

Odborníci apelují – návrat pohybu do každodenního života je nutnost

Je to rok od začátku pandemie COVID-19, co je naše země bez pohybu. Necestujeme, nesportujeme a téměř ani nechodíme. Frustrace řešíme přejídáním, sladkostmi, alkoholem. Také děti zavřené doma spolehlivě tloustnou. Není divu, že odborníci bijí na poplach a vzkazují: jakmile to situace jen trochu umožní, vraťte se k pohybu! Je to totiž jediná cesta k lepšímu zdraví.

Pohyb je základní životní potřeba každého člověka. Zlepšuje kvalitu našeho života, má pozitivní dopad jak na psychickou pohodu, tak na fyzické zdraví. Naopak nedostatek pohybu se na našem aktuálním stavu podepisuje zásadním a negativním způsobem. A právě to se děje nyní, kdy jsou v důsledku pandemie veškeré sportovní i běžné pohybové aktivity ve velké míře utlumeny.

„Současný pohybový režim je u nás i ve světě nedostačující k zajištění preventivních funkcí pohybových aktivit a dobrého „fungování“ lidského organismu. Je doloženo, že fyzická nečinnost zvyšuje riziko řady patologických stavů současné společnosti – včetně hlavních neinfekčních nemocí, jako jsou například onemocnění srdce, cukrovka 2. typu, různé druhy rakoviny, onemocnění dýchacích cest nebo duševní nemoci. Nedostatek pohybu snižuje pracovní výkonnost a ve svých důsledcích významně zkracuje délku života. Proto je pohyb jedním z hlavních nástrojů pro zlepšení stavu populace.“ upozorňuje Václav Bunc, profesor Univerzity Karlovy, vědecký pracovník, spisovatel a publicista.

Fyzická aktivita přináší ekonomické benefity

Podle slov profesora Bunce poklesla tělesná zdatnost populace, která je výsledkem přiměřené pohybové zátěže, za posledních dvacet let přibližně o 30 % a zhruba stejně stouply náklady na zdravotní péči. V této souvislosti pak nepřekvapí zjištění, že například v USA se objem financí spojených se zajištěním pohybových a sportovních aktivit pro občany dostal hned na další místo za elektronický průmysl a je „v něm“ více peněz než ve výrobě automobilů... „Také u nás mají ekonomické benefity plynoucí z provádění pravidelné fyzické aktivity potenciál přinést úspory v řádu desítek miliard korun ročně. Jenže pravidelné pohybové aktivity jsou dané úrovní pohybových dovedností každého jedince, a ty lze získat jen vhodnou pohybovou zátěží. Proto jsou tak důležité nejrůznější fitness programy, rehabilitační gymnastika a aktivní odpočinek, které jsou zásadní pro kultivaci a zdraví populace,“ dodává Václav Bunc.

Děti tloustnou a tloustnou

Profesor Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti, také připomíná, aby se v době, kdy nastane uvolňování epidemických opatření, určitě nezapomnělo i na sportovní zařízení, která by rozhodně neměla zůstat těmi posledními v řadě. Stejně tak považuje za velmi důležité, jakmile to situace umožní, nutnost obnovit sportování u nejmladší generace v rámci školní prezenční výuky.

S tím souhlasí i profesor Jiří Suchý z UK FTVS, člen Výkonného výboru České kinantropologické společnosti, a přidává další, nepříliš veselý poznatek. „Stav, kdy jsou naprosto utlumeny organizované sportovní aktivity pro dospělé, děti i adolescenty, včetně školní tělesné výchovy, vede jednoznačně ke zhoršení kondice a zvýšení hodnoty BMI obyvatel (nejen) České republiky. Tvrzení lze doložit například závěry pilotního výzkumu, který proběhl ve spolupráci s pediatri. Výsledky bohužel ukázaly, že jedenáctileté české děti měly v červnu roku 2020 statisticky významně průměrně o 2,25 % vyšší hmotnost, než stejně staré děti v roce 2019.“ I z těchto zjištění vyplývá, že pravidelný pohyb je pro člověka v každém věku opravdu nezbytný.

Těšte se na krásné a svobodné sportování!

„Ještě předtím, než nám pandemie koronaviru převrátila životy naruby, vyplývalo z průzkumů, že více než 40 % Čechů neprovozuje žádný sport, a pouze jedna třetina Čechů se věnuje alespoň jednou týdně nějaké fyzické aktivitě (od sportu přes zahradničení). Přes 20 % Čechů přitom nasedá denně v průměru 8,5 hodiny i víc. S obezitou se potýkala téměř čtvrtina Čechů. Tato čísla platila před pandemií, netroufám si odhadovat, jaké výsledky přinesou podobné studie, až tahle nešťastná doba skončí. Už teď si ale dovoluji apelovat na všechny, kteří to se svým zdravím myslí vážně – dopřejte si maximum pohybu, který vám současné omezené podmínky dovolují, a naplánujte si a těšte se na krásné a svobodné sportování, až se pandemie konečně stane minulostí,“ říká na závěr Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, které stojí za celou řadou projektů, jimiž chtějí přivést českou populaci ke zdravému životnímu stylu.

Zdroj a foto: www.komorafitness.cz

Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde:

Pro další informace kontaktujte přímo Janu Havrdovou:

Tel.: 602 306 858, e-mail: jana.havrdova@ceskakomorafitness.cz

Jana Havrdová je prezidentka České komory fitness, členka představenstva Hospodářské komory ČR a předsedkyně její sekce pro podnikání v oblasti sportu a aktivního životního stylu