



FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Program polityki zdrowotnej w zakresie poprawy sprawności fizycznej osób po 60 roku życia

Umowa z nr W/UMWM-UU/UM/ZD/8794/2024

DOFINANSOWANIE: 100 439,00 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ: 100 439,00 zł

DATA PODPISANIA UMOWY: październik 2024 r.

Okres realizacji projektu: 2024-2026 r.

Z roku na rok zwiększa się liczba osób starszych w polskim społeczeństwie. Aktywny styl życia jest jednym z czynników istotnie wpływających na zdrowie. Dzięki regularnej aktywności fizycznej można osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych – ograniczenie ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych, zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni. Codzienny i dostosowany do potrzeb i możliwości ruch pozytywnie wpływa na poprawę wykonywania codziennych czynności, mniejsza ryzyko upadków, powstrzyma lub opóźni chroniczne schorzenia związane z procesem starzenia. Zalety wynikające z aktywności fizycznej u osób starszych przejawiają się podczas najprostszych czynności, takich jak chodzenie, siadanie, wstawanie. Są to bardzo istotne czynniki w życiu osoby starszej, pozwalające na samodzielne i bezpieczne funkcjonowanie.

Specjaliści wskazują, że zwiększona aktywność fizyczna powinna stać się codziennym nawykiem osób starszych przy uwzględnieniu ich indywidualnych możliwości i stanu zdrowia. W zależności od źródeł naukowych, by poprawić koordynację ruchową i równowagę osób starszych, konieczny jest trening fizyczny co najmniej 2 dni w tygodniu lub przynajmniej 30-minutowy wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu.

Mimo istotnej roli aktywności fizycznej, zaledwie co czwarta osoba (25,1 %) powyżej 60 r. życia uczestniczyła w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Deklaracja o regularnym uczestnictwie dotyczyła zaledwie 10 % badanych. Sporadyczną aktywność podejmowało 14,5 % osób w wieku powyżej 60 lat.

Nadrzędnym celem programu jest zwiększenie aktywności fizycznej u osób po 60 r.ż., uczestniczących w programie w latach 2024-2026.

Dodatkowo określono następujące cele szczegółowe:

- zwiększenie świadomości i wiedzy w zakresie roli aktywności fizycznej w życiu człowieka, bezpieczeństwa w domu i otoczeniu, prewencji upadków oraz prawidłowego odżywiania się u co najmniej 75 proc. uczestników programu,
- zwiększenie lub utrzymanie sprawności fizycznej u co najmniej 50 proc. uczestników programu, mierzonej na podstawie testów sprawności fizycznej,
- podejmowanie systematycznej aktywności fizycznej wśród co najmniej 50 proc. uczestników programu, mierzonej na podstawie deklaracji uczestników.