

## Pohyb znamená zdravie

O tom, že pohyb prospieva zdraviu, niet pochýb. Potvrdzujú to aj štatistiky, podľa ktorých následkom chronických neinfekčných ochorení, ktorých jeden z hlavných rizikových faktorov je nedostatočná pohybová aktivita, zomiera v Európskom regióne každoročne milión ľudí. Podľa odhadov nie je dostatočne pohybovo aktívna až tretina dospelých. Zároveň možno skonštatovať, že viac ako 70 % adolescentov nespĺňa odporúčania pohybovej aktivity, ktoré podľa Svetovej zdravotníckej organizácie predstavujú 60 minút pohybovej aktivity denne. Minister zdravotníctva Tomáš Drucker predložil na uplynulom zasadnutí vlády SR Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020 z dielne Úradu verejného zdravotníctva SR. Materiál dostal zelenú, podporia ho aj ďalšie rezorty.

### Podpora pohybových aktivít

Podporovanie rôznych pohybových aktivít, ktoré napomáhajú znížiť výskyt rizikových faktorov neprenosných chronických ochorení a udržanie primeranej pohybovej aktivity obyvateľstva v priebehu celého života, sú hlavné zámery Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020. **„Nedostatočný pohyb je kľúčový rizikový faktor pre vznik nadváhy, obezity, diabetu, osteoporózy, srdcovocievnych, niektorých onkologických a iných ochorení. Pohyb je prirodzená súčasť života a v značnej miere prispieva k znižovaniu záťaže chronickými neinfekčnými chorobami,“** hovorí minister zdravotníctva Tomáš Drucker.

**„Pohybová aktivita je podľa základných európskych zdravotných ukazovateľov jeden z najdôležitejších determinantov zdravia. Nedostatočná pohybová aktivita zvyšuje pravdepodobnosť zníženia odolnosti organizmu i zhoršenia zdravotného stavu. Jej dopady sú porovnateľné s vplyvom rizikových faktorov ako sú fajčenie, vysoké hodnoty celkového cholesterolu, vysoký krvný tlak a pripisujú sa jej i nepriaznivejšie účinky na ľudský organizmus,“** vysvetľuje hlavný hygienik SR Ján Mikas.

### Nedostatok pohybu napomáha k chorobám

Prieskum Európskej komisie „Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite“ z roku 2013 ukázal, že až 60 % Európanov športuje, alebo cvičí len zriedka alebo nikdy, pričom 41 % športuje aspoň raz za týždeň.

Z prieskumu vykonaného na Slovensku vyplynulo:

- športovo aktívnych je 6 % - priemer EÚ je 8 %,



- s menšou pravidelnosťou športuje 28 % - priemer EÚ je 33 %,
- občas športuje 21 % - priemer EÚ je 17 %,
- vôbec nešportuje 41 % - priemer EÚ je 42 %.

### Vo voľnom čase sa hýbeme málo

Výsledky Európskeho zisťovania o zdraví - EHIS z roku 2014 potvrdili, že takmer polovica slovenskej populácie vo veku 15 a viac rokov (47,7 %) sa vo svojom voľnom čase nevenovala žiadnym zdravím prospešným aeróbnym aktivitám. Podiel tých, ktorí spĺňajú odporúčania WHO v oblasti pohybových aktivít pre zdravie, je veľmi nízky.

Aspoň 150 minút týždenne praktizovalo aeróbne pohybové aktivity len necelých 30 % Slovákov vo veku 15 rokov a viac a iba okolo 13 % sa venovalo aspoň dva dni v týždni činnostiam zameraným na posilňovanie svalstva.

V skupine ľudí od 18 do 64 rokov spĺňala odporúčanie WHO pre aeróbne pohybové aktivity necelá tretina a aktivít na posilňovanie svalstva iba 15% obyvateľstva.

### Spolu s prácou je to lepšie

O niečo lepšie vyznieva indikátor tzv. celkovej pohybovej aktivity, ktorý spája voľnočasové aktivity s pracovnými. Vypracoval ho Eurostat a vyplynulo z neho, že v roku 2014 vykonávalo týždenne aspoň 150 minút aeróbne pohybové aktivity miernej intenzity, resp. pracovné činnosti miernej alebo ťažkej intenzity približne 65 % ľudí starších ako 15 rokov. V porovnaní s indikátorom zohľadňujúcim iba voľnočasové aktivity je podiel obyvateľstva, ktoré splnilo odporúčaný rozsah pohybových aktivít, viac ako dvojnásobný. Z vekovej skupiny 18 – 64 rokov vyhovelo kritériám takmer 70 % populácie.

### Pohybové aktivity podporia aj ministerstvá a sektory

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020 počíta s aktivitami, do ktorých sa zapoja viaceré rezorty. **„Obsahuje všeobecný prehľad o pohybovej aktivite, ktorý zohľadňuje strategické dokumenty, definície, súčasný stav pohybovej aktivity obyvateľstva, medzinárodné i národné odporúčania, prínosy a konkrétne úlohy niektorých orgánov štátnej správy. Rôznorodé pohybové aktivity budú okrem Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálnych úradov verejného zdravotníctva v rozmanitých formách, rôznymi spôsobmi a metódami podporovať a rozvíjať aj ďalšie rezorty,“** dodáva hlavný hygienik SR Ján Mikas.

**„Hlavným zámerom Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020 je zlepšenie úrovne verejného zdravia prostredníctvom podpory pohybovej aktivity naprieč sektormi, podpora vzdelávania odborníkov v oblasti pohybovej aktivity a znižovanie ovplyvniteľných rizikových faktorov nedostatočnej pohybovej aktivity**



***súvisiacich s neprenosnými chronickými ochoreniami podporou udržania akejkoľvek formy pohybovej aktivity v priebehu celého života,***“ uzatvára **minister zdravotníctva Tomáš Drucker**.

Správu o plnení Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020 vypracuje Úrad verejného zdravotníctva SR v prvej polovici roku 2021. Správa o plnení bude následne predložená na rokovanie vlády SR ako informatívny materiál.

### **Kontakt**

Mgr. Zuzana Eliášová  
hovorkyňa  
Komunikačný odbor  
Ministerstvo zdravotníctva SR  
Limbová 2, 837 52 Bratislava  
Tel: +421 918 709 790  
e mail: [zuzana.eliasova@health.gov.sk](mailto:zuzana.eliasova@health.gov.sk)  
[tlacove@health.gov.sk](mailto:tlacove@health.gov.sk)

Ministerstvo zdravotníctva SR  
Limbová 2, P.O.BOX 52  
837 52 Bratislava 37  
Tel.: +421 2 593 73 116  
Fax.: +421 2 547 77 983