

Физическая активность

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

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.

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

Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:

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

Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

1. Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю.
2. Уделять 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.

К популярным видам физической активности относятся ходьба не менее 10 тыс. шагов в день, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут позитивной привычкой, и это поможет Вашим детям поддерживать и укреплять здоровье.

11. 11. 2023

Врач-специалист

А.Е.Янковская