

Medicina Sportiva Practica

Poradnik sportowo-lekarski dla zawodników, nauczycieli, trenerów, lekarzy, organizatorów kultury fizycznej oraz wszystkich zainteresowanych wszelkimi formami aktywności fizycznej.

Wydawca: Medicina Sportiva, Kraków, Nowy Sącz, tel. red. (012) 266 37 25

Redakcja: „Medicina Sportiva”, www.medicinasportiva.pl

Medicina Sportiva Practica pragnie być miejscem wymiany doświadczeń, wiedzy i poglądów pomiędzy zainteresowanymi medycznymi aspektami wf., sportu i rekreacji.

Kopiowanie treści „Medicina Sportiva Practica” jest dozwolone jedynie na użytek prywatny.

WIELKA OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA NA RZECZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PROGRAMU CINDI WHO

UZASADNIENIE CELOWOŚCI KAMPANII

Mimo powszechnych narzekań społeczeństwa i mediów na słabą dostępność i jakość opieki zdrowotnej oraz uzasadnionej krytyki nieudolnych rozwiązań organizacyjnych systemu ochrony zdrowia w naszym kraju, paradoksalnie, stan zdrowia Polaków u progu XXI wieku jest znacznie lepszy niż w latach siedemdziesiątych czy osiemdziesiątych. W ciągu ostatnich dziesięciu lat średnia długość życia społeczeństwa polskiego zwiększyła się o około dwa lata, zmniejszyła się wyraźnie umieralność z powodu chorób układu krążenia, zmniejszyła się także umieralność noworodków oraz tzw. umieralność przedwczesna m.in. z powodu nowotworów układu oddechowego. Te zmiany stanu zdrowia w Polsce wynikają w dużej mierze z akceptacji przez coraz liczniejsze gremia mieszkańców Polski zasad racjonalnego żywienia, ograniczenia palenia tytoniu (zwłaszcza przez mężczyzn) oraz ograniczenia nadmiernej konsumpcji alkoholu.

Te korzystne zjawiska zdrowotne znalazły potwierdzenie m.in. w opublikowanych niedawno wynikach dużego międzynarodowego projektu badawczego „Bridging East-West Health Gap” wykonanych w ramach programu Biomed Unii Europejskiej. W badaniach koordynowanych przez Instytut Zdrowia Publicznego w Helsinkach pod kierunkiem światowej sławy eksperta w dziedzinie zdrowia publicznego prof. Pekki Puški uczestniczyło sześć krajów europejskich - Finlandia, Hiszpania, RFN, Polska, Rosja i Węgry, w tym zespół Katedry Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Akademii Medycznej w Łodzi.

Wspomniane badania wykazały jednak nadal istniejące znaczne różnice dotyczące oczekiwanej długości życia, stanu zdrowia, stylu życia i poziomu tzw. czynników ryzyka między mieszkańcami krajów Europy Zachodniej a Polakami, Rosjanami i Węgrami. W raporcie końcowym i publikacjach naukowych autorzy projektu zwrócili uwagę na pewne negatywne zjawiska społeczne i zdrowotne wymagające pilnej interwencji.

Jednym z najbardziej zaskakujących wyników badań jest dramatyczna wręcz różnica w poziomie sys-

tematycznej aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego w porównaniu z mieszkańcami innych krajów. Zaledwie 3-10% dorosłych kobiet i mężczyzn w Polsce (w zależności od grupy wiekowej) wykazywało zadowalającą aktywność fizyczną. Pozostali, tj. ponad 90 % ogółu badanych prowadzili typowo „siedzący” tryb życia, wykonując ćwiczenia fizyczne jedynie okazjonalnie bądź wcale. Ten niski poziom aktywności fizycznej Polaków w sposób rażący odbiega od poziomu aktywności nie tylko mieszkańców krajów zachodnioeuropejskich, lecz także Rosjan i Węgrów. Nietrudno przewidzieć długofalowe konsekwencje tego zjawiska w postaci większej częstości nadwagi i otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu ruchu, gorszego samopoczucia oraz wielu innych chorób i zaburzeń funkcjonalnych.

Niska wydolność i sprawność fizyczna milionów mieszkańców naszego kraju jest zjawiskiem niezwykle szkodliwym, nie tylko ze względów zdrowotnych lecz także społecznych i ekonomicznych. Zdrowie i sprawność społeczeństwa: dzieci i młodzieży, pracowników, kadry kierowniczej, a wreszcie każdego z nas, jest zasobem przynajmniej równie cennym, co nowoczesne technologie czy zasoby materialne, o czym zdaje się zapominać wielu polskich polityków i menedżerów.

Stąd kierownictwo międzynarodowego Programu CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention) WHO w Polsce uznało za konieczne pilne zwrócenie uwagi mediów i całego społeczeństwa na to niepokojące zjawisko oraz podjęcie skutecznych działań interwencyjnych skłaniających miliony Polaków do większej troski o sprawność fizyczną, dobre samopoczucie i zdrowie.

Uznano, że właściwą metodą przeciwdziałania apatii ruchowej naszego społeczeństwa jest zorganizowanie dużej, ogólnopolskiej kampanii promocyjno-edukacyjnej na rzecz aktywności fizycznej trwającej przez okres kilku miesięcy, połączonej z konkursem z atrakcyjnymi nagrodami. Idea tego typu kampanii jest nowa i oryginalna, przedstawiono ją po raz pierwszy w czasie międzynarodowych zjazdów naukowych w Spale i w Krakowie.

Pomysł spotkał się z bardzo życzliwym przyjęciem lekarzy, trenerów, pedagogów i wielu środowisk naukowych m.in. lekarzy sportowych oraz ekspertów związanych z medycyną zapobiegawczą i promocją zdrowia. W organizacji kampanii organizatorzy zamierzają wykorzystać wieloletnie doświadczenia wynikające z prowadzenia dużych, międzynarodowych kampanii antytytoniowych „Quit & Win”, działalności Programu CINDI oraz ponad dwudziestoletniej działalności Poradni Zdrowego Człowieka w Łodzi.

Oczekuje się, że ze zrozumiałych powodów (ważność i atrakcyjność problemu, względy medyczne, społeczne itp.) a także ze względów czysto ekonomicznych, kampania spotka się z dużym zainteresowaniem społecznym i poparciem ze strony potencjalnych partnerów i sprzymierzeńców, mediów oraz sponsorów komercyjnych.

Podstawowe zasady kampanii i konkursu

Kampania będzie adresowana do całego społeczeństwa polskiego tj. do osób dorosłych (zwłaszcza osób młodych i w wieku średnim) oraz do młodzieży i dzieci. Organizatorzy zamierzają stworzyć specjalną formułę konkursu nie tylko dla indywidualnych uczestników ale, także dla całych rodzin oraz dla lokalnych organizatorów najbardziej udanych, powszechnych imprez (festynów) propagujących aktywność fizyczną i zdrowy styl życia.

Przewiduje się rozpoczęcie kampanii edukacyjnej w mediach na wiosnę (maj lub czerwiec), zaś okres trwania konkursu i gromadzenia specjalnych punktów za systematyczne ćwiczenia obejmie trzy miesiące letnie tj. czerwiec, lipiec i sierpień. Przez ten okres czasu będzie prowadzona akcja informacyjno-promocyjna dotycząca korzystnych efektów systematycznego wysiłku i zachęcająca do czynnego udziału w kampanii i konkursie. Uroczyste rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród z udziałem przedstawicieli organizatorów, sponsorów, komitetu honorowego itd. przewiduje się pod koniec września lub na początku października 2001 roku.

Organizacja kampanii i konkursu, partnerzy i sprzymierzeńcy

Organizatorami kampanii i konkursu będą: kierownictwo Programu CINDI WHO w Polsce, Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Akademii Medycznej w Łodzi oraz Fundacja „Wszystko dla Zdrowia”. Inicjatorem i koordynatorem Kampanii jest prof. dr hab. med. Wojciech Drygas, dyrektor Programu CINDI WHO w Polsce.

Wstępne poparcie dla idei kampanii wyraziło już kilkanaście ośrodków współpracujących w realizacji Programu CINDI w Polsce m.in. w Łodzi, Toruniu, Chorzowie, Ostrowie Wlkp, Kaliszu, Włocławku, Rawie Maz., oraz ponad dwadzieścia instytucji i organizacji współpracujących w ostatniej kampanii antytytoniowej Quit & Win

(m.in. z Poznania, Rzeszowa, Lublina, Białegostoku, Gdańska, Bydgoszczy, Sopotu, Legnicy, Głogowa i wielu innych miast).

Organizatorzy są przekonani, że partnerami i sprzymierzeńcami będą także Polski Komitet Olimpijski, Związek Harcerstwa Polskiego oraz najważniejsze lekarskie towarzystwa naukowe m.in. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego, Instytut Diety Śródziemnomorskiej i Żywienia Funkcjonalnego oraz środowisko lekarzy rodzinnych.

Przewiduje się powołanie Komitetu Honorowego kampanii złożonego ze znanych publicznie i popularnych osobistości m.in. wybitnych sportowców, przedstawicieli świata kultury, nauki i biznesu oraz przedstawicieli głównych sponsorów.

Sponsorzy komercyjni

Organizatorzy przewidują zaproszenie do udziału w kampanii kilku-kilkunastu sponsorów komercyjnych reprezentujących duże firmy cieszące się w Polsce uznaniem i zaufaniem społecznym. Spodziewamy się, że oferta ta zainteresuje szczególnie firmy z sektora ubezpieczeń, firmy turystyczne i produkujące odzież i sprzęt sportowy, odżywki i witaminy, firmy z sektora producentów żywności oraz sieci supermarketów.

Przewidujemy trzy kategorie sponsorów:

- sponsora głównego
- sponsorów tytularnych
- fundatorów nagród

Regulamin konkursu

Konkurs stanowi integralną część Wielkiej Kampanii Aktywności Fizycznej.

Celem konkursu jest zachęcenie mieszkańców Polski do systematycznej dostosowanej do wieku i stanu zdrowia aktywności fizycznej. Organizatorzy przewidują, że uczestnikiem konkursu może być osoba w wieku powyżej 14 lat, mieszkająca na terenie naszego kraju, która spełni następujące warunki:

- w okresie od czerwca do września 2001 zwiększyć swą codzienną aktywność fizyczną tak aby w ciągu tygodnia wykonać łącznie nie mniej niż 1,5 - 2 godziny wysiłku o niewielkiej lub umiarkowanej intensywności,
- nadesłać w terminie do 31 sierpnia 2001 prawidłowo wypełniony kupon konkursowy zawierający m.in. świadectwo przynajmniej jednej osoby spoza rodziny potwierdzającej fakt systematycznego wykonywania ćwiczeń,
- w razie konieczności poddać się prostemu i bezpiecznemu dla zdrowia testowi sprawdzającemu wydolność fizyczną w Pracowni Medycyny Sportowej.

Zasady punktacji aktywności fizycznej w konkursie:

- za każdy wysiłek fizyczny typu rekreacyjno-sportowego (np. marsz, marszobieg, bieg, jazda rowerem, pły-

wanie, gry sportowe) trwający nie mniej niż 10 minut lecz nie przekraczający 29 minut: **3 pkt**

- za każdy wysiłek typu rekreacyjno-sportowego trwający od 30 minut do 59 minut: **7 pkt**

- za każdy wysiłek rekreacyjny lub sportowy trwający powyżej 60 minut: **11 pkt**

W ciągu miesiąca należy zgromadzić przynajmniej 80 punktów!

Nagrody w konkursie

Do udziału w losowaniu nagród uprawnia zdobycie przynajmniej w jednym z trzech miesięcy (czerwiec, lipiec lub sierpień) 80 punktów wynikających z wykonywania rozmaitych ćwiczeń fizycznych. Każdy z uczestników samodzielnie notuje uzyskane punkty na specjalnym kuponie konkursowym. Kupony konkursowe będą dostępne w wielu miejscach dystrybucji na terenie całego kraju (szczegółowe informacje na ten temat przekaza media). Kupony konkursowe będą także wydrukowane przez gazety i czasopisma o zasięgu ogólnopolskim i lokalnym oraz dostępne za pośrednictwem internetu. Każdy uczestnik ma prawo przesłać tylko jeden kupon konkursowy.

Organizatorzy przewidują szereg wartościowych nagród ufundowanych przez sponsorów kampanii. Ilość i wartość nagród w konkursie będzie zależała od zgromadzonych przez organizatorów środków finansowych i hojności sponsorów. Organizatorzy przewidują ok. 10-20 nagród o motywującej do udziału w konkursie wartości materialnej. Nagrody te powinny być związane z promocją aktywnego, zdrowego stylu życia np. sprzęt sportowy, turystyczny, wczasy w ośrodkach rekreacyjno-sportowych itp. ***Bardzo atrakcyjną nagrodą główną w konkursie indywidualnym ma być podróż dookoła świata dla dwóch osób.*** Lista nagród zostanie podana w czasie konferencji prasowej inaugurującej kampanię pod koniec maja lub w pierwszych dniach czerwca 2001. Losowanie i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się pod koniec września 2001 roku.

Konkurs przeznaczony jest wyłącznie dla osób których stan zdrowia nie stanowi przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Osoby nie w pełni zdrowe bądź osoby starsze o ograniczonej sprawności fizycznej powinny przed ewentualnym rozpoczęciem programu systematycznej aktywności ruchowej zasięgnąć opinii swojego lekarza. Organizatorzy konkursu przestrzegają przed udziałem w ćwiczeniach osoby poważnie chore oraz zdecydowanie odradzają wykonywanie osobom w wieku średnim i starszym zbyt męczących (intensywnych) bądź zbyt długotrwałych ćwiczeń.

Oprócz głównego (indywidualnego) konkursu, którego zasady nakreślono powyżej, organizatorzy zamierzają przeprowadzić także dodatkowo następujące konkursy towarzyszące kampanii:

- **Konkurs rodzinny** - dla całych rodzin, które wspólnie będą uczestniczyć w konkursie

- **Konkurs dla dziennikarzy** - na najlepszą publikację prasową, audycję radiową lub telewizyjną propagującą aktywność fizyczną i idee konkursu

- **Konkurs dla lokalnych organizatorów** (partnerów organizacyjnych) kampanii na najlepiej przygotowaną lokalną imprezę (PIKNIK SPORTOWY 2001 ?) propagującą zasady aktywności fizycznej, sportu dla każdego i aktywnego wypoczynku.

Możliwość przeprowadzenia dodatkowych konkursów będzie uzależniona od środków finansowych jakimi dysponować będą organizatorzy kampanii.

Uwagi końcowe

Organizacja tak wielkiego przedsięwzięcia jakim jest ogólnopolska kampania na rzecz aktywności fizycznej (po raz pierwszy w naszym kraju), wymaga bardzo starannego przygotowania, odpowiednich środków finansowych oraz zespołu kompetentnych organizatorów i realizatorów reprezentujących różne dziedziny i umiejętności.

Profesjonalna organizacja kampanii i konkursu wymaga współpracy specjalistów z sektora Public Relations, reklamy oraz dziennikarzy. Organizatorzy mogą liczyć na współpracę firmy SIGMA z Warszawy, z którą realizowaliśmy z dużym powodzeniem ostatnią kampanię Quit & Win w Polsce oraz życzliwe uwagi i pomoc ze strony ekspertów z Biura Europejskiego WHO i dyrekcji Programu CINDI WHO.

O ile kampania powiedzie się (o czym jesteśmy przekonani !), Polska może stać się w przyszłości liderem podobnych działań w skali międzynarodowego Programu CINDI (27 krajów, w większości europejskich) a być może o jeszcze szerszym, globalnym zakresie. Kierownictwo Światowej Organizacji Zdrowia jest bardzo zainteresowane skutecznymi metodami zwiększenia aktywności fizycznej społeczeństwa wszystkich państw członkowskich ONZ.

Bardzo duże zainteresowanie tegoroczną kampanią w Polsce i chęć współpracy wyrazili już dyrektorzy programów CINDI z Czech oraz Słowenii.

Perspektywy dalszej współpracy i „globalizacji” kampanii mogą być bardzo atrakcyjne zarówno dla organizatorów, sponsorów komercyjnych jak i partnerów i sprzymierzeńców kampanii.

Niniejsze opracowanie nie wyczerpuje, co oczywiste, całości spraw związanych z przygotowaniem i realizacją Ogólnopolskiej Kampanii Aktywności Fizycznej w Polsce w roku 2001, stanowi wszakże podstawę do dalszych szczegółowych dyskusji i ustaleń.

Koordynator kampanii jak i jego współpracownicy chętnie udzielą wszelkich dodatkowych wyjaśnień. Przyjmujemy także z wdzięcznością wszelkie dobre pomysły, deklaracje współpracy i konkretną pomoc.

Łódź, kwiecień 2001

Prof. dr hab. med. Wojciech Drygas

Dyrektor Programu CINDI WHO w Polsce

Adres do korespondencji: Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej, Akademia Medyczna w Łodzi
90-402 Łódź, ul. Zachodnia 81/83
tel./fax 0-42 632 60 29
e-mail: am@laser.net.pl