

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :** тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 331-333.

УДК 612.013:613 (043.2)

**Татуян А.С.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **АНАЛІЗ І СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НЕРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І РІЗНИХ НЕДУГІВ**

Сьогодні люди в більшості випадків мають сидячий спосіб життя та ймовірно, що низька фізична активність серед населення продовжуватиме зростати. Але не дивлячись на глобальність такої проблеми на сьогоднішній день немає огляду досліджень, які б систематично вивчали взаємозв'язок між різними способами сидячого життя і різними результатами здоров'я серед дорослих.

Мета. Ця робота спрямована на систематизацію різних результатів досліджень з приводу взаємозв'язку між низькою фізичною активністю та недугами.

Ні для кого не є секретом те, що зараз наше життя заповнено телевізором, Інтернетом тощо, всі ці засоби замінюють наше реальне життя і тим самим роблять наш світ більш прикутим до дивану, комп'ютерного монітору, стільця, тому важливо знати як такий спосіб життя впливає на наше здоров'я. Зараз розглядається можливість взаємозв'язку між сидячим способом життя і ризиком серцево-судинних захворювань. Два дослідження: Ekelund U, Brage S, et al. Objectively measured moderate – and vigorous-intensity physical activity but not sedentary time predicts insulin resistance in high-risk individuals. *Diabetes Care* 2009 [1], Helmerhorst HJF, Wijndaele K, et al. Objectively measured sedentary time may predict insulin resistance independent of moderate – and vigorous-intensity physical activity. *Diabetes* 2009 [2] перевіряли це. Вони вивчили взаємозв'язок між нерухливим способом життя, періодичність і тривалість якого ретельно замірювали, і інсулінорезистентністю, і також в дослідженні Екелунда та ін. [1] досліджували відношення з телевізійним / відеопереглядом. Це дослідження тривали один рік, але воно не підтвердило якийсь стабільний взаємозв'язок між сидячим способом життя і ризиком серцево-судинних захворювань. Проте Хелмерхорст та ін. [2] мали більш тривалий час спостереження, а саме, 5-6 років, і виявили, що об'єктивно виміряний час низької фізичної активності, суттєво пов'язаний з резистентністю до інсуліну. На підставі зазначених досліджень можна стверджувати, що залежність ССЗ від нерухливого способу життя проявляється після відносно великого проміжку часу, який позбавлений фізичної активності з боку людини.

Ще одним цікавим дослідженням є «сидяча поведінка – смертність». Два джерела Dunstan DW, Barr ELM, et al. Television viewing and mortality: The Australian diabetes, obesity and lifestyle study (Aus-diab). *Circulation* 2010 [3], Katzmarzyk PT, Church TS, et al. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc* 2009 [4] вивчали взаємозв'язок між сидячою поведінкою і смертністю. Друге дослідження [4] оцінювало взаємозв'язок між часом сидіння і смертністю, до цього експерименту були залучені 17 013 канадців у віці 18–90 років. До висновків включили смертність від усіх причин, тобто від серцево-судинних захворювань, від раку, а також смертність від інших захворювань, які були прописані у реєстраційній книзі смертності в Канаді. Не виявлено значних зв'язків для смертності від раку. Однак, в контексті ССЗ та інших недугів була значна залежність між витраченим часом сидіння і смертністю. Ці результати були підтверджені і найновішими дослідженнями [3], яке встановило, що кожен 1-годинний приріст у перегляді телевізору / відеозаписів має великий вплив на

підвищення шансів смерті від різноманітних недугів. Отже, на підставі двох наведених вище досліджень існує вагомий доказ для взаємозв'язку між низькою фізичною активністю і смертністю відрізних причин, наприклад, від серцево-судинних захворювань, але правомірних доказів взаємозв'язку між сидячим способом життя і смертністю від раку не було знайдено.

**Висновок.** Дивлячись на те, що негативний вплив від нерухливого способу життя не одразу можна помітити, доцільним є проводити дослідження, які мають більш тривалий час спостережень (наприклад 5 років). І також даний огляд досліджень показав серйозні докази, які свідчать про те, що неактивний спосіб життя тісно пов'язаний із смертністю від усіх причин, в тому числі серцево-судинних захворювань, проте взаємозв'язок фізичної неактивності і смертності від раку немає вагомих доказів. Беручи в розрахунок зростаючі сучасні технології, які підвищують доступність до комп'ютерів, телевізорів, DVD-дисків та інших пристроїв, тенденція до низької фізичної активності буде зростати. Враховуючи це, повинні бути розроблені заходи, спрямовані на підвищення фізичної активності серед громадян та пропагування здорового, активного способу життя.

*Науковий керівник: Скидан І.В.,  
ст. викладач*