

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Czy wiesz, że aktywność fizyczna
zajmuje ważne miejsce w życiu
współczesnego człowieka?**

prof. dr hab. Elżbieta Biernat

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie
9 maja 2023 r.



SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1



Prof. dr hab. Elżbieta Biernat

**Czy wiesz, że aktywność fizyczna zajmuje ważne miejsce
w życiu współczesnego człowieka?**

2

Co to jest aktywność fizyczna?


Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?

Na czym polega aktywność fizyczna?

Co się na nią składa?

Jakie są formy aktywności fizycznej?

Czym spowodowana jest aktywność organizmu?



3

Aktywność fizyczna (AF)

Dowolna forma ruchu ciała (spowodowana skurczami mięśni), która wpływa na wzrost podstawowej przemiany materii ponad wydatek energii spoczynkowej

Obejmuje takie formy jak:

- rekreacyjną AF (np. ćwiczenia, zabawę, sport, turystykę aktywną)
- zawodowe uprawianie sportu
- AF w domu i jego okolicy
- AF w pracy zawodowej, w szkole
- AF związaną z transportem

Zaktywizuj swój dzień

Aktywność fizyczna to nie tylko zaplanowane ćwiczenia fizyczne, to każdy ruch ciała, w którym wydatkowana energia jest wyższa niż w chwili odpoczynku. Możesz zatem zwiększyć aktywność wykonując codzienne czynności. Na przykład:

- w domu i ogrodzie - pilnij techniki i ergonomii wykonywanych czynności,
- przemieszczając się - bądź aktywny fizycznie,
- w pracy - wykorzystuj każdą wolną chwilę nawet na proste ćwiczenia,
- w czasie wolnym - podejmuj ulubione formy aktywności fizycznej.



4

W czym nam pomaga aktywność fizyczna?

- **Cel rekreacji ruchowej?**

Co daje nam sport?

Co daje nam aktywność fizyczna?

Dlaczego rodzice zapisują nas na sport?

W czym nam pomaga aktywność fizyczna?


Dlaczego ćwiczymy?

Zalety aktywności fizycznej?

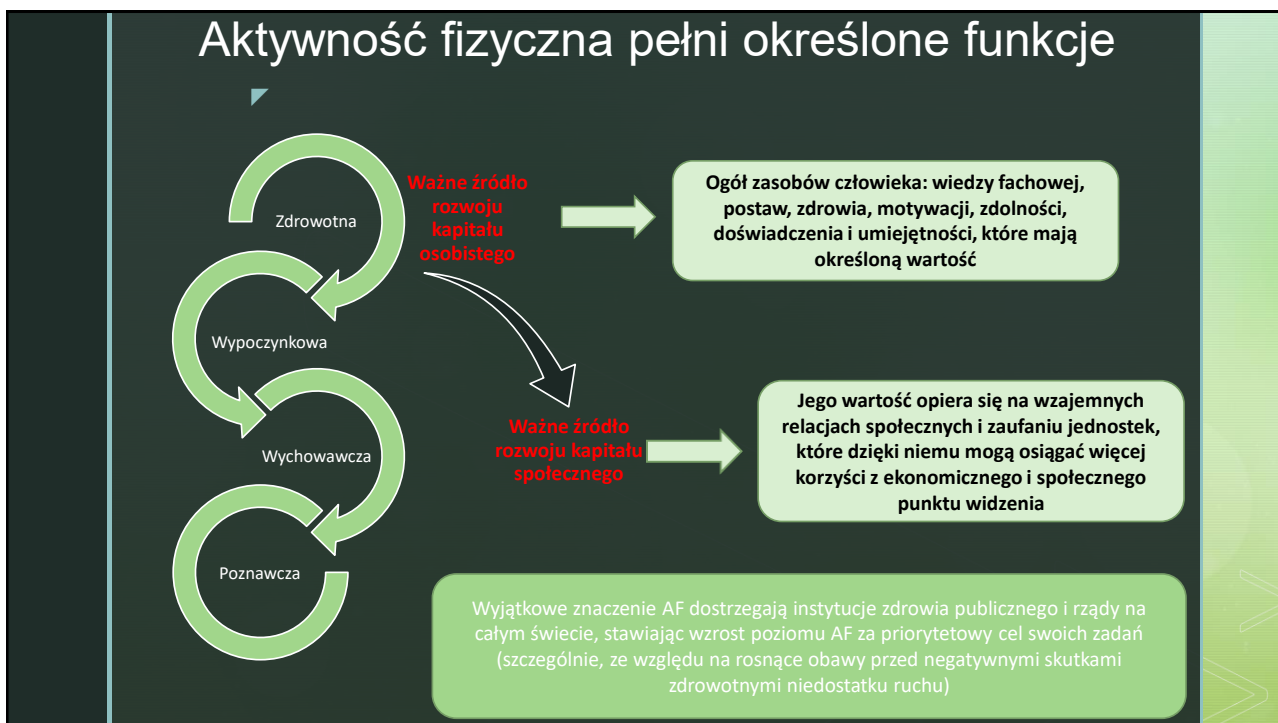
Jakie są funkcje aktywności fizycznej?

W jakim celu ćwiczymy?

Jakie niesie za sobą korzyści?



5



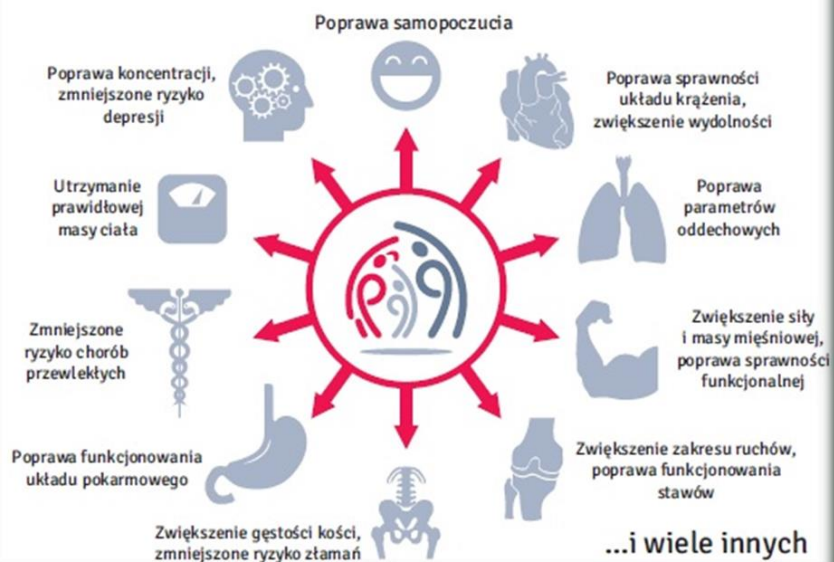
6

Aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla zdrowia, długości życia i dobrego samopoczucia



7

Korzyści z regularnej aktywności fizycznej



8

Co to są współczesne choroby cywilizacyjne?

Czy znasz jakieś współczesne choroby cywilizacyjne?

Na co chorujemy najczęściej?

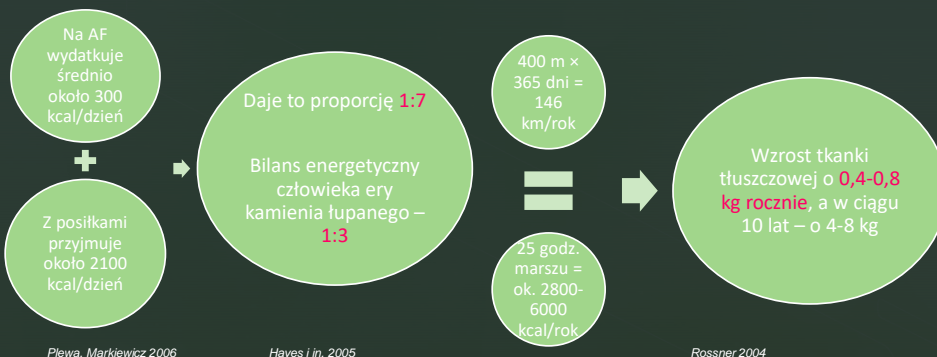


9

Czy wiesz, że..

Współcześnie, człowiek prowadzi siedzący tryb życia

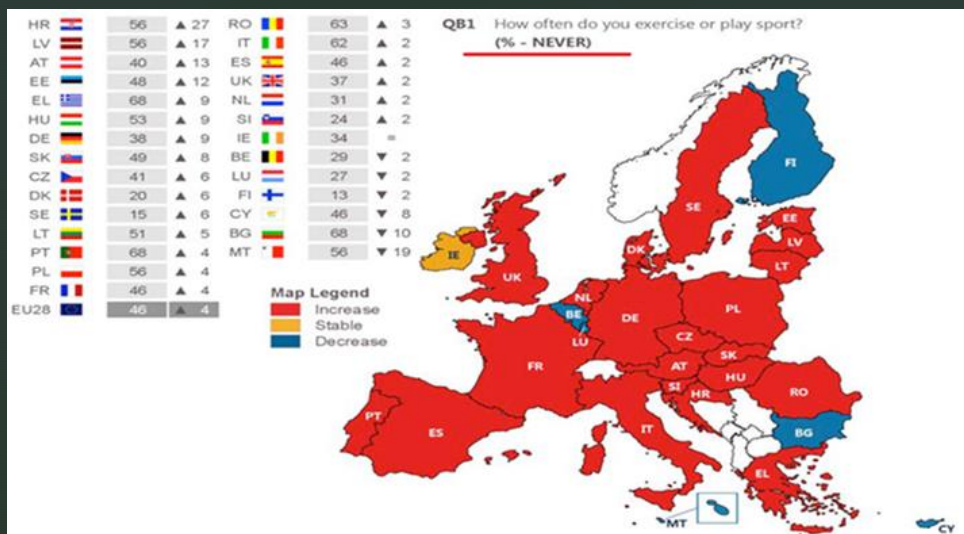
Udogodnienia (korzystanie z telefonu komórkowego, pilota telewizyjnego) ogranicza chodzenie średnio do 400 m



10

Sports and Physical Activity

Special Eurobarometr 472, III 2018



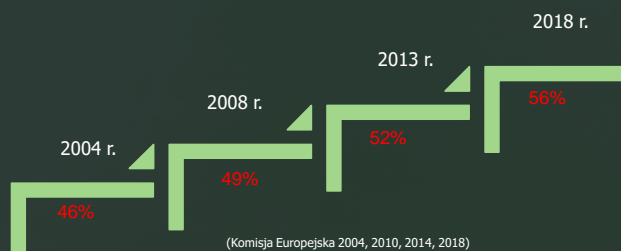
11

Czy wiesz, ilu Polaków jest nieaktywnych fizycznie?



12

Odsetek nieaktywnych Polaków stale rośnie



Należy się spodziewać, że:

- starzejące się społeczeństwo
- alarmująco niski stopień AF dzieci i młodzieży (tylko 17,2% w wieku 11-15 lat spełnia rekomendacje WHO)
- „lockdown” wynikający z pandemii i koronawirusa SARS-CoV-2 przyniosą dalszy wzrost odsetka biernych w tym względzie

Rekomendowany przez WHO poziom AF osiąga zaledwie 32% dorosłej populacji Polaków

13

Hipokinezja (niedostatek ruchu) jest przyczyną rozwoju co najmniej 20 chorób przewlekłych

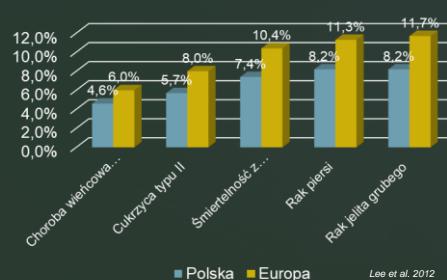
Jest jedną z przyczyn epidemii otyłości i towarzyszącego jej zespołu metabolicznego

Jest jedną z przyczyn powstawania chorób serca i naczyń

Jest jedną z przyczyn chorób nowotworowych

Jest przyczyną 6% zgonów na całym świecie

↑ Szacunkowy odsetek populacji, której choroby można przypisać niedostatecznej AF



W Polsce

Brak aktywności fizycznej odpowiedzialny jest za 7,4-8,3% wszystkich zgonów - niezależnie od przyczyny

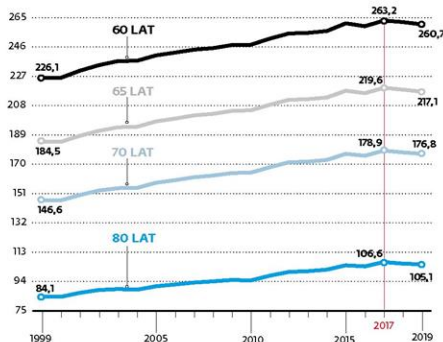
Centre for Economic and Business Research 2015, GoPAI 2020

14

Oczekiwana długość życia Polaków zmniejsza się statystycznie o 1 miesiąc

Przestało się wydłużać

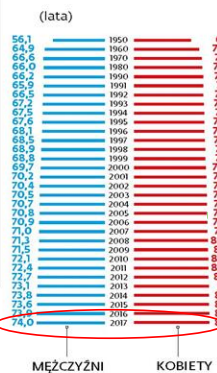
ILE MIESIĘCY DO PRZEŻYCIA MIELI I MAJĄ POLACY W DANYM WIEKU*



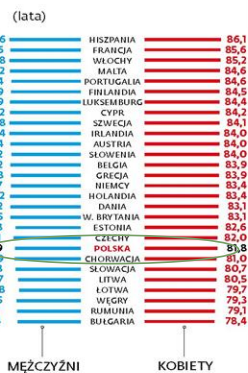
* średnia dla kobiet i mężczyzn według tablic GUS ogłoszonych w poszczególnych latach

Źródło: GUS, Eurostat

PRZECIĘTNE TRWANIE ŻYCIA W POLSCE



PRZECIĘTNE TRWANIE ŻYCIA W KRAJACH UE W 2017 R.



2023-05-10

15

Czy choroby te niosą za sobą
koszty?

Kogo dotyczą te koszty?

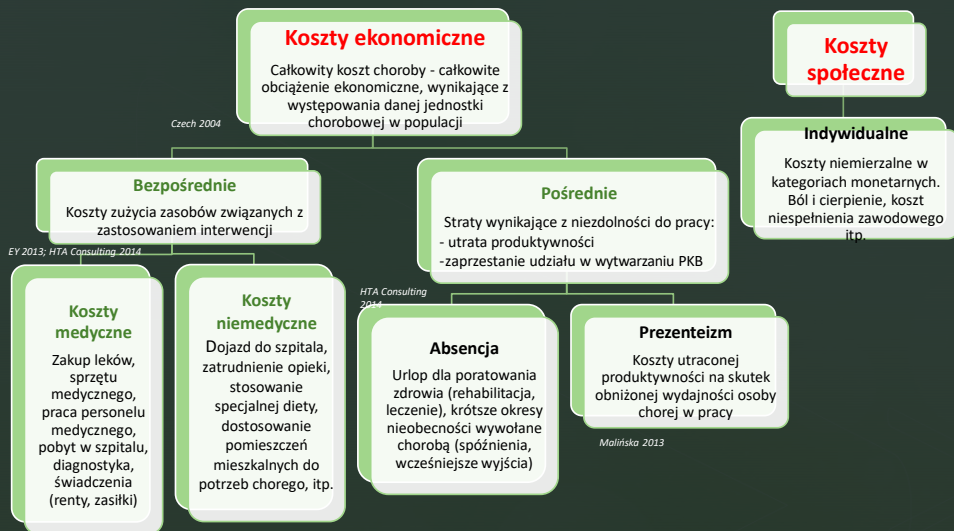
Jakie to są koszty?

Czy koszty te dotyczą tylko chorych?



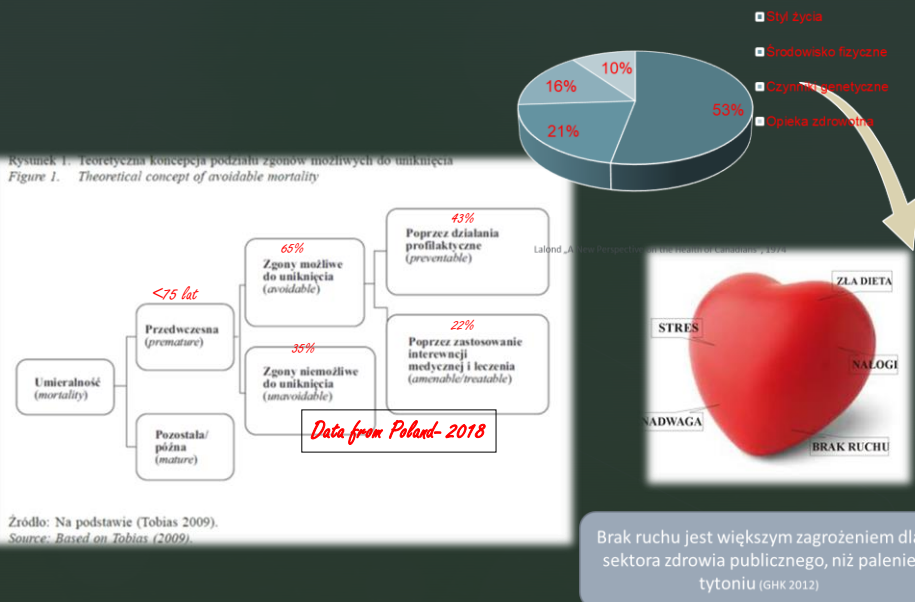
16

Niedostateczna AF Polaków przekłada się na koszty



17

Umieralność możliwa do uniknięcia



18

Czy możliwe jest ograniczenie kosztów braku AF?

CO ZYSKUJEMY JAKO SPOŁECZENSTWO, ZWIĘKSZAJĄC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?



19

Czy wiesz ile trzeba ćwiczyć żeby prawidłowo się rozwijać?

Czy wiesz ile powinni ćwiczyć Twoi rodzice żeby podtrzymać zdrowie?



20

AF to wszystkie czynności i zajęcia, w czasie których praca Twojego serca przyspiesza, masz poczucie, że „brak Ci tchu” (szybciej oddychasz)

AF wiąże się z zajęciami WF w szkole, uprawianiem sportu, zabawami ruchowymi z kolegami, marszem do szkoły.

Przykłady AF to: bieg, szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, jazda na łyżwach, gra w piłkę

Odpowiadając na to pytanie oblicz, ile czasu łącznie przeznaczyłeś każdego dnia na AF?

- W ciągu ostatnich 7 dni, w ilu dniach przeznaczałeś na AF łącznie co najmniej 60 minut dziennie?

-
- 0 1 2 3 4 5 6 7 dni



21

Jak często, w czasie wolnym POZA ZAJĘCIAMI SZKOLNYMI wykonujesz zwykłe ćwiczenia fizyczne, podczas których Twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. „brakuje Ci tchu”, pocisz się?

- codziennie
- 4 – 6 razy w tygodniu
- 2 – 3 razy w tygodniu
- 1 raz w tygodniu
- 1 raz w miesiącu
- mniej niż 1 raz w miesiącu
- nigdy



22

Dzieci i młodzież (w wieku 5-17 lat)



U dzieci i młodzieży AF przynosi korzyści:

- Poprawa sprawności i wydolności fizycznej
- Poprawa zdrowia kardiometabolicznego
- Poprawa zdrowia kości
- Poprawa funkcji poznawczych
- Poprawa zdrowia psychicznego
- Mniejsza otyłość



➢ Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te, które wzmacniają mięśnie i kości, należy wykonywać przez co najmniej 3 dni w tygodniu.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

Zaleca się:

➢ Dzieci i młodzież powinny w ciągu tygodnia średnio przez co najmniej 60 minut dziennie wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowy wysiłek fizyczny.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności



23

Dzieci i młodzież (w wieku 5-17 lat)

Zalecenia aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży



Jak spełniać rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej ?

➔ Pamiętaj, że najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność o intensywności umiarkowanej i wysokiej, którą możesz określić na podstawie subiektywnego odczucia jej ciężkości na skali 0-10.

Skala subiektywnego odczucia ciężkości wysiłku



➔ Codzienną aktywność fizyczną opieraj na wysiłkach o intensywności umiarkowanej - wysokiej (skala: 5-8) takich jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze itp.

➔ Staraj się podejmować wysiłki o wysokiej intensywności wzmacniające układ mięśniowo-szkieletowy (skala: 7-8) przynajmniej 3 razy w tygodniu.

24

Dzieci i młodzież (w wieku 5-17 lat)

U dzieci i młodzieży, prowadzenie bardziej siedzącego trybu życia wiąże się z następującymi niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi: zwiększona otyłość; gorsze zdrowie kardiometaboliczne, gorsza sprawność, pogorszenie zachowań behawioralnych/ prospołecznych; i skrócony czas snu.

Zaleca się:

- > **Dzieci i młodzież powinny ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej, szczególnie czas spędzany przed ekranem w celach rekreacyjnych.**

Ważne zalecenie na podstawie danych o małej pewności

OGRANICZYĆ

ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej, szczególnie ilość czasu spędzanego przed ekranem w celach rekreacyjnych.



REGUŁY POSTĘPOWANIA

- Podejmowanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.
- Nawet jeśli dzieci i młodzież nie spełniają zaleceń, każda aktywność fizyczna będzie korzystna dla ich zdrowia.
- Dzieci i młodzież powinny zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.
- Ważne jest, aby zapewnić wszystkim dzieciom i młodzieży bezpieczne i równe możliwości oraz zachęcić do uczestnictwa w formach aktywności fizycznej, które są przyjemne, różnorodne i dostosowane do ich wieku i umiejętności.

25

<https://youtu.be/jgJOS26G1wY>



26

Dorośli (w wieku 18-64 lat)

U dorosłych AF przynosi korzyści:

- Mniejsza śmiertelność z wszelkiego rodzaju przyczyn
- Mniej przypadków nadciśnienia tętniczego
- Mniej przypadków nowotworów
- Mniej przypadków cukrzycy typu 2
- Poprawa zdrowia psychicznego (zmniejszone objawy lęku i depresji)
- Poprawa funkcji poznawczych
- Poprawa snu
- Mniejsza otyłość



Zaleca się:

Wszyscy dorośli powinni podejmować regularną AF

27

Dorośli (w wieku 18-64 lat)

› Celem uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych, dorośli powinni podejmować w tygodniu co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności; lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności; lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności



Dla osiągnięcia dodatkowych korzyści zdrowotnych:

Przez co najmniej

2 dni w tygodniu

ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni.



› Dorośli powinni również wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni przez co najmniej 2 dni w tygodniu, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności



28

Dorośli (w wieku 18-64 lat)



> Celem uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych, dorośli mogą zwiększyć aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności do ponad 300 minut; lub podejmować aktywność fizyczną o dużej intensywności przez ponad 150 minut w tygodniu; lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Warunkowe zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

REGULY POSTĘPOWANIA

- Podejmowanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.
- Nawet jeśli dorośli nie spełniają zaleceń, każda aktywność fizyczna będzie korzystna dla ich zdrowia.
- Dorośli powinni zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

29

Dorośli (w wieku 18-64 lat)

Zaleca się:

> Dorośli powinni ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej. Zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o małej intensywności) zapewnia korzyści zdrowotne.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

> Aby pomóc zwalczyć dla zdrowia skutki siedzącego trybu życia na zdrowie, dorośli powinni starać się podejmować więcej aktywności fizycznej o intensywności od umiarkowanej do dużej a niżeli zalecana ilość.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

OGRANICZYĆ

ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej



ZASTĄPIĆ

go większą aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o małej intensywności).



Zalecenia

5

30

Osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej)

U osób starszych AF przynosi korzyści:

- Mniejsza śmiertelność z wszelkiego rodzaju przyczyn
- Mniej przypadków nadciśnienia tętniczego
- Mniej przypadków nowotworów
- Mniej przypadków cukrzycy typu 2
- Poprawa zdrowia psychicznego (zmniejszone objawy lęku i depresji)
- Poprawa funkcji poznawczych
- Poprawa snu
- Mniejsza otyłość

U osób starszych, AF pomaga zapobiegać upadkom i urazom związanym z upadkami oraz pomaga zapobiegać pogorszeniu zdrowia kości i sprawności ruchowej



Zaleca się:

Wszystkie osoby starsze powinny podejmować regularną AF

31

Osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej)

> Celem uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych, osoby starsze powinny podejmować w tygodniu co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności; lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności; lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności



REGUŁY POSTĘPOWANIA

- Podjęcie jakiejkolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.
- Nawet jeśli osoby starsze nie spełniają zaleceń, każda aktywność fizyczna będzie korzystna dla ich zdrowia.
- Osoby starsze powinny zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.
- Osoby starsze powinny być tak aktywne fizycznie, jak pozwala na to ich sprawność ruchowa i dostosowywać swój poziom wysiłku związanego z aktywnością fizyczną do poziomu sprawności.

32

Osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej)

Wytyczne WHO dotyczące ak

Dla osiągnięcia dodatkowych korzyści zdrowotnych:

Przez co najmniej

2
dni
w tygodniućwiczenia
wzmacniające mięśnie
o umiarkowanej lub
większej intensywności,
obejmujące wszystkie
główne grupy mięśni.

Osoby starsze powinny również co najmniej 2 dni w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

Przez co najmniej

3
dni
w tygodniuzróżnicowana
wielokładnikowa
aktywność fizyczna,
która kładzie nacisk na
równowagę funkcjonalną
i trening siłowy
o umiarkowanej lub
większej intensywności.

Celem zwiększenia wydolności funkcjonalnej i zapobiegania upadkom, w ramach cotygodniowej aktywności fizycznej, osoby starsze powinny 3 lub więcej dni w tygodniu podejmować wielokładnikową aktywność fizyczną, która kładzie nacisk na równowagę funkcjonalną i trening siłowy o umiarkowanej lub większej intensywności.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

6

33

Osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej)

Zaleca się:

Osoby starsze powinni ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej. Zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o małej intensywności) zapewnia korzyści zdrowotne.

Ważne zalecenie na podstawie danych o małej pewności

Aby pomóc zwalczyć szkodliwe dla zdrowia skutki siedzącego trybu życia, osoby starsze powinny starać się podejmować więcej aktywności fizycznej o intensywności od umiarkowanej do dużej aniżeli zalecana ilość.

Ważne zalecenie na podstawie danych o umiarkowanej pewności

OGRANICZYĆ

ilość czasu spędzanego
w pozycji siedzącej

ZASTĄPIĆ

go większą aktywnością
fizyczną o dowolnej
intensywności
(w tym o małej intensywności).

34

Dziękuję za uwagę!

