Může mít deset minut pohybu navíc vliv na zdraví?

31.1.2025 - | Grantová agentura ČR

Odborníci rozlišují tři druhy pohybového chování během 24 hodin dne: pohybovou aktivitu, sedavé chování a spánek. Řešitelé tzv. realokační analýzy se zaměřili na to, jaký vliv na BMI a obvod pasu mohou mít vzájemné přesuny času (realokace) mezi zmíněnými druhy pohybového chování. Tedy například, jak se projeví, pokud zkrátíme dobu sezení o 10, 30 nebo 60 minut a o tuto dobu se budeme déle hýbat.

„Využili jsme potenciálu toho, že jsem byl osloven ke spolupráci na velké mezinárodní metaanalýze, kterou zastřešuje Australian Catholic University a v níž se pracuje s daty z jedenácti studií. Mohli jsme tak na robustní dataset aplikovat naše know-how, které jsme s týmem Karla Hrona z katedry matematické analýzy a aplikací matematiky PřF UP získali během spolupráce na dřívějším projektu," uvedl Aleš Gába, který se využitím času z pohledu pohybového chování začal před zhruba osmi lety zabývat jako jeden z prvních v České republice.

Podotkl zároveň, že se ve studii zabývají teoretickými realokacemi mezi druhy pohybového chování. „Naše analýza tak může být podkladem pro experimentální studii, v rámci níž by se prováděním cílených změn v pohybovém chování ověřily naše teoretické výsledky," dodal vědec z FTK UP.

Řešitel projektu Aleš Gába

Zjištění studie jednoznačně potvrzují příznivý vliv středně zatěžující pohybové aktivity (anglická zkratka MVPA, moderate-to-vigorous physical activity) a jejího navýšení, a to napříč sledovanými věkovými skupinami respondentů. „Pouze u adolescentů jsme získali poněkud nekonzistentní výsledky, které diskutujeme, ale obecně můžeme říci, že MVPA je faktor, který funguje. Naše výsledky tak plně podporují doporučení Světové zdravotnické organizace, která motivuje jedince k navýšení MVPA. Důležitá se zdá i lehká pohybová aktivita (LPA, light physical activity), kterou můžeme chápat jako něco mezi sedem a chůzí a lze k ní počítat například i domácí práce nebo péči o sebe. LPA a její navyšování na úkor sezení může vhodně připravit jedince na intenzivnější změnu, přičemž má smysl jistá postupnost, jít krok za krokem. Nemůžeme například obézního jedince ze sedu tlačit do běhu, tam hrozí rizika zdravotní, také demotivace. Co se pak mimo jiné týče spánku, je lepší si o půlhodinu déle pospat, než tu samou půlhodinu prosedět u mobilu nebo televize a odkládat tím nástup spánku na pozdní noční hodiny," přiblížil některá zjištění Aleš Gába.

Podle výsledků analýzy pro klinicky významný efekt stačí již 10minutové realokace. „Redukce sezení má význam vždy. Nemusí přitom jít o intenzivní aktivitu po dlouhou dobu, ale i o lehkou aktivitu po dobu relativně krátkou, což se dá poměrně snadno zavést do běžného denního režimu," dodal hlavní řešitel studie s doporučením pro případné intervenční strategie, které by nejprve měly udělat maximum pro to, aby se daný jedinec z pohledu pohybového chování nezhoršoval, a teprve poté jej postupně přes lehké aktivity dostávat k těm náročnějším.

Zdroj: Univerzita Palackého v Olomouci; foto řešitele: Adéla Vymazalová

https://gacr.cz/muze-mit-deset-minut-pohybu-navic-vliv-na-zdravi