

Přístupy a strategie podpory pohybové aktivity

Michal Kalman, Zdeněk Hamřík

Institut aktivního životního stylu
FTK, Univerzita Palackého v Olomouci



Přístup k pohybové aktivitě




Podpora pohybové aktivity

Důkazy
o pohybové aktivitě

Podpora
pohybové aktivity

Česká
Společnost

United Nations

General Assembly
 Distr.: Limited
 16 September 2011
 Original: English

Sixty-sixth session
 Agenda item 11
 Follow-up to the

Zdůrazňuje

- mezinárodní spolupráci,
- meziresortní přístup (whole-of-government effort),
- úpravu zdravotních systémů,
- vědu a výzkum,
- monitoring a evaluaci programů

General Assembly on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases

We, Heads of State and Government and representatives of States and Governments, assembled at the United Nations from 19 to 20 September 2011, to address the prevention and control of non-communicable diseases worldwide, with a

iDNES.cz / Zprávy

• Sedavý životní styl
 • Nízká úroveň pohybové aktivity

DNES.cz | Zprávy | Kraje | Sport | Kultura | Ekonomika | Finance | Bydlení | Cestování | Auto | Hobby | Mobil | Domácí | Zahraniční | Černá kronika | Očima čtenářů | Kavárna | Keme! | MF DNES | Počasí

Jídelníček obézního dítěte: nesnídá a večerí uzeniny

15. listopadu 2011 1:00

Více než třetina dětí ve věku 9 až 13 let má problémy s nadváhou, přičemž nadměrnou hmotnost má 9 procent školáků a obézních je 5 procent dětí. Obézní děti přitom většinou pocházejí z rodin s nezdravým životním stylem, jak ukázal aktuální průzkum.



Proč děti si své špatné návyky většinou plínají od svých rodičů (ilustraci animek) | foto: Profimedia.cz

Znovu se ukazuje, jak důležité je pro zdravý vývoj člověka prostředí, v němž vyrůstá, a vzory, kterými je obklopen.

Na stolech u obézních dětí se například objevují uzeniny až o polovinu častěji než v rodinách dětí s normální váhou. Smažené hranolky mělo k večeru **den** před výzkumem spojeným s osvětovou akcí s názvem **Obezita** není náhoda více než 19 procent obézních.

V rodinách tloušťků také nebývá zvykem sportovat, což se ovšem týká většiny rodin dnešních školáků - jen 15 procent dětí odpovídá, že jejich rodiče si

Třetina dětí má problémy

55 procent Čechů, silnější

55 procent lidí. Potvrdil to nejnovější průzkum, který především lidé z venkova. Většina mužů

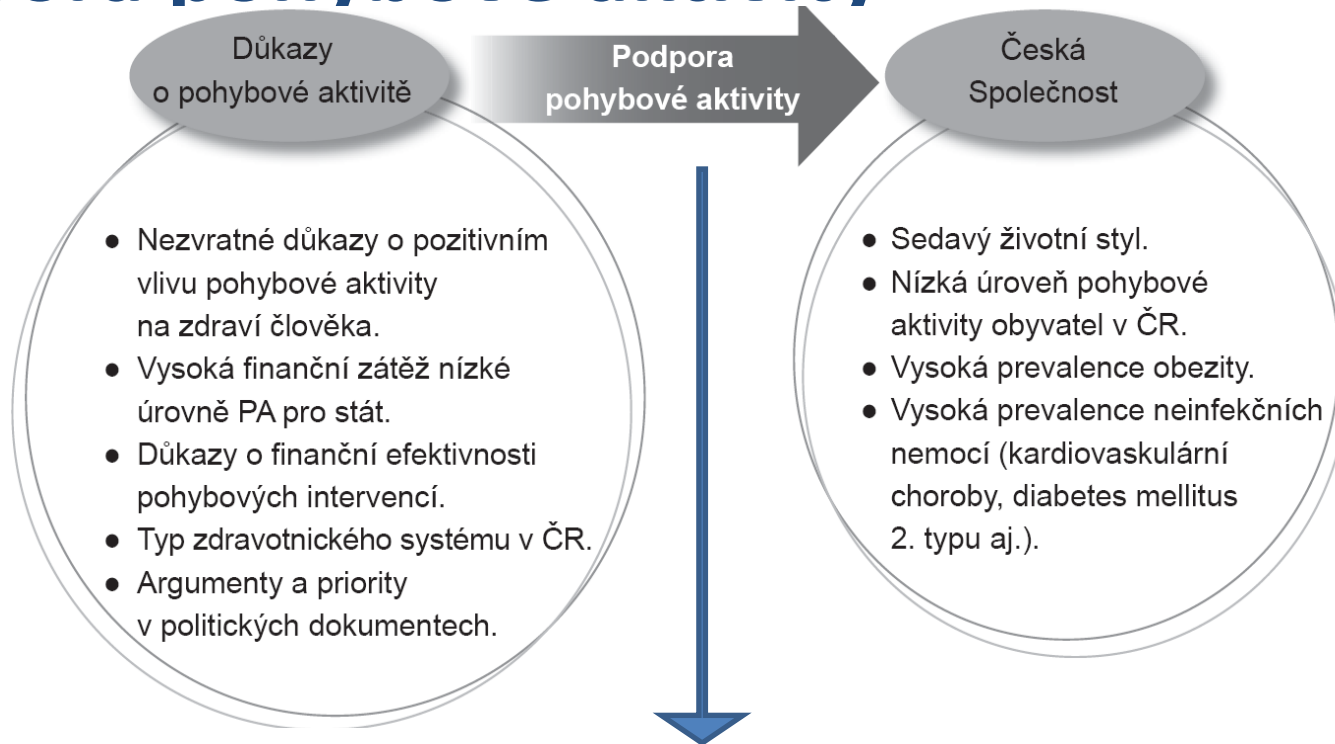


55 procent lidí, **obezitou trpí** 21 procent české populace s tělesnou **hmotností** (BMI) nad 30 stoupá za

Loni se poprvé podíl obézních žen ustálil a podíl obézních mužů mímě klesl. Muže

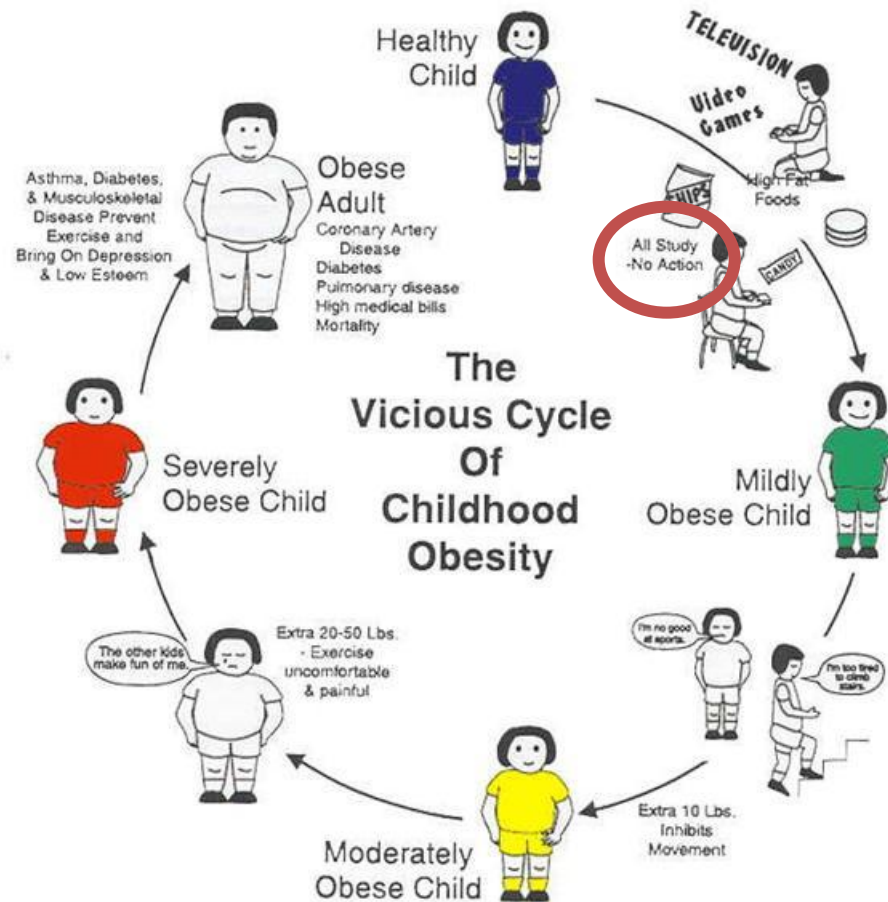


Podpora pohybové aktivity



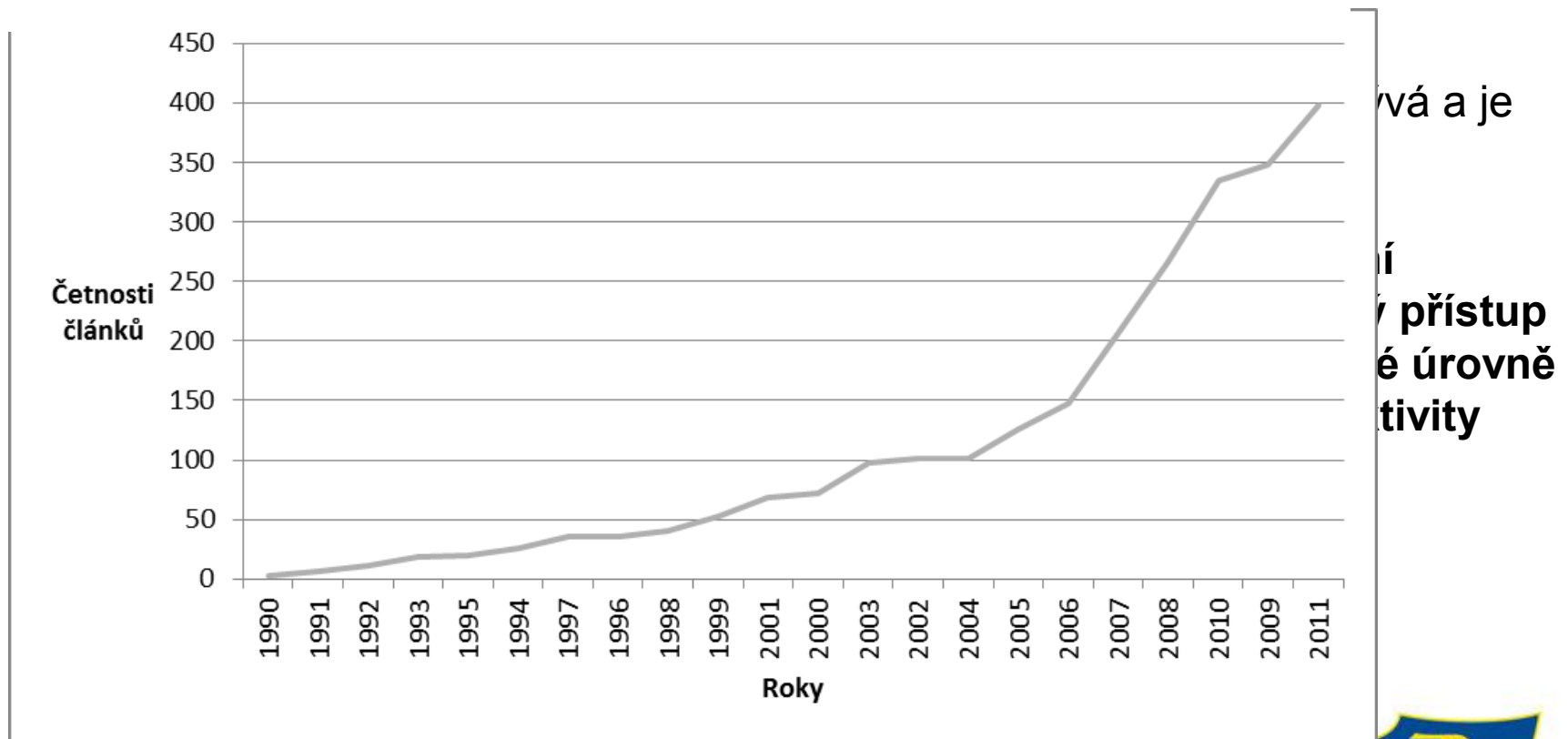
Nedokážeme implementovat „důkazy“ na problém
Propojit levou a pravou stranu

Začarovaný kruh dětské obezity a pohybové inaktivity



Pohybová aktivita jako veřejně politický

Vývoj četnosti článků o pohybové aktivitě a politice na Web of Science mezi léty 1990 – 2011



Klíčové přístupy, které jsou efektivní

Příklady efektivních intervencí podpory pohybové aktivity

- Zapojení praktických lékařů do podpory pohybové aktivity
- Nízkorozpočtové komunální kampaně
- Aktivní transport (podpora chůze, jízda na kole do školy a práce apod.)

Examples of Settings/Referral Routes/Sessions

Tertiary/Secondary/PHC Settings
Referral through to self-referral and recommended all risk levels
Programme management and training skills

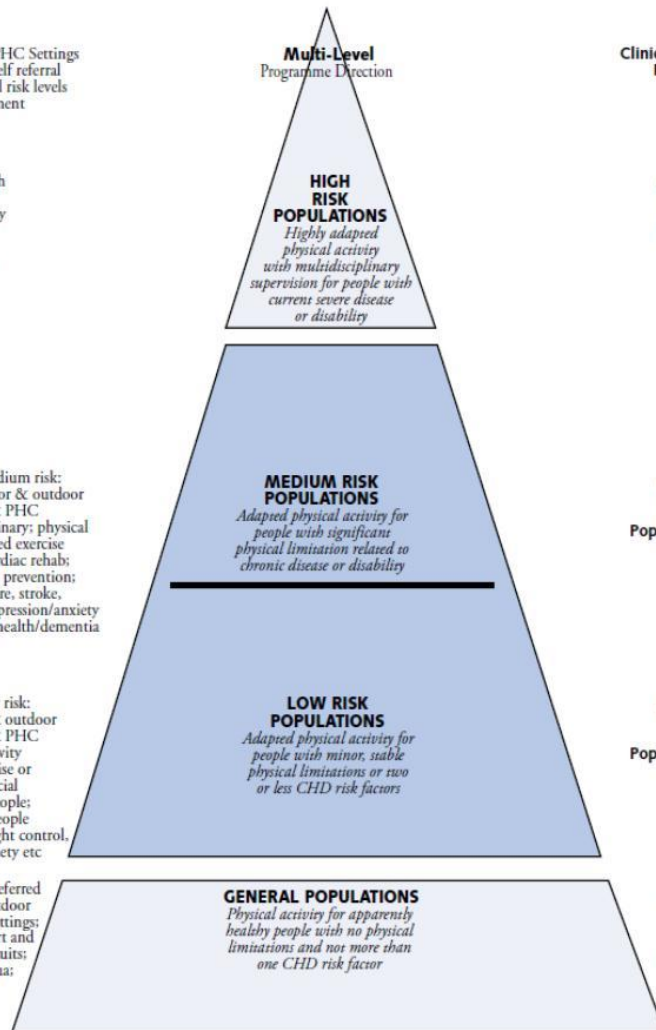
Referred patients high risk: assessment/test; secondary and tertiary health settings; hospital-based; medically supervised physical activity and/or specialist exercise sessions; "phase III" cardiac rehab; "phase III" osteoporosis; falls; claudication, stroke, mental health and dementia care, palliative care etc

Referred patients medium risk: assessment/test; indoor & outdoor community leisure & PHC settings; multidisciplinary; physical activity and/or adapted exercise sessions; phase IV cardiac rehab; osteoporosis and falls prevention; arthritis care; back care, stroke, Parkinson's, HIV, depression/anxiety (integrated); mental health/dementia care (integrated) etc

Referred patients low risk: assessment; indoor & outdoor community leisure & PHC settings; physical activity and/or adapted exercise or sport sessions for special populations: older people; pre and post natal; people with disabilities; weight control, depression, mild anxiety etc

Recommended/self-referred people: indoor & outdoor community leisure settings; physical activity; sport and exercise; weights; circuits; exercise to music; aqua; step; walking

Participant Risk & Activity Modification



Expertise

Clinical Exercise Programme Director

Advanced Instructor (Clinical Exercise)

Advanced Instructor Referred Populations 2

Advanced Instructor Referred Populations 1

Exercise & Fitness Coach, Teacher, Instructor

Patient's Progress through an Exercise Referral System

Patient

- Specific health problems
- Specific exercise needs

General Practitioner

- Patient selection under agreed guidelines
- Past medical history
- Treatment history
- Measures HR & BP
- Referral as positive intervention

Exercise professional

- Exercise register
- Professional indemnity insurance
- Meets National Occupational Standards for exercise Programming
- Appropriate resuscitation skills
- Confidentiality undertaking

Key components

- Pre-exercise assessment
- Patient consent
- Motivation
- Exercise programming for specific health outcomes
- Supervision
- Monitoring
- Discuss maintenance of physical activity
- Report outcomes to GP

Patient

- Activity maintenance
- Reduced health needs

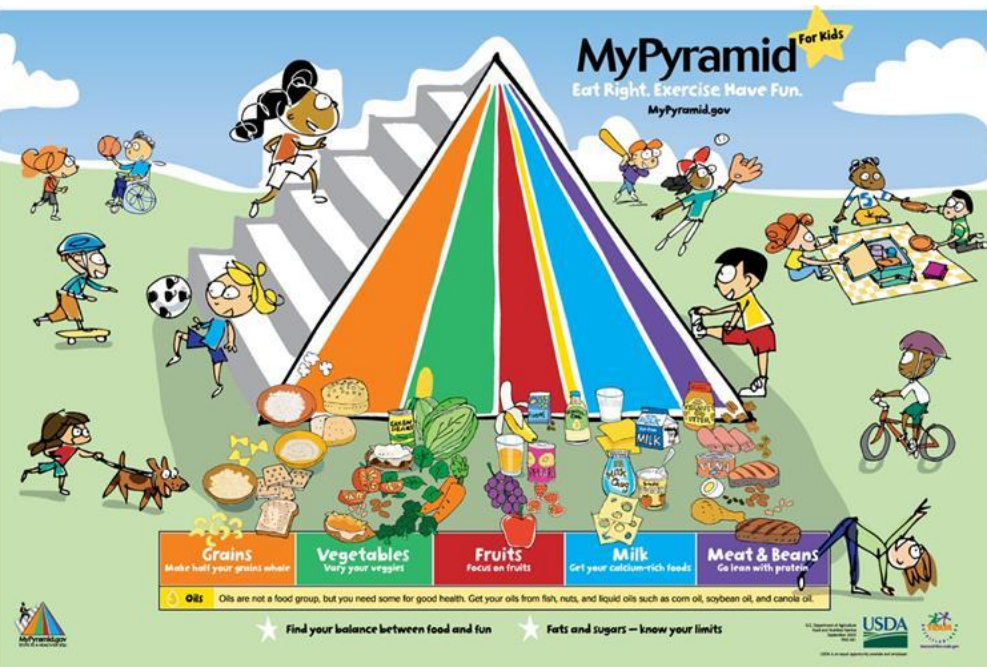
General Practitioner

- Patient review
- Encourage maintenance
- Monitor health gains

Postery do čekáren a lékáren

Čekárna ve Kanadě

Čekárna v ČR



Nízko rozpočtové intervence podpory pohybové aktivity

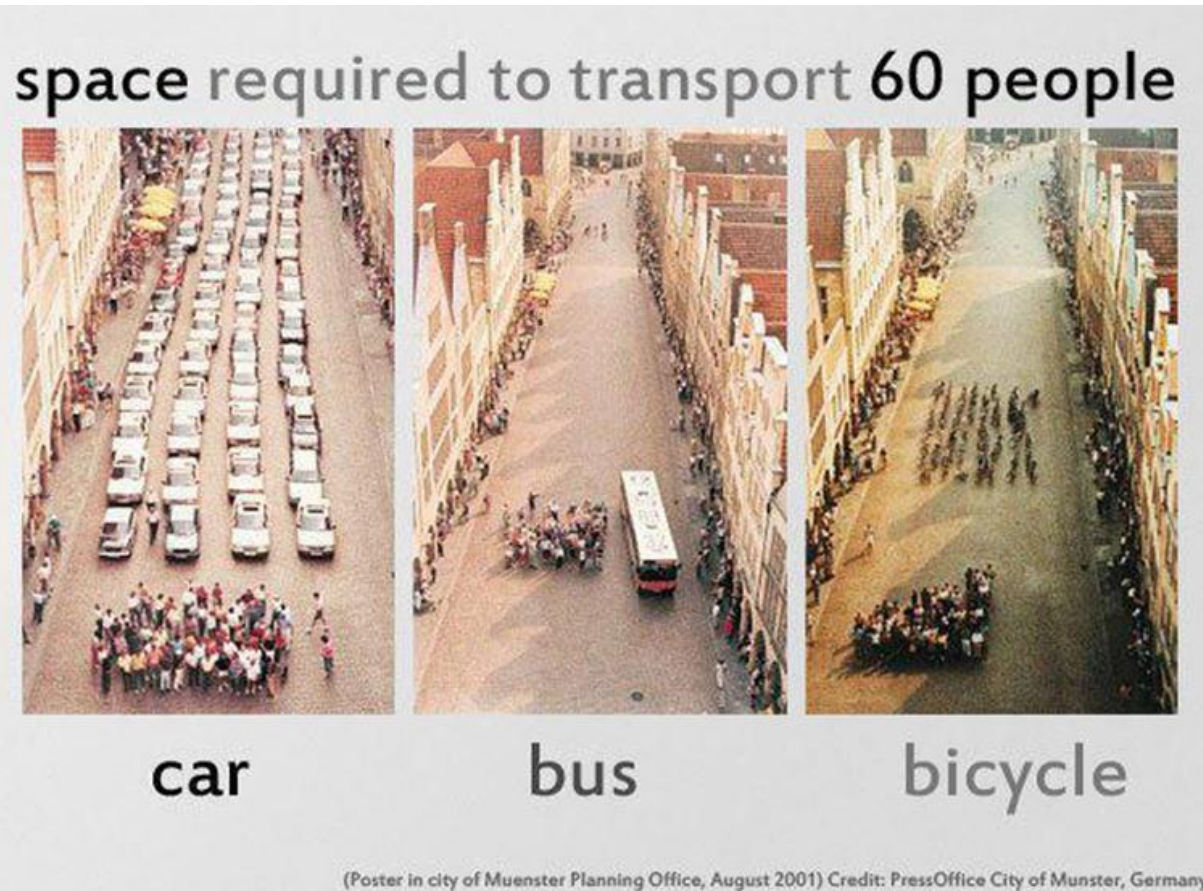


Příklady efektivních intervencí PPA



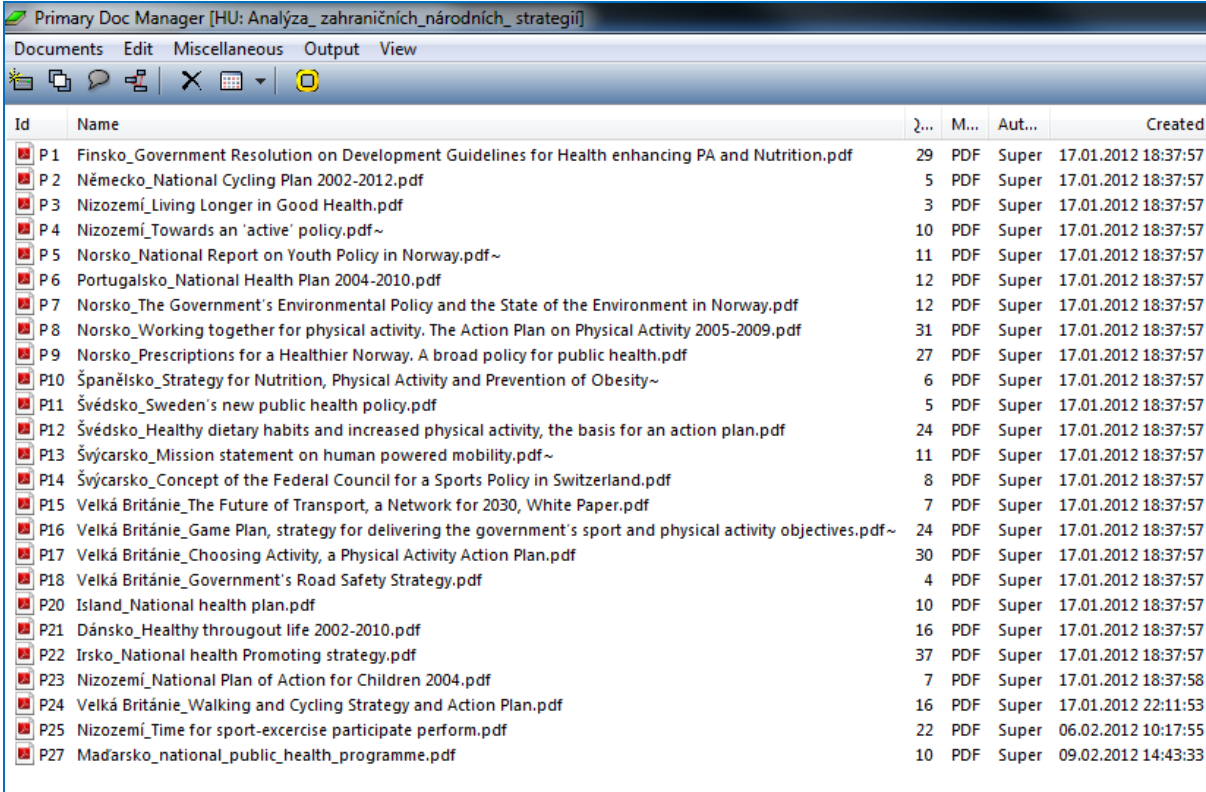
Nízko rozpočtové intervence podpory pohybové aktivity

Podpora aktivní dopravy



Další akce

- Analyzujeme 27 zahraničních národních strategií aktivního životního stylu



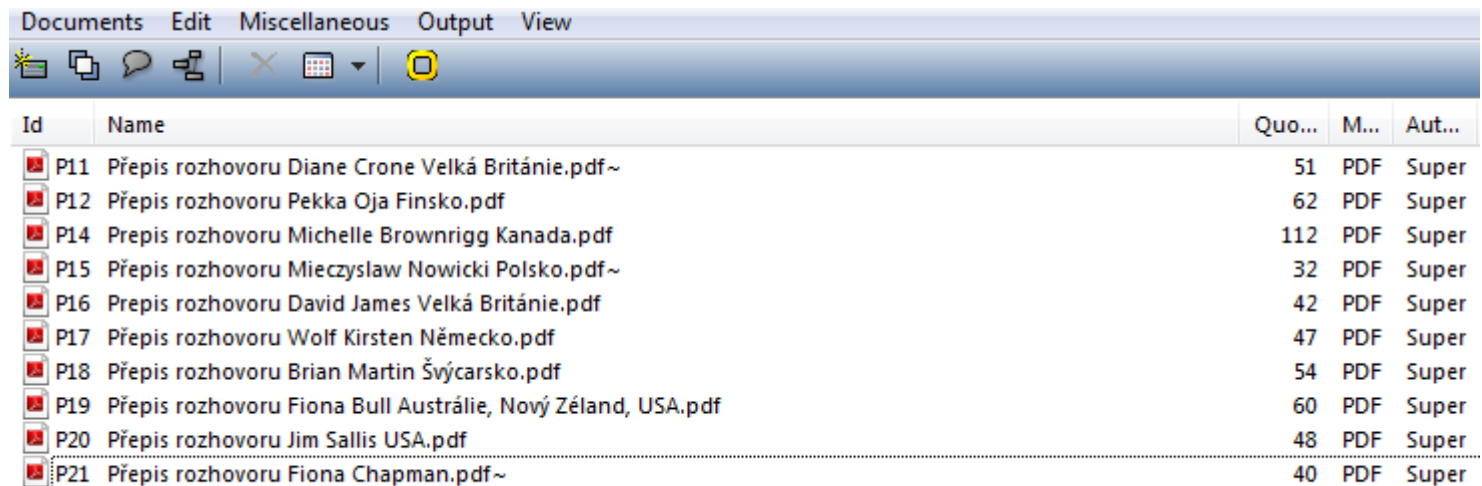
Primary Doc Manager [HU: Analýza_ zahraničních_ národních_ strategií]

Documents Edit Miscellaneous Output View

Id	Name	Ž...	M...	Aut...	Created
P 1	Finsko_Government Resolution on Development Guidelines for Health enhancing PA and Nutrition.pdf	29	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 2	Německo_National Cycling Plan 2002-2012.pdf	5	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 3	Nizozemí_Living Longer in Good Health.pdf	3	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 4	Nizozemí_Towards an 'active' policy.pdf~	10	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 5	Norsko_National Report on Youth Policy in Norway.pdf~	11	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 6	Portugalsko_National Health Plan 2004-2010.pdf	12	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 7	Norsko_The Government's Environmental Policy and the State of the Environment in Norway.pdf	12	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 8	Norsko_Working together for physical activity. The Action Plan on Physical Activity 2005-2009.pdf	31	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 9	Norsko_Prescriptions for a Healthier Norway. A broad policy for public health.pdf	27	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 10	Španělsko_Strategy for Nutrition, Physical Activity and Prevention of Obesity~	6	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 11	Švédsko_Sweden's new public health policy.pdf	5	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 12	Švédsko_Healthy dietary habits and increased physical activity, the basis for an action plan.pdf	24	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 13	Švýcarsko_Mission statement on human powered mobility.pdf~	11	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 14	Švýcarsko_Concept of the Federal Council for a Sports Policy in Switzerland.pdf	8	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 15	Velká Británie_The Future of Transport, a Network for 2030, White Paper.pdf	7	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 16	Velká Británie_Game Plan, strategy for delivering the government's sport and physical activity objectives.pdf~	24	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 17	Velká Británie_Choosing Activity, a Physical Activity Action Plan.pdf	30	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 18	Velká Británie_Government's Road Safety Strategy.pdf	4	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 20	Island_National health plan.pdf	10	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 21	Dánsko_Healthy throughout life 2002-2010.pdf	16	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 22	Irsko_National health Promoting strategy.pdf	37	PDF	Super	17.01.2012 18:37:57
P 23	Nizozemí_National Plan of Action for Children 2004.pdf	7	PDF	Super	17.01.2012 18:37:58
P 24	Velká Británie_Walking and Cycling Strategy and Action Plan.pdf	16	PDF	Super	17.01.2012 22:11:53
P 25	Nizozemí_Time for sport-exercise participate perform.pdf	22	PDF	Super	06.02.2012 10:17:55
P 27	Maďarsko_national_public_health_programme.pdf	10	PDF	Super	09.02.2012 14:43:33

Další akce

- Analyzujeme 27 zahraničních národních strategií aktivního životního stylu
- Provádíme rozhovory se zahraničními odborníky, kteří se podíleli na tvorbě strategií



Id	Name	Quo...	M...	Aut...
P11	Přepis rozhovoru Diane Crone Velká Británie.pdf~	51	PDF	Super
P12	Přepis rozhovoru Pekka Oja Finsko.pdf	62	PDF	Super
P14	Přepis rozhovoru Michelle Brownrigg Kanada.pdf	112	PDF	Super
P15	Přepis rozhovoru Mieczyslaw Nowicki Polsko.pdf~	32	PDF	Super
P16	Přepis rozhovoru David James Velká Británie.pdf	42	PDF	Super
P17	Přepis rozhovoru Wolf Kirsten Německo.pdf	47	PDF	Super
P18	Přepis rozhovoru Brian Martin Švýcarsko.pdf	54	PDF	Super
P19	Přepis rozhovoru Fiona Bull Austrálie, Nový Zéland, USA.pdf	60	PDF	Super
P20	Přepis rozhovoru Jim Sallis USA.pdf	48	PDF	Super
P21	Přepis rozhovoru Fiona Chapman.pdf~	40	PDF	Super

Další akce

- Analyzujeme 27 zahraničních národních strategií aktivního životního stylu
- Provádíme rozhovory se zahraničními odborníky, kteří se podíleli na tvorbě strategií
- Závěry analýz – červen 2012
 - **Použitá metodika – Policy Analysis**



Tvorba politiky (strategie) aktivního životního stylu – předběžné závěry

- Jednoznačně deklarovaný vládní závazek pro podporu pohybové aktivity;
- Postupy a doporučení musí být založené na důkazech (evidence based approaches and recommendations);
- Vycházet z kulturních, historických a přírodních specifik země;
- Využít ekonomické argumenty přínosů pohybové aktivity;
- Provést analýzu českých klíčových aktérů, kteří mají zájem anebo kompetenci prosadit určité politiky či realizaci určitého národního programu podpory pohybové aktivity;
- Vytvořit národní pohybové doporučení (ideálně rozdělené do tří kategorií – děti a mládež, dospělá populace, senioři);

Tvorba politiky (strategie) aktivního životního stylu – předběžné závěry

- Cílová skupina, která by měla být nejvíce akcentovaná, jsou děti a mládež;
- Stanovit realistické cíle strategie;
- V pravidelných intervalech provádět monitoring úrovně pohybové aktivity, který bude respektovat mezinárodní normy a zásady (např. HBSC , IPAQ, GPAQ);
- Strategii zaměřit na pět základních oblastí (settings) - školy, rodiny, pracoviště, aktivní transport a podpora pohybové aktivity u praktického lékaře;
- Jednoznačná provázanost národní strategie se strategiemi na nižších úrovních;
- Vzájemná provázanost s dalšími strategiemi v oblasti veřejného zdravotnictví (výživa, kouření, reprodukční zdraví apod.);



Tvorba politiky (strategie) aktivního životního stylu – předběžné závěry

- Angažovanost v mezinárodních konferencích, seminářích a projektech;
- Meziresortní přístup – je zapotřebí relevantní meziresortní spolupráce (zdravotnictví, školství, doprava, sport apod.);
- Resort, který by měl být odpovědný za tvorbu a implementaci národní strategie, je Ministerstvo zdravotnictví.

Děkuji za pozornost

Michal Kalman

Hlavní řešitel HBSC studie
Institut aktivního životního stylu
FTK Univerzita Palackého v Olomouci

Email: Michal.kalman@upol.cz

Tel: +420 777 752 822

