

## Повышение уровня физической активности снижает:

- смертность от сердечно-сосудистых заболеваний;
- заболеваемость гипертонией;
- заболеваемость онкологическими заболеваниями отдельных локализаций;
- заболеваемость диабетом 2-го типа.

## Повышение уровня физической активности улучшает:

- психическое здоровье (уменьшает симптомы депрессии);
- когнитивное здоровье;
- сон;
- повышает эффективность мер по снижению массы тела.



## Профилактика гиподинамии



ГБУЗ «Тамбовский областной центр  
общественного здоровья и медицинской  
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: [zdravo68.pф](http://zdravo68.pф), [zdravo68.ru](http://zdravo68.ru)

Электронная почта: [tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

**Подарите себе радость  
здоровой жизни!  
Начните сейчас!**

Гиподинамия – это состояние, которое сопровождается огромным количеством симптомов, большинство из которых – это и есть следствие недостаточной физической активности.

Можно выделить основные признаки:

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- снижение аппетита;
- нарушение сна, снижение работоспособности.



Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от хронических неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%–30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

По рекомендации ВОЗ взрослым в возрасте 18–64 лет рекомендуется:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150–300 минут в неделю, можно увеличить время, чтобы оно составило более 300 минут, это принесет дополнительную пользу здоровью;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75–150 минут в неделю, или больше так как это принесет дополнительную пользу здоровью;
- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью;
- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности.

Сколько шагов нужно проходить в день?

Менее 5000 шагов — недостаток физической активности;

5000–7500 шагов — умеренный уровень физической активности;

7500–10000 шагов — подвижный образ жизни;

10000–12500 — именно этот интервал является рекомендуемой дневной нормой шагов;

12500–15000 шагов — очень подвижный образ жизни. Рекомендуется совершать более 12500 шагов в день, если вы хотите похудеть.

