



Warszawa, 02.04.2014 r.

Światowy Dzień Aktywności Fizycznej

Polaku, rusz się! Sprawdź czy Twoje dziecko trzyma formę

6 kwietnia będziemy obchodzić Światowy Dzień Aktywności Fizycznej, któremu patronuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Dzięki inicjatywom promującym ruch wśród dzieci i młodzieży w szkołach, takim jak program „Trzymaj Formę”, sukcesywnie wzrasta świadomość roli aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Nadal mamy jednak wiele do zrobienia aby dbać o aktywność fizyczną – nie tylko od święta!

Czy Polacy są aktywni fizycznie?

Według Europejskiego Raportu Zdrowia z 2012 r.¹, jedynie nieco ponad 20% chłopców i tylko 10% dziewcząt w Polsce przyznaje, że codziennie uprawia sport. Jednocześnie badania GUS² odnośnie form spędzania wolnego czasu pokazują, że aż 87% ankietowanych w wieku powyżej 16 roku życia codziennie ogląda telewizję (od 1h do ponad 4h). Takie nawyki mają niekorzystny wpływ na zdrowie, co uzasadnia konieczność działań edukacyjnych. Z drugiej strony Polacy stają się coraz bardziej świadomi konieczności dbania o zdrowie i jakość życia. Niedawno opublikowane badania TNS OBOP wskazują m.in. że Polacy cieszący się najlepszym samopoczuciem uprawiają sport 2-3 razy w tygodniu. Co piąty dorosły Polak (19%) deklaruje, że każdego dnia uprawia sport³. Dane te świadczą o wzrastającej świadomości polskiego społeczeństwa w zakresie zdrowego stylu życia, nadal jednak konieczne jest dalsze promowanie aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna – ważna zarówno ilość, jak i jakość

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych wrodzonych potrzeb człowieka i powinna być nieodłącznym elementem codziennego życia. Sprzyja ona rozwojowi organizmu, zachowaniu zdrowia i podnoszeniu sprawności fizycznej we wszystkich okresach życia. Ważna jest zarówno częstotliwość podejmowania wysiłku fizycznego, jak i jego intensywność oraz czas trwania. Dostrzegając rolę ruchu w zachowaniu dobrego stanu zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia wydała rekomendacje⁴ dotyczące zalecanego poziomu aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych. Dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat powinny mieć codziennie przynajmniej 60 minut ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności. Jako podstawa zalecane są przede wszystkim ćwiczenia aerobowe - zwiększające wytrzymałość, ale co najmniej 3 razy w tygodniu dzieci i młodzież powinny również wykonywać ćwiczenia

¹ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/197113/The-European-health-report-2012.-Charting-the-way-to-well-being.pdf

² http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/wz_jakosc_zycia_i_spojnosc_spoleczna_2011.pdf

³ <http://www.wirtualnemedia.pl/artukul/polacy-coraz-bardziej-swiadomi-koniecznosc-dbania-o-zdrowie-i-jakosc-zycia>

⁴ http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Organizatorzy programu:



Partnerzy programu:



Patroni honorowi:



Patroni programu:



Patron medialny:



wzmacniające mięśnie. Nieco inaczej sformułowane są zalecenia dla pozostałych grup wiekowych. Przykładowo, w przypadku osób w wieku 18-64 lat WHO rekomenduje co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Powinny być to przede wszystkim ćwiczenia zwiększające wytrzymałość, jednak przynajmniej dwa razy w tygodniu powinno się również wykonywać ćwiczenia wzmacniające, angażujące główne partie mięśni.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Jak sprawić, żeby młodzi ludzie już od wczesnych lat życia dbali o swoją aktywność fizyczną? – *Ważne jest rodzinne spędzanie aktywnego czasu* – mówi Monika Mrozowska, aktorka oraz ambasadorka programu „Trzymaj formę”. *Jeżeli nasze dzieci widzą, że my – rodzice ruszamy się, to one też mają ochotę coś zrobić. Dlatego warto wykorzystać każdą codzienną okazję do wspólnego ruchu, aby ukształtować późniejsze prawidłowe nawyki u naszych dzieci. A wiadomo również, że dzieci podpatrują, co robią ich rówieśnicy. Moja starsza córka widząc, jak inne dzieci próbują swoich sił w jeździe na rolkach, zapytała, czy i ona nie mogłaby spróbować. Zapisałam ją na ćwiczenia z grupą innych dzieci i świetnie dawała sobie radę, również dlatego, że była między rówieśnikami i wspólnie się motywowali. Sport to też zabawa i przyjemność.*

W odpowiedzi na zalecenia strategii WHO w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia powstał Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”. Jego celem jest edukacja żywieniowa i promocja aktywnego trybu życia wśród polskiej młodzieży. W trakcie 8 lat trwania programu – pierwszej tego typu inicjatywy realizowanej na tak szeroką skalę - wzięło w nim udział blisko 8 000 szkół na terenie całej Polski, a edukacją objęto już ponad 5 milionów uczniów. Dużym sukcesem projektu jest fakt, że aż 35% jego uczestników regularnie uprawia sport, a 70% ćwiczy rekreacyjnie.

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” prowadzony jest przy zaangażowaniu szerokiego grona partnerów obejmujących wiodące instytucje naukowo badawcze, jednostki administracji publicznej, organizację konsumencką. Program został uznany przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia za wzorcowy przykład realizacji programów edukacyjnych na zasadzie partnerstwa publiczno-prywatnego.

Więcej porad dla rodziców, którzy chcieliby zmienić nawyki swoich dzieci, można znaleźć na stronie internetowej www.trzymajforme.pl.

Dodatkowych informacji udzielają:

Andrzej Gantner – Dyrektor Generalny PFPŻ ZP, tel. (22) 830 70 55

Joanna Skowron – Radca Głównego Inspektora Sanitarnego, tel. (22) 536 13 31