

Zaledwie 21 proc. Polaków powyżej 15. roku życia spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej w czasie wolnym. Dane Ministerstwa Sportu i Turystyki pokazują, że brak ruchu staje się jednym z najpoważniejszych czynników ryzyka zdrowotnego. W odpowiedzi na ten problem coraz większy nacisk kładzie się na połączenie profilaktyki, diagnostyki i aktywności fizycznej, które mają wspólnie wspierać leczenie i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym.

Eksperci podkreślają, że tradycyjny model opieki zdrowotnej, skupiający się przede wszystkim na leczeniu objawów, przestaje odpowiadać współczesnym potrzebom społeczeństwa. Coraz częściej zwraca się uwagę na znaczenie codziennych nawyków, regularnego ruchu oraz wczesnej diagnostyki jako fundamentów zdrowia.

### **Ruch jako element terapii**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dorosłym minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Według analiz WHO osiągnięcie takiego poziomu aktywności mogłoby zapobiec ponad 10 tysiącom przedwczesnych zgonów rocznie w krajach Unii Europejskiej oraz przynieść wielomiliardowe oszczędności w systemach ochrony zdrowia.

Aktywność fizyczna jest dziś uznawana za jeden z elementów leczenia wielu schorzeń, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, otyłości, problemów narządu ruchu czy części nowotworów. Coraz częściej podkreśla się, że odpowiednio dobrany wysiłek nie powinien być traktowany wyłącznie jako forma rekreacji, ale jako istotny składnik terapii.

### **Choroby cywilizacyjne wymagają nowych rozwiązań**

Raport Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego wskazuje, że dwie trzecie zgonów osób przed 75. rokiem życia wiąże się z przyczynami możliwymi do uniknięcia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą brak aktywności fizycznej, otyłość, palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu.

Problem nadwagi i otyłości dotyczy już większości dorosłych Polaków. Ponad połowa społeczeństwa zmaga się z nadmierną masą ciała, a blisko jedna czwarta choruje na otyłość. To właśnie dlatego coraz większego znaczenia nabiera profilaktyka oparta na zmianie stylu życia oraz regularnym ruchu.

### **Medycyna, diagnostyka i sport w jednym miejscu**

Odpowiedzią na zmieniające się potrzeby pacjentów jest nowy model opieki, który integruje konsultacje lekarskie, diagnostykę laboratoryjną oraz możliwość korzystania z infrastruktury sportowej. W Warszawie uruchomiono pilotażową placówkę, w której wszystkie te elementy funkcjonują w jednym miejscu.

Takie rozwiązanie pozwala pacjentowi nie tylko wykonać badania i skonsultować się z lekarzem, ale również rozpocząć zalecaną aktywność fizyczną pod opieką specjalistów, fizjoterapeutów czy dietetyków. Dzięki temu proces leczenia i profilaktyki może przebiegać sprawniej, a ewentualne problemy zdrowotne są szybciej diagnozowane i monitorowane.

### **Korzyści dla pracowników i pracodawców**

## Aktywność fizyczna coraz ważniejszym elementem leczenia. Nowy model opieki nad pacjentem

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 24, czerwiec 2026 10:54

Tomasz Smaś

Odśłony: 20

---

Coraz większą rolę odgrywają również programy zdrowotne realizowane w miejscu pracy. Z analiz wynika, że najlepsze efekty przynoszą rozwiązania łączące opiekę medyczną z aktywizacją sportową pracowników. Regularny ruch wspiera leczenie chorób cywilizacyjnych, poprawia samopoczucie oraz może ograniczać absencję chorobową nawet o ponad 30 procent.

Dla pracodawców oznacza to nie tylko poprawę kondycji zdrowotnej zespołów, ale również większą efektywność i możliwość optymalizacji kosztów związanych z opieką zdrowotną. Połączenie pakietów medycznych i sportowych staje się jednym z coraz bardziej pożądanych benefitów pozapłacowych.

### Zdrowie budowane każdego dnia

Specjaliści podkreślają, że przyszłość ochrony zdrowia będzie coraz silniej opierała się na profilaktyce i zmianie codziennych nawyków. Leczenie nie powinno ograniczać się wyłącznie do gabinetu lekarskiego, lecz obejmować także świadome dbanie o aktywność fizyczną, regularne badania oraz zdrowy styl życia.

Pilotażowy model integrujący medycynę, diagnostykę i sport ma stać się punktem wyjścia do tworzenia kolejnych podobnych placówek. Jeżeli rozwiązanie potwierdzi swoją skuteczność, może wyznaczyć nowy kierunek rozwoju opieki zdrowotnej w Polsce, stawiając większy nacisk na zapobieganie chorobom niż wyłącznie ich leczenie.

*Źródło: Newseria*