



Физическая активность и контроль массы тела

Практические ориентиры: как безопасно добавить движение в повседневную жизнь, поддержать снижение веса и закрепить результат.

Основа материала — клинические рекомендации Минздрава РФ «Ожирение» (2026) и методические рекомендации по Школам здоровья.

Цель занятия: движение, которое можно поддерживать

Зачем

Сформировать устойчивые навыки регулярной физической активности, которые помогают укреплять жизненный тонус и поддерживать контроль веса. Важно выбрать посильный формат, который можно постепенно встроить в обычную жизнь.

Что будет полезно уметь

Научимся ориентировочно рассчитывать суточный расход энергии с учётом КФА, подбирать посильный вид движения и интенсивность, а также отслеживать нагрузку шагомером и дневником активности. Индивидуальную программу при необходимости обсудите со специалистом.

Что разберём

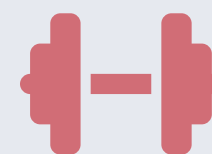
Разберём ориентиры недельного объёма аэробной нагрузки, коэффициент физической активности (КФА), безопасную интенсивность и разговорный тест. Также рассмотрим, как учитывать бытовую активность и шаги, а не только отдельные тренировки.

Чем полезна физическая активность



Метаболическое здоровье

Упражнения помогают мышцам использовать глюкозу и поддерживают чувствительность к инсулину; это важно для снижения метаболических рисков.



Поддержка мышц

Во время снижения веса регулярное движение помогает сохранить мышечную ткань и поддержать основной обмен.



Снижение абдоминального жира

Физическая активность помогает уменьшать жировые запасы, в том числе висцеральный жир, связанный с кардиометаболическими рисками.



Самочувствие

В материале отмечены возможные преимущества для физической выносливости, сна, настроения и стресса; индивидуальный эффект различается.

Почему движение дополняет питание

В исходном материале сопоставлены две стратегии. Это обобщение рекомендаций, а не гарантия одинакового результата для каждого человека.

Физическая активность — часть комплексного подхода; рацион и нагрузку следует подбирать с учётом состояния здоровья.

Только диетотерапия	Диетотерапия + физическая активность
Снижение массы может затрагивать и жировую, и мышечную ткань.	Нагрузки помогают сохранить мышечную массу и силу при снижении веса.
Адаптация к дефициту энергии может сопровождаться снижением основного обмена.	Движение поддерживает активный образ жизни и помогает улучшать физическую форму.
После ограничений возможен возврат веса.	Регулярная активность помогает поддерживать достигнутый результат.
Ограниченное влияние на выносливость и показатели липидного обмена.	В сочетании с питанием способствует комплексной работе над здоровьем и самочувствием.

Объём нагрузки: ориентиры из материала

Цель/этап	Ориентир из материала	Как это описано
Минимум на старте	150 мин/нед	Умеренная аэробная нагрузка; пример распределения — 30 минут 5 раз в неделю.
Оптимальная нагрузка	225–420 мин/нед	Умеренная интенсивность; в материале также указано 45–60 минут ежедневно.
Удержание веса	200–300 мин/нед	Регулярная активность как постоянная часть образа жизни.

Начальный ориентир — регулярная умеренная аэробная нагрузка; наращивайте её постепенно. В документе приведены разные недельные диапазоны для оптимальной нагрузки и удержания веса — уточните подходящую цель со специалистом.

В исходном материале диапазоны для оптимальной нагрузки (225–420 мин/нед) и удержания веса (200–300 мин/нед) различаются и частично пересекаются. Не сводите их к одному нормативу: индивидуальный объём обсудите с врачом.

Материал презентации со ссылкой на клинические рекомендации; диапазоны перенесены как приведены в источнике.

Выберите аэробную нагрузку под себя



Быстрая ходьба

Доступный и легко дозируемый вариант. В материале указан темп 4–6 км/ч (100–120 шагов в минуту); начните с посильной скорости.



Плавание или аквааэробика

Вода уменьшает нагрузку на опорно-двигательный аппарат; такой вариант может подойти при выраженном ожирении или проблемах с суставами.



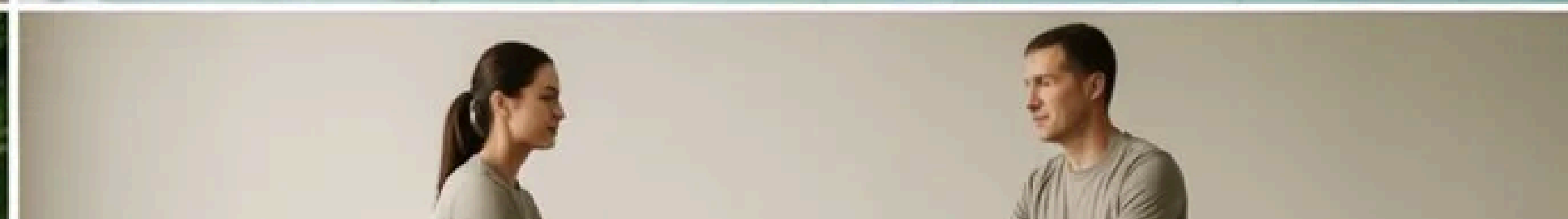
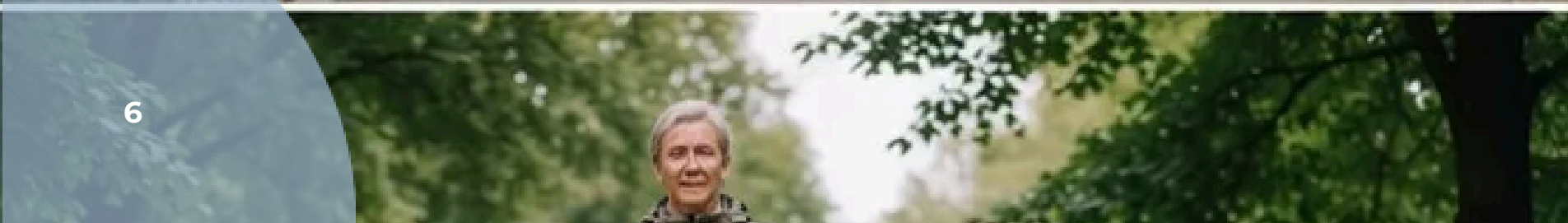
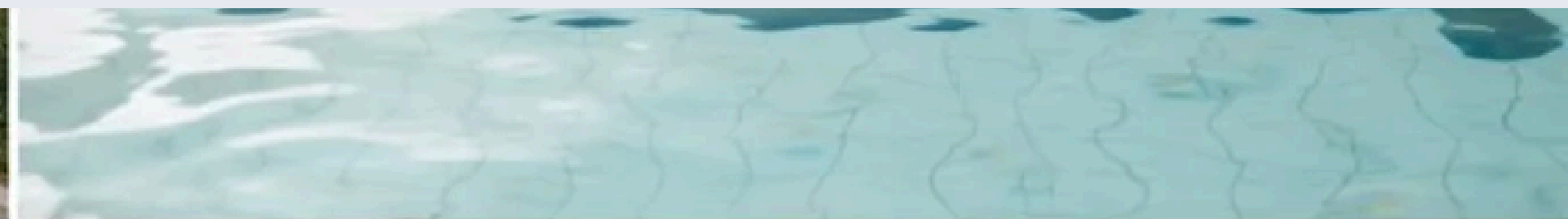
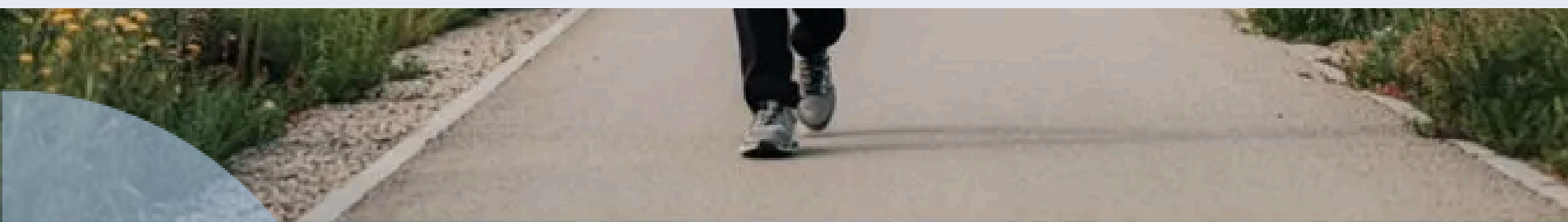
Скандинавская ходьба

Палки подключают верхнюю часть тела и могут снизить нагрузку на суставы ног; подберите технику и темп.



Велосипед или велотренажёр

Аэробная нагрузка без ударного контакта стопы с поверхностью; сопротивление и интенсивность можно регулировать.



Самоконтроль интенсивности: разговорный тест

Для большинства начинающих ориентир в материале — умеренная, а не высокая интенсивность. Ощущения важнее попытки любой ценой попасть в расчётную зону пульса.

Зоны ЧСС в источнике приведены как ориентиры и не заменяют индивидуальных медицинских рекомендаций. При ухудшении самочувствия прекратите нагрузку.

Интенсивность	Разговор и пение	Ориентир в материале
Низкая	Можно легко говорить и петь.	Менее 50% от максимальной ЧСС; например, неспешная прогулка.
Умеренная — целевая	Можно говорить фразами, но петь уже трудно; полные предложения без выраженной одышки.	55–70% от максимальной ЧСС; например, быстрая ходьба.
Высокая	Трудно сказать несколько слов из-за одышки.	Более 70–85% от максимальной ЧСС; на старте материала не рекомендуется.

Материал презентации: разговорный тест и указанные в нём ориентиры ЧСС.

КФА: как учитывать повседневную активность

Формула

Суточный расход энергии = величина основного обмена (ВОО) × коэффициент физической активности (КФА). Это ориентировочная модель, а не индивидуальное назначение калорийности.

КФА 1,3 — умеренная активность

Лёгкая физическая работа и оздоровительные упражнения; материал называет это целевым КФА на этапе снижения веса. Частота и длительность ходьбы в исходном извлечении неоднозначны — не полагайтесь на эти цифры.

КФА 1,1 — сидячий образ жизни

Малоподвижная офисная работа, отсутствие тренировок и минимальная бытовая ходьба. В материале такой уровень назван характерным для многих пациентов с ожирением.

КФА 1,5 — высокая активность

Тяжёлый физический труд или регулярные интенсивные тренировки более часа ежедневно; по материалу, редко встречается в начале программы.

КФА = 1.5

Высокая активность

- Тяжелый физический труд
- Регулярные интенсивные тренировки (более 1 часа ежедневно)

Встречается редко в начальном периоде обучения.

Шаги помогают замечать бытовую активность

Шагов в день	Категория в исходном материале	Практический смысл
< 5 000	Гиподинамия	При сидячем образе жизни важно найти безопасный способ постепенно двигаться больше.
5 000–7 499	Малоподвижный режим	Базовый уровень без специальных прогулок; исходный материал предлагает постепенное увеличение.
7 500–9 999	Умеренно-активный режим	Обычно включает ежедневные прогулки.
≥ 10 000	Активный образ жизни	В материале этот уровень назван ориентиром для снижения веса и поддержания формы.

Счёт шагов — удобный способ увидеть исходный уровень и отслеживать изменения. Если сейчас шагов мало, увеличивайте активность постепенно и ориентируйтесь на самочувствие.

Пороговые категории — ориентиры, а не универсальная норма или обязательная цель для каждого пациента.

Кому важно обсудить старт нагрузки с врачом



Возраст и малоподвижность

Возраст старше 40 лет при ранее сидячем образе жизни.



Сердечно-сосудистые состояния

Артериальная гипертензия (в исходном материале указан порог АД > 140/90 мм рт. ст.), ишемическая болезнь сердца или перенесённый инфаркт.



Другие состояния

Выраженный остеоартроз коленных или тазобедренных суставов; сахарный диабет 2 типа с высокой гликемией.



Перед изменением программы

Обсудите с медицинским специалистом вид, интенсивность и необходимость обследования — особенно при хронических заболеваниях или новых симптомах.

Правила безопасной тренировки

01

Оцените готовность

При необходимости врач или специалист ЛФК может оценить переносимость нагрузки; в материале упомянут тест 6-минутной ходьбы.

02

Начните и завершите спокойно

Предусмотрите лёгкую разминку и заминку. В источнике длительность отображена как «510 минут»; из-за неоднозначного извлечения здесь точное время не воспроизводится.

03

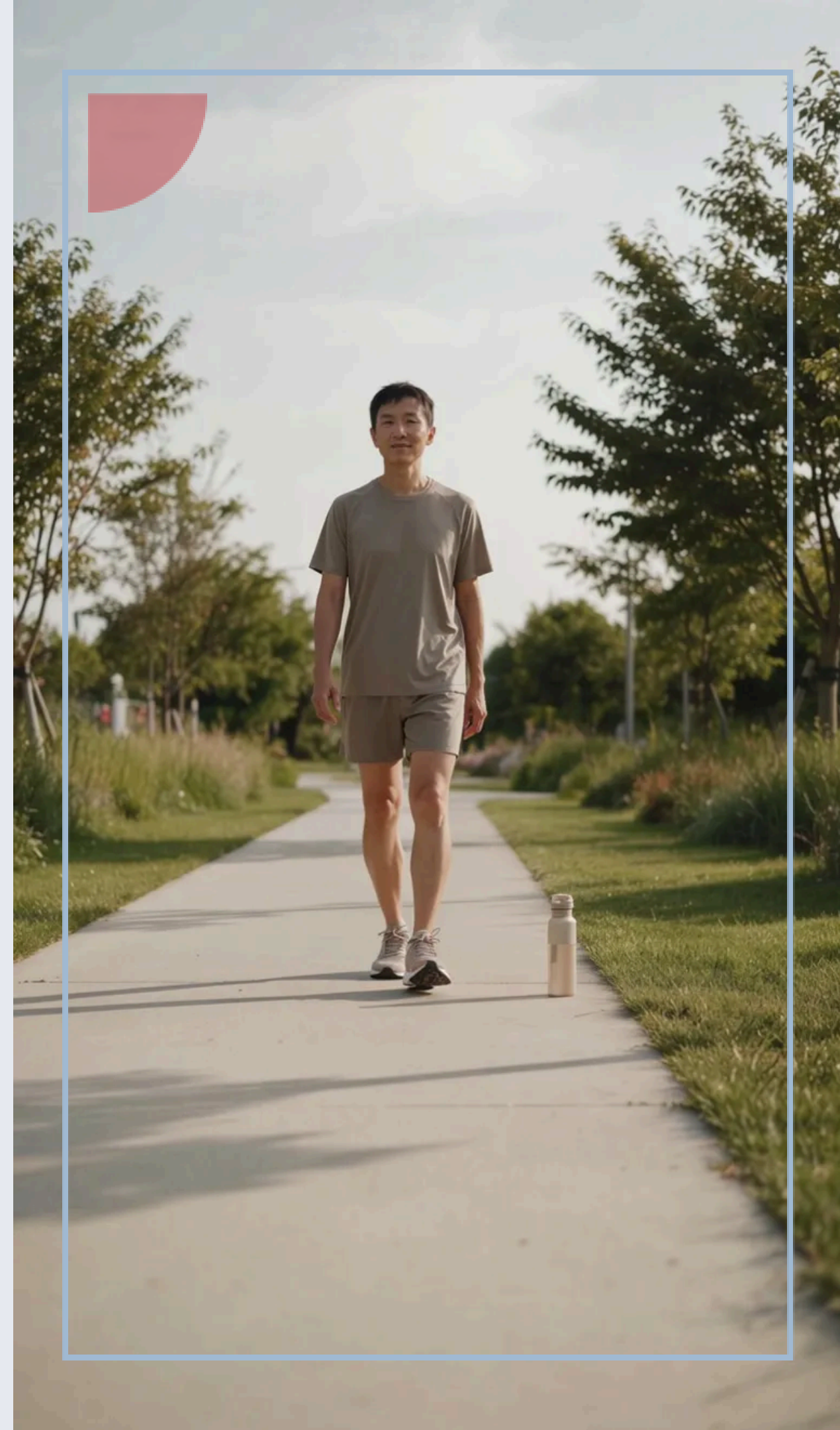
Позаботьтесь об условиях

Надевайте удобную обувь с амортизирующей подошвой; пейте воду небольшими глотками до, во время и после занятия, если нет иных медицинских ограничений.

04

Остановитесь при тревожных симптомах

Немедленно прекратите нагрузку при боли в груди, головокружении или выраженной одышке и обратитесь за медицинской помощью.



Если мешают привычные барьеры

Подбирайте решение под реальное препятствие. Лучше регулярный посильный вариант, чем план, который трудно выполнять.

Боль и одышка требуют внимания: выбор подходящей нагрузки следует согласовать со специалистом.

Барьер	Вариант из материала
«Нет времени»	Разделите движение на три коротких блока по 10 минут в течение дня.
«Скучно заниматься»	Слушайте музыку, подкаст или аудиокнигу; гуляйте с партнёром или собакой.
«Болят суставы при ходьбе»	Обсудите низкоударную альтернативу: плавание, аквааэробiku или горизонтальный велотренажёр.
«Быстро устаю и задыхаюсь»	Начинайте с темпа, при котором можно говорить; сначала увеличивайте продолжительность, а затем скорость. При выраженной одышке остановитесь.

Материал презентации: психологические барьеры и предлагаемые способы адаптации.

Добавляйте движение в обычный день

Лестница

По возможности спускайтесь пешком; подъём начинайте с одного-двух этажей и увеличивайте постепенно.

Короткие перерывы

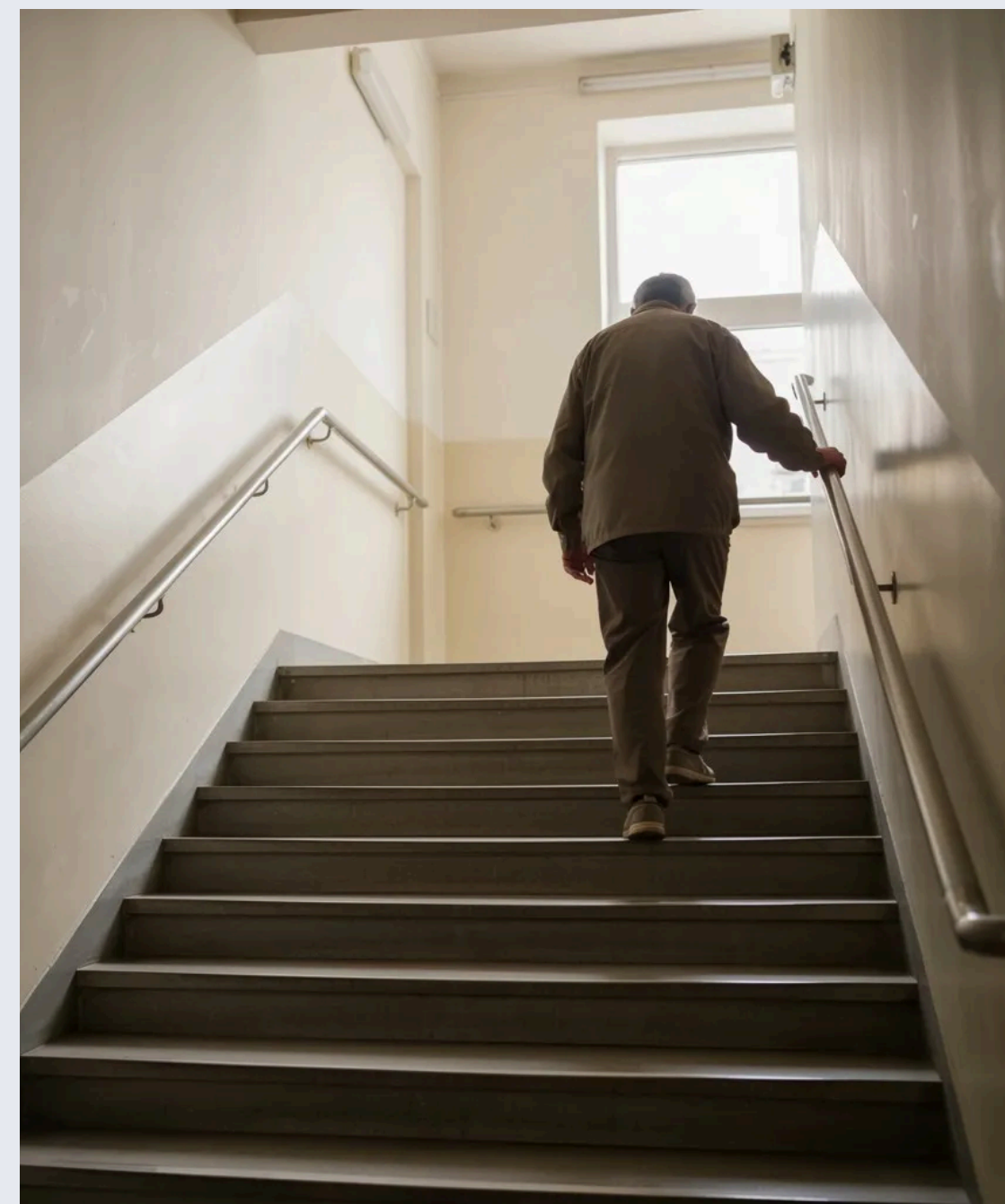
Вставайте и разминайтесь каждые 45–60 минут непрерывной работы за компьютером или просмотра телевизора.

Активный маршрут

Выходите из транспорта на одну-две остановки раньше или паркуйтесь немного дальше от пункта назначения, если это безопасно и посильно.

Дела и общение

Уборка, работа в саду и активные игры с детьми или внуками тоже добавляют движения в повседневность.



План недели: регулярность важнее рывка

Материал предлагает недельный шаблон с ходьбой, скандинавской ходьбой или плаванием, активностью с семьёй и днями лёгкой разминки или отдыха. Распределяйте умеренную нагрузку в удобные дни и оставляйте время для восстановления.

В перечисленных пунктах указаны: понедельник — ходьба 30 минут; вторник — прогулка 30 минут; четверг — скандинавская ходьба или плавание 30 минут; пятница — быстрая ходьба 30 минут; суббота — активный отдых 40 минут; среда — отдых или лёгкая разминка; воскресенье — отдых или растяжка. Указанные активные отрезки суммарно составляют 160 минут; в источнике шаблон обозначен как «150+ мин». Это пример структуры, а не обязательное расписание.

Самоконтроль: фиксируйте не только шаги



Технические средства

Шагомер или фитнес-браслет показывает число шагов и расстояние; приложение может отслеживать движение и напоминать о перерывах; пульсометр помогает наблюдать за пульсом.



Ежедневные записи

Отмечайте дату и вид активности, продолжительность, количество шагов и переносимость по разговорному тесту.



Самочувствие

Записывайте оценку усталости по шкале от 1 до 10. Так проще замечать, какая нагрузка подходит и как меняется переносимость.



Обсуждение с врачом

В материале рекомендуется разбирать дневник вместе со специалистом на занятиях Школы здоровья.



Главное — безопасная регулярность

Начинайте с посильной умеренной активности и увеличивайте её постепенно. Выбирайте движение, которое можно встроить в повседневную жизнь, и отслеживайте нагрузку по самочувствию и разговорному тесту.

Согласуйте индивидуальный план с медицинским специалистом, особенно при хронических заболеваниях. При боли в груди, головокружении или выраженной одышке немедленно остановитесь.

Регулярность движения помогает поддерживать долгосрочные изменения — без необходимости начинать с интенсивных тренировок.

