Анализ от изследване на факторите на риска за хронични незаразни болести – Смолян 2015 година.
Резултати за физическа активност на административните служители.

Липсата на физическа активност е четвъртият по сила фактор за смъртност в световен мащаб. По значимост този фактор отстъпва само на високото артериално налягане и тютюнопушенето. От друга страна има доказателства, че редовната физическа активност намалява риска от коронарна болест на сърцето и сърдечен удар, диабет, високо кръвно налягане и др. С цел подобряване здравословното състояние на населението, Световната здравна организация е разработила препоръки за всяка възрастова група. Според тях, хората ***от 18 до 64 години*** трябва да се занимават с физическа активност с умерена интензивност не по-малко от 150 минути на седмица и 75 минути с интензивно натоварване. Всяко занимание с физическа активност трябва да продължава не по-малко от 10 минути.

С ***цел*** установяване нивото на физическа активност на едни от най-рисковите групи – хората с предимно седящи или свързана с много лека физическа натовареност професии, през месеците април и май 2015 година в рамките на Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести, компонент „Физическа активност", се проведе анонимно анкетно проучване за разпространението на факторите на риска за хроничните незаразни болести сред административните служители в град Смолян. Обхванати са общо 174 души, от които 35 мъже (20,11 %) и 139 жени (79,89 %). Изследването установи:

1. Физическа активност по време на работа

- Повечето от анкетираните административни служители ежедневно отиват до местоработата си с обществен или личен транспорт. Данните сочат, че това се случва винаги при 64 от тях или 36,8 % и по – рядко при 23 от анкетираните (13,2 %). Почти със същия относителен дял (69 души или 39,7 %) са тези, които ходят винаги пеша или с велосипед до местоработата си, а останалите 18 души (10,3 %) изминават част от пътя пеша.
- За да ползва здравословните предимства на вървенето, човек трябва да ходи пеша не по-малко от 30 минути на ден. Това правило спазват 77 от анкетираните (44,3 %), а други 34 души (19,5 %) споделят, че ежедневното им ходене пеша продължава над един час. Под 30 минути дневно вървят 57 души (32,8%), а други 6 (3,4 %) заявяват, че не ходят пеша.

Таблица № 1

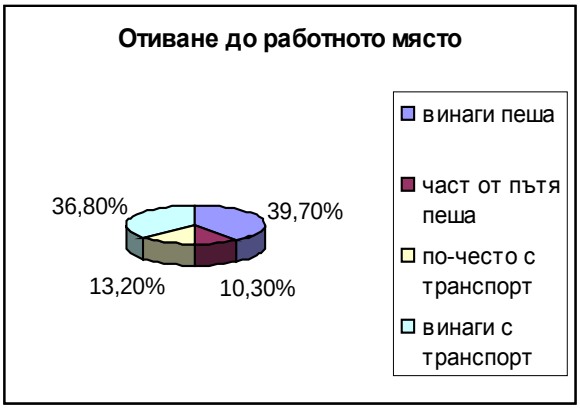
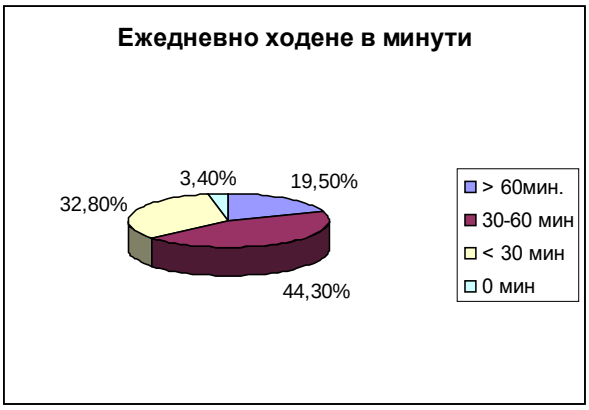


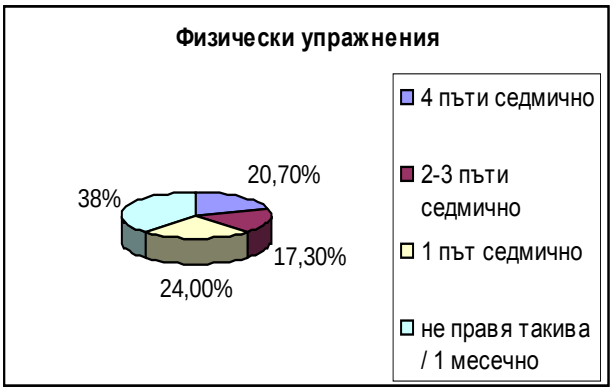
Таблица № 2



2 . Физическа активност през свободното време

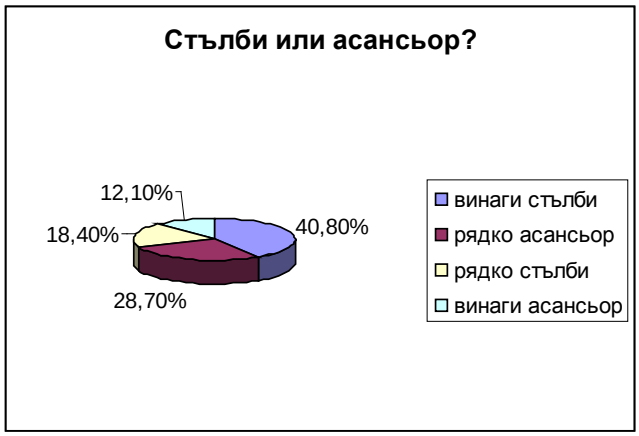
➢ 66 от анкетираните (38 %) не правят никакви физически упражнения или ако правят такива, това става веднъж месечно. 108 от анкетираните практикуват физически упражнения през свободното си време, водещи до задъхване и изпотяване, макар и с различна честота. От тях 42 души или 24 % - веднъж седмично, 30 души или 17,3 % - два или три пъти седмично, а 36 души или 20,7 % - четири пъти в седмицата.

Таблица № 3



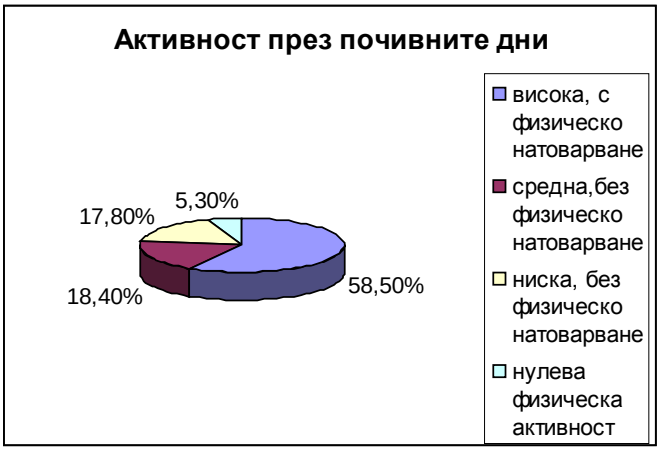
➢ Качването на стълби е отлично средство за физическо натоварване. При избор между стълби и асансьор, 71 от анкетираните (40,8 %) винаги ползват стълбите, а 50 (28, 7%) избират асансьора само, ако носят голям или тежък багаж. 53 от анкетираните (30,5 %) ползват асансьор, като 21от тях го правят винаги.

Таблица № 4



➢ Двигателната активност през почивните дни би могла да компенсира липсата на достатъчно движение през работните дни. Градинарството се определя от специалистите като “умерено физическо натоварване” т.е. дишането става дълбоко, но може да се води лек разговор. Такова натоварване чрез няколко часа работа в градината през почивните дни заявяват 101 от анкетирането (58,5 %). 32 души (18,4 %) споделят, че събота и неделя се движат по цял ден, но не извършват никакъв физически труд. 31 души (17,8 %) релаксират чрез няколко кратки разходки, а 10 души (5,3 %) заявяват, че през по-голямата част от почивните дни четат книга, гледат телевизия или стоят пред компютъра.

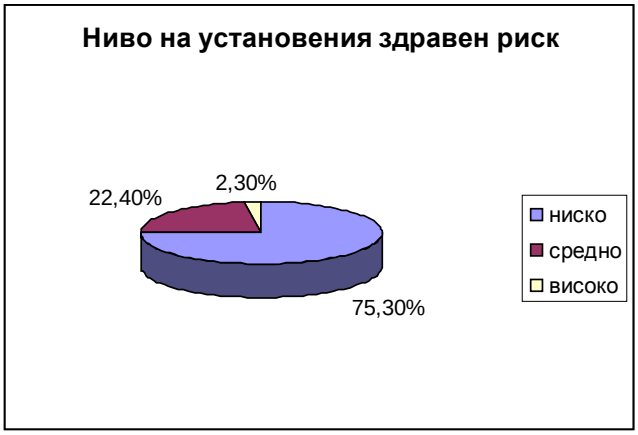
Таблица № 5



РЕЗУЛТАТИ:

- Физически активните в достатъчна степен хора съставляват 75,3 % от анкетираните (131 души, от които 24 мъже и 107 жени).
- Недостатъчно физически активни са 39 души (22,4 %). Тревога буди факта, че половината от тях (19 души) са на възраст от 24 до 40 години, повечето жени.
- Значителен здравен риск, породен от ленивост, пасивност и липса на достатъчно движение съществува за 4 от анкетираните (2,3 %), на възраст: 34г., 55г. и двама на 56 години.

Таблица № 6



Парафирал:
Директор Д »ОЗ»- д-р Стефан Герджиков

Изготвил:
ст. експерт Светлана Стефанова