

Nehovořte o pěší a cyklistické dopravě, ale o aktivní mobilitě.

Konference MĚSTA S DOBROU ADRESOU

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Vedoucí Katedry rekreologie FTK UP v Olomouci

Deputy Principal Investigator of HBSC, Czech Republic

WHO Collaborative Cross-National Study

E-mail: zdenek.hamrik@upol.cz

Tel: 585 636 250

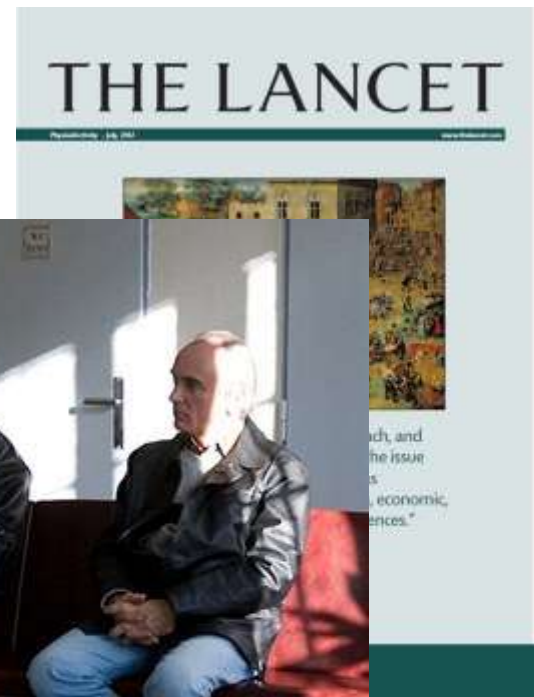


Fakulta
tělesné kultury



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

*I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Labeo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group**



Panel 1: Health

Strong evidence

- All-cause mortality
- Coronary heart disease
- High blood pressure
- Stroke
- Metabolic syndrome
- Type 2 diabetes
- Breast cancer
- Colon cancer
- Depression
- Falling



Strong evidence

- Increased cardiorespiratory and muscular fitness
- Healthier body mass and composition
- Improved bone health
- Increased functional health
- Improved cognitive function

Is the association between screen-based behaviour and health complaints among adolescents moderated by physical activity?

Daniela Brindova · Zuzana Dankulinova Veselska · Daniel Klein · Zdenek Hamrik · Dagmar Sigmundova · Jitse P. van Dijk · Sijmen A. Reijneveld · Andrea Madarasova Geckova

Received: 28 April 2014 / Revised: 24 October 2014
© Swiss School of Public Health 2014

Abstract

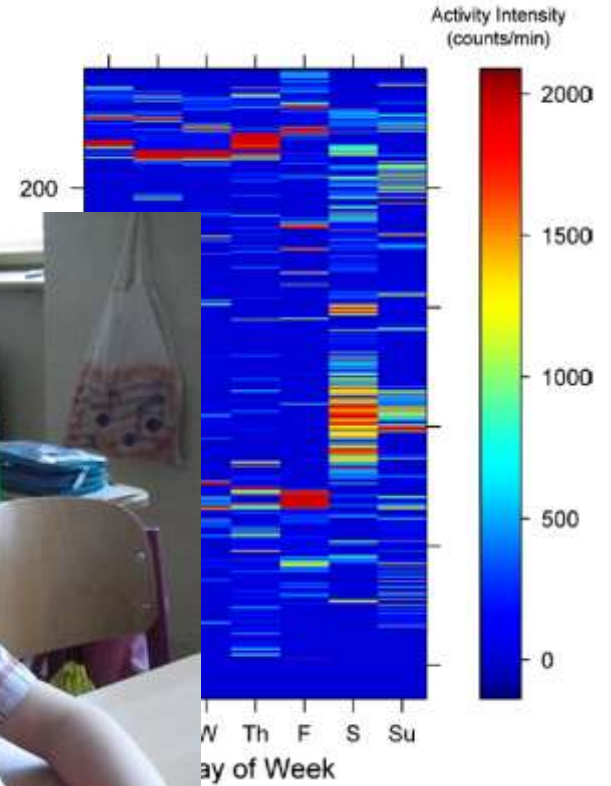
Objectives The aim of this study was to examine the association between screen-based (SB) behaviour and health complaints in adolescents and whether this association is moderated by physical activity (PA).
Methods Data from the cross-sectional School-aged Children study collected from 8,000 adolescents (age 11–15 years, $N = 8,000$) were used. Logistic regression models adjusted for age, sex, and PA were used to analyse the associations between working with a computer or playing video games and health complaints (headache, backache, sleep difficulties,



Too Much of Sedentary

Neville Owen^{1,2}, Genevieve

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



The Importance of Walking to Public Health

I-MIN LEE^{1,2} and DAVID M. BUCHNER³

¹Division of Preventive Medicine, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School;

²Department of Epidemiology, Centers for Disease Control and Prevention;

Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES
Cite journal as: J Gerontol A Biol Sci Health
doi:10.1093/geron/glg070

Health Benefits of Walking Generally

Address correspondence to

Background. The health benefits of walking are well documented. We propose a “limited-bias” estimate of the benefits of walking, using

Methods. We used data from the Health and Retirement Study (N = 10,263) at Year 3, some of whom were followed up at Year 3, with

Results. We compared walking with 6 self-rated health measures. The limited-bias estimates showed that walking was associated with meaningful health benefits.

Conclusions. In longitudinal studies where walking and health are ascertained at every wave, limited-bias estimates can provide better estimates of the benefits of walking. A surprisingly small increase in walking was associated with meaningful health benefits.

Key Words: Exercise—Walking—Selection bias—Self-rated health—ADL.



et into work?



50%

Physical Activity and Fitness: Pathways From Childhood to Adulthood

ABSTRACT
Physical activity
as through
physical
adolescence
adolescence
(fitness) and
is not acc
emphasi
which co
populati



LIFETIME PHYSICAL ACTIVITY

ACTIVE PARENTS ASSOCIATED WITH ACTIVE CHILDREN

PHYSICALLY ACTIVE CHILDREN

EARLY CHILDHOOD → ADOLESCENCE → ADULTHOOD

Kenneth R. Ginsburg, MD, MSEd, and the Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Resource for the Clinician in Rendering Pediatric Care

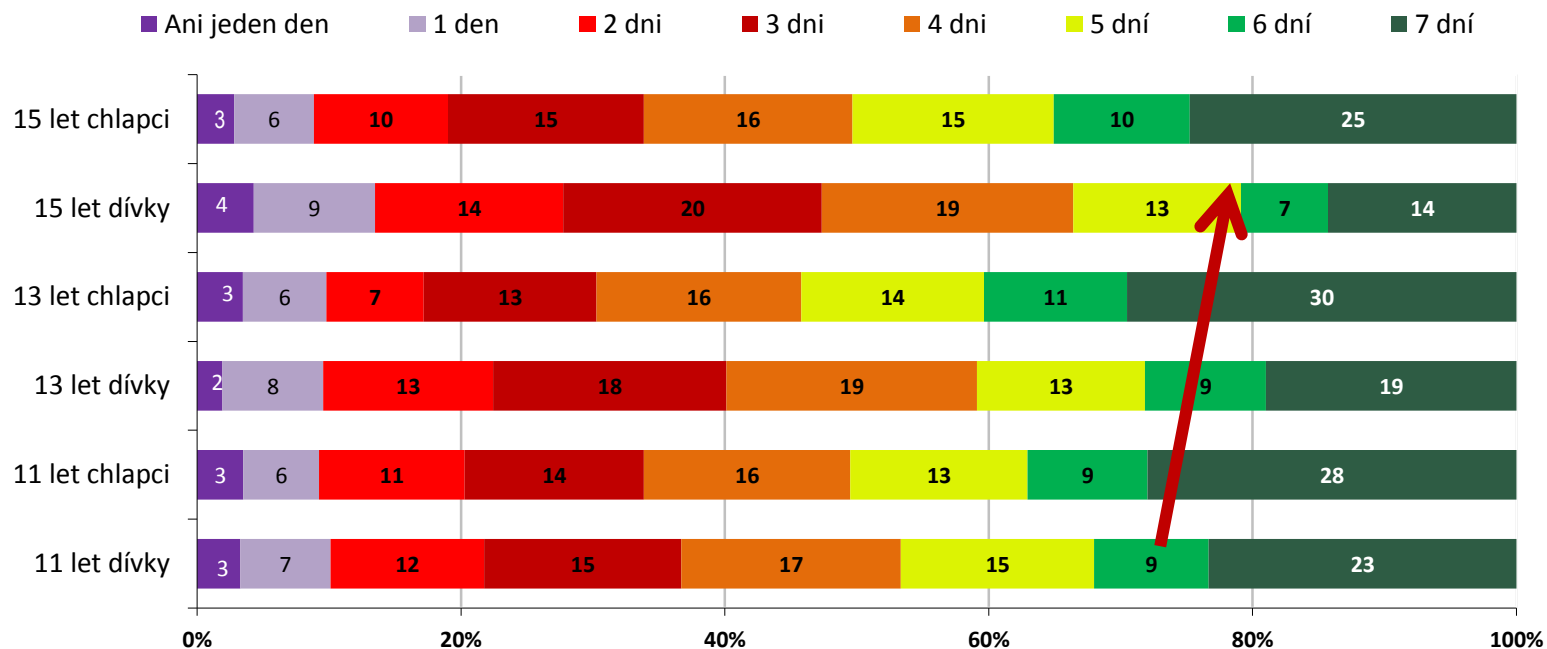
Health Behaviour in School-aged Children Study

230 000 dětí; v roce 2014 v ČR cca 15 000 dětí



Pohybová aktivita

— Celkový výskyt pravidelné pohybové aktivity dle počtu dnů v týdnu



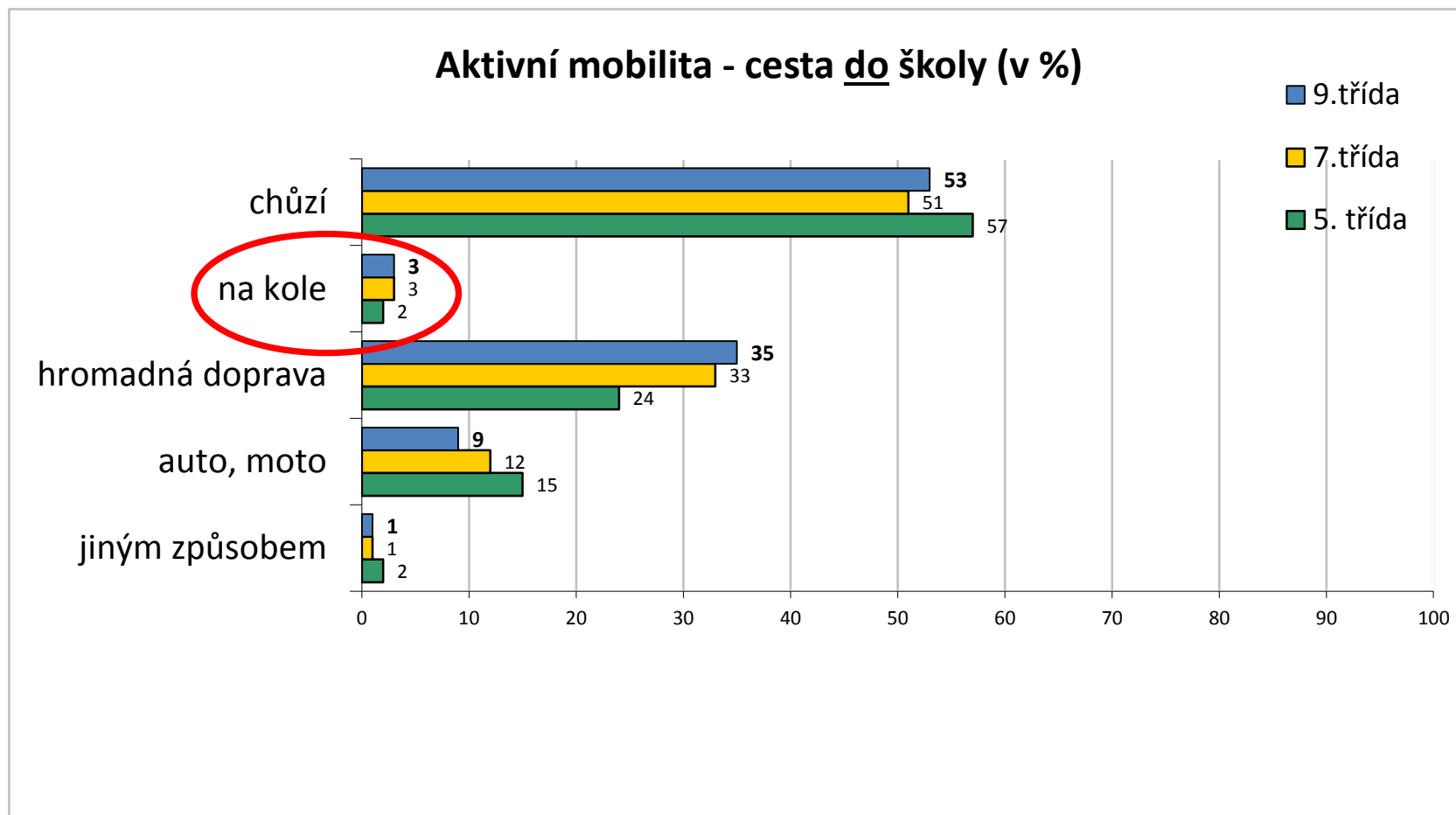
Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective

Michal Kalman¹, Jo Inchley², D Zdenek Hamrik¹, Ellen Haug⁵,

Table 1 Achievement of at least 1 h per day of moderate-to-vigorous intensity PA; HBSC study 2002–10 (controlled for age, FAS)

Variable	Boys					Girls						
	2002	2006	2010	2010 vs. 2002		Trend	2002	2006	2010	2010 vs. 2002		Trend
	% ^a	% ^a	% ^a	OR	95% CI		% ^a	% ^a	% ^a	OR	95% CI	
1 Austria	27.4	23.2	30.5	1.258**	1.097–1.442	+	15.8	15.8	17.5	1.155	0.980–1.361	o
2 Belgium	14.8	23.3	20.9	1.489***	1.302–1.703	+	7.5	16.7	12.3	1.700***	1.437–2.012	+
3 Canada	26.9	30.5	28.0	1.050	0.936–1.178	o	17.5	17.0	17.2	1.012	0.893–1.148	o
4 Croatia	24.8	29.2	27.3	1.171*	1.026–1.333	+	11.1	18.9	13.8	0.878	0.746–1.021	o
5 Czech Republic	31.1	26.6	27.4	0.745***	0.650–0.854	–	22.3	17.0	18.6	0.724***	0.623–0.841	–
6 Denmark	19.2	23.1	14.3	0.887*	0.580–0.753	–	14.3	20.2	9.4	0.834	0.484–0.885	–
7 UK	28.9	22.7	28.6	0.944	0.810–1.099	o	15.6	13.8	14.6	0.876	0.737–1.042	o
8 Estonia	13.6	21.3	16.6	1.149	0.958–1.378	o	9.5	14.4	12.3	1.208	0.983–1.485	o
9 Finland	17.8	28.9	29.7	1.897***	1.661–2.166	+	12.0	20.1	17.7	1.496***	1.282–1.745	+
10 France	13.2	19.4	17.5	1.328***	1.157–1.524	+	4.5	7.6	6.8	1.503***	1.215–1.860	+
11 Germany	15.1	19.9	20.0	1.444***	1.239–1.682	+	8.5	13.9	14.0	1.754***	1.465–2.100	+
12 Greenland	32.1	33.6	28.8	0.836	0.616–1.136	o	27.4	24.5	22.0	0.705*	0.522–0.951	–
13 Hungary	22.0	25.5	25.1	1.186*	1.018–1.382	+	10.8	14.1	13.5	1.200*	1.001–1.438	+
14 Ireland	35.4	37.6	34.3	1.033	0.889–1.201	o	21.7	24.3	20.3	0.922	0.779–1.091	o
15 Israel	21.2	23.9	23.6	1.179*	1.014–1.371	+	10.1	12.4	10.0	0.982	0.812–1.188	o
16 Italy	13.0	20.5	10.7	0.763**	0.632–0.922	–	8.3	9.8	5.4	0.567***	0.446–0.722	–
17 Latvia	18.9	27.6	24.5	1.275**	1.076–1.512	+	10.8	18.6	16.0	1.602***	1.312–1.955	+
18 Lithuania	30.8	22.7	19.7	0.502***	0.441–0.573	–	20.5	15.6	13.3	0.552***	0.472–0.645	–
19 Macedonia	19.6	26.7	26.6	1.446***	1.240–1.685	+	14.3	18.3	18.0	1.302**	1.093–1.550	+
20 Netherlands	18.0	24.2	22.3	1.204*	1.031–1.407	+	15.8	18.3	15.7	0.931	1.019–1.773	o
21 Norway	14.2	18.0	19.5	1.409***	1.201–1.654	+	8.5	12.5	11.2	1.213	0.990–1.487	o
22 Poland	20.8	22.2	25.3	1.224**	1.068–1.404	+	13.2	13.0	15.4	1.049	0.891–1.234	o
23 Portugal	16.0	22.0	18.4	1.228*	1.008–1.496	+	8.4	8.2	8.5	1.047	0.814–1.347	o
24 Russia	18.3	16.6	16.1	0.774***	0.671–0.892	–	11.4	9.6	9.1	0.656***	0.550–0.781	–
25 Scotland	25.2	28.5	18.3	0.710***	0.618–0.814	–	13.6	15.7	11.0	0.796*	0.668–0.949	–
26 Slovenia	29.0	21.9	25.5	0.772***	0.674–0.886	–	16.4	13.3	14.9	0.873	0.737–1.032	o
27 Spain	22.3	25.1	29.9	1.489***	1.310–1.694	+	11.7	17.4	15.1	1.376***	1.168–1.620	+
28 Sweden	16.0	18.2	15.6	0.971	0.826–1.142	o	9.8	14.7	12.2	1.228*	1.014–1.488	+
29 Switzerland	18.0	16.0	15.5	0.830*	0.717–0.962	–	12.1	10.0	8.5	0.660***	0.551–0.790	–
30 Ukraine	20.9	28.5	29.4	1.438***	1.243–1.664	+	12.4	16.0	16.9	1.194*	1.009–1.414	+
31 USA	35.2	34.1	32.6	0.869*	0.774–0.975	–	21.0	20.1	20.1	0.927	0.814–1.057	o
32 Wales	21.8	27.9	24.2	1.100	0.948–1.277	o	11.9	14.2	13.8	1.186	0.978–1.440	o
All countries	21.4	24.3	23.4	1.105***	1.154–1.213	+	12.9	15.1	13.9	1.049**	1.018–1.080	+

Aktivní mobilita – cesta do školy – výsledky HBSC 2014





Trends in overweight and obesity in Czech schoolchildren from 1998 to 2014

Hamrik Zdenek¹, Ronald J. Iannotti², Jan Pavelka¹, Erik Sigmund¹, Michal Kalman¹

¹ Faculty of Physical Culture, Palacký University in Olomouc, Tr. Miru 117, 771 11 Olomouc, Czech Republic

² Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health & Human Development (NICHD), National Institutes of Health (NIH) - USA

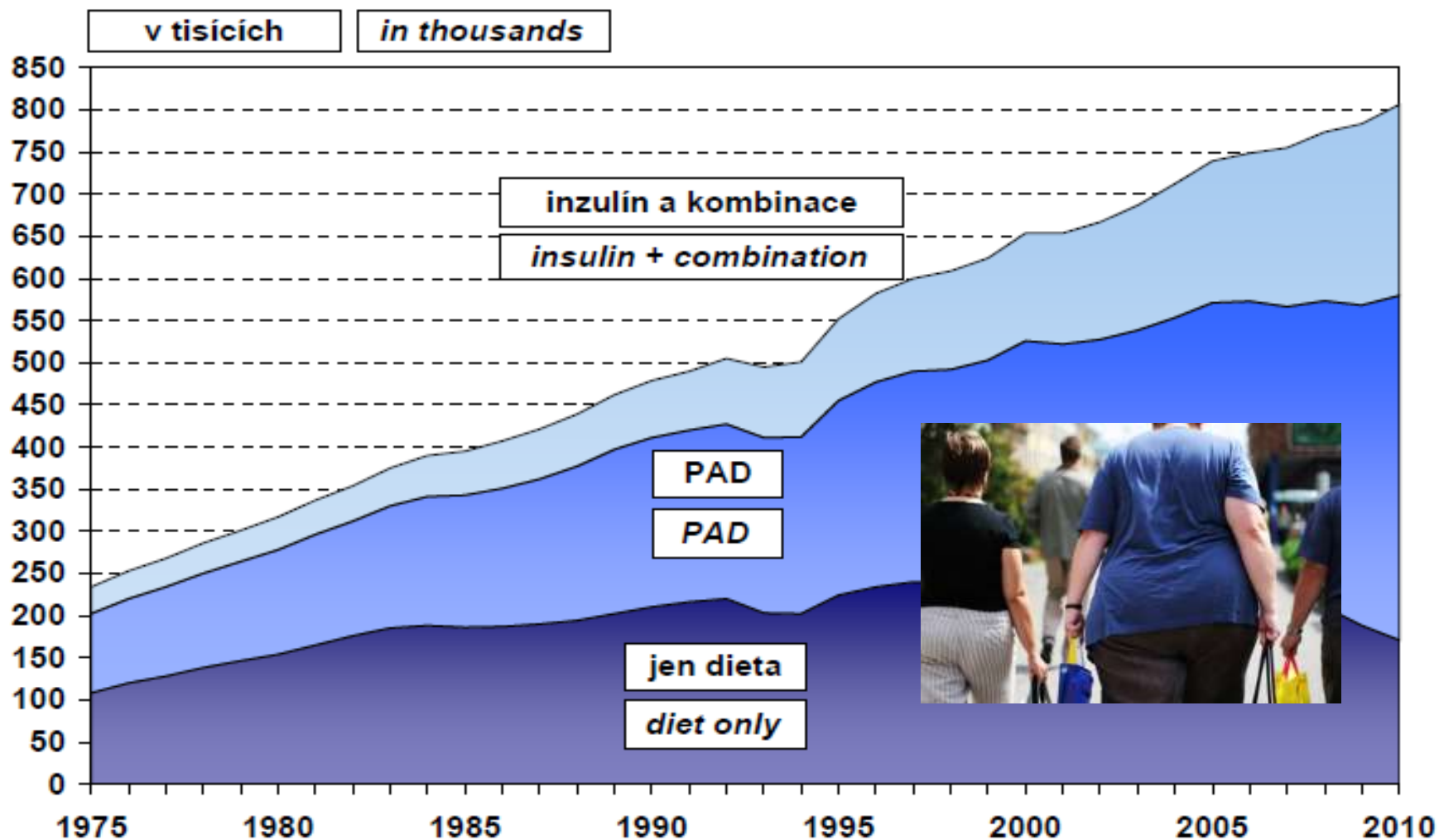
Table 1 Trends in prevalence of overweight and obesity HBSC study, 1998 to 2014

Variable	1998	2002	2006	2010	2014	2014 vs 1998		
	% ^a	% ^a	% ^a	% ^a	% ^a	OR	95% CI Lower	Upper
Boys								
11-11,99 years	22.2	23.1	29.9	30.1	28.3	1.38*	1.05	1.83
13-13,99 years	17.9	17.0	20.9	26.8	26.7	1.67***	1.26	2.22
15-15,99 years	9.8	16.1	16.7	20.4	20.8	2.43***	1.71	3.46
Girls								
11-11,99 years	11.4	10.1	22.1	14.6	13.5	1.21	0.86	1.74
13-13,99 years	8.4	9.2	15.1	10.3	11.1	1.36	0.93	2.00
15-15,99 years	6.0	6.6	12.1	10.5	10.9	1.92**	1.23	2.99

Results from logistic regression; %^a percentage of participants who are overweight or obese; OR: odds ratio (cohorts from year 1998 are reference groups); CI: 95% confidence interval; *** $p \leq 0.001$; ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$

Vývoj počtu léčených diabetiků

Trend of number of diabetics under treatment





Anička (1980)

- venčení psa 20 min.
- chůze do školy 20 min.
- tělesná výchova 45 min.
- aktivní hra v družině 90 min.
- chůze ze školy 20 min.
- aktivní hra s dětmi na hřišti 30. min.
- trénink ve sportovním kroužku 45 min.

**Celkem: 4 hodiny 30 minut
aktivního pohybu denně!**

Boženka (2008)

- jízda autem s rodičem do školy
- omluvenka z tělesné výchovy
- v družině hry nepohybového charakteru
- jízda s rodiči autem ze školy
- Facebook, chat, internet
- trénink ve sportovním kroužku 45 min.

**Celkem: 45 min aktivního pohybu
denně!**

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

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

Školství

Zdravotnictví a
sociální služby

Doprava

Sport a volný
čas

Urbanistika a
územní
plánování

Soukromý
sektor a
zaměstnavatelé

Média

Výzkum a
evaluace

Co s tím? Pohybová inaktivita jako nejsnazší volba?



Co budeme dělat?

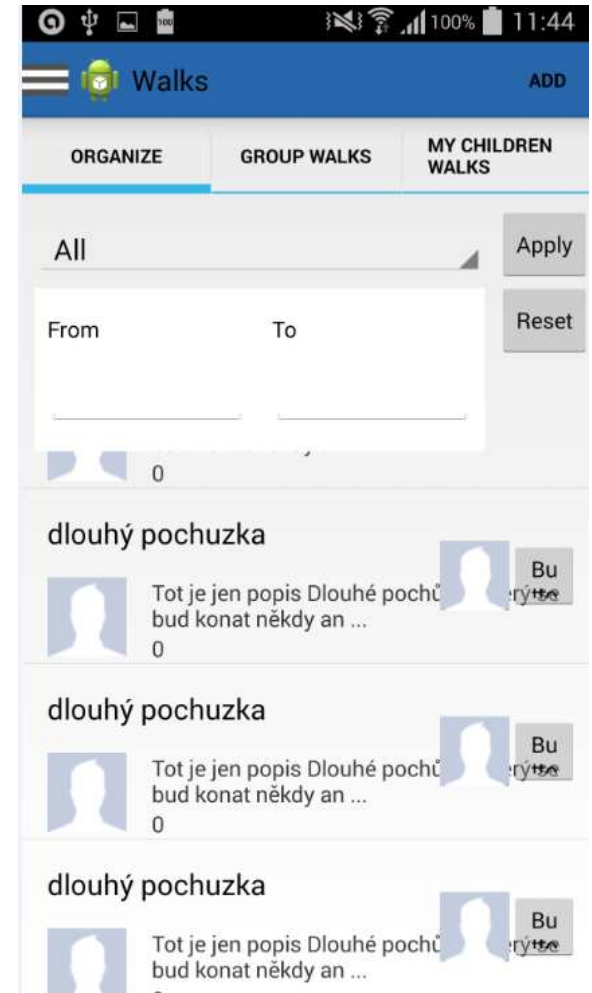
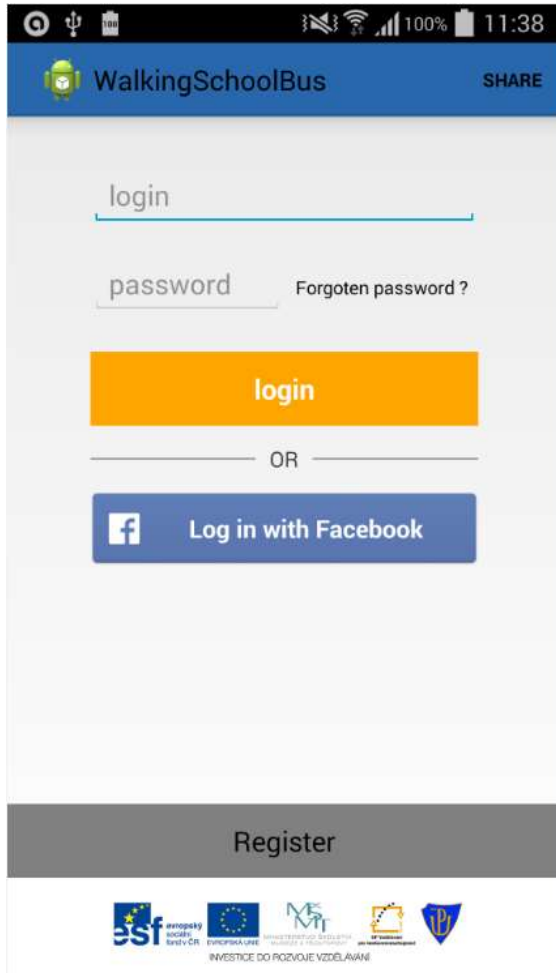


Akční plán podpory pohybové aktivity České republiky



STRATEGICKÝ CÍL 2: Aktivní mobilita

„Je potřeba si uvědomit, že pokud budeme smysluplně investovat do rozvoje pěší a cyklistické dopravy ve městech, výrazně tím pomůžeme řidičům motorových vozidel“.



pohyb do škol



Články



Fotogalerie: Druhý cykloeden projektu Pohybu do škol

Martin Višňa – 27.4.2015 – 54x (21) 0

Pohyb do škol

Oproti promáčenému prvnímu cykloednu, který proběhl na olomouckém dopravním hřišti Centra Semafor předminulý pátek, měli tentokrát pořadatelé z týmu projektu Pohyb do škol a především pak studenti středních škol mnohem větší štěstí na počasí. Z doslova letního sluníčka se nikomu moc do chládku učebny nechtělo.

Celý článek



Dopoledne na dopravním hřišti dešť dětem nepokazil

Martin Višňa – 21.4.2015 – 104x (23) 0

Pohyb do škol

Tým projektu Pohyb do škol připravil v závěru minulého týdne pro žáky zapojených základních škol dopoledne v olomouckém Centru Semafor. Přes vytvalý dešť si děti užily koloběžek či nejroztodivnějších kol, vyzkoušely si také poskytnutí první pomoci a ověřily si své znalosti z oblasti dopravní výchovy.

Celý článek



Na školách vznikají Týmy pohybu do škol

Martin Višňa – 12.2.2015 – 672x (8) 0

děti

mládež

Pohyb do škol

Novinky

27.
DUB

Na druhý cykloeden zavítala na dopravní hřiště také TV Morava, podívat se na její reportáž můžete [zde](#).

22.
DUB

Dopoledne zaměřené na dopravní výchovu jsme připravili také pro studenty středních škol. Program na olomouckém dopravním hřišti je čeká tento pátek.

16.
DUB

Žáci základních škol se zítra mohou těšit na dopoledne strávené na dopravním hřišti. Čeká je test znalostí dopravních předpisů, nácvik první pomoci, jízdy na koloběžkách či nejrůznějších cyklokuriozitách a také jízda s "opileckými" brýlemi.

11.
DUB

Na naší facebookové stránce najdete neustále aktualizovanou kopu fotek z uskutečněných školení žáků i učitelů. Prohlížet můžete [zde](#).

5.
BŘE

Pohyb do škol najdete také na Twitteru! Sledovat můžete [zde](#).



Přítomnost

nezávislý
17
týdeník

ROČNÍK XVI.

V PRAZE 26. DUBNA 1939

ZA K 2.—

Dynamický život

F. PEROUTKA

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@hbsc.org



Fakulta
tělesné kultury