



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Nedostatek pohybu

Více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti ([Zdraví 21, cíl 11](#)).

[Optimalizace pohybové aktivity](#)

## Optimalizace pohybové aktivity

Informace Národního referenčního centra projektů podpory zdraví SZÚ o projektech zaměřených na zvýšení pohybové aktivity a zvýšení informovanosti o rizicích nedostatečné pohybové aktivity motivující změnu

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 7. prosinec 2007 | MUDr. Věra Kernová, MUDr. Jarmila Rážová, PhD.

Více informací: [Zdravější životní styl](#)