Warszawa, 24.10.2018

**Wśród ćwiczącej młodzieży z Regionu Północno-Zachodniego nie ma osób otyłych**

**Wyjątkowy projekt badawczy #zacznijodlekkiej przeprowadzony wśród polskiej młodzieży**

**O tym, że sport to zdrowie, nie trzeba nikogo przekonywać. Dowodem na to są regularnie ćwiczące nastolatki z Regionu Północno-Zachodniego. Ogólnopolski projekt badawczy #zacznijodlekkiej wykazał, że wśród nich nie ma w ogóle osób otyłych. Okazuje się też, że regularna aktywność fizyczna sprzyja kształtowaniu tzw. „profilu mistrza” – cech pomagających osiągnąć sukces w życiu.**

Badaniem #zacznijodlekkiej objęto 1014 nastolatków – dziewcząt i chłopców w wieku 12-13 lat z wszystkich regionów kraju. 507 z nich uczestniczyło w programie *Lekkoatletyka dla każdego (LDK).* Druga połowa to młodzież niebiorąca w nim udziału. Wśród nich znalazły się także osoby z północnego-zachodu Polski. Od czerwca do listopada 2017 r. porównywano ich pod kątem: budowy ciała i sprawności fizycznej, sposobu odżywiania oraz kompetencji społeczno-emocjonalnych. Projekt przeprowadzili eksperci z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) w Warszawie, Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA) oraz Nestlé Polska. Na tak wnikliwe badanie pozwoliła im m.in. dokładna wiedza kiedy, jak często i jakie dyscypliny sportowe uprawia młodzież w ramach programu *LDK*. Wyniki projektu #zacznijodlekkiej mają wartość naukową. Podsumowano je w szczegółowym [raporcie](https://www.nestle.pl/pl/csv/dkcikr/ez/documents/raportzacznijodlekkiej.pdf).

**Wnioski z badania #zacznijodlekkiej – Region Północno-Zachodni**

**Parametry fizyczne**

Badanie #zacznijodlekkiej potwierdziło, że regularnie uprawiająca sport młodzież charakteryzuje się bardziej prawidłową budową ciała (np. mniejszym obwodem talii czy większym udziałem tkanki mięśniowej w organizmie) niż ich niećwiczący rówieśnicy. Nie inaczej było w przypadku nastolatków z Regionu Północno-Zachodniego. W dodatku, była to jedna z dwóch części kraju (obok Regionu Centralnego), gdzie wśród ćwiczących nie było w ogóle osób otyłych! W tym kontekście nieco zaskakujące jest, że pod względem sprawności fizycznej biorące udział w *LDK* dziewczęta z tej części Polski nie różniły się znacząco od swoich niećwiczących koleżanek.

**Nawyki żywieniowe**

Wbrew powszechnemu przekonaniu, badanie #zacznijodlekkiej wykazało, że uprawianiu sportu nie zawsze towarzyszy prawidłowy sposób odżywiania. Większość badanych nastolatków (75%) spożywa zbyt mało warzyw – mniej niż 3 porcje dziennie. Dotyczy to także osób z północnego zachodu. Podobnie jak wszyscy badani, młodzi ludzie z tej części Polski jedzą też zbyt dużo cukrów prostych i piją za mało produktów mlecznych. Wyróżnia ich za to otwartość na nowe smaki, których chętnie próbuje ponad 30% z nich.

**Kompetencje psycho-społeczne**

Otwartość, umiejętność pracy w zespole, wiara we własne możliwości i w realizację zamierzonych celów – to cechy, które pomagają osiągnąć życiowy sukces. Składają się one na tzw. „profil mistrza”. Okazuje się, że regularne uprawianie sportu kształtuje go i wzmacnia. Charakteryzowało się nim 30% wszystkich badanych osób objętych programem *LDK* (aż o 8,5% więcej niż w grupie niećwiczącej). Podobnie było w przypadku regularnie ćwiczącej młodzieży z omawianego regionu.

**Sebastian Chmara, Wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki** powiedział *– Rezultaty badania to kolejny dowód na to, że sport to zdrowie.* ***Cieszy nas też, że aktywny tryb życia wykształca i wzmacnia pożądane cechy charakteru zwiększające szansę na osiągnięcie sukcesu w życiu.*** *Mamy nadzieję, że to zachęci młodych do uprawiania sportu i przekona ich, że lekkoatletyka naprawdę jest dla każdego.*

**O programie *Lekkoatletyka dla każdego***

*Lekkoatletyka dla każdego* to program skierowany do uczniów szkół podstawowych i gimnazjów. Realizowany jest od 2014 r. przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz firmę Nestlé Polska, pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki. W ramach *LDK* młodzież z całej Polski regularnie uprawia różne dyscypliny lekkoatletyczne pod okiem wykwalifikowanych trenerów oraz zdobywa wiedzę na temat zasad prawidłowego odżywiania. *LDK* łączy więc w sobie dwa ważne dla rozwoju młodego organizmu elementy – odpowiednią do wieku dawkę ruchu i zbilansowany sposób odżywiania.

Kontakt dla mediów:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Edyta Iroko**  Koordynator ds. Mediów  Email: edyta.iroko@pl.nestle.com  Telefon: +48 22 325 26 74  Mobile: +48 600 204 870 | **Joanna Ossowska**  Asystent Email: joanna.ossowska@cprpa.eu Telefon: +48 516 168 873 |  |