



Профилактика низкой физической активности

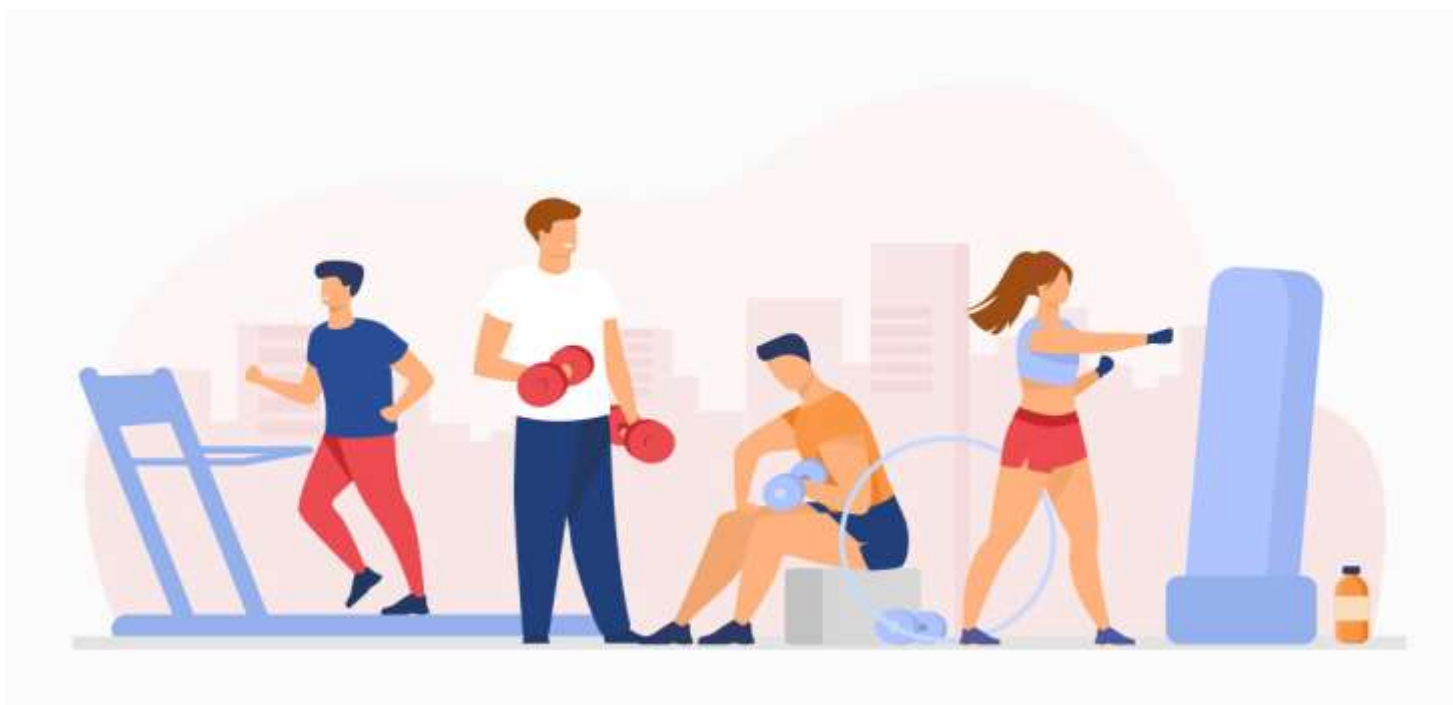
Врач по медицинской профилактике Климова В.В.

Распространенность недостаточной физической активности

- каждый третий взрослый не соблюдает рекомендации ВОЗ по 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.



Есть средство, чтобы укрепить здоровье, улучшить память и настроение — **физическая активность** не меньше 30 минут в день.



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ-ЭТО ПРИЧИНА:

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



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:

сердечно-сосудистыми заболеваниями на 40%

инсультом на 27%

сахарным диабетом 2 типа на 58%

болезнью Альцгеймера на 40%

раком прямой кишки на 60%

раком легких на 20%

повторным раком молочной железы на 50%



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.



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”

Физические упражнения (тренировки, фитнес, спорт)

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



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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ОБОСТРЕНИЕ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ОСТРЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- БЕРЕМЕННОСТЬ (НЕОБХОДИМЫ ЗАНЯТИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ) НАЛИЧИЕ СИМПТОМОВ, ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ В ОТНОШЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Советы для повышения ежедневной физической активности

1. Думайте о ФА как о пользе, а не неудобстве. Любые движения рассматривайте как возможность для укрепления здоровья, а не пустую трату времени.

2. Выберите вид ФА, который нравится и отвечает вашему образу жизни, и также оптимальное время для занятия ФА (утро, обед, вечер).



3. Объедините в одно занятие как минимум 30 мин ФА средней интенсивности в большее число дней (желательно каждый день).

4. Будьте активными ежедневно в разных ситуациях. Сократите время работы сидя. Добавляйте активность на работе, в офисе. Откажитесь от лифта. Ходите пешком.

5. 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. Регулярная физическая активность с учетом состояния здоровья в любом возрасте ведет к улучшению качества жизни!





ККЦОЗИМП



Благодарю за
внимание!



vk.com/centerforpreventivemedicine