



Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья

Определение физической активности (ФА): Физическая – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии; она является также основополагающим средством улучшения физического и психического здоровья людей.

ВОЗ разработала набор рекомендаций, общей целью которых является обеспечение руководителей национального и регионального уровней, формирующих политику, информацией по связям между частотой, длительностью, интенсивностью, видом и общим объемом физической активности, необходимой для предупреждения неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Рекомендации направлены на три возрастные группы:

Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет*



Ежедневно не менее 60 минут ФА средней и высокой степени интенсивности. Большую часть ежедневных занятий ФА следует посвятить аэробным видам упражнений.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет*



Необходимо заниматься аэробной физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или выполнять аэробные упражнения высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или эквивалентный объем сочетания ФА средней и высокой интенсивности. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Взрослые люди 65 лет и старше*



Необходимо заниматься аэробной физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или выполнять аэробные упражнения высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или эквивалентный объем сочетания ФА средней и высокой интенсивности. Пожилым людям, имеющим проблемы, связанные с передвижением, необходимо выполнять упражнения на равновесие, предупреждающие риск падений, 3 или более дней в неделю. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то активными необходимо быть настолько, насколько позволяют им их физические возможности и состояние здоровья.

* в случае отсутствия противопоказаний по причинам медицинского характера.

Неравенства в отношении физической активности

В отношении уровней ФА существуют значимые социально-экономические неравенства в разных социальных слоях.

- У людей с более низким достатком обычно бывает меньше свободного времени и ограниченный доступ к местам проведения досуга, либо они живут в среде, не способствующей физической активности.
- Группы этнических меньшинств и люди с инвалидностью физически активны в меньшей степени, и при организации деятельности, направленной на содействие развитию физической активности, доступ к ним наладить труднее по сравнению с другими группами населения.

Что могут сделать государства-члены для повышения уровней физической активности?

Физическая активность может и должна быть частью повседневной жизни человека. Страны Европейского региона располагают целым рядом различных вариантов мер политики, и – для получения ощутимых результатов и создания необходимых условий, позволяющих сделать физическую активность частью повседневной жизни каждого – правительствам необходимо осуществлять последовательные и согласованные широкомасштабные действия при этом задействуя различные уровни государственной власти и сектора, такие как городское планирование, транспорт, образование, здравоохранение и спорт.

Действия стран могут основываться на следующих ключевых принципах:

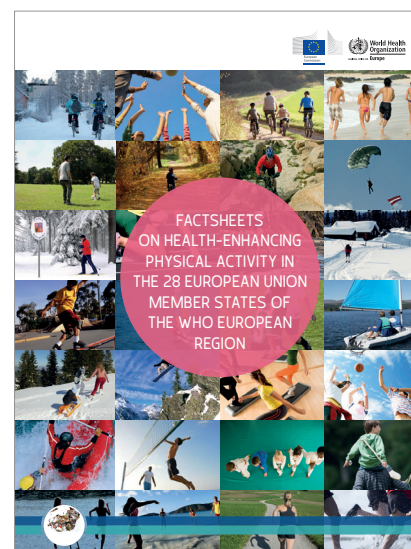
- использование широкого определения ФА для поощрения разных видов ФА;
- использование инновационного подхода с учетом всех этапов жизни и с участием всего общества;
- многосекторальная и многоуровневая работа с привлечением соответствующих партнерств;
- использование в качестве основы для действий установленные потребности населения и привлечение людей и сообществ к разработке мер политики и вмешательств;
- использование наилучших имеющихся доказательных данных и применение многогранных и всеобъемлющих подходов;
- улучшение ситуации с социальной справедливостью посредством целенаправленных действий, ориентированных на уязвимые группы населения;
- обеспечение безопасной и благоприятной среды, способствующей активному транспортному передвижению и ФА в повседневной жизни.

Последствия отсутствия физической активности

Отсутствие физической активности является одним из ведущих факторов риска появления избыточной массы тела и ожирения, НИЗ и хронических патологий, в числе которых диабет, гипертония, сердечно-сосудистые болезни, различные формы злокачественных новообразований, стресс, депрессия и тревожное расстройство. В Европейском регионе наблюдаются наиболее высокие уровни распространенности НИЗ по сравнению с другими Регионами ВОЗ.

Отсутствие физической активности также может отрицательно сказываться на концентрации внимания и производительности в школе и на работе, а также способствует социальному отчуждению и одиночеству.

Отсутствие физической активности приводит к прямым (здравоохранение) и косвенным издержкам (снижение объемов производства вследствие болезней, нетрудоспособности, связанной с болезнями, или преждевременной смертности). По оценкам, если численность населения составляет 10 миллионов, при этом 50% населения характеризуются недостаточной физической активностью, то ежегодные затраты доходят до 910 млн. евро.



Одна из 9
глобальных целей по
НИЗ - сокращение на
10% распространенности
недостаточной ФА к
2025 году.



Ниже представлены возможные приоритетные меры политики.

- Принятие национальных руководящих принципов в отношении ФА для укрепления здоровья.
- Учреждение многосекторального комитета или аналогичного органа для стратегического руководства и координации.
- Национальные и субнациональные городское планирование и транспортная политика, направленные на улучшение доступности, приемлемости и безопасности различных видов активного передвижения, таких как пешая ходьба и езда на велосипеде, а также на создание соответствующей инфраструктуры.
- Формирование и сохранение естественных и искусственно созданных условий в поддержку физической активности, в том числе с использованием "зеленых" и "голубых" территорий, способствующих активному досугу (напр., инфраструктура для бесплатных занятий спортом на открытом воздухе, безопасные и удобные дорожки для пеших и велосипедных передвижений и т.д.).
- Совершенствование преподавания качественной физической культуры в образовательных учреждениях (с младенчества до получения высшего образования), включая возможности для ФА до начала, во время и по окончании учебного дня, в том числе занятия различными видами спорта в школе.
- Действия, направленные в поддержку инициатив, ориентированных на стимулирование "физической активности для всех", особенно для лиц с ограничениями по здоровью или принадлежащих к этническим меньшинствам, в том числе посредством улучшения организации местными сообществами доступа к надлежащим возможностям для физической активности.
- Осуществление научно-обоснованных инициатив на уровне местных сообществ, использующих результаты социального маркетинга, а также новейшие информационные и коммуникационные технологии (ИКТ), такие как социальные средства массовой информации (когда это уместно) для информирования населения относительно преимуществ ФА и для стимулирования выработки стереотипов здорового поведения.
- Поощрение проведения оценки мероприятий, направленных на повышение уровней физической активности, для получения научных доказательств об эффективности и рентабельности проводимых мероприятий.

Что я могу сделать для повышения уровней моей физической активности (ФА)?

Польза ФА не ограничивается пользой от занятий соревновательными видами спорта или упражнениями в спортивном зале. На самом деле самым легким способом повышения уровней ФА может явиться интеграция физической активности в повседневную жизнедеятельность:

- 10+10+10 = Занимайтесь ФА не менее, чем по 10 минут за один раз в течение дня для достижения в общей сложности ежедневной минимальной цели – продолжительности ФА в 30 минут!
- Получайте удовольствие от каждого занятия и варьируйте виды ФА соответствующим образом.
- При любой возможности добирайтесь до работы/школы пешком или на велосипеде.
- Если требуется поездка на автобусе/поезде, выходите на 1-2 остановки раньше и остальную часть пути добирайтесь пешком/на велосипеде.
- Попробуйте выполнять упражнения на равновесие и растяжку во время чистки зубов или во просмотра телепрограмм.
- Создайте удобные комнаты и пространства дома: оставляя достаточно места в детских и избегая острых углов мебели, вы побуждаете детей к физической активности.
- При любой возможности отдавайте предпочтение лестнице, а не лифту!
- Уборка, танцы и садовые работы – все это входит в понятие ФА умеренной интенсивности!
- Попросите на работе обеспечить вас высоким столом, за которым можно работать стоя, и предложите совмещать проведение совещаний с ходьбой.

Полезные ссылки, справочные и директивные документы:

Глобальный план действий по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на 2013-2020 гг.:

www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_russian.pdf

Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья:

apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976_rus.pdf

Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью:

www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf

Веб-сайт ЕРБ ВОЗ по физической активности:

www.euro.who.int/physical-activity

Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.:

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/283845/65wd09r_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf?ua=1

Основные факты относительно ситуации с недостаточностью физической активности в Европейском регионе

- 1 Ежегодно количество людей, умирающих по причинам, тем или иным образом связанным с недостаточной физической активностью, составляет 1 миллион.
- 2 Ежегодно отмечается потеря 8,3 млн. утраченных лет здоровой жизни (DALY) в результате недостаточной физической активности.
- 3 По оценкам, более чем одна треть взрослых недостаточно физически активны.
- 4 По оценкам, более 70% подростков не выполняют рекомендаций по физической активности.
- 5 В Регионе наблюдается общая тенденция к снижению уровней физической активности.
- 6 Для девочек характерна меньшая физическая активность по сравнению с мальчиками, и для женщин – меньшая по сравнению с мужчинами.

Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.

Стратегия, представленная 53 государствам-членам Европейского региона ВОЗ на шестьдесят пятой сессии Европейского регионального комитета ВОЗ, является первым в мире, уникальным документом, целиком посвященном пропаганде ФА для всех возрастных групп. Для достижения цели стратегии, состоящей в повышении уровней физической активности, необходимо:

- поощрять ФА и вытеснять малоподвижные формы поведения;
- создавать благоприятные условия – в том числе безопасную и привлекательную антропогенную окружающую среду, доступные общественные места и инфраструктуру – способствующие физической активности;
- предоставлять равные возможности для ФА независимо от пола, возраста, доходов, образования и этнической принадлежности, а также с учетом потребностей инвалидов;
- устранять препятствия, мешающие физической активности, и создавать условия для физической активности.

Дополнительная информация: www.euro.who.int/physical-activity

Европейское региональное бюро ВОЗ | UN City, Marmorvej 51 | DK-2100 Copenhagen Ø | Denmark | Тел.: +45 4533 7000