



Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej

Streszczenie

Na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki w Warszawie opracowano raport badawczo-analityczny „Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej”. Celem raportu jest charakterystyka poziomu aktywności fizycznej Polaków, na podstawie wyników sondażu diagnostycznego przeprowadzonego w latach 2015-2017 oraz opracowanie Krajowych Rekomendacji Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej dla różnych grup wiekowych. Opracowanie zostało przygotowane przez zespół pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach z Wydziału Wychowania Fizycznego. W skład zespołu weszli: dr hab. Rajmund Tomik prof. nadzw. – kierownik zespołu oraz dr Małgorzata Dębska, dr Artur Gołaś, dr Agnieszka Nawrocka, dr Jacek Polechoński, dr Michał Rozpara.

Charakterystyki aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa w latach 2015-2017 dokonano w aspekcie oceny w odniesieniu do prozdrowotnych rekomendacji WHO oraz identyfikacji czynników ryzyka jej niewystarczającego poziomu. W tym celu wykorzystano wyniki badań sondażowych zrealizowanych techniką CAPI przy użyciu ankiety IPAQ. W opracowaniu analizowano wyłącznie częstość i czas trwania (objętość) różnych form aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym oraz związanej z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce. Dane te wykorzystano do podziału badanych na osoby o wysokim, umiarkowanym i niskim poziomie aktywności fizycznej oraz na spełniające i niespełniające minimalnych i optymalnych zaleceń WHO w zakresie wysiłków fizycznych korzystnych dla zdrowia.

Dokonując przeglądu dostępnych krajowych i zagranicznych raportów i opracowań dotyczących oceny aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia w świetle rekomendacji WHO należy stwierdzić, że poziom aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa nie zmienił się istotnie w ostatnich latach i na tle innych krajów jest niezadawalający. Istnieje zatem pilna potrzeba podjęcia szeroko zakrojonych działań na różnych szczeblach, mających na celu kształtowanie świadomości i postaw prozdrowotnych, a w konsekwencji systematycznego zwiększenia poziomu aktywności fizycznej Polaków.

Z przeprowadzonych analiz rysują się również następujące wnioski:

1. Około 80% Polaków nie podejmuje ani umiarkowanej, ani intensywnej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Zaledwie 23% deklaruje umiarkowaną aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się. Wśród osób, które podejmują aktywność fizyczną o co najmniej umiarkowanej intensywności stwierdzono jej parametry na poziomie: 63-67 min/dzień 3 razy w tygodniu w domenie czasu wolnego oraz 57 min/dzień 4 razy w tygodniu w trakcie przemieszczania się.
2. Zalecenia WHO dotyczące prozdrowotnej dawki aktywności fizycznej spełnia w wymiarze minimalnym 23%, natomiast optymalnym 14% Polaków w wieku 15-69 lat.
3. Do grup społecznych obarczonych największym ryzykiem niewystarczającego poziomu aktywności fizycznej w świetle zaleceń WHO należą osoby po 50 roku życia. Mniejsze ryzyko dotyczyło osób w wieku 30-50 lat oraz emerytów i rencistów.

Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej oparto przede wszystkim na zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia, uzupełniono je rekomendacjami międzynarodowych towarzystw naukowych, wykorzystano także zalecenia tego typu obowiązujące w innych krajach.

W rekomendacjach prozdrowotnej aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży uwzględniono na cztery grupy wiekowe:

- Wiek niemowlęcy, poniemowlęcy i wczesnego dzieciństwa (od urodzenia do 3 roku życia) – zaleca się zapewnić dziecku warunki do swobodnego, nieskrępowanego wykonywania ruchów oraz zachęcać je do aktywności fizycznej wiele razy w ciągu dnia (np. przez aktywną zabawę), następnie stworzyć okazje do codziennej spontanicznej i nieograniczonej aktywności ruchowej w bezpiecznych i higienicznych warunkach.
- Wiek przedszkolny (4-6/7 lat) – zaleca się minimum 180 min/dzień zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej o intensywności dowolnej.
- Młodszy wiek szkolny (6/7-11 lat) – zaleca się minimum 60 min/dzień zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej o intensywności umiarkowanej lub wysokiej.
- Okres pokwitania (11/12-17 lat) – zaleca się minimum 60 min/dzień zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej o intensywności umiarkowanej lub wysokiej.

Rekomendacje adresowane do osób dorosłych (18-64 lat) niezależnie od ich cech socjodemograficznych, statusu ekonomicznego i poziomu sprawności fizycznej uzupełniono zaleceniami dodatkowymi dla wybranych grup docelowych:

- Kobiety w ciąży i po porodzie.
- Osoby dorosłe z przewagą wysiłku umysłowego w pracy zawodowej.
- Osoby dorosłe z przewagą wysiłku fizycznego w pracy zawodowej.
- Dorośli (18-64 lat) z chorobami przewlekłymi.

Zalecanym minimum dla tej grupy wiekowej jest 150 min/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 min/tydzień aktywności intensywnej. Za optymalne dla zdrowia uznaje się jednak co najmniej 300 min/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 150 min/tydzień aktywności intensywnej. Uzupełnieniem tej dawki powinny być ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych oraz ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność, każde z nich wykonywane co najmniej 2 razy w tygodniu.

Rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej dla osób starszych w wieku powyżej 65 lat nie różnią się istotnie od rekomendacji dla osób dorosłych co do wymiaru i intensywności aktywności fizycznej (minimum 150 min/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 min/tydzień aktywności intensywnej, optimum 300 min/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 150 min/tydzień aktywności intensywnej). Zaleca się jednak by prócz ćwiczeń siłowych dużych grup mięśniowych i ćwiczenia kształtujących gibkość i mobilność podejmować co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację.