

КРАТКИЙ
ОБЗОР

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Это одна часть рекомендаций по движению, которая касается взрослых с хроническими заболеваниями и рекомендации по физическим упражнениям для пожилых людей.

For this particular publication, it is already available in Russian <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>, we should avoid duplication of translation. The Russian version was made available under the creative commons non-commercial share alike license which means the third party can reproduce it without having to ask for permission as long as the use is for non-commercial purposes.

© Всемирная организация здравоохранения, 2020

Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

По условиям данной лицензии разрешается копирование, распространение и адаптация работы в некоммерческих целях при условии надлежащего цитирования по указанному ниже образцу. В случае какого-либо использования этой работы не должно подразумеваться, что ВОЗ одобряет какую-либо организацию, товар или услугу. Использование эмблемы ВОЗ не разрешается. Результат адаптации работы должен распространяться на условиях такой же или аналогичной лицензии Creative Commons. Переводы настоящего материала на другие языки должны сопровождаться следующим предупреждением и библиографической ссылкой: «Данный перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), и ВОЗ не несет ответственность за его содержание или точность. Аутентичным и подлинным изданием является оригинальное издание на английском языке». Любое урегулирование споров, возникающих в связи с указанной лицензией, проводится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности.

Пример оформления библиографической ссылки для цитирования. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Данные каталогизации перед публикацией (CIP). Данные CIP доступны по ссылке: <http://apps.who.int/iris>.

Приобретение, вопросы авторских прав и лицензирование. Для приобретения публикаций ВОЗ перейдите по ссылке: <http://apps.who.int/bookorders>. Чтобы направить запрос для получения разрешения на коммерческое использование или задать вопрос об авторских правах и лицензировании, перейдите по ссылке: <http://www.who.int/about/licensing>.

Материалы третьих лиц. Если вы хотите использовать содержащиеся в данной работе материалы, правообладателем которых является третье лицо, вам надлежит самостоятельно выяснить, требуется ли для этого разрешение правообладателя, и при необходимости получить у него такое разрешение. Риски возникновения претензий вследствие нарушения авторских прав третьих лиц, чьи материалы содержатся в настоящей работе, несет исключительно пользователь.

Общие оговорки об ограничении ответственности.

Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого-либо мнения ВОЗ относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти, либо относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, в отношении которых пока еще может быть не достигнуто полное согласие.

Упоминание конкретных компаний или продукции отдельных изготовителей, патентованной или нет, не означает, что ВОЗ поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо явно выраженной или подразумеваемой гарантии их правильности. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. ВОЗ ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, возникший в результате использования этих материалов.

Дизайн: Eddy Hill Design

Prii



ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПАТОЛОГИЯМИ (в возрасте 18 лет и старше)



Физическая активность может благоприятно отражаться на здоровье взрослых и пожилых людей со следующими хроническими патологиями: благодаря поддержанию физической активности **у лиц, переживших онкологические заболевания**, снижаются показатели смертности от всех причин и конкретных онкологических заболеваний, а также риск рецидива или второго первичного рака; **у лиц, страдающих артериальной гипертензией**, благодаря поддержанию физической активности снижаются показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, замедляется прогрессирование заболевания, улучшаются показатели физического функционирования, а также повышается качество жизни, обусловленное состоянием здоровья; **у лиц, страдающих сахарным диабетом 2-го типа**, благодаря поддержанию физической активности снижаются показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и замедляется прогрессирование заболевания; **лицам с ВИЧ-инфекцией** поддержание физической активности может помочь улучшить физическое и психическое здоровье (снизить симптомы тревоги и депрессии), не оказывая при этом негативного воздействия на прогрессирование болезни (на число CD4-клеток и вирусную нагрузку) или состав тканей организма.

В связи с этим рекомендуется следующее.

➤ **Всем взрослым и пожилым людям с вышеуказанными хроническими патологиями следует регулярно заниматься физически активной деятельностью.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

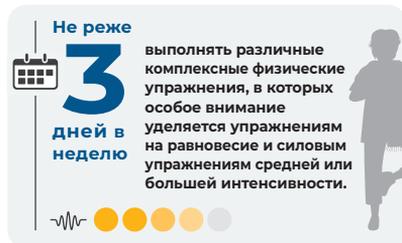


➤ Взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

➤ Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



➤ В ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Дополнительная польза для здоровья:

Более **300 минут** физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой

ИЛИ

Более **150 минут** физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

При отсутствии противопоказаний взрослые и пожилые люди, страдающие этими хроническими патологиями, могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или заниматься более 150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Условная рекомендация, средняя степень достоверности данных

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

- если взрослые с этими хроническими патологиями не в состоянии выполнять вышеперечисленные рекомендации, им следует стремиться к тому, чтобы заниматься физически активной деятельностью в соответствии со своими физическими возможностями;
- взрослым с этими хроническими патологиями следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность;
- взрослые с этими хроническими патологиями могут получить консультацию у специалиста по вопросам физической активности или медицинского работника относительно видов и объемов

- физически активной деятельности, соответствующих их индивидуальным потребностям, физическим возможностям, функциональным ограничениям/осложнениям, принимаемым лекарственным средствам и общему плану лечения;
- как правило, для лиц, не имеющих противопоказаний, нет необходимости в прохождении предварительного медосмотра перед началом занятий физически активной деятельностью низкой и средней интенсивности, не требующих физической подготовки дополнительно к той, которая необходима для энергичной ходьбы или в повседневной жизни.

Особо малоподвижный образ жизни взрослых, в том числе переживших онкологические заболевания, страдающих артериальной гипертензией и диабетом 2-го типа, а также ВИЧ-инфицированных, ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению смертности от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также повышению распространенности сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

Лицам, пережившим онкологические заболевания, а также взрослым, страдающим гипертензией и диабетом 2-го типа, и ВИЧ-инфицированным рекомендуется следующее.

Взрослым и пожилым людям с хроническими патологиями следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) вместо проведения времени в малоподвижном состоянии также приносят пользу для здоровья.

Настоятельная рекомендация, низкая степень достоверности данных

В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым и пожилым людям с хроническими патологиями следует стремиться к тому, чтобы превзойти рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, низкая степень достоверности данных

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ
продолжительность малоподвижных периодов

Заменим на:

ЗАМЕНИТЬ НА
занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

