**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**10.05.2021 г. – СВЕТОВЕН ДЕН НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ**

**10 май** е обявен за Световен ден на физическата активност  с решение на 55-та Световна здравна асамблея с мото: **“Движението – това е здраве”**. Кампанията, подкрепена от Министерството на здравеопазването, цели чрез спорт и физическа активност да ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация.

Ситуационният анализ за нивото на физическа активност сред населението в България, по данни на Националното изследване на факторите на риска за здравето, проведено през 2014 г. потвърждава факта, че е налице сериозен проблем за общественото здравеопазване.

Едва 12.8% от изследваните практикуват ежедневно или 4-6 пъти седмично физически упражнения и спорт през свободното време, а 2-3 пъти седмично - всеки осми. Близо половината от изследваните не са имали умерени физически усилия през седмицата, по-често жените и възрастните лица. Над 80% от лицата с недостатъчна физическа активност са с установено поне едно заболяване от лекар. С хипертонични стойности на артериалното налягане е всеки четвърти, с наднормена телесна маса и затлъстяване - почти всеки втори от тях.

Всеки шести ученик отрича да упражнява спорт или друг вид физическа дейност (организирано или самостоятелно) извън часовете по физическо възпитание. В същото време, близо половината анкетирани посочват, че часовете по физическо възпитание в учебната програма не са достатъчни. Над 30% от анкетираните спортуват в спортни/фитнес зали. Нисък е делът на децата, които спортуват в двора на училището, в парка или пред дома.

Посочените резултати показват, че е налице нарастващо обездвижване на населението в страната, което налага разработването и реализирането на национална политика в тази област с участието на всички обществени структури, ангажирани с този проблем (здравеопазване, образование, транспорт, околна среда, градско планиране, бизнес структури, спорт и туризъм и др.), което ще позволи провеждането на популационно базирани, нормативно подкрепени действия както в държавния, така и в частния сектор и съобразени с начина на живот на населението.

Подходите за насърчаване на физическата активност се променят драстично през последните години. В продължение на няколко десетилетия почти всички интервенции са предназначени да образоват и мотивират хората да бъдат физически активни. Интервенциите през 21-ви век се разширяват в посока интегриране на двигателната активност в ежедневието на хората чрез дейности по време на отдих, придвижване, работа и обучение. Физическата активност трябва да стане част от ежедневието и начина на живот.

Мерките, необходими за повишаване на физическата активност на населението, включително и на децата, са едни от най-икономичните и ефективни подходи на общественото здраве.

**Редовната двигателна активност:**

* Намалява индивидуалния риск от коронарно заболяване и мозъчен инсулт почти два пъти;
* Намалява повишеното артериално налягане;
* Подобрява коронарния баланс на организма и съдейства за намаляване на теглото чрез увеличаване на енергийните разходи, като се предотвратява затлъстяването;
* Намалява риска от развитие на захарен диабет тип 2;
* Намалява загубата на костно вещество, като по-този начин се постига профилактика на остеопорозата;
* Подобрява физическата кондиция, намалява стреса и умората;
* Повишава производителността на труда, като прави ежедневната работа по-лека и приятна.