



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗЕРНОВОДОВ
КАРАКАЛПАКСТАНА В РАЗНЫЕ СЕЗОНЫ

Китайбеков Султанбек Маратович

Ташкентский государственный медицинский университет

Актуальность. Абсолютный суточный расход энергии не полностью характеризует нагрузку, поскольку зависит от основного обмена. Отношение общего энергорасхода к базальному метаболизму — уровень физической активности (PAL) — позволяет сопоставлять интенсивность суточной нагрузки с индивидуальной энергетической потребностью покоя.

Ключевые слова: уровень физической активности; PAL; энергорасход; основной обмен; зерноводы; Каракалпакстан.

Цель. Оценить уровень физической активности зерноводов Каракалпакстана по отношению общего суточного энергорасхода к основному обмену с учётом пола и сезона.

Материалы и методы. Проведён 24-часовой хронометраж активности в сезоны зима–весна и лето–осень. Общий суточный энергорасход рассчитывали суммированием энергетической стоимости отдельных видов деятельности. Основной обмен, рассчитанный по антропометрическим данным, составлял 1590,625 ккал/сутки у мужчин и 1237,5 ккал/сутки у женщин. PAL определяли как отношение общего суточного энергорасхода к основному обмену.

Результаты. У мужчин PAL составлял 2,62 зимой–весной и 2,68 летом–осенью, что соответствовало очень высокому уровню физической активности. У женщин значения были ниже, но оставались повышенными: 1,97 и 1,96 соответственно. Таким образом, у мужчин сезонное усиление нагрузки отражалось не только в увеличении абсолютного энергорасхода, но и в росте его отношения к базальному обмену. У женщин PAL практически не изменялся между сезонами.

Заключение. Мужчины-зерноводы характеризовались очень высоким уровнем физической активности в оба сезона, тогда как у женщин PAL был ниже и практически стабилен. Использование PAL дополняет оценку общего энергорасхода и позволяет точнее учитывать различия в энергетических потребностях при планировании питания и профилактике профессионального переутомления.