

Marsz po długie życie

Raport Akademii Zdrowia
Santander Consumer Banku 2018



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Z jakimi chorobami boryka się społeczeństwo XXI wieku?	4
Gdzie leży klucz do długiego, zdrowego życia?	5
Jak wypadamy na tle Europy pod względem aktywności fizycznej?	6
Jakich chorób boimy się najbardziej?	8
Co według nas wywołuje choroby cywilizacyjne?	10
Jak dbamy o swoje zdrowie?	11
Jeśli sport - to jaki?	14
Aktywni seniorzy?	16
O badaniu	18

Badania i statystyki pokazują, że w krajach wysoko rozwiniętych wzrasta ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych. Wśród ich przyczyn możemy wymienić m.in. złe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej oraz stres. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, w jakim stopniu styl życia wpływa na stan naszego zdrowia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do powstawania chorób cywilizacyjnych obciążenia genetyczne przyczyniają się tylko w ok. 16 proc., natomiast czynniki zewnętrzne wpływają na ich rozwój w 52, proc¹.

Według zaleceń WHO² powinniśmy przeznaczać na ruch przynajmniej 2,5 godziny tygodniowo, jednak zdecydowanej większości z nas nie udaje się wygospodarować na ten cel nawet tak krótkiego czasu. Jak pokazały najnowsze wyniki Eurobarometru dotyczącego sportu³, prawie dwie trzecie Polaków nie wykonuje żadnej, nawet najmniejszej, aktywności fizycznej. Pod tym względem odstawiamy stylem życia od innych mieszkańców Unii Europejskiej.

W tegorocznym raporcie Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku skupiamy się na znaczeniu ruchu dla prewencji chorób, w szczególności tych wywołanych czynnikami cywilizacyjnymi. Opracowania naukowe wskazują, że aktywny tryb życia to podstawowy warunek zapobiegania chorobom XXI w. Sprawdziliśmy, czy Polacy obawiają się tego typu schorzeń, czy potrafią wskazać ich najważniejsze przyczyny i co robią, aby dbać o swoje zdrowie. Najczęstszą deklarowaną odpowiedzią jest ograniczenie używek. Największa grupa badanych Polaków w trosce o zdrowie w pierwszej kolejności deklaruje rezygnację z palenia tytoniu (19,6 proc.). Kolejne 5,8 proc. nie pije bądź ogranicza spożycie alkoholu. Zdrowe odżywianie jako dominujący sposób dbania o zdrowie deklaruje 13,3 proc. Z myślą o zdrowiu spędza na świeżym powietrzu 12,7 proc. Sport i aktywność fizyczną wybierała co dziesiąta osoba badana.

Celem Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku jest zachęcanie Polaków do wdrażania w ich życie na stałe zdrowych nawyków związanych z wysiłkiem fizycznym. Uczymy młodych i starszych w całej Polsce, jak prawidłowo uprawiać nordic walking, ponieważ jest to dyscyplina wszechstronna i dostępna dla każdego.

Od trzech lat we współpracy z Polską Federacją Nordic Walking prowadzimy działania promujące ten sport. W tym sezonie nasze bezpłatne zajęcia „Nordic Walking na Receptę” odbywają się w ponad 150 miejscowościach w całej Polsce, a inicjatywę wspiera Ministerstwo Sportu i Turystyki. W tym sezonie udział w nich wzięło ponad 12 tys. osób w każdym wieku.

Regularnie praktykowany nordic walking pomaga utrzymać dobrą kondycję przez całe życie, również osobom starszym. Zapytaliśmy Polaków, czy znają ten sport i czy kiedykolwiek go próbowali. Zdecydowana większość, bo aż 85 proc. respondentów słyszała o tej dyscyplinie. Jednocześnie 40 proc. wskazało, że spacer i nordic walking potencjalnie mają największy pozytywny wpływ na zdrowie. Mamy nadzieję, że co roku będziemy spotykać coraz więcej tych osób na naszych treningach z kijami.

Zapraszamy do lektury!

Zespół Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku

¹ Krynica.pl, „Aktywność fizyczna kontra choroby cywilizacyjne”

² Pulsmedycyny.pl, „Ruch lekiem na choroby cywilizacyjne”

³ Data.europa.eu, „Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity”, marzec 2018 roku

Z JAKIMI CHOROBYMI BORYKA SIĘ SPOŁECZEŃSTWO XXI WIEKU?

Pojęcie chorób cywilizacyjnych, nazywanych też chorobami XXI wieku, służy do określenia szerzących się w skali globalnej, powszechnie znanych schorzeń, których rozprzestrzenianie związane jest z rozwojem cywilizacji. Choroba raz zakwalifikowana jako cywilizacyjna pozostaje nią do momentu uporania się z konkretnym problemem, wskutek czego zachorowalność i śmiertelność z jej powodu zmniejszy się, a choroba straci wymiar globalny. Jeszcze do niedawna uważano, że „choroby XXI wieku” dotyczą wyłącznie osób starszych i dorosłych. Obecnie coraz częściej dotyczą one również dzieci i młodzież⁴.

CHOROBY CYWILIZACYJNE WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA TO M. IN.⁵:

- choroba wieńcowa,
- nowotwory,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca,
- otyłość,
- udar mózgu,
- zawał serca,
- kamica nerkowa,
- osteoporoza,
- AIDS.

Polacy nie są wolni od negatywnego oddziaływania chorób cywilizacyjnych. Na nadciśnienie tętnicze choruje 8,8 mln z nas, na cukrzycę typu drugiego 1,9 mln, typu pierwszego około 150 tys. U 16 milionów występuje nadwaga, u kolejnych 6,5 mln otyłość. Choroby układu krążenia odpowiadają za ok. 46 proc. wszystkich zgonów. Co roku notuje się około 105 tys. nowych zachorowań na chorobę wieńcową. Z kolei na nowotwór zapada co roku ok. 126 tys. osób, a 91,5 tys. umiera z powodu raka. Choroby nowotworowe są przyczyną 26 proc. zgonów⁶.

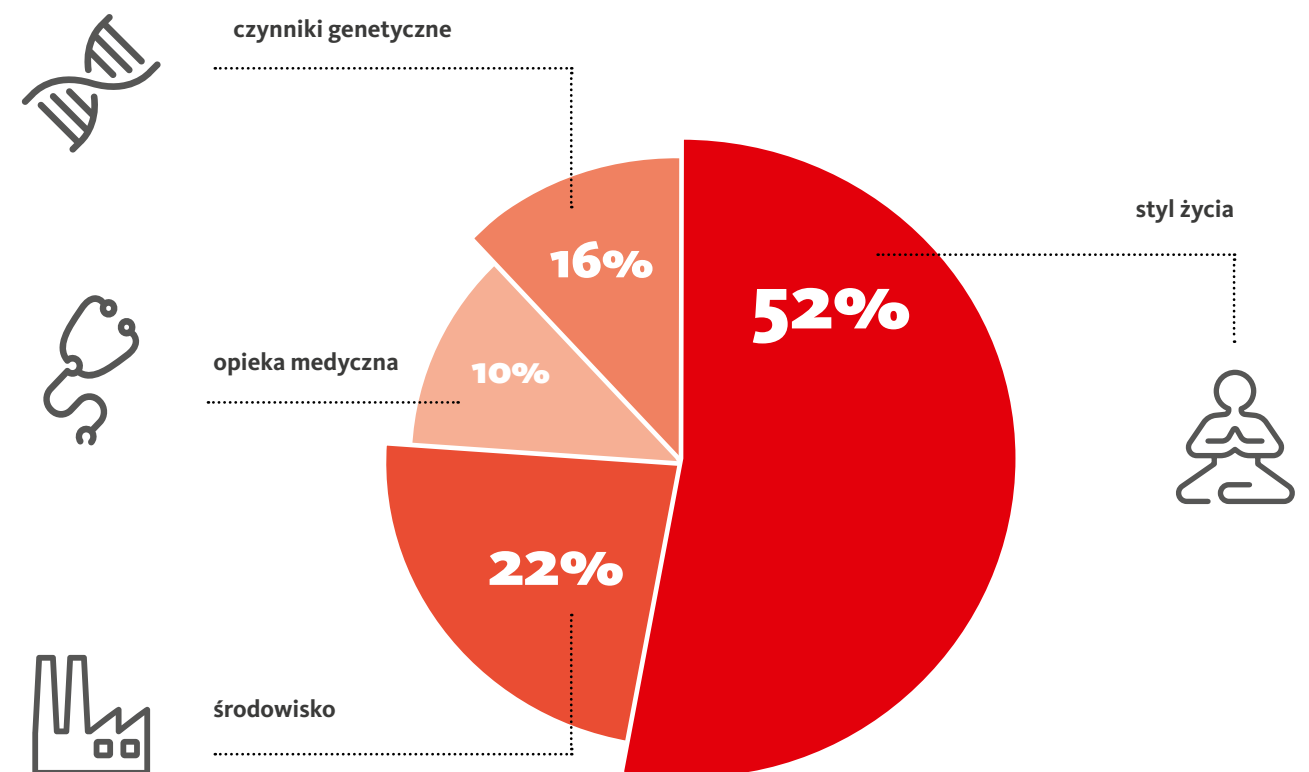
Wyróżnia się dwie grupy czynników wywołujących choroby cywilizacyjne: przyczyny pośrednie oraz bezpośrednie. Do przyczyn pośrednich zaliczamy industrializację, urbanizację, chemizację rolnictwa, nadmierne zanieczyszczenie środowiska, mechanizację oraz zwiększony poziom hałasu i promieniowania. Nie wywołują one chorób bezpośrednio, lecz składają się na postęp cywilizacyjny, który przyczynia się do zmiany stylu życia przeciętnego człowieka. Dzieje się tak zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, w których tempo życia znacznie się zwiększa, wymuszając zmianę nawyków i sposobu funkcjonowania w codziennym życiu. Wszystkie te czynniki mają bezpośredni wpływ na powstawanie chorób cywilizacyjnych⁷.

Jak wynika z raportu opublikowanego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), najczęstszą bezpośrednią przyczyną występowania chorób cywilizacyjnych są używki. Zagroženiem numer jeden są papierosy - z powodu tytoniowego nałogu na całym świecie rocznie umiera 6 mln osób. Kolejnym groźnym czynnikiem jest nadmierne spożywanie alkoholu - 3,3 mln zgonów. Zaraz po nich plasuje się brak aktywności fizycznej: 3,2 mln. Ta, w połączeniu z siedzącym trybem pracy i życia wymieniana jest wśród źródeł chorób cywilizacyjnych przed czynnikami takimi, jak spożywanie niezdrowego i schemizowanego pożywienia, podatność na stres związana z przyspieszonym tempem życia czy niedostateczny odpoczynek⁸.

GDZIE LEŻY KLUCZ DO DŁUGIEGO, ZDROWEGO ŻYCIA?

Analizując przyczyny, przebieg i rokowania chorób cywilizacyjnych, należy sobie uświadomić, że to my sami jesteśmy w głównej mierze odpowiedzialni za stan swojego zdrowia. Leczenie i opieka medyczna może pomóc chorym w walce z dolegliwościami jedynie w 10 proc., natomiast odpowiedni styl życia to już 52 proc. sukcesu. Przyczyny genetyczne generują zagrożenie w 16 proc. Dlatego w walce z chorobami cywilizacyjnymi ogromne znaczenie ma profilaktyka, której częścią jest promocja zdrowego stylu życia. Jedynie systematyczne dbanie o zdrowie już od okresu dzieciństwa może przynieść długotrwały oczekiwany efekt⁹.

ZNACZENIE DLA PROFILAKTYKI CHORÓB CYWILIZACYJNYCH



Źródło: <https://www.netlekarz.pl/choroby-cywilizacyjne/>

⁴ Netlekarz.pl, „Choroby cywilizacyjne”

⁵ Netlekarz.pl, „Choroby cywilizacyjne”

⁶ Stat.gov.pl, „Statystyka zgonów i umieralności z powodu chorób układu krążenia”

⁷ Netlekarz.pl, „Choroby cywilizacyjne”

⁸ Innpoland.pl, „Choroby cywilizacyjne każdego roku powodują 16 mln przedwczesnych zgonów na całym świecie”

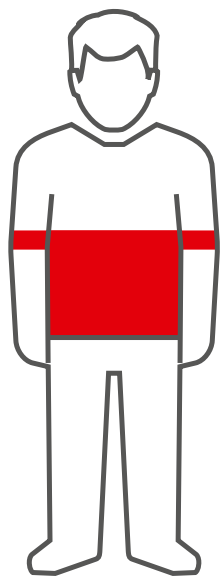
⁹ Krynica.pl, „Aktywność fizyczna kontra choroby cywilizacyjne”

JAK WYPADAMY NA TLE EUROPY POD WZGLĘDEM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

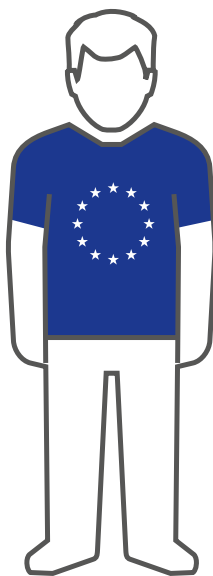
Jak pokazuje badanie Eurobarometr¹⁰ dotyczące sportu i aktywności fizycznej, opublikowane w marcu 2018 roku, pod względem aktywności fizycznej Polacy różnią się stylem życia od innych mieszkańców Unii Europejskiej. Częściej niż obywatele innych krajów wspólnoty nie uprawiamy żadnego sportu. Mniej jest też osób, które deklarują regularną aktywność fizyczną.

Istnieją korelacje między wiekiem badanego a uprawianiem sportu. Im starszy respondent, tym większe prawdopodobieństwo, że go nie uprawia. Wśród badanych powyżej 55 roku życia nie rusza się regularnie aż 84 proc. kobiet i 88 proc. mężczyzn. Ogólnie w badaniu widać zdecydowanie niższe zainteresowanie sportem wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Nigdy lub bardzo rzadko uprawia go 66 proc. panów i aż 74 proc. pań. Dysproporcja jest widoczna zwłaszcza wśród osób najmłodszych – w wieku pomiędzy 15 a 24 lat. Do braku regularnej aktywności sportowej przyznaje się w tej grupie co piąty mężczyzna i ponad połowa kobiet (51 proc.).

Kiedy porównamy aktywność Polaków do innych narodów Unii, widać wyraźnie, że prowadzimy mało aktywny tryb życia.



POLSKA		UE	
27 proc.	Siedzi przez więcej niż 5,5 godziny dziennie.	29 proc.	
71 proc.	Nigdy nie uprawia sportu	60 proc.	
65 proc. mężczyzn 55+	Nie jest aktywna fizycznie	59 proc. mężczyzn 55+	
68 proc. kobiet 55+		63 proc. kobiet 55+	
5 proc.	Uprawia aktywność fizyczną regularnie	7 proc. ¹¹	



Źródło: Eurobarometr specjalny 472 Komisji Europejskiej, poświęconego aktywności fizycznej i sportowi, marzec 2018

¹⁰ Data.europa.eu, “Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity”, marzec 2018 roku
¹¹ Data.europa.eu, “Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity”, marzec 2018 roku



PRZYCZYNY BRAKU REGULARNEGO UPRAWIANIA SPORTU POLSKA / UE:

		
Brak czasu	46%	40%
Brak motywacji	19%	20%
Niepełnosprawność lub choroba	14%	14%
Obawa przed kontuzją	8%	5%

Źródło: Eurobarometr specjalny 472 Komisji Europejskiej, poświęconego aktywności fizycznej i sportowi, marzec 2018



MOTYWACJA DO UPRAWIANIA SPORTU:

		
Poprawa stanu zdrowia	51%	54%
Poprawa kondycji fizycznej	42%	47%
Relaks	21%	38%
Rozrywka	25%	30%
Poprawa wytrzymałości fizycznej	21%	20%
Kontrola wagi	13%	23%
Dobry wygląd	21%	20%
Spędzanie czasu	10%	19%
Przeciwdziałanie efektom starzenia	6%	14%
Poprawa samooceny	13%	12%

Źródło: Eurobarometr specjalny 472 Komisji Europejskiej, poświęconego aktywności fizycznej i sportowi, marzec 2018

JAKICH CHORÓB BOIMY SIĘ NAJBARDZIEJ?

Mysłąc o swoim zdrowiu w przyszłości, Polacy najbardziej obawiają się choroby nowotworowej. Ta kategoria schorzeń była wymieniana przez zdecydowaną większość badanych jako pierwsza. Budzi największe obawy – niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy płci. Na czele listy chorób, których się obawiamy, znajdują się również udar mózgu (40,4 proc. wskazań) oraz choroba wieńcowa (20,8 proc.). Otyłość, która według ekspertów dolega co czwartemu Polakowi (27 proc.¹²), wskazało 3,6 proc. badanych.



Co ciekawe, obawa przed konkretną chorobą jest silnie skorelowana z płcią. Kobiety zdecydowanie bardziej obawiają się depresji, nerwicy czy udaru mózgu, a mężczyźni nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej. Jednocześnie prawie dwa razy więcej kobiet niż mężczyzn nie obawia się żadnej konkretnej choroby (13 proc. w stosunku do 8,8 proc.).

KOBIETY I MĘŻCZYŹNI OBAWIĄJĄ SIĘ INNYCH CHORÓB			
			
Nadciśnienie tętnicze		7,6%	14,9%
Depresja		14,6%	9,6%
Choroba wieńcowa		14,4%	27,8%
Nerwica		9,9%	3,5%
Udar mózgu		42,3%	38,1%
Podwyższony cholesterol (hiperlipidemia)		5,2%	0,9%
Nowotwór		65,7%	69,5%

Badanie Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku pokazało, że obawa przed konkretną chorobą zmienia się w zależności od wieku. Im starsze osoby pytane, tym częściej wskazywano nadciśnienie tętnicze. Wśród czterdziestolatków znajdziemy najwięcej osób, które deklarowały obawę przed nowotworem (83,7 proc.), udarem mózgu (49,8 proc.) czy chorobą wieńcową (32 proc.). Dla porównania w grupie badanych w przedziale wiekowym 18-29 lat, nowotwór był wskazywany już tylko przez 43,7 proc. (ale już w grupie 10 lat starszej: 78,2 proc.). Jednocześnie osoby w wieku 18-29 lat częściej, niż inne grupy, deklarowały obawę przed depresją (22,7 proc. wskazań) czy alergią (24,5 proc. – wynik zupełnie nieporównywalny z innymi kategoriami wiekowymi, gdzie nie przekraczał 2,5 proc. wskazań).

W RÓŻNYM WIEKU STRASZNE SĄ NAM RÓŻNE SCHORZENIA

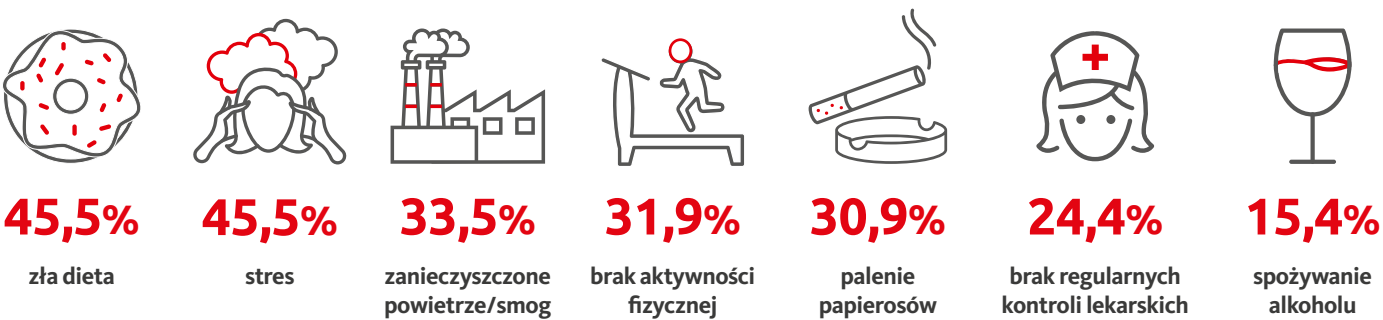
						
	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 i więcej
Nadciśnienie tętnicze	0,0%	4,7%	12,7%	15,1%	23,5%	14,5%
Nowotwór	43,7%	78,2%	83,7%	68,4%	68,0%	62,8%
Cukrzyca	23,3%	14,0%	14,6%	24,6%	15,4%	8,1%
Miażdżycza	10,4%	9,3%	8,2%	11,1%	16,5%	14,2%
Depresja	22,7%	7,9%	7,7%	16,6%	9,6%	7,4%
Reumatyzm	0,0%	3,2%	0,0%	2,4%	4,1%	6,0%
Choroba wieńcowa	0,0%	29,1%	32,0%	14,8%	24,6%	26,6%
Alergia	24,5%	0,0%	2,5%	1,2%	0,0%	1,1%
Nerwica	0,0%	15,0%	6,0%	11,9%	2,6%	3,8%
Otyłość	0,0%	6,8%	2,6%	5,2%	5,4%	1,2%
Udar mózgu	21,0%	41,0%	49,8%	46,2%	44,9%	41,7%
Podwyższony cholesterol (hiperlipidemia)	12,5%	0,0%	2,6%	0,0%	1,1%	1,7%
Nie mam takich obaw	21,3%	10,0%	10,2%	9,1%	4,0%	9,8%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	9,9%	7,3%	6,1%	8,2%	9,8%	10,4%
Inne	23,3%	14,1%	10,7%	15,5%	5,0%	16,7%

IM WYŻSZY DOCHÓD, TYM WIĘKSZA OBAWA PRZED CHOROBA NOWOTWOROWĄ (dochód netto)

						
	do 999 zł	1000 -1999 zł	2000 -2999 zł	3000 -3999 zł	4000 -4999 zł	5000 i więcej zł
Nowotwór	56,9%	66,5%	73,1%	73,7%	74,4%	78,7%

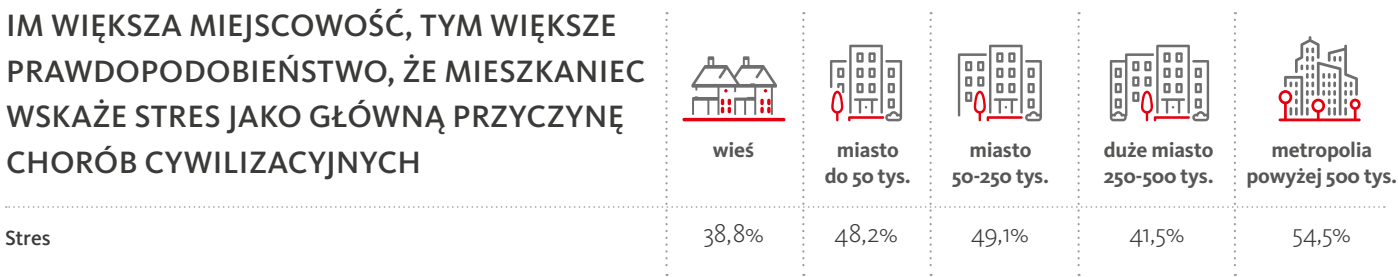
CO WEDŁUG NAS WYWOŁUJE CHOROBY CYWILIZACYJNE?

Stres i zła dieta – to według Polaków główne przyczyny chorób cywilizacyjnych. Co trzeci respondent obwinia o to zanieczyszczone powietrze oraz smog. Brak aktywności fizycznej znalazł się dopiero na czwartym miejscu (31,9 proc.). Na kolejnych pozycjach pojawiły się palenie papierosów, brak regularnych wizyt u lekarza, spożywanie alkoholu, a dalej brak snu, jedzenie produktów mięsnych oraz brak suplementacji.



Respondent mógł wybrać do 3 odpowiedzi, wskazania nie sumują się do 100%

IM WIĘKSZA MIEJSCOWOŚĆ, TYM WIĘKSZE PRAWDOPODOBIENSTWO, ŻE MIESZKANIEC WSKAŻE STRES JAKO GŁÓWNĄ PRZYZYNY CHOROBY CYWILIZACYJNYCH



Kobiety częściej niż mężczyźni za powstawanie chorób cywilizacyjnych obwiniają brak regularnych kontroli u lekarza, spożywanie alkoholu, palenie papierosów i złą dietę. Mężczyźni z kolei bardziej doceniają pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie – brak ruchu wskazując częściej jako źródło schorzeń.

CO POWODUJE CHOROBY CYWILIZACYJNE W OPINII POLEK I POLAKÓW?

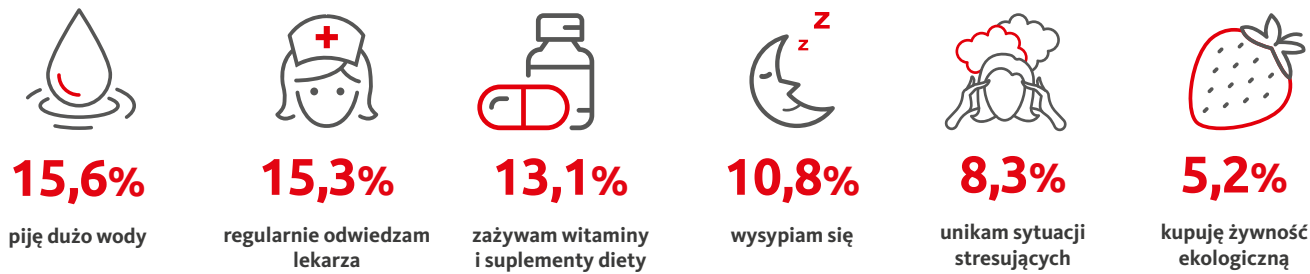
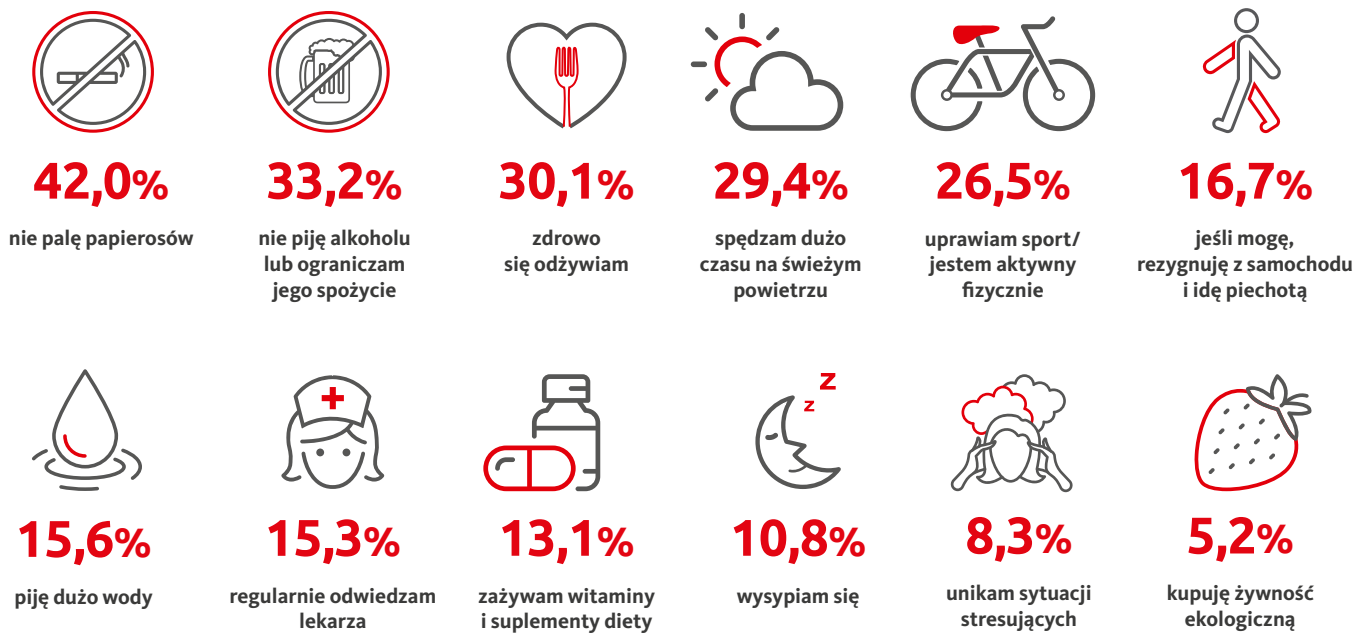
		
Zanieczyszczone powietrze/smog	35,6%	31,2%
Brak regularnych kontroli lekarskich	29,0%	19,4%
Zła dieta	47,8%	43,0%
Palenie papierosów	34,2%	27,3%
Spożywanie alkoholu	18,7%	11,7%
Stres	44,6%	46,5%
Brak ruchu	27,8%	36,5%
Brak snu	4,4%	4,8%
Nie wiem/trudno powiedzieć	6,3%	11,3%

Respondent mógł wybrać do 3 odpowiedzi, wskazania nie sumują się do 100%

JAK DBAMY O SVOJE ZDROWIE?

Jaki jest nasz sposób dbania o zdrowie? „Nie palę papierosów” to najczęściej wymieniana odpowiedź. Udzieliło jej 42 proc. badanych. Natomiast 33,2 proc. zadeklarowało, że ogranicza ilość spożywanego alkoholu. Zdecydowanie częściej robią to kobiety niż mężczyźni (40 proc. w porównaniu z 25,8 proc.). Trzecią najczęściej wymienianą metodą na zachowanie zdrowia było odpowiednie odżywianie (30,1 proc. wskazań). Uprawianie sportu znalazło się dopiero na czwartym miejscu (26,5 proc.). Deklarację aktywności fizycznej częściej można było usłyszeć od mężczyzn (30,5 proc. w porównaniu z 22,8 proc. wśród kobiet). Potwierdzają to wyniki Eurobarometru na temat sportu¹³, w którym brak aktywności fizycznej częściej deklarowały kobiety (74 proc.) niż mężczyźni (66 proc.). Z kolei panie mają większą skłonność do zażywania witamin i suplementów. Ich spożywanie deklarowało w naszym badaniu 15,6 proc. (10,3 proc. wśród mężczyzn).

NAJPOPULARNIEJSZE SPOSOBY ZACHOWANIA ZDROWIA



Respondent mógł wybrać do 3 odpowiedzi, wskazania nie sumują się do 100%

U osób z najmłodszej grupy wiekowej (18-29 lat) zwraca uwagę bardzo wysoki udział osób respondentów zażywanie witamin i suplementów diety (34,9 proc) oraz unikających alkoholu (65,6 proc. – kilkakrotnie więcej niż w jakiegokolwiek innej grupie badanych). Do tego najmłodszy badani częściej niż pozostali (22,7 proc.) deklarują, że dbają o odpowiednią jakość snu. Niepokojącym jest jednak fakt, że najmniejszy odsetek osób w tym przedziale wiekowym uprawia sport. Nawet wśród badanych, którzy mają ponad 70 lat, można znaleźć więcej osób aktywnych fizycznie (18,8 proc). Ruch najczęściej deklarują czterdziestolatkowie (37,5 proc).

SPOSOBY DBANIA O ZDROWIE
ZMIENIAJĄ SIĘ Z WIEKIEM

						
	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 i więcej
Czytam prasę/portale zdrowotne	0,0%	1,8%	3,8%	8,5%	1,0%	3,4%
Zdrowo się odżywiam	10,7%	38,5%	34,2%	26,2%	38,8%	33,8%
Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu	21,0%	28,8%	37,7%	28,7%	34,3%	26,4%
Regularnie odwiedzam lekarza	0,0%	20,5%	17,2%	16,8%	18,0%	22,0%
Uprawiam sport/jestem aktywny fizycznie	12,5%	31,4%	37,5%	27,3%	30,6%	18,8%
Jeśli mogę, rezygnuję z samochodu i idę piechotą	22,7%	24,0%	9,8%	22,7%	8,2%	8,1%
Nie jem produktów z glutenem	0,0%	2,2%	2,0%	1,8%	3,7%	1,1%
Zażywam witaminy i suplementy diety	34,9%	6,6%	2,0%	14,9%	8,6%	8,9%
Nie jem mięsa	0,0%	5,3%	0,0%	3,2%	3,7%	3,5%
Kupuję żywność ekologiczną	0,0%	6,2%	14,5%	5,8%	2,7%	1,7%
Piję dużo wody	10,7%	21,0%	12,5%	13,6%	23,4%	11,5%
Wysypiam się	22,7%	0,0%	8,6%	14,3%	6,2%	14,6%
Nie palę papierosów	46,4%	40,9%	46,3%	35,1%	35,4%	48,7%
Nie piję alkoholu lub ograniczam jego spożycie	65,6%	22,1%	25,8%	34,2%	16,0%	33,5%
Unikam sytuacji stresujących	0,0%	7,5%	9,0%	12,7%	12,2%	10,6%
Nie wiem/trudno powiedzieć	9,9%	9,1%	4,4%	0,0%	7,5%	4,9%
Inne	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	1,1%	1,1%

WIĘCEJ MĘŻCZYZN NIŻ KOBIET W POLSCE UWAŻA SPORT
ZA ANTIDOTUM NA CHOROBY XXI WIEKU



		
Czytam prasę/portale zdrowotne	4,1%	1,7%
Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu	33,6%	24,8%
Uprawiam sport/jestem aktywny fizycznie	22,8%	30,5%
Zażywam witaminy i suplementy diety	15,6%	10,3%
Kupuję żywność ekologiczną	6,7%	3,6%
Wysypiam się	9,4%	12,3%
Nie palę papierosów	43,8%	40,1%
Nie piję alkoholu lub ograniczam jego spożycie	40,0%	25,8%
Unikam sytuacji stresujących	5,4%	11,6%

ABY ZACHOWAĆ ZDROWIE, NAJMŁODSI RESPONDENCI OGRANICZAJĄ
SPOŻYWANIE ALKOHOLU I ZAŻYWAJĄ SUPLEMENTY



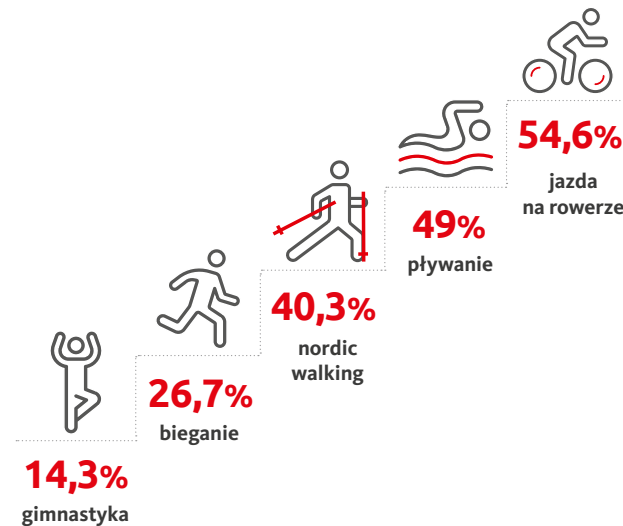
IM WYŻSZY DOCHÓD NETTO, TYM
CZĘŚCIEJ METODĄ NA ZACHOWANIE
ZDROWIA JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

						
	do 999 zł	1000 -1999 zł	2000 -2999 zł	3000 -3999 zł	4000 -4999 zł	5000 i więcej zł
Uprawiam sport/jestem aktywny fizycznie	30,6%	17,4%	29,8%	35,0%	50,7%	29,6%

JEŚLI SPORT - TO JAKI?

Według Polaków sportem, który w najlepszy sposób wpływa na zdrowie, jest jazda na rowerze. Na drugim i trzecim miejscu kolejno znajdują się: pływanie i spacer/nordic walking. W pierwszej piątce znalazły się również bieganie i taniec.

JAKA FORMA AKTYWNOŚCI JEST NAJLEPSZA DLA ZDROWIA?



Respondent mógł wybrać do 3 odpowiedzi.

Badanie pokazuje, że nordic walking jako dyscyplinę sportu zna 85 proc. Polaków. Co trzeci badany zetknął się z treningiem z kijkami. W tej grupie 21,8 proc. deklaruje, że próbowało nordic walking kilkakrotnie, a 7,4 proc. uprawia go regularnie. Znacznie częściej wybierają go kobiety (próbowało go ponad 40 proc. pań i tylko 23 proc. mężczyzn). Jest to również sport preferowany przez mieszkańców małych i średnich miast oraz osoby z wykształceniem podstawowym lub średnim.



85%
Polaków słyszało
o nordic walking



Prawie

1/4

sześćdziesięciolatek
uprawia nordic walking
regularnie

17,5%



wśród osób uprawiających
nordic walking zdecydowanie
więcej jest kobiet

39,2%

NORDIC WALKING JEST NAJBARDZIEJ POPULARNY W MAŁYCH I ŚREDNICH MIASTACH

Procent badanych, którzy mieli doświadczenie z nordic walking



wieś

30,1%



miasto
do 50 tys.

40,1%



miasto
50-250 tys.

39,1%



duże miasto
250-500 tys.

41,2%

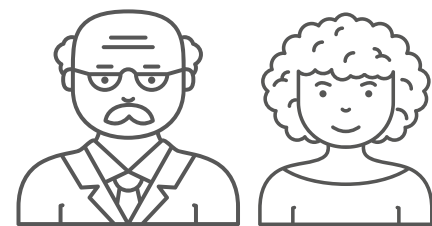


metropolia
powyżej 500 tys.

13,2%

AKTYWNI SENIORZY?

Starzenie się ludności Europy i Polski jest prawdopodobnie najważniejszym wyzwaniem zdrowotnym i społeczno-politycznym nadchodzących lat.
Przewiduje się, że w 2050 roku osoby w wieku 60-79 lat będą stanowić jedną czwartą całej ludności Unii Europejskiej.



Pozytywną informacją z tegorocznego badania Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku jest wysoka deklarowana przez Polaków w wieku 50+ aktywność fizyczna. Jak podkreślają eksperci, z wiekiem znaczenie uprawiania sportu wcale nie maleje – a wręcz jest jeszcze bardziej istotne niż dla osób młodych¹⁴.

W przypadku młodzieży ruch ma największe znaczenie dla prewencji chorób układu krążenia i metabolicznych. Jednak z upływem czasu coraz większy nacisk kładzie się na zapobieganie niesprawności i ograniczenie prawdopodobieństwa występowania chorób charakterystycznych dla wieku starszego. W praktyce oznacza to przełożenie akcentu treningu zdrowotnego z ćwiczeń typowo wytrzymałościowych na trening mieszany ze znacznym udziałem ćwiczeń siłowych. Aktywność fizyczna jest najważniejszym czynnikiem braku problemów ruchowych w zaawansowanej starości. Badania udowodniły też jej ogromne znaczenie dla sprawności umysłowej dla osób w wieku 60+¹⁵.

Regularna aktywność ruchowa wpływa korzystnie na układ nerwowy u osób starszych i ma szereg zdrowotnych oddziaływań. Jej brak prowadzi do zaburzeń w zakresie układów: sercowo-naczyniowego, trawiennego, autonomicznego i psychonerwowego. Ruch może być uniwersalnym sposobem na leczenie wykorzystywanym w profilaktyce i leczeniu chorób istotnie związanych z wiekiem, takich jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca czy osteoporoza.

SPOSOBY NA ZACHOWANIE ZDROWIA A WIEK

	 18-29	 50-59	 60-69	 70 i więcej
Zdrowo się odżywiam	10,7%	26,2%	38,8%	33,8%
Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu	21,0%	28,7%	34,3%	26,4%
Regularnie odwiedzam lekarza	0,0%	16,8%	18,0%	22,0%
Uprawiam sport/jestem aktywny fizycznie	12,5%	27,3%	30,6%	18,8%
Jeśli mogę, rezygnuję z samochodu i idę piechotą	22,7%	22,7%	8,2%	8,1%
Zażywam witaminy i suplementy diety	34,9%	14,9%	8,6%	8,9%

Wspieramy Akademię Zdrowia Santander Consumer Banku, ponieważ jest to szlachetna inicjatywa, która uświadamia Polaków o potrzebie i znaczeniu aktywności fizycznej dla naszego zdrowia.

Sport był nam zawsze bliski i w miarę możliwości staramy się aktywnie spędzać czas. Nordic walkingiem zaczęliśmy się interesować, bo jest to aktywność idealna dla osób z różnymi schorzeniami czy problemami zdrowotnymi. Fenomenem tego sportu jest również fakt, że jest dostępny dla każdego. Każdy, kto chce zrobić coś dla swojego zdrowia i poprawy samopoczucia, powinien sięgnąć po kijki. Dziś nordic walking uprawiamy całą rodziną – z kijami spacerują też moi rodzice.

W nordic walking nie liczy się wiek, płeć czy poziom sprawności fizycznej. Jest to jedna z nielicznych dyscyplin, którą można

uprawiać bez obawy o jakiejkolwiek komplikacje. Nordic walking to również idealny sposób aktywności na świeżym powietrzu np. dla osób starszych i kobiet w ciąży.

Warto zarezerwować sobie chwilę na umiarkowany wysiłek fizyczny i odprężenie właśnie w ten sposób. Niestety w pędzie życia często o tym zapominamy. Większość z nas ma na co dzień bardzo złą postawę. Garbimy się, bo masę czasu spędzamy za kierownicą samochodu lub za biurkiem. Nasze mięśnie są przykurczone i słabe. Do tego nie odreagowujemy stresu, z jakim wiąże się życie w szybko zmieniającej się rzeczywistości. Wszystko to ma poważne konsekwencje dla zdrowia. Każdemu z nas powinno zależeć, żeby jak najdłużej zachować zdrowie i sprawność. Inwestycja w postaci regularnej aktywności fizycznej to najlepszy sposób, aby sobie zapewnić taką możliwość.

Tamara Arciuch
i Bartłomiej Kasprzykowski



¹⁴ Dieta.mp.pl „Aktywność fizyczna u osób w podeszłym wieku”
¹⁵ T. Kostka, dieta.mp.pl, „Aktywność fizyczna u osób w podeszłym wieku”



O BADANIU:

Badanie zostało zrealizowane na zlecenie Santander Consumer Banku w ankiecie telefonicznej, przeprowadzonej przez Instytut IBRIS w dniu 26 lipca 2018 r. W badaniu udział wzięły osoby dorosłe z całej Polski. Wielkość próby: n=1000.

W raporcie wykorzystano również dane z raportu Eurobarometr specjalny 472 Komisji Europejskiej poświęconego aktywności fizycznej i sportowi, opublikowanego w marcu 2018, opartego na badaniach TNS Opinion & Social przeprowadzonych w 28 państwach członkowskich UE w okresie od 23 listopada do 2 grudnia 2017 r. W ankiecie wzięło udział prawie 28 tys. respondentów pochodzących z różnych grup społecznych.

Santander Consumer Bank jest jednym z liderów rynku consumer finance w Polsce. Oferuje klientom szeroki zakres produktów obejmujący kredyty gotówkowe, kredyty na nowe i używane samochody, kredyty ratalne, karty kredytowe oraz lokaty. Produkty dystrybuowane są online oraz poprzez sieć oddziałów, salony i komisy samochodowe, sklepy i punkty usługowe. Jest także organizatorem Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku, w ramach której wspiera m.in. organizację Pucharów Polski i Pucharów Regionalnych Nordic Walking oraz bezpłatne treningi nordic walking prowadzone przez doświadczonych trenerów w ponad 150 miejscowościach w Polsce. Więcej na www.santanderconsumer.pl i www.akademia-zdrowia.com