

# ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*МИРОНЮК Іван*

*доктор медичних наук, професор*

*СЛАБКИЙ Геннадій*

*доктор медичних наук, професор*

*ТАНЧИНЕЦЬ Сергій*

*аспірант кафедри наук про здоров'я*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Вступ.** Достатній рівень фізичної активності є складовою здорового способу життя та відіграє вагомим значення в збереженні і зміцненні здоров'я населення [1-4].

**Мета та завдання.** дослідити та проаналізувати рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я, як детермінанти збереження та зміцнення здоров'я.

**Матеріали і методи дослідження.** *Матеріали дослідження:* документи ВООЗ з питань фізичної активності населення. *Методи дослідження:* біблеосемантичний, структурно-логічного аналізу.

**Результати.** Проведений аналіз стратегічних матеріалів ВООЗ дозволив визначити наступні фактори фізичної активності населення.

Під фізичною активністю розуміється будь-який рух тіла, де беруть участь скелетні м'язи і який вимагає витрат енергії. Фізична активність складається із занять спортом, виконання фізичних вправ та інших дій, таких як ігри, ходьба, виконання робіт по будинку і в саду, а також танці.

Аналіз документів ВООЗ дозволив константувати, що відсутність фізичної активності є четвертим за значимістю фактором ризику смерті у світі. У глобальних масштабах 6% випадків смерті пов'язані з відсутністю фізичної активності. За значущістю цей фактор ризику поступається лише високому кров'яному тиску (13% випадків смерті) та вживанню тютюну (9%) і рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6%). Крім того, відсутність фізичної активності є основною причиною приблизно 21-25% тягаря раку

молочної залози і товстої кишки, 27% тягаря діабету і 30% тягаря ішемічної хвороби серця.

При цьому люди, які мають достатній рівень фізичної активності мають менший ризик розвитку ішемічної хвороби серця, високого кров'яного тиску, інсульту, діабету, раку товстої кишки і молочної залози, а також депресії; піддаються меншому ризику падінь і переломів шийки стегна або хребців; з більшою ймовірністю підтримують вагу.

В збереженні та зміцненні здоров'я населення має значення достатній рівень фізичної активності та інтенсивність фізичних занять. Інтенсивність стосується міри фізичної активності, з якою виконуються вправи. В абсолютному значенні середній ступінь фізичної активності означає виконання вправ на рівні 3,0-5,9 від інтенсивності спокою. Високий рівень фізичної активності відповідає виконанню вправ на рівні 6,0 і вище інтенсивності спокою для дорослих людей і 7,0 і вище для дітей та підлітків. Таким чином інтенсивність - це темп занять фізичною активністю. Її можна охарактеризувати як те, наскільки напружено працює людина для виконання певного виду активності. Інтенсивність різних форм фізичної активності варіюється між людьми. Залежно від відносного рівня фізичного стану людини приклади фізичної активності помірної інтенсивності можуть включати: швидку ходьбу, танці або роботу по дому. Приклади фізичної активності високої інтенсивності включають біг, швидку їзду на велосипеді, швидке плавання або переміщення важких речей.

Далі наводимо рекомендації ВООЗ щодо інтенсивності фізичної активності для людей різного віку.

Так, у віці 5-17 років – 60 хвилин фізичної активності. Люди у віці 5-17 років повинні займатися фізичною активністю помірної і високої інтенсивності, загалом, по 60 хвилин на день. Фізична активність тривалістю більше 60 хвилин принесе додаткову користь для їх здоров'я.

Розрахунки вчених показують, що якщо рівень фізичної активності людей залишиться на тому ж рівні, що й наразі, то вже за 8 років це спричинить сильний тиск на системи охорони здоров'я різних країн. Це пов'язано зі збільшенням кількості хронічних захворювань.

Нестача фізичної активності може призвести до того, що в усьому світі з'явиться 500 млн нових випадків появи хвороб серця, інсультів, діабету 2 типу, гіпертонії, деяких видів раку, деменції та депресії. Фізична активність залежить від дій кожної людини. Однак ВООЗ рекомендує коригувати їхню частоту залежно від віку:

- дітям молодшого віку варто займатися різними видами фізичної активності будь-якої інтенсивності не менше 30 хвилин на день, а у віці 3-4 років щонайменше годину з цього часу варто виділяти на вправи помірної і високої інтенсивності;
- діти й підлітки віком 5–17 років повинні щодня не менше 60 хвилин займатися фізичною активністю помірної і високої інтенсивності. А тричі на тиждень — включати вправи на розвиток скелетно-м'язових тканин;
- люди старше 18 років повинні приділяти не менше 150 хвилин на тиждень для занять середньої інтенсивності або не менше 75 хвилин на тиждень для занять високої інтенсивності. Для додаткового зміцнення здоров'я рекомендується збільшити тривалість вправ до 300 хвилин на тиждень. Для підтримки і зміцнення скелетно-м'язової системи слід принаймні двічі на тиждень виконувати силові вправи, які задіють основні групи м'язів;
- літнім людям з обмеженою мобільністю варто щонайменше тричі на тиждень виконувати вправи на рівновагу, що запобігають ризику падінь.

**Висновки.** ВООЗ визначає фізичну активність населення, як важливу детермінанту збереження та зміцнення здоров'я. При цьому рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я являються методичною основою для працівників системи громадського здоров'я України в напрямку забезпечення населення дозованою фізичною активністю, як засобу збереження та зміцнення його здоров'я.

### **Література:**

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e86.

2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
3. Всемирная организация здравоохранения. Борьба с НИЗ: решения, оптимальные по затратам, и другие рекомендуемые мероприятия по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2017 г.
4. Всемирная организация здравоохранения. ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018.