

ЯКА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ Є ДОСТАТНЬОЮ?



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНІ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Діти та підлітки віком 5-17 років:

60 хвилин на день помірної або високої інтенсивності (переважно аеробної).

Аеробні вправи високої інтенсивності, а також ті, що змінюють м'язи та кістки, слід виконувати щонайменше тричі на тиждень.

Дорослі у віці 18-64 років:

150-300 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності або 75-150 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності щотижня.

Щонайменше двічі на тиждень виконувати вправи для зміщення м'язів (із зачлененням основних груп м'язів).

Люди старші за 65 років:

150-300 хвилин помірної аеробної активності або щонайменше 75-150 хвилин – активності високої інтенсивності.

Двічі-тричі на тиждень виконувати вправи для зміщення м'язів і включати фізичну активність, яка допомагає покращити координацію рухів.

Малорухливий спосіб життя (особливо у дорослих) пов'язують із підвищеннем ризиків розвитку серцево-судинних, деяких онкологічних захворювань, психічних та метаболічних розладів, захворювань опорно-рухового апарату.

Крім того, в усьому світі брак фізичної активності щороку призводить до понад трьох мільйонів смертей, яким можна було б запобігти. Це – 6% усіх смертей.

За даними ВООЗ, понад 80% підлітків і 27% дорослих не дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності. Це впливає не лише на них самих, а й створює додаткове навантаження на національні системи охорони здоров'я.

Тож, що таке «малорухливий спосіб життя»?

Це коли людина проводить шість-вісім або більше годин на день, сидячи або лежачи. Наприклад, якщо ви працюєте в офісі за комп'ютером, а ввечері замість прогулянки обираєте лежання перед телевізором чи з книжкою – ваша активність недостатня.

Хороша новина в тому, що змінити малорухливий спосіб життя ніколи не пізно – навіть найменша, проте регулярна фізична активність може покращити ваше здоров'я та самопочуття. Якщо ви тільки починаєте ставати більш активними, нехай ваші перші кроки будуть помірними – підвищуйте фізичні навантаження поступово, а краще – перед початком нового життя порадьтесь з лікарем.

Яка фізична активність є достатньою – детальніше в інфографіці.

За інформацією МОЗ