

Svetový deň pohybu

Tento deň bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002. Pripomíname si ho každoročne **10.mája**.

Cieľom je upozorniť **na súčasný sedavý spôsob života a nedostatočnú pohybovú aktivitu** ako preventabilný (prevenciou ovplyvniteľný) rizikový faktor mnohých chronických neprenosných (neinfekčných), označovaných ako civilizačných ochorení.

V súčasnosti je a Slovensku, ale aj v Európe a vo svete pomerne vysoké percento dospelých populácie a v posledných rokoch aj detí a mládeže, ktorá sa systematicky nevenuje žiadnej zdraviu prospešnej pohybovej aktivite.

Pohybová aktivita je akákoľvek aktivita kostrových svalov, pri ktorej dochádza k vyššej spotrebe energie ako v kľudovom režime. Nielen správne stravovanie významne ovplyvňuje naše zdravie, ale aj dostatočná pohybová aktivita má významný a priamy vplyv pre zdravie človeka.

Na to aby sme uvedomili, **ako negatívne vplyva nedostatočná pohybová aktivita na zdravie**, treba vedieť aký má vplyv na telesné a duševné uzdravie jej dostatok z hľadiska frekvencie – častosti, dostatočnej intenzity – najvhodnejšie meranej prostredníctvom srdcovej frekvencie ako aj požadovaného objemu – trvania.

Pokiaľ pohyb v životnom štýle chýba, je veľký predpoklad, že sa skôr či neskôr objavia niektoré z civilizačných chorôb so všetkými ich dôsledkami na náš zdravotný stav.

Pravidelná fyzická aktivita pomáha predchádzať nadváhe a obezite, chronickým neprenosným ochoreniam, ako sú ochorenia srdca a ciev, mŕtvica, diabetes mellitus, Alzheimerova choroba, osteoporóza (rednutie kostí) a niektoré typy rakoviny (rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina prsníka a pod.).

Pohyb udržiava zdravú telesnú hmotnosť, zvyšuje toleranciu na fyzickú záťaž, pomáha predchádzať hypertenzii (vysokému krvnému tlaku), zlepšuje okysličenosť organizmu, zvyšuje pohyblivosť a koordináciu tela, podporuje zdravie kĺbov, svalov a šliach, minimalizuje pocity stresu, zvyšuje vyplavovanie hormónov šťastia (endorfínov) a prispieva k zlepšeniu duševného zdravia, pohody a kvality života.

Významný dopad pohybovej aktivity je aj na metabolizmus tukov, čo sa prejavuje znížením hodnôt celkového cholesterolu, triacylglycerolov, LDL cholesterolu (tzv. "zlý" cholesterol) a naopak k zvýšeniu koncentrácie HDL cholesterolu ("dobrý" cholesterol).

Zabudovaním pohybu do života sa človek správa disciplinovanejšie aj v ďalších životných oblastiach – viac premýšľa o tom, ako sa stravuje, zlepšuje ďalšie životné návyky a získava pozitívnejší vzťah k svojmu telu.

Aby bola pohybová aktivita efektívna, mala by pozostávať z aeróbných aktivít (napríklad beh, bicyklovanie), silových aktivít (posilňovanie svalstva) a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Odporúčaná fyzická aktivita miernej intenzity podľa WHO:

- u dospelých, vrátane seniorov: minimálne 150 minút týždenne,
- u detí a mladých ľudí: minimálne 60 minút denne.

Odporúčaná fyzická aktivita strednej intenzity podľa WHO:

- u detí, mladistvých ako aj u dospelých a seniorov : minimálne 20 minút 3 – 5 krát týždenne,
- odporúčaný je 2 -3 krát týždenne aj **silový tréning, strečing a cvičenia na rozvoj flexibility**

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu počas dňa:

- používajte schody namiesto výtahu,
- na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- zistite si možnosti aktívneho trávenia voľného času v okolí vášho bydliska.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi bude realizovať pri príležitosti Svetového dňa pohybu pre skupiny žiakov a študentov z vybraných základných a stredných škôl zdravotno-výchovné aktivity formou prednášok a besied o význame pohybovej aktivity na fyzické a psychické zdravie doplnené podľa záujmu aj meraním základných antropometrických ukazovateľov, flexibility, krvného tlaku a pulzu ako aj analýzou skladby tela.

Pre záujemcov z dospelaj populácie o zhodnotenie vybraných ukazovateľov zdravia, objektivizáciu telesnej zdatnosti prostredníctvom jednoduchých záťažových funkčných testov, spirometrické vyšetrenie ako aj o poradenstvo k vykonávaniu vhodných pohybových aktivít je na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi, A.Mickiewicza 6 zriadená na oddelení Podpory zdravia a výchovy k zdraviu špecializovaná Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity. Objednať je možné sa len telefonicky na t.č. 053/41702 43, 47.