



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Низкая физическая активность - основная причина:

- ⇒ заболеваний раком молочной железы и толстой кишки в 21— 25 % случаев
- ⇒ заболеваний диабетом в 27% случаев
- ⇒ заболеваний ишемической болезнью сердца - около 30% случаев
- ⇒ около 3,2 миллионов ежегодных случаев смерти в масштабах всей планеты

«Физическая активность» - это любые движения тела, сопровождающиеся расходом энергии включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

Низкая (гиподинамия) -

состояние покоя: человек спит, лежа читает или смотрит телевизор,

Умеренная -

учащается частота сердечных сокращений, возникает ощущение тепла и легкой одышка (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы).

Высокая -

значительно учащается пульс, появляется пот и сильная одышка (бег, рубка дров, занятия аэробикой, быстрая езда на велосипеде, подъем в гору).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА) имеет свои единицы измерения - метаболический эквивалент (MET). 1 MET равен количеству энергии, необходимому для поддержания обмена веществ .

Низкая ФА от 1 до 3 MET

Умеренная ФА от 3 до 6 MET

1 MET Чтение	2 MET Игра на гитаре
3 MET Работа на компьютере	4 MET Работа в саду
5 MET Вело прогулка	6 MET Подъем по лестнице
7 MET Прыжки на скакалке	8-10 MET Бег

Польза от занятий ФА

Зависит от общих затрат энергии в неделю. В среднем мы должны потратить 150 ккал/ сутки, сверх того количества энергии, которое требуется для обеспечения основных функций организма.

150 калорий это:

- * 45 минут мыть окна или пол;
- * 45 минут играть в волейбол;
- * 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км);
- * 30 минут танцевать (быстрые танцы);
- * 30 минут ходить пешком (пройти 3 км);
- * 20 минут плавать;
- * 15 минут бежать (1,5-2 км);
- * 15 минут подниматься по лестнице;



ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород ул. Губкина 15 «В» Тел/факс: 8
(4722) 52-90-13, 52-91-25



Занятия регулярной умеренной или интенсивной физической активностью:



- a) снижают риск развития ИБС, артериальной гипертонии;
- b) 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев приводят к снижению АД:
систолическое—на 10,6 -12 мм. рт. ст.
диастолическое—на 6,7 -12,5 мм. рт. ст.
- c) улучшают сбалансированность потребления и расхода энергии, приводят к снижению массы тела, являются профилактикой ожирения;
- d) снижают уровень глюкозы в крови, устраняют нарушения сахарного диабета II типа;
- e) снижают смертность от рака толстой кишки;
- f) оказывают положительный эффект на предупреждение рака матки, яичников у женщин;
- g) эффективны при остеопорозе

Во время физических нагрузок следите за своим пульсом!

		Умеренная физическая активность 55-70% МЧСС*		Интенсивная физическая активность 70-85% МЧСС*	
Возраст	МЧСС*	Уд./ мин	15	Уд./ мин	15 сек
30	190	105-133	26-33	133-162	33-41
40	180	99-126	25-32	126-153	32-38
50	170	94-119	24-30	119-145	30-36
60	160	88-112	22-28	112-136	28-34
70	150	83-105	21-26	105-128	26-32
80	140	77-98	19-25	98-119	25-30

Максимально допустимая частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле:

220 - возраст

МЧСС* - максимальная частота сердечных сокращений.

Чтобы определить допустимый уровень физической активности, выполните

ТЕСТ с 6 минутной ходьбой (определяет наличие сердечной недостаточности).

Как его провести?

Пройти в приемлемо быстром темпе максимальную дистанцию за 6 минут (если больной остановится для отдыха, затраченное на это время включается в общий зачет).

Функциональный класс сердечной недостаточности	Дистанция, пройденная за 6 минут	Рекомендации по физической активности
0	Более 551 метров	Физическая активность без ограничений
1	426-550 метров	Ходьба, бег на месте, плавание в стиле брасс, упражнения для всех групп мышц с утяжелением
2	301-425 метров	Упражнения для мелких и крупных групп мышц с утяжелением
3	151-300 метров	Дыхательные упражнения, комплексы упражнений для мелких и для крупных групп мышц
4	Менее 150 метров	Дыхательные упражнения, упражнения для мелких групп мышц