

Podľa výsledkov pravidelných prieskumov Zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenska organizovaných Úradom verejného zdravotníctva SR za obdobie rokov 2013 – 2019 narástol záujem obyvateľov SR o aktívny pohyb. Najobľúbenejšie boli prechádzky a rekreačný šport. Podľa názoru opytovaných sa im tiež zlepšovala fyzická kondícia.

Avšak už rok je z dôvodu pandemickej situácie súvisiacej s Covid-19 obmedzenie rôzneho stupňa pohybu, čo sa najviac dotklo obyvateľov v seniorskom veku. Dlhodobá izolácia v domácom prostredí môže narušiť zaužívané zvyklosti v cvičení, a postupne môže dochádzať k strate svalovej hmoty a udržiavanej kondície. Pritom takéto fyziologické zmeny sú s pribúdajúcim vekom bez dostatočnej fyzickej aktivity prirodzené a platí pravidlo: „Používajte ich, lebo ich stratíte!“.

Pravidelné cvičenie napomáha:

- Zosilniť
- Spevniť si kostné tkanivo
- Zlepšiť si rovnováhu, koordináciu a pohyblivosť
- Znížiť riziko pádu
- Získať nezávislosť vo vykonávaní rôznych činností v dennom živote
- Predchádzať vzniku civilizačných ochorení alebo zhoršeniu ich stavu (napríklad kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, diabetes 2. typu, onkologické ochorenia)

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča seniorom vo veku od 65 rokov:

- V rámci týždňa aspoň 150 minút miernej aeróbnej aktivity (denne polhodinová prechádzka), alebo aspoň 75 minút intenzívnejšej aeróbnej aktivity, prípadne ich kombináciu
- Aeróbnu aktivitu vykonať v aspoň 10 minútových intervaloch
- Aspoň 2 krát do týždňa sa venovať posilňovacím cvičeniam
- Zostať v rámci možností aktívny aj seniorom s obmedzenou pohyblivosťou, a aspoň 3 krát do týždňa cvičiť posilňovacie cviky

Použitá literatúra:

Danihelová V., Chromíková L., Miličková L., 2020. Vývoj zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky za obdobie rokov 2013 – 2016 – 2019. ÚVZ SR, Bratislava. 2020, ISBN 978-80-7159-244-0

World Health Organization, 2010. Global recommendations on physical activity for health. Dostupné 31.3.2021 na <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>