

КРАТКОЕ СООБЩЕНИЕ

Разработка стандартной системы мониторинга физической активности и спорта для Европейского союза

Lea Nash¹, Paulo Rocha², Stephen Whiting³

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

² Институт Португалии по делам молодежи и спорта, Лиссабон, Португалия

³ 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.

БИБЛИОГРАФИЯ¹

- 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).
- 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).
- 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>).

¹ 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).
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/>). ■