

**Желаем
вам здоровья!**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление
общественного здоровья



При содействии
РОО «За здоровое Забайкалье!»

**Физическая
активность –
это может
каждый**



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отпечатано в ПАО «Республиканская типография», Республика
Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Борсоева, д. 13, 670000. ИНН 0323027708.
Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22. Тираж 50000. Заказ 20-29894.

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выполнять большие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя здоровье и независимость в глубокой старости.

Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести **физически активный** образ жизни, основные из них следующие:

- Регулярная **ФА** снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная **ФА** предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- **ФА** способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит стресс и усталость).

ФА – это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.



Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий **ФА**. Основным источником **ФА** является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренированности сердечно-сосудистой системы – **аэробная ФА** – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

- Следует заниматься теми видами **ФА**, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.
- Вначале лучше воздержаться от слишком интенсивных занятий или несвойственных вашему образу жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной **ФА** не менее **150 минут** в неделю или интенсивной **ФА** не менее **75 минут** в неделю или их эквивалентным сочетанием.

- Длительность одного занятия должна быть не менее **10 минут**. Виды **ФА** могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом или сочетание тех и других.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная **ФА** продолжительностью не менее **45-60 минут**.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды **ФА**, создающие нагрузки на костную структуру.



Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности энергетических затрат **ФА** классифицируется на три уровня: **низкий, умеренный и интенсивный**.

- **Низкая ФА** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает или смотрит телепередачи.
- **Умеренная ФА** – это такой уровень **ФА**, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- **Интенсивная ФА** - это такой уровень **ФА**, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид **физической активности** обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

