



**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

# STRATEGIE PODPORY POHYBOVÉ AKTIVITY V ČR

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

[1 Strategie podpory pohybové aktivity v ČR.....3](#)

[1.1 Meziresortní přístup k problematice podpory pohybové aktivity.....6](#)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## 1 Strategie podpory pohybové aktivity v ČR

V předcházejících kapitolách popisujeme, že pohybová aktivita je pro jedince mocným prostředkem prevence nejrůznějších onemocnění, pro společnost (národ) je navíc ekonomicky a společensky výhodná. V České republice prozatím nebyla, i přes existenci řady dílčích aktivit podpory pohybové aktivity, žádná celonárodní strategie podpory pohybové aktivity vytvořena. Je tomu tak i přes to, že situace v oblasti prevalence obezity, kardiovaskulárních onemocnění a diabetu II. typu v populaci stoupá a předpokládáme, přestože pro toto tvrzení zatím nemáme oporu v domácích longitudinálních studiích zaměřených na monitoring pohybových aktivit, že situace se bude zhoršovat rovněž při participaci obyvatel na pohybové aktivitě.

Světová zdravotnická organizace (2004, 2007) i Evropská komise (2007) apeluje na členské státy, tudíž i na Českou republiku, aby vytvořily a implementovaly národní strategie podpory pohybové aktivity. Světová zdravotnická organizace, která si je nejvíce vědoma důsledků nedostatečné úrovně pohybové aktivity a vyvinula sedm klíčových principů, které by měly být zahrnuty do úspěšné strategie PPA a mohou být použity jak na národní, tak regionální i komunitní úrovni.

1. **Veřejné zdraví:** Národní strategie podpory pohybové aktivity jsou dominantně zaměřené na celou populaci popřípadě na subpopulační skupiny než na jednotlivce. Mají převážně preventivní charakter zaměřený na zdraví v širším smyslu respektive dle definice zdraví dle WHO.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. **Komplexnost:** Úspěšná strategie podpory pohybové aktivity musí být mnohostranná a komplexní. Měla by zahrnovat veřejné povědomí, rozmanité intervence a programy, návrh a rozvoj řídicí struktury, aktivní infrastrukturu, politickou angažovanost a partnerství zainteresovaných aktérů. Strategie by měla postihnout školy a školská zařízení, rodiny, pracoviště, zdravotní systém a další referenční skupiny (domovy důchodců aj.). Strategie by se měla zaměřit na ty cílové skupiny, které nejvíce tendují k pasivitě, ale současně nezapomínat na celkovou populaci a podpořit lidi, kteří již jsou aktivní.

3. **Integrace:** Mnoho strategií je implementováno izolovaně a výrazně se snižuje možnost úspěšné realizace. Integrovaný přístup je zde chápán jak z pohledu vertikálního, tak z pohledu horizontálního, přičemž vertikální integrace je charakterizován tokem informací mezi národními, regionálními a místními úrovněmi. Horizontální integrace znamená prostor, který zahrnuje oblast zdravotnictví, vzdělávání, dopravu, urbanistické plánování, rekreaci, sociální a sportovní.

4. **Komplementarita a spolupráce:** Pohybová aktivita je dominantní zdravotní determinant zdravého životního stylu a je velmi podstatnou komponentou prevence obezity. Pro lepší zacílení a ovlivnění všech komponent a determinant zdravého životního stylu, by strategie podpory pohybové aktivity měla jít ruku v ruce se strategií zaměřenou na výživu, proti kuřáctví a jiné rizikové faktory. Avšak pečlivě zvážit, zejména při samotné realizaci komunikačních kampaní, do jaké míry kombinovat v jednom marketingovém sdělení více komunikačních prvků (pohybová aktivita, kouření, výživa apod.)

5. **Udržitelnost:** Silná politická odhodlanost a podpora na všech úrovních jsou nezbytnými předpoklady pro rozvoj a následné udržení strategie podpory pohybové aktivity. Místní a komunální strategie by měly být podporovány z národní úrovně, ale finančně na ně nezávislé. Nejefektivnější národní podpora zahrnuje tyto prvky:



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

veřejnoprávní nástroje, výzkum a evaluaci, dále se spolupodílí se na aktivní infrastruktuře a na masmediální komunikační kampani.

**6. Postup založený na důkazech a efektivita:** Postup tvorby národní strategie by měl být založený na důkazech (evidence-based approach) a na osvědčených příkladech (good practise). Je potřeba, aby národní strategie přesně identifikovaly jasné výstupy postavené na měřitelných jednotkách (např. procento zvýšení úrovně pohybové aktivity nebo snížení počtu lidí s obezitou). Stanovení termínu a velikosti výstupů strategie musí být realistické a splnitelné. Národní strategie by měli integrovat do svého akčního plánu monitoring a evaluaci.

**7. Komunikace:** Národní strategie podpory pohybové aktivity musí vycházet z kvalitně zpracované a systémově pojaté celonárodní komunikační kampaně, jejímž úkolem je zvýšení povědomí o důležitosti pohybové aktivity a motivace ke změně postojů a chování ve prospěch aktivního životního stylu. Sdělení by mělo být stručné a jasné, avšak rozdílné pro různé cílové skupiny. Hlavním cílem komunikační kampaně je podporovat programy a intervence na místní a komunální úrovni, současně musí být snadno přenositelné mezi komunikačními kanály (tisková, rozhlasová a televizní media apod.).

Důkazy o potenciálu, který má pohybová aktivita na životní styl, jsou zřejmé. Jestliže chceme využít tohoto potenciálu a dosáhnou úspěchu, pak ve společnosti musí nastat značný posun. Je třeba, aby lidé o aktivním životním stylu nejen mluvili, ale také (a to především), aby začali aktivně žít. Vyvolat takovou změnu ve společnosti je náročné, ale ne nereálné. Lidé musí znát výhody, proč být aktivní. Pohybová aktivita nesmí být brána jako nepříjemná nutnost, ale jako příležitost. Utváření životního stylu v jeho základní podobě je dlouhodobé, spontánní, neuvědomělé a je především výsledkem realizace převažujících sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije (Hodaň, 2000). Proto národní strategie podpory pohybové aktivity nesmí mít krátkodobých charakter, musí to být dlouhodobý kontinuální proces (WHO, 2007).



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pro její úspěšnost je také nutné, aby v sobě integrovala nejrůznější biomedicíncké, ekonomické, psychologické, sociologické a další aspekty. K tomu je zapotřebí (jak můžeme pozorovat u zahraničních institucí, které úspěšné strategie už vytvořily) spolupráce se specialisty z každého výše zmíněného oboru.

Domníváme se, že pro vytvoření strategie podpory pohybové aktivity už není zapotřebí dalších poznatků z biomedicíncké oblasti. Ve světě již převládá konsenzus o tom, že pohybová aktivita je základním činitelem ovlivňujícím zdraví. V této chvíli je třeba provést neméně důležitou fázi – fázi implementace těchto poznatků do praxe se zaměřením na aktivní celoživotní využívání všech forem pohybové aktivity co největším počtem občanů.

Strategie, má-li být úspěšná, by neměla lidi do pohybové aktivity nutit (push strategy). Měla by jim pomoci najít smysl a usnadnit jim její realizaci (pull strategy, viz Model strategie aktivního životního stylu). Přijetí takové strategie však vyžaduje velké úsilí, protože z krátkodobého hlediska směřuje proti zájmům komerčního sektoru. Ekonomické vyčíslení škod způsobené pohybovou inaktivitou (které v jiných zemích přimělo vládu, aby strategii podpory pohybové aktivity vytvořila) v České republice dodnes chybí.

## 1.1 Meziresortní přístup k problematice podpory pohybové aktivity

Při tvorbě a implementaci úspěšné strategie podpory pohybové aktivity je jako klíčový ukazuje meziresortní přístup k dané problematice.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Silná politická odhodlanost a podpora na všech úrovních jsou nezbytnými předpoklady pro rozvoj a následné udržení strategie podpory pohybové aktivity. Jsou za potřebí relevantní meziresortní politické iniciativy, aby bylo možno motivovat k činnosti lidi v příslušných odvětvích (zdravotnictví, školství, doprava, sport atd.), a zajistit tak trvalou udržitelnost projektu. Strategie by se měla speciálně zaměřit na tu část populace, která není dostatečně fyzicky aktivní zejména v urbanistických oblastech. Vysoká priorita by měla být kladena na děti a mládež ve školách i mimo ně. V takovém případě se dá předpokládat, že aktivní životní styl bude součástí celého života.

„Zdraví je celospolečenský problém,“ zdůraznil Michael Vít, náměstek ministra zdravotnictví ČR na tiskové konferenci v rámci 13. Evropské konference o obezitě, „proto musejí spolupracovat všechna ministerstva – nejen zdravotnictví, ale i školství, zemědělství a další.“

Následná doporučení jsou příklady možných postupů nejvíce zainteresovaných sektorů pro podporu pohybové aktivity. Čerpáno bylo z dokumentů WHO (World Health Organization, 2003), OSN (United Nation, 2005) a americké CDC (Centers for Disease Control and Prevention, 1997).

### Úloha vlády

- Vláda by měla zastávat klíčovou roli při vytváření a udržení politického a společenského klimatu, ve kterém příležitosti *být aktivní* jsou dostupné všem. Pohybová aktivita je totiž veřejné zboží, které přináší velký užitek nejen jednotlivci, ale celé společnosti. Úloha vlády je uvědomit si tento užitek, který je významný ve sféře ekonomické, sociální i zdravotní.

### Zdravotnický sektor

- Celonárodně propagovat zdravotní, sociální a ekonomický význam pohybové aktivity.
- Vytvořit multi-sektorovou pracovní síť zaměřenou na podporu pohybové aktivity.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Připravit zdravotní profesionály se zaměřením na pohybovou aktivitu.
- Organizovat pohybové programy ve zdravotních službách.
- Podporovat pohybovou aktivitu v komunitě a v rodině.
- Zajistit investice a mobilizaci zdrojů pro pohybovou aktivitu.
- Účastnit se světových akcí na podporu pohybové aktivity.

### **Sportovní sektor**

- Zesílit programy na podporu pohybové aktivity a sportu pro všechny, a prosazovat myšlenku, že sport je lidské právo všech neohledně na rasu, sociální třídu a pohlaví.
- Dohlédnout, aby komunita využívala lokální sportovní zařízení.
- Alokovat část sportovních prostředků a financí na podporu pohybové aktivity.
- Učit o významu pohybové aktivity v tréninkových programech.
- Prosazovat pohybovou aktivitu u všech profesionálů, amatérů a na všech sportovních událostech.
- Organizovat pohybové programy v komunitě.
- Využít pohybovou aktivitu k podpoře zdravého životního stylu, sociální integrace, rozvoji a míru.

### **Školství a kultura**

- Zesílit politický program podpory tělesné výchovy, pohybové aktivity a sportu pro všechny.
- Zajistit kvalitní tělesnou výchovu vedenou kvalifikovanými učiteli ve školních osnovách.
- Vybavit školy dostatečným množstvím hřišť a sportovních zařízení.
- Nechat školní sportovní zařízení otevřeno i po vyučování a tím umožnit přístup veřejnosti.
- Zvýšit využití pohybové aktivity v kultuře, volnočasových programech a společenských událostech.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### **Role médií**

- Rozšířením informací o významu pohybové aktivity.
- Organizováním pravidelných pořadů o pohybové aktivitě.
- Přípravou reportérů zabývajících se pohybovou aktivitou.

### **Urbanistické plánování**

- Navrhnout co nejvíce chodníků a cyklistických stezek.
- Vytvořit otevřené prostory, parky a zařízení pro pohybovou aktivitu.
- Podpořit městské úřady, aby tyto návrhy realizovaly.

### **Dopravní sektor**

- Zvýšit úsilí ke snížení rychlosti ve městech.
- Podpořit akce pro ekologické pohony (hybridní motory, elektromotory apod.)
- Podporovat formy aktivního transportu – chůze a jízda na kole aj.

### **Akce městských zastupitelství by se měly koncentrovat na:**

- Rozvoj legislativy podporující pohybovou aktivitu občanů.
- Financování vnitřních a vnějších prostor pro pohybovou aktivitu, hru a sport.
- Organizování pohybových komunálních programů.
- Podporu národní politiky pro pohybové aktivity prostřednictvím lokálních akcí.

### **Finanční a ekonomický**

- Vážněji nahlížet na zdravotní, sociální a ekonomický prospěch pohybové aktivity.
- Vést veřejný i soukromý sektor k tomu, aby investoval do pohybové aktivity.
- Podporovat programy podpory pohybové aktivity.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Zvyšovat dotace na pohybovou aktivitu vybíráním určitých daní (např. tabáková, alkoholová daň, daň na cukrovinky).