

## ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Лаврентьева С.М.<sup>1</sup>, Семисынов С.О.<sup>1</sup>, Позднякова М.А.<sup>1</sup>,

Савицкая Н.Н.<sup>2</sup>, Харыбин В.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФБУН «Научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии»

*Роспотребнадзора,*

<sup>2</sup>ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Нижний Новгород, Россия

*e-mail: lavrenteva041998@mail.ru, docktor11@yandex.ru, prof\_pozdniakova@mail.ru,  
savickaya.natalya.nn@mail.ru*

*Аннотация.* Статья посвящена изучению характера физической активности населения Нижегородской области в возрасте от 25 до 64 лет методом эпидемиологического мониторинга. Полученные результаты продемонстрировали, что значительное количество респондентов занимались физической активностью, причем наиболее высокая доля регистрировалась среди лиц с неполным средним образованием. Как среди городских, так и среди сельских жителей чаще всего положительный ответ давали лица с неполным средним образованием, в то время как респонденты с высшим и полным средним образованием проявляли меньшую степень вовлеченности. Значительная часть опрошенных, как среди горожан, так и среди сельского населения, затрачивали более 30 минут в день на дорогу до места работы.

*Ключевые слова:* физическая активность, хронические неинфекционные заболевания, эпидемиологический мониторинг.

*Введение.* По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска преждевременной смерти, занимая четвертое место в глобальном рейтинге и приводя к приблизительно 3,2 миллионам летальных исходов ежегодно [1]. По оценкам специалистов, малоподвижный образ жизни является одним из факторов риска, способствующих развитию 6-10% случаев наиболее распространенных ХНИЗ [2,3].

Регулярная физическая активность (ФА) является важным элементом в профилактике и лечении хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), а также в улучшении

качества жизни. Она включает в себя упражнения, занятия спортом, а также физическую активность, проявляющуюся в повседневной жизни, в рабочее время, во время отдыха или при активном передвижении. У людей, соблюдающих рекомендованный уровень ФА, риск преждевременной смерти снижен на 20-30%. [2,3].

*Цель работы.* Изучение отношения населения Нижегородской области в возрасте от 25 до 64 лет к физической активности в зависимости от места жительства и уровня образования.

*Материалы и методы.* Объектом исследования явились лица в возрасте от 25 до 64 лет (трудоспособное население), проживающие в Нижегородской области. Объем выборки составил 2928 человек. Из числа обследованных 42,8% проживали в городе, а 57,2% - в сельской местности. Средний возраст респондентов равнялся  $44,6 \pm 0,2$  годам (жителей Нижнего Новгорода -  $44,2 \pm 0,3$  годам, сельских жителей -  $44,9 \pm 0,3$  годам). Статистическое наблюдение проводилось в форме опроса с использованием специально разработанных и утвержденных приказами Министерства здравоохранения Нижегородской области опросников.

*Результаты и обсуждение.* Физическая культура представляет собой область физической подготовки и социальной деятельности, ориентированную на сохранение и укрепление здоровья, а также на развитие психофизических способностей человека в ходе осознанной двигательной активности. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют восстановлению и укреплению организма [4].

По данным Государственной статистики, лишь 27,5% населения Российской Федерации занимается физической культурой и спортом на постоянной основе. В большинстве субъектов страны этот показатель не превышает 30%. Данная ситуация обусловлена совокупностью экологических факторов, негативно влияющих на здоровье и качество жизни и резким снижением двигательной активности населения. Это вынуждает государство и общество принимать меры по формированию здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом [5].

Двигательная активность занимает лидирующую позицию среди факторов образа жизни, влияющих на здоровье человека. Исследование физической активности показало, что половина респондентов ( $51,5 \pm 0,9\%$ ) занимались спортом, из них  $54,3 \pm 1,4\%$  - среди мужчин,  $49,4 \pm 1,2\%$  - среди женщин ( $p \leq 0,05$ ).

Количество горожан, занимающихся физической культурой ( $59,7 \pm 1,4\%$ ), достоверно превышало сельчан, давших положительный ответ ( $45,4 \pm 1,2\%$ ,  $p \leq 0,001$ ). Разница в ответах между мужчинами и женщинами была аналогична той, что регистрировалась в целом по

выборке ( $63,2 \pm 2,1\%$ ,  $56,9 \pm 1,9\%$ ,  $p \leq 0,001$  - город;  $47,3 \pm 1,9\%$ ,  $44,0 \pm 1,6\%$ ,  $p \leq 0,05$  - сельская местность).

Чаще всего спортом занимались лица с неполным средним образованием ( $56,7 \pm 3,7\%$ ), реже - респонденты с полным средним образованием ( $51,6 \pm 1,2\%$ ). Люди, имеющие высшее образование, давали положительный ответ в  $50,5 \pm 1,5\%$  случаев. Как и в целом по выборке, на первом ранговом месте по количеству положительных ответов располагались респонденты с неполным средним образованием ( $62,9 \pm 6,1\%$  - город,  $53,4 \pm 4,6\%$  - сельская местность). Нижегородцы с полным средним образованием занимались физической активностью в  $62,8 \pm 1,9\%$  случаев, с высшим - в  $55,5 \pm 2,1\%$ . В сельской местности менее половины лиц с высшим ( $45,8 \pm 2,1\%$ ) и средним ( $44,4 \pm 1,6\%$ ) образованием давали положительный ответ.

Ходьба служит эффективному снижению и поддержанию веса тела человека. В качестве одной из физиологических предпосылок, которые делают систематические занятия ходьбой эффективным фактором активного долголетия и продлении жизни, является ее кислородно-терапевтическое воздействие на органы, ткани и клетки организма человека, т.е. в процессе ходьбы происходит систематическое обновление органов, систем и структур организма за счет увеличения объема и интенсивности притока кислорода к ним и соответствующего увеличения объема и интенсивности вывода из организма продуктов распада, активизации окислительных реакций [6]. Тем самым происходит предотвращение преждевременного старения и гибели клеток, организма в целом. Помимо объективных изменений в организме оздоровительная ходьба оказывает огромное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость и наслаждение.

Большая часть обследованных ( $72,9 \pm 0,8\%$ ) тратила на ходьбу до работы свыше 30 минут, причем доля женщин ( $75,3 \pm 1,1\%$ ), затрачивающих на ходьбу более получаса, была достоверно выше аналогичного показателя среди мужчин ( $69,8 \pm 1,3\%$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Между городскими ( $72,1 \pm 1,3\%$ ) и сельскими ( $73,5 \pm 1,1\%$ ) жителями достоверных различий в ответах не было. Следует отметить, что в Нижнем Новгороде женщины достоверно чаще тратили на ходьбу свыше 30 минут, чем мужчины ( $66,7 \pm 2,0\%$ ,  $76,9 \pm 1,6\%$ ,  $p \leq 0,05\%$ ). В сельской же местности мужчины и женщины давали положительные ответы с одинаковой частотой ( $72,2 \pm 1,7\%$ ,  $74,4 \pm 1,4\%$ ).

Среди лиц с неполным средним образованием тратили на ходьбу свыше 30 минут в день  $71,9 \pm 3,4\%$ , полным средним -  $73,5 \pm 1,1\%$ , высшим -  $72,3 \pm 1,3\%$ . В Нижнем Новгороде больше всех ходили лица с неполным средним образованием -  $75,8 \pm 5,4\%$  ( $71,7 \pm 1,8\%$  - полное среднее образование,  $72,3 \pm 1,9\%$  - высшее образование), в сельской местности - с

полным средним образованием ( $74,6\pm 1,4\%$ ), тогда как респонденты с высшим давали положительные ответы в  $72,3\pm 1,9\%$ , а с неполным средним - в  $69,8\pm 4,3\%$ .

*Заключение.* Проведенное исследование показало, что половина респондентов занималась спортом. Городские жители продемонстрировали более высокий уровень физической активности по сравнению с сельчанами. Наибольшая доля лиц, занимающихся физической активностью, была зафиксирована среди людей с неполным средним образованием. В городах и сельской местности обследуемые с неполным средним образованием чаще всего давали положительный ответ на вопрос о физической активности.

Свыше половины респондентов тратила более 30 минут на дорогу до работы, при этом наибольшая доля регистрировалась среди лиц с полным средним образованием. Достоверных различий в ответах между городскими и сельскими жителями не выявлено. В обоих случаях респонденты с неполным и полным средним образованием также указали, что затрачивали более 30 минут на путь к своему рабочему месту.

#### Список литературы

1. Physical activity status among adolescents in Southern Ethiopia: A mixed methods study. / EA Zeleke, T. Fikadu, M. Bekele et al // PLoS One. 2023 Nov 9;18(11):e0293757. doi: 10.1371/journal.pone.0293757. PMID: 37943792; PMCID: PMC10635445.
2. Steinhoff P, Reiner A. Physical activity and functional social support in community-dwelling older adults: a scoping review. BMC Public Health. 2024 May 20;24(1):1355. doi: 10.1186/s12889-024-18863-6. PMID: 38769563; PMCID: PMC11103817.
3. Румянцев В.А., Фуженков А.С. Физическая активность студента в обеспечении здоровья // Мировые научные исследования и разработки: современные достижения, риски, перспективы : Материалы XIV Международной научно практической конференции, Ставрополь, 30 октября 2023 года. - Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "Ставропольское издательство "Параграф", 2023. - С. 232-234. - EDN RROGVR.
4. Австрийский Д.А., Федоров И.Г. Влияние физической культуры на развитие физической активности и на состояние здоровья студенческой молодёжи // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XX Международной научной конференции, посвященной 70-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 17-18 апреля 2024 года. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2024. - С. 21-24. - EDN OAKGPI.

5. Межман И.Ф., Гордеев Ю.А., Гордеев А.А. Развитие физической культуры и спорта на современном этапе в Российской Федерации // Современный ученый. - 2021. - № 1. - С. 86-90. - EDN XPNNKT.

6. Кремнева В.Н., Неповинных Л.А. Здоровый образ жизни взрослого населения: анализ и профилактика заболеваний // E-Scio. - 2021. - № 1(52). - С. 546-552. - EDN WGCZTF.