**Название статьи:**

Физическая активность работников крупного промышленного предприятия и ее коррекция.

Physical activity of workers of a large industrial enterprise and its correction.

**Авторы:**

А.А. Родионов, И.С. Петрухин

A.A. Rodionov, I.S. Petrukhin

**Место работы:**

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тверская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

State Budjet Institution of High Professional Education “Tver State Medical Academy” of RF Department of Health and Social Development

**Место публикации статьи**

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2008. - №4. – С. 42-46

**Ключевые слова**:

Промышленное предприятие, трудящиеся, хронические неинфекционные заболевания, низкая физическая активность, эпидемиологическое исследование, исследование эффективности профилактических программ, распространенность, кластерная выборка, профилактическое вмешательство, первичная профилактика, индивидуальный, групповой и популяционный уровень

**Keywords:**

industrial enterprise, workers, non-communicable diseases, low physical activity, epidemiological study, prevention program effectiveness trial, prevalence, cluster sample, preventive intervention, primary prevention, individual, group and population level of prevention.

**Резюме.**

Когортные исследования показали, что малоподвижный образ жизни – один из основных факторов риска неинфекционных заболеваний. Регулярные физические упражнения связаны со снижением общей смертности, смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и сахарного диабета. С целью разработки программы профилактики неинфекционных заболеваний была изучена физическая активность (ФА) работников промышленного предприятия. В 1998-200 гг. обследована случайная выборка трудящихся в соответствии с протоколом CINDI. Более половины обследованных имели низкую физическую активность как на работе, так и в свободное от работы время. Программа вмешательства применена на выборке из 730 человек. Другие 730 человек составили контрольную группу. Вмешательство позволило снизить на 10% распространенность низкой ФА среди мужчин и женщин.

**Abstract.**

Cohort studies have demonstrated that low physical activity (PA) is one of the major risk factors of non-communicable diseases. Regular exercises are associated with reduced overall, cardiovascular, cancer and diabetes mellitus mortality rates. To develop a program for prevention of non-communicable diseases the authors studied PA in workers from an industrial enterprise. In 1998-200 the CINDI protocol was used to examine a random sample of the workers. More than half the examinees had a low PA both at work and at leisure. The interventional program was applied to a sample of 730 workers. Other 730 workers made up a control group. The intervention enabled the spread of low PA to be reduced in men and women by 10%.