

Рекомендации по физической активности

Физическая активность является неотъемлемым элементом ЗОЖ и сохранения здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Существует большое количество научных исследований о связи между физической активностью и состоянием сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

У людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы вырастает на 21%.

Повышение уровня физической активности убирает симптомы депрессии и тревоги.

Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма.

Что такое физическая активность?

Физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок и во время работы.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры.

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

Чем опасна гиподинамия?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Около 3,2 млн человек ежегодно умирают в результате недостаточной физической активности.

По оценкам ВОЗ, именно гиподинамия – основная причина 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца.

По некоторым оценкам, сейчас люди двигаются на 96% меньше, чем 100 лет назад.

Свой вклад в развитие гиподинамии вносят телевизоры, компьютеры и мобильные телефоны: люди предпочитают «сидеть в сети» или играть в компьютерные игры, вместо того чтобы выйти на улицу и прогуляться.

Сократить вредные последствия современного образа жизни поможет регулярная физическая активность – ходьба, бег, плавание, фитнес, йога, спортивные игры.

Сколько нужно двигаться?

ВОЗ выделяет три возрастных категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности.

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры.

Взрослые люди (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья.

Физическая активность: с чего начать?

Начинать занятия лучше с консультации врача и минимального медицинского обследования. Для безопасных занятий при наличии хронических заболеваний необходимо соблюдение рекомендаций врача и выполнение специально разработанных комплексов упражнений.

Утро лучше начинать с зарядки. Помните, что только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком.

Для тренировок дома позаботьтесь о безопасном месте для занятий, приготовьте коврик и полотенце, проветрите помещение, пейте больше воды.

Физическая активность для любого возраста

Поскольку физическая нагрузка очень важна, спортом рекомендуют заниматься в любом возрасте, причем активность должна быть регулярной и дозированной. Это означает, что не стоит заниматься фитнесом до изнеможения, но и забывать о нагрузках на месяц-другой тоже не стоит. Любые упражнения должны выполняться в комфортном режиме.

ВОЗ рекомендует детям в возрасте от 5 до 17 лет различные игры, выполнение домашних дел, занятия физкультурой в школе, активный отдых. Спортивные игры, бег, прыжки укрепляют опорно-двигательный аппарат детей. Плавание — это прекрасный способ развить легкие и познакомить ребенка с водой. Занятия легкой атлетикой и гимнастикой помогут развить силу, не подвергая опасности кости и суставы.

Плавание и езда на велосипеде подходят практически для любого возраста. Для людей с избыточной массой тела велосипедный спорт будет лучшим выбором, чем бег, так как он окажет меньше нагрузки на суставы.

