

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.



3. 10. 2025

Zdravý životní styl a jeho význam pro život

Obsah přednášky



- 1) Základní terminologie**
- 2) Hlavní organizace a dokumenty**
- 3) Přehled vybraných dat v rámci životního stylu**
(historický kontext, vývojové trendy, aktuální stav)

Základní terminologie

□ Zdraví

„Stav kompletní fyzické, psychické a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“ (WHO)

-> tělesné zdraví

-> duševní zdraví

-> sociální zdraví

Je ovlivněné mnoha činiteli!
(působí v mnohostranných interakcích)



Úkol 1

- Jaké činitele tedy mohou zdraví ovlivňovat?

Úkol 2

- Dokážete činitele rozřadit do vyšších celků?

Základní terminologie

□ Determinanty zdraví



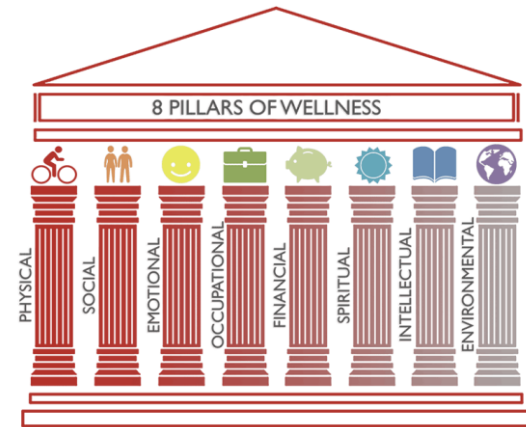
Základní terminologie

□ Wellness

Širší pojem (souvislost s pojmem kalokagathia)

Zaměřuje se na všechny možné stránky a interakce organismu a to nejenom tělesné, duševní a sociální, ale i emoční, spirituální atp.

Veškeré aktivity vedoucí k pozitivnímu ovlivnění



□ Fitness

Užší pojem (je možné chápat jako podmnožinu pojmu wellness)

Zaměřeno zejména na tělesnou stránku organismu, ale ve výsledku je vliv i na další aspekty zdraví včetně duševního i sociálního

Zejména tělesné aktivity mající za cíl zvýšení úrovně tělesné zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení tělesného složení apod.

Základní terminologie

□ **Prevence**

Soubor intervencí, které směřují k zamezení či snížení výskytu a šíření nemoci či rizikového chování (předcházení rizikovým jevům)

Primární – předcházení vzniku nemoci či rizikového chování u osob, u kterých ještě nemanifestoval výskyt rizikového jevu

Sekundární – předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání nemoci či rizikového chování u osob, které jsou daným jevem již ohroženi

Terciární – předcházení zdravotním nebo psychosociálním potížím v důsledku nemoci či rizikového chování



Základní terminologie

□ Způsob života / životní styl / (životní sloh)

Nejednotnost v terminologii

1) Synonyma (viz zahraniční pojetí, ale v řadě případů i v ČR)

2) Rozdílné termíny (způsob vs. styl)

-> skupinová / individuální úroveň



Odborné instituce

□ Svět

Světová zdravotnická organizace (WHO)

Evropské centrum pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC)

Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC)

□ Česká republika

Ministerstvo zdravotnictví (MZ)

Státní zdravotní ústav (SZÚ)

Krajské hygienické stanice (KHS)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT)

Odborné dokumenty

□ Svět

WHO guidelines

HBSC studie

Active Healthy Kids Global Alliance

Global Observatory for Physical Activity

□ Česká republika

Zdraví 2030

Národní zpráva o pohybové aktivitě

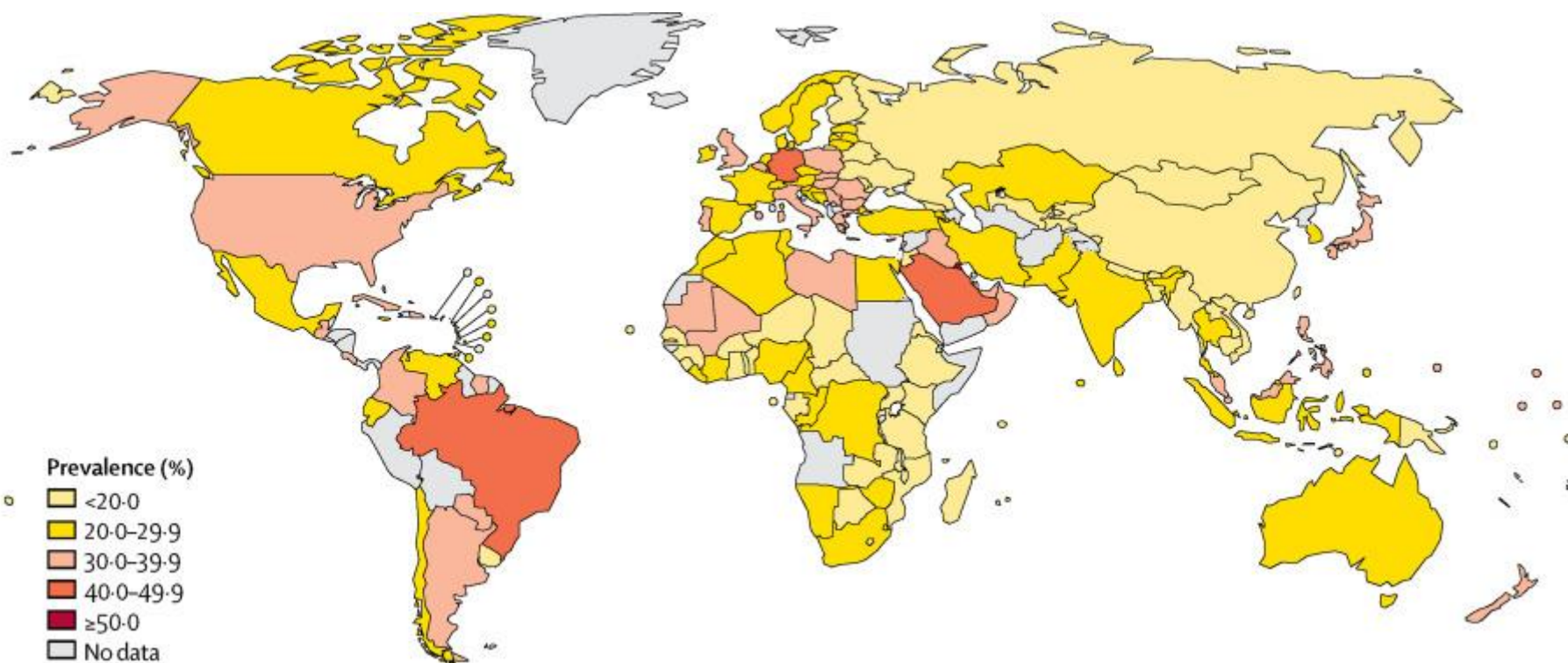
Sportovní koncepce v rámci municipalit

Úkol 3

- Zkuste si vybrat jednu determinantu zdraví a najít k ní tvrdá vědecká data (historický vývoj, aktuální stav, porovnání se zahraničím atp.)

Pohybová aktivita

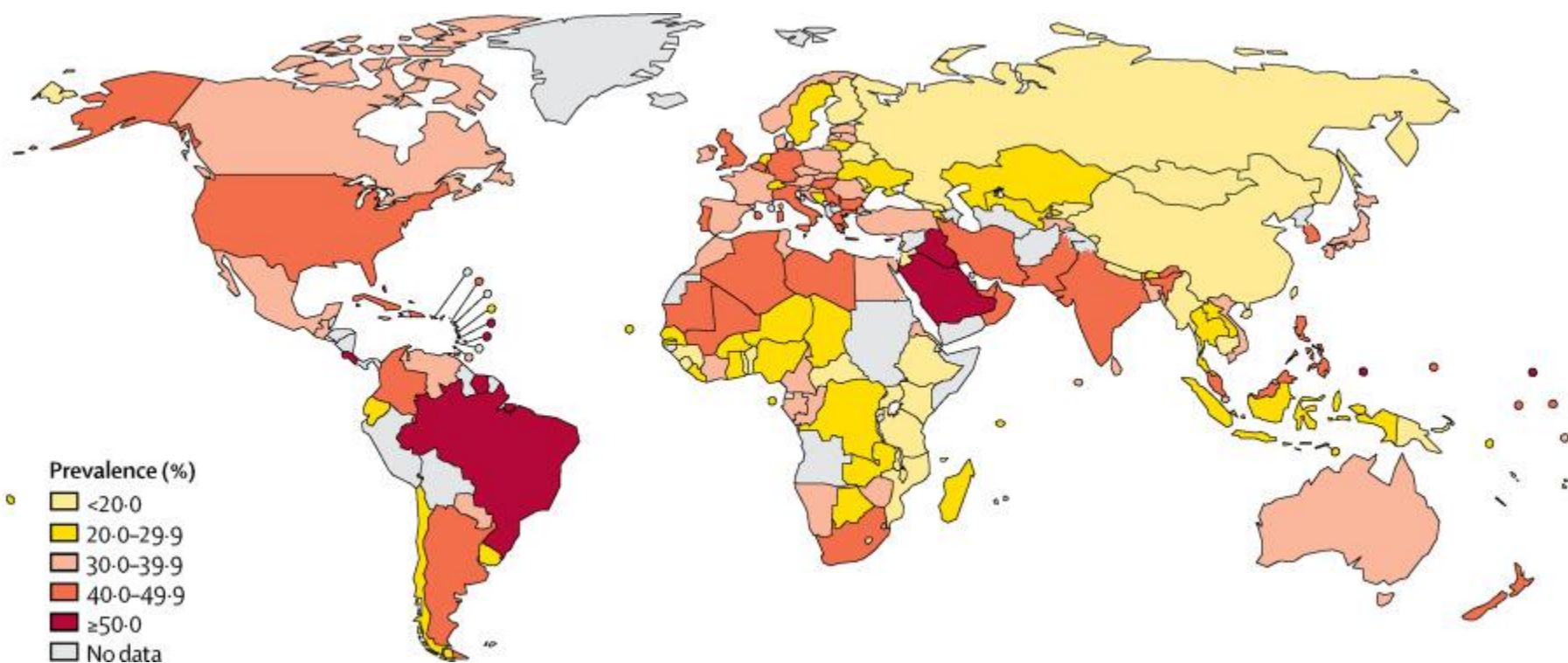
Prevalence pohybové inaktivity u mužů



Guthold et al., 2016

Pohybová aktivita

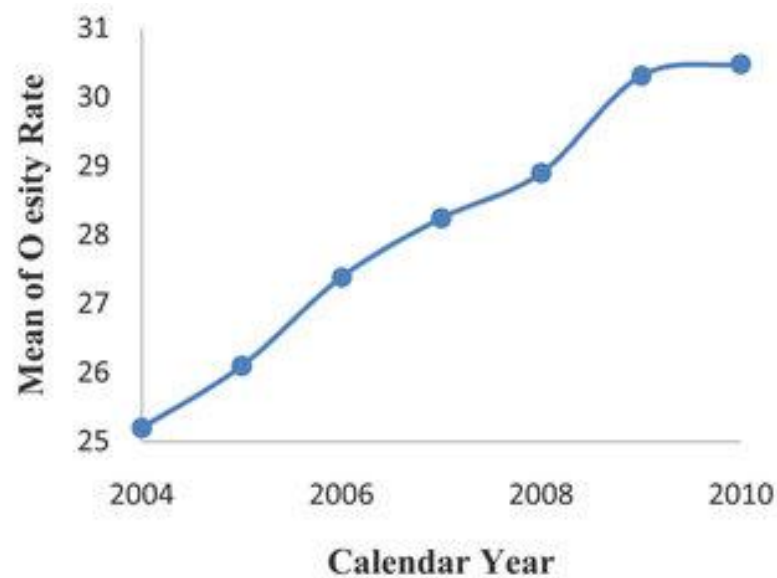
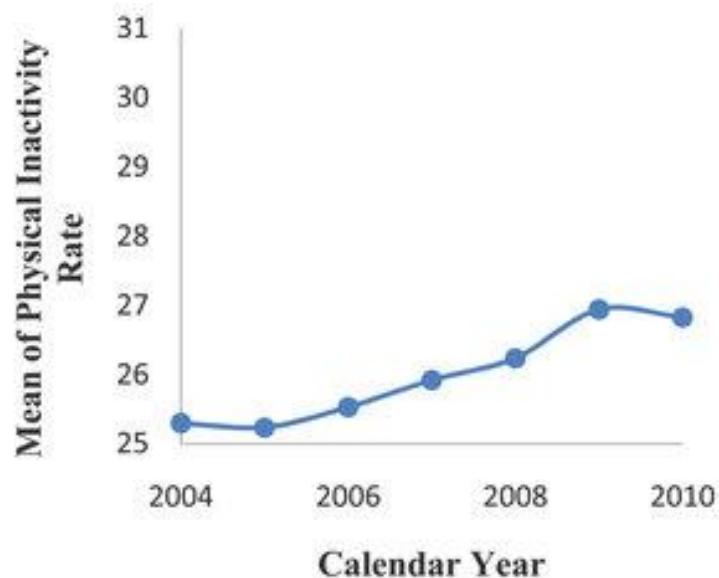
Prevalence pohybové inaktivity u žen



Guthold et al., 2016

Pohybová aktivita

Prevalence pohybové inaktivity u mužů v USA



Xu et al., 2017

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita u dětí a adolescentů v ČR



1/5

České děti jsou aktivní, ale...

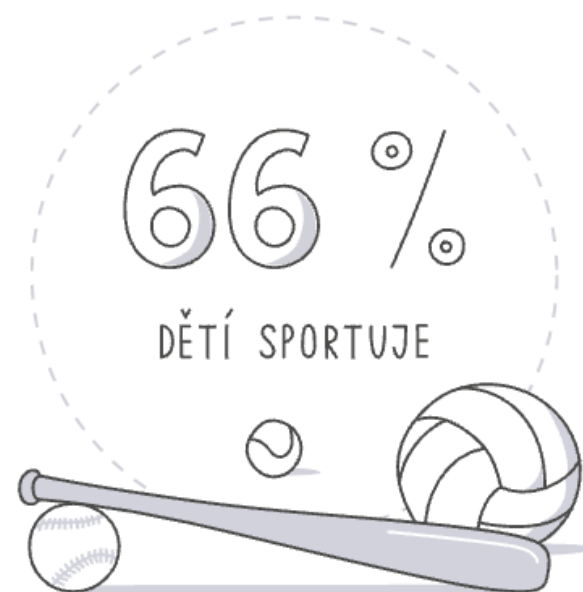
...objemu pohybové aktivity, jak jej doporučuje WHO (hodina pohybové aktivity každý den), dosáhne jen necelá pětina školáků ve věku 11–15 let. V případě chlapců je to relativně více (22 %) než u dívek (15 %). To však neznamená, že by 80 % českých dětí nebylo pohybově aktivních. Existuje velká skupina dětí, které mají pravidelně dostatek pohybové aktivity. Alespoň pětkrát týdně se hýbe zhruba polovina chlapců a 40 % dívek.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita u dětí v ČR

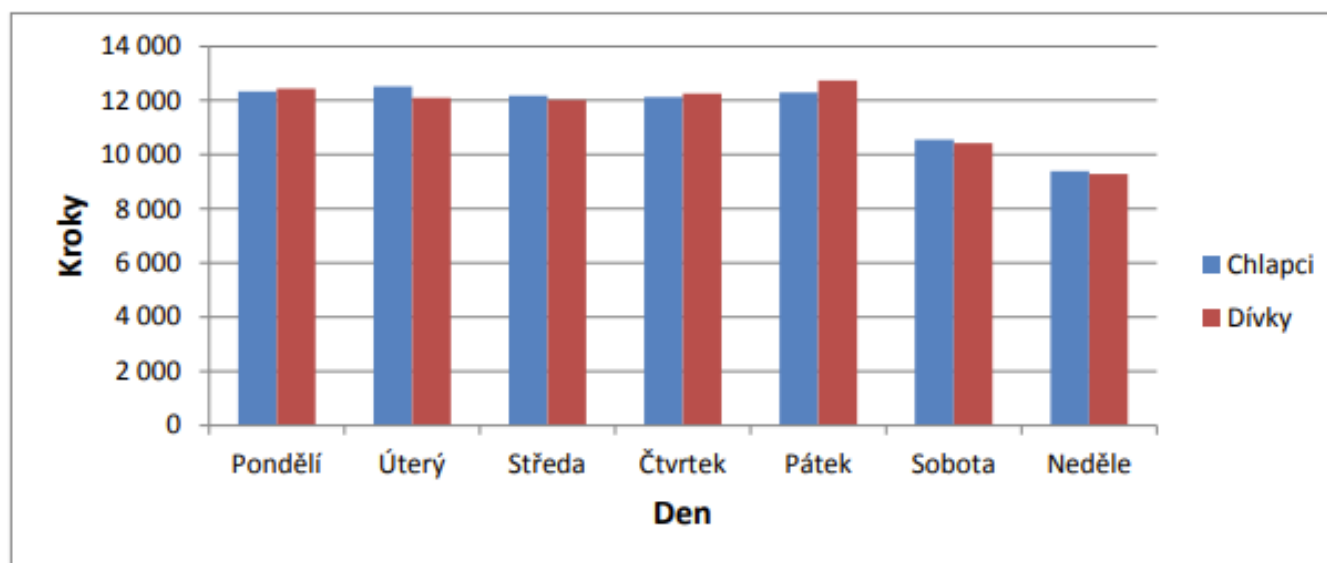
2/5 Dospívám a sportuji

Organizovanému sportu se věnují 2/3 dospívajících. O něco více sportují chlapci (72 %), ale i mezi dívkami se sportu věnuje většina (61 %). Procento dětí v organizovaných oddílech a klubech klesá s věkem. V pátých třídách jsou zapojeny bezmála tři čtvrtiny, v devítkách už jen nadpoloviční většina (57 %). Že se děti zapojují do organizovaných sportů, je běžnější v lépe situovaných rodinách.



Pohybová aktivita

Pohybová aktivita u dětí v ČR



Obrázek 22. Průměrný denní počet kroků v jednotlivé dny v týdnu dle pohlaví

Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost v ČR

Tabulka 11. Průměrné výsledky indikátorů tělesné zdatnosti dle jednotlivých položek

Test	Celkem (n = 1 095)		Chlapci (n = 565)		Dívky (n = 530)		Δ	Z	p	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD				
T1	48,76	24,28	58,81	25,30	38,05	17,72	20,76	14,02	< 0,001	0,180
T2	11,52	9,98	17,11	9,99	5,55	5,53	11,56	20,42	< 0,001	0,381
T3	50,25	21,73	51,78	21,57	48,62	21,80	3,16	2,40	0,016	0,005
T4	33,15	10,62	28,98	9,89	37,60	9,51	8,62	13,91	< 0,001	0,177
S1	21,60	3,60	21,85	3,88	21,33	3,25	0,52	1,79	0,074	0,003
S2	19,71	7,44	16,35	6,97	23,30	6,14	6,95	17,52	< 0,001	0,280

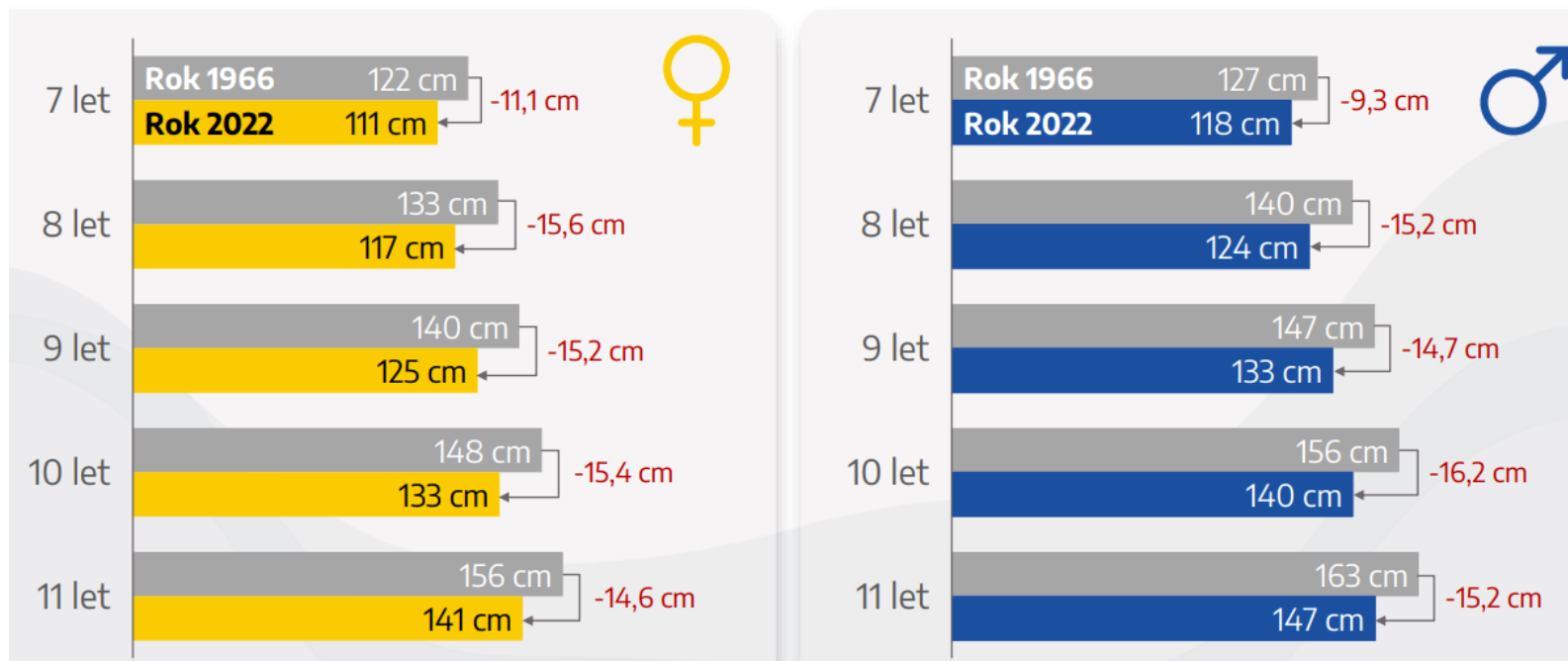
Vysvětlivky: T1 = vytrvalostní člunkový běh [počet opakování]; T2 = kliky [počet opakování]; T3 = modifikované lehy-sedy [počet opakování]; T4 = v-předklon [cm]; S1 = index tělesné hmotnosti (BMI) [kg/m²]; S2 = tělesný tuk [%]; n = rozsah souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; Δ = rozdíl průměrů; Z = z-skóre; p = hodnota signifikance; η^2 = hodnota koeficientu

Tělesná zdatnost

Trend tělesné zdatnosti v ČR

Historicky se výsledky jednoznačně zhoršují

Skok z místa



Tělesná zdatnost

Trend tělesné zdatnosti v ČR

Fyzická zdatnost dětí klesá, roste počet obézních, varuje výzkum Českého olympijského výboru.

Děti v českých školách jsou čím dál méně fyzicky zdatné, roste procento obézních. To všechno ukazuje výzkum Českého olympijského výboru, který sledoval fyzické výkony u pěti až sedmnáctiletých dětí. Měření provedl na více než tisícovce základních a středních školách a data ukazují na rostoucí počet obézních. Jak říká předseda výboru Jiří Kejval, energetická krize to může zhoršit více.

ROZHOVOR Praha 8:45 8. září 2022



Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru | Zdroj: Profimedia

Vaše data z posledních měření zdatnosti srovnáváte s rokem 2019, oproti kterému jsou děti v běhu na 60 metrů, na skoku z míst a dalších disciplínách horší. Přičítáte ty špatné výsledky jenom pandemii koronaviru, která nastala právě v tom období mezi posledními měřeními?

Jednoznačně je potřeba říct, že sledujeme výsledky našich dětí a jejich zdatnost

ZPRÁVY, KTERÉ JSTE NEČETLI



Biden varuje před hrozbou jaderné války. Svět podle něj nečelil 'vyhlídce na armagedon' od Kennedyho



Není Petr Štěpánek jako Petr Štěpánek. Výroky politika Trikolory prisuzuje řetězový e-mail herci



Rusko je agresor, očkování proti covidu má být dobrovolné, zaznívá od většiny zvolených senátorů



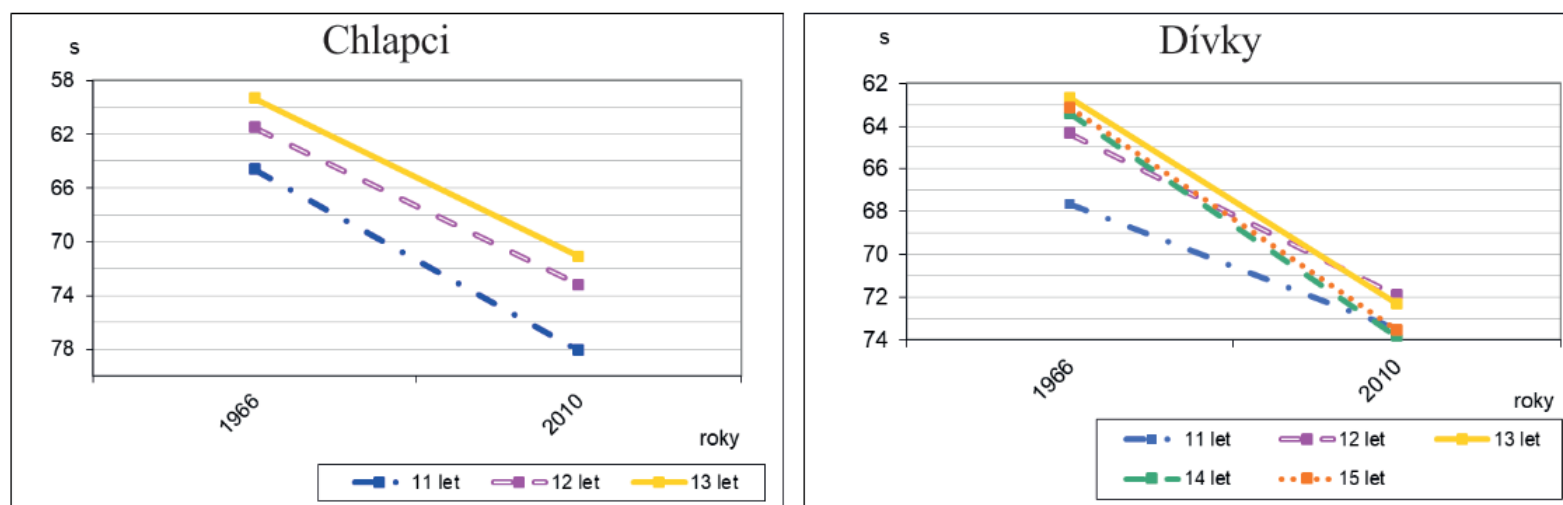
ONLINE: Rusko vypouští iránské drony na civilní cíle, podle USA to ale vyvoj na frontě zásadně neovlivní



Výzkum by měly víc financovat firmy. Stát vědu podporuje vyšší měrou než Izrael, říká ministryně

Tělesná zdatnost

Trend tělesné zdatnosti v ČR

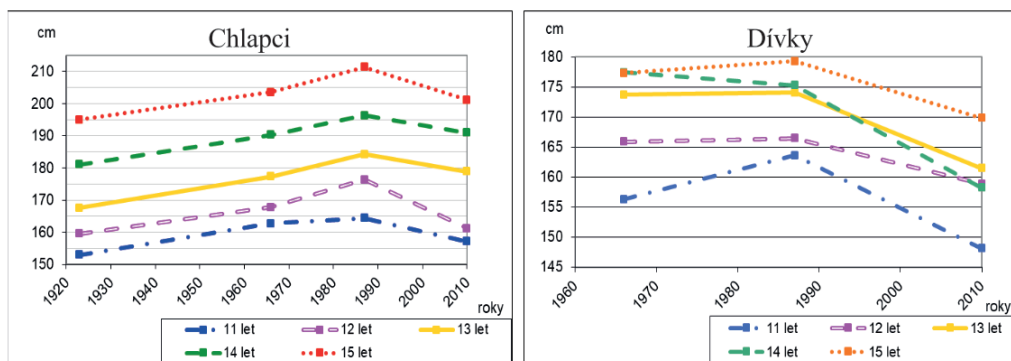


Obrázek 5

Sekulární trendy krátkodobé vytrvalostní schopnosti chlapců a dívek

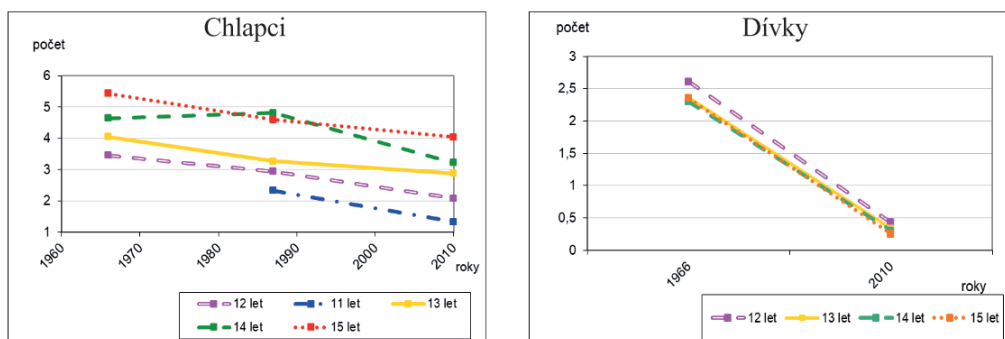
Tělesná zdatnost

Trend tělesné zdatnosti v ČR



Obrázek 8

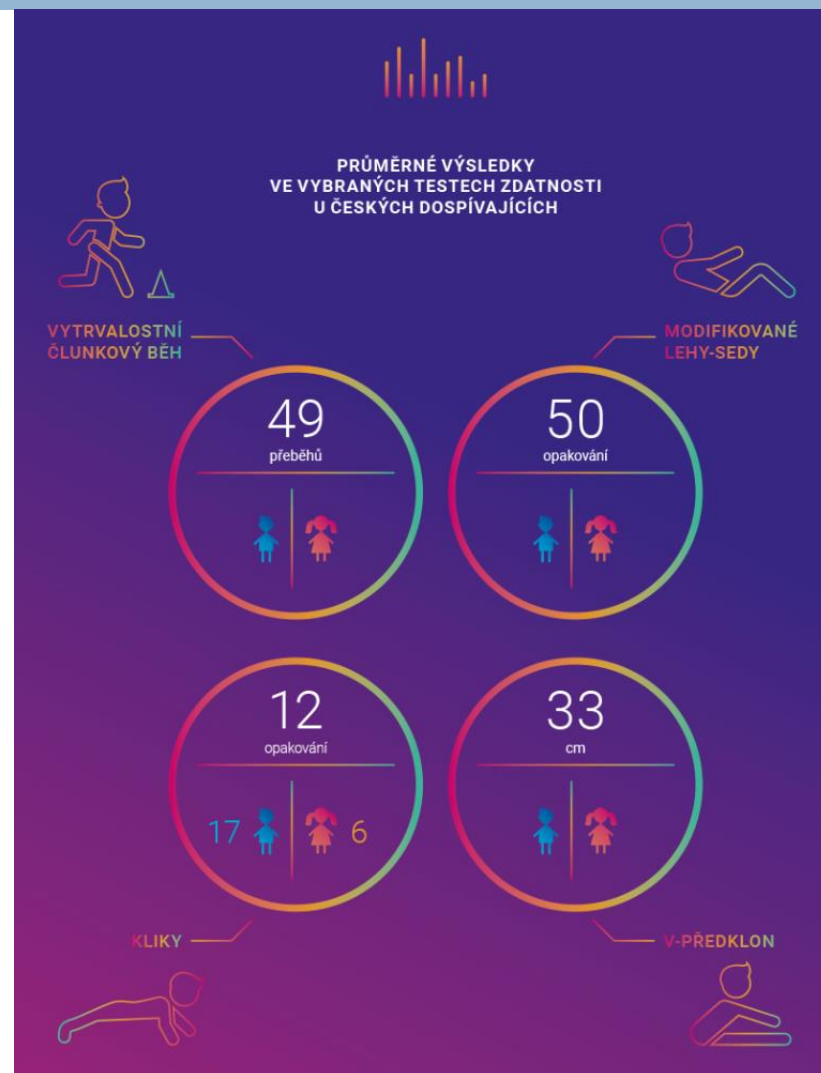
Sekulární trendy explozivně silové schopnosti dolních končetin chlapců a dívek



Obrázek 10

Sekulární trendy dynamické silové schopnosti horních končetin chlapců a dívek

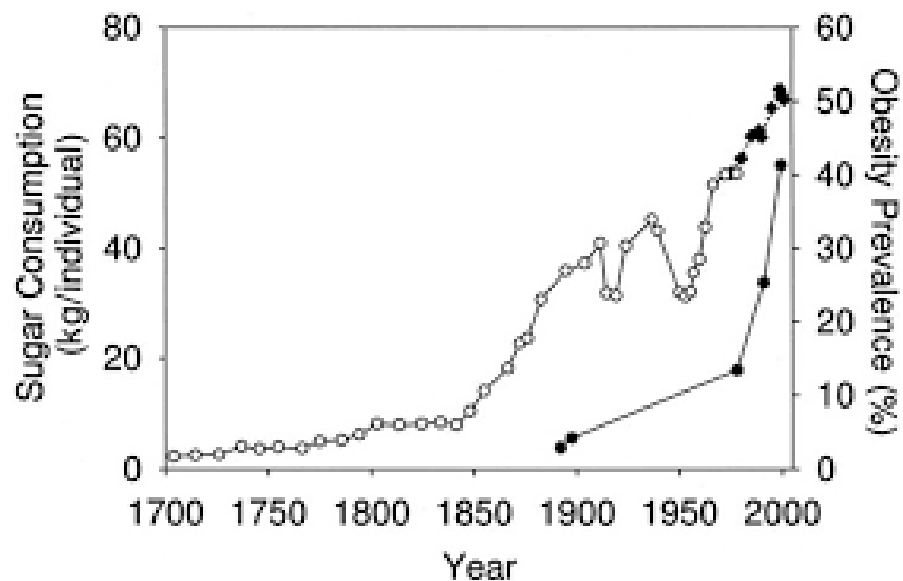
Kuprová et al., 2022



Gába et al., 2018

Výživa

Výživa v ČR



Healthyfoodamerica, 206



LaVita, 2021

Výživa

Výživa v ČR



3/5

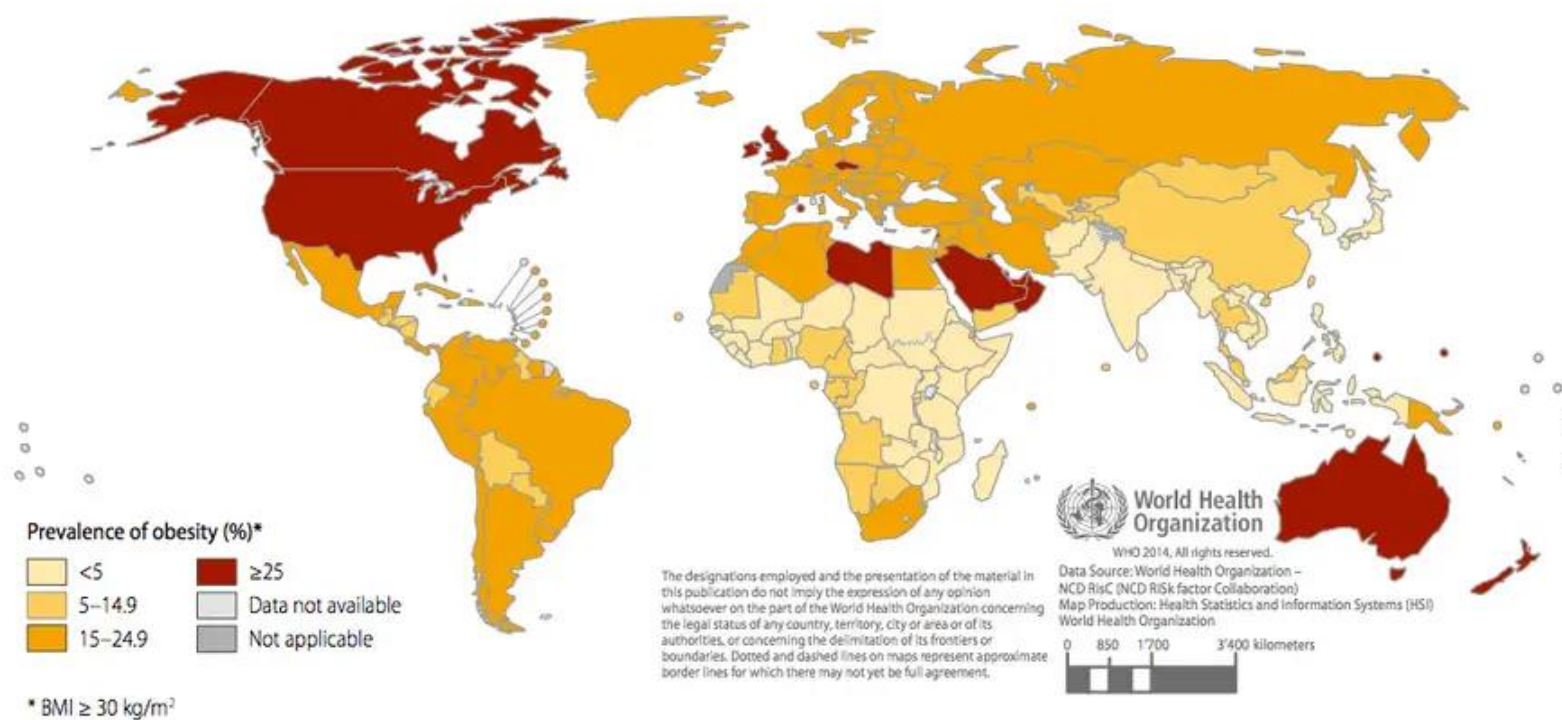
Dycky Ústí! aneb Energetické nápoje v regionech

Vysokou spotřebu energetických nápojů jsme zaznamenali ve třech krajích. Žebříčku vévodí Ústecký kraj, mezi rizikové konzumenty energetických nápojů zde patří každý pátý školák (20,5 %)! Vysoká čísla ale vykázal také Liberecký a Karlovarský kraj. Naopak nejméně často si tento druh nápoje kupují děti v Praze (7,7 %).

Tělesné složení

- Od roku 1975 trojnásobný nárůst
(aktuálně 2 miliardy dospělých lidí s nadváhou a obezitou)

Fig. 7.1 Age-standardized prevalence of obesity in men aged 18 years and over (BMI ≥ 30 kg/m²), 2014



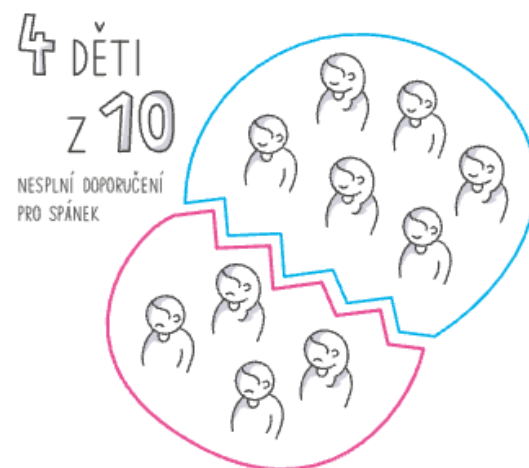
Spánek

2/6

Jak děti (ne)plní spánkový „plán“?

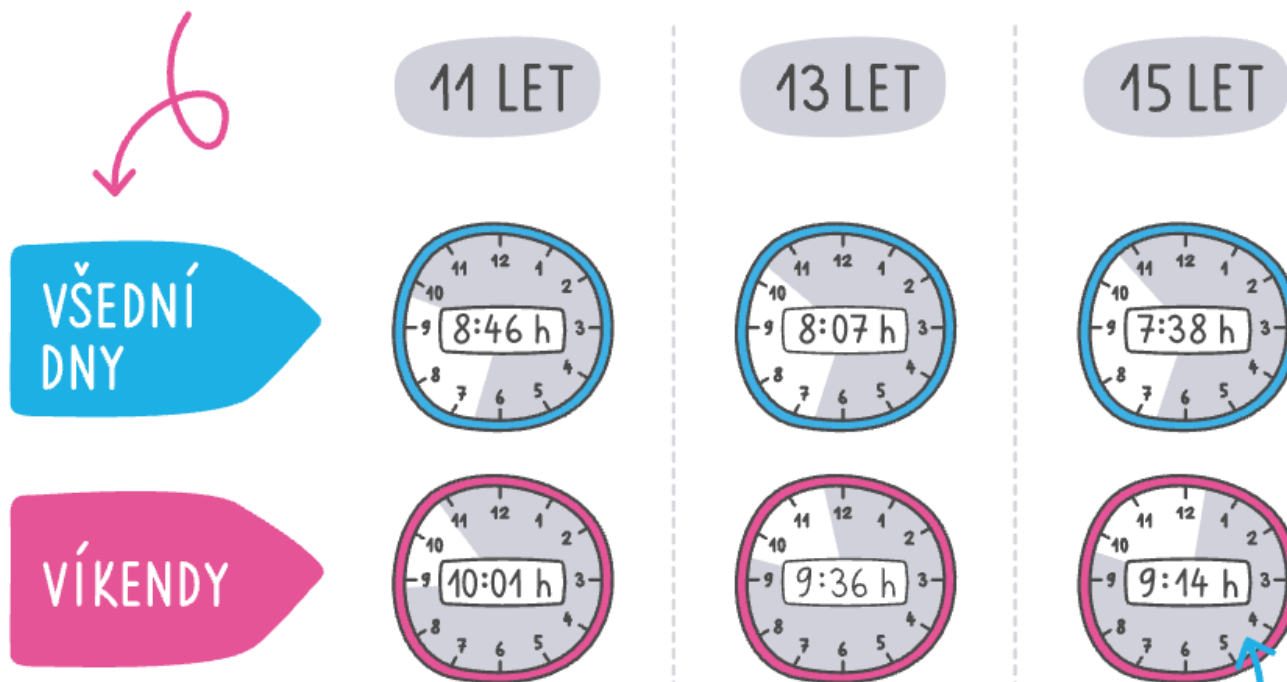
Celosvětově uznávaným standardem pro délku spánku jsou **doporučení** CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Podle nich by děti ve věku 6–12 let měly každý den spát 9–12 hodin. Teenageři (13–18 let) pak 8–10 hodin. Do stanoveného rozmezí se podle studie HBSC vejde přibližně **60 % školáků**. Podíl těch, kteří **doporučení plní**, ale klesá s věkem. V případě patnáctiletých je to už jen zhruba polovina (52 %). Mnohem lépe si děti vedou o víkendech. Mezi „nespáče“ patří pouze 18 % chlapců a 12 % dívek. Poměrně velká skupina dětí (♂ 22 % a ♀ 28 %) pak o sobotách a nedělích spí naopak déle, než je doporučeno.

POZOR! Podle 24hodinové analýzy pohybového chování je procento dětí, které **na doporučený limit nedosáhnou**, ještě výrazně vyšší. Konkrétně jde až o 3/4 dětské populace.



Spánek

KOLIK TOHO
MLADÍ NASPÍ ?



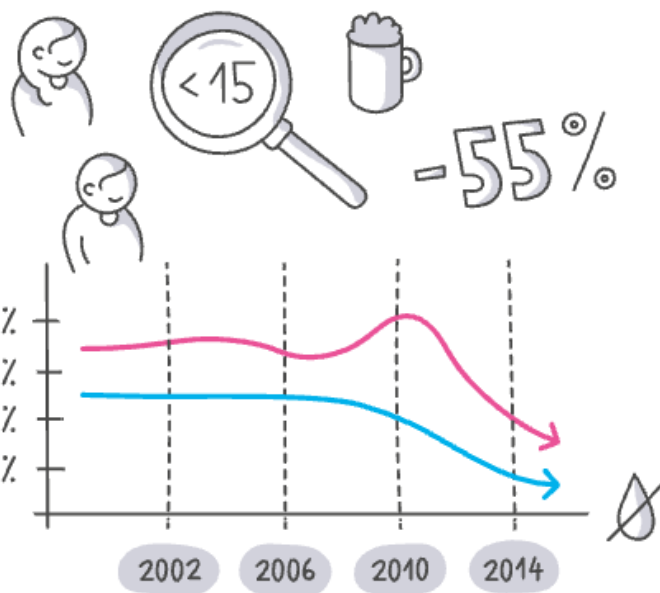
ŠEDÁ PLOCHA NA HODINÁCH ZOBRAZUJE ČAS
VSTÁVÁNÍ A ULÉHÁNÍ DO POSTELE

Plnění kombinovaných doporučení

Plnění 24-hodinových doporučení v ČR



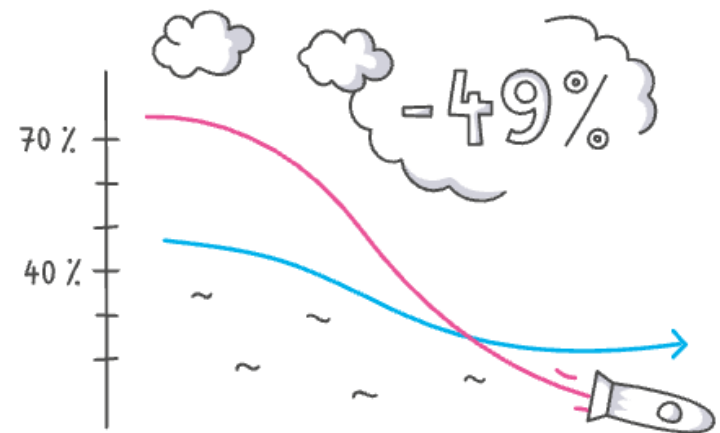
Závislosti



Frekvence pití rapidně klesá.

Patnáctiletí školáci pijí pivo, víno a tvrdý alkohol výrazně méně často než stejně staré děti u nás před deseti či patnácti lety. Alespoň jedenkrát týdně se alkoholu napije 17 % mladých Čechů, zatímco v roce 2002 přiznávala zkušenost s alkoholem každý týden více než třetina dospívajících. Pokles o 18 procentních bodů ve sledovaném období řadí Českou republiku mezi země, u nichž konzumace klesá nejdynamičtěji mezi bezmála čtyřicítkou sledovaných zemí. Přesto se stále drží nad evropským průměrem.

Závislosti



3/7

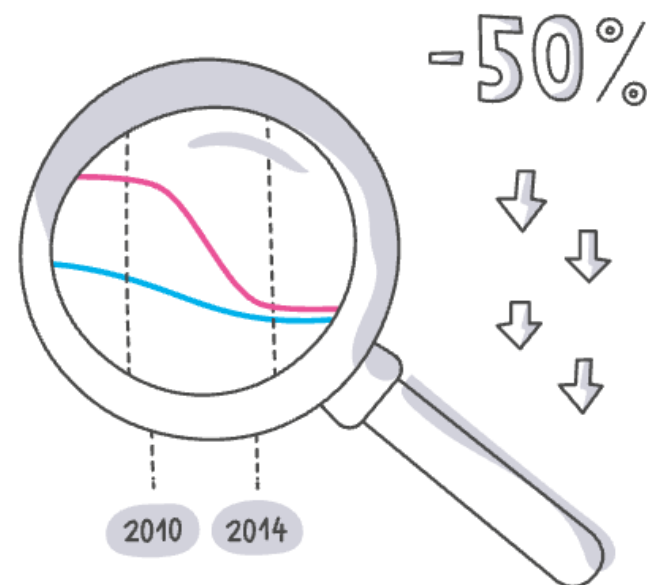
První zkušenost s alkoholem? Později.

Tohle je dobrá zpráva! Svou první zkušenost s pitím alkoholických nápojů před čtrnáctým rokem uvádí stále méně mladých lidí v Česku. Zatímco v roce 2002 alkohol vyzkoušely téměř tři čtvrtiny školáků v tomto věku, o deset let později už to byla jen čtvrtina z nich! Jedná se o bezkonkurenčně největší pokles mezi všemi sledovanými zeměmi. Aktuální hodnotou (25 %) se navíc Česká republika řadí pod evropský průměr, který je o tři procentní body vyšší.

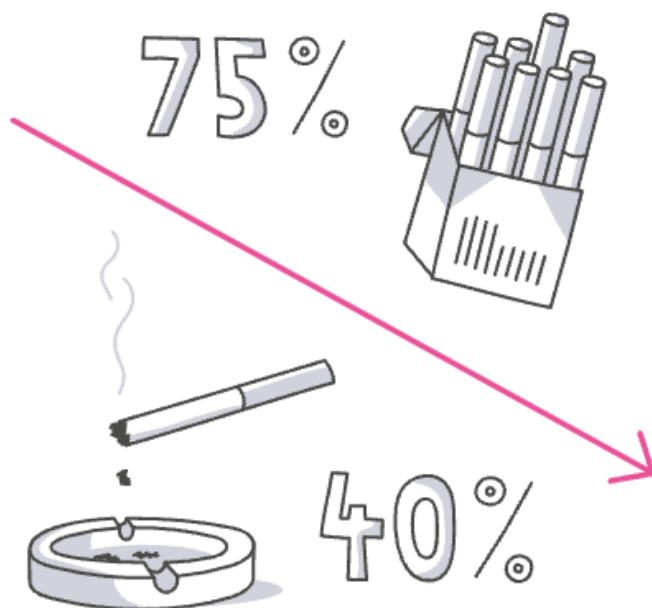
Závislosti

4/7 První alkoholový exces.

Zvyšuje se průměrný věk, kdy se mladí lidé v Česku poprvé opijí. Od patnáctiletých dívek a chlapců jsme zjišťovali, zda zažili první opilost před dovršením čtrnácti let. Kladně v roce 2014 odpovědělo přes 10 % všech respondentů, což je přibližně poloviční hodnota ve srovnání s výsledky výzkumu z roku 2002, kdy hlásil brzkou první opilost každý pátý školák (20,5 %).



Závislosti



1/4

Experimenty s kouřením? Už ne tak obvyklé jako dříve

Alespoň jednou v životě si zapálilo 40 % patnáctiletých českých školáků. Vyplývá to z výsledků studie za rok 2018. Není to málo, ale o osm let dříve to byly skoro tři čtvrtiny z nich. Výrazný pokles zkušenosti s kouřením sledujeme napříč věkovými skupinami a u obou pohlaví. Zajímavé však je, že kouřit zkouší nepatrně častěji dívky, zatímco v dospělosti mezi kuřáky výrazně dominují muži.

Úkol 4

- Kdybyste měli neomezenou moc, jakými způsoby by bylo možné efektivně zlepšovat zdravý životní styl lidí?

Děkuji za pozornost



KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI