



Aktywność fizyczna seniorów

"Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu"

Wojciech Oczko,
nadworny lekarz królów polskich

WHO rekomenduje osobom starszym podejmowanie aktywności fizycznej składającej się z trzech elementów:



Ćwiczeń wytrzymałościowych
(2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut)



Ćwiczeń siłowych
(2 razy w tygodniu po 20 minut)



Ćwiczeń rozciągających
(codziennie 5-10 minut)



Jedna godzina siedzenia skracza życie o 21 minut (to więcej niż jeden wypalony papieros)!

Regularny trening fizyczny:

zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych

korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy

wspomaga aktywność intelektualną

obniża ciśnienie tętnicze



poprawia koordynację ruchową

poprawia jakość snu

opóźnia proces demencji i postępowanie choroby Alzheimera

poprawia samopoczucie i jakość życia



56%
nieaktywnych seniorów

38% Polaków jest nieaktywnych, z czego 56% to seniorzy.¹

W 2050 roku seniorzy będą stanowić 21% mieszkańców Ziemi co składa się na blisko 2 miliardy ludzi. W Polsce będzie to prawie 12 mln ludzi.²

Gdyby co drugi nieaktywny Polak zaczął ćwiczyć³:

- o 440 mln złotych spadłyby wydatki na ochronę zdrowia,
- o 11 tys. spadłaby liczba chorujących z powodu niewydolności układu krążenia.

Źródła:

¹Raport MultiSport Index 2018

²Wojciech Nowiak, Starzenie się społeczeństw i migracja - dwa główne wyzwania Europy w II dekadzie XXI wieku. Czy jesteśmy gotowi na zmiany?

³Raport Instytutu Badań Strukturalnych oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów

 **MultiSport**

Więcej informacji na www.multisportsenior.pl