

Данная сеть позволяет ее участникам:

- принимать участие в общеевропейской структуре, объединяющей ведущих экспертов и учреждения, занимающиеся всеми аспектами ОФА;
- обмениваться и распространять информацию и знания и знакомиться с тем опытом в этой области, который имеется в различных частях Европы;
- работать на стыке взаимодействия науки и разработки политики и стратегий;
- реализовывать синергический эффект, который стал возможным благодаря многоотраслевому подходу сети "ОФА-Европа", объединяющей экспертов из отраслей, занимающихся здравоохранением, окружающей средой, образованием, транспортом, спортом, планированием землепользования и т.д.;
- легче находить партнеров для возможных совместных проектов и принимать участие во всех направлениях работы, направленной на содействие оздоровляющей физической активности.

Члены руководящего комитета

- Willem van Mechelen, Медицинский центр Амстердамского свободного университета (VU), Нидерланды (председатель)
- Alberto Arlotti, Регион Эмилия-Романья, Генеральный директорат общественного здравоохранения, Италия
- Andrea Vasković Juričan, Национальный институт общественного здравоохранения, Словения
- Winfried Banzer, федерация олимпийских видов спорта, Германия
- Finn Berggren, Академия физического воспитания и спорта в Герлеве, Дания
- Eddy Engelsman, Нидерландский институт спорта и физической активности (NISB), Нидерланды
- Narcis Gusi, Факультет спортивных наук, Университет Эстремадуры, Испания
- Charlie Foster, Британский фонд сердца (BHF), научно-исследовательская группа по вопросам укрепления здоровья, Соединенное Королевство (вице-председатель)
- Sonja Kahlmeier, Университет Цюриха, Швейцария (Исполнительный член)
- Maarten Koopmeef, министр здравоохранения, социального обеспечения и спорта, Нидерланды
- Niamh Murphy, Уотерфордский технологический институт, Ирландия
- Jean-Michel Oppert, Парижский университет VI, Hotel Dieu, Франция
- Francesca Racioppi, Европейское региональное бюро ВОЗ
- Harry Rutter, Национальная обсерватория по проблеме ожирения в Англии, Соединенное Королевство
- Tommi Vasankari, Научно-исследовательский институт по вопросам укрепления здоровья им. Урхо Кекконена (УКК), Финляндия (вице-председатель)

Наблюдатели:

- Представитель Глобального альянса по содействию физической активности (GAPA), Совет поддержки международного сообщества по физической активности и здоровью (в настоящее время Fiona Bull, Университет Лафборо, Соединенное Королевство)

Для получения более подробной информации просьба обращаться к:

Сеть "ОФА-Европа"

Европейское региональное бюро ВОЗ

Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

Тел.: +45 39 17 15 27 и 45 39 17 14 54 / Факс: +45 39 17 18 18

Эл. почта: hepaeurope@euro.who.int / Сайт: www.euro.who.int/hepaeurope

ЕСС ООФА в Европе

Европейская сеть содействия оздоровительной физической активности (ОФА)



www.euro.who.int/hepaeurope

Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро

Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

Тел.: +45 39 17 17 17; факс: +45 39 17 18 18; адрес эл. почты: postmaster@euro.who.int

Сайт: www.euro.who.int

Убедительные факты об оздоровительной физической активности

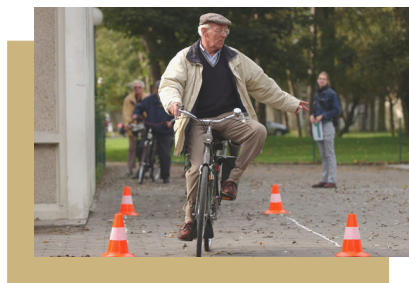
Оздоровительная физическая активность (ОФА) – это любой вид физической активности, благоприятной для здоровья и функциональных способностей людей и не подвергающей их какому-либо излишнему риску. При этом нет никакой необходимости в том, чтобы такая активность была интенсивной или продолжительной, так как ежедневная умеренная физическая активность в течение всего лишь 30 минут значительно снижает риск развития основных хронических заболеваний, таких, например, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа, рак. Более того, такая активность является средством профилактики и контроля с избыточной массой тела, а также снижает риск развития остеопороза и депрессии.



Однако уровень физической активности примерно у четверти европейских жителей ниже вышеуказанного и, согласно имеющимся оценкам, это ежегодно приводит к 600 000 дополнительным случаям смерти. Таким образом, увеличение физической активности не только будет полезным для общества и каждого отдельного человека, но и позволит значительно сократить расходы систем здравоохранения.

Такие виды физической активности, как езда на велосипеде и ходьба, могут реально изменить ситуацию к лучшему. В частности, согласно имеющимся данным, у людей, регулярно приезжающих на работу на велосипеде, риск смерти на 40% ниже, чем у людей, не делающих этого.

Езда на велосипеде и ходьба, как средство передвижения, особенно в городах – это один из наиболее эффективных путей интеграции физической активности в нашу повседневную жизнь. В этой связи следует отметить, что в рамках Европы 30% поездок на автомобилях совершаются на расстояние менее 3 км, а 50% поездок – на расстояние менее 5 км. Достижение цели ежедневной умеренной физической активности в течение 30 минут можно легко обеспечить, заменив такие короткие поездки на автомобиле передвижением на велосипеде или пешком.



Новый международный совместный проект помогает решить проблему недостаточной физической активности и сидячего образа жизни

Европейская сеть содействия оздоровительной физической активности (ОФА):

Стратегическое видение

- Улучшение здоровья всех жителей Европы благодаря повышению уровня физической активности.

Общая задача

- Усиливать и поддерживать меры и действия по широкомасштабному улучшению условий, благоприятных для здорового образа жизни, особенно в том, что касается ОФА.

Более конкретные задачи

- Способствовать улучшению общего понимания важности оздоровительной физической активности и уделять большее внимание вопросам содействия физической активности при разработке и осуществлении стратегий здравоохранения и стратегий других соответствующих секторов в Европе, включая стратегии развития соответствующих кадровых ресурсов;
- Разрабатывать, поддерживать и распространять эффективные стратегии и многосекторальные подходы, способствующие повышению уровня оздоровительной физической активности;
- Содействовать сохранению и созданию такой социальной и физической среды и таких ценностей и моделей образа жизни, которые поддерживают оздоровительную физическую активность;
- Совместно с другими заинтересованными учреждениями и организациями улучшать координацию действий различных секторов и административных структур, направленных на поощрение физической активности населения.

Кто может стать членом сети?

Членом сети могут стать любые организации и учреждения, работающие на международном, национальном и субнациональном уровнях, которые готовы внести свой вклад в достижение вышеуказанных целей. К их числу относятся следующие:

- государственные органы, такие как министерства и агентства на национальном и субнациональном уровнях, занимающиеся вопросами содействия ОФА (например, министерства здравоохранения, спорта, образования и транспорта, агентства и организации, занимающиеся укреплением здоровья, и т.д.);
- научно-исследовательские и другие научные институты;
- неправительственные организации;
- другие учреждения и организации, занимающиеся смежными вопросами;
- заинтересованные лица (по приглашению руководящего комитета).

Вы можете вступить в члены европейской сети ОФА в онлайн-режиме на сайте: www.euro.who.int/hepa.

Источники:

Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2002 г. Уменьшение риска, содействие здоровому образу жизни. Женева, ВОЗ, 2002.
r.Andersen LB et al: All cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Arch Intern Med*, 2000, 160:1621–1628.
Cycling: the way ahead for towns and cities. Brussels, European Commission, Environment DG, 1999.

© Всемирная организация здравоохранения, 2005 г.

Все права защищены. Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения охотно удовлетворяет запросы на воспроизводство или перевод его публикаций частично или полностью.

Фотографии: Благодаря любезному разрешению Швейцарского федерального бюро спорта и Европейского регионального бюро ВОЗ.