

ДИНАМИКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Юлдашев Р.М., Шукуров Ш.У.

Институт здоровья и стратегического развития

Ташкент, Узбекистан

В данной статье проведено изучение динамики распространённости недостаточной физической активности среди населения Узбекистана за 5 лет (с 2014 по 2019гг.) в разбивке по возрасту и полу. Авторами показано, что среди населения произошло увеличение доли населения старше 18 лет с недостаточной физической активностью с 16,4% до 26,1%. Установлена разница в распространённости недостаточной двигательной активности по полу и возрасту. Обосновывается необходимость осуществления государственной политики, направленной на стимулирование населения для занятия физической активностью.

Ключевые слова: *недостаточная физическая активность; Узбекистан; возрастные группы, гендерное различие.*

DYNAMICS OF THE PREVALENCE OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN THE POPULATION IN UZBEKISTAN

Yuldashev R.M., Shukurov Sh.U.

Institute of Health and Strategic Development

Tashkent, Uzbekistan

This article examines the dynamics and prevalence of insufficient physical activity among the population of Uzbekistan over 5 years (from 2014 to 2019) by age and gender. The authors showed that among the population there was an increase in the proportion of the population over 18 years of age with insufficient physical activity from 16.4% to 26.1% and that there was a difference in prevalence by gender and age. The necessity of implementing state policy aimed at stimulating the population to engage in physical activity is justified.

Key words: *insufficient physical activity; Uzbekistan; age groups, gender differences.*

Недостаточная физическая активность увеличивает риск развития неинфекционных заболеваний у населения, приводит к ухудшению физических и когнитивных функций людей, увеличению распространённости психических расстройств [1, 2].

Всемирная ассамблея здравоохранения, проведенная под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 22 марта 2018г. поставила

цель относительного сокращения недостаточной физической активности на 15% в период с 2010 по 2030 год [3, 4].

ВОЗ представила сопоставимые на международном уровне оценки недостаточной физической активности взрослых по 168 странам. Результаты проведенного анализа показали, что глобальная распространенность была стабильной в период с 2001 по 2016 год, но динамика значительно различалась между странами и регионами. И при такой тенденции снижение недостаточной физической активности не представлялось достижимым [5].

Согласно данным Агентства статистики при Президенте Республики Узбекистан основной причиной смертности от всех причин за 2023 год в Узбекистане является смертность от сердечно-сосудистых заболеваний - 61,1% случаев из числа всех зарегистрированных случаев смертности и при этом 24,6% умерших были лица трудоспособного возраста и 66,6% старше трудоспособного возраста [6]. Это определяет актуальность для Узбекистана проблемы недостаточной физической активности.

Материал и методы исследования: Материалом для данной работы послужили данные, полученные в ходе 2-х исследований, проведенных по методологии ВОЗ “STEPS” в Узбекистане в 2014г. и в 2019г. [7, 8], в которых изучались поведенческие факторы риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая и недостаточную физическую активность (< 150 минут среднеинтенсивной нагрузки в неделю).

Метод исследования – статистический и сравнительный анализ. Статистическая значимость различий определялась по критерию Х-квадрат с $p < 0,05$, доверительным интервалом (ДИ) в 95%.

Цель исследования – изучить динамику за пятилетний период распространенности недостаточной физической активности среди населения Республики Узбекистан в зависимости от возраста и пола.

Результаты: Данные о распространенности недостаточной физической активности среди населения Республики Узбекистан с учетом возраста и пола представлены в таблице 1. Для сравнительного анализа данные представлены в 3 возрастных группах – молодой, средней и старшей.

Полученные данные STEPS исследований демонстрируют наличие возрастных и гендерных особенностей распространенности недостаточной физической активности. Доля населения у которого уровень физической активности не соответствует даже минимальному уровню, необходимому для взрослого человека согласно рекомендациям ВОЗ в 2019г. составила 26,1% (95% ДИ: 23,0-29,3), что выше, чем этот же показатель в 2014г. -16,4% (95% ДИ:13,6-19,1). При этом в возрастной группе 30-44 года эта разница статистически значимо увеличилась в 1,8 раза и составила 13,1% и 24,3% соответственно. Аналогичная ситуация в самой молодой группе и в самой старшей возрастной группе (45-69). Где также в динамике с 2014 к 2019 году

наблюдается увеличение распространенности недостаточной физической активности.

Таблица 1. Распространенность недостаточной физической активности среди населения Республики Узбекистан в разбивке по полу и возрасту по результатам национальных STEPS-исследований, проведенных в Республике Узбекистан в 2014 и 2019гг. доля в % (95% ДИ)

Год Возраст	2014г.			2019г.		
	Муж. % (95% ДИ)	Жен. % (95% ДИ)	Оба пола% (95% ДИ)	Муж. % (95% ДИ)	Жен. % (95% ДИ)	Оба пола % (95% ДИ)
18-64 (2014г.) 18-69 (2019г.)*	10,6 (7,9-13,3)	22,5 (18,9-26,2)	16,4 (13,6-19,1)	20,5 (16,7-24,4)	31,2 (27,2-35,3)	26,1 (23,0-29,3)
18-29	8,6 (4,9-12,3)	23,2 (18,5-27,9)	15,5 (11,9-19,0)	14,3 (6,7-21,8)	29,0 (21,5-36,5)	21,8 (15,9-27,7)
30-44	8,4 (5,4-11,3)	18,3 (14,2-22,4)	13,1 (10,3-15,9)	19,7 (14,2-25,2)	28,4 (23,4-33,4)	24,3 (20,1-28,4)
45-65 (2014) 45-69* (2019)	17,0 (12,5-21,4)	25,8 (20,8-30,7)	21,4 (17,7-25,2)	30,0 (25,3-34,6)	36,8 (32,6-40,9)	33,6 (30,1-37,2)

* в 2014г. возраст респондентов варьировал с 18 до 65 лет, а в 2019г. от 18 до 69 лет. Соответственно в старшей возрастной группе представлены данные по лицам 45-65 лет за 2014г. и 45-69 лет за 2019г.

Среди мужчин за пятилетний период отмечается почти 2-х кратное увеличение распространенности недостаточной физической активности (10,6% и 20,5%). Также в средней возрастной группе (30-44 лет) отмечено статистически значимое 2-х кратное увеличение данного показателя (с 8,4% до 19,7%). Аналогичная ситуация и в самой старшей возрастной группе (17,0% и 30,0% соответственно).

Среди женщин всех возрастных групп за пятилетний период также отмечается увеличение с 22,5% до 31,2% недостаточной физической активности. В средней возрастной группе (30-44 лет) отмечено статистически значимое 1,6 кратное увеличение (с 18,3 % до 28,4 %) данного показателя. Аналогичная ситуация среди женщин старшей возрастной группы (с 25,8% до 36,8%).

Сравнительный анализ распространенности недостаточной физической активности между мужчинами и женщинами в 2014 г. свидетельствует, что в самой молодой и в средней возрастных группах отмечается статистически достоверно более высокая доля лиц мало физически активных среди женщин по сравнению с мужчинами в

соответствующих группах. Только в старшей возрастной группе разница исчезает. В 2019г. статистически значимой разницы между мужчинами и женщинами не отмечается.

Таким образом, проведенный анализ распространенности недостаточной физической активности в период с 2014 года по 2019 год показал, что произошло увеличение доли населения старше 18 лет с недостаточной физической активностью с 16,4% до 26,1%. Отмечается увеличение данного показателя в 2 раза среди лиц среднего возраста, а также увеличение как среди мужчин, так и среди женщин в старшей возрастной группе. Среди мужчин и женщин доля лиц с недостаточной физической активностью среди лиц до 30 лет остается стабильной, а после 30 лет наблюдается увеличение данного показателя. Мужчины в молодой и средней группах более физически активны чем женщины и только в старшей возрастной группе разница исчезает.

Заключение. Особую озабоченность вызывает тот факт, что всего лишь за 5 лет произошло увеличение доли населения старше 18 лет с недостаточной физической активностью на 10%. Кроме того, отмечается почти 2-х кратное увеличение данного показателя как среди женщин, так и мужчин. Это в свою очередь делает проблемным достижение поставленных задач по снижению заболеваемости и смертности от НИЗ. Проблема дефицита физической активности требует пристального внимания не только со стороны органов здравоохранения, но и государства. Необходимость достаточной физической активности во все периоды жизни человека является одним из критериев здорового образа жизни и здорового старения. Кроме того, повышение двигательной активности людей всех возрастов является приоритетным направлением государственной политики любой страны, так как в результате реализации данных мероприятий снижается распространённость НИЗ, что в свою очередь позволяет снижать нагрузку на медицинские учреждения и соответственно уменьшить социальные затраты страны, и в целом, минимизировать негативные последствия для социально-экономического развития любого государства [9].

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: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/> – Дата обращения: 10.05.2024.
3. ВОЗ объявляет наивысший уровень тревоги по МРОХ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_18-en.pdf/ – Дата обращения: 10.05.2024.

4. Глобальный план действий по физической активности на 2018-2030 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf/> – Дата обращения: 10.05.2024.

5. Guthold, R. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants / R. Guthold, G.A. Stevens, L.M. Riley, F.C. Bull // The Lancet Global Health. – 2018. - Vol. 6 issue 10 – P. 1077–86.

6. 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.

7. STEPS: распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Узбекистан, 2019 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/europe/ru/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6795-46561-67569/> – Дата доступа: 10.05.2024.

8. Отчет STEPS 2014 по Узбекистану [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.who.int/publications/m/item/2014-steps-country-report-uzbekistan-\(russian\)/](https://www.who.int/publications/m/item/2014-steps-country-report-uzbekistan-(russian)/) – Дата обращения: 10.05.2024.

9. 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.