

Почему нужно быть физически активным?

Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

- Преждевременной смерти
- Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- Артериальной гипертензии
- Сахарного диабета II типа
- Депрессии
- Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

- Рака толстой кишки
- Рака молочной железы
- Избыточной массы тела

Пирамида физической активности



Для достижения **умеренного уровня физической активности**, что соответствует 3,5-7 ккал/мин рекомендованная **продолжительность занятий** в общей сложности должна составлять **30 минут** в день. В среднем это приводит к расходу энергии приблизительно в 150 ккал.

Безопасность физической активности



Лица, которым необходимо дополнительное медицинское обследование для занятий **интенсивной** ФА:

- Курящие;
- Пациенты с ССЗ;
- Лица, имеющие 2 или более из следующих ФР развития ИБС:
 - АГ
 - Повышенный уровень ОХС
 - Семейный анамнез ССЗ
 - СД
 - Ожирение
 - Мужчины старше 40 лет и женщины старше 50 лет

Важно помнить: даже если у пациента имеется несколько факторов риска ССЗ, он может безопасно начинать занятия умеренной физической активностью!

Люди чаще умирают от ИБС, а не от занятий физической активностью!

Основные принципы рекомендаций для занятий физической активностью

⊕ Частота

- ⊗ Не менее 3-5 раз в неделю

⊕ Продолжительность 20-60 минут:

- ⊗ разминка (5-10 минут)
- ⊗ нагрузка (15-40 минут)
- ⊗ расслабление (5-10 минут)

⊕ Интенсивность

- ⊗ Умеренная (от 50 до 70% МЧСС)
- ⊗ Интенсивная (70% МЧСС и более)

⊕ Типы физических упражнений

- ⊗ Повторяющаяся ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц

Почему врачи должны консультировать пациентов по вопросам физической активности?

- **70-80%** населения **посещают врача** первичного здравоохранения **по крайней мере 1 раз в год**
- **Пациенты хотят получать информацию** о физической активности
- Пациенты считают своих **врачей надежным источником** информации о здоровье
- **Рекомендации умеренной физической активности** являются **безопасными** и оказывают положительное влияние на качество жизни практически здоровых людей

Опросник для оценки риска

Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и
Отметьте **“ДА”** или **“НЕТ”** против каждого из вопросов.

1. Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется **заболевание сердца** и рекомендовал Вам заниматься физической активностью только под наблюдением врача?
2. Бывает ли у Вас **боль в грудной клетке**, появляющаяся при физической нагрузке?
3. Возникали ли у Вас **боли в области грудной клетки** за последний месяц?
4. Имеется ли у Вас **склонность к обморокам** или падениям от **головокружения**?
5. Имеются ли у Вас **заболевания костей или суставов**, которые могут усугубиться при занятиях физической активностью?
6. Рекомендовал ли Вам когда-либо врач лекарства **от повышенного кровяного давления или заболевания сердца**?
7. Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача, не заниматься физической активностью без медицинского наблюдения?

Примечание: Если имеется **острое заболевание** – отложите заполнение опросника.

Алгоритм оценки

*При положительном ответе на любой вопросов опросника до начала физических нагрузок **необходима консультация врача.***

Опросник для оценки уровня физической активности

1. Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев.
2. Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев.
3. Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно .
4. Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3-х раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5-и раз в неделю.
5. Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев.
6. Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев.
7. Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 или более раз в неделю в течение 1-5 месяцев.
8. Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 или более раз в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев.

Оценка готовности пациента к изменениям и рекомендации по физической активности

Оценка готовности пациента к изменениям	Выбор протокола
Стадия 1: <i>Не готов к изменениям.</i> Оценка по шкале = 1	Протокол 1: «Встать со своего кресла»
Стадия 2: <i>Готов к изменениям.</i> Оценка по шкале = 2-5	Протокол 2: «Планирование первого шага»
Стадия 3: <i>Физическая активность соответствует рекомендациям.</i> Оценка по шкале = 6 и выше	Протокол 3: «Не терять темп»

Препятствия	Как их преодолеть
Физическая активность - это тяжелая работа	Выберите те занятия физической активностью, которые доставляют вам удовольствие и легки для вас. "Нет достижений без боли - это миф"
У меня нет времени	Мы тратим на занятия только около 30 минут. Вы можете обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю? ИЛИ В сутках 1440 минут. Вы можете выделить 30 минут для занятий ФА?
Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия	Не занимайтесь "физической активностью". Начните с того, что вы любите или с какого-либо вида игры, заставляющей вас двигаться.
Я обычно очень устаю от занятий физической активностью	Скажите себе: "Эти занятия физической активностью придадут мне больше энергии" Посмотрите, не случится ли этого.
У меня нет безопасного места для занятий физической активностью	Если вокруг вас небезопасно, вы можете ходить пешком на работу, ходить с группой людей или ходить по утрам
Мне не с кем заниматься физической активностью	Может быть, вы не интересовались. Сосед, член семьи или коллега по работе могут быть желательными партнерами.
Нет подходящего места	Выберите такой вид физической активности, которым вы можете заниматься недалеко от вашего дома или работы. Поднимайтесь пешком по лестнице. Подъем по лестнице пешком «сжигает» в 5 раз больше калорий, чем при использовании лифта
Я боюсь травм	Ходите очень осторожно, это замечательный вид физической активности для улучшения вашего здоровья
У меня повышено артериальное давление	Регулярная аэробная физическая активность сопровождается в первую очередь, тренирующим эффектом на сердечно-сосудистую систему . Эти механизмы благоприятно отражаются на течении артериальной гипертонии , если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии на 35-52% ниже по сравнению с физически неактивными.
У меня повышен уровень холестерина в крови	Под влиянием физической активности наблюдаются улучшение липидного спектра крови, что снижает риск ишемической болезни сердца
Очень плохая погода	Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома
Заниматься физической активностью скучно	Слушание музыки во время занятий физической активностью займет ваши мысли. Ходьба, езда на велосипеде или бег могут сопровождаться видами интересного пейзажа. Или вы можете выбрать такой вид физической активности, который приносит вам удовольствие
У меня слишком большая избыточная масса тела	Вы можете получить пользу от занятий физической активностью, не смотря на ваш вес. Выберите такой вид физической активности, который будет удобен для вас, например, ходьба
Я слишком стар	Никогда не поздно начать. Если вы больны, вам необходимо обсудить с врачом занятия физической активностью