

Информационный бюллетень

август 2024

Влияние физической активности на здоровье

Почти 1,8 млрд. взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности

Согласно новым данным, в 2022 году почти треть (31%) взрослого населения во всем мире – примерно 1,8 млрд. человек – не соблюдали рекомендуемые уровни физической активности. Полученные выводы свидетельствуют о тревожной тенденции: с 2010 по 2022 год распространенность дефицита физических нагрузок среди взрослых выросла примерно на 5%.¹

В случае сохранения нынешней тенденции данный показатель будет только увеличиваться и к 2030 г. достигнет 35%, а мировое сообщество не сможет выполнить глобальную задачу по сокращению показателей малоподвижного уровня жизни к 2030 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым уделять каждую неделю 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности либо эквивалентным

нагрузкам. Низкая физическая активность у взрослых повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфарктов и инсультов, диабета второго типа, деменции, а также онкологических заболеваний, включая рак груди и толстой кишки.

Наибольшая распространенность малоподвижного образа жизни наблюдалась в странах с высоким уровнем дохода в Азиатско-Тихоокеанском регионе (48%) и Южной Азии, а в других регионах показатели варьировались от 28% в развитых странах Запада до 14% в Океании.

Обеспокоенность вызывают диспропорции между мужчинами и женщинами, а также между различными возрастными группами. Во всем мире недостаток физической активности чаще наблюдается среди женщин (34%), чем среди мужчин (29%). В некоторых странах этот разрыв

¹ При подготовке Информационного бюллетеня использованы материалы ВОЗ: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>

составляет до 20 процентных пунктов. Кроме того, меньшая активность по сравнению с другими категориями взрослых характерна для лиц в возрасте старше 60 лет, что свидетельствует о важности пропаганды физической активности среди пожилых людей.

Несмотря на тревожную статистику, в некоторых странах намечается улучшение ситуации. В ходе исследования было установлено, что за последнее десятилетие почти половина стран мира добились успехов в этой области, а 22 страны в случае сохранения текущей тенденции имеют все шансы выполнить задачу по уменьшению распространенности недостаточной физической активности на 15% к 2030 г.

С учетом этих выводов ВОЗ призывает страны более эффективно осуществлять политику по поощрению и повышению доступности физической активности за счет развития массовых и популярных видов спорта, активного досуга и передвижения (пешего и велосипедного движения, пользования общественным транспортом) и других аналогичных мер.

Чтобы помочь людям, ведущим малоподвижный образ жизни, и уменьшить неравенство в доступе к мерам по стимулированию и повышению уровня физической активности, потребуются коллективные партнерские усилия государственных органов и заинтересованных негосударственных структур, а также активизация инвестиций в поиск инновационных решений.

Основные факты

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

- Физическая активность
 - вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
 - уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
 - улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
 - способствует здоровому росту и развитию молодежи;
 - и повышает общий уровень благополучия.
- Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.
- До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.
- У людей, которые недостаточно физически активны, на 20% - 30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.
- Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.²

Что такое физическая активность?

Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в каки-

2 А также материалы с сайта ВОЗ: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

е-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

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

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:

- уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой.
- уделять минимум 3 раза в неделю время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.
- Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.

Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 - 300 минут в неделю;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 - 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности для того, чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
- чтобы уменьшить вредное воздействие малоподвижного образа жизни на здоровье, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить

рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

- то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также
- в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 - 300 минут в неделю;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 - 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
- Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности для того, чтобы оно составило более 300 минут в неделю; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.
- Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

Как повысить физическую активность?

Чтобы повысить уровни физической активности, страны и сообщества должны принимать меры, направленные на то, чтобы предоставить каждому больше возможностей для ведения активного образа жизни. Для этого, как на национальном, так и на местном уровнях, в самых различных секторах и дисциплинах необходимы коллективные усилия по реализации политики и решений, которые учитывают национальные культурные и социальные условия и направлены на популяризацию, стимулирование и поощрение физической активности:

- предоставление всему населению возможностей для совершения пеших прогулок, езды на велосипеде, а также использования различных видов активного немоторизованного транспорта, и обеспечение общей безопасности;
- проведение политики в области труда и занятости, поощряющей поездки на работу на активном транспорте и использование возможностей для повышения физической активности в течение рабочего дня;
- создание удобных и безопасных площадок и помещений в детских садах, школах и высших учебных заведениях, где дети, учащиеся и студенты могли бы активно проводить свое свободное время;
- организацию в начальных и средних школах качественного физического воспитания, которое помогает детям выработать модели поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни;
- предоставление желающим любо-

го возраста с любым уровнем физической подготовки возможностей для принятия участия в общинных и школьных спортивных программах;

- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься различными видами спорта, танцами, физическими упражнениями и активным отдыхом; и
- оказание медицинскими работниками пациентам консультативной помощи и поддержки в целях обеспечения регулярной физической активности.

Деятельность ВОЗ

В 2018 г. ВОЗ приступила к осуществлению нового Глобального плана действий по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг., в котором представлены четыре стратегические цели и 20 конкретных рекомендуемых мер политики в целях осуществления государствами-членами, международными партнерами и ВОЗ деятельности по повышению физической активности во всем мире. Глобальный план действий призывает страны, города и сообщества принять ответные меры на уровне «всей системы» с участием всех секторов и заинтересованных сторон, действующих на глобальном, региональном и местном уровнях, в целях обеспечения безопасных и благоприятных условий и расширения возможностей для оказания помощи населению стран в повышении уровня их физической активности.

В 2018 г. в качестве одной из глобальных целей Всемирная ассамблея здравоохранения провозгласила снижение уровня недостаточной физической активности на 10% к 2030 г. и выполнение Целей в области устойчивого развития. Принятые мировыми лидерами обязательства по разработке амбициозных националь-

ных планов действий, направленных на достижение ЦУР, открывают возможности для переориентации и обновления деятельности по повышению уровня физической активности.

Инструментарий ACTIVE, подготовленный ВОЗ в 2019 г., содержит более детальные технические рекомендации по вопросу о том, с чего начать и как реализовать 20 рекомендуемых мер политики, изложенных в глобальном плане действий.

Глобальный план действий и инструментарий ACTIVE предлагают варианты политики, которые могут быть адаптированы и приспособлены с учетом местной культуры и условий для того, чтобы помочь повысить уровень физической активности населения всех стран. К ним в том числе относятся:

- разработка и осуществление национальных руководящих принципов по вопросам физической активности для всех возрастных групп;
- создание национальных координационных механизмов с участием всех соответствующих правительственных ведомств и ключевых неправительственных заинтересованных сторон в целях разработки и осуществления согласованных и устойчивых мер политики и планов действий;
- проведение информационно-коммуникационных кампаний на уровне общин в целях повышения информированности и уровня знаний о самых различных благоприятных последствиях физической активности для здоровья и обеспечения социально-экономического благополучия;
- вложение ресурсов в новые технологии, инновации и научные исследования для разработки экономически эффективных подходов к повышению

физической активности, особенно в условиях низкой обеспеченности ресурсами;

- осуществление регулярного эпиднадзора и мониторинга в отношении физической активности и проведение соответствующей политики.

В целях оценки уровней физической активности среди школьников ВОЗ участвует в сотрудничестве, используя модуль анкеты, который был включен в Глобальное обследование здоровья учащихся на базе школ (GSHS). GSHS – это совместный проект ВОЗ и ЦКБ США по эпиднадзору, разработанный для содействия стран на измерение и оценку поведенческих факторов риска и защит-

ных факторов по 10 ключевым направлениям среди молодых людей в возрасте от 13 до 17 лет.

ВОЗ также взаимодействует с международными экспертами по вопросам разработки методов и инструментария оценки уровней физической активности детей в возрасте до пяти лет и в возрасте до 10 лет. Кроме того, ВОЗ участвует в тестировании использования цифровых технологий в рамках национального эпиднадзора за физической активностью среди взрослых. Сфера охвата этой деятельностью будет также распространяться на детей и способствовать разработке обновленных глобальных рекомендаций по мониторингу физической активности и малоподвижного образа жизни.

Подробнее на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Публикации Всемирной организации здравоохранения

1. Повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире: Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. Брошюра. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2018 г. – 8 стр.

Новый глобальный план действий по повышению уровня физической активности принят в ответ на запросы стран, которым требуются новые руководящие материалы и система эффективных мер политики по повышению физической активности на всех уровнях. В плане ставятся четыре цели и рекомендуются 20 мер политики, применимые ко всем странам и направленные на борьбу с многочисленными культурными, экологическими и индивидуальными детерминантами недостаточной физической активности.

Для эффективной реализации плана потребуются смелые руководящие дей-

ствия, которые необходимо будет сочетать с работой межведомственных и многосекторальных партнерств на всех уровнях. Это позволит обеспечить принятие скоординированных общесистемных мер.

Всемирная организация здравоохранения будет поддерживать усилия стран по широкому внедрению и укреплению мер реагирования, предоставляя основанные на научных данных стратегические решения, руководящие материалы и инструменты реализации, а также будет отслеживать прогресс и результаты на глобальном уровне.

Текст брошюры на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf>

Полный текст доклада на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

2. Доклад о положении дел в области физической активности в мире – 2022. - Всемирная организация здравоохранения. 2022 г. – 119 стр.

Регулярная физическая активность способствует укреплению как психического, так и физического здоровья. Поскольку она полезна для людей любых возрастов и возможностей, никогда не поздно начать больше двигаться и бороться с сидячим образом жизни, чтобы улучшить свое здоровье. Тем не менее, образ жизни 81% подростков и 27,5% взрослых в настоящее время не соответствует рекомендуемым ВОЗ уровням физической активности, и это влияет не только на отдельных лиц на протяжении их жизненного пути и на их семьи, но и на службы здравоохранения и общество в целом.

Для содействия странам в расширении масштабов охвата своего населения в Глобальном плане действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. (ГПДФА) представлен ряд научно-обоснованных рекомендаций в области политики, направленных на обеспечение роста участия в четырех стратегических областях: активное общество, активная окружающая среда, активные люди и активные системы. Эффективное выполнение ГПДФА всеми странами ускорит действия по достижению глобальной цели, предусматривающей относительное сокращение масштабов недостаточной физической активности среди населения на 15% к 2030 г.

Полный текст доклада на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366636/9789240067790-rus.pdf>

3. Physical activity measurement and surveillance in adults: report of a scoping and planning meeting, 27-28 November 2023 (Измерение и надзор за физической активностью у взрослых: отчет о совещании по обзору и планированию, 27–28 ноября 2023 г.) - Всемирная организация здравоохранения. 2024 г. – 34 стр.

Этот отчет основан на результатах первого из серии запланированных совещаний научно-технических специалистов по методам измерения, технологиям и наблюдению за физической активностью населения. Это совещание поддержало усилия ВОЗ по оценке потенциала использования цифровых устройств

для мониторинга и надзора за глобальной физической активностью взрослых, а также по рассмотрению использования Глобального опросника по физической активности (GPAQ). В отчете также излагаются цели этого обзорного совещания и подводятся итоги обсуждений и сделанные выводы.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378157/9789240095557-eng.pdf>

4. Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030 (Глобальные уровни отсутствия физической активности среди взрослых: отклонения от графика к 2030 году). - Всемирная организация здравоохранения. 2024 г. – 14 стр.

Регулярная физическая активность может улучшить как психическое, так и физическое здоровье людей любого возраста, а также их способности. И наоборот, слишком низкая физическая активность увеличивает риск неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как болезни сердца, инсульт, рак и диабет – все это основные причины преждевременной смерти. Никогда не поздно начать вести более активный образ жизни, и преимущества этого особенно важны для здорового старения и лечения хронических заболеваний.

В этом отчете представлено краткое изложение основных результатов последней глобальной оценки уровней отсутствия физической активности среди

взрослого населения на глобальном, региональном и страновом уровнях. Эти новые сопоставимые оценки представлены в глобальном масштабе, по регионам и категориям Всемирного банка, а также по возрасту и полу на 2022 год, а также в сравнении с тенденциями с 2000 года. Кроме того, впервые в этом анализе определяется, какие страны, по оценкам, находятся «на правильном пути» к достижению цели 2030 года по сокращению физической активности. Последствия этих данных для правительств и заинтересованных сторон представлены в виде шести ключевых политических действий, каждое из которых соответствует Глобальному плану действий ВОЗ по физической активности.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378026/9789240096905-eng.pdf>

5. Ходьба пешком и езда на велосипеде: последние данные в поддержку формирования политики и практики. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2022 г. – 117 стр.

Активные способы передвижения, в частности ходьба пешком и езда на велосипеде, сегодня широко признаются как полноценные альтернативы другим видам городского транспорта. Они включаются в программы планирования и учитываются наравне с остальными видами мобильности не только в наиболее развитых странах, но и по всему миру. Постоянно растущий объем научных данных подтверждает преимущества активных способов передвижения для общества с точки зрения транспортной системы, окружающей среды и здоровья населе-

ния. В рамках практики планирования накоплен богатый арсенал мер, которые могут быть взяты за основу, адаптированы либо непосредственно использованы в любом городе. В настоящей публикации приводится всесторонняя аргументация в поддержку стимулирования ходьбы пешком и езды на велосипеде, а также дается описание методов реализации подобных инициатив, основываясь на последних данных научных исследований и передовой практике планирования.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://iris.who.int/handle/10665/363555>

6. Физическая активность: информационный бюллетень. Цели в области устойчивого развития: задачи в области здравоохранения. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2022 г. – 117 стр.

Недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска преждевременной смертности, с которым связано 6% от общего числа случаев смерти в мире, и одним из ведущих факторов риска смерти и инвалидности в Европейском регионе ВОЗ.

Физически активный образ жизни может защитить от целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ), в том числе от диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и нескольких форм рака. Учитывая тот факт, что физическая активность приносит значительную пользу здоровью, ВОЗ разработала глобальные рекомендации по физической активности для всех возрастных групп. Для здорового роста дети должны заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности.

Несмотря на глобальные рекомендации, уровень физической активности в Европейском регионе ВОЗ остается низким. В Плане действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними в Европейском регионе ВОЗ содержится призыв к государствам-членам содействовать повышению уровня физической активности и сокращению распространенности малоподвижного образа жизни, а в Стратегии в области физической активности для Европейского региона ВОЗ на 2016–2025 гг. представлены конкретные руководящие принципы и перечень приоритетных областей деятельности. В указанных программных документах подчеркивается важность внедрения эффективных национальных подходов на популяционном уровне, которые будут способствовать увеличению физической активности, что, в свою очередь, может содействовать достижению Целей в области устойчивого развития (ЦУР).

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341196/WHO-EURO-2021-2382-42137-58354-rus.pdf>

7. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. - Всемирная организация здравоохранения. 2021 г. – 93 стр.

Руководство ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни содержит научно-обоснованные рекомендации в области общественного здравоохранения для детей, подростков, взрослых и пожилых людей в отношении объема физической активности (регулярности, интенсивности и продолжительности), необходимого для того, чтобы обеспечить значительное улучшение состояния здоровья и снизить соответствующие риски. В нем впервые даются рекомендации по вопросам, касающимся взаимосвязи между малоподвижным образом жизни и показателями здоровья, а также рекомендации для отдельных подгрупп населения, таких как беременные женщины, женщины в послеродовом периоде и лица с хроническими патологиями или ограниченными возможностями.

Эти рекомендации предназначены для директивных органов в странах с высоким, средним и низким уровнем дохода, входящих в структуру министерств здравоохранения, образования, по делам молодежи, спорта и/или социального обеспечения и защиты семьи; для государственных должностных лиц, отвечающих за разработку национальных, субрегиональных или муниципальных планов по повышению физической активности и сокращению масштабов малоподвижного образа жизни в отдельных группах населения и за подготовку соответствующей методической документации; для сотрудников неправительственных организаций, работников сектора образования, частного сектора и сектора научных исследований, а также для работников здравоохранения.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-rus.pdf>

8. Promoting physical activity through primary health care: a toolkit (Содействие физической активности посредством первичной медико-санитарной помощи: набор инструментов). – Всемирная организация здравоохранения. 2021 г. – 57 стр.

Регулярная физическая активность может предотвратить болезни сердца, диабет 2 типа и рак, которые являются причиной почти трех четвертей смертей во всем мире. Физическая активность также может помочь справиться с хроническими заболеваниями, такими как гипертония и диабет 2 типа, предотвратить прогрессирование заболевания и улучшить качество жизни людей, живущих с неинфекционными заболеваниями (НИЗ). Активный образ жизни может улучшить психическое здоровье и когнитивные функции, отсрочить наступление деменции и уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Для пожилых людей регулярная физическая активность важна для поддержания физической функции, равновесия и предотвращения падений.

Однако глобальные оценки показывают, что 28% взрослых (1,4 миллиарда человек) и более 80% подростков не соответствуют рекомендуемым ВОЗ уровням физической активности. За последнее десятилетие эти показатели почти не улучшились. В большинстве стран наиболее социально незащищенные группы, такие как женщины, пожилые люди и люди, живущие с хроническими заболеваниями или инвалидностью, часто являются наименее активными.

На участие в физической активности влияют многие факторы, включая знания, мотивацию, а также социальные и культурные ценности. Экологические и экономические условия, а также социальная поддержка определяют, насколько доступно, недорого, приемлемо и безопасно для людей быть физически активными. Девочки, женщины, пожилые люди, люди с низким социально-экономическим статусом, люди, живущие с инвалидностью и хроническими заболеваниями, а также маргинализированные группы населения часто сталкиваются с более серьезными барьерами, что способствует существующему неравенству в отношении здоровья.

Этот документ является одним из серии инструментов, разработанных для поддержки стран в разработке и реализации эффективных политических мер, рекомендуемых для повышения физической активности. Он подкреплён Глобальным планом действий по физической активности на 2018–2030 годы и техническим пакетом ACTIVE и фокусируется на роли мер, которые могут быть реализованы через службы первичной медико-санитарной помощи.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350835/9789240035904-eng.pdf>

9. Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe (Активизировать усилия! Преодоление бремени недостаточной физической активности в Европе). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2023 г. – 83 стр.

В этом докладе содержится призыв к политикам активизировать политические меры по увеличению физической активности. Физическая активность — одно из самых важных направлений, которые люди могут сделать для улучшения своего физического и психического здоровья. Она помогает предотвратить ряд неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и рак, а также улучшает психическое здоровье и когнитивные функции, помимо других преимуществ.

В докладе описаны закономерности и тенденции недостаточной физической активности в Европе. В нем рассматривается пагубное воздействие нынешнего уровня отсутствия физической активности на здоровье населения и расходы на здравоохранение. Отчет предоставляет политикам варианты решения проблемы недостаточной физической активности, опираясь на тематические исследования по всей Европе.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366327/9789289058216-eng.pdf>

10. Physical activity and sedentary behaviour: a brief to support people living with type 2 diabetes (Физическая активность и малоподвижный образ жизни: краткая информация для поддержки людей, живущих с диабетом 2 типа). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2022 г. – 7 стр.

Физическая активность играет важную роль в уходе за людьми, живущими с диабетом 2 типа. Регулярная физическая активность может помочь уменьшить некоторые вредные последствия и замедлить или даже обратить вспять прогрессирование заболевания. Активный образ жизни также может уменьшить симптомы депрессии и тревоги, а также улучшить мышление, обучение и общее благополучие. И наоборот, постоянный сидячий образ жизни может быть вредным для здоровья. Однако многие люди сталкиваются с препятствиями или не знают, как стать более активными. Дополнительные рекомендации и поддержка могут помочь людям, живущим с диабетом 2 типа, быть более активными для укрепления своего здоровья и благополучия.

В этом кратком обзоре обобщены рекомендации по физической активности и борьбе с малоподвижным образом жизни для людей, живущих с диабетом 2 типа. Оно будет поддерживать и направлять медицинских работников и работников смежных специальностей для содействия физической активности среди людей, живущих с диабетом 2 типа, в рамках лечения их заболевания, а также для улучшения их физического и психического здоровья и благополучия. Оно основано на рекомендациях ВОЗ по физической активности и борьбе с малоподвижным образом жизни и поддерживается дополнительными ресурсами в рамках технического пакета ACTIVE.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/364452/9789240062740-eng.pdf>

11. Urban design for health: inspiration for the use of urban design to promote physical activity and healthy diets in the WHO European Region (Городской дизайн для здоровья: вдохновение для использования городского дизайна с целью пропаганды физической активности и здорового питания в Европейском регионе ВОЗ). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2022 г. – 30 стр.

Неинфекционные заболевания являются основной причиной смертности и инвалидности во всем мире. Дизайн городской среды часто ограничивает способность людей быть активными в повседневной жизни. Исследования показали, что дизайн может повлиять на самые серьезные современные проблемы, связанные с физическим, психическим и социальным благополучием местных сообществ во всем мире. Исследования показали, что городская планировка может решить самые серьезные проблемы, связанные с физическим, психическим и социальным благополучием людей во всем мире.

Как лучше всего перейти от идей к действиям? И как можно лучше всего интегрировать меры, которые ставят здоровье и благополучие людей в центр планировки и проектирования городов? Это были основные вопросы, рассмотренные на виртуальном симпозиуме, проведенном Европейским региональным бюро ВОЗ в апреле 2021 г.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-5961-45726-65769>

12. Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region (Пропаганда физической активности и здорового питания для здорового старения в Европейском регионе ВОЗ). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2023 г. – 42 стр.

Достижения в области образа жизни и медицины, способствующие долголетию, — это достижения, к которым следует относиться с уважением, но они принесли с собой значительные и непреднамеренные проблемы в социальной, экономической сфере и здравоохранении, поскольку ожидаемая продолжительность жизни увеличивается быстрее, чем годы жизни, проведенные в хорошем состоянии здоровья. В этом контексте здоровое старение, определяемое ВОЗ как процесс развития и поддержания функциональных способностей, способствующих благополучию пожилых людей, не только повышает благосостояние пожилых людей, но и напрямую влияет на расходы на здравоохранение и долгосрочную медицинскую помощь. Хотя состояние здоровья в старшем возрасте в основном зависит от образа жизни, определенного в зрелом и молодом возрасте,

уровень физической активности и качество питания в старшем возрасте также являются важными детерминантами здоровья, благополучия, функциональных способностей, мобильности и независимости. Для большинства пожилых людей здоровое старение означает гораздо больше, чем просто отсутствие болезней; это также означает поддержание хорошей функциональной способности. В этом докладе предлагается инвестировать в пропаганду здорового образа жизни среди пожилых людей, чтобы стимулировать активное здоровое старение и увеличить ожидаемую продолжительность здоровой жизни. Во всем Европейском регионе ВОЗ представлены вдохновляющие примеры инноваций в области содействия физической активности и здоровому питанию, призванные поддержать реализацию и расширение мероприятий государствами-членами.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373061/WHO-EURO-2023-8002-47770-70520-eng.pdf>

Подробнее на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/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)



е-mail:
doccenter@mednet.ru



**Кайгородова
Татьяна Вадимовна**

руководитель Докумен-
тационного центра ВОЗ



е-mail:
kaidoc@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: