

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Informacyjna
kampania społeczna
na rzecz promowania
aktywności fizycznej
osób pracujących
/05-12.2020/

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej”. Ta ogólna definicja obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, tzn. rekreacyjną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Obok czynników osobistych, wpływ środowiska na poziomy aktywności fizycznej może mieć wymiar fizyczny (np. środowisko zabudowane, wykorzystanie terenu), społeczny i ekonomiczny.

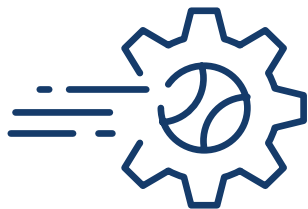
Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało stworzone do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Udowodniono, że siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka dla rozwoju wielu chronicznych schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych, stanowiących główną przyczynę zgonów w świecie zachodnim. Ponadto prowadzenie aktywnego życia przynosi wiele innych korzyści społecznych i psychologicznych, a między aktywnością fizyczną i średnią długością życia zachodzi bezpośrednia relacja wskazująca, że populacje aktywne fizycznie zazwyczaj żyją dłużej niż populacje nieaktywne. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia po intensyfikacji aktywności fizycznej zgłaszają lepsze samopoczucie, zarówno z punktu widzenia fizycznego, jaki i psychicznego, oraz cieszą się lepszą jakością życia. W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego.

Korzyści zdrowotne wynikające z prowadzenia fizycznie aktywnego trybu życia:

- ograniczone ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych
- powstrzymanie i/lub opóźnienie rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz lepszą kontrolę ciśnienia tętniczego u osób, które cierpią na wysokie ciśnienie krwi
- dobre funkcje sercowo-płucne
- zachowanie funkcji metabolicznych oraz niższy wskaźnik występowania cukrzycy typu 2
- zwiększone zużycie tkanki tłuszczowej, pomagające w kontroli wagi ciała i zmniejszające ryzyko otyłości
- mniejsze ryzyko wystąpienia pewnych typów raka, np. raka piersi, prostaty i okrężnicy
- lepszą mineralizację kośćca w młodym wieku, przyczyniającą się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku
- lepsze funkcje trawienne i regulację rytmu jelitowego
- zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni skutkującą lepszymi możliwościami funkcjonalnymi do wykonywania codziennych czynności



- zachowanie funkcji motorycznych, w tym siły i koordynacji ruchowej
- zachowanie funkcji poznawczych oraz zmniejszone ryzyko depresji i demencji
- niższy poziom stresu oraz związana z tym lepszą jakość snu
- lepszy obraz własnej osoby oraz poczucie własnej wartości, a także większy entuzjazm i optymizm
- obniżony poziom nieobecności (urlopy zdrowotne) w pracy
- u osób w podeszłym wieku, mniejsze ryzyko upadków oraz powstrzymanie lub opóźnienie chronicznych schorzeń związanych z procesem starzenia.



Istnieją dowody na to, że każdy, kto zwiększa poziom własnej aktywności fizycznej, nawet po długich okresach bezczynności, może osiągnąć korzyści zdrowotne bez względu na wiek. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć żyć aktywnie.

Dzieci i młodzież podejmują wiele różnych form aktywności fizycznej, m.in. przez uczestnictwo w zabawach lub uprawianie dyscyplin sportowych. Jednakże ich codzienne nawyki uległy zmianie wskutek pojawienia się nowych modeli spędzania wolnego czasu (telewizja, Internet, gry komputerowe), a zmiana ta zbiegła się z wzrastającą liczbą przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci.

W rezultacie w ostatnich latach aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży jest wypierana przez bardziej statyczne czynności. Jak wynika z międzynarodowego badania Global Matrix 3.0 aż 80% polskich dzieci prowadzi siedzący tryb życia, mniej niż 20% uczestniczy w zorganizowanych zajęciach sportowych, jedynie 50% korzysta z transportu wspierającego aktywność fizyczną, jak np. jazda na rowerze.

Wraz z wiekiem możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz mniejsze, a ostatnie zmiany trybu życia tylko nasilają to zjawisko. Z powodu wielkich wynalazków ostatnich lat nastąpiło znaczące ograniczenie ilości wysiłku fizycznego koniecznego do wypełnienia domowych obowiązków, do przemieszczania się (samochody, autobusy), a nawet do podjęcia działalności rekreacyjnej (w tym do dotarcia do osób organizujących aktywność fizyczną).



www.ciop.pl/aktywniwpracy

Organizator akcji:

CIOP  **PIB**

Ulotka opracowana na podstawie dokumentu: „Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie”. Czwarty projekt skonsolidowany zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r.

Ulotka przygotowana i wydana w ramach realizacji V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” (2020-2022), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.