

SVETOVÝ DEŇ POHYBOM KU ZDRAVIU – 10. MÁJ

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 10. máj za **Svetový deň pohybom ku zdraviu** (Move for Health Day), pričom ide o celosvetovú iniciatívu s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o zdravom životnom štýle a dôrazom na význam dostatočnej pohybovej aktivity.

Pohyb je základná biologická potreba človeka a jeden z najdôležitejších determinantov zdravia. V súčasnosti sa však stretávame čoraz častejšie s nedostatkom pohybovej aktivity a to vo všetkých vekových kategóriách. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa na vzniku a rozvoji nadváhy a obezity, srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky, osteoporózy, niektorých nádorových ochorení ale aj pri vzniku úzkosti, depresie a ochoreniach pohybového aparátu. Zo záverov prieskumu Európskej komisie „Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite“ vyplýva, že:

- následkom chronických neinfekčných ochorení, ktorých 1 z hlavných rizikových faktorov je nedostatočná pohybová aktivita zomiera v Európskom regióne každoročne 1 milión ľudí,
- odhadom 1/3 populácie nie je dostatočne pohybovo aktívna,
- viac ako 70 % adolescentov nespĺňa odporúčania pohybovej aktivity.

Na Slovensku je podľa prieskumu *Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov SR* pozitívnym faktom klesajúci podiel respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite. Ich podiel klesol z 27,3 % v roku 2013 na 12,1 % v roku 2019. Naopak, stúpol podiel respondentov, ktorí sa venujú športu. V roku 2013 bol ich podiel 9,3 %, v roku 2019 stúpol na 16,5 %. Najviac respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam a rekreačnému športu.

Pohyb by pritom mal byť prirodzenou súčasťou životného štýlu. Ak je pohybová aktivita vykonávaná pravidelne, dlhodobo a realizovaná s dostatočnou intenzitou má priaznivý vplyv na zdravie človeka, a to konkrétne:

- zvyšuje výkon srdcovo-cievneho systému, znižuje sa pokojová frekvencia,
- znižuje sa krvný tlak (ale súčasne pomáha aj pri veľmi nízkom krvnom tlaku),
- zlepšuje zloženie tukov v krvi – znižuje celkový cholesterol a zvyšuje tzv. „dobrý“ HDL cholesterol,
- pomáha udržiavať primeranú telesnú hmotnosť,
- zvyšuje množstvo svalovej hmoty,
- spevňuje telo,
- spomaľuje proces starnutia,
- prináša pokojnejší spánok,
- podporuje a zlepšuje činnosť imunitného systému,
- zlepšuje metabolizmus – látkovú premenu,
- zlepšuje kapacitu pľúc,
- podporuje vyplavenie hormónov šťastia – endorfínov, celkovo zlepšuje náladu a pomáha vyrovnat' sa so stresom.

Odporúčaná fyzická aktivita miernej intenzity podľa WHO u dospelých vrátane seniorov je minimálne 150 minút týždenne, u detí a mladých ľudí minimálne 60 minút denne.

Pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobo. Aby bola efektívna, mala by pozostávať z aeróbných aktivít (napríklad beh, bicyklovanie), silových aktivít (posilňovanie svalstva) a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Fyzicky neaktívni ľudia majú niekoľkokrát vyššie riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení ako aktívni a športujúci ľudia. S pohybovou aktivitou možno začať v každom veku, ideálne už od detstva tak, aby sa stala prirodzenou súčasťou života. Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám vyhovuje a ktorý Vás baví. Ideálna je rýchlá chôdza, turistika, plávanie, bicyklovanie, beh, korčuľovanie, posilňovanie a pod.

Pohybová aktivita	Popis
Ľahká PA	Mierne zrýchlenie pulzu, dychu, bez zadýchania, bez pocitu únavy, schopnosť plynule rozprávať.
Stredne ťažká PA	Rozhýbu sa svaly celého tela, pulz a dych sa výrazne zrýchli, ťažkosti s plynulým rozprávaním.
Ťažká PA	Poriadne sa rozhýbu svaly celého tela, zrýchli sa pulz aj dych, človek sa potí, aktivita vyvolá únavu, subjektívne vnímaná ako namáhavá.