

Наталія Міцкевич

Київ, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

(Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції)

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА МАЛОРУХЛИВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕКОМЕНДАЦІЙ ВООЗ

Анотація. В статті досліджено особливості впливу фізичної

Фізична активність як альтернатива малорухливому способу життя крізь призму рекомендацій ВООЗ

Physical activity as an alternative to a sedentary lifestyle through the prism of WHO recommendations

активності на організм людини різного віку. Розглянуто потенційні небезпеки для стану здоров'я у разі недостатньої фізичної активності людини. Розглянуто рекомендації ВООЗ щодо інтенсивності фізичної активності в залежності від віку і стану здоров'я. Проаналізовано очікувані позитивні наслідки у разі дотримання рекомендацій.

Ключові слова: фізична активність, малорухливий спосіб життя, профілактика захворювань, відновлення організму.

Вступ. Важливість рухової активності для нормальної життєдіяльності людини часто недооцінюється. Дехто помилково вважає, що рухова активність є можливою додатковою, але не обов'язковою опцією в житті людини. Не всі люди серйозно

замислюються над місцем фізичної активності та спорту в профілактиці та лікуванні захворювань, хоча відомо, що якість медичної допомоги впливає на стан здоров'я значно в меншій мірі, ніж спосіб життя.

Насправді, фізична активність не просто дає значні переваги підтримки здоров'я серця, мозку і всього організму людини, але й значною мірою впливає на емоційний стан людини, її сприйняття самої себе, свого тіла, своїх можливостей долати стресові ситуації.

Викладення основного матеріалу. Розглянемо вплив фізичної активності на організм людини.

За визначенням ВООЗ, фізична активність – це будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м'язами, що потребує витрати енергії. Термін «фізична активність» відноситься до будь-яких видів рухів. Поліпшенню здоров'я сприяє як помірна, так і інтенсивна фізична активність [1].

До популярних видів фізичної активності відносяться ходьба, їзда на велосипеді, катання на роликівих ковзанах, заняття спортом, активний відпочинок та ігри.

Доведено, що регулярна фізична активність сприяє профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як хвороби серця, інсульт, діабет та деякі види раку. Вона також допомагає запобігти гіпертонії, підтримувати нормальну вагу тіла, покращує психічне здоров'я і в цілому підвищує якість життя.

Фізична активність робить свій внесок у профілактику та лікування неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак та діабет. Регулярні фізичні вправи зменшують тривогу, покращують навички мислення, навчання та критичної оцінки. Культура фізичної активності сприяє здоровому зростанню та розвитку молоді.

Дослідження, проведені ВООЗ, виявили, що фізична активність кожної четвертої дорослої людини у світі не відповідає міжнародним

рекомендованим рівням фізичної активності. Вважається, що до 5 мільйонів випадків смерті на рік можна було б запобігти, якби населення світу було більш активним фізично [1].

У людей, які недостатньо фізично активні, на 20%-30% вищий ризик смертності порівняно з тими, хто приділяє достатньо часу фізичній активності. Це стосується не тільки людей похилого віку. Понад 80% підлітків у всьому світі відчувають нестачу фізичної активності [1].

Недостатній рівень фізичної активності одна із основних чинників ризику смерті від неінфекційних захворювань. Люди, які недостатньо фізично активні, на 20%-30% вищий ризик смертності проти тими, хто приділяє достатньо часу фізичної активності [1].

Регулярна фізична активність може:

- покращити стан м'язової та кардіореспіраторної системи;
- покращити стан кісткової системи та функціонального здоров'я;
- знизити ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, різних видів раку (включаючи рак молочної залози та товстої кишки), а також депресії;
- знизити ризик падінь, а також переломів шийки стегна та хребта; і
- допомогти підтримувати нормальну вагу тіла [2].

Дітям та підліткам фізична активність допомагає покращити:

- фізичний стан (станкардіореспіраторної та м'язової системи);
- стан кардіометаболічного здоров'я (артеріальний тиск, дисліпідемія, вміст глюкози та інсулінорезистентність);
- стан кісткової системи;
- когнітивні показники (академічна успішність, здатність до цілеспрямованої діяльності);
- стан психічного здоров'я (зменшення симптомів депресії);

- показники зниження ступеня ожиріння [2].

Підвищення рівня фізичної активності у дорослих та літніх людей знижує:

- смертність від серцево-судинних захворювань;
- захворюваність на гіпертонію;
- захворюваність на рак окремих локалізацій (рак сечового міхура, грудей, товстої кишки, ендометрія, аденокарцинома, рак шлунка та нирок);
- захворюваність на діабет 2-го типу;
- запобігає травматичному падінню;
- покращує психічне здоров'я (зменшує симптоми депресії);
- покращує когнітивне здоров'я;
- покращує сон;
- також може підвищувати ефективність заходів щодо зменшення ожиріння [2].

Фізична активність вагітних жінок та жінок у післяпологовому періоді сприятливо відбивається на наступних показниках, пов'язаних зі здоров'ям матері та плода: знижуються ризики прееклампсії, гестаційної гіпертензії, гестаційного діабету (наприклад, зниження ризику на 30%), надмірного гестаційного збільшення маси тіла, ускладнень під час пологів, післяпологової депресії, зменшується кількість ускладнень у новонароджених. При цьому фізична активність не має негативного впливу на вагу дитини при народженні і не підвищує ризик мертвонароджень [3].

Автотранспорт і широке використання екранів і моніторів для роботи, в освітніх цілях та під час відпочинку призводять до того, що спосіб життя все частіше носить малорухливий характер. Науково обґрунтовані дані свідчать про те, що підвищення поширеності

малорухомого способу життя погіршує становище в галузі охорони здоров'я за такими показниками:

У дітей та підлітків збільшується ступінь ожиріння (відбувається набір ваги), погіршується стан кардіометаболічного здоров'я, фізичний стан, емоційна/соціально орієнтована поведінка, скорочується тривалість сну.

У дорослих підвищується смертність від усіх причин, смертність від серцево-судинних захворювань та смертність від раку; підвищується поширеність серцево-судинних захворювань, раку та діабету 2-го типу [4].

Згідно з дослідженнями, проведеними ВООЗ, понад чверть дорослого населення світу (1,4 мільярда дорослих) недостатньо фізично активні. У всьому світі приблизно у кожній третій жінки та кожного четвертого чоловіка відсутній достатній для збереження здоров'я рівень фізичної активності. Рівні недостатньої фізичної активності населення країнах із високим рівнем доходу вдвічі вище, ніж у країнах із низьким рівнем доходу. У період із 2001 по 2016 р. у країнах із високим рівнем доходу поширеність недостатньої фізичної активності збільшилася на 5% (з 31,6% до 36,8%). [5].

Підвищення рівнів недостатньої фізичної активності негативно позначається на роботі систем охорони здоров'я, навколишньому середовищі, економічному розвитку, добробуті та якості життя співтовариств.

У всьому світі в 2016 р. 28% дорослих у віці 18 років і старше не були достатньо фізично активними (23% чоловіків та 32% жінок). Це означає невиконання глобальних рекомендацій щодо занять активною фізичною діяльністю помірної інтенсивності щонайменше 150 хвилин або високої інтенсивності щонайменше 75 хвилин на тиждень [6].

У країнах із високим рівнем доходу 26% чоловіків та 35% жінок були недостатньо фізично активні порівняно з 12% чоловіків та 24% жінок у країнах з низьким рівнем доходу. Низькі або знижені рівні фізичної активності часто відповідають високому або валовому національному продукту, що збільшується.

Зниження рівнів фізичної активності частково пов'язане з пасивністю під час дозвілля та веденням малорухливого способу життя на роботі та вдома. Аналогічним чином дедалі ширше використання «пасивних» видів транспорту сприяє недостатньої фізичної активності.

З метою запобігання поширенню тенденції малорухливого способу життя, ВООЗ розробив детальні рекомендації для різних вікових груп та конкретних груп населення про рівні фізичної активності, які необхідні для підтримання здоров'я в доброму стані [1].

Згідно з керівними принципами та рекомендаціями ВООЗ протягом доби дітям грудного віку (менше одного року) рекомендується:

- займатися різноманітними видами фізичної активності кілька разів на день, зокрема, граючи на підлозі у взаємодії з дорослим; чим більше тим краще. Якщо дитина ще не може самостійно пересуватися, їй рекомендується проводити не менше 30 хвилин на день у положенні лежачи на животі (у різний час доби під час неспання);
- не залишатися в умовах обмеженої рухливості більше однієї години поспіль (наприклад, у люльках / візках, дитячих кріслах або переносках та ерго рюкзаках).

Протягом доби дітям віком від 1 до 2 років рекомендується загалом не менше 180 хвилин на день (чим більше тим краще) займатися різноманітними видами фізичної активності будь-якої інтенсивності, включаючи фізичну активність помірної та високої інтенсивності. Не залишатися в умовах обмеженої рухливості більше однієї години поспіль

(наприклад, у люльках / візках, дитячих кріслах або переносках та ерго рюкзаках) і не залишатися в положенні сидячи протягом тривалого часу.

Протягом доби дітям віком 3-4 років рекомендується загалом не менше 180 хвилин на день (чим більше тим краще) займатися різноманітними видами фізичної активності будь-якої інтенсивності, з яких не менше 60 хвилин – помірної та високої інтенсивності.

Не залишатися в умовах обмеженої рухливості більше однієї години поспіль (наприклад, у люльках/візках) і не залишатися в положенні сидячи протягом тривалого часу.

Дітям та підліткам віком 5-17 років рекомендується приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день протягом усього тижня, в основному з аеробним навантаженням. Рекомендовано приділяти мінімум 3 рази на тиждень для аеробної фізичної активності високої інтенсивності, а також тим її видам, які зміцнюють скелетно-м'язову систему. Слід обмежити час, що проводиться у положенні сидячи або лежачи, особливо перед екраном у розважальних цілях.

Дорослим віком 18-64 років рекомендується приділяти аеробної фізичної активності помірної інтенсивності не менше 150-300 хвилин на тиждень або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин на тиждень або приділяти час аналогічному по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня. Також двічі на тиждень або частіше приділяти час фізичної активності середньої або високої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, оскільки це приносить додаткову користь здоров'ю. Можна збільшити час, що приділяється аеробній фізичній активності помірної інтенсивності, щоб воно склало більше 300 хвилин; або приділяти аеробній фізичній активності високої інтенсивності понад 150 хвилин на

тиждень; або приділяти час аналогічному за навантаженням поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня, оскільки це приносить додаткову користь здоров'ю. Слід обмежити час, що проводиться у положенні сидячи або лежачи. Заміна перебування в положенні сидячи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (у тому числі низької інтенсивності), приносить користь здоров'ю. Щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я в основному малорухливого способу життя, всі дорослі та люди похилого віку повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні фізичної активності середньої та високої інтенсивності.

Дорослим у віці 65 років і більше рекомендується те саме, що й дорослим попередньої категорії; а також в розрізі своєї щотижневої фізичної активності літнім людям рекомендується 3 рази на тиждень або частіше приділяти час різноманітній багатокomпонентній фізичній активності, в якій основний упор робиться на тренування щодо покращення функціональної рівноваги та силові тренування помірної та більшої інтенсивності, з метою підвищення функціональних можливостей.

Всім вагітним жінкам та жінкам у післяпологовому періоді, які не мають протипоказань, рекомендується приділяти аеробної фізичній активності помірної інтенсивності не менше ніж 150 хвилин на тиждень. Включати різні види фізичної активності з аеробним навантаженням та спрямовані на розвиток м'язової сили. Рекомендується обмежити час, що проводиться у положенні сидячи або лежачи. Заміна перебування в положенні сидячи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (у тому числі низької інтенсивності), приносить користь для здоров'я.

Особам, які страждають на хронічні захворювання (гіпертонія, діабет 2-го типу, ВІЛ і перенесли онкологічні захворювання)

рекомендується приділяти аеробної фізичної активності помірної інтенсивності не менше 150-300 хвилин на тиждень; або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічному по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня. Також двічі на тиждень або частіше приділяти час фізичній активності середньої або більшої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, оскільки це приносить додаткову користь здоров'ю.

В рамках своєї щотижневої фізичної активності літнім людям рекомендується 3 рази на тиждень або частіше приділяти час різноманітній багатоконпонентній фізичній активності, в якій основний наголос робиться на тренування з поліпшення функціональної рівноваги та силові тренування помірної та більшої інтенсивності, з метою підвищення функціональних можливостей організму.

Можна збільшити час, що приділяється аеробній фізичній активності помірної інтенсивності, щоб воно склало більше 300 хвилин на тиждень; або приділяти аеробній фізичній активності високої інтенсивності понад 150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічному за навантаженням поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня, щоб це принесло додаткову користь здоров'ю.

Рекомендується обмежити час, що проводиться у положенні сидючи або лежачи. Заміна перебування в положенні сидючи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (у тому числі низької інтенсивності), приносить користь здоров'ю. Щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я в основному малорухливого способу життя, всі дорослі та люди похилого віку повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні фізичної активності середньої та високої інтенсивності.

Дітям та підліткам з обмеженими можливостями рекомендується приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день протягом усього тижня, в основному з аеробним навантаженням. Приділяти мінімум 3 рази на тиждень час аеробної фізичної активності високої інтенсивності, а також тим її видам, які зміцнюють скелетно-м'язову систему. Слід обмежити час, що проводиться в положенні сидячи або лежачи, особливо перед екраном у розважальних цілях.

Дорослим з обмеженими можливостями рекомендується приділяти аеробної фізичної активності помірної інтенсивності не менше 150-300 хвилин на тиждень; або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічному по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня. Також двічі на тиждень або частіше приділяти час фізичної активності середньої або більшої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, оскільки це приносить додаткову користь здоров'ю.

В рамках своєї щотижневої фізичної активності літнім людям рекомендується 3 рази на тиждень або частіше приділяти час різноманітної багатокomпонентної фізичної активності, в якій основний наголос робиться на тренування з поліпшення функціональної рівноваги та силові тренування помірної та більшої інтенсивності, з метою підвищення функціональних можливостей та запобігання падінням.

Можна збільшити час, що приділяється аеробної фізичної активності помірної інтенсивності, щоб воно склало більше 300 хвилин; або приділяти аеробної фізичної активності високої інтенсивності понад 150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічному за навантаженням поєднанню фізичної активності середньої та високої інтенсивності протягом тижня, щоб це принесло додаткову користь здоров'ю.

Рекомендується обмежити час, що проводиться у положенні сидючи або лежачи. Заміна перебування в положенні сидючи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (у тому числі низької інтенсивності), приносить користь здоров'ю. Щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я в основному малорухливого способу життя, всі дорослі та люди похилого віку повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні фізичної активності середньої та високої інтенсивності.

Можна перестати дотримуватися малорухливого способу життя і бути фізично активним, навіть залишаючись у положенні сидючи або лежачи. Наприклад, виконувати вправи для верхньої частини тіла, у тому числі використовувати для занять спортом та фізично активною діяльністю в інвалідних візках.

Фізична активність відповідної до поточного фізичного стану організму інтенсивністю є обов'язковою умовою для підтримання нормального функціонування різних систем організму, продовження молодості, збереження психічної рівноваги. Переваги фізично активного способу життя в порівнянні з малорухомим способом підтверджені численними дослідженнями. Рекомендації, розроблені ВООЗ, щодо інтенсивності фізичного навантаження відповідно до вікової групи та стану здоров'я можуть використовуватись для організації науково обґрунтованого рівня фізичної активності, що є запорукою максимально тривалого збереження молодості та нормального функціонування організму.

Висновки.

Попри значний позитивний вплив фізичної активності на життєдіяльність людини середньостатистичний рівень фізичної активності людей по всьому світі залишається часто не достатнім. Згідно з дослідженнями проведеними ВООЗ, понад чверть дорослого населення світу недостатньо фізично активні. Приблизно у кожній третій жінки та

кожного четвертого чоловіка відсутній достатній для збереження здоров'я рівень фізичної активності. Рівень фізичної активності коливається в залежності від рівня доходу країни, але в цілому залишається недостатнім. Це в свою чергу негативно позначається не тільки на особистому житті людини, але й на існуванні окремих співтовариств.

Розроблені ВООЗ рекомендації щодо оптимальної кількості фізичної активності покликані бути орієнтирами і стимулювати людей до збільшення часу, який вони приділяють тій складовій свого життя, що пов'язана із фізичною активністю.

Перелік використаної літератури

1. Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2009. World Health Organization. Geneva, Switzerland. Accessed 13/07/2018. Available at:

<http://who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>

2. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009.

3. The global burden of disease: 2004 update. World Health Organization, Geneva, 2008.

4. A guide for a population-based approach to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization, 2007.

5. Оксана Федик / Фізична активність у структурі здорового способу життя // Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020, - С.57

6. Preventing chronic diseases: a vital investment. Geneva, World Health Organization, 2005.

Мицкевич Наталія Іванівна

+380674655786

mitskevych@skif.com.ua

Кафедра фізкультури і спорту НУХТ

Старший викладач

Natalya Mitskevych

PHYSICAL ACTIVITY AS AN ALTERNATIVE TO A SEDENTARY LIFESTYLE THROUGH THE PRISM OF WHO RECOMMENDATIONS

Abstract. The article examines the features of the impact of physical activity on the human body of different ages.

Potential health hazards in the event of insufficient physical activity have been considered. The WHO

recommendations on the intensity of physical activity depending on age and health are considered.

The expected positive consequences in case of compliance with the recommendations are analyzed.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, disease prevention, recovery.

Наталья Мицкевич

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК АЛЬТЕРНАТИВА МАЛОПОДВИЖНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВОЗ

Абстракт. В статье исследованы особенности влияния физической активности на организм человека всех возрастов. Рассмотрены потенциальные опасности для здоровья в случае недостаточной физической активности человека. Рассмотрены рекомендации ВОЗ по интенсивности физической активности в зависимости от возраста и состояния здоровья. Проанализированы ожидаемые положительные результаты при соблюдении рекомендаций.

Ключевые слова: физическая активность, малоподвижный образ жизни, профилактика заболеваний, восстановление организма.