



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE PODPORY POHYBOVÉ AKTIVITY V JEDNOTLIVÝCH ZEMÍCH

Tento školící materiál bude sloužit studentům na Univerzitě Palackého a Ostravské univerzitě v inovovaných předmětech Rekreatologie II, Teorie rekreace v přírodě a Předpis pohybové aktivity.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vydání tohoto školícího materiálu bylo finančně podpořeno z projektu ESF „Vytvoření a implementace edukačního systému podpory pohybové aktivity na českém akademickém poli“ (CZ.1.07/2.2.00/07.0119).

Obsah

<u>1 Strategie podpory pohybové aktivity v jednotlivých zemích.....</u>	<u>3</u>
1.1 Finsko.....	3
1.2 Kanada.....	7
1.3 Nový Zéland.....	10
1.4 Austrálie.....	12
1.5 Holandsko.....	13
1.6 Dánsko.....	14
1.7 USA.....	15
1.8 Velká Británie.....	17
1.9 Souhrn hlavních poznatků ze zahraničních strategií.....	19
1.9.1 Úspěšné faktory strategií	19



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1 Strategie podpory pohybové aktivity v jednotlivých zemích

Kapitola navazuje a aktualizuje na práci Kalmana (2005) a rovněž čerpá z Cavilla (2004), kteří analyzovali zahraniční strategie podpory pohybové aktivity. Pro přehlednost byla analýza každé národní strategie rozdělena do 4 částí. První částí jsou **klíčové body**, které vystihují charakteristické postoje daného státu k pohybové aktivitě a typické fenomény, které ho odlišují od těch ostatních. Druhou částí je přehled **úrovně pohybové aktivity populace**, která sděluje procento pohybově aktivních občanů daného státu. Právě monitorování relativní četnosti aktivních lidí je zásadní pro evaluaci národní strategie. Třetí oblastí jsou **národní pohybové doporučení**, které uvádí minimální úroveň pohybové aktivity, kterou by měl občan vykonávat. Tvoří jakousi normu, která slouží jako základní standardizační jednotka pro všechny výzkumy týkající se všech výzkumů úrovně pohybové aktivity populace. Poslední čtvrtou oblastí je **přehled hlavních strategií a intervencí**, tato část bývá nazývána různě z důvodu značných odlišností mezi jednotlivými státy.

1.1 Finsko

Klíčové body

- Finsko je jedna z mála zemí, která v posledních letech zaznamenala zvyšování pohybové aktivity svých občanů.
- Podpora pohybové aktivity byla postavena na silných sportovních tradicích, *spolu s celonárodní podporou*.
- Ve Finsku bylo a je mnoho dlouhodobých kampaní pro podporu pohybové aktivity, které jsou také *dlouhodobě* dobře financované.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úroveň pohybové aktivity populace

Finsko je jedna z mála zemí, která v posledních letech zaznamenala zvyšování úrovně pohybové aktivity svých občanů. Mezi lety 1975 a 1995 se podíl pravidelně aktivních lidí zvýšil z 40% na 60%. Je jen malý rozdíl mezi muži a ženami. Být aktivní je v těchto výzkumech definováno jako účast na pohybové aktivitě 2x týdně, která trvá minimálně půl hodiny a způsobí lehké pocení. Musíme však podotknout, že tato definice je mnohem benevolentnější než ve většině zemí, což procento aktivních lidí značně nadhodnocuje. Kdyby totiž „být aktivní“ znamenalo účast na půlhodinové pohybové aktivitě (při které se člověk lehce zapotí) 4x týdně, výsledky průzkumu by vyšly zcela jiné. Z 60% by se stalo 16% (Helakorpi, Patja, Prättälä, Aro, & Uutela, 2002).

Národní pohybové doporučení

„Všechny děti a dospělí by měli nakumulovat 30 nebo více minut pohybové aktivity střední intenzity ve většině dnů, nejlépe ve všech.“

Finská strategie podpory pohybové aktivity zdůrazňuje význam pohybové aktivity u dětí a mládeže a rozšiřuje národní pohybové doporučení pro děti a mládež.

„Děti a mládež potřebují pohybovou aktivitu střední intenzity pokud možno každý den trvající minimálně 30 minut lépe však jednu hodinu. A navíc potřebují pohybovou aktivitu vysoké intenzity minimálně 3x týdně trvající alespoň 20 minut.“

Národní strategie

Ve Finsku proběhly tři úspěšné národní programy na podporu pohybové aktivity pro dospělé - Finland on the Move, Fit for Life 1 a Fit for Life 2.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Finsko v pohybu 1991 – 1994 (Finland on the Move)

Tento program byl vytvořen a zrealizován proto, aby se vytvořily a zlepšily vhodné podmínky a služby pro provozování pohybové aktivity a cvičení na lokální úrovni, a to zejména díky společné práci občanských sdružení a městského zastupitelství.

Celková cena programu byla 2 miliony Euro, z toho okolo 1,2 milionu bylo poskytnuto 94 projektům s různým zaměřením podpory pohybové aktivity po celém Finsku. Po důkladné evaluaci bylo zjištěno, že intervence byla velmi úspěšná.

Největší poznatky z intervence

- Vládou financované projekty vytvořily mnoho nových myšlenek a iniciativ na lokální úrovni.
- Občanská orientace projektu a obecné cíle (Národní pohybové doporučení) jsou důležitým předpokladem úspěchu.
- Poprvé zde byla vyzkoušena vzájemná spolupráce různých institucí.
- Nehledě na to, že projekt je uskutečňován pomocí dobrovolníků, je zapotřebí mít určité množství placených lidí, kteří dohlížejí na kontinuitu intervence.

Fit pro život 1, 1995 – 1999 (Fit for Life 1)

V návaznosti na předchozí projekt, Ministerstvo školství a zdravotnictví spustilo další národní projekt s názvem Fit for Life. Hlavním cílem programu bylo zvýšit počet pravidelně aktivních lidí ve středním věku o 10%. Hlavní důraz byl tedy kladen na podporu pohybové aktivity u lidí, kteří jsou sedavým způsobem života postiženi nejvíce.

Základní strategie byla téměř stejná jako u předchozího programu. Každý ze 400 projektů získal 1500 až 3000 Euro. Projekty byly doprovázeny reklamní kampaní v národních médiích.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Největší poznatky z intervence:

- Klíčovým faktorem úspěchu byli motivovaní jedinci mající projekt na starosti.
- Evaluace intervence opět ukázala, že projekty na lokální úrovni jsou neúspěšnější, protože nejlépe vystihují místní podmínky, znají situaci a potřeby a přání obyvatel.
- Reklama v médiích byla efektivní, avšak méně než informace připravené a podávané místními projekty.

Fit pro život 2, 2000 - 2004 (Fit for Life 2)

Na základě úspěchu z prvních pět let byla intervence *Fit for Life* prodloužena o dalších pět let. Vedle Ministerstva školství a zdravotnictví se do programu připojilo Ministerstvo dopravy a komunikací a Ministerstvo životního prostředí a lesů. Celková suma financí se lehce navýšila. Cílovou skupinou intervence byli všichni lidé na 40 let.

Mladé Finsko (Young Finland) je program na propagaci nesoutěživého sportu, který vznikl jako doprovodná intervence *Fit for Life 2*.

Využití masmédií v intervencích

Fit for Life intervence použila masmediální kampaň a místními projekty jako dvě hlavní strategie. Média měla podpořit lokální projekty. Byly použity webové stránky, reklamy a filmové spoty na veřejnoprávní televizi, propagační materiály, bulletiny a výroční zprávy. Tato strategie pomohla zvýšit povědomí o intervenci, avšak nebyla tak úspěšná jako programy na lokální úrovni.

Cílové skupiny

Programy na podporu pohybové aktivity ve Finsku nemusí být a ani nebyly zaměřeny na skupiny s různým vzděláním či na skupiny pocházející z různých sociálních tříd. Finsko je



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

víceméně homogenní společnost, a proto jsou tamější programy nejvíce orientovány na různé věkové skupiny.

1.2 Kanada

Klíčové body

- V Kanadě se zvyšuje participace na volnočasové pohybové aktivitě.
- Kanada má dlouhou tradici ve využívání sociálního marketingu jako nástroje podpory pohybové aktivity.
- Je zde velmi vysoké povědomí o významu pohybové aktivity.
- A také silná mezirezortní spolupráce a spolupráce mezi vládou, soukromým a neziskovým sektorem.

Úroveň pohybové aktivity populace

Národní výzkum prokázal, že úroveň pohybové aktivity se zvyšuje. V roce 2000 bylo zhruba 40% populace klasifikováno jako aktivní (nakumulovaná jedna hodina pohybové aktivity o 3 MET, to je např. jednohodinová chůze) (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2001).

Národní pohybové doporučení

Kanada vynaložila veliké úsilí, aby vytvořila univerzální doporučení pro pohybovou aktivitu.

„Nakumuluj 60 minut pohybové aktivity každý den. Jakmile dosáhneš střední intenzity, můžeš přejít na 30 minut 4x týdně. Kumulovat můžeš jen ty aktivity, které děláš minimálně 10 minut. Začni pomalu...a stoupej.“

Doporučení pro starší lidi:



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Začni pomalu, ale pokračuj – poslouchej své tělo. Nakumuluj 30 až 60 minut pohybové aktivity střední intenzity denně. Nejsi si jistý? Navštiv svého lékaře.“

Doporučení pro děti a mládež:

„Děti by měly zvýšit čas strávený pohybovou aktivitou minimálně o 30 minut a přitom snížit čas strávený před televizí nebo počítačem alespoň o 30 minut.“ (viz příloha 5)

Přehled hlavních intervencí

Sociální Marketing

Kanada má nejdelší tradici ve využívání sociálního marketingu k podpoře pohybové aktivity na světě. Agentura ParticipAction již od sedmdesátých let vede obrovskou národní masmediální marketingovou kampaň. Používá různá média – od pořadů v televizi, přes tisk až po public relations. ParticipAction nikdy nemusela platit tuto propagaci, protože v Kanadě je systém, který umožňuje zdarma využívat media ve smyslu sociálního marketingu (viz sociální marketing). V roce 1995/6 byla cena kampaně v masmediích vyčíslena na 250 000 kanadských dolarů měsíčně. Tato vládní investice se vrátila v poměru 10:1 (Cavill, 2004).

Když v televizi zazněla zpráva, že průměrný třicetiletý Kanadčan je přibližně stejně zdatný jako průměrný šedesátiletý Švéd, nabrala reklamní kampaň vysoké obrátky.

ParticipAction se zaměřila na tři primární oblasti:

1. mediální kampaň
2. vzdělávání (pořádání seminářů, vydávání brožur, plakátů, aj.)
3. speciální události (běh s olympijským ohněm, pořádání medicínských konferencí, aj.)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Intervence významně zvýšila povědomí veřejnosti o účincích pohybové aktivity na zdraví. V roce 1985 znalo 84% Kanadčanů program ParticipAction a 70% řeklo, že jim kampaň pomohla být více aktivní (ParticipAction, 2004).

Průvodce pohybovou aktivitou

Ačkoliv existovalo vysoké povědomí o významu pohybové aktivity v životě člověka, obecná veřejnost nevěděla, jakou pohybovou aktivitu, jaké intenzity a jakého trvání je třeba dělat. V roce 1998 Ministerstvo zdravotnictví a Kanadská společnost pro zátěžovou fyziologii (Canadian Society for Exercise Physiology) vydali *Průvodce pohybovou aktivitou pro zdravý aktivní život*. Průvodce je určen lidem ve věkovém rozmezí 18-55 let. Vzhledem k pozitivní odezvě občanů byli vydáni i průvodci pro starší lidi, mládež a děti.

Průvodci pohybovou aktivitou vznikli s podporou 60 národních organizací, přes které jsou dále distribuovány. Publikace lze získat zdarma na všech školách, ve volnočasových centrech, sportovních klubech, u lékaře nebo si o ně lze zažádat (telefonicky, e-mailem, dopisem, osobně) na Ministerstvu zdravotnictví.

Pedometry zdarma

Úkolem nově vznikající intervence je podpořit občany, aby během dne udělali více kroků. U obvodních lékařů je připraveno okolo 800 000 pedometrů (krokoměrů), které jsou připraveny pro všechny, kteří si o ně zažádají.

Národní strategie



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Národní strategie ParticipAction trvala 30 let a skončila v roce 2001. Momentálně je Kanada uprostřed procesu realizace *Pan-kanadské strategie zdravého žití* (Pan-Canadian Health Living Strategy). Pohybová aktivita spolu se správnou výživou jsou hlavní součástí strategie. Dokument zahrnuje politickou podporu pohybové aktivity a sportu. Také vybízí k rozvoji infrastruktury a ke snadnějšímu přenosu znalostí a zkušeností mezi odborníky a veřejností.

Cílové skupiny

V počátečních fázích intervencí měly kampaně dosti široký okruh cílových skupin. Později však bylo zjištěno, že se ve společnosti nacházejí skupiny, které více trpí hypokinezi a chorobami spojenými s tímto stavem. V současnosti se nejvíce úsilí klade na podporu pohybové aktivity u těchto skupin:

- Imigranti
- Lidé s nízkým příjmem
- Občané černé pleti a národnostní menšiny
- Lidé se specifickými zdravotními problémy (jako např. osteoporóza)

1.3 Nový Zéland

Klíčové body

- Počet aktivních dospělých stoupl o 3% v letech 1997 až 2001
- Obrovská mediální kampaň – Push Play
- Podpora pohybové aktivity je primárně řízena sportovním sektorem, ne jako v jiných zemích zdravotním sektorem.

Úroveň pohybové aktivity populace



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hillary Commission konstatuje, že 39% dospělé populace je aktivních, tzn. vykonávají 30 minut pohybové aktivity pět nebo více dní v týdnu. V letech 1997 – 2001 stoupl počet aktivních o 3% a nové studie ukazují, že tento trend pokračuje (Cavill, 2004).

Národní pohybové doporučení

1. *Nakumulovat alespoň 30 minut pohybové aktivity nejlépe všechny dny v týdnu.*
2. *Pohyb by se měl chápat jako příležitost, a ne jako nepříjemnost.*
3. *Být aktivní co nejvíce každý den.*
4. *Je-li to možné, čas od času se účastnit pohybové aktivity vysoké intenzity pro extra zdraví.*

Přičemž nejlepšího výsledku se dosáhle kombinací aktivního životního stylu se zdravou výživou. |

Národní strategie

Nejvýznamnější intervencí na národní úrovni byla Push Play kampaň, která trvala 4 roky a stála 3 miliony novozélandských dolarů. Byla koordinována Hillary Commission (později přejmenována na Sport a Rekrece Nový Zéland). Kampaň měla reklamní spoty v národní televizi, radiu, billboardech, různých časopisech a každý rok oslavovala Push Play den (Bauman, a další, 2003).

Pod záštitou Push Play existuje několik dalších intervencí. Nejvýznamnější jsou:

- *Zelený předpis (Green Prescription Scheme), který běží již od roku 1999. Program nabádá obvodní lékaře a praktické zdravotní sestry, aby vydávali zelený předpis (ústní nebo psaná rada), který motivuje klienty k pohybové aktivitě. Obvodní lékař spolupracuje s lokálními sportovními a volnočasovými centry, kam klient může být poslán a odborníci na pohybovou aktivitu se mu dále věnují.*



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- *Kiwi v chůzi* (Kiwi Walks) jsou organizované hodinové vycházky s pohybovým specialistou po celém Nové Zélandu. Centra jsou téměř ve všech městech. Klient potřebuje jen sportovní obuv, program je úplně zdarma.

1.4 Austrálie

Klíčové body

- Neustálý pokles pohybové aktivity australského obyvatelstva.
- Intervence podpory zdraví jsou velmi kvalitně a zdařile evaluovány.
- Austrálie má velkou snahu integrovat pohybovou aktivitu do zdravotní strategie.

Úroveň pohybové aktivity populace

Data z roku 2000 ukazují, že počet pohybově aktivních Australanů klesl z 62% v roce 1997 na 57% v roce 1999.

Národní strategie

V Austrálii není jednotná politika podpory pohybové aktivity. Do roku 2002 existoval program *Aktivní Austrálie* (Active Australia) řízen Australskou sportovní komisí. Jeho cíle byly:

1. zvýšit participaci všech věkových skupin v organizovaném sportu na lokální úrovni;
2. zlepšit infrastrukturu a služby na všech úrovních sportu.

Již v roce 2000 vznikla nová iniciativa podpořená vládou, která nesa název *Strategické mezirezortní fórum pro pohybovou aktivitu a zdraví* (Strategic Inter-Governmental Forum on



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Physical Activity – SIGPAH). V roce 2004 se stala národním leaderem pro podporu pohybové aktivity a zdraví. Tvoří jakýsi most mezi – Ministerstvem zdravotnictví, Australskou sportovní komisí a Australským institutem pro zdravotní péči.

V devadesátých letech probíhala významná kampaň na podporu pohybové aktivity, která byla financována Národní kardiologickou společností. Nejvíce financí bylo vyhrazeno pro osvětu prostřednictvím masmédií (Cavill, 2004).

Výsledkem těchto intervencí bylo zvýšení povědomí o významu pohybové aktivity v životě, ale nevedlo ke zvýšení participace.

Národní pohybové doporučení

- 1. Nakumulovat alespoň 30 minut pohybové aktivity nejlépe ve všech dnech v týdnu.*
- 2. Pohyb by se měl chápat jako příležitost, a ne jako nepříjemnost.*
- 3. Být aktivní co nejvíce každý den.*
- 4. Je-li to možné, čas od času se účastnit pohybové aktivity vysoké intenzity pro extra zdraví*

Je úplně stejné jako novozélandské národní pohybové doporučení.

1.5 Holandsko

Klíčové body

- Žádná výrazná změna v pohybové aktivitě
- Mnoho zajímavých projektů – nejvýznamnější světově známý cyklistický program

Úroveň pohybové aktivity populace

60 % holandské populace je neaktivní.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Národní pohybové doporučení

„Být aktivní půl hodinu denně.“

Národní strategie

Vláda vytvořila Národní institut pro sport a pohybovou aktivitu, který má za úkol zvýšit populační úroveň v pohybové aktivitě. V roce 2002 holandská vláda spustila nový politický program, který má řešit problémy s obezitou a pohybovou inaktivitou. Národní úkol je zvýšit počet aktivních lidí ze 40 % na 50 % do roku 2010 a zlepšit informovanost společnosti o významu pohybové aktivity z 0 % na 75 %.

Přehled hlavních intervencí

- Masmediální kampaň na podporu pohybové aktivity (2003-2005)
- Zakládání obezitologických center po celém Holandsku
- Projekt „Na kole do práce“ – v příštích dvou letech chce vláda přimět 5000 lidí se sedavým způsobem života, aby jezdili do práce na kole
- Chystá se národní výzkum, který bude zjišťovat zdatnost obyvatel (osloveno bude 7000 lidí).

1.6 Dánsko

Klíčové body

- Dánsko zaznamenalo polarizaci v pohybové aktivitě, což znamená, že aktivní lidé jsou ještě aktivnější a ti málo aktivní jsou ještě méně aktivnější.

Úroveň pohybové aktivity populace

Na základě precizních výzkumů, které jsou pravidelně pořádány již od roku 1964, bylo zjištěno, že volnočasová pohybová aktivita vzrůstá, ale běžná každodenní aktivita klesá (větší využívání aut apod.). Celkově tedy míra pohybové aktivity v Dánsku klesá (Cavill, 2004).

Národní strategie

Ministerstvem zdravotnictví bylo v roce 2002 založeno *Fórum pro pohybovou aktivitu*. Hlavním úkolem je prevence obezity a motivace lidí k aktivitě.

Národní pohybové doporučení

„Být aktivní půl hodinu denně.“

Přehled hlavních intervencí

- Zdvojnásobil se počet hodin v tělesné výchově, nové vybavení v tělocvičnách, všichni učitelé (nejen učitelé TV) jsou školeni, jak vést žáky k aktivnímu životnímu stylu.
- Byl vydán dokument o pohybové aktivitě a zdraví pro obvodní lékaře.
- „Pohybová aktivita na předpis“ – v obci je minimálně 5 lékařů, kteří mohou předepsat pohybovou aktivitu pacientům s metabolickými poruchami.

1.7 USA

Klíčové body

- Mnoho vysoce kvalitních výzkumů
- Neustálé snižování úrovně pohybové aktivity

Úroveň pohybové aktivity populace



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Většina Američanů není natolik aktivních, aby dosáhla pozitivních zdravotních efektů. V roce 2000 splňovalo 26,2 % dospělé populace Národní pohybové doporučení. V posledních letech bylo zaznamenáno mírné zvýšení úrovně pohybové aktivity, jehož příčinou ale pravděpodobně budou změny otázek při výzkumu (Cavill, 2004).

Národní strategie

V USA neexistuje jednotná strategie. Je však místem působitě mnoha mezinárodně uznávaných institucí a některé z nich vydaly dokumenty o pohybové aktivitě a zdraví.

Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (Centers for Diseases Control and Prevention – CDC) a Americká vysoká škola sportovní medicíny vydaly několik významných dokumentů pro podporu zdraví. Jejich hlavní cíl je „*být aktivní půl hodinu denně*“.

Americké ministerstvo zdravotnictví v roce 1996 vydalo asi nejvýznamnější ucelený dokument o pohybové aktivitě a zdraví na světě zvaný *US Surgeon General Report on Health and Physical Activity*.

Healthy People 2010 je vládní dokument, jehož úkolem je zlepšit kvalitu života. Dvacátá druhá kapitola pojednává o důležitosti pohybové aktivity v životě člověka.

USA nikdy nebyly ve větší míře použity masmédiá k podpoře pohybové aktivity.

Národní pohybové doporučení

„Dospělí: minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity ve většině dní v týdnu.“

„Děti a mládež: 60 minut pohybové aktivity střední nebo vysoké intenzity denně.“

Pohybová aktivita může být nakumulovaná z deseti a více minutových činností.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1.8 Velká Británie

Jednotlivé země ve Velké Británii (tzn. Skotsko, Severní Irsko, Wales a Anglie) vytvářely strategie pro podporu pohybové aktivity samostatně. Všechny čtyři země řeší podobné problémy a postupy řešení podpory pohybové aktivity jsou také docela shodné. Žádná z britských zemí však zatím úspěšně nevyřešila problém s pohybovou inaktivitou. Pohybová aktivita je vysoko v politických agendách všech vlád, z čehož lze usoudit, že všechny země si jsou vědomy důležitosti pohybové aktivity jako součásti zdravého životního stylu (Strategy Unit, 2002).

Klíčové body

- Úroveň pohybové aktivity mírně klesá a stabilizuje se
- Komplexní přístup k podpoře pohybové aktivity
- Silná mediální podpora pro propagaci pohybové aktivity

Úroveň pohybové aktivity populace

The Health Survey for England, probíhající v roce 1997, zjistil, že 37% mužů a 25% žen splňuje národní pohybové doporučení (Point Health Survey Unit, 2000). Je obtížné přesně určit vývojovou křivku úrovně pohybové aktivity, protože při předchozích výzkumech byly používány různé typy dotazníku.

Přehled hlavních intervencí

Ve Velké Británii je spleť různých intervencí – sportovní programy, komunální akce, pohybová aktivita jako předpis od lékaře, programy v tělesné výchově, aktivní pracoviště, plavání zdarma, propagace chůze a jízdy na kole, aktivní školy aj. Neexistuje však žádná jednotná národní strategie.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Národní pohybové doporučení

Všechny země mají jednotné doporučení:

„Dospělí by měli nakumulovat půl hodiny pohybové aktivity střední intenzity denně.“

„Děti by měly nakumulovat minimálně hodinu pohybové aktivity střední intenzity denně.“

Národní intervence

- *Game Plan* je vládní dokument, který naznačuje kroky vedoucí k podpoře pohybové aktivity do roku 2020 a zároveň říká, že v tomto roce bude 70% populace pravidelně aktivních.
- *Národní strategie podpory jízdy na kole* je intervence financovaná Ministerstvem kultury, medií a sportu. Cílem je zvýšit podíl lidí využívajících jízdní kolo jako každodenní dopravní prostředek.
- Ve zdravotnictví je velmi populární tzv. *exercise referral scheme* (EXS). Zjednodušeně by se dalo říci, že se jedná o předpis pohybové aktivity obvodním lékařem. V zemi je evidováno okolo 400 EXS projektů, a ačkoliv zatím nebyla provedena žádná evaluace, výsledky ukazují, že tato intervence je společensky, zdravotně i ekonomicky efektivní.
- Celonárodně funguje projekt *Walking the Way to Health Scheme*, do něhož jsou posíláni klienti obvodních lékařů. Je to obdoba EXS, avšak pohybová aktivita zde není striktně předepsaná.
- V letech 1996-2000 probíhala reklamní kampaň *Active for Life*. Cílem bylo zvýšit povědomí o *Národním pohybovém doporučení* a o důležitosti pohybu v životě obecně. Bylo využito principů sociálního marketingu (reklama v televizi, tisku, rádiu, public relations aj.)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1.9 Souhrn hlavních poznatků ze zahraničních strategií

Na světě je jen málo zemí, které úspěšně řeší problémy s pohybovou inaktivitou. Mnoho států si uvědomuje tuto situaci a vytváří nejrůznější strategie. Jen Kanada a Finsko však dokázaly úspěšně tomuto problému čelit a v posledních letech se jim podařilo zvýšit úroveň pohybové aktivity u svých občanů (Cavill, 2004). Další stát, který zaznamenává úspěchy, je Nový Zéland. V ostatních státech se situace neustále zhoršuje.

1.9.1 Úspěšné faktory strategií

Kanada, Finsko a Nový Zéland (Top 3 země) mají mnoho společných faktorů, které se podílejí na jejich úspěchu ve zvyšování úrovně pohybové aktivity:

- Kultura, která podporuje pohybovou aktivitu. Toto je extrémně nevystižitelná záležitost, která hraje obrovskou roli v lidských postojích a ve změně chování. V Top 3 zemích *být aktivní* je důležitá a prestižní věc. *Být aktivní* znamená být Kanadčan, Fin nebo Kiwi. Zejména u Finů lze vidět lásku k přírodě a aktivitě, která je důležitější než samotné zázemí pro pohybovou aktivitu. Fini jsou aktivní i v mrazivých a temných zimních měsících. Replikovat nebo pokusit se o transfer této pohybově aktivní kultury z jedné země na druhou je zcela nemožný úkol. V takové kultuře se člověk musí narodit a být v ní vychován. Tento fakt by se při plánování strategie podpory pohybové aktivity měl zohlednit.
- Kombinace *Bottom up* (zespodu nahoru) akcí s národním politickým programem. Kanada i Finsko zdůrazňují důležitost rozvoje programu podpory pohybové aktivity na komunální úrovni. Jsou preferovány aktivity a inovace na lokální (komunální) úrovni, než „top down“ aktivity na úrovni národní. Lokální akce jsou podporovány dlouhodobými vládními zaopatřeními. Veškerá pravomoc a zodpovědnost však nebyla delegována na komunální úroveň. Část zůstala ponechána ministerským pracovníkům. Zdá se, že tento přístup zaručuje dlouhodobou udržitelnost programu.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Dobře financované a trvalé využití masmedií. Všechny z Top 3 zemí financovaly dlouhodobé masmediální kampaně. Nejpozoruhodnější je kanadský příklad. Masmediální kampaň *ParticipAction*, která trvala tři dekády zanechala ve veřejnosti silné povědomí o důležitosti pohybové aktivity.
- Využití strategie střední intenzity. Pohybová aktivita střední intenzity je ze zdravotního hlediska nejefektivnější a ze strany občanů nejpřijatelnější.
- Stanovení realistických cílů. Ve strategiích na podporu pohybové aktivity by měly být navrženy realistické cíle. Top 3 země se snaží dosáhnout každým rokem zvýšení úrovně pohybové aktivity o jedno procento. Avšak jsou země, které si myslí, že změna v životním stylu společnosti může nastat mnohem rychleji. Například cíl anglické vlády je zvýšit participaci v pohybové aktivitě z nynějších 30% na 70% do roku 2020 (Strategy Unit, 2002).
- Strategie mezisektorové spolupráce. Nutnost spolupráce mezi různými sektory ať jde o vládní, nevládní, soukromé či dobrovolné organizace. Z jiného úhlu pohledu to jsou zdravotní, sportovní, volnočasové, dopravní a jiné sektory.
- Angažovanost v mezinárodních konferencích o pohybové aktivitě a zdraví. Kanada, Finsko i Nový Zéland pořádaly v posledních letech mnoho významných mezinárodních konferencí o pohybové aktivitě.