

Zdrowie potrzebuje ruchu! Ministerstwo Sportu wspiera działania FPF promujące aktywność fizyczną oraz powroty do treningów w obiektach sportowo-rekreacyjnych

Ministerstwo Sportu włączyło się w kampanię #zdrowiepotrzebuje ruchu, realizowaną przez Federację Pracodawców Fitness (FPF), obejmując inicjatywę patronatem. Projekt zachęca Polaków w różnym wieku do regularnych ćwiczeń, w tym do treningów w obiektach sportowo-rekreacyjnych. Według specjalistów aktywność fizyczna nie tylko poprawia jakość życia, lecz także stanowi niezbędny element profilaktyki zdrowotnej w dobie Covid-19. Ponadto, jak zaznacza dr n. med. Jacek Jaroszewski, lekarz reprezentacji Polski w piłce nożnej, wciąż niewystarczająco doceniamy pozytywny wpływ ćwiczeń na zdrowie psychiczne.

– Dla zachowania pełni zdrowia oraz wzmocnienia odporności wystarczy włączyć aktywność fizyczną do codziennego planu zajęć i traktować ją jako zdrowy nawyk. To ważne, szczególnie w trudnym czasie pandemii koronawirusa. Aktywni możemy być wszędzie – zarówno na otwartej przestrzeni, uprawiając jogging czy ćwicząc na siłowniach plenerowych, jak i w obiektach sportowo-rekreacyjnych, w których pomogą nam trenerzy i instruktorzy, a także skorzystamy z profesjonalnego sprzętu. Systematyczna aktywność fizyczna znacząco poprawia komfort życia. Spędzajmy aktywnie czas – zachęcajmy do tego naszych bliskich – dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów – mówi Danuta Dmowska-Andrzejuk, Minister Sportu.

Według zaleceń polskich lekarzy, Katarzyny Jankowskiej i Natalii Suszczewicz, opublikowanych w specjalistycznym periodyku „Widza Medyczna”, aktywność fizyczna powinna być uwzględniana jako naturalne wsparcie w budowaniu odporności, zwłaszcza w okresie pandemii. Umiarkowana aktywność fizyczna 4-5 razy w tygodniu w znaczący sposób podnosi odporność organizmu i obniża częstotliwość infekcji górnych dróg oddechowych. Co

więcej, do 3 godzin po treningu utrzymuje się we krwi większa ilość komórek układu immunologicznego. Według ekspertów aktywność fizyczna ma jednocześnie wpływ na minimalizowanie czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, stan przedcukrzycowy i cukrzyca.

Regularny wysiłek fizyczny wpływa również na redukcję poziomu stresu w organizmie. Badanie ADP The Workforce View in Europe 2019 pokazuje, że Polacy są jednymi z najbardziej zestresowanych pracowników w Europie - ponad 25 proc. Polaków codziennie odczuwa stres w pracy, a 28 proc. odczuwa go kilka razy w tygodniu. W tym przypadku znajdujemy się daleko w tyle za mieszkańcami Holandii, wśród których 22 proc. nie doświadcza stresu w ogóle.

– W dyskursie społecznym dużo mówi się o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na sylwetkę i ogólną aparycję, jednak nadal jako



społeczeństwo w porównaniu np. z krajami skandynawskimi mamy niską świadomość tego, jak bardzo pozytywny wpływ ma ruch na naszą kondycję psychiczną, w tym nasz układ nerwowy. Według światowych ekspertów, społeczeństwa są coraz bardziej narażone na choroby związane z zaburzeniami psychicznymi, z czego coraz więcej słyszy się o depresji wśród dzieci i młodzieży. Optymizmem nie napawa również styl życia Polaków – żyjemy coraz szybciej, w większym stresie, przez co stajemy się bardziej podatni na choroby cywilizacyjne. Warto więc pamiętać o tym, że podczas wysiłku fizycznego nasz mózg relaksuje się, głównie dzięki zwiększonej ilości produkowanych *endorfin* – mówi dr n. med. Jacek Jaroszewski, ortopeda sportowy, lekarz reprezentacji Polski w piłce nożnej.

Ogólnopolska kampania edukacyjna **#zdrowiepotrzebujeruchu** ma na celu zmotywowanie Polaków w różnym wieku do regularnych ćwiczeń, w tym do powrotu treningów do otwartych już po okresie lockdown obiektów sportowo-rekreacyjnych. W dystrybucję treści związanych z kampanią angażują się także zrzeszone w Federacji Pracodawców Fitness kluby sportowe, w tym największe sieci fitness w kraju.

– *Aktywność fizyczna potrzebuje dziś promocji, gdyż aktywizacja społeczeństwa jest ważna nie tylko z powodów zdrowotnych i potrzeby budowania odporności w okresie pandemii, ale również ze względu na sytuację branży sportowej, zwłaszcza obiektów sportowo-rekreacyjnych. Poprzez kampanię #zdrowiepotrzebujeruchu chcemy zachęcić Polaków do aktywności i pokazać, że sport to m.in. niezawodna profilaktyka przeciw wielu dolegliwościom i chorobom XXI wieku. Wraz z nami to prozdrowotne podejście promuje ponad tysiąc współpracujących z nami obiektów sportowych na terenie całego kraju, za co serdecznie pragniemy im podziękować* – mówi Adam Śliwiński z Federacji Pracodawców Fitness, działającej na rzecz budowania prozdrowotnych nawyków w społeczeństwie, ze szczególnym naciskiem na aktywność fizyczną.

W obiektach sportowych można ćwiczyć w Polsce od drugiego tygodnia czerwca. By zapewnić bezpieczeństwo ćwiczącym, obiekty sportowe podlegają podwyższonym normom sanitarnym, takim jak: utrzymanie dystansu społecznego, limit jednej osoby na 7 m² (kluby fitness czy siłownie), w przypadku aquaparków maksymalny ruch klientów wynosi 75 proc. W klubach fitness, siłowniach czy też w obiektach wspinaczkowych, zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Rozwoju, powinny znajdować się płyny do dezynfekcji oraz dodatkowe oznaczenia i wskazówki przypominające klientom o zasadach higieny - dezynfekcji rąk, a także sprzętu oraz szafek znajdujących się w szatniach. W parze z edukacją związaną z bezpieczeństwem w wielu obiektach sportowo-rekreacyjnych prowadzone są działania promujące aktywność fizyczną jako nieodłączny element zdrowego trybu życia.



Kampania pod patronatem



Ministerstwo Sportu



Kampania **#zdrowiepotrzebujeruchu** potrwa do końca wakacji. Jej patronem honorowym jest **Ministerstwo Sportu**, zaś patronami medialnymi redakcje **branzafitness.pl** oraz **polskifitness.tv**.

Więcej informacji znajduje się na stronie <http://www.federacjapracodawcowfitness.pl/> oraz Facebooku <https://www.facebook.com/FederacjaPracodawcowFitness>