

A man in a grey tank top and black shorts is performing a battle rope exercise in a gym. He is holding the ropes with both hands, pulling them towards his knees. The background shows gym equipment and a concrete wall. A large white circle is overlaid on the image, containing the main text.

POSTAW NA ZDROWIE! AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PROGRAM EDUKACYJNY
dla mężczyzn

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

CIOP  **PIB**

Czy wiesz, że MĘŻCZYŹNI w Polsce...



Żyją o ok. **8 lat krócej** niż kobiety



Żyją krócej niż ich koledzy w Europie Zachodniej; częściej umierają w wieku aktywności zawodowej, tzn. 25-64 lata, a przede wszystkim w wieku 45-64 lata



Częściej niż kobiety umierają z powodu chorób układu krążenia oraz nowotworów



Mają niewystarczającą wiedzę nt. zdrowia i czynników je warunkujących (zagrożających mu oraz poprawiających jego stan)



Mają niewystarczającą świadomość tego, że ich zachowania są najważniejszym czynnikiem decydującym o ich stanie zdrowia



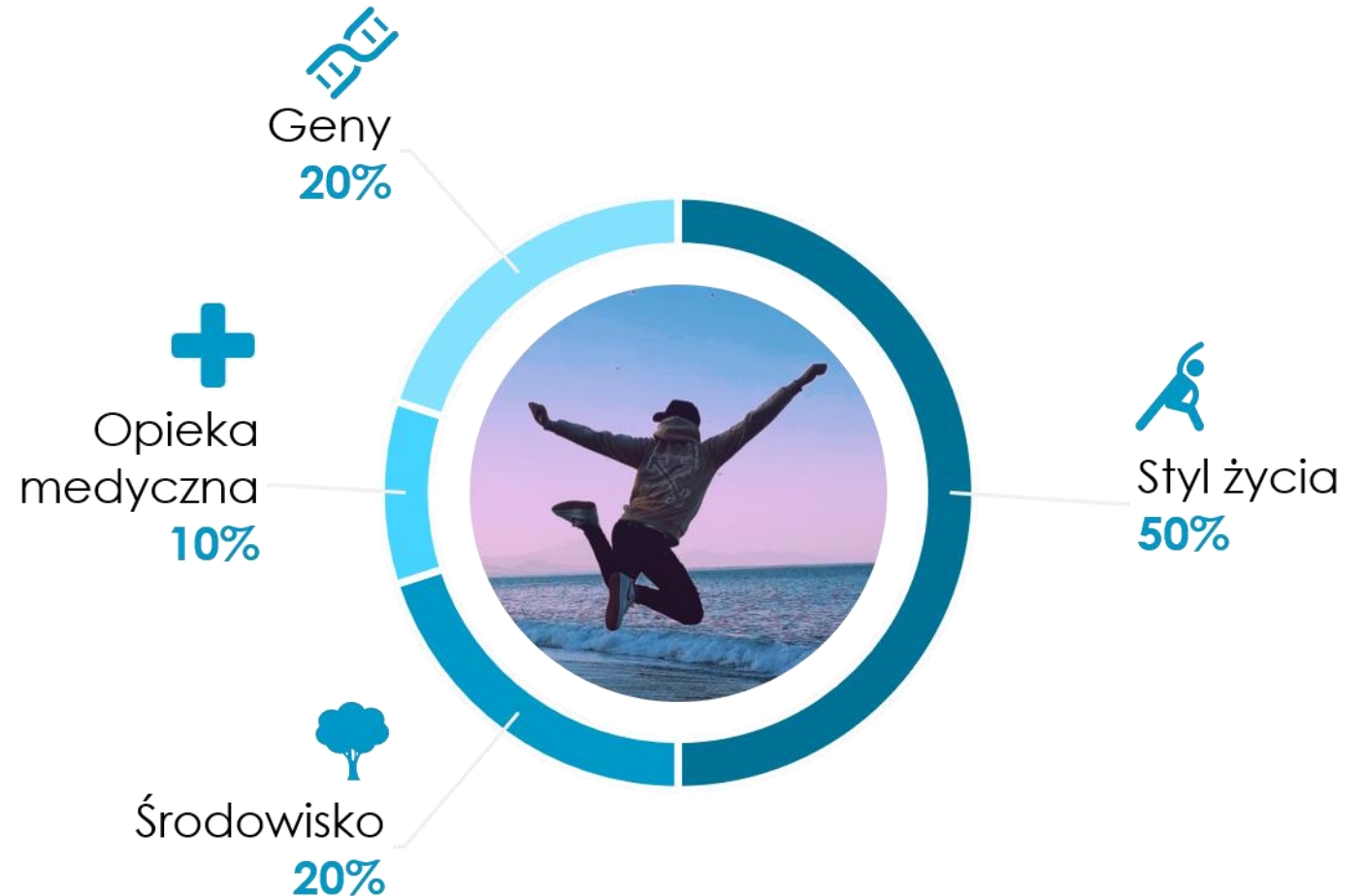
Mają niską świadomość zagrożeń związanych z nieprawidłową dietą, małą aktywnością fizyczną oraz przewlekłym stresem.



Zdrowie i czynniki je warunkujące

ZDROWIE

stan pełnego fizycznego,
umysłowego i społecznego
dobrostanu, a nie tylko całkowity
brak choroby czy
niepełnosprawności



Prozdrowotny styl życia

CIOP  PIB

Wzory świadomych zachowań
związanych ze zdrowiem,
będących efektem wyborów
dokonywanych przez ludzi na
podstawie dostępnych,
determinowanych ich
sytuacją życiową alternatyw.



Niedostateczna aktywność fizyczna powoduje



Nadwagę/otyłość



Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe



Zwiększone ryzyko nowotworów, chorób układu krążenia oraz innych chorób przewlekłych



Kumulację stresu i inne zaburzenia zdrowia psychicznego



Zaburzenia łaknienia



Problemy ze snem



The image features a central, glowing incandescent lightbulb that is the focal point. It is surrounded by several other incandescent lightbulbs that are unlit and scattered around it. The background is a soft, warm yellow-green gradient. A large, thin blue circle is superimposed over the scene, framing the central glowing bulb. The word "ROZWIĄZANIE" is written in a bold, blue, sans-serif font across the middle of the glowing bulb.

ROZWIĄZANIE

Aktywność fizyczna (1)

Systematyczne wykonywanie wysiłku fizycznego wywołuje szereg pozytywnych zmian w budowie i czynnościach mięśni oraz innych narządach ciała przyczyniając się do redukcji ryzyka lub opóźnienia występowania wielu chorób, **w tym przede wszystkim:**



nadwagi i otyłości



sercowo-naczyniowych, ponieważ:

zmniejsza zawartość tkanki
tłuszczowej w organizmie

wpływa korzystnie na profil lipidowy
(cholesterol, jego frakcje i trójglicerydy)

sprzyja lepszemu dotlenieniu
mięśnia sercowego

obniża
ciśnienie krwi

usprawnia przepływ
krwi przez narządy

Aktywność fizyczna (2)



Najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się uprawiając aktywność fizyczną **przez większość, a najlepiej przez wszystkie dni tygodnia.**



Szereg korzyści przynosi np. **energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni tygodnia.**



Zalecany czas trwania pojedynczych ćwiczeń wynosi 30 min, jednakże nawet kilka krótkich sesji, aby łącznie osiągnąć 30 min dziennie daje korzystne efekty z punktu widzenia zdrowia człowieka (American Heart Association, 2005 r.)

Aktywność fizyczna (3)

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby zdrowe, dorosłe (od 18 do 64 roku życia) **powinny podejmować wysiłki:**



UMIARKOWANE

(np. szybki spacer, praca w ogródku, jazda na rowerze, pływanie, bieg, ≥ 150 min./tydz.)



INTENSYWNE

(np. szybkie bieganie, szybka jazda na rowerze) ≥ 75 min./tydz.)



**EKWIWALENT
KOMBINACJI WYSIŁKÓW**
umiarkowanych
i intensywnych

Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej **10-minutowych seriach** oraz **może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.**

Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe



Niezależnie od tego, czy praca wykonywana jest w pozycji siedzącej, stojącej czy są to czynności typowo fizyczne, wykonywana w niewłaściwy sposób i przez dłuższy czas może **powodować zmęczenie i dolegliwości bólowe układu mięśniowo-szkieletowego**. Są one powszechnym problemem w populacji pracujących.

Aktywność fizyczna (4)

Ważną rolę w zapobieganiu dolegliwościom bólowym układu mięśniowo-szkieletowego odgrywa **aktywność fizyczna**. Ćwiczenia fizyczne wzmacniają mięśnie, więzadła i ścięgna, dzięki czemu w naturalny sposób **utrzymują je w dobrym stanie i zmniejszają ryzyko zmian zwyrodnieniowych w przyszłości.**



**Jeśli Twoja praca wymaga dużego wysiłku fizycznego,
postaraj się w wolnym czasie np.:**

spacerować
(min. 20 min. dziennie)



pływać rekreacyjnie



wykonywać ćwiczenia rozluźniające
mięśnie oraz kręgosłup



**PRZYKŁADY
PROSTYCH ĆWICZEŃ**
W ZALEŻNOŚCI
OD RODZAJU
WYKONYWANEJ
PRACY

ĆWICZENIA

DLA PRACOWNIKÓW
WYKONUJĄCYCH PRACĘ
W POZYCJI SIEDZĄCEJ

ĆWICZENIA

DLA PRACOWNIKÓW
WYKONUJĄCYCH
PRACĘ FIZYCZNĄ



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

*Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu
wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”,
finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych
i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa
Wyższego/Narodowego Centrum Badań
i Rozwoju. Koordynator Programu: Centralny Instytut
Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*

Opracowanie prezentacji:
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska
kahil@ciop.pl

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
- PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

CIOP  **PIB**