



Zalecenie 4 – Aktywność fizyczna

**Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
Ogranicz czas spędzany na siedząco.**

Najważniejsze informacje

- Regularna aktywność fizyczna znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, takich jak nowotwór piersi, nowotwór jelita grubego, nowotwór błony śluzowej trzonu macicy, nowotwór nerek, nowotwór pęcherza, nowotwór przełyku i nowotwór żołądka.
- Natomiast siedzący tryb życia, tj. spędzanie dużej ilości czasu w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia, zwiększa ryzyko niektórych nowotworów, w tym nowotworu jelita grubego, nowotworu piersi, nowotworu błony śluzowej trzonu macicy i nowotworu płuc, niezależnie od poziomu aktywności fizycznej.
- Włączenie aktywności fizycznej do codziennych zajęć ułatwia wygospodarowanie czasu na ćwiczenia nawet w napiętym harmonogramie. Wybierz takie formy aktywności fizycznej, które sprawiają ci przyjemność – na dłuższą metę łatwiej będzie je kontynuować.
- Ogranicz czas spędzany na siedząco. Zastąpienie siedzenia aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności przynosi korzyści zdrowotne.

Brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia a nowotwory

W Unii Europejskiej około 45 % osób deklaruje, że w ogóle nie ćwiczy ani nie uprawia sportu, a 28 % spędza w pozycji siedzącej od 5 do 8 godzin dziennie. Brak wystarczającej aktywności fizycznej przyczynia się do 10 % przypadków nowotworu jelita grubego i 9 % przypadków nowotworu piersi w Europie. Chociaż coraz więcej ludzi uczestniczy w zajęciach rekreacyjnych, wiele osób nadal spędza dużo czasu w bezruchu, zwłaszcza w pracy i podczas dojazdów do pracy.

Aktywność fizyczna obejmuje każdy ruch wykonywany przy użyciu mięśni i skutkujący spalaniem energii.

Regularny ruch odgrywa kluczową rolę w profilaktyce raka, ponieważ pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi i wspiera działanie układu odpornościowego. Pomaga kontrolować masę ciała, co jest o tyle istotne, że nadmiar tkanki tłuszczowej może zwiększać ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, ponieważ powoduje zaburzenia hormonalne i przewlekłe stany zapalne. Ćwiczenia wzmacniają układ odpornościowy, dzięki czemu organizm lepiej zwalcza choroby, w tym nowotwory.

Siedzący tryb życia obejmuje czynności związane z bezruchem, takie jak siedzenie przy biurku, leżenie na kanapie czy oglądanie telewizji.

Nadmierne długie pozostawanie w pozycji siedzącej, niezależnie od ogólnego poziomu aktywności fizycznej, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu nowotworów. To oznacza, że ryzyko zachorowania na raka zwiększa się nie tylko wraz z brakiem ćwiczeń, lecz także z długimi okresami siedzenia.

Działania zmniejszające ryzyko zachorowania na raka

Zwiększ aktywność fizyczną. Dorośli powinni przeznaczać od 150 do 300 minut tygodniowo na ćwiczenia o umiarkowanej intensywności (np. szybki marsz, taniec, prace w ogrodzie) lub od 75 do 150 minut tygodniowo na ćwiczenia o wysokiej intensywności (np. jogging, pływanie, szybka jazda na rowerze).

Dodatkowe korzyści zdrowotne daje wykonywanie ćwiczeń wzmacniających wszystkie główne grupy mięśni co najmniej dwa razy w tygodniu. Znajdź takie formy ruchu, które sprawiają ci przyjemność, ponieważ łatwiej będzie je kontynuować w dłuższym okresie.

Włącz aktywność fizyczną do planu dnia. W ten sposób wygospodarujesz czas na ruch nawet w napiętym harmonogramie. Na przykład: wybierz aktywną formę przemieszczania się, taką jak jazda na rowerze do pracy lub spacer do pobliskich miejsc, korzystanie ze schodów zamiast windy, spacer w czasie przerwy lub zaparkowanie samochodu dalej od sklepu. Organizuj weekendową aktywność wymagającą ruchu, taką jak piesze wędrowki, uprawianie sportu lub udział w zajęciach, które wiążą się z pracą fizyczną, np. lokalne akcje sprzątania.

Ogranicz siedzący tryb życia. Kreatywne rozwiązania, takie jak wykonanie kilku ćwiczeń podczas reklam telewizyjnych lub ustawianie regularnych przypomnień o tym, by wstać czy porozciągać się co godzinę, mogą pomóc w przetamywaniu długich okresów bezruchu. Pomocne mogą być również aplikacje mobilne monitorujące czas siedzenia i zachęcające do aktywności.

Promuj ruch w miejscu pracy. Proponuj „aktywne przerwy” i „spacerowe spotkania”, a także zachęcaj do wspólnych ćwiczeń, takich jak rozciąganie czy lekkie ćwiczenia aerobowe, w ramach programów prozdrowotnych w miejscu pracy. Organizuj konkursy z nagrodami za osiągnięcie celów sprawnościowych, aby motywować do ruchu. Zachęcaj pracodawcę do zapewnienia ergonomicznych narzędzi, takich jak biurka z regulowaną wysokością, oraz do projektowania biur w taki sposób, aby np. dojście do drukarki wymagało dodatkowego ruchu.

Porozmawiaj z pracownikiem ochrony zdrowia i poproś o dodatkowe informacje dotyczące korzyści płynących z ćwiczeń oraz o materiały prezentujące krok po kroku zestawy ćwiczeń dostosowane do wieku. Pracownicy ochrony zdrowia mogą również zachęcać do podejmowania inicjatyw zdrowotnych w lokalnych społecznościach, takich jak „dni chodzenia pieszo do szkoły”, programy ćwiczeń dla seniorów czy rodzinne dni sportu, sprzyjające tworzeniu środowiska, w którym aktywny styl życia odgrywa ważną rolę.

Konkretne grupy docelowe, które odnoszą korzyści z aktywności fizycznej

Dzieci i młodzież: Wczesne działania pomagają w kształtowaniu zdrowych nawyków zapobiegających otyłości u dzieci, która zwiększa ryzyko zachorowania na raka w późniejszym okresie życia.

Kobiety: Regularna aktywność fizyczna pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i równowagę hormonalną, co obniża ryzyko raka piersi i błony śluzowej trzonu macicy.

Osoby starsze: U osób starszych aktywność fizyczna jest zazwyczaj niższa, a wskaźniki zachorowalności na raka są wyższe. Zwiększenie aktywności może zapobiegać utracie masy mięśniowej związanej z wiekiem, poprawiać mobilność i zmniejszać ryzyko zachorowania na raka.

Osoby mieszkające na obszarach najmniej uprzywilejowanych: Ograniczony dostęp do obiektów sportowych w społecznościach o niższym statusie społeczno-ekonomicznym może przyczynić się do większego ryzyka zachorowania na raka. Wsparciem mogą być dofinansowane karnety na siłownię oraz lokalne programy wspierające aktywność fizyczną.

Migranci: Dostosowane inicjatywy zdrowotne, które zachęcają do aktywności fizycznej, pomagają ograniczyć ryzyko raka związane ze zmianami stylu życia po migracji.

Dodatkowe korzyści płynące ze zwiększenia aktywności fizycznej w kontekście chorób niezakaźnych o podobnych czynnikach ryzyka oraz możliwości promocji zdrowia

Ćwiczenia fizyczne odgrywają ważną rolę w kontroli masy ciała (gdy zapobiegają lub przeciwdziałają nadwadze i otyłości). Wzmacniają serce i poprawiają krążenie, ograniczają ryzyko chorób serca i udaru, obniżają ciśnienie i poziom cholesterolu, a także regulują poziom cukru we krwi, co ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu i leczeniu cukrzycy typu 2. Aktywności obciążające kości, takie jak bieganie, chodzenie i podnoszenie ciężarów, jednocześnie zwiększają ich gęstość i zmniejszają ryzyko rozwoju osteoporozy. Osoby, które regularnie ćwiczą, obserwują także poprawę jakości snu. Nadmierne długie siedzenie może zwiększać ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz zaburzeń snu, co dowodzi, jak ważny dla ogólnego zdrowia jest aktywny styl życia.



Mity i fakty

MIT: Bez bólu nie ma efektów.

FAKT: Skuteczna aktywność fizyczna nie musi boleć. Umiarowy dyskomfort, taki jak ból mięśni czy zadyszka, jest normalny podczas podejmowania nowych aktywności. Jednak ostry lub silny ból jest sygnałem ostrzegawczym, że możesz nadmiernie się forsować albo stosujesz nieprawidłową technikę podczas wykonywania ćwiczeń.

MIT: Podnoszenie ciężarów powoduje, że mięśnie stają się nadmiernie rozbudowane.

FAKT: Regularny trening siłowy z odpowiednią liczbą powtórzeń i dobrze dobranym obciążeniem wzmacnia mięśnie i poprawia siłę, nie prowadząc przy tym do nadmiernego rozrostu masy mięśniowej. Ćwiczenia siłowe przyspieszają metabolizm, pomagają w redukcji tkanki tłuszczowej, poprawiają elastyczność oraz siłę funkcjonalną.

MIT: Osoba szczupła jest sprawna fizycznie.

FAKT: Sprawność fizyczna to znacznie więcej niż wygląd zewnętrzny – obejmuje zdrowie układu krążenia, siłę i wytrzymałość mięśni. Osoba o prawidłowej masie ciała może mieć słabą kondycję sercowo-naczyniową lub słabe mięśnie, co dowodzi, jak ważna jest regularna aktywność fizyczna dla każdego, niezależnie od budowy ciała.

MIT: Kiedy przestaniesz wykonywać trening siłowy, twoje mięśnie zamieniają się w tłuszcz.

FAKT: Mięśnie i tkanka tłuszczowa to zupełnie różne tkanki; jedna nie może przekształcić się w drugą. Zaprzestanie treningu siłowego prowadzi do utraty masy mięśniowej i potencjalnie do spowolnienia metabolizmu, co może skutkować przyrostem tkanki tłuszczowej, jeśli ilość spożywanych kalorii nie zmieni się.

MIT: Ćwiczenia mogą zniwelować skutki niezdrowej diety.

FAKT: Chociaż aktywność fizyczna jest korzystna, nie jest w stanie całkowicie zrównoważyć skutków złych nawyków żywieniowych. Prawidłowe odżywianie ma kluczowe znaczenie dla ogólnego zdrowia i uzupełnia korzyści płynące z ćwiczeń.

Dowiedz się więcej o politykach wspierających aktywność fizyczną

Skuteczne polityki, które promują aktywność fizyczną i tworzą warunki sprzyjające ruchowi, mogą odegrać istotną rolę w zmniejszaniu ryzyka zachorowania na raka i poprawie stanu zdrowia. Oto kilka przykładów:

- **Miejskie planowanie przestrzenne:** Nowe inwestycje powinny uwzględnić przestrzenie rekreacyjne oraz bezpieczne, oświetlone ścieżki spacerowe, które mogą ułatwiać wszystkim mieszkańcom podejmowanie aktywności fizycznej.
- **Lokalne wydarzenia promujące zdrowie:** Lokalne polityki wspierające sezonowe lub coroczne wydarzenia, takie jak marsze charytatywne czy rajdy rowerowe, mogą promować ruch i integrować społeczność.
- **Kampanie na rzecz zdrowia publicznego:** Krajowe kampanie na rzecz zdrowia publicznego mogą pokazywać historie osób z różnych środowisk, które z powodzeniem wprowadziły więcej aktywności fizycznej do swojego życia; takie osoby są wiarygodnymi wzorami do naśladowania i mogą udzielać praktycznych wskazówek.

Literatura

Bull i in., 2020. Br J Sports Med, 54(24):1451–1462. PMID: 33239350

Eurobarometr, Unia Europejska, 2022. Sport and physical activity. Dostępne na stronie: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Friedenreich i Leitzmann, 2019. Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity. W: World Cancer Report.

Lee i in., 2012. The Lancet, 380(9838):219–229. PMID: 22818936

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, 2020. World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

Swain i in., 2023. Sedentary Behaviour and Cancer. W: Sedentary Behaviour Epidemiology

Światowa Organizacja Zdrowia, 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Dostępne na stronie: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Cancer Research Fund, 2024. Exercise and Cancer. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

Publikacja zatytułowana European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer została wydana w 2025 r. przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC), która zachowuje prawa autorskie do oryginalnej wersji angielskiej (Understand ECACS I Fact Sheets and Policy Briefs). Zezwolenie na przetłumaczenie pracy na język polski zostało udzielone przez posiadacza praw autorskich Unii Europejskiej, która ponosi wyłączną odpowiedzialność za tłumaczenie.



© Unia Europejska, 2026

W przypadku wykorzystania lub kopiowania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośrednio od właściwych podmiotów prawa autorskiego.

PDF ISBN 978-92-68-35735-4 doi:10.2875/9470552 EW-01-25-131-PL-N

Arkuszy informacyjny opracowali Grupa Robocza 1 ds. czynników związanych ze stylem życia przy wsparciu Grupy Roboczej 5 ds. komunikacji i kompetencji zdrowotnych oraz Sekretariat projektu Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie piąte.

Październik 2025 r.