**Поліна Шеремета**

**(Дніпро, Україна)**

**ЕКОНОМІЧНІ ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ**

**ЗАНЯТЬ У ВСЬОМУ СВІТІ**

Фізична активність визначається як будь-який рух тіла, що здійснюється за допомогою скелетних м'язів і вимагає витрат енергії, що виходять за межі стану спокою. У сучасному світі сидячий спосіб життя став значною проблемою для громадського здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дорослим займатися щонайменше 150 хвилин фізичною активністю помірної інтенсивності або 75 хвилин фізичною активністю високої інтенсивності на тиждень, або поєднувати обидва види активності. У цій статті розглядається економічне обґрунтування фізичної активності в сучасному світі.

*Переваги фізичної активності для здоров'я:*

Фізична активність має численні переваги для здоров'я. Вона пов'язана зі зниженням ризику хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу та деякі види раку. Фізична активність також допомагає контролювати вагу, покращує психічне здоров'я та когнітивні функції і знижує ризик передчасної смертності. Економічні наслідки цих переваг для здоров'я є значними.

На хронічні захворювання припадає значна частка витрат на охорону здоров'я в розвинених країнах. Наприклад, у США загальні витрати на лікування діабету в 2017 році оцінювалися в 327 мільярдів доларів, з яких 237 мільярдів - прямі медичні витрати. Аналогічно, загальна вартість серцево-судинних захворювань у США в 2017 році оцінювалася в 555 мільярдів доларів. Фізична активність може допомогти знизити рівень захворюваності на ці хронічні хвороби, що призведе до значної економії витрат на охорону здоров'я.

*Фізична активність і продуктивність:*

Фізична активність також пов'язана з підвищенням продуктивності на робочому місці. Кілька досліджень виявили, що фізично активні люди мають кращі когнітивні функції, вищу продуктивність праці та нижчий рівень прогулів. Дослідження, проведене в США, показало, що середньорічні витрати на охорону здоров'я для фізично активних працівників були на 1202 долари нижчими, ніж для неактивних працівників. Фізична активність також знижує ризик виробничих травм, що призводить до зменшення витрат на компенсацію працівникам.

*Фізична активність і навколишнє середовище:*

Фізична активність також може мати позитивний вплив на навколишнє середовище. Активний транспорт, такий як ходьба або їзда на велосипеді, зменшує використання автотранспорту, що призводить до зниження викидів парникових газів. Активний транспорт також зменшує затори на дорогах, що призводить до зниження витрат на інфраструктуру, пов'язану з будівництвом та утриманням доріг.

*Економічний тягар недостатньої фізичної активності:*

Недостатня фізична активність є важливою проблемою громадського здоров'я, яка має величезні економічні наслідки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатня фізична активність є четвертим провідним фактором ризику глобальної смертності, на який припадає 6% усіх смертей у світі.

Фізична неактивність також призводить до низки неінфекційних захворювань (НІЗ), таких як ожиріння, діабет 2 типу, серцево-судинні захворювання та деякі види раку, які мають значні економічні наслідки.

Дослідження, проведене робочою групою серії Lancet з фізичної активності, показало, що у 2013 році фізична бездіяльність коштувала світовій економіці 67,5 мільярдів доларів США. Дослідження також підрахувало, що глобальна вартість фізичної неактивності може зрости до 126,3 мільярдів доларів до 2030 року, якщо не вжити заходів.

У Сполучених Штатах економічний тягар від недостатньої фізичної активності у 2013 році оцінювався у 117 мільярдів доларів, включаючи 53,8 мільярда доларів витрат на охорону здоров'я, 46,6 мільярда доларів втраченої продуктивності та 16,8 мільярда доларів передчасної смертності.

*Витрати на охорону здоров'я:*

Фізична активність може зменшити витрати на охорону здоров'я, запобігаючи або відтерміновуючи виникнення неінфекційних захворювань. Наприклад, систематичний огляд 20 досліджень показав, що фізична активність може знизити ризик розвитку діабету 2 типу на 26%. Інший систематичний огляд 34 досліджень показав, що фізична активність може знизити ризик серцево-судинних захворювань на 35%.

Фізична активність також може допомогти контролювати та покращити результати існуючих захворювань, таких як гіпертонія, остеопороз та депресія, що призводить до зниження витрат на охорону здоров'я.

*Продуктивність:*

Фізична активність також може мати позитивний вплив на продуктивність. Дослідження, проведене Дослідницькою організацією з покращення здоров'я (HERO), показало, що фізично активні працівники мають нижчий рівень прогулів, вищу продуктивність праці та нижчі витрати на охорону здоров'я, ніж неактивні працівники.

Дослідження підрахувало, що фізично неактивні працівники коштують їхнім роботодавцям додаткових $1 300 на рік у вигляді витрат на охорону здоров'я та зниження продуктивності.

*Екологічні переваги:*

Фізична активність також може мати позитивний вплив на навколишнє середовище. Активні види пересування, такі як ходьба, їзда на велосипеді та громадський транспорт, зменшують використання автотранспорту, що призводить до зменшення викидів парникових газів та забруднення повітря. Активний транспорт також може зменшити затори на дорогах, що призводить до зниження витрат на інфраструктуру, пов'язану з будівництвом та утриманням доріг.

*Наслідки для політики:*

Уряди та роботодавці відіграють важливу роль у популяризації фізичної активності. Державна політика, така як розвиток інфраструктури, міське планування та оздоровчі програми на робочому місці, може сприяти фізичній активності. Наприклад, міста можуть інвестувати у велосипедні доріжки та пішохідні переходи, а роботодавці можуть пропонувати працівникам заохочення до фізичної активності, наприклад, абонементи у спортзали.

Отже, фізична активність має значні економічні переваги, включаючи зменшення витрат на охорону здоров'я, підвищення продуктивності праці та позитивний вплив на навколишнє середовище. Уряди і роботодавці повинні надавати пріоритет політиці і програмам, які сприяють фізичній активності, щоб реалізувати ці переваги і поліпшити здоров'я і благополуччя своїх громадян і працівників.

**Література:**

1. Фізична активність.[Електронний ресурс]// Всесвітня організація охорони здоров’я. – Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Серцево-судинні захворювання: Дорогий тягар для Америки - прогнози до 2035 року.[Електронний ресурс] // Американська асоціація серця. – Режим доступу: <https://healthmetrics.heart.org/wp-content/uploads/2019/02/Cardiovascular-Disease-A-Costly-Burden.pdf>
3. Національний статистичний звіт про діабет. [Електронний ресурс] // Центри з контролю та профілактики захворювань. – Режим доступу: <https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html>
4. Pronk, N. P., Goodman, M. J., O'Connor, P. J., Martinson, B. C. Зв'язок між модифікованими ризиками для здоров'я та короткостроковими витратами на охорону здоров'я. [Електронний ресурс] / N. P. Pronk,

M. J. Goodman, P. J. O`Connor, B. C. Martinson // Журнал Американської медичної асоціації. – Режим доступу: [https://jamanetwork.com/misc/aboutjama.dtl](https://jamanetwork.com/misc/%20aboutjama.dtl)

1. Lerner, D., Henke, R. M., Whatley, A. Здоров'я та продуктивність працівників: Використання нової метрики для оцінки цінності здоров'я. [Електронний ресурс]/ D. Lerner, R. M. Henke, A. Whatley // RAND Corporation. – Режим доступу: [https://www.rand.org/pubs/ technical\_reports/TR872.html](https://www.rand.org/pubs/%20technical_reports/TR872.html)
2. Mac Leod, K. E., Loomis, J. Економічні переваги активного транспорту.[Електронний ресурс]/ K.E. MacLeod, J. Loomis //Berkeley Planning Journal. – Режим доступу: <https://berkeleyplanningjournal.com/>

**Науковий керівник:**

викладач Агалков В’ячеслав Сергійович.