



Odporúčanie č. 4 pre jednotlivcov týkajúce sa fyzickej aktivity

Hýbte sa každý deň.

Obmedzte čas strávený sedením.

Zhrnutie kľúčových faktov

- Pravidelná fyzická aktivita výrazne znižuje riziko vzniku viacerých druhov rakoviny, napríklad rakoviny prsníka, hrubého čreva, tela maternice, obličiek, močového mechúra, pažeráka a žalúdka.
- Naopak, sedavý životný štýl, teda dlhodobé sedenie alebo ležanie počas bdenia, zvyšuje riziko niektorých druhov rakoviny vrátane rakoviny hrubého čreva, prsníka, tela maternice a pľúc bez ohľadu na úroveň fyzickej aktivity.
- Zaradenie fyzickej aktivity do každodenného programu môže uľahčiť začlenenie cvičenia do naplneného harmonogramu. Je pravdepodobnejšie, že príjemné aktivity sa podarí udržať si dlhodobo.
- Obmedzte čas strávený v sede. Nahradenie sedavého životného štýlu fyzickou aktivitou akejkoľvek intenzity má zdravotné prínosy.

Fyzická nečinnosť, sedavé správanie a rakovina

V Európskej únii, približne 45 % ľudí uvádza, že nikdy necvičí ani nešportuje, a 28 % sedí päť až osem hodín denne. Nedostatočná fyzická aktivita prispieva k 10 % prípadov rakoviny hrubého čreva a 9 % prípadov rakoviny prsníka v Európe. Hoci sa čoraz viac ľudí zapája do rekreačných aktivít, mnohí stále trávia veľa času bez pohybu, najmä v práci a pri dochádzaní do zamestnania.

Fyzická aktivita zahŕňa akýkoľvek pohyb, pri ktorom sa používajú svaly a spaľuje energia.

Pravidelné cvičenie zohráva kľúčovú úlohu v prevencii rakoviny, pretože udržiava telesné systémy, ako je regulácia hladiny cukru v krvi a imunitný systém, v efektívnom chode. Pomáha kontrolovať hmotnosť, čo je veľmi dôležité, pretože vyššia hladina telesného tuku môže zvyšovať riziko viacerých druhov rakoviny v dôsledku zmeny hladiny hormónov a vyvolávania chronických zápalov. Cvičenie posilňuje imunitný systém, vďaka čomu telo lepšie bojuje proti chorobám vrátane rakoviny.

Sedavé správanie zahŕňa činnosti, pri ktorých sa málo hýbate, napríklad sedenie za stolom, ležanie na gauči alebo sledovanie televízie.

Nadmerné sedenie bez ohľadu na celkovú úroveň fyzickej aktivity je spojené so zvýšeným rizikom viacerých druhov rakoviny. To znamená, že k riziku vzniku rakoviny môže prispievať nielen nedostatok pohybu, ale aj dlhodobé sedenie.

Opatrenia na zníženie rizika rakoviny

Zvýšte fyzickú aktivitu. Dospelí by sa mali snažiť venovať 150–300 minút týždenne stredne intenzívnym aeróbnym činnostiam (napríklad rýchlej chôdzi, tancu, práci v záhrade) alebo 75–150 minút týždenne intenzívnym aeróbnym činnostiam (napríklad behu, plávaniu, rýchlej jazde na bicykli). Ak chcete zvýšiť prínos cvičenia pre svoje zdravie, zaradte počas dvoch alebo viacerých dní v týždni aktivity na posilnenie svalov, ktoré zahŕňajú všetky hlavné svalové skupiny. Nájdite si činnosti, ktoré vám budú príjemné, pretože je pravdepodobnejšie, že pri nich vydržíte dlhšie.

Začleňte fyzickú aktivitu do každodenného programu.

To vám pomôže nájsť si čas na aktívny pohyb aj pri nabitom harmonograme. Zvoľte si napríklad aktívnu dopravu, ako je jazda do práce na bicykli alebo chôdza do blízkych cieľov, chôdza po schodoch namiesto použitia výťahu, prechádzky počas prestávok alebo parkovanie vo väčšej vzdialenosti od obchodov. Organizujte víkendové aktivity, ktoré zahŕňajú pohyb, napríklad turistiku, športovanie alebo účasť na aktivitách, ako je čistenie obce, ktoré zahŕňajú fyzickú prácu.

Obmedzte dlhodobé sedenie. Kreatívne riešenia, napríklad krátka rozcvička počas reklamnej prestávky v televíznom vysielaní alebo pravidelná pripomienka, ktorá vás upozorní, že sa máte každú hodinu postaviť alebo natiahnuť, vám môžu pomôcť prerušovať dlhé obdobia nečinnosti. Medzi možných pomocníkov patria aj aplikácie v mobilných telefónoch, ktoré sledujú čas strávený sedením a podnecujú aktivitu.

Podporujte pohyb na pracovisku. Navrhňte „aktívne prestávky“ a „stretnutia za chôdze“ a podporte skupinové cvičenia, ako je strečing alebo ľahký aerobik, ako súčasť programov pre zdravie na pracovisku. Iniciujte priateľské súťaže a ponúknite odmeny za dosiahnutie cieľov v oblasti telesnej kondície, ktoré budú motivovať k pohybu. Zasadte sa o to, aby váš zamestnávateľ poskytol ergonomické nástroje, ako sú napríklad stoly s nastaviteľnou výškou, a usporiadanie kancelárií koncipoval tak, že sa napríklad chôdza k tlačiarňam stane mimovoľnou aktivitou.

Poradte sa so svojím zdravotníckym pracovníkom a požiadajte ho o ďalšie informácie a zdroje, ktoré podrobne opisujú prínosy cvičenia a krok za krokom načrtávajú cvičebné postupy vhodné pre váš vek. Zdravotnícki pracovníci tiež môžu podnecovať komunitné iniciatívy v oblasti zdravia, ako sú dni chôdze do školy, programy cvičenia pre seniorov alebo športové dni pre rodiny, ktoré môžu podporiť prostredie aktívneho života.

Osobitné cieľové skupiny, ktoré môžu mať prospech z fyzickej aktivity

Deti a dospievajúci: Včasným zásahom sa môžu vytvoriť zdravé návyky, ktoré zabránia detskej obezite spojenej so zvýšeným rizikom rakoviny v neskoršom veku.

Ženy: Pravidelné cvičenie pomáha regulovať hmotnosť a hladinu hormónov, čím znižuje riziko rakoviny prsníka a tela matrice.

Starší dospelí: Starší dospelí sa fyzickej aktivite zvyčajne venujú v menšej miere a majú vyšší výskyt rakoviny. Zvýšenie aktivity môže pomôcť zmierniť úbytok svalovej hmoty súvisiaci s vekom, zlepšiť pohyblivosť a znížiť riziko vzniku rakoviny.

Ľudia žijúci v znevýhodnených štvrtiach: Obmedzený prístup k zariadeniam na cvičenie v znevýhodnených štvrtiach môže prispievať k vyššiemu riziku rakoviny. Relevantnú podporu môžu predstavovať dotované členstvo v posilňovni a komunitné fitness programy.

Migranti: Zdravotné iniciatívy, ktoré sú prispôbené migrantom a podporujú fyzickú aktivitu, im môžu pomôcť zmierniť zvýšené riziko rakoviny, ktoré sa spája so zmenou životného štýlu po migrácii.

Súvisiaci prínos pre prevenciu neprenosných ochorení s podobnými rizikovými faktormi a možnosti podpory zdravia

Cvičenie zohráva dôležitú úlohu pri regulácii telesnej hmotnosti (prevencia nadváhy a obezity alebo boj proti nim). Okrem toho posilňuje srdce a zlepšuje krvný obeh, čím znižuje riziko srdcových ochorení a mŕtvice, znižuje krvný tlak a hladinu cholesterolu a reguluje hladinu cukru v krvi, čo je dôležité pre prevenciu a liečbu cukrovky 2. typu. Niektoré druhy cvičení, ktoré zaťažujú kosti, napríklad beh, chôdza a cvičenie s činkami, môžu takisto zvýšiť hustotu kostí a znížiť riziko osteoporózy. Ľudia, ktorí cvičia pravidelne, takisto uvádzajú lepší spánok. Príliš dlhé sedenie môže zvýšiť riziko kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky 2. typu a porúch spánku, čo poukazuje na to, aký dôležitý je dynamický životný štýl pre celkové zdravie.



MÝTY A FAKTY

MÝTUS: Bolesť zoceľuje.

FAKT: Účinná fyzická aktivita nemusí byť bolestivá. Mierne nepohodlie, ako je napríklad bolesť svalov (tzv. svalovica, svalová horúčka) alebo pocit, že nestačíte s dychom, je pri nových aktivitách normálne. Prudká alebo silná bolesť je však varovným signálom, že sa možno premáhate alebo používate nesprávnu techniku.

MÝTUS: Zdvíhanie závaží (činkiek) zväčšuje svaly.

FAKT: Pravidelný silový tréning so správnymi opakovaniami a závažiami tonizuje svaly a zvyšuje silu bez toho, aby nevyhnutne pribúdala objemná svalová hmota. Takýto tréning zvyšuje rýchlosť metabolizmu a podporuje odbúravanie tukov, pomáha udržiavať flexibilitu a funkčnú silu.

MÝTUS: Štíhli ľudia sú fyzicky zdatní.

FAKT: Fyzická zdatnosť znamená viac než len vzhľad, zahŕňa kardiovaskulárne zdravie, svalovú silu a vytrvalosť. Osoba s normálnou hmotnosťou môže mať napriek tomu zlé kardiovaskulárne zdravie alebo nemusí mať svalovú silu, čo poukazuje na význam pravidelnej fyzickej aktivity pre každého bez ohľadu na telesnú veľkosť.

MÝTUS: Keď prestanete so silovým tréningom, svaly sa zmenia na tuk.

FAKT: Svaly a tuk sú úplne odlišné tkanivá; jeden druh tkaniva sa nemôže premeniť na druhý. Prerušenie silového tréningu vedie k úbytku svalovej hmoty a prípadne k spomaleniu metabolizmu, čo môže mať za následok priberanie tuku, ak sa nezmení kalorický príjem.

MÝTUS: Cvičenie môže vyvážiť následky zlého stravovania.

FAKT: Hoci je fyzická aktivita prospešná, nedokáže úplne vyvážiť účinky nesprávnych stravovacích návykov. Správna výživa je kľúčová pre celkové zdravie a dopĺňa výhody cvičenia.

Získajte informácie o politikách, ktoré pomáhajú zvyšovať fyzickú aktivitu

Účinné politiky, ktoré podporujú fyzickú aktivitu a vytvárajú prostredie podporujúce pohyb, môžu zohrávať významnú úlohu pri znižovaní rizika rakoviny a zlepšovaní celkového zdravia. Ako príklady možno uviesť:

- **Územné plánovanie:** od nových projektov by sa malo vyžadovať, aby zahŕňali rekreačné priestory a bezpečné, osvetlené chodníky, vďaka ktorým sa fyzická aktivita môže stať pohodlnejšou voľbou pre všetkých obyvateľov.
- **Komunitné podujatia na podporu zdravia:** politiky na miestnej úrovni, ktoré podporujú sezónne alebo každoročné podujatia, ako sú napríklad pešie maratóny alebo cyklistické túry, môžu podporovať fyzickú aktivitu a spájať komunity.
- **Kampane v oblasti verejného zdravia:** národné kampane na podporu zdravia môžu upozorniť na príbehy jednotlivcov z rôznych prostredí, ktorí do svojho života úspešne začlenili viac aktivity; tieto osoby sú vhodným vzorom a môžu poskytovať praktické rady.

Referenčné dokumenty

Bull et al. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350.

Eurobarometer, Európska únia (2022). Šport a fyzická aktivita. K dispozícii na adrese: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich a Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity (Fyzická aktivita, sedavé správanie a obezita). In: World Cancer Report.

Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936.

Swain et al. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer (Sedavé správanie a rakovina). In: Sedentary Behaviour Epidemiology. Heidelberg, Springer.

Svetová zdravotnícka organizácia (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (Usmernenia WHO k fyzickej aktivite a sedavému správaniu). K dispozícii na adrese: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention (Svetová správa o onkologických ochoreniach: Výskum onkologických ochorení v záujme ich prevencie).

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer (Cvičenie a rakovina). K dispozícii na adrese: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Tento informačný list vypracovala pracovná skupina 1 pre determinanty životného štýlu s podporou pracovnej skupiny 5 pre komunikáciu a zdravotnú gramotnosť a sekretariátu projektu Európsky kódex proti rakovine, 5. vydanie.

Október 2025

Dielo s názvom *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roku 2025 Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC), ktorá si ponecháva autorské práva k pôvodnému anglickému dielu (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Držiteľ autorských práv udelil súhlas na preklad vydania do slovenského jazyka Európskej únii, ktorá za preklad nesie výlučnú zodpovednosť.



© Európska únia, 2026

Akékoľvek použitie alebo reprodukcia prvkov, ktoré nie sú vo vlastníctve Európskej únie, môžu byť podmienené získaním súhlasu príslušných nositeľov práv.

PDF ISBN 978-92-68-35703-3 doi:10.2875/1932905 EW-01-25-131-SK-N