**Физическая активность**

26 ноября 2020 г.

**Основные факты**

* **Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.**
* **Физическая активность**
  + **вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;**
  + **уменьшает симптомы депрессии и тревоги;**
  + **улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;**
  + **способствует здоровому росту и развитию молодежи;**
  + **и повышает общий уровень благополучия.**
* **Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.**
* **До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.**
* **У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%‑30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.**
* **Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.**

**Что такое физическая активность?**

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

**Каковы рекомендуемые уровни физической активности?**

Подробная информация для различных возрастных групп и конкретных групп населения о том, каковы необходимые для поддержания хорошего здоровья уровни физической активности, представлена в руководящих принципах и рекомендациях ВОЗ.

ВОЗ рекомендует:

**В течение суток детям рекомендуется:**

* в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут – умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;
* не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.
  + Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.
* В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и
* иметь 10–13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

**Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:**

* уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой.
* уделять **минимум 3 раза в неделю**время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.
* Следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

**Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:**

* уделять **аэробной** **физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю**;
* или **аэробной** **физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также **дважды в неделю или чаще** уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на **развитие мышечной силы** всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
* можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило **более 300 минут**; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит **дополнительную пользу здоровью;**
* следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

**Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:**

* то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также
* в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

**Лицам, страдающим хроническими заболеваниями** (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

* уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю;
* или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
* В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности,** в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
* Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут в неделю ; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.
* Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

**Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется:**

* уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее **60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой;
* уделять **минимум 3 раза в неделю** время аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему;
* следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

**Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:**

* уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю;
* или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
* В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности,** в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
* Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.
* Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.
* Можно перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

**Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни**

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

* улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
* улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
* снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
* снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
* помочь поддерживать нормальный вес тела.

**Детям и подросткам**физическая активность помогает улучшить:

* физическое состояние (состояние кардиореспираторной и мышечной системы);
* состояние кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность);
* состояние костной системы;
* когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
* состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии);
* показатели снижения степени ожирения.

Повышение уровня физической активности **у взрослых и пожилых людей**снижает:

* смертность от всех причин;
* смертность от сердечно-сосудистых заболеваний;
* заболеваемость гипертонией;
* заболеваемость раком отдельных локализаций (рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома, рак желудка и почек);
* заболеваемость диабетом 2-го типа;
* предотвращает падения;
* улучшает психического здоровье (уменьшает симптомы депрессии);
* улучшает когнитивное здоровье;
* сон;
* также может повышать эффективность мер по уменьшению степени ожирения.

**Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни**

**Автотранспорт и более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер.** **Научно обоснованные данные** свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков

* увеличивается степень ожирения (происходит набор веса);
* ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение;
* сокращается продолжительности сна.

У взрослых

* повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака;
* повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

**Уровни физической активности в мире**

* Более четверти взрослого населения мира (1,4 миллиарда взрослых) недостаточно физически активны.
* Во всем мире приблизительно у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины отсутствует достаточный для сохранения здоровья уровень физической активности.
* Уровни недостаточной физической активности населения в странах с высоким уровнем дохода в два раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода.
* С 2001 г. уровни физической активности во всем мире не повысились.
* В период с 2001 по 2016 г. в странах с высоким уровнем дохода распространенность недостаточной физической активности увеличилась на 5% (с 31,6% до 36,8%).

Повышение уровней недостаточной физической активности негативно сказывается на работе систем здравоохранения, окружающей среде, экономическом развитии, благополучии и качестве жизни сообществ.

Во всем мире в 2016 г. 28% взрослых в возрасте 18 лет и старше не были достаточно физически активны (23% мужчин и 32% женщин). Это означает невыполнение глобальных рекомендаций относительно занятий активной физической деятельностью умеренной интенсивности минимум 150 минут или высокой интенсивности минимум 75 минут в неделю.

В странах с высоким уровнем дохода 26% мужчин и 35% женщин были недостаточно физически активны по сравнению с 12% мужчин и 24% женщин в странах с низким уровнем дохода. Низкие или снижающиеся уровни физической активности часто соответствуют высокому или увеличивающемуся валовому национальному продукту.

Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и ведением малоподвижного образа жизни на работе и дома. Аналогичным образом все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует недостаточной физической активности.

Во всем мире в 2016 г. 81% подростков в возрасте 11-17 лет были недостаточно физически активны. Девочки-подростки были менее активны, чем мальчики-подростки, при этом 85% девочек и 78% мальчиков из этой категории не выполняли рекомендации ВОЗ, предусматривающие минимум 60 минут физической активности умеренной и высокой интенсивности ежедневно.

**Как повысить физическую активность?**

Чтобы повысить уровни физической активности, страны и сообщества должны принимать меры, направленные на то, чтобы предоставить каждому больше возможностей для ведения активного образа жизни. Для этого, как на национальном, так и на местном уровнях, в самых различных секторах и дисциплинах необходимы коллективные усилия по реализации политики и решений, которые учитывают национальные культурные и социальные условия и направлены на популяризацию, стимулирование и поощрение физической активности.

Меры политики по повышению уровней физической активности включают:

* предоставление всему населению возможностей для совершения пеших прогулок, езды на велосипеде, а также использования различных видов активного немоторизованного транспорта, и обеспечение общей безопасности;
* проведение политики в области труда и занятости, поощряющей поездки на работу на активном транспорте и использование возможностей для повышения физической активности в течение рабочего дня;
* создание удобных и безопасных площадок и помещений в детских садах, школах и высших учебных заведениях, где дети, учащиеся и студенты могли бы активно проводить свое свободное время;
* организацию в начальных и средних школах качественного физического воспитания, которое помогает детям выработать модели поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни;
* предоставление желающим любого возраста с любым уровнем физической подготовки возможностей для принятия участия в общинных и школьных спортивных программах;
* создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься различными видами спорта, танцами, физическими упражнениями и активным отдыхом; и
* оказание медицинскими работниками консультативной помощи и поддержки пациентам в целях обеспечения их регулярной физической активности.

**Деятельность ВОЗ**

В 2018 г. ВОЗ приступила к осуществлению нового Глобального плана действий по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг., в котором представлены четыре стратегические цели и 20 конкретных рекомендуемых мер политики в целях осуществления государствами-членами, международными партнерами и ВОЗ деятельности по повышению физической активности во всем мире. Глобальный план действий призывает страны, города и сообщества принять ответные меры на уровне «всей системы» с участием всех секторов и заинтересованных сторон, действующих на глобальном, региональном и местном уровнях, в целях обеспечения безопасных и благоприятных условий и расширения возможностей для оказания помощи населению стран в повышении уровня их физической активности.

В 2018 г. в качестве одной из глобальных целей Всемирная ассамблея здравоохранения провозгласили снижение уровня недостаточной физической активности на 10% к 2030 г. и выполнение Целей в области устойчивого развития. Принятые мировыми лидерами обязательства по разработке амбициозных национальных планов действий, направленных на достижение ЦУР, открывают возможности для переориентации и обновления деятельности по повышению уровней физической активности.

Инструментарий ACTIVE, подготовленный ВОЗ в 2019 г., содержит более детальные технические рекомендации по вопросу о том, с чего начать и как реализовать 20 рекомендуемых мер политики, изложенных в глобальном плане действий.

Глобальный план действий и инструментарий ACTIVE предлагают варианты политики, которые могут быть адаптированы и приспособлены с учетом местной культуры и условий, с тем чтобы помочь повысить уровень физической активности населения всех стран, и к ним в том числе относятся:

* разработка и осуществление национальных руководящих принципов по вопросам физической активности для всех возрастных групп;
* создание национальных координационных механизмов с участием всех соответствующих правительственных ведомств и ключевых неправительственных заинтересованных сторон в целях разработки и осуществления согласованных и устойчивых мер политики и планов действий;
* проведение информационно-коммуникационных кампаний на уровне общин в целях повышения информированности и уровня знаний о самых различных благоприятных последствиях физической активности для здоровья и обеспечения социально-экономического благополучия;
* вложение ресурсов в новые технологии, инновации и научные исследования для разработки экономически эффективных подходов к повышению физической активности, особенно в условиях низкой обеспеченности ресурсами;
* осуществление регулярного эпиднадзора и мониторинга в отношении физической активности и проведение соответствующей политики.

Для оказания помощи странам и общинам в измерении физической активности взрослых ВОЗ подготовила Глобальную анкету физической активности (ГАФА). Эта анкета помогает странам осуществлять мониторинг уровней недостаточной физической активности как одного из основных факторов риска НИЗ. ГАФА используется в рамках поэтапного подхода ВОЗ (STEP), который представляет собой систему эпиднадзора за основными факторами риска НИЗ.

В целях оценки уровней физической активности среди школьников ВОЗ участвует в сотрудничестве, используя модуль анкеты, который был включен в Глобальное обследование здоровья учащихся на базе школ (GSHS). GSHS – это совместный проект ВОЗ и ЦКБ США по эпиднадзору, разработанный для содействия странам в измерении и оценке поведенческих факторов риска и защитных факторов по 10 ключевым направлениям среди молодых людей в возрасте от 13 до 17 лет.

ВОЗ также взаимодействует с международными экспертами по вопросам разработки методов и инструментария оценки уровней физической активности детей в возрасте до пяти лет и в возрасте до 10 лет. Кроме того, ВОЗ участвует в тестировании использования цифровых и носимых технологий, таких как шагомеры и акселерометры, в рамках национального эпиднадзора за физической активностью среди взрослых. Сфера охвата этой деятельностью будет также распространяться на детей и будет способствовать разработке обновленных глобальных рекомендаций по мониторингу физической активности и малоподвижного образа жизни.