

## TISKOVÁ ZPRÁVA

Cílem řešení VZ bylo analyzovat stav, charakter, strukturu a vývojové trendy v pohybové aktivitě (PA) a inaktivitě obyvatel České republiky. Problematika PA a inaktivity byla řešena komplexně z aspektu zdravotního, edukačního, motorického, psychosociálního, filozoficko-kulturního, socioekonomického a demografického v mezinárodním kontextu. Hlavní strategie výzkumu byla založena na účasti v mezinárodním výzkumu „International Physical Activity and the Environment Network“ a dalších mezinárodních projektech.

Výzkum byl realizován na reprezentativních souborech české dospělé populace a na specifických skupinách školní mládeže, pacientů, seniorů a zdravotně oslabených. Byly aplikovány mezinárodní dotazníky (IPAQ, ANEWS, postojoyé, motivace), monitorovací přístroje (krokoměry YAMAX, akcelerometry ActiGraph a ActiTrainer, monitory srdeční frekvence POLAR), zátěžové testy, biomechanické a somatometrické analýzy, metody geografických informačních systémů a další výzkumné techniky.

Výsledky výzkumu ukazují hodnocení úrovně PA dospělých obyvatel ČR v mezinárodní komparaci, ve které ČR i při negativním trendu stále ještě patří mezi země s vyšší úrovní celkové PA. Potvrdilo se, že muži mají více celkové PA než ženy, hlavně v intenzivní PA, naopak ženy vykazují více středně zatěžujících PA s převahou chodeckých aktivit. S nárůstem věku zaznamenáváme výrazný pokles PA u dětí a mládeže zejména ve volném čase. Děti a mládež v ČR jsou méně pohybově aktivní ve víkendových dnech, přičemž nejkritičtější dnem je neděle. Analýza denní PA dětí a mládeže přináší nové poznatky o aktivním transportu, struktuře a intenzitě školního režimu (hodin a přestávek) a o volnočasových pohybových aktivitách. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a zastavěným prostředím byly studovány v rámci mezinárodního multikulturního výzkumu. Potvrdilo se, že pravidelná PA seniorů přináší i v českých podmínkách výrazné zdravotní benefity a je účinným prostředkem pro snížení rizika nadváhy a obezity.

Byl ověřen vliv dlouhodobého řízeného pohybového programu na stabilitu osob s osteoporózou. Analýza severské chůze potvrdila její vhodnost pro širokou populaci. Dále byl prokázán pozitivní vliv komplexní dlouhodobé pohybové intervence na hmotnost, hodnoty WHR (poměr obvodu pasu a boků) a endomorfní komponenty, který se ale nepotvrdil v biochemických ukazatelích. Přínosné pro teorii i praxi jsou výsledky zjištěné biomechanickou a kineziologickou analýzou chůze při rehabilitaci pohybového aparátu a rekonvalescenci u vybraných skupin populace a pacientů v pooperačních stádiích.

Byl vytvořen a verifikován internetový systém Indares ([www.indares.com](http://www.indares.com)) jako prostředek internetového výzkumu PA a podpory pohybově aktivního životního stylu pro všechny věkové kategorie populace. Systém umožňuje diagnostiku, evidenci a analýzu PA, sportovně preferenční sféry, motivace k PA, sebehodnocení tělesné kondice a zahrnuje další diagnostické prostředky v české, anglické, polské a německé verzi.