



ЕВРОПА

10 фактов, которые нужно знать о физической активности



1 Физическая активность в целом определяется как любое телесное движение, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня в состоянии покоя. Существует несколько способов категоризации физической активности и ее отсутствия в зависимости от интенсивности или расходования энергии. Большинство людей может на своем опыте убедиться, что для того, чтобы получить пользу для здоровья и при этом чувствовать себя комфортно, наиболее эффективна регулярная физическая активность умеренной интенсивности. Физическая активность умеренной интенсивности – это такой тип активности, который повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки. К основным источникам оздоровительной физической активности относятся привычные и простые действия и занятия, такие, как ходьба, езда на велосипеде, физический труд, плавание, работа по дому, туристические походы, работа в саду, занятия спортом с целью отдыха и танцы.

2 Для здоровья и личного развития всех людей, независимо от пола, функциональных способностей, культурного уровня, возраста или социально-экономического статуса, жизненно важно иметь возможность наслаждаться качественным отдыхом. Предметом особой заботы в этом отношении являются дети и молодежь, прежде всего из малообеспеченных семей. Ведь у людей, принадлежащих к более низким социально-экономическим категориям, меньше свободного времени и возможностей доступа к объектам и местам отдыха. Они чаще живут в городских районах, где низок уровень безопасности дорог, высоки скорости дорожного движения и мало зеленых зон, и этот фактор еще больше уменьшает их возможности ежедневно быть физически активными. Как правило, к числу препятствий, мешающих людям быть активными, относятся необходимость нести расходы, низкий уровень осведомленности, большая удаленность, культурные и языковые барьеры и затрудненный доступ к местным рекреационным объектам и безопасным

местам для игр. Растет неравенство между странами, причем больше всего это затрагивает страны в восточной части Региона.

3 Эпидемиологическими исследованиями доказано, что на счет отсутствия физической активности может быть отнесено 15-20% общего риска ишемической болезни сердца, диабета 2 типа, рака толстой кишки, рака молочной железы и переломов костей тазобедренного сустава у пожилых людей. Регулярная физическая активность может помочь предупредить и снизить ожирение и поддерживать здоровую массу тела. Она также может способствовать психологическому благополучию, снижать стресс, ощущение тревоги и чувства депрессии и одиночества. Игры, спортивные состязания и другие виды физической активности открывают перед молодыми людьми возможность выразить себя и обрести уверенность в себе, познать чувство достижения успеха, раскрыться для социального взаимодействия и социальной интеграции. Физическая активность помогает предупредить и контролировать рискованное поведение, такое, как употребление табака, алкоголя и других веществ, нездоровый рацион питания и насилие, особенно у детей и молодых людей.

4 Несмотря на большую пользу физической активности для здоровья, многие люди недостаточно активны в своей повседневной жизни. В Западной Европе недостаточно физически активны не менее двух третей взрослого населения, и снижение уровня активности продолжается. Дети во всем мире становятся все менее подвижными, особенно в бедных городских кварталах. Происходит сокращение времени и средств, выделяемых на физическое воспитание, а физически активные игры и развлечения вытесняются компьютерными играми и телевизором. В ходе обследования 2001-2002 г.г. в среднем в Европе только 34% молодых людей в возрастных группах 11, 13 и 15 лет сообщили о том, что занимаются физическими упражнениями в достаточном объеме, соответствующем современным методическим рекомендациям. В большинстве стран мальчики более активны, чем девочки, но с возрастом уровни

активности у обоих полов снижаются. Недостаточная физическая активность у детей может иметь последствия для здоровья на всю оставшуюся жизнь.

5 Отсутствие физической активности признано одним из главных самостоятельных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, на долю которого приходится около 3,5% бремени болезней и до 10% смертей в Европейском регионе. Также вызывает тревогу высокая экономическая цена, которую приходится платить за отсутствие физической активности. Данные исследований, проведенных недавно в Швейцарии и Соединенном Королевстве, показывают, что отсутствие физической активности может обходиться стране примерно в 150-300 евро на одного человека в год. Повышение уровней физической активности оказало бы положительное влияние на здоровье населения и на издержки, связанные с ее отсутствием.

6 ВОЗ рекомендует взрослым набирать по 30 минут или более физической активности умеренной интенсивности в большинство дней, а еще лучше во все дни недели. Это рекомендуемое время может быть разбито на более короткие отрезки, в идеале не менее 10 минут, но даже более короткие порции активности приносят значительную пользу для здоровья. Хорошим примером в этом отношении служит подъем по лестнице пешком вместо использования лифта. Дети должны иметь не менее 60 минут физической активности умеренной интенсивности в день. Занятия физическими упражнениями не менее двух раз в неделю должно помогать укреплять и поддерживать силу и гибкость мышц и здоровье костей.

7 Среда, в которой живут люди – дома, в школе, на работе, во время путешествий и так далее – часто не способствует их физической активности. Тем не менее, 50% поездок в автомобиле в Европе осуществляется на расстояния менее 5 километров – такие расстояния легко преодолеть на велосипеде за 15-20 минут или быстрым шагом за 30-50 минут. Варианты физической активности должны быть интегрированы в нашу повседневную

жизнь таким образом, чтобы их выбор был легким, естественным и желанным. Программы, осуществляемые в школах и на предприятиях и в организациях, где работают люди, должны создавать и делать доступными для всего населения возможности для физической активности в повседневной жизни, например, условия для физически активных способов передвижения. Если мы хотим добиться результата для всего населения, необходимо применять этот принцип на практике и создавать физические и социальные условия, способствующие повышению уровня физической активности людей во всей Европе.

8 Регулярная физическая активность умеренной интенсивности является весьма эффективным с экономической точки зрения способом улучшения и поддержания здоровья людей. Поэтому содействие физической активности должно быть одной из главных составляющих работы общественного здравоохранения, в которую должны быть вовлечены все слои общества. Принятие мер в этой области должно быть обязанностью не только секторов здравоохранения, спорта, отдыха, труда или образования. Оно должно рассматриваться как общая задача для этих и других секторов, таких, как транспорт, городское планирование и охрана окружающей среды. К решению этой задачи должны быть привлечены и средства массовой информации, которые обладают чрезвычайно большим влиянием как средство пропаганды здорового образа жизни. Совместная работа многих отраслей как в государственном, так и в частном секторах способствовала бы более эффективным действиями, следовательно, прогресс на пути к более здоровому и устойчивому образу жизни происходил бы быстрее и был бы заметнее. Благодаря эффекту синергизма от совместной работы создается ситуация двойного выигрыша для всех заинтересованных сторон. Кроме того, практические действия должны получать поддержку на всех уровнях – от уровня местного сообщества до государственного и далее до международного уровней. Важно, чтобы стратегии сотрудничества и укрепления организационно-кадрового потенциала на территориальном и местном

уровне были включены в политику и мероприятия, проводимые на уровне всей страны, поскольку инициативы на местном уровне обладают наибольшим потенциалом для поощрения физической активности.

9 Программы общественного здравоохранения в области физической активности должны планироваться на долгосрочную перспективу и иметь четкие и поддающиеся измерению цели и показатели. Важнейшим и обязательным элементом реакции сектора общественного здравоохранения на высказываемую сегодня обеспокоенность по поводу снижения физической активности является контроль за уровнями физической активности среди населения с помощью стандартных протоколов. Существует ряд ключевых принципов, которыми должны руководствоваться государства-члены при разработке национальных стратегий в области физической активности. К ним относятся, например, следующие: определение физической активности не ограничивается спортом и физкультурой; в реализации стратегий должны участвовать многие секторы; окружающая среда должна способствовать физической активности; должно быть обеспечено равенство в доступе к физической активности; в основу программ должны быть положены потребности населения.

10 ВОЗ находится на переднем крае международных событий в области содействия физической активности, поддерживая государства-члены в укреплении стратегий и способствуя диалогу между политиками, экспертами в области здравоохранения, частным сектором, неправительственными организациями и СМИ. В 2004 году государства-члены приняли Глобальную стратегию в области питания, физической активности и здоровья (http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf), которая направлена на улучшение здоровья населения посредством здорового питания и физической активности. На европейском уровне недавно было принято несколько стратегических документов, которыми

можно руководствоваться в работе в этой области. Особо следует отметить в этой связи Европейскую хартию по борьбе с ожирением (<http://www.euro.who.int/Document/E89567.pdf>), принятую 6 ноября 2006 года на Министерской конференции по борьбе с ожирением в Стамбуле. В Хартии признается роль физической активности в снижении избыточной массы тела и ожирения. Эти два документа вместе с Европейской стратегией профилактики неинфекционных заболеваний и борьбы с ними (<http://www.euro.who.int/document/E89306.pdf>), принятой Европейским региональным комитетом в сентябре 2006 года, дают уникальную возможность предпринять согласованные действия в отношении физической активности и повысить внимание к ней во всей Европе в целях улучшения здоровья населения. Кроме того, для достижения последовательности и преемственности в международных действиях и для обеспечения максимально эффективного использования ресурсов можно обратиться и к стратегическим обязательствам, изложенным в таких документах, как Программа действий по охране окружающей среды и здоровья детей в Европе (СЕНАРЕ) (http://www.euro.who.int/childhealthenv/policy/20020724_2) и Общеввропейская программа по транспорту, здравоохранению и окружающей среде (THE PEP) (www.thepep.org/en/welcome.htm).

Обращайтесь к нам по адресу

Телефон: + 45 3917 1717

Факс: + 45 3917 1818

Электронная почта: moveforhealth@euro.who.int
www.euro.who.int/moveforhealth