

## Národní program pro ozdravení populace České republiky aneb pohyb jako prostředek zdokonalování člověka

Pohyb je základní lidská potřeba, jeho nedostatek může znamenat významné ohrožení života. Je jedním z nejsnáze ovlivnitelných preventivních parametrů vedoucích ke zlepšení kvality života populace. Bohužel v současnosti je ze strany státní administrativy tato levná, snadno dostupná a vysoce efektivní, prevence prakticky opomíjena.

Je doloženo pozitivní působení pohybu na zdravotní stav i na pracovní výkonnost. Dlouhodobě je známé kladné působení na nemoci srdce, hmotnost, ale i psychické funkce, jako je např. demence, neurózy, deprese, snižuje psychopatologické jednání a jiné.

Pravidelný pohyb pomáhá předcházet řadě nemocí a zmírňovat negativní následky onemocnění, pokud se již toto rozvinulo. Deset minut pohybu denně střední intenzitou snižuje pravděpodobnost koronárního selhání o cca 35 %. Australská studie zjistila, že pravidelná chůze v objemu cca 10 tisíc kroků sníží riziko onemocnění cukrovkou 2. typu až o 40 %. Jeden a půl míle chůze (2,4 km) v proměnlivém terénu snižuje pravděpodobnost demence (Alzheimerovy nemoci) cca o 50 %.

Pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko zhoubného nádoru prsu o 20 %. Pohybová aktivita střední intenzity (do zapocení) v rozsahu 60–120 min. týdně zvyšuje zdatnost a tím pracovní výkonnost o cca 17 % a snižuje hmotnost v případě nadváhy nebo obezity o 15 %, trvá-li alespoň tři měsíce. U pravidelně se pohybujících seniorů lze zpomalit fyziologické stárnutí až o sedm let. Pravidelná realizace pohybu má i významný ekonomický efekt, jak to dokládá studie Dubeč, kde jen v případě srdečně cévních onemocnění je roční profit v rozmezí 50-70 miliard korun. Přiměřený pohyb může zásadním způsobem ovlivnit post-covidovou rehabilitaci, snižuje psychické napětí, zvyšuje odolnost nejen k onemocnění, ale i ke stresu a zlepšuje mezilidskou komunikaci. Ovlivňuje tzv. well being – pocity osobní pohody.

Potřeba pohybu, není-li pohyb kultivován, klesá. Ve věku pěti let je spontánní množství realizovaných pohybových aktivit v průměru 7,5 hodiny týdně. Ve věku 14 let jsou to už necelé dvě hodiny včetně školní TV.

Na pohyb si lze vypěstovat závislost. Rozhodná období jsou dvě – 1-3 roky a 6-7 let (první a druhá třída základní školy).

Jedním z podstatných motivačních faktorů pro pravidelnou realizaci pohybových aktivit je on line systém hodnocení pohybového zatížení, zdatnosti i hmotnostního stavu, spolu s návodem jak dál. Cílem programu je probudit státní administrativu k cílené podpoře pohybových aktivit pro všechny a přenést alespoň část odpovědnosti za aktuální stav občana (zdravotní, pracovní) na konkrétního jedince. V tomto systému sběru dat, který je realizován pomocí chytrých telefonů, hodnocení i doporučení vycházejí z výzkumných dat získaných u české populace. V rámci tohoto projektu je možné on-line porovnávat jedince, skupiny i regiony. Systém upozorňuje i na nevhodnou reakci organismu na zatížení s doporučením vyhledat lékaře.

Získané anonymizované údaje je možné využít pro zpřesnění rozhodování státní správy, zdravotních pojišťoven i při urbanistických řešeních podmínek pro realizaci pohybových aktivit.

**Program podporují:** UK, ČVUT, ČUS, ČASPV, Senior fitness, iŠČR, FAČR

**Kontakt:** Mgr. Zdeněk Srba / tel. 603 464 265 / e-mail: z.srba@seniorfitness.cz