

POHYB JAKO PREVENCE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

PhDr. Karel Kovář, Ph.D.
UK FTVS

Strategie ochrany zdraví

Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, přijaté usnesením Vlády ČR č. 23 dne 8. 1. 2014.

Součástí je Podpora pohybové aktivity České republiky na léta 2016 – 2020

- Aktivní populace je 46,4% dospělých, ale aktivita stále klesá směrem k sedavému způsobu života
- Podpora celoživotní pohybové aktivity, snižování nerovností v přístupu k pohybové aktivitě, zdůrazňování zdravotní a pohybové gramotnosti a důraz na finanční realnost a efektivitu jednotlivých opatření
- Problém nedostatečné úrovně pohybové aktivity a nezdravého způsobu života tak nemá jednoduché řešení
- V roce 2013 léčilo 861,6 tisíce osob s diabetes mellitus, 1.887,9 tisíce osob s hypertenzní nemocí a 749,5 tisíce ICHS
- Strategické cíle
 - Podpora pohybové aktivity ve vzdělávání
 - Aktivní mobilita
 - Podpora sportu pro všechny a aktivního využívání volného času
 - Podpora pohybové aktivity ve zdravotnictví a sociálních službách
 - Podpora pohybové aktivity u zaměstnavatelů
 - Pohybová aktivita, prostředí a infrastruktura
 - Podpora pohybové aktivity v médiích
 - Výzkum a evaluace podpory pohybové aktivity

Hlavní priority sportovní politiky ČR

1. Zastavit pokles tělesné zdatnosti
2. Zastavit růst nadváhy a obezity
3. Zvyšovat úroveň pohybové gramotnosti
4. Snižovat ekonomickou spoluúčast rodin ve sportu
5. Transparentnost, evidence a otevřenost informací ve sportu
6. Aktivní boj proti negativním jevům ve sportu
7. Rovné příležitosti
8. Meziresortní a mezisektorový přístup
9. Spolupráce státní správy a regionálních či místních samospráv
10. Zapojení sportovních odborníků a sportovců do rozhodovacích procesů samospráv
11. Podpora dobrovolnictví a trenérství jako zájmové činnosti

K těmto prioritám se sportovní hnutí v ČR otevřeně hlásí napříč svým zaměřením a respektuje jejich důležitost.

Sport 2025

- Komerční sport patří mezi rychle se rozvíjející oblasti, a proto jen velmi obtížně lze určit dlouhodobé cíle sportovní politiky. Jeho výhodou je vysoká konkurenceschopnost a flexibilita, komerční sport reaguje na poptávku a doplňuje tak spektrum aktivit ve sportu. Spadá sem jak sektor výroby a obchodu, sportovních služeb, ale i pořadatelská činnost. Spoluúčast či podpora státu je u některých aktivit nezbytná pro jejich uskutečnění.
- Rozvoj sportovních služeb v oblasti zdraví a zdatnosti
Služby sektoru fitness jsou důležitou součástí moderního životního stylu. Podobně jako je v organizovaném sportu vyšší zastoupení mužů, sektor fitness více využívají ženy. Ze strany státu je potřeba v souvislosti s vývojem vytvářet zejména legislativní a kvalifikační rámec a podpořit tak stabilitu tohoto sektoru.
- Další postup implementace strategie
- *Sektor fitness naplňuje hlavní cíle sportovní politiky ČR:*
 - *Rovný přístup ke sportu*
 - *Zvyšování zdatnosti*
 - *Snižování nadváhy a obezity*
 - *Prevence civilizačních chorob*

Sport a pohybové aktivity

- Výkon – tradiční i moderní sporty, spolky – trénink a soutěže
- Prožitek - neorganizovaná činnost, časově náročnější, turismus, sportovně relaxační areály
- Zdraví – řízená odborná služba (osobní trenér) nebo individuální činnost

- Trendy ve sportu
 - Ústup od pravidelného soutěžení (až 70% dětí uvádí jako důvod neúčasti ve sportu soutěže, nutí mě závodit, bez účasti na soutěži nenechají trénovat) – ztrácí se výchovný efekt, zdůrazňuje se zdravotní efekt
 - Zkusit si závod (cyklomaratóny, běhy, ...) – závod jako zážitek
 - Pokles základny organizovaného sportu (asi 20%), v EU 50% ale i více v klubech
 - Preference individuálních aktivit – je obtížné skloubit čas skupiny
 - Celoživotní aktivity – ne časté změny módních cvičení
 - Spojení zdatnosti a prožitku, ne instrumentální účelová cvičení
 - Nedostatek sebekázně – nutnost mít vnější podnět (trenér, parťák)
 - Boom cvičení vycházejících z poznatků fyzioterapie a zdravotní tělesné výchovy
 - Popularita tance a cvičení s hudbou, jógy a ucelených východních systémů
 - Návrat ke kořenům – cvičení venku, přírodní gymnastika, fit areály, raw fitness
 - Přesun populace od fyzické práce k pohybovým aktivitám
 - Od dětí až po seniory

Sportovní kvalifikace a zdraví

- Sportovní kvalifikace jsou dosud určeny převážně pro zdravou populaci
- Civilizační choroby – zdravotní omezení – moderní prevencí je aktivita, nikoli nečinnost
- Nutné hlubší znalosti z oblasti medicínské (zdravotní tělovýchovy), ale i psychologické, které nelze získat v očekávané kvalitě krátkodobým kurzem
- Individuální péče, která není přístupná všem
- V ČR je prevence v současnosti nedostatečně podporována (lázeňství, fyzioterapie, preventivní programy)

Bariéry pro pohyb

- Nepravidelný režim
- Sebekázeň – sociální status, vzdělání
- Obavy ze zranění
- Nízká zdatnost, nepříjemné cvičení
- Málo dovedností, sport je náročný (např. tenis, volejbal)
- Chybí komunita, klub

- Fitness centrum nebo Klub aktivního zdraví???
- Zajistit takové programy, které nabízejí dlouhodobou (víceletou) až celoživotní aktivitu
 - Nejsou jen účelové a krátkodobé

Prožívání ve sportu

- Pocit harmonie, rytmu, ztráta vnímání času a okolí, vnoření se do sebe
- In-line – spojení intenzivního pohybu, přírody, harmonického klouzání, pravidelnost, rytmus
- Rovnováha – slack line, nestabilní plochy, které vyžadují naprosté zpevnění osy těla, vnímání těla od středu do periférií
- hladina alfa – meditace, ale výzkumy ukazují, že se objevuje i při sportu

Hladina alfa a prožívání

- Zapátrejte v mysli, zda jste se někdy při sportu zažily takové vnoření do činnosti, že nevnímáte okolí, čas, přes vysokou zátěž ji vnímáte jako příjemnou, ne jako unavující, tělo harmonicky (cyklicky pracuje) a máte pocit, že to tak může být pořád, kolem je jakoby ticho
- Obvykle vytrvalostní aktivity cyklického charakteru (kolo, běh, plavání, ...)
- Nejdostupnější mohou být in-line
- Hladina alfa - stav, kdy jsme maximálně uvolnění
- Hladina alfa je vhodná na posílení sebedůvěry, sebevědomí, sebelásky, kromě toho také napomáhá k lepšímu usínání, dokáže rozvíjet tvořivost, intuici, a má význam pro zdraví.

- Jiným způsobem, jak se dostat do tohoto stavu je meditace, relaxace, dechová cvičení

Fitness a zdraví

- Tělesné zdraví – složení těla a adekvátní hmotnost, správné držení těla, tvar těla, zdatnost
- Duševní zdraví - prožívání (dechová cvičení, jóga, tai či); relaxace (sauna, vířivka, solná jeskyně, plavání...)
- Výživa a výživové poradenství (služby)

Výhody fitness služeb

- Flexibilita a orientace na zákazníka
- Volba kvality/ceny
- Pestrost programu – rychlé zavádění oborových novinek
- Prostředí
- Skupině
- Komplexní služby v péči o tělo
- Prevence zdraví – kvalita života
- Kryté prostory
- Nevýhoda – přes význam pro zdraví a kvalitu života minimální podpora veřejného sektoru



Děkuji za pozornost!

V případě otázek mne neváhejte kontaktovat

kkovar999@gmail.com

603 436 686