

# Svetový deň „Pohybom k zdraviu“ 10.máj 2016

Svetový deň – POHYBOM KU ZDRAVIU bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002 a oslavuje sa od roku 2003. Poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení (kardiovaskulárne, onkologické, metabolické, respiračné, muskuloskeletárne) spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu.

Napriek deklarovaným a dokázaným zdravotným prínosom fyzickej aktivity ľudia nie sú dostatočne aktívni. 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.

S pohybovou aktivitou možno začať v každom veku najlepšie už od útleho detstva tak, aby sa stala prirodzenou potrebou počas celého života.

## **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 s 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, nezujem 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 prispôsobená 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,
4. <http://www.who.sk/index.php/medzinarodny-den/svetovy-den-pohybom-ku-zdraviu/>

Pripravilo: Oddelenie výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Nitre

