

# Fyzická aktivita a jej vplyv na zdravie

Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je fyzická aktivita akýkoľvek telesný pohyb produkovaný kostrovými svalmi, ktorý si vyžaduje výdaj energie.

**Fyzická inaktivita**, čiže nečinnosť, je jedným z hlavných rizikových faktorov úmrtnosti na chronické neprenosné ochorenia. Ľudia, ktorí sú nedostatočne fyzicky aktívni, majú o 20 % až 30 % vyššie riziko úmrtia v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú dostatočne fyzicky aktívni.

## Nedostatočná fyzická aktivita môže mať vážne dôsledky na zdravie:

- **Obezita a nadváha:** nedostatok pohybu vedie k nadmernému ukladaniu tukov v tele, čo môže viesť k nadváhe a obezite. Obezita je spojená s vyšším rizikom vzniku mnohých chorôb, vrátane cukrovky II. typu a určitých typov rakoviny.
- **Kardiovaskulárne ochorenia:** zvýšenie krvného tlaku, zvýšenie hladiny cholesterolu a nárast rizika tvorby krvných zrazenín. Tieto faktory zvyšujú riziko vzniku srdcových chorôb, ako je infarkt myokardu, angína pectoris a mŕtvica.
- **Ochorenia pohybového aparátu:** oslabenie svalov, zníženie flexibility a pokles kostnej hmoty zvyšuje riziko zranení a ochorení pohybového aparátu, ako sú artritída a osteoporóza.
- **Duševné zdravie:** fyzická aktivita pomáha uvoľňovať endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a znižujú úzkosť a depresiu. Nedostatok pohybu môže naopak spôsobiť zhoršenie duševného stavu.
- **Znížená životná energia a výkonnosť:** ľudia, ktorí sa málo hýbu, často cítia únavu, čo môže negatívne ovplyvniť ich každodenný život a schopnosť vykonávať bežné aktivity.

## Odporúčané množstvo pohybovej aktivity sa líši podľa veku a stavu jednotlivca:

- **Dospelí vo veku 18 - 64 rokov** by mali cvičiť minimálne 150 minút stredne intenzívnej alebo 75 minút vysoko intenzívnej aeróbnej

aktivity týždenne (beh, bicyklovanie, plávanie, tanec, aerobik), plus svalové posilňovacie cvičenia najmenej 2 dni v týždni.

- **Dospelí nad 65 rokov** by mali dodržiavať rovnaké odporúčania ako mladší dospelí s dôrazom na rovnováhu a flexibilitu.
- **Deti a mládež (5 - 17 rokov)** by mali cvičiť minimálne 60 minút stredne až vysoko intenzívnej aktivity denne, zahŕňajúc aeróbnu aktivitu a posilňovanie svalov a kostí.

Každá veková skupina má svoje špecifické potreby a obmedzenia ,preto je dôležité, aby cvičenia boli prispôsobené podľa individuálnych schopností a záujmov. V prípade existujúcich zdravotných problémoch, ako sú srdcové problémy, problémy s kĺbmi a svalmi je vhodné konzultovať zdravotný stav s lekárom, ktorý rozhodne či je cvičenie vhodné a bezpečné.

### Tipy aktivít vhodných na zvýšenie fyzickej aktivity:

- Chôdza: je najprirodzenejšia pohybová aktivita. Je bezpečná, ekonomicky výhodná, veľmi dobre ju možno zaradiť medzi každodenné činnosti, a to najmä chôdzu 2 km počas 30 min.
- Plávanie: zapája do činnosti všetky hlavné svalové skupiny. Pri plávaní sa vztlakom vody znižuje tlak na kĺby a kosti, ako stredná fyzická záťaž sa odporúča plávať 20 minút denne.
- Bicyklovanie: je výhodné pre tých, ktorí majú problémy s kĺbmi. Bicyklovanie rýchlosťou 10 km/h je z aeróbného hľadiska veľmi účinné, dobrý efekt na zdravie má aj bicyklovanie 30 minút denne 5 km/h.
- Tai-chi: zlepšuje koordináciu pohybov, ktoré znižujú riziko pádov.

