

Young People's Lifestyles and Sedentariness

Životní styl mladých lidí a sedavý způsob života

Cílem studie byl výzkum komplexu faktorů, které vedou k nadváze, nedostatku pohybu a pasivnímu způsobu života. Prudký vzestup nadváhy u dětí a mladistvých a s ní související i zvýšený výskyt civilizačních chorob, který byl zaznamenán v posledních deseti letech ve všech regionech Evropy, není způsoben pouze jedinou příčinou. K tomuto vývoji vedle genetických dispozic a změněných životních podmínek přispívá celá řada dalších faktorů. Zejména však nevhodné stravovací návyky, vzrůstající „konzumace“ médií a tělesná inaktivita. Aby bylo možné účinně těmto vývojovým trendům čelit, je nezbytné v členských státech Evropské unie vyvinout účinnou intervenční strategii, spočívající na široce pojatém katalogu preventivních opatření, který by kromě krátkodobých a střednědobých aktivit, zahrnoval i intervence dlouhodobé.

A. Výsledky

1. Evropské děti stále tloustnou:

Rozšiřování nadváhy má stoupající tendenci v celé Evropě. V současnosti jsou nejhorší výsledky registrovány v jihoevropských zemích ($BMI < 25$); ve východoevropských a baltických státech jsou tyto hodnoty nejnižší ($BMI > 15$). Ve „starých“ evropských zemích vzrostl počet dětí s nadváhou za posledních 10 let o 8 až 10%. Naproti tomu tělesná zdatnost dospívajících se ve státech EU za posledních 25 let snížila v průměru o 10 až 15%.

2. Děti s nadváhou jsou náchylnější k nemocem:

Nemoci srdečního oběhu a diabetes 2. typu, které byly dříve problémem u starších lidí, jsou v posledních letech stále častěji diagnostikovány i u dospívajících. Mít nadváhu jako dítě znamená s velkou pravděpodobností být obézní a náchylný k nemocem také jako dospělý. Nadváha je zátěží, nejen v individuálním vývoji jedince; její finanční důsledky nejsou pro zdravotní systém naší společnosti zanedbatelné.

3. Vznik nadváhy – vzájemné působení genetiky a životního stylu:

Jako příčina vzniku nadváhy bývá uváděna dosud nerozšířovaná souhra genetických predispozic a vlivů okolí. Zvláštní pozornost je přisuzována modernímu způsobu života, obzvláště příjmu a výdeji energie.

4. Nepříznivá výživa:

U dospívajících jsou zvláště oblíbené slané pokrmy (snacks), rychlé občerstvení (fastfood) a sladké nápoje. Zdravé potraviny jako ovoce a zelenina zůstávají v pozadí jejich zájmu. Stravovací návyky neodpovídají národním doporučením na výživu. Navzdory nepříznivé skladbě potravin ve stravovacím režimu poklesl celkový příjem energie u západoevropských dětí v posledním desetiletí o 6 - 8%.

5. Stoupající konzum médií:

V Evropě významně narůstá čistý čas sledování televize. Jak u 3- 13 letých dětí (90 až 120 minut denně), tak i u 14- 19 leté mládeže (120 až 180 minut denně). O víkendových dnech tráví před televizí téměř 2/3 evropských dospívajících v průměru 4 - 5 hodin. Zatímco „konzumace“ televizních pořadů ve „starých“ EU státech do značné míry stagnuje, je v nově přistoupivších zemích nárůst tohoto „konzumu“ značný. K tomu všude přibývá i využívání počítačů. V Evropě tráví v současnosti u počítače zhruba 15% dospívajících více než 3 hodiny denně. O víkendu dosahuje počet těchto počítačových fanoušků až jedné čtvrtiny dospívající populace. Tendence: silný vzestup.

6. Deficit zdatnosti navzdory vysoké angažovanosti ve sportu:

Evropské sportovní kluby mají již léta stále vysoký počet členů. Organizovanost dětí dosahuje 50 - 70% v západoevropských, skandinávských i v některých nově přistoupivších východoevropských zemích. U dospívající mládeže dosahuje organizovaná účast ve sportu 30 - 50%. Nicméně tato vysoká sportovní angažovanost nemůže nárůst každodenní tělesné pasivity - hypokineze zredukovat. Přibližně polovina evropských dospívajících nesplňuje doporučené ukazatele pro zdravotně orientovanou tělesnou aktivitu (denně kontrolované hodnoty mírné pohybové aktivity).

7. Výživa, zabývání se médii a tělesná pasivita – komplikovaná souhra faktorů:

Častější aktivity s médii se nedějí na úkor pohybové aktivity. Naproti tomu stravovací návyky a konzumace médií spolu těsně korelují, stejně jako stravovací návyky a účast v pohybových aktivitách. Konzumace televizních pořadů souvisí s nezdravým stravováním, sportovní aktivity se zdravým životním stylem.

8. Polarizace a sociální rozdíly:

V mnoha evropských zemích se rozdíly mezi dospívajícími s aktivním a neaktivním životním stylem vyhraňují. Chyby ve výživě, nedostatek pohybu a následná nadváha se vyskytují obzvláště často u sociálně slabých rodin s nižším vzděláním.

9. Sportující dospívající jsou nejen více fit, ale jsou lépe sociálně integrováni, mentálně vyspělejší a emocionálně vyrovnanější:

Pohybově aktivní děti jsou zdatnější, dosahují lepších školních výsledků, jsou sociálně lépe integrovány, odolnější vůči nemocem a emocionálně vyrovnanější než jejich neaktivní vrstevníci. Vzrůstající sportovní nabídka ve všedních dnech, především ve škole, nevede jen k rozšíření zájmové orientace mládeže, ale je i nutností pro zdravý rozvoj naší společnosti.

10. Důležitá opatření:

Nezbytné je vybudování sítě intervenční strategie, která by zahrnovala všechny oblasti života dětí a mládeže. Vedle kognitivního objasňování musí být společností podporováno i psychosociální akceptování aktivního způsobu života každým jedincem. Jako doprovodné opatření je doporučována multimediální informační kampaň o důsledcích chyb ve výživě, nedostatku pohybu, konzumu médií a pasivního trávení volného času pro různé cílové skupiny (např. pro rodiče, učitele, žáky). Rovněž je doporučována i mezioborová výuka ve škole, zaměřená na podporu zdraví.

B. Doporučení

1. Založení platformy „Aktivní život v EU“

V EU je třeba založit interdisciplinárně pojatou platformu „Aktivní život v EU“, která vypracuje preventivní, vzájemně propojenou intervenční strategii zaměřenou na všechny významné oblasti života dětí a mládeže; zejména na rodinné prostředí, školy, sportovní oddíly, kluby mládeže, okolí bydliště, obec apod. Kromě kognitivního objasnění rizik a důsledků vyplývajících z nedostatku pohybu je zapotřebí působit i emoční citění dospívajících tak, aby se s vlastním přáním „změnit svůj způsob života na aktivní“ identifikovali. To znamená, aby dávali přednost zdravé výživě, kreativnímu využívání médií a intenzivní sportovní aktivitě. S touto hodnotovou orientací souvisí i proměnné vztahující se k životnímu prostředí, například kritéria pro urbanistický rozvoj měst a obcí při plánování výstavby zařízení pro sport a pohybové aktivity.

2. Síť projektů partnerských obcí ve čtyřech evropských regionech

Na základě intervenční strategie by měla platforma EU vytvořit modelová opatření se závaznými klíčovými daty pro tzv. „nejlepší praktické příklady“, resp. vyhodnotit stávající koncepce a již realizovaná opatření. Rovněž by měla stanovit kritéria a realizační plány pro komunální projekty, které by umožnily vytvořit aplikovaný modelový projekt Evropské unie nejméně ve dvou obcích v každém ze čtyř regionů EU (sever, jih, západ, východ).

3. „Aktivní způsob života“ – povinná součást výuky tělesné výchovy

Jedním z prvků této intervenční strategie a modelového projektu, určených všem dětem a mladistvým, je škola jako významná oblast života i prostoru pro učení. Pro tuto sféru by platforma „Aktivní život v EU“ měla pro školní tělesnou výchovu a sport vypracovat modul, který by tento předmět přesahoval a který by vytýčil společné, kmenové kurikulum pro tělesnou výchovu v zemích EU a doporučil ho národním vzdělávacím institucím k implementaci do jejich učebních plánů pro školní tělesnou výchovu. V této souvislosti musí být ve všech členských státech EU učiněna opatření, která by pro děti a mládež ve škole a ve spojení s různými partnery v obci zabezpečila každodenní vhodnou nabídku pohybových aktivit.

4. Informační kampaně o významu nedostatku pohybu v souvislosti se stravovacími návyky a nadváhou dětí a mladistvých/mládeže

V oblasti potravin a pochutin musí být příliv informací od výrobců, ve kterém se rodiče a mladiství jen stěží mohou orientovat, doprovázen pro veřejnost dostupným a přiměřeným vysvětlením v různých mas médiích. Reklamním a PR agenturám pak bude příslušet úkol objasnit srozumitelně různým věkovým skupinám rizika a důsledky špatně volené stravy (příliš tučná a sladká) a nedostatku pohybu ve volném čase. Zejména v televizi a na webových stránkách není nedostatek pohybu jako komplexní problém moderních společností v EU dostatečně zdůrazňován.

5. Speciální pohybové a sportovní programy pro děti a mladistvé/mládež s nadváhou ve sportovních oddílech/klubech

Sportovní a tělovýchovné organizace včetně jednot a klubů by měly dát zřetelněji najevo, že aktivní účast ve sportovních aktivitách, odpovídající příslušné věkové kategorii a pohlaví, zvyšuje tělesnou zdatnost a snižuje zdravotní rizika dětí a mládeže. Současně by mělo být

poukázáno na to, že na tělesnou aktivitu a sport nelze nahlížet jen z hlediska energetické spotřeby, nýbrž jako na prostředek, který prokazatelně podporuje interakci biologických a psychosociálních faktorů ve vývoji dětí a mladistvých. Nabídka různých forem pohybových aktivit pro děti a mládež s nadváhou, která již v některých zemích EU existuje, by měla být trvale podporována a dále rozšiřována. Do budoucnosti rovněž doporučujeme zlepšit spolupráci s vědeckými institucemi ve všech zemích EU; zejména při plánování programů výzkumu i jejich vyhodnocování.

6. Vytvoření sítě výzkumných ústavů v zemích EU pro interdisciplinární výzkum životního stylu

Na úrovni platformy „Aktivní život v EU“ by měla být vytvořena síť národních výzkumných ústavů / institutů, jejímž úkolem by podle společně stanovených kritérií a postupů bylo plánování a realizace střednědobé empirické studie v zemích EU. Studie či projekt by měly být zaměřeny na komplexní a interdisciplinární výzkum vlivů různých faktorů ovlivňujících život Evropanů; od raného stádia života až do vysokého věku. Studie je prvním krokem k tomu, aby bylo možno v jednotlivých zemích EU zavést dlouhodobé a pravidelné sledování následků vyplývajících z nedostatku pohybu. Získané výsledky těchto projektů bude možné využívat v široce orientovaných národních diskusích o intervencích do sféry sportu, zdraví, výživy,