

Особенности физической активности для лиц в возрасте 65 лет и старше

Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является



физическая активность. **Физическая активность** оказывает положительное влияние на здоровье пациента, продолжительность жизни, уменьшает риск возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, психических нарушений. Однако, подход к физической активности должен

быть индивидуальным, с учетом имеющихся заболеваний, возраста пациента.

*Особого внимания заслуживает возрастная группа **старше 65 лет**, в которой мероприятия, направленные на поддержание хорошей физической формы должны быть четко обсуждены, чтобы не нанести ущерб здоровью пациента.*

Всемирная организация здравоохранения в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска инфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций представляет рекомендации для занятий физической активностью.

Так взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий средней и высокой интенсивности. Умеренная (средней интенсивности) физическая активность в себя включает: ходьбу (домой, на работу, на перерыв на обед), работу в саду (должна быть регулярной), медленную езду на велосипеде, народные, классические или популярные танцы, занятия йогой, настольный парный теннис, подъем по лестнице пешком, плавание (не соревновательного характера), упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом. Интенсивная физическая активность - бег трусцой, баскетбол, футбол, быстрая езда на велосипеде, ходьба на лыжах по ровной местности, соревнование по плаванию, одиночный теннис и бадминтон, силовые упражнения.

Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять

рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Необходимо помнить, что физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы и др.)! Для того, чтобы физическая активность была регулярной необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и другое). Эта активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга (например, велосипед или пешие прогулки), упражнения для поддержания гибкости и на сохранение равновесия.

Не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным для пациента. Физическая активность должна быть аэробной, заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Для того, чтобы обеспечить необходимый здоровью минимум физической активности пациентам в возрасте 65 лет и старше необходимо:

1. Отдавать предпочтение активному отдыху.
2. Выполнять физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно повышать их интенсивность.
3. В выборе вида физической активности отдавать предпочтение любимым видам активности - подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.
4. Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю.
5. Во время выполнения физических упражнений не отвлекаться на разговоры, быть сосредоточенным и выполнять упражнения на ровной поверхности – это уменьшит вероятность травматизма.
6. Выполнять физические упражнения в удобной обуви и одежде.
7. Периодически менять виды физической активности (ходьба, велосипед, теннис, танцы, плавание и т.п.), что позволит устранить элемент монотонности в занятиях.
8. Прекратить занятие, если во время выполнения физических упражнений появились: слабость, головокружение или стало трудно дышать.

Будьте здоровы!

Подготовили:

*врач-эндокринолог (заведующий отделением) УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Чекал И.Н.,
врач-эндокринолог УЗ «Гродненская университетская клиника»,
к.м.н. Дорошкевич И.П.*