



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ,
15 марта 2016

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Этот информационный бюллетень отражает основные положения международного доклада по итогам исследования **Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC)** за 2013/2014 гг. В рамках HBSC, совместного международного исследования ВОЗ, раз в четыре года собираются данные о здоровье и благополучии, социальных условиях и поведении 11-, 13- и 15-летних мальчиков и девочек. Исследование 2013/2014 гг. проводилось в 42 странах и регионах Европейского региона ВОЗ и Северной Америки.

ИСХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Физическая активность является важным фактором в обеспечении благополучия как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе, включая физическое и психическое здоровье, и может улучшить школьную успеваемость и когнитивную функцию. Она ассоциирует с повышенной самооценкой, более благополучным состоянием опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также более редкими состояниями тревожности и депрессии у подростков. Кроме того, физическая активность способна принести обществу определенную пользу – повышение социального взаимодействия и вовлеченности в жизнь сообщества.

Приобретенная в детском и подростковом возрасте привычка заниматься физической активностью, скорее всего, сохраняться на протяжении всей жизни. Малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности (не отвечающий рекомендациям ВОЗ) ассоциирует с избыточной массой тела, ожирением и такими хроническими состояниями, как диабет, гипертония, болезни сердечно-сосудистой системы и различные виды онкологических заболеваний. Низкий уровень физической активности может негативно влиять на способность к концентрации внимания и на успеваемость в школе, а также способствовать социальной изоляции и одиночеству.

Руководящие принципы и рекомендации ВОЗ по физической активности, способствующей укреплению здоровья, были приняты правительствами и переведены во многих странах Европы. Детям рекомендуется не менее 60 минут физической активности от умеренной до высокой интенсивности (MVPA) в день. Имеющиеся данные, однако, позволяют предположить, что значительная доля молодых людей – более 80% подростков в подавляющем большинстве государств-членов Европейского региона ВОЗ

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ И ЦИФРЫ

Возрастные различия

Время, которое подростки проводят физически активным образом с возрастом сокращается.

Межнациональные и гендерные различия

Уровень физической активности в целом весьма низок, причем современным рекомендациям о необходимости не менее 60 минут MVPA в день во всех странах и регионах следуют менее 50% подростков.

Уровень физической активности у девочек ниже, чем у мальчиков.

Достаток семьи

Мальчики и девочки из семей с высоким достатком с большей вероятностью достигают рекомендуемого уровня ежедневной MVPA продолжительностью в 60 минут в более чем половине обследованных стран и регионов.

Отличия от предыдущего опроса HBSC

Со времени предыдущего опроса HBSC, проведенного в 2009/2010 гг., уровень ежедневной активности несколько увеличился как для мальчиков, так и для девочек во всех возрастных группах.



– не соответствуют требованиям этого минимального стандарта. В то же время, практика показывает, что любой уровень физической активности лучше, чем ее полное отсутствие.

Исследования позволяют предположить, что людям следует стремиться к сокращению длительных периодов малоподвижного поведения, таких как сидение за школьной партой или просмотр телевизионных передач, поскольку они составляют отдельный фактор риска ухудшения здоровья, независимо от прочих уровней активности. Даже очень активные люди подвержены негативному воздействию малоподвижного поведения на здоровье.

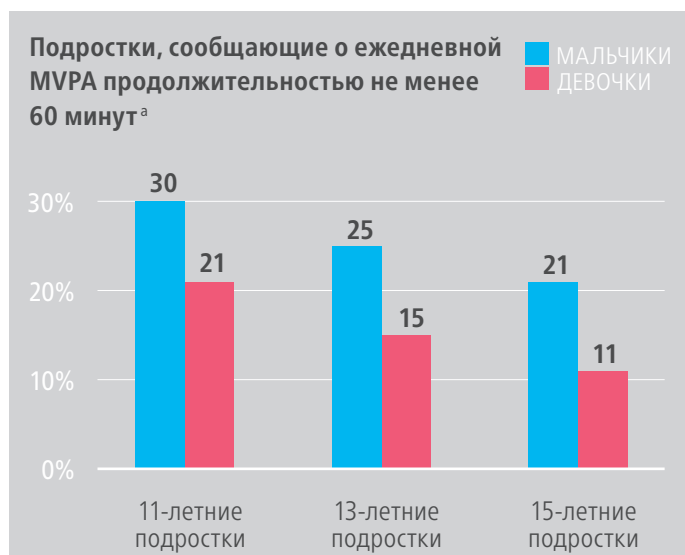
Подростковый возраст является критически важным этапом жизненного пути для своевременных вмешательств и пропаганды здорового образа жизни еще до формирования у человека устоявшихся моделей поведения. Это может быть особенно важным для девочек-подростков, среди которых прежде наблюдалось резкое снижение уровней физической активности. Содействие повышению физической активности на ранних этапах жизни чрезвычайно важно для здорового развития детей и подростков. Недостаток физической активности является одним из основных факторов риска ухудшения здоровья, выходящим далеко за пределы вопросов, связанных с регулированием веса или воздействием на физическое и психическое благополучие.

Возрастные различия

Время, которое подростки проводят физически активным образом с возрастом сокращается с 25% среди 11-летних подростков, что соответствует рекомендуемому уровню, до 16% среди 15-летних подростков. Это сокращение между 11- и 15-летним возрастом подростков является значимым для обоих полов в большинстве стран и может достигать до 22 процентных пунктов среди девочек (Ирландия) и 25 процентных пунктов среди мальчиков (Финляндия). Данные результаты показывают, что подростковый возраст является решающим для принятия соответствующих мер.

Межнациональные и гендерные различия

Уровень физической активности в целом весьма низок, причем современным рекомендациям о необходимости не менее 60 минут MVPA в день во всех странах и регионах следуют менее 50% подростков. Распространенность варьируется в зависимости от страны, и это позволяет предположить, что поведение может меняться под воздействием национальных стратегий и рекомендаций. В Финляндии, например, где наблюдаются наиболее высокие показатели физической активности среди 11-летних подростков (мальчики 47%; девочки 34%), приняты национальные рекомендации в отношении физической активности, более строгие, чем методические указания ВОЗ.



^a среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC



^a 3 самых высоких, 3 самых низких показателя и среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC

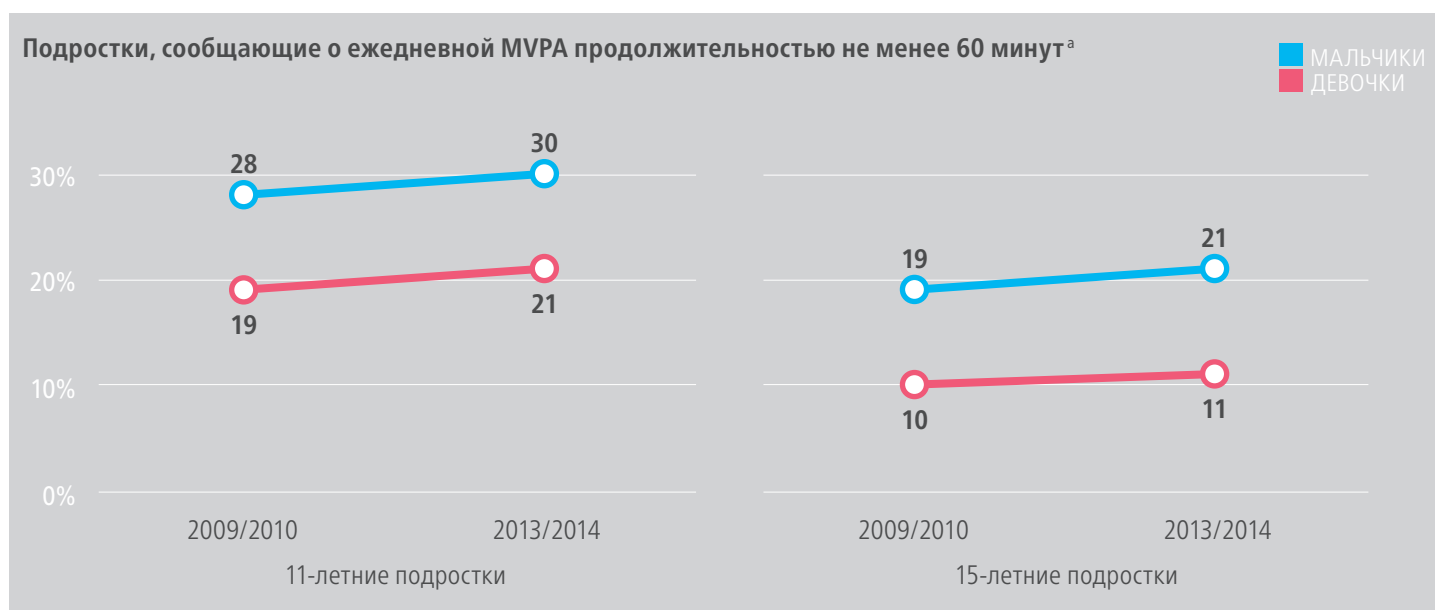
Уровень физической активности у девочек ниже, чем у мальчиков, причем прослеживаются четкие возрастные различия между показателями 11-, 13- и 15-летних подростков практически во всех странах и регионах. Наибольшие гендерные различия наблюдаются среди 13-летних подростков в Ирландии, Люксембурге, Португалии и Испании. У девочек (13 лет) уровень физической активности выше, чем у мальчиков, только в одной стране – Республике Молдова (мальчики 20%; девочки 25%).

Достаток семьи

Мальчики и девочки из семей с высоким достатком с большей вероятностью достигают рекомендуемого уровня ежедневной MVPA продолжительностью в 60 минут в более чем половине обследованных стран и регионов. Различие между семьями с более высоким и более низким достатком в целом составляет менее 10%, что повторяет тенденцию, выявленную в ходе предыдущего обследования HBSC.

Отличия от предыдущего опроса HBSC

Со времени предыдущего опроса HBSC, проведенного в 2009/2010 гг., уровень ежедневной активности несколько увеличился как для мальчиков, так и для девочек во всех возрастных группах. Гендерное различие во временной перспективе почти не изменилось, и доля подростков, уровень активности которых отвечает рекомендациям, остается очень низкой.



^a средние значения по всем странам, представленным в отчете HBSC, в зависимости от года проведения исследования

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОЛИТИКА?

Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ на 2016–2025 гг. обозначает подходы, с помощью которых правительства и органы государственной политики, при поддержке и активном участии заинтересованных сторон, могут сделать физическую активность неотъемлемой частью ежедневной жизни подростков.

Приоритетными направлениями данной стратегии являются:

- принятие национальных рекомендаций, направленных на поощрение физической активности подростков;
- оптимизация городского планирования и транспортной инфраструктуры с целью поощрения таких видов передвижения в школу и из школы, как ходьба и езда на велосипеде;

- создание условий, позволяющих поддерживать физическую активность подростков (таких как бесплатные объекты для отдыха и занятия спортом, безопасные маршруты для ходьбы и езды на велосипеде, а также чистые парки, пляжи и лесопарковые зоны);
- обязательное включение интенсивных занятий физической культурой в учебные планы школ, ориентированные на подростков;
- создание возможностей для физической активности подростков до, в течение и по окончании официального учебного дня;
- обеспечение доступных возможностей для физической активности подросткам из семей с низким достатком, а также представляющим этнические меньшинства.

Стратегия *Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков на 2015-2020 гг.* призывает использовать межсекторальный подход в целях содействия физической активности на всех этапах жизни. Методическое руководство ВОЗ по содействию физической активности особенно подчеркивает необходимость оценки мер, которые могут способствовать дальнейшему совершенствованию доказательной базы в отношении эффективных и недорогостоящих вмешательств.

Дополнительную информацию можно получить по следующим адресам:

Здоровье детей и подростков
Европейское региональное бюро ВОЗ
Email: lifecourse@euro.who.int
Website: www.euro.who.int/cah

Поведение детей школьного возраста
в отношении здоровья
Email: info@hbsc.org
Website: www.hbsc.org