

## КРАТКОЕ СООБЩЕНИЕ

# Разработка стандартной системы мониторинга физической активности и спорта для Европейского союза

Lea Nash<sup>1</sup>, Paulo Rocha<sup>2</sup>, Stephen Whiting<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Отдел неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья на всех этапах жизни, Европейское региональное бюро ВОЗ, Копенгаген, Дания

<sup>2</sup> Институт Португалии по делам молодежи и спорта, Лиссабон, Португалия

<sup>3</sup> Отдел неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья на всех этапах жизни, Европейский офис ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Москва, Российская Федерация

Автор, отвечающий за переписку: Stephen Whiting (адрес электронной почты: whittings@who.int)

## АННОТАЦИЯ

Недостаточная физическая активность является основным фактором риска для возникновения ряда неинфекционных заболеваний, с которыми связана значительная доля случаев преждевременной смертности, уменьшения количества лет жизни с поправкой на инвалидность и существенного снижения производительности труда. Проблема недостаточной физической активности носит все более распространенный характер: по имеющимся оценкам, уровень физической активности более чем половины населения Европейского союза не соответствует рекомендациям ВОЗ по физической активности для здоровья.

Для успешной поддержки физической активности и спорта необходимы достоверные данные, которые позволили бы проводить оптимальную

и экономичную политику в этой сфере и оценивать ее эффективность. Чрезвычайно важно, чтобы на уровне Европейского союза данные из различных государств-членов были сопоставимы, тем самым способствуя выявлению наиболее эффективных мер политики и обмену успешным опытом. С учетом того, что разные страны используют разные методы для количественной оценки физической активности, сидячего образа жизни и занятий спортом, любые попытки сравнения данных между государствами-членами сопряжены с колоссальными трудностями. В связи с этим была создана Система мониторинга физической активности и спорта в Европейском союзе (EUPASMOS) в целях создания стандартной системы контроля на уровне всего Европейского союза.

**Ключевые слова:** ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, МОНИТОРИНГ, ЭПИДНАДЗОР, СПОРТ, СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ВВЕДЕНИЕ

По данным ВОЗ, недостаточная физическая активность является одним из ключевых факторов риска для здоровья, на который приходится около 8,3 млн лет жизни с поправкой на инвалидность по всему миру (1). Согласно определению, которое приводится в Глобальных рекомендациях ВОЗ по физической активности для здоровья, люди, отличающиеся недостаточной физической активностью, не выполняют определенные нормы физической активности, необходимые для защиты их здоровья (2). Согласно этим рекомендациям, взрослые люди в возрасте от 18 до 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробной физической активностью средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю

занятиям аэробной физической активностью высокой интенсивности, включая занятия спортом.

При этом для жителей Европейского союза характерен высокий уровень недостаточной физической активности и сидячего образа жизни, то есть образа жизни, при котором значительная часть времени проводится в сидячем или лежачем положении. По имеющимся оценкам, более половины взрослого населения ЕС не выполняют рекомендации ВОЗ по физической активности (3).

Согласно имеющимся данным, недостаточная физическая активность не только приводит к возникновению заболеваний, обусловленных недостатком активности, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания,

диабет второго типа и некоторые виды онкологических заболеваний, но и является одной из причин миллиона преждевременных смертей ежегодно в одном только Европейском регионе ВОЗ (4). Это негативно отражается на состоянии здоровья населения и влечет за собой колоссальные социально-экономические последствия, связанные со снижением производительности труда, невыходом сотрудников на работу и постоянным ростом прямых и косвенных расходов на здравоохранение (5).

Несмотря на все более широкую осведомленность европейской общественности о важности физической активности и спорта, доля граждан, чей уровень физической активности соответствует рекомендованным показателям, продолжает снижаться (3). В связи с остротой данной проблемы поиск оптимального решения актуален как никогда.

Для успешной популяризации физической активности и спорта необходимо располагать надежными и основанными на фактических данных рекомендациями относительно разработки, осуществления и оценки эффективности и экономически целесообразной политики. Таким образом, наличие достоверных, надежных и сопоставимых данных о распространенности физической активности, занятий спортом и сидячего образа жизни является ключевым условием для детального анализа неравенств между разными группами населения как внутри государств-членов, так и между ними, а также поддержки скорректированной политики, направленной на повышение уровня физической активности и занятий спортом, что, в свою очередь, может способствовать росту социальной сплоченности и стимулировать экономический рост (6).

В Европейском регионе ВОЗ был принят целый ряд мер по борьбе с глобальной эпидемией недостаточной физической активности. Так, к примеру, была опубликована Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг., направленная на оказание государствам-членам поддержки в вопросах поощрения и популяризации всех форм регулярной физической активности на протяжении всех этапов жизни (7). В 2014 г. Европейская комиссия и ВОЗ учредили сеть национальных координаторов по вопросам физической активности, представляющих все государства-члены Европейского союза (ЕС). Задача этой сети заключается в сборе актуальной информации о физической активности на национальном уровне, обеспечении обмена полученными знаниями и передовым опытом между странами и пропаганде политики оздоровительной физической активности (ОФА) (8). Благодаря данным, полученным

от этой сети и послужившим основой для публикации информационных бюллетеней ВОЗ об ОФА в 2015 г. (9), стало очевидно, что подходы стран к мониторингу уровня физической активности и занятий спортом сопряжены с риском серьезных проблем. Эти проблемы обусловлены многообразием методик и инструментов, используемых государствами-членами ЕС, таких как, например, Международный опросный лист об уровне физической активности (IPAQ) (10), Глобальный опросный лист об уровне физической активности (GPAQ) (11) и Европейское опросное исследование по вопросам здоровья – Опросный лист об уровне физической активности (EHIS-PAQ) (12), а также национальные исследования и различные объективные методы измерения физической активности, например с использованием акселерометров. Данные, представленные в национальных информационных бюллетенях об ОФА 2015 г., значительно различались в зависимости от используемых инструментов опроса; некоторые страны представили данные из национальных опросных листов, тогда как остальные руководствовались стандартными международными инструментами. Помимо этого, в ряде стран отсутствовали утвержденные механизмы мониторинга. Все это делает невозможным полноценное сравнение уровней физической активности и занятий спортом в государствах-членах и ограничивает возможности для выявления эффективных программ и содействия их утверждению в ЕС и за его пределами.

Для решения этой проблемы ряд государств-членов ЕС, действуя при финансовой и политической поддержке Европейской комиссии и Европейского регионального бюро ВОЗ, выступили с проектом по разработке стандартной системы контроля в целях мониторинга уровня сидячего образа жизни, физической активности и занятий спортом: Системы мониторинга физической активности и спорта в Европейском союзе (EUPASMOS).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ EUPASMOS

EUPASMOS представляет собой проект, финансируемый Европейской комиссией за счет средств гранта Erasmus+ Sport, предоставляемого коллективным партнерствам, и участвующими государствами-членами. Продолжительность проекта составляет два года – с января 2018 г. по декабрь 2019 г. В настоящее время ряд государств-членов ЕС принимают активное участие в проекте (Болгария, Венгрия, Дания, Испания, Италия, Кипр, Латвия, Мальта, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния,

Соединенное Королевство (Англия), Словения, Финляндия, Франция и Швеция), а остальным по-прежнему предлагается присоединиться к работе. За реализацию проекта отвечает координационная группа под руководством Paulo Rocha, представляющим Португальский институт молодежи и спорта (при поддержке Европейского регионального бюро ВОЗ).

Цель EUPASMOS заключается во внедрении унифицированной системы мониторинга физической активности, сидячего образа жизни и занятий спортом путем разработки комплексной и единой методики, которая позволит получать сопоставимые, достоверные и надежные данные о физической активности и занятиях спортом по разным государствам-членам ЕС. Государства-члены ЕС, Европейская комиссия, ВОЗ и другие заинтересованные организации смогут использовать итоговые результаты проекта для разработки, популяризации, внедрения и контроля эффективной и основанной на фактических данных политики ОФА и спортивных стратегий и программ по всей Европе.

Для выполнения целей данного проекта необходимо разработать рамочную программу мониторинга физической активности и занятий спортом; сравнить широко распространенные опросные листы о физической активности между собой и с объективными данными, полученными при помощи акселерометров; собрать, проанализировать и сопоставить данные об уровнях физической активности и занятий спортом в разных государствах-членах ЕС; разработать инструментарий для наращивания и укрепления потенциала в области мониторинга данных о распространенности физической активности и занятий спортом и об уровне склонности к сидячему образу жизни. Помимо этого, полученные тематические данные будут распространены на международном уровне через Европейский портал информации здравоохранения.

## МЕТОДОЛОГИЯ

Был разработан протокол для измерения физической активности и занятий спортом, включающий в себя базовые и факультативные компоненты. Это позволяет партнерам адаптировать методологию к своим возможностям и ресурсам в рамках комплексной системы. Для каждого партнера по проекту будет определена национальная выборка из 800–1000 взрослых и пожилых участников, включая инвалидов. Участников будут выбирать методом невероятной выборки с учетом возрастной группы.

Участники опроса будут носить акселерометры в течение семи дней подряд и в течение этого же периода заполнять наиболее распространенные опросные листы о физической активности, включая IPAQ, GPAQ и EHIS-PAQ. Ответы, внесенные в эти опросные листы, включая национальные опросники (если применимо) и «Евробарометр» (13), затем будут сопоставлены с данными, полученными с помощью акселерометров по всей выборке. Помимо этого, используемые опросные листы о физической активности будут переведены на все применимые языки (по необходимости) и достоверность каждого опросного листа будет оценена с помощью субвыборки, включающей в себя 80 участников, по каждой из стран. В заключение планируется проанализировать детерминанты физической активности и занятий спортом на основании опросных листов, адаптированных с учетом этой задачи.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

В основе проекта EUPASMOS лежит успешное сотрудничество между Европейской комиссией, государствами-членами и заинтересованными сторонами, представляющими международные спортивные организации, включая Международную ассоциацию спорта для всех, EuropeActive, Европейскую федерацию велосипедистов, Европейскую платформу спортивных инноваций, Федерацию европейских производителей спортивных товаров, Институт спортивных наук и спорта, Международную ассоциацию культуры и спорта, Институт имени Роберта Коха и ВОЗ. Проект позволит укрепить сотрудничество между всеми государствами-членами ЕС, Европейской комиссией, ВОЗ и другими заинтересованными сторонами в рамках совместного создания первой европейской рамочной программы по контролю физической активности и занятий спортом.

EUPASMOS позволит разработать новую и экономически эффективную методику, которой смогут пользоваться все партнеры для сбора данных о физической активности и занятиях спортом, используя новейшие и полнейшие знания в этой сфере. Помимо этого, государства-члены как в ЕС, так и за его пределами смогут использовать промежуточные результаты проекта, такие как, например, имеющийся в свободном доступе инструментарий, который планируется разработать в целях предоставления рекомендаций странам и наращивания их потенциала, чтобы привести свои системы контроля в соответствие с утвержденной рамочной программой. Этот

инструментарий представляет собой ключевой промежуточный результат, который будет включать в себя подробный протокол мониторинга физической активности и занятий спортом и обеспечит распространение действия проекта на новые страны внутри ЕС и за его пределами.

Несмотря на то, что валидационные исследования инструментов измерения физической активности уже проводились в прошлом, в этот раз впервые речь идет об одновременной оценке нескольких инструментов на основании объективных данных, полученных с помощью национальных репрезентативных выборок с разбивкой по возрасту для разных государств-членов ЕС, включая представителей таких уязвимых групп населения, как пожилые люди и инвалиды. Помимо этого, в процесс оценки будет включен такой параметр, как занятия спортом, что означает расширение собираемых данных. В настоящий момент активное участие в проекте EUPASMOS принимают 17 стран, и планируется, что в конечном итоге он охватит все государства-члены ЕС. Странам, которые еще не принимают участие в проекте, предлагается присоединиться к проекту и тем самым ускорить процесс создания унифицированной системы мониторинга и контроля физической активности и занятий спортом.

Основными элементами проекта являются публикация и широкое распространение его результатов. Собранные данные будут включены в базу данных Европейского портала информации здравоохранения ВОЗ, что обеспечит их доступность для всех заинтересованных сторон.

Вся информация, подготовленная в рамках проекта, будет также опубликована на его официальном сайте (14).

**Источники финансирования:** совместное финансирование проекта осуществляется за счет средств гранта Erasmus+ Sport, предоставляемого коллективным партнерствам, и участвующих государств-членов.

**Ограничение ответственности:** авторы несут самостоятельную ответственность за мнения, выраженные в данной публикации, которые не обязательно представляют решения или политику Всемирной организации здравоохранения.

## БИБЛИОГРАФИЯ<sup>1</sup>

- 10 key facts on physical activity in the WHO European Region [website]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/10-key-facts-on-physical-activity-in-the-who-european-region>).
- Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 ([http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf)).
- European Commission. Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2018 (<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>).
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380(9838):219–29 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818936>).
- Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*. 2016;388(10051):1311–24 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27475266>).
- Centre for Economics and Business Research. The economic cost of physical inactivity in Europe. Copenhagen: International Sport and Culture Association (ISCA); 2015 (<http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/report/>).
- Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2016 ([http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf?ua=1)).
- Council Recommendation of 26 November 2013 on promoting health-enhancing physical activity across sectors (2013/C 354/010). O. J. E. U. 2013, C 354/01:1–5 (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=celex%3A32013H1204%2801%29>).
- Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union Member States of the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015 (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/country-work/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region>).

<sup>1</sup> Все ссылки приводятся по состоянию на 2 августа 2018 г.

10. International Physical Activity Questionnaire: long last 7 days self-administered format for use with young and middle-aged adults (15–69 years). In: IPAQ [website]. Stockholm: Karolinska Institutet; 2002 ([https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire\\_links](https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links)).
11. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). In: Global Physical Activity Surveillance [website]. Geneva: World Health Organization; 2018 (<http://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/>).
12. EHIS wave 1 guidelines. In: European Health Interview Survey (EHIS) [website]. Luxembourg: Eurostat (<http://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-health-interview-survey>).
13. European Commission. Standard Eurobarometer 87 – Public opinion in the European Union. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2017 (<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/instruments/STANDARD/surveyKy/2142>).
14. European Union Physical Activity and Sport Monitoring System (EUPASMOS) [website]. Lisbon: Portuguese Institute of Sport and Youth; 2018 (<http://eupasmos.com/>). ■