, ví dụ: đi bộ, đạp xe.

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Tránh HĐTL cường độ cao với bệnh nhân có nồng độ hemoglobin thấp (dưới 8,0g/dL).
- Tránh HĐTL làm tăng nguy cơ nhiễm khuẩn ở những bệnh nhân có số lượng bạch cầu thấp (dưới $0,5 \times 10^9/L$).
- Tránh HĐTL có thể dẫn tới nguy cơ chảy máu trong những trường hợp có lượng tiểu cầu thấp (dưới $50 \times 10^9/L$), ví dụ các môn thể thao đối kháng.
- Trong trường hợp mệt mỏi rõ rệt, lập kế hoạch các hoạt động thường ngày ở mức độ nhẹ đến vừa, đặc biệt là các hoạt động ngoài trời, cân bằng giữa HĐTL với nghỉ ngơi.

2.6.2.2. Người mắc bệnh tim mạch

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người mắc bệnh tim mạch, HĐTL giúp giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, làm chậm tiến triển của bệnh, cải thiện khả năng vận động trong sinh hoạt hằng ngày và chất lượng cuộc sống.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc:

- + Luôn có thời gian khởi động và thư giãn với cường độ nhẹ (6 - 10 phút).
- + Thực hiện HĐTL cường độ nhẹ xen kẽ với HĐTL cường độ vừa.
- + Loại hình HĐTL phù hợp với tình trạng sức khỏe và bệnh của từng cá nhân.

- Tần suất: Tập hằng ngày.

- Cường độ: Tập ở cường độ nhẹ và vừa.

- Thời gian: ≥ 30 phút/ngày, 150 phút/tuần, ít nhất 5 ngày/tuần. Cần tập luyện đối kháng ít nhất 2 lần/tuần (nếu sức khỏe cho phép). Không ngồi tĩnh tại quá lâu (không quá 60 phút).

- Loại hình HĐTL:

- + HĐTL hiếu khí: Đi bộ, đạp xe chậm, bơi lội, thể dục nhịp điệu, khiêu vũ.
- + Tập tăng cường cho cơ: Nâng tạ nhỏ, sử dụng dây kháng lực, đứng lên ngồi xuống ghế.

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực

Khi thấy dấu hiệu bất thường (đau tức ngực, khó thở, hoa mắt, chóng mặt...) phải dừng tập, nghỉ ngơi và báo cho người xung quanh.

2.6.2.3. Người mắc bệnh đái tháo đường típ 2

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người mắc bệnh đái tháo đường típ 2, HĐTL là một trong ba trụ cột chính trong quản lý và điều trị bệnh (bên cạnh chế độ ăn và thuốc). Việc tập luyện đúng cách giúp giảm đường huyết, cải thiện độ nhạy insulin, kiểm soát cân nặng, làm chậm tiến triển bệnh và giảm nguy cơ biến chứng, tử vong do bệnh tim mạch.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc:

- + Cần tập luyện đều đặn, duy trì liên tục và lâu dài.
- + Loại hình HĐTL phù hợp với tình trạng sức khỏe, thể lực và lối sống của bệnh nhân.

- + HĐTL tăng dần cường độ nhẹ đến vừa, tăng dần thời gian hoạt động.

- + Luôn có thời gian khởi động và thư giãn với cường độ nhẹ (5 - 10 phút).

- **Tần suất:** Tập hằng ngày.

- **Cường độ:** Vừa hoặc mạnh.

- **Thời gian:** ≥ 30 phút/ngày, 150 phút/tuần, ít nhất 5 ngày/tuần. Cần tập luyện kháng lực ít nhất 2 lần/tuần (nếu sức khỏe cho phép). Không ngồi tĩnh tại quá lâu (không quá 60 phút).

- Loại hình HĐTL:

- + Hoạt động hiếu khí: Đi bộ, đạp xe, bơi, khiêu vũ, tập thể dục nhịp điệu.
- + Hoạt động tăng cường cơ bắp: Tập tạ tay nhẹ, dây kháng lực, chống đẩy, ngồi xổm.

- + Hoạt động dẻo dai, thăng bằng: Yoga, thái cực quyền, kéo giãn cơ.

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực [1]

- Không tập thể dục nếu cảm thấy đói, mệt, vã mồ hôi, hoa mắt, chóng mặt, đau bụng...

- Người có biến chứng tim mạch, vồng mạc, thần kinh ngoại biên, thận có thể làm bệnh trầm trọng hơn nên cần phải được bác sỹ tư vấn.

- Mang giày dép phù hợp để tránh tổn thương khớp và bàn chân, dẫn đến loét, nhiễm trùng.

2.6.2.4. *Người mắc bệnh phổ tắc nghẽn mạn tính*

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người mắc COPD, tập luyện phù hợp giúp cải thiện khả năng gắng sức, tăng sức mạnh cơ, giảm triệu chứng khó thở, giảm đợt cấp và nhập viện, đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc:

+ Tất cả bệnh nhân mắc COPD có thể tham gia tập luyện, không phân biệt tuổi tác và mức độ nghiêm trọng của bệnh.

+ Quá trình luyện tập nên có giai đoạn khởi động và thư giãn với cường độ giảm dần.

+ HĐTL phù hợp tùy theo giai đoạn bệnh, tuổi, thể trạng. Bệnh nhân mắc COPD ở giai đoạn nhẹ và trung bình có thể thực hiện các bài tập hiếu khí với cường độ cao. Bệnh nhân có tình trạng tắc nghẽn đường khí nghiêm trọng có thể được khuyến cáo bắt đầu bằng các bài tập sức bền hoặc chỉ tập các bài tập tăng độ dẻo dai.

- **Tần suất:** Tập hằng ngày.

- **Cường độ:** Vừa hoặc mạnh, điều chỉnh theo cá nhân.

- **Thời gian:** Khoảng 30 phút/ngày, 5 - 7 ngày/tuần.

- **Loại hình HĐTL:** Tất cả các bài tập nên được cân bằng, bao gồm các bài tập hiếu khí, bài tập sức bền và các bài tập tăng độ dẻo dai:

+ Đi bộ chậm, đi bộ nhanh tùy tình trạng sức khỏe.

+ Đạp xe tại chỗ.

+ Bơi lội nhẹ nhàng.

+ Khiêu vũ, dưỡng sinh, yoga.

+ Nâng tạ nhỏ hoặc dây kháng lực...

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Tránh tập ngoài trời khi không khí ô nhiễm, nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh.
- Tập thở phục hồi chức năng: Thở chúm môi (hít vào bằng mũi 2 giây, thở ra chậm quan môi chúm lại 4-6 giây); Thở cơ hoành (đặt tay lên bụng, hít sâu để bụng phồng lên, thở ra từ từ cho bụng xẹp xuống).

2.6.2.5. Người mắc bệnh hen phế quản

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Đối với những người mắc bệnh hen phế quản, tập luyện phù hợp giúp tăng khả năng kiểm soát hen, giảm triệu chứng hen cả ban ngày và ban đêm, nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân. Các bài tập thể lực đặc biệt là các bài tập hiếu khí giúp tăng khả năng hô hấp, cải thiện chức năng tim, phổi và sức bền cơ thể.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc:

+ Chỉ HĐTL khi hen được kiểm soát tốt, tránh tập khi đang bùng phát hoặc triệu chứng nặng.

+ Khởi động 5 - 10 phút trước khi tập chính giúp giảm nguy cơ co thắt.

+ Bắt đầu từ cường độ thấp, tăng dần theo khả năng chịu đựng của bệnh nhân.

- **Tần suất:** 2 - 3 ngày trở lên/tuần.

- **Cường độ:** Nhẹ và vừa.

- **Thời gian:** 20 - 30 phút/lần.

- **Loại hình HĐTL:** các hoạt động hiếu khí như đi bộ, đạp xe.

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Nếu được chỉ định dùng thuốc giãn phế quản dự phòng, bệnh nhân cần dùng thuốc khoảng 15 phút trước khi chơi thể thao hoặc tham gia luyện tập.

- Nếu có biểu hiện triệu chứng lên cơn hen, hãy nghỉ ngơi hợp lý.

- Nếu xuất hiện triệu chứng nặng cần phải dùng thuốc giãn phế quản và bảo đảm cho người bệnh nghỉ ngơi. Nếu các triệu chứng không giảm đi sau vài phút hãy dùng thêm thuốc giãn phế quản và gọi cấp cứu.

2.6.2.6. Người bị sa sút trí tuệ [3, 9]

a) Vai trò của hoạt động thể lực

Nhiều bằng chứng khoa học chứng minh HĐTL có tác dụng cải thiện các dấu hiệu sa sút trí tuệ, giảm trí nhớ, giảm các triệu chứng trầm cảm ở người trưởng thành, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer ở người cao tuổi.

b) Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

- Nguyên tắc:

+ An toàn là ưu tiên hàng đầu: HĐTL ở nơi quen thuộc, ít nguy cơ té ngã, luôn được giám sát khi HĐTL, ở nơi không quá đông người hoặc phức tạp.

+ Chọn bài tập dễ nhớ, dễ thực hiện, không thay đổi động tác nhiều trong 1 buổi tập.

- **Tần suất:** Hoạt động đều đặn hàng ngày.

- **Cường độ:** Từ vừa đến mạnh, tùy tình trạng sức khỏe.

- **Thời gian:** 20 - 90 phút/ngày, từ 2 - 3 ngày/tuần.

- **Loại hình HĐTL:** Tập các môn sức bền, hiếu khí, đều đặn hàng ngày để phòng chống bệnh.

+ Đi bộ, đi bộ nhanh, kết hợp chạy và đi bộ.

+ Khí công dưỡng sinh.

+ Tập chạy trên máy.

+ Có thể chơi các môn thể thao mạnh như cầu lông, bóng bàn, đập xe, bơi... tùy điều kiện sức khỏe.

c) Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Cần tham khảo ý kiến của bác sỹ điều trị về các môn tập, hình thức tập luyện.

- Khi tập nên có sự giám sát của bạn bè, người nhà... cùng đi tập để dự phòng vấn đề có thể xảy ra.

2.7. Người khuyết tật

2.7.1. Vai trò của hoạt động thể lực

Không có rủi ro lớn nào đối với người khuyết tật khi tham gia HĐTL khi hoạt động đó phù hợp với mức độ hoạt động hiện tại, tình trạng sức khỏe và chức năng thể chất của bản thân. Lợi ích sức khỏe tích lũy được lớn hơn rủi ro.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật, thì ngoài những tác dụng như đối với trẻ em bình thường, đối với trẻ em khuyết tật còn có những lợi ích cải thiện nhận thức ở trẻ em bị rối loạn hoặc suy giảm nhận thức, cải thiện sức khỏe thể chất ở những trẻ khuyết tật về trí tuệ.

Đối với người lớn và người cao tuổi, ngoài những tác dụng như đối với bình thường khác, còn có thêm những lợi ích sau:

- Người mắc bệnh đa xơ cứng: cải thiện sức khỏe thể chất, nâng cao chất lượng cuộc sống về thể chất, tinh thần và xã hội.
- Người bị chấn thương tủy sống: cải thiện khả năng đi lại, tăng sức mạnh cơ bắp và chức năng chi trên, nâng cao chất lượng cuộc sống.
- Người mắc bệnh hoặc suy giảm nhận thức (mắc Parkinson, sau đột quỵ): cải thiện chức năng thể chất và nhận thức.
- Người mắc tâm thần phân liệt: có thể cải thiện nhận thức, tăng chất lượng cuộc sống.
- Người mắc khuyết tật trí tuệ: có thể cải thiện sức khỏe thể chất.

2.7.2. Khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp

a) Đối với trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật

- Nên thực hiện ít nhất 60 phút/ngày các HĐTL cường độ vừa đến mạnh, chủ yếu là hoạt động hiếu khí trong suốt cả tuần.
- Các hoạt động hiếu khí cường độ mạnh cũng như các hoạt động tăng cường cho cơ và xương nên được kết hợp ít nhất 3 ngày/tuần.
- Nên hạn chế thời gian ít vận động, đặc biệt là thời gian sử dụng màn hình giải trí.
- Khuyến khích thực hiện các HĐTL ở ngoài trời, HĐTL tập thể để tăng tiếp xúc xã hội.

b) Đối với người lớn khuyết tật

- Nên dành từ 150 - 300 phút/tuần HĐTL hiếu khí cường độ vừa; hoặc từ 75 - 150 phút/tuần HĐTL hiếu khí cường độ mạnh; hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và mạnh trong suốt tuần để có lợi nhiều hơn cho sức khỏe.

- Nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ ở cường độ vừa hoặc mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính ít nhất 2 ngày/tuần, vì những hoạt động này mang lại thêm lợi ích cho sức khỏe.

- Người khuyết tật nên thực hiện các HĐTL đa thành phần, tập trung vào sự cân bằng chức năng và rèn luyện sức mạnh ở cường độ vừa hoặc mạnh ít nhất 3 ngày/tuần để tăng cường khả năng vận động và ngăn ngừa té ngã.

- Có thể tăng HĐTL hiếu khí cường độ vừa nhiều hơn 300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh nhiều hơn 150 phút/tuần hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và mạnh trong suốt tuần để có thêm lợi ích sức khỏe.

- Khuyến khích thực hiện các HĐTL ở ngoài trời, HĐTL tập thể để tăng tiếp xúc xã hội.

2.7.3. Lưu ý khi hoạt động thể lực

- Tất cả người khuyết tật nên tham gia HĐTL thường xuyên từ nhẹ đến mạnh tùy theo tình trạng sức khỏe, sở thích và cần tư vấn của nhân viên y tế.

- Nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng HĐTL để nghỉ ngơi và theo dõi sức khỏe nếu các triệu chứng nặng lên.

- Thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn khác được mô tả tại mục III (Hướng dẫn bảo đảm an toàn trong hoạt động thể lực).

III. HƯỚNG DẪN BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Mặc dù HĐTL có nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng đôi khi vẫn xảy ra chấn thương và các tác dụng phụ khác. Các chấn thương phổ biến nhất thường ảnh hưởng đến hệ thống cơ xương. Các tác dụng phụ khác cũng có thể xảy ra trong quá trình hoạt động, chẳng hạn như quá nóng và mất nước. Nguy cơ chấn thương ở những người sức khỏe không tốt cao hơn so với người có sức khỏe tốt. Người vận động thể lực nhiều thì có nguy cơ chấn thương cao hơn so với người ít vận động.

Để bảo đảm an toàn, phòng tránh chấn thương hoặc các vấn đề sức khỏe xảy ra trong thời gian HĐTL, mọi người cần chú ý thực hiện một số biện pháp sau đây:

3.1. Lựa chọn loại hình và mức độ hoạt động thể lực phù hợp

Những HĐTL an toàn nhất là hoạt động với cường độ vừa và không liên quan đến va chạm hoặc tiếp xúc có chủ đích. Đi bộ, đạp xe đạp, khiêu vũ, bơi lội, chơi golf là những hoạt động có tỷ lệ bị chấn thương thấp nhất. Nguy cơ chấn thương khi đi bộ chỉ bằng 1/3 nguy cơ chấn thương so với chạy bộ. Các môn thể thao liên quan đến va chạm hoặc tiếp xúc (bóng đá) có nguy cơ chấn thương cao hơn.

Cùng một loại HĐTL, nguy cơ chấn thương cũng khác nhau, tùy theo mục đích của hoạt động. Ví dụ như đạp xe giải trí hoặc đạp xe để di chuyển ít gây chấn thương hơn so với đạp xe luyện tập hoặc thi đấu. Những người từng bị chấn thương thường có nguy cơ tái chấn thương ở bộ phận đó.

Do đó, để giảm nguy cơ chấn thương khi HĐTL cần lựa chọn loại hoạt động phù hợp và đặt ra mục tiêu phù hợp với bản thân.

3.2. Tăng dần hoạt động thể lực theo thời gian

Nguy cơ chấn thương cơ, xương, khớp có mối liên quan trực tiếp với khoảng cách giữa mức độ HĐTL thông thường với mức độ hoạt động mới ở mỗi người. Chênh lệch của khoảng cách này gọi là “lượng quá tải”.

Khi cần tăng lượng HĐTL để đạt được mục tiêu phấn đấu thì cần tăng dần theo thời gian, bất kể mức độ HĐTL hiện tại của bản thân là bao nhiêu. Những người ít hoạt động và những người có mức độ hoạt động thấp thì thực hiện như sau:

- Đặt ra mức cố gắng thực hiện HĐTL hiếu khí hoặc tăng cường cơ bắp một cách tương đối so với thể lực của bản thân.

- Nên bắt đầu HĐTL có cường độ tương đối vừa, tránh hoạt động cường độ tương đối mạnh. Người thể lực kém có thể bắt đầu bằng hoạt động nhẹ hoặc kết hợp hoạt động cường độ nhẹ đến vừa.

- Đầu tiên nên tăng số phút trong mỗi lần tập/hoạt động (thời lượng) và số ngày trong tuần (tần suất) của hoạt động có cường độ vừa. Sau đó có thể tăng dần cường độ.

3.3. Khởi động trước và thư giãn (làm nguội) sau hoạt động thể lực

Khởi động trước và thư giãn sau khi HĐTL thường được khuyến cáo để ngăn ngừa chấn thương và các biến cố tim mạch bất lợi. Khởi động trước khi hoạt động hiếu khí với cường độ vừa hoặc mạnh làm tăng dần nhịp tim và nhịp thở khi bắt đầu tập. Khởi động để tăng cường cơ bắp thường bao gồm các bài tập với tạ nhẹ hơn, chạy chậm, xoay khớp cổ tay, khớp gối, vươn vai...

Thư giãn sau khi hoạt động để làm giảm dần nhịp tim và nhịp thở vào cuối buổi tập như đi bộ chậm, hít thở sâu, giãn cơ nhẹ nhàng.

3.4. Sử dụng đồ dùng bảo vệ cá nhân và thiết bị phù hợp

Sử dụng đồ bảo vệ cá nhân có thể làm giảm tần suất và mức độ chấn thương. Đồ bảo hộ cá nhân là thứ mà một người mặc để bảo vệ một bộ phận cơ thể cụ thể. Ví dụ: mũ bảo hiểm, kính mắt và kính bảo hộ, miếng bảo vệ ống chân, miếng đệm khuỷu tay và đầu gối...

Sử dụng thiết bị tập luyện phù hợp cũng có thể làm giảm nguy cơ chấn thương. Thiết bị tập luyện là các công cụ dành riêng cho môn thể thao hoặc hoạt động, chẳng hạn như bóng, gậy và giày.

Yêu cầu khi sử dụng thiết bị và đồ bảo vệ cá nhân:

- Thiết bị phù hợp cho hoạt động.
- Vừa vặn với cơ thể.
- Được bảo dưỡng phù hợp.
- Sử dụng đúng cách.

3.5. Hoạt động thể lực trong môi trường an toàn

Để giảm nguy cơ chấn thương trong HĐTL, mọi người cần lựa chọn các địa điểm an toàn như sau:

- Nơi hoạt động phải được cách ly với các phương tiện cơ giới (như ở vỉa hè, đường dành riêng cho người đi bộ hoặc dành riêng cho xe đạp).
- Hạn chế tốc độ của phương tiện giao thông.
- Nơi hoạt động bảo đảm sạch sẽ, không trơn trượt, chiếu sáng tốt.
- Sân tập nên có bề mặt hấp thu chấn động, phải được bảo dưỡng tốt, không có chướng ngại vật hoặc hố, lỗ sâu, có hàng rào ngăn cách giữa các HĐTL mạnh.
- Các phương tiện hỗ trợ phải chắc chắn, an toàn.

3.6. Lựa chọn thời điểm và cách thức hoạt động

Lựa chọn thời điểm và cách thức hoạt động của một người rõ ràng có thể ảnh hưởng đến nguy cơ xảy ra các sự kiện bất lợi. Bằng cách đưa ra những lựa chọn hợp lý, có thể ngăn ngừa chấn thương và các sự kiện bất lợi. Ví dụ, mặc quần áo phản quang và mang theo đèn khi tham gia các hoạt động ngoài trời (đi bộ, chạy hoặc đạp xe) vào sáng sớm hoặc buổi tối có thể giúp tăng khả năng quan sát. Xem xét các điều kiện thời tiết như nhiệt độ cao và thấp và thoa kem chống nắng khi cần thiết. Ví dụ, trong thời tiết rất nóng và ẩm mọi người có thể giảm nguy cơ mất nước và căng thẳng nhiệt bằng cách:

- Tập thể dục vào buổi sáng sớm mát mẻ thay vì giữa trưa nóng bức.
- Chuyển sang các hoạt động trong nhà (chơi bóng rổ trong phòng tập thể dục thay vì trên sân chơi).
- Thay đổi loại hoạt động (bơi lội thay vì chơi bóng đá).
- Giảm cường độ hoạt động (đi bộ thay vì chạy).
- Chú ý nghỉ ngơi, tìm bóng râm, uống đủ nước và tìm những cách khác để giảm thiểu tác động của nhiệt.

3.7. Theo dõi chất lượng không khí xung quanh để lập kế hoạch hoạt động

Tiếp xúc với ô nhiễm không khí có liên quan đến một số hậu quả sức khỏe bất lợi, bao gồm các cơn hen và các sự kiện liên quan đến bệnh tim mạch. Thay

đổi địa điểm hoặc thời gian HĐTL có thể giảm ảnh hưởng của ô nhiễm không khí bằng cách tập thể dục tránh xa nơi giao thông đông đúc và các khu công nghiệp, đặc biệt là trong giờ cao điểm hoặc những thời điểm ô nhiễm được biết là cao.

Để biết chất lượng không khí tốt hay xấu, có thể theo dõi thông báo về chỉ số chất lượng không khí (AQI) trên phương tiện thông tin đại chúng hoặc cài đặt ứng dụng VN AIR của Cục Môi trường, Bộ Nông nghiệp và Môi trường.

3.8. Luôn lắng nghe cơ thể

Không nên cố gắng vượt quá giới hạn của bản thân. Nếu thấy cơ thể khó chịu như mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, đau nhói, nhất là đau ở vùng ngực thì nên dừng HĐTL và nghỉ ngơi.

3.9. Bù nước, điện giải và dinh dưỡng khi hoạt động thể lực

Khi HĐTL, nhất là HĐTL mạnh thời gian dài, trong điều kiện nhiệt độ không khí cao, cơ thể sẽ bị mất nước do ra mồ hôi hoặc qua hơi thở. Trong mồ hôi, không chỉ có nước mà còn có các chất điện giải như kali, natri... Khi không bù đủ nước và chất điện giải sẽ dẫn tới tình trạng mệt mỏi, tim đập nhanh, rối loạn thân nhiệt và nhiều triệu chứng khác. Vì vậy cần uống nước và các chất điện giải trước, trong và sau khi HĐTL để bảo đảm sức khỏe.

Nhu cầu dinh dưỡng tăng cả về năng lượng, số lượng và chất lượng khi tăng cường HĐTL. Vì vậy cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp với các mức HĐTL của mỗi người.

3.10. Khám và tư vấn sức khỏe

- Khám sức khỏe cần thiết đối với tất cả mọi người thuộc các lứa tuổi và có tình trạng sức khỏe khác nhau để xác định khả năng HĐTL phù hợp với thể trạng bản thân.

- Những người không mắc các bệnh mạn tính (như tiểu đường, bệnh tim hoặc viêm xương khớp) và không có triệu chứng (như đau hoặc tức ngực, chóng mặt hoặc đau khớp) có thể chưa cần phải tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe về HĐTL. Khi xuất hiện các triệu chứng bệnh lý thì cần tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

4.1. Đối với cộng đồng

a) Tăng cường chính sách và huy động nguồn lực

- Ban hành quy định, hướng dẫn về vận động cho người dân, khuyến khích “Khu dân cư sống khỏe”.
- Huy động sự tham gia của các tổ chức đoàn thể, doanh nghiệp và cộng đồng trong xây dựng sân chơi, tài trợ sự kiện.

- Khuyến khích xã hội hóa các hoạt động thể dục - thể thao.

b) Tăng cường môi trường hỗ trợ hoạt động thể lực

- Quy hoạch và cải tạo không gian xanh, công viên, sân chơi, sân tập thể thao.
- Lắp đặt dụng cụ tập ngoài trời tại các khu dân cư.
- Đảm bảo hệ thống chiếu sáng, an ninh khu vực để người dân yên tâm vận động vào sáng sớm hoặc chiều tối.

- Phát triển đường đi bộ, đường xe đạp an toàn.

- Xây dựng các video hướng dẫn bài tập phù hợp từng nhóm đối tượng.

c) Tổ chức tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cho người dân về tác dụng của hoạt động thể lực

- Truyền thông rộng rãi về lợi ích của HĐTL: Phòng chống tăng huyết áp, đái tháo đường, béo phì, trầm cảm...

- Sử dụng đa dạng kênh truyền thông: Loa phát thanh, pano, áp phích, mạng xã hội, nhóm cộng đồng, sinh hoạt tổ dân phố.

- Hướng dẫn người dân các bài tập đơn giản phù hợp mọi lứa tuổi: Đi bộ, chạy bộ, tập thở, thể dục nhịp điệu, dưỡng sinh.

d) Tổ chức các câu lạc bộ và mô hình vận động cộng đồng

- Phát triển các nhóm tập thể dục theo khu dân cư, tổ dân phố, công viên, nhà văn hoá.

- Thành lập các câu lạc bộ thể dục dưỡng sinh, khiêu vũ thể thao, nhảy dân vũ, bóng chuyền hơi, đi bộ – chạy bộ, yoga cộng đồng, câu lạc bộ chăm sóc người cao tuổi tại cộng đồng.

- Tổ chức luyện tập theo nhóm giúp tăng sự gắn kết xã hội và duy trì thói quen vận động thường xuyên.

- Khuyến khích các mô hình “Khu dân cư vận động”, “Tuyến phố thể dục”, “Công viên 10.000 bước”.

đ) Tổ chức các sự kiện, phong trào vận động cộng đồng quy mô lớn

- Tổ chức “Tháng hành động vì sức khỏe”, “Tuần lễ vận động” cho mọi lứa tuổi.
- Tổ chức Ngày Sức khỏe thể giới, Ngày Sức khỏe toàn dân (07/4).
- Phát động Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân, giải chạy cộng đồng, các lễ hội đi bộ, đạp xe.
- Cuộc thi online: bước chân mỗi ngày, tập luyện tại nhà, thử thách không ngồi lâu quá 1 giờ.
- Lồng ghép HĐTL với các chương trình y tế - xã hội.

4.2. Đối với cơ sở giáo dục

a) Đưa vận động vào thời gian biểu hàng ngày

- Thời gian tập thể dục buổi sáng: Tổ chức bài tập thể dục buổi sáng hoặc chạy bộ nhẹ nhàng trước giờ học.
- Giờ vận động giữa tiết học: Kết hợp 5 - 10 phút vận động giữa các giờ học như thực hiện động tác giãn cơ hoặc nhảy tại chỗ.
- Thời gian chơi thể thao sau giờ học: Khuyến khích học sinh tham gia hoạt động thể thao sau giờ học tại sân trường hoặc câu lạc bộ.

b) Tăng cường giáo dục thể chất

- Đa dạng hóa môn học: Ngoài các môn thể dục truyền thống, bổ sung thêm yoga, thể hình, võ thuật hoặc nhảy hiện đại vào chương trình học.
- Tích hợp thể dục với bài học lý thuyết: Sử dụng các bài học vận động để dạy các kỹ năng hoặc kiến thức mới.

c) Tổ chức các sự kiện và hoạt động ngoại khóa

- Ngày hội thể thao: Tổ chức các cuộc thi chạy bộ, bóng đá, bóng rổ, cầu lông hoặc các môn thể thao đồng đội.
- Cuộc thi thử thách vận động: Các thử thách như nhảy dây liên tục, giữ tư thế tấm ván (plank) lâu nhất hoặc chạy tiếp sức giữa các lớp học.
- Tổ chức đi dã ngoại: Tổ chức các chuyến đi leo núi, đạp xe đường dài hoặc chạy bộ khám phá.

d) Xây dựng câu lạc bộ thể thao trong trường

- Câu lạc bộ đa dạng: Thành lập các câu lạc bộ bóng đá, bóng rổ, cầu lông, võ thuật, khiêu vũ hoặc điền kinh.

- Khuyến khích tham gia: Đặt các buổi sinh hoạt vào thời gian phù hợp để học sinh có thể tham gia mà không ảnh hưởng đến học tập.

đ) Khuyến khích vận động trong cộng đồng

- Tham gia các giải đấu địa phương: Liên kết với các trung tâm thể thao, câu lạc bộ thể thao ở địa phương để học sinh tham gia các giải đấu ngoài trường.

- Hoạt động cộng đồng: Tổ chức các buổi chạy vì môi trường, đạp xe vì sức khỏe hoặc các sự kiện xã hội có vận động.

e) Thúc đẩy vận động cá nhân

- Lập kế hoạch vận động cá nhân: Hỗ trợ học sinh thiết kế kế hoạch tập luyện cá nhân, phù hợp với mục tiêu (giảm cân, tăng cơ hoặc cải thiện sức bền).

- Hỗ trợ trang thiết bị: Trang bị các dụng cụ như tạ tay, dây kháng lực hoặc bóng tập trong không gian vận động tại trường.

g) Tăng cường vai trò của giáo viên và cha mẹ

- Giáo viên làm mẫu: Giáo viên nên tham gia và cổ vũ trong các hoạt động vận động.

- Cha mẹ đồng hành: Tổ chức các buổi vận động gia đình hoặc khuyến khích cha mẹ cùng tham gia với học sinh trong các sự kiện trường học.

h) Tích hợp vận động vào các hoạt động thường ngày

- Đi bộ hoặc đạp xe đến trường: Khuyến khích học sinh đi bộ hoặc đạp xe đạp đến trường nếu khoảng cách cho phép.

- Hạn chế thời gian ngồi lâu: Xen kẽ thời gian học với các hoạt động như đi lại, tập các bài giãn cơ hoặc yoga nhẹ nhàng.

i) Truyền thông nâng cao nhận thức

- Chiến dịch truyền thông: Sử dụng áp phích, video hoặc bài nói chuyện để tuyên truyền lợi ích của HĐTL.

- Khen thưởng: Tặng thưởng cho cá nhân hoặc nhóm có thành tích trong HĐTL hoặc thể thao.

k) Sử dụng công nghệ để tăng hứng thú vận động

- Ứng dụng thiết bị theo dõi vận động: Khuyến khích học sinh sử dụng ứng dụng hoặc thiết bị đếm bước chân, đo calo đốt cháy.

- Trò chơi vận động thực tế ảo để tạo hứng thú vận động.

4.3. Đối với cơ quan, tổ chức, cơ sở sản xuất, doanh nghiệp

Các hoạt động này cần được triển khai đồng bộ, linh hoạt và phù hợp với điều kiện thực tế của từng đơn vị.

a) Hỗ trợ chính sách và tạo điều kiện cho người lao động

- Ban hành quy định hoặc hướng dẫn khuyến khích vận động trong giờ làm việc.

- Bố trí thời gian phù hợp để nhân viên có thể tham gia thể dục giữa giờ hoặc hoạt động ngoại khóa.

- Có chính sách khen thưởng đối với tập thể và cá nhân tích cực tham gia.

b) Tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức

- Truyền thông về lợi ích của HĐTL đối với sức khỏe và hiệu suất công việc.

- Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, tập huấn ngắn, hội thảo về tăng cường HĐTL phòng, chống một số bệnh không lây nhiễm.

- Xây dựng pano, áp phích, infographic, video hướng dẫn bài tập đơn giản cho người lao động.

c) Phát triển môi trường làm việc hỗ trợ vận động

- Bố trí không gian tập luyện nhỏ: Khu vực giãn cơ, thảm tập, dụng cụ nhẹ như bóng tập, dây kháng lực.

- Thiết kế lối đi bộ nội bộ, khuyến khích sử dụng cầu thang bộ.

- Lắp đặt thiết bị hỗ trợ tư thế (bàn nâng hạ, ghế công thái học) nhằm giảm đau mỏi và tăng vận động.

d) Tổ chức các chương trình vận động phù hợp tại nơi làm việc

- Khuyến khích nhân viên vận động 5 -10 phút giữa giờ làm việc: Đứng dậy, xoay khớp, duỗi cơ, tập hít thở.

- Chuẩn hóa các bài tập “thể dục giữa giờ” phù hợp với đặc điểm làm việc của người lao động.

- Tổ chức hoạt động “Giờ vận động” hằng ngày hoặc hằng tuần.

đ) Tổ chức phong trào, sự kiện thể thao

- Tổ chức các giải thể thao nội bộ: Bóng đá, cầu lông, bóng bàn, chạy bộ, yoga, aerobic...

- Phát động các cuộc thi: “10.000 bước mỗi ngày”, “Tháng vận động vì sức khỏe”. Khuyến khích các câu lạc bộ thể thao tự phát của nhân viên, hỗ trợ kinh phí hoạt động nếu điều kiện cho phép.

e) Lồng ghép hoạt động thể lực với công tác chăm sóc sức khỏe định kỳ

- Kết hợp khám sức khỏe định kỳ với tư vấn HĐTL phù hợp cho từng nhóm lao động.

- Tầm soát, theo dõi các chỉ số sức khỏe: BMI, huyết áp, vòng eo, đường huyết... và tư vấn chương trình vận động cá nhân.

g) Tăng cường ứng dụng công nghệ

- Sử dụng ứng dụng đếm bước, nhắc nhở vận động, hướng dẫn bài tập tại chỗ.
- Tổ chức các thử thách vận động trực tuyến, bảng xếp hạng thi đua.
- Gửi tài liệu, video bài tập qua email, nhóm nội bộ.

4.4. Đối với cá nhân người trưởng thành và người cao tuổi

a) Xây dựng thói quen hoạt động thể lực hàng ngày

- Tự đánh giá mức độ HĐTL của bản thân (*theo hướng dẫn tại phụ lục*). Đối với người cao tuổi, nếu còn làm việc thì đánh giá đầy đủ theo phụ lục, nếu không còn làm việc thì bỏ mục I (Hoạt động tại nơi làm việc).

- Duy trì vận động: Khuyến nghị tối thiểu 150 phút HĐTL cường độ trung bình (như đi bộ nhanh, đạp xe) hoặc 75 phút cường độ cao (như chạy bộ) mỗi tuần.

- Tận dụng cơ hội vận động: Đi cầu thang thay vì thang máy, đi bộ hoặc đạp xe khi di chuyển quãng đường ngắn.

b) Tham gia các môn thể thao phù hợp

- Chọn môn yêu thích: Tham gia các môn như yoga, bơi lội, aerobic hoặc khiêu vũ để duy trì hứng thú lâu dài.

- Tập luyện nhóm: Cùng bạn bè hoặc gia đình chơi bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... để tăng tính kết nối và động lực.

c) Tập luyện đa dạng

- Kết hợp các loại hình tập luyện:
 - + Bài tập tim mạch: Chạy bộ, nhảy dây để tăng cường sức bền.
 - + Tập cơ bắp: Sử dụng tạ hoặc tập bằng trọng lượng cơ thể (bodyweight) như chống đẩy (hít đất) để tăng cường sức mạnh cơ bắp.

+ Bài tập linh hoạt: Yoga hoặc Pilates (phương pháp tập luyện thể lực toàn diện) để cải thiện sự dẻo dai và giảm nguy cơ chấn thương.

- Thử thách bản thân: Đặt mục tiêu tập luyện (như chạy 5 km) để tăng động lực.

d) Tạo môi trường thuận lợi

- Thời gian linh hoạt: Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày cho việc vận động, ưu tiên vào sáng sớm hoặc chiều tối.

- Không gian phù hợp: Lựa chọn phòng tập, công viên hoặc khu vực yên tĩnh để tập luyện.

đ) Tự khích lệ tinh thần

- Đặt ra mục tiêu cụ thể cho bản thân (ví dụ: giảm 5 kg trong 2 tháng hoặc tăng sức bền để tham gia cuộc thi chạy).

- Tự thưởng: Khen thưởng bản thân khi hoàn thành mục tiêu (ví dụ: mua một món đồ tập mới).

- Tham gia cộng đồng: Kết nối với những người có chung mục tiêu để động viên nhau.

e) Tham vấn hỗ trợ chuyên môn

- Tư vấn từ chuyên gia: Nếu mới bắt đầu, nên tham khảo ý kiến chuyên gia để thiết kế chương trình tập phù hợp.

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ: Bảo đảm an toàn khi tập luyện, đặc biệt đối với người có bệnh lý nền.

g) Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

- Theo dõi hoạt động: Sử dụng đồng hồ thông minh hoặc ứng dụng theo dõi bước chân, nhịp tim, lượng calo tiêu thụ.

- Học trực tuyến: Tham gia các lớp tập luyện trực tuyến với huấn luyện viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020) Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đái tháo đường típ 2. Quyết định số 5481/QĐ-BYT ngày 30/12/2020.
2. Nguyễn Đức Hình, Trần Thị Thanh Hương (2012) Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh. NXB Y học, Hà Nội, 2012.
3. Health Council of the Netherlands 2017. Physical activity and risk of chronic diseases. Publication no. 2017/08B.
4. Jayedi A, Soltani S, Emadi A, et al. 2024. Aerobic Exercise and Weight Loss in Adults. A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis; *JAMA Network Open*. 7(12):e2452185. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.52185.
5. Kiens B, Hawley JA 2011. Fat metabolism. In Sport and exercise Nutrition. Edid: Susan A lanham-New, J Stear, Susan M Shirreffs, Adam Colin. 1st edition published 2011. West Sussex PO198SQ, UK.
6. Ministry of Health (2021) Naitonal survey on the risk factors of Non – communicable diseases (STEPS) Viet Nam 2021.
7. Swedish National Institute of Public Health (2010) Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease.
8. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines (2019).
9. US Department of Health and Human Services (2018) Physical Activity Guidelines for Amercans, 2 nd edition.
10. WHO (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health.
11. WHO (2020) Who Guidelines on Physical Activity and Sedenntary behaviour.
12. WHO (2021) Physical activity Fack sheet.

PHỤ LỤC

Phụ lục 1. TÓM TẮT CÁC KHUYẾN CÁO HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC PHÙ HỢP THEO NHÓM ĐỐI TƯỢNG

1. Đối với trẻ em dưới 5 tuổi

TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

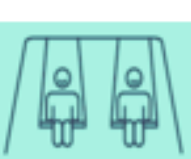
- Giúp trẻ phát triển về thể chất (phát triển cơ và xương, tăng trưởng chiều cao).
- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Cải thiện giấc ngủ.
- Tăng cường phát triển não bộ và trí tuệ.
- Giúp hình thành thói quen và kỹ năng vận động sớm.
- Góp phần hình thành kỹ năng giao tiếp, xã hội.



KHUYẾN CÁO

ít nhất 30 phút/ngày	TRẺ DƯỚI 1 TUỔI • Cần HĐTL nhiều lần mỗi ngày ở trên sàn nhà hoặc trên giường. • Thời gian hoạt động: tối thiểu 30 phút/ngày. • Hoạt động: nằm sấp, bò, tập đi.	
ít nhất 180 phút/ngày	TRẺ TỪ 1 ĐẾN DƯỚI 3 TUỔI • Nên dành ít nhất 180 phút/ngày cho HĐTL với bất kỳ cường độ nào. • Kết hợp hoạt động vui chơi ngoài trời và trong nhà. • Thời gian hoạt động nên chia đều trong ngày.	
ít nhất 180 phút/ngày	TRẺ TỪ 3 ĐẾN DƯỚI 5 TUỔI • HĐTL ít nhất là 180 phút/ngày. • Nên có ít nhất 60 phút HĐTL cường độ vừa và cường độ mạnh. • Kết hợp hoạt động vui chơi ngoài trời và trong nhà. • Thời gian hoạt động nên chia đều trong ngày.	







2. Đối với người 5-17 tuổi

NGƯỜI TỪ 5-17 TUỔI

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

- Cải thiện sức khỏe thể chất (tim mạch và cơ bắp), tình trạng huyết áp, rối loạn lipid máu, glucose và kháng insulin, tăng cường sức khỏe của xương và giảm tích lũy mỡ.
- Tăng cường chức năng nhận thức (kết quả học tập), cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần và bệnh tâm thần)

Ít nhất

60

phút/ngày

HĐTL hiệu khí
cường độ vừa đến
mạnh, 7 ngày/tuần

KHUYẾN CÁO

Người từ 5 - 17 tuổi nên HĐTL hiệu khí tối thiểu trung bình 60 phút/ngày với cường độ vừa đến cường độ mạnh trong cả tuần (7 ngày/tuần).

- Ít nhất 3 lần/tuần hoạt động thể lực với cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe của cơ.
- Ít nhất 3 lần/tuần hoạt động thể lực với cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe của xương.

Ít nhất

3

ngày/tuần



- HĐTL cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe cho cơ
- HĐTL cường độ mạnh để tăng cường sức khỏe cho xương

Ở lứa tuổi này, hành vi lười vận động là nguyên nhân dẫn đến tình trạng sức khỏe kém, bao gồm tăng tích lũy mỡ, giảm sức khỏe tim mạch, thể trạng kém, hành vi ứng xử thiếu thân thiện, thời gian ngủ giảm

KHUYẾN CÁO

Cần giảm thời gian ngồi tại chỗ, đặc biệt là thời gian ngồi giải trí với màn hình

HẠN CHẾ

Thời gian ngồi tại chỗ, nhất là ngồi giải trí với màn hình



3. Đối với người từ 18 - 59 tuổi

NGƯỜI TỪ 18 - 59 TUỔI



HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

- Giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, đặc biệt là tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch,
- Giảm nguy cơ mắc tăng huyết áp, ung thư, bệnh đái tháo đường tip 2; giảm tích lũy mỡ trong cơ thể.
- Cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm); tăng khả năng nhận thức và chất lượng giấc ngủ.

KHUYẾN CÁO

- Nên HĐTL thường xuyên.
- HĐTL hiệu khí cường độ vừa từ 150 - 300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh từ 75 - 150 phút/tuần, hoặc kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh.
- Có thể tăng thời gian HĐTL cường độ vừa lên nhiều hơn 300 phút/tuần hoặc HĐTL cường độ mạnh nhiều hơn 150 phút/tuần.



Từ **150**
đến **300**
phút/tuần

HĐTL hiệu khí cường độ vừa

HOẶC



Từ **75**
đến **150**
phút/tuần

HĐTL hiệu khí cường độ mạnh

HOẶC KẾT HỢP TƯƠNG ĐƯƠNG GIỮA CƯỜNG ĐỘ VỪA VÀ MẠNH

ĐỂ CÓ THÊM LỢI ÍCH CHO SỨC KHỎE ít nhất

2

ngày/tuần

Thực hiện bài tập tăng cường cho các nhóm cơ chính



Ít nhất 2 ngày/tuần nên thực hiện các hoạt động tăng cường cho cơ cường độ vừa hoặc mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính.



HẠN CHẾ thời gian ngồi yên. Thay thời gian ngồi yên bằng HĐTL bất kỳ cường độ nào cũng đều tốt cho sức khỏe



4. Đối với người từ 60 tuổi trở lên

NGƯỜI TỪ 60 TUỔI TRỞ LÊN

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

- Giảm tỷ lệ tử vong do các nguyên nhân, đặc biệt là tử vong do bệnh tim mạch.
- Giảm biến cố do tăng huyết áp, ung thư, đái tháo đường típ 2, kiểm soát tình trạng thừa cân, béo phì
- Cải thiện sức khỏe tâm thần (giảm triệu chứng lo âu, trầm cảm), nhận thức, giấc ngủ. Giảm nguy cơ sa sút trí tuệ.
- Giảm nguy cơ ngã, chấn thương do ngã.
- Duy trì sức khỏe của xương và khả năng vận động



KHUYẾN CẢO

Nên HĐTL hiệu khí cường độ vừa từ 150–300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh từ 75–150 phút/tuần; hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần để có lợi ích hơn cho sức khỏe.

Từ 150 đến 300 phút/tuần
HĐTL hiệu khí cường độ vừa

HOẶC

Từ 75 đến 150 phút/tuần
HĐTL hiệu khí cường độ mạnh

HOẶC KẾT HỢP TƯƠNG ĐƯƠNG

ít nhất

2

HĐTL Tăng cường cho cơ
ngày/tuần

ít nhất

3

HĐTL đa thành phần
ngày/tuần

Nên HĐTL tăng cường cơ cường độ vừa hoặc mạnh cho tất cả các nhóm cơ chính ít nhất 2 ngày/tuần

Nên HĐTL đa thành phần, tập trung vào rèn luyện sức mạnh cường độ vừa hoặc mạnh 3 ngày/tuần

Tăng hơn 300 phút/tuần HĐTL vừa **HOẶC** **Tăng hơn 150 phút/tuần HĐTL mạnh**

Tăng HĐTL hiệu khí cường độ vừa lên >300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh >150 phút/tuần hoặc kết hợp tương đương để có lợi cho SK hơn

HẠN CHẾ thời gian ngồi tại chỗ

THỰC HIỆN hoạt động thể lực bất kỳ cường độ nào

5. Đối với phụ nữ mang thai và sau sinh

PHỤ NỮ MANG THAI VÀ SAU SINH

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

- Giảm nguy cơ tiền sản giật, tăng huyết áp thai kỳ, đái tháo đường thai kỳ, tăng cân quá mức trong thai kỳ, biến chứng khi sinh và trầm cảm sau sinh; giảm biến chứng ở trẻ sơ sinh,
- Không có tác dụng phụ nào đối với cân nặng khi sinh, không làm tăng nguy cơ thai chết lưu.
- HĐTL còn cải thiện sức khỏe tâm thần, giảm cảm giác lo âu, stress, giảm nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần.



KHUYẾN CÁO:

- Thực hiện HĐTL hiệu khí cường độ vừa ít nhất 150 phút/tuần để đạt lợi ích đáng kể đối với sức khỏe.
- Nếu phụ nữ mang thai và sau sinh không đáp ứng được các khuyến nghị, một vài hoạt động thể lực cũng sẽ có lợi cho sức khỏe.

Phụ nữ trước khi mang thai thường xuyên tham gia các hoạt động hiệu khí cường độ mạnh hoặc những người năng động về mặt thể chất có thể tiếp tục các hoạt động này trong thời kỳ mang thai và sau sinh.



CHÚ Ý:

- Tránh HĐTL khi thời tiết quá nóng, độ ẩm cao.
- Uống nước trước, trong và sau khi HĐTL.
- Tránh tham gia HĐTL có nguy cơ té ngã hoặc môi trường thiếu ô xy.
- Tránh các hoạt động ở tư thế nằm ngửa sau 3 tháng đầu tiên của thai kỳ.
- Tham khảo ý kiến của bác sĩ khi tiếp tục HĐTL sau khi sinh nếu sinh mổ.

- Phụ nữ mang thai và sau sinh nên hạn chế thời gian ngồi nhiều.
- Thay thế thời gian ngồi nhiều bằng HĐTL ở bất kỳ cường độ nào (kể cả cường độ nhẹ) đều mang lại lợi ích cho sức khỏe.



6. Đối với người mắc bệnh mạn tính

NGƯỜI MẮC BỆNH MẠN TÍNH

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

- Đối với bệnh nhân ung thư: HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, tử vong do ung thư, nguy cơ tái phát ung thư hoặc ung thư nguyên phát.
- Đối với bệnh nhân THA: HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch, làm chậm tiến triển của bệnh, nâng cao chất lượng cuộc sống người mắc bệnh TM;
- Đối bệnh nhân đái tháo đường típ 2: HĐTL giúp giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch và các chỉ số tiến triển của bệnh.
- Đối với những người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính: HĐTL có thể giảm triệu chứng khó thở, giảm đợt cấp, nâng cao chất lượng cuộc sống.
- Đối với bệnh nhân hen phế quản: tăng khả năng kiểm soát cơn hen, giảm triệu chứng hen, tăng khả năng hô hấp, cải thiện chức năng tim, phổi.

Từ 150 đến 300 phút/tuần HOẶC **Từ 75 đến 150 phút/tuần**

KHUYẾN CÁO

HĐTL cường độ vừa từ 150–300 phút/tuần hoặc HĐTL cường độ mạnh từ 75–150 phút/tuần; hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần

ít nhất 2 ngày/tuần

- HĐTL tăng cường cơ bắp cường độ vừa hoặc mạnh ít nhất 2 ngày/ tuần
- HĐTL cân bằng chức năng và rèn luyện sức mạnh cường độ vừa hoặc mạnh ít nhất 3 ngày/tuần

Tăng lên 300 phút/tuần HOẶC Tăng lên 150 phút/tuần

Có thể tăng thời gian HĐTL cường độ vừa lên trên 300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh lên trên 150 phút/tuần; hoặc kết hợp tương đương giữa cường độ vừa và mạnh trong suốt tuần

HẠN CHẾ thời gian ngồi tại chỗ

THAY BẰNG HĐTL bất kỳ cường độ nào

7. Đối với người khuyết tật

TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN KHUYẾT TẬT

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

Ngoài những tác dụng như đối với trẻ em bình thường, đối với trẻ em khuyết tật còn có những lợi ích sau:

- Cải thiện nhận thức ở trẻ em bị rối loạn hoặc suy giảm nhận thức
- Cải thiện sức khỏe thể chất ở những trẻ khuyết tật về trí tuệ



KHUYẾN CÁO

Nên thực hiện ít nhất 60 phút/ngày các hoạt động thể lực cường độ vừa đến mạnh, chủ yếu là hoạt động hiếu khí trong suốt cả tuần.



Các hoạt động hiếu khí cường độ mạnh, cũng như các hoạt động tăng cường cơ và xương nên được kết hợp ít nhất 3 ngày/tuần.

CHÚ Ý

- Nếu trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật không đáp ứng được các khuyến cáo này, thì thực hiện một số HĐTL cũng có lợi ích cho sức khỏe.
- Trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật nên bắt đầu bằng việc HĐTL với lượng nhỏ rồi tăng tần suất, cường độ và thời lượng theo thời gian.
- Không có rủi ro lớn nào đối với trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật khi tham gia HĐTL phù hợp với mức độ hoạt động, tình trạng sức khỏe; và lợi ích sức khỏe tích lũy được lớn hơn rủi ro.
- Trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật có thể cần tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia về HĐTL và khuyết tật khác để giúp xác định loại hình và lượng hoạt động phù hợp với mình.

HẠN CHẾ:

Thời gian ngồi tại chỗ, nhất là ngồi giải trí với màn hình



NGƯỜI LỚN VÀ NGƯỜI CAO TUỔI KHUYẾT TẬT

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL) MANG LẠI LỢI ÍCH SAU:

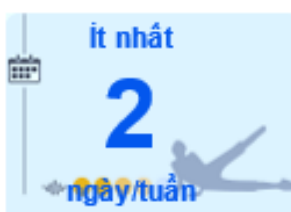
Ngoài những tác dụng như đối với người lớn và người cao tuổi khác, đối với người khuyết tật còn có thêm những lợi ích sau:

Người mắc bệnh đa xơ cứng: cải thiện sức khỏe thể chất, nâng cao chất lượng cuộc sống về thể chất, tinh thần và xã hội; **Người bị chấn thương tủy sống:** cải thiện khả năng đi lại, tăng sức mạnh cơ bắp và chức năng chi trên, nâng cao chất lượng cuộc sống; **Người mắc bệnh hoặc suy giảm nhận thức (bệnh Parkinson, sau đột quỵ):** cải thiện chức năng thể chất và nhận thức; **Người mắc tâm thần phân liệt:** có thể cải thiện nhận thức, tăng chất lượng cuộc sống; **Người lớn khuyết tật trí tuệ:** có thể cải thiện sức khỏe thể chất.



KHUYẾN CÁO

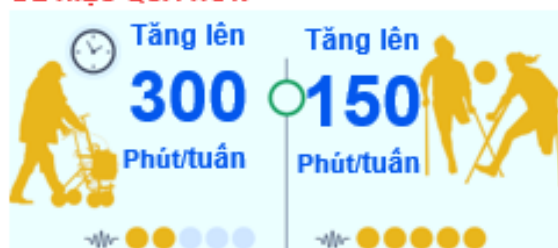
HĐTL cường độ vừa từ 150–300 phút/tuần hoặc hoạt động thể lực cường độ mạnh từ 75–150 phút/tuần; hoặc kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần



- HĐTL tăng cường cơ bắp cường độ vừa hoặc mạnh ít nhất 2 ngày/ tuần
- HĐTL cân bằng chức năng và rèn luyện sức mạnh cường độ vừa hoặc mạnh ít nhất 3 ngày/tuần



ĐỂ HIỆU QUẢ HƠN



Có thể tăng thời gian HĐTL cường độ vừa lên trên 300 phút/tuần hoặc cường độ mạnh lên trên 150 phút/tuần; hoặc kết hợp tương đương giữa cường độ vừa và cường độ mạnh trong suốt tuần



Phụ lục 2. HƯỚNG DẪN ĐÁNH GIÁ THỜI GIAN HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

A. PHIẾU ĐÁNH GIÁ

Phiếu đánh giá được xây dựng dựa trên Bộ câu hỏi toàn cầu của Tổ chức Y tế Thế giới về hoạt động thể lực (GPAQ)- Phương pháp tiếp cận từng bước (WHO STEPWise) đối với giám sát yếu tố nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm.

Xin bạn vui lòng trả lời những câu hỏi sau đây ngay cả khi bạn không coi mình là người tích cực về mặt hoạt động thể lực.

Trước tiên, hãy nghĩ về thời gian bạn dành cho công việc. Hãy coi công việc là những việc bạn phải làm như công việc được trả lương hoặc không được trả lương, học tập/đào tạo, công việc nhà, thu hoạch lương thực/mùa màng, đánh cá hoặc săn bắt ... Khi trả lời các câu hỏi thì cần chú ý:

- Hoạt động cường độ mạnh: là các hoạt động đòi hỏi nỗ lực thể lực cao và làm tăng nhịp thở và nhịp tim đáng kể.

- Hoạt động cường độ vừa: là các hoạt động đòi hỏi nỗ lực thể chất vừa phải và làm tăng nhịp thở và nhịp tim một chút.

I. Hoạt động tại nơi làm việc

1. Công việc của bạn có liên quan đến hoạt động cường độ mạnh khiến nhịp thở hoặc nhịp tim tăng cao (*n như mang hoặc nâng vật nặng, đào đất hoặc làm công việc xây dựng*), trong ít nhất 10 phút liên tục không?

- Không (*chuyển tới câu 4*)

- Có (*trả lời tiếp câu 2*)

2. Trong một tuần bình thường, bạn thực hiện các hoạt động cường độ mạnh trong công việc của mình trong bao nhiêu ngày?

Số ngày trong tuần:.....ngày [2].

3. Bạn dành bao nhiêu thời gian để thực hiện các hoạt động cường độ mạnh trong một ngày bình thường?

.....giờ; phút [3]

4. Công việc của bạn có liên quan đến hoạt động cường độ vừa khiến nhịp thở hoặc nhịp tim tăng nhẹ như đi bộ nhanh (*hoặc mang vật nhẹ*) trong ít nhất 10 phút liên tục không?

- Không (*chuyển tới câu 7*)

- Có (*trả lời tiếp câu 5*)

5. Trong một tuần bình thường, bạn thực hiện các hoạt động cường độ vừa trong công việc của mình bao nhiêu ngày?

Số ngày trong tuần:.....ngày [5]

6. Bạn dành bao nhiêu thời gian để thực hiện các hoạt động cường độ vừa trong một ngày thông thường?

.....giờ;phút [6]

II. Đi làm việc hoặc đi từ nơi này đến nơi khác

7. Bạn có đi bộ hoặc sử dụng xe đạp (*đạp xe*) ít nhất 10 phút liên tục để đi làm việc và đi từ nơi này đến nơi khác không?

- Không (*chuyển tới câu 10*)

- Có (*trả lời tiếp câu 8*)

8. Trong một tuần bình thường, có bao nhiêu ngày bạn đi bộ hoặc đạp xe ít nhất 10 phút liên tục để đi làm và đi từ nơi này đến nơi khác?

Số ngày trong tuần:.....ngày [8]

9. Bạn dành bao nhiêu thời gian để đi bộ hoặc đạp xe để đi lại trong một ngày thông thường?

.....giờ;phút [9]

III. Hoạt động giải trí

Các câu hỏi tiếp theo không bao gồm các hoạt động làm việc và vận chuyển mà bạn đã đề cập.

Bây giờ tôi muốn hỏi bạn về các hoạt động thể dục, thể thao và giải trí (thư giãn).

10. Bạn có tham gia bất kỳ hoạt động thể dục, thể thao hoặc giải trí (thư giãn) cường độ mạnh nào khiến nhịp thở hoặc nhịp tim tăng cao (*như chạy hoặc đá bóng*) trong ít nhất 10 phút liên tục không?

- Không (*chuyển tới câu 13*)

- Có (*trả lời tiếp câu 11*)

11. Trong một tuần bình thường, bạn tham gia bao nhiêu ngày các hoạt động thể thao, thể dục hoặc giải trí (thư giãn) cường độ mạnh?

Số ngày trong tuần:.....ngày [11]

12. Bạn dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động thể thao, thể dục hoặc giải trí cường độ mạnh trong một ngày bình thường?

.....giờ;phút [12]

13. Bạn có tham gia bất kỳ hoạt động thể thao, thể dục hoặc giải trí (thư giãn) cường độ vừa nào khiến nhịp thở hoặc nhịp tim tăng nhẹ (*như đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội, bóng chày*) trong ít nhất 10 phút liên tục không?

- Không (*chuyển tới câu 16*)

- Có (*trả lời tiếp câu 14*)

14. Trong một tuần bình thường, bao nhiêu ngày bạn tham gia thể thao, thể dục hoặc hoạt động giải trí (thư giãn) cường độ vừa?

Số ngày trong tuần:.....ngày [14]

15. Bạn dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động thể thao, thể dục hoặc giải trí (thư giãn) cường độ vừa trong một ngày bình thường?

.....giờ;phút [15]

IV. Hành vi ít vận động

16. Bạn thường dành bao nhiêu thời gian để ngồi hoặc ngả lưng trong một ngày thông thường?

.....giờ;phút [16]

B. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ

1. Tính toán thời gian hoạt động thể lực

- *Thời gian hoạt động thể lực cường độ mạnh/tuần:*

= Số ngày/tuần [2] * Số phút/ngày [3] + Số ngày/tuần [11] * số phút/ngày [12] =phút/tuần

- **Thời gian hoạt động thể lực cường độ vừa/tuần:**

= Số ngày/tuần [5]* Số phút/ngày [6] + Số ngày/tuần [8])* Số phút/ngày[9] + Số ngày/tuần [14]* Số phút/ngày [15] =phút/tuần.

- **Tính tổng thời gian hoạt động thể lực trong tuần:**

Có thể quy đổi 2 phút hoạt động cường độ vừa thì bằng 1 phút hoạt động cường độ mạnh và ngược lại^[9].

2. Đánh giá (dành cho người từ 18 tuổi trở lên)

- Không hoạt động thể lực: Là không thực hiện bất kỳ hoạt động thể lực nào với cường độ vừa hoặc cường độ mạnh ngoài các hoạt động vận động cơ bản trong cuộc sống hàng ngày.

- Hoạt động không đủ: Là thực hiện hoạt động thể lực ở cường độ vừa nhưng dưới 150phút/tuần hoặc với cường độ mạnh dưới 75 phút/tuần.

- Hoạt động đủ là việc thực hiện hoạt động thể lực với cường độ vừa trong thời gian từ 150-300 phút/tuần hoặc hoạt động mạnh từ 75-150 phút/tuần.

- Hoạt động thể lực cao: Là thực hiện hoạt động thể lực với cường độ vừa từ 300 phút/tuần trở lên hoặc hoạt động mạnh từ 150 phút/tuần trở lên.