

Февраль 2014 г.

Основные факты

- Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире.
- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.
- Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике неинфекционных заболеваний.
- Каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен.



Что такое физическая активность?

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут.

Преимущества физической активности

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья:

- улучшение состояния мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшение состояния костей и функциональное здоровье;
- снижение риска развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии;
- снижение риска падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- основа энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Риски, связанные с недостаточной физической активностью

Уровни недостаточной физической активности во многих странах возрастают, что усугубляет бремя неинфекционных заболеваний и оказывает воздействие на общее состояние здоровья в мире.

Недостаточная физическая активность является основной причиной следующих заболеваний:

- 21%–25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки;
- 27% случаев заболевания диабетом;
- 30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца.

Причины недостаточной физической активности

Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и сидячим образом жизни на работе и дома. Все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует повышению распространенности недостаточной физической активности.

Ряд факторов, обусловленных окружающей средой, которые связаны с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровней физической активности людей.

Как повысить уровни физической активности?

Для повышения уровней физической активности необходимо принимать меры как на уровне всего общества в целом, так и на уровне отдельных людей.

Политика, направленная на повышение уровней физической активности, включает:

- ✓ обеспечение доступа всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде, и обеспечение их безопасности;
- ✓ проведение на рабочих местах политики, способствующей физической активности;
- ✓ создание безопасных площадок и помещений в школах;
- ✓ формирование качественного физического воспитания для поддержки развития у детей моделей поведения; и
- ✓ создание спортивных и рекреационных сооружений.

Деятельность ВОЗ

«Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью», принятая Всемирной ассамблеей здравоохранения в 2004 году, содержит действия, необходимые для повышения уровней физической активности в мире.

«Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», опубликованные ВОЗ в 2010 году, сфокусированы на первичную профилактику неинфекционных заболеваний с помощью физической активности. Они содержат различные варианты политики для достижения рекомендуемых уровней физической активности (см. рекомендации ВОЗ).

Рекомендации ВОЗ для разных возрастных групп

Возрастная группа: дети и подростки (5–17 лет)

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

- Дети и молодые люди в возрасте 5–17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
- Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Возрастная группа: взрослые люди (18–64 лет)

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности:

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю.
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Возрастная группа: пожилые люди (65 лет и старше)

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

- такие же рекомендации, как и для взрослых людей (приведенные выше), при надлежащих для пожилых людей интенсивности и типе физической активности; и
- упражнения для поддержания гибкости; и
- упражнения на равновесие.