

# 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.

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 vyrovnáť sa so stresom.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity **10 000 krokov**, plus 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity >5x týždenne, alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne, prípadne priemerná kombinácia stredne intenzívnej a intenzívnej vytrvalostnej aktivity; optimálne v kombinácii so silovým tréningom 2 – 3x týždenne.

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.

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 rýchla chôdza, turistika, plávanie, bicyklovanie, beh, korčuľovanie, posilňovanie a pod.

# FYZICKÁ AKTIVITA PRE DOSPELÝCH A ĽUDÍ VO VYŠŠOM VEKU



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

- Prospieva zdraviu**
- Zlepšuje spánok**
- Udržiava zdravú hmotnosť**
- Zmierňuje dopady stresu**
- Zvyšuje kvalitu života**

Znižuje riziko:

- Cukrovky 2. typu - 40 %**
- Srdcovocievnych ochorení - 35 %**
- Pádov, depresie - 30 %**
- Bolesti chrbta a kĺbov - 25 %**
- Rakoviny (čreva a prsníka) - 20 %**

najmenej **150 minút** **BUĎTE AKTÍVNI** najmenej **75 minút**  
stredne intenzívnej **a / alebo** vysoko intenzívnej  
aktivity týždenne aktivity týždenne

počas takejto aktivity máte  
zrýchlený dych, no viete hovoriť

počas takejto aktivity sa  
zadýchate a je náročné hovoriť



## NESEĎTE TOĽKO

robte si pri sedení  
pribežne prestávky a  
vždy, keď je to možné,  
nahradte sedenie  
státím či chôdzou.



Vo vyššom veku  
hrozí, že sa vám  
v dôsledku pádu  
zhorší zdravotný stav.

## CVIČTE ROVNOVÁHU

dva dni v týždni, napríklad  
tancom, taj-či alebo petangom.

