

## „Środa z Profilaktyką” w temacie aktywności fizycznej seniorów



## **„Środa z Profilaktyką” w temacie aktywności fizycznej seniorów**

Data publikacji

24.11.2020 10:59

## **„Środa z Profilaktyką” organizowana przez NFZ poświęcona będzie aktywności fizycznej osób starszych, jako profilaktyce chorób.**

Codzienna aktywność fizyczna jest warunkiem dobrego stanu zdrowia w każdym wieku. Większa sprawność zmniejsza liczbę upadków, a co za tym idzie –zapobiega niesamodzielności.

WHO zaleca dla osób powyżej 65. roku życia:

- tygodniowo 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej;
- co najmniej 2 lub 3 razy w tygodniu - ćwiczenia oporowe zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość kości;
- jeżeli osoba starsza nie może ćwiczyć z powodu uwarunkowań zdrowotnych 150 minut tygodniowo, powinna być aktywna fizycznie tyle, ile może;
- dla osób starszych wskazana jest aktywność fizyczna, co najmniej 3 razy w tygodniu poprawiająca równowagę i zmniejszająca ryzyko upadków, np. ćwiczenia równoważne.

W Polsce zalecenia te spełnia ok. 5% osób w wieku powyżej 65 r.ż.

Dzięki aktywności fizycznej:

- zmniejsza się ryzyko rozwoju wielu chorób m.in.: chorób sercowo-naczyniowych, udaru, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, osteoporozy,
- poprawia się funkcjonowanie układu oddechowego,
- zwiększa się siłę mięśni i kości oraz wytrzymałość,
- poprawia się równowagę i zmniejsza ryzyko upadków,
- zmniejsza się ryzyko otyłości,
- poprawia się funkcję trawienne i regulację rytmu wypróżnień,
- poprawia się kondycję fizyczną,
- zmniejsza się poziom stresu,
- poprawia się jakość snu.

[Ulotka informacyjna](#)

## Film informacyjny

**Źródło:** <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2020/11/ulotka-dzie%C5%84-seniora.pdf> oraz  
<https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3640479779347084/?type=3&theater>  
**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)