

## Jsme dostatečně pohybově aktivní?



Podle zjištění WHO je nedostatečně fyzicky/pohybově aktivních kolem 23 % dospělých nad 18 let. V České republice je to 22,7 % mužů a 24,8 % žen.

Ve skupině dospívající mládeže ve věku 11 – 17 let je nedostatečně fyzicky/pohybově aktivních více než 80 % jedinců. V České republice je to 72,9 % chlapců a 80,6 % dívek.

K nízké fyzické aktivitě přispívá nečinnost v průběhu trávení volného času, sedavý způsob života doma i v zaměstnání a také pasivní způsoby dopravy. Nedostatek fyzické aktivity je významným rizikovým faktorem pro řadu neinfekčních chorob jako jsou kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, angina pectoris, srdeční infarkt, mozková mrtvice), cukrovka (diabetes) a nádorová onemocnění.

### **1. Pohybová aktivita snižuje riziko onemocnění.**

Pohybová aktivita snižuje riziko srdečně cévních onemocnění, diabetu, hypertenze, různých typů nádorových onemocnění včetně zhoubných nádorů tlustého střeva a prsu, ale také deprese. Má rovněž zásadní význam pro kontrolu hmotnosti.

### **2. Pravidelná pohybová aktivita pomáhá udržovat zdravé tělo.**

Lidé, kteří jsou fyzicky aktivní, mají lepší svalovou a kardiorepirační kondici, zdravější kosti a pohybové funkce. Mají nižší výskyt ischemické choroby srdeční, vysokého krevního tlaku, mrtvice, cukrovky, nádorů tlustého střeva, nádorů prsu a také deprese.

### **3. Pohybová aktivita není totožná se sportem.**

Pohybová aktivita zahrnuje jakýkoliv tělesný pohyb vycházející z kosterního svalstva při využití energie. Zahrnuje sport, cvičení, ale i další aktivity, jako je hra, chůze, domácí práce, zahradničení, tanec. Jakákoli fyzická činnost, ať už jde o práci, pěší chůzi, jízdu na kole jako způsobu přepravy nebo trávení volného času, má zdravotní přínos.

### **4. Výhodné jsou aktivity prováděné střední až vysokou intenzitou.**

Intenzita závisí na rychlosti, kterou je činnost prováděna, může být mezi jednotlivci odlišná, záleží zejména na kondici člověka. Střední fyzická aktivita může zahrnovat rychlou chůzi, tanec, nebo domácí práce; intenzivní fyzické aktivity mohou být: běh, rychlá jízda na kole, rychlé plavání nebo stěhování těžkých břemen.





**5. 60 minut  
pohybové aktivity  
denně pro osoby  
ve věku  
5 – 17 let.**

Lidé ve věku 5 – 17 let by měli mít alespoň 60 minut středně těžké až intenzivní pohybové aktivity denně. Více než 60 minut fyzické aktivity denně přináší další zdravotní výhody.

**6. 150 minut pohybové aktivity týdně pro osoby ve věku  
18 – 64 let.**

Dospělí ve věku 18 až 64 let by měli vykonávat minimálně 150 minut středně těžké až intenzivní pohybové aktivity každý týden, nebo aspoň 75 minut intenzivní aktivity za týden. Každá aktivita by měla být prováděna minimálně po dobu 10 minut.

**7. Dospělí ve věku 65 let a více.**

Hlavní doporučení pro dospělé a starší dospělé jsou stejná. Starší lidé se špatnou pohyblivostí by měli provádět pohybové aktivity ke zlepšení rovnováhy a k zamezení pádů 3 a více dnů v týdnu. Pokud nemohou činit doporučené množství pohybové aktivity, měli by být fyzicky aktivní, jak jim jejich schopnosti a podmínky dovolí.

**8. Všechny zdravé dospělé osoby  
potřebují být fyzicky aktivní.**

Pokud tomu nebrání zdravotní stav, jsou tato doporučení platná pro všechny jedince bez ohledu na rasu, etnický původ nebo úroveň příjmů, platí i pro osoby s chronickými chorobami jako vysoký krevní tlak nebo cukrovka. Také osoby s tělesným postižením by se měly řídit uvedenými doporučeními WHO k pohybové aktivitě.



**9. Každá pohybová aktivita je lepší než žádná.**

Neaktivní lidé by měli začít s pohybovou aktivitou a postupně zvyšovat dobu trvání, četnost a intenzitu. Tito lidé a také starší osoby a jedinci s omezením v důsledku nemoci pocítí zlepšení zdravotního stavu, pokud zvýší fyzickou aktivitu. Těhotné ženy, ženy po porodu a osoby se srdečními chorobami by se měly poradit s lékařem, než začnou zvyšovat pohybovou aktivitu na doporučenou úroveň.

## **10. Příznivé životní prostředí a dostupná občanská vybavenost pomáhají lidem být fyzicky aktivními.**

Komunální a ekologické strategie by měly vést ke zvýšení pohybové aktivity občanů:

- Zajistit, aby pěší chůze, jízda na kole a jiné formy aktivní dopravy byly dostupné a bezpečné pro všechny;
- Podporovat pohybové aktivity v práci a na pracovišti;
- Zajistit bezpečné prostory a zázemí pro studenty a žáky k aktivnímu trávení volného času;
- Zpřístupnit všem sportovní a rekreační zařízení k provádění pohybových aktivit.



*Zdroj: WHO*