



## Інформаційний бюлетень

### РІВНІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Відсутність фізичної активності вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Рівень відсутності фізичної активності зростає у багатьох країнах, що у значній мірі спричиняє переважання неінфекційних захворювань (НІЗ) і негативні наслідки для загального здоров'я людини.

*Значущість фізичної активності для здоров'я – є первинна профілактика НІЗ у різних вікових групах.*

#### Вік 5–17 років

Для дітей, підлітків і молоді цієї вікової групи фізична активність охоплює ігри, спорт, пересування, організовані фізичні вправи під час щоденних занять в сім'ї, школі і громаді.

Для поліпшення кардіореспіраторної тренуваності (спроможність кровеносної і дихальної системи постачати кисень під час підтримуваної фізичної активності) і тренуваності м'язів, здоров'я серцево-судинної системи і метаболічного здоров'я, зменшення виразності симптомів тривожності і депресії, *рекомендують:*

- діти, підлітки і молодь віком 5–17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня



- щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною – фізичні навантаження від низької до високої інтенсивності, а активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень.

#### Вік 18–64 років

Для дорослих цієї вікової групи фізична активність включає відпочинкову фізичну активність або таку, що є способом проведення вільного часу, пересування (до прикладу, ходіння пішки або користування велосипедом), професійну (тобто працю), виконання домашньої роботи, ігри, спорт або організовані фізичні вправи в контексті щоденних занять. Для поліпшення тренуваності серцево-дихальної системи, м'язів, здоров'я кісток, нервової системи і зниження ризику НІЗ та депресії, *рекомендують:*

- у дорослих віком 18–64 років повинно бути щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня, або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або ж еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності
- аеробна активність повинна виконуватися у підходах тривалістю щонайменше 10 хвилин
- для додаткових переваг для здоров'я дорослі повинні або збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень, або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності
- активність, що зміцнює м'язи, необхідно виконувати з навантаженням на основні групи м'язів 2 або більше днів на тиждень.



# Інформаційний бюлетень

## Вік 65 років і старші

Для дорослих даної вікової групи фізична активність охоплює відпочинкову фізичну активність або активне проведення вільного часу, пересування (ходіння пішки, біг, велосипед), професійну (якщо особа ще працює), виконання домашньої роботи, ігри, спорт або плановані вправи в контексті щоденних занять в сім'ї і спільноті.

Для поліпшення кардіореспіраторної тренуваності і тренуваності м'язів, здоров'я кісток і функціонального здоров'я, а також для зниження ризику НІЗ, депресії та когнітивної функції, *рекомендують*:

- дорослі віком 65 років і старші повинні мати щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності
- аеробну активність потрібно виконувати у підходах тривалістю щонайменше 10 хвилин
- для додаткових переваг для здоров'я дорослі необхідно збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності
- дорослі цієї вікової групи зі зниженою рухливістю повинні мати фізичну активність для покращення координації і запобігання падінням 3 або більше разів на тиждень

- фізичну активність, що зміцнює м'язи, слід виконувати з залученням основних груп м'язів у 2 або більше днів на тиждень
- якщо немає можливості виконувати рекомендованої кількості фізичної активності через стан здоров'я, слід бути настільки фізично активними, наскільки дозволяє стан здоров'я.

Загалом, в усіх вікових групах очікувана користь від фізичної активності переважає можливу шкоду. За дотримання рекомендованого рівня 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень, можлива кількість травм опорно-рухового апарату виглядає незначною.

У на фізичних тренуваннях було б відповідним помірно навантаження на початку занять з поступовим прогресуванням до вищих рівнів фізичної активності, щоб зменшити ризик травм опорно-рухового апарату.

Ці рекомендації можуть бути застосовні для всіх умовно здорових людей, відповідно їх вікової категорії, незважаючи на ґендер, етнічну приналежність чи рівень доходів. Однак потрібно присутувати їх для кожної конкретної особи, відповідно до її спроможності виконувати вправи і конкретних обмеженнях чи ризиках для здоров'я.

