magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 2. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fandíme zdraví - s pyramidou pohybu proti nadváze

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fandime-zdravi---s-pyramidou-pohybu-proti-nadvaze__s10012x10186.html

Pohyb je stěžejní pro správný vývoj jedince. Jeho význam pro zdraví člověk je nezpochybnitelný a spolu s vyváženým a pestrým jídelníčkem představuje základní pilíř v prevenci civilizačních onemocnění (nadváha a obezita, vysoký krevní tlak a další nemoci srdce a cév, některá nádorová onemocnění, nemoci pohybového aparátu, atd.).

Přestože pohyb by měl být každodenní

činností, není tomu tak ani v případě dětí

Množství pohybu se výrazně snižuje s věkem. Jestliže se průměrná doba pohybu **dětí na 1. stupni ZŠ pohybuje kolem 1 až 1,5 hodiny denně, u dětí nad 12 let dochází k poklesu až na necelých 20 až 30 minut denně.** Důsledkem nedostatečné pohybové aktivity je logicky výskyt nadváhy a obezity, jelikož děti přijímají víc energie, než vydávají. Výzkumy se shodují v tom, že **ve vyspělých zemích je v současnosti 20 % a více dětí s nadváhou nebo obézních.** Dávno již neplatí, že dítě z obezity vyroste. Naopak, z obézního dítěte se zpravidla stává těžce obézní dospělý s celou řadou závažných zdravotních komplikací.

Sedavý způsob života, typický pro současnou dobu, oslabuje svalový aparát

Celková svalová zdatnost se zhoršuje. To vede ke vzniku svalové nerovnováhy a dalším zdravotním problémům. Většina dětí tráví mnohem více času sezením u TV, DVD, videa, tabletů a mobilů, než věnuje pohybu.

Význam pohybu pro člověka

• správný vývoj celého organismu, včetně mozkových funkcí
• zvýšení kardiovaskulární zdatnosti, zvýšení odolnosti proti zátěži
• spalování energie a udržování přiměřené tělesné hmotnosti
• normalizace pocení a vylučování toxických látek z těla
• prevence osteoporózy
• udržování pružnosti a síly svalů, lepší koordinace pohybů
• posílení imunitního systému,
• odbourání fyzického a psychického napětí, snížení úzkosti, přírodní antidepresivum

Děti by měly denně věnovat pohybu 2-3 hodiny

Z toho alespoň polovina času (60-90 minut) by mělo patřit pohybu o střední a vyšší intenzitě zatížení. Pro plánování pohybového režimu byla vytvořena **"Pyramida pohybu pro děti", která znázorňuje množství a intenzitu pohybu vhodného pro denní režim děti.** 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.

1. patro (základna) 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 žáci nezadýchají. Řadíme k nim především chůzi do školy a ze školy, na nákupy, na návštěvy, do kina atd., procházky s rodiči nebo s kamarády, vycházky se psem, běžné domácí práce, práce na zahrádce, hra na hudební nástroj, protahování, kompenzační cvičení, hry s malou pohybovou aktivitou (doma i venku) apod.

2. patro pyramidy

Představuje pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení, při nichž se žáci mírně zadýchají, ale moc se neunaví. 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, sportovní i průpravné hry a individuální sporty

prováděné mírnou intenzitou, nenáročný tanec atd.

3. patro pyramidy

Představuje pohybové aktivity s vyšší intenzitou zatížení, při nich se žáci hodně zadýchají a zapotí. Jde o aerobní – vytrvalostní zátěž. 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.

4. patro (stříška) pyramidy

Představuje pohybové aktivity s vysokou intenzitou zatížení, které trvají do 20 s a po přiměřeném odpočinku se mohou opakovat. Jde o anaerobní zátěž. Patří mezi ně rychlý běh, běh do schodů nebo do kopce, štafetové běhy maximální rychlostí, šplh na laně (tyči), rychlé plavání krátkých úseků atd.

ZÁKEŘNÁ KOSTKA

Představuje činnosti, při nichž nedochází k pohybové aktivitě. Vedle spánku (nemusí se do pohybového režimu započítávat) 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. Na rozdíl od pyramidy výživy, kde obsah zákeřné kostky může nahradit některou porci stravy, nemůže zákeřná kostka v pyramidě pohybu žádnou z minimálních porcí pohybu nahrazovat. Porce pohybu by se snížily pod požadované minimum.

Jednotlivé 30minutové porce mohou být členěny na menší části v délce trvání 15, 10 či 5 minut

Je třeba mít na paměti, že čím jsou porce menší, tím je pro mladší žáky obtížnější je zaznamenávat a pamatovat si, jaké pohybové aktivity prováděli a zda už naplnili "denní normu".

Porce lze dělit i na kratší úseky, dohromady však musí dát během dne požadovanou denní dávku pohybu! Pokud není dávka naplněna, je možné ji

doplnit zvýšenou pohybovou aktivitou další den. Důležitým předpokladem pro naplnění denní pohybové aktivity je zajištění dostatku příležitostí k pohybu ve škole, v rámci mimoškolních aktivit i doma.

Pyramida pohybu v projektu Fandíme zdraví vychází z Pyramidy pohybu, která byla ověřena v projektu Pohyb a výživa (autorky V. Mužík, L. Mužíková, V. Březková) MŠMT v letech 2013-2015.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz