



Univerzita Palackého
v Olomouci

Zásady pro tvorbu obecních strategií podpory pohybu a sportu

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Vedoucí Katedry rekreologie FTK UP v Olomouci
Zástupce hlavního řešitele studie HBSC, Česká republika
WHO Collaborative Cross-National Study

Tel: 585 636 250

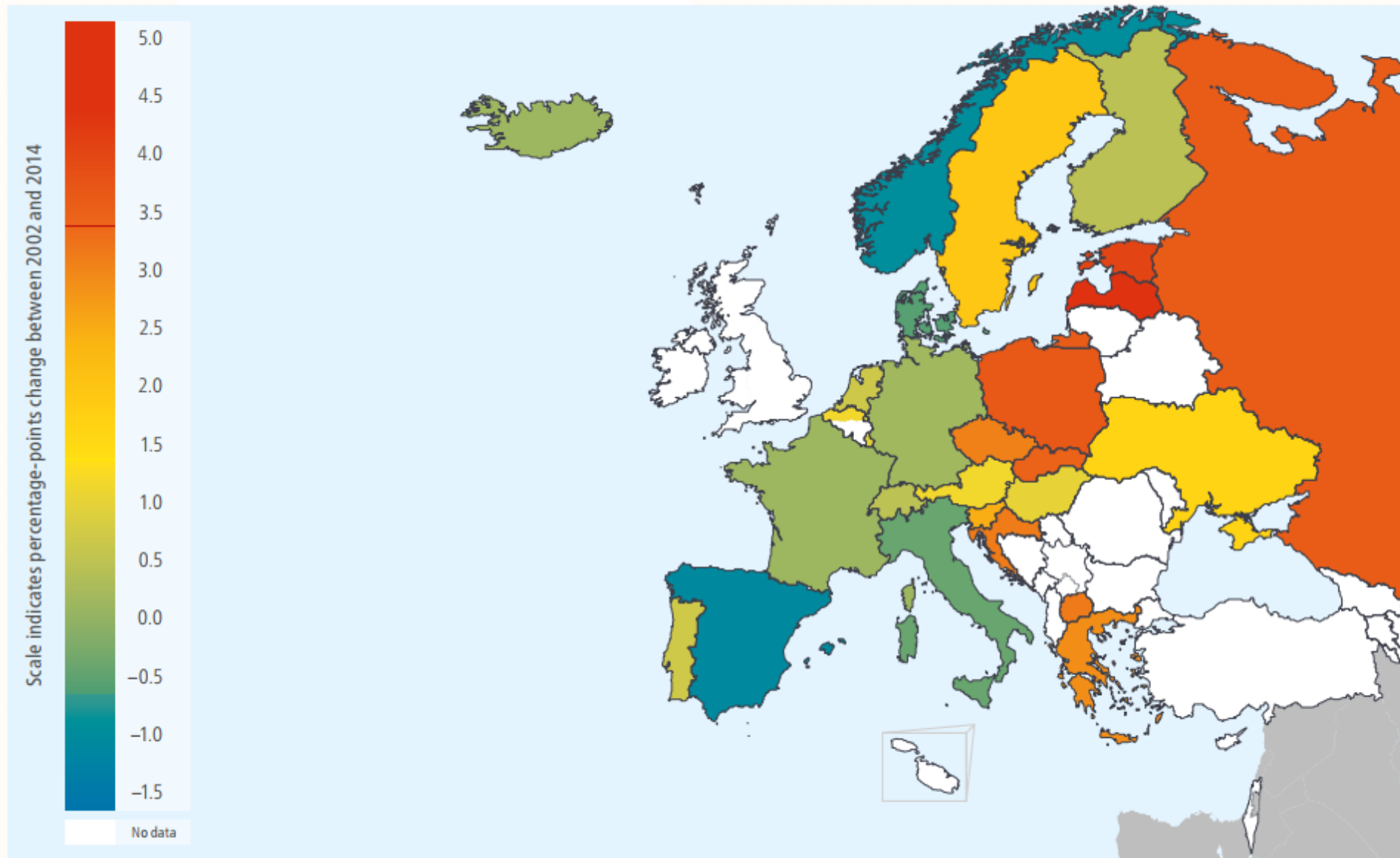
E-mail: zdenek.hamrik@hbsc.org



Univerzita Palackého
v Olomouci

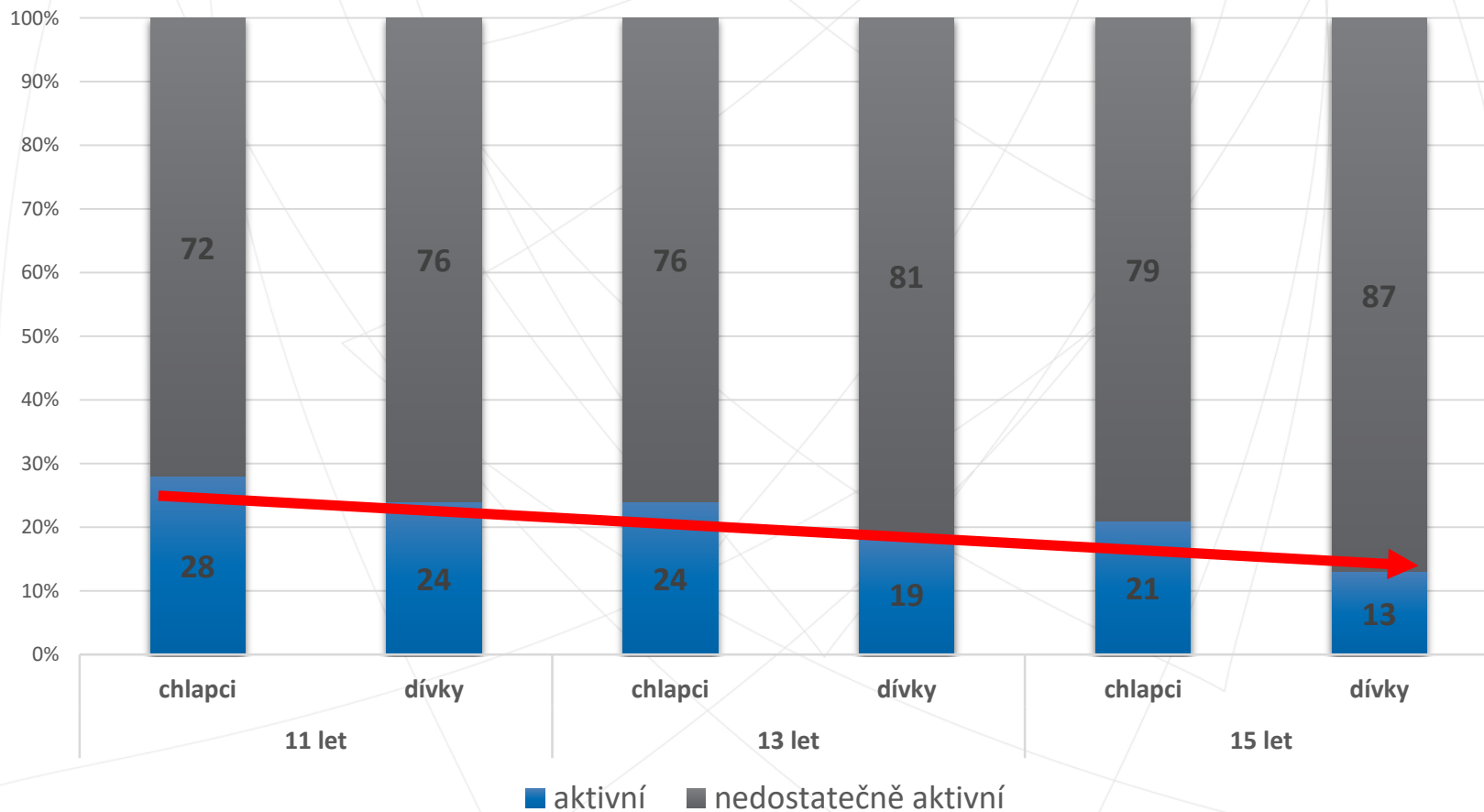
KAPITOLA 1: Jak žijeme?

Difference in obesity prevalence between 2002 and 2014, boys



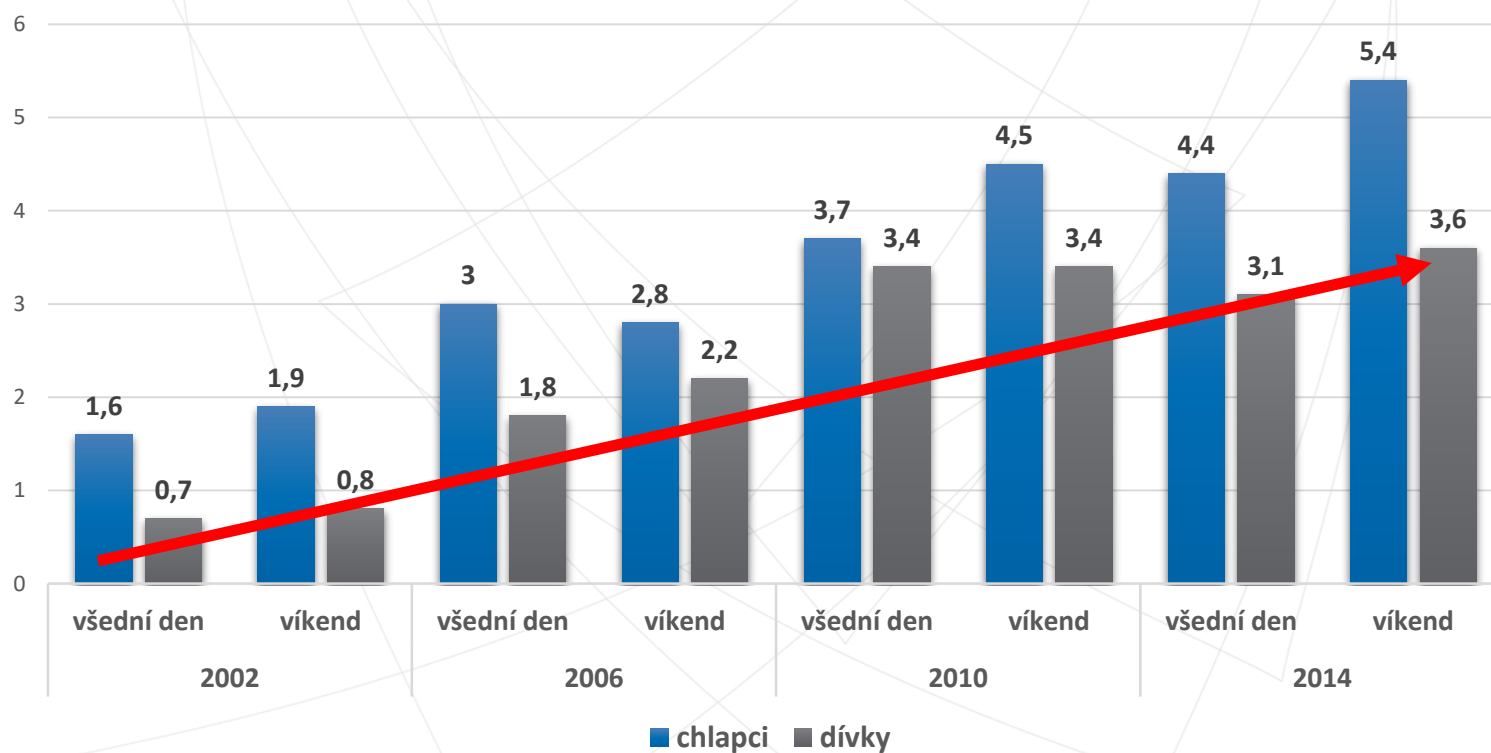


Podíl dětí, které v ČR plní pohybová doporučení dle WHO - 2014 (%)





Trávení volného času dětí u počítače, tabletu apod.
(průměr v hodinách denně)



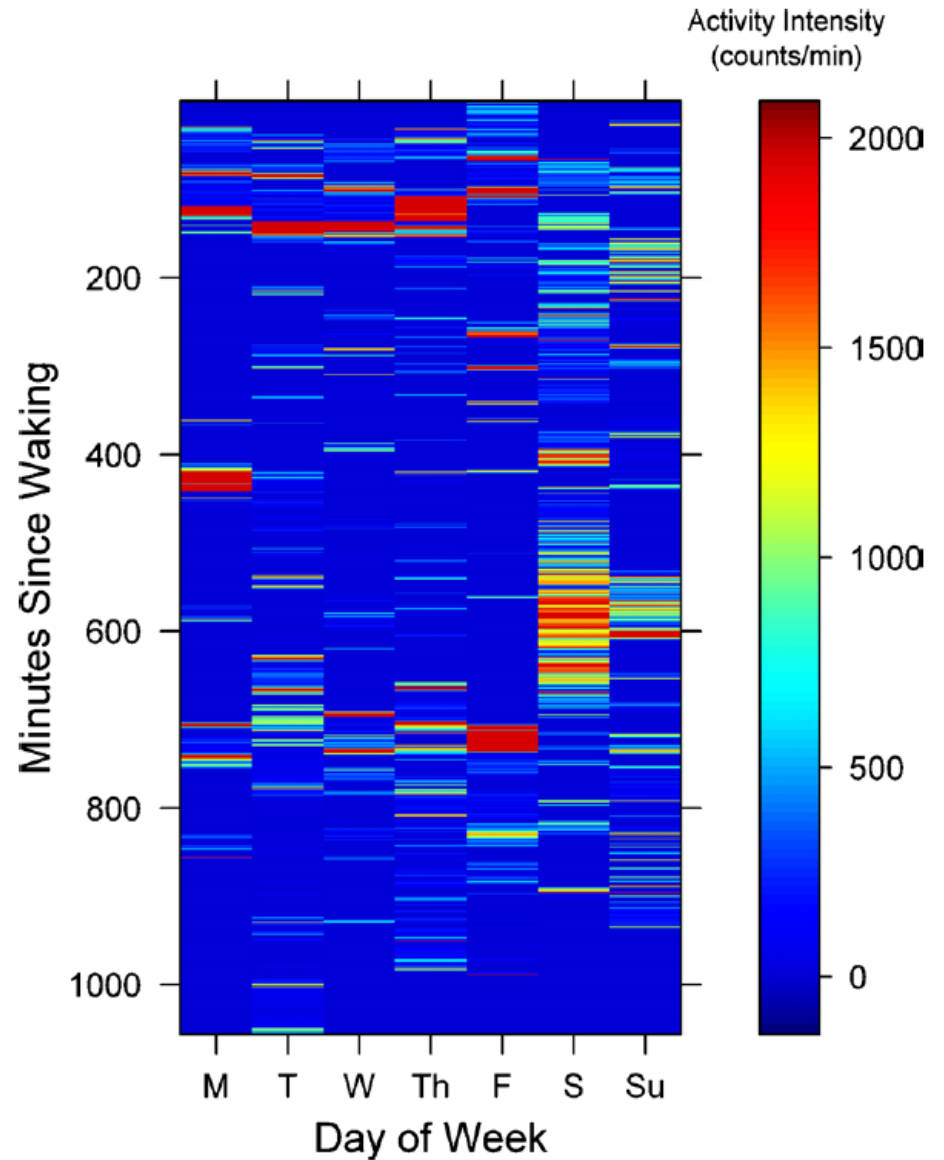
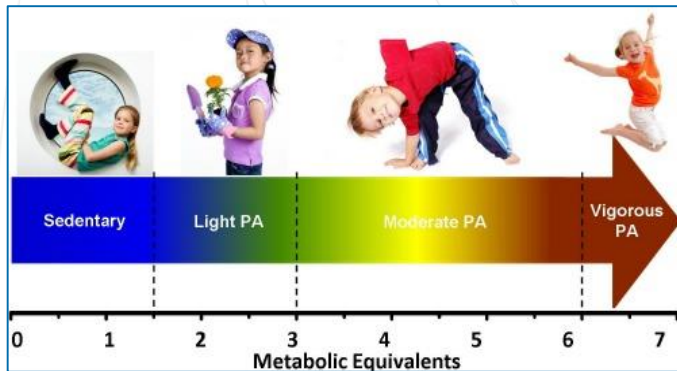


Univerzita Palackého
v Olomouci

Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior

Neville Owen^{1,2}, Geneviève N. Healy^{1,2}, Charles E. Matthews³, and David W. Dunstan²

¹The University of Queensland, School of Population Health, Cancer Prevention Research Centre, Brisbane, Australia; ²Baker IDI Heart and Diabetes Institute, Melbourne, Australia; and ³Nutritional Epidemiology Branch, Division of Cancer Epidemiology and Genetics, National Cancer Institute, Rockville, MD





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci

Vývoj počtu léčených diabetiků *Trend of number of diabetics under treatment*

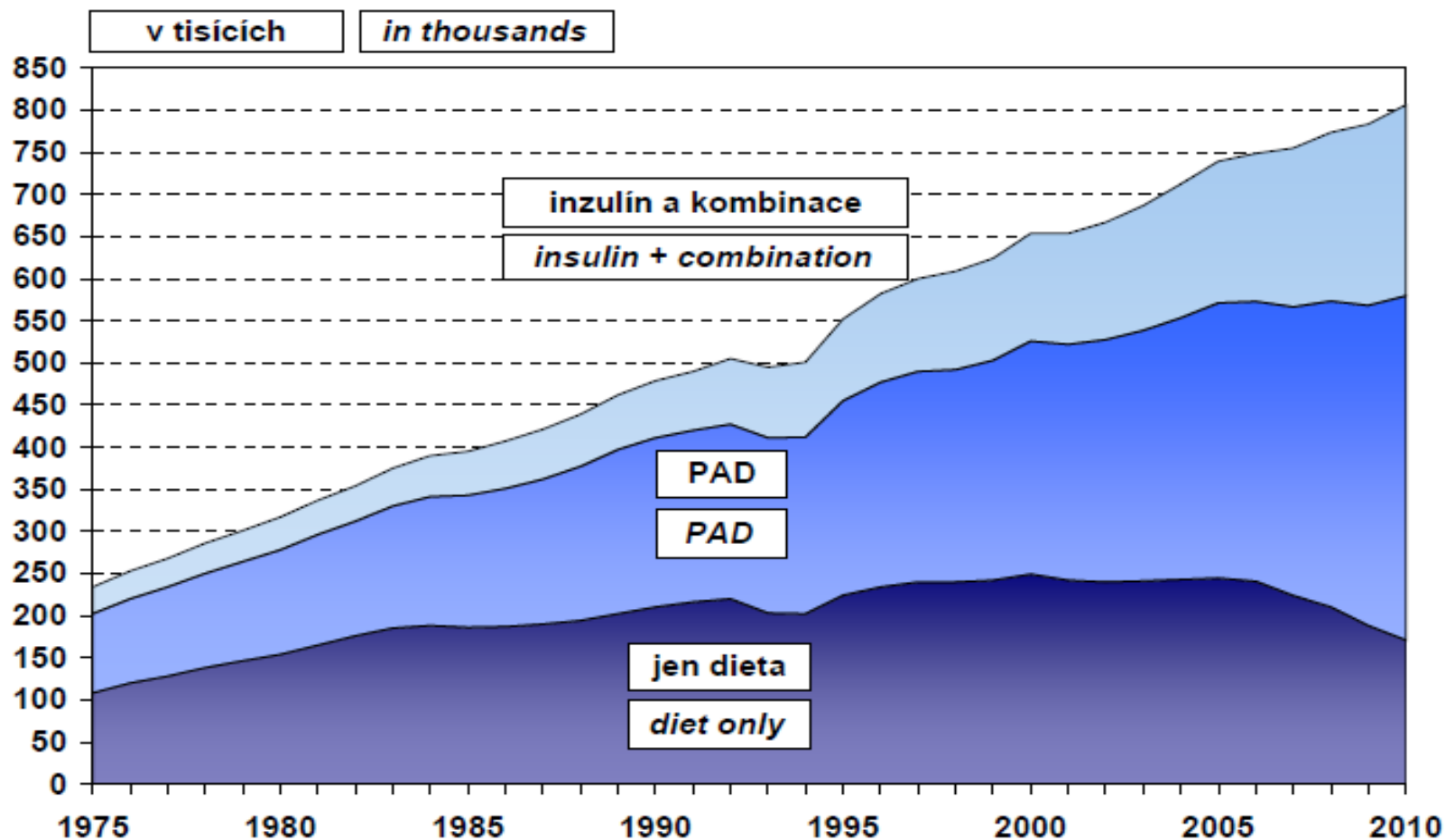
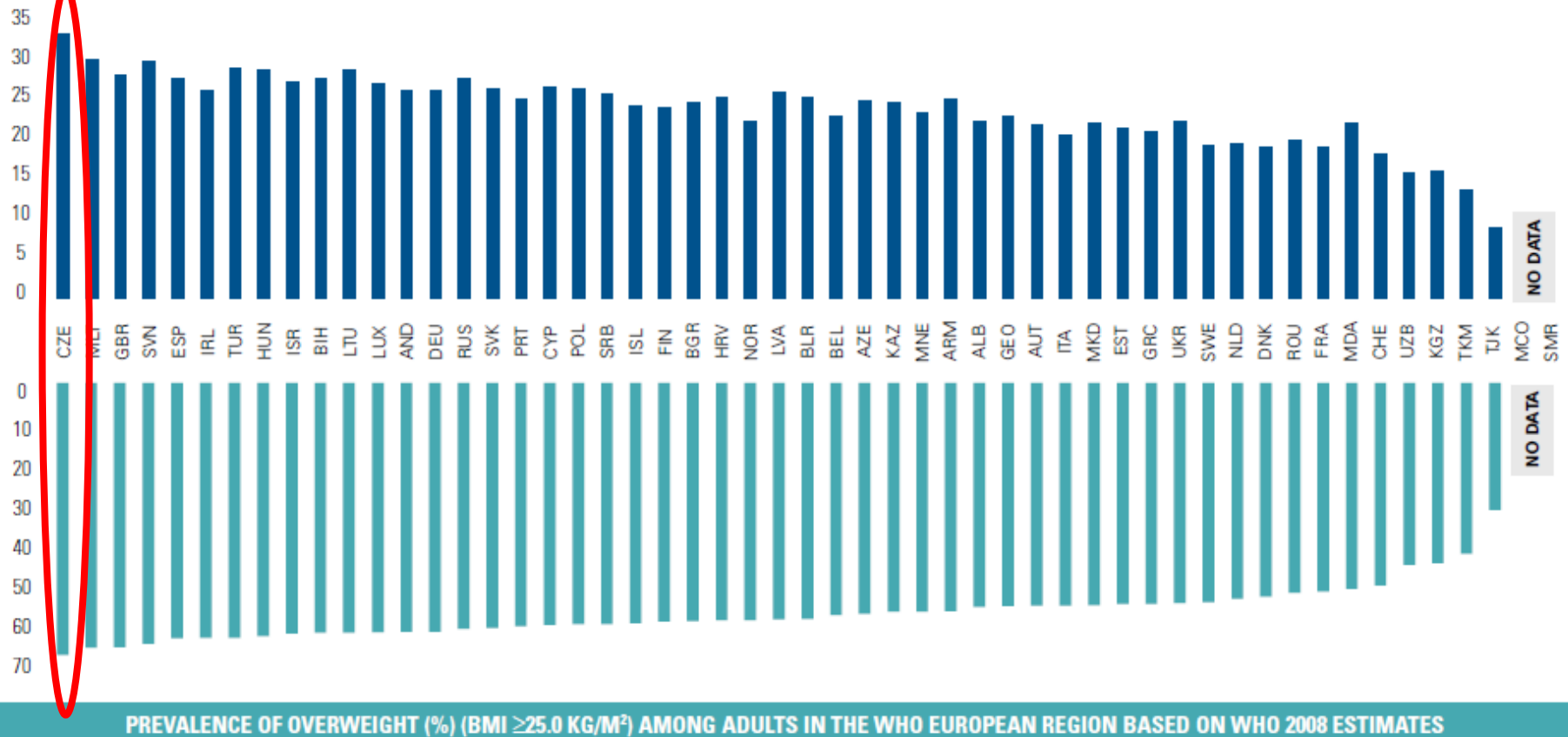




FIG. 1. PREVALENCE OF OBESITY (%) (BMI ≥ 30.0 KG/M²) AMONG ADULTS IN THE WHO EUROPEAN REGION BASED ON WHO 2008 ESTIMATES



Notes. The country codes refer to the ISO 3166-1 Alpha-3 country codes. Data ranking for obesity is intentionally the same as for the overweight data.

Source: WHO GHO Data Repository (14).



Chronická neinfekční onemocnění:

(nadváha a obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus 2. typu, některé typy nádorových onemocnění)

- ❑ NCD – 63% z celkového počtu úmrtí na světě (WHO, 2011)**
- ❑ NCDs zabije ročně 9 milionů lidí pod hranicí 60 let věku (WHO, 2011)**
- ❑ Tj. 63 milionů lidí / 7 let...**



Univerzita Palackého
v Olomouci

Druhá světová válka byl globální vojenský konflikt, jehož se zúčastnila většina států světa a jenž se stal s více než 60 miliony obětí dosud největším a nejvíc zničujícím válečným střetnutím v dějinách lidstva (Wikipedie, 2011).





	Druhá světová válka	Chronická neinfekční onemocnění
Definice:	Globální vojenský konflikt, jehož se zúčastnila většina států světa a jenž se stal s více než 60 miliony obětí dosud největším a nejvíc zničujícím válečným střetnutím v dějinách lidstva (Wikipedia, 2012)	Jedná se o choroby, které jsou především spojeny s životním stylem moderní doby (nadváha a obezita, diabetes mellitus 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a další) (Wikipedia, 2012).
Období:	1939 – 1945 (7 let)	2006 – 2012 (7 let)
Počet obětí:	Přibližně 60 milionů obětí	Přibližně 63 milionů obětí pod hranicí 60 let



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 2: Co budeme dělat?

24
HOUR

FITNESS

FITNESS

24
HOUR

POINT UP
HANDICAP
TO UP
LOCKED
24 HOUR



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 3: Víme, co máme dělat?



Univerzita Palackého
v Olomouci

Šéf olympijského výboru: České děti nesportují. Nevědí totiž, že sport vůbec existuje

Zemai
Merkel
vzájemnýc



SPORTUJÍCÍ DĚTI - ILLUSTRACNÍ FOTO. | FOTO: SHUTTERSTOCK

Nemůžeme spoléhat jen na Čiňany. Nelze přece postavit financování českého sportu na tom, že nám ho zaplatí cizí velmoc, říká v rozhovoru pro LN předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval. Podle něj děti málo cvičí a důvodem je nesmyslné utrácení peněz na sport a skutečnost, že děti o sportu často ani nevědí.

iDNES.cz / Sport

FOTBAL HOKEJ TENIS CYKLISTIKA A

České děti nesportují. Někdy je to smutný pohled, říká Čáslavská



ATLETIKA PRO DĚTI. Na kladenském stadionu si atletické disciplíny vyzkoušely malé děti. A někdy volily zajímavé techniky... | foto: ČTK

ŘÍJ
16
2013

Na začátku stála jednoduchá otázka, na konci přišla šokující odpověď. Kolik žáků základních škol o prázdninách sportovalo? zněl dotaz v rámci průzkumu Asociace amatérských sportů ČR.

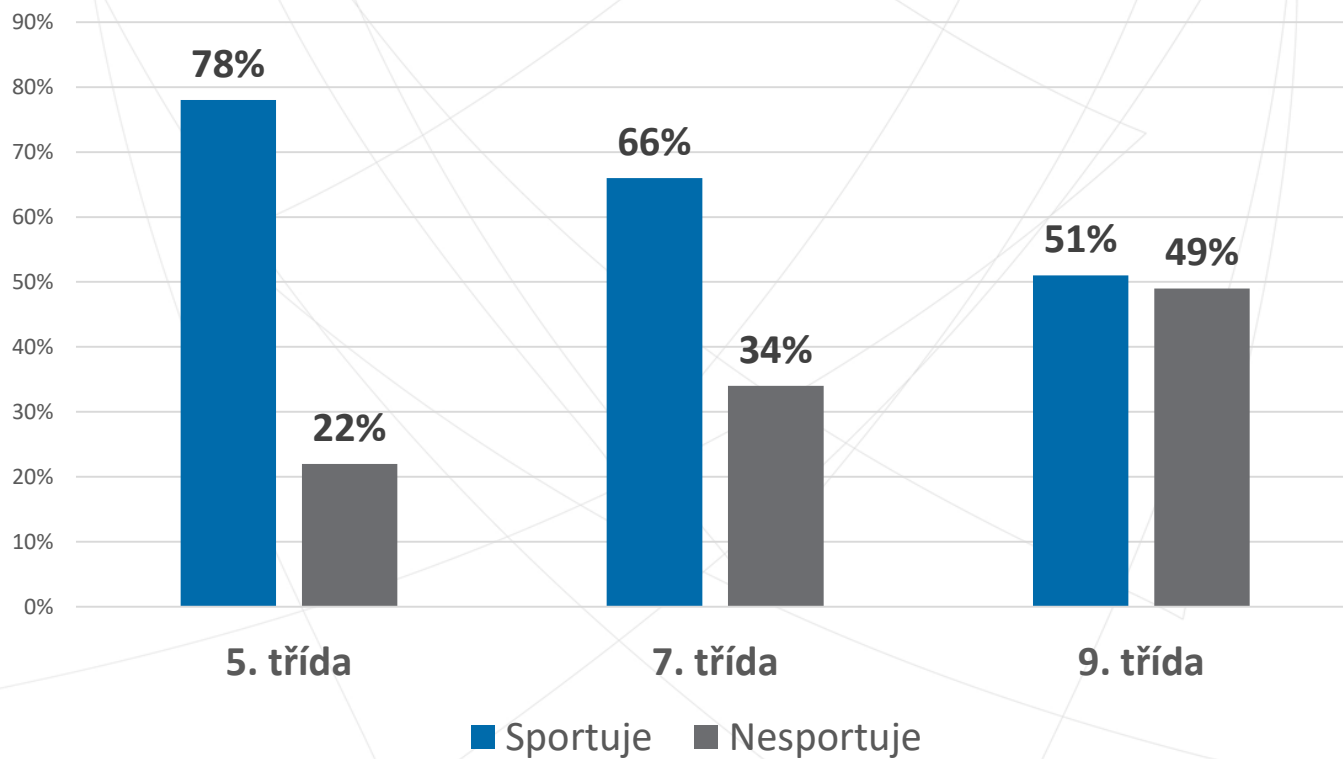




Univerzita Palackého
v Olomouci

České děti sportují !!!

Zapojení do organizovaných sportovních aktivit v Olomouci - 2016





Univerzita Palackého
v Olomouci

To myslíte vážně?

Ano, děti v ČR sportují. A přesto mají nedostatek pohybu!



Univerzita Palackého
v Olomouci

Anička – 3 roky

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

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

Boženka – 9 let

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

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



Gréta – 3 roky

- nemá psa
- do školky autem na poslední chvíli
- ve školce nestihne volnou hru 5 min.
- procházka ve školce 35 min.
- ze školky autem domů
- s rodiči na kroužek autem
- angličtina pro děti 10 min.
- s rodiči autem domů

Celkem: 50 minut pohybu denně!

Ester – 9 let

- taky nemá psa
- do školy – mama taxi
- ve škole nejsou aktivní přestávky
- TV neefektivní 10 min/omluvenka
- v družině hry nepohybového charakteru
- MHD ze školy 10 min.
- s rodiči autem do gymnastiky
- trénink – gymnastika 35 minut
- autem s rodiči domů

Celkem: 55 min pohybu denně!



Univerzita Palackého
v Olomouci

Gréta – 3 roky

50 minut pohybu denně!

Ester – 9 let

Celkem: 55 min pohybu denně!

Anička – 3 roky

3 hodiny 30 minut pohybu denně!

Boženka – 9 let

4 hodiny 10 minut pohybu denně!

2 hodiny 40 min za den

13 hodin 20 minut za týden

53 hodin 20 minut za měsíc

3 hodiny 15 min za den

16 hodin 15 minut za týden

65 hodin 00 minut za měsíc



Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women

Ulf Ekelund, Jostein Steene-Johannessen, Wendy J Brown, Morten Wang Fagerland, Neville Owen, Kenneth E Powell, Adrian Bauman, I-Min Lee, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee* and the Lancet Sedentary Behaviour Working Group*

	<4 h/day of sitting time	4–6 h/day of sitting time	6–8 h/day of sitting time	>8 h/day of sitting time
≤2.5 MET-h per week	1 (ref) (N=76 212; 6646)	1.08 (1.04–1.12) (N=48 613; 5224)	1.09 (1.05–1.14) (N=66 839; 5820)	1.27 (1.22–1.32) (N=60 730; 6018)
16 MET-h per week	1 (ref) (N=77 651; 7221)	1.04 (1.00–1.07) (N=73 444; 7873)	1.06 (1.02–1.10) (N=51 263; 5322)	1.12 (1.07–1.17) (N=60 838; 5012)
30 MET-h per week	1 (ref) (N=75 365; 5387)	1.05 (1.01–1.10) (N=63 959; 5489)	1.03 (0.98–1.08) (N=48 292; 3504)	1.10 (1.04–1.16) (N=52 576; 3487)
>35.5 MET-h per week	1 (ref) (N=90 762; 6208)	1.00 (0.96–1.04) (N=65 976; 5268)	1.01 (0.97–1.06) (N=49 715; 3565)	1.04 (0.98–1.10) (N=43 856; 2717)

The reference categories are the groups with <4 h/day of sitting for all quartiles of physical activity. *Median upper boundary for Q1–3 and lower boundary for Q4 in MET-h per week. The equivalent amount of time spent in moderate intensity activity are ≈5 min/day (Q1); 25–35 min/day (Q2); 50–65 min/day (Q3); and 60–75 min/day (Q4).

Table 2: Meta-analyses of the associations between sitting time and all-cause mortality (N=1 005 791; 84 609 deaths) stratified by quartiles of physical activity*

75 minut aktivního pohybu denně

mírní negativní dopady

8 hodinového sezení v práci/škole



Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 4: Víme, co máme dělat v našem městě?



Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci



Rozhodnuto. Hřiště na Nových Sadech se změní na parkoviště

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

24.2.2015 55

SDÍLEJ:



VÍCE

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





Univerzita Palackého
v Olomouci

Sport u teenagerů vede k pití alkoholu

Sportem ku zdraví – ale také ke konzumaci alkoholu.

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

EVA VLČKOVÁ

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

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

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

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

FC Kocovina vs. AC Šavle

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

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

Jedno pivo po fotbalku?

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

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

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

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

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

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

Sedět u obrazovky je ještě horší

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

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

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

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

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

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

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

Jako špatná dávka inzulínu

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

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

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

lidovky.cz

Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz Domov Svět Sport Byznys Média Kultura Cestování

Zajímavosti Můda Zdraví Vztahy TV Program Deník matky Program



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 4 PODRUHÉ: Víme, co máme dělat v našem městě?



Univerzita Palackého
v Olomouci

1. Konceptní podpora herních a smíšených hřišť včetně parků a zelených ploch







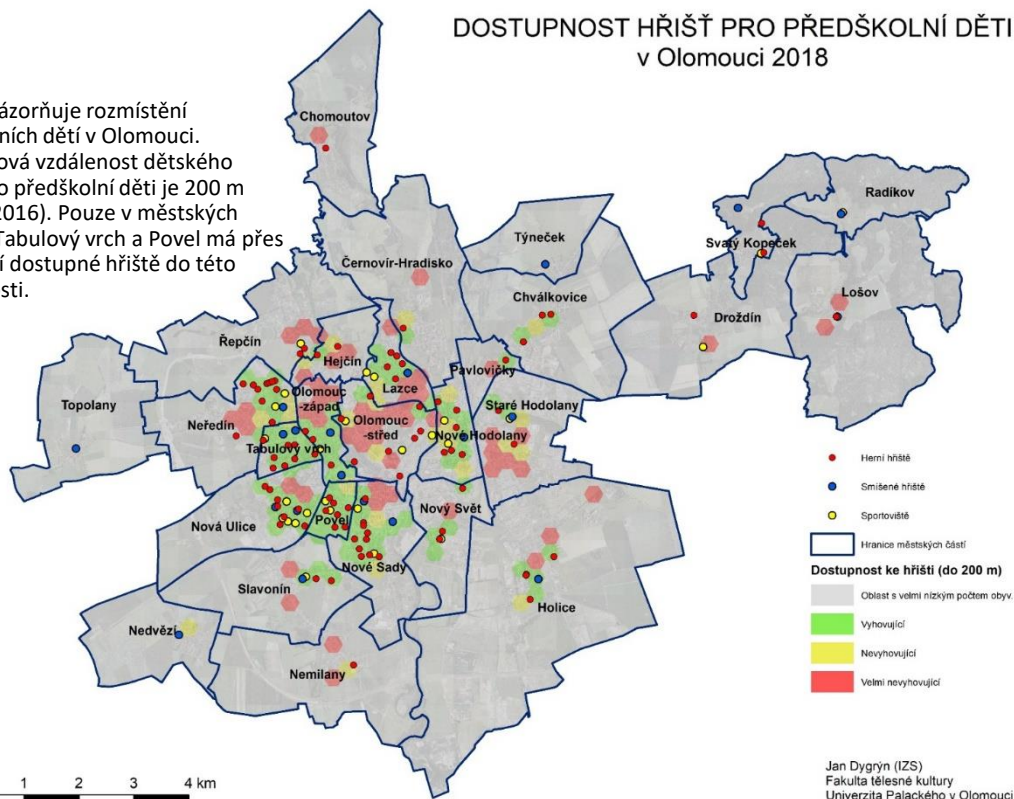


Dostupnost herních a smíšených hřišť pro předškolní děti

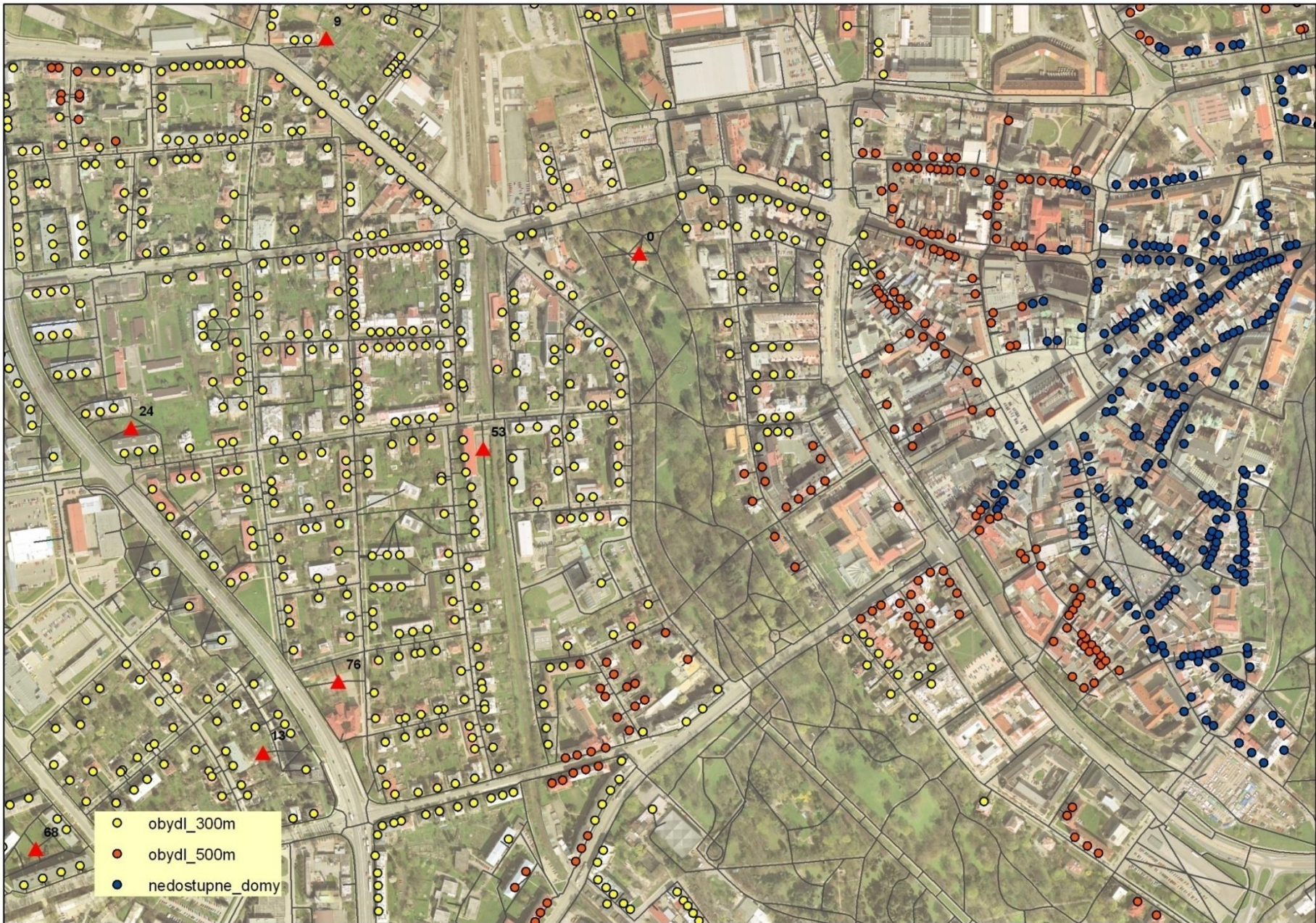


Mapa znázorňuje rozmístění předškolních dětí v Olomouci. Docházková vzdálenost dětského hřiště pro předškolní děti je 200 m (Maier, 2016). Pouze v městských částech Tabulový vrch a Povel má přes 95 % dětí dostupné hřiště do této vzdálenosti.

DOSTUPNOST HŘIŠŤ PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI v Olomouci 2018



Městská část	Počet dětí do 6 let	Dostupnost herního nebo smíšeného hřiště	
		200 m od bydliště počet dětí (%)	Hodnocení
1. Černovír a Klášterní Hradisko	93	24 (25,8 %)	zcela nevhovující
2. Droždín	91	11 (12,1 %)	zcela nevhovující
3. Hejčín	187	64 (34,2 %)	zcela nevhovující
4. Holice	208	106 (51 %)	nevhovující
5. Chomoutov	72	9 (12,5 %)	zcela nevhovující
6. Chválkovice	71	54 (76,1 %)	nevhovující
7. Lazce	374	275 (73,5 %)	nevhovující
8. Lošov	52	18 (34,6 %)	zcela nevhovující
9. Nedvězí	33	13 (39,4 %)	zcela nevhovující
10. Nemilany	96	19 (19,8 %)	zcela nevhovující
11. Tabulový Vrch	548	539 (98,4 %)	vyhovující
12. Neředín	453	341 (75,3 %)	nevhovující
13. Nová Ulice	446	337 (75,6 %)	nevhovující
14. Nové Hodolany	513	332 (64,7 %)	nevhovující
15. Nové Sady	1169	821 (70,2 %)	nevhovující
16. Nový Svět	160	113 (70,6 %)	nevhovující
17. Olomouc-střed	625	97 (15,5 %)	zcela nevhovující
18. Olomouc-západ	467	291 (62,3 %)	nevhovující
19. Pavlovičky	62	19 (30,6 %)	zcela nevhovující
20. Povel	413	397 (96,1 %)	vyhovující
21. Radíkov	20	10 (50 %)	nevhovující
22. Řepčín	77	29 (37,7 %)	zcela nevhovující
23. Slavonín	161	85 (52,8 %)	nevhovující
24. Staré Hodolany-Bělidla	257	78 (30,4 %)	zcela nevhovující
25. Svatý Kopeček	34	9 (26,5 %)	zcela nevhovující
26. Topolany	20	15 (75 %)	nevhovující
27. Týneček	26	7 (26,9 %)	zcela nevhovující
Celkem	6 728	4 113 (61,1 %)	-





Univerzita Palackého
v Olomouci

2. Zkvalitňování infrastruktury pro aktivní druhy dopravy – chůzi a jízdu na kole





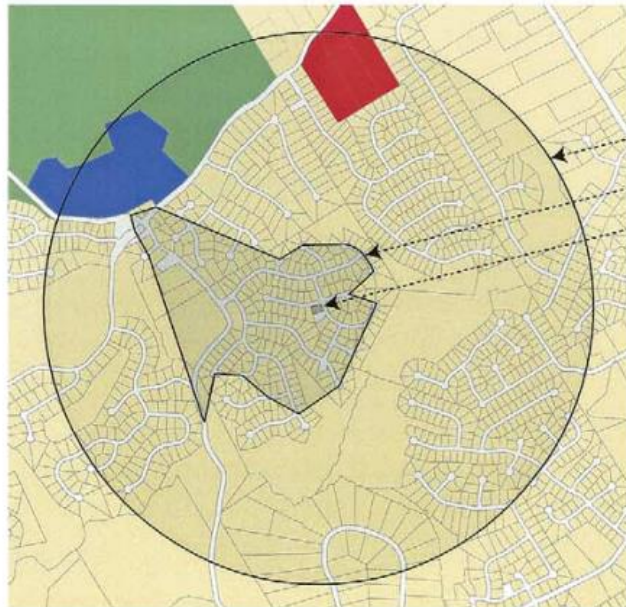
3. Urbanistické plánování s ohledem na aktivní životní styl

Research Articles

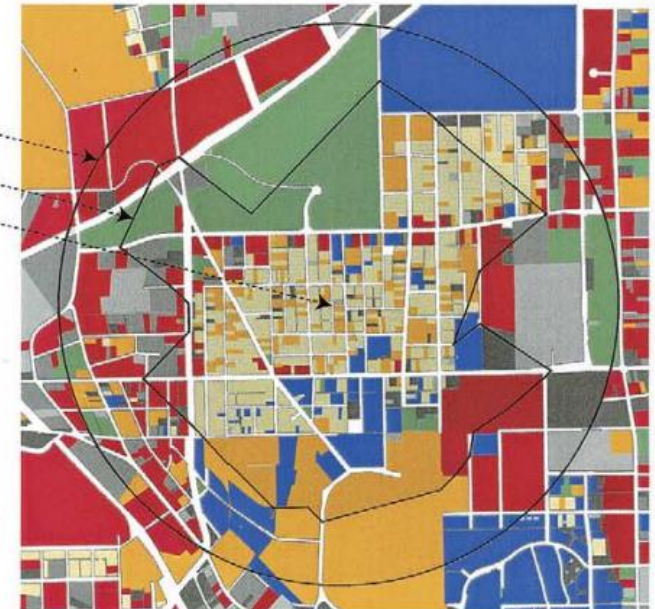
Obesity Relationships with Community Design, Physical Activity, and Time Spent in Cars

Lawrence D. Frank, PhD, Martin A. Andresen, MA, Thomas L. Schmid, PhD

Disconnected



Connected



Crow-Fly Buffer
Network Buffer
Sample Household

- Single Family Residential
- Multi Family Residential
- Commercial
- Office
- Industrial
- Institutional
- Greenspace/Recreational
- Parking
- Unknown



Univerzita Palackého
v Olomouci

4. Škola jako klíčové prostředí pro rozvoj pohybu dětí





Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6–9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic

Erik Sigmund^{1†}, Walid El Ansari^{2†} and Dagmar Sigmundová^{1†}

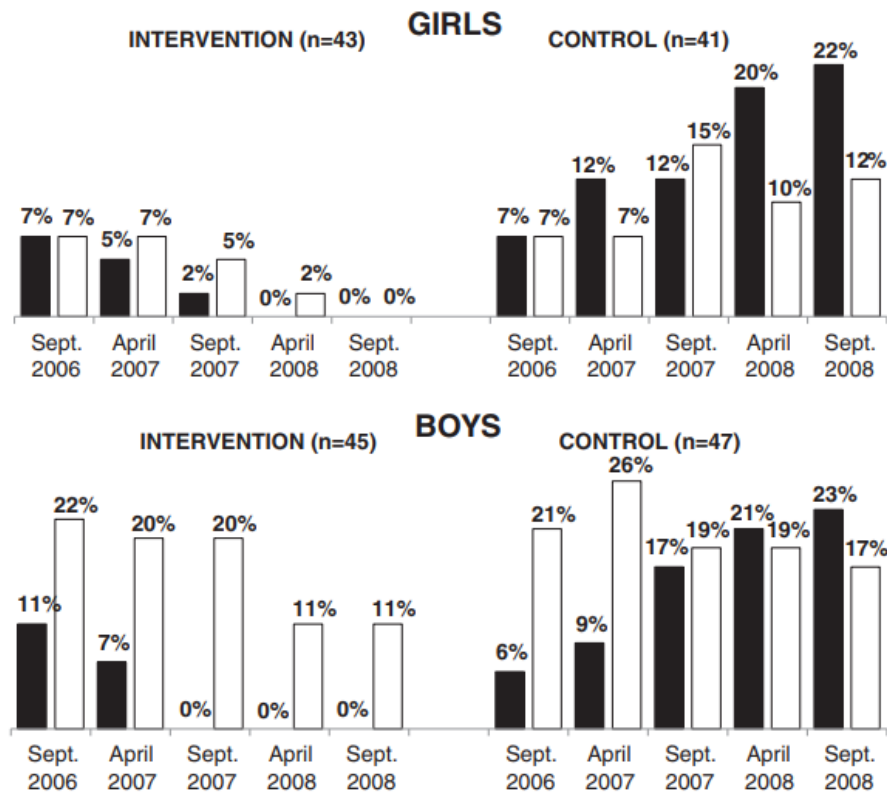


Figure 5 Mean percentages of obese and overweight children in intervention and control children across the two-year PA programme.

PA - physical activity; ■ Obese; □ Overweight.



4. Škola jako klíčové prostředí pro rozvoj pohybu dětí

- a) podpora aktivní dopravy dětí do škol ze strany vedení školy (chůze, kolo, koloběžka, skateboard, longboard, pennyboard)**
- b) zavedení aktivních přestávek**
- c) zařazení pohybu do předmětů primárně nepohybového charakteru**
- d) navýšení pohybu v rámci disponibilních hodin TV**
- e) podpora nabídky volnočasových pohybových programů/spolupráce se sportovními kluby**
- f) otevření hřišť po skončení docházky**



Univerzita Palackého
v Olomouci



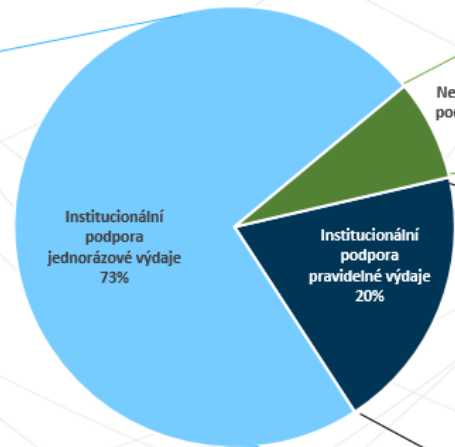
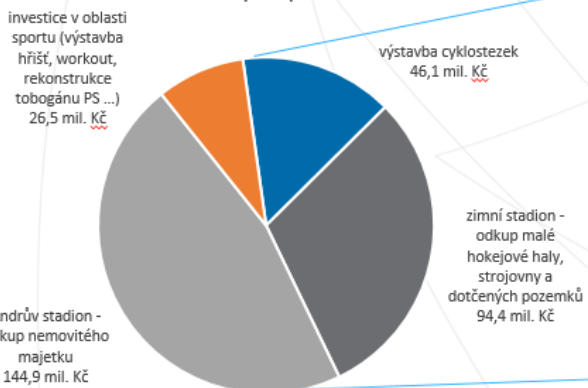
5. Rozpočet a strategický plán města jako základní nástroje politiky podpory pohybu



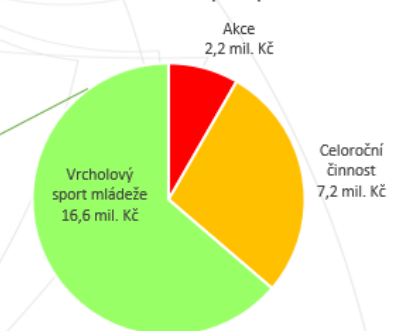
Univerzita Palackého v Olomouci

Výdaje na sport (rok 2018)

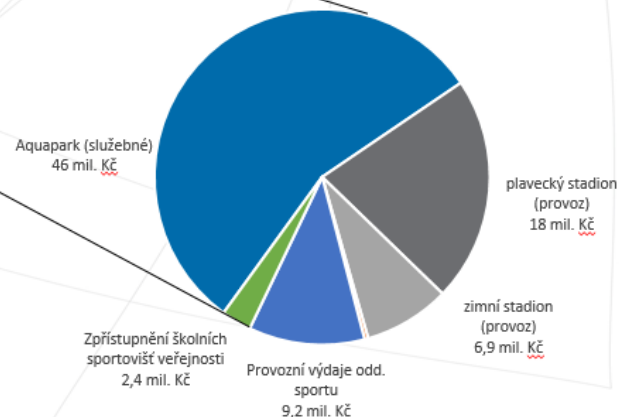
Institucionální podpora - investice



Neinstitucionální podpora - dotace



Institucionální podpora - provoz



Detailní pohled na rozpočet města pro rok 2018 za oblast sportu a pohybové rekreace. Velký podíl investic je způsoben dvěma mimořádnými výdaji:

- odkupem Andruva stadionu
- odkupem strojovny a malé hokejové haly u zimního stadionu



Univerzita Palackého
v Olomouci

Děkuji za pozornost!

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Vedoucí Katedry rekreologie FTK UP v Olomouci

Deputy Principal Investigator of HBSC, Czech Republic

WHO Collaborative Cross-National Study

Tel: 585 636 250

E-mail: zdenek.hamrik@hbcs.org

KR KATEDRA
REKREOLOGIE



Fakulta
tělesné kultury