



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Физическая  
активность –  
это может  
каждый



Материал разработан  
ФГБУ «ВНИИ профилактической медицины»  
Минздрава России

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубокой старости.

## Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- Регулярная ФА снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная ФА предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижает артериальное давление;
- ФА способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит стресс и усталость).

**ФА — это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.**



## Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы — аэробная ФА, продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

- Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.
- Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятий.

## Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА не менее **150 минут** в неделю, или интенсивной ФА не менее **75 минут** в неделю, или эквивалентным сочетанием видов ФА.

- Длительность одного занятия должна быть не менее **10 минут**. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее **45–60 минут**.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.



## Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: **низкий, умеренный и интенсивный**.

- **Низкая ФА** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.
- **Умеренная ФА** — это уровень ФА, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- **Интенсивная ФА** — это уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

