

Tytuł: Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia - w niewoli niewiedzy, stereotypów i zaniedbań / The importance of physical activity for health – in bondage of ignorance, stereotypes and negligence

Słowa kluczowe: HIPOKINEZJA HIPERKINEZJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZDROWIE REKOMENDACJE

Keywords: RECOMMENDATIONS HYPOKINESIA HEALTH HYPERKINESIA PHYSICAL ACTIVITY

Autorzy:

Wiesław Osiński - Katedra Teoretycznych Podstaw Aktywności Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Adam Kantanista - Katedra Teoretycznych Podstaw Aktywności Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Streszczenie:

W pracy ukazano znaczenie różnych aspektów aktywności fizycznej dla zdrowia jako dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Przedstawiono korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej, a także zwrócono uwagę na konsekwencje hipokinezji i hiperkinezji. Zaprezentowano aktualne rekomendacje w zakresie aktywności fizycznej dla dzieci, dorosłych i osób starszych oraz zalecenia w zakresie przygotowania programu ćwiczeń. Ukazano także wyniki badań nad wywoływanymi przez aktywność fizyczną zmianami w mózgu człowieka oraz jej wpływem na psychikę. W końcowej części artykułu sformułowano wyzwania, jakie stoją w zakresie aktywności fizycznej przed sektorem publicznym oraz opieką zdrowotną.

Abstract:

The paper shows the importance of different aspects of physical activity for health as a state of complete physical, mental, and social well-being. The benefits of regular physical activity, as well as the consequences of hypokinesia and hyperkinesia, were presented. Current recommendations on physical activity for children, adults, the elderly, and guidance for exercise program preparation are included in the paper. The results of studies about the effects of physical activity on mental health and the changes in the human brain it causes were shown. In the final part of the paper challenges in the area of physical activity, which are faced by the public sector and the healthcare providers, are presented.