

POHYBOM K ZDRAVIU

Svetový deň – pohybom k zdraviu bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002 a oslavuje sa od roku 2003. Pripomíname si ho odvtedy každoročne 10. mája.

Poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu. V súčasnosti je na Slovensku ale aj vo svete vysoké percento populácie, ktorá sa nevenuje žiadnej zdraviu prospešnej pohybovej aktivite. Pohybová činnosť je jeden z najvýznamnejších determinantov zdravia. Jej význam narastá najmä v súčasnej dobe, kedy klesá podiel manuálnej a fyzickej práce. U dospelaj populácie spočíva jej význam v prevencii mnohých rozšírených civilizačných ochorení, ako sú najmä kardiovaskulárne ochorenia a diabetes mellitus. Popri súčasnom životnom ale aj pracovnom štýle je dôležitý tiež pozitívny vplyv pravidelnej pohybovej aktivity na celý pohybový aparát, na čo nadväzuje aj správne držanie tela ako prevencia porúch chrbtice a oporného systému. Pravidelný pohyb má veľký význam aj u detí, pričom je vhodné ich viesť k primeranému pohybu už od útleho veku, čím sa vytvárajú správne návyky aj v dospelosti. U detí spočíva jej prínos najmä v prevencii nadváhy a obezity. Je esenciálna pre prirodzený biologický vývin detí a ich organizmu.

Nezanedbateľné sú tiež účinky pravidelnej fyzickej aktivity na psychické zdravie a pohodu. V dnešnej dobe pribúda množstvo ľudí práve s psychickými problémami a poruchami. Pravidelný pohyb má priaznivé účinky na redukciiu stresu, čo je významné najmä v súčasnej dobe a znižovanie psychického napätia vďaka správne dýchaniu a jeho pôsobeniu na svalové napätie.

