NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2022

Active Healthy Kids
Czech Republic

www.activehealthykids.cz

AUTOŘI
Aleš Gába – garant, Petr Baďura, Jan Dygrýn,
Zdeněk Hamřík, Michal Kudláček, Lukáš Rubín,
Erik Sigmund, Dagmar Sigmundová,
Jana Vašíčková, Michal Vorlíček

Výše uvedené osoby čestně prohlašují, že nejsou ve střetu zájmů s ohledem na téma národní zprávy.

Národní zpráva vznikla za podpory
Fakulty tělesné kultury
Univerzity Palackého v Olomouci.

Publikace je veřejně dostupná na www.activehealthykids.cz
a je šířena pod licencí Creative Commons 4.0 (BY-NC).
Dílo a díla z něj odvozená je možné opakovaně používat
jen pro nekomerční účely a za předpokladu uvedení autora
a názvu původního díla a odkazu na licenci Creative Commons.

DOPORUČENÁ CITACE
Active Healthy Kids Czech Republic. (2022).
Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí
a mládeže 2022.
Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
doi: 10.5507/ftk.22.24461069

Pro Active Healthy Kids Czech Republic vydala
Univerzita Palackého v Olomouci,
Křížkovského 8, 771 47, Olomouc.

Vytiskl Booksprint, I.P. Pavlova 184/69, 779 00, Olomouc.

Grafická úprava Studio Virtualis s.r.o.

1. vydání
Olomouc 2022
Neprodejná publikace

VUP 2022/0111
VUP 2022/0112

DOI: 10.5507/ftk.22.24461069
ISBN 978-80-244-6106-9 (tištěná publikace)
ISBN 978-80-244-6107-6 (online: iPDF)

www.activehealthykids.cz
@ActiveCzech

Složení národního týmu

Garant

doc. Mgr. Aleš Gába, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Členové

Mgr. Petr Baďura, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Jan Dygrýn, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická,
Technická univerzita v Liberci
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

doc. Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Michal Vorlíček, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

SHRNUTÍ

Národní zpráva předkládá souhrn zjištění o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících, která vycházejí z analýzy dostupných dat sesbíraných v letech 2018 a 2019.

Celkem 28 odborných zdrojů poskytlo relevantní informace o pohybové aktivitě a hlavních faktorech, jež ovlivňují pohybové chování dětí a dospívajících.

Zpráva poskytuje vhled do životního stylu mladé generace, ale také identifikuje nedostatky ve výzkumu a upozorňuje na míru podpory pohybové aktivity v oblasti veřejné politiky.

Autoři zároveň doufají, že předložené informace otevřou diskusi o potřebě komplexní národní strategie podpory pohybové aktivity dětí a dospívajících.

Klíčová zjištění

- Téměř polovina dětí a dospívajících není dostatečně pohybově aktivní.
- Drtivá většina dětí a dospívajících tráví před obrazovkou více času než se doporučuje. „Screen time“ přitom může být hlavní příčinou nedostatečné úrovně pohybové aktivity.
- Mladá generace se ve velké míře zapojuje do organizovaných sportovních aktivit, věnuje se ve volném čase aktivní hře a využívá aktivní formy přepravy.
- Úroveň pohybových dovedností a kompetencí je u dětí a dospívajících uspokojivá. Mladí lidé však nemají dostatečné povědomí o doporučovaném množství pohybové aktivity, které by se měli pravidelně věnovat.
- Většina českých dětí a dospívajících má zdravé spánkové návyky.
- Naprostá většina rodičů vytváří svým dětem vhodné podmínky k tomu, aby byly pohybově aktivní.
- Školní prostředí i prostředí měst a obcí nabízí dětem a dospívajícím dostatek příležitostí, aby byli aktivní.
- Současná podoba strategických dokumentů zcela opomíjí téma podpory pohybu mladé generace.
- V České republice chybí národní systém monitoringu pohybové aktivity dětí a dospívajících. To se projevuje v nesourodosti zdrojových dat a absenci podkladů pro komplexní hodnocení některých indikátorů.
- Srovnání s předchozím sledovaným obdobím (2013–2017)[1–3] nenaznačuje výraznější změny v hodnocení sledovaných indikátorů. Výjimkou je zlepšení hodnocení u indikátoru „Aktivní hra“ a naopak zhoršení u indikátoru „Celková pohybová aktivita“ a „Veřejná politika“.

Shrnutí výsledků všech indikátorů

1 Celková pohybová aktivita

C+

58 % dětí a dospívajících vykonává doporučené množství středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity.

2 Organizovaná pohybová aktivita a sport

B–

66 % dětí a dospívajících se ve svém volném čase zapojuje do organizované pohybové aktivity nebo sportu.

3 Aktivní hra

C

53 % dětí a dospívajících se věnuje alespoň dvě hodiny denně neorganizované pohybové aktivitě.

4 Aktivní transport

B–

66 % dětí a dospívajících využívá aktivních forem transportu pro cestu do školy nebo ze školy.

5 Sedavé chování

D

29 % dětí a dospívajících tráví ve svém volném čase před obrazovkami méně než dvě hodiny za den.

6 Tělesná zdatnost

INC

Pro sledované období neexistuje dostatek relevantních dat k vyhodnocení indikátoru.

7 Spánek

B–

65 % dětí a dospívajících spí dostatečně dlouho a kvalitně a netrpí závažnou poruchou spánku.

8 Pohybová gramotnost

C

53 % dětí a dospívajících vykazuje dostatečnou úroveň pohybové gramotnosti.

9 Rodina a vrstevníci

B–

66 % dětí a dospívajících je pohybově aktivní společně s rodiči alespoň jednou týdně nebo jsou rodiči k pohybu podporováni.

10 Škola

B+

89 % škol aktivně vytváří příležitosti pro pohybové vyžití svých žáků v době před vyučováním, během přestávek anebo po vyučování.

11 Místní samospráva, komunita a prostředí

B

70 % dětí a dospívajících má v okolí svého bydliště místo, kde si mohou hrát, a považuje okolí bydliště za bezpečné pro pohyb a sport.

12 Veřejná politika

D+

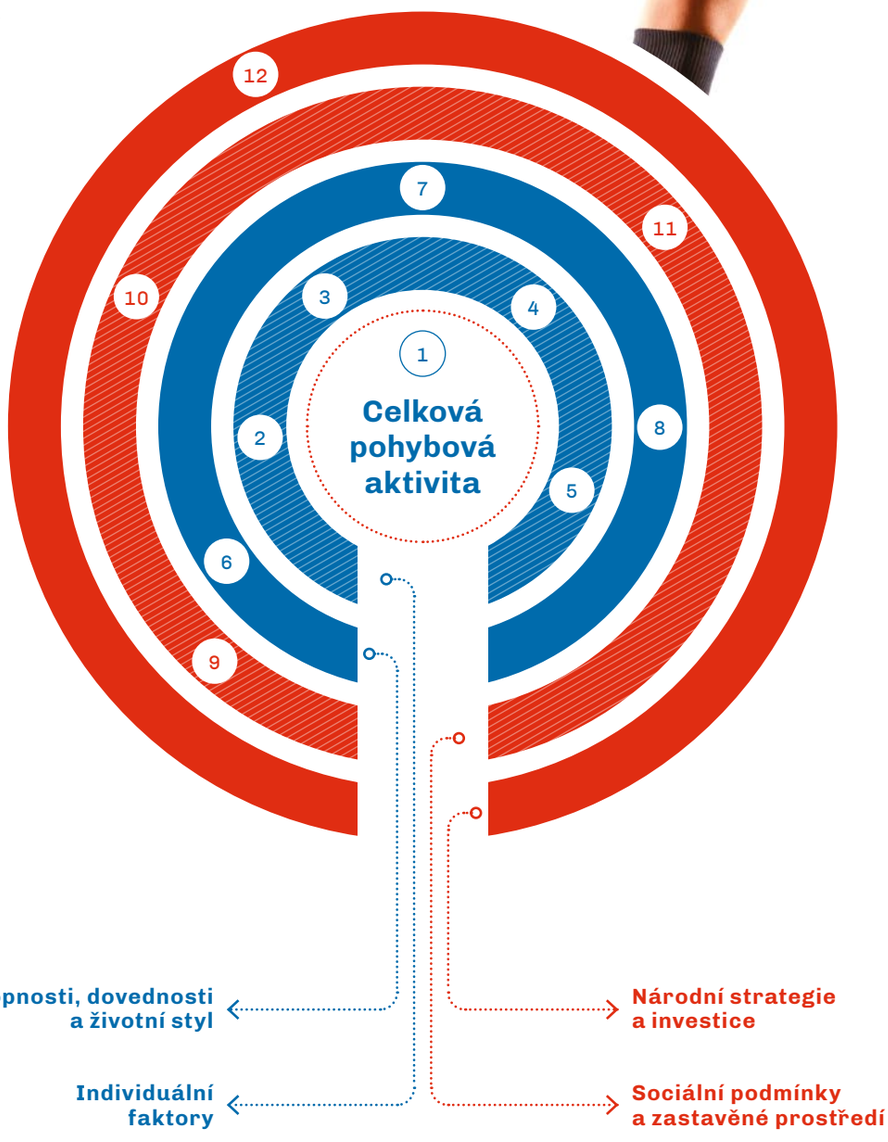
Česká republika nevyužila příležitostí, které poskytovala implementace národních strategií Zdraví 2020 a Koncepce podpory sportu 2016–2025.

METODIKA

Národní zpráva vznikla pod záštitou neziskové organizace Active Healthy Kids Global Alliance (www.activehealthykids.org). Jejími členy jsou odborníci zabývající se výzkumem pohybové aktivity dětí a dospívajících ve více než 60 státech a teritoriích napříč 6 kontinenty. Zpráva shrnuje a analyzuje dostupné poznatky o pohybovém chování českých dětí a dospívajících z období let 2018 a 2019. Proces přípravy české zprávy se řídil standardizovanou metodikou[3,4] a koordinoval jej národní tým odborníků z oblasti kinantropologického výzkumu. Jejich úkolem bylo vyhledat relevantní informační zdroje, extrahovat z nich klíčová data a na základě analýzy hodnoticích kritérií přidělit hodnocení sledovaným indikátorům. Celkem bylo posuzováno 12 indikátorů, které vypovídají nejen o celkové úrovni pohybové aktivity, ale také o významných vnějších faktorech přímo či nepřímo ovlivňujících pohyb dětí a dospívajících.

Sledované indikátory a jejich struktura

1. Celková pohybová aktivita
2. Organizovaná pohybová aktivita a sport
3. Aktivní hra
4. Aktivní transport
5. Sedavé chování
6. Tělesná zdatnost
7. Spánek*
8. Pohybová gramotnost*
9. Rodina a vrstevníci
10. Škola
11. Místní samospráva, komunita a prostředí
12. Veřejná politika



*) Indikátor nebyl součástí předchozí edice národní zprávy. Pro hodnocení indikátoru byla použita data z období 2015–2019.

Přehled informačních zdrojů

Garant (zastřešující instituce a název studie)	Stav	Rok sběru dat	Velikost souboru	Dostupnost dat pro hodnocení indikátoru*											
				1	2	3	4	5	6	7**	8**	9	10	11	12
Baďura, P. (UPOL)	Nepublikováno	2019	749			▼						▼			
Banátová, K. (UPOL)	Nepublikováno	2019	33								▼				
Bláha, L. (UJEP)	Nepublikováno	2019	322					▼							
Cuberek, R. (UPOL)	Částečně publikováno[5]	2019	206	▼				▼		▼					
Gába, A. (UPOL)	Částečně publikováno[6–8]	2018–2019	679	▼	▼	▼	▼	▼		▼					
Kalman, M. (UPOL, HBSC)	Částečně publikováno[9, 10]	2018	13 335	▼	▼		▼	▼		▼		▼	▼	▼	
Kunešová, M. (ENDO, COSI)	Publikováno[11]	2015–2017	1 406							▼					
Ministerstvo dopravy	Publikováno[12]	2013	—												▼
Ministerstvo zdravotnictví	Publikováno[13, 14]	2019–2020	—												▼
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy	Publikováno[15]	2021	—												▼
Musálek, M. (UK)	Částečně publikováno[16]	2018	254						▼						
Národní sportovní agentura	Publikováno[17, 18]	2021	—												▼
Salonna, F. (UPOL)	Nepublikováno	2018	2 056	▼		▼	▼	▼		▼	▼			▼	
Sigmundová, D. (UPOL)	Částečně publikováno[19–22]	2018–2019	140		▼		▼					▼			
Šeflová, I. (TUL)	Nepublikováno	2018	195								▼				
Valtr, L. (UPOL)	Nepublikováno	2015–2019	176								▼				
Vašíčková, J. (UPOL)	Nepublikováno	2015–2019	2 197								▼				
Vlček, P. (MUNI)	Nepublikováno	2019	546								▼				

COSI	Childhood Obesity Surveillance Initiative
ENDO	Endokrinologický ústav
HBSC	Health Behavior in School-aged Children
MUNI	Masarykova univerzita
TUL	Technická univerzita v Liberci
UJEP	Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
UK	Univerzita Karlova
UPOL	Univerzita Palackého v Olomouci

*) Čísla odpovídají řazení indikátorů v textu.

**) Pro hodnocení indikátoru byla použita data z období 2015–2019.

Analýza dat

Pro každý indikátor byl vypočten vážený průměr zohledňující velikost studie.

Pomocí **standardizované klasifikační stupnice** bylo indikátorům přiděleno hodnocení (známka) na škále A–F. Pokud to bylo možné, bylo hodnocení stanoveno zvlášť pro věkové a pohlavní kategorie.

Analýza se zaměřila také na posouzení metodologických aspektů jednotlivých informačních zdrojů, které umožnilo stanovit **míru kvality** vstupních dat.

07–08/2021

JAK VZNIKALA NÁRODNÍ ZPRÁVA

Extrakce dat

Cílem této fáze bylo z jednotlivých informačních zdrojů získat relevantní datové podklady pro vyhodnocení alespoň jednoho hodnoticího kritéria.

03–06/2021

Analýza výsledků vyhledávání

Tým identifikoval **671** potencionálně relevantních zdrojů, které prošly obsahovou analýzou. **28** zdrojů splňovalo stanovená kritéria (tj. přítomnost dat vhodných pro analýzu hodnoticích kritérií, sběr dat byl uskutečněn v období 2018–2019, přítomnost dat pro sledovanou věkovou kategorii).

01–02/2021

Sestavení národního týmu

Národní tým se skládal z 10 odborníků zabývajících se výzkumem pohybové aktivity českých dětí a dospívajících. Jejich úkolem bylo analyzovat všechny dostupné informační zdroje a přidělit hodnocení sledovaným indikátorům.

09/2020

2020

2021

1

2

3

4

5

Vytvoření vyhledávací strategie

Vznikla komplexní vyhledávací strategie umožňující identifikovat publikované a nepublikované zdroje z období let 2018 a 2019.

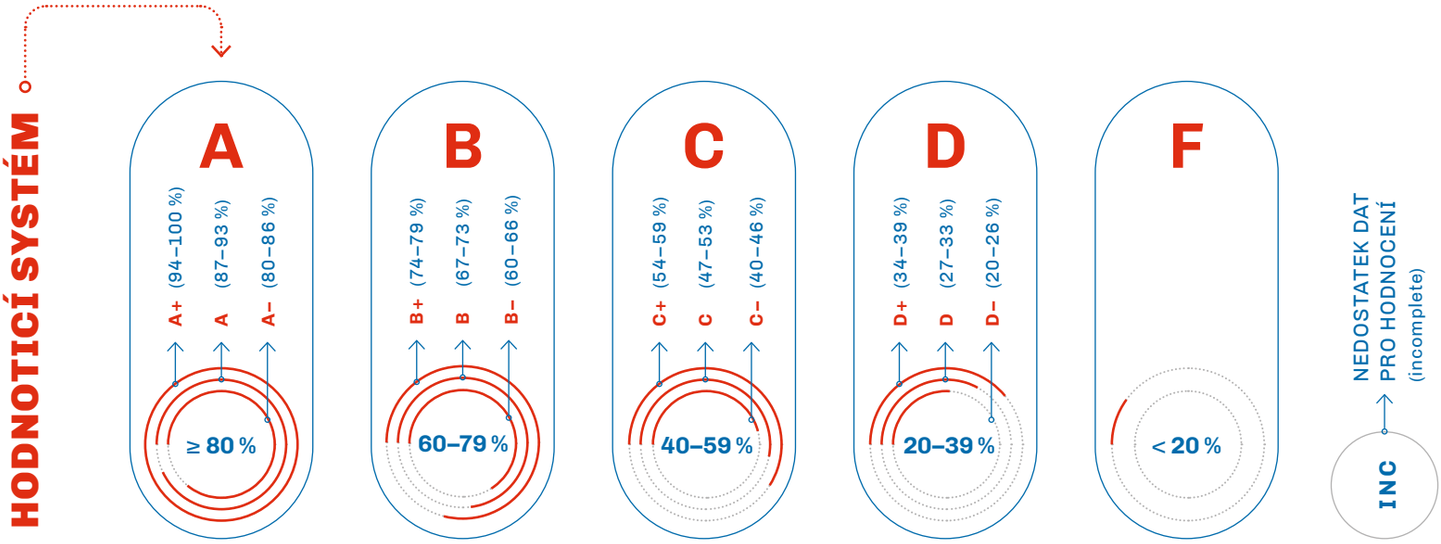
10/2020

Vyhledávání

Vyhledávání informačních zdrojů využívalo vícestupňové strategie zahrnující:

- vyhledávání v databázích Medline a Medvik,
- vyhledávání šedé literatury,
- ruční vyhledávání,
- návrhy od oslovených odborníků,
- vyhledávání ve veřejných informačních databázích.

11–12/2020



Hodnocení kvality vstupních dat

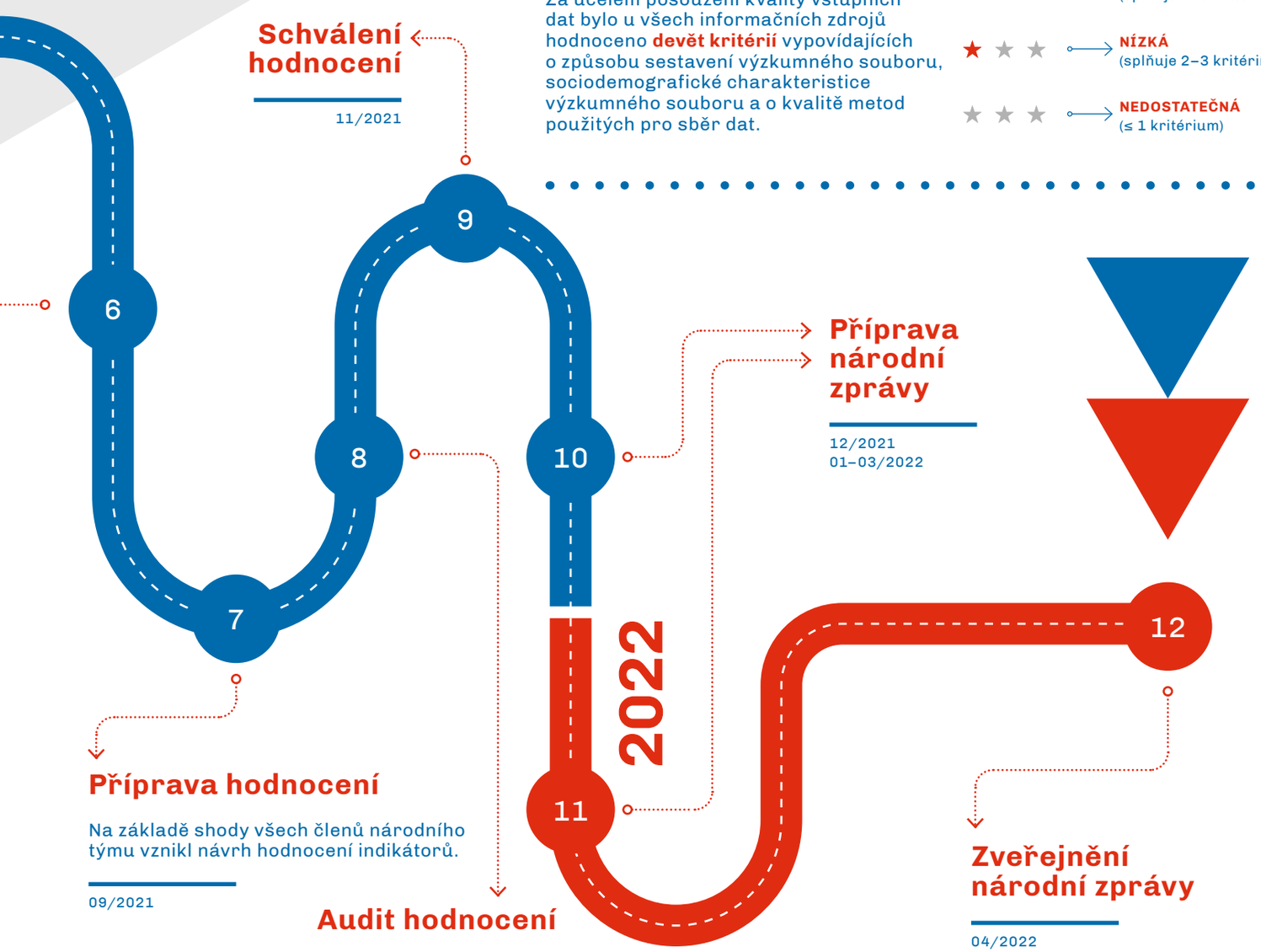
Za účelem posouzení kvality vstupních dat bylo u všech informačních zdrojů hodnoceno **devět kritérií** vypovídajících o způsobu sestavení výzkumného souboru, sociodemografické charakteristice výzkumného souboru a o kvalitě metod použitých pro sběr dat.

★ ★ ★ → **VYSOKÁ** (splňuje 7–9 kritérií)

★ ★ ★ → **STŘEDNÍ** (splňuje 4–6 kritérií)

★ ★ ★ → **NÍZKÁ** (splňuje 2–3 kritérií)

★ ★ ★ → **NEDOSTATEČNÁ** (≤ 1 kritérium)



Schválení hodnocení

11/2021

Příprava hodnocení

Na základě shody všech členů národního týmu vznikl návrh hodnocení indikátorů.

09/2021

Audit hodnocení

Návrh hodnocení prověřil audit ze strany Active Healthy Kids Global Alliance.

10/2021

Příprava národní zprávy

12/2021
01–03/2022

Zveřejnění národní zprávy

04/2022

CELKOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Jakýkoliv tělesný pohyb spojený s činností kosterního svalstva a zvýšeným výdejem energie.

HODNOCENÍ

CELKEM **C+**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
B–	C

CHLAPCI	DÍVKY
B–	C+

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022*
D	C+

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
4 STUDIE	16 240

KVALITA DAT ★ ★ ★

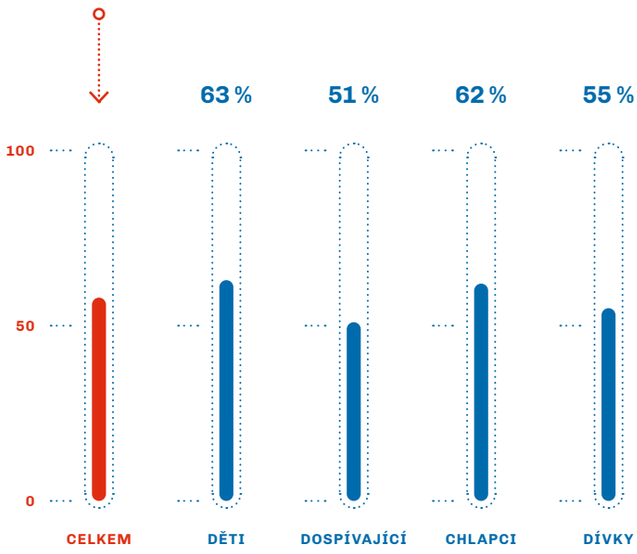
HODNOTICÍ KRITÉRIUM

- Procento dětí a dospívajících, kteří se věnují pohybové aktivitě v doporučovaném množství.

→ Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby se děti a dospívající věnovali každý den alespoň jednu hodinu středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě.[23] Přestože existují vědecky podložené poznatky o pozitivním vlivu pravidelného pohybu na fyzické i psychické zdraví člověka, po celém světě plní toto doporučení pouze pětina dětí a dospívajících.[24]

58 %

Procento dětí a dospívajících, kteří vykonávají doporučované množství pohybové aktivity



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

↘ **Více než polovina českých dětí a dospívajících je dostatečně pohybově aktivní.**

↘ **Děti jsou aktivnější než dospívající.**

↘ **Chlapci se věnují pohybové aktivitě více než dívky.**

VÝSLEDKY

Hodnocení indikátoru vychází z informací získaných od celkem 16 240 dětí a dospívajících. Zdrojem dat pro naši analýzu se staly čtyři průřezové studie využívající ke sledování pohybové aktivity objektivní i subjektivní výzkumné metody. Objektivní data byla získána prostřednictvím akcelerometrů umístěných buď za pasem, nebo na zápěstí nedominantní končetiny. Míru plnění doporučovaného množství pohybové aktivity pomohly stanovit otázky z komplexního dotazníku HBSC nebo Youth Activity Profile. Za aktivní jsme považovali respondenty, kteří uvedli, že se věnují středně až vysoce náročné pohybové aktivitě alespoň čtyři dny v týdnu. Z analýzy vyplývá, že 58 % dětí a dospívajících bylo dostatečně pohybově aktivních. Přitom platí, že dětem a chlapcům se dařilo sledované kritérium plnit ve větší míře než dospívajícím a dívkám.

*) Srovnání s předchozím sledovaným obdobím není možné z důvodu použití odlišných kritérií pro vyhodnocení údajů získaných z dotazníků. Při použití stejných kritérií bylo možné sledovat výrazný pokles aktivních jedinců. To vedlo k poklesu celkového hodnocení z C+ na F.

Každodenní výzva!

60
minut denně

Děti a dospívající by se měli věnovat nejméně jednu hodinu denně středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě.

&

3× týdně

A alespoň 3krát do týdne by se měli zaměřit na cvičení podporující růst svalové a kostní tkáně.

Zdroj: Světová zdravotnická organizace (2020)[23]

Celosvětově plní pohybová doporučení pouze **20 %** dětí a dospívajících.[24]

Příklady různě intenzivních aktivit

NÍZKÁ INTENZITA

Aktivita, při které je dech klidný a jakoukoliv činnost lze vykonat bez obtíží.

POMALÁ CHŮZE · JÓGA · LEHKÝ STREČINK

STŘEDNÍ INTENZITA

Aktivita, při které je dýchání sice rychlejší, ale stále nebrání v hovoru s kamarádem.

CVIČENÍ · JÍZDA NA KOLE · POMALÁ CHŮZE DO SCHODŮ

VYSOKÁ INTENZITA

Aktivita, při které je frekvence dýchání natolik vysoká, že téměř znemožňuje vést hovor.

RYCHLÁ JÍZDA NA KOLE · LYŽOVÁNÍ · BĚH

Věděli jste, že...

- … pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko úmrtí o 20–30 %?
- … více než 5 mil. úmrtí je každý rok zapříčiněno nedostatkem pohybu?
- … aktivní mladí lidé mají lepší výsledky ve škole?
- … pravidelný pohyb pozitivně ovlivňuje spánek a paměť?
- … dostatek pohybu brání před rozvojem řady duševních onemocnění?
- … pravidelná pohybová aktivita podporuje imunitu člověka?

ORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT

Strukturovaná cíleně zaměřená pohybová činnost pod vedením učitele, vychovatele, cvičitele nebo trenéra.

HODNOCENÍ

CELKEM **B–**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
B	C+

CHLAPCI	DÍVKY
B	B–

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
B–	**B–**

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
3 STUDIE	**13 900**

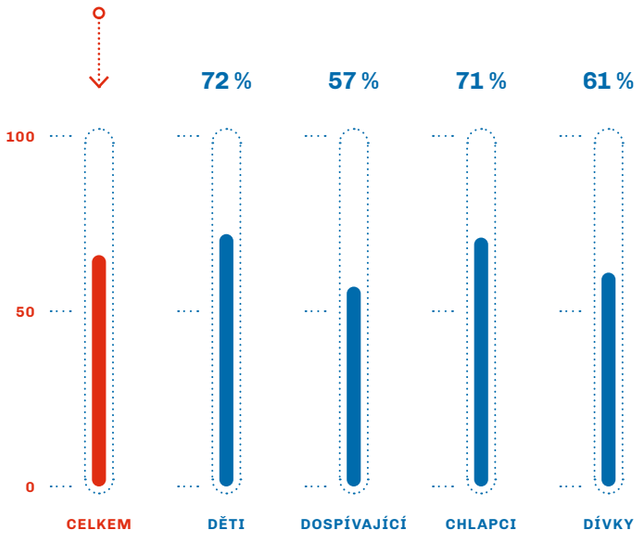
KVALITA DAT ★ ★ ★

HODNOTICÍ KRITÉRIUM

- Procento dětí a dospívajících, kteří jsou zapojeni do organizované pohybové aktivity nebo sportu.

Organizovaná pohybová aktivita a sport představují jeden z klíčových prostředků k navýšení objemu pohybu ve volném čase.[25] Aktivity prováděné v rámci sportovních a tělovýchovných klubů či organizací přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti a motorických dovedností.[26] Zároveň pozitivně ovlivňují duševní zdraví, jsou vhodným prostředkem socializace a podporují rozvoj sociálního kapitálu dětí a dospívajících.[27]

66 % **Procento dětí a dospívajících zapojených do organizované pohybové aktivity nebo sportu**



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Dvě třetiny dětí a dospívajících se zapojují do organizované pohybové aktivity nebo sportují.

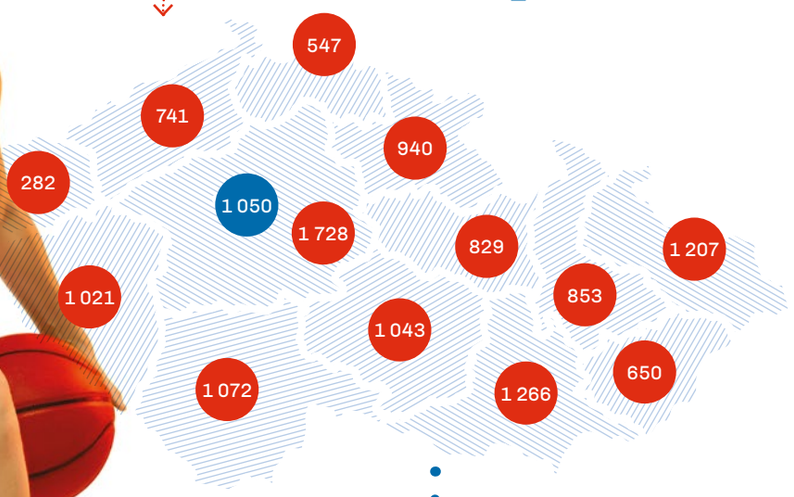
Svůj volný čas tráví organizovanou pohybovou aktivitou nebo sportem více děti než dospívající.

Chlapci se věnují organizované pohybové aktivitě nebo sportu ve větší míře než dívky.

VÝSLEDKY

Celková známka byla indikátoru přidělena na základě výsledků tří průřezových studií o celkovém počtu 13 900 respondentů. Data o zapojení do organizované pohybové aktivity nebo sportu byla sbírána subjektivními metodami, tj. buď standardizovanými dotazníky nebo využitím záznamových archů. Ve sledovaném období se ve svém volném čase věnovalo organizované pohybové aktivitě nebo sportu 66 % dětí a dospívajících. Chlapci sportují v rámci sportovních klubů či organizací ve vyšší míře než dívky. Za zmínku rovněž stojí rozdíl mezi sledovanými věkovými kategoriemi, kdy je patrný významně vyšší podíl dětí zapojených do organizované pohybové aktivity a sportu oproti dospívajícím. Ve srovnání s předchozí verzí národní zprávy se situace nezměnila a celková známka zůstává stejná.

Kde mají nejvíc příležitostí ke sportu?



Počty sportovních organizací v jednotlivých krajích

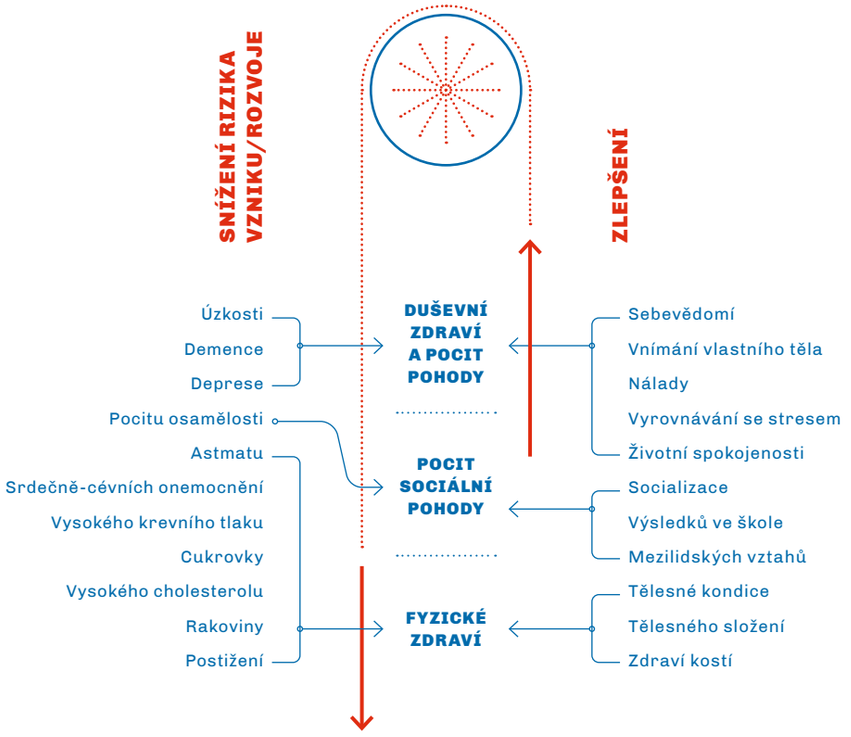
13 229
sportovních organizací

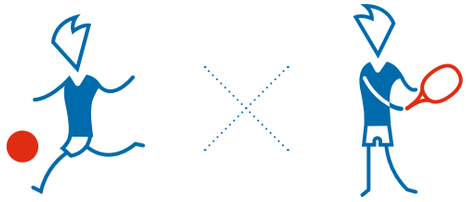
3 396 399
sportovců a trenérů

9 639
sportovních zařízení

Zdroj: Národní sportovní agentura – rejstřík sportu (2021)

Benefity sportovní aktivity





Na fotbal nebo na tenis?

Atraktivita sportů v Česku podle počtu členů v oddílech.

1.	**FOTBAL**	**369 828**
2.	**TENIS**	**55 726**
3.	**ATLETIKA**	**46 872**
4.	**VOLEJBAL**	**45 928**
5.	**FLORBAL**	**45 748**
6.	**LEDNÍ HOKEJ**	**41 574**
7.	**LYŽOVÁNÍ**	**27 552**
8.	**PLAVECKÉ SPORTY**	**26 513**
9.	**BASKETBAL**	**22 498**
10.	**HÁZENÁ**	**15 679**

Zdroj: Česká unie sportu (2021)

AKTIVNÍ HRA

Souhrn nestrukturovaných a neorganizovaných pohybových činností, jejichž hlavním cílem je radost z činností samotných. Mladí lidé se jich účastní na základě svobodné vůle a dochází při nich ke zvýšení výdeje energie.

HODNOCENÍ

CELKEM **C**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
C	C+

CHLAPCI	DÍVKY
C	C

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
D–	C

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
3 STUDIE	3 097

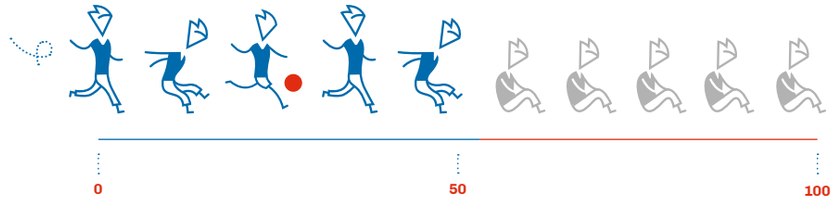
KVALITA DAT ★ ★ ☆

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento dětí a dospívajících, kteří se věnují alespoň dvě hodiny denně nestrukturované nebo neorganizované pohybové aktivitě.
- Procento dětí a dospívajících, kteří ve svém volném čase tráví venku alespoň dvě hodiny denně.

→ Pod pojmem aktivní hra se skrývá neorganizovaná pohybová aktivita, které se děti a dospívající věnují z vlastního rozhodnutí a většinou pro potěšení ze hry či aktivity samotné. Příznačný je pro tyto aktivity jejich spontánní charakter a časté střídání fyzické zátěže a odpočinku.[28]

53 % **Procento dětí a dospívajících, kteří se věnují alespoň dvě hodiny denně neorganizované pohybové aktivitě**



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Přibližně polovina dětí a dospívajících tráví každý den alespoň dvě hodiny neorganizovanou pohybovou aktivitou.

Procento dětí, které jsou neorganizovaně pohybově aktivní, je nepatrně nižší než u dospívajících.

Dívky a chlapci se věnují aktivnímu hraní zhruba ve stejné míře.

VÝSLEDKY

Hodnocení tohoto indikátoru vycházelo z dat tří dotazníkových šetření, do nichž se zapojilo 3 097 respondentů. Z analýzy vyplývá, že zhruba polovina dětí a dospívajících trávila ve sledovaném období každý den alespoň dvě hodiny neorganizovanou pohybovou aktivitou. Tento údaj se zásadně neliší v závislosti na pohlaví ani na věkové kategorii. Mezi třemi využitými studiemi jsou však výrazné rozdíly v odhadech prevalence neorganizované pohybové aktivity, kdy prevalence nabývá hodnot od 11 do 67 %. Rozdíly v odhadech mohou pramenit nejen z rozdílné metodiky, ale za příčinu lze také považovat neexistenci konsenzu ohledně optimálního objemu tohoto typu pohybové aktivity a absenci standardizovaného výzkumného nástroje. Podklady pro druhé hodnotící kritérium, tj. informace o trávení volného času venku, v České republice zcela chybí. Oproti předchozímu sledovanému období se relativní počet dětí a dospívajících trávících volný čas aktivní hrou významně zvýšil. Tomu odpovídá také zlepšení známky indikátoru z D– na C.

Pohyb venku dětem prospívá!

DĚTI

se více hýbou...

...méně sedí...

a déle si hrají.

Děti jsou houževnatější a lépe zvládají krize a stresové situace.

Zároveň se učí sebekontrole.

Naučí se vědomě zvažovat poměr rizika a vlastní bezpečnosti.

Aktivní hra pozitivně ovlivňuje:

- **srdečně-cévní systém**
- **kostní zdraví**
- **svalovou sílu**

Zdroj: www.outdoorplaycanada.ca

„Dítě, které se hýbe, je dítětem, které se učí.“

Gill Connell

„Děti potřebují svobodu a čas na hraní. Hra není luxusním statkem. Hra je základní potřebou.“

Kay Redfield Jamison

„O hře se často mluví jako o způsobu úniku od formální výuky. Ovšem pro děti je hra seriózním způsobem, jak se učit. Hraní si je pracovní náplní dětství.“

Fred Rogers

Dobrodružná hřiště

Víte o tom, že...

... na Západě se rozvíjí koncept tzv. dobrodružných hřišť *(adventure playgrounds)***?**

- Na rozdíl od houpaček či prolézaček zde najdete použité pneumatiky, stavební materiál, nářadí a další volně přístupné předměty.
- Tento typ hřišť podporuje svobodu pohybu a práci s vědomým vyhodnocováním rizika a pomáhá posouvat limity.
- První „vlaštovky“ možná v dohledné době začnou vznikat i u nás.

Zdroj: https://seberizenevzdelavani.cz/projekty/dobrodruzne-hriste-adventure-playgroung/

AKTIVNÍ TRANSPORT

Představuje jakoukoliv aktivní formu dopravy, při které je využívána lidská energie pro účelovou přepravu z místa na místo.

HODNOCENÍ

CELKEM	DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ	CHLAPCI	DÍVKY
B–	B–	B–	B–	B–

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
C+	B–

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
4 STUDIE	16 134

KVALITA DAT ★ ★ ★

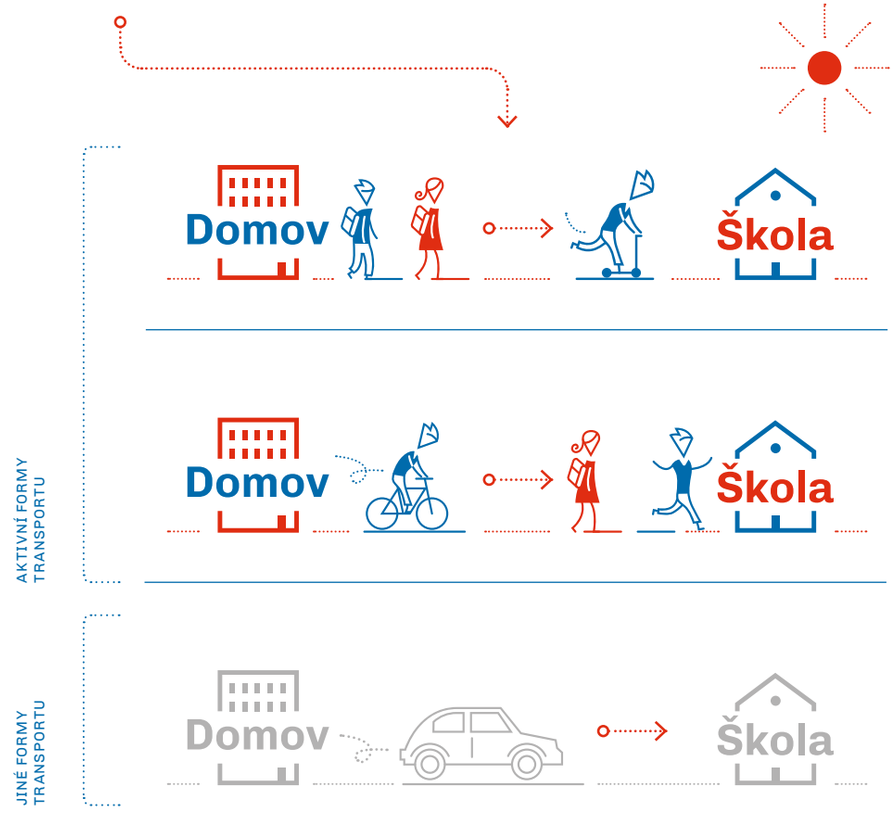
HODNOTICÍ KRITÉRIUM

- Procento dětí a dospívajících, kteří využívají aktivní transport pro přepravu z místa na místo.

→ Aktivní transport využívá lidskou energii s cílem přepravit se z místa na místo. Jedná se o přirozený a nenákladný způsob začlenění pohybu do běžného života. Nejčastěji využívanou formou aktivního transportu je chůze a jízda na kole. U dětí a dospívajících je populární také jízda na koloběžce, skateboardu nebo in-line bruslích.

66 %

Procento dětí a dospívajících využívající pro přepravu do/ze školy aktivních forem transportu



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Dvě třetiny dětí a dospívajících se aktivně přepravují do školy nebo ze školy.

Míra využívání aktivního transportu se neliší dle pohlaví ani věku.

Informace o formách přepravy na jiná místa než do školy nebyly ve sledovaném období zjišťovány.

VÝSLEDKY

Celková známka byla indikátoru udělena na základě čtyř rozsáhlých průřezových studií využívajících dotazníkových šetření. Jedna z nich doplnila datový soubor o výpovědi rodičů.[6] Z celkového počtu 16 134 zúčastněných žáků se zhruba dva ze tří pravidelně dopravovali do/ze školy pěšky nebo pro svou cestu zvolili jízdu na kole, koloběžce nebo in-line bruslích. Rozdíly z hlediska pohlaví či věkových kategorií byly zcela zanedbatelné. Ve srovnání s výsledky předchozí národní zprávy došlo k navýšení procenta aktivně se dopravujících respondentů o sedm procentních bodů, a tudíž i k mírnému zlepšení celkového hodnocení. Zcela však absentují informace o způsobu přepravy pro dosažení jiných cílů, jako je například hřiště, volnočasový kroužek nebo obchod. Zahrnuté studie zároveň nepracovaly se vzdáleností bydliště respondentů od místa jejich školy. V případě dostupnosti těchto dat by bylo možné spolehlivěji odhadnout potenciál pro navýšení procenta dětí a dospívajících využívajících aktivních forem transportu.

Proč nás nechtějí pustit rodiče do školy samotné?

- Nevhodné podmínky prostředí
- Neúměrná vzdálenost od domova
- Nízká bezpečnost dopravy
- Nedostatečná sociální podpora
- Vysoké riziko kriminality
- Nízká motivace

Zdroj: Aranda-Balboa et al. (2020)[29]

Jsou známy nějaké příklady dobré praxe ze zahraničí?

Úprava chodníků a přechodů může zvýšit počet těch, kdo se do školy vydají pěšky nebo na kole až o

37 %[30]

Zavedení tzv. „školních pěškobusů“ může znamenat navýšení aktivního transportu do školy až o

125 %[31]

Vybudování nové cyklostezky může vést k navýšení počtu cyklistů až o

225 %[32]

A co dobrá praxe v České republice?

Jasně!

Ride2sCool

je projekt zaměřený na zkvalitnění a zpřístupnění možnosti dopravy do školy na kole pro děti ve věkovém rozmezí 6–14 let, který aktivně zapojuje vysokoškolské studenty jako průvodce a ochránce dětí na jejich cestě do školy.

Více na http://ride2scool.org/

SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Zahrnuje jakékoli chování v bdělém stavu, které je charakterizované nízkým výdejem energie (≤ 1,5násobek klidového metabolismu) a je prováděno v sedu, lehu nebo podobných polohách.

HODNOCENÍ

CELKEM **D**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
D	D–

CHLAPCI	DÍVKY
F	D+

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
D–	**D**

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
5 STUDIÍ	**15 254**

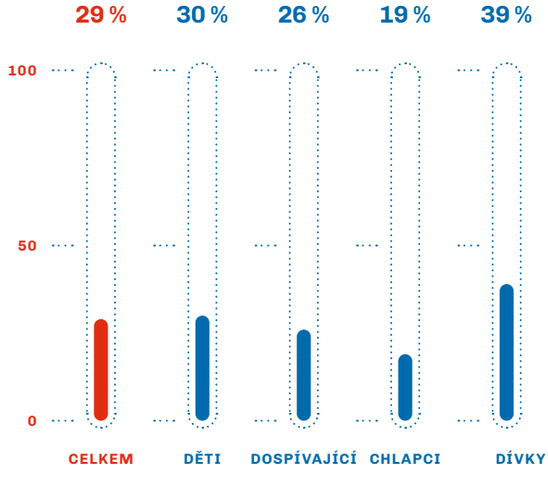
KVALITA DAT ★ ★ ☆

HODNOTICÍ KRITÉRIUM

- Procento dětí a dospívajících, kteří tráví méně než dvě hodiny denně sledováním televize nebo multimediálního obsahu na internetu, hraním her na počítači a mobilních zařízeních anebo jinou činností na těchto zařízeních.

Děti a dospívající věnují velkou část svého volného času sedavým aktivitám, které jsou charakteristické nízkým výdejem energie a častou interakcí s obrazovkami telefonů, tabletů či jiných zařízení (tzv. *screen time*). Ukazuje se, že převaha tohoto typu chování je spojena se zdravotními riziky, která nelze zcela eliminovat ani dostatečným množstvím pohybu.[33,34]

Procento dětí a dospívajících, kteří tráví před obrazovkami méně než dvě hodiny denně



Pouze

19 %

chlapců splňovalo doporučovanou hranici

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Více než dvě třetiny dětí a dospívajících tráví sledováním obsahu na obrazovkách svých zařízení více než dvě hodiny denně.

Před obrazovkami sedí ve svém volném čase více chlapci než dívky.

Screen time je u dětí nepatrně nižší než u dospívajících.

VÝSLEDKY

Hodnocení sedavého chování vychází z dat od 15 254 dětí a dospívajících, kteří poskytli informace o času stráveném před obrazovkami telefonů, tabletů, či jiných zařízení. V případě, že byl čas před obrazovkami zjišťován zvlášť pro školní a víkendové dny, přistoupili jsme k výpočtu váženého průměru. Pokud byly k dispozici údaje pro jednotlivé typy sedavých aktivit samostatně, celkový čas strávený před obrazovkami jsme určili součtem prostých nebo vážených průměrů jednotlivých typů sedavých aktivit. Za rizikové bylo považováno sedavé chování, u něhož celkový čas strávený před obrazovkami překročil hranici dvou hodin za den. Pouze 29 % dětí a dospívajících strávilo ve svém volném čase před obrazovkami méně než dvě hodiny za den. Chlapci trávili sledováním obsahu na obrazovkách významně více svého volného času než dívky. Pouze 19 % chlapců strávilo před obrazovkami méně než dvě hodiny za den, zatímco podíl dívek, které nepřekročily dvouhodinou hranici, byl dvojnásobný. Rozdíl mezi dětmi a dospívajícími nebyl tak výrazný jako v případě srovnání mezi chlapci a dívkami. Oproti přecházejícímu sledování z let 2013–2017 došlo k poklesu podílu dětí a dospívajících, kteří před obrazovkami tráví více než dvě hodiny denně, a to o šest procentních bodů.

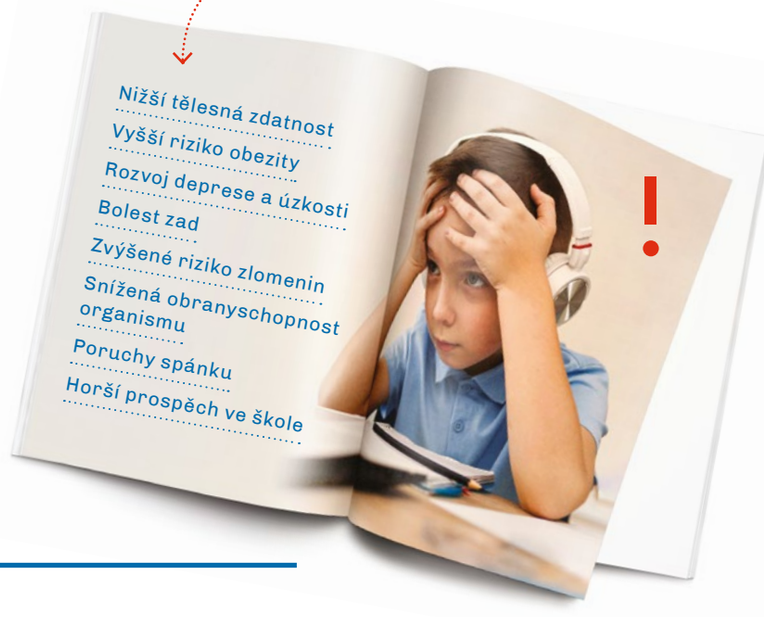
2

hodiny denně

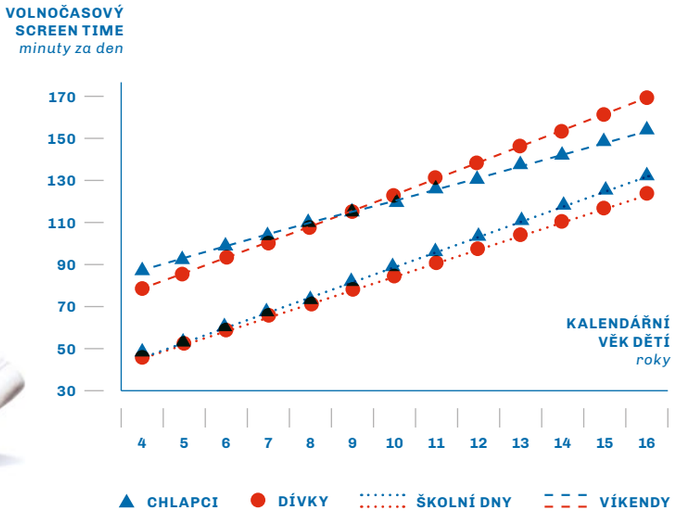
Děti a dospívající by neměli trávit ve volném čase více než dvě hodiny před obrazovkami.

Myslí se tím sledování televize nebo multimediálního obsahu na internetu, hraní her na počítači a mobilních zařízeních a další činnosti na těchto zařízeních.

Co dětem hrozí vlivem dlouhodobého sezení a nadměrného trávení času před obrazovkami?



Jakou dobu stráví před obrazovkami různě staré dětí?



Zdroj: Sigmundová a Sigmund (2021)[35]

Nemusíš sedět? Tak...

TĚLESNÁ ZDATNOST

Stav organismu umožňující provádět denní činnosti bez nepřiměřené únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času.

HODNOCENÍ

CELKEM **INC***

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
INC	INC

CHLAPCI	DÍVKY
INC	INC

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
C+	**INC**

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
1 STUDIE	**254**

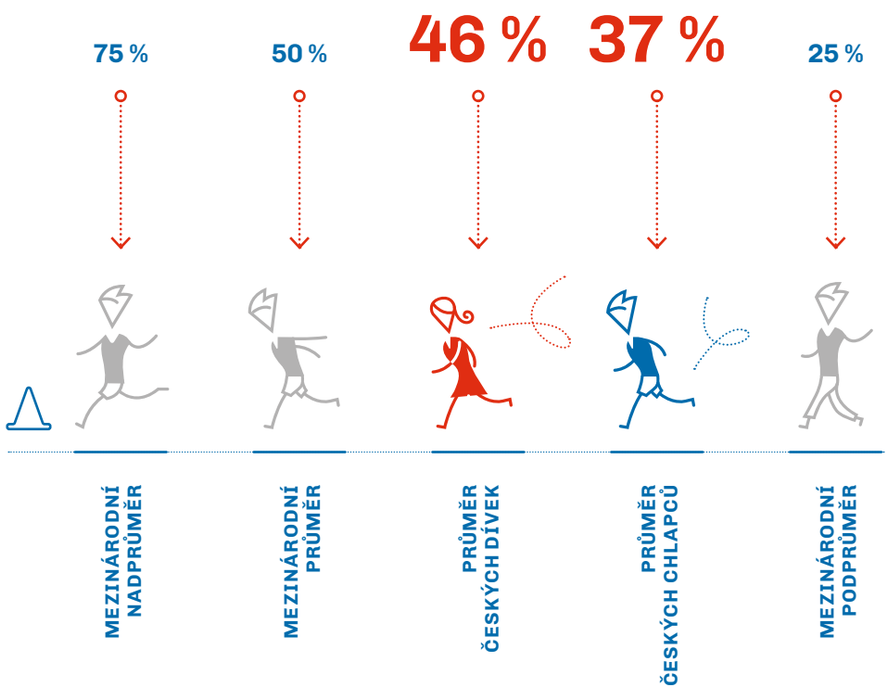
KVALITA DAT **INC**

HODNOTICÍ KRITÉRIUM

- Průměrný percentil dosažený ve vybraných testech tělesné zdatnosti při porovnání s mezinárodními normativně vztaženými standardy.[36]

→ Tělesná zdatnost je nepřímým ukazatelem zdraví člověka. Optimální úroveň tělesné zdatnosti umožňuje provádět běžné denní činnosti bez nepřiměřené únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné trávení volného času a prokazatelně tak přispívá k vyšší kvalitě života.[37]

Srovnání aerobní zdatnosti českých dětí s mezinárodními standardy



Zdroj: Musálek et al. (2020)[16]

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Pro sledované období neexistuje dostatek dat k vyhodnocení indikátoru.

V České republice chybí systematické sledování tělesné zdatností dětí a dospívajících.

VÝSLEDKY

Z důvodu nedostatečného množství dat nebylo možné indikátor spolehlivě zhodnotit. Ve sledovaném období proběhlo pouze jedno průřezové šetření posuzující úroveň tělesné zdatnosti u nereprezentativního vzorku dětí a dospívajících,[16] jež poskytlo data od 254 dětí z hlavního města Prahy. S ohledem na hlavní zaměření studie byly ze souboru vyřazeny děti s akcelerovanou biologickou zralostí a běžně sportující děti. Tělesná zdatnost byla posuzována pomocí testové sestavy UNIFITTEST (6–60). Při srovnání s mezinárodními standardy dosahovala úroveň aerobní zdatnosti dětí mírně podprůměrné úrovně (42. percentil), přičemž české dívky za průměrnými hodnotami zaostávaly méně než chlapci. Kromě zmiňované studie se v České republice ve sledovaném období uskutečnil výzkum zaměřený na tělesnou zdatnost dětí z Plzeňského kraje.[38] Výsledky tohoto šetření však nemohly být využity z důvodu použitých motorických testů (Deutscher Motorik-Test 6–18), které neumožňovaly porovnání s mezinárodními normativně vztaženými standardy.[36] Srovnání s předchozím sledovaným obdobím, ve kterém bylo na základě analýzy šesti studií s celkovým počtem více než 12 000 účastníků z různých regionů České republiky uděleno hodnocení C+, tedy není možné. Tento výsledek odráží absenci systematického monitorování tělesné zdatností českých dětí a dospívajících.

*) Nebylo hodnoceno z důvodu nedostatku dat.

Jak jsi na tom?

Udělej si jednoduchý test.

- Vytrvalostní člunkový běh
- Kliky
- Modifikované lehy-sedy
- V-předklon

Úroveň tělesné zdatnosti si můžete otestovat v on-line systému **INDARES**.

Využijte jej také k pravidelnému záznamu svých sportovních a pohybových aktivit!

Systém nabízí také komplexní analýzu dat a okamžitou zpětnou vazbu.

INDARES

Více na www.indares.com

Být fit je snadné!

1. Hýbej se pravidelně!
2. Udržuj se ve formě!
3. Nastav si cíl!
4. Sleduj svůj pokrok!
5. Jez zdravě!
6. Nezapomínej na spánek!
7. Připrav své tělo na pravidelný pohyb!

Co tvoří tělesnou zdatnost?

Výkonnostní složka

- Vytrvalost
- Rychlost
- Síla
- Koordinace
- Flexibilita

Zdravotní složka

- Aerobní kapacita
- Svalová síla a vytrvalost
- Flexibilita
- Tělesné složení

Proč je důležité být fit?

Lepší tělesná zdatnost:

- zvyšuje celkovou kvalitu života,
- prodlužuje střední délku života,
- zlepšuje obranyschopnost organismu,
- snižuje riziko vzniku chronických nemocí,
- posiluje svalově-kosterní zdraví,
- zlepšuje koncentraci a paměť.

SPÁNEK

Periodicky se opakující stav klidu doprovázený ztrátou vědomí, omezenou schopností reagovat na vnější podněty a poklesem napětí kosterního svalstva.

HODNOCENÍ

CELKEM **B–**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
B–	B–

CHLAPCI	DÍVKY
B–	B–

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
nebylo hodnoceno	B–

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
5 STUDIÍ	16 077

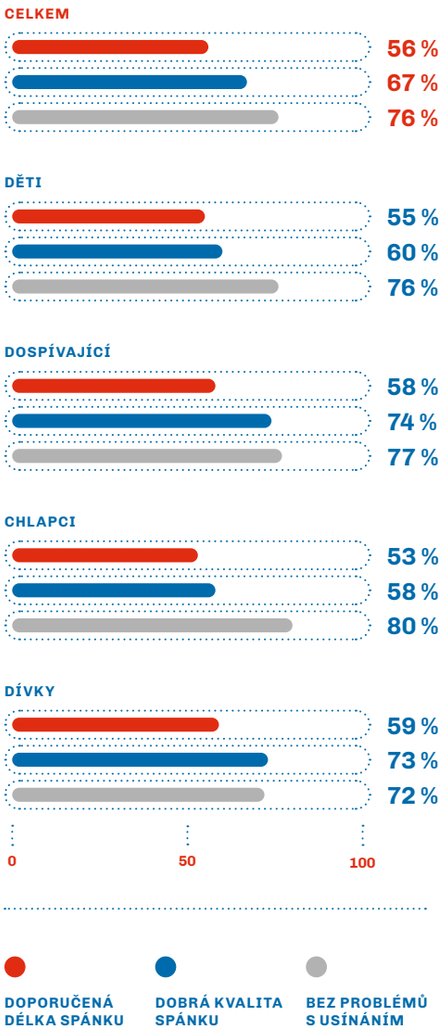
KVALITA DAT ★ ★ ★

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento dětí a dospívajících, kteří splňují doporučení pro spánek.
- Procento dětí a dospívajících s dostatečnou kvalitou spánku.
- Procento dětí a dospívajících, kteří netrpí poruchami spánku.

Dostatečně dlouhý a kvalitní spánek je předpokladem zdravého růstu a dobrého zdraví.[39] Mimo to příznivě ovlivňuje paměť, pozornost, kreativitu a imunitu člověka.[40] Řada výzkumných šetření však poukazuje na vysoký počet dětí a dospívajících, jejichž délka a kvalita spánku je nedostačující. Překvapující je rovněž počet dětí a dospívajících trpících nejrůznějšími poruchami spánku.[39,41]

Vybrané ukazatele spánku u českých dětí a dospívajících

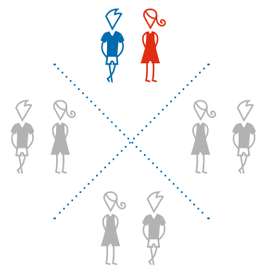


KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

↘ **Přibližně polovina dětí a dospívajících spí dostatečně dlouho.**

↘ **Dívky a dospívající spí ve srovnání s chlapci a dětmi kvalitněji.**

↘ **Přibližně čtvrtina dospívajících má alespoň jednou za týden problém s usínáním.**

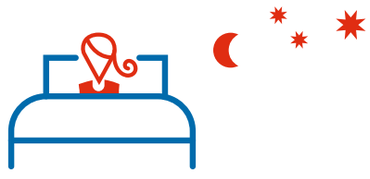


VÝSLEDKY

Hodnocení indikátoru je založeno na analýze dat vypovídajících o délce a kvalitě spánku a četnosti výskytu spánkových poruch u 16 077 dětí a dospívajících. Získaná data byla sbírána kombinací přímého měření a dotazníkového šetření v období 2015–2019 a umožnila analýzu všech hodnotících kritérií. Mimo reprezentativní soubor českých dospívajících (HBSC studie) byly do hodnocení zahrnuty studie s menším výzkumným souborem, které umožnily provedení analýzy u dětské populace. Pouze jedna studie využívala pro stanovení délky a kvality spánku přístrojové měření.[6] Dvě třetiny dětí a dospívajících spaly dostatečně dlouho a kvalitně a netrpěly závažnou poruchou spánku. Jen čtvrtina dětí a dospívajících splňovala doporučení pro spánek při zohlednění objektivně stanovené délky spánku. Dospívající a dívky měli vyšší kvalitu spánku ve srovnání s dětmi a chlapci. Přibližně pětina dětí a dospívajících měla problémy s usínáním alespoň jednou za týden. Problémy s usínáním byly častější u dívek.

Víš, kolik času bys měl každý den věnovat spánku?

NOVOROZENCI (0–3 měsíce)	**KOJENCI** (4–11 měsíců)	**BATOLATA** (1–2 roky)
14—17 hodin	**12—15** hodin	**11—14** hodin
PŘEDŠKOLÁCI (3–5 let)	**DĚTI** (6–13 let)	**DOSPÍVAJÍCÍ** (14–17 let)
10—13 hodin	**9—11** hodin	**8—10** hodin
MLADÍ DOSPĚLÍ (19–25 let)	**DOSPĚLÍ** (26–64 let)	**SENIOŘI** (65 let a starší)
7—9 hodin	**7—9** hodin	**7—8** hodin



Pravidla spánkové hygieny

O kvalitě a délce spánku se rozhoduje již DVĚ HODINY před ulehnutím do postele.

1. **Ulehni do postele každý den přibližně ve stejný čas, a to i o víkendu.**
2. **Místnost, ve které spíš, by měla být tichá a dobře větraná.**
3. **Zatemni místnost před pouličním osvětlením.**
4. **Jez střídmě a pozvolna snižuj příjem tekutin.**
5. **Vyhni se kofeinu a jiným stimulantům.**
6. **Nastav si optimální teplotu ke spaní (18–21 °C).**
7. **Dopřej si horkou koupel.**
8. **Vyhýbej se modrému světlu vyzařujícímu z obrazovky telefonu.**
9. **Věnuj se klidné činnosti jako je četba nebo poslech hudby.**

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Popisuje kvalitativní úroveň člověka motivovaného prakticky uplatňovat své pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti pro každodenní pohybovou aktivitu, která pozitivně ovlivňuje jeho zdraví.

HODNOCENÍ

CELKEM **C**

DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ
C+	C

CHLAPCI	DÍVKY
C	C

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
nebylo hodnoceno	C

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
7 STUDIÍ	5 203

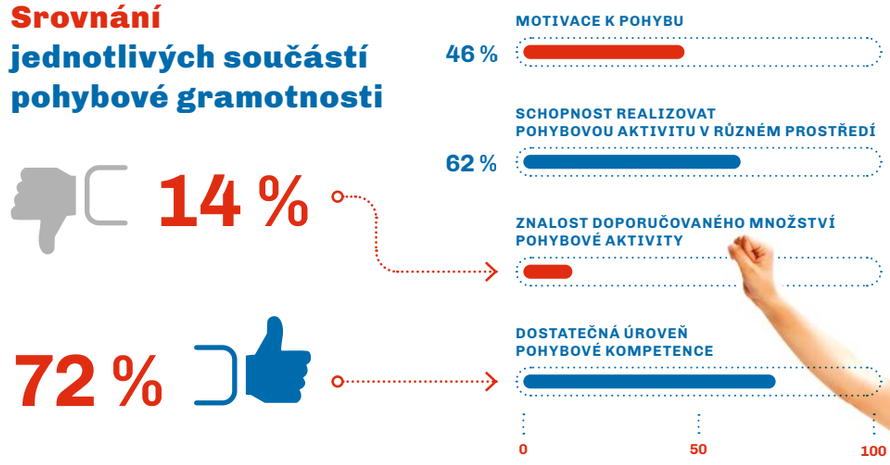
KVALITA DAT ★ ★ ★

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento dětí a dospívajících, kteří jsou motivováni k pohybu.
- Procento dětí a dospívajících, kteří jsou schopni realizovat pohybovou aktivitu v různém prostředí.
- Procento dětí a dospívajících, kteří znají doporučované množství pohybové aktivity.
- Procento dětí a dospívajících, kteří vykazují dostatečnou úroveň pohybové kompetence.

Pohybově gramotní mladí lidé umí zacházet se svým tělem bez rizika zranění. V dospělosti si pak dokážou vybrat správný typ pohybové aktivity kompenzující fyzickou zátěž, případně nedostatek pohybu ve svém zaměstnání. Rozvoj pohybové gramotnosti buduje u dětí a dospívajících sebedůvěru, zvyšuje jejich motivaci k pohybu v různém prostředí a povzbuzuje je ke spolupráci.

Srovnání jednotlivých součástí pohybové gramotnosti



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Více než polovina dětí a dospívajících má odpovídající úroveň pohybové gramotnosti.

Chlapci a děti jsou motivovanější k pohybu oproti dívkám a dospívajícím.

Prostředí nepředstavuje překážku pro pohybovou aktivitu přibližně pro dvě třetiny dětí a dospívajících.

Pouze každé sedmé dítě či dospívající má povědomí o doporučeném množství pohybové aktivity.

Téměř tři čtvrtiny dětí a dospívajících jsou pohybově kompetentní.

VÝSLEDKY

Hodnocení indikátorů vychází z analýzy nepublikovaných dat sedmi průřezových studií, které poskytly oporu pro analýzu všech hodnotících kritérií. Sběr informací vypovídajících o motivaci a schopnosti být pohybově aktivní, o povědomí o doporučovaném množství pohybu a úrovni pohybových kompetencí se uskutečnil v období 2015–2019 za pomocí objektivních a sebehodnotících výzkumných metod. Kromě dvou studií s početnými soubory (> 2 000 respondentů) byla do hodnocení zahrnuta data z menších výzkumných šetření, která se zaměřovala výhradně na dětskou populaci. Pro přímé testování pohybových kompetencí (tj. úroveň pohybových dovedností) byly použity různé testové baterie, a to BOT 2, MABC-2 a MOBAK. Ostatní dimenze pohybové gramotnosti byly založeny na dotazníkových šetřeních. Jednalo se například o dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG) a dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ). Výsledky ukazují, že více než polovina dětí a dospívajících vykazuje odpovídající úroveň pohybové gramotnosti. Detailnější pohled na dílčí hodnotící kritéria naznačil, že téměř tři čtvrtiny dětí a dospívajících vykazovaly dostatečnou úroveň pohybových kompetencí pro pohybovou aktivitu, přičemž rozdíly mezi dětmi a dospívajícími ani mezi chlapci a dívkami nejsou významné. Naopak pouze 14 % dětí a dospívajících zná doporučení pro pohybovou aktivitu (alespoň hodina pohybu o střední až vysoké intenzitě každý den). Chlapci a děti byly motivovanější k pohybu ve srovnání s dívkami a dospívajícími. Přibližně dvě třetiny dětí a dospívajících neměly problém s pohybovými aktivitami v různých prostředích.

Co je pohybová gramotnost?

Pohybová gramotnost zkoumá pohyb z hlediska celé osoby. Zahrnuje emoční, fyzické a duševní zapojení do pohybové aktivity. Zohledňuje to, jak se chováme, jak přemýšlíme a zda pohyb zařazujeme do denního režimu. Rozvoj pohybové gramotnosti spočívá v tom, že se rádi hýbeme a svobodně si pohyb užíváme. Při pohybu jsme kreativní, získáváme sebevědomí, a zároveň víme, jak a proč bychom se měli pohybovat. Nemusíme se porovnávat s ostatními, protože důležitý je zejména vlastní pokrok. Pohybová gramotnost se týká každého. Nezáleží na věku, schopnostech ani osobních cílech. Pohybová gramotnost je o naplnění vlastního potenciálu.

Věděli jste, že...

- ... pohybovou gramotnost můžete rozvíjet po celý život?
- ... pohybově gramotný člověk je sebevědomý a motivovaný ke každodennímu pohybu?
- ... pro rozvoj pohybové gramotnosti si můžete vybrat jakoukoliv aktivitu?
- ... rozvoj pohybové gramotnosti, zejména obratnosti a rovnováhy, snižuje riziko zranění při pádech?
- ... pohybová gramotnost otevírá dveře do světa pohybu, sportu a zábavy v životě?
- ... každý má potenciál se zlepšovat na své cestě pohybové gramotnosti?
- ... udržování pohybové gramotnosti pomáhá lidem k nezávislosti a k adaptaci na změny související se stárnutím?

RODINA A VRSTEVNÍCI

Každý člen rodiny, který může přímo ovlivňovat možnosti k pohybové aktivitě dětí a dospívajících.

HODNOCENÍ

CELKEM	DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ	CHLAPCI	DÍVKY
B–	B	C	B–	B–

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
C+	B–

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
3 STUDIE	12 807

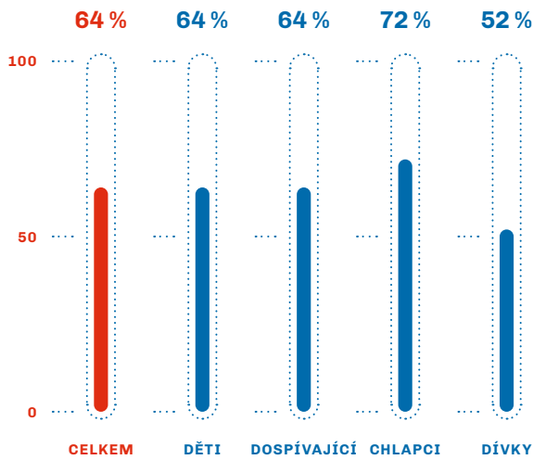
KVALITA DAT ★ ★ ☆

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento členů rodiny, kteří vytvářejí příležitosti pro pohybovou aktivitu a sportování dětí v rodině (finanční podpora, trenérství, dobrovolnictví, vožení dětí na sportovní kroužky apod.).
- Procento rodičů, kteří splňují mezinárodní doporučení pro pohybovou aktivitu, tj. 150 minut středně intenzivního nebo 75 minut intenzivního pohybu týdně, resp. ekvivalent jejich kombinace.
- Procento členů rodiny, kteří jsou pohybově aktivní společně se svými dětmi.
- Procento dětí a dospívajících, kteří jsou podporováni svými přáteli a vrstevníky k pohybu.
- Procento dětí a dospívajících, kteří podporují své přátele a vrstevníky k pohybovým aktivitám.

→ Základní teoretické modely upozorňují na klíčový vliv, který má sociální prostředí na to, jak jsou děti a dospívající pohybově aktivní.[43,44] Postoj a přístup rodiny se zrcadlí v úrovni, četnosti a oblibě pohybové aktivity u dětí.[45] Obdobným způsobem se do chování dětí a dospívajících promítá, jak se k pohybu a sportu staví jejich kamarádi a vrstevníci.[46]

Procento dětí a dospívajících, kteří jsou pohybově aktivní společně s rodiči alespoň jednou týdně



97 %

dětí a dospívajících potvrzuje, že je rodiče v pohybu a sportu podporují. Vozí je na tréninky, kupují jim vybavení nebo platí soustředění.

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Přibližně dvě třetiny dětí a dospívajících alespoň jednou týdně tráví čas pohybem společně s rodiči.

Četnost společného pohybového vyžití s rodiči je vyšší u dětí než u dospívajících.

Dívky i chlapci tráví čas společnou pohybovou aktivitou s rodiči stejně často.

Naprostá většina dětí a dospívajících vnímá ze strany svých rodičů podporu k pohybové aktivitě.

VÝSLEDKY

Hodnocení indikátoru je založeno na nepublikovaných datech studie HBSC a dvou menších průřezových studií, do kterých se v souhrnu zapojilo 12 807 respondentů. Z těchto zdrojů vychází analýza dvou z pěti posuzovaných hodnoticích kritérií. Přibližně dvě třetiny dětí a dospívajících alespoň jednou týdně společně s rodiči trávily čas pohybovou aktivitou. Společnému sportování či procházkám se dle očekávání věnovaly s rodiči častěji děti než dospívající. Naopak rozdíly mezi chlapci a dívkami byly zcela zanedbatelné. Naprostá většina dětí i dospívajících zapojených do organizované pohybové aktivity nebo sportu pak shledává, že je rodina v těchto aktivitách podporuje finančně, materiálně nebo logisticky. Z důvodu absence relevantních dat nebylo možné posoudit, jak pohybově aktivní jsou rodiče, nebo míru podpory k pohybové aktivitě ze strany přátel a vrstevníků. Ve sledovaném období nebyly rovněž sledovány informace o podílu dětí a dospívajících, kteří podporují své přátele a vrstevníky k pohybově aktivnímu trávení volného času. Srovnání s předchozí verzí národní zprávy upozorňuje na mírné zlepšení v hodnocení tohoto indikátoru.

Jděte příkladem! Jezděte na kole, choďte pěšky do práce... prostě se hýbejte, ať jste pro své děti správným vzorem.

Podporujte své děti k pohybu – ať už finančně, logisticky nebo jako divák na jejich soutěžích.

Ukažte svým dětem, že pohyb je zábava.

Chvalte své děti, když jsou aktivní.

Pro společné trávení volného času vybírejte oblíbené aktivity svých dětí. Nebojte se také experimentovat s novými aktivitami.

Nahraďte společný čas u televize či počítače jinými aktivitami. Nemusíte se nutně vydat do tělocvičny. Zkuste se společně věnovat každodenním činnostem, jako je uklízení, pečení, drobné opravy apod.

Najděte způsoby, jak být aktivní jako rodina. Vyhraďte si na „rodinný pohyb" čas ve svém týdenním rozvrhu a zkuste si stanovit společné cíle (počet kroků, vzdálenost překonaná na kole) a odměny za jejich dosažení.

Aktivní rodiče vychovávají aktivní děti.

Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících už znáte. Ale víte, jak se máte hýbat vy dospělí?

- **Minimální doporučení pro věkovou kategorii 18–64 let je 150 minut středně intenzivního nebo 75 minut vysoce intenzivního pohybu za týden. Nebo odpovídající kombinace pohybové aktivity o různé intenzitě.** [23]
- **Pro posílení zdraví je zároveň vhodné alespoň dvakrát týdně zahrnout posilovací cvičení aktivující hlavní svalové skupiny.**
- **Nedaří se vám na tyto hodnoty dosáhnout? Nevadí. Každý pohyb se počítá! I menší množství pohybu je lepší než zůstat pasivní.**

Jak ovlivňují úroveň pohybové aktivity dětí jejich kamarádi a vrstevníci?

1. Děti, jejichž kamarádi se rádi hýbou, bývají pohybově aktivnější. Jsou také ochotnější hýbat se a sportovat i přes nepříznivé okolnosti (např. pocity únavy nebo špatné počasí).
2. V přítomnosti vrstevníků a blízkých kamarádů, se děti věnují pohybové aktivitě vyšší intenzity.
3. To, jak si děti myslí, že jejich vrstevníci vnímají pohyb, se zrcadlí v jejich vlastním postoji. Pokud mají za to, že jsou pohyb a sport pro jejich vrstevníky důležité, budou patrně důležité i pro ně samotné.
4. Čím kvalitnější kamarádství při sportu děti navážou, tím větší je pravděpodobnost, že u něj dlouhodobě vydrží.
5. To, ke které „sociální bublině" se děti řadí, se projevuje na úrovni jejich pohybové aktivity.
6. Děti, které zažijí výsměch ze strany vrstevníků kvůli své hmotnosti nebo pohybovým dovednostem, mají k pohybu větší odpor, a tudíž se méně hýbou.

Zdroj: Fitzgerald et al. (2012)[47]

ŠKOLA

Jakékoliv výchovně-vzdělávací zařízení, které má vliv na pohybové chování dětí a dospívajících a poskytuje jim možnosti k pohybové aktivitě.

HODNOCENÍ

CELKEM **B+**

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
B+	**B+**

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
1 STUDIE	**223** ŠKOL

KVALITA DAT ★ ★ ★

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento škol, které cíleně podporují aktivní životní styl žáků.
- Procento škol, ve kterých většinu žáků vyučují aprobovaní učitelé tělesné výchovy.
- Procento škol, ve kterých týdenní hodinová dotace pro tělesnou výchovu odpovídá alespoň dvěma hodinám.
- Procento škol, které nad rámec školní tělesné výchovy poskytují většině žáků další příležitosti k aktivnímu pohybu.
- Procento rodičů potvrzujících, že škola nabízí nad rámec školní tělesné výchovy další příležitosti pro pohyb jejich dětí.
- Procento škol, které zpřístupňují žákům prostory a zařízení pro pohybovou aktivitu.

Škola má nezastupitelnou roli v utváření pohybových návyků dětí a dospívajících. Zdravé školní prostředí podporuje pohybovou aktivitu žáků nejen prostřednictvím tělesné výchovy. Pohyb je možné mladým lidem nabízet v čase před a po vyučování, o přestávkách, nebo dokonce v průběhu vyučování. Vhodné vybavení a bezpečnost v okolí školy rovněž pozitivně ovlivňuje pohybové chování žáků.[48]

85 %

škol deklaruje aktivní školní politiku zejména ve formě podpory aktivního transportu do školy a podpory pohybu během přestávek, během vyučování a po vyučování

83 %

škol nabízí kromě tělesné výchovy další příležitosti pro pohybové vyžití žáků

87 %

škol zpřístupňuje svá zařízení a vybavení pro pohybovou aktivitu i mimo výuku tělesné výchovy

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

Většina škol nabízí příležitosti pro pohybovou aktivitu v době před vyučováním, během přestávek nebo po vyučování.

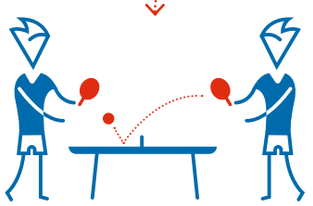
Žáci mají přístup ke školnímu zařízení pro aktivní pohyb v naprosté většině škol.

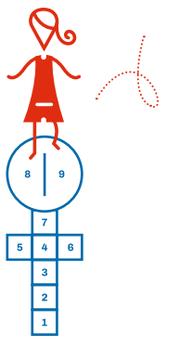
VÝSLEDKY

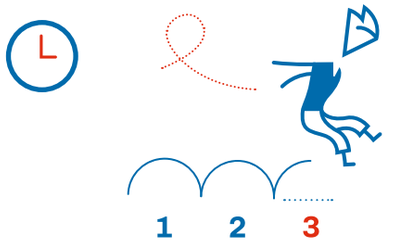
Ve sledovaném období nebylo uskutečněno šetření České školní inspekce, která nepravidelně sleduje stav vzdělávání v tělesné výchově a způsoby podpory rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností na základních a středních školách. Proto jsme nemohli pracovat s reprezentativními daty o personálních podmínkách (tj. o úrovni aprobovanosti), o organizaci zájmových pohybových kroužků a o dostupnosti vybavení pro pohybovou aktivitu na českých školách. I přes tento nedostatek bylo možné provést analýzu čtyř z šesti hodnoticích kritérií, a to na základě dat ze studie HBSC, která v roce 2018 sbírala informace o podmínkách pro realizaci pohybové aktivity na 223 školách. Do celkového hodnocení se tak promítají informace o míře podpory aktivního životního stylu žáků, o týdenním počtu hodin tělesné výchovy, o podpoře pohybu v době před vyučováním, o přestávkách, po vyučování a o možnostech využití školního vybavení pro pohybovou aktivitu. Sběr dat byl realizován prostřednictvím dotazníku HBSC School Level Questionnaire. Téměř všechny základní a střední školy vytvářely ve sledovaném období příznivé podmínky pro pohybovou aktivitu svých žáků. Všechny školy jim nabízely alespoň dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně. Kromě toho většina škol poskytovala nad rámec tělesné výchovy další příležitosti pro pohyb a umožňovala přístup ke školním zařízením (např. venkovní sportoviště, posilovna), zejména v odpoledních hodinách. Z důvodu absence reprezentativních dat z šetření České školní inspekce je srovnání s předchozím sledovaným obdobím značně limitující. Přes tento nedostatek nenaznačují výsledky analýzy výraznou změnu v hodnocení tohoto indikátoru.

Jak může škola přivést děti k pohybu?

AKTIVNÍ PŘESTÁVKY

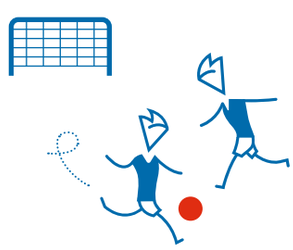






POHYB VE VYUČOVÁNÍ

KVALITNÍ VYBAVENÍ



ATRAKTIVNÍ HODINY TĚLOCVIKU

PODPORA AKTIVNÍHO TRANSPORTU

PESTRÁ NABÍDKA SPORTOVNÍCH KURZŮ

Věděli jste, že...

- ... škola je pro řadu dětí a dospívajících jediným místem, kde jsou pohybově aktivní?
- ... hodiny tělocviku vedené kvalitními pedagogy poskytují vynikající příležitost k osvojení a nácviku dovedností, které přispívají k celoživotní kondici a dobrému zdraví?
- ... pohybové chvilky v hodinách mimo tělesnou výchovu podporují vnímání a pozornost žáků při vyučování?
- ... pohybově aktivní přestávky mohou dětem nabídnout až 40 % doporučeného množství denní pohybové aktivity?[49]

MÍSTNÍ SAMOSPRÁVA, KOMUNITA A PROSTŘEDÍ

Místní politika, infrastruktura a občanská vybavenost ovlivňující anebo poskytující příležitosti pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících.

HODNOCENÍ

CELKEM		DĚTI	DOSPÍVAJÍCÍ	CHLAPCI	DÍVKY
	B	**B**	**B–**	**B**	**B**

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
B	**B**

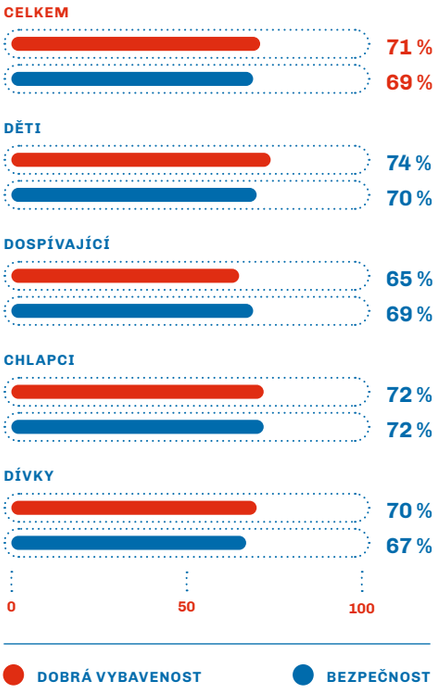
CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
2 STUDIE	**13 788**

KVALITA DAT ★ ★ ★

⟶ Vhodné podmínky a kvalitní prostředí v okolí bydliště jsou důležitým předpokladem pro pozitivní změny v životním stylu obyvatel. Městská zástavba charakteristická vyšší sídelní hustotou, propojeností, víceúčelovou zástavbou, dostupnou městskou hromadnou dopravou a parky výrazně ovlivňuje šanci obyvatel na splnění doporučení k pohybové aktivitě.[50]

Vnímání specifických prvků prostředí, které ovlivňují pohybovou aktivitu v okolí bydliště



KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

↘ **Sedm z deseti dětí a dospívajících uvádí, že v okolí bydliště je místo vhodné pro pohyb a sport.**

↘ **Jako bezpečné pro pohybové vyžití vnímají okolí svého bydliště více než dvě třetiny dětí a dospívajících.**

↘ **Děti vnímají vybavenost a bezpečnost okolí svého bydliště nepatrně lépe než dospívající.**

VÝSLEDKY

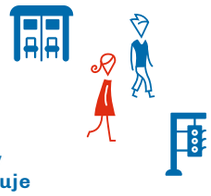
Ve sledovaném období se uskutečnily dvě průřezové studie. Z nich vyplývající informace umožnily vyhodnotit dvě z šesti kritérií, na něž se zaměřujeme. Šlo o informace vypovídající o pociťované bezpečnosti pro pohybovou aktivitu v okolí bydliště a o dostupnosti zařízení určeného pro sport a další pohybovou aktivitu v okolí bydliště. Ze sledovaného období nejsou v České republice k dispozici data o dostupnosti strategických dokumentů zaměřených na podporu pohybové aktivity a o kvalitě infrastruktury pro pohybové vyžití občanů. Hodnocení indikátoru je tak založeno na analýze dat dvou dotazníkových šetření s početným vzorkem 13 788 dětí a dospívajících ze všech krajů České republiky. Přibližně 71 % z nich uvedlo, že v okolí bydliště má místo, kde si mohou hrát. Srovnatelný podíl dětí a dospávajících považovalo okolí svého bydliště za bezpečné pro pohybovou aktivitu. Děti vnímaly vybavenost a bezpečnost okolí svého bydliště nepatrně lépe než dospívající, bez znatelného rozdílu mezi chlapci a dívkami. Přestože se velikost výzkumného souboru mezi zdrojovými studiemi významně odlišovala, zjištěné hodnoty pro sledovaná hodnoticí kritéria vykazovaly vysokou konzistentnost. Ve srovnání s obdobím 2013–2017 poklesl podíl respondentů, kteří byli spokojeni s vybaveností v okolí bydliště, o devět procentních bodů, zatímco vnímání bezpečnosti v okolí bydliště pro sport a pohyb se nezměnilo.

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Procento dětí nebo rodičů, kteří se domnívají, že místní samospráva je činná v oblasti podpory pohybové aktivity.
- Procento místních samospráv, které deklarují, že mají politiku podpory pohybové aktivity.
- Procento místních samospráv, které uvádějí, že mají vybudovanou infrastrukturu podporující pohybové vyžití občanů.
- Procento dětí nebo rodičů, kteří tvrdí, že v okolí bydliště mají k dispozici sportovní zařízení, parky, hřiště a nabídku pohybových programů.
- Procento dětí nebo rodičů, kteří si myslí, že žijí v bezpečné čtvrti, kde mohou být pohybově aktivní.
- Procento dětí nebo rodičů, kteří uvádějí, že v okolí jejich bydliště jsou dobře udržovaná sportovní zařízení, parky nebo hřiště a je bezpečné je využívat.

Vyšší sídlení hustota

ovlivňuje množství pohybové aktivity sama o sobě, ale také výrazně ovlivňuje ostatní prvky „Zdravého a aktivního města“. Vyšší koncentrace lidí vede k vyšší nabídce obchodů, restaurací a služeb, a také určuje poptávku po zastávkách MHD.



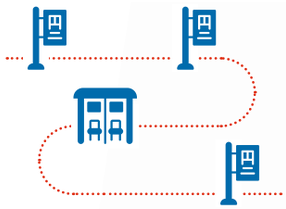
Vyšší konektivita

(propojenost území) motivuje k upřednostňování aktivních forem přepravy ke každodenním destinacím jako jsou škola, obchod, kavárna nebo kino.

Co vytváří zdravé a aktivní město?

Vyšší počet zastávek MHD

a jejich snadná dostupnost pozitivně ovlivňuje množství pohybu spojeného s transportem z místa na místo.



Dostupnost parků

v okolí místa bydliště zvyšuje šanci na splnění doporučení pro pohybovou aktivitu.

Zdroj: Sallis et al. (2016)[50] a Giles-Corti et al. (2005)[51]

Výhody měst navržených pro pohyb

Sociální výhody
lepší soudržnost, větší občanská angažovanost

Životní prostředí
nižší znečištění, lepší klima

Bezpečnost
menší kriminalita, méně zraněných cyklistů a chodců

Zdraví
méně depresí, úzkostí a stresu, méně obezity a chronických onemocnění

Ekonomika
úspora nákladů, nárůst počtu pracovních míst, vyšší produktivita

Zdroj: Nike Inc. (2015)[52]

Mariahilfer Straße

Proměna Mariahilfer Straße, jedné z největších a nejznámějších nákupních ulic Vídně. Struktura původní zástavby vycházela vstříc potřebám automobilové dopravy. Od roku 2010 zde však probíhají změny, které dávají více prostoru chodcům a cyklistům.

Autor: Andreas Lindinger (www.viennconver.com)

VEŘEJNÁ POLITIKA

Záměrná aktivita vlády či jiných klíčových aktérů, která prostřednictvím předpisů, nařízení, vyhlášek, investic a dalších opatření přímo nebo zprostředkovaně ovlivňuje podmínky pro aktivní životní styl.

HODNOCENÍ

CELKEM **D+**

SROVNÁNÍ S PŘEDCHOZÍM OBDOBÍM

2018	2022
C+	D+

CHARAKTERISTIKA ZDROJOVÝCH DAT

ZDROJOVÁ DATA	CELKOVÁ VELIKOST SOUBORU
6 STRATEGICKÝCH DOKUMENTŮ	NERELEVANTNÍ

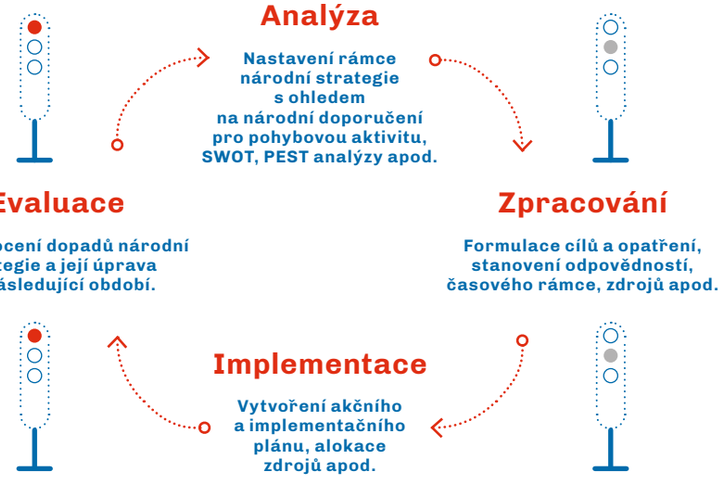
KVALITA DAT — NERELEVANTNÍ

HODNOTICÍ KRITÉRIA

- Prokázání vedení a angažovanosti při zajišťování příležitostí pro pohybové vyžití dětí a dospívajících.
- Alokace zdrojů a prostředků pro implementaci strategií podpory pohybové aktivity a aktivit pro děti a dospívající.
- Prokazatelný posun napříč klíčovými úrovněmi veřejné politiky (např. agenda, formulace, implementace a hodnocení politik a návazné rozhodování).

⟶ Veřejná politika je označení pro rozhodování či záměrné aktivity vlády nebo jiných aktérů s přímým nebo zprostředkovaným vlivem na život společnosti. Veřejná politika ministerstev, krajů či obcí významným způsobem ovlivňuje pohybové chování obyvatel a jejich životní styl.

Aktuální stav strategie podpory pohybové aktivity v České republice



PROVEDENO ČÁSTEČNĚ PROVEDENO NEPROVEDENO

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

↘ **Téma podpory pohybové aktivity dětí a dospívajících nemá v aktuálních vládních dokumentech adekvátní podporu.**

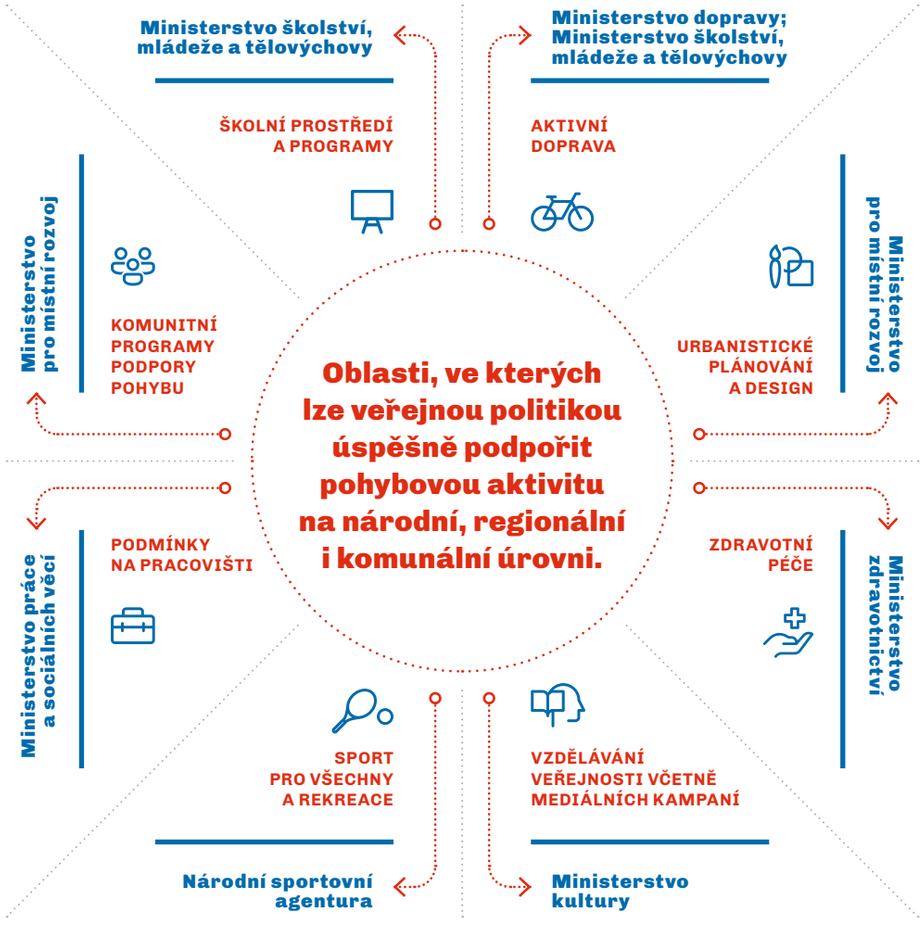
↘ **Veřejná politika v oblasti pohybové aktivity se soustředí výhradně na podporu výkonnostního sportu.**

↘ **Z veřejné politiky se vytratil meziresortní přístup. Chybí také komplexní hodnocení implementace a dopadů jednotlivých strategií podpory pohybové aktivity.**

VÝSLEDKY

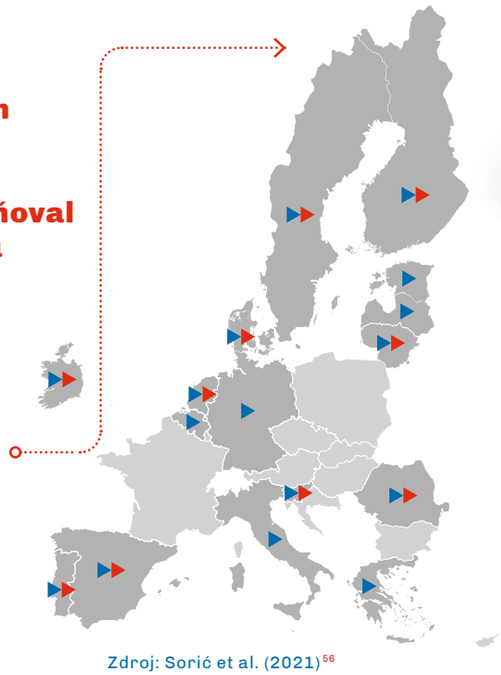
Posouzení stavu veřejné politiky v oblasti podpory pohybové aktivity dětí a dospívajících se zakládá na obsahové analýze strategických dokumentů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy,[15] Ministerstva zdravotnictví,[13,14] Národní sportovní agentury[17,18] a Ministerstva dopravy.[12] V uplynulém období agenda podpory pohybové aktivity obyvatel České republiky ze strategických a koncepčních dokumentů napříč jednotlivými resorty vymizela. Zároveň došlo k omezení této problematiky pouze na oblast výkonnostního sportu bez uplatňování meziresortního přístupu k podpoře pohybu dětí. Na úrovni nově založené Národní sportovní agentury docházelo k novému nastavení priorit se zaměřením na rozvoj sportovního prostředí. Ve sledovaném období tvořilo podstatnou část opatření vymezování legislativního rámce pro nově vzniklou agenturu a nastavování pravidel fungování v oblasti dotační politiky. Ve strategickém dokumentu Ministerstva zdravotnictví „Zdraví 2030“[13,14] byla zcela opomenuta problematika podpory pohybu dětí. Nová strategie tak nenavazuje na předchozí, z pohledu podpory pohybové aktivity, komplexně zpracovaný dokument „Zdraví 2020“[53] a příslušný akční plán,[54] který význam pohybu a jeho podpory akcentoval. Na nedostatečnou úroveň pohybové aktivity dětí a dospívajících nereaguje ani Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které tuto oblast ve své „Strategii vzdělávací politiky 2030+“[15] rovněž nezmiňuje. Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy Ministerstva dopravy[12] byla v době hodnocení již na konci své platnosti bez dostatečně zajištěné implementační a evaluační fáze. Návazný dokument v podobě „Koncepce městské a aktivní mobility 2021–2030“[55] byl schválen až v roce 2021, tj. mimo období hodnocené v této zprávě. Implementace a evaluace dopadů jednotlivých strategií je problémem také ve všech ostatních resortech, jejichž gesce se tematika podpory pohybové aktivity dotýká (např. Ministerstvo práce a sociálních věcí, Ministerstvo pro místní rozvoj). Při srovnání s předchozím sledovaným obdobím lze u dvou ze tří hodnoticích kritérií sledovat podstatné zhoršení, což bylo příčinou snížení hodnocení tohoto indikátoru z C+ na D+.

Nízkou úroveň pohybové aktivity lze řešit pouze meziresortně!



Česká republika patří k zemím, které doposud nemají vytvořený systém národního monitoringu pohybového chování obyvatel, který by umožňoval vyhodnocovat efektivitu zaváděných opatření a programů na podporu pohybové aktivity.

Kde funguje národní systém monitoringu pohybové aktivity a sedavého chování v evropských zemích?



▶ POHYBOVÁ AKTIVITA

▶ SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Zdroj: Sorić et al. (2021)[56]

Věděli jste, že...

... podle novely Zákona o podpoře sportu z roku 2016 musí mít každá obec v České republice zpracovaný plán rozvoje sportu zaměřený na zajištění dostupnosti sportovních zařízení a aktivit pro své občany?

Priority pro podporu pohybové aktivity dětí a dospívajících

Strategie

Aktualizovat **národní strategii** a zpracovat návazný **akční plán** zahrnující postup implementace a financování.

Intervence

Zavádět **vědecky ověřené programy** a podporovat jejich realizaci na úrovni státu, krajů, obcí i jednotlivých škol. Důležitou součástí programů jsou opatření vedoucí k posílení nabídky pro aktivní trávení volného času a k podpoře aktivní mobility.

Synergie

Propojit resorty státní správy, sportovní organizace, univerzity a vědeckou komunitu do **akční platformy pro spolupráci** v oblasti podpory pohybové aktivity dětí a dospívajících.

Monitoring

Vytvořit a rozvíjet **národní monitoring**, který s využitím chytrých technologií a přístrojů umožní vyhodnocovat úroveň pohybové aktivity, sledovat trendy a identifikovat hlavní faktory ovlivňující pohybové chování.

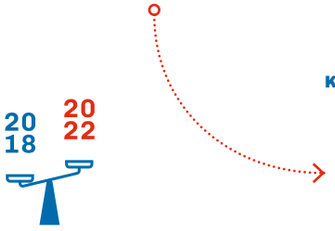
Evaluace

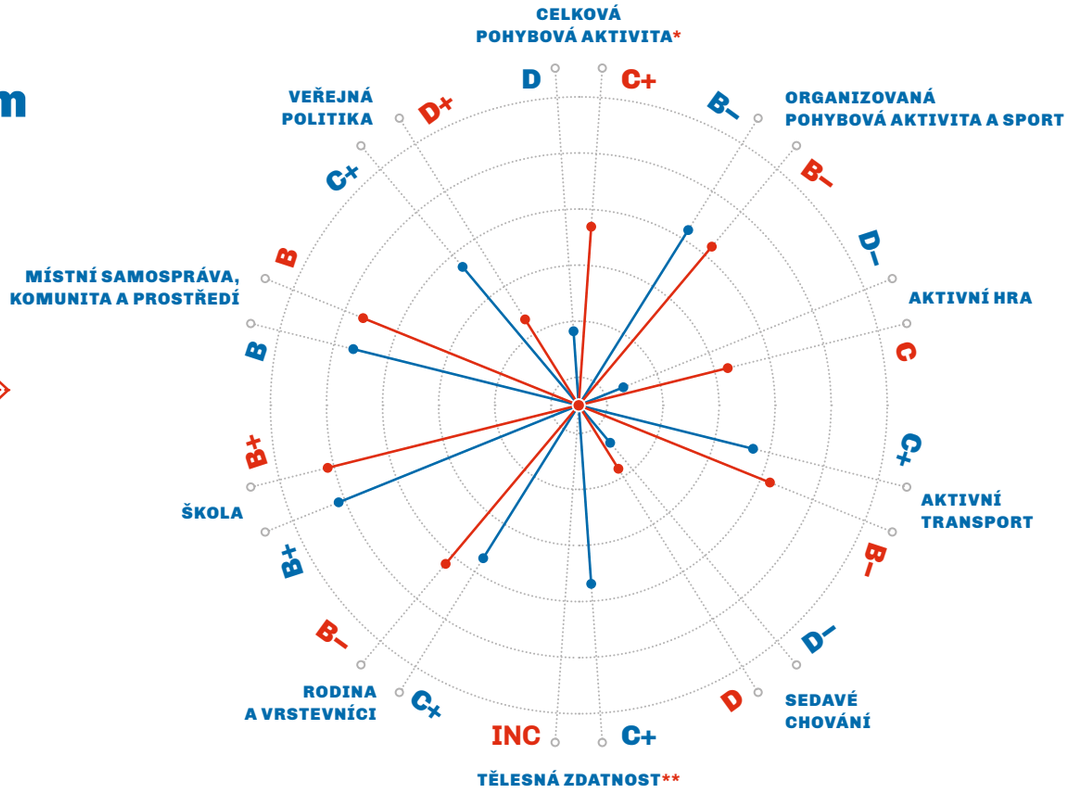
Vyhodnocovat **efekt programů** na základě dat z národního monitoringu a vytvářet tak podklady pro jejich inovaci a optimalizaci.

Komunikace

Zahájit **komunikační kampaň** zaměřenou na zdravotní, společenské, ekonomické a environmentální přínosy pravidelného pohybu. Podporovat **celoživotní vzdělávání** pedagogických pracovníků a zdravotníků s cílem zvýšení jejich znalostí a kompetencí v oblasti podpory aktivního životního stylu.

Srovnání s předchozím obdobím





*) V roce 2022 nebyla použita shodná kritéria pro vyhodnocení údajů získaných z dotazníků. Při použití stejných kritérií odpovídalo hodnocení v roce 2022 známce F.

**) Indikátor nebyl v roce 2022 vyhodnocen z důvodu nedostatku dat.

Tipy pro zvýšení pohybové aktivity

Doporučení pro Adélu a Tomáše

Věnuj se intenzivní aktivitě, při které se zapotíš a zadýcháš, alespoň třikrát za týden (např. běh, jízda na kole, in-line bruslení).

Věnuj se nenáročnému posilování alespoň třikrát za týden (např. gymnastika, parkour, jóga, bojové sporty).

Domluv se s kamarády a jděte společně do školy pěšky, jeďte na kole, skateboardu nebo koloběžce.

Pokud pro cestu do nebo ze školy využíváš městskou hromadnou dopravu, vystup o zastávku dříve a zbytek cesty dojdi.
Každý krok navíc se počítá!

Buď aktivní se svými kamarády. Jděte si společně zahrát fotbal, projet na in-line bruslích, zaplavat nebo vyvenčit své domácí mazlíčky.

Využij schodů namísto výtahu nebo eskalátoru.

Vyhýbej se dlouhotrvajícímu sezení nebo sezení alespoň krátce přeruš a protáhni se.

Buď aktivní v průběhu přestávek mezi vyučovacími hodinami.

Nabídni svým rodičům pomoc s domácími pracemi.

Doporučení pro rodiče Adély a Tomáše

Buďte aktivní společně se svými dětmi.

Jděte svým dětem příkladem! Začněte chodit do práce pěšky nebo pravidelně sportovat.

Poskytněte svým dětem dostatek příležitostí pro aktivní hraní s jejich kamarády.

Podporujte své děti v pravidelném sportování. Mluvte s nimi o jejich úspěších, ale i neúspěších.

Zapojte své děti do společných domácích prací.

Stanovte si se svými dětmi pravidla pro používání tabletů, mobilních telefonů a počítačů v jejich volném čase.

Doporučení pro učitele a ředitele školy, do které Adéla a Tomáš docházejí

Vytvářejte možnosti pro aktivní trávení školních přestávek a volných hodin.

Začleňte pohybové chvilky do vyučovacích hodin.

Organizujte nepovinné kurzy a motivujte děti k účasti.

Inovujte vybavení a pomůcky pro sportovní a pohybové aktivity, aby odpovídaly preferencím dětí.

Snažte se tvořit obsah hodin tělesné výchovy tak, aby byly do aktivit zapojeny všechny děti.

Podporujte učitele v dalším vzdělávání zaměřeném na podporu aktivního životního stylu.

Umožněte dětem využívat sportoviště v areálu školy před nebo po vyučování.

Poskytněte dětem bohatou nabídku pohybových kroužků pro aktivní trávení jejich volného času.

ADÉLA A TOMÁŠ

Seznam literatury

1. Gába, A., Rubín, L., Sigmund, E., Badura, P., Dygrýn, J., Kudláček, M., . . . Suchomel, A. (2019). Executive summary of the Czech Republic's 2018 Report card on physical activity for children and youth. *Acta Gymnica, 49*(2), 92–102. doi:10.5507/ag.2019.007

2. Gába, A., Rubín, L., Badura, P., Roubalová, E., Sigmund, E., Kudláček, M., . . . Hamrik, Z. (2018). Results from the Czech Republic's 2018 Report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(S2), 338–340. doi:10.1123/jpah.2018-0508

3. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., . . . Tremblay, M. S. (2018). Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(S2), 251–273. doi:10.1123/jpah.2018-0472

4. Colley, R. C., Brownrigg, M., & Tremblay, M. S. (2012). A model of knowledge translation in health: the Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Health Promotion Practice, 13*(3), 320–330. doi:10.1177/1524839911432929

5. Cuberek, R., Janíková, M., & Dygrýn, J. (2021). Adaptation and validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Czech children. *PLoS One, 16*(1), e0245256. doi:10.1371/journal.pone.0245256

6. Rubín, L., Gába, A., Dygrýn, J., Jakubec, L., Materová, E., & Vencálek, O. (2020). Prevalence and correlates of adherence to the combined movement guidelines among Czech children and adolescents. *BMC Public Health, 20*(1), 1692. doi:10.1186/s12889-020-09802-2

7. Jakubec, L., Gába, A., Dygrýn, J., Rubín, L., Šimůnek, A., & Sigmund, E. (2020). Is adherence to the 24-hour movement guidelines associated with a reduced risk of adiposity among children and adolescents? *BMC Public Health, 20*(1), 1119. doi:10.1186/s12889-020-09213-3

8. Gába, A., Dygrýn, J., Štefelová, N., Rubín, L., Hron, K., Jakubec, L., & Pedišić, Ž. (2020). How do short sleepers use extra waking hours? A compositional analysis of 24-h time-use patterns among children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 104. doi:10.1186/s12966-020-01004-8

9. Sigmund, E., Sigmundová, D., Badura, P., Voráčová, J., Vladimír, H., Hollein, T., . . . Kalman, M. (2020). Time-trends and correlates of obesity in Czech adolescents in relation to family socioeconomic status over a 16-year study period (2002–2018). *BMC Public Health, 20*(1), 229. doi:10.1186/s12889-020-8336-2

10. Gariepy, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., . . . Schnohr, C. (2020). How are adolescents sleeping? Adolescent sleep patterns and sociodemographic differences in 24 European and North American countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(S6), 81–88. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.03.013

11. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., . . . Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: an analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts, 14*(1), 32–44. doi:10.1159/000511263

12. Ministerstvo dopravy České republiky. (2013). *Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy ČR 2013–2020.* Retrieved from https://www.databaze-strategie.cz/cz/md/strategie/narodni-strategie-rozvoje-cyklisticke-dopravy-cr-pro-leta-2013-az-2020

13. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2020). *Zdraví 2030 – Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030 – Implementační plán č. 1.2 Prevence nemocí, podpora a ochrana zdraví; zvyšování zdravotní gramotnosti.* Retrieved from https://www.mzcr.cz/verejna-konzultace-k-aktualizovanym-implementacnim-planum-strategickeho-ramce-zdravi-2030/

14. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2019). *Zdraví 2030 – Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030.* Retrieved from https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/18700/40551/Zdravi2030_FINAL16122019.pdf.pdf

15. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (2020). *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+.* Retrieved from https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf

16. Musálek, M., Clark, C. C. T., Kokštejn, J., Vokounova, Š., Hnízdil, J., & Mess, F. (2020). Impaired cardiorespiratory fitness and muscle strength in children with normal-weight obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9198. doi:10.3390/ijerph17249198

17. Národní sportovní agentura. (2021). *Akční plán ke koncepci Sport 2025 na období 2020–2021.* Retrieved from https://agenturasport.cz/specificke-dokumenty/

18. Národní sportovní agentura. (2021). *Koncepce podpory sportu 2016–2025.* Retrieved from https://agenturasport.cz/specificke-dokumenty/

19. Sigmund, E., Sigmundová, D., & Badura, P. (2020). Excessive body weight of children and adolescents in the spotlight of their parents' overweight and obesity, physical activity, and screen time. *International Journal of Public Health, 65*(8), 1309–1317. doi:10.1007/s00038-020-01419-x

20. Sigmundová, D., Sigmund, E., Badura, P., & Hollein, T. (2020). Parent-child physical activity association in families with 4- to 16-year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11). doi:10.3390/ijerph17114015

21. Sigmundová, D., Badura, P., & Sigmund, E. (2021). Parent–child dyads and nuclear family association in pedometer-assessed physical activity: a cross-sectional study of 4-to-16-year-old Czech children. *European Journal of Sport Science, 21*(9), 1314–1325. doi:10.1080/17461391.2020.1833086

22. Sigmund, E., Baďura, P., & Sigmundová, D. (2020). Nadváha a obezita dětí ve vztahu k pohybové aktivitě a nadměrné tělesné hmotnosti jejich rodičů. *Praktický lékař, 100*(2), 83–87.

23. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Retrieved from https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/developing-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour

24. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2

25. Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hoye, A., Lane, A., Meganck, J., . . . Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health, 47*(8), 851–858. doi:10.1177/1403494818786110

26. Hardy, L. L., O'Hara, B. J., Rogers, K., St George, A., & Bauman, A. (2014). Contribution of organized and nonorganized activity to children's motor skills and fitness. *Journal of School Health, 84*(11), 690–696. doi:10.1111/josh.12202

27. Seippel, Ø. (2006). Sport and social capital. *Acta Sociologica, 49*(2), 169–183. doi:10.1177/0001699306064771

28. Brockman, R., Fox, K. R., & Jago, R. (2011). What is the meaning and nature of active play for today's children in the UK? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*(1), 15. doi:10.1186/1479-5868-8-15

29. Aranda-Balboa, M. J., Huertas-Delgado, F. J., Herrador-Colmenero, M., Cardon, G., & Chillón, P. (2020). Parental barriers to active transport to school: a systematic review. *International Journal of Public Health, 65*(1), 87–98. doi:10.1007/s00038-019-01313-1

30. Stewart, O., Moudon, A. V., & Claybrooke, C. (2014). Multistate evaluation of safe routes to school programs. *American Journal of Health Promotion, 28*(S3), 89–96. doi:10.4278/ajhp.130430-QUAN-210

31. Mendoza, J. A., Watson, K., Baranowski, T., Nicklas, T. A., Uscanga, D. K., & Hanfling, M. J. (2011). The walking school bus and children's physical activity: a pilot cluster randomized controlled trial. *Pediatrics, 128*(3), e537. doi:10.1542/peds.2010-3486

32. Parker, K. M., Rice, J., Gustat, J., Ruley, J., Spriggs, A., & Johnson, C. (2013). Effect of bike lane infrastructure improvements on ridership in one New Orleans neighborhood. *Annals of Behavioral Medicine, 45*(S1), 101–107. doi:10.1007/s12160-012-9440-z

33. Owen, N., Healy, G. N., Dempsey, P. C., Salmon, J., Timpero, A., Clark, B. K., . . . Dunstan, D. W. (2020). Sedentary behavior and public health: Integrating the evidence and identifying potential solutions. *Annual review of public health, 41*(1), 265–287. doi:10.1146/annurev-publhealth-040119-094201

34. Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M. W., Johannessen, J. S., Hansen, B. H., Jefferis, B. J., . . . Lee, I. M. (2020). Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1499–1506. doi:10.1136/bjsports-2020-103270

35. Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2021). Weekday-Weekend sedentary behavior and recreational screen time patterns in families with preschoolers, schoolchildren, and adolescents: Cross-sectional three cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4532. doi:10.3390/ijerph18094532

36. Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., . . . Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine, 52*(22), 1445–1456. doi:10.1136/bjsports-2017-098253

37. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*(1), 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40

38. Košik, P. (2020). *Srovnání motorické úrovně pohybově aktivních a inaktivních dětí 5. tříd Plzeňského kraje a Svobodného státu Sasko.* (Rigorózní práce), Západočeská univerzita v Plzni, Plzeň.

39. Matricciani, L., Bin, Y. S., Lallukka, T., Kronholm, E., Dumuid, D., Paquet, C., & Olds, T. (2017). Past, present, and future: trends in sleep duration and implications for public health. *Sleep Health, 3*(5), 317–323. doi:10.1016/j.sleh.2017.07.006

40. Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., . . . Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41*(S6), 266–282. doi:10.1139/apnm-2015-0627

41. Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews, 16*(3), 203–211. doi:10.1016/j.smrv.2011.03.005

42. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., . . . Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health, 1*(1), 40–43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

43. Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). New Jersey: Prentice Hall.

44. Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 25*(4), 277–282. doi:10.1016/S0749-3797(03)00217-4

45. Rhodes, R. E., Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Barbeau, K., Birken, C. S., Chaput, J.-P., . . . Tremblay, M. S. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 74. doi:10.1186/s12966-020-00973-0

46. Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 130. doi:10.1186/1479-5868-10-130

47. Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(4), 941–958. doi:10.1016/j.adolescence.2012.01.002

48. Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews, 17*(2), 142–158. doi:10.1111/obr.12352

49. The HEPAS project. (2020). *An international review of the contributions of school-based physical activity, physical education, and school sport to the promotion of health-enhancing physical activity.* Retrieved from https://www.movingschoolsaward.com/hepas/

50. Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., . . . Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet, 387*(10034), 2207–2217. doi:10.1016/S0140-6736(15)01284-2

51. Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., . . . Donovan, R. J. (2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine, 28*(S2), 169–176. doi:10.1016/j.amepre.2004.10.018

52. Nike Inc. (2015). *Design to move: Active cities – A guide for city leaders.* Retrieved from https://participatoryplanning.ca/sites/default/files/upload/document/tool/designed_to_move_.pdf

53. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2014). *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí.* Retrieved from https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochranya-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

54. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2015). *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (AP č. 01: Podpora pohybové aktivity).* Retrieved from https://www.databaze-strategie.cz/cz/mzd/strategie/podpora-pohybove-aktivity-na-obdobi-2015-2020?typ=o

55. Ministerstvo dopravy České republiky. (2021). *Koncepce městské a aktivní mobility 2021–2030.* Retrieved from https://www.databaze-strategie.cz/cz/md/strategie/koncepce-mestske-a-aktivni-mobility-pro-obdobi-2021-2030?typ=o

56. Sorić, M., Meh, K., Rocha, P., Wendel-Vos, W., de Hollander, E., & Jurak, G. (2021). An inventory of national surveillance systems assessing physical activity, sedentary behaviour and sport participation of adults in the European Union. *BMC Public Health, 21*(1), 1797. doi:10.1186/s12889-021-11842-1

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Olomouc

www.upol.cz

NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2022

Active Healthy Kids
Czech Republic

www.activehealthykids.cz