

## Физическая активность

### Что такое физическая активность?

Согласно 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.

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

Регулярная физическая активность приносит значительную пользу здоровью. Недостаточный уровень 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.

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

- физическое состояние (состояние кардиореспираторной и мышечной системы);
- состояние кардиометаболического здоровья;
- 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 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 психическое здоровье (уменьшает симптомы депрессии);
- улучшает когнитивное здоровье;
- сон;
- также может повышать эффективность мер по уменьшению степени ожирения.

### **Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде**

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем матери и плода: снижаются риски

- преэклампсии,
- гестационной гипертензии,
- гестационного диабета (например, снижение риска на 30%),
- чрезмерного гестационного увеличения массы тела,
- осложнений при родах,
- послеродовой депрессии,
- уменьшается количество осложнений у новорожденных;

при этом физическая активность не оказывает негативного влияния на вес ребенка при рождении и не повышает риск мертворождения.

### **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.

### **Оптимальная физическая активность.**

Специалисты считают что, для поддержания хорошей физической формы достаточно 25-40 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 45 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться

постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.



***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

*Материал подготовила врач-эндокринолог Пелеса Е.Н., УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»*