

Podpořme získávání benefitů z provozování pohybových aktivit u dětí

Ladislav Bláha

Konference Most
21. 3. 2024

Zdravý životní styl

- Zdravý životní styl se obvykle popisuje jako soubor zvyků a aktivit, které podporují celkové zdraví a pohodu jednotlivce.
- Zahrnuje řadu faktorů, jako jsou strava, pohybové aktivity, dostatek spánku, minimalizace stresu a vyhýbání se škodlivým závislostem, jako je kouření a nadměrné pití alkoholu.

Co se tím také myslí...

- ▶ Zdravý životní styl je způsob života, který minimalizuje zdravotní rizika spojená s nevhodnými návyky a zvyšuje pravděpodobnost vyšší kvality života.
- ▶ Zdravotní benefity se zpravidla neprojeví hned, ale v dlouhodobém časovém horizontu hrají významnou roli.

A co pohybové aktivity???

- jeden z nejvýznamnějších faktorů...



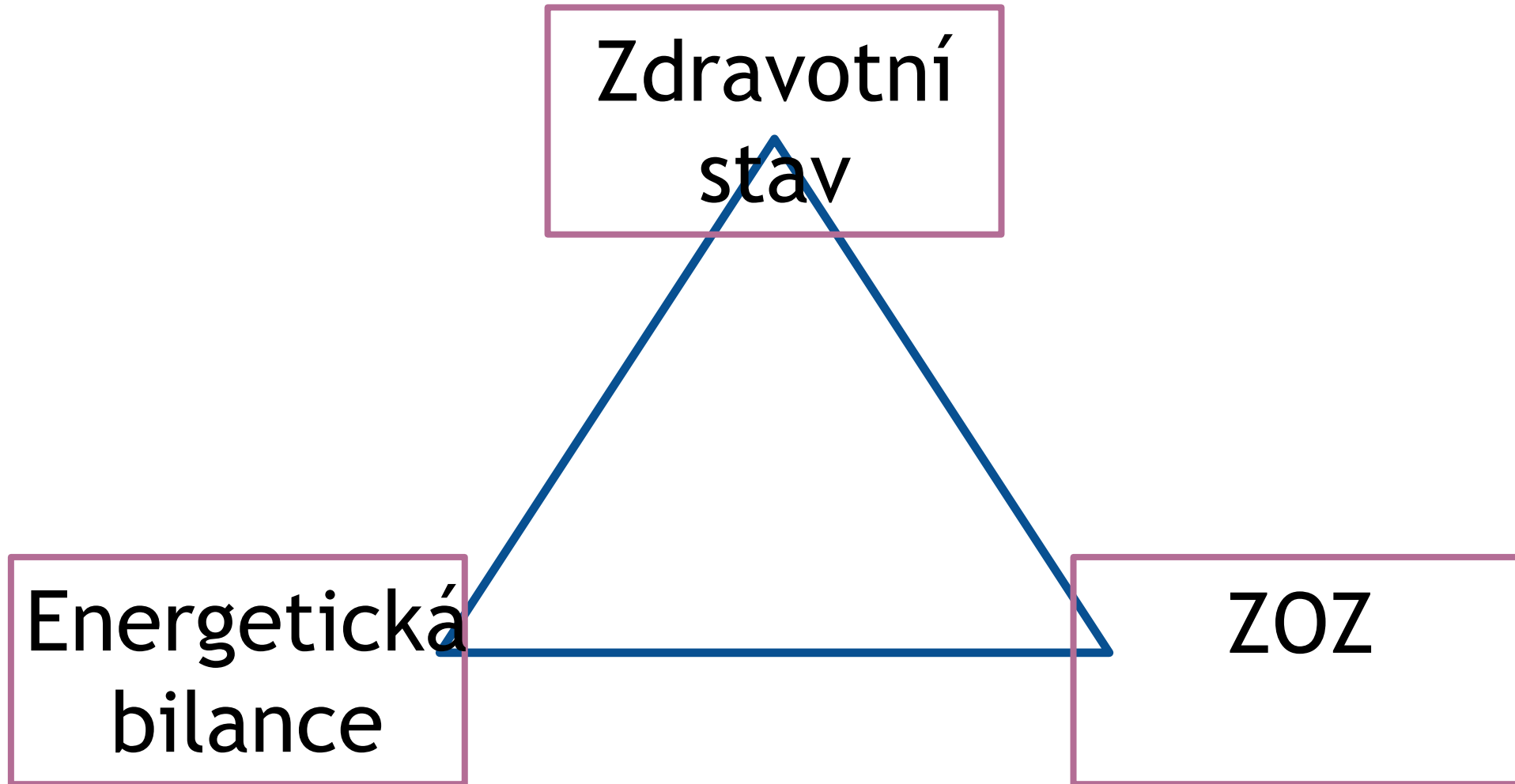
Význam pohybových aktivit ve zdravém životním stylu

- Pohybová aktivita (dále PA) byla hnacím motorem vývoje lidstva. ukazuje se, že lidské tělo je k PA nejen velmi dobře uzpůsobeno, ale s ohledem na jeho fylogenetický vývoj ji přímo vyžaduje.

https://www.google.com/search?q=pra%C4%8Dlov%C4%9Bk+obr%C3%A1zky&tbm=isch&ved=2ahUKewiXk6PRlbz2AhVUQoEAHcKTabkQ2-cCegQIABAA&oq=pra%C4%8Dlov%C4%9Bk&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgUIABCABDIECAAQzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEUjsLWJsLYIEfaABwAHgAgAFaiAGgAZIBATKYAQCGAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=oolqYtfdAtSGhbIPwqeGyAs&bih=778&biw=1759&rlz=1CiTEUA_enCZ55iCZ555&hl=c&imgsrc=AsuWnHAK9DERQM



Problém vyváženosti příjmu - výdeje - PA



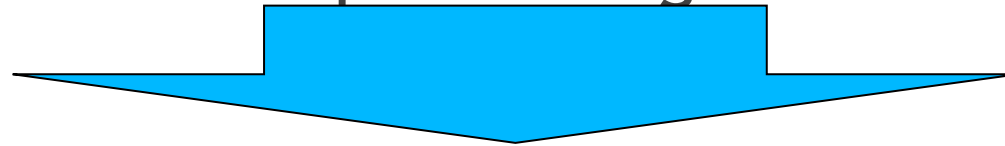
Zdravotně orientovaná zdatnost - co se tím myslí pro potřeby každého z nás...

Přináší zdravotní benefity!!!

- ▶ *Úroveň tělesné zdatnosti dosažená v dětském a mládežnickém věku, za předpokladu, že tělesně zdatní jedinci pokračují ve fyzicky aktivním životě i ve středním a vyšším věku, má z pohledu dlouhodobé redukce negativních vlivů současného způsobu života v dospělém věku rozhodující roli (Bunc, 1998).*

Sumarizace

- ▶ Děti zvyklé nezúčastňovat se pohybových činností zůstanou neaktivními i v dospělosti.
- ▶ Neaktivita dětí vede k neaktivitě dospělých.
- ▶ Po dosažení 25 roku života proces degenerace...



- ▶ Jde o zpomalení tohoto procesu.
- ▶ Jde o setrvání ve fyzicky aktivním životě i v dospělém věku!
- ▶ Tělesná zdatnost je „nárazník“ přirozené degeneraci přicházející se středním věkem.

Hodnocení ZOZ - faktory

1. Strukturální:

- výška,
- hmotnost,
- složení těla.

2. Funkční

- **kardiorespirační vytrvalost,**
- **svalová síla,**
- **svalová vytrvalost,**
- **flexibilita.**

Varování

- ▶ Populaci našich dětí - budoucích dospělých hrozí řada vážných problémů v důsledku nedostatku nebo absence pohybových aktivit.
- ▶ Společnost, každý z nás jako daňový poplatník a přispěvatel do zdravotního pojištění bude muset část svého vkladu věnovat na řešení problémů spojených s pohybovou nedostatečností...
- ▶ Můžeme si takový luxus dovolit a proč se dobrovolně vydáváme na rizikovou cestu extrémního zatížení sociálních a zdravotnických systémů?
- ▶ **Začínající nedobrý zdravotní stav populace dětí a adolescentů!!!**

Zdravotní benefity PA u dětí

- ▶ Oblast bezprostředních krátkodobých benefitů:
 - Pozitivní vliv na aerobní zdatnost,
 - Snížení hraničního krevního tlaku,
 - Zvýšení tělesné zdatnosti obézních dětí,
 - Snížení tělesné hmotnosti obézních dětí,
 - Zvýšení kostní denzity,
 - Příznivější profil krevních lipidů.
- ▶ Oblast tzv. transferových efektů do dospělosti!

O čem se diskutuje

- ▶ Omezování pohybových aktivit v každodenním životě
- ▶ Rostoucí objemy sedavého chování zapříčiněných využíváním nových technologií v podobě používání mobilů, tabletů a dalších digitálních obrazovek, které pronikají do segmentu volného času dětí a mládeže.
- ▶ Je třeba se také ptát, zda a do jaké míry stojí používání těchto technologií za poklesem uplatňování pohybových aktivit (PA) a zároveň nárůstem sedavého chování (SB)

Zjištěné vztahy ve vazbě na PA u předškolních dětí

- ▶ Zvýšený výskyt nadváha a obezity v předškolním věku primárně přisuzován nedostatku PA. (Klesges, R., Klesges, L, Eck & Shelton, 1995).
- ▶ Pozitivní vztah: vyšší PA v předškolním věku - nižší množství tělesného tuku v raném dětství a v pubertě (Moor, 2003).
- ▶ Pozitivní vztah mezi množstvím tělesného tuku a PI - negativní vztah mezi množstvím tělesného tuku a PA (např. Heelan & Eisenmann, 2006).
- ▶ Přítomnost televize nebo videa v dětském pokoji u 2-5 letých dětí - zvyšuje riziko nadváhy a obezity (Dennison, Erb & Jenkins, 2002).
- ▶ Vztah mezi obezitou a nadváhou dětí a rodičů.
- ▶ Vyšší PA vázána na vlastnictví „pohybově stimulující hračky“.

Zjištěné vztahy ve vazbě na PA u školáků

- ▶ Přestup dětí z MŠ do základní školy provází významný pokles PA (zejména ve škole a ve víkendových dnech). Zdravotně prospěšná PA není nahrazena odpovídající aktivitou v 1. třídě.
- ▶ Vznikají rozdíly mezi dny pracovními a víkendovými.
- ▶ Pohybově slabé jsou dny trávené ve škole, školní družině a dny víkendové.
- ▶ (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Zjištěné vztahy ve vazbě na PA u školáků

- ▶ Vztah mezi PA rodičů a dětí hojně podmíněn geneticky.
- ▶ Vztah mezi PA rodičů a dětí je pozitivní.
- ▶ Pohybově méně aktivní rodiče vychovávají pohybově méně aktivní děti (zřetelněji dcery).
- ▶ Děti a jejich matky, které se dva- a vícekrát týdně účastní organizované PA, vykazují významně delší dobu provádění intenzivní PA. (Sigmund & Sigmundová, 2011).
- ▶ Pozitivní podporování rodičů predikuje vyšší PA u dětí.
- ▶ Vliv PA otce, staršího bratra a přátel z 32% vysvětluje PA mladšího sourozence, socioekonomický status z 18%.

Koncepce podpory sportu 2016-2025 SPORT 2025

- ▶ Usnesení vlády ČR ze dne 27. 6. 2016
- ▶ čj. 753/16
- ▶ <http://www.olympic.cz/upload/files/Koncepce-sportu-2016-2025.pdf>

Horizontální priority

- ▶ Zastavit pokles tělesné zdatnosti dětí a mládeže
- ▶ Zastavit růst nadváhy a obezity u dětí a mládeže
- ▶ Zvyšovat úroveň pohybové gramotnosti
- ▶ Snižovat ekonomickou spoluúčast rodin ve sportu
- ▶ Transparentnost, evidence a otevřenost informací ve sportu
- ▶ a další...

Daří se to?

- ▶ Důsledky v podobě obezity a nadváhy stále více zasahují do mladších populačních ročníků včetně adolescentů (Rubín, et al., 2018; Mitáš et al., 2020; Pyšná et al., 2021; Bláha & Heidler, 2022).
- ▶ Výskyt sedavého chování (SB) a hledání důvodů, používání technik a zařízení, které je provázejí, jsou zaznamenány trendovými studiemi (Sigmundová et al., 2011; Sigmund et al., 2017; Gába et al., 2020). I bez započítání doby určené ke vzdělávání a studiu jsou ukazatelé SB v ČR poměrně vysoké.

Šetření České školní inspekce (ČŠI, 2023) *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách. Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit.*

„Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže“ (2022)

K zamyšlení!!!

Ústecký kraj je spolu s Karlovarským krajem zmiňován jako ten, kde je hodnocení úrovně v testových položkách nejvíce problematické.

Také z našich studií plynou závěry, které nejsou příliš povzbudivé.

Jak jsme na tom v Severozápadních Čechách?



Most 21. 3. 2024

K čemu jsme směřovali...

- ▶ Cílem našich studií bylo stanovit a zhodnotit ukazatele účasti žáků základních škol regionu na pohybových aktivitách a inaktivním či sedavém chování a specifikovat vybrané determinanty ovlivňující jejich přístup k účasti na cvičení.

Metody - techniky

University of Tasmania

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

DETERMINANTY ÚČASTI NA CVIČENÍ

VĚK: _____

Body Mass Index: _____

POHLAVÍ:

muž

žena

CVIČENÍ

Zamyslete se nad posledními sedmi dny. U každého dne, prosím, zaznamenejte, jestli jste ve svém volném čase prováděl/a tělesné cvičení po dobu nejméně 20 minut bez přestávky, které bylo natolik namáhavé, že došlo ke značnému zvýšení Vaší srdeční frekvence a dýchání (např. jízda na kole, běh, tenis, pěší turistika, aerobik, basketbal, atd.). Jednoduše zaškrtněte ano nebo ne. Pokud označíte ano, uveďte, prosím, kolik minut a jaký druh aktivity jste prováděl/a. Začněte věrejkem a jděte po dnech zpět. (Např. dnes je pondělí, proto nejdříve vyplním neděli, potom sobotu, potom pátek atd.)

	NE	ANO	MINUTY	DRUH AKTIVITY
Neděle				
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				

CELKEM MINUT: _____

SLEDOVÁNÍ OBRAZOVKY

Nyní se opět zamyslete nad posledními sedmi dny. Zaznamenejte, prosím, u každého dne, zda jste trávil/a čas sledováním televize, hraním videoher nebo používáním počítače. Jednoduše zaškrtněte ano nebo ne. Pokud označíte ano, uveďte prosím, kolik hodin jste strávil/a sledováním obrazovky (s přesností na čtvrt hodinu) a které z uvedených činností jste se věnoval/a. Začněte věrejkem a postupujte po jednotlivých dnech zpět. (Např. dnes je pondělí, proto nejdříve vyplním neděli, potom sobotu, potom pátek atd.)

	NE	ANO	MINUTY	DRUH AKTIVITY
Neděle				
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				

CELKEM HODIN: _____



Základní doporučení u školáků 6-11 let

- ▶ PA alespoň střední intenzity pod dobu 90 min. denně.
- ▶ Podporovat pohybově aktivní transport dětí do školy, kroužků a dalších volnočasových aktivit.
- ▶ Upřednostňovat všestranný pohybový rozvoj před jednostranným sportovním zaměřením.
- ▶ 3-4 krát týdně zapojit do organizovaných PA
- ▶ Nepřetržité sledování Tv a monitoru nemá překročit 90 min/den.
- ▶ **Denně 12 000 kroků - D; 14 000 kroků CH. (Sigmund & Sigmundová, 2011), popř. 12 000 kroků - D; 15 000 kroků CH (Tudor-Locke et al., 2004).**

Doporučení u adolescentů 11-18 let

- ▶ PA alespoň střední intenzity pod dobu 60 min. denně.
 - ▶ PA střední intenzity nebo chůze nejméně 30 min. alespoň 5x týdně.
 - ▶ PA vysoké intenzity, podporující rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti nejméně 20 min alespoň 3 x týdně.
 - ▶ Kombinace předchozích doporučení pro PA vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení do času do 10 minutových i delších úseků v rámci celého týdne.
 - ▶ Podporovat pohybově aktivní transport.
 - ▶ **Denně 11 000 kroků - D; 13 000 kroků CH.**
- ▶ (Sigmund & Sigmundová, 2011).

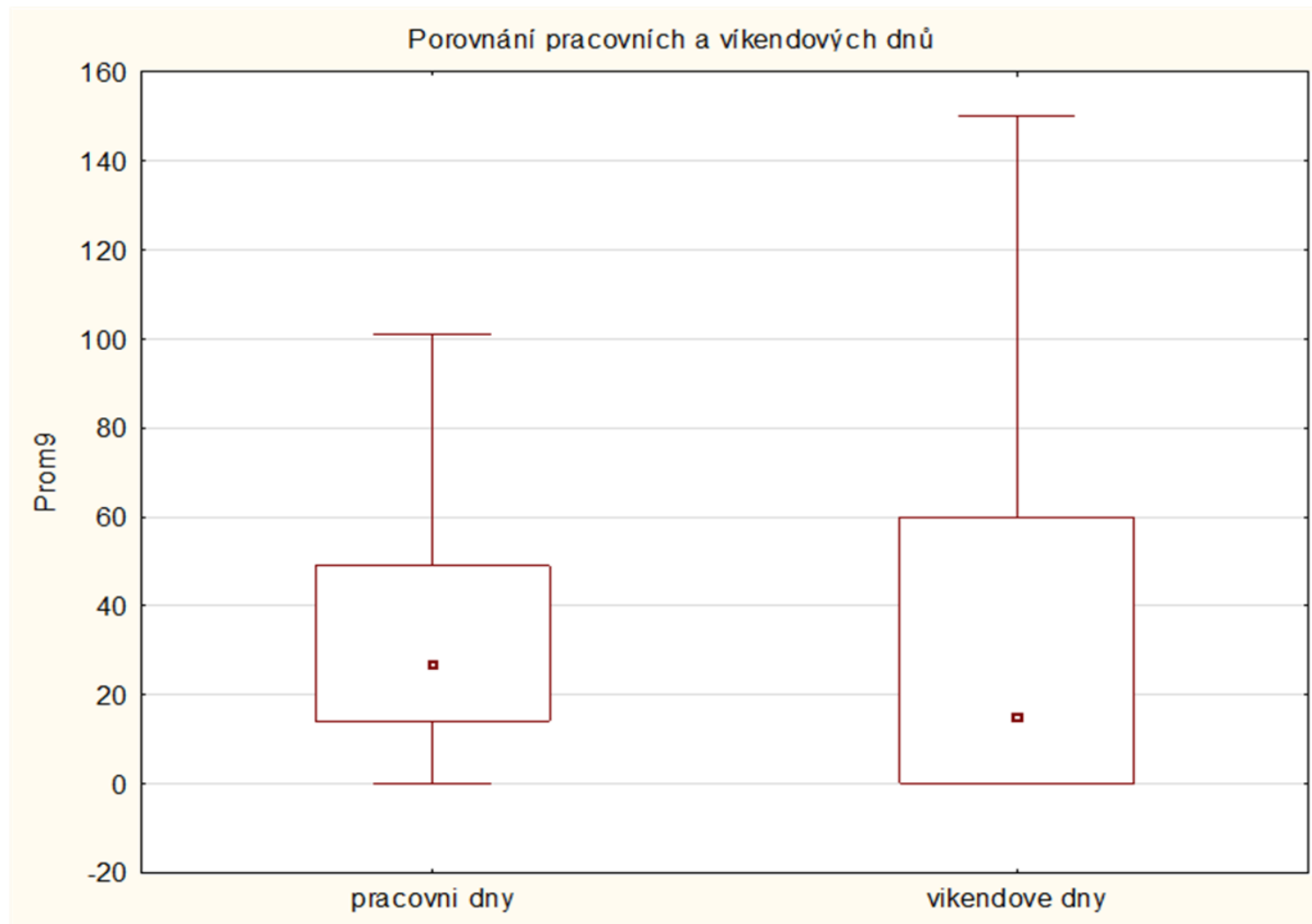
Doporučení u adolescentů 11-18 let

- ▶ Specializovanou sportovní přípravu uplatňovat v rámci dalšího všestranného rozvoje.
- ▶ 3 x týdně zapojení do organizované PA (zahrnující org. Tv.).
- ▶ Zvýšit podíl adolescentů, kteří ve vyučovací jednotce Tv stráví alespoň 50% času při PA střední až vysoké intenzity.
- ▶ **Nepřetržité sledování Tv a monitoru nemá překročit 2 hodiny denně.**

Pohybové aktivity - délka trvání (objem)

- Doba účasti na PA je velmi proměnlivá a potvrzuje značné interindividuální rozdíly u chlapců a také mezi dívkami. Ukazuje se velký význam školních pohybových programů, neboť pro značnou část této části populace to je jediná možnost účasti na PA - dokonce v rámci jedné studie (n = 263 chlapců a 249 dívek) nám 56,7 % chlapců a 56,2 % dívek udávalo neúčast na „dobrovolném cvičení“ (Bláha, & Heidler, 2022).

Pohybové aktivity - délka trvání (objem)



Pohybové aktivity - délka trvání (objem)

Podíl výuky Tv na vykazovaných PA z hlediska objemu času

	6. ročník			7. ročník			8. ročník			9. ročník		
	Ch	D	Žáci	Ch	D	Žáci	Ch	D	Žáci	Ch	D	Žáci
M	22,25	24,30	23,26	21,88	23,26	22,68	22,15	22,56	22,38	20,24	26,55	24,11
Mdn	14,43	16,28	15,56	15,09	12,61	14,29	10,45	12,73	12,28	7,45	14,19	12,42

Vysvětlivky: Hodnoty v tabulce jsou v procentech (%)

Základní poznatek z prostředí ZŠ (2019)

- ▶ Značná část žákovské populace nevykazuje mimo školní prostředí žádné PA.
- ▶ V našem souboru (263 Ch a 249 D) jsme identifikovali celkem 114 chlapců (43.35%) a 109 dívek (43.78%), kteří účast na mimoškolních PA udávali.
- ▶ Tj. 56,65% chlapců a 56,22% dívek neudává PA.
- ▶ Pohybově aktivní jedinci vykazují v rámci mimoškolních pohybových programů vyšší časové objemy strávené PA během dnů víkendových než ve dnech školní docházky ($z_{Ch} = -5.71$; $p < .001$; $r = .38$; $z_D = -5.26$, $p < .001$; $r = .36$).

Lokomoční aktivity - krokovost

<i>Dny</i>	chlapci (n = 285)			dívky (n = 276)			celkem (n = 561)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>
SC ₁	10,702	4,474	10,053	9,841	3,722	9,402	10,278	4,140	9,634
SC _{SD}	10,985	4,451	10,605	10,061	3,621	9,828	10,530	4,087	10,042
SC _W	9,994	5,673	9,218	9,291	5,180	8,604	9,648	5,443	8,857

Pozn: SC₁ – počet kroků jednotlivce v jeden den v týdnu (tisíce)

SC_{SD} – počet kroků jednotlivce průběhu dne školní docházky (tisíce)

SC_W – počet kroků jednotlivce v průběhu víkendového dne (tisíce)

Rozdíl mezi chlapci a dívkami se při použití hodnot mediánů (test Mann Whitney) se projevuje ve dnech školní docházky ($p = .02$, $r = .10$); Dny školní docházky se ve srovnání s dny víkendovými (Wilcoxon test) jeví vždy jako pohybově aktivnější jak u chlapců ($p < .001$, $r = .20$) tak i dívek ($p < .001$, $r = .17$).

Z čeho jsme vyšli my... viz plnění zdravotně doporučovaných kritérií

- ▶ Při stanovení plnění zdravotně doporučovaných kritérií jsme se opírali o hodnoty 13 000 kroků/den pro chlapce a 11,000 kroků/den pro dívky (Sigmund & Sigmundová, 2011).
- ▶ V úvahu jsme ovšem vzali i mírnější pohled jiných autorů, které pro námi řešenou populaci uvažují s hodnotami nižšími - u adolescentů starších 12 let respektujeme úroveň 10,000 kroků.

Plnění zdravotně doporučovaných kritérií

Věk	Chlapci					Dívky				
	≤ 12 (n = 89)	13 (n = 82)	14 (n = 74)	15≤ (n = 40)	celkem (N = 285)	≤ 12 (n=101)	13 (n = 87)	14 (n = 62)	15≤ (n = 26)	celkem (N = 276)
Kritérium A	26	23	21	6	76	31	33	19	5	88
	29.21%	28.05%	28.38%	15.00%	26.67%	30.69%	37,93%	30,65%	19,23%	31,88%
Kritérium B	26	45	43	9	123	31	39	21	8	99
	29.21%	54.88%	58.11%	22.50%	43.16%	30.69%	44,83%	33,87%	30,77%	35,87%

Poznámka:

Kritérium A - splněné doporučení - dosažení 11,000 kroků/den u dívek a 13,000 kroků/den u chlapců

Kritérium B - splněné doporučení - dosažení 11,000 kroků/den u dívek a 13,000 kroků/den u chlapců ve věku do 12 let a dosažení 10,000 kroků/den u adolescentů 12 < let

Sedavé chování (SB)

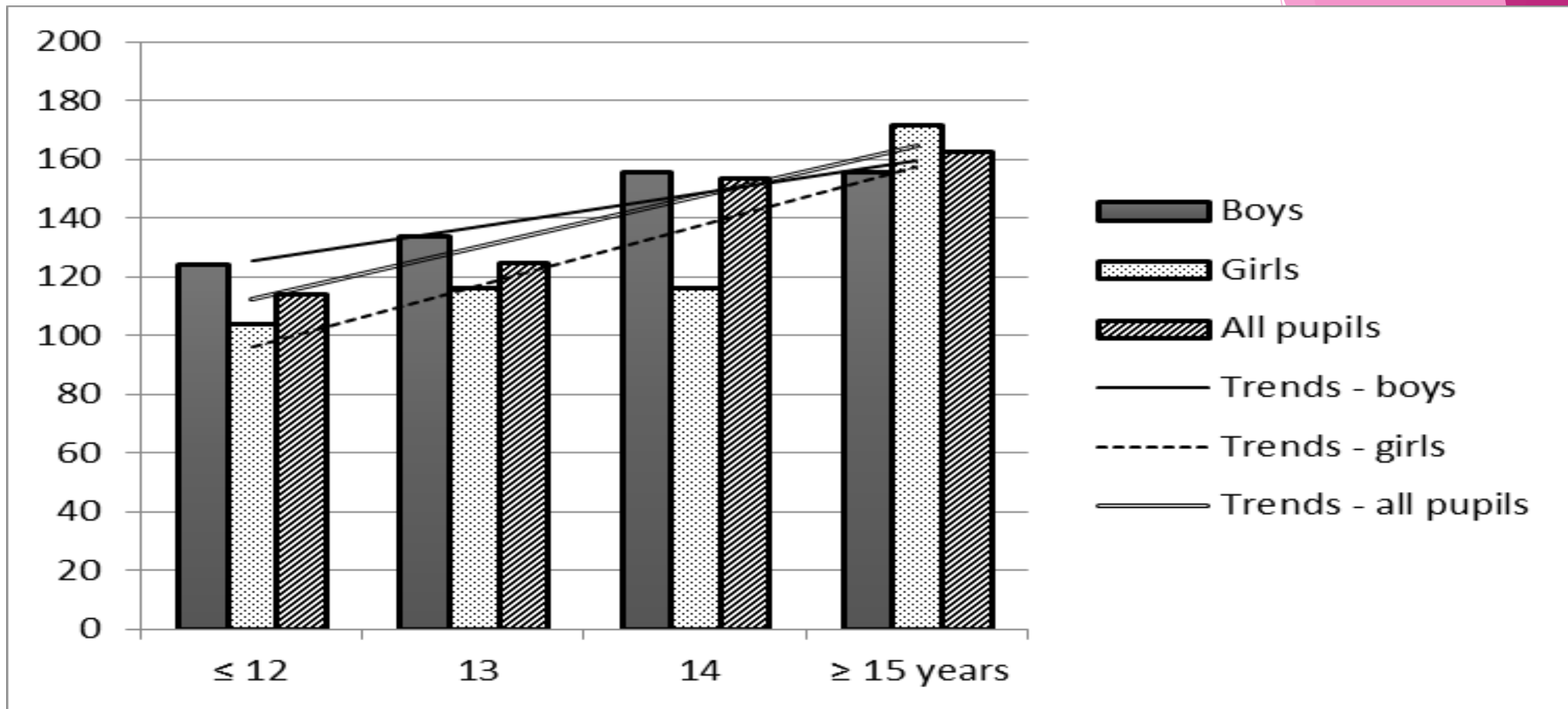
Výběrový soubor 2019 - 2021 (N = 512)

	Age	n	weight (kg)		height (cm)			BMI
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Boys	≤12	88	50,18	12,36	156,4	9,5	20,4	4,13
	13	77	60,97	15,84	166,2	8,64	21,9	4,68
	14	64	60,83	14,2	169,8	7,14	20,98	4,2
	≥15	34	68,74	15,71	174,9	8,24	22,32	4,31
	total	263	58,33	15,59	164,9	10,78	21,23	4,37
Girls	≤12	91	48,01	8,23	157,4	7,96	19,39	3,14
	13	81	55,02	10,16	163,7	6,57	20,55	3,65
	14	52	56,4	6,13	165,3	7,37	20,75	2,78
	≥15	25	55,48	7,18	163,9	4,79	20,67	2,72
	total	249	52,8	9,17	161,7	7,84	20,18	3,25

Doba strávená žáky druhého stupně ZŠ v průběhu týdne sedavým chováním

Part of the week	Boys (n=263)		Girls (n=249)	
	M	SD	M	SD
TSB ₁	138,80	114,93	124,04	108,77
TSB _{SD}	129,38	109,80	120,52	110,07
TSB _W	162,38	141,43	132,84	118,12

Note: TSB1 - doba sedavého chování v jednom dni v týdnu (minutes); TSBSD - doba sedavého chování v jednom dni dnů školní docházky (minutes); TSBW - doba sedavého chování v jednom dni víkendových dnů (minutes);



Trend stoupající doby dobrovolného sedavého chování v souvislosti s věkem žáků

Doba trvání dobrovolného SB u žáků plnících (do 120 min./day) a neplnících zdravotně doporučovaná kritéria v průběhu týdne

	Criteria	<i>n</i>	TSB ₁		TSB _{SD}		TSB _W	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Boys	No	119	228.21	113.49	211.28	112.74	270.59	139.10
	Yes	144	64.92	37.70	61.71	37.49	72.95	53.68
Girls	No	94	221.72	117.44	219.24	119.74	227.94	129.65
	Yes	155	64.79	36.96	60.65	35.98	75.17	58.76

Možný vztah – lokomoce – sedavé chování

Vykazované objemy lokomoce (step count) u souborů s odlišným plněním zdravotně doporučeného kritéria doby trvání dobrovolného SB (do 120 min./day)

		Vykazovaná lokomoce (step count)							
		Splnění kritéria	n	Den v týdnu		Den školní docházky		Víkendový den	
				M	SD	M	SD	M	SD
All pupils	No		208	10394	4319,67	10751	4168,87	9503	5855,08
	Yes		288	10453	4140,63	10669	4147,26	9914	5311,75
Boys	No		114	10279	4261,64	10739	4219,4	9123	5582,9
	Yes		136	11334	4757,21	11491	4781,51	10941	5851,36
Girls	No		94	10537	4407,71	10767	4129,28	9965	6167,73
	Yes		152	9665	3321,26	9934	3331,45	8995	4605,96

Proč děti se speciálními vzdělávacími potřebami, děti se zdravotním postižením

- ▶ Nárůst počtu zdravotně postižených dětí (viz Evropská charta sportu pro všechny: zdravotně postižené osoby, 1987).
- ▶ Přítomnost dětí s některým typem handicapu se může stát pro některé děti citlivou záležitostí, pro edukátory i pracovně náročnějším prostředím.
- ▶ Do přípravy k výkonu profese budoucích učitelů TV byly implementovány prvky, které jim poskytují určité kompetence z oblasti speciální pedagogiky a hlavně provozování PA se zdravotním postižením

Doplňkové či rozvíjející kompetence s ohledem na potřeby jedinců s jinakostí

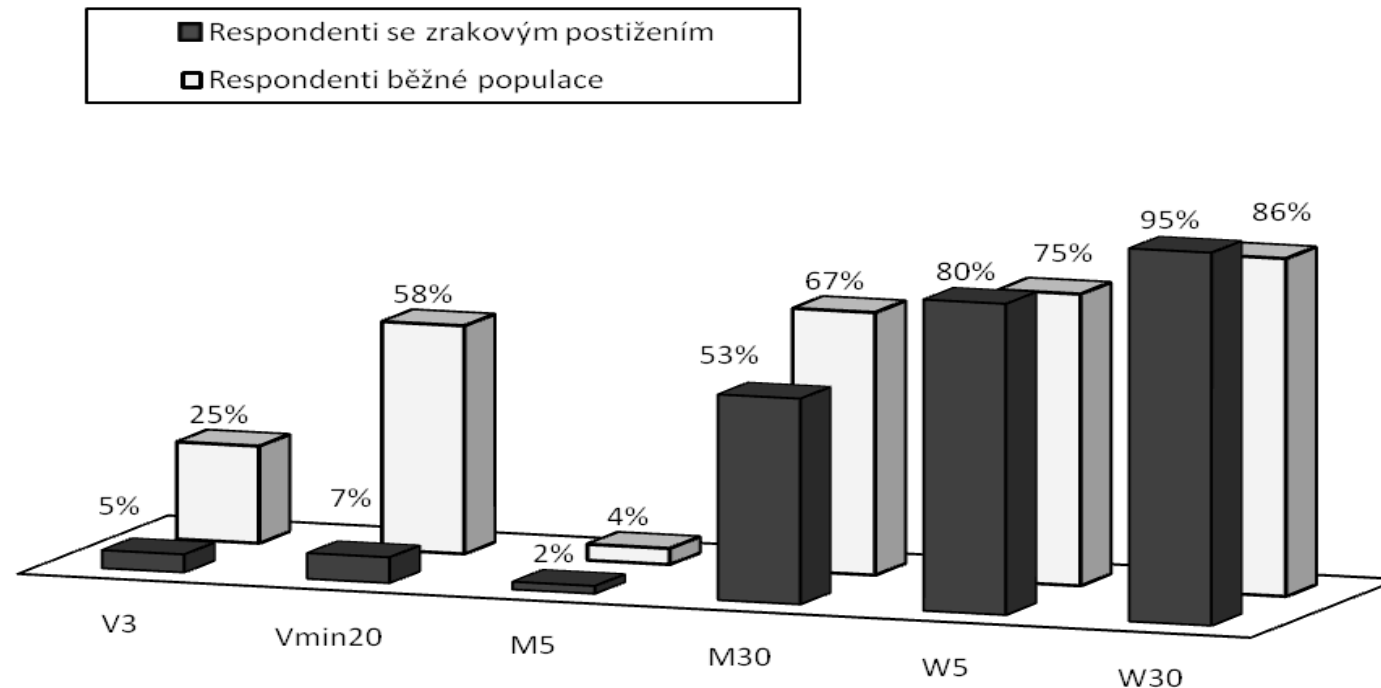
- ▶ Limitující faktory podle typu postižení, věku, duševní a pohybové úrovně.
- ▶ Potřeba vytvářet pozitivní prožitky z pohybových aktivit prostřednictvím specificky uzpůsobených nebo speciálně utvořených aktivit.
- ▶ Cíle edukátora by měly být v souladu s obecnými výstupy školních dokumentů. Obecně uplatnit vazbu výkon - prožitek - saturace potřeby pohybu a zajistit si zdraví...
- ▶ Integrace, inkluze, využití řady vztahů a sociálních kontaktů, které ovlivňují participující účastníky - resocializační a socializační procesy znamenají poznání. Komunikace s běžnou populací, hledání vlastního sebeuplatnění.
- ▶ Akceptace a podpora aspirační úrovně žáků jako prostředku pro zapojení se do života společnosti.

Problém dopadu zdravotního postižení do
provozování PA - v dospělosti zhoršené ukazatele

Zdravotně doporučovaná kritéria pro dospělé

- ▶ V3x20 - trojnásobná účast na intenzivních PA po dobu 20 minut v týdnu,
- ▶ M5x30 - pětinásobné opakování středně zatěžujících aktivit po dobu 30 minut v týdnu,
- ▶ W5x30 - pětinásobná chůze po dobu 30 minut během týdne.

Účast respondentů se zrakovým postižením a běžné populace na vybraných PA v týdnu



- Vysvětlivky:
- V3 – minimálně ve třech dnech v týdnu absolvovaná intenzivní PA
 - Vmin20 – alespoň 20 minut intenzivní aktivity během dne v týdnu
 - M5 – minimálně v pěti dnech v týdnu absolvovaná středně zatěžující PA
 - M30 – alespoň 30 minut středně zatěžující aktivity během dne v týdnu
 - W5 – minimálně v pěti dnech v týdnu absolvovaná chůze
 - W30 – alespoň 30 minut chůze během dne v týdnu

Podíl respondentů na plnění zdravotně doporučovaných kritérií v UL

Ukazatel		Respondenti				Celkem
		Běžná populace	B1	B2	B3-4	
neplní žádné	n	524	17	5	13	559
plní 1 kritérium	n	1 209	52	21	37	1 319
plní 2 kritéria	n	423	2	3	2	430
plní 3 kritéria	n	21	0	0	0	21
Celkem	N	2 177	71	29	52	2 329

Vysvětlivky:

- n – četnost
- N – četnost za celý sloupec
- doporučovaná kritéria:
 - V3x20; M5x30; W5x30 (trojnásobná účast na intenzivních PA po dobu 20 minut v týdnu; pětinásobné opakování středně zatěžujících aktivit po dobu 30 minut v týdnu; pětinásobná chůze po dobu 30 minut během týdne).

Náš systém - výuka - studijní programy

- Programy bakalářské
 - „Tělesná výchova a sport“,
 - „Tělesná výchova se vzděláváním“

- Programy magisterské
 - „Sport a zdraví“ a
 - „Učitelství Tv pro SŠ“ (Mgr.).

- Obory bakalářské i magisterské
 - Učitelství pro MŠ,
 - Speciální pedagogika,
 - Vychovatelství,
 - I. stupeň.

Základy APA (aplikovaných pohybových aktivit)

- ▶ Pro programy „Tv a sport“ a „Tv se vzděláváním“ (dvouoborové) (Bc.).
- ▶ Dotace 1P + 1S /Z a Zk.
- ▶ Část obsahu se objevuje ve zkušebních okruzích SZZ.
- ▶ Pojato jako obecný základ studia problematiky.

Cíl výuky (výňatek)

- ▶ ...je zprostředkovat studentům poznatky a dovednosti z oblasti provozování pohybových aktivit účastníky zejména mladších věkových kategorií s různým typem zdravotního postižení.
- ▶ Těžiště pozornosti se ubírá cestou specifikace postižení a možností využít pohybové aktivity jako prostředek socializace nebo resocializace.
- ▶ Praktická cvičení se dotýkají také výkladu a aplikace pravidel, metodiky, organizování soutěží.

Aplikace sportů osob se zdravotním postižením nebo Integrovaná Tv

- ▶ 0p + 1s / Z, Zk
- ▶ Absolvent by měl být schopen zprostředkovat poznatky a dovednosti osobám s postižením, měl by umět řídit provoz těchto aktivit a rozhodovat.
- ▶ Je kompetentní v uplatňování plnohodnotných programů pro osoby s postižením i intaktní část populace.
- ▶ Praktická cvičení se dotýkají výkladu a aplikace pravidel, metodiky, organizování soutěží.





Most 21. 3. 2024



Most 21. 3. 2024



Cvičení „je klíčem ke zdravé hlavě stejně
jako ke zdravému srdci“.

Harvard Medical School

Most 21. 3. 2024

<http://www.pf.ujep.cz>

Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.

PF UJEP

České mládeže 8

Ústí nad Labem

ladislav.blaha@ujep.cz

Zdroje:

- Active Healthy Kids Czech Republic. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Doi: 10.5507/ftk.22.24461069
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886–895.
- Bláha, L. (2001). Okolnosti prožití pohybového výkonu u zdravotně postiženého dítěte. *Česká kinantropologie*, 5(2), 63-70.
- Bláha, L. (2019). *Výuka tělesné výchovy a její odraz v pohybových aktivitách dětí a mládeže v regionu Severozápadních Čech*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta.
- Bláha, L., & Cihlár, D. (2019). Determining Differences among Genders and Days of the Week in Adolescent Physical Activity Levels Using Pedometers in Northwestern Bohemia. *Physical Activity Review*, 7, 80-88. doi: 10.16926/par.2019.07.10.
- Bláha, L., & Heidler J. (2022). Selected parameters characterizing physical activity behavior in pupils of the second grade of elementary school in the Ústí Region, Czech Republic. *Acta Gymnica* (vol. 52) e2022.006 | DOI: 10.5507/ag.2022.006 Published online: May 30, 2022.
- Bláha, L., Heidler, J. & Prchal, P. (2023). Sedentary behavior in relation to selected indicators of movement and characteristics of children in the lower-secondary school. *Physical Activity Review* 11(1), 88-98. doi: 10.16926/par.2023.11.11.
- Bunc V. (2008). Nadváha a obezita dětí - životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie*, 12(3), 61-9.
- Colley, R. C., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2012). Daily Step Target to Measure Adherence to Physical Activity Guidelines in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977–982. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31823f23b1>
- Corbin, C.B., Pangrazi, R.P., Le Masurier, G.C. (2004). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. President's Council on Physical Fitness and Sports *Research Digest*, 5(2):1-8.

- Cuberek, R. (2019). *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: Metodologické ukotvení [Activity-oriented research: methodological anchoring]* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/fik.19.24455976>
- ČSI (2023). *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách. Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit*. Praha: ČŠI.
- de Gouw, L., Klepp, K.-I., Vignerová, J., Lien, N., Steenhuis, I. H., & Wind, M. (2010). Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(10A), 1701–1707. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002259>
- [Frömel, K., Groffik, D., Mitáš, J., Madarasová Gecková, A., & Csányi, T. \(2020\). Physical Activity Recommendations for Segments of School Days in Adolescents: Support for Health Behavior in Secondary Schools. *Frontiers in Public Health*, 8, 527442. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.527442](https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.527442)
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gaba, A., Pedisic, Z., Stefelova, N., Dygryn, J., Hron, K., Dumuid, D., & Tremblay, M. (2020). Sedentary behavior patterns and adiposity in children: a study based on compositional data analysis. *BMC Pediatric*, 20(1), 147. doi: 10.1186/s12887-020-02036-6
- Gibbs, B. B., Hergenroeder, A. L., Katzmarzyk, P. T., Lee, I. M., Jakicic, J. M. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Medicine Science Sports Exercises*, 47(6), 1295–300.
- Haeghele, J. A., & Porretta, D. (2015). Physical activity and school-age individuals with visual impairments: A literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 68–82.
- Hamřík, Z., Sigmundová, D., Pavelka, J., Kalman, M., & Sigmund, E. (2017). Trends in Overweight and Obesity in Czech Schoolchildren from 1998 to 2014. *Central European Journal of Public Health*, 25(Supplement 1), S10–S14. <https://doi.org/10.21101/cejph.a5099>
- Hendl, J., & Dobrý, L., et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.
- Kozub, F. M., & Oh, H. (2004). An exploratory study of physical activity levels in children and adolescents with visual impairments. *Clinical Kinesiology*, 58, 1–7.
- Mačí, J. (2024). Kluci mají kondici jako holky před 30 lety, ukázaly testy. Retrieved 24-03-08 from: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-v-telesne-zdatnosti-porazi-mesto-venkov-gymply-ucnaky-a-praha-vsechny-229579>
- Marques, A., Peralta, M., Naia, A., Loureiro, N., & de Matos, M.G. (2017). Prevalence of adult overweight and obesity in 20 European countries, 2014. *European Journal of Public Health*, 28, Issue 2, 295–300, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx143>
- Mitáš, J., Frömel, K., Valach, P., Suchomel, A., Vorlíček, M., & Groffik, D. (2020). Secular trends in the achievement of physical activity guidelines: Indicator of sustainability of healthy lifestyle in czech adolescents. *Sustainability*, 12(12), 5183; <https://doi.org/10.3390/su12125183>
- Mitáš, J., Nykodým, J. & Frömel, K. (2009). Physical activity and sedentary behavior in 14-15 year old students with regard to location of school. *Acta Gymnica*, 39(3), 7–11.
- Mužík, V., & Vlček, P. (2016). Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově. *ORBIS SCHOLAE*, 10(2), 131-143.

- Ponchillia, P. E., Strause, B., & Ponchillia, S. V. (2002). Athletes with visual impairments: Attributes and sports participation. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 96, 267–272.
- Pyšná, J., Bláha, L., Cihlář, D., Petruš, D., Škopek, M., & Pyšný, L. (2021). *Výbrané aspekty životního stylu žáků druhého stupně základních škol Ústeckého kraje*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., Feltlová, D., Suchomel, A., Klimtová, H., Valach, P., Bláha, L., & Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí* (1st ed.). Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.18.24454511>
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Carson, V. (2016). *Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S283–S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Scally, J. B., & Lord, R. (2019). Developing physical activity interventions for children with a visual impairment: Lessons from the First Steps initiative. *British Journal of Visual Impairment*, 37(2), 108–123. DOI: 10.1177/0264619618823822
- Sigmund, E., Badura, P., Sigmundová, D., Csemy, L., & Kalman, M. (2017). Methodological Aspects of Trend Studies and Development of the HBSC Study in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*. 25(Supplement 1), 4–9. doi: 10.21101/cejph.a4953
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže [Movement activity to promote children and young people's health]*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021a). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí [Movement activity, sedentary behaviour and obesity of parents and their children]* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.21.24458472>
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Badura, P., Trhlíková, L., & Gecková, A. M. (2016). Time trends: A ten-year comparison (2005–2015) of pedometer-determined physical activity and obesity in Czech preschool children. *BMC Public Health*, 16(1), 560. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3269-5>
- Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 11(1), 731. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů [Trends in the exercise behaviour of Czech children and adolescents]* (1st ed.). Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.15.24448398>
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Bucksch, J., Badura, P., Kalman, M., & Hamrik, Z. (2017). Trends in Screen Time Behaviours in Czech Schoolchildren between 2002 and 2014:

- HBSC Study. *Central European Journal of Public Health*, 25(Supplement 1), 15–20. doi: 10.21101/cejph.a4822
- Sigmundova, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: a ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 11(1): 731. doi: 10.1186/1471-2458-11-731
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Altenburg, T. M., Aminian, S., Arundell, L., Atkin, A. J., Aubert, S., Barnes, J., Barone Gibbs, B., Bassett-Gunter, R., Belanger, K., Biddle, S., ... on behalf of SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., Hatano, Y., Lubans, D. R., Olds, T. S., Raustorp, A., Rowe, D. A., Spence, J. C., Tanaka, S., & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Brown, W. J., Clemes, S. A., De Cocker, K., Giles-Corti, B., Hatano, Y., Inoue, S., Matsudo, S. M., Mutrie, N., Oppert, J.-M., Rowe, D. A., Schmidt, M. D., Schofield, G. M., Spence, J. C., Teixeira, P. J., Tully, M. A., & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-79>
- Tudor-Locke, C., Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Rutherford, W. J., Vincent, S. D., Raustorp, A., Tomson, L. M., & Cuddihy, T. F. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857–864. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.12.018>
- Ward, S., Fansworth, C., Babkes-Stellino, M., & Perrett, J. (2011). Parental influences and the attraction to physical activity for youths who are visually impaired at a residential day school. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105, 493–498.