

Canadian Physical Activity Guidelines

FOR ADULTS - 18 – 64 YEARS

Guidelines



To achieve health benefits, adults aged 18-64 years 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.



More physical activity provides greater health benefits.

Let's Talk Intensity!

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

- Brisk walking
- Bike riding

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

- Jogging
- Cross-country skiing

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

- Premature death
- Heart disease
- Stroke
- High blood pressure
- Certain types of cancer
- Type 2 diabetes
- Osteoporosis
- Overweight and obesity

And can lead to improved:

- Fitness
- Strength
- Mental health (morale and self-esteem)

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

- Join a weekday community running or walking group.
- Go for a brisk walk around the block after dinner.
- Take a dance class after work.
- Bike or walk to work every day.
- Rake the lawn, and then offer to do the same for a neighbour.
- Train for and participate in a run or walk for charity!
- Take up a favourite sport again or try a new sport.
- Be active with the family on the weekend!

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



Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans 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.



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 adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

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

- Le jogging
- Le ski de fond

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

- De décès prématuré
- De maladies du cœur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

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

- En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- Participez à un cours de danse après le travail.
- Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- Raclez le terrain, puis offrez à un voisin de racler le sien.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- Bougez en famille pendant le week-end!

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



www.csep.ca/guidelines