

Гиподинамия, риски в детском возрасте, последствия

Свирид М.Л., Зинина Н.В., Рудницкая Д.А.

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом ПК и П
УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Беларусь

По данным ВОЗ, процент детей и подростков в мире, чья физическая активность ниже рекомендуемой, составляет 78% среди мальчиков и 85% среди девочек.

Таблица 1. Рекомендуемые нормы двигательной активности для детей.

Возраст, лет	Количество шагов в сутки, тыс.
8-10	15-20 (7,5-10 км)
11-14	20-25 (12-17 км)
15-17 (юноши)	25-30 (18-23 км)
15-17 (девушки)	20-25 (12-17км)

Таблица 2. Рекомендуемая ВОЗ норма физической активности для детей.

Физическая активность в день по рекомендации ВОЗ:	
не <180 минут, из которых 60 мин умеренной и высокой интенсивности	не < 60 минут средней или высокой интенсивности
Дети 3-4 лет	Дети 5-17 лет



Рисунок 1 – Факторы, приводящие к недостаточной физической активности (по Поповой Е.С., Ивановой Н.А., 2023г.)



Рисунок 3 – Связь гипокинезии и физической инертности (<https://www.who.int/ru>).

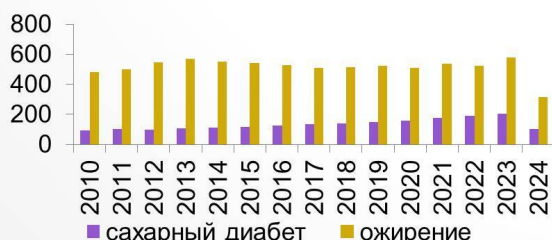
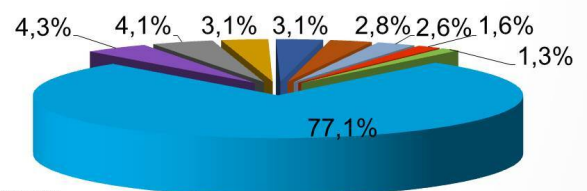


Рисунок 5 - Общая заболеваемость сахарным диабетом и ожирением детей в возрасте 0-17 лет в Республике Беларусь в 2010-2024гг. (<https://rceph.by>)



Рисунок 2 – Изменения в тканях и органах при гиподинамии.



- болезни органов дыхания
- травмы, отравления, последствия от внешних причин
- прочие
- некоторые инфекционные и паразитарные заболевания
- болезни глаза и его придаточного аппарата
- болезни кожи и подкожной клетчатки
- болезни уха и сосцевидного отростка
- болезни органов пищеварения
- болезни костно-мышечной системы

Рисунок 4 – Структура первичной заболеваемости детей в возрасте 0-17 лет в Республике Беларусь в 2024г. (<https://rceph.by>)

По данным ВОЗ недостаточная физическая активность стала четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире).

Целью глобального плана действий ВОЗ по повышению уровня физической активности людей на 2018–2030гг. является снижение распространенности недостаточной физической активности к 2030 году на 15%.