

# Физическая активность

## Основные факты

- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире.
- 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 НИЗ.
- Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен.
- Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

## Что такое физическая активность?

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.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

Помимо физических упражнений любые другие виды физической активности, осуществляемые во время отдыха, во время поездок в какие-либо места и обратно или во время работы также полезны для здоровья. Кроме того, улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

## Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

### Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

- Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
- Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

## **Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:**

- Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- Для того 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 в возрасте 65 лет и старше:**

- Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.
- Взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще.
- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

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.

## **Преимущества физической активности и риски, связанные с недостаточной физической активностью**

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья. В любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, например, в результате несчастных случаев. Ведя более активный образ жизни на протяжении дня благодаря относительно простым способам, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- 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; и
- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире и её уровни во многих странах растут, что увеличивает бремя НИЗ и сказывается на общем состоянии здоровья по всему миру. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

## **Как повысить уровни физической активности?**

Для повышения уровней физической активности страны и сообщества должны прилагать усилия для предоставления людям больше возможностей вести активный образ жизни.

Политика, направленная на повышение уровней физической активности, включает:

- поощрение физической активности в повседневной деятельности, осуществляемое в сотрудничестве с соответствующими секторами;
- 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» (КФВ) для поддержки развития у детей моделей поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни, и
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.