



Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE –  
WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



## **Ruch jako najtańszy lek na zdrowie po 60 roku życia**

Dlaczego powinniśmy dbać o ciało każdego dnia.

**mgr Emilia H. Wołyniec**

Zakład Podstaw Fizjoterapii Wydział Lekarsko – Stomatologiczny Warszawski Uniwersytet Medyczny



## Krótką historia doświadczenia jako eksperta

### Obecne doświadczenie zawodowe

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Centrum Aktywności Seniora w Zielonce





## Droga naukowa i zawodowa

**Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie**

*Wychowanie fizyczne*

**Uniwersytet Jagielloński w Krakowie**

*Geriatrya i opieka długoterminowa*

**Uniwersytet Humanistyczno-Społeczny w Sopocie**

*Psychologia społeczna*





## Prowadzone projekty

„Senior Starszy Sprawniejszy” w Dzielnicy Wola

„Otwarte siłownie” w Dzielnicy Wola

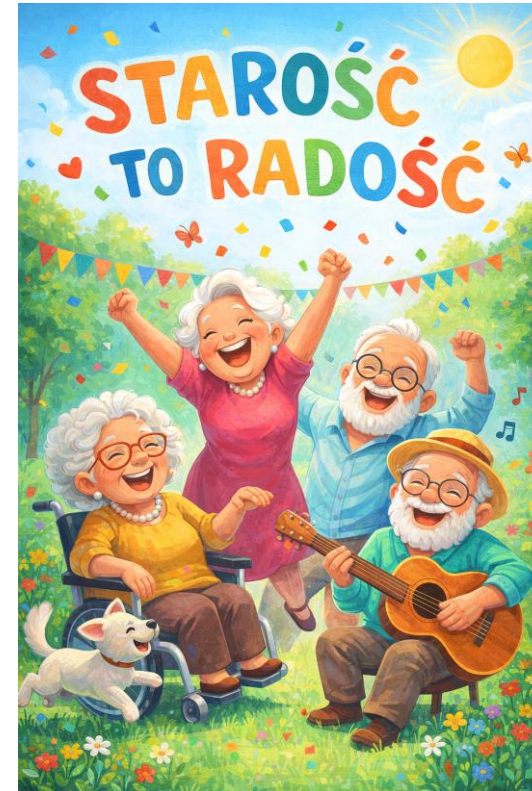
Wyjazdy wakacyjne z Seniorami

Projekt badawczy z Państwową Akademią Nauk

Rehabilitacja społeczno - zawodowa

Interdyscyplinarna terapia zajęciowa

w nurcie holistycznej aktywacji Seniorów





## Mały ruch a Wielkie zmiany



aktywność fizyczna  
motoryczność człowieka  
sprawność fizyczna  
wysiłek fizyczny  
lokomocja  
codzienne czynności  
ruch spontaniczny  
trening ruchowy  
adaptacja organizmu

# RUCH

**Nie chodzi o to, żeby ćwiczyć dużo.  
Chodzi o to, żeby ciało codziennie pamiętało, że jest stworzone do ruchu.**

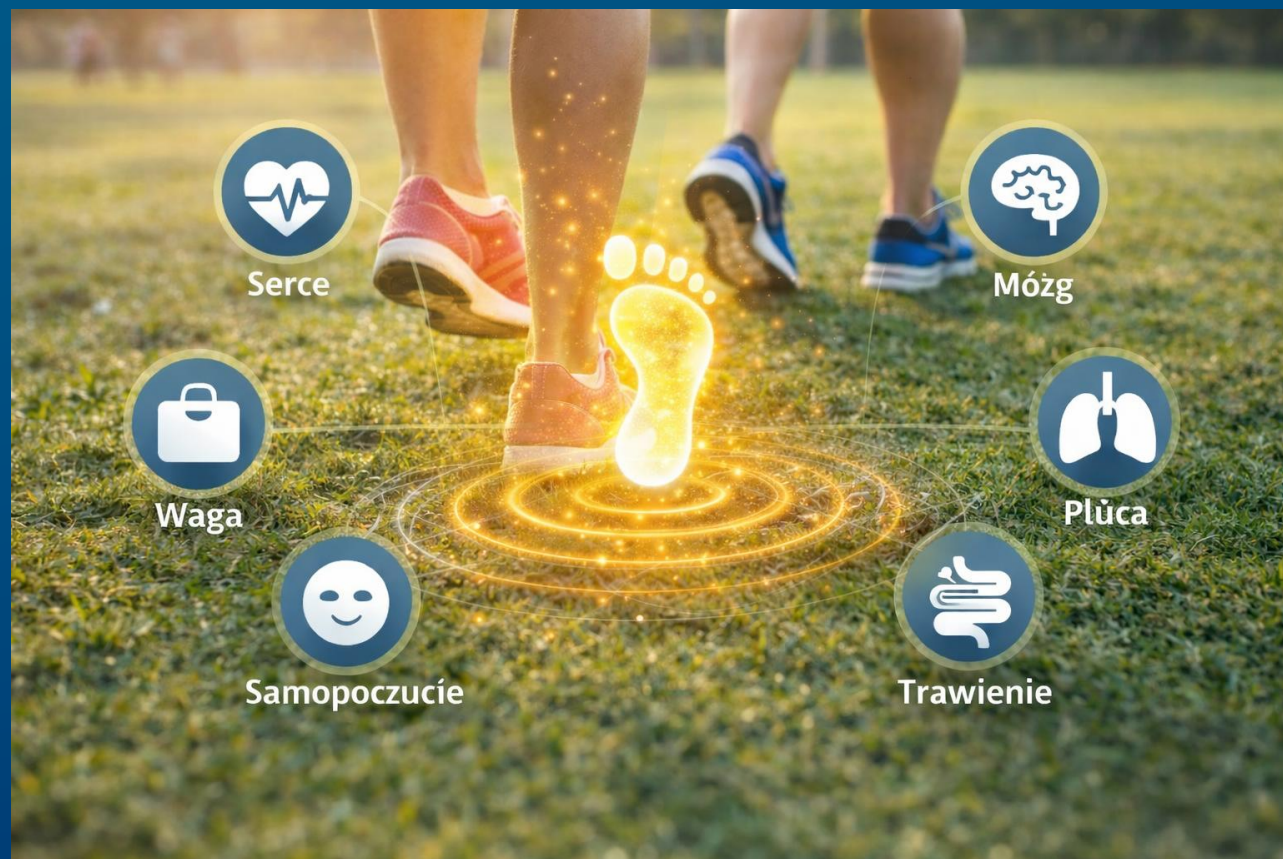


**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



# Wpływ i działanie jednego kroku

1. Ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób
2. Wpływa na długowieczność
3. Ruch poprawia funkcjonowanie organizmu
4. Ruch działa na mózg jak terapia
5. Ruch uznawany jest jako forma leczenia
6. Wpływa na budowanie relacji
7. Buduje w człowieku pewność siebie
8. Nawet niewielki ruch daje efekt zdrowotny





# Klasyczne definicje ruchu i aktywności fizycznej

## World Health Organization

– ruch to każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny.

## Caspersen Carl J.

– aktywność fizyczna jako ruch ciała generujący wydatek energii powyżej poziomu spoczynkowego.

## Wojciech Osiński

– ruch jako biologiczna potrzeba organizmu i podstawowy czynnik zdrowia.

## Zbigniew Cendrowski

– aktywność fizyczna jako styl życia sprzyjający zdrowiu i sprawności.

## Jerzy Drabik

– ruch jako zespół zachowań ruchowych wpływających na rozwój i zdrowie.

## Tadeusz Ulatowski

– aktywność fizyczna jako świadome działanie ruchowe człowieka.





# U Seniora ruch jest luksusem a bezruch jest zagrożeniem życia

1. Pierwszy ruch po bezruchu
2. Mikro ruchy zamiast treningu
3. Ruch jako stymulacja mózgu
4. Utrata zdolności wstawania = początek utraty niezależności
5. Ruch przeciw upadkom
6. Sztywność zabija ruchu
7. Oddychanie + ruch = życie
8. Tempo chodzenia jako wskaźnik długości życia
9. Ruch jako regulacja emocji
10. Strach przed ruchem = początek regresu
11. Ruch społeczny działa silniej niż sam
12. Codziennosc > trening







## Ruch w ujęcie biologiczne i medyczne

**Niko Tinbergen** – ruch jako zachowanie organizmu służące adaptacji do środowiska.

**Ivan Pavlov** – ruch jako reakcja układu nerwowego na bodźce.

**Hans Selye** – aktywność fizyczna jako czynnik regulujący reakcję organizmu na stres.



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





## Ruch w ujęciu pedagogicznym i rozwojowym

**Rudolf Laban** – ruch jako forma ekspresji człowieka i komunikacji.

**Jean Piaget** – ruch jako podstawa rozwoju poznawczego dziecka.

**Lev Vygotsky** – aktywność ruchowa jako element rozwoju społecznego i uczenia się.



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





# Lek vs Ruch





Leki są niezwykle  
ważne  
i często ratują życie.

Ruch sprawia,  
że to życie jest  
sprawne, samodzielne  
i dobrej jakości.

# Ból pleców – co wybieramy?

## LEK (np. Ibuprofen)



**Koszt: 15-30 zł / opakowanie**  
► 180-360 zł rocznie

### Działanie:

- ✓ łagodzi ból
- ✓ działa objawowo



### Dlaczego pojawia się problem:

- ✓ brak ruchu
- ✓ osłabienie mięśni
- ✓ długie siedzenie

## RUCH (np. parkrun, spacery)



**Koszt: 0 zł**  
Częstotliwość: regularnie (np. co tydzień)

### Efekty:

- mniejsze bóle pleców
- lepsza kondycja serca
- poprawa nastroju
- kontakt z ludźmi ❤️

Czasami płacimy za lek, który łagodzi objaw,  
a obok nas jest coś, co działa na przyczynę – ruch. I on nie kosztuje.



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**







## Roczny koszt leków (przykład):

 Lek na ból stawów: ok. 200–400 zł

 Lek przeciwbólowy: ok. 120–240 zł

 Lek na cholesterol: ok. 120–480 zł

łącznie: ➔ nawet 440–1120 zł rocznie

## Koszt ruchu (spacer, ćwiczenia w parku, zajęcia społeczne):



**0 zł**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





## OSOBY PO 60 ROKU ŻYCIA:

**75%**

**NIE ĆWICZY**



**25%**

**ĆWICZY**



**Ruch nie jest standardem.**

**TO WYJĄTEK.**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





## Co wybierasz?

Decyzja należy do Ciebie?

Ważne jest Twoje życie!

Ty

jesteś najważniejszy

i najważniejsza!!





Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE -  
WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

**Dziękuję  
za obecność i uwagę**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

