ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Користь фізичної активності для здоров'я населення

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

Сьогодні ми детально проаналізуємо один із найбільш критичних, але водночас найдоступніших чинників збереження здоров'я та життєстійкості нашої нації — фізичну активність.

В умовах сучасних викликів, коли Україна протистоїть повномасштабній агресії, питання здоров'я населення перестає бути суто медичною проблемою. Сьогодні це питання національної безпеки, демографічної стійкості та економічного виживання. Хронічний стрес, спричинений воєнним станом, вимушена міграція мільйонів людей, різка зміна трибу життя та колосальне навантаження на систему охорони здоров'я вимагають від нас пошуку ефективних, маловитратних і масових інструментів профілактики. І саме регулярна рухова активність є таким інструментом.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Глобальний контекст: пандемія гіподинамії

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатня фізична активність уже давно визнана четвертим за значущістю фактором ризику глобальної смертності. Через малорухливий спосіб життя (гіподинамію) у світі щорічно помирає близько 3,2 мільйона людей. Гіподинамія стоїть в одному ряду з такими загрозами, як тютюнопаління, гіпертензія та високий рівень глюкози в крові.

Сучасна цивілізація створила «сидяче середовище». Ми сидимо в офісах, перед екранами комп'ютерів, у громадському транспорті чи автомобілях, а ввечері відпочиваємо на дивані зі смартфонами. Як наслідок — розвивається хронічний дефіцит руху, який буквально руйнує людський організм на клітинному рівні.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Війна та її вплив на руховий режим в Україні

В Україні ця глобальна криза поглибилася фактором війни. Давайте оцінимо реальність:

**Внутрішня та зовнішня міграція:** Мільйони людей втратили доступ до звичних спортивних залів, парків та безпечних зон для прогулянок.

**Безпекові обмеження**: Комендантська година, постійні повітряні тривоги та ризики обстрілів змушують людей годинами перебувати в укриттях — у замкнутому просторі, часто в незручних позах.

**Психологічний параліч**: Хронічний дистрес викликає апатію. Люди свідомо чи підсвідомо відмовляються від активності, вважаючи її «не на часі».

Проте медична наука твердить протилежне: саме зараз рух потрібен нам як ніколи. Бездіяльність акумулює гормони стресу, що призводить до вибухового зростання неінфекційних захворювань (НІЗ): інфарктів, інсультів, цукрового діабету та депресії.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ: ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЛІКИ

**Щоб ефективно популяризувати рух, ми маємо чітко розуміти його фізіологічну дію. Фізична активність — це не просто «спорт» чи «фітнес». З наукової точки зору, це будь-який рух тіла, що забезпечується скелетними м'язами і потребує витрат енергії вище рівня спокою.**

**ВООЗ рекомендує чіткі стандарти для дорослих (від 18 до 64 років): мінімум 150–300 хвилин помірної аеробної активності або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень.**

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

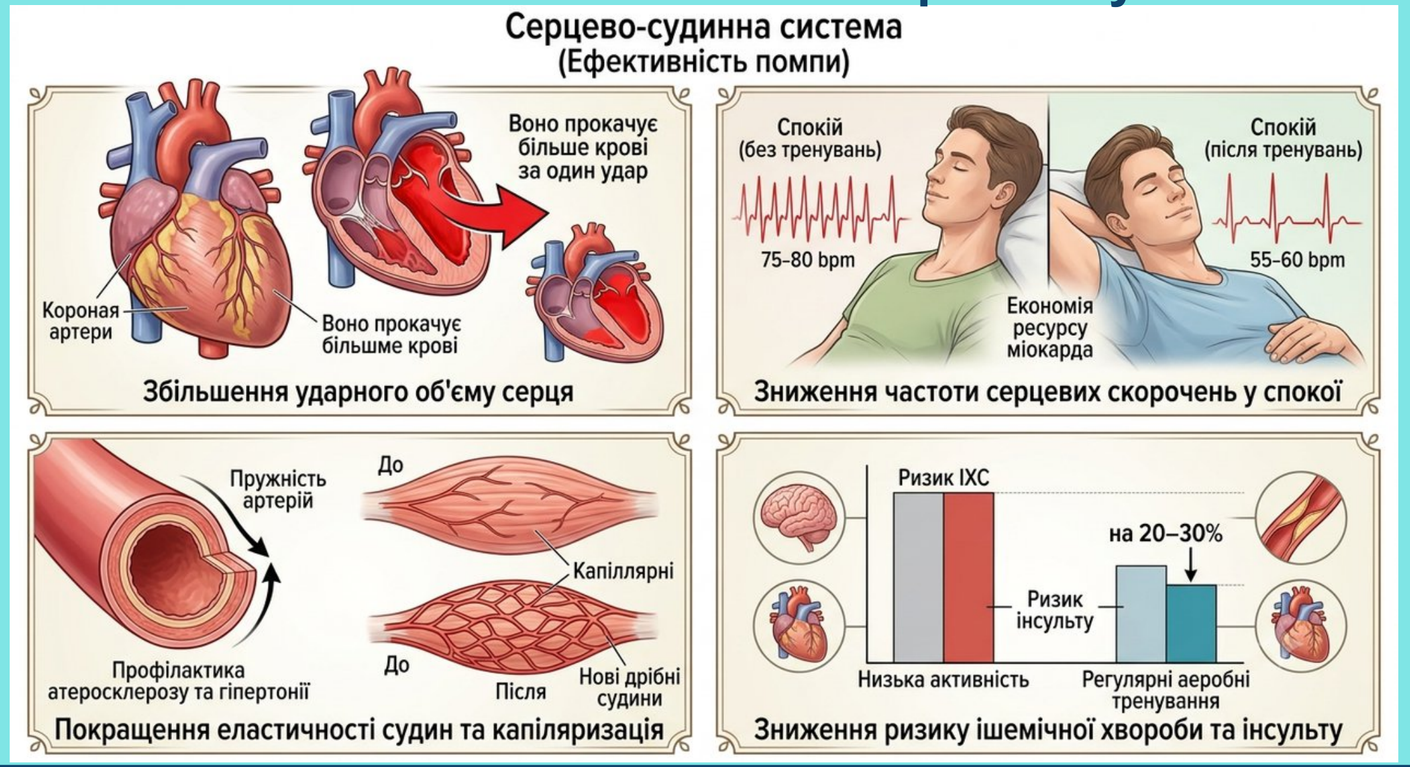
# Що таке помірна та інтенсивна активність?

**Помірна:** Швидка ходьба (близько 5-6 км/год), їзда на велосипеді по рівній місцевості, прибирання дому, танці. Під час цього навантаження ви можете розмовляти, але не можете співати.

**Інтенсивна:** Біг, плавання на швидкість, підйом вгору з важким рюкзаком, активні ігри (футбол, баскетбол). Під час такого навантаження важко сказати навіть кілька слів без зупинки для вдиху.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Розглянемо детально, як саме рух впливає на ключові системи нашого організму




**Серцево-судинна система (Ефективність помпи)**

**Серце — це м'яз. Без навантаження він атрофується, його стінки стають в'ялими, а об'єм викиду крові зменшується.**

**Регулярні аеробні тренування:**

**·Збільшують ударний об'єм серця (воно прокачує більше крові за один удар).**

**·Знижують частоту серцевих скорочень у спокої (економія ресурсу міокарда).**

**·Покращують еластичність судин та стимулюють капіляризацію (утворення нових дрібних судин у тканинах), що є найкращою профілактикою атеросклерозу та гіпертонії.**

**·Знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця та інсульту на 20–30%.**

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Розглянемо детально, як саме рух впливає на ключові системи нашого організму

## Метаболізм та ендокринна система (Боротьба з діабетом)

**Під час сидіння м'язи майже не споживають глюкозу. Це призводить до накопичення цукру в крові та хронічного викиду інсуліну — так розвивається інсулінорезистентність, передвісник цукрового діабету 2-го типу. Коли людина рухається, м'язи починають поглинати глюкозу безпосередньо з крові, навіть без участі інсуліну. Фізична активність діє як природний цукрознижувальний препарат. Вона оптимізує ліпідний профіль: знижує рівень «поганого» холестерину (ЛПНЩ- Ліпопротеїни Низької Щільності) і підвищує рівень «хорошого» (ЛПВЩ- Ліпопротеїни Високої Щільності ).**

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

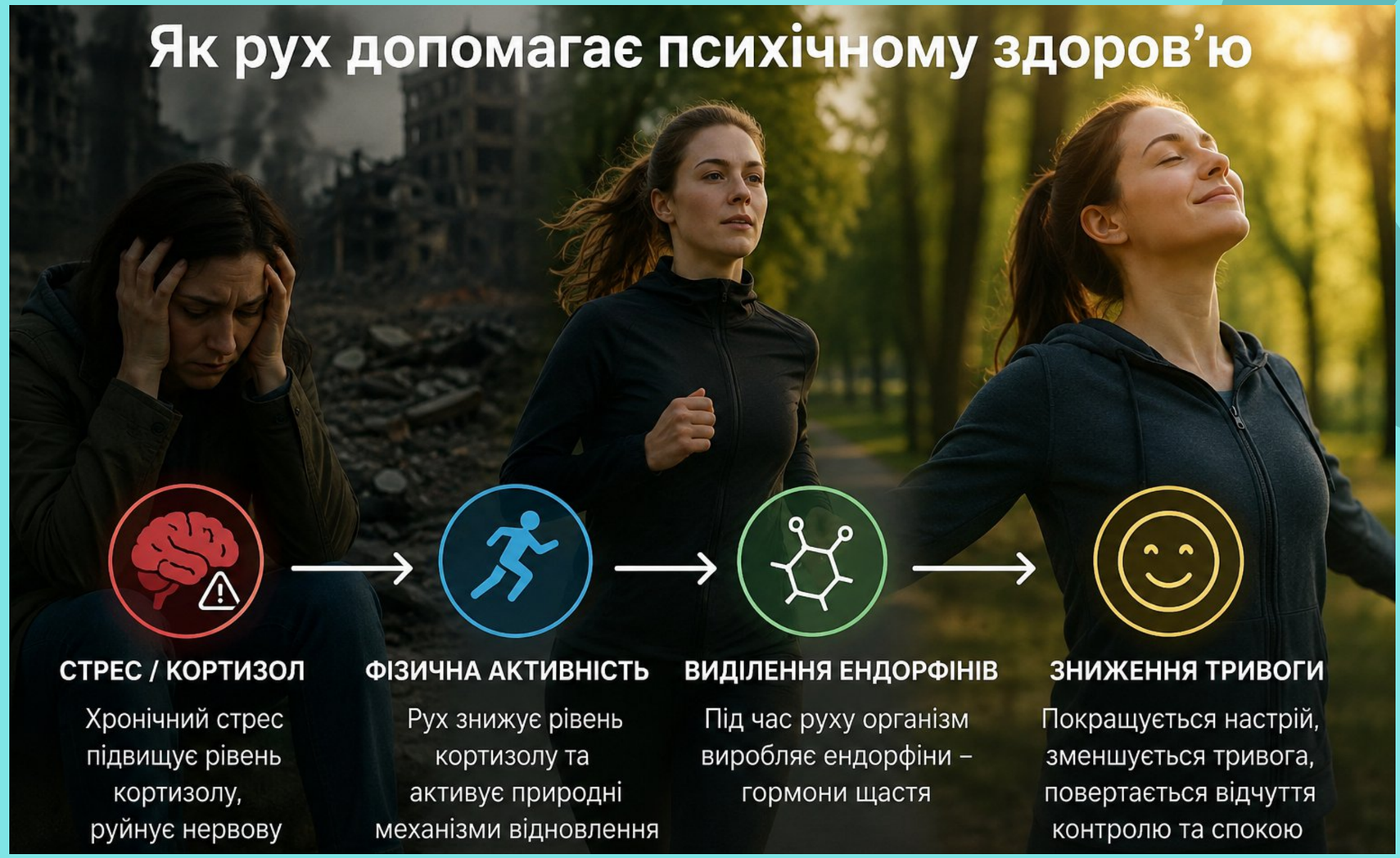
# Розглянемо детально, як саме рух впливає на ключові системи нашого організму

## Опорно-руховий апарат (Архітектура кісток)

Існує закон біології: орган, який не працює — відмирає. Без механічного навантаження кістки втрачають кальцій, що призводить до остеопорозу (особливо у жінок у постменопаузі). Фізичні вправи, пов'язані з опором (важка атлетика, скандинавська ходьба), стимулюють клітини-остеобласти, які будують кісткову тканину. Крім того, міцний м'язовий корсет стабілізує хребет і суглоби, знижуючи ризик виникнення радикулітів, артрозів та вікового травматизму (переломів шийки стегна).

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ




**Перейдемо до аспекту, який сьогодні для України є критично важливим — до психічного здоров'я. Війна занурила мільйони українців у стан хронічного стресу. Постійний викид кортизолу та адреналіну руйнує нервову систему, викликає депресію, панічні атаки та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).**
**Як тут допомагає рух? Це не просто відволікання — це чиста біохімія.**
**[Стрес/Кортизол] ──► [Фізична активність] ──► [Виділення ендорфінів] ──► [Зниження тривоги]**

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Біохімічний механізм антистресу

**Під час м'язової роботи організм запускає компенсаторні механізми:**

**Утилізація гормонів стресу:** Адреналін та кортизол еволюційно створювалися для реакції «бийся або тікай». Якщо ми переживаємо стрес сидячи, ці гормони «спалюють» судини та мозок. Фізичне навантаження природним чином метаболізує та виводить їх з організму

**Синтез «нейромедіаторів щастя»:** Активний рух стимулює вироблення ендорфінів (природних знеболювальних), серотоніну (стабілізатора настрою) та дофаміну (гормону мотивації та задоволення). Це безкоштовний, безпечний антидепресант без побічних ефектів.

**Нейропластичність:** Кардіонавантаження стимулюють вироблення білка BDNF (нейротрофічного фактора мозку). Він відповідає за ріст нових нейронів та створення зв'язків між ними в гіпокампі — зоні мозку, яка страждає від хронічного стресу та відповідає за пам'ять і навчання.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# СТРАТЕГІЧНА РОЛЬ

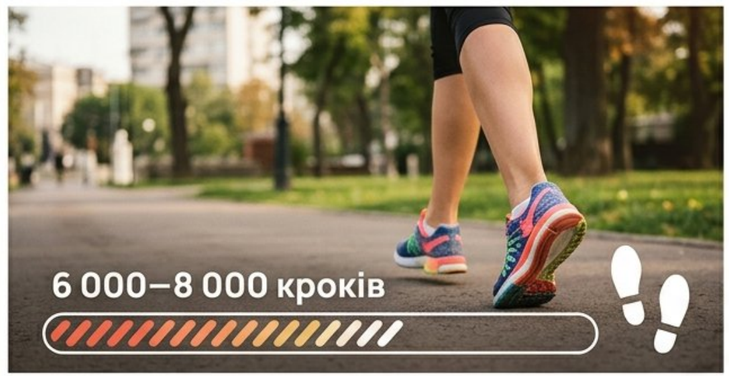
**Створення умов для фізичної активності не обов'язково потребує мільярдних бюджетів та будівництва грандіозних олімпійських палаців спорту. Головний тренд сучасної урбаністики — це доступність, інклюзивність та масовість.**
**Розглянемо інструменти, які кожна громада може впровадити вже зараз:**

- Популяризація активного способу життя Ефективним інструментом є проведення масових спортивно-оздоровчих заходів: днів здоров'я, сімейних спортивних свят, велопробігів, групових занять у парках та інших громадських просторах. Такі заходи сприяють формуванню культури здорового способу життя та зміцненню соціальних зв'язків.

- Соціальна згуртованість громади Спільні спортивні та оздоровчі заходи сприяють інтеграції внутрішньо переміщених осіб, покращують комунікацію між мешканцями та формують відчуття єдності й взаємної підтримки.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПІДСУМКИ



Для індивідуального впровадження ми маємо керуватися правилом «Малі кроки — великі зміни». Не потрібно завтра бігти марафон, якщо останні п'ять років ви лише сиділи. Почніть з базового:

·**Контроль кроків:** Орієнтир — 6 000–8 000 кроків щодня. Це природний мінімум для уникнення застою лімфи та крові.

·**Правило сходів:** Назавжди відмовтеся від ліфта, якщо вам потрібно піднятися нижче 5-го поверху.

·**Динамічний офіс:** Під час телефонних розмов вставайте і ходіть кабінетом. Кожну годину сидячої роботи компенсуйте 2 хвилинами легких потягувань або присідань.

·**Сімейний рух:** Замість перегляду телевізора у вихідні — організуйте з дітьми прогулянку до лісу, парку чи активну гру на свіжому повітрі.

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПІДСУМКИ

**Фізична активність — це найдешевша і найефективніша таблетка у світі. Вона не продається в аптеці, її не можна купити за гроші, але ми можемо створити умови, щоб кожен мешканець нашої громади міг її «прийняти».**

**Формування культури руху — це довгострокова стратегія. Її результати ми побачимо не за місяць, а за роки: у вигляді зниження рівня смертності, зменшення черг у лікарнях, підвищення працездатності людей та загального покращення психоемоційного клімату в суспільстві.**

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Дякую за увагу!