
Kouzelných deset tisíc kroků ke zdravému a dlouhému životu

Kouzelných deset tisíc kroků ke zdravému a dlouhému životu

Chodte, chodte, chodte. Toto doporučení pro nás mají odborníci, kteří se zaměřují na zdravý životní styl. A naléhavější je to obzvláště teď, v době, kdy Česká republika čelí stárnutí populace, lidé tráví většinu svého času sedavým zaměstnáním a místo toho, aby vyrazili do práce pěšky nebo na kole, sednou do auta a vystoupí z něj až před kanceláří. „Dnes už nemůžeme hovořit o tom, že by naše společnost vyznávala aktivní životní styl, upadla do pasivity,“ podotýká Mgr. Jiří Baláš, Ph.D., z [Fakulty tělesné výchovy a sportu UK](#), který se na tuto problematiku specializuje.



Zvláště alarmující je podle něj tato situace u dětí. Právě v mládí si totiž člověk postupně vybudovává pohybové dovednosti a návyky, které s sebou nese i do dospělosti. Dítě, jež od malička pravidelně sportuje, bude vyhledávat podobné aktivity pravděpodobně po celý život. Sportujících teenagerů však razantně ubývá.

„Výzkumy, které se provádějí u nás na fakultě i v zahraničí, ukazují, že v průběhu dospívání výrazně klesá pohybová aktivita jedinců. Děti dnes už po škole nehrají fotbal nebo na schovávanou, tato spontánní činnost v podstatě vymizela. Malé děti se věnují spontánním aktivitám dvě až tři hodiny týdně, jak stárnou, tak jich však ubývá. Pokles pohybových aktivit dětí ve věku mezi deseti až osmnácti lety je udáván od třiceti až do šedesáti procent. Osmnáctiletí se věnují pohybu v průměru hodinu až hodinu a půl týdně, ideálně by to však mělo být pětikrát týdně alespoň půl hodiny,“ podotkl Jiří Baláš, který na FTVS UK působí jako koordinátor výzkumů, které se věnují tématu aktivního životního stylu, a je hlavním řešitelem specifického vysokoškolského výzkumu *Biomedicínské determinanty aktivního životního stylu*.

Jakmile se člověk nenaučí pravidelně sportovat už během dětství a dospívání, cestu k těmto aktivitám podle odborníků pravděpodobně už nenajde. A ve stáří se pak začnou hlásit závažné důsledky. „Nedostatečná pohybová aktivita a nízká zdatnost jsou spojeny se zvýšeným rizikem vzniku civilizačních chorob a rovněž se sníženou soběstačností. Jakmile se lidé ve vyšším věku nebudou udržovat, budou mít problém postarat se sami o sebe, sníží se jim schopnost udržet rovnováhu, což vede k pádům a nebezpečným zraněním, které mohou mít až fatální následky,“ podotkl doktor Baláš.

Univerzální návod k tomu, jak se udržet v kondici, nelze dát. Vždy se to odvíjí nejen od celkového stavu lidského těla, ale také od toho, jak aktivní je jedinec ve svém zaměstnání. „Člověk, který celý den pracuje na stavbě, potřebuje spíše odpočívat nebo kompenzovat pracovní zátěž. Lidé, kteří jsou celý den v kanceláři a sedí na židli, by měli pohybové aktivity vyhledávat, v mírné intenzitě je ideální zhruba půlhodina pětikrát týdně, případně třikrát týdně třicet minut aktivit ve vyšších intenzitách. To je úplně základní vzorec, který se doporučuje. Optimálně by se měl člověk rovnoměrně věnovat vytrvalostním (aerobním) aktivitám, kdy se zapojuje kardiovaskulární systém, pak aktivitám, které rozvíjejí sílu – v tomto ohledu má dnešní populace především horní polovinu těla ve velmi špatném stavu. Doporučuje se také rozvíjet flexibilitu, koordinačně náročné aktivity a rovnováhu,“ vysvětlil doktor Baláš.

Ideální aktivitou pro udržování kondice – zvláště pro lidi ve vyšším věku – je chůze. Pro lidský organismus je to nejpřirozenější způsob pohybu. „Výzkumy ukazují, že pokud jsou senioři schopni ujit deset tisíc kroků denně, mohou tak nejen významně redukovat množství tělesného tuku, ale také podpořit nárůst svalové hmoty. Přitom úbytek svalové hmoty je velkým problémem starších lidí, chůze to ale může zastavit a zvrátit,“ upozornil. A právě s tím, jak tuzemská populace stárne, je téma zachování kondice a péče o zdraví stále důležitější a sledovanější oblastí, a to nejenom na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK.