

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ: ВИЗНАЧЕННЯ, ВАЖЛИВІСТЬ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ**

**Карабанов Є. О.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини,  
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія  
імені А. С. Макаренка  
м. Кременчук, Україна*

Актуальність дослідження. Зростаючий рівень сидячого способу життя, недостатня фізична активність та збільшення кількості хвороб, пов'язаних з недостатнім рівнем рухової активності, роблять цю тему надзвичайно важливою. Дослідження ролі фізичної активності у дорослого населення дозволить розробляти ефективніші програми збереження здоров'я, попередження захворювань та підвищення якості життя людей. Також вивчення методів стимулювання фізичної активності сприятиме розробці імплементації ініціатив та програм, спрямованих на підвищення рівня здоров'я населення через фізичну активність.

Крім того, враховуючи різноманітність соціальних, економічних та культурних контекстів, важливо розробляти індивідуалізовані підходи до стимулювання фізичної активності в різних групах населення. Врахування таких чинників, як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, географічні особливості тощо, дозволить створювати більш ефективні та прийнятні для кожної групи людей програми та ініціативи з підвищення рівня фізичної активності.

Актуальність цієї теми підкреслюється також необхідністю протидії руйнівним наслідкам російської агресії, сидячого способу життя та вирішення проблеми глобального епідемічного поширення неінфекційних хвороб, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання тощо. Інтенсивне дослідження цих питань та розробка ефективних стратегій стимулювання фізичної активності мають великий потенціал для покращення якості життя населення та зменшення соціально-економічного навантаження, пов'язаного з хворобами, пов'язаними з неактивним способом життя.

Мета дослідження полягає у вивченні ролі фізичної активності дорослого населення, а також у розгляді методів вимірювання цієї активності та способів її стимулювання.

## Результати:

Існує вагомий обсяг доказів, що підтримує важливість та переваги збільшення рівня фізичної активності для збереження здоров'я та запобігання захворюванням серед молоді. Американський коледж спортивної медицини та Департамент охорони здоров'я та людських послуг США рекомендують, щоб дорослі проводили принаймні півтори години щоденної середньої та енергійної фізичної активності, яка охоплює «будь-який рух, що використовує скелетні м'язи та спричиняє калорійні витрати» [4].

Також Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) надає глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я:

- Дорослі від 18 до 64 років мають займатися фізичною активністю не менше 150 хвилин помірної або 75 хвилин високої інтенсивності щотижня, або комбінацією обох.

- Аеробну активність слід виконувати у підходах тривалістю не менше 10 хвилин.

- Для покращення здоров'я рекомендується проводити аеробну активність протягом 150–300 хвилин щотижня, в залежності від її інтенсивності.

- Виконувати силові вправи для основних м'язових груп не рідше 2 разів на тиждень.

Існують різні міжнародні анкети для визначення рівня фізичної активності, які можуть бути використані в різних країнах і мовах. Ось декілька з найбільш поширених:

1. Анкета Глобальної фізичної активності (GPAQ), розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), для оцінки рівня фізичної активності населення [4].

2. Міжнародна анкета фізичної активності (IPAQ), розроблена міжнародною групою дослідників, для визначення рівня фізичної активності за останній тиждень [5].

3. Анкета відпочинкової фізичної активності за Годіном, розроблена канадським вченим Марком Годіном, для визначення рівня фізичної активності у вільний час. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire [6].

4. Опитування спостереження за поведінкою молоді (YRBS), широко використовується в США для вивчення фізичної активності дітей, молоді та дорослого населення.

5. Швидка оцінка фізичної активності (RAPA), спеціально розроблена для визначення рівня фізичної активності серед людей похилого віку. Ця анкета надає можливість швидко та ефективно оцінити загальний рівень фізичної активності без великих зусиль.

За допомогою крокометрів на смартфонах була виміряна кількість кроків, зроблених протягом дня. Дослідження тривало два місяці та охопило 22 учасників у віці від 35 до 55 років які проживають в м. Кременчук.

Середні результати аналізу кількості кроків, зроблених протягом дня, показали наступне:

За віком: Учасники віком від 35 до 45 років середньо зробили 8000 кроків на день. Учасники віком від 46 до 55 років в середньому здійснили 7500 кроків на день.

За статтю: Чоловіки у середньому здійснили 8200 кроків на день. Жінки у середньому здійснили 7700 кроків на день.

Усереднений показник за два місяці: Середня кількість кроків за день становила 7800.

Ці дані демонструють, що учасники молодшої вікової групи та чоловіки мали тенденцію до більшої фізичної активності порівняно зі старшою віковою групою та жінками.

**Висновок.** Результати дослідження підтверджують важливість фізичної активності для збереження здоров'я і запобігання захворюванням, особливо серед молоді. Рекомендації Американського коледжу спортивної медицини та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) підкреслюють важливість регулярної фізичної активності для дорослих.

Щодо результатів дослідження, вони свідчать, що учасники молодшої вікової групи та чоловіки мали більшу схильність до фізичної активності порівняно зі старшою віковою групою та жінками. Це може бути корисною інформацією для розробки програм та заходів сприяння здоровому способу життя серед цих груп.

Отже, підвищення обізнаності про важливість фізичної активності та розробка програм, спрямованих на стимулювання активного способу життя, може сприяти поліпшенню загального стану здоров'я та благополуччя населення.

## Література

1. Cooper Kenneth H Richard L Bohannon and William Proxmire. 1968. Aerobics. New York: M. Evans and Company.

2. Sallis, J. F., & Saelens, B. E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 1-14. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082780>

3. Gould, Daniel; Pick, Sean (December 1995). "Sport Psychology: The Griffith Era, 1920-1940". *The Sport Psychologist*. 9 (4): 391-405. doi:10.1123/tsp.9.4.391.

4. Global physical activity questionnaire (GPAQ) – World Health Organization (WHO) посилання: <https://www.who.int/ru/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>

5. IPAQ посилання: <https://sites.google.com/view/ipaq>

6. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire [https://www.ons.org/sites/default/files/Godin%20Leisure-Time%20Exercise%20Questionnaire\\_070815.pdf](https://www.ons.org/sites/default/files/Godin%20Leisure-Time%20Exercise%20Questionnaire_070815.pdf)