

RUCH TO ZDROWIE! JAK FIRMY MOGĄ WSPIERAĆ AKTYWNOŚĆ U SENIORÓW?

Ruch to fundament zdrowego stylu życia w każdym wieku, a z czasem jego wartość tylko wzrasta. Regularna aktywność fizyczna może znacząco poprawić jakość życia seniorów, wpływając pozytywnie na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Mimo to najnowsze dane wskazują, że osoby starsze, choć zdają sobie sprawę z wagi problemu, często nie ruszają się regularnie. Aktywizacja osób starszych to więc nie tylko korzyść indywidualna, ale także wyzwanie – również dla firm.



RUCH TO ZDROWIE!

Ruch ma ogromne znaczenie dla utrzymania sprawności i samodzielności przez całe życie, a szczególnego znaczenia nabiera w późniejszych jego etapach. **Regularne ćwiczenia fizyczne minimalizują ryzyko wielu schorzeń, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2 czy depresja.** Ponadto, aktywność **wzmacnia mięśnie i kości**, a zatem **zapobiega osteoporozie**, chorobie, która często dotyka osoby starsze.

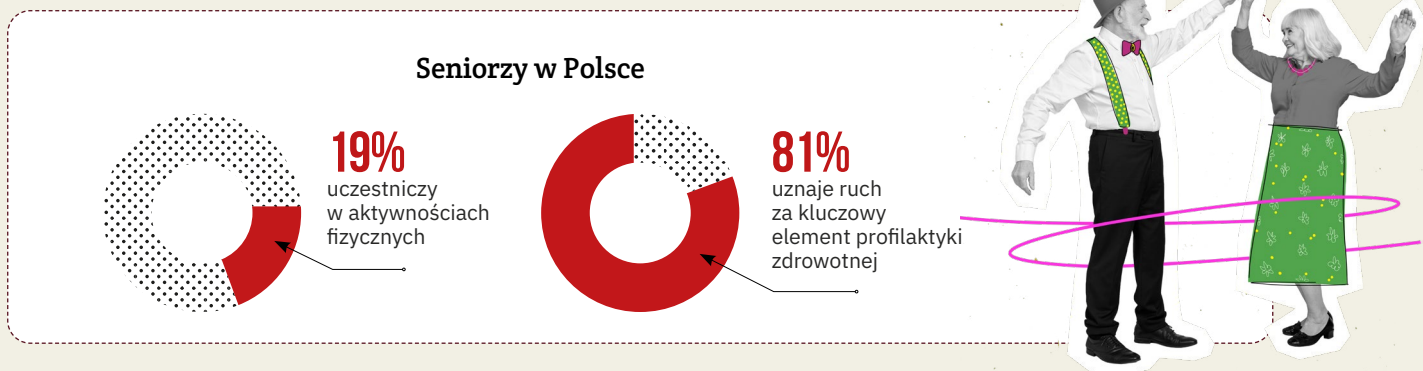


Ćwiczenia, nawet niezbyt intensywne, takie jak joga czy nordic walking nie tylko zwiększają fizyczną wytrzymałość, ale także poprawiają koordynację i równowagę, co obniża ryzyko upadków – jednej z głównych przyczyn urazów wśród seniorów. **Dzięki regularnej aktywności, osoby starsze mogą cieszyć się lepszą kontrolą nad własnym ciałem i czerpać radość z życia w dobrej kondycji.**

Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na zdrowie ciała, ale również umysłu. Ćwiczenia poprawiają nastrój, bo po treningu uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Co więcej, **wspólne aktywności, takie jak zajęcia grupowe w klubie fitness czy spacer w szerszym gronie sprzyjają budowaniu relacji społecznych.** Jest to jest niezwykle ważne w zapobieganiu izolacji społecznej, często odczuwanej przez osoby starsze.

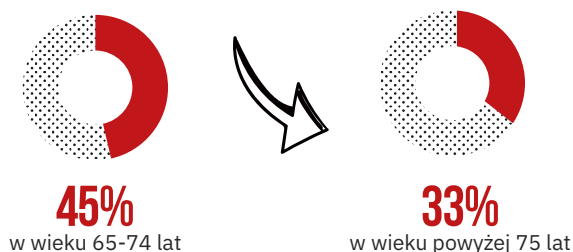
CZY POLSCY SENIORZY ĆWICZĄ REGULARNIE?

Jak wynika z danych zebranych podczas badania MultiSport Index 2023, jedynie 19% seniorów w Polsce regularnie uczestniczy w aktywnościach fizycznych i to mimo iż ogromna większość (81%) uznaje ruch za kluczowy element profilaktyki zdrowotnej. Ta rozbieżność wskazuje, że **istnieją pewne problemy czy bariery, które mogą utrudniać osobom starszym regularną aktywność**. Może być to brak dostępu do odpowiednich obiektów, niedostateczna edukacja na temat korzyści z regularnych ćwiczeń. Istnieją również psychologiczne bariery, takie jak strach przed urazami czy brak motywacji.



Analiza trendów w skali europejskiej pokazuje, że problem niskiego poziomu aktywności fizycznej wśród seniorów nie występuje jedynie w Polsce. W 2017 roku zaledwie 45% osób w wieku 65-74 lat w krajach Unii podejmowało aktywność przez co najmniej trzy godziny tygodniowo. W grupie wiekowej 75 lat i więcej odsetek ten spada do 33%.

Odsetek seniorów w Europie podejmujących aktywność fizyczną powyżej 3 godzin tygodniowo



Najpopularniejsze formy aktywności wśród seniorów w Polsce, podobnie jak w innych krajach UE, to **spacery, prace ogrodnicze oraz jazda na rowerze**. Są to formy ruchu, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu i sprawdzają się u osób w każdym wieku. Niosą ze sobą niewielkie ryzyko urazów, jednocześnie zapewniają korzyści zdrowotne.

KONSEKWENCJE BRAKU AKTYWNOŚCI U SENIORÓW

Brak ruchu ma wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Przede wszystkim osoby starsze, które prowadzą siedzący tryb życia, są bardziej narażone na szybsze pogorszenie stanu zdrowia i rozwój chorób przewlekłych takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy nadciśnienie tętnicze. Niedostateczna aktywność fizyczna jest również czynnikiem ryzyka dla zespołu metabolicznego, a nawet niektórych form nowotworów.

Warto też wspomnieć o psychologicznych i społecznych konsekwencjach braku aktywności. Osoby starsze, które nie angażują się w regularne ćwiczenia, często doświadczają spadków nastroju, a także mogą czuć się bardziej izolowane społecznie.



JAK ZAKTYWIZOWAĆ SENIORÓW?

Proces aktywizacji najprościej zacząć od najbliższych osób. Dlatego to właśnie **rodziny mogą odegrać kluczową rolę w motywowaniu seniorów do ćwiczeń**. Organizowanie wspólnych aktywności, takich jak spacer czy wycieczki rowerowe, to okazja nie tylko do zażycia ruchu, ale także do zacieśniania więzi i przyjemnego spędzania czasu. Warto także zachęcać seniorów do próbowania różnych form aktywności i odwiedzania klubów fitness, które oferują ciekawe zajęcia dostosowane do wieku i możliwości osób starszych.

Na tym się jednak nie kończy, bo **narzędzia do wspierania aktywności u seniorów mają również pracodawcy**. Pogromy takie jak FitProfit to jeden ze sposobów. Organizacje, które promują zdrowy styl życia w miejscu pracy, nie tylko poprawiają jakość życia swoich pracowników (nie tylko starszych, bo również i młodych), ale także ułatwiają budowę pozytywnej kultury organizacyjnej, w której ceni się zdrowie i dobrostan.

Firmy mogą wprowadzić program FitProfit Senior, który ma na celu zachęcenie osób starszych do większej aktywności fizycznej. Program ten jest rozszerzeniem popularnej karty FitProfit, która umożliwia dostęp do różnorodnych obiektów sportowych i rekreacyjnych. Dzięki karcie pracownicy mogą włączyć do programu również członków swojej rodziny w wieku 60+, co otwiera przed seniorami drzwi do regularnych ćwiczeń w bezpiecznym środowisku.

W ramach programu uczestnicy mają dostęp do różnorodnych zajęć dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych. Oferta obejmuje między innymi:

- ➔ **jogę** – poprawia elastyczność, równowagę oraz redukuje stres,
- ➔ **spinning** – wzmacnia serce i poprawia ogólną wydolność kardiologiczną,
- ➔ **nordic walking** – mniej obciążająca dla stawów forma marszu z kijkami, która angażuje wiele grup mięśniowych,
- ➔ **sauna** – pozytywnie wpływa na regenerację, relaksuje oraz poprawia krążenie.



Dokładna oferta zależy od konkretnego obiektu, bo dzięki karcie sportowej można uczestniczyć z zajęciach w wielu współpracujących klubach czy siłowniach.

FitProfit Senior nie tylko promuje zdrowie fizyczne, ale również sprzyja integracji społecznej, bo oferuje seniorom możliwość uczestniczenia w grupowych zajęciach z innymi: rówieśnikami lub nawet młodszymi uczestnikami.



AKTYWIZACJA SENIORÓW – WYZWANIA DLA HR

Inwestycje w programy zdrowotne dla seniorów przynoszą korzyści nie tylko samej grupie docelowej, ale również całej organizacji. **Zdrowsi pracownicy to mniejsze koszty opieki zdrowotnej, niższa absencja chorobowa oraz zwiększona lojalność i satysfakcja z pracy.** Jeśli zaś z programu skorzystają osoby młodsze i zaproszą do niego swoich rodziców i dziadków, wpłynie to pozytywnie na ich zadowolenie z miejsca pracy.

Mimo licznych korzyści, wdrożenie efektywnych programów zdrowotnych dla seniorów wiąże się także z wyzwaniami. Ofertę należy odpowiednio dostosować do potrzeb i ograniczeń fizycznych osób starszych, a także skutecznie komunikować korzyści płynące z aktywności fizycznej. Nie jest sztuką tylko dołączyć do programu – sztuką jest tak go wypromować, aby rzeczywiście zachęcić pracowników do dbania o swoje zdrowie poprzez ruch.