

SVETOVÝ DEŇ „POHYBOM K ZDRAVIU“

10.máj 2022

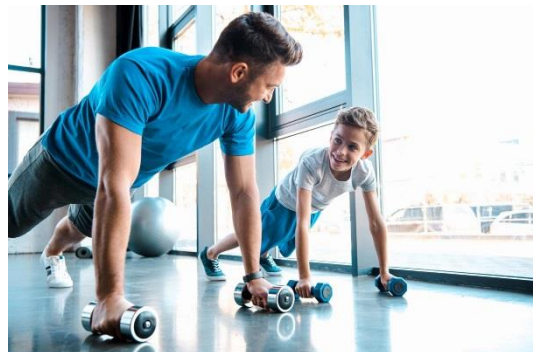
Pohyb je nenahraditeľným prostriedkom pre každého človeka v rámci prevencie chronických civilizačných ochorení a pre spoločnosť predstavuje najmenej nákladný preventívny prostriedok na predchádzanie chronickým ochoreniam a zlepšenie zdravia obyvateľstva.

Je dokázané, že pravidelná fyzická aktivita pomáha predchádzať ochoreniam ako sú **choroby srdca, mozgová mŕtvica, cukrovka, hypertenzia a niekoľko druhov rakoviny**. Pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť zlepšuje tiež duševné zdravie, kvalitu života a prispieva k celkovej pohode organizmu. Fyzická aktivita sa vzťahuje na všetok pohyb. Medzi obľúbené spôsoby, ako byť aktívny, patrí **chôdza, bicyklovanie, plávanie, tenis, tanec a rôzne iné pohybové aktivity**.

Súčasnú globálnu odhadujú, že každý štvrtý dospelý a dospelávajúci nevykonáva dostatok fyzickej aktivity. Okrem toho, ako sa krajiny ekonomicky rozvíjajú, **miera nečinnosti sa zvyšuje** a môže dosiahnuť **až 70 %** v dôsledku meniacich sa modelov dopravy, zvýšeného využívania technológií na prácu, kultúrnych hodnôt a rastúceho sedavého správania. **Zvýšená úroveň fyzickej nečinnosti má negatívny vplyv na zdravotné systémy, životné prostredie, ekonomický rozvoj, blahobyt komunity a kvalitu života**. Z dôvodu nedostatočnej fyzickej aktivity každoročne zomiera najmenej **1,9 milióna ľudí vo svete**.



Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie odporúčaná **denná dávka pohybu** pre deti a mládež vo veku **od 5 do 17 rokov**, ktorá prináša zdravotné benefity je aspoň **60 minút miernej až stredne ťažkej** intenzity, alebo **60 minút ťažkej** fyzickej aktivity **3 x týždenne**. Dospelí vo veku **18-64 rokov** by mali vykonávať aspoň **150 – 300 minút stredne ťažkej** intenzity fyzickej aktivity alebo aspoň **75 – 150 minút ťažkej** fyzickej aktivity.



PRÍNOSY PRAVIDELNEJ POHYBOVEJ AKTIVITY SÚ NASLEDOVNÉ:

- ✓ zlepšuje cirkuláciu krvi v tele,
- ✓ pozitívne ovplyvňuje hladiny cholesterolu a cukru v krvi,
- ✓ zvyšuje schopnosť využívať kyslík a prekysličuje organizmus,
- ✓ zlepšuje sa koordinácia pohybov a motorika,
- ✓ prispieva k psychickej pohode a zlepšuje celkovú kvalitu života,
- ✓ znižuje a odbúrava stres,
- ✓ poskytuje pokojnejší spánok,
- ✓ prospieva kĺbom a najmä svalom a celkovej kondícii,
- ✓ pomáha udržiavať správnu telesnú hmotnosť.