

## Pohybový režim – základní informace

### Co ovlivňuje zdraví člověka

Zdraví člověka ovlivňují různé faktory, které působí na organismus buď pozitivně (zvyšují odolnost vůči nemoci), nebo negativně (snižují odolnost vůči vzniku nemoci). Nazýváme je **determinanty zdraví**. Determinanty zdraví, které působí přímo na lidský organismus, jsou:

- životní prostředí (má vliv na zdraví organismu cca z 15 až 25 %);
- genetický základ (má vliv na zdraví organismu cca z 10 až 15 %);
- zdravotnický systém (má vliv na zdraví organismu z 10 až 15 %);
- životní styl (má vliv na zdraví organismu z 50 až 65 %).

Životní styl je nejvýznamnější z determinantů zdraví a patří do něj především stravování, **pohybová aktivita**, spánek, dobrá nálada (stres), sexuální chování, zneužívání návykových látek atd.

Je zřejmé, že k podstatným částem životního stylu patří především zdravé stravování a dostatek pohybu. Tedy složky životního stylu, o kterých **můžeme každodenně sami rozhodovat** a správně je **uplatňovat ve prospěch zdraví**.

### Proč je pohyb důležitý

Dnes se nám často zdá, že tak, jak žijeme posledních dvacet, třicet či padesát let, se žilo vždycky. Nedokážeme si vůbec představit, že vývoj člověka, jeho mozku a jeho základních potřeb trval neuvěřitelně dlouhých **5–7 milionů let**. Neuvědomujeme si, že vzorce, které máme v mozku zakódovány jsou **staré přibližně 100 000 let**. Z vývojového hlediska je těch 100 000 let ale krátká doba, aby se ve fungování mozku něco zásadně změnilo.

Jak toto poznání souvisí s potřebou pohybu? **99 % času svého vývoje** se lidé pohybovali v loveckých a sběračských tlupách. Zajištění potravy a bezpečí vyžadovalo sílu, vytrvalost, rychlost i obratnost. Tyto schopnosti se vyvíjely v každodenních činnostech spojených s aktivním pohybem (lov, sběr, boj). **Pohyb je tak neoddělitelným základem správného vývoje každého jedince**. Pohyb má význam pro správnou funkci mozku a ostatních tělních orgánů, srdeční činnost a dýchání, udržování tělesné hmotnosti, vylučování toxických látek, rozvoj svalů a pevnost kostí, posilování imunity organismu, podporu dobré nálady atd. To se za ta dlouhá tisíciletí nezměnilo.

**Pohyb člověk potřebuje každý den**, stejně jako vzduch, potravu, nápoje atd. S rozvojem moderní společnosti a s nástupem mnoha aktivit, které nevyžadují pohyb a vedou nás k sedavému a **neaktivnímu způsobu života**, na to často zapomínáme.

### Jaké důsledky má nedostatek pohybu

Sedavý způsob života snižuje tělesné zatížení organismu, tím se oslabuje svalový aparát a **zhoršuje se celková svalová zdatnost**. To vede ke vzniku svalové nerovnováhy. **Nadváha**

**a obezita jsou příčinou řady zdravotních problémů.** Vedou k onemocnění srdce a cév, k vyššímu krevnímu tlaku, ke zhoršení lipoproteinového profilu, ke vzniku diabetu II. typu, k osteoporóze, zhoršené funkci trávicího systému, zhoršenému psychickému stavu atd.). Podstatné je při nadváze a obezitě zhoršování předpokladů pro pohybové aktivity a z toho vyplývající **zhoršování kvality života.**

Nadváha a obezita v dětském věku vede k nadváze a obezitě v dospělosti. Naopak dostatek pravidelného a intenzivního pohybu snižuje riziko výše uvedených onemocnění. **Pohybová aktivita je tedy nezbytnou životní potřebou.**

## Co bychom měli o pohybu vědět

Člověk by se měl **učit vnímat pohyb** a rozumět působení jednotlivých pohybů na organismus. Měl by **rozlišovat frekvenci pohybových aktivit** (jak často se pohybuje), **dobu trvání pohybu** (jak dlouho pohyb trvá) a **intenzitu pohybového zatížení** (s jakým úsilím je pohyb prováděn, jakou námahu do činnosti vkládá). Měl by umět **posuzovat pohybový režim** a svou tělesnou zdatnost a na základě získaných dat určovat rozsah a intenzitu další pohybové aktivity v rámci denního a týdenního režimu. K tomu směřuje i daný projekt.

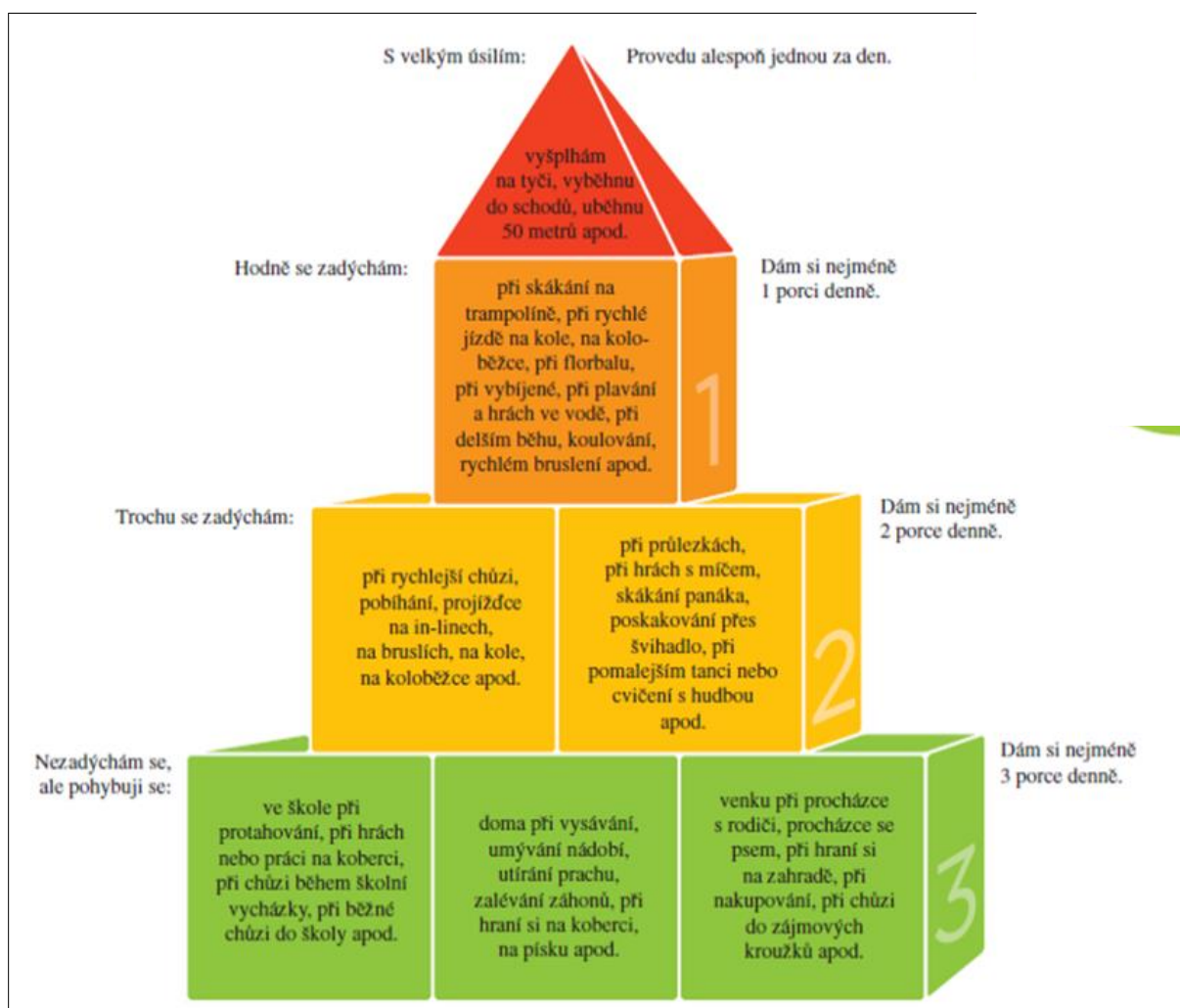
Žáci by se měli pohybovat **2–3 hodiny denně**. Z toho alespoň **polovinu tohoto času** (60–90 minut) by měl být pohyb prováděn **střední a vyšší intenzitou zatížení**.

Pro pochopení pohybového režimu byla vytvořena **pyramida pohybu**, která znázorňuje množství a intenzitu pohybu vhodného pro denní režim žáků.<sup>1</sup> Pohybové aktivity jsou členěny podle intenzity zatížení do **jednotlivých pater**, kde nejnižší patro představuje nejnižší intenzitu a nejvyšší patro nejvyšší intenzitu. Jednotlivé pohybové aktivity jsou vzhledem k délce trvání aktivit členěny do tzv. **pohybových porcí** (do „kostek“), které zde představují 30 minut pohybových aktivit.

---

<sup>1</sup> Pyramida byla vytvořena v rámci projektu Pohyb a výživa. Autory pyramidy jsou Vladislav Mužík a Leona Mužíková z Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

## Pyramida pohybu



**Nejnižší patro pyramidy** představuje pohybové **aktivity nízké intenzity zatížení** bez výrazného zvýšení srdeční a dechové frekvence, které by měly v průběhu dne trvat **minimálně 90 minut**. Při těchto aktivitách se nezadýcháme. Řadíme k nim především chůzi, vycházky se psem, běžné domácí práce, práce na zahradě, hru na hudební nástroj, protahování, kompenzační cvičení, hry s malou pohybovou aktivitou (doma i venku) apod.

**Střední patro pyramidy** představuje pohybové **aktivity se střední intenzitou zatížení**, při nichž se mírně zadýcháme, ale moc se neunavíme. Tyto aktivity by měly trvat denně **nejméně 60 minut**. Patří mezi ně rychlá chůze nebo chůze běžnou rychlostí v členitém terénu, neusilovný běh nebo pobíhání, nenáročné pohybové hry, běžná jízda na kole nebo na koloběžce v nenáročném terénu, běh na lyžích mírným tempem v nenáročném terénu, neusilovná jízda na bruslích a kolečkových bruslích, sportovní i průpravné hry a individuální sporty prováděné mírnou intenzitou, nenáročný tanec atd.

**Nejvyšší patro pyramidy** představuje pohybové aktivity s **vyšší intenzitou zatížení**, při nichž se zadýcháme a zapotíme. Tyto aktivity by měly trvat denně **minimálně 30 minut**. Patří mezi ně rychlý déletrvající běh, rychlá jízda na kole, na koloběžce, na bruslích, na lyžích, sportovní hry a individuální sporty soutěžního charakteru, déletrvající plavání atd.

**Stříška pyramidy** představuje pohybové aktivity s **vysokou intenzitou zatížení**, které trvají **do 20 s** a po přiměřeném odpočinku se mohou opakovat. Patří mezi ně rychlý běh, běh do

schodů nebo do kopce, štafetové běhy maximální rychlostí, šplh na laně (tyči), rychlé plavání krátkých úseků atd.

Vedle porcí (kostek) pohybu hovoříme i o **zákeřné kostce**, ta představuje **pohybovou nečinnost**. Vedle spánku je to především dlouhodobé sezení ve škole, u televize, u počítače, v kině, dále využívání dopravních prostředků, kde to není nutné, dlouhé polehávání během dne atd.

Pro potřeby projektu „Fandíme zdraví“ byla pohybová pyramida upravena do podoby, kdy jsou PA znázorňovány obrázky.

