



Univerzita Palackého
v Olomouci

Obce a města jako aktéři rozvoje a podpory pohybových aktivit

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

HBSC studie: Mladí Češi jsou ve volném čase aktivní, sportují nebo chodí do kroužků



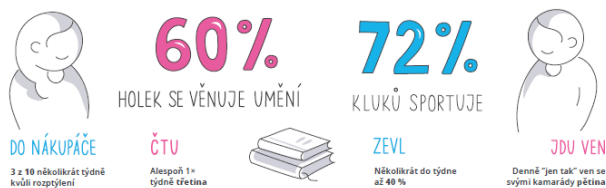
Z infografiky HBSC studie.
Repro: Žurnál UP



Ráno na míru

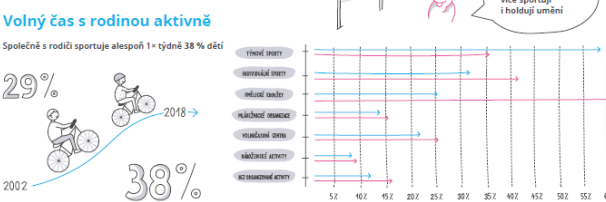


06:58 3/7°C BIO 3 Venceslav 13. 2. 2020



České děti jsou ve volném čase aktivní

Před obrazovkou
Rizikový "screen-time" > 4 hodiny
• TV a videa (19 % vs 15 %)
• hraní her (23 % vs 9 %)
• sociální sítě, net, úkoly (25 % vs 28 %)



čtvrtek 31. říjen 2019, 12:00 – Text: (red)

České děti jsou aktivní. Podle studie vědců z Univerzity Palackého se organizovaným aktivitám věnuje 86 procent školáků ve věku 11–15 let. Pouze každé sedmé dítě tak nemá žádnou pravidelnou volnočasovou aktivitu. Nezanedbatelná část dětské populace ale stráví čtyři a více hodin denně před obrazovkou počítačů, televizí či chytrých telefonů, a čelí tak zvýšeným zdravotním rizikům.

OUR LATEST INTERNATIONAL REPORT

A FOCUS ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

Presents data from the 2021/22 HBSC international survey to describe the status of adolescent mental health and well-being across a range of indicators, the role of gender, age and social inequality, and how adolescent mental health and well-being has changed over time.

[VIEW THE REPORT](#)

LATEST NEWS

- HBSC and AHKGA Join Forces for Youth Physical Activity**
Network announcement: The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studies
- New WHO/HBSC international report: COVID-19's impact on children and adolescents**
COVID-19: new publication
- Launch of HBSC report on Scottish adolescents: Unraveling health trends and lifestyle choices**



Univerzita Palackého v Olomouci

7.2.2020 10:00

Webinář strategie POHYBU a SPORTU ve městech

Seminář: Strategie rozvoje sportu a pohybu ve městě (24.01.2020)

Dne 7. února 2020 se uskuteční speciální díl webináře NSZM, který bude věnován tématu **koncepční podpory pohybu, aktivního trávení volného času a sportu ve městech a obcích ČR**. Jeho cílem je představit systémový přístup i příklady dobrých praxí z oblasti zdravého a aktivního životního stylu obyvatel.

Webinář volně navazuje na seminář Strategie rozvoje POHYBU a SPORTU ve městě - příklady dobré praxe, finance, který se uskutečnil 24.01.2020 v Olomouci a je ho možné sledovat na **youtube kanálu NSZM ČR**.

Webinář **STRATEGIE POHYBU A SPORTU VE MĚSTECH** představí jak na **Zásady pro tvorbu obecních strategií podpory pohybu a sportu**.

CÍLOVÁ SKUPINA: volení zástupci, koordinátoři ZM, pracovníci úřadů s gesci v oblasti školství, kultury a sportu, odbory sociální a zdravotní, rozvoje, jakož i dalších odborů úřadů.

Webinářem Vás provedou: odborní partneři NSZM - Zdeněk Hamřík, Ph.D., další odborníci z Univerzity Palackého v Olomouci a pracovníci NSZM ČR.



PODPORA ZDRAVÍ VE ZDRAVÝCH MĚSTECH

2. ČÁST Z CYKLU SEMINÁŘŮ PRO ZÁSTUPCE MĚST, OBCÍ, KRAJŮ

Téma **STRATEGIE ROZVOJE SPORTU A POHYBU VE MĚSTECH** - financování, příklady dobré praxe

Odborní seminář je zaměřen na téma podpory pohybu a aktivního trávení volného času a sportu ve městech a obcích. Jeho cílem je představit možnosti, jak mohou územní samosprávy pohyb aktivně podpořit, jak jej koncepčně naplánavat a financovat. Zazní příklady z praxe.

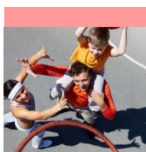
9:00 Registrace účastníků

Otevření tématu – pohled a zkušenosti odborníků

- Úvodní slovo Petr Hermann, Národní síť Zdravých měst ČR
- 9:00 **Role měst a obcí v kontextu národní i globální politiky k podpoře pohybu**
MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., Ministerstvo zdravotnictví ČR
- 9:45 **Dr. Srdan Matić, Head of WHO Country Office CZR**
- Zásady pro tvorbu obecních strategií podpory pohybu a sportu**
Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D., Univerzita Palackého v Olomouci

Inspirace z praxe

- Využití GIS analýz při plánování infrastruktury pro volný čas, rekreaci, sport**
Mgr. Jan Dygrýn, Ph.D., Univerzita Palackého v Olomouci
- Město přátelské dětem: jak vytvářet podmínky pro svobodný pohyb dětí, kvalitní hru a kontakt s přírodou**
Ing. Arch. Mirjana Petrik, Ph.D., České vysoké učení technické v Praze
- 12:30 **Příklady dobrých praxí z pohledu vedení města**
Ing. Vit Zeman, Statutární město Jihlava
- moderovaná diskuse účastníků,**
sílení dobré praxe obcí, měst a krajů



**24. ledna
2020
OLOMOUC**

**Fakulta tělesné
kultury Univerzity
Palackého
(Třída Míru 117)**

Pokračování CYKLU
SEMINÁŘŮ na téma zdraví.
Pořádáno Národní sítí
Zdravých měst ČR pod
záštitou náměstkyň
ministra zdravotnictví
MUDr. Aleny Šteflové,
Ph.D., MPH.
Určeno zástupcům
územních samospráv,
politikům, pracovníkům
úřadů.

REGISTRACE
zdravamesto.cz/2020
konference-nszm/registrace





Univerzita Palackého v Olomouci

Česká televize Zpravodajství Sport Iyvitání TV program Pořady A-Z Pro děti

24

KORONAVIRUS AMERICKÉ VOLBY DOMÁCÍ SVĚT REGIONY EKONOMIKA KULTURA

Sportují, povídají si s rodiči, chodí do kroužků. České děti v průzkumu překvapily

AKTUALIZOVÁNO 31. 10. 2019

Děti v České republice patří v mezinárodním srovnání k těm neaktivnějším. Sportu, umění či dalším kroužkům se jich věnuje zhruba 86 procent ve věku mezi 11 a 15 roky. Část dospívajících zároveň tráví čtyři a více hodin denně před obrazovkou počítače, televizi či chytrých telefonů. Vyplývá to z [mezinárodní studie o zdraví a životním stylu školáků \(HBSC\)](#).



Události ČT: České děti jsou ve volném čase aktivnější než v jiných zemích
Zdroj: ČT24

Roste nám mnohem zdravější generace

3. 11. 2019, 12:12 - Štěpán Seifert, Dřív
Facebook Twitter

Nová generace dětí je proti všeobecné víře předatavě velmi aktivní. Devět z deseti jich sportuje nebo se věnuje uměleckým aktivitám, většina kombinuje dva a více koníčků. Ve věku 11 až 15 let pouze 13 procent českých dětí nemá pravidelnou aktivitu, což je nejlepší výsledek z deseti sledovaných zemí. V sousedním Polsku nedělá vůbec nic o polovinu více dětí.



Uvidí to nově zveřejněná studie HBSC (Health Behavior in School-aged Children) a podporou Světové zdravotnické organizace. Organizovanou aktivitu se věnuje 86 procent školáků ve věku 11 až 15 let. U chlapců převládají týmové sporty, napřak divy vyhlášený více, kde se uplatní individuálně. 60 procent jich tráví čas uměleckými aktivitami.

Děti, které tráví volný čas organizovaně, jsou spokojenější, zdravější a úspěšnější ve škole
Michal Kocman, výzkumník

Alarmujícím zřizem je ale stále čas strávěný před obrazovkou televize, počítače či na mobilu. Čtyři hodiny a více tak denně stráví 19 procent chlapců a 12 procent dívek. Ovšem dělech je na elektronická zařízení naprosto přes čtyři hodiny 27 procent dívek, a dokonce celá třetina chlapců.

Průzkum: Děti v ČR jsou ve volném čase aktivnější než jinde

Aktualizace: 31.10.2019 14:05 Vydáno: 31.10.2019, 12:02



Děti se učí lyžovat. Ilustraci foto: ČTK/Petra Ludšková Kouřel foto

Praha - České děti patří ve srovnání se svými vrstevníky z jiných států světa ve svém volném čase k neaktivnějším. Sportu, umění či dalším kroužkům se jich věnuje zhruba 86 procent ve věku mezi 11 a 15 roky, zatímco například v Polsku je to 70 procent. Část dospívajících zároveň tráví čtyři a více hodin denně před obrazovkou počítače, televizi či chytrých telefonů. Způsob využití volného času závisí výrazně na postavení rodiny. Vyplývá to z mezinárodní studie o zdraví a životním stylu školáků (HBSC), jejíž výsledky v ČR novinařům představitel zástupců výzkumného týmu z Univerzity Palackého v Olomouci (UPOU).

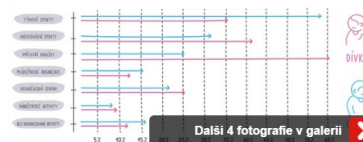
idnes.cz / ZPRAVODAJSTVÍ Domáci Zahraničí Krimi Kraje Ekonomika Kult
Domáci Volby Názyry MediaHub 30 let svobody NATO 100 let české egyptologie Špec
Komentář: Amerika po primárkách v Iowa aneb Kráť demokratům nejsou počty
Uprchlíkům se v Německu daří. Těmlech polovina z nich našla práci
Brus jezdí sobě vaše

České děti jsou daleko aktivnější, na gauči leží jen každé sedmé

31. října 2019 10:01, aktualizováno 10:52

Sportování venku, ve škole nebo chození do různých kroužků se pravidelně věnuje 86 procent dětí ve věku 11 až 15 let. Dokazují to data z mezinárodní výzkumné studie HBSC od Světové zdravotnické organizace. Nemalá část dětí ale tráví zhruba čtyři hodiny denně u počítače, televize nebo telefonů.

ORGANIZOVANÉ AKTIVITY: KLUCI SPORTUJÍ, HOLKY TVOŘÍ



Další 4 fotografie v galerii

Životní styl českých dětí | foto: Zdravagenerace.cz

Dvanáctiletý Honza z malého města kousek za Prahou chodí každodenně do školy – po vyučování má ale ještě dvakrát týdně fotbalový trénink, o víkendu zápas a k tomu chodí hrát i tenis. Ve výsledku je tak ukázkovým příkladem výsledků týmu výzkumníků studie olomoucké Fakulty tělesné kultury.

„Děti jsou aktivnější, než si myslíme. Pořád převládá názor, že jsou hlavně u obrazovky. To sice nejde popřít, jedná se o 4 hodiny denně, ale stejně tak se věnují sportu a uměleckým činnostem. Sif ZUŠ je u nás unikátní a ve světě v podstatě nemá obdoby, i díky tomu je mohou děti navštěvovat a trávit volný čas aktivně.“ říká člen výzkumného týmu Petr Baďura. Stále chodí děti hodně také do skautů a významnou roli hrají domy dětí a mládeže.

OLOMOUCKÁ DRBNA Hledat ve zprávách...
Aktuálně Zprávy Sport Z krajů Drbna
Zprávy Společnost České děti jsou aktivnější než jinde ve světě. Říká výsledek studie, na které se podílí olomoučtí vědci z Univerzity Palackého



pátek, 1. listopadu 2019, 07:30
České děti patří ve srovnání se svými vrstevníky z jiných států světa ve svém volném čase k neaktivnějším. Sportu, umění či dalším kroužkům se jich věnuje zhruba 86 procent ve věku mezi 11 a 15 roky, zatímco například v Polsku je to 70 procent. Část dospívajících zároveň tráví čtyři a více hodin denně před obrazovkou počítače, televizi či chytrých telefonů. Způsob využití volného času závisí výrazně na postavení rodiny. Vyplývá to z mezinárodní studie o zdraví a životním stylu školáků (HBSC), jejíž výsledky v ČR novinařům představitel zástupců výzkumného týmu z Univerzity Palackého v Olomouci (UPOU).

Reklama
Reklamu zavřeli
Goog
Přestat zobrazovat reklamu
Proč tato reklama



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 1: Jak žijeme?



Univerzita Palackého
v Olomouci





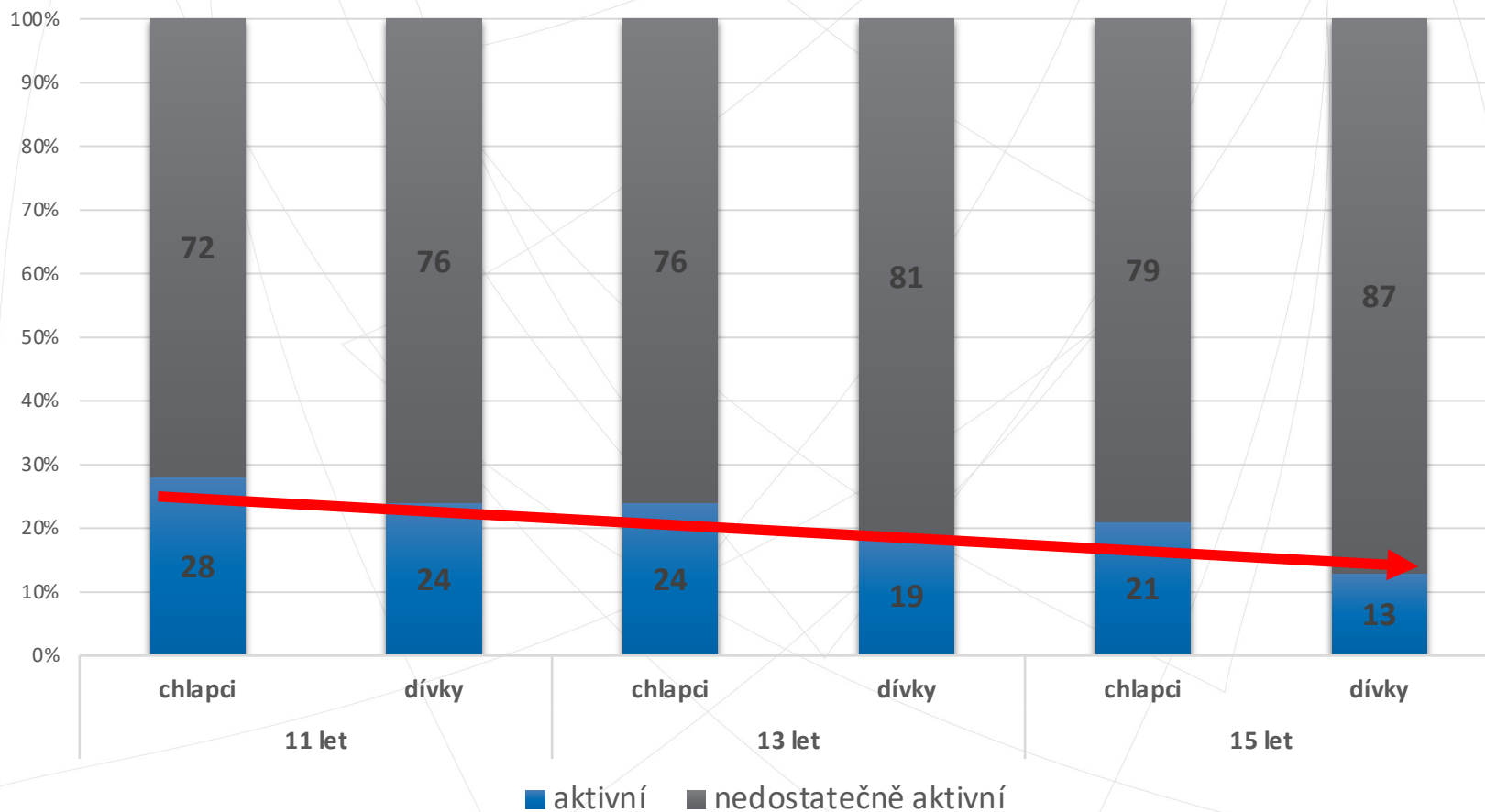
Univerzita Palackého
v Olomouci





Univerzita Palackého
v Olomouci

Podíl dětí, které v ČR plní pohybová doporučení dle WHO



Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R. J., Tynjälä, J. A., Hamrik, Z., ... & Bucksch, J. (2015). Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_2), 37-40.

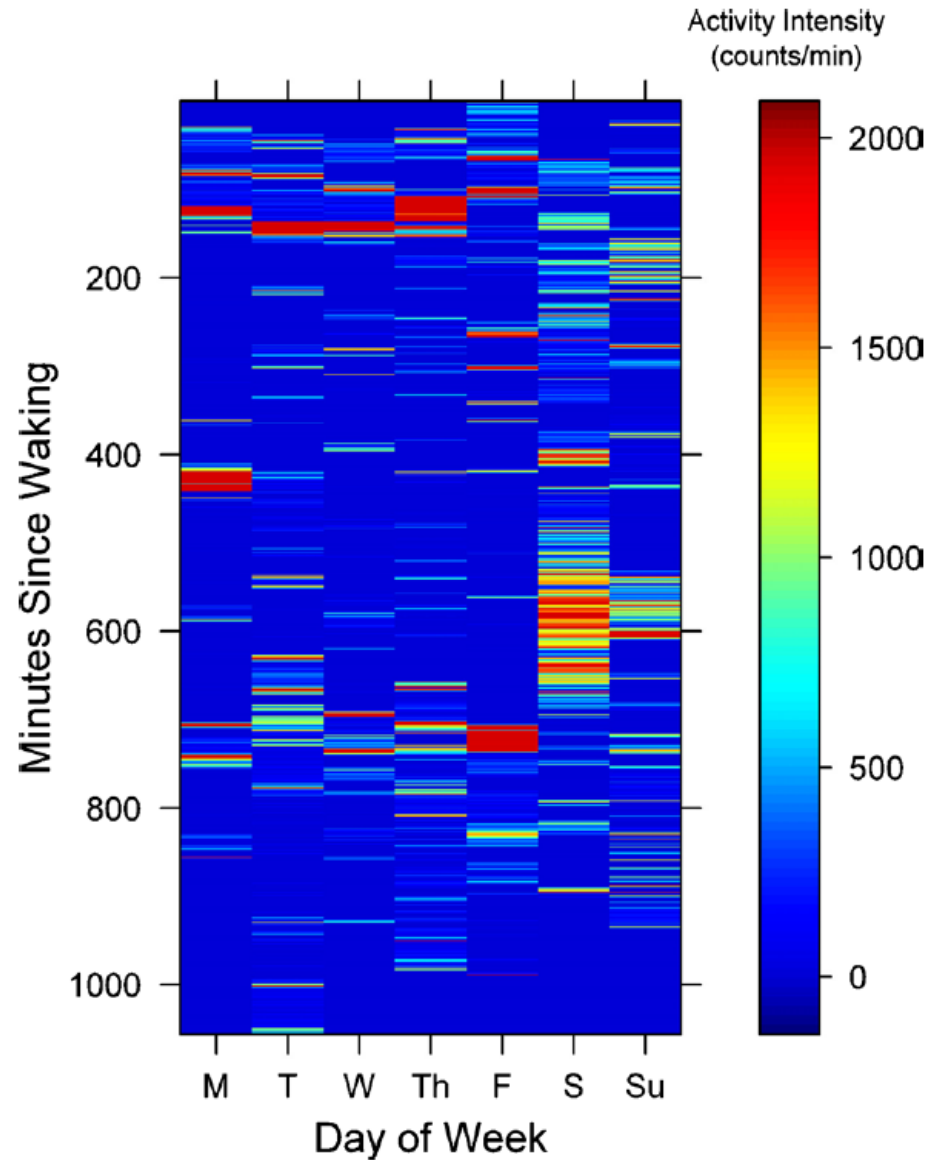
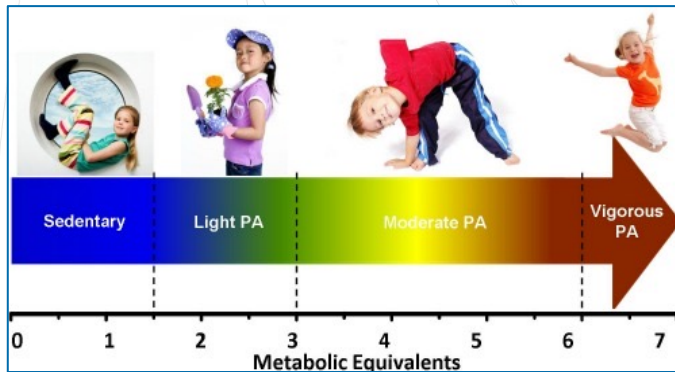


Univerzita Palackého
v Olomouci

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

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

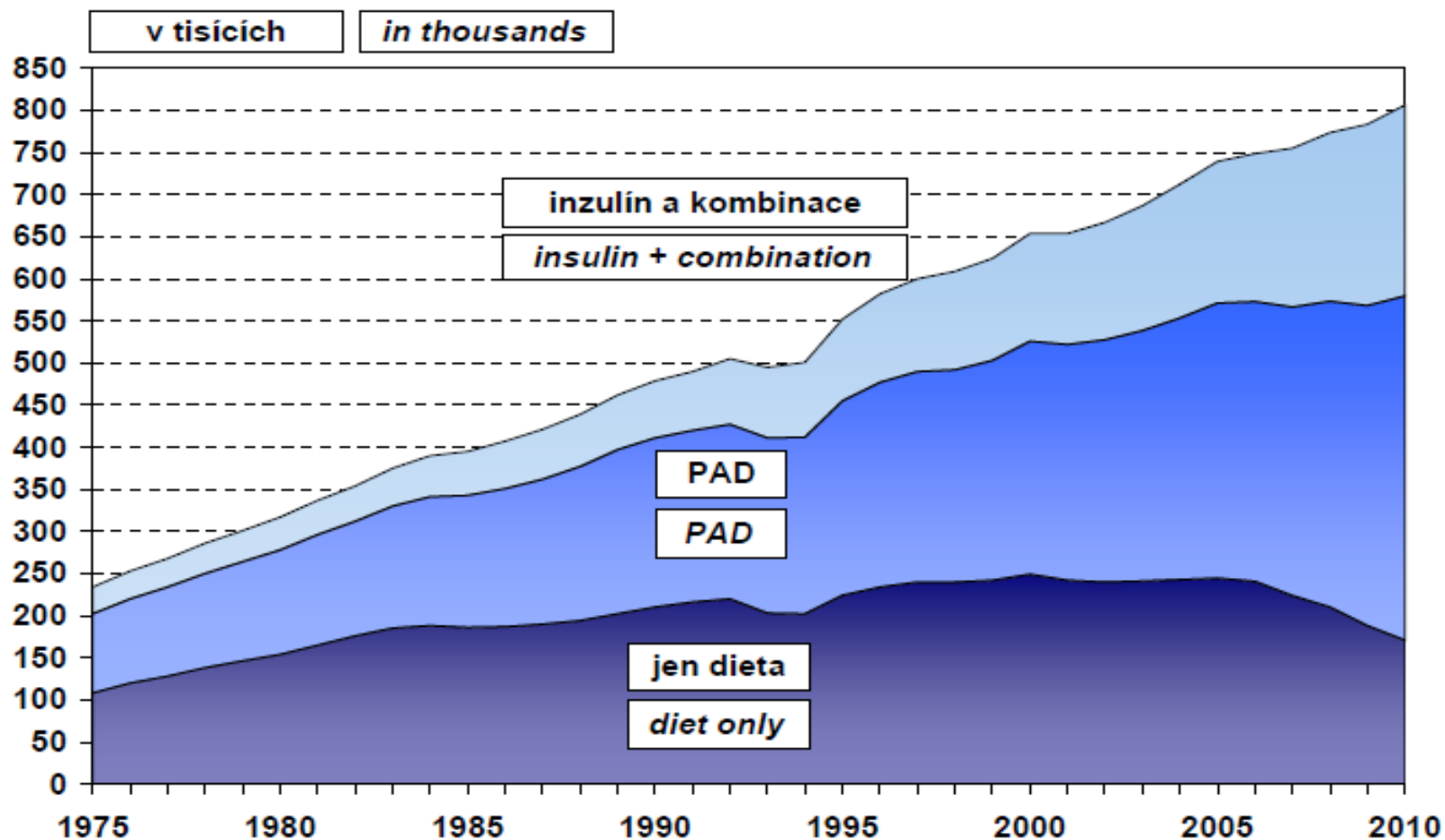
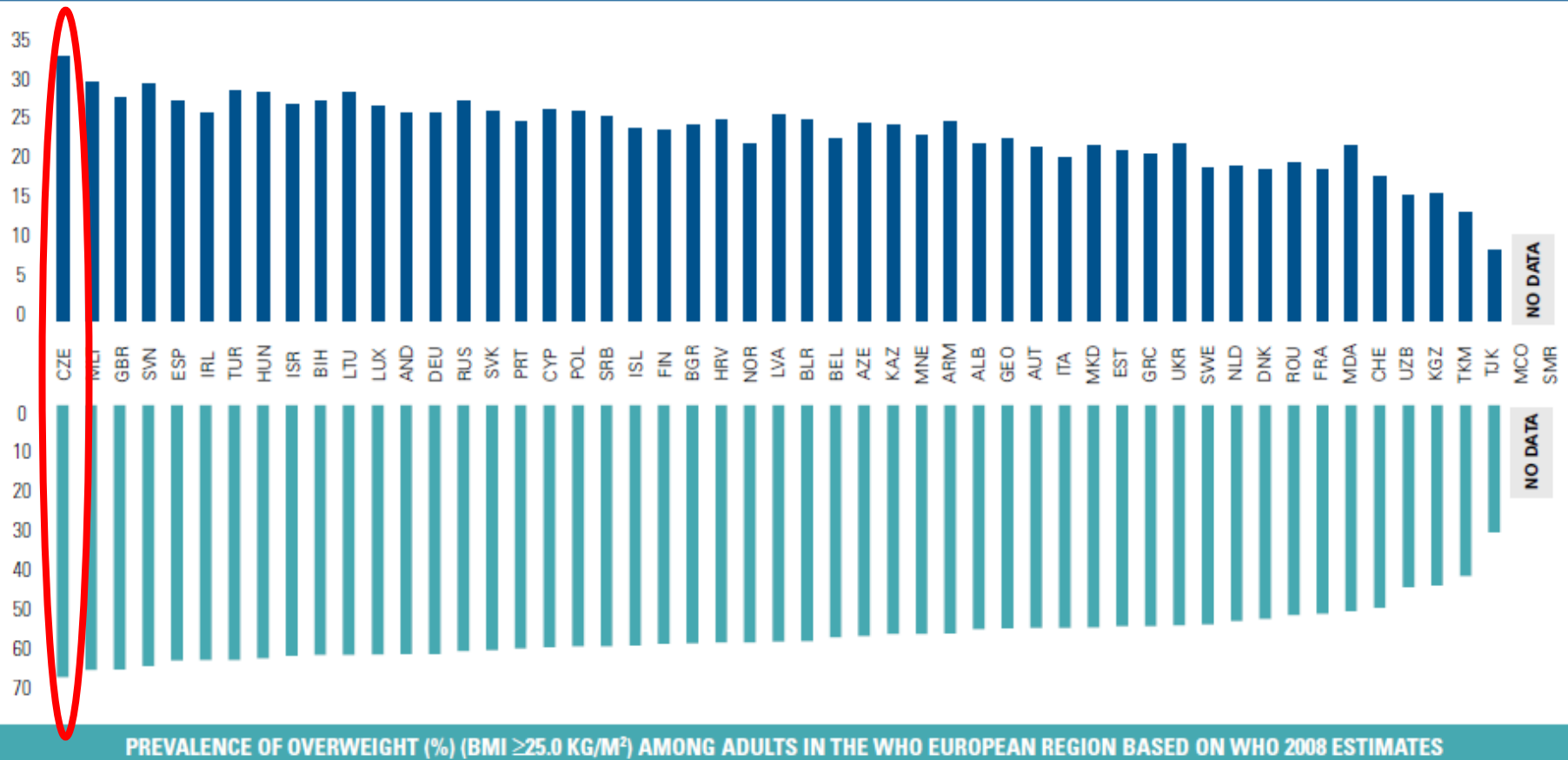




FIG. 1. PREVALENCE OF OBESITY (%) (BMI ≥ 30.0 KG/M²) AMONG ADULTS IN THE WHO EUROPEAN REGION BASED ON WHO 2008 ESTIMATES



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).



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 2: Co budeme dělat?

24
HOUR

FITNESS

FITNESS

24
HOUR

POINT L
HANDIC
TO OP
LOCK
24 HO



Univerzita Palackého
v Olomouci

KAPITOLA 3: Víme, co máme dělat?



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!**

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!



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

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-Bohnicích, a Ladislava Cšemého 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 Cšemý, 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 chybí 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.

přítahovat dospívající se sklonem k násilí. „Lze předpokládat i malou úctu k vlastnímu mozku a možným soupeřům. Do nich se boxer naopak trefoje pěstí. 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 druhému 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 přítomný dohled ze strany rodičů, vřelost a laskavost, ale také schopnost rodičů stanovit a prosazovat základy týkající se alkoholu a drog. Nic z toho se podle něj nedá nahradit sportováním.

Sedět u obrazovky je ještě horší

Zdeňek Hamřík, vedoucí katedry rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který je jedním z řešitelů studie HBSC, ale upozorňuje, že je potřeba vnímat vztah 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 opijí. „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 obézních 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 dříve zcela přirozeně,“ dodává.

Jako špatná dávka inzulínu

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

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

Podobné stavy totiž popisují diabetici, kteří nemají správně určený dávký 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



ORIGINAL ARTICLE

Neighborhood characteristics in relation to diet, physical activity and overweight of Canadian children

PAUL VEUGELERS¹, FORTUNE SITHOLE¹, SHARON ZHANG¹ & NAZEEM MUHAJARINE²

¹School of Public Health, University of Alberta, Alberta, Canada, ²Department of Community Health and Epidemiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada



Table III. Neighborhood level access to parks, playgrounds and recreational facilities in relation to sports, screen time, overweight and obesity.

	Sports with a coach ¹ OR (95% CI)	Sports without a coach OR (95% CI)	Screen time OR (95% CI)	Overweight OR (95% CI)	Obesity OR (95% CI)
Access to recreational facilities (Rural and Urban combined):					
lowest one-third	1	1	1	1	1
middle one-third	1.36 (1.13;1.63)	1.06 (0.90;1.24)	0.73 (0.63;0.84)	0.85 (0.69;1.05)	0.79 (0.56;1.11)
highest one-third	1.76 (1.47;2.12)	1.02 (0.87;1.20)	0.64 (0.55;0.75)	0.71 (0.56;0.90)	0.58 (0.40;0.84)

Přístup k rekreačním a volnočasovým zařízením ve vztahu k screen time a nadváze dětí

	Nadměrné sezení u počítače/televize	Úroveň nadváhy	
Nejnižší 1/3 ☹️	1	1	1000
Střed 1/3	0.73 (0.63 – 0.84)	0.85 (0.69 – 1.05)	850
Nejvyšší 1/3 😊	0.64 (0.55 – 0.75)	0.71 (0.56 – 0.90)	710





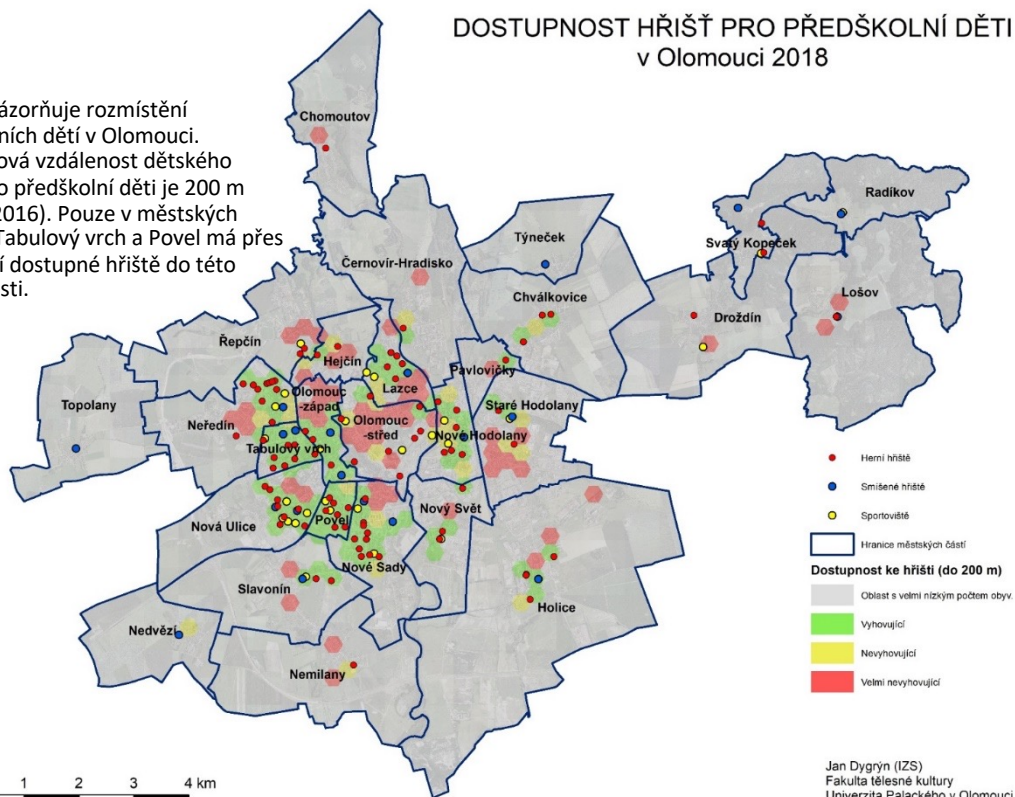


Dostupnost herních a smíšených hřišť pro předškolní děti



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

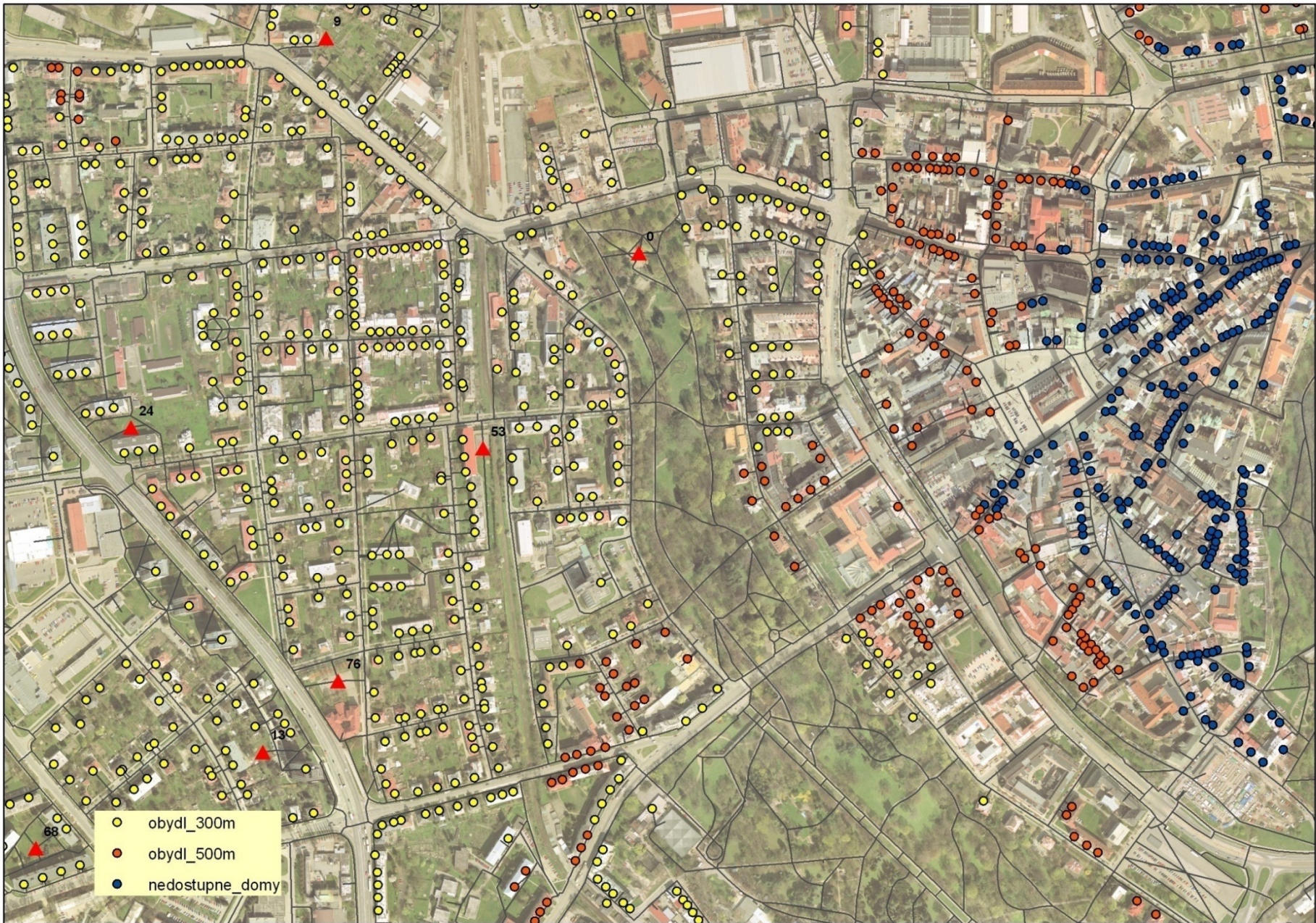


Městská část	Počet dětí do 6 let	Dostupnost herního nebo smíšeného hřiště	
		200 m od bydliště počet dětí (%)	Hodnocení
1. Černovír a Klášterní Hradisko	93	24 (25,8 %)	zcela nevhovující
2. Droždín	91	11 (12,1 %)	zcela nevhovující
3. Hejčín	187	64 (34,2 %)	zcela nevhovující
4. Holice	208	106 (51 %)	nehovující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



Univerzita Palackého
v Olomouci







Univerzita Palackého
v Olomouci

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





Univerzita Palackého
v Olomouci

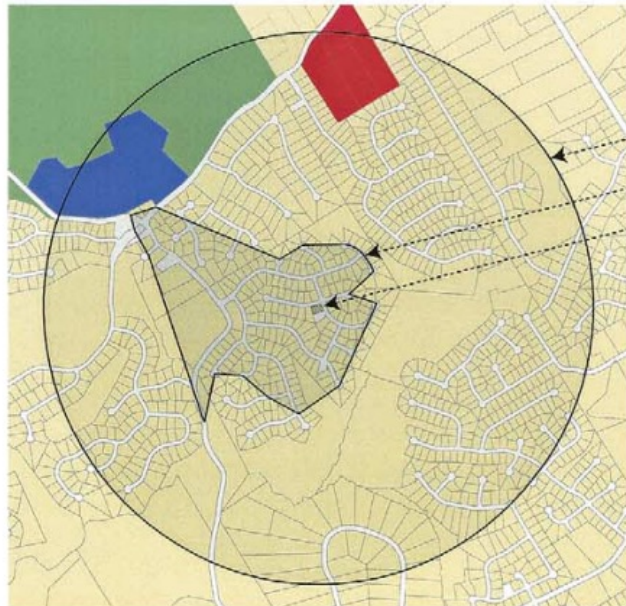
3. Urbanistické plánování s ohledem na aktivní životní styl

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

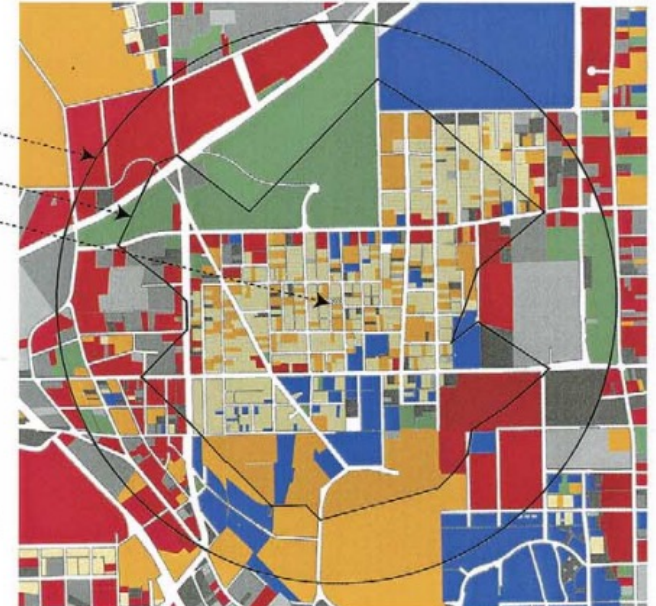
Disconnected



Crow-Fly Buffer
Network Buffer
Sample Household



Connected



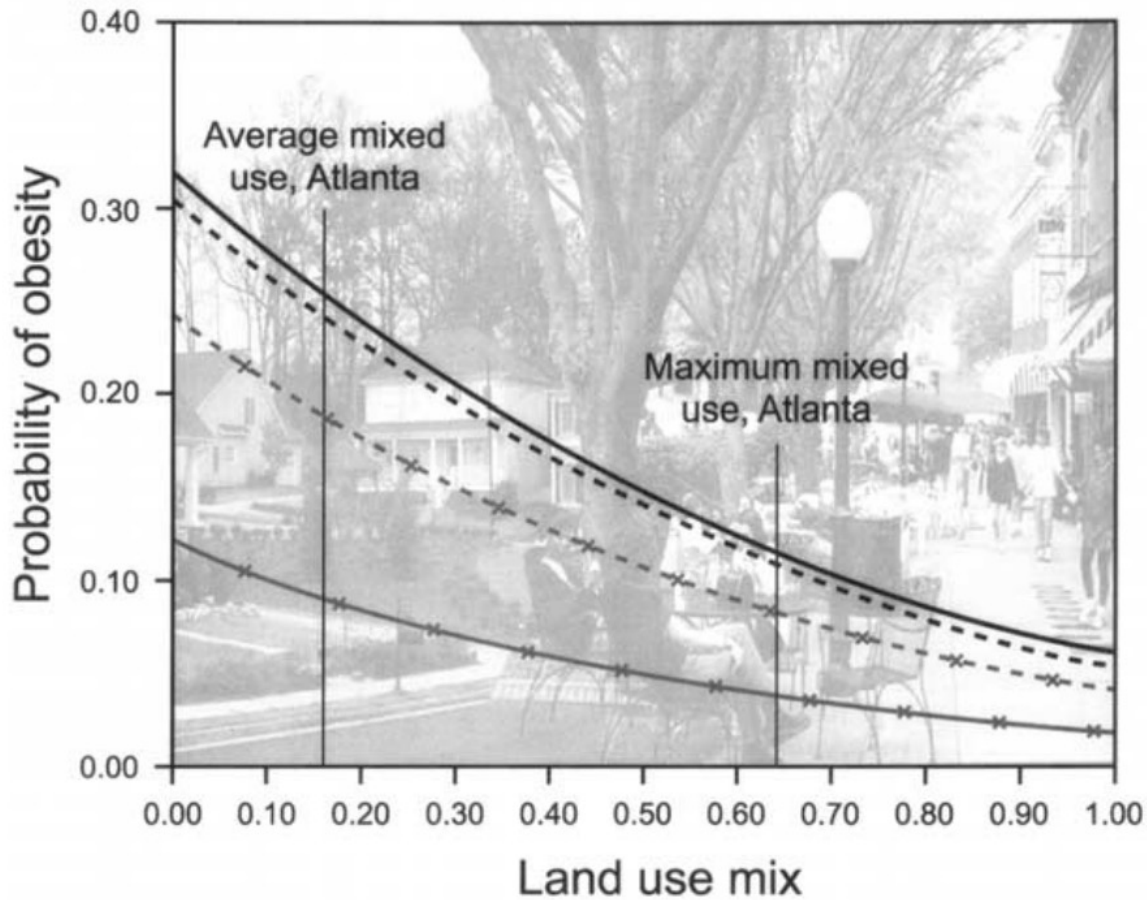
Frank, L. D., Andresen, M. A., & Schmid, T. L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2), 87-96.



Univerzita Palackého
v Olomouci

--x White male --- Black male
—x White female — Black female

Frank, L. D., Andresen, M. A., & Schmid, T. L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2), 87-96.





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†}

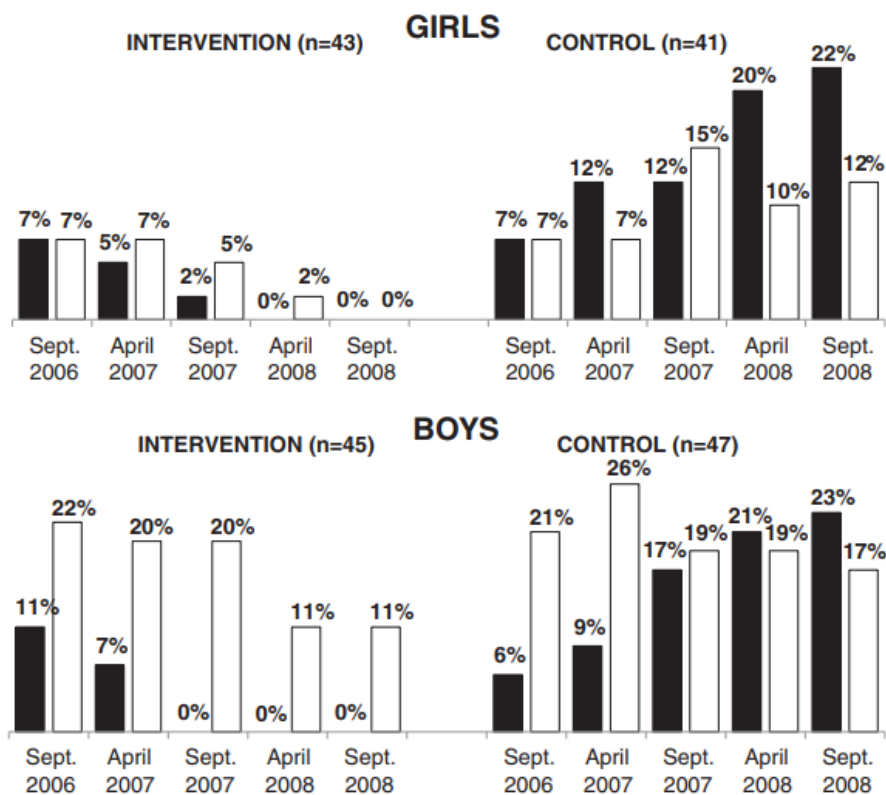


Figure 5 Mean percentages of obese and overweight children in intervention and control children across the two-year PA programme.

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



Infrastruktura v
majetku města



Školní
infrastruktura



Spolky a
tělovýchovné
jednoty



Komerční sektor



Parky a zelené
plochy



Herní hřiště



Cyklostezky

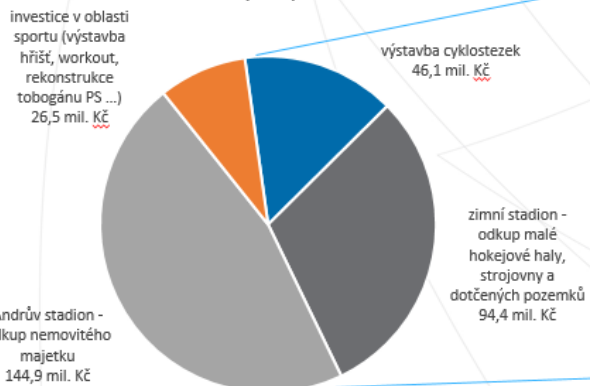
5. Rozpočet a strategický plán města jako základní nástroje politiky podpory pohybu



Univerzita Palackého
v Olomouci

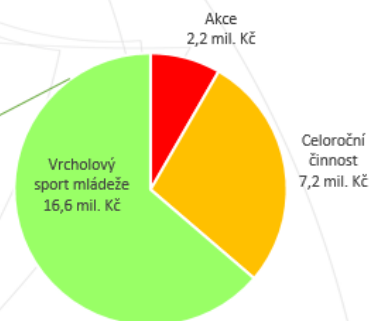
Výdaje na sport (rok 2018)

Institucionální podpora - investice



Neinstitucionální podpora (dotace)

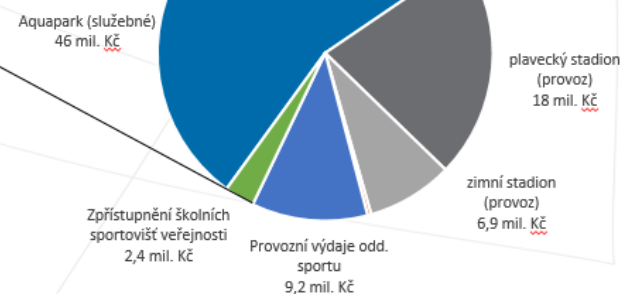
Neinstitucionální podpora - dotace



Institucionální podpora jednorázové výdaje

Institucionální podpora pravidelné výdaje

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@hbhc.org

KR KATEDRA
REKREOLOGIE



Fakulta
tělesné kultury