

«10 тысяч шагов».

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 т.д. Ученые отмечают, что за последние 100 лет физическая нагрузка на организм человека уменьшилась более чем в 90 раз. Потребность в движении так же естественна, как и в пище, тепле, уважении, безопасности. Почти все функции организма напрямую или опосредованно связаны с движением. Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Она делает человека более привлекательным, улучшает его здоровье, увеличивает продолжительность жизни. Уровень физической активности для каждого человека индивидуален, и зависит от наследственности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания.

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность способствовала укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем все занятие следует разбивать на временные отрезки продолжительностью, как минимум, 10 минут.

Основные факты

- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти, повышая его на 20 – 30 %.
- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.
- Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует

профилактике неинфекционных заболеваний.

- Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен.
- Более 80 % подростков в мире испытывают недостаток физической активности.
- Политика в отношении недостаточной физической активности проводится в 56 % государств-членов ВОЗ.
- Государства-члены ВОЗ договорились о сокращении распространенности недостаточной физической активности к 2025 году на 10 %.

Физические упражнения являются частью понятия «физическая активность» и направлены на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической формы. В понятие «физическая активность» входят и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного движения, домашней работы, отдыха и развлечений.

Преимущества физической активности и риски, связанные с недостаточной физической активностью

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности – ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом – полезна для здоровья. В любом возрасте ее преимущества перевешивают возможный вред, например, в результате несчастных случаев.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние сердечной, дыхательной и костно-мышечной систем;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак 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.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире, ее уровни во многих странах растут, что увеличивает бремя НИЗ и сказывается на общем состоянии здоровья. Снижение физической активности нередко связано с пассивностью во время досуга, сидячим образом жизни на работе и дома, а также более широким использованием автомобильного транспорта.

Ряд факторов, обусловленных окружающей средой, которые связаны с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровней физической активности людей. Среди них следующие факторы:

- опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах;
- интенсивное движение транспорта;
- плохое качество воздуха;
- недостаточное количество парков, тротуаров и спортивных сооружений.

Как повысить уровни физической активности?

Для повышения уровней физической активности необходимо прилагать усилия для предоставления людям возможностей вести активный образ жизни.

Сюда входит:

- поощрение физической активности в повседневной деятельности;
- обеспечение доступа всех людей ко всем формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде и обеспечение их безопасности;
- повышение физической активности на рабочих местах;
- создание безопасных площадок и помещений в школах, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время;
- качественное физическое воспитание и формирование у детей моделей поведения,

благодаря которым они будут оставаться активными на протяжении всей жизни;
 - создание спортивных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.

Рекомендации ВОЗ по физической активности

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет

Игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска инфекционных заболеваний рекомендуется уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день как минимум, три раза в неделю. Физическая активность более 60 минут в день принесет больше пользы для здоровья.

Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, необходимо настойчиво рекомендовать повышение двигательной активности. Следует начинать с небольших нагрузок и постепенно увеличивать продолжительность, частоту и интенсивность.

Благодаря регулярной физической активности формируются здоровые скелетно-мышечные ткани, тренируются сердечно-сосудистая система и нервно-мышечная регуляция, улучшается координация, поддерживается здоровая масса тела.

Занятия физической активностью помогают социальному развитию детей и подростков, благодаря предоставлению возможностей для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и интеграции. Физически активные молодые люди с большей готовностью принимают здоровые формы поведения, например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики, и демонстрируют более высокие результаты в школе.

Взрослые люди в возрасте 18–64 лет

Для людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности, например, велосипед или пешие прогулки. А также профессиональную деятельность, домашние дела, игры, состязания, спортивные занятия. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска инфекционных заболеваний и депрессии взрослые люди должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут. Либо уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки. Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни или имеющие какие-либо ограничения в связи с болезнями, получают пользу для здоровья, если будут совершать минимальную двигательную активность. Они должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты и, в конечном итоге, интенсивности.

Имеются убедительные данные, свидетельствующие о том, что по сравнению с менее активными мужчинами и женщинами более активные из них имеют более низкие показатели смертности от всех причин, а также ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, метаболического синдрома,

рака толстой кишки и молочной железы, а также депрессии. Кроме того, реже сталкиваются с переломами шейки бедра и позвонков, показывают более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья.

Взрослые в возрасте 65 лет и старше

Для этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности, например, велосипед или пешие прогулки. А также профессиональной деятельности, если человек продолжает работать, домашние дела, игры, состязания, спортивные занятия. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска неинфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности средней и высокой интенсивности. Чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, необходимо увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или достичь аналогичного уровня нагрузки иным способом. Взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, 3 раза в неделю или чаще. Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще. Пожилым людям, ведущим пассивный образ жизни или имеющим ограничения в связи с болезнями, для здоровья необходима хотя бы минимальная активность. Они должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты и интенсивности.

Есть убедительные данные, что активные пожилые люди по сравнению с менее активными сверстниками имеют более низкие показатели смертности от всех причин, а также ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы, у них выше уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, а также более здоровые масса тела и состав тканей. У них реже развиваются сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа, крепче кости, меньше риск падений, лучше когнитивная функция.

Для укрепления здоровья необходимо поддерживать соответствующие возрасту уровни физической активности на протяжении всей жизни. Для их повышения необходим комплексный подход, ориентированный на различные группы населения.

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 года № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» рекомендует главным врачам государственных медицинских организаций:

1. Информировать население, проживающее на территории обслуживания, о проведении акции «10 тысяч шагов» путем привлечения городских и районных средств массовой информации, размещения на стендах и на официальном сайте медицинской организации информации по пропаганде физической активности.
2. Организовать и провести в медицинских организациях Ярославской области конференции и семинары по профилактике гиподинамии.