



cutting through complexity

Prevence nemocí vyvolaných nadváhou a obezitou prostřednictvím sportu

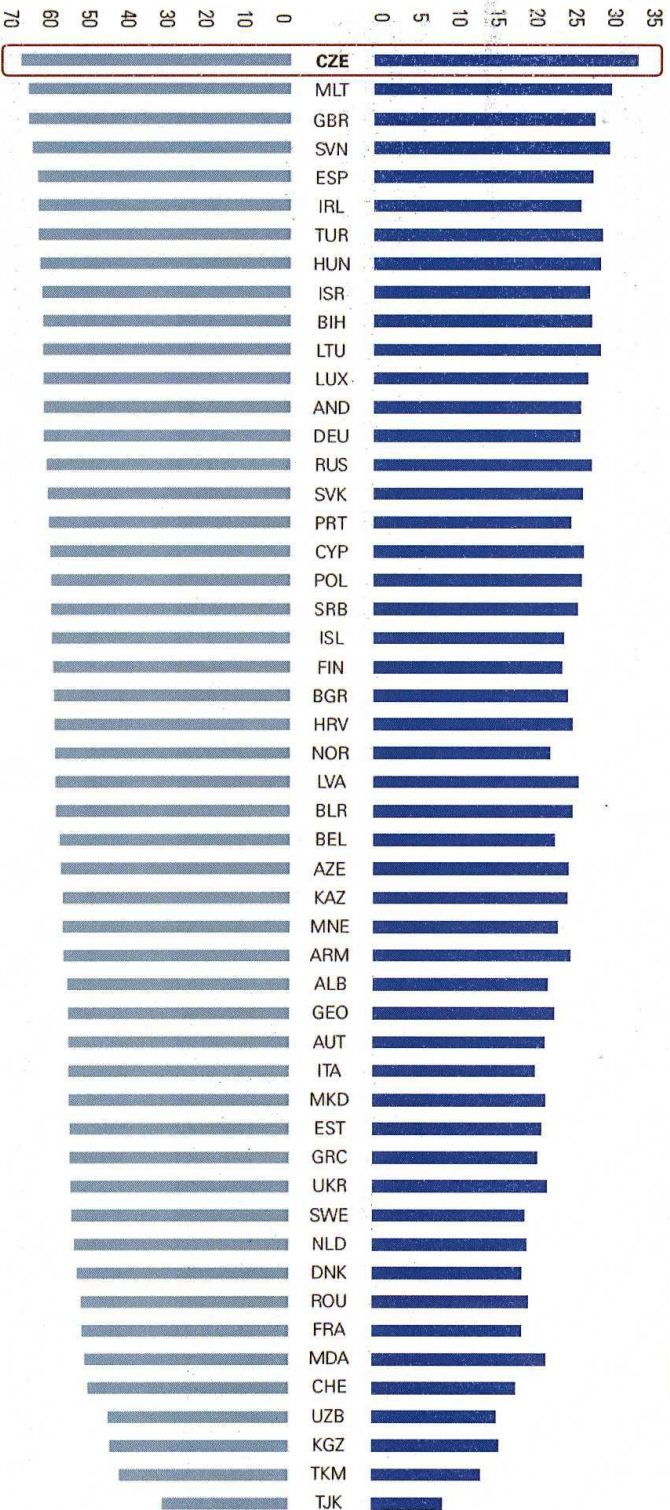
*Analytická studie zpracovaná
pro Český olympijský výbor*

březen 2014



Česká republika je ve srovnání s evropskými a dalšími zeměmi na 1. místě v podílu osob s nadváhou a obezitou podle průzkumu Světové zdravotnické organizace

Prevalence obezity – mezinárodní srovnání procentního zastoupení dospělých osob v jednotlivých státech s BMI vyšším než 30.0



Prevalence nadváhy – mezinárodní srovnání procentního zastoupení dospělých osob v jednotlivých státech s BMI vyšším než 25.0 (tedy včetně obezity)

Závěr – popis opatření využitelných v prevenci onemocnění metabolického syndromu Popis opatření využitelných v prevenci onemocnění

- Nadváha a obezita byly v analytické části identifikovány jako faktory, které jsou vedle genetických predispozic spojené s vyšším výskytem onemocnění souvisejících s metabolickým syndromem. Pokud je cílem snížit výskyt těchto nemocí ve společnosti a tím snížit náklady pro ekonomiku země, je třeba zaujmout opatření na prevenci nadváhy a obezity.
- Z analytické části také vyplývá, že ovlivnitelné příčiny nadváhy a obezity, jsou **nedostatek pohybu a nezdravé stravovací návyky** (nadměrná konzumace tučných jídel, nedostatek ovoce a zeleniny, nepravdělné stravování, stres). Opatření k prevenci nemocí tedy souvisí jak s podporou aktivního pohybu, tak i celkového zdravotního stylu.



Sport je podle výzkumu STEMMARK (2013) nejvíce spojený s výskytem nízkého Body Mass Indexu. Vedle **osvětových kampaní zaměřených na propagaci pohybu a zdravého životního stylu** existují další způsoby, jak podporovat a zpřístupňovat sport, pohyb a zdraví ve společnosti – mezi tyto způsoby patří:

- ✓ Podpora sportovních klubů, která klubům umožní v rámci náborových akcí oslovit širší segment potenciálních zájemců.
 - ✓ Investice do výbavy a infrastruktury klubů a školních tělocvičen, které pomohou lépe motivovat a udržovat sportující.
 - ✓ Investice do odměn a školení profesionálních i dobrovolných trenérů, které pomohou zkvalitnit služby v oblasti klubového sportu, udržet si stávající členy a oslovit nové zájemce o sport.
 - ✓ Podpora profesionálních sportovců, jejichž kariéra a úspěchy mohou být vzorem a inspirací pro veřejnost.
 - ✓ Investovat do městské infrastruktury a mobilitáře, které mohou mít pozitivní vliv na prevenci obezity (cyklostezky, sportovní vybavení ve veřejných parcích, infrastruktura umožňující pěší pohyb ve městech i pravidelné běhání a další).
- Existují další způsoby, které nejsou předmětem této studie, ale mohou být nápomocné při prevenci obezity. Jedná se o možné daňové změny v odvětví potravinářství, uzákonění sportu jako prevence chorob a další.
- Zdraví a sportovním návykům obywatelstva naopak **nesvědčí jiné tendence**, které se dotýkají oblasti sportu a v návaznosti na to na zdraví populace. Jde například o:
- ✗ Klesající podíl žáků, kteří se účastní hodin tělesné výchovy – tento fakt má dopad nejen na nadváhu a obezitu mládeže, ale i na pohybové zvyklosti žáků v budoucnu.
 - ✗ Klesající podíl mládeže, která aktivně tráví volný čas – jak v organizovaných sportovních klubech, tak neorganizovaně například na městských hřištích
 - ✗ Vyzvání škol z povinnosti organizovat lyžařské výcvikové kurzy (což má dopad na výchovu generace lyžařů a zprostitředkované také na cestovní ruch v regionech).

