

## **Materiał edukacyjny**

**Już 29 września Narodowy Fundusz Zdrowia startuje z profilaktyczno-treningowym programem „8 tygodni do zdrowia”, który publikowany będzie na kanale YT Akademii NFZ, w każdy wtorek, przez kolejne dwa miesiące.**

### **Najważniejsza jest profilaktyka**

NFZ zdecydowanie stawia na profilaktykę i zachęca wszystkich Polaków do podjęcia aktywności fizycznej. Gotowe do przeprowadzenia treningi mają pomóc w uzyskaniu większej sprawności fizycznej, poprawieniu ogólnej wydolności, obniżeniu ciśnienia, lepszej pracy serca. To istotny element w profilaktyce chorób przewlekłych. Co ważne regularny wysiłek, zwłaszcza w czasie pandemii, jest kluczowy do budowania odporności organizmu.

NFZ w ramach działań profilaktycznych i trosce o zdrowie wszystkich Polaków namawia do zmiany nawyków. Ruch wskazany jest dla każdego i ma udowodnioną skuteczność. Zamieniając 30 minut siedzenia chociażby tylko na niską aktywność fizyczną zmniejszamy ryzyko zgonu z powodu nowotworu już o 8%. Jeśli aktywność zwiększymy do średniego natężenia, to ryzyko spadnie aż o 31%. Niestety siedzący tryb życia, może zwiększyć ryzyko zgonu aż o 82%. Korzyści z podjęcia aktywności fizycznej zapobiegają przybieraniu na wadze oraz stanowią kluczowy element programów odchudzania i utrzymania wagi w obliczu trwającej walki z epidemią otyłości. Pandemia COVID-19 zmusiła nas wszystkich do istotnego ograniczenia naszej mobilności. Pozostaliśmy w domach przez kilka miesięcy, a na skutki obowiązkowej izolacji społecznej nie musieliśmy długo czekać. Diabetolodzy już odnotowują zwiększoną ilość zachorowań na cukrzycę typu 2, i to zwłaszcza u młodszych osób. Dlatego NFZ zachęca również do skorzystania z opracowanych przez dietetyków jadłospisów, przygotowanych zgodnie z popularną dietą DASH, dostępnych za darmo na stronie internetowej diety.nfz.gov.pl.

Wysiłek fizyczny jest dobrze tolerowany przez osoby z różnymi chorobami przewlekłymi. Ma udowodniony, pozytywny wpływ na pacjentów z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą, astmą, chorobami reumatycznymi czy depresją. Ruch podnosi poziom naszego poczucia zadowolenia i zwiększa odporność na stres. Jednak w przypadku wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem POZ, czy w naszym przypadku nie ma jakichkolwiek przeciwwskazań do podjęcia zwiększonego wysiłku.

### **Alarmujące dane**

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia około 2 mln zgonów rocznie na świecie przypisuje się brakowi aktywności fizycznej. Nawet ok. 85% ludzi prowadzi siedzący tryb życia. Szacuje się, że prawie dwie trzecie dzieci jest niewystarczająco aktywnych, co ma poważne konsekwencje dla ich przyszłego zdrowia. Na otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy. Rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie. WHO zaleca, aby dla uzyskania korzyści zdrowotnych - osoby

dorośle, tj. od 18. do 64. roku życia, podejmowały w tygodniu co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej.

W Polsce 39% Polaków jest aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO. Jednocześnie 50% respondentów jest aktywnych w stopniu zerowym. Osoby starsze są aktywne jedynie w związku z przemieszczaniem się, a zalecenia WHO spełnia ok. 5% osób w wieku powyżej 65 r.ż., a wśród osób po 75 r.ż. zupełnie nieaktywnych jest aż 91%.<sup>1</sup>

Osoby regularnie uprawiające rekreacyjnie sport w czasie wolnym (określono to jako 1-2 razy w tygodniu), to zależnie od wieku: 20-29 lat – 27,7%; 30-39 lat – 21,2%; 40-49 lat – 15,6%; powyżej 50 r.ż. – 11%.<sup>2</sup> Ponieważ wszystkie te badania są oparte na deklaracji uczestników, więc można założyć, że dane są nieco zawyżone.

### **Wpływ pandemii COVID-19 na poziom aktywności fizycznej**

Wśród dorosłych Amerykanów wiosną w czasie szczytu pandemii 53% respondentów nie zmieniło poziomu aktywności fizycznej, 27% zmniejszyło ilość ruchu, a 17% zwiększyło ilość ćwiczeń.<sup>3</sup>

Okazuje się, że wg najnowszych danych z 2020 roku aż 61% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, która częściej występuje u mężczyzn. Badania wskazują, że 46% mężczyzn ma nadwagę, a 28% jest otyłych, w porównaniu do 29% kobiet z nadwagą i 21% z otyłością. Problem z nadwagą rośnie z wiekiem. Nadwagę ma aż 78% osób powyżej 65. roku życia i 72% osób pomiędzy 45. a 54. rokiem życia.<sup>4</sup>

Aż 50% Polaków nie uprawia żadnego sportu. Czas izolacji społecznej z powodu pandemii jest dużym wyzwaniem nawet dla tej połowy Polaków, która uprawia sport. W czasie pandemii ci, którzy już wcześniej byli aktywni fizycznie najchętniej korzystali z jazdy na rowerze. Sporą popularność zyskały treningi ogólnorozwojowe jak gimnastyka czy aerobik oraz spacer. Jednak tylko 12% Polaków poświęca na spacer więcej niż 1. do 2. godzin dziennie, 28% dedykuje na spacer między 30 minut a godzinę, a 39% na spacer poświęca do 30 minut.<sup>5</sup> Okazało się, że sporą popularność zaczęły się cieszyć treningi dostępne online do przeprowadzenia w warunkach domowych. Aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu podejmowało 61% Polaków, ale tylko dla 28% motywacją była chęć poprawy zdrowia. 85% Polaków planuje ćwiczyć po zakończeniu pandemii.<sup>6</sup>

### **Co można zrobić w 8 tygodni**

Program profilaktyczno-treningowy „8 tygodni do zdrowia” opracowany został przez profesjonalnych trenerów i oferuje wsparcie fizjoterapeuty, lekarza i psychologa. Zgodnie z założeniami i celami Strategii NFZ na lata 2019-2023 koncentruje się na aktywności fizycznej. Dostępny jest za darmo. „8 tygodni do zdrowia” to świadome kreowanie zdrowego stylu

---

<sup>1</sup> „Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport analityczny”

<sup>2</sup> „Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej” Główny Urząd Statystyczny

<sup>3</sup> Statista.com

<sup>4</sup> Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020

<sup>5</sup> Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020

<sup>6</sup> Badanie MultiSport Index Pandemia

życia opartego na odpowiedniej dawce ruchu, zbilansowanej diecie i wsparciu psychologicznym. Możemy go wprowadzić w życie, w ramach działań profilaktycznych, zapobiegając narastającej fali chorób cywilizacyjnych.

„**8 tygodni do zdrowia**” to cykl ośmiu 35. minutowych filmów poprzedzonych wprowadzającym materiałem instruktażowym. 8-tygodniowy program zakłada narastającą intensywność treningów od treningu adaptacyjnego trwającego od 100 do 170 min. w 8. tygodniu. Każdy odcinek zawiera konsultacje specjalistów i zapewnia powtarzalny schemat przygotowania się do kolejnego treningu oraz pokazuje możliwości monitorowania postępów. Przed każdym odcinkiem musimy sprawdzić naszą aktualną kondycję fizyczną korzystając z jednej z dwóch wersji testu Coopera – biegową lub marszową oraz wypełnić kwestionariusz PARQ, a także sprawdzić masę ciała oraz zmierzyć obwód pasa w cm. Do wykonania ćwiczeń wystarczy para wygodnych butów i luźny, niekrępujący ruchów strój, mata, hantle, ręcznik i woda. Kompleksowo przeprowadzony program pozwala zredukować masę ciała o ok. 3 kg. Możemy po niego sięgnąć w dowolnym, wybranym przez siebie momencie.

W każdym odcinku otrzymamy też wsparcie zespołu ekspertów:

- **Fizjoterapeuta** – przed każdym treningiem zademonstruje jak poprawnie wykonać trening;
- **Trener** - przeprowadzi nas poprzez trening;
- **Lekarz** – omówi zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawi tygodniowy plan samodzielnej aktywności;
- **Psycholog** – zmotywuje i zachęci do wytrwałości.

Harmonogram programu „**8 tygodni do zdrowia**”:

Film startowy „Poznaj program i naszych ekspertów” zobaczymy już 28 września - <https://youtu.be/TQVZyvArdjc>.

Publikacja kolejnych treningów:

1. Adaptacja, czyli zaczynamy - 29.09
2. Budujemy wydolność - 6.10
3. Ćwiczymy z obciążeniem - 13.10
4. Tabata i nasze pierwsze interwały - 20.10
5. Wzmacniamy siłę mięśni - 27.10
6. Poznajemy interwały prof. Gibali - 3.11
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1 - 10.11
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2 - 17.11

Filmy z treningami, testy i program dostępne są na stronie Akademia NFZ:

<https://akademia.nfz.gov.pl/>

Zapraszamy wszystkich do treningów i wspólnej zabawy przez kolejne 8 tygodni.

Stawką jest przecież nasze zdrowie.

**Partnerzy projektu:** MZ i WUM

**Patron Medialny :** TVP, Medonet i MedExpress;

**Partnerzy Społeczni:**

1. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
2. Fundacja EuropaColon Polska
3. Fundacja eFkropka
4. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce"
5. Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych
6. Federacja Stowarzyszeń Amazonki
7. Fundacja NU-MED
8. Fundacja Urszuli Jaworskiej
9. Stowarzyszenie Pacjentów Bariatrycznych CHLO
10. Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca
11. Stowarzyszenie Metalowych Serc
12. Koalicja na Rzecz Walki z Łuszczycą , ŁZS i AZS
13. Polski Komitet Paraolimpijski
14. Rzecznik Praw Pacjenta
15. Exercise is Medicine

## FILM STARTOWY

To nasz przewodnik po programie.  
Tu poznasz naszych ekspertów i dowiesz się na czym polega nasz plan.

## NARASTAJĄCA INTENSYWNOŚĆ

Zaczynamy od treningu adaptacyjnego i 100 minut aktywności tygodniowo, by po ośmiu tygodniach wykonywać zaawansowane treningi, takie jak Tabata. Będziemy coraz sprawniejsi.



100 - 120 - 150 - 170  
MINUT TYGODNIOWO

## SPRAWDZAMY POSTĘPY

Skąd wiemy, że nasz wysiłek przynosi efekty? Są na to 3 sposoby: **TESTY / OBWODY / WAGA.**



### TEST COOPERA

Biegniemy 12 minut.  
Mierzymy dystans i porównujemy wynik z naszą grupą wiekową.



### TEST MARSZOWY

Idziemy 4,8 km najszybciej jak potrafimy, mierzymy czas marszu, a wynik sprawdzamy w tabelce, w swojej grupie wiekowej.



### OBWODY

Mierzymy obwody i co dwa tygodnie sprawdzamy czy nastąpiła zmiana.



### WAGA

Wiadomo, zawsze prawdę nam powie. Jeśli będziemy ćwiczyć uczciwie, wynik jest gwarantowany - masa ciała będzie spadać.



Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)

## WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

W drodze do zdrowia nie zapominamy o właściwym odżywianiu.  
Stwórz własną dietę dopasowaną do Twojego wzrostu, masy ciała, wieku i zapotrzebowania kalorycznego.

**NFZ**

### Sprawdź swój wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne

Twój wzrost: 170 cm  
Twoja waga: 70 kg  
Twój wiek: 30 lat  
Aktywność (PAL): 1.2

**Wskaźnik BMI to wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index).** Jest to wskaźnik powiaty, który podaje nam wagę człowieka w kilogramach podzieloną przez kwadrat jego wzrostu w metrach.

**Wskazywanie (część wartości) wskazuje stan zdrowia człowieka względnie do określonych i nie może być stosowane u dzieci.**

**Podstawowa Prędkość Metabolizmu (PPM)** to reprezentacja ilości kalorii, którą możemy dostarczyć do naszego organizmu, do bud i zachowania ciała. Biorąc pod uwagę podstawowy i funkcjonalny.

**Wzrostem jest w naszym przypadku wskaźnik, który jest wartością, ponieważ w tym momencie zapobiegamy wagom u człowieka.**

**Deficyt Prędkość Metabolizmu (CPM)** to podziałka, która pokazuje nam, ile energii, którą nasz organizm potrzebuje, aby żyć, a ile otrzymujemy. Wskazywanie, które nie prowadzi do przegrzania, które może być szkodliwe dla naszego zdrowia i życia. Wskazywanie CPM w zależności od aktywności.



[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!  
START 29 WRZEŚNIA 2020



# 8

# tygodni do zdrowia



[www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)



Dowiedz się więcej



**Chcesz zrzucić kilka kilogramów?  
Poprawić wydolność lub kondycję?  
Mieć więcej siły?  
Zapraszamy do programu **AKADEMII NFZ**.**

## 8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Osiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gibali
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2

## TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.

Jednak zanim rozpoczniesz treningi, odpowiedz na pytania z formularza PAR-Q. Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco - porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Dla własnego bezpieczeństwa.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

### FIZJOTERAPEUTA

Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

### LEKARZ

Omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

### PSYCHOLOG

Motywuje nas i zachęca do wytrwałości.

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



**TRENUJESZ W DOMU  
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE**