



Tá Gach Gluaiseacht Tábhachtach

Treoirínte Náisiúnta um
Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar
Neamhghníomhach d'Éirinn



Tá Gach Gluaiseacht Tábhachtach

Baineann buntáistí suntasacha sláinte le bheith gníomhach go rialta do do chroí, do do chorp agus do d'intinn, cé acu an mbíonn tú ag siúl, ag gabháil thart ar áis siúil ar a bhfuil rothaí agus ag rothaíocht, ag damhsa, ag imirt spóirt nó ag súgradh le do leanaí.



Is fearr gníomhaíocht ar bith ná gan aon ghníomhaíocht a dhéanamh

TEORANNAIGH
am neamhghníomhach



INA IONAD SIN ↑
déan roinnt gníomhaíocht coirp



Ar a laghad

3

uair an chloig sa lá



Ar a laghad

1

uair an chloig sa lá



Babaithe agus Leanaí
1-4 bliana d'aois

Leanaí agus Déagóirí

Tá Gach

Clár Ábhar

Brollach	2
Réamhrá	3
Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach	4
Príomhtheachtaireachtaí do ghairmithe agus do chleachtóirí	13
Achoimrí fianaise a úsáideadh chun bonn eolais a chur faoi na treoirínte	17
Míniú ar ghníomhaíocht dhian agus ar ghníomhaíocht mheasartha agus samplaí	19
Forléargas ar an Tionscadal Taighde chun na treoirínte a nuashonrú	20
Gluais Téarmaí	21



Ar a laghad
2h 30 nóim
sa tseachtain



Ar a laghad
3
lá sa tseachtain

gníomhaíochtaí
neartaíthe matán



Ar a laghad
2
lá sa tseachtain

gníomhaíochtaí
neartaíthe matán



Ar a laghad
3
lá sa tseachtain

gníomhaíochtaí il-chompháirte
do chothromaíocht agus neart

Daoine Fásta agus
Daoine Scothaosta

Leanaí agus
Déagóirí

Daoine
fásta

Daoine
Scothaosta



Gach duine
ar féidir leo

Níos mó ná
5
uair an chloig
sa tseachtain

Lena n-áirítear iad siúd atá faoi mhíchumas

Gluaiseacht Tábhachtach



Brollach

Ón bPríomh-Oifigeach Leighis

Tá a fhios againn go maith an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach inár gcuid oibre maidir le sláinte agus folláine a chur chun cinn. Is eol go bhfuil gníomhaíocht coirp rialta ina thoisic chosanta chun galair neamhtheagmhálacha a chosc agus a bhainistiú, agus baineann buntáistí léi freisin don mheabhairshláinte, cuireann sí moill ar thosú an néaltraithe, agus féadann sí cur le meáchan sláintiúil agus folláine ghinearálta a choinneáil. Neamhspleách ar leibhéal na gníomhaíochta coirp, is eol go ndéanann an méid ama a chaitear ag déanamh gníomhaíocht neamhghníomhach dochar don tsláinte.



Mar aitheantas air sin, cuimsíodh i gCreat 'Éire Shláintiúil' agus sa Phlean Gníomhaíochta Straitéiseach forbairt plean chun gníomhaíocht coirp a chur chun cinn mar chuid den téama maidir le comhpháirtíochtaí agus obair thrasearnála a fhorbairt.

A bhúi leis an ngealltanas sin, foilsíodh an chéad Phlean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp d'Éirinn in 2016, ina raibh 60 gníomhaíocht a raibh sé mar aidhm leo gníomhaíocht coirp a chur chun cinn ar fud an daonra. Bhain an Plean leas as na Treoirínte Náisiúnta bunaidh maidir le Gníomhaíocht Coirp d'Éirinn, a foilsíodh in 2009, chun cur síos a dhéanamh ar na leibhéal chuí de ghníomhaíocht coirp lena bhfeabhsaítear an tsláinte do dhaonra na hÉireann. In athbhreithniú neamhspleách, a foilsíodh in 2022, fuarthas go raibh formhór na ngníomhaíochtaí críochnaithe go hiomlán nó go páirteach. Áiríodh ar dhá phríomhghníomhaíocht nach ndearnadh dul chun cinn orthu ag an am forbairt treoirínte gníomhaíochta coirp do leanaí níos óige agus forbairt treoirínte maidir le hiompar neamhghníomhach.

Ba mhaith liom ómós a thabhairt d'obair na foirne taighde, a bhain leis as na treoirínte nuashonraithe is déanaí do leanaí agus do dhaoine fásta ó EDS, agus a thug faoi athbhreithniú cuimsitheach freisin ar an bhfianaise a foilsíodh ó Threoirínte 2020 EDS. D'fhorbairt an fhoireann teachtaireachtaí oideachasúla freisin do spriocphobail phoiblí agus ghairmiúla a bheidh ina gcuidiú ollmhór inár gcuid oibre leanúnach chun tairbhí sláinte na gníomhaíochta coirp a chur in iúl.

Tá go leor suirbhéanna daonra ar siúl lena dtugtar léiriú dúinn ar ghlacadh na gníomhaíochta coirp agus ar leibhéal an iompair neamhghníomhaigh. Léiríodh i Suirbhé 'Éire Shláintiúil' 2019 go gcaitheann formhór na ndaoine fásta in Éirinn 5 uair an chloig ar a laghad in aghaidh an lae i ngníomhaíocht neamhghníomhach. Léiríodh i suirbhé Mhonatóir Spóirt na hÉireann 2022 go bhfuil an líon daoine atá ag siúl agus ag rothaíocht le haghaidh taistil chun tosaigh ar na leibhéal roimh an bpaindéim. Go deimhin, is é an siúl mar chaitheamh aimsire an cineál gníomhaíochta coirp is coitianta, agus 68% den daonra fásta ag glacadh páirt inti go rialta. Léiríodh i dtuarascáil 2022 ón Suirbhé ar Rannpháirtíocht Leanáí sa Spóirt agus i nGníomhaíocht Coirp go bhfuil 15% de scoláirí ag comhlíonadh na dtreoirínte laethúla atá molta do ghníomhaíocht coirp. Ina theannta sin, léirítear le sonraí ó na suirbhéanna go léir go bhfuil an grádán sóisialta ag méadú i gcónaí, agus go bhfuil éagothroime ann freisin maidir le míchumas.

Is féidir linn a fheiceáil ansin go dtagann na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach d'Éirinn ag am tábhachtach. Cuideoidh sé lenár gcuid oibre maidir le faireachas, beartas agus cur chun feidhme a threorú, agus cinnteofar leis gur féidir le gairmithe agus cleachtóirí gníomhaíocht coirp agus laghdú ar iompar neamhghníomhach a leabú, tacú leo agus iad a mholadh go muiníneach.

Réamhrá

D'fhoilsigh Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) agus an Roinn Sláinte agus Leanaí na chéad Threoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp d'Éirinn in 2009. Ba é an cuspóir béim a leagan ar an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht coirp do shláinte mhuintir uile na hÉireann agus moltaí fianaise-bhunaithe a leagan amach maidir le gníomhaíocht coirp do dhaoine de gach aois agus de gach cumas.

D'fhoilsigh an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte Moltaí Domhanda maidir le Gníomhaíocht Coirp in 2010. Ó shin i leith tá treoirínte maidir le gníomhaíocht coirp foilsithe ag go leor tíortha agus eagraíochtaí idirnáisiúnta, agus tá an t-ábhar iontu ar fad beagnach bunaithe ar mholtaí EDS. In 2019 d'fhoilsigh EDS Treoirínte um Ghníomhaíocht Coirp, Iompar Neamhghníomhach agus Codladh do Leanaí faoi 5 bliana d'aois. In 2020, d'fhoilsigh EDS Treoirínte nuashonraithe um Ghníomhaíocht Choirp, Neamhghníomhach agus Codladh do Leanaí faoi 5 bliana d'aois agus do dhaoine fásta.

In 2023, choimisiúnaigh Clár um Bhia Sláintiúil agus an Maireachtáil Gníomhach FSS, thar ceann na Roinne Sláinte, tionscadal taighde chun treoirínte náisiúnta um ghníomhaíocht coirp na hÉireann a nuashonrú agus chun treoirínte sonracha a chuimsiú do leanaí níos óige agus ar iompar neamhghníomhach. Leis na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach, a chuirtear i láthair sa tuarascáil seo, déantar treoirínte 2009 a nuashonrú thar gach aoisghrúpa. Cuirtear san áireamh iontu fianaise nua agus níos láidre fós lena ndeimhnítear go bhfuil buntáistí ag baint le gníomhaíocht coirp rialta do gach duine, don tsochaí agus don phláinéid. Tá na hachoirí fianaise agus naisc le míonteachas fianaise atá mar bhonn faoi na treoirínte seo le fáil ar leathanach X.

Agus na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach d'Éirinn á bhforbairt, leagadh béim ar leith ar sheoladh barrmhaith teachtaireachtaí do lucht spéise gairmiúil agus poiblí, a bhí tacaíthe ag fianaise agus comhairliúchán le páirtithe leasmhara. Mar thoradh air sin cuimsítear sna Treoirínte príomhtheachtaireachtaí do spriocphobail phoiblí agus ghairmiúla atá deartha chun tacú le cur chun feidhme na dtreoirínte agus iad a éascú.

Tá na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach ina gcuid de shraith doiciméid bheartais a bhfuil sé mar aidhm leo le chéile cur chuige córas a éascú maidir le gníomhaíocht coirp a chur chun cinn in Éirinn agus páirt a ghlacadh inti. Áirítear orthu sin 'Éirigh Gníomhach in Éirinn': An Plean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp (2016-2022) agus an plean ina dhiaidh a fhoilseofar in 2024. Chomh maith le Great 'Éire Shláintiúil' agus Plean Cur Chun Feidhme Straitéiseach, Beartas Náisiúnta Spóirt agus Pleananna Gníomhaíochta Spóirt, Plean Forbartha Náisiúnta, An Chéad Cúig agus cinn eile.



Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach d'Éirinn

Leagtar amach sa chuid seo na moltaí, bunaithe ar fhianaise, do réimse grúpaí sa phobal i gcoitinne lena n-áirítear leanaí, déagóirí agus daoine fásta lena n-áirítear iad siúd atá faoi mhíchumas.

Imríonn go leor tosca tionchar ar ábaltacht agus ar chumas daoine a bheith gníomhach go fisiceach. Cé go bhfuil roinnt de na tosca sin amháil rochtain ar dheiseanna fóillíochta inacmhainne, tá bealaí sábháilte siúil agus rothaíochta lasmuigh de smacht díreach daoine aonair. Tá go leor rudaí ann ar féidir le daoine aonair a dhéanamh le bheith níos gníomhaí gach lá.

Tá sraith príomhtheachtaireachtaí sa chuid seo freisin atá deartha chun:

1. Feabhas a chur ar dhearcthaí maidir le gníomhaíocht coirp agus an spreagadh le bheith gníomhach go fisiceach a mhéadú; agus
2. Eolas a thabhairt do dhaoine faoi na treoirínte um ghníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach.

Ba cheart d'eagraíochtaí agus do dhaoine aonair na teachtaireachtaí sin ar a bhfuil an chlib iomlán **Tá Gach Gluaiseacht Tábhachtach** a úsáid agus iad i mbun cumarsáide leis an bpobal maidir leis na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach.

Leanaí faoi bhun 5 bliana d'aois

Tá na treoirínte seo do gach leanbh sláintiúil faoi 5 bliana d'aois, beag beann ar inscne, cúlra cultúrtha nó stádas socheacnamaíoch teaghlach agus tá baineann siad le leanaí de gach cumas. Féadfaidh cúramóirí leanaí faoi mhíchumas nó leanaí a bhfuil riocht leighis orthu, áfach, treoir bhreise a iarraidh ar ghairmí sláinte.

Leanaí < 5 bliana d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (dearcadh agus spreagadh)

Is bealach iontach é bheith gníomhach le ceangal le do leanbh agus am fiúntach a chaitheamh leo

Trí bheith gníomhach, is féidir feabhas a chur ar fhorbairt coirp agus inchinne do linbh agus feabhas a chur ar a meabhairshláinte ar a bhfoláine coirp

Beidh an leanbh gníomhach ina leanbh sona sláintiúil

Nóta: Baineadh úsáid as “leanbh” mar a bhaineann sé le gach duine faoi 5 bliana d'aois. B'fhéidir gur mhaith leat “babaí” (<12 mhí) nó “lapadán” (1-2 bhliain) a chur in ionad “leanbh” chun díriú ar aisghrúpa ar leith.



< 1 bhliain d'aois

Ba chóir do naíonáin (níos óige ná 1 bhliain):

- bheith gníomhach go fisiceach cúpla uair sa lá ar bhealaí éagsúla, go háirithe trí shúgradh idirghníomhach ar an urlár; dá mhéad é is amhlaidh is fearr é. Dóibh siúd nach bhfuil soghluaiste go fóill, áirítear leis sin 30 nóiméad ar a laghad ina luí ar a mbolg (am boilg) scaipthe ar feadh an lae agus iad múscailte.
- níor cheart dóibh bheith ceangailte ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am (e.g., pramanna/naíchóistí, cathaoireacha arda, nó strapaí ar dhroim cúramóra). Ní mholtar am scáileáin. Nuair a bhíonn siad nearnghníomhach, moltar go ndéanfaí cúramóir léitheoireacht agus scéalaíocht leo.

< 1 bhliain d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá do leanbh níos óige ná 12 mhí d'aois, is féidir leat cuidiú leo bheith sona sásta agus sláintiúil trí chuidiú leo bheith gníomhach go fisiceach cúpla uair sa lá ar bhealaí éagsúla, go háirithe trí shúgradh idirghníomhach ar an urlár. Dá mhéad é is amhlaidh is fearr é!

Mura bhfuil do leanbh ag lámhacán go fóill, d'fhéadfadh 30 nóiméad d'am boilg scaipthe i rith an lae agus iad múscailte bheith i gceist lena ngníomhaíocht coirp laethúil.

Molaimid iarracht a dhéanamh gan do leanbh a cheangal, mar shampla i mbugaí/pram nó i gcathaoir ard, ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am agus iad múscailte más féidir.

Tá a fhios againn go bhféadfadh am scáileáin a bheith ina chuidiú do thuismitheoirí corrúair, ach nuair nach bhfuil do leanbh gníomhach go fisiceach, bainfidh siad leas níos mó as gníomhaíochtaí amhail súgradh le bréagáin nó má dhéanann cúramóir léitheoireacht nó scéalaíocht leo.



1-2 bhliain d'aois

Moltar an méid seo a leanas:

- 3 uair an chloig ar a laghad a chaitheamh ar ghníomhaíochtaí coirp éagsúla ar aon déine, lena n-áirítear gníomhaíocht coirp idir mheasartha agus dian, agus í scaipthe i rith an lae; dá mhéad é is amhlaidh is fearr é.
- níor cheart dóibh bheith ceangailte ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am (e.g., pramanna/naíchóistí, cathaoireacha arda, nó strapaí ar dhroim cúramóra) nó bheith ina suí ar feadh tréimhsí fada ama. I gcás leanaí 1 bhliain d'aois, ní mholtar am scáileáin neamhghníomhach (amhail bheith ag breathnú ar an teilifíseán nó ar fhíseáin, bheith ag imirt cluichí ríomhaire). I gcás leanaí atá 2 bhliain d'aois, níor cheart go mbeadh an t-am scáileáin neamhghníomhach níos mó ná 1 uair an chloig; dá lú é is amhlaidh is fearr é Nuair a bhíonn siad neamhghníomhach, moltar go ndéanfaí cúramóir léitheoireacht agus scéalaíocht leo.

1-2 bhliain d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá do leanbh 1-2 bhliain d'aois, is féidir leat cuidiú leo bheith sona sásta agus sláintiúil trí chuidiú leo 3 uair an chloig de ghníomhaíocht coirp ar aon déine (ar dhéine mheasartha nó ar dhéine dhian) a dhéanamh i rith an lae (e.g., bheith ag siúl, ag lámhacán, nó ag damhsa). Dá mhéad é is amhlaidh is fearr é!

Molaimid nach mbeidh do lapadán ceangailte, mar shampla i mbugaí/pram nó i gcathaoir ard, ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am agus iad múscaillte más féidir, agus nach bíodh siad ina suí gan chorráí ar feadh tréimhsí fada ama agus iad múscaillte.

Tá a fhios againn go bhféadfadh am scáileáin a bheith ina chuidiú do thuismitheoirí corrúair, ach nuair nach bhfuil do lapadán gníomhach go fisiceach, bainfidh siad leas níos mó as gníomhaíochtaí amhail súgradh le bréagáin nó má dhéanann cúramóir léitheoireacht nó scéalaíocht leo.

Má tá do leanbh 2 bhliain d'aois, molaimid iarracht a dhéanamh a gcuid ama scáileáin a theorannú go 1 uair an chloig, ach dá lú é, is amhlaidh is fearr é.

3-4 bhliain d'aois

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart dóibh ar a laghad 3 uair a chloig a chaitheamh ar ghníomhaíochtaí coirp éagsúla ar dhéine ar bith, a mbeidh ar a laghad 1 uair a chloig de sin ina gníomhaíocht coirp de dhéine mheasartha-go-dian, agus í scaipthe tríd an lá; dá mhéad is ea is fearr é.
- níor cheart dóibh a bheith daingnithe ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am (e.g., pramanna/naíchóistí) nó bheith ina suí ar feadh tréimhsí fada ama. Níor cheart go mbeadh an t-am scáileáin neamhghníomhach níos mó ná 1 uair an chloig; dá lú é is amhlaidh is fearr é Nuair a bhíonn siad neamhghníomhach, moltar go ndéanfaí cúramóir léitheoireacht agus scéalaíocht leo.

3-4 bhliain d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá do leanbh 3-4 bliana d'aois, is féidir leat cuidiú leo bheith sona sásta agus sláintiúil trí chuidiú leo 3 uair an chloig de ghníomhaíocht coirp a dhéanamh gach lá. Bainfidh siad leas níos mó as sin fós má bhíonn gníomhaíocht idir dhéine mheasartha agus dian (amhail damhsa, rith, scipeáil nó téigh ar a scútar) i gceist le 1 uair an chloig as na 3 uair an chloig sin. Dá mhéad é is amhlaidh is fearr é!

Molaimid nach mbeidh do leanbh ceangailte, mar shampla i mbugaí/pram nó i gcathaoir ard, ar feadh níos mó ná 1 uair an chloig ag an am agus iad múscaillte, agus nach bíodh siad ina suí gan chorráí ar feadh tréimhsí fada ama agus iad múscaillte, más féidir.

Tá a fhios againn go bhféadfadh am scáileáin a bheith ina chuidiú do thuismitheoirí corrúair, ach nuair nach bhfuil do leanbh gníomhach go fisiceach, bainfidh siad leas níos mó as gníomhaíochtaí amhail súgradh le bréagáin nó dathú, nó má dhéanann cúramóir léitheoireacht nó scéalaíocht leo.

Más féidir, molaimid a gcuid ama scáileáin a theorannú go 1 uair an chloig, ach dá lú é, is amhlaidh is fearr é.

Leanaí agus Déagóirí (5-17 mbliana)

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba chóir do leanaí agus do dhéagóirí 1 uair an chloig ar a laghad de ghníomhaíocht coirp idir mheasartha agus dian, aeróbach den chuid is mó, a dhéanamh i rith na seachtaine.
- Ba cheart gníomhaíochtaí aeróbach dhian, chomh maith leis na cinn a neartaíonn na matáin agus na cnámha, a ionchorprú 3 lá sa tseachtain ar a laghad.

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart do leanaí agus do dhéagóirí teorainn a chur leis an méid ama a chaitear go neamhghníomhach, go háirithe an méid ama scáileáin caithimh aimsire.

Leanaí agus Déagóirí 5-17 – Príomhtheachtaireachtaí (dearcadh agus spreagadh)

Tá gníomhaíocht coirp le do chairde ina bealach iontach le ham a chaitheamh leo.

Mothaíonn tú go maith nuair a bhogann tú do chorp

Is féidir le gníomhaíocht coirp cuidiú le feabhas a chur ar do mheabhairshláinte, mothú níos socra, níos lú struis a bheith ort.

Leanaí agus Déagóirí 5-17 – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá tú idir 5 agus 17 mbliana d'aois, is féidir leat do shláinte coirp agus do mheabhairshláinte fheabhsú trí gníomhaíocht coirp a dhéanamh ar feadh 1 uair nó níos mó gach lá.

Molaimid duit páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp a mbaineann tú sult astu. Chun na tairbhí is mó don tsláinte a fháil, d'fhéadfá iarracht a dhéanamh páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí aeróbach den chuid is mó (amhail siúl chun na scoile, bheith ag rith nó ag imirt spóirt) le gníomhaíochtaí neartaithe matán (amhail dreapadóireacht nó cleachtaí friotaíochta meáchain coirp a dhéanamh) 3 lá ar a laghad sa tseachtain.

Beidh a fhios agat go bhfuil do ghníomhaíocht dian go leor chun tairbhí sláinte a bhaint amach agus chun 'comhaireamh' i dtreo do 1 uair an chloig más féidir leat labhairt ach nach féidir leat canadh (measartha), nó mura bhfuil tú ábalta níos mó ná cúpla focal a rá le linn na gníomhaíochta (dian).

Is féidir leat do ghníomhaíocht coirp laethúil agus sheachtainiúil a dhéanamh suas nuair is mian leat agus an dóigh is mian leat.

Molaimid iarracht a dhéanamh an méid ama a chaitheann tú ag suí gan chorroí ar feadh tréimhsí fada ama a laghdú, go háirithe má chaitear an t-am sin ar scáileán (e.g. ag breathnú ar an teilifíseán nó ag imirt cluichí físeáin).





Leanaí agus Déagóirí faoi mhíchumas

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba chóir do leanaí agus do dhéagóirí faoi mhíchumas 1 uair an chloig ar a laghad de ghníomhaíocht coirp idir mheasartha agus dian, aeróbach den chuid is mó, a dhéanamh i rith na seachtaine.
- Ba cheart gníomhaíochtaí aeróbach dhian, chomh maith leis na cinn a neartaíonn na matáin agus na cnámha a ionchorprú 3 lá sa tseachtain ar a laghad.

I gcás roinnt leanaí agus déagóirí atá faoi chineálacha éagsúla míchumais (e.g., pairilis cheirbreach, díostróife mhatánach) d'fhéadfadh sé gur leor leibhéal gníomhaíochta coirp níos lú chun tairbhí suntasacha sláinte a bhaint amach, agus a gcostas fuinnimh níos airde a bhaineann le gníomhaíocht coirp á chur san áireamh.

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart do leanaí agus do dhéagóirí atá faoi mhíchumas teorainn a chur leis an méid ama a chaitear go neamhghníomhach, go háirithe an méid ama scáileáin caithimh aimsire.

Leanaí agus Déagóirí faoi mhíchumas (dearcadh agus spreagadh)

Is féidir leat bualadh le daoine nua agus tú i mbun gníomhaíocht coirp

Is féidir le gníomhaíocht coirp cuidiú le do mhuintín a chothú agus d'aird a fhorbairt

Is féidir le gníomhaíocht coirp cuidiú le do mhatáin a dhéanamh níos láidre agus do scileanna gluaiseachta, cothromaíocht agus comhordú a fheabhsú

Leanaí agus déagóirí faoi mhíchumas (eolas)

Más leanbh nó déagóir atá faoi mhíchumas thú, is féidir leat do shláinte coirp agus do mheabhairshláinte a fheabhsú trí bheith gníomhach ar feadh 1 uair an chloig nó níos mó gach lá más féidir leat.

Molaimid duit páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp a mbaineann tú sult astu. Chun na tairbhí is mó don tsláinte a fháil, d'fhéadfá iarracht a dhéanamh páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí aeróbach den chuid is mó (amhail siúl chun na scoile, bheith ag rith nó ag imirt spóirt) le gníomhaíochtaí neartaithe matán (amhail dreapadóireacht nó aclaíocht meáchain coirp a dhéanamh) 3 lá ar a laghad sa tseachtain.

Má cheapann tú nach bhfuil tú ábalta gníomhaíocht coirp a dhéanamh ar feadh 1 uair nó níos mó gach lá, is féidir leat do shláinte coirp agus do mheabhairshláinte a fheabhsú go fóill le méid níos lú gníomhaíochta coirp. Bíodh sé mar aidhm agat an méid is féidir leat a dhéanamh agus éist le do chorp.

Beidh a fhios agat go bhfuil do ghníomhaíocht dian go leor chun tairbhí sláinte a bhaint amach agus chun 'comhaireamh' i dtreo d'uair amháin an chloig más féidir leat labhairt ach nach féidir leat canadh (measartha), nó mura bhfuil tú ábalta níos mó ná cúpla focal a rá le linn na gníomhaíochta (dian).

Is féidir leat do ghníomhaíocht coirp sheachtainiúil a dhéanamh suas nuair is mian leat agus an dóigh is mian leat

Molaimid iarracht a dhéanamh an méid ama a chaitheann tú ag suí gan chorráí ar feadh tréimhsí fada ama a laghdú, go háirithe má chaitear an t-am sin ar scáileán (e.g. ag breathnú ar an teilifíseán nó ag imirt cluichí físeáin).

Nuair a thosaíonn tú ag déanamh aclaíochta den chéad uair, déan go mall é ar dtús ionas go mbainfidh tú sult níos mó aisti

Daoine Fásta (18-64 bliain d'aois)

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba chóir do gach duine fásta gníomhaíocht coirp a dhéanamh go rialta.
- Ba cheart do dhaoine fásta 2 uair agus 30 nóiméad go 5 uair a chloig ar a laghad de ghníomhaíocht coirp aeróbach mheasartha – dian a dhéanamh; nó 1 uair an chloig agus 15 nóiméad go 2 uair an chloig agus 30 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéiseach de ghníomhaíocht idir mheasartha agus dhian i rith na seachtaine, chun tairbhí suntasacha sláinte a bhaint amach.
- Ba cheart do dhaoine fásta gníomhaíochtaí neartaithe matán a dhéanamh freisin ar dhéine mheasartha nó níos mó a bhaineann le gach mórghrúpa matán 2 lá nó níos mó sa tseachtain, mar go gcuireann siad sin tairbhí breise sláinte ar fáil.
- Is féidir le daoine fásta gníomhaíocht aeróbach ar dhéine dhian nó mheasartha a mhéadú chun níos mó a dhéanamh ná an méid a mholtar* le haghaidh tairbhí breise sláinte.

*i.e., níos mó ná 5 uair an chloig de ghníomhaíocht coirp aeróbach idir mheasartha agus dian a dhéanamh; nó níos mó ná 2 uair an chloig agus 30 nóiméad de ghníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéiseach de ghníomhaíocht idir mheasartha agus dhian i rith na seachtaine.

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart do dhaoine fásta teorainn a chur leis an méid ama a chaitear go neamhghníomhach. Baineann tairbhí sláinte le gníomhaíocht coirp d'aon déine (lena n-áirítear gníomhaíocht éadrom) a dhéanamh in ionad am neamhghníomhach.
- Chun cuidiú leis na droch-éifeachtaí a bhíonn ag leibhéil arda iompair neamhghníomhaigh ar an tsláinte a laghdú, ba cheart go bhféachfaidh daoine fásta le níos mó a dhéanamh ná na leibhéil mholta de ghníomhaíocht choirp idir mheasartha agus dian.

Daoine Fásta 18-64 – Príomhtheachtaireachtaí (dearcthaí agus spreagadh)

Bog do chorp agus bí gníomhach ar bhealach a thaitníonn leat – tá aon ghníomhaíocht choirp ina gníomhaíocht coirp mhaith.

Tú féin a bhogadh beagán chun spion níos fearr a chur ort féin

Má bhogann tú níos mó inniu cuideoidh sé leat codladh go maith anocht

Daoine fásta 18-64 bliain d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá tú idir 18-64 bliain d'aois, is féidir leat do mheabhairshláinte agus do shláinte coirp a fheabhsú trí pháirt a ghlacadh in 2 uair agus 30 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp ar dhéine mheasartha (cosúil le siúl bríomhar), nó 1 uair agus 15 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp ar dhéine dhian (amhail rith) in aghaidh na seachtaine.

Baineann tairbhí tábhachtacha sláinte le páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí a neartaíonn do gcuid matán (amhail traenáil friotáíochta nó ióga) 2 lá nó níos mó in aghaidh na seachtaine.

Dá mhéad an ghníomhaíocht coirp is amhlaidh is fearr é agus beidh tairbhí tábhachtacha sláinte mar thoradh air.

Is féidir leat do ghníomhaíocht coirp sheachtainiúil a dhéanamh suas nuair is mian leat agus an dóigh is mian leat

Molaimid iarracht a dhéanamh teorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú i do shuí gan chorraí

D'fhéadfadh sé a bheith maith don tsláinte an méid ama a chaith tú i do shuí gan chorraí a bhriseadh suas agus gluaiseacht éigin a dhéanamh ina ionad sin.



Daoine Fásta (65+ bliain d'aois)

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba chóir do gach duine scothaosta gníomhaíocht coirp a dhéanamh go rialta.
- Ba chóir do dhaoine scothaosta 2 uair an chloig agus 30 nóiméad go 5 uair an chloig ar a laghad de gníomhaíocht coirp aeróbach idir mheasartha agus dian a dhéanamh; nó 1 uair an chloig agus 15 nóiméad go 2 uair an chloig agus 30 nóiméad ar a laghad de gníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéisach de gníomhaíocht idir mheasartha agus dhian i rith na seachtaine, chun tairbhí suntasacha sláinte a bhaint amach.
- Ba cheart do dhaoine scothaosta gníomhaíochtaí neartaithe matán a dhéanamh freisin ar dhéine mheasartha nó níos mó a bhaineann le gach mórghrúpa matán 2 lá nó níos mó sa tseachtain, mar go gcuireann siad sin tairbhí breise sláinte ar fáil.
- Mar chuid dá ngníomhaíocht coirp sheachtainiúil, ba cheart do dhaoine scothaosta gníomhaíocht coirp il-chomhpháirte éagsúla a dhéanamh ina gcuirtear béim ar chothromaíocht fheidhmiúil agus traenáil nirt ar dhéine meartha nó ar dhéine níos airde, 3 lá nó níos mó sa tseachtain, chun an cumas feidhmiúil a fheabhsú agus chun titim a chosc.
- Is féidir le daoine scothaosta gníomhaíocht aeróbach ar dhéine dhian nó ar dhéine mheasartha a mhéadú chun níos mó a dhéanamh ná an méid a mholtar* le haghaidh tairbhí breise sláinte.

i.e., níos mó ná 5 uair an chloig de gníomhaíocht coirp aeróbach idir mheasartha agus dian a dhéanamh; nó níos mó ná 2 uair an chloig agus 30 nóiméad de gníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéisach de gníomhaíocht ar dhéine mheasartha go déine dhian i rith na seachtaine.

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart do dhaoine scothaosta teorainn a chur leis an méid ama a chaitear go neamhghníomhach. Baineann tairbhí sláinte le gníomhaíocht coirp d'aon déine (lena n-áirítear gníomhaíocht éadrom) a dhéanamh in ionad am neamhghníomhach.
- Chun cuidiú leis na droch-éifeachtaí a bhíonn ag leibhéil arda iompair neamhghníomhaigh ar an tsláinte a laghdú, ba cheart go bhféachfaidh daoine scothaosta le níos mó a dhéanamh ná na leibhéil mholta de gníomhaíocht choirp idir mheasartha agus dian.

Daoine Scothaosta 65 + bliain d'aois Príomhtheachtaireachtaí (dearcthaí agus spreagadh)

Bog do chorp agus bí gníomhach ar bhealach a thaitníonn leat – tá aon gníomhaíocht choirp ina gníomhaíocht coirp mhaith.

Tá Gach Gluaiseacht Tábhachtach

Trí bheith gníomhach go fisiceach is féidir leis cuidiú leat do neamhspleáchas a choinneáil agus tú ag dul in aois



Daoine scothaosta 65+ bliain d'aois – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Má tá tú idir 65 bliain d'aois nó níos sine, is féidir leat do shláinte a fheabhsú trí pháirt a ghlacadh in 2 uair agus 30 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp ar dhéine mheasartha (cosúil le siúl chuig an siopa, garraíodóireacht nó snámh), nó 1 uair agus 15 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp ar dhéine dhian (amhail rith, ag dul suas an staighre agus ag imirt spóirt) gach seachtain.

Baineann tairbhí tábhachtacha sláinte le páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí a neartaíonn do gcuid matán (amhail traenáil friotáiochta, málaí troma a iompar, nó ióga) 2 lá nó níos mó in aghaidh na seachtaine.

Dá mhéad an ghníomhaíocht coirp is amhlaidh is fearr é agus beidh tairbhí tábhachtacha sláinte mar thoradh air.

Is féidir leat do ghníomhaíocht coirp sheachtainiúil a dhéanamh suas nuair is mian leat agus an dóigh is mian leat

Molaimid duit iarracht a dhéanamh teorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú i do shuí gan chorroí.

D'fhéadfadh sé a bheith maith don tsláinte an méid ama a chaitheann tú i do shuí gan chorroí a bhriseadh suas agus gluaiseacht éigin a dhéanamh ina ionad sin.

Daoine fásta faoi mhíchumas

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba chóir do gach duine fásta faoi mhíchumas gníomhaíocht coirp a dhéanamh go rialta.
- Ba chóir do dhaoine fásta faoi mhíchumas 2 uair an chloig agus 30 nóiméad go 5 uair an chloig ar a laghad de ghníomhaíocht coirp aeróbach idir mheasartha agus dian a dhéanamh; nó 1 uair an chloig agus 15 nóiméad go 2 uair an chloig agus 30 nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéiseach de ghníomhaíocht idir mheasartha agus dhian i rith na seachtaine, chun tairbhí suntasacha sláinte a bhaint amach.
- Ba cheart do dhaoine faoi mhíchumas gníomhaíochtaí neartaithe matán a dhéanamh freisin ar dhéine mheasartha nó níos mó a bhaineann le gach mórghrúpa matán 2 lá nó níos mó sa tseachtain, mar go gcuireann siad sin tairbhí breise sláinte ar fáil.
- Mar chuid dá ngníomhaíocht coirp sheachtainiúil, ba cheart do dhaoine fásta faoi mhíchumas gníomhaíocht coirp il-chomhpháirteanna éagsúla a dhéanamh ina gcuirtear béim ar chothromaíocht fheidhmiúil agus traenáil nirt ar dhéine meartha nó ar dhéine níos mó, 3 lá nó níos mó sa tseachtain, chun an cumas feidhmiúil a fheabhsú agus chun titim a chosc.
- Is féidir le daoine fásta faoi mhíchumas gníomhaíocht aeróbach ar dhéine dhian nó mheasartha a mhéadú chun níos mó a dhéanamh ná an méid a mholtar* le haghaidh tairbhí breise sláinte.

i.e. Níos mó ná 5 uair an chloig de ghníomhaíocht coirp aeróbach idir mheasartha agus dian a dhéanamh; nó níos mó ná 2 uair an chloig agus 30 nóiméad de ghníomhaíocht coirp aeróbach dhian a dhéanamh; nó meascán coibhéiseach de ghníomhaíocht idir mheasartha agus dhian i rith na seachtaine.

Moltar an méid seo a leanas:

- Ba cheart do dhaoine fásta faoi mhíchumas teorainn a chur leis an méid ama a chaitear go neamhghníomhach. Baineann tairbhí sláinte le gníomhaíocht coirp d'aon déine (lena n-áirítear gníomhaíocht éadrom) a dhéanamh in ionad am neamhghníomhach.
- Chun cuidiú leis na droch-éifeachtaí a bhíonn ag leibhéal arda iompair neamhghníomhaigh ar an tsláinte a laghdú, ba cheart go bhféachfaidh daoine fásta faoi mhíchumas le níos mó a dhéanamh ná na leibhéal mholta de gníomhaíocht choirp idir mheasartha agus dian.

Daoine fásta faoi mhíchumas – Príomhtheachtaireachtaí (dearchtaí agus spreagadh)

Bog do chorp agus bí gníomhach ar bhealach a thaitníonn leat – tá aon gníomhaíocht choirp ina gníomhaíocht choirp mhaith.

Bog do chorp níos mó agus mothóidh tú níos fearr

Tá Gach Gluaiseacht Tábhachtach

Daoine fásta faoi mhíchumas – Príomhtheachtaireachtaí (eolas)

Más duine fásta faoi mhíchumas thú, is féidir leat do shláinte a fheabhsú trí pháirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp ar feadh 2 uair agus 30 nóiméad – 5 uair an chloig gach seachtain.

Beidh a fhios agat go bhfuil do gníomhaíocht dian go leor chun tairbhí sláinte a bhaint amach agus chun 'comhaireamh' i dtreo uair an chloig más féidir leat labhairt ach nach féidir leat canadh (measartha), nó mura bhfuil tú ábalta níos mó ná cúpla focal a rá le linn na gníomhaíochta (dian).

Is féidir leat do gníomhaíocht coirp sheachtainiúil a dhéanamh suas mar is mian leat, mar shampla 30 nóiméad 5 huair sa tseachtain, nó 50 nóiméad 3 uair in aghaidh na seachtaine.

Chun na tairbhí sláinte is mó a bhaint amach, déan iarracht gníomhaíochtaí a neartaíonn do matáin (amhail tógáil meáchan nó ióga) a ionchorprú 2 lá nó níos mó sa tseachtain.

Más duine scothaosta faoi mhíchumas thú, is féidir leat páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí éagsúla a neartaíonn do mhataín agus a fheabhsaíonn cothromaíocht (amhail tógáil meáchan nó ióga) 3 lá nó níos mó sa tseachtain.

Molaimid duit iarracht a dhéanamh teorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú i do shuí gan chorraí.

D'fhéadfadh sé a bheith maith don tsláinte an méid ama a chaith tú i do shuí go socair a bhriseadh suas agus gluaiseacht éigin a dhéanamh ina ionad sin.

Mura bhfuil tú ábalta seasamh, is féidir leat bogadh ar bhealaí eile, mar shampla trí gníomhaíochtaí faoi stiúir an choirp uachtair a dhéanamh, nó trí gníomhaíochtaí cuimsitheacha agus/nó gníomhaíochtaí a bhaineann go sonrach le cathaoir rothaí a dhéanamh.

* I gcomhréir le treoir na nÚdarás Náisiúnta Míchumais do chomhlachtaí poiblí maidir le teanga agus téarmaíocht um míchumas, is iad na hEagraíochtaí um Dhaoine faoi Míchumas (DPOanna) is fearr atá ábalta comhairle a thabhairt maidir le húsáid teanga dá gcuid ball. Maidir leis sin, féadfar na téarmaí 'daoine faoi mhíchumas' nó 'duine míchumasaithe' a úsáid ar bhealach solúbtha nuair a bhíonn na treoirlínte á gcur in iúl agus á gcur chun cinn ag na comhlachtaí sin.



Príomhtheachtaireachtaí do Ghairmithe agus do Chleachtóirí

Ionas go mbeidh gach duine atá ina gcónaí in Éirinn ábalta na tairbhí a bhaint amach a bhaineann leis na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp agus Iompar Neamhghníomhach d'Éirinn beidh gá le gníomh a dhéanamh agus athrú a dhéanamh in go leor earnálacha. Tá na príomhtheachtaireachtaí atá leagtha amach thíos deartha chun tacú le gairmithe agus le cleachtóirí éagsúla tairbhí na gníomhaíochta coirp a chur in iúl agus iad ag plé le páirtithe leasmhara agus ag moladh athrú.

Forbraíodh iad ag baint úsáid as creat cumarsáide um threoirínte gníomhaíochta coirp na Roinne Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh (2023) sa Ríocht Aontaithe. Le fáil ó: <https://www.gov.uk/government/publications/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines-communications-framework>

Gairmithe agus cleachtóirí Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh

Príomhtheachtaireachtaí

Is féidir le gníomhaíocht coirp tionchar cosantach a imirt ar réimse riochtaí ainsealacha lena n-áirítear galar corónach croí, murtall agus dialbéiteas cineál 2, fadhbanna meabhairshláinte agus leithlisiú sóisialta. Go mall sa saol go háirithe, is féidir leis cuidiú freisin le siomptóim an dúlagair, an ghalair cardashoithíoch agus galar Parkinson a chóireáil agus a chúiteamh

Tá sé díobhálach don tsláinte bheith neamhghníomhach

San óige, cuidíonn gníomhaíochtaí neartaithe le neart na meatán a fhorbairt agus cnámha sláintiúla a fhorbairt. I measc daoine fásta agus daoine scothaosta, cuidíonn na gníomhaíochtaí a fheabhsaíonn neart agus cothromaíocht le haosú sláintiúil, laghdaíonn siad an baol go dtitfidh siad agus cuidíonn siad le daoine a bheith níos muiníní.

Trí bheith gníomhach beidh tascanna laethúla níos éasca agus méadaítear neamhspleáchas, go háirithe do dhaoine faoi mhíchumas agus do dhaoine i dtreo dheireadh a saoil

Tá an gaol idir gníomhaíocht coirp agus sláinte soiléir. Dá mhéad ama a chaitear ag déanamh gníomhaíocht fhisiceach, is ea is mó a bheidh na tairbhí sláinte – is féidir le méaduithe measartha beag fiú ar ghníomhaíocht choirp cur le sláinte agus caighdeán beatha níos fearr.

Soláthraíonn gníomhaíocht coirp rialta réimse tairbhí sláinte fhisiceacha, meabhrach agus sóisialta. Áirítear orthu sin: riosca galair a laghdú; riochtaí reatha a bhainistiú; é a dhéanamh níos éasca meáchan níos sláintiúla a choinneáil; feidhm fhisiceach agus mheabhrach a fhorbairt agus a choinneáil; agus spreagadh agus muinín a mhéadú

Léirítear le fianaise le déanaí nach bhfuil aon íosmhéid gníomhaíochta coirp ag teastáil chun roinnt tairbhí sláinte a bhaint amach

D'fhéadfadh sé a bheith éifeachtach fiú díriú ar 10 nóiméad gníomhaíochta ar a laghad a dhéanamh mar sprioc iompair do dhaoine atá ag tosú ó leibhéil ísle gníomhaíochta.

Do leanaí agus do dhaoine óga, má ghlacann siad páirt i ngníomhaíocht coirp, cuidíonn sé leo muinín a chothú agus scileanna sóisialta a fhorbairt, agus tá baint aige freisin le foghlaim agus gnóthachtáil fheabhsaithe.

Má bhaintear leibhéil níos airde gníomhaíochta coirp amach sna luathbhlianta, cuidíonn le leibhéil níos airde a choinneáil ar bun níos déanaí san óige agus san ógántacht, agus nuair a bheidh daoine fásta.

Ba cheart deireadh a chur le miotais faoi ghníomhaíocht coirp a bheith díobhálach do dhaoine faoi mhíchumas

Gairmithe agus cleachtóirí Oideachais agus Cúraim Leanáí

Príomhtheachtaireachtaí

Má bhaintear leibhéal níos airde gníomhaíochta coirp amach sna luathbhlianta, cuidíonn le leibhéal níos airde a choinneáil ar bun níos déanaí san óige agus san ógántacht, agus nuair a bheidh daoine fásta.

Tá sé díobhálach don tsláinte bheith neamhghníomhach

Do leanáí agus do dhaoine óga, má ghlacann siad páirt i ngníomhaíocht coirp, cuidíonn sé leo muinín a chothú agus scileanna sóisialta a fhorbairt

Soláthraíonn gníomhaíocht coirp rialta réimse tairbhí sláinte fisiceacha, meabhrach agus sóisialta. Áirítear orthu sin: riosca galair a laghdú; riochtaí reatha a bhainistiú; é a dhéanamh níos éasca meáchan níos sláintiúla a choinneáil; feidhm fhisiceach agus mheabhrach a fhorbairt agus a choinneáil; agus spreagadh agus muinín a mhéadú

San óige, cuidíonn gníomhaíochtaí neartaithe le neart na meatán a fhorbairt agus cnámha sláintiúla a fhorbairt. I measc daoine fásta agus daoine scothaosta, cuidíonn na gníomhaíochtaí a fheabhsaíonn neart agus cothromaíocht le haosú sláintiúil, laghdaíonn siad an baol go dtitfidh siad agus cuidíonn siad le daoine a bheith níos muiníní.

Tá baint ag gníomhaíocht coirp rialta le foghlaim agus gnóthachtáil fheabhsaithe go díreach (gráid fheabhsaithe, rannpháirtíocht scoile, iompar agus neamhláithreach laghdaithe) agus go hindíreach (trí scileanna cosúil le féinsmacht agus díriú, obair foirne agus bainistíocht ama a fheabhsú).

Tá an gaol idir gníomhaíocht coirp agus sláinte soiléir. Dá mhéad ama a chaitear ag déanamh gníomhaíocht fhisiceach, is ea is mó a bheidh na tairbhí sláinte – is féidir le méaduithe measartha beag fiú ar ghníomhaíocht choirp cur le sláinte agus caighdeán beatha níos fearr.

Is féidir le gníomhaíocht coirp tionchar cosantach a imirt ar réimse riochtaí ainsealacha lena n-áirítear galar corónach croí, murtall agus diaibéiteas cineál 2, fadhbanna meabhairshláinte agus leithlisiú sóisialta. Go mall sa saol go háirithe, is féidir leis cuidiú freisin le siomptóim an dúlagair, an ghalair cardashoithíoch agus galar Parkinson a chóireáil agus a chúiteamh

Léirítear le fianaise le déanaí nach bhfuil aon íosmhéid gníomhaíochta coirp ag teastáil chun roinnt tairbhí sláinte a bhaint amach

D'fhéadfadh sé a bheith éifeachtach fiú díriú ar 10 nóiméad gníomhaíochta ar a laghad a dhéanamh mar sprioc iompair do dhaoine atá ag tosú ó leibhéal ísle gníomhaíochta.

Gairmithe agus cleachtóirí Gníomhaíochta Coirp/Spóirt

Príomhtheachtaireachtaí

Tá an gaol idir gníomhaíocht coirp agus sláinte soiléir. Dá mhéad ama a chaitear ag déanamh gníomhaíocht fhisiceach, is ea is mó a bheidh na tairbhí sláinte – is féidir le méaduithe measartha beag fiú ar gníomhaíocht choirp cur le sláinte agus caighdeán beatha níos fearr.

Do leanaí agus do dhaoine óga, má ghlacann siad páirt i ngníomhaíocht coirp, cuidíonn sé leo muinín a chothú agus scileanna sóisialta a fhorbairt

San óige, cuidíonn gníomhaíochtaí neartaithe le neart na meatán a fhorbairt agus cnámha sláintiúla a fhorbairt. I measc daoine fásta agus daoine scothaosta, cuidíonn na gníomhaíochtaí a fheabhsaíonn neart agus cothromaíocht le haosú sláintiúil, laghdaíonn siad an baol go dtífidh siad agus cuidíonn siad le daoine a bheith níos muiníní.

Soláthraíonn gníomhaíocht coirp rialta réimse tairbhí sláinte fisiceacha, meabhrach agus sóisialta. Áirítear orthu sin: riosca galair a laghdú; riochtaí reatha a bhainistiú; é a dhéanamh níos éasca meáchan níos sláintiúla a choinneáil; feidhm fhisiceach agus mheabhrach a fhorbairt agus a choinneáil; agus spreagadh agus muinín a mhéadú

Trí bheith gníomhach beidh tascanna laethúla níos éasca agus méadaítear neamhspleáchas, go háirithe do dhaoine faoi mhíchumas agus do dhaoine i dtreo dheireadh a saoil

Is féidir le gníomhaíocht coirp tionchar cosantach a imirt ar réimse riochtaí ainsealacha lena n-áirítear galar corónach croí, murtall agus dialbéiteas cineál 2, fadhbanna meabhairshláinte agus leithlisiú sóisialta. Go mall sa saol go háirithe, is féidir leis cuidiú freisin le siomptóim an dúlagair, an ghalair cardashoithíoch agus galar Parkinson a chóireáil agus a chúiteamh

Léirítear le fianaise le déanaí nach bhfuil aon íosmhéid gníomhaíochta coirp ag teastáil chun roinnt tairbhí sláinte a bhaint amach

D'fhéadfadh sé a bheith éifeachtach fiú díriú ar 10 nóiméad gníomhaíochta ar a laghad a dhéanamh mar sprioc iompair do dhaoine atá ag tosú ó leibhéal ísle gníomhaíochta.

Tá baint ag gníomhaíocht coirp rialta le foghlaim agus gnóthachtáil fheabhsaithe go díreach (gráid fheabhsaithe, rannpháirtíocht scoile, iompar agus neamhláithreachacht laghdaithe) agus go hindíreach (trí scileanna cosúil le féinmacht agus díriú, obair foirne agus bainistíocht ama a fheabhsú).

Má bhaintear leibhéal níos airde gníomhaíochta coirp amach sna luathbhlianta, cuidíonn le leibhéal níos airde a choinneáil ar bun níos déanaí san óige agus san ógántacht, agus nuair a bheidh daoine fásta.

Tá sé díobhálach don tsláinte bheith neamhghníomhach

Gairmithe agus cleachtóirí Údaráis Áitiúil (pleanáil, iompar, forbairt pobail & eacnamaíoch)

Príomhtheachtaireachtaí

Tá an gaol idir gníomhaíocht coirp agus sláinte soiléir. Dá mhéad ama a chaitear ag déanamh gníomhaíocht fhisiceach, is ea is mó a bheidh na tairbhí sláinte – is féidir le méaduithe measartha beag fiú ar gníomhaíocht choirp cur le sláinte agus caighdeán beatha níos fearr.

Tá sé díobhálach don tsláinte bheith neamhghníomhach

Soláthraíonn gníomhaíocht coirp rialta réimse tairbhí sláinte fisiceacha, meabhrach agus sóisialta. Áirítear orthu sin: riosca galair a laghdú; riochtaí reatha a bhainistiú; é a dhéanamh níos éasca meáchan níos sláintiúla a choinneáil; feidhm fhisiceach agus meabhrach a fhorbairt agus a choinneáil; agus spreagadh agus muinín a mhéadú

Is féidir le gníomhaíocht coirp tionchar cosantach a imirt ar réimse riochtaí ainsealacha lena n-áirítear galar corónach croí, murtall agus diaibéiteas cineál 2, fadhbanna meabhairshláinte agus leithlisiú sóisialta. Go mall sa saol go háirithe, is féidir leis cuidiú freisin le siomptóim an dúlagair, an ghalair cardashoithíoch agus galar Parkinson a chóireáil agus a chúiteamh

D'fhéadfadh sé a bheith éifeachtach fiú díriú ar 10 nóiméad gníomhaíochta ar a laghad a dhéanamh mar sprioc iompair do dhaoine atá ag tosú ó leibhéal ísle gníomhaíochta.

Léirítear le fianaise le déanaí nach bhfuil aon íosmhéid gníomhaíochta coirp ag teastáil chun roinnt tairbhí sláinte a bhaint amach

Má bhaintear leibhéal níos airde gníomhaíochta coirp amach sna luathbhlianta, cuidíonn le leibhéal níos airde a choinneáil ar bun níos déanaí san óige agus san ógántacht, agus nuair a bheidh daoine fásta.

Is féidir tacú le gníomhaíocht coirp trí rochtain uilíoch agus inrochtana ar spásanna agus ar shaoráidí lasmuigh agus laistigh inar féidir le daoine a bheith gníomhach go fisiceach a dhearadh agus a sholáthar.

Le hathdháileadh spáis ó iompar mótar go taisteal gníomhach agus/nó caitheamh aimsire gníomhach, is féidir tacú le gníomhaíocht coirp.

Is féidir le soláthar spásanna oscailte glasa agus/nó úsáid talún mheasctha agus/nó dlúthdhearadh uirbeach tacú le gníomhaíocht coirp.

Is féidir tacú le gníomhaíocht coirp trí bhonneagair chun tacú le siúl sábháilte agus/nó rothaíocht shábháilte agus/nó dul timpeall ar áis ar a bhfuil rothaí go sábháilte, lena n-áirítear bearta chun luas a mhaolú, trácht feithicilí a laghdú agus soghluaisteacht gníomhach a fheabhsú.

Is féidir tacú le gníomhaíocht coirp trí chlár a spreagann daoine lena n-úsáid as iompar poiblí agus roghanna taistil gníomhaí chun dul chuig agus ó áiteanna a mhéadú.

Achoimrí fianaise a úsáideadh chun na treoirínte a fhorbairt

Déantar na hachoimrí fianaise seo a leanas a atáirgeadh faoin gceadúnas [CC BY-NC-SA 3.0](#) ó na foinsí seo a leanas:

- Treoirínte um ghníomhaíocht coirp, iompar neamhghníomhach agus codladh do leanaí faoi 5 bliana d'aois. an Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte; 2019.
- Treoirínte EDS um ghníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach. an Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte; 2020.

Leanaí agus déagóirí (5-17 mbliana d'aois)

Maidir le leanaí agus déagóirí, tugtar tairbhí leis na gníomhaíocht coirp do na torthaí sláinte seo a leanas: folláine coirp fheabhsaithe (folláine cardairiospráideach agus mhatánach), sláinte chairdimeitibileach (brú fola, dislipidéime, glúcós, agus friotáocht insliúcháin), sláinte cnámh, torthaí cognaíocha (feidhmíocht acadúil, feidhm fheidhmiúcháin), meabhairshláinte (laghdú ar shiomptóim dúlagair); agus murtall laghdaithe.

Maidir le leanaí agus déagóirí, tá baint ag méideanna níos airde d'iompar neamhghníomhach leis na droch-thorthaí sláinte seo a leanas: murtall méadaithe; sláinte chairdimeitibileach, folláine, iompar iompraíochta/iompar próshóisialta níos dona; agus tréimhse chodlata laghdaithe.

Leanaí agus déagóirí (5-17 mbliana d'aois) faoi mhíchumas

Baineann go leor de na tairbhí sláinte a bhaineann le gníomhaíocht coirp do leanaí agus do dhéagóirí, mar atá leagtha amach sa chuid thuas, leis na leanaí agus na déagóirí sin atá faoi mhíchumas. I measc na dtairbhí breise a bhaineann le gníomhaíocht coirp do thorthaí sláinte dóibh siúd atá faoi mhíchumas tá: cognaíocht fheabhsaithe i ndaoine aonair a bhfuil galair nó neamhoird orthu a chuireann isteach ar an bhfeidhm chognaíoch, lena n-áirítear neamhord hipirghníomhaíochta an easnaimh airde (NHEA); d'fhéadfadh feabhsuithe teacht ar fheidhm coirp leanaí faoi mhíchumas intleachta.

Maidir le leanaí agus déagóirí, tá baint ag méideanna níos airde d'iompar neamhghníomhach leis na droch-thorthaí sláinte seo a leanas: murtall méadaithe; sláinte chairdimeitibileach, folláine, agus iompar iompraíochta/iompar próshóisialta níos dona; agus tréimhse chodlata laghdaithe.

Daoine fásta (18-64 bliain d'aois)

Maidir le daoine fásta, tugtar tairbhí le gníomhaíocht coirp do na torthaí sláinte seo a leanas: feabhas ar bhásmhaireacht uile-chúise, ar bhásmhaireacht ó ghalar cardashoithíoch, ar hipirtheannas teagmhais, ar ailís teagmhais a bhaineann go sonrach leis an láthair, ^[1] ar theagmhas de dhiaibéiteas cineál 2, meabhairshláinte (siomptóim laghdaithe imní agus dúlagair); ar shláinte chognaíoch, agus ar chodladh; d'fhéadfaí feabhas a chur ar thomhais mhurtaill freisin.

Maidir le daoine fásta, baineann méideanna níos airde d'iompar neamhghníomhach leis na droch-thorthaí sláinte seo a leanas: básmaireacht uile-chúise, básmaireacht ó ghalar cardashoithíoch agus básmaireacht ailse agus minicíocht galair chardashoithíoch, ailse agus dhiaibéiteas cineál 2.

Daoine scothaosta (65 bliain d'aois agus níos sine)

Maidir le daoine scothaosta, tugtar tairbhí le gníomhaíocht coirp do na torthaí sláinte seo a leanas: feabhas ar bhásmhaireacht uile-chúise, ar bhásmhaireacht ó ghalar cardashoithíoch, ar hipirtheannas teagmhais, ar ailís teagmhais a bhaineann go sonrach leis an láthair, ar theagmhas de dhiaibéiteas cineál 2, ar mheabhairshláinte (siomptóim laghdaithe imní agus dúlagair); ar shláinte chognaíoch, agus ar chodladh; d'fhéadfaí feabhas a chur ar thomhais mhurtaill freisin. Maidir le daoine scothaosta, cuidíonn gníomhaíocht coirp le titimí agus gortuithe a bhaineann le titimí agus laghduithe ar shláinte cnámh agus ar chumas feidhme a chosc.

Maidir le daoine scothaosta, baineann méideanna níos airde d'iompar neamhghníomhach leis na drochthorthaí sláinte seo a leanas: básmaireacht uile-chúise, básmaireacht ó ghalar cardashoithíoch agus básmaireacht ailse agus minicíocht galair chardashoithíoch, ailse agus teagmhas de dhiaibéiteas cineál 2.

Daoine fásta (18 mbliana d'aois agus níos sine) atá faoi mhíchumas

Baineann go leor de na tairbhí sláinte a bhaineann le gníomhaíocht coirp do dhaoine fásta, mar atá leagtha amach sa chuid thuas, leis na daoine fásta sin atá faoi mhíchumas. I measc na dtairbhí breise a bhaineann le gníomhaíocht coirp do thorthaí sláinte dóibh siúd atá faoi mhíchumas tá: do dhaoine fásta a bhfuil scléaróis iolrach orthu – feabhas ar an bhfeidhm fhisiceach, agus ar réimsí fisiceacha, meabhrach agus sóisialta maidir le caighdeán na beatha a bhaineann le sláinte; do dhaoine aonair a bhfuil gortú an chorda dromlaigh orthu – feabhas ar an bhfeidhm siúil, ar an neart matán, agus ar fheidhm na ball forimeallach; agus feabhas ar chaighdeán na beatha a bhaineann leis an tsláinte; do dhaoine aonair a bhfuil galair nó neamhoird orthu a chuireann isteach ar an bhfeidhm chognaíoch – feabhas ar an bhfeidhm choirp agus ar chognaíocht (i ndaoine aonair a bhfuil galar Parkinson orthu agus iad siúd a bhfuil stair stróc acu); éifeachtaí tairbhiúla ar chognaíocht; agus féadfaidh sé caighdeán na beatha a fheabhsú (i ndaoine fásta a bhfuil scitsifréine orthu); agus d'fhéadfaí feabhas a chur ar fheidhm choirp (i ndaoine fásta faoi mhíchumas intleachta); agus feabhsáítear caighdeán na beatha (i ndaoine fásta a bhfuil mórdhúlagar cliniciúil orthu).

Maidir le daoine fásta, baineann méideanna níos airde d'iompar neamhghníomhach leis na droch-thorthaí sláinte seo a leanas: básmhaireacht uile-chúise, básmhaireacht ó ghalar cardashoithíoch agus básmhaireacht ailse agus minicíocht galair chardashoithíoch, ailse agus dhiaibéiteas cineál 2.

Chun tuilleadh eolais a fháil féach:

- Treoirínte EDS um ghníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Próifíl fianaise EDS
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>
- Murtagh E, Power D, Foster C et al 2023 Nuashonrú ar na Treoirínte Náisiúnta d'Éirinn um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach Tuarascáil Taighde Deiridh
<https://doi.org/1034961/researchrepository-ul.24762942>

[1] Ailsi a bhaineann go sonrach le láthair: ailse lamhnáin, ailse cíche, ailse drólainne, ailse inmheitriam, adanacarcanóma éasafagach, ailse ghastrach agus ailse duáin.

Míniú ar ghníomhaíocht ar dhéine mheasartha agus ar dhéine dhian, agus gníomhaíochtaí samplacha

Déine Gníomhaíochta Coirp

	Éadrom	Measartha	Dian
MET*	1.5-3	3-6	> 6
% Uasráta croí	50-63	64-76	77-93
Tástáil cainte	Is féidir leat labhairt agus canadh gan aon fhadhb	Is féidir leat labhairt ach gan bheith ag canadh le linn na gníomhaíochta	Ní bheidh tú ábalta níos mó ná cúpla focal a rá gan stad chun d'anáil a tharraingt
Teas	–	Níos teo	Te agus ag cur allais
Grádú na Tnáiteachta Braite (scála 6-20)	10-11	12-13	14-16

*Is ionann MET amháin agus an choibhéis fuinnimh a chaitheann duine aonair agus é nó í ina shuí nó ina suí ar a shuaimhneas nó ar a suaimhneas.

Gníomhaíochtaí Samplacha

Leanaí agus Déagóirí

Déine Mheasartha	Déine Dhian	Gníomhaíocht neartaithe matáin
Siúl bríomhar	Rith	Aclaíocht meáchain coirp (i.e. brúnna aníos, tarraingt suas)
Obair tí agus garraíodóireacht	Imirt leaisteanna	lóga
Dul ar scútar gan mótar	Scipeáil	Bheith ag dreapadh ar chrainn
Ag rothaíocht go mall ar rothar	Ealaín chomhraic	Ag dreapadh i gclós súgartha
Rang corpoideachais	Spórt (i.e. sacar, iomáint, peil Ghaelach, leadóg)	Cluichí amhail tarraingt na téide
Imirt cluichí faigh greim agus caith, mar shampla fríosbaí nó cluiche corr	Damhsa	
	Siúlóireacht	

Daoine fásta

Déine Mheasartha	Déine Dhian	Gníomhaíocht neartaithe matáin
Siúl bríomhar	Rith	Tógáil meáchan
Aeróbaic uisce	Snámh	Ag obair le bandaí friotaíochta
Ag rothaíocht go mall ar rothar	Spórt (i.e. sacar, iomáint, peil Ghaelach, leadóg shingil, rugbaí)	Aclaíocht meáchain coirp
Obair tí agus garraíodóireacht	Ealaín chomhraic	lóga
Leadóg dhúbailte	Ag dul suas an staighre	Bheith ag dreapadh
Feirmeoireacht nó aire a thabhairt d'ainmhithe	Gleacaíocht	Bheith ag iompar leanaí nó earraí troma arís agus arís eile
Damhsa		Ag dul suas an staighre arís agus arís eile
Siúlóireacht		Bheith ag brú cathaoir rothaí
Galf		Pilates

Forléargas ar an Tionscadal Taighde chun nuashonrú a dhéanamh ar na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach

Tionscadal ilchéime a tosaíodh i mí Mheán Fómhair 2023 agus a tugadh chun críche i mí na Nollag 2023 ba ea an nuashonrú ar na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach d'Éirinn. Is éard a bhí i gceist le Céim 1 ná athbhreithniú agus tiomsú ar an bhfianaise a bhí ar fáil a foilsíodh ó foilsíodh Treoirínte na hEagraíochta Domhanda Sláinte um Ghníomhaíocht Coirp agus Iompar Neamhghníomhach (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2020). I gCéim 2, tionóladh cruinniú d'fhoireann an tionscadail chun glacadh leis na dréacht-treoirínte agus teachtaireachtaí maidir le gníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach. Bhain Céim 3 le comhairliúchán le príomhpháirtithe leasmhara maidir leis na dréacht-treoirínte, teachtaireachtaí do ghairmithe agus do chleachtóirí, agus teachtaireachtaí don phobal. Baineadh úsáid as suirbhéanna chun dearcthaí na spriocphobal poiblí agus gairmiúil maidir le na dréacht-treoirínte agus teachtaireachtaí a mheas. I ndiaidh anailís a dhéanamh ar shonraí ó na suirbhéanna, tionóladh cruinniú le saineolaithe tras-earnála chun aiseolas a fháil maidir leis na treoirínte um ghníomhaíocht coirp agus iompar neamhghníomhach d'Éirinn atá beartaithe. Ar deireadh, bhreithnigh foireann an tionscadail torthaí an chruinnithe comhthoil agus aiseolas ó fhoireann um Bhia Sláintiúil agus an Maireachtáil Ghníomhach FSS chun glacadh na treoirínte agus na teachtaireachtaí beartaithe.

Baill Fhoireann an Tionscadail:

An tOllamh Elaine Murtagh, Ollscoil Luimnigh (Cathaoirleach)

An Dr Dylan Power, Ollscoil Luimnigh (Cúntóir Taighde)

An tOllamh Charlie Foster, Coláiste Ríoga na Máinlíá in Éirinn agus University of Bristol

An tOllamh Marie Murphy, Ollscoil Dhún Éideann agus Ollscoil Uladh

An Dr Sean Healy, Ollscoil Luimnigh

An Dr Gráinne Hayes, Ollscoil Luimnigh

An tOllamh Niamh Murphy, Ollscoil Teicneolaíochta an Oirdheiscirt

An tOllamh Catherine Woods, Ollscoil Luimnigh

An Dr Chloë Williamson, Ollscoil Dhún Éideann

Gluais Téarmaí

Atáirgtear an ghluais faoin gceadúnas [CC BY-NC-SA 3.0](#) ó na foinsí seo a leanas:

- Treoirínte um gníomhaíocht coirp, iompar nearnghníomhach agus codladh do leanaí faoi 5 bliana d'aois. an Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte; 2019.
- Treoirínte EDS um gníomhaíocht coirp agus iompar nearnghníomhach. an Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte; 2020.

Gníomhaíocht coirp aeróbach	Gníomhaíocht ina mbogann matáin mhóra an choirp ar bhealach rithimeach ar feadh tréimhse leanúnach ama. Le gníomhaíocht aeróbach – ar a dtugtar gníomhaíocht fhulangach freisin – feabhsaítear an fholláine chardairiospráideach. I measc na samplaí tá siúl, rith, snámh agus rothaíocht.
Traenáil cothromaíochta	Aclaíocht statach agus dhinimiciúil atá deartha chun feabhas a chur ar chumas an duine dúshláin mar gheall ar luasachd staidiúir a sheasamh nó spreagthaí mar gheall ar fhéinghluaisne, ar an timpeallacht, nó ar rudaí eile a dhíchobhsú.
Gníomhaíocht neartaithe cnámh	Gníomhaíocht coirp atá deartha go príomha chun méadú a dhéanamh ar láithreacha ar leith sna cnámha dá bhfuil an córas cnámhach déanta. Cruthaíonn gníomhaíochtaí neartaithe cnámh tionchar nó fórsa teannais ar na cnámha lena gcuirtear fás agus neart cnámh chun cinn. Tá rith, léim rópa, agus ardú meáchain ina samplaí de ghníomhaíochtaí neartaithe cnámh.
Sláinte chaidimeiti-bileach	Idirghníomhú brú fola, lipidí fola, glúcóis fola agus insline ar an tsláinte.
Folláine chardairio-spráideach (fulangacht)	Comhpháirt a bhaineann le folláine coirp. Cumas na gcóras imshruthaithe agus riospráide ocsaigin a sholáthar le linn gníomhaíocht leanúnach coirp. Arna shloinneadh de ghnáth mar iontógáil uasta tomhaiste nó measta ocsaigine (VO2 max).
Forbairt chognaíoch	An próiseas a bhaineann le foghlaim, cuimhne, aird, díriú agus forbairt teanga.
Feidhm chognaíoch	Gníomhaíochtaí ceirbreacha, i.e., réasúnaíocht, cuimhne, aird, agus teanga as a dtagann gnóthú faisnéise agus eolais. D'fhéadfadh foghlaim a bheith i gceist leis sin chomh maith.
Míchumas	Ón Aicmiú Idirnáisiúnta ar Fheidhmiú, ar Mhíchumas agus ar Shláinte, scáth-théarma le haghaidh teorainneacha gníomhaíochta, agus srianta rannpháirtíochta, rud a léiríonn na gnéithe diúltacha a bhaineann le hidirghníomhaíocht idir duine aonair (a bhfuil riocht sláinte air) agus gnéithe comhthéacsúla an duine sin (tosca comhshaoil agus pearsanta).
Aclaíocht	Fochatagóir de ghníomhaíocht choirp atá pleanáilte, struchtúrtha, atriallach, agus fiúntach sa chiall gurb é is cuspóir di comhpháirt amháin nó níos mó den aclaíocht coirp a fheabhsú nó a choinneáil. Is minic a úsáidtear “aclaíocht agus “traenáil aclaíochta” go hidirmhalartaithe agus tagraíonn siad go ginearálta do ghníomhaíocht coirp a dhéantar le linn am fóillíochta agus an bpríomhchuspóir léi folláine coirp, feidhmíocht choirp nó an tsláinte a fheabhsú nó a choinneáil.

Folláine	Tomhas de chumas an choirp feidhmiú go héifeachtúil agus go héifeachtach i ngníomhaíochtaí oibre agus fóillíochta, agus áirítear léi, mar shampla, aclaíocht coirp agus folláine chardairiospráideach.
Solúbthacht	Comhpháirt den aclaíocht coirp a bhaineann le sláinte agus feidhmíocht agus arb é an raon gluaisne is féidir a dhéanamh ag alt. Baineann solúbthacht go sonrach le gach alt agus braitheann sí ar roinnt athróg ar leith lena n-áirítear, ach gan a bheith teoranta dóibh, teannas ballnasc agus teannán ar leith. Cuireann aclaíocht solúbthachta le cumas alt gluaiseacht trína raon iomlán gluaiseachta.
Súgradh ar an urlár	Súgradh faoi mhaoirseacht do naíonáin, i gcás ina mbogann leanaí ar an urlár agus ina bhforbraíonn siad scileanna luaille.
Aclaíocht fheidhmiúil	Aclaíocht is féidir a leabú i dtascanna laethúla chun neart an choirp íochtair, cothromaíocht, agus feidhmíocht luailleach a fheabhsú. I measc na samplaí tá seasamh tandaim agus seasamh ar chos amháin, gróigeadh, seasamh le cathaoir, ardú ladhar, agus ag léim thar bhacainní.
Naíonán	Leanbh atá níos óige ná bliain amháin, chun críocha staidéir idir 0-11.9 mí d'aois.
Súgradh idirghníomhach	<i>Féach "Súgradh".</i> Is éard is súgradh idirghníomhach ann ná súgradh le tuismitheoir nó le cúramóir ina mbíonn an leanbh agus an duine fásta/leanbh níos sine ag idirghníomhú agus ag súgradh le haghaidh foghlaim chognaíoch agus luailleach araon.
Gníomhaíocht coirp ar dhéine éadrom	Tá gníomhaíocht coirp ar dhéine éadrom idir 1.5 agus 3 MET, i.e. gníomhaíochtaí a bhfuil a costas fuinnimh níos lú ná 3 huairé an chaiteachais fuinnimh agus an duine sin ar a shuaimhneas nó ar a suaimhneas. D'fhéadfadh go n-áireofaí leis sin siúl go mall, snámh, nó gníomhaíochtaí teagmhasacha eile nach mbíonn méadú suntasach ar na ráta croí nó ar an ráta anáilithe mar thoradh orthu. Tá gníomhaíocht coirp ar dhéine éadrom cothrom le 1.5-4 MET maidir le leanaí, i.e. gníomhaíochtaí a bhfuil a costas fuinnimh níos lú ná 1.5 go 4.0 uairé an chaiteachais fuinnimh agus an leanbh sin ar a shuaimhneas nó ar a suaimhneas. Maidir le leanaí níos óige, d'fhéadfadh go n-áireofaí leis sin siúl go mall, snámh, nó gníomhaíochtaí teagmhasacha eile nach n-éiríonn an leanbh ró-the nó nach mbíonn gearranáil orthu mar thoradh orthu.
Mórghrúpaí matán	Áirítear leis na mórghrúpaí matán na cosa, an droim, an bolg, an cliabhach, na guailí agus na lámha.
Coibhéis mheitibileach an taisc (MET)	Is beart fiseolaíoch é coibhéis mheitibileach an taisc, nó coibhéis meitibileach díreach, lena shloinntear déine na ngníomhaíochtaí coirp. Is ionann MET amháin agus an choibhéis fuinnimh a chaitheann duine aonair agus é nó í ina shuí nó ina suí ar a shuaimhneas nó ar a suaimhneas.
Gníomhaíocht coirp ar dhéine mheasartha	Ar dhearbhscaála, tagraíonn déine mheasartha don ghníomhaíocht coirp a dhéantar idir 3 huairé agus níos lú ná 6 huairé dhéine an tsosa. Ar scála i gcoibhneas le cumas pearsanta duine, is gnách go mbíonn gníomhaíocht coirp ar dhéine mheasartha ionann le 5 nó 6 ar scála 0-10. Is ionann gníomhaíocht coirp mheasartha agus 4-7 MET maidir le leanaí, i.e., 4-7 n-uairé de chaiteachas fuinnimh don leanbh sin agus é nó í ar a shuaimhneas nó ar a suaimhneas. Is ionann gníomhaíocht coirp dhian agus >7 MET. I gcás leanaí óga, d'fhéadfadh sé go mbeadh sé i gceist leis sin siúl bríomhar, rothaíocht, bheith ag rith agus imirt cluichí liathróide á n-imirt, snámh, damhsa etc. nuair a éiríonn an leanbh te agus má thagann giorra anála air nó uirthi. <i>Féach "Súgradh fuinniúil"</i>

Forbairt na luaille	Forbairt córais matánchnámharlaigh linbh agus gnóthú scileanna oll-luaille (dá ngairtear scileanna bunúsacha gluaiseachta uaireanta), agus scileanna mínluaile, lena n-áirítear smacht ar rudaí.
Gníomhaíocht neartaithe matáin	Gníomhaíocht agus aclaíocht coirp lena méadaítear neart, cumhacht, fulangacht, agus mais matán cnámharlaigh (e.g. traenáil nirt, traenáil friotaíochta, nó cleachtaí nirt agus seasmhachta matáin).
Gníomhaíocht coirp il-chomhpháirte	Maidir le daoine scothaosta, tá gníomhaíocht coirp il-chomhpháirte tábhachtach chun feidhm fhisiceach a fheabhsú agus chun an baol go dtitfeadh siad nó go ngortófaí iad a laghdú. Is féidir na gníomhaíochtaí sin a dhéanamh sa bhaile nó i ngrúpa struchtúrtha. I roinnt mhaith de na hidirghabhálacha a ndearnadh staidéar orthu, comhcheanglaíodh gach cineál aclaíochta (aeróbach, neartú meatán traenáil cothromaíochta) i seisiún, agus tá sé léirithe go bhfuil sé sin éifeachtach. D'fhéadfadh siúl (gníomhaíocht aeróbach), tógáil meáchain (neartú matáin) a bheith ina shampla de chlár gníomhaíochta coirp il-chomhpháirteanna, agus cuimsítear traenáil cothromaíochta inti. I measc na samplaí de thraenáil cothromaíochta tá siúl siar nó siúl ar an taobh nó seasamh ar chos amháin agus gníomhaíocht neartaithe matán an choirp uachtair á déanamh agat, mar chuacha bícéips. Comhcheanglaítear comhpháirteanna aeróbacha agus cothromaíochta sa damhsa freisin.
Gníomhaíocht coirp	Gluaiseacht an choirp a úsáideann fuinneamh sa bhreis ar bheith ag ligean scíthe. I gcás leanaí óga, is féidir bheith ag siúl, ag lámhacán, ag rith, ag léim, ag cothromú, ag dreapadh isteach, tríd agus thar rudaí, ag damhsa, ag marcaíocht ar bhréagáin rothaí, ag rothaíocht, ag léim thar rópa etc a bheith i gceist leis sin.
Neamh-ghníomhaíocht coirp	Leibhéal gníomhaíochta coirp neamhleor chun na moltaí reatha maidir le gníomhaíocht coirp a chomhlíonadh.
Leanbh réamhscoile	Leanbh idir 3 bliana agus faoi 5 bliana d'aois (36.0-59.9 mí).
Ina luí ar a mbolg	Leanbh ina luí ar a bholg nó a bolg. <i>Féach "am boilg".</i>
Sláinte shíceasóisialta	Áirítear léi gnéithe meabhrach, mothúchánacha agus sóisialta na sláinte.
Am scáileáin fóillíochta	An méid ama a chaitear ag breathnú ar scáileáin (teilifís (TV), ríomhaire, gléasanna móibíleacha) chun críocha seachas na críocha a bhaineann le hoideachas/staidéar nó le hobair.
Ceangailte ('srianta' freisin)	An t-am ina mbíonn naíonán nó leanbh strapáilte nó ceangailte i bpram, naíchóiste, cathaoir ard, nó ar chorp duine fásta (ar an gcliabhrach nó ar an droim) agus nach bhfuil sé nó sí ábalta gluaiseacht faoi shaoirse.
Am scáileáin neamh-ghníomhach	An méid ama a chaitear ag breathnú ar shiamsaíocht ar scáileán (teilifíseán, ríomhaire, gléasanna móibíleacha). Ní áirítear leis sin cluichí gníomhacha scáileán nuair a bhíonn gníomhaíocht coirp nó gluaiseacht ag teastáil.

<p>Iompar neamhghníomhach</p>	<p>Aon iompar agus an duine múscaílte a bhaineann le caiteachas fuinnimh 1.5 MET nó níos ísle agus an duine ina shuí, ina luí siar nó ina luí. Tá formhór na hoibre oifige ag deasc, carr a thiomáint carr, agus bheith ag breathnú ar an teilifíseán ina samplaí d'iompar neamhghníomhach; d'fhéadfadh siad sin a bheith i gceist freisin do dhaoine nach féidir leo seasamh, amhail úsáideoirí cathaoireacha rothaí.</p> <p>Leis na treoirínte, déantar an sainmhíniú ar iompar neamhghníomhach oibríochtú chun suí ísealghluaiseachta féintuairiscithe (am fóillíochta, ceirde agus iomlán), teilifíseán (féachaint ar an teilifíseán nó am scáileáin, agus leibhéal ísle gluaiseachta arna dtomhas le gléasanna a dhéanann measúnú ar ghluaiseacht nó ar staidiúir) a chur san áireamh.</p> <p>I gcás leanaí faoi 5 bliana d'aois, áirítear am a chaitear srianta i suíochán cairr, i gcathaoir ard, i naíchóiste, i bpram nó i bhfeiste iompair nó ar dhroim cúramóra. Áirítear leis sin am a chaitear ina shuí go ciúin ag éisteacht le scéal.</p>
<p>Spórt</p>	<p>Clúdaítear i spórt réimse gníomhaíochtaí a dhéantar faoi shraith rialacha agus a dhéantar mar chuid d'fhóillíocht nó de chomórtas. Is éard atá i gceist le gníomhaíochtaí spóirt ná gníomhaíocht coirp a dhéanann foirne nó daoine aonair agus d'fhéadfadh siad a bheith tacaithe le creat institiúideach, amhail gníomhaireacht spóirt.</p>
<p>Lapadán</p>	<p>Leanbh idir 1 bhliain d'aois faoi bhun 3 bliana d'aois (12.0-35.9 mí).</p>
<p>Am boilig</p>	<p>An méid ama a chaitheann naíonán ina luí ar a bholg nó ar a bolg agus iad múscaílte agus gluaiseacht na ngéag neamhshrianta.</p>
<p>Gníomhaíocht coirp ar dhéine dhian</p>	<p>Ar dhearbhsála, tagraíonn gníomhaíocht coirp ar dhéine dhian do ghníomhaíocht coirp a dhéantar ag 6.0 MET nó níos mó. Ar scála i gcoibhneas le cumas pearsanta duine, is gnách go mbíonn gníomhaíocht coirp ar dhéine dhian ionann le 7 nó 8 ar scála 0-10.</p>



An Roinn Sláinte
Department of Health