

**Недостаток физической активности является значительным фактором риска неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как инсульт, диабет и рак.** Во многих странах люди все меньше и меньше занимаются физической активностью. Во всем мире 23% взрослых и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности.

Как указано в Глобальном плане действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг., стимулирование людей к тому, чтобы они больше двигались, является ключевой стратегией для сокращения бремени НИЗ. В плане содержится призыв сократить к 2025 г. распространенность недостаточной физической активности на 10%, что будет способствовать и достижению Целей в области устойчивого развития (ЦУР).

ВОЗ предоставляет рекомендации, касающиеся минимального уровня активности в целях укрепления здоровья для всех возрастных групп, но важно знать, что небольшой уровень физической активности — это лучше, чем ее полное отсутствие. Люди, ведущие пассивный образ жизни, должны



начинать с небольшой физической нагрузки, встроив ее в свой распорядок дня, и постепенно с течением времени наращивать продолжительность, частоту и интенсивность занятий. В свою очередь, в стране должны приниматься меры для того, чтобы обеспечить

людям больше возможностей вести активный образ жизни.

### **1. Физическая активность (ФА) снижает риск болезней**

ФА снижает риск ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, повышенного кровяного давления, разных видов рака (включая рак толстого кишечника и молочной железы), а также депрессии. Кроме того ФА играет важнейшую роль в поддержании энергетического баланса и нормального веса тела. Во всем мире порядка 23% взрослых и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности. Как правило, женщины и девочки менее активны, чем мужчины и мальчики, а люди старшего возраста менее активны по сравнению с молодыми.

### **2. Регулярная физическая активность способствуют поддержанию здоровья,**

улучшает состояние мускулатуры, сердечной и дыхательной системы; улучшает состояние костей и функциональное здоровье; снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии; снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и



позвоночника; лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

### **3. Физическую активность не следует принимать за спорт**



Под ФА понимается любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Сюда относятся занятия спортом, выполнение упражнений и других действий, таких как игры, ходьба, работы по дому и саду, а также танцы. Любые занятия ФА на работе или в свободное время, при передвижении пешком или на велосипеде полезны для здоровья.

### **4. Пользу для здоровья приносит физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности.**

Интенсивность – это степень усилия при занятиях ФА. Ее можно охарактеризовать как то, насколько напряженно работает человек во время тех или иных занятий. Интенсивность различных форм ФА варьируется от человека к человеку. В зависимости от относительного уровня физической подготовки человека примеры умеренной ФА могут включать в себя быструю ходьбу, танцы или работу по дому. К примерам интенсивной ФА могут относиться бег, быстрая езда на велосипеде, быстрое плавание или перемещение тяжестей.



### **5. 60 минут в день детям и подросткам (в возрасте 5-17 лет).**

В возрасте 5-17 лет необходимо не менее 60 минут умеренной или интенсивной нагрузки в день. ФА, продолжительностью более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья.

### **6. 150 минут в неделю для людей в возрасте 18-64 лет.**

Взрослым в возрасте 18-64 лет следует заниматься ФА умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или ФА высокой интенсивности не менее 75 минут или эквивалентным сочетанием умеренной и интенсивной активности. Чтобы ФА принесла пользу сердечной и дыхательной системе, необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось не менее 10 минут.



### **7. Взрослые в возрасте 65 лет и старше.**



Основные рекомендации для взрослых и пожилых людей одинаковы. Кроме этого, пожилые люди с ограниченной подвижностью должны заниматься ФА для улучшения равновесия, для предотвращения падений не реже 3 дней в неделю. Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут

заниматься ФА в рекомендуемых объемах, они должны оставаться настолько физически активными, насколько позволяют их возможности и состояние.

#### **8. Всем здоровым взрослым необходима физическая активность.**

При отсутствии особых медицинских показаний рекомендации ВОЗ относятся ко всем людям, независимо от пола, расы, этнической принадлежности или уровня дохода. Эти рекомендации касаются в том числе людей с хроническими неинфекционными патологиями, не связанными с подвижностью, такими как повышенное давление или диабет. Взрослые люди с инвалидностью также должны следовать рекомендациям ВОЗ.



#### **9. Невысокий уровень физической активности лучше, чем ее полное отсутствие.**



Люди, ведущие пассивный образ жизни, должны начинать с невысоких уровней ФА и постепенно с течением времени увеличивать продолжительность, частоту и интенсивность занятий. Взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни, пожилые люди и люди, имеющие какие-либо ограничения по болезни, получают дополнительную пользу, если будут вести более активный образ жизни. Беременным женщинам, женщинам в послеродовой период и людям с сердечными заболеваниями могут потребоваться дополнительные меры предосторожности, медицинские рекомендации, прежде чем они будут пытаться достигнуть рекомендуемых уровней ФА.

#### **10. Благоприятная окружающая среда (в городе, деревне) могут способствовать физической активности.**



Политика, направленная на повышение 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, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время;
- формирование качественного физического воспитания для поддержки развития у детей моделей поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни;
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.