Специалистите от **Дирекция “Профилактика на болестите и промоция на здравето” при РЗИ-Софийска област**,  акцентират върху активния и природо съобразен начин на живот. Организират и участват в провеждането на информационни здравно-образователни дейности относно провеждане  на изяви, свързани с физическата активност на населението от Софийска област. Оказването на методична помощ на медицинските специалисти и педагози от училища, детски заведения, общинските експерти по здравеопазване и образование от общините, с акцент върху здравните аспекти на физическата активност, цели обвързването на общността със спортни активности, превръщайки ги в норма на живот - не само с кампаниите за 10 май – Световният ден “Движение за здраве” по календара на СЗО и “17 май - Денят на българския спорт”. Съвремието ни изисква максимално интегриране на физическата активност **повсеместно в ежедневието на хората.**

   Страните членки на Световната здравна организация (СЗО), сред които и България, ежегодно провеждат инициативи за популяризиране на различни форми на дееспособност, туризъм и спорт, посветени на физическата активност. Обездвижването формира 3.5% от глобалното бреме на болестите в Европейския регион на СЗО (от 1.8% до 5.6% за отделните страни) и е причина за 3.3-11.2% от всички смъртни случаи. За България тези показатели са съответно  4.3% и 7.7%. С недостатъчна физическа активност в света са над 60% от населението. Не практикуват никакъв спорт около 50% от европейците, като с най-висок дял е България (82%), следвана от Гърция (79%), Унгария (71%), Румъния (69%), Италия (67%), Полша (66%) и Латвия (65%).

Ограничаването на физическата активност и обездвижването, заедно с редица други фактори на риска, водят до по-висока заболеваемост и смъртност от исхемична болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, диабет тип ІІ, хипертонична болест, злокачествени новообразувания и др.

         Насърчаването на хората за доброволна промяна на начина на живот, спортувайки от най-ранна детска и училищна възраст - цели постигане на оптимално здраве за всеки през целия живот. Тази стъпка гарантира успешно справяне със задачите на ежедневния живот, тъй като, физически активните индивиди имат нисък риск от възникване на хронични незаразни болести (ХНБ), защото поддържат висока кардио-респираторна издръжливост, добра мускулна сила, гъвкавост и якост на костната система, висока психическа стабилност, добра форма и добро самочувствие.

Принципите на ефективната промоция на “физическата активност” се осъществяват на практика, с ежегодната подкрепа на здравните институции, общинските структури, училища и детски заведения, неправителствения сектор, бизнеса, съсловните организации и медиите.

**Мерки за повишаване на намалената физическа активност:**

 Хроничните неинфекциозни болести /ХНБ/ - са незаразни болести, които не се предават по контактен или въздушно-капков път, чрез водата или храната. Най–разпространени поведенчески рискови фактори за възникването им, които подлежат на положителна промяна са: тютюнопушенето, нездравословното хранене, наднормено тегло и затлъстяване, злоупотреба с алкохол, намалена физическа активност, емоционалният стрес и техните социални детерминанти.

Терминът «Физическа активност» описва всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до разход на енергия, превишаващ този в покой. «Упражнението» е съставна част на физическата активност. *Определя се като планирано, структурирано и повтарящо се движение на тялото, извършвано за подобряване или поддържане на един или повече елементи на физическата форма.* Съществуват множество форми на физическа активност: упражнения, спорт, игра, изучаване и практикуване на народни, “латино”, спортни и други видове танци. Активният живот включва: ходене, ремонти в дома, работата в градината, разхождане на домашни любимци и други форми на дееспособност, без излишно напрежение и в безопасни граници. Когато физическата активност се превърне във форма на живот, тя подобрява индивидуалното здраве, чрез нормализиране показателите на кръвното налягане, кръвната захар и холестерола, постигат се добър външен вид, добро настроение, здрава костна система.

Подготовката за провеждане на физическа активност включва: загряване, 5 -10 мин.: натоварване – 15-40 мин.; охлаждане - 5-10 мин. Важно е да се знае, че колкото по-малко трениран е индивида, толкова по-важна е фазата на загряване.

**1**.**Физическата активност може да бъде с висока интензивност**(практикуването на спорт). Обмяната на веществата се повишава най-малко 6 пъти в сравнение с основната. Включва движения на големи мускулни групи 3 пъти седмично по 20 мин. през ден, с изпотяване и задъхване.

***2. Физическа активност с умерена интензивност*** - такъв тип активност, която повишава пулса, създава усещане за загряване и предизвиква леко задъхване (напр. бързо ходене). Обмяната на веществата се повишава над 4 пъти в сравнение с основната. Ходене със скорост 6-6,5км/час поне 5 пъти седмично по 30 мин. ***Практикувана редовно, тя е най-ефективният и най-комфортен начин да бъде извличана полза за здравето.***

**3. Ниска физическа активност** - която повишава обмяната 2-3 пъти. /по-малко от 30 минути седмично/.

Препоръчителната двигателна активност за хора над 65 години със задоволителна физическа форма, включва упражнения за подобряване равновесието и координацията на движенията, както и такива за подобряване на стойката през 3 и повече дни седмично, съгласувани с личните лекари.

При наличие на хронични заболявания е необходимо прилагане на индивидуална програма за двигателна активност, която е назначена от рехабилитатори, според възможностите на отделните индивиди.