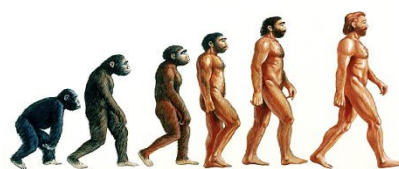


Hypokinéza a její důsledky v dětském a dospělém věku



Václav Bunc
LSM UK FTVS Praha



- Pohyb je základní biologická potřeba.
- Jedním z podstatných důsledků hypokinézy je vedle zvýšení celé řady zdravotních rizik i nízká pohybová gramotnost současné populace.
- Nedostatek pohybů „nebolí“.
- V současnosti se pravidelně hýbe (cca 3x týdně v době trvání 90-120 min) přibližně 16-18% populace.

Současný životní styl je charakterizován neustále se snižujícím množstvím realizovaných pohybových aktivit.

Platí, že genetické vybavení člověka se za posledních 30 000 let prakticky nezměnilo.

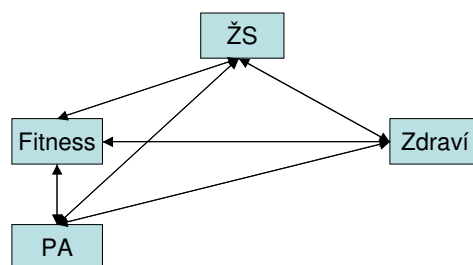


Pohyb může ovlivňovat :

- Zdatnost ↑
- Nadváhu – obezitu ↓
- Tělesné složení - nezávislost ↑
- Práceschopnost – pracovní výkonnost ↑
- Kardiovaskulární onemocnění ↓
- Krevní tlak ↓
- Diabetes typ 2 ↑
- Osteoporózu ↑
- Imunitní systém ↑
- Psychické napětí – agresivitu ↓
- Sociálně-patologické jednání ↓
- Životní styl - aktivní životní styl ↑
- Průběh stárnutí ↑

Aktuální důsledky hypokinézy:

- ✓ Nárůst obezity a nadváhy – cca 20% za poslední 2 dekády
- ✓ Nárůst „civilizačních“ onemocnění – DM 2, TK, alergií, atd.
- ✓ Snížení pracovní výkonnosti
- ✓ Zvýšení výdajů na zdravotní péči – v ČR roční „úspora“ 40-70mld Kč
- ✓ Pohybová „negramotnost“
- ✓ Nárůst patologického chování a jevů –drogy, násilí
- ✓ Zhoršení kvality života



Důvody proč se lidé pravidelně „nehýbou“

1. Nemám čas
2. Je špatné počasí
3. Nevím jak
4. Je to nebezpečné

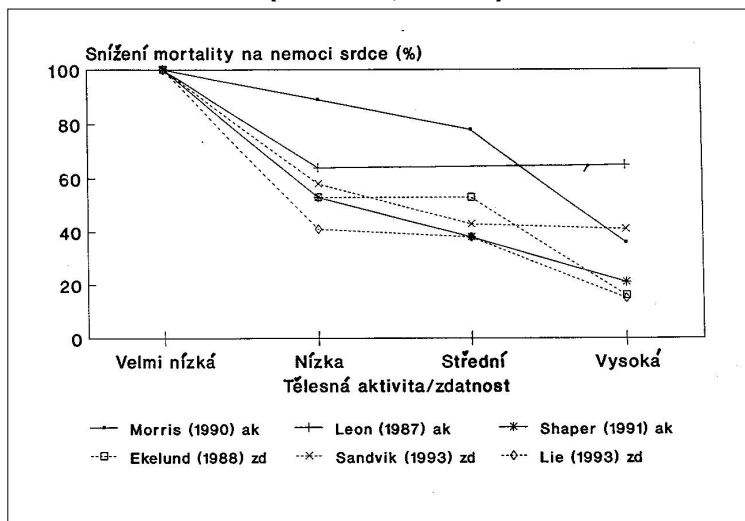


Důvody proč se lidé pravidelně „hýbou“ (mění se z části v závislosti na věku)

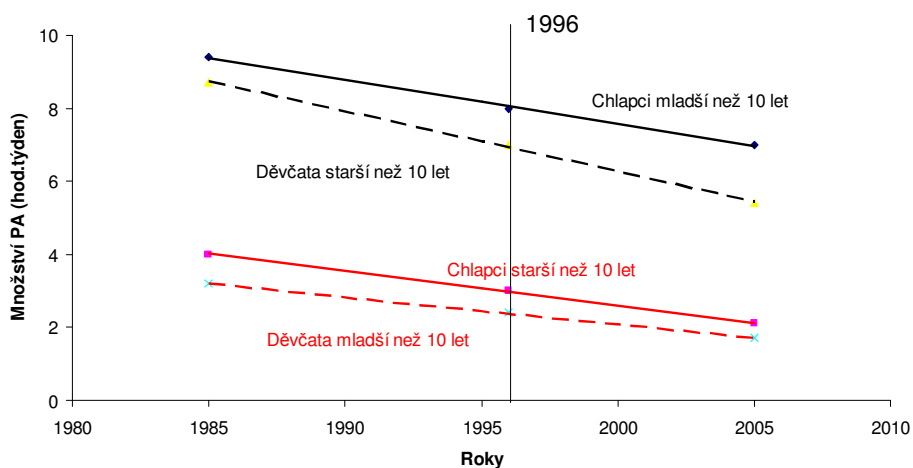


1. Úprava vzhledu
2. Redukce hmotnosti
3. Redukce pracovního stresu
4. Zvýšení zdatnosti
5. Zdravotní důvody

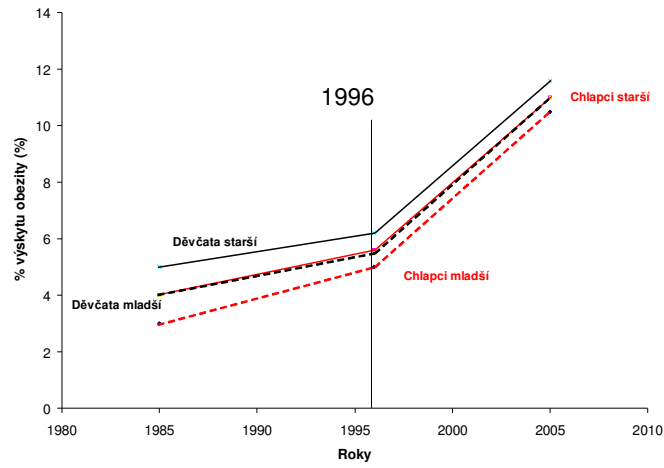
Význam PA různé intenzity pro primární a sekundární prevenci srdečních onemocnění (Morris, 1994)



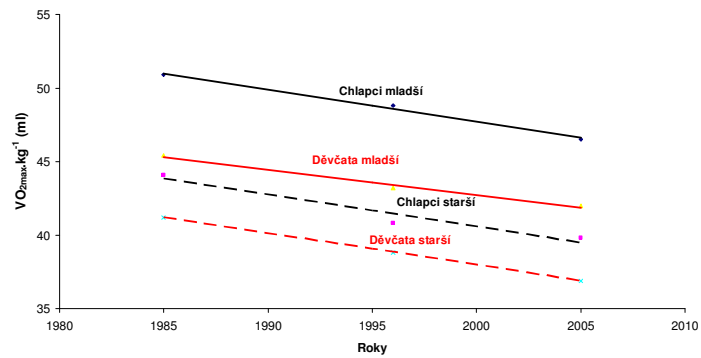
Množství realizovaných pohybových aktivit u chlapců a děvčat za týden

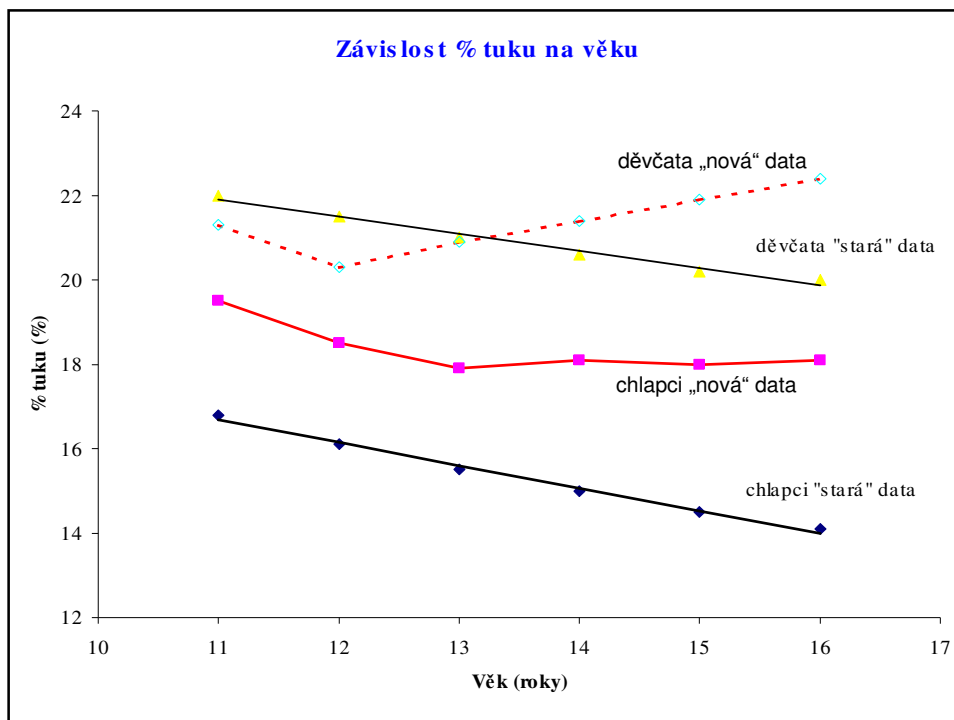


Procentální výskyt obezity u děvčat chlapců



Změny aerobní zdatnosti chlapců a děvčat za období 1985 až 2005

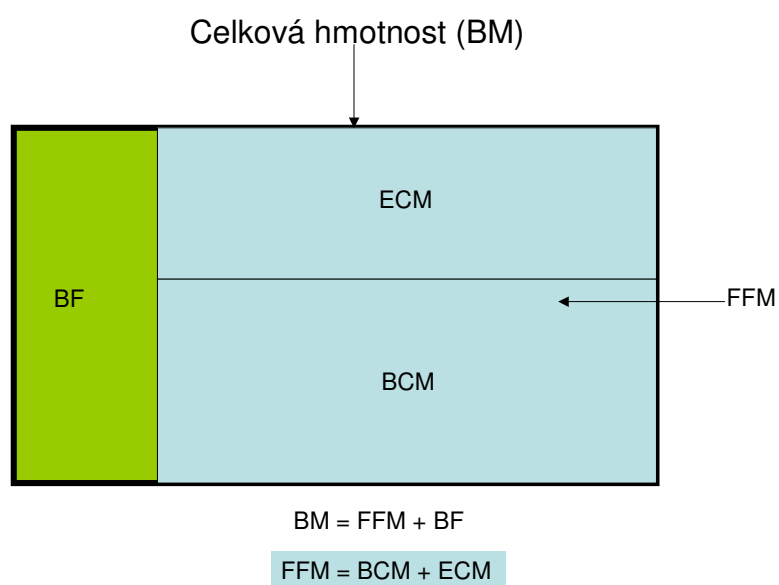


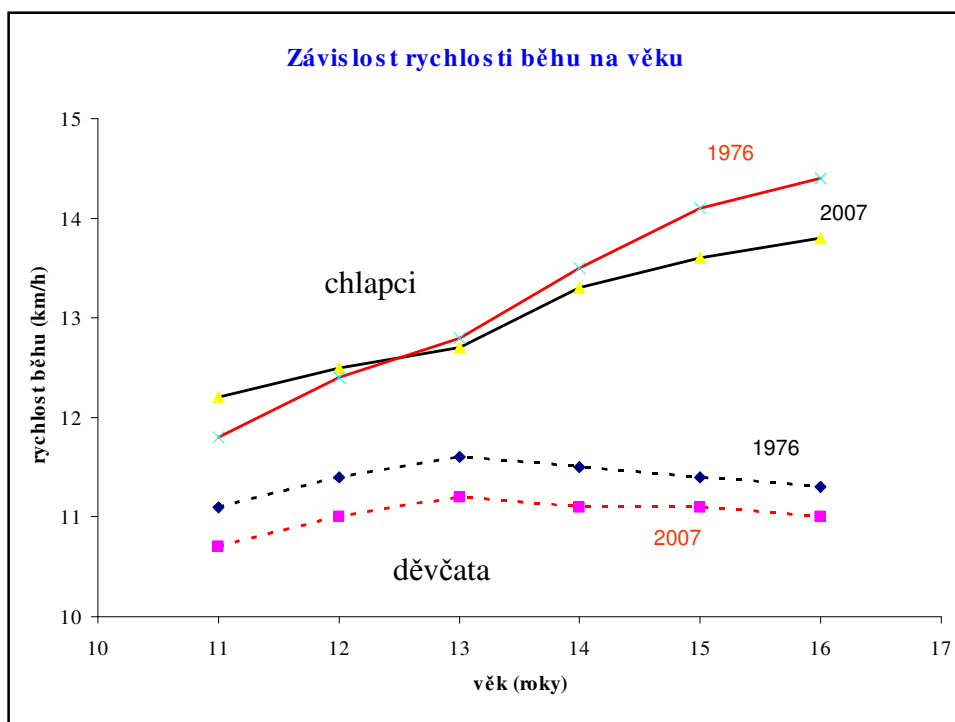
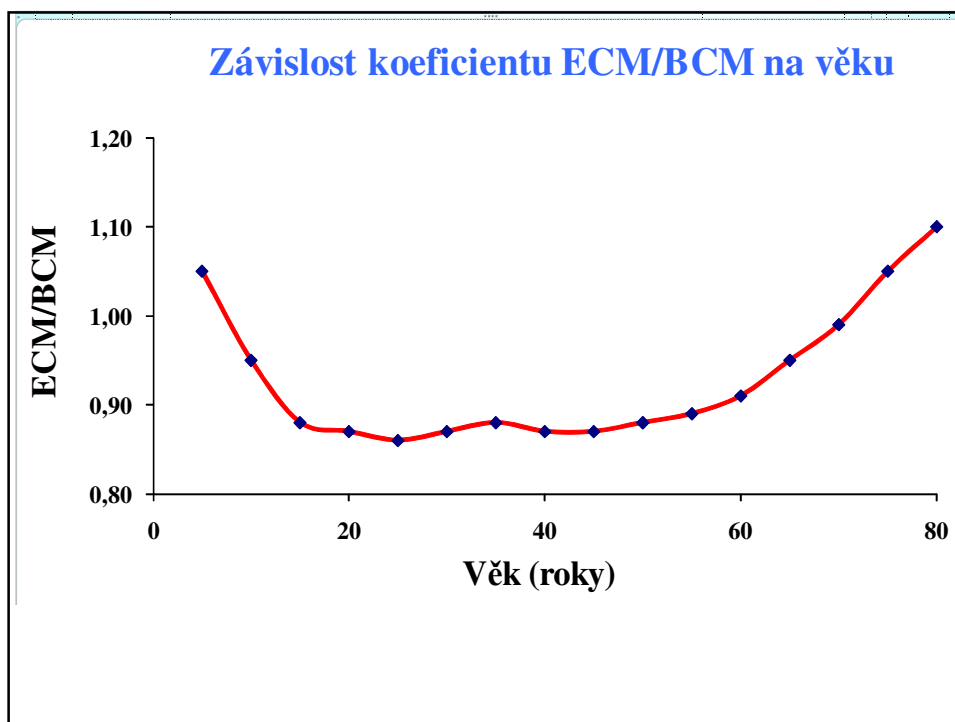


- Za rozhodný věk pro získání „kladného“ vztahu k pohybovým aktivitám, tedy vztahu který má dlouhodobý charakter a přetrvává i do dospělosti, je věk 1-3 roky a mladší školní věk 6-7 let.



- Nedostatečný pohybový režim v dětském věku znamená zpravidla pohybový deficit v dospělosti.
- U dětí je pohybový režim jednoznačně závislý na podmínkách.
- Společná odpovědnost rodiny a školy.





Vedle vlastní realizace pohybu je třeba jedince i vzdělávat:

1. Základní informace o lidském pohybu
2. Informace o možnostech návrhu pohybových intervencí jak pro zdravé tak vybrané skupiny nemocných
3. Informace o diagnostických metodách
4. Informace a praktické zkušenosti s aplikací pohybu jako prostředku v primární i sekundární prevenci
5. Pohyb jako prostředek úpravy hmotnosti a ovlivnění kondice.