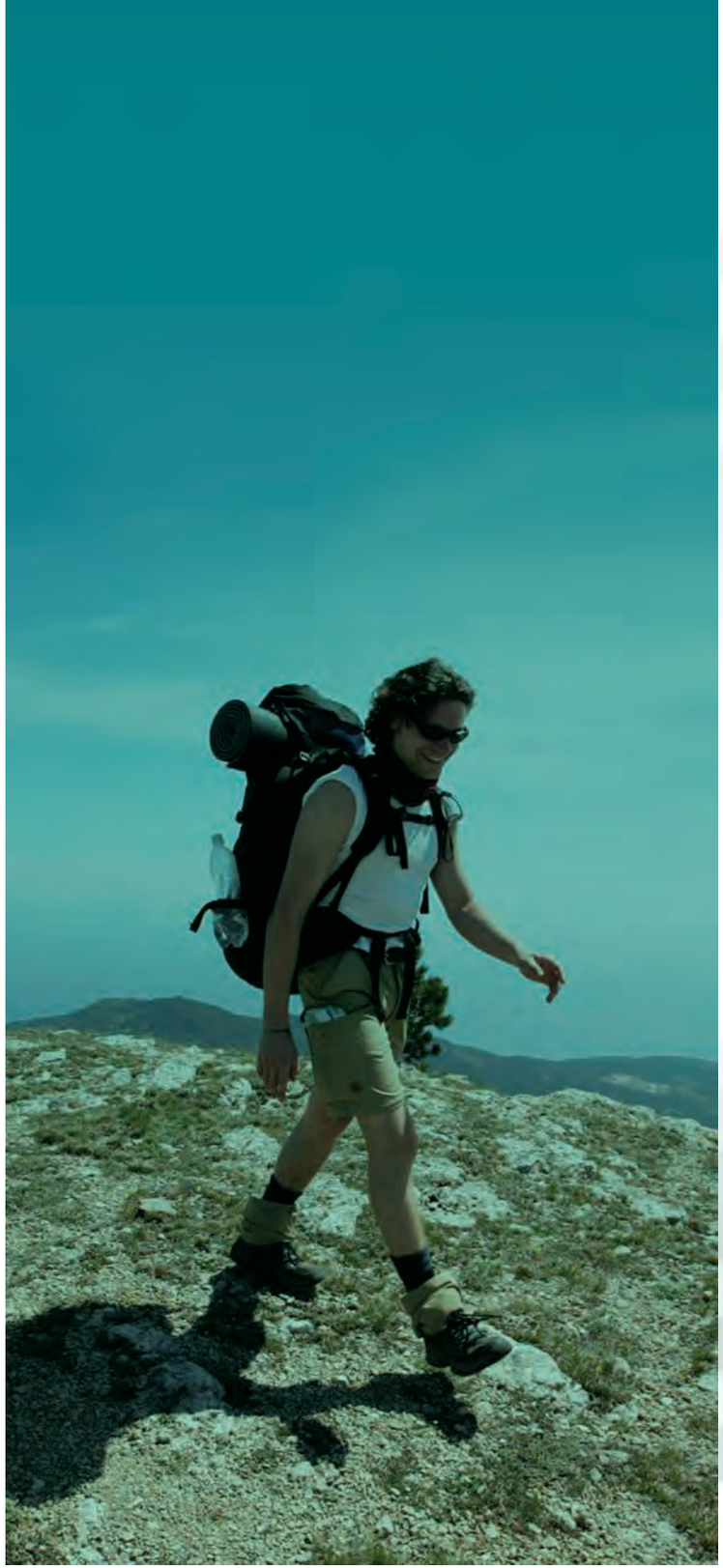

2015 ГОД БОРЬБЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

**Желаем вам здоровья!**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство медико-социальной информации

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

# Физическая активность – это может каждый

ГНИЦ профилактической медицины

Материал разработан
**ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»**
Минздрава России

**Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие 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 самочувствие 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 тренировки 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 поддержать регулярность занятий.
- Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятий.

## 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 эквивалентным сочетанием видов **ФА**.

- 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 могут сочетать те и другие.
- 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 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 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.