



Univerzita Palackého
v Olomouci

Změna společenského paradigmatu aneb co vše musíme udělat pro rozhybání společnosti?

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Vedoucí Katedry rekreologie FTK UP v Olomouci
Zástupce hlavního řešitele studie HBSC, Česká
republika

WHO Collaborative Cross-National Study

Tel: 585 636 250

E-mail: zdenek.hamrik@hbsc.org



HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN

WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL SURVEY



[home](#)

[about HBSC](#)

[news](#)

[publications](#)

[methods](#)

[data access](#)

[membership](#)

[members' area](#)

[contact](#)

HBSC

For over 30 years HBSC has been a pioneer cross-national study gaining insight into young people's well-being, health behaviours and their social context. This research collaboration with the WHO Regional Office for Europe is conducted every four years in **49 countries** and regions across Europe and North America. With adolescents making about one sixth of the world's population, HBSC uses its findings to inform policy and practice to improve the lives of millions of young people. [\[more\]](#)

Latest News:

HBSC data highlights the health of Flemish youth

The HBSC Belgium (Flemish) team, from the University of Ghent, have published the **results of their 2017/18 survey**. The results show that Flemish young people are satisfied with their lives, they smoke less than they used to, obesity levels have fallen, and their diets have improved. However, they don't spend enough time being physically active, and the research shows an increase in the prevalence of psychological problems.

The data comes from 11,000 Flemish young people aged between 11 and 18. With this

Recent News

[HBSC data highlights the health of Flemish youth](#)

[Alcohol, tobacco and cannabis use among French school students in 2018](#)

[Journal update - August 2019](#)

[HBSC Slovakia's 2017/18 survey results published in new report](#)

[Journal update - July 2019](#)

[HBSC Ukraine's 2017/18 survey results published in new report](#)

[Journal update - June 2019](#)

[The issues affecting young people in Wales today](#)

HEALTH 2020

A European policy framework
and strategy for the
21st century



VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY



USNESENÍ

VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY
ze dne 8. ledna 2014 č. 23

o Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

Vláda

I. bere na vědomí Zdraví 2020 - Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, obsaženou v části III materiálu č.j. 1464/13, (dále jen „Národní strategie“), která navazuje na Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století a je pokračováním již realizovaných aktivit v souladu s novými prioritami tak, aby byla zajištěna kontinuita zdravotní politiky České republiky;

8. duben 2014

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Vyhledávání

Veřejné zdraví

- Ministerstvo zdravotnictví - Odkaz bude otevřen v novém okně
- PRO ŠIROKOU VĚŘEJNOST
- Pandemický plán ČR
- Koupání v přírodě
- PRO ODBORNOU VĚŘEJNOST
- Strategické hlukové mapy
- Krajské hygienické stanice
- Zdravotní ústavy
- Státní zdravotní ústav

Hlavní stránka / Zdraví 2020

Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (dále jen „Národní strategie“) je rámcovým souhrnem opatření pro rozvoj veřejného zdraví v ČR. Je rovněž nástrojem pro implementaci programu WHO Zdraví 2020, který byl schválen 62. zasedáním Regionálního výboru Světové zdravotnické organizace pro Evropu v září 2012.

Účelem Národní strategie je především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace. Rozpracovává vizi systému veřejného zdraví jako dynamické sítě zainteresovaných subjektů na všech úrovních společnosti a je tedy určena nejen institucím veřejné správy, ale také všem ostatním složkám - jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, vzdělávacím, vědeckým a dalším institucím.

Národní strategie vychází především z „Hodnotící zprávy plnění cílů Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR v letech 2003 - 2012“ a rovněž z „Konceptce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví“, která byla přijata Ministerstvem zdravotnictví ČR v roce 2013. Realizaci Národní strategie podpořila i vláda České republiky svým usnesením č. 23 ze dne 8. ledna 2014.

Jako rámcový souhrn opatření bude Národní strategie dále rozpracována do jednotlivých implementačních dokumentů dle stanovených témat ochrany a podpory veřejného zdraví a prevence nemocí, zdravotního stavu

Nástroje stránky

- Tisknout stránku
- Odeslat odkaz
- Zobrazit přílohy

Informace o stránce

Publikováno: 29.01.2014
Poslední úprava: 29.01.2014, 10:30



Univerzita Palackého
v Olomouci

Anička – 3 roky

- venčení psa 10 min.
- chůze do školy 20 min.
- aktivní hra ve školce 40 min.
- procházka ve školce 40 min.
- aktivní hra s dětmi na dětském hřišti u školky 20 min.
- chůze ze školky 20 min.
- procházka/hřiště/kolo 80. min.
- (sokolík 60 + 20 min)

**Celkem: 3 hodin 30 minut
pohybu denně!**

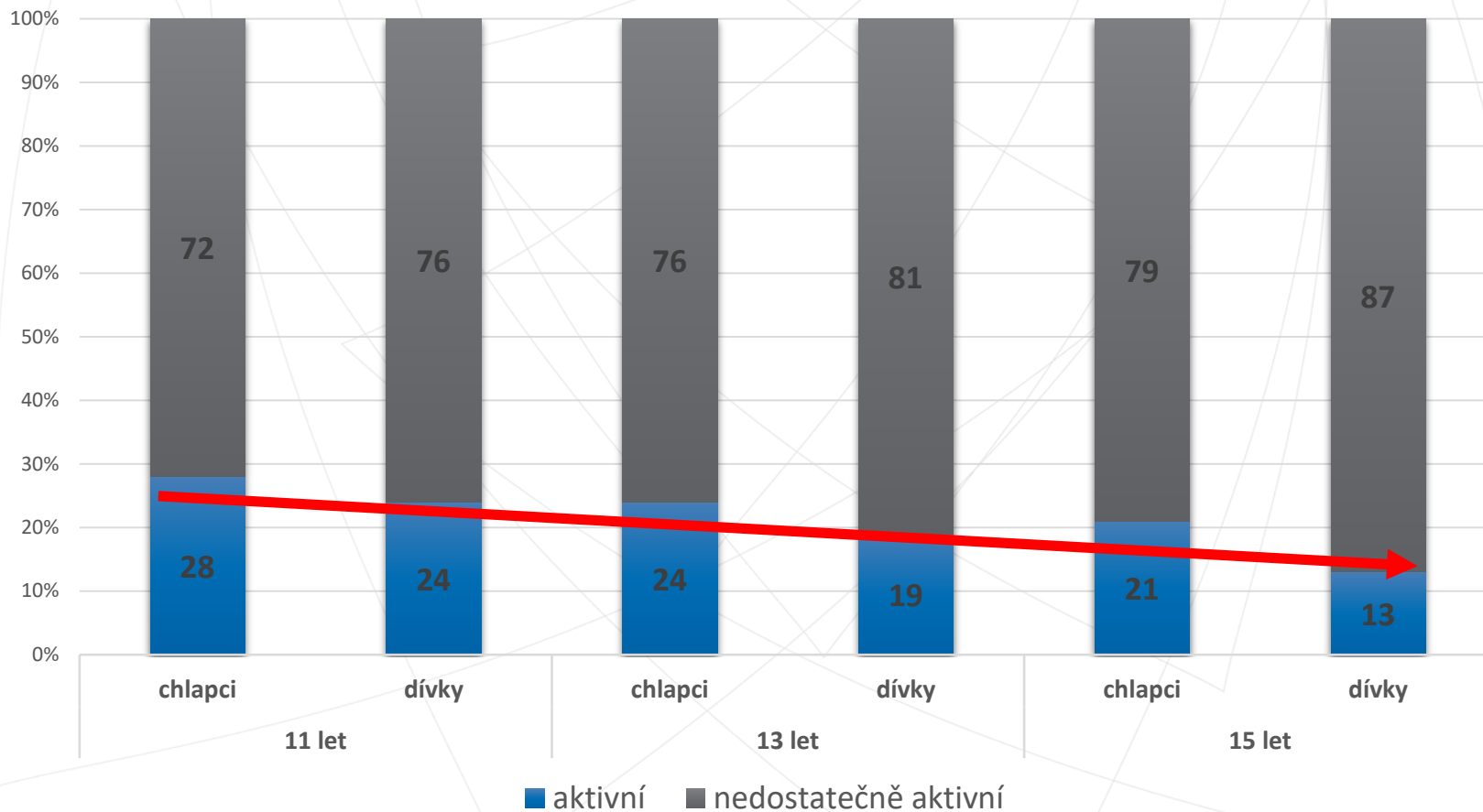
Boženka – 9 let

- venčení psa 10 min.
- chůze do školy 20 min.
- aktivní přestávky 30 min.
- tělesná výchova 30 min.
- aktivní hra družina/hřiště 60 min.
- chůze ze školy 20 min.
- chůze do kroužku 10 min.
- trénink – atletika pro děti 60 min.
- chůze z kroužku 10 min.

**Celkem: 4 hod 10 min pohybu
denně!**



Podíl dětí, které v ČR plní pohybová doporučení dle WHO - 2014 (%)





Gréta – 3 roky

- nemá psa
- do školky autem na poslední chvíli
- ve školce nestihne volnou hru 10 min.
- procházka ve školce 40 min.
- ze školky autem domů
- s rodiči na kroužek autem
- angličtina pro děti 10 min.
- s rodiči autem domů

Celkem: 60 minut pohybu denně!

Ester – 9 let

- taky nemá psa
- do školy – mama taxi
- ve škole nejsou aktivní přestávky
- TV neefektivní 10 min/omluvenka
- v družině hry nepohybového charakteru
- MHD ze školy 10 min.
- s rodiči autem do gymnastiky
- trénink – gymnastika 45 minut
- autem s rodiči domů

Celkem: 65 min pohybu denně!



Výzkum: České děti trápí nedostatek pohybu, byť aktivně sportují

Aktualizace: 24.05.2019 13:34 Vydáno: 24.05.2019, 13:34



Sportující děti, běh, atletika - ilustrační foto. ČTK/Taneček David

[Koupit foto](#)

Olomouc - České děti a mládež trápí nedostatek pohybu, ačkoli 62 procent z nich se věnuje organizovanému sportu. Z jejich životního stylu se ale vytrácí přirozený pohyb jako chůze nebo aktivní hra venku. Vlivlá to z Národní zprávy o pohybové aktivitě dětí a



NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE

Národní zpráva vznikla v rámci mezinárodního projektu **Global Matrix 3.0**. Tento projekt byl realizován pod záštitou organizace **Active Healthy Kids Global Alliance**. Dokument shrnuje a analyzuje aktuální poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících. Obsahuje nejen řadu vědecky podložených poznatků a doporučení pro odborníky, ale rovněž má ambice oslovit rodiče, učitele, ředitele škol, trenéry, vedoucí sportovních kroužků nebo další zájmové skupiny, kterým nabízí řadu podnětných návrhů a doporučení pro snížení prevalence pohybové inaktivity a souvisejících zdravotních rizik.

B-

ORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT

62 % dospívajících se ve svém volném čase věnuje organizované pohybové aktivitě a sportu.

Pravidelná účast v organizovaných pohybových a sportovních činnostech pozitivně ovlivňuje pohybové chování dětí a dospívajících. Z provedené analýzy vyplývá, že se organizované pohybové aktivitě a sportu věnuje 62 % dospívajících, a že účast na organizované pohybové aktivitě realizované ve volném čase souvisí s lepším fyzickým a duševním zdravím. Finální hodnocení indikátoru je však ovlivněno absencí longitudinálních dat, nedostatečným pokrytím věkového spektra a nedostatky v registračních systémech jednotlivých sportovních svazů a asociací. Reprezentativní data se objevují pouze v HBSC studii, která je však zaměřena na úzkou věkovou skupinu, a tudíž není schopna plně eliminovat výše uvedená omezení. V neposlední řadě vystupuje do popředí nutnost kontinuálního monitorování sportovních preferencí dětí a dospívajících, především z důvodu průběžné úpravy a obnovy odpovídajícího zázemí pro preferované pohybové aktivity.

Zkoumáme životní styl českých dětí. Všímáme si trendů a varujeme před riziky.



Od roku 1994 vytváříme komplexní zdroj dat o zdraví, pohybové aktivitě, obezitě, zkušenostech s drogami a alkoholem nebo trávení volného času u nejmladší generace. Informace od nás využívají ministerstva, municipality, soukromé společnosti i nadnárodní organizace jako UNESCO, UNICEF nebo WHO při strategickém plánování.

„Jsme součástí celosvětového výzkumného týmu. Vedle národních statistik máme k dispozici také data od partnerů z dalších zemí. Máme tak unikátní možnost srovnat informace získané od českých školáků s údaji o jejich vrstevnících z celého světa.“



Mgr. Michal Kalman, Ph.D.
Univerzita Palackého v Olomouci
hlavní řešitel HBSC studie



Univerzita Palackého
v Olomouci

Gréta – 3 roky

60 minut pohybu denně!

Ester – 9 let

Celkem: 65 min pohybu denně!

Anička – 3 roky

3 hodiny 30 minut pohybu denně!

Boženka – 9 let

4 hodiny 10 minut pohybu denně!

2 hodiny 30 min za den

12 hodin 30 minut za týden

50 hodin 30 minut za měsíc

3 hodiny 5 min za den

15 hodin 25 minut za týden

61 hodin 40 minut za měsíc



Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci



Rozhodnuto. Hřiště na Nových Sadech se změní na parkoviště

Olomouc – Asfaltové hřiště ve Werichově ulici na olomouckém sídlišti Nové sady se změní na parkoviště. Město vyhovělo přání lidí z okolí, kteří si stěžovali na hluk a zastaralou konstrukci ochranné klece. Jako nejpříjemnější varianta z veřejné diskuze vzešlo stání pro auta.

24.2.2015 55

SDÍLEJ:



VÍCE

Hřiště ve Werichově ulici na olomouckém sídlišti Nové Sady Foto: DENÍK/Ondřej Zuntých

Petice se zhruba sto šedesáti podpisy dorazila na magistrát loni na podzim.



Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci

Sport u teenagerů vede k pití alkoholu

Sportem ku zdraví – ale také ke konzumaci alkoholu.

Vyplyvá to z nové studie zaměřené na trávení volného času mládeže.

EVA VLČKOVÁ

Odborníci upozorňují, že pohybová aktivita nemusí mít jednoznačně pozitivní vliv, pokud jde o alkohol. Pohyb sice potlačuje takzvané bažení po psychoaktivních látkách, z výzkumu ale vyplývá, že u dospívajících je to s roli sportu jako prevence k pití alkoholu složitější.

U žáků 9. tříd vedou například fotbal, zápas, box či kickbox, ale i tanec k vyššímu riziku požívání alkoholu. Objevuje se také souvislost s hazardem – sázením a hracími automaty, box a kickbox jsou navíc spojeny s vyšším rizikem kouření marihuany. Studie Karla Nešpora, primáře mužského oddělení léčby závislostí Psychiatrické léčebny v Praze-Bohnicích, a Ladislava Csemého z Psychiatrického centra Praha vychází z dat dvou mezinárodních výzkumů, kterých se účastní i Česká republika: ESPAD a HBSC. Vybrali z nich údaje o patnáctiletých a šestnáctiletých a hledali souvislosti mezi tím, jak v dotaznících odpovi-

dalí na otázky související s trávením volného času a konzumací alkoholu i dalších návykových látek.

„Studie HBSC se zaměřovala na 26 volnočasových aktivit, z toho 12 sportovních,“ uvádí Ladislav Csemý, který byl do roku 2010 jejím hlavním řešitelem. Zároveň upozorňuje, že se studie nesoustředila přímo na rizikové chování, nýbrž na široké spektrum otázek souvisejících se životním stylem, takže s daty je třeba zacházet opatrně. Výsledkem je statistická významnost vztahů mezi sledovanými proměnnými, ale neumozňuje jednoznačně určit příčinu.

FC Kocovina vs. AC Šavle

Lze předpokládat vliv sociálních faktorů – po kolektivním sportu bývá i u dospělých zvykem jít na pivo. Karel Nešpor vidí také souvislost s reklamou na alkohol a hazard, která je se sportem velmi úzce provázána. „Kdysi jsme navrhovali, aby byl fotbalový svaz důslednější. Má první ligu, tak at přejmenuje také kluby, například Baník Bezdomovec, AC Šavle, FC Kocovina, Zbrojovka Město nebo FC Círhůza. Spojování kolektivních sportů, psychoaktivních látek a hazardu nám připadá nešťastné a škodlivé,“ říká Karel Nešpor.

V případě boxu a kickboxu se podle jeho slov může uplatňovat také další okolnost: tyto sporty mohou

Jedno pivo po fotbalu?

■ Někdy bývá po sportu obyčejně ideální iontový nápoj doporučováno pivo.
■ „Jedno pivo je tak na hraně, má vitamíny a obsahuje hodně vody, takže má i jisté pozitivní účinky. Neodporovala bych ho ale pit nalačno a už vůbec ne ho doplňovat či nahrazovat tvrdším alkoholem,“ říká odbornice Markéta Martinková.

■ Jestliže někdo při sportu ztratil hodně tekutin a pak vypije i třeba jen jedno pivo, alkohol se velmi rychle vstřebá a dotyčný může být podle experta Karla Nešpora i po malé dávce silně opilý.
■ To pak zvyšuje riziko úrazu i dalších komplikací. Týká se to zejména dětí, dospívajících, žen a lidí s nižší hmotností.

přithahovat dospívající se sklonem k násilí. „Lze předpokládat i malou úctu k vlastnímu mozku a mozkům soupeřů. Do nich se boxer naopak trefoje pěsti. Návykové chování a sklon k násilí mohou mít některé společné rizikové faktory. Jestliže se takových lidí sejde více, jejich sklony se budou posilovat,“ říká Karel Nešpor.

Někteří rodiče by si podle jeho slov mohli myslet, že stačí přihlásit potomky do exkluzivního sportovního klubu, a ubudou jim starosti. „Adolescent věnující se drahému sportu je pak může překvapit pořádnou ostudou, či dokonce závislostí,“ upozorňuje. Je ovšem nutné rozlišovat rekreační a vrcholový sport. „Při rekreačním sportu je cílem dobrá kondice, kterou děti velmi potřebují. Při vrcholovém sportu jde naproti

tomu o výkon, někdy i za každou cenu. To je fyzicky i psychologicky nebezpečné,“ varuje Karel Nešpor.

Při prevenci problémů způsobených alkoholem a jinými drogami v rodině je podle něj nejdůležitější dostatek času věnovaný dítěti a přiměřený dohled ze strany rodičů, vřelost a laskavost, ale také schopnost rodičů stanovit a prosazovat základy týkající se alkoholu a drog. Nic z toho se podle něj nedá nahradit sportováním.

Sedět u obrazovky je ještě horší

Zdeňek Hamřík, vedoucí katedry rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který je jedním z řešitelů studie HBSC, ale upozorňuje, že je potřeba vnímat vzťah sportu a alkoholu v širších souvislostech. „Sportující

děti sice vykazují vyšší pravidelnou konzumaci alkoholu, pokud se ale podíváme na nadměrné užívání, tedy opakovanou opilost, zde sport působí spíše pozitivně,“ uvádí Hamřík.

Další data ze studie HBSC navíc prokazují, že daleko větším problémem je, pokud děti tráví hodně času u televizních nebo počítačových obrazovek. Tyto děti mají sklony k alkoholu daleko větší než sportovci a také se častěji opijejí. „To považují za daleko větší problém než to, že si po fotbalu dají jedno pivo. Byť to pochopitelně u patnáctiletých také není v pořádku,“ říká.

Navic podle něj existuje statistická souvislost mezi sedavým životním stylem a řadou dalších neduhů: ať jde o horší motivaci ke studiu, užívání tabákových výrobků, šikanu a násilné chování, nebo horší stravovací návyky – děti, které hodně vyseďávají u obrazovek, konzumují více slazených nápojů, sladkostí nebo čipů a jedí méně ovoce a zeleniny.

Sedavý životní styl podle Zdeňka Hamříka způsobuje mládeži řadu zdravotních problémů a přibývá obezdných dětí. „Musíme se snažit zvednout děti od obrazovek a přimět je, aby se víc hýbaly,“ říká.

Cesty vidí třeba ve ztraktivnější tělesné výchově nebo zavedení aktivních přestávek ve škole. Problém

je také to, že rodiče častěji vozí děti do školy autem. „Děti totiž přicházejí o chůzi a další formy pohybu, které by byly dříve zcela přirozené,“ dodává.

Jako špatná dávka inzulínu

Nad pitím alkoholu po sportu, respektive nad jeho množstvím by se ale měli zamyslet i dospělí. Podle Markéty Martinkové z katedry biochemie Přírodovědecké fakulty UK v Praze rozhodně není vhodné pít alkohol nalačno a po větším fyzickém výkonu. V obou případech má totiž lidské tělo vyčerpanou zásobu glykogenu – zásobního polysacharidu, který se zásadním způsobem podílí na udržování konstantní hladiny cukru v krvi.

Jedinou možností, jak udržet i v tomto případě konstantní hladinu glukózy v krvi, je syntetizovat ji v játrech znovu. „Pokud jsou játra zaměstnána odbouráváním alkoholu, už nemají kapacitu produkovat glukózu a vede to k hypoglykémii, tedy poklesu hladiny glukózy v krvi. Dokonce bych rekla, že stavy malátnosti a povznesené nálady po konzumaci alkoholu souvisejí do značné míry právě s lehkou hypoglykemií,“ říká.

Podobné stavy totiž popisují diabetici, kteří nemají správně určený dávkou inzulínu, a tím se krátkodobě dostanou do obdobného hypoglykemického stavu.

lidovky.cz

Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz Domov Svět Sport Byznys Média Kultura Cestování

Zajímavosti Můda Zdraví Vztahy TV Program Deník matky Program



Univerzita Palackého
v Olomouci

Co budeme dělat?



Neexistuje krátkodobé řešení problému sedavého životního stylu (například v rámci čtyřletého volebního období).

Neexistuje jednoduché řešení problému sedavého životního stylu (například formou jednorázového navýšení alokace finančních prostředků do oblasti sportu).





Univerzita Palackého
v Olomouci

RODINA



Univerzita Palackého
v Olomouci

- **Každodenní přirozený pohyb**
- **Podporujte pohyb jak jen to jde**
- **Nebraňte v pohybu**
- **Do 3 let – ani chytrý telefon, ani tablet**



Univerzita Palackého
v Olomouci

ŠKOLA



Sigmund, E., El Ansari, W., & Sigmundová, D. (2012). Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6–9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 12(1), 570.

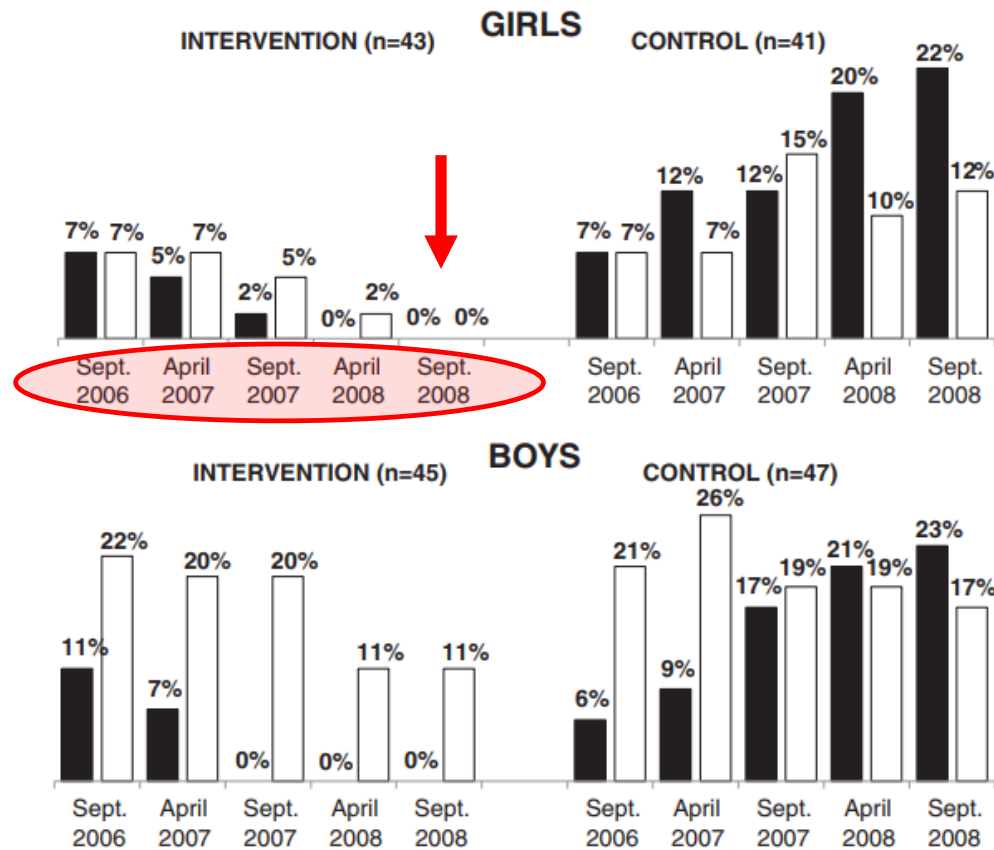


Figure 5 Mean percentages of obese and overweight children in intervention and control children across the two-year PA programme.

PA - physical activity; ■ Obese; □ Overweight.



Univerzita Palackého
v Olomouci

- **Podpora aktivních způsobů dopravy – kolo, chůze**
- **Zavedení aktivních přestávek**
- **Navýšení hodin TV**
- **Rozšíření nabídky nepovinné TV**
- **Rozšířená nabídka kurzovní výuky**
- **Zařazení pohybu do předmětů primárně nepohybového charakteru**



Univerzita Palackého
v Olomouci

Víme, co máme dělat v našem městě?



Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci

Děkuji za pozornost!

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Vedoucí Katedry rekreologie FTK UP v Olomouci

Deputy Principal Investigator of HBSC, Czech Republic

WHO Collaborative Cross-National Study

Tel: 585 636 250

E-mail: zdenek.hamrik@hbcs.org

KR KATEDRA
REKREOLOGIE



Fakulta
tělesné kultury