




POHYB PROSPIEVA TELU AJ MYSLI, VYDAJTE SA NA CESTU K PEVNEJŠIEMU ZDRAVIU.

Je dokázané, že pravidelná fyzická aktivita pomáha v prevencii a v zvládaní neprenosných ochorení ako sú rôzne srdcové ochorenia, mŕtvica, cukrovka či rôzne druhy rakoviny. Pomáha tiež pri predchádzaní vysokému krvnému tlaku či pri udržiavaní zdravej telesnej hmotnosti. Priaznivo ovplyvňuje aj duševné zdravie a kvalitu života jednotlivca.

AKÝ MÁME NA SLOVENSKU VZŤAH K POHYBU?

Prieskum zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov SR v rokoch 2013-2016-2019 naznačoval priaznivý trend, keďže záujem o pohybovú aktivitu medzi respondentmi narastal. Najväčší záujem mali najmä o prechádzky (41 % opýtaných v roku 2019) a rekreačný šport (30 % opýtaných v roku 2019). Značná časť obyvateľstva si však stále nevytvorila vzťah k aktívnemu životnému štýlu či športovaniu.

Väčšina obyvateľov totiž už pred pandemiou trávila svoj voľný čas najmä:

-  pri televízii (66 % opýtaných každý deň alebo obdeň v roku 2019),
-  sociálnych sieťach (45 % opýtaných každý deň alebo obdeň v roku 2019) či
-  počítačových hrách (16 % opýtaných každý deň alebo obdeň v roku 2019).

Je možné, že sa situácia počas pandémie ešte zhoršila.

Vzťah k pohybu si pritom nebuduje ani značná časť detí, až štvrtina našich školákov s rodičmi v čase prieskumu vôbec nešportovala. Medzinárodná štúdia HBSC 2017/2018 zisťovala u detí vo veku 11, 13 a 15 rokov aj to, či trávia aspoň hodinu denne samostatnou fyzickou aktivitou ako napríklad hranie sa, chôdza do školy, tancovanie, korčuľovanie, bicyklovanie, futbal a podobne. Výsledky ukázali, že so zvyšujúcim sa vekom školákov a školáčok sa znižovala ich každodenná fyzická aktivita, pričom rozdiel vo vekových skupinách bol výraznejší u dievčat.

POHYB V PRÍRODE JE ZDROJOM ZDRAVIA A POKOJA

Nedostatok pohybu je (spolu s nesprávnymi stravovacími návykmi) dôležitým rizikovým faktorom v rozvoji kardiovaskulárnych a onkologických ochorení, ktoré sú najčastejšou príčinou úmrtí na Slovensku.

Už samotná chôdza významne prispieva k udržiavaniu si zdravia, a to u dospelých aj u detí. Ak sa dieťa nevenuje aktívnemu športu a ani iným namáhavejším fyzickým aktivitám, malo by podľa Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu počas dňa spraviť minimálne 12-tisíc krokov.

Vhodným doplnením sú prechádzky v prírode. Príroda môže podľa štúdie z roku 2021 (<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4790>) skutočne výrazne ovplyvňovať ľudské zdravie. Pobyť v prírode pozitívne vplýva na kognitívne funkcie, mozgovú aktivitu, depresívne a úzkostné stavy.

Príroda je zdrojom pokoja, kde je možné nájsť uvoľnenie, relaxáciu a prinavrátiť si vnútornú rovnováhu. Pozitívne vplýva aj na znižovanie krvného tlaku, znižovanie výskytu kardiovaskulárnych ochorení všeobecne, a tiež na znižovanie výskytu diabetu typu II. U ľudí, ktorí praktikujú prechádzky v prírode, sa zlepšuje fyzická zdatnosť a majú kvalitnejší spánok. Zdravotné benefity je možné pociťovať už po krátkom čase kontaktu s prírodou, avšak štúdie odporúčajú minimálne 2 hodiny týždenne (<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>).

Pri ľahkej dvojhodinovej prechádzke po rovnom teréne (3 km/h) v prírode či v parku, ktorú môžu absolvovať aj malé deti a seniori, je možné spáliť približne 5 kcal na kilogram váhy. Pri šliapaní do kopca sa dá spáliť za 2 hodiny až približne 17 kcal na kilogram váhy.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA DLHŠIU PRECHÁDZKU ČI TÚRU

K aktívnej prechádzke či turistike je potrebné zabezpečiť si v prvom rade dostatočný pitný režim. Pred pohybovou aktivitou je dobré dopriať si jedlo bohaté na sacharidy a po výkone (po pohybovej aktivite) viac proteínov (narýchlo môže byť proteínová tyčinka). Na turistiku je potrebné pripraviť si stravu energeticky bohatšiu, avšak by nemala zat'azovať tráviaci trakt počas pohybovej aktivity, najmä kombinácia rýchlych zdrojov energie – sacharidy, pohotovostného zdroja energie – cukry a zásobné zdroje energie vo forme tukov (orechy).

📌 Príklad jedla pre malých aj veľkých na výlet do prírody:

Desiata

- ✓ jablkové pyré s kešu orechami
- ✓ ovocie - jablko, hruška, banán, hrozno,
- ✓ zelenina – uhorka, mrkva, rajčina, kaleráb
- ✓ orechy, sušené ovocie
- ✓ čokoládová tyčinka 70% (horká s vysokým podielom kakaa) alebo raw tyčinka
- ✓ pitný režim

Obed

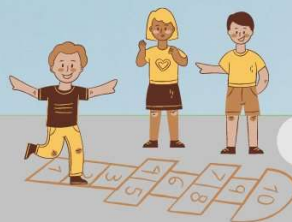
- ✓ celozrnný rožok, klasické maslo, šunka s vyšším podielom mäsa, plátok syra, obohatené zeleninou (šalát, uhorka, paprika),
- ✓ mrkvové muffiny
- ✓ pitný režim

ROZHÝBTE SA PRE ZDRAVŠIU BUDÚCNOŠŤ



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Pravidelná fyzická aktivita podporí zdravie a zlepší kvalitu života



Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje akademický prospech. Aktívni študenti majú obvykle lepšie známky.



Pravidelným cvičením sa znižuje pravdepodobnosť výskytu srdcovo-cievnych ochorení či rakoviny hrubého čreva a prsníka.



Ak sú aktívni rodičia, zvyšuje sa tým pravdepodobnosť, že si aktívny životný štýl osvoja aj deti.



Aktivity ako polhodinová prechádzka denne dokážu zvýšiť očakávanú dĺžku života o 1,5 až 3 roky