

## Бодрость духа, грация и пластика | **Le bon esprit, la grâce et la flexibilité**

Автор: Татьяна Гирко, [Невшатель](#), 20.10.2014.



(DR)

В 2012 году трое из четырех швейцарцев испытывали достаточную физическую нагрузку, а более половины занимались спортом не менее одного раза в неделю. Такие цифры приводятся в последнем докладе Федеральной службы статистики (OFS).

|  
En 2012 près de trois Suisses sur quatre pratiquaient une activité physique suffisante et plus de la moitié faisait du sport au moins une fois par semaine, selon le dernier rapport de l'Office fédéral de la statistique (OFS).

Le bon esprit, la grâce et la flexibilité

Более двадцати лет служба статистики ведет наблюдение за повседневными «спортивными достижениями» жителей Конфедерации. В последнем отчете за 2012 год OFS с нескрываемым удовлетворением отмечает растущую физическую активность швейцарцев. Исследование, которое проводится один раз в пять лет, позволяет оценить, какое место в жизни взрослого населения страны отводится физкультуре. Так, если в 2002 году 63% швейцарцев уделяли спорту достаточно

внимания, то в 2012 году из число выросло до 72%.

Согласно определению различных организаций сферы здравоохранения и федеральных спортивных бюро, достаточная физическая нагрузка подразумевает не менее 150 минут упражнений в неделю, при которых немного усиливается сердечная деятельность и ускоряется дыхание. Если нет времени, то можно посвятить спорту в два раза меньше времени, но при этом придется в буквальном смысле слова попотеть – это обязательное условие выполнения нормы по еженедельной физической нагрузке.

Более активному варианту отдает предпочтение каждый второй швейцарец. Правда, в этой категории за последние 10 лет серьезных сдвигов не наблюдается: в 2002 году «перешли на бег» 52%, а в 2012 – 55% населения страны.

В службе статистики отметили интересную зависимость между интенсивностью



На велосипедах через горный перевал Сен-Готард ©Switzerland Tourism занятий спортом и ... уровнем полученного образования. Так, редко или почти никогда не утруждают себя слишком большими нагрузками 71% обладателей аттестатов об обязательном среднем образовании и 37% выпускников вузов. В средней «весовой категории» (к которой относятся спортивная ходьба или занятия садоводством) соотношение составляет 43% и 25%.

Сравнив полученную информацию с данными Евробарометра «Спорт и физическая активность» за 2013 год, Федеральная служба статистики пришла к выводу, что швейцарцы более активны, чем их ближайшие соседи – немцы, австрийцы, французы и итальянцы.

Отличия наблюдаются и в разных лингвистических регионах Конфедерации. Например, больше внимания уделяют спорту жители немецкой части, среди которых 76% выполняют рекомендации организаций здравоохранения. В Романдской Швейцарии достаточную физическую нагрузку испытывают 63% населения, а в итальянской части – 61%. Заметим, что результаты [другого исследования OFS](#) показывают, что жители Тичино, не слишком увлекающиеся спортом, лидируют по продолжительности жизни, а 74% оценивают свое состояние здоровья как хорошее или очень хорошее. Очевидно, залогом этого стало здоровое питание (которому уделяют особое внимание 73% жителей Тичино против 65% в среднем по стране) и не слишком высокие показатели увлечения вредными привычками.

В то же время авторы последнего отчета OFS обращают внимание на влияние, которое оказывает физическая активность на состояние здоровья и общее самочувствие. Так, четверо из десяти швейцарцев, не жалующихся спортивные упражнения, недовольны состоянием своего здоровья. Среди постоянно делающих зарядку граждан жалобы можно услышать в четыре раза реже. Риск развития диабета при занятиях спортом снижается с 10% до 3%, гипертонии – с 38% до 23%, а повышенного уровня холестерина в крови – с 20% до 15%. Кроме того, спорт

помогает избежать депрессии, проблем психологического характера и бессонницы.

Однако не следует забывать и об «обратной стороне медали», предупреждают в OFS. За последний год 16% швейцарцев, занимающихся спортом не менее трех раз в неделю, получили травмы. Среди тех, кто не желает подвергать себя такому риску и не практикует физические нагрузки, этот показатель равен всего 3%. Однако в случае травмы заряженные энергией любители физкультуры восстанавливаются быстрее и проводят меньше времени на больничном.



Прогулки по горам с сенбернарами ©Switzerland Tourism

[распределение прибыли центробанка](#)

[сильный франк невыгоден швейцарским экспортерам](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashgazeta.ch/news/sport2/18430>