

10. máj: Svetový deň – pohybom ku zdraviu odštartuje IX. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“

Svetový deň – pohybom ku zdraviu bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002. Poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu.

Ako uviedla MUDr. Ivana Smolková, lekárka oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ v Banskej Bystrici, „Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie v európskom regióne každý rok zomrie 1 milión ľudí na príčiny spojené s nedostatkom pohybu. Viac ako 70 % adolescentov nespĺňa minimálne odporúčania pohybovej aktivity a predpokladá sa, že viac ako tretina dospelých nie je dostatočne aktívna. Spravidla sú dievčatá a ženy menej aktívne ako chlapci a muži. Pohybová aktivita je dostupným a finančne málo náročným prostriedkom prevencie väčšiny chronických neprenosných chorôb. Jej výhodou je aj priaznivý vplyv na psychiku, znižuje stres a má významný sociálny aspekt. Pojem „byť fit“ teda nemusíme zúžiť len na fyzickú zdatnosť.“

V súvislosti s týmto svetovým dňom Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR vyhlasuje **IX. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“**. Kampaň bude trvať od 10. mája do 1. augusta 2021. Jej cieľom je zvýšiť pohybovú aktivitu dospelaj populácie v rozsahu minimálnych odporúčaní stanovených WHO - aspoň 30 minút denne venovaných rôznym druhom pohybu v adekvátnej intenzite. Motiváciou pre zapojenie môžu byť vecné dary, ktoré poskytl podporovatelia kampane: Slovenská epidemiologická a vakcinologická spoločnosť, Slovenská obezitologická asociácia, Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied, Slovenská spoločnosť praktickej obezitológie a spoločnosť Planeat. Tí, ktorí sa chcú zapojiť do žrebovania, musia počas najmenej štyroch za sebou nasledujúcich týždňov vykonávať fyzickú aktivitu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie.

Výhercovia budú po skončení a vyhodnotení kampane vyžrebovaní spomedzi účastníkov, ktorí splnia podmienky súťaže a zároveň vyplnia [online formulár](#), alebo odošlú vyplnený [účastnícky list](#) elektronicky na adresu poradna.zdravia@vzbb.sk, alebo poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.