

NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2022



.....

Shrnutí hlavních zjištění

Active Healthy Kids
Czech Republic

www.activehealthykids.cz

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 otevrou 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 doporučeném 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) 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.

4

Aktivní transport

B-

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

7

Spánek

B-

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

10

Škola

B+

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

2

Organizovaná pohybová aktivita a sport

B-

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

5

Sedavé chování

D

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

8

Pohybová gramotnost

C

53% dětí a dospívajících vykazuje dostatečnou úroveň pohybové gramotnosti.

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.

3

Aktivní hra

C

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

6

Tělesná zdatnost

INC

Pro sledované období neexistuje dostatek relevantních dat k vyhodnocení indikátoru.

9

Rodina a vrstevníci

B-

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

12

Veřejná politika

D+

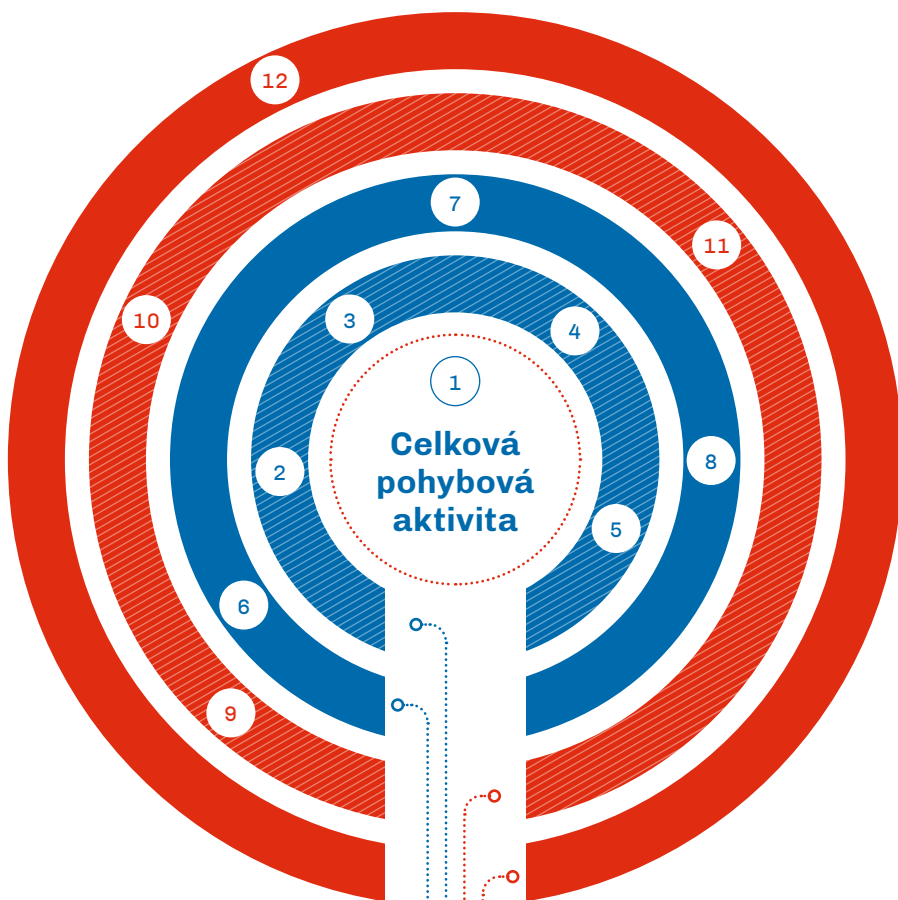
Česká republika nevyužila příležitostí, které poskytovala implementace národních strategií Zdraví 2020 a Koncepce podpory sportu 2016–2025.

Národní zpráva vznikla pod záštitou neziskové organizace Active Healthy Kids Global Alliance (www.activehealthykids.org). Jejimi 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 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.



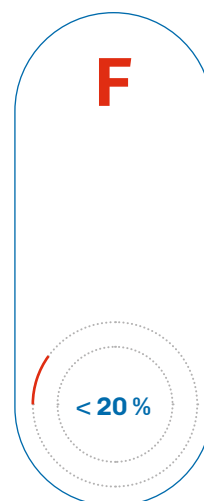
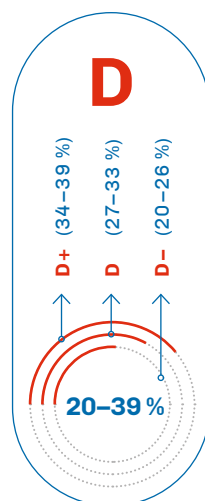
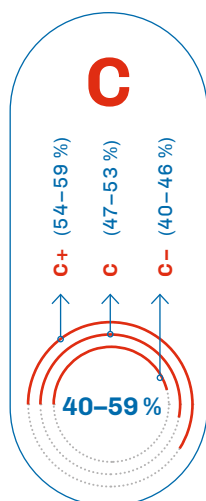
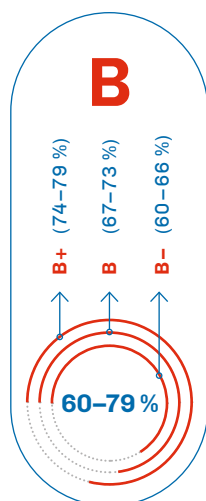
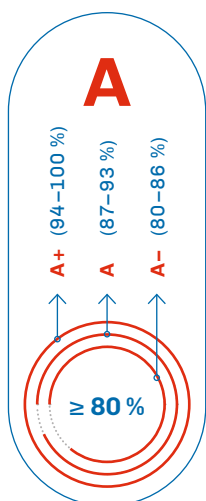
Schopnosti, dovednosti a životní styl

Národní strategie a investice

Individuální faktory

Sociální podmínky a zastavěné prostředí

HODNOTICÍ SYSTÉM



NEDOSTATEK DAT PRO HODNOCENÍ (incomplete)

INC



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.



Nabídní 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.



Začněte 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.



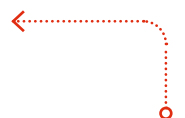
Podporujte učitele v dalším vzdělávání zaměřeném na podporu aktivního životního stylu.



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



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



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.

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