

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Юлдашев Р.М., Шукуров Ш.У.

Институт здоровья и стратегического развития

Ташкент, Узбекистан

В данной статье рассмотрена распространенность недостаточной физической активности среди населения Узбекистана в возрасте старше 45 лет. Авторами показано, что среди населения старшего возраста доля лиц с недостаточной физической активностью очень высока (45%). Обосновывается необходимость осуществления профилактических мероприятий, направленных на стимулирование населения старшего возраста для занятий физической активностью.

Ключевые слова: *низкий уровень физической активности; Узбекистан; население старшего возраста.*

INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY OF THE OLDER POPULATION IN UZBEKISTAN

Yuldashev R.M., Shukurov Sh.U.

Institute of Health and Strategic Development

Tashkent, Uzbekistan

This article examines the prevalence of insufficient physical activity among the population of Uzbekistan over the age of 45 years. The authors show that among the older population, the proportion of people with insufficient physical activity is very high (45%). The necessity of implementing preventive measures aimed at stimulating the older population to engage in physical activity is justified.

Key words: *low level of physical activity; Uzbekistan; older adults.*

Неинфекционные заболевания (НИЗ), такие как сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, рак, хронические заболевания органов дыхания и диабет являются ведущими причинами заболеваемости и смертности во всем мире. По сведениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), одним из предотвратимых факторов риска НИЗ является низкий уровень физической активности [1].

Недостаточная физическая активность вызывает около 5 миллионов смертей ежегодно. У людей с недостаточной физической активностью риск смерти от всех причин возрастает на 20-30% [2].

Согласно исследованиям, проведенным в Европейском союзе, люди с недостаточной физической активностью составляют 45% от всего населения

и данный показатель с 2003г. неуклонно возрастает. Повышение уровня физической активности до рекомендуемых показателей ВОЗ будет не только снижать показатель преждевременной смертности населения, но также даст возможность сэкономить миллиарды евро на расходах на здравоохранение [3].

Физическая активность необходима не только в молодом возрасте, но она важна также в пожилом возрасте как один из главных критериев здорового старения человека не только в физическом, но в психологическом плане. Физическая активность включает в себя любую деятельность человека с участием работы мышц его тела. Это может быть и обыкновенная ходьба при прогулке, работа по дому, любой вид занятий спортом и др. Поэтому при работе с пожилыми людьми медицинским работникам особо важно подчеркивать, что под физической активностью не должно пониматься только занятия спортом.

Цель – изучение распространенности недостаточной физической активности среди населения Узбекистана в возрасте 45 лет и старше.

Материал и методы исследования. Исследование было проведено в 2019г. среди взрослого населения, для получения репрезентативных данных был использован взвешенный, многоступенчатый, кластерный дизайн выборки с распределением показателей по полу. Использовалась стандартная методология «STEPS» ВОЗ, включающая 3 основных этапа: опрос, проведение физикального осмотра и измерение некоторых биохимических показателей. Общий размер выборки составил 4320 респондентов.

В проведенном исследовании был включен комплекс вопросов по оценке выполняемой физической нагрузки взрослым населением.

Для расчета категориального индикатора по рекомендованному уровню физической нагрузки для здоровья принимается во внимание общее время, уделенное физической активности на протяжении типичной недели. Сюда включается активность на работе, во время передвижений и на досуге на протяжении недели. Согласно рекомендаций ВОЗ рекомендуется взрослым не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности или не менее 75 минут интенсивной физической активности в неделю [2].

Для обеспечения единого подхода, а также выбора верного ответа в ходе опроса использовались демонстрационные карточки возможных ответов с фотографиями различных видов физической активности.

Результаты: Анализ результатов исследования продемонстрировал, что среди опрошенных респондентов старшей возрастной группы (45–69 лет) 33,6% (95% ДИ: 30,1–37,2) не имеют достаточной физической активности соответствующей критериям рекомендуемым ВОЗ. Среди мужчин низкий уровень физической активности имеют 30,0% (95% ДИ: 25,3–34,6) опрошенных, среди женщин – 36,8% (95% ДИ: 32,6–40,9). При этом 44,9%

населения (95% ДИ: 32,3–40,1) имеют низкий уровень общей физической активности, среди мужчин данный показатель составляет 41,7%; (95% ДИ: 36,4–47,0), а среди женщин 47,7% (95% ДИ: 43,2–52,2). Число минут, затрачиваемых на физическую активность в среднем в день, составляет 99 минут (95% ДИ: 90,2–107,7), среди мужчин 121,1 (95% ДИ: 107,2–135,0) и женщин 80,0 (95% ДИ: 71,7–88,4).

Таким образом, каждый третий опрошенный не имеет рекомендуемый ВОЗ уровень физической активности, необходимой для поддержания здоровья. Отсутствуют статистически значимые различия между мужчинами и женщинами. Почти 45% старшей возрастной группы имеют низкий уровень физической активности. Время, затрачиваемое на физическую активность значительно меньше у женщин (80 минут) по сравнению с мужчинами (121,1 минут).

Заключение: Физическая активность среди населения Узбекистана снижается как и среди населения всего мира. Как следствие, увеличивается процент населения с избыточной массой тела и ожирением. В результате продолжает расти число неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы, диабета, злокачественных опухолей и других неинфекционных заболеваний. Среди лиц старшего возраста доля лиц с недостаточной физической активностью очень высока (45%), что выше, чем в соответствующих возрастных группах некоторых стран Европы – Испании, Швеции и др. [3]. Это служит причиной очень высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Так, согласно данным, из числа зарегистрированных случаев смертности за 2023 год в Узбекистане 61,1% случаев составили болезни системы кровообращения и при этом 24,6% умерших были лица трудоспособного возраста и 66,6% старше трудоспособного возраста [4]. Даже небольшое увеличение физической активности лиц окажет значительное влияние на снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в масштабе всей страны.

В связи с выявленной недостаточной физической активностью населения необходимо осуществлять профилактические мероприятия, направленные на стимулирование населения старшего возраста для занятий физической активностью. Для этого необходимо не только усилить предоставление медицинским персоналом рекомендаций людям старшего поколения по повышению физической активности, но также направить усилия государственных органов на создание всех необходимых условий для сохранения физической мобильности среди пожилого населения и поддержки здорового образа жизни. Необходимо создание условий путем формирования современной материально-технической базы для занятий физической культурой в каждом микрорайоне и районе (городе) по типу организации «Коридоров здоровья» для пеших прогулок, «скандинавской ходьбы» и езды на велосипеде и др., площадок «Воркаут», организация

фитнесс центров, а также клубов восстановительной гимнастики в городах и поселках.

Список литературы

1. Неинфекционные заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. – Дата обращения: 10.05.2024.
2. Физическая активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/> – Дата обращения: 10.05.2024.
3. Physical activity factsheets for the European union member states in the WHO European region [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345335/WHO-EURO-2021-3409-43168-60449-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. – Дата обращения: 10.05.2024.
4. Социально-экономическое положение Республики Узбекистан. Демографические показатели [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://stat.uz/ru/?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=425&id=3148&Itemid=1000000000000/ – Дата обращения: 10.05.2024.