Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является модифицируемым фактором риска развития заболеваний.

**Низкая физическая активность увеличивает риск развития:**

* ишемической болезни сердца на 30%;
* сахарного диабета II типа на 27%;
* рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

Основные рекомендации:

* минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
* для получения дополнительных преимуществ для здоровья нужно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.
* Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.
* Физическая активность (ФА) определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей. Необязательно быть «профессиональным спортсменом» для того, чтоб получить пользу от физической активности. Основной ФА является обычная ежедневная физическая деятельность, ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в саду, танцы, домашняя работа.
* Регулярная физическая активность - один из основных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что в свою очередь, способствует уменьшению смертности и потери трудоспособного населения.
* У здоровых лиц, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность снижается на 20-30%. Это относится, как и к мужчинам так и к женщинам любого возраста.
* Аэробная умеренная физическая активность в течении 2 часов в неделю снижает риск ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертонии, депрессии, остеопороза. Аэробные нагрузки-это такие физические упражнения, которые люди делают ритмично, приводя в движение мышцы в течение определенного периода времени. Это может быть бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание.
* Общие рекомендации по физической активности:
* избегайте малоподвижного образа жизни;
небольшая физическая нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие;
рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой не менее 30 минут в день 5 дней в неделю, или интенсивной нагрузкой не менее 15 минут в день также 5 дней в неделю. Или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку;
для получения большей пользы рекомендовано постепенное увеличение аэробной ФА. Длительность одного занятия должно быть не менее 10 минут.
Придерживайтесь несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (система трех «П»):
* Постепенно. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.
* Последовательно. От простого к сложному.
* Постоянно, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет.