**Klub Fitness UP wspiera młodych sportowców!**

**Nowy program współpracy ze szkołami we Wrocławiu**

**Dzieci i aktywność fizyczna? Kiedyś to było oczywiste połączenie – ruch był ich naturalnym żywiołem. Dziś coraz częściej nauczyciele wychowania fizycznego mierzą się z problemem – częste zwolnienia lekarskie, złe samopoczucie, wstyd, niska samoocena i brak wiary we własne możliwości sprawiają, że młodzież szkolna coraz częściej wycofuje się z aktywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Ekipa tworząca Klub Fitness UP, działający m.in. we Wrocławiu, ma pomysł, jak temu zaradzić! Chcą zmienić podejście dzieci i ich rodziców do aktywności fizycznej, poprzez wsparcie szkół podstawowych we Wrocławiu i nagradzanie aktywności sportowej.**

Dane statystyczne z ostatnich lat dają dużo do myślenia, jeśli chodzi o aktywność fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej. Niestety wyniki badań nie napawają optymizmem – rok do roku aktywność wśród dzieci jest coraz mniejsza. Do poprawy tego stanu z pewnością nie przyczyniła się pandemia. Nauczanie zdalne, które trwało prawie dwa lata, spowodowało spadek aktywności u dzieci, a powrót do szkół wcale nie sprawił, że dzieci zapragnęły więcej ruchu. Projekt Global Matrix 4.0 dotyczący aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, stanowi najobszerniejsze podsumowanie stanu aktywności fizycznej dzieci i jej uwarunkowań. Według badań zaledwie 16,8% dzieci jest intensywnie lub umiarkowanie aktywna przez 60 minut dziennie w skali tygodnia.\*

**Motywacja do działania – gdzie jej szukać?**

Poza tym, że spada aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, wzrasta wśród nich liczba cierpiących na otyłość. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Ten wynik plasuje nas na 8 miejscu wśród badanych krajów w Europie.\*\* Wielu rodziców bagatelizuje problem otyłości u dzieci, twierdząc między innymi, że „wyciągną się” w wieku dojrzewania, ale niestety 80% z nich boryka się z chorobą w dorosłym życiu.

Ponadto brak właściwej diety, siedzący tryb życia, spożywanie cukrów prostych i wysoko przetworzonej żywności powodują rozwijanie się innych dolegliwości, jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca, które dotykają coraz młodszych ludzi. – *Stąd zrodził się pomysł na podjęcie współpracy ze szkołami podstawowymi – im wcześniej zaczniemy działania propagujące zdrowy styl życia, jak aktywność fizyczna, realizowana w atrakcyjny dla dzieci sposób, wesprzemy młodych sportowców, dając im inspirację i motywację do rozwoju. Jesteśmy przekonani, że jeśli pokażemy dzieciom i młodzieży w jaki sposób dbać o swoją kondycję i żywienie, przyczynimy się do poprawy jakości życia tych młodych ludzi* - podkreśla Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP.

**Wrocławskie szkoły w rytmie fit**

Od stycznia 2024 r. Klub Fitness UP zaczął wspierać lokalną społeczność Wrocławia poprzez propagowanie aktywności fizycznej wśród dzieci z wybranych, wrocławskich szkół podstawowych. – *Klub ma w planach nagradzanie placówek za aktywność fizyczną m. in. poprzez sponsoring strojów sportowych oraz realizowanie zajęć sportowych z trenerami klubu. Intensywna i świadoma praca z uczniami, szczególnie tymi z predyspozycjami w kierunku określonej dyscypliny sportowej, da im dodatkowe możliwości realizowania swoich pasji i sięgania po więcej. Kształcenie sportowców i zdrowych nawyków warto zaczynać od najmłodszych lat* – zaznacza Sebastian Gazda, dyrektor generalny Klub Fitness UP. – Wierzymy w to, że inspirując wybrane placówki do działania, przyczynimy się do zmotywowania pozostałych szkół, by kierowały szczególną uwagę na atrakcyjność zajęć zwiększających ruch. – dodaje.

Niestety poziom zachowań sedentarnych, czyli czas spędzony przed ekranami, bardzo rzutuje na stan dzieci i coraz trudniej je zmobilizować do tego, by zrezygnowały z siedzącego trybu życia. Ponadto dzieci rezygnują z przemieszczania się do szkoły lub domu na nogach, wybierając komunikację miejską lub transport samochodem rodzica. Tymczasem wiele jest rękach dorosłych. To oni w dużej mierze mają wpływ na kształtowanie sposobu myślenia dzieci i kreowania ich postrzegania własnego zdrowia w kontekście aktywności fizycznej.

**Szkoła UP – zdrowie złap!**

– *Im więcej uczniów skorzysta z propozycji oferowanych w ramach programu Klub Fitness UP, tym większe rezultaty osiągniemy wśród lokalnej społeczności* – podkreśla dyrektor generalny marki. *Inspirując do aktywności dzieci, zmobilizujemy także nauczycieli, rodziców czy dziadków do dbania o zdrowie przez cały rok. Już niebawem, bo z początkiem 2024 roku, w budynku Infiniti odbędzie się otwarcie nowego Klubu Fitness UP. Zachęcamy zainteresowane placówki do kontaktu z przedstawicielami klubu w celu zgłoszenia szkoły do udziału w programie wspierającym zdrowy i sportowy tryb życia wśród uczniów. Razem możemy więcej*! – zachęca Sebastian Gazda.

\*https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf

\*\*https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

Tel. 692 333 175

p.ogrodnik@commplace.com.pl