



ДОКУМЕНТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Информационный бюллетень

Июль 2016

Тема - Укрепление здоровья и повышение физической активности

Основные факты¹

- Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире.
- Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек.
- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.
- Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике НИЗ.
- Каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен.
- Политика в отношении недостаточной физической активности проводится в 56% государств-членов ВОЗ.
- Государства-члены ВОЗ договорились о сокращении распространенности недостаточной физической активности к 2025 году на 10%.

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья. В любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, например в результате несчастных случаев. Ведя более активный образ жизни на протяжении дня благодаря относительно простым способам, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии;
- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

¹ Здесь и далее использованы материалы с сайта Всемирной организации здравоохранения:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru>

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут. ВОЗ рекомендует:

- детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности;
- взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю

Риски, связанные с недостаточной физической активностью

Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Она приводит к 6% всех случаев смерти. По значимости ее превосходят только высокое кровяное давление (13%) и употребление табака (9%). Такой же уровень риска (6%) имеет и высокое содержание глюкозы в крови. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек.

Уровни недостаточной физической активности во многих странах возрастают, что усугубляет бремя неинфекционных заболеваний и оказывает воздействие на общее состояние здоровья в мире.

Вероятность смерти недостаточно физически активных людей на 20-30% превышает вероятность смерти людей, занимающихся физической активностью умеренной интенсивности, по меньшей мере, 30 минут практически каждый день недели.

Недостаточная физическая активность является основной причиной примерно следующих заболеваний:

21-25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки;

27% случаев заболевания диабетом;

30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца.

Причины недостаточной физической активности

Уровни недостаточной физической активности возрастают во всем мире. В 2008 году примерно 31% людей (28% мужчин и 34% женщин) в возрасте 15 лет и старше в мире были недостаточно активными. В странах с высоким уровнем дохода 41% мужчин и 48% женщин были недостаточно физически активными по сравнению с 18% мужчин и 21% женщин в странах с низким уровнем дохода. Низкие или снижающиеся уровни физической активности часто соответствуют высокому или возрастающему валовому национальному продукту. Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и сидячим образом жизни на работе и дома. Все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует повышению распространенности недостаточной физической активности.

Ряд факторов, обусловленных окружающей средой, которые связаны с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровней физической активности людей. Среди них следующие факторы:

- опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах;
- интенсивное движение транспорта;
- плохое качество воздуха, загрязнение воздуха;
- отсутствие парков, тротуаров и спортивных/рекреационных сооружений.

Как повысить уровни физической активности?

Для повышения уровней физической активности необходимо принимать меры как на уровне всего общества в целом, так и на уровне отдельных людей. В 2013 году государства-члены ВОЗ договорились о сокращении распространенности недостаточной физической активности на 10% в рамках «Глобального плана действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.».

Примерно в 80% государств-членов ВОЗ разработаны политика и планы действий в отношении недостаточной физической активности. Однако они действуют только в 56% стран. Национальные и местные органы власти принимают также политику в целом ряде секторов для продвижения и содействия физической активности.

Политика, направленная на повышение уровней физической активности, включает:

- обеспечение доступа всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде, и обеспечение их безопасности;
- проведение на рабочих местах политики, способствующей физической активности;
- создание безопасных площадок и помещений в школах, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время;
- формирование «Качественного физического воспитания» (КФВ) для поддержки развития у детей моделей поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни, и
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.

Деятельность ВОЗ

«Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью», принятая Всемирной ассамблеей здравоохранения в 2004 году, содержит действия, необходимые для повышения уровней физической активности в мире. Стратегия призывает заинтересованные стороны принимать меры для повышения уровней физической активности на глобальном, региональном и местном уровнях.

«Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», опубликованные ВОЗ в 2010 году, сфокусированы на первичную профилактику НИЗ с помощью физической активности. Они содержат различные варианты политики для достижения рекомендуемых уровней физической активности в глобальных масштабах, такие как:

- разработка и осуществление национальных руководящих принципов в отношении физической активности для укрепления здоровья;
- включение компонента физической активности в другие соответствующие сектора политики в целях обеспечения согласованности и взаимодополняемости политики и планов действий;
- использование средств массовой информации для повышения осведомленности в отношении преимуществ физической активности;
- контроль и мониторинг действий по повышению уровней физической активности.

Для измерения уровней физической активности ВОЗ разработала «Глобальную анкету физической активности» (ГАФА). Эта анкета помогает странам отслеживать недостаточную физическую активность в качестве одного из основных факторов риска развития НИЗ.

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла глобальные добровольные цели, которые включают сокращение на 25% преждевременной смертности от НИЗ и сокращение на 10% распространенности недостаточной физической активности к 2025 году. «Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.» служит

руководством для государств-членов, ВОЗ и других учреждений ООН в отношении путей эффективного достижения этих целей.

Вместе с ЮНЕСКО ВОЗ разрабатывает пакет директивных положений «Качественное физическое воспитание» (КФВ). Его целью является улучшение качества физического воспитания во всем мире и обеспечение всеобщего доступа к нему.

Полный текст Глобального плана действий на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf

Публикации Всемирной организации здравоохранения:

Минская декларация. Охват всех этапов жизни в контексте положений политики Здоровье-2020. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2015 г. - 12 стр.

Охватывающий все этапы жизни подход к здоровью и благополучию строится на взаимодействии множества благоприятных и защитных факторов и факторов риска на протяжении всей жизни человека. Согласно такому подходу, индивидуальное здоровье и здоровье целых поколений, а также детерминанты здоровья, которые воздействуют сразу на несколько поколений, воспринимаются сквозь призму времени и общества. Принцип охвата всех этапов жизни - это вложение в здоровье и благополучие. Применение принципа охвата всех этапов жизни во всех сферах государственного управления будет способствовать улучшению здоровья и благополучия людей и социальной справедливости, а также устойчивому развитию, инклюзивному росту и благосостоянию во всех странах.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/289966/The-Minsk-Declaration-RU-rev1.pdf

Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2004 г. - 18 стр.

В мае 2004 года 57-я сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения приняла Глобальную стратегию Всемирной организации здравоохранения по питанию, физической активности и здоровью. Стратегия была разработана на основе целого ряда широких консультаций со всеми заинтересованными партнерами в ответ на запрос, поступивший от государств-членов на сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения 2002 г. (резолюция WHA55.23). Стратегия вместе с резолюцией, на основании которой она была утверждена (WHA57.17), представлена в настоящем документе.

Целью руководства для стран является изложение подхода к измерению осуществления Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью на страновом уровне и предлагаются основные принципы и показатели для этой цели.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf

Руководство для стран по мониторингу и оценке осуществления Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2009 г. - 50 стр.

В параграфе 46 Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью (WHA 57.17) были даны следующие рекомендации: *"Правительства должны обеспечивать инвестиции в надзор, научные исследования и оценку. [...] мониторинг основных факторов риска и их реагирование на изменения в политике и стратегии также очень важны."* Для помощи странам-участницам в осуществлении Глобальной стратегии, ВОЗ разработала "Руководство для стран по мониторингу и оценке осуществления Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью". Цели настоящего документа состоят в том, чтобы предоставить государствам-членам руководство по мониторингу и оценке национальной политики, связанной с питанием и физической активностью, и оказать им помощь в определении конкретных показателей осуществления этой политики. В настоящем документе описываются основные принципы осуществления Глобальной стратегии, в него включен ряд таблиц с показателями, установленными в рекомендациях Стратегии. В приложениях содержатся примеры методов, применяемых странами при осуществлении деятельности по мониторингу и эпиднадзору на глобальном уровне, и основные справочные материалы.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-Russian-2009.pdf>

Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2010 г. - 60 стр.

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность, что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом.

Глобальные рекомендации по повышению физической активности для здоровья прежде всего ориентированы на профилактику неинфекционных заболеваний с помощью пропаганды физической активности среди населения. Основная целевая аудитория для данных рекомендаций - представители правительственных структур на национальном уровне. Рекомендации, приведенные в настоящем документе, охватывают три возрастные группы:

5-17 лет;

18-64 года;

65 лет и старше.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976_rus.pdf

- **Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016-2025 гг. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. - 2016 г. - 28 стр.**

Настоящая стратегия была подготовлена Европейским региональным бюро ВОЗ в свете принятых добровольных глобальных целей, сформулированных в Глобальном плане действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг., который был принят на Шестьдесят шестой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2013 г.

В центре внимания данной стратегии находится физическая активность как один из ведущих факторов здоровья и благополучия в Европейском регионе, в особенности применительно к бремени неинфекционных заболеваний, связанных с недостаточными уровнями физической активности и малоподвижным образом жизни. Ее цель - охватить все формы физической активности на всех этапах жизни.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf

- **What do we know about the strengths and weakness of different policy mechanisms to influence health behaviour in the population? (Что мы знаем о сильных и слабых сторонах различных политических механизмов для воздействия на здоровое поведение населения?). - Европейское региональное бюро ВОЗ / Европейская Обсерватория по системам и политике здравоохранения. 2014 г. - 35 стр.**

В настоящее время как никогда важно разрабатывать четко определенные и эффективные стратегии в области общественного здравоохранения. Многие проблемы со здоровьем можно потенциально избежать, изменяя поведение людей в сторону стимуляции здорового образа жизни. Правительства многих развитых стран уже давно используют различные механизмы воздействия на поведение людей в этом направлении. Насколько они эффективны?

В этом обзоре представлено, что известно о некоторых механизмах и подходах воздействия на поведение населения, которые пришли из экономики и психологии. Комбинации налогообложения, законодательства и медицинской информации остаются основными компонентами любой стратегии, которая позволяет влиять на поведение. При этом, остается много вопросов о том, как лучше всего разрабатывать новые инновационные мероприятия, которые могут дополнять, а в некоторых случаях и усиливать уже имеющиеся механизмы.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/270138/PS15-web.pdf

Юные и физически активные: рекомендации по повышению привлекательности физической активности для молодежи. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. - 2012 г. - 44 стр.

Научные данные демонстрируют, что недостаток физической активности является ведущим фактором риска нарушений здоровья, выходя далеко за рамки вопросов, связанных с контролем веса, и влияя как на физическое, так и на психическое благополучие. За последние несколько лет стимулирование физической активности все в большей степени признается в Европе в качестве приоритета общественного здравоохранения, и поэтому многие разрабатывают стратегии и

вмешательства в этой области. Для поддержки усилий государств-членов Европейское региональное бюро ВОЗ разработало рекомендации по повышению привлекательности физической активности для молодежи. Они должны стать ресурсом для лиц, пропагандирующих важность физической активности, упор в них делается на поддерживающую городскую среду и условия, где дети и молодые люди живут, учатся и играют. В данном докладе представлено краткое описание рекомендаций, их разработки и предлагаемых последующих шагов.

Данная публикация является результатом проекта "Сотрудничество для содействия физической активности", который финансируется Европейским союзом в рамках Программы по охране здоровья, 2008-2013 гг.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/215434/e96697r.pdf

- **Health-enhancing physical activity (HEPA) policy audit tool (PAT) - version 2 (Инструмент оценки политики в области повышения физической активности для 2015 г. - 35 стр.**

Этот инструмент представляет протокол и методы проведения оценки политики для детального обобщения и разработки ответных мер для лиц, принимающих решения на уровне стран. Этот документ содержит введение и руководство пользователя, в том числе:

- разделы по справочной информации;
- ключевые политические документы;
- объем и содержание соответствующей политики;
- опыт реализации политики;
- прогресс и нерешенные проблемы;
- краткое изложение процесса завершения оценки.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/286795/Health-enhancing_physical_activityHEPAPolicy_audit_toolPATVersion_2.pdf

- **Kahlmeier S., Cavill N., Dinsdale H., Rutter H., Gotschi T., Foster C., Kelly P., Clarke D., Oja P., Fordham R., Stone D., Racioppi F. Health economic assessment tools (HEAT) for walking and for cycling. Methodology and user guide. Economic assessment of transport infrastructure and policies (Инструментарий экономической оценки влияния на здоровье (HEAT) в отношении пешей ходьбы и велосипедного передвижения. Методология и пособие для пользователей. Экономическая оценка транспортной инфраструктуры и политики). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2011 г. - 39 стр.**

Содействие и популяризация передвижения на велосипеде и пешей ходьбы в качестве ежедневной формы физической активности не только улучшает здоровье, но и оказывает благотворное влияние на окружающую среду.

В предлагаемой брошюре приводится обзор инструментария и методических рекомендаций, разработанных для облегчения перехода к более активному использованию пешеходного и велосипедного передвижения - методологии экономической оценки транспортной инфраструктуры и стратегий в отношении влияния пешей ходьбы и велосипедного передвижения на здоровье людей; систематических обзоров публикаций по вопросам экономики и здравоохранения; методических указаний и принципов применения инструментария экономической оценки влияния

на здоровье.

Полный текст документа на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

[http://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0003/155631/E96097.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/155631/E96097.pdf)

- **Suhrcke M., de Paz Nieves C. The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence (Влияние здоровья и здорового образа жизни на эффективность образования в странах с высоким уровнем доходов: обзор данных).** - Европейское региональное бюро ВОЗ, Копенгаген. 2011 г. - 35 стр.

Известно, что уровень образования оказывает влияние на здоровье. А в какой степени хорошее здоровье и здоровый образ жизни способствуют повышению уровня образования? В настоящей публикации рассмотрены данные, накопленные до настоящего времени в этой области, в частности в странах с высоким уровнем дохода, и приведены доказательства существования соответствующей причинно-следственной связи. Хотя в исследованиях остаются некоторые пробелы, полученные результаты позволяют сделать определенные выводы относительно возможных путей использования системы охраны здоровья детей в экономически благополучных странах для повышения эффективности образования.

Настоящая публикация будет интересна для преподавателей и ученых, практических работников и руководителей, определяющих политику как образования, так и охраны здоровья детей.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

[http://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0004/134671/e94805.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/134671/e94805.pdf)

Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy analysis to support action (Пропаганда спорта и укрепление здоровья в странах Европейского Союза: анализ политики в поддержку действия). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2011 г. - 64 стр.

Спорт играет важную роль в поддержании рекомендуемого уровня физической активности. Целью этого документа является оказание помощи для принятия решений по повышению физической активности населения путем освещения последних достижений в странах ЕС. В документе обсуждаются результаты последних государственных стратегий в области развития спорта и предлагаются 10 основных положений для разработчиков политических решений.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

[http://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0006/147237/e95168.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf)

• **Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action. Policy summary (Развитие физической активности среди социально неблагополучных групп: принципы действий. Краткое содержание политики).** - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2013 г. - 13 стр.

В последние годы стимулирование физической активности все в большей степени признается в Европе в качестве одного из приоритетов общественного здравоохранения, и поэтому многие страны разрабатывают стратегии и вмешательства в этой области. Европейское региональное бюро ВОЗ осуществило проект, посвященный поддержке и наращиванию фактических данных и

сетевому обмену информацией по вопросам физической активности; его существенным компонентом была разработка руководства по развитию физической активности в социально неблагополучных группах, с особым вниманием к роли здоровых условий среды обитания. В настоящей брошюре изложены основные выводы по данному компоненту проекта и представлены - на основе обзора фактических сведений, анализа примеров из практики и национальных стратегий - предложения по практическим мерам и стратегиям на национальном и местном уровнях в поддержку физической активности в этих группах. Также указаны пробелы в фактических данных, на заполнение которых должны быть направлены последующие научные исследования.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/193092/PHAN-brochure_ENG.pdf

**Подробнее на сайте Всемирной организации
здравоохранения:**

http://www.who.int/topics/physical_activity/ru/

на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

**[http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-
prevention/physical-activity](http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity)**

Контактная информация

Документационный центр ВОЗ

127254, г. Москва, ул. Добролюбова, 11, комната 209 ФГБУ «Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава РФ» (ЦНИИОИЗ).

E-mail: doccenter@mednet.ru

Кайгородова Татьяна Вадимовна, руководитель Документационного центра ВОЗ

Тел.: (495) 619 38 43;

Факс: (495) 619 38 40 E-mail: kaidoc@mednet.ru WWW: <http://whodc.mednet.ru/>

Подписка на Бюллетень

Информационный бюллетень издается в формате pdf и распространяется свободно по электронным адресам, включенным в список рассылки. Добавить новый адрес в список, а также отказаться от рассылки можно по адресу:

doccenter@mednet.ru

Предыдущие выпуски Информационного бюллетеня можно найти, обратившись по ссылке:

<http://whodc.mednet.ru/ru/informacziornyj-byulleten.html>