

# Canadian Physical Activity Guidelines

FOR OLDER ADULTS - 65 YEARS & OLDER

## Guidelines



To achieve health benefits, and improve functional abilities, adults aged 65 years and older should accumulate at least 150 minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic physical activity per week, in bouts of 10 minutes or more.



It is also beneficial to add muscle and bone strengthening activities using major muscle groups, at least 2 days per week.



Those with poor mobility should perform physical activities to enhance balance and prevent falls.



More physical activity provides greater health benefits.

### Let's Talk Intensity!

Moderate-intensity physical activities will cause older adults to sweat a little and to breathe harder. Activities like:

- Brisk walking
- Bicycling

Vigorous-intensity physical activities will cause older adults to sweat and be 'out of breath'. Activities like:

- Cross-country skiing
- Swimming

### Being active for at least 150 minutes per week can help reduce the risk of:

- Chronic disease (such as high blood pressure and heart disease) and,
- Premature death

And also help to:

- Maintain functional independence
- Maintain mobility
- Improve fitness
- Improve or maintain body weight
- Maintain bone health and,
- Maintain mental health and feel better

### Pick a time. Pick a place. Make a plan and move more!

- Join a community urban poling or mall walking group.
- Go for a brisk walk around the block after lunch.
- Take a dance class in the afternoon.
- Train for and participate in a run or walk for charity!
- Take up a favourite sport again.
- Be active with the family! Plan to have "active reunions".
- Go for a nature hike on the weekend.
- Take the dog for a walk after dinner.

**Now is the time. Walk, run, or wheel, and embrace life.**

**Manitoba** 

  
**PARTICIPATION**

 **CSEP | SCPE**  
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE  
SCIENCE AND PERSONAL TRAINING  
[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

## Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

### Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

### Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!**

