



# NÁRODNÍ ZPRÁVA

o pohybové aktivitě  
českých dětí a mládeže

2018

## SHRNUTÍ HLAVNÍCH ZJIŠTĚNÍ



Fakulta  
tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci

[www.activehealthykids.cz](http://www.activehealthykids.cz)

Active Healthy Kids Global Alliance | Česká republika

## Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže vznikla v rámci mezinárodního projektu Global Matrix 3.0, který byl realizován pod záštitou organizace *Active Healthy Kids Global Alliance*.

Shrnuje a analyzuje aktuální poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících (6–17 let). Obsahuje nejen řadu vědecky podložených poznatků a doporučení pro odborníky, ale rovněž má ambice oslovit rodiče, učitele, ředitele škol, trenéry, vedoucí sportovních kroužků nebo další zájmové skupiny, kterým nabízí řadu podnětných návrhů a doporučení pro snížení prevalence pohybové inaktivity a souvisejících zdravotních rizik.

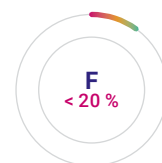
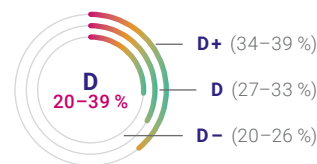
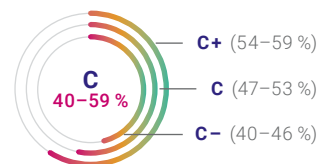
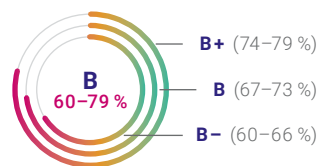
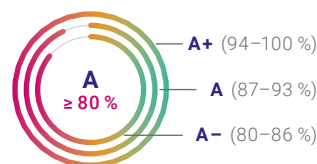
Národní zpráva je založena na mezinárodně standardizované metodice a spočívá v provedení analýzy všech dostupných publikovaných, polopublikovaných (tj. šedá literatura) a nepublikovaných informačních zdrojů za období 2013–2018.

Úkolem národního týmu, složeného z odborníků v oblasti kinantropologického výzkumu, bylo provést syntézu dostupných dat z České republiky a na základě společného konsensu navrhnout výsledné hodnocení pro 10 indikátorů. Indikátory zohledňují jednotlivé úrovně pohybové aktivity a její hlavní determinanty. K hodnocení indikátorů byla použita standardizovaná klasifikační stupnice, která umožnila posoudit jednotlivé indikátory na škále A–F.

Předložený dokument představuje souhrn hlavních výsledků národní zprávy, která je ke stažení na:

[www.activehealthykids.cz](http://www.activehealthykids.cz)

## HODNOTICÍ SYSTÉM



**ABSENCE  
RELEVANTNÍCH  
DAT**  
(Incomplete)

## HLAVNÍ INFORMAČNÍ ZDROJE

- Studie **Health Behaviour in School-aged Children** ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)).
- Studie **IPEN Adolescent** ([www.ipenproject.org](http://www.ipenproject.org)).
- Výsledky projektů podpořených Grantovou agenturou České republiky.
- Tematické zprávy České školní inspekce.

## VÝSLEDKY

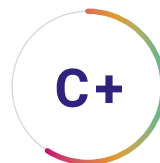


### CELKOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA



**22 %** dospívajících vykonává doporučené množství pohybové aktivity, tj. 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity za den.

### TĚLESNÁ ZDATNOST



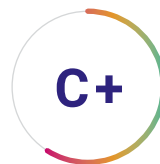
Při srovnání s mezinárodními standardy dosahují děti a dospívající průměrných výsledků v aerobní zdatnosti a nadprůměrných výsledků ve skoku dalekém z místa, v síle stisku ruky a výdrži ve shybu.

### ORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT



**62 %** dospívajících se ve svém volném čase věnuje organizované pohybové aktivitě a sportu.

### RODINA A VRSTEVNÍCI



**59 %** dospívajících realizuje pohybovou aktivitu společně s rodiči alespoň jedenkrát za týden. Podporu přátel a svých vrstevníků k tomu být pohybově aktivní vnímá celkově naprostá většina dospívajících.

### AKTIVNÍ HRA



**27 %** dětí a dospívajících se ve svém volném čase věnuje neorganizované pohybové aktivitě více než dvě hodiny denně.

### ŠKOLA



Většina základních a středních škol disponuje zařízením, materiálním vybavením a kvalifikovanými pedagogy pro efektivní vzdělávání v oblasti pohybové aktivity a vytváří příznivé prostředí podporující pohybovou aktivitu svých žáků.

### AKTIVNÍ TRANSPORT



**59 %** dětí a dospívajících využívá pro přepravu z místa bydliště do školy aktivních forem transportu s preferencí chůze nebo jízdy na kole.

### MÍSTNÍ SAMOSPRÁVA, KOMUNITA A PROSTŘEDÍ



**80 %** dětí a dospívajících má v okolí svého bydliště místo, kde si mohou hrát. **70 %** označuje okolí svého bydliště za bezpečné pro realizaci pohybové aktivity a **85 %** nevnímá silniční provoz v přílehlých ulicích jako bariéru pro realizaci pohybové aktivity.

### SEDAVÉ CHOVÁNÍ



**79 %** dospívajících tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním her a sledováním multimediálního obsahu na počítači, herních konzolích nebo mobilních zařízeních, a to více než dvě hodiny každý školní den.

### VEŘEJNÁ POLITIKA



Česká republika má zpracované klíčové dokumenty tvořící národní strategii podpory pohybové aktivity, avšak je zřejmá jejich nedostatečná politická podpora v implementační fázi a úplná absence evaluace jejich efektivity.



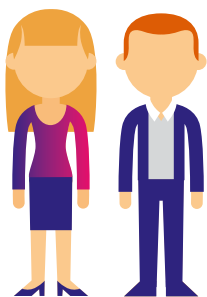
Děti a dospívající by měli vykonávat nejméně hodinu středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity každý den.



Děti a dospívající by neměli trávit ve volném čase více než dvě hodiny denně sledováním televize nebo multimediálního obsahu na internetu, hraním her na počítači a mobilních zařízeních anebo jakoukoliv jinou zábavnou činností na těchto zařízeních.

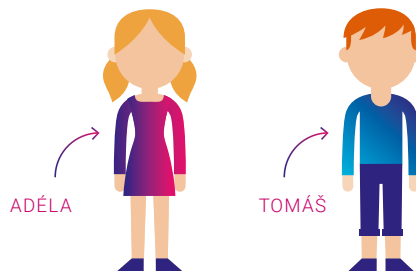


## TIPY PRO ZVÝŠENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY



### DOPORUČENÍ PRO RODIČE ADÉLY A TOMÁŠE

### DOPORUČENÍ PRO ADÉLU A TOMÁŠE



- Věnuj se intenzivní aktivitě nejméně třikrát za týden. Jedná se o aktivity, při kterých se zapotíš a zadýcháš (např. běh, jízda na kole, in-line bruslení).
- Věnuj se nenáročnému posilování nejméně třikrát za týden (např. skákání přes švihadlo, šplh na laně, parkour, lanové prolézačky).
- 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 se na in-line bruslích, zaplavat si nebo vyvenčit své domácí mazlíčky.
- Využij schodů namísto výtahu nebo jezdících schodů.
- Vyhýbej se dlouhotrvajícímu sezení nebo sezení alespoň na chvíli přeruš a protáhni se.
- Buď aktivní v průběhu přestávek mezi vyučovacími hodinami.
- Nabídní svým rodičům pomoc s domácími pracemi.

- 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 chvíle 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.

# SLOŽENÍ NÁRODNÍHO TÝMU

## Hlavní řešitel

**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

**RNDr. Aleš Jakubec, Ph.D.**

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci  
Magistrát města Olomouce

**Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.**

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

**Mgr. Eliška Roubalová**

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. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.**

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita v Liberci

## Konzultanti

**Jakub Kalinowski**

Active Healthy Kids Global Alliance

**prof. Mark Tremblay**

Active Healthy Kids Global Alliance  
Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute

**Paweł Zembura**

Active Healthy Kids Global Alliance  
The Robert Zajonc Institute for Social Studies

## PARTNEŘI

Asociace školních sportovních klubů České republiky | Česká asociace Sport pro všechny | Česká obec sokolská |  
Česká společnost učitelů tělesné výchovy | Ministerstvo zdravotnictví České republiky |  
Národní síť Zdravých měst České republiky | Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická |  
Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury