

III Международная научно-практическая конференция «СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ» 20-21 апреля 2022 г, Кемерово



**ФГБУН «ФИЦ  
питания и  
биотехнологии»**

# **ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ COVID-19**

В.н.с., к.м.н. Кобелькова И.В.

ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии»), доцент, Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва

file:///C:/Users/kobelkova/Downloads/!Info%20%20Wospit%2020-21.04.2022\_v2.pdf



## Актуальность

Регулярная физическая активность способствует профилактике неинфекционных заболеваний, снижает риск гипертензии, избыточного веса и ожирения, способствует укреплению психического здоровья, повышению качества жизни

Физическая активность и спорт совершенствуют общую культуру, развивают активные формы досуга, улучшают эмоциональное состояние, являются альтернативой вредным привычкам и пристрастиям, сплачивают сообщество

Массовые занятия физкультурой и спортом и их популяризация являются важным фактором укрепления общественного здоровья, залогом долголетия, плодотворной и активной жизни человека.

Самой важной задачей на современном этапе развития физической культуры является формирование потребности каждого человека в постоянной и систематической физической активности, направленной на укрепление здоровья.



## Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.



Несомненная польза физической активности для физического и психического здоровья доказана многочисленными зарубежными и отечественными исследованиями

Важными факторами укрепления и сохранения здоровья нации являются увеличение числа физически активного населения, формирование мотивации на ведение здорового образа жизни и государственная политика в сфере физической культуры и спорта.

Если не принять меры для повышения уровня физической активности, это приведет к возникновению негативных последствий для систем здравоохранения, окружающей среды, экономического развития, благополучия местных сообществ и качества жизни людей.



Использование потенциала физической активности и спорта для обеспечения устойчивого развития может быть реализовано при условии привлечения государственных органов, спортивных и образовательных организаций и заинтересованных сторон.



- Во время пандемии COVID-19 время использования Интернета во всем мире резко увеличилось.
- в 2019 году в среднем пользователи проводили 136 минут в сутки в социальных сетях,
- с марта 2020 г. это время увеличилось до 144 мин.



- Тревожные новости о распространения коронавирусной инфекции, количестве погибших, переизбыток информации у приводят к негативным эмоциям.
- Увеличение времени, проведенного за экраном связано с ухудшением сна, нарушением концентрации внимания и выносливости, риском нарушений обмена веществ и изменением массы тела.



- Австралийский олимпийский комитет запустил кампанию **#TeamAUS** и **#LikeAnOlympian**
- Британская олимпийская ассоциация запустила проект **#IsolationGames**
- Вдохновить «тренироваться как олимпийский чемпион дома» и стимулировать физическую активность с помощью домашних тренировок и советов по здоровому образу жизни.



# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



## Распределение физической активности



## ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

(В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)

Не менее

**60**

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.



- Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не реже

**3**

дней в неделю

следует заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы.



**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



## ВЗРОСЛЫЕ

(в возрасте 18-64 лет)

Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не менее

**150-300**

МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

не менее

**75-150**

МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

**2** дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов



**ЗАМЕНИТЬ НА**

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)



## БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Для того, чтобы физическая активность приносила ощутимую пользу для здоровья, следует уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физически активной деятельностью средней и высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

- Рекомендуется использовать различные виды аэробных и силовых физических упражнений. Также могут быть полезными дополнительные легкие упражнения на растяжку.

**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов



Не менее

**150**

МИНУТ

в неделю занятия физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой



## ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)

Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Не менее

**150-300**

МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



не менее

**75-150**

МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

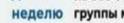


Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

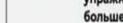
**2** дней в неделю



силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.

Не реже

**3** дней в неделю



выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.

**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов



- Количество лиц (n=2970) с 5 и более приемами пищи в сутки, увеличилось с 2,2% до 6,2% во время локдауна
- 48,8% и 32,5% не употребляли фрукты и овощи ежедневно, соответственно, 44,1% ели сладости не реже одного раза в день, а 32,9% – соленые закуски.
- Отсутствие физической активности в течение 2 недель приводит к изменениям в составе тела, повышению резистентности к инсулину, дислипидемии и снижению кардиореспираторной выносливости .
- 48,9% из тех, кто тренировался более трех раз в неделю, сохранили массу тела, 36,6% без физической нагрузки сообщили о наборе веса.

# Динамика массы тела у гребцов в период самоизоляции

Обследовано 36 спортсменов (18 юношей и 18 девушек), членов сборной команды РФ по гребному спорту, занимающихся академической греблей, в период проведения сборов в г. Казань в мае 2021 года.

Изучена частота респираторной заболеваемости, продолжительность периода самоизоляции, динамика массы тела, субъективная оценка физической формы



9 (23%) из 39 спортсменов находились на самоизоляции в течение 1-3 месяцев, а 1 спортсмен – 7 месяцев.

Частота заболеваний ОРВИ 1 до 7 в год, два случая COVID-19, не болели 28% обследованных.

Масса тела менялась разнонаправлено, от увеличения на 10 кг до потери 4 кг за указанный период.

36% спортсменов отметили, что находятся в «удовлетворительной» физической форме, остальные 25 (64%) охарактеризовали ее как «хорошую».



**ФГБУН «ФИЦ  
питания и  
биотехнологии»**

# ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Регулярный мониторинг показателей психо-эмоционального состояния.
- Обеспечение режима сна (не менее 7 часов в сутки) и бодрствования.
- Ограничение «экранного» времени.
- Использование тренажеров в домашних условиях.
- Обеспечение сбалансированного рациона питания, адекватного энерготратам.

# Оптимизация пищевого статуса при COVID-19 (2020-2021)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР РАЦИОНАЛЬНОГО И КУРОРТОЛОГИЧЕСКОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАУКИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ,  
ИСТОЧНИКОВ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ И.А. СМАЙЛОВА»

САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19

Методиче...

Государственное санитарио-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

2.3. ГИГИЕНА, ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Специализированный рацион питания  
для детей и взрослых, находящихся  
в режиме самоизоляции или карантина  
в домашних условиях в связи с COVID-19

Методические рекомендации  
МР 2.3.1.017—20

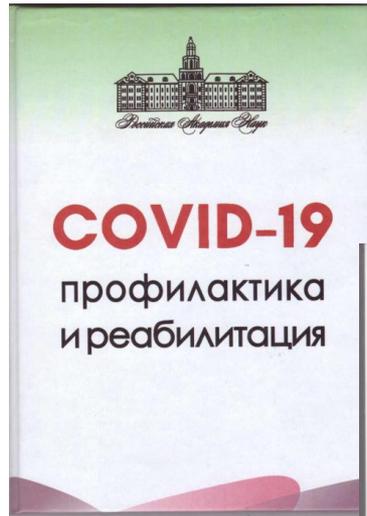
Издание официальное

Москва • 2020

КОМПЛЕКСНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
И СИСТЕМА ПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ И ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ  
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ  
COVID-19

Методические рекомендации

Москва 2021



COVID-19  
профилактика  
и реабилитация

Государственное санитарио-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

3.1. ЭПИДЕМИОЛОГИЯ. ПРОФИЛАКТИКА  
ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ  
2.3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Рекомендации по мерам профилактики  
передачи новой коронавирусной инфекции  
(COVID-19) через пищевую продукцию

Методические рекомендации  
МР 3.1.2.3.0200—20

Издание официальное

Москва • 2020



COVID-19  
Санитарно-эпидемиологическое  
и биологическое

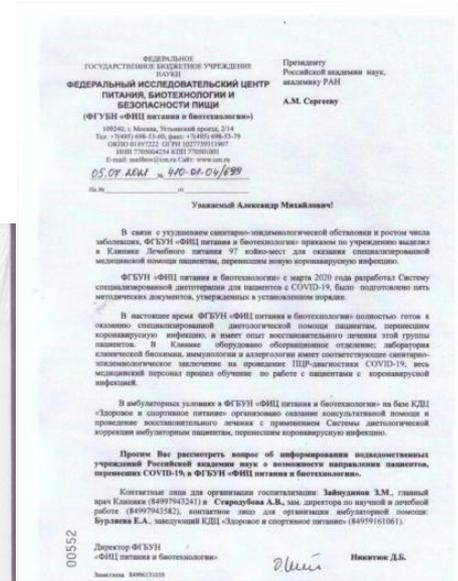
ФНИЦ питания, биотехнологии  
и безопасности пищи рекомендует

В.А. ТУТЕЛЬЯН, Д.Б. НИКИТКО, А.В. ПОГОЖЕВА, Н.В. ЖИЛИНСКАЯ, А.Д. ФЕОДОР

COVID-19  
РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПИТАНИЕ

РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Издательская группа  
«ГЭОТАР-Медиа»



ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАУКИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ПИТАНИЯ, БИОТЕХНОЛОГИИ И  
БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ  
(ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии)

Президенту  
Российской академии наук,  
академику РАН  
А.М. Сергееву

19540, г. Москва, Улановский проезд, 3/14  
Тел.: 7901 104 110; факс: 7901 104 05-39  
ОКПО: 84997222; ОГРН: 102770119047  
ИНН: 77070434; ИНН/КПП: 770704000  
E-mail: mail@vniitpp.ru; Сайт: www.vniitpp.ru

05.09.2021 № 410-01-04/2021

№ п.л.

Уважаемый Александр Михайлович!

В связи с ухудшением санитарно-эпидемиологической обстановки и ростом числа заболевших, ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии в учреждении выдана в Клинике Лечебного питания 97 койко-мест для оказания специализированной медицинской помощи пациентам, перенесшим острое коронаровирусное заболевание.

ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии с марта 2020 года разработал Систему специализированной диетотерапии для пациентов с COVID-19, было подготовлено пять методических документов, утвержденных в установленном порядке.

В настоящее время ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии полностью готов к оказанию специализированной диетологической помощи пациентам, перенесшим коронаровирусную инфекцию, и имеет опыт восстановительного лечения этой группы пациентов. В Клинике оборудовано образовательное отделение; лаборатория клинической биохимии, микробиологии и вирусологии имеет оснащение для санитарно-эпидемиологического заключения на проведение ПЦР-диагностики COVID-19, есть медицинский персонал прошед обучение по работе с пациентами с коронаровирусной инфекцией.

В амбулаторных условиях в ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии на базе КДЛ «Здоровое и спортивное питание» организовано оказание консультативной помощи и проведение восстановительного лечения с применением Системы диетологической коррекции амбулаторных пациентов, перенесших коронаровирусную инфекцию.

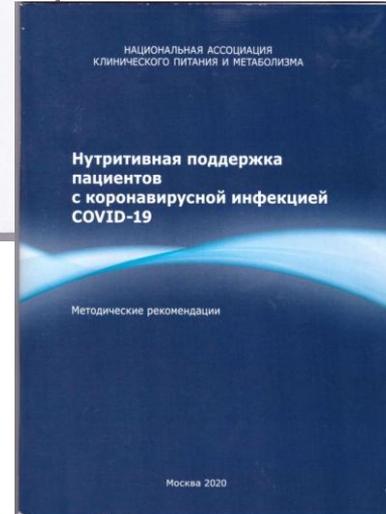
Прошу Вас рассмотреть вопрос об информировании подведомственных учреждений Российской академии наук о возможности оказания пациентам, перенесшим COVID-19, в ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии.

Контактная линия для организации госпитализации: Зайнуллина З.М., главный врач Клиники (8499794241) и Стародубова А.В., зам. директора по научной и лечебной работе (84997941582), контактная линия для организации амбулаторной помощи: Буралина Е.А., менеджер КДЛ «Здоровое и спортивное питание» (8499916106).

00552

Директор ФНИЦ «ФНИ» питания и биотехнологии:  
Зайнуллина З.М.

Никитко Д.Б.



НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ  
КЛИНИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И МЕТАБОЛИЗМА

Нутритивная поддержка  
пациентов  
с коронавирусной инфекцией  
COVID-19

Методические рекомендации

Москва 2020