

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Физическая активность

(Памятка для населения)



Уфа 2019

Физическая активность - это вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Низкая физическая активность может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.

Высокая - сопровождается увеличением мышечной массы, укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов.

Следует говорить и об **оптимальной** физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Роль физической активности в жизни человека

Физическая активность является ключевым для здорового образа жизни. Улучшает здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Регулярная физическая активность обеспечивает:

- 1) снижение риска внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- 2) артериальной гипертензии (при ее наличии - обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
- 3) сахарного диабета 2 типа (при его наличии - обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
- 4) рака толстой кишки;
- 5) психических нарушений (тревно-депрессивных состояний);
- 6) улучшение контроля массы тела;
- 7) прочности костной ткани (профилактика остеопороза).

Оптимальная физическая активность. Это сколько?

Специалисты считают что, для поддержания хорошей физической формы достаточно 25-40 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 45 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Рекомендации для начала физической активности

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору);
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добираться до него;
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры;
- если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом - не избегайте работы по дому, в саду;
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху;
- если Вы руководитель организации (предприятия) - создайте для себя и сотрудников помещение для занятий физическими упражнениями (например, настольным теннисом, зал с «бегущей дорожкой», велотренажерами) - вложения в здоровье всегда окупаются!

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки

кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

Наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

- интенсивная (быстрая) ходьба;
- плавание;
- теннис;
- верховая езда;
- езда на велосипеде;
- спортивные танцы;
- физические упражнения под музыку или собственно аэробика;
- катание на коньках;
- катание на лыжах;
- занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед).

Составитель: Калугина Н.Е. - врач-психотерапевт МРО №2 ГАУЗ РКПЦ МЗ РБ



ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2019 г.