Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является модифицируемым фактором риска развития заболеваний.

**Низкая физическая активность увеличивает риск развития:**

* ишемической болезни сердца на 30%;
* сахарного диабета II типа на 27%;
* рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

Основные рекомендации:

* минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
* для получения дополнительных преимуществ для здоровья нужно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематические веб-страницы на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [День физкультурника](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/13-avgusta-den-fizkulturnika/)
* [Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/vsemirnyy-den-snega-mezhdunarodnyy-den-zimnikh-vidov-sporta/)

**Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:**

* [Физическая активность: зачем, сколько, как](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/fizicheskaya-aktivnost/fizicheskaya-aktivnost-zachem-skolko-kak/)
* [Как привнести физическую активность в свою жизнь](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/fizicheskaya-aktivnost/kak-privnesti-fizicheskuyu-aktivnost-v-svoyu-zhizn/)
* [Пирамида физической активности](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/piramida-fizicheskoy-aktivnosti/)
* [Утренняя гимнастика. Быть или не быть?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/utrennyaya-gimnastika-byt-ili-ne-byt/)
* [Здоровый образ жизни как ценность современного человека](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka/)
* [Выбор физической активности в зависимости от цели](https://vk.com/%40profilaktikatsk-vybor-fizicheskoi-aktivnosti-v-zavisimosti-ot-celi)
* [Типы людей, которые не приведут тело в порядок никогда](https://vk.com/%40profilaktikatsk-tipy-ludei-kotorye-ne-privedut-telo-v-poryadok-nikogda)
* [Как отсрочить старость](https://vk.com/%40profilaktikatsk-kak-otsrochit-starost)
* [Факт: ходьба помогает разбудить креативность](https://vk.com/%40profilaktikatsk-fakt-hodba-pomogaet-razbudit-kreativnost)

**Статьи из других источников:**

* [Физическая активность: с чего начать?](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/fizicheskaya-aktivnost-s-chego-nachat/)
* [Фитнес дома: 10 комплексов упражнений для самостоятельных тренировок](https://www.takzdorovo.ru/articles/5193140/)
* [Движение к здоровью](https://www.takzdorovo.ru/articles/5072973/)
* [Ходить по лестнице – это полезно!](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/khodit-po-lestnitse-eto-polezno/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [(скачать материалы):](https://cloud.mail.ru/public/deer/UNhTnwwrE)

* Листовка «Физическая активность»
* Брошюра «Как правильно заниматься физической культурой»
* Плакат «Физическая активность для взрослых и пожилых»
* Плакат «Физическая активность для взрослых с ограниченными возможностями»
* Плакат «Физическая активность»
* Плакат «Фитнес для новичков»
* Плакат «Фитнес дома»
* Листовка «Польза регулярной физической активности»
* Листовка «Движение – это жизнь»

**Лекции, презентации**[(скачать материалы):](https://cloud.mail.ru/public/X4q4/c9wSm5kgn)

* «Здоровый образ жизни: рекомендации ВОЗ»
* «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме» для медицинских работников

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Физическая активность в пожилом возрасте](https://vk.com/video-39950093_456239654)
* [Влияние физической активности на здоровье человека](https://vk.com/video-39950093_456239634)
* [Физическая активность в холодное время года](https://vk.com/video-25621149_456239170)
* [Скандинавская ходьба](https://vk.com/video-39950093_456239536)
* [По стопам здоровья (к Всемирному дню ходьбы)](https://vk.com/video-25621149_456239151)
* [О физической активности](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/o-fizicheskoy-aktivnosti/)
* [Ошибки в спортзале](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/oshibki-v-sportzale/)
* [Движение и здоровье](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/dvizhenie-i-zdorove/)
* [Польза физической активности для здоровья человека](https://vk.com/video-39950093_456239511)

**Информацию подготовила:**