

**10. máj 2014 Svetový deň**

# Pohybom k zdraviu

Pohyb je prirodzenou vlastnosťou ľudského organizmu, preto Svetová zdravotnícka organizácia zaradila do svojho kalendára významných dní aj svetový deň s názvom „POHYBOM K ZDRAVIU“. Týmto dňom sa stal 10. máj.

Vďaka veľkým technickým pokrokom, ktoré nám stále viac uľahčujú život, uskutočňujeme čoraz menej fyzickej práce. Výrazne stúpajú požiadavky na psychickú záťaž, zatiaľ čo telesná aktivita klesá na minimum. Nedostatočná fyzická aktivita najčastejšie v kombinácii s nesprávnou výživou sa spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú ochorenia srdcovocievne, onkologické, metabolické, respiračné, ochorenia pohybového aparátu a i.

V dôsledku nedostatku pohybu zomiera ročne až dva milióny ľudí na kardiovaskulárne ochorenia, cukrovku a obezitu. Odborníci sa zhodujú, že 30 minút cvičenia denne má preventívny účinok proti rozvoju týchto ochorení.

## **Aký má vplyv pohybová aktivita na naše fyzické zdravie ?**

- pravidelná fyzická aktivita vedie k zvyšovaniu podielu kostrového svalstva a lepšiemu spaľovaniu energie v organizme
- znižuje riziko vzniku nadváhy alebo obezity
- zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol a znižuje „zlý“ LDL cholesterol
- spôsobuje pokles pokojového krvného tlaku pri pravidelnom cvičení
- pohyb napomáha spaľovaniu a vylučovaniu škodlivín z organizmu

## **Aký má vplyv pohybová aktivita na naše psychické zdravie ?**

- pohyb spôsobuje prekrvenie mozgu, vnímavosť a zlepšenie pamäte („lepšie nám to myslí“)
- vyrovnanosť, emočnú stabilitu, optimizmus
- zvyšuje tvorbu endorfínov v mozgu, ktoré ovplyvňujú podkôrové centrá, nazývané aj centrá pôžitku a šťastia
- ďalšia látka vylučujúca sa v mozgu pri pohybe je serotonín, ktorý účinkuje ako antidepresívum
- dostatok pohybu znižuje aj agresivitu, hnev, strach

## Ako pôsobí na naše zdravie fyzická pasivita ?

### Znásobuje riziko

- srdcovo-cievnych ochorení
- cukrovky
- obezity
- niektorých druhov rakoviny (napr. hrubého čreva a prsníka)
- osteoporózy
- vzniku depresí a úzkostných stavov
- nesprávneho držania tela a tým súvisiacich bolestí chrbtice a krížov

## Čo čaká naše deti ?

- nedostatok pohybu sa posúva do čím ďalej tým nižších vekových kategórií
- deti trávia čím ďalej, tým viac času pri TV, počítačoch, pri učení, v škole ...
- trend zanedbávania a redukcie telesnej výchovy na školách
- dlhodobý nedostatok pohybu u detí spôsobuje ich celkovú pohodlnosť, nezáujem o športovanie – hypomobilita, pasťnosť (v súčasnosti až 1/3 detí)
- predpokladá sa, že fyzická kondícia a zdravotný stav súčasných detí v 35. roku ich života sa bude rovnať súčasným 55 rokom

## Čo môžeme urobiť pre naše zdravie ?

### jednotlivec

- 30 minút fyzickej aktivity denne min. 5 x do týždňa (intenzita prispôbená veku a kondícii – dostatočná je aj rýchlejšia chôdza, chodenie pešo namiesto výťahu ...)  
**klasické športy**, napr. beh, atletika, gymnastika, aerobik, plávanie, cyklistika, volejbal, basketbal, hokej, hádzaná, tenis, stolný tenis, lyžovanie.  
**netradičné športy**, napr. kanoistika, vysokohorská turistika, bojové športy, jazda na kolečkových korčuliach, jazdectvo na koni, paragliding, korčuľovanie, potápanie, horolezectvo  
**rôzne druhy tanca** štandardné a latinskoamerické, orientálne (brušné tance), moderné (disco), jazzbalet, africké tance  
**netradičné záujmy**: poľovníctvo, rybárstvo,

Minimálne 60 minút miernej až intenzívnej fyzickej aktivity pre deti v školskom veku sú potrebné pre zdravý vývoj v oblasti fyzického, mentálneho a sociálneho zdravia.

### celospoločenské aktivity

- vytváranie podmienok pre rekreačné športy širokej verejnosti
- podpora pre zefektívnenie programov telesnej výchovy na školách (10 minút cvičenia pred a po vyučovaní)
- edukačné aktivity (Svetový deň Pohybom ku zdraviu)

**VENUJTE SA (ASPOŇ) 30 MINÚT AKTÍVNEMU  
POHYBU DENNE - cvičenie, beh, chôdza  
- kontrolujte si svoju hmotnosť !!!**

Zdroj:

1. <http://www.who.sk/images/stories/tk-sedlakova.pdf>
2. Blahutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. Pohyb a duševné zdravie, Brno: Paido, 2005
3. Syslová, V. et al. Zdravotná a telesná výchova, 3. vyd, Praha: Česká asociace, Sportprovšechny, 2008,