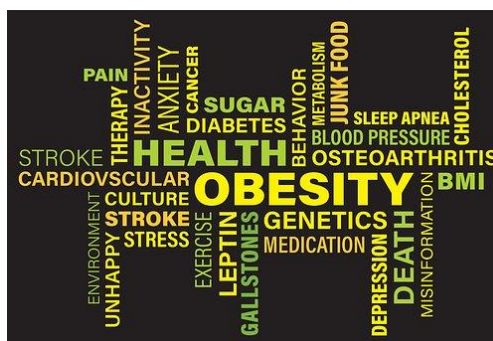


Zdraví a pohybová aktivita

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita má nesporně příznivý vliv na naše zdraví a to jak v prevenci, tak i v léčbě řady civilizačních onemocnění, jako je snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění, některých typů rakoviny, diabetu 2. typu a nemocí pohybového aparátu. Pravidelná pohybová aktivita také pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost a zvyšuje fyzickou i psychickou odolnost organismu.

Současný způsob života dětí i dospělých je však bohužel poznamenán naopak nedostatkem pohybu, trávením volného času u televize a u počítače a u dospělých i tzv. sedavým zaměstnáním. Nedostatek pohybové aktivity spolu s nevhodnými stravovacími návyky vedou k nárůstu nadváhy a obezity, která se stává stále větším problémem v tzv. rozvinutých zemích, včetně České republiky.



Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) přispívá fyzická inaktivita ve vyspělých zemích ke vzniku 16 % případů rakoviny tlustého střeva, 15 % diabetu 2. typu, 10 % případů rakoviny prsu a k 21 % případů ischemické choroby srdeční (*European Commission, 2008*).

Ve *Zprávě o zdraví obyvatelstva České republiky*, vydané Ministerstvem zdravotnictví ČR v roce 2014, je problematika pohybové aktivity spolu s nadváhou zařazena pod deset oblastí, které zásadním způsobem ovlivňují zdraví české populace (MZ ČR, 2014).

Pohybovou aktivitu školáků hodnotila v České republice v roce 2010 studie HBSC (Health behaviour in school-aged children). Podle jejího zjištění je velká část dětí nedostatečně pohybově aktivní. Doporučení věnovat denně alespoň hodinu pohybové aktivitě splňovala přibližně pětina dívek a čtvrtina chlapců (Státní zdravotní ústav, 2010).



Pro zdravé dospělé ve věku 18 až 65 let WHO doporučuje jako cíl dosažení minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity 5x týdně nebo alespoň 20 – 25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Tato doporučení je nutné chápat jako doplněk k rutinním aktivitám každodenního života, které mají obvykle mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut (*European Commission, 2008*).

Přiměřená a pravidelná pohybová aktivita napomáhá našemu zdraví. Nikdy není příliš pozdě začít s aktivním pohybem!



Použité zdroje:

European Commission. EU Physical Activity Guidelines – Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity, Brussels: European Commission, 2008. (online 17.3.2018). Dostupné z : http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Ministerstvo zdravotnictví. Zpráva o zdraví obyvatel České republiky 2014. (online: 17.3.2018). Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-9420_3016_5.html

Státní zdravotní ústav. Studie zdraví a životního stylu dětí a středoškoláků. Zdraví a životní styl dětí a školáků. 2010. (online: 17.3.2018). Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/studie-zdravi-a-zivotniho-stylu-deti-a-skolaku>

Obrázky:

<https://pixabay.com/cs/photos/>

Odkazy k tématu:

<http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>
<http://vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>

Leták SZÚ:

<http://vychovakezdravi.cz/download/file/1-pohyb-1.jpg>
<http://vychovakezdravi.cz/download/file/1-pohyb-2.jpg>

Zpracovala: Jana Doležalová - vrchní referent podpory zdraví a zdravotní politiky KHS Zlínského kraje
Dne 20. 3. 2018