

## **5 фактов о физической активности**

Гиподинамия — проблема XXI века. От недостатка активности страдают и взрослые, и дети. Современный образ жизни, популярность интернета и распространенность дистанционных технологий приводят к ежегодному снижению физической активности у людей по всему миру. Уже давно доказано, что гиподинамия — фактор риска для развития многих заболеваний. Низкая активность провоцирует психические нарушения, онкологические заболевания, снижает качество и продолжительность жизни!

### **Факт №1: Физическая активность сохраняет здоровье человека**

Установлена взаимосвязь между физической активностью человека и риском развития у него заболеваний. Гиподинамия приводит к развитию:

- заболеваний сосудов и сердца — артериальной гипертензии, атеросклерозу, ишемической болезни сердца и пр.;
- сахарному диабету;
- онкологическими заболеваниями — раку молочной железы, матки, толстой кишки и пр.;
- депрессии и др.

Чаще страдают от гиподинамии девочки и женщины по сравнению с мужчинами и мальчиками, что связано с образом жизни и распределением обязанностей.

### **Факт №2: Регулярная активность улучшает состояние здоровья**

Регулярные физические упражнения, даже минимальные, помогают человеку лучше себя чувствовать. Установлено, что у тех, кто с физкультурой «на ты»:

- ниже риск перелома шейки бедра в пожилом возрасте;
- более низкие цифры артериального давления, холестерина;
- чаще нормальная масса тела;
- ниже риск депрессивных расстройств;
- выше сексуальная активность.

Физическая активность нужна всем людям независимо от состояния здоровья. Наличие высокого давления, проблем с опорно-двигательным аппаратом не повод быть приверженником гиподинамии. В таких ситуациях активность может снизить скорость прогрессирования болезни, уменьшить зависимость от лекарств и пр.

### **Факт №3: Физическая активность — это не спорт**

Физическая активность — это любое телодвижение. Не важно, насколько оно энергозатратно. Это пешая и скандинавская ходьба, упражнения в домашних условиях, работа в саду и на огороде, танцы и пр. Любые занятия, которые требуют мышечного напряжения, полезны для организма человека.

### **Факт №4: Упражнения с низкой и высокой интенсивностью одинаково полезны**

С точки зрения укрепления здоровья полезны любые физические нагрузки. Рекомендуется выбирать интенсивность в зависимости от уровня своей подготовки и состояния здоровья. Увеличивать нагрузки, при таком желании, следует постепенно.

В отдельные периоды жизни следует придерживаться дополнительных рекомендаций. Например, во время беременности и послеродовом периоде лучше проконсультироваться с врачом о возможности физической нагрузки и ее допустимом объеме.

При наличии каких-либо заболеваний также лучше проконсультироваться со специалистом по поводу того, какой вид активности выбрать. В любом случае важна не только польза для организма, но и психологическое удовлетворение.

### **Факт №5: Норма физической активности — 60 минут в день**

Всем людям в возрасте от 5 до 60 лет рекомендуется практиковать не менее часа ежедневных нагрузок любой интенсивности. Это приблизительно соответствует норме в 10 тысяч шагов, принятой у японцев.

В неделю рекомендуется поддерживать не менее 150 минут физической активности умеренной степени или 75 минут — при интенсивной нагрузке или чередовании интенсивной и умеренной. Для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо соблюдать правило: каждое занятие должно быть не короче 10 минут.

Рекомендации для людей среднего и старшего возраста одинаковые. Но пожилые чаще имеют какие-то ограничения, связанные с состоянием своего здоровья. В этом случае достаточно сохранять активность на таком уровне, который позволяет физическое здоровье.