

Práce hledá odpověď na otázku, zda zvýšená fyzická aktivita může příznivě ovlivnit zvýšený krevní tlak (TK) u dětí a mladistvých s nadváhou a obezitou. Autor podává přehled a rozbor významných prací odborné literatury na téma vztahu TK a nadváhy a vlivu fyzické aktivity na TK u školní mládeže s nadváhou a obezitou. Současné poznatky prokazují významnou korelaci TK s nízkou fyzickou aktivitou a nadváhou u mládeže a schopnosti pravidelné fyzické aktivity snížit zvýšený TK u dětí a mladistvých s nadváhou a obezitou. Potřebný rozsah fyzické aktivity není jednoznačně stanoven, má být však větší než běžná denní zátěž a doporučuje se denně provozovat 60 minut aerobní fyzické aktivity o intenzitě 5 – 8 METs. Autor upozorňuje i na další pozitivní aspekty pravidelné fyzické aktivity, poukazuje na závažnost zdravotních dopadů metabolického syndromu a posuzuje problém i z hlediska celospolečenského. V rámci opatření pro prevenci nadváhy a zvýšeného TK u dětí a mladistvých zvýšenou fyzickou aktivitou doporučuje zejména zvýšení počtu pravidelných povinných hodin tělesné výchovy u školní mládeže