



Физическая активность и ее влияние на организм

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КГБУЗ ККЦОЗ и МП, ДОЦЕНТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
СЕРГЕЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КЛИМОВА ВАЛЕНТИНА ВАЛЕРЬЕВНА

Что такое физическая активность (ФА)

Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя, включает активность во время работы, игр, любого активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

Физические упражнения (тренировки, фитнес, спорт)- это одна из категорий физической активности, которая является запланированной, структурированной, повторяющейся и направлена на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

Общая польза для здоровья может быть получена от любого уровня физической активности, и пропорциональна интенсивности и длительности занятий

Распространенность недостаточной физической активности

- почти половина взрослого населения (46%) никогда не тренируются и не занимаются спортом,
- только 18,1% мальчиков и 10,1% девочек выполняют рекомендуемую ВОЗ норму физической активности для подростков,
- женщины и пожилые люди реже занимаются физическими упражнениями.



Низкая физическая активность – это причина:

- ❑ 30% случаев ишемической болезни сердца
- ❑ 27% случаев сахарного диабета
- ❑ 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки
- ❑ 15-20% переломов шейки бедра у пожилых людей



Недостаточная физическая активность - это четвертый по значимости фактор риска глобальной смертности (6% случаев в мире)

Полезьа физической активности

- Снизжение риска смерти от всех причин, риска инфаркта миокарда, гипертонии, диабета, инсульта, онкологических заболеваний
- Улучшение когнитивных функций (памяти, внимания), снижение тревоги, депрессии, риска развития слабоумия (включая болезнь Альцгеймера)
- Улучшение качества сна (увеличение фазы глубокого сна, снижение дневной сонливости, уменьшение потребности в снотворных)
- Замедленная прибавка в весе или снижение веса, особенно в сочетании с правильным сбалансированным питанием
- Укрепление костей, улучшение качества мышц и связок, снижение риска падений и травм, связанных с падением (пожилые люди)
- Улучшение физических показателей (сила, выносливость, гибкость)
- Улучшение качества жизни



Норма физической активности по рекомендациям ВОЗ

Взрослым людям необходимо заниматься:

- или аэробной умеренной физ. активностью 150-300 мин в неделю (например, 30 мин в день, 5 дней в неделю)
- или интенсивной физ. активностью 75-150 мин в неделю (например, 15 мин в день, 5 дней в неделю) или их комбинацией.



Интенсивность нагрузки можно определить по пульсу

Полное отсутствие ФА – пульс покоя

- Низкая ФА – 50-63% от МЧСС
- Умеренная ФА – 64-76% от МЧСС
- Интенсивная ФА – 77-93% от МЧСС



МЧСС – это максимальная частота сердечных сокращений (пульса)

Рассчитывается по формуле: “220 — возраст”

Интенсивность нагрузки можно определить по дыханию или одышке («разговорный тест»)

- ❑ **Низкая нагрузка** – очень незначительная одышка, человек легко разговаривает
- ❑ **Умеренная нагрузка** – дыхание учащенное, но можно говорить полными предложениями
- ❑ **Интенсивная нагрузка** – выраженная одышка, тяжело или некомфортно говорить



Существует три варианта или вида физической активности

Аэробные
(кардио)
нагрузки



Анаэробные
(силовые)
нагрузки



Нейро-моторные
нагрузки
(гибкость)



Для здоровья и активного образа жизни нужно сочетать разные виды физической активности!

Аэробные (кардио) нагрузки

- **Продолжительная ритмическая активность**, вовлекающая большие группы мышц
- **Примеры:** прогулки, езда на велосипеде, работа по дому, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба и др.
- **Эффекты:** это наиболее изученная и рекомендуемая форма ФА с доказанным положительным эффектом на прогноз сердечно-сосудистых заболеваний



Силовые (анаэробные) нагрузки

- ❑ **Ориентированы на основные группы мышц**, включают сложные или составные движения через полный диапазон движения суставов.
- ❑ **Примеры:** тренировка в тренажёрном зале, упражнения с дополнительным весом или отягощением (гантели, гири), с сопротивлением (эластичные ленты)
- ❑ **Эффекты:** Стимулируют костеобразование и уменьшают потери костной ткани, увеличивают мышечную массу, силу и функциональные показатели, уменьшают уровень липидов и АД, повышают чувствительность к инсулину.



Нейро-моторные нагрузки (гибкость)

- Направлены на улучшение баланса и двигательных навыков (равновесие, ловкость, координация и походка).
- Примеры: йога, пилатес, стрейчинг, тай-чи, ушу, упражнения на неустойчивых поверхностях (босу, фитбол и др.)
- Эффекты: снижение риска падений, укрепление опорно-двигательного аппарата, рекомендованы для лиц пожилого возраста, часто проводятся с использованием вспомогательного оборудования, тренажеров.



Регулярность, длительность и структура занятий

- ❑ Рекомендуемая частота занятий – **4-5 раз в неделю** (2-3 тренировки плюс обычная ежедневная активность).
- ❑ Общая продолжительность занятия – 20-60 мин, но **не менее 10 минут** (для нетренированных людей - начальная длительность 10 минут с постепенным увеличением времени нагрузки).
- ❑ Структура занятия:
 - в начале занятия **разминка**, в конце **заминка** - по 5-10 мин (легкие потягивания, гимнастические упражнения или ходьба),
 - в середине - **активный период тренировки** – 20-40 мин (с правильно подобранным пульсом в зависимости от интенсивности нагрузки).



Советы для повышения ежедневной физической активности

- ❑ **Думайте о ФА как о пользе, а не неудобстве.** Любые движения рассматривайте как возможность для укрепления здоровья, а не пустую трату времени.
- ❑ **Выберите вид ФА, который нравится и отвечает вашему образу жизни, и также оптимальное время для занятия ФА (утро, обед, вечер).**
- ❑ **Объедините в одно занятие как минимум 30 мин ФА средней интенсивности в большее число дней (желательно каждый день).**
- ❑ **Будьте активными ежедневно в разных ситуациях.** Сократите время работы сидя. Добавляйте активность на работе, в офисе. Откажитесь от лифта. Ходите пешком.
- ❑ **Используйте соответствующие средства защиты и удобную спортивную форму и обувь для безопасности и минимизации риска травм во время занятий.**
- ❑ **Сделайте ФА частью вашего повседневного образа жизни.** Никогда не поздно начинать увеличивать свою ФА. Возраст – не помеха.

КАК МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ ТАК НЕОБХОДИМЫЙ ЗДОРОВЬЮ МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ❑ После каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору),
- ❑ По возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором,
- ❑ Вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры, если у вас есть приусадебный участок, загородный дом – не избегайте работы по дому, в саду,
- ❑ Во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху,
- ❑ Если вы руководитель организации (предприятия) – создайте для себя и сотрудников помещение для занятий физическими упражнениями (например, настольным теннисом, зал с «бегущей дорожкой», велотренажерами) – вложения в здоровья всегда окупаются!



Рекомендации по физической активности применимы для всех

- ❑ Рекомендации предназначены для всех взрослых людей, в том числе имеющих хронические заболевания.
- ❑ Применимы для всех людей независимо от пола, расы, этнической принадлежности или уровня дохода.
- ❑ Действительны и для взрослых людей с инвалидностью (после коррекции с врачом в каждом отдельном случае с учетом состояния).



Ключевые факторы для повышения МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

- уверенность в собственных возможностях заниматься;
- получение удовольствия от занятий;
- понимание, что польза от тренировок перевешивает все доводы «против»;
- наличие социальной поддержки (от членов семьи, друзей и коллег);
- активная позиция и поддержка врачей в повышении физической активности.





ККЦОЗиМП



krascmp.ru

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



t.me/krascmp



vk.com/centerforpreventivemedicine

Наши контакты:



г. Красноярск, пр. Мира, 7а



8 (391) 212-38-38



adm.krascmp@yandex.ru