



Moladh 4 do Dhaoine maidir le Gníomhaíocht Coirp

Déan aclaíocht gach aon lá. Ná bí i do shuí an iomarca.

Príomhachoir

- Nuair a dhéantar aclaíocht go tráthrialta laghdaítear an riosca a bhaineann le roinnt mhaith ailsí, ar nós ailse cíche, ailse chalaireicteach, ailse inmheitriam, ailse duáin, ailse lamhnáin, ailse éasafagach agus ailse boilg.
- Os a choinne sin, nuair a bhítear neamhghníomhach, is é sin tréimhsí fada a chaitheamh i do shuí nó i do luí agus tú i do dhúiseacht, méadaítear an riosca a bhaineann le hailsí áirithe, lena n-áirítear ailse chalaireicteach, ailse cíche, ailse inmheitriam agus ailse scamhóg, gan beann do leibhéal gníomhaíochta coirp.
- Nuair a chuirtear gníomhaíocht coirp le gnáthaimh laethúla, d'fhéadfadh sé a bheith níos éasca an aclaíocht a fhí isteach i sceideal gnóthach. Dá thaitneamhaí na gníomhaíochtaí, is é is dóichí go leanfar leo san fhadtárma.
- Ná caith an iomarca ama gan corraí. Baineann tairbhí sláinte le gníomhaíocht coirp de dhéine ar bith le hais am neamhghníomhach.

Neamhghníomhaíocht coirp agus iompraíocht neamhghníomhach, agus ailse

San Aontas Eorpach, deir tuairim is 45 % de dhaoine nach ndéanann siad aclaíocht ná nach n-imríonn siad spórt riamh, agus bíonn 28 % acu ina suí ar feadh 5–8 uair an chloig in aghaidh an lae. Tá baint ag an easpa gníomhaíocht leordhóthanach coirp le 10 % de na hailsí calaireicteacha agus 9 % de na hailsí cíche san Eoraip. Cé go bhfuil níos mó daoine páirteach i ngníomhaíochtaí áineasa, tá roinnt mhaith daoine ag caitheamh méid mór ama gan corraí fós, go háirithe ag an obair agus le linn comaitéireachta.

Is éard is gníomhaíocht coirp ann aon ghluaiseacht lena n-úsáidtear do mhatáin agus lena n-ídítear fuinneamh.

Tá ról tábhachtach ag aclaíocht thráthrialta maidir le cosc ailse toisc go gcoinnítear córais an choirp, ar nós rialú siúcra fola agus córas imdhíonachta, i riocht feidhme éifeachtaí. Cabhraítear le rialú meáchain, ar rud ríthábhachtach é toisc gur féidir le leibhéal arda saille na rioscaí a bhaineann le hailsí iomadúla a mhéadú ós rud é go n-athraítear leibhéal na hormón agus tá sé ina chúis le hathlasadh ainsealach. Treisítear an córas imdhíonachta leis an aclaíocht, rud a fhágann go bhfeidhmíonn an corp níos fearr agus é ag comhrac breoiteachta, lena n-áirítear ailse.

Is éard is iompraíocht neamhghníomhach ann gníomhaíochtaí nach ndéanann tú mórán gluaiseachta leo, ar nós suí ag deasc, luí ar tholg nó féachaint ar an teilifís.

Tá nasc idir an iomarca ama i do shuí, gan beann ar leibhéal gníomhaíochta coirp ghinearálta, agus riosca méadaithe d'ailsí iomadúla. Tugtar le fios leis sin nach é an easpa aclaíochta amháin a chuireann leis an riosca ailse, ach go gcuireann tréimhsí fada suí leis freisin.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Méadaigh gníomhaíocht coirp. Ba cheart do dhaoine fásta iarracht a dhéanamh 150–300 nóiméad de ghníomhaíocht aeróbach de dhéine mheasartha a dhéanamh in aghaidh na seachtaine (ar nós siúlóid scafánta, damhsa, garraíodóireachta)

nó 75–150 nóiméad de ghníomhaíocht aeróbach de dhéine ard in aghaidh na seachtaine (ar nós bogshodair, snámh fad linne, rothaíocht thapa). Déan gníomhaíochtaí neartaithe matán lena mbaineann na príomhghrúpaí matán uile 2 lá ar a laghad sa tseachtain chun tuilleadh tairbhí sláinte a fháil. Aimsigh gníomhaíochtaí taitneamhacha, toisc gurb é is dóichí go leanfaidh tú leo le himeacht ama.

Cuir gníomhaíocht coirp sna gnáthaimh laethúla. D'fhéadfadh sé a bheith níos éasca a bheith gníomhach agus sceideal gnóthach agat ar an mbealach sin. Mar shampla, roghnaigh iompar gníomhach, ar nós rothaíocht chuig an obair nó siúl chuig áiteanna in aice láimhe, staighre a úsáid seachas an t-ardaitheoir, siúl le linn sosanna nó páirceáil achar níos faide ó na siopaí. Eagraigh gníomhaíochtaí ag an deireadh seachtaine lena mbaineann gluaiseacht, ar nós fánaíochta, imirt spórt nó páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí, ar nós glantacháin phobail, lena mbaineann obair fhisiciúil.

Laghdaigh iompraíocht neamhghníomhach. Is féidir le réitigh chruthaitheacha tréimhsí fada neamhghníomhaíochta a bhriseadh suas; babhtáí aclaíochta gearra le linn fógraíteilifíse nó meabhrúcháin thráthrialta, chun seasamh nó do chorp a shearradh gach uair an chloig, a shocrú, mar shampla. D'fhéadfadh aipeanna gutháin póca a rianaíonn am neamhghníomhach agus a spreagann an ghníomhaíocht cuidiú leat freisin.

Spreag gluaiseacht i d'ionad oibre. Mol “sosanna gníomhacha” agus “cruinnithe siúil”, agus aclaíocht ghrúpa, ar nós do chorp a shearradh nó aeróbaic éadrom, mar chuid de chlárí folláine san ionad oibre. Cuir tús le hiomaíocht chairdiúil agus tairg duaiseanna as spriocanna aclaíochta a bhaint amach chun an ghluaiseachta spreagadh. Iarr ar d'fhostóir uirlisí eirgeanamáiocha a chur ar fáil, ar nós deasc sheasaimh, agus leagan amach na hoifige a dhearadh ar bhealach go bhféadann gur gníomhaíocht theagmhasach é siúl chuig an bprintéir, mar shampla.

Labhair le do ghairmí sláinte agus iarr tuilleadh eolais agus acmhainní orthu lena mínítear na tairbhí a bhaineann le haclaíocht agus lena dtugtar gnáthaimh aclaíochta céim ar chéim atá oiriúnach ó thaobh aoise de. D'fhéadfaidís a bheith in ann tionscnaimh sláinte pobail a mholadh freisin, ar nós laethanta ar a siúl ar scoil, clár aclaíochta do sheanóirí, nó laethanta spóirt atá dírithe ar theaghlaigh, lena gcothaítear timpeallacht na maireachtála gníomhaí.

Spriocghrúpaí sonracha a d'fhéadfadh tairbhiú den ghníomhaíocht coirp

Leanaí agus déagóirí: Le hidirghabháil luath is féidir nósanna sláintiúla a leagan síos lena gcoisctear murtall i measc leanaí, rud atá nasctha le riosca méadaithe ailse níos déanaí sa saol.

Mná: Cabhraíonn aclaíocht thráthrialta chun meáchan agus leibhéal hormón a bhainistiú, lena laghdaítear an riosca ailse cíche agus ailse inmheithiam.

Daoine scothaosta: Is iondúil go ndéanann daoine scothaosta níos lú gníomhaíocht coirp agus go mbíonn rátaí ailse níos airde ina measc. Dá méadófaí an ghníomhaíocht d'fhéadfaí cailliúint matáin a bhaineann le cursaí aoise a mhaolú, an tsoghluasteacht a fheabhsú agus an riosca ailse a laghdú.

Daoine a chónaíonn i gcomharsanachtaí faoi mhíbhuntáiste: D'fhéadfadh rochtain teoranta ar shaoráidí aclaíochta i gcomharsanachtaí faoi mhíbhuntáiste cur le rioscaí ailse níos airde. Is féidir le ballraíocht fhóirdheonaithe don spórtlann agus cláir aclaíochta phobalbhunaithe tacaíocht ábhartha a sholáthar.

Imircigh: Tionscnaimh shaincheaptha sláinte lena spreagtar gníomhaíocht coirp, is féidir leo na rioscaí méadaithe ailse a bhaineann le hathruithe ar an stíl mhaireachta a ndiaidh imirce a mhaolú.

Comthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Tá ról tábhachtach ag an aclaíocht i mbainistiú meáchain (an iomarca meáchain agus murtall a chosc, nó dul i ngleic leo). Neartaítear léi an croí agus feabhsaítear léi imshruthú fola freisin, lena laghdaítear an riosca a bhaineann le galar croí agus stróc, lena n-islítear brú fola agus leibhéal cholaistéaráil, agus lena rialaítear siúcra fola, rud atá ríthábhachtach chun diaibéiteas de chineál 2 a chosc agus a bhainistiú. Maidir le cineálacha áirithe aclaíochta lena gcuirtear brú ar na cnámha, ar nós rite, siúl agus tógáil meáchan, is féidir leo dlús na gcnámh a mhéadú agus an riosca a bhaineann le hoistéapóris a laghdú. Deir na daoine siúd a dhéanann aclaíocht go thráthrialta go bhfuil patrúin chodlata níos fearr acu. Nuair a fhanantar i do shuí an iomarca, is féidir leis an riosca a bhaineann le galar cardashoithíoch, diaibéiteas de chineál 2, agus cur isteach ar an gcodladh a mhéadú, lena gcuirtear i dtábhacht a ríthábhachtaí atá stíl mhaireachta bhríomhar don tsláinte fhoriohlán.



Tagairtí

Bull et al. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350

Eorabharaiméadar, An tAontas Eorpach (2022). *Sport and physical activity* [Spórt agus gníomhaíocht coirp]. Le fáil ó: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Friedenreich agus Leitzmann (2019). *Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity*. In: *World Cancer Report*.

Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936

Miotais le hais fíoras

MIOTAS: Ní saothar go pian.

FÍORAS: Ní gá go mbeadh gníomhaíocht coirp éifeachtach pianmhar. Tá míchompord measartha, ar nós pian sna matáin nó saothar anála, normálta nuair a thugtar faoi gníomhaíochtaí nua. Mar sin féin, má bhuaileann pian ghéar nó dhian thú, is comhartha rabhaidh é sin go bhfuil tú ag dul thar d'acmhainn b'fhéidir, nó go bhfuil teicníc mhíchui á húsáid agat.

MIOTAS: Téann tú i méid nuair a bhíonn tú ag tógáil meáchain.

FÍORAS: Nuair a dhéantar traenáil nirt thráthrialta, leis an líon iarrataí agus an meáchan ceart, tónáiltear na matáin agus méadaítear do neart gan mais matáin théagartha a chur ort. Feabhsaítear an ráta meitibileach agus cuirtear cailliúint saille chun cinn, lena gothaítear an tsolúbthacht agus neart feidhmiúil.

MIOTAS: Tá duine atá tanaí corpacmhainneach chomh maith.

FÍORAS: Tá níos mó i gceist leis an gcorpacmhainneacht ná an chuma atá ort; cumhdaíonn sí an tsláinte chardashoithíoch, neart matán agus seasmhacht. D'fhéadfadh drochshláinte chardashoithíoch nó easpa neart matán a bheith ag duine ar a bhfuil meáchan normálta, lena gcuirtear i dtábhacht an ghníomhaíocht thráthrialta coirp do chách, gan beann ar mhéid do choirp.

MIOTAS: Nuair a éireoidh tú as an traenáil nirt, déanfar saill den mhatán.

FÍORAS: Is dhá chineál fíocháin iomlán éagsúil iad matán agus saill; ní féidir ceachtar astu a dhéanamh as a chéile. Cailítear matáin nuair a stopar traenáil nirt agus d'fhéadfadh meitibileacht níos moille a bheith ag baint leis sin freisin, agus d'fhéadfadh an méid saille dul in airde mura n-athraítear an méid calraí a thógtar isteach.

MIOTAS: Is féidir leis an aclaíocht éifeachtaí droch-aiste bia a dhíothú.

FÍORAS: Cé go bhfuil gníomhaíocht coirp tairbheach, ní féidir léi éifeachtaí drochnósanna cothaithe a dhíothú ina n-iomláine. Tá dea-chothú ríthábhachtach don tsláinte fhoriohlán agus comhlánaítear tairbhí na hacclaíochta léi.

Faigh eolas faoi na beartais a thugann tacaíocht maidir le gníomhaíocht coirp a mhéadú

Beartais éifeachtacha lena gcuirtear chun cinn an ghníomhaíocht coirp agus lena gcuirtear timpeallachtaí cumasúcháin ina spreagtar corraí coirp, d'fhéadfadh ról suntasach a bheith acu chun riosca na hailse a laghdú agus chun feabhas a chur ar an tsláinte fhoriohlán. Seo a leanas roinnt samplaí:

- Pleanáil uirbeach:** Ba cheart a cheangal spásanna áineasa agus conairí siúil sábháilte lasta a bheith i bhforbraíochtaí nua, rudaí a d'fhágadh go mbeadh an ghníomhaíocht coirp níos áisiúla do na cónaitheoirí uile.
- Imeachtaí pobail lena gcuirtear chun cinn an tsláinte:** Beartais ar an leibhéal áitiúil lena dtacaítear le himeachtaí séasúracha nó bliantúla, ar nós imeachtaí siúil nó turais rothaíochta, is féidir leo an ghníomhaíocht coirp a chur chun cinn agus pobail a thabhairt le chéile.
- Feachtais sláinte poiblí:** Is féidir le feachtais sláinte náisiúnta aird a tharraingt ar scéalta daoine de chúlraí éagsúla ar éirigh leo níos mó gníomhaíochta a chur isteach ina saol; is rólchuspáí iad na daoine sin arb éasca dáimh a bheith agat leo agus ar féidir leo leideanna praiticiúla a thabhairt.

Swain et al. (2023). *Sedentary Behaviour and Cancer*. In: *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Heidelberg, Springer.

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Le fáil ó: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

An Gníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2020). *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*.

An Ciste um Thaighde Domhanda ar Ailse (2024). Exercise and Cancer. Le fáil ó: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Gníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipeacht sa bhunsaothar Béarla (*Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs*). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

D'fhorbair Meitheal 1 um Chinntithigh Stíle Maireachta a Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5^ú hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025