Рискове за здравето, свързани с ниската физическа активност

Терминът «Физическа активност» описва всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до по-висок разход на енергия, отколкото в състояние на покой. «Физическото упражнение» е съставна част на дееспособността на хората. Определя се като планирано, структурирано и повтарящо се движение на тялото, извършвано за подобряване или поддържане на физическата форма.

Ограничаването на физическа активност и обездвижването, формират 3.5% от глобалното бреме на болестите в Европейския регион на Световната здравна организация - от 1.8% до 5.6% за отделните страни и е причина за 3.3%-11.2% от всички смъртни случаи. Съществуват предпоставки за нарастване на хиподинамията в много сфери на съвременния живот: в работата или в училище, у дома, в транспорта и през свободното време.

Хиподинамията е един от рисковите фактори за възникване на хронични неинфекциозни болести - исхемична болест на сърцето, хипертонична болест, мозъчносъдова болест, диабет тип II, злокачествени новообразувания на гърдата, дебелото черво и др. Над 60% от населението в света е с недостатъчна физическа активност, а половината от европейците не практикуват никакъв спорт. Научно доказан факт е, че физически активните индивиди имат от 8г. – 10 г. по-висока продължителност на живот в добро здраве. Например в Швеция този показател е 80 години, в сравнение със страните, където има спортен дефицит, каквато е България, където средна продължителност на живота е 71 години.

За преодоляване на тази отрицателна тенденция, ежегодно се провеждат масови инициативи за популяризиране на различни форми на дееспособност, туризъм и спорт, с цел нарастване на обема на физическата активност сред общността. Един от лостовете на общественото здравеопазване за постигане на тази цел е промотирането на физическата активност и превръщането ѝ в жизнена потребност.

Тази стъпка гарантира успешно справяне със задачите на ежедневието, тъй като физически активните индивиди поддържат висока кардио-респираторна издръжливост, добра мускулна сила, гъвкавост и якост на костната система, висока психическа стабилност, добра форма и добро самочувствие. Съществуват множество форми на физическа активност: упражнения, спорт, игра, изучаване и практикуване на фолклорни, “латино”, спортни и др. видове танци. Активният живот включва: ходене пеша, колоездене, ремонти в дома, работата в градината, разхождане на домашни любимци и други форми на спортна дееспособност в различни клубове и школи по предпочитания, без излишно напрежение и в безопасни граници. Упражняването на физическа активност - подобрява индивидуалното здраве, чрез нормализиране показателите на кръвното налягане, кръвната захар, липидния профил, ускорява обмяната на веществата и допринася за снижаване на заболеваемостта и смъртността от хроничните незаразни болести.

- ❖ През целия си живот хората би трябвало да се занимават със съответна за възрастта им и здравния статус физическа активност.
- ❖ Най-ефективният и най-комфортен начин да бъде извличана полза за здравето е - упражняването на ежеседмична физическа активност с умерена интензивност от по 30 минути дневно или 5 пъти седмично.
- ❖ Упражненията за укрепване на мускулите и координацията, способстват за намаляване броя на паданията и подобряват подвижността сред възрастните хора.
- ❖ За хората в трудоспособна възраст е характерна по-висока степен на физическа активност през отпуските, а за подрастващите – през ваканциите, което да прерастне в бъдещи динамични стереотипи.

Привличането на обществения интерес към проблема с липсата на достатъчно физическа активност, с цел откриване на „собственото движение” и ползата от него води до по-ниска заболяемост и смъртност от хронични неинфекциозни болести.

АНКЕТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

1. Колко често извършвате физическа активност (поне 30 минути) <u>през свободното си време</u>?

1. ежедневно
2. 4 - 6 пъти седмично

3.2 - 3 пъти седмично

4. веднъж седмично

5.2 - 3 пъти месечно

6.по-рядко/никога

7.не мога да правя физически упражнения поради болест или инвалидност.

2.. 2. Колко дни <u>през последната седмица</u> сте имали енергично <u>физическо натоварване</u>?

1. 0 дни
2. 1 ден
3. 2-3 дни
4. 4-5 дни
5. повече от 6 дни

3. Каква е била <u>средномесечната продължителност (в минути) на това енергично физическо натоварване</u>?

1. 0
2. до 20
3. 21 – 30
4. 31- 60
5. 60 +

4. Колко дни <u>през последната седмица</u> сте имали <u>умерено физическо натоварване</u>?

1. 0 дни
2. 1 ден
2. 2-3 дни
3. 4-5 дни
4. повече от 6 дни

5.. Каква е била <u>средномесечната продължителност</u> (в минути) на това <u>умерено физическо натоварване</u>?

1. 0
2. до 20
3. 21 – 30
4. 31- 60
5. 60 +

***6. Колко дни през <u>последната седмица</u> сте ходили пеша* 10 и повече минути дневно?_**

1. 0 дни
2. 1 ден
3. 2-3 дни
4. 4-5 дни
5. повече от 6 дни

7. Каква е била <u>средномесечната продължителност</u> (в минути) на съответното по дни ходене пеша?

1. 0
2. до 20
3. 21 – 30
4. 31- 60
5. 0 +