

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Объект исследования – жители Хабаровского края в возрасте 18+

Предмет исследования - определение уровня физической активности среди жителей Хабаровского края в возрасте 18+

Цель исследования - сбор социологических данных об уровне физической активности среди жителей Хабаровского края в возрасте 18+

Задачи исследования:

1. Провести опрос для определения физической активности среди участников акции, приуроченной к Краевому дню здоровья и спорта
2. Проанализировать полученные данные и с их учетом разработать рекомендации по улучшению уровня физической активности

Актуальность исследования:

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех многих систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний, нередко приводящих к инвалидизации и смерти.

Метод исследования: интернет-опрос с использованием QR кода и ссылки.

Сроки проведения: 21. 05.2022 г., в рамках Акции, приуроченной к Краевому дню здоровья и спорта (р-н им. Лазо, пгт. Переяславка).

В исследовании приняли участие 40 респондентов. Им было предложено пройти короткий международный опросник для определения физической активности International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ (согласно [www/ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)).

Опросник основан на учете физической активности за последнюю неделю и позволяет выявить лиц с гиподинамией.

Наибольшее количество респондентов, принявших участие в опросе, женщины в возрасте 18-39 лет.

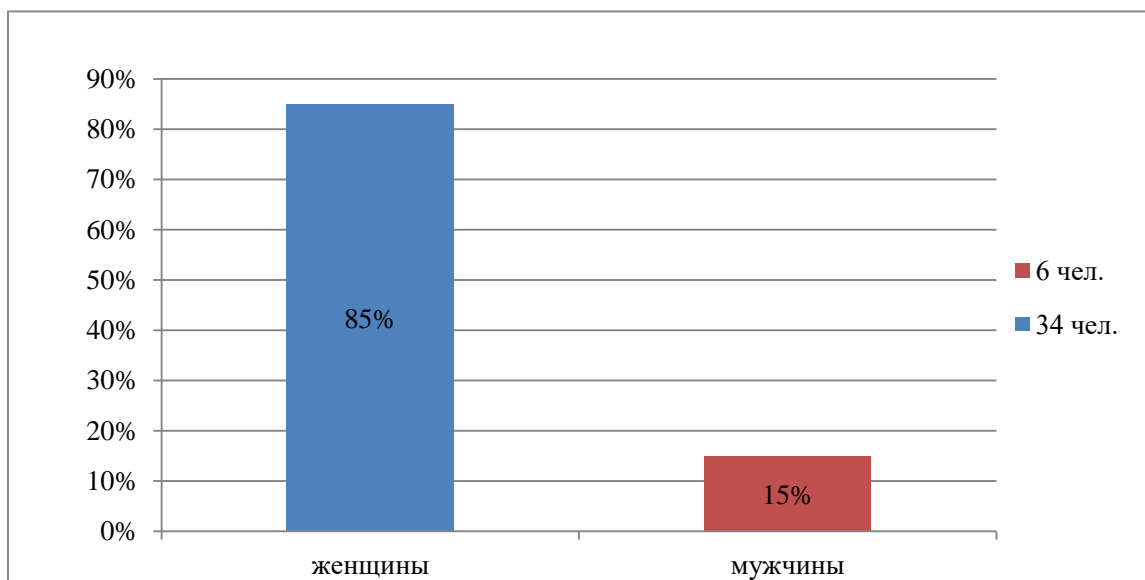


Рисунок 1. Структура респондентов по полу

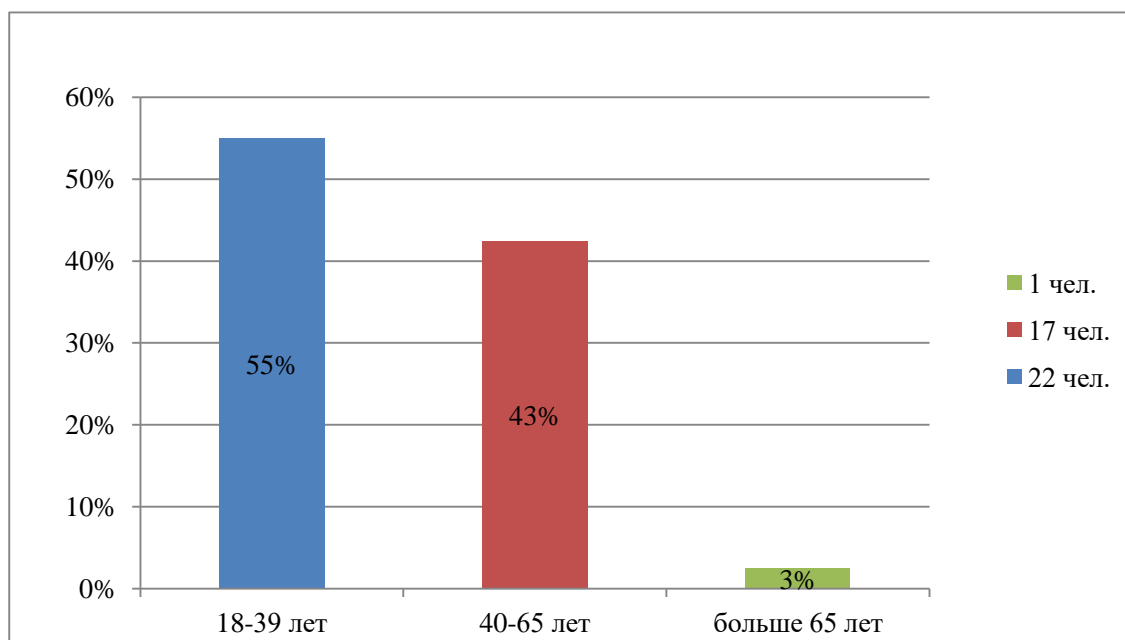


Рисунок 2. Структура по возрасту

Проанализировав результаты опроса (приложения 1), сделаны выводы, что признаки гиподинамии присутствуют лишь у 47% респондентов, а у большинства - 53% отсутствуют (рисунок 3).

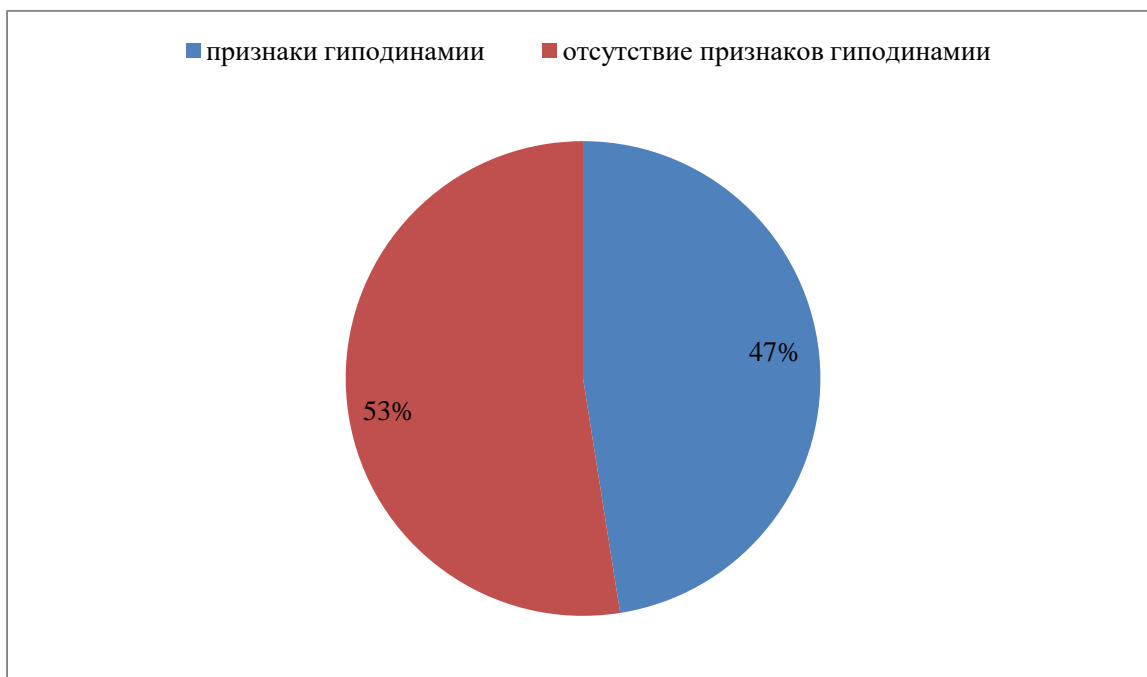


Рисунок 3. Общий уровень физической активности

Тем не менее, существуют ограничения анализа, которые могли значительно повлиять на его результаты. Для имеющихся данных характерно место проведения опроса и небольшое количество респондентов. Т.к. опрос проводился в рамках мероприятия, посвящённого Краевому дню здоровья и спорта, то большинство респондентов, скорее всего приверженцы здорового образа жизни, что включает в себя нормальную физическую активность. По данным Росстата доля лиц, ведущих здоровый образ жизни в Хабаровском крае, снизилась с 3,7% по состоянию на 2020 год до 1,5% по состоянию за 2021 год. Поэтому утверждать о том, что жители Хабаровского края имеют нормальный уровень физической активности, в рамках данного исследования не корректно.

Если анализировать в территориальных рамках пгт. Переяславка, численность населения которого 7298 человек, то можно сказать, что мероприятие, приуроченное к Краевому дню здоровья и спорта посетили 300 человек, что составляет всего 4% от общего числа населения. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство населения пгт. Переяславка не замотивированы к здоровому образу жизни.

В связи с этим, администрации пгт. Переяславка РЕКОМЕНДОВАНО:

✓ Вести системную информационную работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни, используя разные инструменты: СМИ, социальные сети, офлайн и онлайн мероприятия и тд.

✓ Для достижения цели – увеличения доли лиц, ведущих здоровый образ жизни в большей степени взаимодействовать с медицинскими учреждениями, некоммерческими организациями и просто активными гражданами.

✓ Обеспечить гражданам комфортные и доступные места для занятия физической активностью, в том числе на придомовых территориях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1. Результаты опроса

Вопросы	Ответы	Кол-во чел-к 18-39 лет	Кол-во чел-к 40-65 лет	Кол-во чел-к Больше 65 лет	Балл
Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	0	6	6	1	0
	1	6	1	-	1
	2	-	-	-	2
	3	7	5	-	3
	4	1	1	-	4
	5	-	2	-	5
	6	-	-	-	6
	7	2	2	-	7
Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 минут	7	6	1	0
	10-20 минут	4	6	-	1
	20-40 минут	5	1	-	3
	40-60 минут	5	-	-	5
	1ч и более	1	4	-	7
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	0	1	4	1	0
	1	3	5	-	1
	2	5	3	-	2
	3	5	2	-	3
	4	4	-	-	4
	5	2	1	-	5
	6	-	-	-	6
	7	2	2	-	7
Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	До 20 мин	9	5	-	0
	20-40 мин	7	2	-	1
	40-60 мин	3	5	-	3
	60-90 мин	-	1	-	5
	1,5ч и более	3	4	1	7
Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	0	-	1	-	0
	1	1	1	-	1
	2	2	1	-	2
	3	4	1	-	3
	4	-	-	-	4
	5	6	2	-	5
	6	-	-	-	6
	7	9	11	1	7
Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	До 20 мин	9	3	-	0
	20-40 мин	3	7	-	1
	40-60 мин	3	3	-	3
	60-90 мин	2	1	-	5
	1,5ч и более	5	3	1	7
Сколько часов Вы проводите в сидячем положении?	8ч и более	9	3	-	0
	7-8ч	-	-	-	1
	6-7ч	2	1	-	2
	5-6ч	3	3	-	3
	4-5ч	2	2	-	4
	3-4ч	1	1	1	5
	3-1ч	5	4	-	6
	Менее 1ч	-	2	-	7

Таблица 2. Уровень физической активности по возрастным группам

Возраст, лет	Сумма баллов			
	Признаки гиподинамии присутствуют	Кол-во человек	Признаки гиподинамии отсутствуют	Кол-во человек
18-39	0-20	13	21 и выше	9
40-65	0-13	6	14 и выше	11
>65	0-6	0	7 и выше	1