



Tento deň bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002. Pripomínáme si ho každoročne 10. mája. Poukazuje na súčasný sedavý spôsob života a nedostatočnú pohybovú aktivitu ako rizikový faktor mnohých chronických neprenosných ochorení.

V súčasnosti je na Slovensku ale aj vo svete vysoké percento populácie, ktorá sa nevenuje žiadnej zdraviu prospešnej pohybovej aktivite. Na Slovensku máme podľa prieskumu EHIS z roku 2014 takmer polovicu populácie (47,7%) vo veku 15 a viac rokov, ktorá sa nevenuje žiadnym zdraviu prospešným aktivitám vo svojom voľnom čase, z toho väčší podiel žien ako mužov (EHIS, 2014).

Pohybová aktivita 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 pomáha k znižovaniu hodnôt celkového cholesterolu, triacylglycerolov, LDL cholesterolu a napomáha k zvýšeniu koncentrácie priaznivého HDL cholesterolu. 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 redukciu stresu, čo je významné najmä v súčasnej dobe a znižovanie psychického napätia vďaka správne dýchaniu a jeho pôsobeniu na svalové napätie.

Pravidelná pohybová aktivita má veľký význam 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.

Regionálne úrady verejného zdravotníctva SR realizujú pri tejto príležitosti a v súvislosti s riešením Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020 edukačné aktivity pre deti na vybraných základných školách. V mesiaci máj prebieha tiež celonárodná kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“, ktorá má za cieľ motivovať formou súťaže čo najviac dospelých ľudí k pravidelnému pohybu.