 

Warszawa, 11 października 2021 r.

Informacja prasowa

**Polacy za mało się pocą!**

**Niska aktywność fizyczna Polaków to wyzwanie dla zdrowia publicznego alarmuje Komitet Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk.**

**Nie dbamy o swoje zdrowie, ważymy zbyt dużo, a ruszamy zdecydowanie za mało – takie wnioski płyną z raportu „Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego” Komitetu Zdrowia Publicznego PAN. Fundacja Zwalcz Nudę chce to zmienić i namawia Polaków: spoć się!**

**Jak aktywni są Polacy?**

Za mało. Polska jest zaliczana przez Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne do grupy krajów o wysokim ryzyku sercowo-naczyniowym – aż 41% zgonów spowodowanych jest przez choroby serca i naczyń. To właśnie niski poziom aktywności fizycznej i „siedzący” tryb życia szybko zwiększają liczbę osób z nadwagą i otyłych, mało sprawnych fizycznie, narażonych na choroby serca i naczyń, cukrzycę i wiele innych poważnych chorób.

Dane dotyczące naszej aktywności faktycznie są niepokojące. Raport PAN podaje, że aż 10% dorosłych Polaków przyznaje, że nawet nie próbuje uprawiać żadnego sportu w wolnym czasie! Jedynie mniej niż połowa (48%) stara się być aktywnym fizycznie w zalecanej dawce, czyli co najmniej 30 minut przez większość dni tygodnia. Tymczasem wśród dzieci i młodzieży odsetek realizujących rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) poziom aktywności fizycznej waha się w zakresie 13-24% w zależności od grupy wiekowej! Niemal 1/3 uczniów uzyskuje zwolnienie lekarskie z zajęć w-f, a jedynie 60% z nich jest następstwem kontuzji bądź urazu. Ok. 3% uczniów wcale nie uczestniczy w zajęciach.

**Co nam daje aktywność fizyczna?**

Eksperci są zgodni, że regularny wysiłek fizyczny jest niezbędny dla utrzymania zdrowia i zapobiegania wielu chorobom. Jest to równie istotne dla wszystkich pokoleń, także dla małych dzieci i osób starszych. Aktywność fizyczna nie tylko zmniejsza nawet o 80% ryzyko zachorowania na choroby takie jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, płuc, a na nowotwory o 40%, ale ma także pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, redukuje stres i ułatwia relacje społeczne. Właściwie dobrana aktywność fizyczna ma również niebagatelne znaczenie w kształtowaniu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.

Aktywność fizyczna nie oznacza jedynie skoordynowanych aktywności sportowych. Równie istotny jest ruch w drodze do pracy lub szkoły oraz regularne, pobudzające przerwy od pracy czy nauki. Ćwiczenia fizyczne wywierają korzystny wpływ na czynność mózgu, ułatwiając uczenie się oraz zwiększają jego zdolności poznawcze. Eksperci apelują: aktywność fizyczna, mająca tyle pozytywnych skutków dla organizmu, nie powinna być postrzegana jako przykry obowiązek, ale relaks i długoterminowa inwestycja w zdrowie!

**Spoć się dla zdrowia**

Kampania #SpoćSię zainicjowana przez Fundację Zwalcz Nudę ma na celu fizyczną aktywizację osób w każdym wieku. Pokazując, że każdy rodzaj wysiłku fizycznego jest dobry i dając impuls do działania, organizacja chce przekonać dorosłych i dzieci do regularnej aktywności fizycznej kilka razy w tygodniu.

*Promujemy różne formy ruchu, także te „mniej wysiłkowe”, by zachęcić do aktywności nawet najbardziej opornych i leniwych –* mówi Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę. *Chodzi nam o to, aby zachęcić wszystkich do ruszenia się z kanapy, sprzed smartfonów i telewizorów. Nie trzeba od razu zapisywać się do siłowni czy kupować drogi sprzęt sportowy. Warto za to zadbać o rodzinne, wielopokoleniowe aktywności – wspólne wyjścia na basen, zabawy sportowe czy wycieczki rowerowe. Czy też zacząć proste ćwiczenia na dywanie w komfortowym zaciszu własnego domu –* dodaje Krystyna Radkowska.

W kampanię włączają się różni ambasadorzy i influencerzy, którzy niekoniecznie zajmują się sportem na co dzień. Dzielą się swoimi aktywnościami w mediach społecznościowych i zachęcają do wzięcia udziału w wyzwaniu. Ich video można zobaczyć w mediach społecznościowych, w tym udostępnienia na fanpage’u akcji [www.facebook.com/NarodowyDzienSportu](http://www.facebook.com/NarodowyDzienSportu) oraz na stronie internetowej kampanii [www.spocsie.pl](http://www.spocsie.pl) .

Dodatkowo, w ramach kampanii pokazujemy treningi dla osób w różnym wieku, w tym dzieciaków, przygotowane przez związki i kluby sportowe. Są one dostępne na stronie w dziale „Ćwicz z nami”.

**Zachęcamy każdego do przyłączenia się do kampanii i podzielenia się swoimi sposobami, jak się spocić dla zdrowia!**

**Pierwsza edycja kampanii „Spoć się!” potrwa do końca listopada 2021 roku, ale jej materiały będą dostępne online bezterminowo. Jej organizatorem jest** [**Fundacja Zwalcz Nudę**](https://zwalcznude.pl)**. Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu z programu Sportowe Wakacje+.**

**Patronami medialnymi kampanii są: Wirtualna Polska, Fitrepublic.pl, Życie Seniora i Fit.pl**

   