



Univerzita Palackého  
v Olomouci

Genius loci...

## Tisková zpráva

### Sedavý životní styl je novým kouřením, varují odborníci

Olomouc (1. prosince 2016) – **Nedostatečná pohybová aktivita je z hlediska globální úmrtnosti čtvrtým nejvýznamnějším faktorem, ročně s ní souvisí více než tři miliony úmrtí. Sedavý životní styl tak lze označit za novodobé kouření. I to zaznělo na mezinárodním kongresu o pohybové aktivitě a veřejném zdraví v thajském Bangkoku, na němž Českou republiku zastupovali odborníci z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.**

Konference, která je největší světovou odbornou událostí zaměřenou na kinantropologická témata, se zúčastnilo 1 100 delegátů z 80 zemí světa. Prezentovali výzkumy zabývající se problematikou aktivního životního stylu, přičemž důraz kladli na zvýšení úrovně pohybové aktivity, snížení úrovně sedavého chování a propojení výzkumu s praxí. „*Na kongresu jsme přijali takzvanou Bangkockskou deklaraci zdraví a pohybové aktivity. Ta poprvé na celosvětové úrovni řeší dosažení cílů, které byly stanoveny v Globální strategii udržitelného rozvoje OSN,*“ uvedl jeden z olomouckých zástupců Zdeněk Hamřík.

Celosvětové výsledky výzkumu potvrdily, že klíčovou roli v oblasti aktivního životního stylu hrají zejména města a jejich řízení. Jde o způsob, jakým řeší dopravu, školství a urbanistické plánování. Klíčovými tématy je upřednostňování pěší, cyklistické a veřejné dopravy před dopravou automobilovou. Dalšími tématy jsou zavádění aktivních přestávek do škol, zkvalitnění tělesné výchovy, zpřístupnění školních sportovních areálů nebo budování a údržba městských parků takovým způsobem, aby podporovaly pohyb a zdravý životní styl. „*Kromě podpory aktivního životního stylu se musíme nově zaměřit na výrazné zkrácení doby strávené sezením. Podle většiny studií je doba strávená sedavě silným nezávislým rizikovým faktorem v životním stylu. Na konferenci například jasně zaznělo, že ani 45 minut strávených ve fitness centru nemůže plně kompenzovat zdravotní rizika osmihodinového sezení v práci. Jde o tak závažný problém, že sezení bylo označeno za nové kouření,*“ dodal Hamřík.

Dr. Zdeněk Hamřík působí na Fakultě tělesné kultury UP a také vede pracovní skupinu odpovídající za Národní strategii podpory pohybové aktivity v ČR. Olomoucká fakulta je také garantem celosvětově uznávané studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), která se zaměřuje na aktivní životní styl školáků a v současnosti je nejvíce stahovanou studií Světové zdravotnické organizace.

Českou republiku na thajské konferenci reprezentovali také další pracovníci FTK UP, mezi nimi např. doc. Josef Mitáš z Institutu aktivního životního stylu, člen mezinárodní výzkumné skupiny IPEN zabývající se vlivem podmínek prostředí na úroveň pohybové aktivity.

#### Kontaktní osoba

Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D. | katedra rekreologie Fakulty tělesné kultury UP (FTK UP)  
E: zdenek.hamrik@upol.cz | T: 585 636 250 | M: 604 156 687