

22 listopada 2026

Dzień Kultury Fizycznej - dlaczego ruch jest tak ważny dla zdrowia i codziennego dobrostanu?

Współczesny styl życia, pośpiech, stres i liczne obowiązki sprawiają, że bardzo często odkładamy troskę o własne zdrowie na później. Tymczasem regularna aktywność fizyczna nie jest jedynie sposobem na poprawę wyglądu czy kondycji - to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki zdrowotnej, wpływający zarówno na ciało, jak i na samopoczucie psychiczne.



Ruch jako inwestycja w zdrowie



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Ruch jest naturalną potrzebą organizmu. Już niewielka, ale regularna aktywność może przynosić wymierne korzyści dla zdrowia. Badania wskazują, że systematyczny wysiłek fizyczny wspiera pracę serca i układu krążenia, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, wzmacnia mięśnie i kości oraz zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby układu krążenia. Aktywność fizyczna wpływa również na poprawę jakości snu, zwiększenie odporności organizmu i lepszą wydolność organizmu.

Aktywność fizyczna a dobre samopoczucie

Nie można zapominać o wpływie ruchu na zdrowie psychiczne. Podczas aktywności organizm uwalnia endorfiny - substancje często nazywane hormonami szczęścia, które pomagają zmniejszać napięcie, redukować stres i poprawiać nastrój. Regularny ruch może wspierać koncentrację, zwiększać poziom energii oraz pomagać w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami i obciążeniami emocjonalnymi.

Aktywność fizyczna może również być sposobem na zatrzymanie się na chwilę i skupienie na własnych potrzebach. Spacer, ćwiczenia rozciągające czy spokojna gimnastyka mogą stać się nie tylko elementem dbania o zdrowie, ale również czasem przeznaczonym wyłącznie dla siebie.

Dlaczego ruch jest szczególnie ważny dla opiekunów?

Dla opiekunów aktywność fizyczna ma szczególne znaczenie. Opieka nad osobą bliską lub podopiecznym często wymaga ogromnego zaangażowania, cierpliwości i poświęcenia. Codziennosc opiekuna bywa pełna obowiązków, a własne potrzeby bardzo często schodzą na dalszy plan. Długotrwałe obciążenie fizyczne i emocjonalne może prowadzić do przemęczenia, spadku energii, przewlekłego stresu, a nawet wypalenia.

Dlatego warto pamiętać, że dbanie o własne zdrowie nie jest przejawem egoizmu, a koniecznością - osoba, która ma siłę i energię, może skuteczniej wspierać innych. Nawet krótka chwila przeznaczona na ruch może stać się ważnym elementem codziennej profilaktyki i regeneracji.

Jak wprowadzić więcej ruchu do codziennego życia?

Wiele osób rezygnuje z aktywności fizycznej, ponieważ uważa, że wymaga ona dużej ilości czasu, specjalistycznego sprzętu lub intensywnego wysiłku. Tymczasem aktywność można dostosować do indywidualnych możliwości, wieku oraz stanu zdrowia. Nie trzeba od razu rozpoczynać intensywnych treningów - najważniejsza jest regularność i wybór formy ruchu, która sprawia przyjemność.

Kilka prostych sposobów na wprowadzenie większej ilości ruchu do codzienności:



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

- wybieranie spacerów zamiast krótkich przejazdów samochodem,
- korzystanie ze schodów zamiast windy,
- wykonywanie prostych ćwiczeń rozciągających w domu,
- codzienna aktywność na świeżym powietrzu,
- wspólne spacery z rodziną lub podopiecznym,
- ćwiczenia poprawiające równowagę i wzmacniające mięśnie,
- taniec, nordic walking, jazda na rowerze lub inne aktywności sprawiające przyjemność.

Każdy ruch ma znaczenie

Warto pamiętać, że aktywność fizyczna nie musi oznaczać rywalizacji czy osiągnięcia określonych wyników. Kultura fizyczna obejmuje znacznie więcej - to świadome budowanie zdrowych nawyków, troska o sprawność organizmu oraz dbanie o jakość życia. Każdy ruch ma znaczenie i nawet niewielkie zmiany mogą przynosić pozytywne efekty.

Z okazji Dnia Kultury Fizycznej zachęcamy wszystkich opiekunów do znalezienia chwili dla siebie i zadbania o własne zdrowie. Warto pamiętać, że troszcząc się o innych, nie można zapominać również o sobie. Regularna aktywność fizyczna może stać się prostym, ale skutecznym sposobem na poprawę samopoczucia, odzyskanie energii oraz budowanie codziennego dobrostanu.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT