

УДК 796

## **Влияние физической активности на смертность людей**

Федоренко В. В., Федоренко П. В.

Белорусский национальный технический университет

Актуальность: Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), как правило, имеют более высокие показатели смертности и сниженную физическую активность (ФА). В статье оценивается влияние ФА на смертность людей с определенными сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Данные были собраны из базы данных Национальной службы медицинского страхования Кореи (NHIS)-Senior, которая включает данные о 5 58 147 человек, отобранных путем простой случайной выборки 10% из 5,5 миллионов групп населения в возрасте 60 лет в Национальной базе данных медицинской информации.

Уровень ФА оценивался с помощью самооценки интенсивности и частоты упражнений с помощью структурированных вопросников с использованием метода 7-дневного отзыва. Опрос включал три вопроса, которые оценивали обычную частоту (дней в неделю) активной ФА в течение не менее 20 минут, умеренной ФА в течение не менее 30 минут и легкой ФА в течение не менее 30 минут. Энергичная ФА определялась как интенсивные упражнения, вызывающие сильную одышку, такие как бег и езда на велосипеде на высокой скорости. Умеренная ФА определялась как упражнения, вызывающие легкую одышку, такие как быстрая ходьба и езда на велосипеде с обычной скоростью. Легкая физическая нагрузка определялась как ходьба медленным

или неторопливым шагом.

Завершение оценки уровня физической активности проводилось при диспансеризации в период с 2005 по 2012 г.

Расход энергии, связанный с ФА (МЕТ-мин/нед), рассчитывали путем суммирования произведений частоты, интенсивности и продолжительности легкой, умеренной и высокой ФА.

Участники были стратифицированы на основе их еженедельного общего уровня ФА следующим образом:

малоподвижная группа: отсутствие ФА в свободное время, кроме основных движений;

недостаточно активная группа: энергозатраты от 1 до 499 МЕТ-мин/нед;

активная группа: расход энергии от 500 до 999 МЕТ-мин/нед;

высокоактивные: расход энергии от 1000 до 1499 МЕТ-мин/неделю;

очень активная группа: расход энергии 1500 МЕТ мин/неделю.

Были проанализированы отношения риска смертности к уровню ФА.

Выводы:

- современные рекомендации подчеркивают, что ФА может заставить людей чувствовать себя лучше, лучше функционировать, лучше спать и уменьшить риск многих хронических заболеваний. Предлагаемый целевой диапазон ФА составляет 500–1000 МЕТ-мин/нед аэробных физических нагрузок;

- имеются убедительные доказательства в поддержку кардиореабилитации на основе физических упражнений у пациентов с

ишемической болезнью сердца и физических упражнений у пациентов с хронической сердечной недостаточностью. Руководящие принципы Европейского общества кардиологов по профилактике ССЗ рекомендуют не менее 150–300 минут в неделю умеренной интенсивности или 75–150 минут в неделю активной аэробной ФА;

- ФА ассоциируется со сниженным риском смертности от всех причин у пожилых людей с ССЗ и без них.

### **Литература**

1. Alibegovic AC, Højbjerg L, Sonne MP, van Hall G, Alsted TJ, Kiens B, Stallknecht B, Dela F & Vaag A (2010), 555–564.

2. Amagasa S, Machida M, Fukushima N, Kikuchi H, Takamiya T, Odagiri Y & Inoue S (2018), 65.

3. Bailey DP & Locke CD (2015), 294–298.