

## ТВАРИНИ-КОМПАНЬЙОНИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

**Морозенко Д. В., Глебова К. В.**

*Національний фармацевтичний університет,*

*м. Харків, Україна*

*katernagliebova25@gmail.com*

**Вступ.** Фізична активність знижує ризик передчасної смерті, підтримує позитивне психічне здоров'я та сприяє здоровому старінню. На жаль, майже половина всіх людей, які розпочинають програми вправ, кидають заняття упродовж 6 місяців. Ця відсутність регулярності може бути пов'язана з характером багатьох з цих програм вправ і вказує на гостру потребу в нових та ефективніших підходах до підвищення рівня фізичної активності. Добре відомо, що власники собак більш активні, ніж ті, хто не має собак, в першу чергу за рахунок того, що вони більше гуляють, і з більшою ймовірністю досягають рекомендованого рівня фізичної активності.

**Мета** – розглянути дані поздовжніх обсерваційних та інтервенційних досліджень з використанням виходу собак як стратегію підвищення рівня фізичної активності та впровадження виходу собак у практику всього населення для покращення рівня фізичної активності та здоров'я.

**Матеріали та методи.** Аналіз періодичних наукових джерел у вільному доступі щодо досліджень, спрямованих на популяризацію виходу собак як засобу підвищення фізичної активності.

**Результати та їх обговорення.** Ходьба – недорогий вид активності, який, якщо його виконувати в кількостях, що рекомендуються, може знизити частоту хронічних захворювань і пов'язані з цим витрати на охорону здоров'я. Ходьба – найпоширеніший і найпопулярніший вид фізичної активності для багатьох дорослих. Прогулянки з собаками можуть підвищити загальний рівень ходьби та пов'язані з низкою супутніх переваг для фізичного, психічного та соціального здоров'я на індивідуальному та громадському рівні. Утримання собаки безпосередньо пов'язане з користю для здоров'я та скороченням медичних витрат, більшою ймовірністю виживання після серцевого нападу, зниженням артеріального тиску, рівнем тригліцеридів та холестерину, і покращенням емоційного та психологічного здоров'я.

Власники тварин-компаньонів відвідують лікаря на 15 % менше на рік, ніж ті, хто не має домашніх тварин, а люди, які постійно утримують тварин-компаньонів, більш здорові, ніж ті, хто перестав мати домашню тварину або у кого її ніколи не було. Крім того, рядом авторів зроблено висновок про те, що утримання тварин-компаньонів, особливо собак, може бути розумним фактором для зниження ризику серцево-судинних захворювань, і що дані найбільш надійні щодо взаємозв'язку між володінням собаками та серцево-судинними захворюваннями, насамперед за рахунок виходу собак.

Опубліковані дослідження фізичної активності власників собак та осіб, які не є власниками собак, показали, що власники собак порівняно з особами, які не є власниками собак, мали більшу кількість хвилин фізичної активності на

тиждень. Роль, яку собаки грають у сприянні прогулянці з власниками, обумовлена кількома факторами, найбільш важливими з яких є стосунки між собакою та власником, зокрема мотивація собаки до прогулянки. Власники собак, які повідомляють про почуття відповідальності за вигул свого собаки, мають більш високий рівень фізичної активності, ніж ті, хто не повідомляє про такий самий ступінь особистої відповідальності. Собаки також забезпечують соціальну підтримку, будучи компаньйоном для занять спортом. Було також виявлено, що прогулянка із собакою підвищує почуття захищеності та захищеності, особливо у жінок.

Потенціал вигулу собак як стратегії підвищення рівня вигулу та загального стану здоров'я стає очевидним, якщо зважити на високий рівень утримання тварин-компаньонів у багатьох розвинених країнах. У Сполучених Штатах налічується 83 мільйони собак, і майже 44 % американських сімей мають хоча б одного собаку, в Австралії налічується 4,2 мільйони домашніх собак; 19 собак на кожні 100 осіб. Від 31 % до 46 % канадців володіють собаками. 35 та 9 мільйонів собак проживають у домашніх господарствах у Сполученому Королівстві. Враховуючи важливість збільшення фізичної активності, що зміцнює здоров'я, та кількість будинків, у яких є собаки, заохочення, підтримка та полегшення вигулу собак можуть бути ефективною стратегією підвищення регулярної фізичної активності серед значної частини населення.

**Висновки.** Таким чином, продемонстровано потенціал вигулу собак для підвищення рівня фізичної активності у суспільстві. Підкреслюються важливі для практики стратегії зі збільшення вигулу собак, такі як надання власникам собак «особистої» та «собачої» цінності вигулу собак, надання допомоги власникам та їхнім собакам у включенні вигулу собак у свій розпорядок дня (тобто формування звички). Таким чином, собак можна вважати типом легкодоступного і поширеного «інвентарю для вправ у будинку та суспільстві». Водночас це розумні істоти зі своїми потребами та уподобаннями; проте малоймовірно, що підвищене фізичне навантаження завдасть шкоди благополуччю тварин. Загалом результати досліджень, проведених на сьогоднішній день, показують, що заохочення вигулу собак серед власників собак, які не вигулюють своїх собак регулярно, може бути ефективною стратегією для збільшення та підтримки регулярної фізичної активності.

**Ключові слова:** фізична активність, ментальне здоров'я, тварини-компаньони.