

NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN
PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY
NA ROKY 2017 - 2020

BRATISLAVA, 2017

VYMEDZENIE POJMOV

Pohyb - je prejav, ale aj podmienka života, ľudského bytia a podmienka stabilného a vyrovnaného fyzického, psychického a sociálneho komplexu zdravého človeka. Nedostatok pohybu zvyšuje pravdepodobnosť zníženia odolnosti organizmu, zhoršenia zdravotného stavu, a tak rastu chorobnosti a úmrtnosti v štatistických ukazovateľoch a v dôsledku toho aj nižšieho veku dožitia.

Pohybová aktivita - definuje sa ako pohybová činnosť vykonávaná pohybovým aparátom za prítomnosti výdaja energie, ktorý prekročí bazálny výdaj / výdaj energie v pokojovom stave. Pohybovú aktivitu chápeme ako každú jednu pohybovú činnosť, či už bežnú, dennú, záujmovú, telovýchovnú alebo športovú. Je nevyhnutnou súčasťou primárnej a sekundárnej prevencie chorôb počas celého života človeka.

Nedostatočná pohybová aktivita - je nedostatočný stupeň telesného pohybu, ktorý je nezávislým rizikovým faktorom viacerých chronických ochorení z dôvodu nedostatku pohybu a sedavého spôsobu života.

Cvičenie - je pohybová aktivita, ktorá je plánovaná, štruktúrovaná a opakuje sa za účelom zlepšenia kondície niektorých častí tela. Cvičenie slúži na zlepšenie zdravia, kondície a je aj dôležitým prostriedkom fyzickej rehabilitácie.

Telesná zdatnosť - je objektívny ukazovateľ pravidelnej pohybovej aktivity.

ÚVOD

Pohybová aktivita je základná biologická potreba človeka. Nedostatočná pohybová aktivita je kľúčový rizikový faktor pre vznik nadhmotnosti, obezity, diabetes mellitus (DM), srdcovocievnych ochorení, niektorých onkologických ochorení, osteoporózy a iných chronických neprenosných ochorení.

Následkom chronických neinfekčných ochorení, ktorých jeden z hlavných rizikových faktorov je nedostatočná pohybová aktivita, zomiera v Európskom regióne každoročne 1 milión ľudí. U 8,3 milióna ľudí je jednou z príčin stratených rokov života (DALYs). Odhaduje sa, že až tretina dospelých populácie nie je dostatočne pohybovo aktívna a viac ako 70 % adolescentov nespĺňa odporúčania pohybovej aktivity. Podľa aktuálnej štatistiky klesá počet ľudí spĺňajúcich odporúčania pre pohybovú aktivitu.

Celosvetovo 1 zo 4 dospelých nie je dostatočne pohybovo aktívny. Nedostatočnú pohybovú aktivitu rieši 56 % členských štátov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO).

Zlepšovanie zdravotného stavu obyvateľstva v Slovenskej republike (SR) ostáva dlhodobou hlavným cieľom *Aktualizovaného národného programu podpory zdravia* (ANPPZ, uznesenie vlády č. 634/2014, jeho prvá verzia bola schválená 3. 12. 1992 ešte za čias Českej a Slovenskej federatívnej republiky vtedajšou Slovenskou národnou radou). Prioritným zameraním ANPPZ je ovplyvňovanie determinantov zdravia. Medzi ovplyvniteľné rizikové faktory determinantu zdravia a životného štýlu patrí aj nedostatočná pohybová aktivita. Súčasný zdravotný stav obyvateľstva, najmä pokiaľ ide o vzostup incidencie DM a prvenstvo hospitalizácií a úmrtnosti na srdcovo-cievne ochorenia (*Správa o zdravotnom stave obyvateľstva SR 2012 - 2014*; uznesenie vlády č. 542/2015), je výzvou pre tvorbu politík preventívnych opatrení zameraných na podporu pohybovej aktivity na Slovensku. V roku 2012 bola prijatá koncepcia štátnej politiky v oblasti športu - *Slovenský šport 2020* (uznesenie vlády č. 726/2012). Obsahové zameranie kapitoly *Športu pre všetkých* na aktivity celej populácie predstavuje účinný nástroj prevencie chronických neprenosných ochorení. K tejto koncepcii na Slovensku od 1.1.2016 nadobudol platnosť aj *Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov*, v ktorom šport pre všetkých je šport určený pre obyvateľstvo na účely naplňovania sociálneho, kultúrneho a zdravotného prínosu športu. V Bielej knihe o športe Komisie európskych spoločností riešenia zdravotných problémov súvisiacich s výživou, nadváhou a obezitou v Európe, sa takisto podčiarkuje dôležitosť aktívneho prístupu v záujme zníženia úbytku pohybovej aktivity.

Pohyb a výživa idú ruka v ruke so zdravým životným štýlom. Pre oblasť výživy bol koncom roka 2015 schválený *Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015 - 2025* (uznesenie vlády č.488/2015) a v roku 2017 bude predložený na rokovanie vlády *Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020* (ďalej len akčný plán). Akčný plán okrem národných dokumentov vychádza aj zo *Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región na roky 2016 - 2025*, prijatej na 65. zasadnutí (2015) WHO regionálneho výboru pre Európu vo Vilniuse. Stratégia je založená na multisektorovom prístupe, ktorý presahuje zdravotnícky sektor, s cieľom vytvárania koordinačných mechanizmov s viacerými rezortmi (škola, doprava, kultúra...). Odporúča začať s aktivitami najoptimálnejšie už od útleho detstva, so zámerom poskytovať informácie budúcim rodičom. Napriek modernizácii a komputizácii nezabúda na dospelú populáciu nielen formou podpory cyklistickej dopravy, ale aj prostredníctvom systému zdravotnej starostlivosti s odporúčaním zabezpečenia vhodných opatrení pre zdravé pracoviská a umožňovanie pohybovej aktivity počas pracovného dňa. Celoživotný prístup k pohybovej aktivite je nevyhnutný pre lepšie zdravotné výsledky aj u seniorov. Pre zabezpečenie čo najdlhšej udržateľnosti funkčnej spôsobilosti starnúcej populácie je potrebné podporovať pohybovú aktivitu medzi staršími ľuďmi. Kľúčové ostáva vytváranie priaznivých podmienok pre posilnenie primárnej, sekundárnej a terciálnej prevencie jedného z hlavných rizikových faktorov vzniku chronických neinfekčných ochorení – nedostatočnej pohybovej aktivity na úrovni sledovania, poradenstva, intervencii a výskumu. Nadväzuje na globálne ciele vytýčené v *Globálnom akčnom pláne WHO pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2013/2020*, ako napríklad jeden z deviatich cieľov: **relatívny pokles prevalencie nedostatočnej pohybovej aktivity o 10 % do roku 2025**. Akčný plán odráža národné potreby v oblasti starostlivosti o zdravie občanov v súlade so **Strategickým rámcom starostlivosti o zdravie 2014 - 2030**. Prioritou ostáva posilňovať záujem a zodpovednosť občanov za svoje zdravie a informovať o zdravom životnom štýle a ohrozeniach zdravia z nedostatku pohybovej aktivity. Vytýčené konkrétne úlohy jednotlivých rezortov sú súčasťou dokumentu.

1. ODPORÚČANIA PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY

1.1. MEDZINÁRODNÉ ODPORÚČANIA

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vydala "*Globálne odporúčania pohybovej aktivity pre zdravie*". Ich cieľom je poskytnúť návod tvorcom národných a regionálnych politík pre podporu pohybovej aktivity vo vzťahu k frekvencii, intenzite, trvaniu, typu a odporúčaného celkového množstva pohybovej aktivity v prevencii chronických neinfekčných ochorení. Odporúčania sa týkajú osobitných vekových skupín: 5 - 17 rokov; 18 - 64 rokov a 65 rokov a viac. Zameriavajú sa na pohybovú aktivitu ako nástroj primárnej prevencie.

Usmernenia EÚ o pohybovej aktivite 2008 dopĺňajú Bielu knihu o športe a sú určené tvorcom rozhodnutí na všetkých úrovniach (európskej, národnej, regionálnej a miestnej) vo verejnom i v súkromnom sektore. Pridanou hodnotou usmernení je výlučné zameranie sa na pohybovú aktivitu v oblasti športu, zdravia, vzdelávania, životného a pracovného prostredia a služieb pre seniorov. Pri tvorbe národných plánov je nutné podporovať informovanosť o prínosoch pohybovej aktivity pre zdravie, so zreteľom na prostredie, tradície a kultúrne charakteristiky každej krajiny.

Odporúčania Rady EÚ - členské krajiny Európskej únie zvýraznili potrebu urýchleného zvýšenia tvorby politík zdraviu prospešných pohybových aktivít (**HEPA**) na národnej úrovni a potvrdili ich prínosy na európskej úrovni, čo viedlo k prijatiu Odporúčaní Rady EÚ na podporu zdraviu prospešných pohybových aktivít v roku 2013, na základe návrhu Európskej komisie a v roku 2015 Záverov rady o podpore motorických schopností, pohybových a športových aktivít pre deti.

Podľa odhadov sa až 80 % detí v školskom veku venuje pohybovej aktivite a pohybu v škole. Škola má preto dôležité miesto, je to jediná, teda kľúčová inštitúcia, kde môžu deti dosiahnuť odporúčania WHO k pohybovej aktivite mladých ľudí, či už v rámci hodín telesnej výchovy alebo v rámci iných športových a pohybových aktivít. Preto sa stala podpora zdraviu prospešných pohybových aktivít prioritou, a Európska komisia poverila expertnú skupinu HEPA vytvorením konkrétnych odporúčaní na zvýšenie podpory telesnej výchovy na školách, vrátane rozvoja motorických schopností v ranom detstve a na vytvorenie hodnotnej súčinnosti so športovým sektorom, miestnymi orgánmi a súkromným sektorom. Odporúčania sa týkajú napríklad rozvoja základných motorických vlastností ešte pred začiatkom školskej dochádzky, obsahu telesnej výchovy, podpory aktivít na čerstvom vzduchu, zdravotnej výchove, prevencii

úrazov, hodnoteniu hodín telesnej výchovy, otázky kvalifikovaných učiteľov, mimoškolských pohybových aktivít, aktívnej doprave, či športovej infraštruktúre, ale aj spolupráce škôl s miestnou samosprávou a súkromným sektorom.

Rada EÚ vyzvala členské štáty, aby zvýšili povedomie ľudí o výhodách pravidelnej pohybovej aktivity od útleho detstva a podporili deti k väčšej aktivite implementáciou medzisektorových politík, napríklad so vzdelávaním, mládežou a zdravotníctvom. Odporúčania Rady povzbudzujú členské štáty pracovať naprieč sektorom a zahrnúť oblasti ako šport, zdravie, vzdelávanie, mládež, dopravu, životné prostredie, plánovanie miest do národných stratégií a akčných plánov. Členské štáty povzbudzujú aj k vzájomnej blízkej spolupráci a k spolupráci s Európskou komisiou formou pravidelnej výmeny informácií a príkladov dobrej praxe.

1.2. NÁRODNÉ ODPORÚČANIA

Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v SR

Materiál je strategickým dokumentom rezortu dopravy a výstavby SR (MDV SR), ktorý bol schválený uznesením vlády SR č. 223/2013 dňa 7. mája 2013. Jeho víziou je zrovnoprávnenie cyklistickej dopravy s ostatnými druhmi dopravy tak, aby sa stala plnohodnotnou súčasťou dopravných systémov mestskej a regionálnej dopravy. Jej cieľom je tiež zlepšenie všeobecného povedomia obyvateľstva o výhodách cyklo dopravy a cykloturistiky ako ekologicky, ekonomicky a zdravotne výhodnejšej formy dopravy do školy, do zamestnania a za rekreáciou.

V rámci plnenia a implementácie jednotlivých opatrení Cyklostratégie MDV SR využíva každú možnosť na zvyšovanie povedomia obyvateľov a účastníkov cestnej premávky o výhodách a prínosoch využívania bicykla v každodennom živote. Významnou aktivitou je organizovanie akcie „Do práce na bicykli“. V máji roku 2014 sa do nej v 30 slovenských mestách zapojilo vyše 1500 účastníkov, v máji v roku 2015 už takmer 3000 v 55 mestách. V máji 2016 sa akcie v 60 slovenských mestách zúčastnilo viac než 5600 ľudí. Nemenej dôležitá je účasť a podpora rezortu dopravy v septembrovej celoeurópskej kampani miest „Európsky týždeň mobility“, zameraná okrem iného aj na zvýraznenie bezpečnosti cyklistov v cestnej premávke.

V roku 2015 bola pilotne spustená kampaň „Do školy na bicykli“, upriamená na podporu zdravého pohybu detí a mládeže pri dochádzaní do školy na bicykli, pričom sa zdôraznil význam detskej dopravnej výchovy na školách. Do kampane sa aktívne zapojilo 111 škôl v

SR. Prvý ročník sa uskutočnil od 19. do 30. septembra 2016 a zapojilo sa až 135 škôl. Kampaň vyhlasuje národný cyklokoordinátor pod záštitou ministra dopravy, výstavby a regionálneho rozvoja SR. Kampaň podporil v r. 2016 aj majster sveta v cestnej cyklistike Peter Sagan. Stala sa i súčasťou „Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 - 2025“, schváleného uznesením vlády č. 488/2015 zo dňa 2. septembra 2015. Dňa 1. marca 2017 bol vyhlásený už 4. ročník, tvárou kampane je Peter Sagan. Súťaž je určená tímom zamestnancov z rovnakej firmy, inštitúcie alebo študentom z rovnakej školy, ktorí sa do nej zaregistrujú a tak potvrdia, že budú v čase od 1. do 31. mája 2017 dochádzať do práce na bicykli.

2. ZÁMER A CIELE

Na základe vyššie uvedených skutočností a odporúčacích medzinárodných dokumentov sa Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) s podporou Ministerstva zdravotníctva SR (MZ SR) a WHO rozhodol vypracovať formou multisektorového prístupu Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020.

V máji 2016 bola zostavená medzirezortná pracovná skupina pre tvorbu a prípravu akčného plánu. Pracovná skupina má 22 členov a tvoria ju:

- zástupcovia štátnej správy ministerstiev: Ministerstvo zdravotníctva MZ SR, ÚVZ SR, Regionálne úrady v SR (RÚV v SR) ÚVZ, Ministerstvo vnútra SR (MV SR), Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR (MŠVVaŠ SR), Ministerstvo dopravy a výstavby SR (MDV SR), Ministerstvo životného prostredia SR (MŽP SR), Ministerstvo kultúry SR (MK SR), Ministerstvo práce , sociálnych vecí a rodiny SR (MPSVR SR),
- zástupca Štatistického úradu SR,
- zástupca Združenia miest a obcí,
- zástupcovia mimovládnych organizácií,
- zástupcovia zdravotných poisťovní v SR.

Národný akčný plán sa opiera o prioritné oblasti, ciele a nástroje Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025:

- 1. Poskytovanie vedenia a koordinácie pre podporu pohybovej aktivity**
 - 1.1 Poskytnúť vysokú úroveň vodcovstva zo strany zdravotníckeho sektora
 - 1.2 Zriadiť koordinačné mechanizmy a podporovať aliancie
- 2. Podporovanie rozvoja detí a adolescentov**
 - 2.1 Podpora pohybovej aktivity počas tehotenstva a raného detstva
 - 2.2 Podpora pohybovej aktivity v školách
 - 2.3 Podpora rekreačnej pohybovej aktivity u detí a adolescentov
- 3. Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane transportu, vo voľnom čase, na pracovisku až po systém zdravotnej starostlivosti**
 - 3.1 Znížiť premávku vozidiel a podporiť chôdzu a vhodnosť bicyklovania
 - 3.2 Poskytnúť príležitosti a poradenstvo pre pohybovú aktivitu na pracovisku
 - 3.3 Integrovať pohybovú aktivitu do prevencie, liečby a rehabilitácie
 - 3.4 Zlepšiť prístup k ponukám a zariadeniam pohybovej aktivity, obzvlášť zraniteľným skupinám
- 4. Podporovanie pohybovej aktivity medzi staršími ľuďmi**
 - 4.1 Zlepšiť kvalitu poradenstva o pohybovej aktivite pre starších ľudí zdravotníckymi pracovníkmi
 - 4.2 Poskytnúť infraštruktúru a vhodné prostredie pre pohybovú aktivitu starších ľudí
 - 4.3 Zapojiť starších ľudí do sociálnej pohybovej aktivity
- 5. Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania, dohľadu, poskytovaním nástrojov, podpornými platformami, hodnotenie a výskumom**
 - 5.1 Posilniť systémy dohľadu
 - 5.2 Posilniť údajovú základňu pre podporu pohybovej aktivity

2.1. HLAVNÝ ZÁMER

- zlepšenie úrovne verejného zdravia prostredníctvom podpory pohybovej aktivity naprieč sektormi
- podpora vzdelávania odborníkov v oblasti pohybovej aktivity.

2.2. CIELE

- podpora udržania primeranej formy pohybovej aktivity v priebehu celého života

- relatívne zníženie prevalencie nedostatočnej pohybovej aktivity o 10 % v súlade s globálnymi cieľmi.

Správu o plnení Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020 vypracuje Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v prvej polovici roku 2021. Správa o plnení bude predložená na rokovanie vlády Slovenskej republiky ako informatívny materiál.

3. SÚČASNÝ STAV

3.1. EUROBAROMETER O ŠPORTE A POHYBOVEJ AKTIVITE 2013

Prieskum Európskej komisie „*Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite*“ z roku 2013 odhalil, že až 60 % Európanov športuje alebo cvičí len zriedka alebo nikdy, pričom 41 % športuje aspoň raz za týždeň. Prieskum odhalil, že na Slovensku je:

- 6 % športovo aktívnych (priemer EÚ 8 %),
- 28 % športuje s menšou pravidelnosťou (priemer EÚ 33 %),
- 21 % športuje iba občas (priemer EÚ 17 %),
- **41 % nešportuje vôbec (priemer EÚ 42 %).**

Európska komisárka Androulla Vassiliouová uviedla: „*Výsledky prieskumu Eurobarometra potvrdzujú, že sú nevyhnutné opatrenia, ktoré by podnietili viac ľudí k tomu, aby sa pre nich stal šport a pohybová aktivita súčasťou ich každodenného života. Toto má zásadný význam nielen pre zdravie, pohodu a integráciu jednotlivca, ale aj vzhľadom na značné hospodárske náklady vyplývajúce z pohybovej nečinnosti.*“

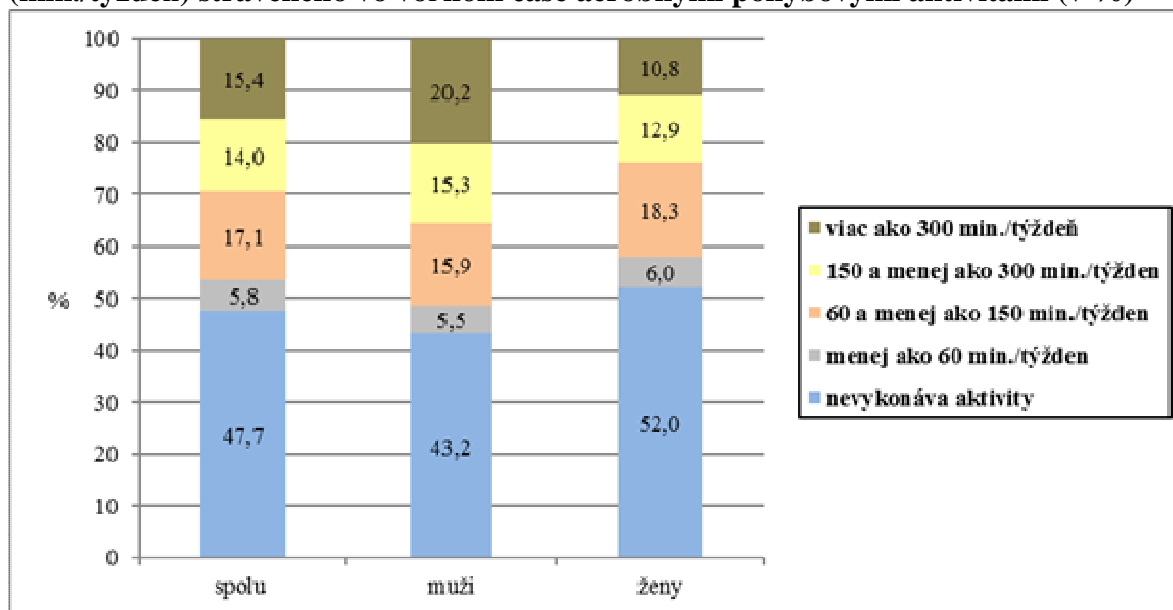
3.2. EHIS 2014

Výsledky Európskeho zisťovania o zdraví (EHIS¹), ktoré Štatistický úrad SR v roku 2014 realizoval už druhýkrát, potvrdzujú, že vysokou mierou pohybovej nečinnosti sa vyznačujú aj

¹ Európske výberové zisťovanie o zdraví EHIS je neoddeliteľnou súčasťou spoločného rámca vytvoreného na systematický zber a produkciu európskych štatistík verejného zdravia. Vzhľadom na to, že údaje sa zisťujú podľa jednotnej harmonizovanej metodiky, sú vhodné na výpočet základných európskych zdravotných indikátorov (ECHI). Tie sa využívajú na sledovanie, celoeurópske porovnávanie zdravia populácie, zdravotných systémov a prijímanie politických opatrení. V zozname ECHI indikátorov sa **pohybová aktivita** uvádza ako jeden z najdôležitejších determinantov zdravia.

obyvatelia Slovenska. V roku 2014 sa takmer polovica populácie vo veku 15 a viac rokov (47,7 %) vo svojom voľnom čase nevenovala žiadnym zdraviu prospešným aeróbnym pohybovým aktivitám (graf 1). Ženy na tom boli horšie ako muži (o takmer 9 p. b.).

Graf č. 1 Distribúcia osôb vo veku 15 rokov a viac podľa priemerného času (min./týždeň) stráveného vo voľnom čase aeróbnymi pohybovými aktivitami (v %)



Zdroj: Štatistický úrad SR, EHIS 2014

Zo zisťovania EHIS 2014 vyplýva, že podiel populácie Slovenska, kto rá spĺňa odporúčania WHO² v oblasti pohybových aktivít pre zdravie, je veľmi nízky (graf 2). Aspoň

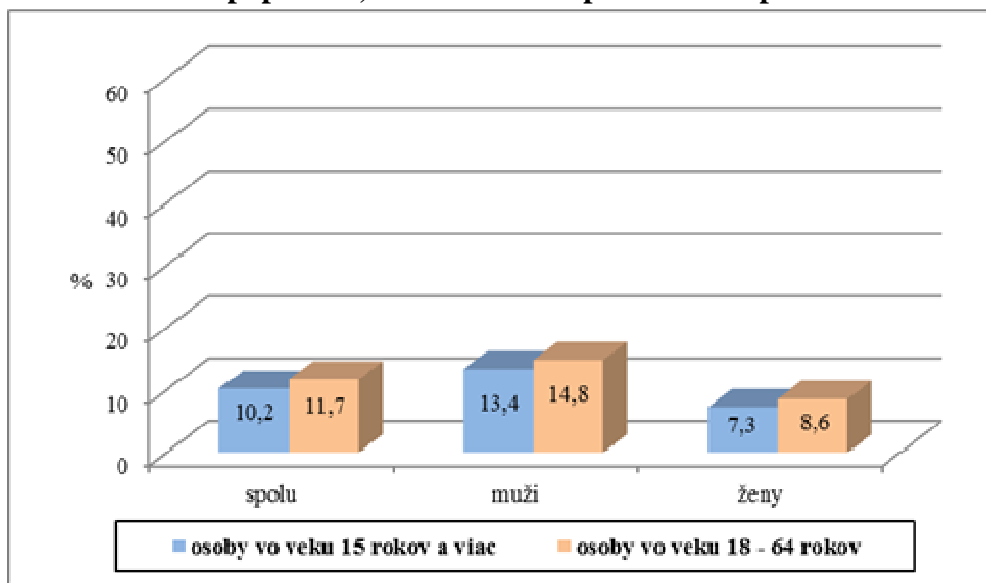
150 minút týždenne praktizovalo aeróbne pohybové aktivity³ len necelých 30 % obyvateľstva vo veku 15 rokov a viac a iba okolo 13 % sa venovalo aspoň dva dni v týždni činnostiam zameraným na posilňovanie svalstva (graf 3, 4). V skupine osôb vo veku 18 - 64 rokov bola situácia veľmi podobná. Podľa výsledkov zisťovania EHIS 2014 odporúčanie WHO na

² Indikátory v zisťovaní EHIS 2014 pokrývali tri oblasti pohybových aktivít: pracovné, voľnočasové a aktivity týkajúce sa aktívneho transportu. Boli nastavené tak, aby umožnili zhodnotiť, do akej miery sa darí naplňať globálne odporúčania WHO v oblasti využívania pohybových aktivít pre zdravie. Podľa súčasných WHO odporúčaní by mali osoby vo veku 18 – 64 rokov vykonávať aspoň 150 minút týždenne aeróbne pohybové aktivity miernej intenzity alebo ekvivalentnú kombináciu pohybových aktivít miernej a ťažkej intenzity. Tejto cieľovej skupine WHO odporúča vykonávať činnosti zamerané na posilňovanie hlavných svalových skupín aspoň dvakrát týždenne (1).

³ Podľa metodiky zisťovania EHIS sa pri indikátore zohľadnili len voľnočasové aeróbne aktivity – šport, fitness a iné rekreačné aktivity (napr. loptové hry, beh, plávanie a pod. vrátane bicyklovania ako aktívneho transportu) vykonávané súvisle aspoň 10 minút, pri ktorých nastáva aspoň mierne zrýchlenie dýchania.

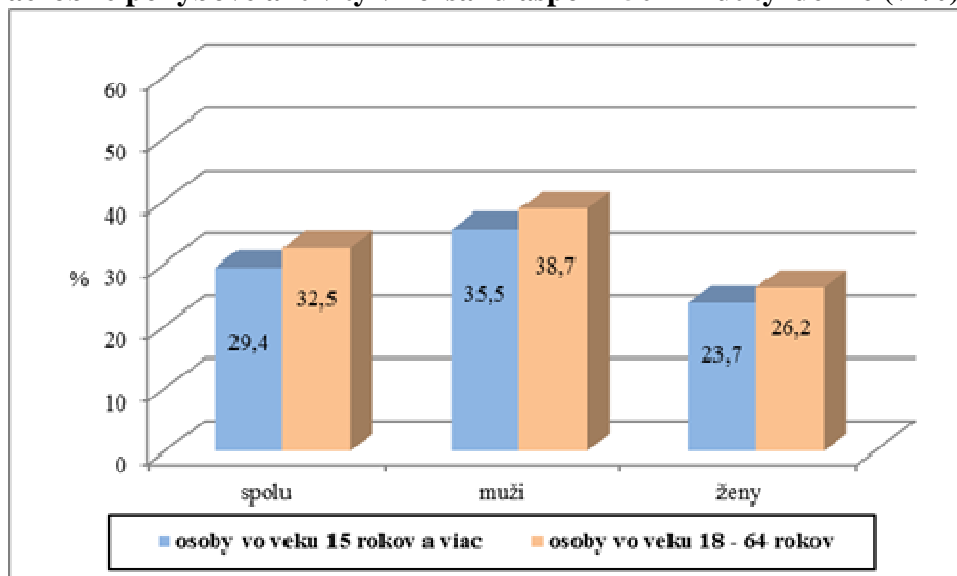
vykonávanie aeróbných pohybových aktivít spĺňa necelá tretina obyvateľstva a odporúčanie aktivít zameraných na posilňovanie svalstva rovných 15 % obyvateľov tejto vekovej skupiny. Kritériám oboch odporúčaní súčasne vyhovel len približne každý desiaty obyvateľ Slovenskej republiky vo veku 15 rokov a viac (graf 2). Splniť globálne odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie sa v oboch prípadoch darilo menej ženám ako mužom.

Graf č. 2 Podiel populácie, ktorá súčasne splnila obe odporúčania WHO (v %)



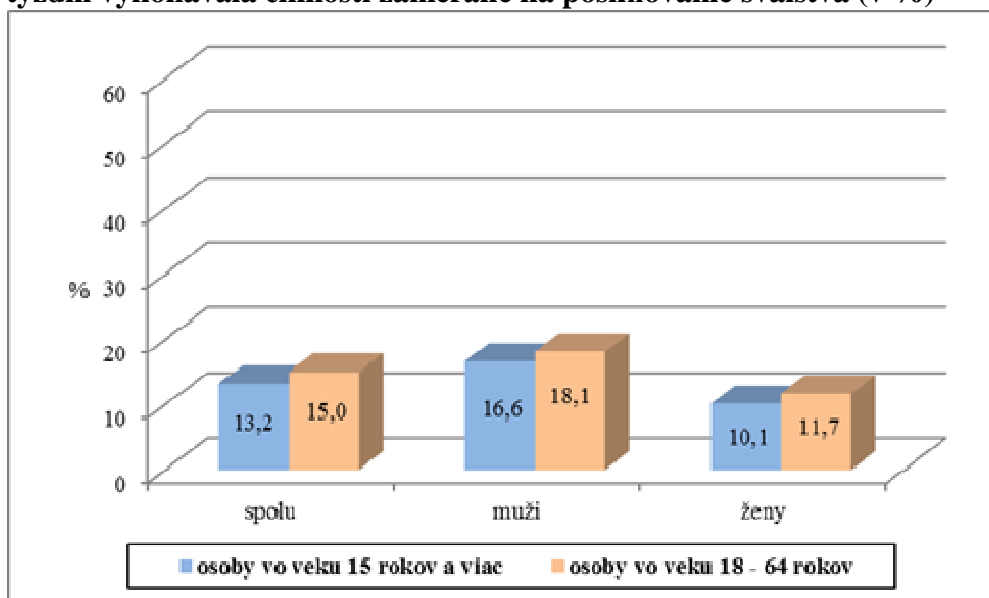
Zdroj: Štatistický úrad SR, EHIS 2014

Graf č. 3 Podiel populácie, ktorá splnila odporúčanie WHO - vykonávala aeróbné pohybové aktivity v rozsahu aspoň 150 minút týždenne (v %)



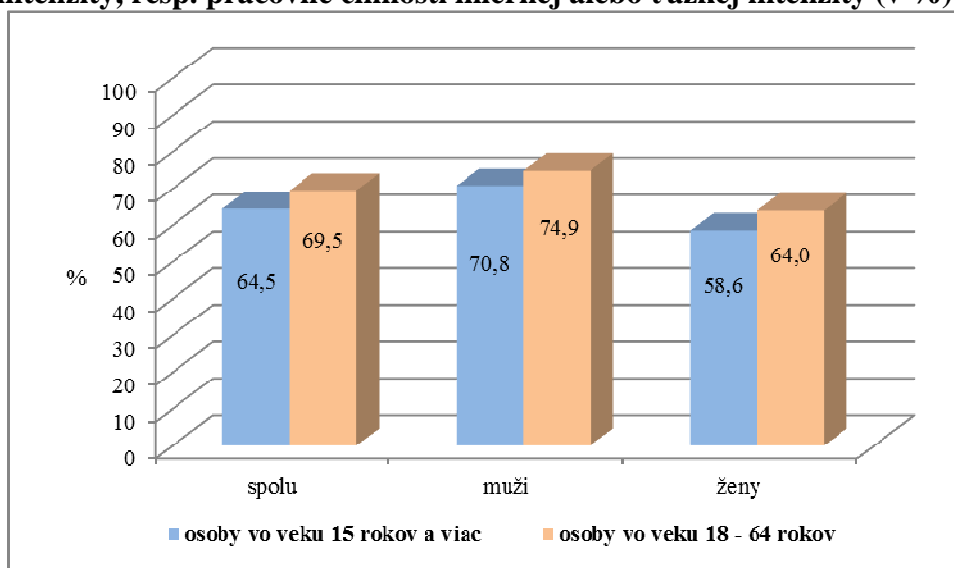
Zdroj: Štatistický úrad SR, EHIS 2014

Graf č. 4 Podiel populácie, ktorá splnila odporúčanie WHO - aspoň 2 dni v týždni vykonávala činnosti zamerané na posilňovanie svalstva (v %)



Zdroj: Štatistický úrad SR, EHIS 2014

Graf č. 5 Indikátor celkovej pohybovej aktivity - podiel populácie, ktorá vykonávala týždenne aspoň 150 minút aeróbne pohybové aktivity miernej intenzity, resp. pracovné činnosti miernej alebo ťažkej intenzity (v %)



Zdroj: Štatistický úrad SR, EHIS 2014

Existujúce štúdie uvádzajú ako najčastejšie prekážky, ktoré bránia dodržiavaniu odporúčaní pre pohybovú aktivitu, nedostatok času, celkovú únavu, preferovanie odpočinku pred aktivitou a obavy o osobnú bezpečnosť (2). Na získanie reálnejšieho obrazu sa odporúča zohľadniť okrem aktivít vykonávaných vo voľnom čase aj tie, ktoré súvisia s plnením

každodenných pracovných úloh. Na tento účel Eurostat vytvoril indikátor tzv. celkovej pohybovej aktivity, ktorý spája voľnočasové aktivity s pracovnými aktivitami⁴.

Výsledky indikátora celkovej pohybovej aktivity vyznievajú pre Slovensko priaznivejšie. Vyplýva z nich, že v roku 2014 vykonávalo týždenne aspoň 150 minút aeróbne pohybové aktivity miernej intenzity, resp. pracovné činnosti miernej alebo ťažkej intenzity približne 65 % obyvateľov vo veku 15 rokov a viac (graf 5). V porovnaní s indikátorom zohľadňujúcim len voľnočasové aktivity je podiel obyvateľstva, ktoré splnilo odporúčaný rozsah pohybových aktivít viac ako dvojnásobný. Z vekovej skupiny 18 - 64 rokov vyhovelo kritériám takmer 70 % populácie. Rozdiel medzi pohlaviami predstavoval vyše 10 p. b. v prospech mužov.

3.3. HBSC – ZDRAVIE A SO ZDRAVÍM SÚVISIACE SPRÁVANIE DETÍ V ŠKOLSKOM VEKU 2009/2010 V. S. 2013/2014

(Health Behaviour in School Aged Children)

HBSC je jednou z medzinárodných prierezových štúdií, ktorá sleduje správanie 11, 13, a 15-ročných školákov v súvislosti so zdravím. Štúdiá bola prijatá WHO od roku 1983 a spolupracuje v nej viac ako 40 krajín Európy a Severnej Ameriky. Výsledky štúdií sú cenným materiálom pre pracovníkov školstva, zdravotníctva a pre zainteresovaných odborníkov.

Pri porovnaní zberov 2009/2010 a 2013/2014 bol zistený štatisticky významný nárast vo výskyte pravidelnej pohybovej aktivity v skupine 11-ročných chlapcov aj dievčat. Naopak v skupine 15-ročných chlapcov došlo k štatisticky významnému poklesu vo výskyte pravidelnej pohybovej aktivity (tab. 1). Takmer žiadna zmena v oblasti pravidelnej pohybovej aktivity nenastala v skupine 13-ročných chlapcov a dievčat a v skupine 15-ročných dievčat (neboli zistené žiadne štatisticky významné rozdiely).

Tabuľka 1 Nárast a pokles pohybovej aktivity u detí v školskom veku

Pohybová aktivita - nárast u 11-ročných chlapcov a dievčat, pokles u 15-ročných chlapcov						
2009/2010	11D 22 %	11Ch 31 %	13D 16 %	13Ch 31 %	15D 13 %	15Ch 28 %
2013/2014	11D 27 %	11Ch 37 %	13D 19 %	13Ch 31 %	15D 14 %	15Ch 24 %

Zdroj: http://www.coherent.sk/docs/hbhc-narodna-sprava-2013_2014_final.pdf

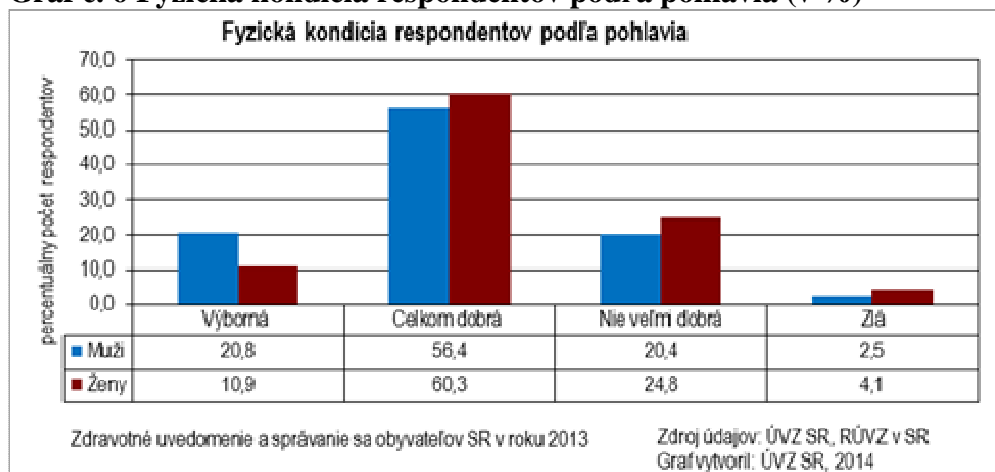
⁴ Pracovné aktivity sa chápu v širšom zmysle, t. j. nielen ako činnosti spojené s výkonom zamestnania, ale aj ako činnosti potrebné na zabezpečenie chodu domácnosti, činnosti okolo domu, aktivity súvisiace so starostlivosťou o deti, vzdelávaním, aktívnym hľadaním si práce a dobrovoľnou prácou. Z pracovných aktivít sa zohľadnili aktivity miernej a ťažkej intenzity.

3.4. ZDRAVOTNÉ UVEDOMENIE A SPRÁVANIE SA OBYVATEĽOV SLOVENSKEJ REPUBLIKY 2013

Sledovanie zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov SR v roku 2013 bolo zamerané na výskyt najzávažnejších rizikových faktorov v populácii. Zdravotné uvedomenie a správanie občanov vypovedá o ich vzťahu k vlastnému zdraviu a o jednom z možných vplyvov na ich zdravotný stav. Je založené na osobnej zodpovednosti za vlastné zdravie a za zdravie svojich najbližších, ale i širšej spoločnosti. Je základom pre znižovanie chorobnosti a úmrtnosti a predpokladom pre zvyšovanie strednej dĺžky života.

Zber údajov prebiehal prostredníctvom dotazníkov na celom území Slovenskej republiky počas dvoch mesiacov: máj a jún. Dotazník o zdravotnom uvedomení obsahoval 93 otázok a bol určený pre 3 vekové kategórie: od 15 - 24 rokov, od 25 - 64 rokov, nad 65 rokov. Výskumnú vzorku tvorilo 3679 respondentov (1840 mužov a 1839 žien) od 15 do 95 rokov. Väčšina respondentov (74,1 %) uviedla, že má dobrú fyzickú kondíciu (graf 6). Štatisticky významne viac mužov (77,2 %) uviedlo, že má dobrú fyzickú kondíciu ako žien (71,2 %).

Graf č. 6 Fyzická kondícia respondentov podľa pohlavia (v %)



Zdroj: ÚVZ SR, 2014

4. PRÍNOSY POHYBOVEJ AKTIVITY

Človek sa narodí s vrodenuou potrebou pohybu. Pohyb je totiž charakteristický znak života. Vekom sa postupne vyvíjame k čoraz koordinovanejším a rýchlejším formám pohybu, neraz až k rozvinutej pohybovej virtuozite. Jemná súhra svalov je vonkajším prejavom osobnosti a jej individuality (napr. mimika, gestá). Aj reč a písmo, ktoré sú prejavom ľudskej inteligencie, sú výsledkom vzájomného pôsobenia svalov a svalových skupín, veľmi jemne riadených nervovým systémom. Schopnosť premiestňovať sa dáva človeku väčšiu slobodu. Ak sa nepohybuje, pociťuje to ako obmedzenie.

Funkčné a morfológické zmeny organizmu podmienené pohybom (podľa P. O. Åstranda; upravené)

- vzostup maximálnej spotreby kyslíka a srdcového minútového objemu,
- pokles srdcovej frekvencie pri danej maximálnej spotrebe kyslíka,
- pokles tlaku krvi na únosnú mieru,
- efektívnejšia práca myokardu (srdcového svalu),
- lepšie prekrvenie myokardu,
- zlepšenie prekrvenia kostrového svalu,
- zníženie pravdepodobnosti srdcovocievnych ochorení,
- vzostup aktivity aeróbných enzymatických systémov svalu,
- zlepšenie látkovej premeny (pokles produkcie laktátu a iných kyslých únavových produktov, zvýšené využitie voľných mastných kyselín, šetrenie zásob glycidov a ich správne využívanie),
- zlepšenie vytrvalosti,
- efektívny súboj s obezitou,
- upravenie pomeru „dobrého“ a „zlého“ cholesterolu (HDL a LDL),
- zlepšenie štruktúry a funkcie väzív, šliach a chrupaviek,
- zlepšenie hustoty a sily kostí,
- zvýšenie svalovej sily,
- zníženie citlivosti na námahu pri danej záťaži,
- zlepšenie termoregulácie organizmu.

Pohybové aktivity (napríklad: beh, chôdza, turistika, tanec, plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie a pod....) patria medzi tzv. aeróbne aktivity. Ide teda o vytrvalostné pohybové činnosti, ktoré si vyžadujú zvýšený prísun kyslíka v priebehu časového úseku a vedú k priaznivým zmenám v organizme: zlepšuje sa výmena dýchacích plynov (pľúcna ventilácia), zvyšuje sa krvný obeh (cirkulácia krvi), pričom krv lepšie rozvádza kyslík. Tým sa zlepšuje aj celková odolnosť organizmu, udržiava sa stav sviežosti a mladosti a znižuje sa riziko poškodenia srdcovocievneho aparátu. Organizmus znovu nadobúda energetickú rovnováhu a psychickú pohodu.

5. ÚLOHY

**ÚLOHY NÁRODNÉHO AKČNÉHO PLÁNU PRE PODPORU POHYBOVEJ
AKTIVITY NA ROKY 2017 - 2020**

PODĽA JEDNOTLIVÝCH REZORTOV

5.1 Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky

Úloha	Cieľ/ cieľová skupina	Gestor/ riešiteľ	Ukazovateľ/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025
<p>5.1.1 Sledovanie vybraných ukazovateľov zdravia u stredoškólkov, testovanie telesnej zdatnosti a držania tela</p> <p>Hodnotenie úrovne pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi .</p>	<p>Cieľ: Objektívizácia antropometrických, vybraných biochemických ukazovateľov zdravia, hodnotenie telesnej zdatnosti a držania tela</p> <p>Edukácia so zameraním na podporu vhodnej pohybovej aktivity a zlepšenie životosprávy</p> <p>Cieľová skupina: študenti 1. ročníkov (vstup) a 3.ročníkov (výstup) stredných škôl (gymnázií a stredných odborných škôl s maturitou a bez maturity), 60 detí pre každý RÚVZ v SR</p>	<p>Gestor: MZ SR, ÚVZ SR</p> <p>Riešitelia: RÚVZ v SR</p>	<p>Vybrané antropometrické, metabolické hodnoty, biochemické hodnoty, telesná zdatnosť a držanie tela</p> <p>Úroveň pohybovej aktivity, stravovacích návykov a pitného režimu, zdravia, životnej pohody, látkových a nelátkových závislostí (dotazník)</p>	<p>Plnenie: školský rok 2017/2018 (vstupné výsledky)</p> <p>školský rok 2019/2020 (výstupné výsledky)</p> <p>Odpočet : december 2018, 2019</p>	<p>Z rozpočtu MZ SR, ÚVZ SR, RÚVZ v SR</p>	<p>Prioritná oblasť č. 2 Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.3]</p>
<p>5.1.2 Zintenzívnenie výkonu</p>	<p>Zabezpečenie vyhovujúcich</p>	<p>Gestor: MZ SR,</p>	<p>Počet a výsledky vykonaných kontrol</p>	<p>Každoročne</p>	<p>Z rozpočtu MZ SR,</p>	<p>Prioritná oblasť č. 2 Podporovanie rozvoja</p>

štátneho zdravotného dozoru v telovýchovných a športových zariadeniach pri školských zariadeniach	podmienok a prostredia pre pohybovú aktivitu	ÚVZ SR Riešitelia: RÚVZ v SR			ÚVZ SR, RÚVZ v SR	detí a adolescentov [podcieľ2.2]
5.1.3 Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov základných škôl Hodnotenie úrovne pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi	Cieľ: Testovanie telesnej zdatnosti, posudzovanie a hodnotenie držania tela, objektivizácia antropometrických ukazovateľov Edukácia so zameraním na podporu vhodnej pohybovej aktivity a zlepšenie životosprávy Cieľová skupina: žiaci 8. ročníkov základných škôl	Gestor: MZ SR, ÚVZ SR Riešitelia: RÚVZ v SR (60 detí pre každý RÚVZ v SR)	Hodnotenie telesnej zdatnosti žiakov, držania tela a antropometrických údajov a ich porovnanie s dostupnými údajmi Úroveň pohybovej aktivity, stravovacích návykov a pitného režimu, zdravia, životnej pohody, látkových a nelátkových závislostí (dotazník)	Plnenie: školský rok 2018/2019 Odpočet: 2019	Z rozpočtu MZ SR, ÚVZ SR, RÚVZ v SR	<u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.3]
5.1.4 Sledovanie zdravotného uvedomia občanov v SR prostredníctvom dotazníkového prieskumu	Cieľ: sledovanie a porovnanie výsledkov s predchádzajúcim sledovaním Cieľová skupina: osoby vo veku 15 a viac	Gestor: MZ SR, ÚVZ SR Riešitelia: RÚVZ v SR	Indikátory pohybovej aktivity	2017 (2019 - 2020)	Z rozpočtu MZ SR, ÚVZ SR, RÚVZ v SR	<u>Prioritná oblasť č. 5</u> Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania, dohľadu, poskytovaním nástrojov, podpornými platformami, hodnotením a výskumom [5.1]

<p>5.1.5 Vyzvi srdce k pohybu - Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie Rozsiahla zdravotno- výchovná kampaň vo všetkých médiách, motivácia ľudí k pravidelnej pohybovej aktivite</p>	<p>Cieľ - Zlepšiť zdravotný stav obyvateľov Slovenska - znížiť chorobnosť a úmrtnosť na chronické neinfekčné ochorenia elimináciou jedného z najvýznamnejších rizikových faktorov nedostatočnej pohybovej aktivity</p> <p>Cieľová skupina - dospelá populácia</p>	<p>Gestor - RÚVZ Banská Bystrica</p> <p>Riešiteľ - ÚVZ SR a RÚVZ v SR</p>	<p>Telesná hmotnosť účastníkov kampane pred kampaňou a po skončení kampane.</p> <p>Frekvencia a druh pohybovej aktivity u účastníkov kampane</p>	<p>Rok 2017 a 2019 Kampaň bude realizovaná 1x za 2 roky v jarnom období v rozsahu 12 týždňov Vyhodnotenie kampane jeseň 2017 a 2019 Konkrétny výstup - spracovaním účastníckych listov, zistiť dáta o úrovni pohybovej aktivity vo voľnom čase pred kampaňou a v priebehu kampane</p>	<p>Z rozpočtu ÚVZ SR, RÚVZ v SR, iné zdroje (sponzoring, podporovateľ ia)</p>	<p><u>Prioritná oblasť č. 3</u> Podporovanie fyzickej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného život vrátane počas transportu, vo voľnom čase, na pracovisku až po systém zdravotnej starostlivosti [podcieľ 3.3]</p>
---	---	---	--	---	---	--

5.2 Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky

Úloha	Ciel'/cieľová skupina	Gestor úlohy/riešiteľ – riešitelia úlohy	Ukazovateľ/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025
5.2.1 Vytvárať podmienky pre pohybovú aktivitu detí v materských školách v súlade so Štátnym vzdelávacím programom pre predprimárne vzdelávanie v materských školách	Deti navštevujúce MŠ	MŠVVaŠ SR / sekcia regionálneho školstva, MZ SR	Počet materských škôl zapojených do projektov súvisiacich s pohybovou aktivitou Počet materských škôl (resp. počet detí), v ktorých deti absolvujú plavecký, lyžiarsky, korčuľarsky prípadne iný výcvik so zameraním na pohybovú aktivitu	Priebežne do 2020	MŠVVaŠ SR / sekcia regionálneho školstva a zriaďovatelia MŠ, iné zdroje (rodina)	<u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.2]
5.2.2 Pripraviť súbor opatrení na zavedenie 3 hodín telesnej a športovej výchovy na prvom stupni ZŠ (na základe poznámky č 4 v rámcovom učebnom pláne pre ZŠ s vyučovacím jazykom slovenským)	Žiaci 1. stupňa ZŠ	MŠVVaŠ SR/ sekcia regionálneho školstva, ŠPÚ, školy, WHO	Počet škôl s 3 hodinovou dotáciou telesnej a športovej výchovy v ŠkVP na 1. stupni ZŠ	2018 2020	MŠVVaŠ SR / sekcia regionálneho školstva a zriaďovatelia škôl	<u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.2]

<p>5.2.3 Skvalitniť prípravu učiteľov telesnej a športovej výchovy na 1. stupni ZŠ v pregraduálnej príprave ako i v kontinuálnom vzdelávaní, obmedziť nekvalifikovanú výučbu telesnej a športovej výchovy v ZŠ, SŠ</p>	<p>Učitelia telesnej a športovej výchovy v ZŠ, SŠ</p>	<p>MŠVVaŠ SR/ sekcia regionálneho školstva, Vysoké školy, MPC, NŠC</p>	<p>% kvalifikovaných učiteľov vyučujúcich TŠV na školách % kvalifikovane odučených hodín TŠV na školách</p>	<p>Priebežne do 2020</p>	<p>MŠVVaŠ SR / sekcia regionálneho školstva zriaďovatelia škôl, prostriedky Európskej únie (EÚ)</p>	<p>Prioritná oblasť č. 1 Poskytovanie vedenia a koordinácie pre podporu pohybovej aktivity [podcieľ 1.2]</p>
<p>5.2.4 Skvalitniť a zintenzívniť kontrolnú činnosť zameranú na kvalitu vyučovania na úrovni predmetovej komisie TV, vedenia škôl a na úrovni štátnych orgánov</p>	<p>Učitelia telesnej a športovej výchovy v ZŠ, SŠ</p>	<p>MŠVVaŠ SR/ sekcia regionálneho školstva, ŠŠI</p>	<p>V ročných hodnotiacich správach školy sa zamerať na kvalitu telesnej a športovej výchovy</p>	<p>2018 2020</p>	<p>MŠVVaŠ SR/ sekcia regionálneho školstva ŠŠI</p>	<p>Prioritná oblasť č. 5 Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania, dohľadu, poskytovaním nástrojov, podpornými platformami, hodnotením a výskumom [podcieľ 5.1]</p>
<p>5.2.5 Zistiť súčasný stav telovýchovnej a športovej infraštruktúry na školách, zabezpečiť optimálne podmienky pre realizáciu telesnej a športovej výchovy ako i voľnočasových pohybových a športových aktivít</p>	<p>Školy</p>	<p>MŠVVaŠ SR/ sekcia regionálneho školstva, ŠŠI</p>	<p>% škôl s telocvičnou a vyhovujúcimi podmienkami % škôl s vonkajším športovým areálom % škôl s nevyhovujúcimi podmienkami pre realizáciu telesnej a športovej výchovy a iných pohybových aktivít</p>	<p>2018</p>	<p>MŠVVaŠ SR / sekcia regionálneho školstva ŠŠI zriaďovatelia škôl, prostriedky EÚ</p>	<p>Prioritná oblasť č. 5 Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania, dohľadu, poskytovaním nástrojov, podpornými platformami, hodnotením a výskumom [podcieľ 5.1]</p>

<p>5.2.6 Podporovať pohybové aktivity športu pre všetkých</p>	<p>Deti, mládež, dospelí, seniori</p>	<p>MŠVVaŠ SR</p>	<p>Počet zapojených detí a dospelých</p>	<p>priebežne do 2020</p>	<p>MŠVVaŠ SR –</p>	<p><u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podciele 2.1; 2.2; 2.3]</p> <p><u>Prioritná oblasť č. 4</u> Podporovanie pohybovej aktivity medzi staršími ľuďmi [podcieľ 4.3]</p>
<p>5.2.7 Zvýšiť povedomie a účasť na Európskom týždni športu (EWoS)</p>	<p>Rozvíjať a realizovať činnosti v rámci Európskeho týždňa športu (EWoS) / žiaci ZŠ, SŠ, VŠ, športové zväzy, športové kluby, občianske združenia, verejnosť</p>	<p>MŠVVaŠ SR a národný koordinátor EWoS</p>	<p>Počet škôl a dospelých zúčastňujúcich sa Európskeho týždňa športu</p>	<p>priebežne do 2020</p>	<p>Národný koordinátor – financovaný z EK, zriaďovatelia škôl, samospráva</p>	<p><u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podciele 2.1; 2.2; 2.3]</p> <p><u>Prioritná oblasť č. 3</u> Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane transportu, vo voľnom čase, na pracovisku až po systém zdravotnej starostlivosti [podcieľ 3.4]</p>
<p>5.2.8 Testovanie pohybových predpokladov žiakov na identifikáciu športového talentu</p>	<p>Žiaci prvých a tretích ročníkov základných škôl</p>	<p>MŠVVaŠ SR</p>	<p>Počet testovaných detí</p>	<p>2019, 2020</p>	<p>MŠVVaŠ SR</p>	<p><u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.2]</p>

5.3 Ministerstvo dopravy a výstavby Slovenskej republiky

Úloha	Ciel'/ cieľová skupina	Gestor úlohy/ riešiteľ úlohy	Ukazovateľ/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016-2025
5.3.1 V súlade s vládnym dokumentom: „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“, (uznesenie vlády SR č. 223/2013), realizovať postupne jednotlivé opatrenia tak, aby mohli deti dochádzať bezpečne peši alebo bicyklom do školy a aby mohli voľný čas tráviť bicyklovaním. Okrem iného aj uskutočnením kampane: „Do školy na bicykli“	Posilniť podporu fyzickej a rekreačnej aktivity u detí v materských školách a školách prostredníctvom podpory cyklistickej dopravy a cykloturistiky /Obce, mestá, vyššie územné celky SR	MDV SR	Počet materských škôl a škôl zúčastňujúcich sa kampane „Do školy na bicykli“	v mesiaci máj každoročne / do 30.6. každoročne	Kampaň bude realizovaná zo zdrojov MDV SR	<u>Prioritná oblasť č. 2</u> Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podcieľ 2.2]
5.3.2 V súlade s vládnym dokumentom: „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“, (uznesenie vlády SR č. 223/2013), realizovať postupne jednotlivé opatrenia tak, aby sa podporila chôdza a vhodnosť bicyklovania pre všetkých	Posilniť podporu fyzickej a rekreačnej aktivity u dospelých prostredníctvom podpory cyklistickej dopravy a cykloturistiky /Obce, mestá, vyššie územné celky SR	MDV SR	Počet miest a obcí a dospelých zapojených do kampane: „Do práce na bicykli“, počet spoločne najazdených km	V mesiaci september každoročne / do 31.10. každoročne	Kampaň bude realizovaná zo zdrojov MDV SR	<u>Prioritná oblasť č. 3</u> Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane transportu, vo voľnom čase, na pracovisku až po systém zdravotnej starostlivosti [podcieľ 3.1]

dospelých ako súčasť každodenného života Okrem iného aj uskutočnením kampane: „Do práce na bicykli“						
---	--	--	--	--	--	--

5.4 Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky

Úloha	Ciel'/cieľová skupina	Gestor úlohy/riešiteľ – riešitelia úlohy	Ukazovateľ/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025
5.4.1 Podporovať pohybové aktivity osôb patriacich k znevýhodneným skupinám obyvateľstva prostredníctvom dotačného systému MK SR	osoby patriace k znevýhodneným skupinám obyvateľstva (osoby so zdravotným postihnutím, seniori, deti ohrozené chudobou, a i.)	MK SR	Počet podporených projektov, pridelená suma	každoročne	MK SR, v závislosti od kvality predložených žiadostí a celkovej výšky disponibilných finančných prostriedkov	Prioritná oblasť č. 3 Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane transportu, vo voľnom čase, na pracovisku až po systém zdravotnej starostlivosti [podcieľ 3.4]
5.4.2 Realizovať projekty neformálneho vzdelávania v oblasti tanečnej kultúry pre rôzne cieľové skupiny	deti a mládež, osoby v produktívnom veku, seniori, učitelia v MŠ, ZŠ, SŠ, študenti VŠ	Organizácie v zriaďovateľskej pôsobnosti MK SR (napr. Národné osvetové centrum, Slovenský ľudový umelecký kolektív, US Lúčnica, Slovenské národné divadlo),	Počet projektov realizovaných organizáciami v zriaďovateľskej pôsobnosti MK SR s ohľadom na jednotlivé cieľové skupiny, počet účastníkov týchto podujatí	každoročne	MK SR	Prioritná oblasť č. 2 Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podciele 2.1; 2.3] Prioritná oblasť č. 3 Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane transportu, vo voľnom čase, na

						pracovníku až po systém zdravotnej starostlivosti [podcieľ 3.4]
5.4.3 Zabezpečiť vznik a distribúciu odborných metodických materiálov pre výučbu ľudového tanca v školskej a mimoškolskej výchove (folklórne súbory, ZUŠ a iné).	Žiaci a učitelia v MŠ, ZŠ, SŠ, ZUŠ, pedagógovia a tréneri v oblasti záujmovej umeleckej činnosti	MK SR - organizácie v zriaďovateľskej pôsobnosti rezortu, ŠPÚ, MŠVVaŠ SR, mimovládne organizácie	Počet zostavených odborných metodických materiálov Počet sprístupnených a distribuovaných metodických materiálov	Každoročne od roku 2018	MK SR, MŠVVaŠ SR, Fond na podporu umenia - v závislosti od záujmu žiadateľov a celkovej výšky disponibilných finančných prostriedkov	Prioritná oblasť č. 2 Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podciele 2.2; 2.3]
5.4.4 Prispieť k prepojeniu školských a mimoškolských aktivít zameraných na tanec prostredníctvom kultúrnych poukazov	Žiaci a učitelia v ZŠ a SŠ	MK SR, organizácie v zriaďovateľskej pôsobnosti MK SR, registrovaní poberatelia kultúrnych poukazov poskytujúci služby v oblasti tanečnej a pohybovej kultúry a užívatelia kultúrnych poukazov	Počet registrovaných poberateľov kultúrnych poukazov poskytujúcich služby v oblasti tanečnej a pohybovej kultúry Počet kultúrnych poukazov využitých na tanečné a pohybové aktivity	každoročne	MK SR v závislosti od záujmu žiadateľov a celkovej výšky disponibilných finančných prostriedkov	Prioritná oblasť č. 2 Podporovanie rozvoja detí a adolescentov [podciele 2.2; 2.3]

5.5 Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

Úloha	Ciel'/ cieľová skupina	Gestor úlohy/ riešiteľ úlohy	Ukazovateľ'/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025
5.5.1 Utvárať podmienky na rozvoj rôznych druhov pohybových aktivít detí zodpovedajúcich ich vývinovým a individuálnym potrebám v detských domovoch v rámci rekreačnej činnosti (tzv. neorganizované aktivity napr. športové krúžky, fitnes, výlety, hra,..) a záujmovej činnosti (tzv. organizované aktivity napr.	Podpora zdravých životných návykov detí umiestnených v detských domovoch na základe rozhodnutia súdu.	Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny /detské domovy	Rekreačná/Záujmová činnosť je súčasťou: individuálneho plánu rozvoja osobnosti dieťaťa v detskom domove spracovaného a realizovaného zariadením.	Priebežne/ Ročne	Rozpočet detského domova	

Prioritná oblasť 3 „ Podporovanie pohybovej aktivity pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, vrátane počas transportu, vo voľnom čase, na pracovisku, až po systém zdravotnej starostlivosti“:

1. Zákonník práce v súčasnosti upravuje napr. pružný pracovný čas, ktorý by sa mohol uplatniť ako jeden z nástrojov na zabezpečenie flexibility z hľadiska organizácie pracovného času. Zároveň uvádzame, že v zmysle zákona č. 152/1994 Z. z. o sociálnom fonde a o zmene a doplnení zákona č. 286/1992 Zb. o daniach z príjmov v znení neskorších predpisov v znení neskorších predpisov tvorí zamestnávateľ sociálny fond a podľa § 7 ods. 1 tohto zákona môže poskytovať príspevok na niektoré aktivity, ktoré by mohli napomáhať vytvárať priestor na realizáciu pohybových aktivít zamestnancov: „Zamestnávateľ v rámci realizácie svojej sociálnej politiky poskytuje zamestnancom z fondu príspevok na:

- d) rekreácie a služby, ktoré zamestnanec využíva na regeneráciu pracovnej sily,
- e) zdravotnú starostlivosť,
- h) ďalšiu realizáciu podnikovej sociálnej politiky v oblasti starostlivosti o zamestnancov.“

Tvorbu fondu, výšku fondu, použitie fondu, podmienky poskytovania príspevkov z fondu zamestnancom a spôsob preukazovania výdavkov zamestnancom dohodne zamestnávateľ s odborovým orgánom v kolektívnej zmluve. Ak u zamestnávateľa nepôsobí odborová organizácia, upraví ich vo vnútornom predpise.

2. Zákon č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov sa vzťahuje na všetkých zamestnávateľov a zamestnancov a ustanovuje všeobecné zásady prevencie a základné podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (BOZP) pri výkone práce, na vylúčenie rizík a faktorov podmieňujúcich vznik pracovných úrazov, chorôb z povolania a iných poškodení zdravia z práce.

3. Zákon č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov ustanovuje požiadavky na zdravé životné podmienky a zdravé pracovné podmienky. Podľa § 30a tohto zákona pracovná zdravotná služba poskytuje zamestnávateľovi odborné a poradenské služby v oblasti ochrany a podpore zdravia pri práci.

4. Nariadenie vlády č 391/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách na pracovisko Slovenskej republiky ustanovuje minimálne bezpečnostné a zdravotné požiadavky na pracovisko, napríklad aj požiadavky na oddychové miestnosti a zariadenia na osobnú hygienu. Gestorom problematiky ochrany zdravia na pracovisku je Ministerstvo zdravotníctva SR.

Zabezpečenie podmienok fyzickej aktivity zamestnancov je možné uskutočniť rôznymi pohybovými aktivitami na pracovisku s pozitívnym vplyvom na ich zdravie a ich prístupnosť, napr. zriadením vlastných rekondičných zariadení, umožnením návštevy iných rekondičných zariadení, organizovaním voľnočasových aktivít financovaných zo sociálnych fondov zamestnávateľov, alebo z iných vhodných možností. Predpisy pracovného práva nebránia zriaďovať oddychové zóny, posilňovne a podobne, aj mimo sociálneho fondu. Otázka daňovej uznateľnosti takýchto nákladov spadá do pôsobnosti Ministerstva financií SR.

Prioritná oblasť 4: „Podporovanie pohybovej aktivity medzi staršími ľuďmi“

Sociálne služby sú v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov poskytované fyzickým osobám v dôchodkovom veku odkázaným v rôznom stupni na pomoc inej fyzickej osoby. Poskytovateľ sociálnej služby je povinný prihliadať na individuálne potreby prijímateľa sociálnej služby, aktivizovať ho podľa jeho schopností a možností a poskytovať sociálnu službu na odbornej úrovni. Za účelom zvyšovania kvality poskytovanej sociálnej služby upravuje zákon v ustanovení § 61 ods. 7 pre poskytovateľa aj možnosť vykonávania

muzikoterapie, hipoterapie, canisterapie, hydroterapie a činnostnej terapie, ktoré podporujú pohybové aktivity prijímateľov sociálnej služby, t. j. aj ľudí v staršom veku.

V rámci Národného programu aktívneho starnutia je možné podporiť spoluprácu Ministerstva zdravotníctva SR prostredníctvom špecialistov z oblasti poskytovania zdravotnej starostlivosti a predstaviteľov verejnej správy, resp. prevádzkovateľov fitcentier na vytváraní osobitných programov a projektov zameraných na vhodné pohybové aktivity starších ľudí.

5.6 Štatistický úrad Slovenskej republiky

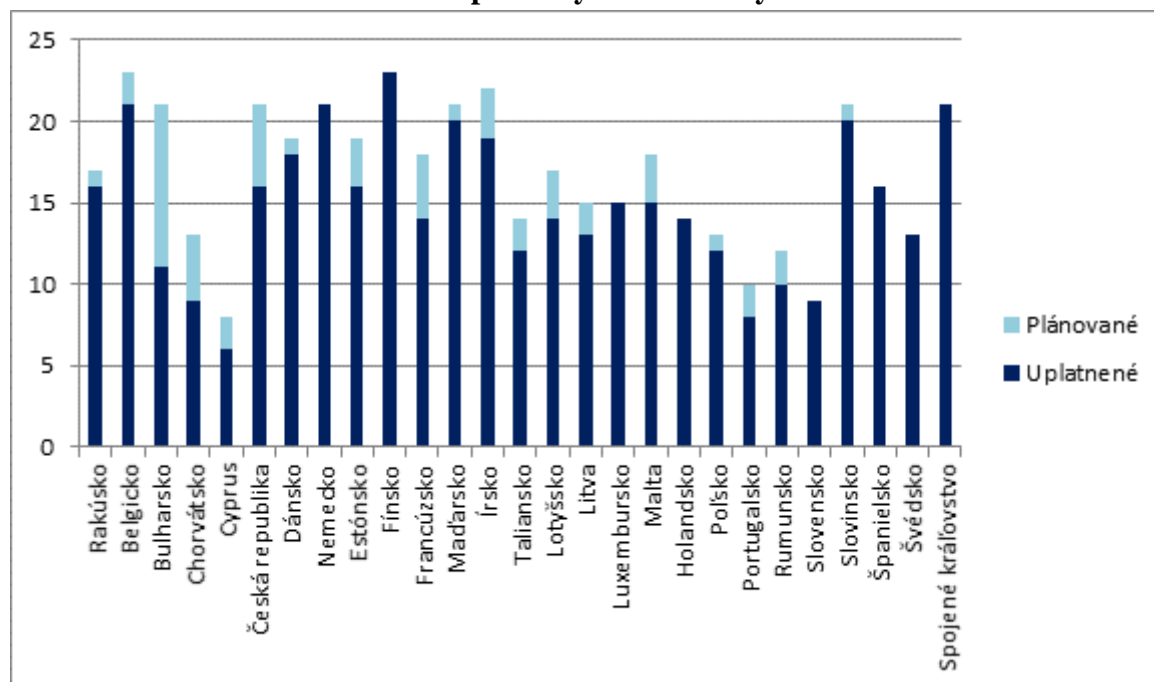
Úloha	Cieľ/cieľová skupina	Gestor úlohy/riešiteľ – riešitelia úlohy	Ukazovateľ/ indikátor	Termín splnenia/ Obdobie odpočtu	Návrh financovania úlohy	Prioritná oblasť Stratégie pohybovej aktivity pre WHO Európsky región 2016 - 2025
5.6.1 Sledovanie pohybových aktivít v populácii SR prostredníctvom ukazovateľov Európskeho výberového zisťovania o zdraví EHIS	Vypracovanie stručnej správy z výsledkov výberového zisťovania EHIS za oblasť pohybová aktivita. Cieľová populácia - osoby vo veku 15 rokov a viac a osoby vo veku 18 - 64 rokov.	Štatistický úrad SR	Indikátory za oblasť pohybová aktivita definované v zmysle metodiky Eurostatu pre výberové zisťovanie EHIS.	2016, 2021	Z rozpočtových prostriedkov ŠÚ SR. Výberové zisťovanie EHIS sa realizuje s 5-ročnou periodicitou.	Prioritná oblasť č. 5 Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania, dohľadu, poskytovaním nástrojov, podpornými platformami, hodnotením a výskumom [podcieľ 5.2]

Rámec sledovania zdraviu prospešných pohybových aktivít (HEPA) tvorí 23 ukazovateľov týkajúcich sa rôznych tematických oblastí súvisiacich s HEPA - **medzinárodné odporúčania a usmernenia pre pohybové aktivity, medzisektorový prístup, šport, zdravotníctvo, vzdelávanie, životné prostredie (vrátane územného plánovania a verejnej bezpečnosti), pracovné prostredie, starší občania, hodnotenie a informovanosť verejnosti.**

Po prijatí odporúčania Rady v novembri 2013 vypracovalo všetkých 27 krajín, ktoré sa zúčastnili na prieskume (okrem Grécka), vnútroštátne politiky alebo akčné plány pre jeden alebo viacero sektorov, na ktoré sa zameriava rámec sledovania HEPA.

Za uplatnený sa ukazovateľ považuje vtedy, keď členský štát zavedie politiku alebo program, ktoré sa sledujú pomocou tohto ukazovateľa. Rámec sledovania obsahuje 23 ukazovateľov, pričom 23 krajín uplatnilo 10 alebo viac ukazovateľov a päť krajín uplatnilo 20 alebo viac ukazovateľov. Len jedna krajina plne prijala a uplatnila všetkých 23 ukazovateľov rámca sledovania. Treba uviesť, že len sedem krajín vykonalo politiky vzťahujúce sa na všetky tematické oblasti rámca sledovania (graf 7).

Graf č. 7 Počet ukazovateľov uplatnených 27 členskými štátmi EÚ



Zdroj: Správa komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a výboru regiónov: COM(2016) 768 final

ZOSÚLADENIE JEDNOTLIVÝCH ÚLOH REZORTOV S USMERNENIAMI EÚ O FYZICKEJ AKTIVITE A HEPA INDIKÁTORMI

„Medzinárodné odporúčania a usmernenia o pohybových aktivitách“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 1 - 2)

<p>HEPA ukazovateľ 2 Dospelí, ktorí spĺňajú minimálne odporúčania WHO týkajúce sa pohybových aktivít v záujme zdravia alebo rovnocenné vnútroštátne odporúčania Podiel dospelých, ktorí dosahujú minimálne 150 minút pohybovej aktivity miernej intenzity za týždeň alebo 75 minút pohybovej aktivity vysokej intenzity, prípadne ich rovnocennú kombináciu</p>	<p>Úloha č. 5.1.5 Vyzvi srdce k pohybu úloha č. 5.6.1 Sledovanie pohybových aktivít v populácii SR prostredníctvom ukazovateľov Európskeho výberového zisťovania o zdraví EHIS</p>
<p>HEPA ukazovateľ 3 Deti a dospievajúci, ktorí spĺňajú minimálne odporúčania WHO týkajúce sa pohybových aktivít v záujme zdravia alebo rovnocenné vnútroštátne odporúčania Podiel detí a dospievajúcich, ktorí dosahujú aspoň 60 minút miernej až intenzívnej pohybovej aktivity denne alebo aspoň 5 dní za týždeň</p>	<p>Úloha č. 5.1.1 Sledovanie vybraných ukazovateľov zdravia u stredoškolákov Úloha č. 5.1.3 Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov základných škôl Úloha č. 5.2.1 Vytvárať podmienky pre pohybovú aktivitu detí v materských školách v súlade s inovovaným Štátnym vzdelávacím programom pre materské školy</p>

„Šport“ (Usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 6 - 13)

<p>HEPA ukazovateľ 9 Cieľové skupiny, na ktoré sa zameriava vnútroštátna politika týkajúca sa HEPA. Podľa cieľovej skupiny [skupiny, ktoré obzvlášť potrebujú pohybovú aktivitu (napr. slabšie sociálno-ekonomické skupiny, osoby s nízkou úrovňou pohybovej aktivity, staršie osoby)]</p>	<p>Úloha č. 5.2.6 Podporovať pohybové aktivity športu pre všetkých Úloha č. 5.2.7 Zvýšiť povedomie a účasť na Európskom týždni športu (EWoS) Úloha č. 5.4.1 Podporovať pohybové aktivity osôb patriacich k znevýhodneným skupinám obyvateľstva prostredníctvom dotačného systému MK SR (napr. osoby so zdravotným postihnutím, seniori, deti ohrozené chudobou, a i.). Úloha 5.5.1 Utvárať podmienky na rozvoj rôznych druhov pohybových aktivít detí zodpovedajúcich ich vývinovým a individuálnym potrebám v detských domovoch v rámci rekreačnej činnosti (tzv. neorganizované aktivity napr. fitness, výlety, hra,..) a záujmovej činnosti (tzv. organizované aktivity)</p>
---	---

„Zdravie“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 14 - 20)

<p>HEPA ukazovateľ 10 Sledovanie a dohľad nad pohybovými aktivitami a sedavým správaním Pohybová činnosť a sedavé správanie zahrnuté do národného systému sledovania zdravia</p>	<p>Úloha č. 5.1.1 Sledovanie vybraných ukazovateľov zdravia u stredoškolákov Úloha č. 5.1.3 Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov základných škôl Úloha č. 5.1.4 Sledovanie zdravotného uvedomenia občanov v SR prostredníctvom dotazníkového prieskumu Úloha č. 5.2.8 Testovanie pohybových predpokladov žiakov na identifikáciu športového talentu</p>
---	---

„Vzdelávanie“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 21 - 24)

<p>HEPA ukazovateľ 13 Telesná výchova na základných a stredných školách - počet hodín podľa školského stupňa - povinná/nepovinná</p>	<p>Úloha č. 5.2.2 Pripraviť súbor opatrení na zavedenie 3 hodín telesnej a športovej výchovy na prvom stupni ZŠ (na základe poznámok v rámcovom učebnom pláne)</p>
<p>HEPA ukazovateľ 14 Systémy na podporu pohybových aktivít v školách existencia systému na celoštátnej alebo nižšej úrovni</p>	<p>Úloha č. 5.1.1 Sledovanie vybraných ukazovateľov zdravia u stredoškolákov Úloha č. 5.1.2 Zintenzívnenie výkonu štátneho zdravotného dozoru v telovýchovných a športových zariadeniach pri školských zariadeniach Úloha č. 5.1.3 Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov základných škôl Úloha č. 5.4.4 Prispieť k prepojeniu školských a mimoškolských aktivít zameraných na tanec prostredníctvom kultúrnych poukazov</p>
<p>HEPA ukazovateľ 15 v odbornej príprave učiteľov telesnej výchovy HEPA je modulom v odbornej príprave učiteľov telesnej výchovy na bakalárskej a/alebo magisterskej úrovni</p>	<p>Úloha č. 5.2.3 Skvalitniť prípravu učiteľov telesnej a športovej výchovy na 1. stupni ZŠ v pregraduálnej príprave ako i v kontinuálnom vzdelávaní, obmedziť nekvalifikovanú výučbu telesnej a športovej výchovy v ZŠ, SŠ</p>
<p>HEPA ukazovateľ 16 Systémy podporujúce aktívne cestovanie do školy</p>	<p>Úloha č. 5.3.1 V súlade s vládnym dokumentom: „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“, (uznesenie vlády SR č. 223/2013), realizovať postupne jednotlivé opatrenia tak, aby mohli deti dochádzať bezpečne peši alebo bicyklom do školy a aby mohli voľný čas tráviť bicyklovaním. Okrem iného aj uskutočnením kampane: „Do</p>

	školy na bicykli“
HEPA ukazovateľ 18 Európske usmernenia na zlepšenie infraštruktúr pre pohybové aktivity vo voľnom čase Európske usmernenia na zlepšenie infraštruktúr pre pohybové aktivity vo voľnom čase sa systematicky uplatňujú na plánovanie, výstavbu a riadenie infraštruktúr	Úloha č. 5.2.5 Zistiť súčasný stav telovýchovnej a športovej infraštruktúry na školách, zabezpečiť optimálne podmienky pre realizáciu telesnej a športovej výchovy ako i voľnočasových pohybových a športových aktivít

„Pracovné prostredie“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 33 - 34)

HEPA ukazovateľ 19 Systémy na podporu aktívneho cestovania do práce	Úloha č. 5.3.2 V súlade s vládnym dokumentom: „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“, (uznesenie vlády SR č. 223/2013), realizovať postupne jednotlivé opatrenia tak, aby sa podporila chôdza a vhodnosť bicyklovania pre všetkých dospelých ako súčasť každodenného života Okrem iného aj uskutočnením kampane: „Do práce na bicykli“
---	--

„Informovanosť verejnosti“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 39)

HEPA ukazovateľ 23 Existencia vnútroštátnej kampane zameranej na zvýšenie informovanosti verejnosti o pohybových aktivitách:	Úloha č. 5.1.5 Vyzvi srdce k pohybu Úloha č. 5.3.1 „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“: kampaň „Do školy na bicykli“ Úloha č. 5.3.2 „Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike“: kampaň „Do práce na bicykli“
--	---

ZÁVER

Pohybová aktivita je podľa základných európskych zdravotných ukazovateľov (ECHI) jeden z najdôležitejších determinantov zdravia. Pohyb ako prirodzená súčasť života prispieva v značnej miere znižovať záťaž obyvateľstva chronickými neinfekčnými ochoreniami. Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity predpokladá úspešnú medzirezortnú spoluprácu a zvýšenie pohybovej aktivity ako ochranného faktora v oblasti verejného zdravia.

PRÍLOHA 1

USMERNENIA EÚ O FYZICKEJ AKTIVITE

Odporúčané politické opatrenia na podporu fyzickej aktivity posilňujúcej zdravie

Schválené pracovnou skupinou EÚ pre šport a zdravie na jej zasadnutí 25. septembra 2008

Potvrdené ministrami športu členských štátov EÚ na ich zasadnutí v Biarritz 27. – 28. novembra 2008

Medzinárodné odporúčania a usmernenia o pohybových aktivitách

- **Usmernenie 1**

V súlade s usmerňujúcimi dokumentmi Svetovej zdravotníckej organizácie Európska únia a jej členské štáty odporúčajú minimálne 60 minút fyzickej aktivity miernej intenzity denne v prípade detí a mladých ľudí a minimálne 30 minút fyzickej aktivity miernej intenzity denne v prípade dospelých, vrátane seniorov.

- **Usmernenie 2**

Všetky príslušné subjekty by sa mali riadiť usmerňujúcimi dokumentmi Svetovej zdravotníckej organizácie, pokiaľ ide o obezitu a fyzickú aktivitu, a hľadať spôsoby, ako ich vykonávať.

Medzisektorový prístup

- **Usmernenie 3**

Verejné orgány zodpovedné za rôzne sektory by sa mali navzájom podporovať prostredníctvom spolupráce medzi odvetviami s cieľom realizovať politiky, ktoré môžu jednotlivcom uľahčiť a viac zatriktívniť cestu k zvýšeniu ich úrovne fyzickej aktivity.

- **Usmernenie 4**

Orgány zodpovedné za realizáciu usmernení o športovej a fyzickej aktivite by mali posúdiť využívanie dohôd medzi ústrednými, regionálnymi a miestnymi úrovňami správy na podporu športovej a fyzickej aktivity. Takéto dohody môžu v prípade potreby zahŕňať osobitné mechanizmy odmeňovania. Malo by sa podporiť spojenie medzi stratégiou športu a stratégiou fyzickej aktivity.

- **Usmernenie 5**

Samosprávy by mali začať realizovať iniciatívy na koordináciu a podporu verejného a súkromného financovania venovaného fyzickej aktivite a na uľahčenie prístupu pre všetkých obyvateľov.

Šport

- **Usmernenie 6**

V prípade, že verejné orgány (národné, regionálne, miestne) podporujú šport z verejných rozpočtov, osobitná pozornosť by sa mala venovať projektom a organizáciám, ktoré umožňujú, aby sa do fyzickej aktivity zapojil maximálny počet ľudí, bez ohľadu na ich úroveň výkonnosti („šport pre všetkých“, rekreačný šport).

- **Usmernenie 7**

V prípade, že verejné orgány (národné, regionálne, miestne) podporujú šport z verejných rozpočtov, mali by sa zaviesť primerané mechanizmy riadenia a hodnotenia, aby sa zabezpečili následné činnosti, ktoré sú v súlade s cieľom podpory myšlienky „šport pre všetkých“.

- **Usmernenie 8**

V prípade, že sa verejné granty poskytujú na činnosti s obsahom fyzickej aktivity, kritériá oprávnenosti a pridelovania prostriedkov by mali byť založené na plánovaných činnostiach a na všeobecných činnostiach organizácií žiadajúcich o financovanie. Osobitné právne postavenie, organizačná história alebo členstvo vo väčších federatívnych štruktúrach by sa nemali považovať za predbežne splnené podmienky. Finančné prostriedky by mali smerovať k aktivitám typu „šport pre všetkých“, pričom je potrebné mať na pamäti, že k programu „šport pre všetkých“ môžu významne prispieť aj organizácie so zložkou elitného športu. Verejné a súkromné subjekty by mali byť schopné súperiť o získanie finančných prostriedkov za rovnakých podmienok.

- **Usmernenie 9**

Politika v oblasti športu by mala byť založená na dôkazoch a prostredníctvom financovania vedy v oblasti športu z verejných prostriedkov by sa mal podporiť výskum, ktorý sa snaží odhaliť nové vedomosti o činnostiach, ktoré umožňujú, aby obyvatelia boli v širokej miere fyzicky aktívni.

- **Usmernenie 10**

Športové organizácie by mali organizovať aktivity a akcie, ktoré sú prít'azlivé pre všetkých, a podporovať kontakty medzi ľuďmi z rôznych sociálnych skupín a s rôznymi schopnosťami, bez ohľadu na rasu, etnickú príslušnosť, vek, pohlavie a fyzické a duševné zdravie.

- **Usmernenie 11**

Športové organizácie by mali spolupracovať s univerzitami a vyššími odbornými školami pri vypracovaní tréningových programov pre trénerov, inštruktorov a ďalších športových odborníkov, ktorých cieľom je poskytnúť poradenstvo jednotlivcom so sedavým spôsobom života a tým, ktorí sú telesne alebo duševne postihnutí a chcú vykonávať konkrétny šport, a stanoviť pre nich vhodnú fyzickú aktivitu.

- **Usmernenie 12**

Programy zdravotných cvičení s nízkymi bariérami, ktoré sú zamerané na čo najväčší počet sociálnych a vekových skupín a súčasne na čo najväčší počet športových disciplín (atletika, džoging, plávanie, loptové športy, silový a kardiovaskulárny tréning, kurzy pre seniorov a mládež), by sa mali stať neoddeliteľnou súčasťou ponúk športových organizácií.

- **Usmernenie 13**

Športové organizácie majú jedinečný potenciál v oblasti prevencie a podpory zdravia, z ktorého by sa malo čerpať a ktorý by sa mal ďalej rozvíjať. Športové organizácie nadobúdajú pre politiky v oblasti zdravia osobitný význam, ak dokážu ponúknuť z hľadiska kvality vyskúšané a nákladovo efektívne programy v oblasti prevencie a podpory zdravia.

Zdravie

- **Usmernenie 14**

Údaje o fyzickej aktivite by sa mali zahrnúť do systémov monitorovania zdravotného stavu na vnútroštátnej úrovni.

- **Usmernenie 15**

Verejné orgány by mali určiť povolania s potrebnou kvalifikáciou na podporu fyzickej aktivity a posúdiť, ako sa príslušné odborné úlohy môžu podporiť prostredníctvom vhodných systémov uznávania.

- **Usmernenie 16**

Všeobecní lekáři a další odborníci v oblasti zdravotnictva by mali pôsobiť ako sprostredkovatelia medzi poskytovateľmi zdravotného poistenia, ich členmi alebo klientmi a poskytovateľmi programov zameraných na fyzickú aktivitu.

- **Usmernenie 17**

Poisťovniam by sa malo odporučiť, aby odmeňovali lekárov (všeobecných lekárov alebo špecialistov) za to, že každoročne vedú diskusiu, v rámci ktorej každému pacientovi radia, ako zahrnúť fyzickú aktivitu do svojho každodenného života.

- **Usmernenie 18**

Verejné orgány by mali podporovať systémy zdravotného poistenia, aby sa stali hlavným činiteľom v podpore fyzickej aktivity.

- **Usmernenie 19**

Systémy zdravotného poistenia by mali vyzývať klientov, aby boli fyzicky aktívnymi a mali by poskytovať finančné stimuly. Fyzická aktivita na predpis by sa mala stať dostupnou vo všetkých členských štátoch EÚ.

- **Usmernenie 20**

V členských štátoch s bezplatnou zdravotnou starostlivosťou by sa systém verejného zdravotníctva mal prostredníctvom týchto spôsobov snažiť podporovať fyzickú aktivitu vo všetkých vekových skupinách, vrátane prostredníctvom zavedenia prémie pre fyzicky aktívnych ľudí a povzbudzovania odborníkov v oblasti zdravia, aby podporovali fyzickú aktivitu ako súčasť stratégie prevencie.

Vzdelávanie

- **Usmernenie 21**

Členské štáty EÚ by mali zhromažďovať, sumarizovať a hodnotiť národné usmernenia o fyzickej aktivite určené pre učiteľov telesnej výchovy a ďalšie subjekty zapojené do rozvoja detí a mládeže.

- **Usmernenie 22**

Ako druhý krok by členské štáty EÚ mohli navrhnúť moduly telesnej výchovy posilňujúcej zdravie pre odbornú prípravu učiteľov v materských, základných a stredných školách.

- **Usmernenie 23**

Učiteľia telesnej výchovy, odborníci v oblasti zdravia, tréneri, manažéri športových a voľnočasových centier a odborníci v oblasti médií by počas svojho štúdia a/alebo odbornej

prípravy mali mať k dispozícii informácie o potrebe fyzickej aktivity, o najlepšom spôsobe jej zavedenia do každodenného života a zmenách v životnom štýle.

- **Usmernenie 24**

Do osnov zdravotníckych povolání v EÚ by sa mali začleniť témy týkajúce sa fyzickej ktivity, podpory zdravia a športového lekárstva.

Životné prostredie, územné plánovanie a verejná bezpečnosť

- **Usmernenie 25**

Vo všetkých častiach územia, ktoré sú vhodné na využívanie cyklistiky na dochádzanie do práce, by orgány členských štátov na národnej, regionálnej a miestnej úrovni mali plánovať a vytvárať vhodnú infraštruktúru, ktorá umožňuje obyvateľom ísť do školy a do práce na bicykli.

- **Usmernenie 26**

V národných, regionálnych a miestnych plánovacích dokumentoch, ktorých cieľom by malo byť zabezpečenie podmienok na bezpečnosť, pohodlie a uskutočniteľnosť, by sa mali systematicky posudzovať ďalšie druhy aktívneho dochádzania.

- **Usmernenie 27**

Investície do infraštruktúry určenej na dochádzanie do práce pešo alebo na bicykli by mali byť sprevádzané cielenými informačnými kampaniami na vysvetlenie zdravotných prínosov aktívneho dochádzania.

- **Usmernenie 28**

Keď plánovacie orgány vydávajú povolenia na vybudovanie nových rozvojových oblastí alebo keď verejné orgány sami budujú nové sídliská, mali by začleniť do svojho povolenia alebo do svojho plánu potrebu vytvoriť bezpečné prostredie na vykonávanie fyzickej aktivity miestnymi obyvateľmi. Okrem toho by mali zohľadniť aj vzdialenosti a zabezpečiť možnosti na chôdzu alebo bicyklovanie z domu na železničné stanice, autobusové zastávky, do obchodov a ku ďalším službám a do rekreačných oblastí.

- **Usmernenie 29**

Miestne samosprávy by mali pokladať bicyklovanie za neoddeliteľnú súčasť urbanizmu a mestského inžinierstva. Cyklistické cesty a parkovacie miesta by sa mali navrhovať, budovať a udržiavať s ohľadom na základné bezpečnostné požiadavky. Miestnym samosprávam sa odporúča, aby si vymieňali osvedčené postupy v celej EÚ, aby našli najvhodnejšie ekonomické a praktické riešenia.

- **Usmernenie 30**

Verejné orgány zodpovedné za služby dopravnej polície by mali zabezpečiť primeranú úroveň bezpečnosti pre chodcov a cyklistov.

- **Usmernenie 31**

Verejné orgány by sa mali zamerať nielen na ochranu prírodného prostredia ako takého, ale aj na jeho potenciál poskytovať príťažlivé vonkajšie priestory na fyzickú aktivitu. Malo by sa zaviesť účinné riadenie konfliktu s cieľom nájsť rovnováhu medzi potrebami rôznych užívateľov, najmä motorizovaných a nemotorizovaných návštevníkov.

- **Usmernenie 32**

Verejné orgány by sa mali snažiť zabezpečiť, aby pri plánovaní a projektovaní spoločnosti neboli potreby detí, pokiaľ ide o hru, na okraji záujmu.

Pracovné prostredie

- **Usmernenie 33**

Zamestnávateľia a odborové organizácie by mali do svojich dohôd zahrnúť požiadavky týkajúce sa pracoviska, na ktorom sa podporuje fyzicky aktívny životný štýl. Medzi príklady takýchto požiadaviek patria: (1) prístup do primerane vybavených vnútorných a vonkajších priestorov na cvičenie; (2) pravidelná dostupnosť odborníka v oblasti fyzickej aktivity pre spoločné cvičenia, ako aj individuálne poradenstvo a pokyny; (3) podpora účasti na športoch, ktoré súvisia s pracoviskom; (4) podpora používania bicyklov a chôdze ako spôsobu dopravy na pracovisko a z neho; (5) ak je práca monotónna alebo ťažká do tej miery, že predstavuje zvýšené riziko porúch kostrového svalstva, prístup k cvičeniam, ktoré sú osobitne určené na pôsobenie proti týmto chorobám; (6) pracovné prostredie naklonené fyzickej aktivite.

- **Usmernenie 34**

Národné zdravotné osvedčenia by sa mohli udeľovať pracoviskám, na ktorých sa zdravému fyzicky aktívnemu životnému štýlu pripisuje vysoká priorita.

Služby pre starších občanov

- **Usmernenie 35**

Vzhľadom na zvyšujúcu sa dĺžku života v európskej spoločnosti by členské štáty EÚ mali lepšie preskúmať spojenie medzi fyzickou aktivitou starších obyvateľov a ich psychickým a fyziologickým zdravím, ako aj určiť prostriedky na zvýšenie informovanosti o význame byť fyzicky aktívnym.

- **Usmernenie 36**

Verejné orgány by mali starším ľuďom poskytnúť materiálne možnosti, ktoré im sprístupnia a zatriktívnia fyzickú aktivitu, pričom by si mali uvedomiť, že peniaze vynaložené na takýto účel budú viesť k úspore finančných prostriedkov na lekársku liečbu.

- **Usmernenie 37**

Pracovníci zodpovední za starostlivosť o starších ľudí doma a v ústavoch by mali venovať osobitnú pozornosť zabezpečeniu, aby sa dodržali primerané objemy cvičenia zlučiteľné so zdravotným stavom.

Ukazovatele, monitorovanie a hodnotenie

- **Usmernenie 38**

Vykonávanie politických opatrení v oblasti podpory fyzickej aktivity by sa malo pravidelne monitorovať na základe vopred stanovených ukazovateľov, aby bolo možné vykonať hodnotenie a preskúmanie.

Informovanosť verejnosti a šírenie informácií

- **Usmernenie 39**

Aby kampane zamerané na zvýšenie informovanosti verejnosti mali vplyv, mali by sa kombinovať s inými formami zásahu v rámci jednotnej stratégie.

PRÍLOHA 2

Odporúčanie Rady z 26. novembra 2013 o podpore zdraviu prospešných pohybových aktivít vo všetkých sektoroch (2013/C 354/01)

Navrhované ukazovatele na zhodnotenie úrovne HEPA a politík týkajúcich sa HEPA v EÚ s prihliadnutím na usmernenia EÚ o fyzickej aktivite ¹	
Tematické oblasti usmernení EÚ o fyzickej aktivite	Navrhované ukazovatele a premenné/jednotky
Medzinárodné odporúčania a usmernenia o pohybových aktivitách (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 1 - 2)	1. Vnútroštátne odporúčanie týkajúce sa pohybových aktivít v záujme zdravia
	2. Dospelí, ktorí spĺňajú minimálne odporúčania WHO týkajúce sa pohybových aktivít v záujme zdravia alebo rovnocenné vnútroštátne odporúčania Podiel dospelých, ktorí dosahujú minimálne 150 minút pohybovej aktivity miernej intenzity za týždeň alebo 75 minút pohybovej aktivity vysokej intenzity, prípadne ich rovnocennú kombináciu
	3. Deti a dospievajúci, ktorí spĺňajú minimálne odporúčania WHO týkajúce sa pohybových aktivít v záujme zdravia alebo rovnocenné vnútroštátne odporúčania Podiel detí a dospievajúcich, ktorí dosahujú aspoň 60 minút miernej až intenzívnej pohybovej aktivity denne alebo aspoň 5 dní za týždeň
Medzisektorový prístup (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 3 - 5)	4. Vnútroštátny koordinačný mechanizmus na podporu HEPA
	5. Finančné prostriedky vyčlenené špecificky na podporu HEPA podľa odvetvia (zdravotníctvo, šport, doprava, atď.): - celkové financovanie; - na obyvateľa; - podľa hrubého domáceho produktu pri parite kúpnej sily na obyvateľa, v eurách
„Šport“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 6 - 13)	6. Vnútroštátna politika a/alebo akčný plán šport pre všetkých
	7. Športové kluby orientované na zdravie (športové kluby s programom pre zdravie) Vykonávanie usmernení vypracovaných v rámci projektu HEPA Europe/ TAFISA
	8. Rámec na podporu príležitostí na zlepšenie prístupu slabších sociálno- ekonomických skupín k rekreačným alebo cvičebným zariadeniam
	9. Cieľové skupiny, na ktoré sa zameriava vnútroštátna politika týkajúca sa HEPA

	Podľa cieľovej skupiny [skupiny, ktoré obzvlášť potrebujú pohybovú aktivitu (napr. slabšie sociálno-ekonomické skupiny, osoby s nízkou úrovňou pohybovej aktivity, staršie osoby, národnostné menšiny, atď.)]
„Zdravie“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 14 - 20)	10. Monitorovanie a dohľad nad pohybovými aktivitami a sedavým správaním Pohybová činnosť a sedavé správanie zahrnuté do národného systému monitorovania zdravia: áno/nie; ak áno, uveďte ďalšie podrobnosti
	11. Poradenstvo týkajúce sa pohybových aktivít, ktoré poskytujú zdravotnícki pracovníci Poradenstvo týkajúce sa pohybových aktivít: áno/nie; ak áno: preplácané v rámci služieb základnej zdravotnej starostlivosti
	12. Odborná príprava so zameraním na pohybové aktivity v rámci vzdelávacieho programu zdravotníckych pracovníkov - počet hodín pre sestry, pre lekárov - povinná/nepovinná - jasné hodnotiace a akreditačné štruktúry, ktoré majú odzrkadliť výsledky vzdelávania
	13. Telesná výchova na základných a stredných školách - počet hodín podľa školského stupňa - povinná/nepovinná - regulácia na celoštátnej alebo nižšej úrovni
„Vzdelávanie“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 21 - 24)	14. Systémy na podporu pohybových aktivít v školách existencia systému na celoštátnej alebo nižšej úrovni
	15. HEPA v odbornej príprave učiteľov telesnej výchovy HEPA je modulom v odbornej príprave učiteľov telesnej výchovy na bakalárskej a/alebo magisterskej úrovni
	16. Systémy podporujúce aktívne cestovanie do školy systémy na celoštátnej alebo (prípadne) nižšej úrovni na podporu aktívneho cestovania do školy (napr. tzv. „chodiace autobusy“, bicykle)
	17. Úroveň bicyklovania/chôdze Hlavný spôsob dopravy používaný na každodenné aktivity (auto, motocykel, verejná doprava, chôdza, bicyklovanie, iné)
„Životné prostredie, územné plánovanie a verejná bezpečnosť“ (usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 25 - 32)	18. Európske usmernenia na zlepšenie infraštruktúr pre pohybové aktivity vo voľnom čase

	<p>Európske usmernenia na zlepšenie infraštruktúr pre pohybové aktivity vo voľnom čase sa systematicky uplatňujú na plánovanie, výstavbu a riadenie infraštruktúr</p>
<p>„Pracovné prostredie“</p> <p>(usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 33 - 34)</p>	<p>19. Systémy na podporu aktívneho cestovania do práce</p> <p>existencia motivačného systému na celoštátnej alebo (prípadne) nižšej úrovni pre podniky alebo zamestnancov na podporu aktívneho cestovania do práce (napr. chôdza, bicyklovanie)</p> <hr/> <p>20. Systémy na podporu pohybových aktivít na pracovisku</p> <p>existencia motivačného systému na celoštátnej alebo (prípadne) nižšej úrovni pre podniky alebo zamestnancov na podporu pohybových aktivít na pracovisku (napr. telocvične, sprchy, chôdza po schodoch, atď.)</p>
<p>„Starší občania“</p> <p>(usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 35 - 37)</p>	<p>21. Systémy určené na intervencie komunity na podporu pohybových aktivít starších ľudí</p> <p>existencia systému na intervencie komunity na podporu pohybových aktivít starších ľudí</p>
<p>„Ukazovatele/hodnotenie“</p> <p>(usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 38)</p>	<p>22. Vnútroštátne politiky v oblasti HEPA, ktoré zahŕňajú plán hodnotenia</p> <p>x spomedzi y politík týkajúcich sa HEPA (šport, zdravie, doprava, životné prostredie, podľa sektora) obsahujú jasný zámer alebo plán hodnotenia</p>
<p>„Informovanosť verejnosti“</p> <p>(usmernenia EÚ o fyzickej aktivite 39)</p>	<p>23. Existencia vnútroštátnej kampane zameranej na zvýšenie informovanosti verejnosti o pohybových aktivitách</p>

PRÍLOHA 3

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

DOKUMENTY PODPORUJÚCE POHYBOVÚ AKTIVITU

- 1) **Akčný plán pre implementáciu Európskej stratégie pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2012-2016**
Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012–2016
<http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s19752en/s19752en>.
- 2) **Aktualizovaný Národný program podpory zdravia v Slovenskej republike**
http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/vlastny_material_NPPZ_2014.pdf
- 3) **Dohovor spojených národov o právach dieťaťa**
<http://www.amnesty.sk/wp-content/uploads/2012/01/Dohovor-o-pravach-dietat'a.pdf>
- 4) **EÚ Akčný plán pre detskú obezitu 2014-2020**
EU action plan on childhood obesity 2014–2020. Brussels: European Union; 2014
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf
- 5) **Európa 2020**
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:2020:FIN:SK:PDF>
- 6) **Európsky akčný plán pre potraviny a výživu 2015-2020**
European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020
<http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/european-food-and-nutrition-action-plan-20152020>
- 7) **Globálna stratégia pre výživu, pohybovú aktivitu a zdravie**
Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/>
- 8) **Globálne odporúčania pre fyzickú aktivitu pre zdravie**
Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- 9) **Globálny akčný plán pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2013-2020**
Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013
<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>
- 10) **Luxemburská deklarácia - „Bicyklovanie ako priateľská forma spôsobu prepravy ku klíme“**

Declaration on Cycling as a climate friendly Transport Mode
<http://www.eu2015lu.eu/en/actualites/communiqués/2015/10/07-info-transport-declaration-velo/07-Info-Transport-Declaration-of-Luxembourg-on-Cycling-as-a-climate-friendly-Transport-Mode---2015-10-06.pdf>

11) Národná stratégia rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky v Slovenskej republike

<http://www.telecom.gov.sk/index/index.php?ids=177514>

12) Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015-2025

<http://www.rokovania.sk/Rokovanie.aspx/BodRokovaniaDetail?idMaterial=24847>

13) Odporúčania Rady EÚ o podpore fyzickej aktivity prospešnej pre zdravie naprieč sektormi 2008

A healthy city is an active city: a physical activity planning guide. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2008

<http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/physical-activity/publications/2008/healthy-city-is-anactive-city-a-a-physical-activity-planning-guide>

14) Parížska deklarácia definujúca dopravu, zdravie a životného prostredia pan-európskej vízie programu

Paris Declaration on THE PEP. Fourth High-level Meeting on Transport, Health and Environment, Paris, France, 14–16 April 2014. United Nations Economic Commission for Europe, WHO Regional Office for Europe

http://www.unece.org/fileadmin/DAM/thepep/documents/Déclaration_de_Paris_EN.pdf

15) Parmská deklarácia o životnom prostredí a zdraví

Parma Declaration on Environment and Health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe: 2010

<http://www.euro.who.int/en/healthtopics/noncommunicable-diseases/cancer/publications/2010/parma-declarationon-environment-and-health>

16) Rezolúcia Viedenskej deklarácie Eur/RC63/R4

WHO Regional Committee for Europe resolution EUR/RC63/R4 on the Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013

<http://www.euro.who.int/en/about-us/governance/regional-committee-foreurope/past-sessions/sixty-third-session/documentation/resolutions-anddecisions/eurr63r4-vienna-declaration-on-nutrition-and-noncommunicablediseases-in-the-context-of-health-2020>

17) Slovenský šport 2020

<https://www.minedu.sk/9027-sk/koncepcia-statnej-politiky-v-oblasti-sportu-slovensky-sport-2020/>

18) Stratégia pohybovej aktivity pre WHO európsky región na roky 2016-2025

Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf

19) Strategický rámec pre zdravie na roky 2013-2030

<http://www.health.gov.sk/?strategia-v-zdravotnictve>

20) Špeciál Eurobarometer 412, Šport a pohybová aktivita 2013

Special Eurobarometer 412, Sport and Physical activity

http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf

21) Toronto charta pre pohybovú aktivitu: Globálna výzva pre aktivitu. Medzinárodná spoločnosť pre pohybovú aktivitu a zdravie: Globálna obhajoba pohybovej aktivity v roku 2010

The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. International Society for Physical Activity and Health: Global Advocacy for Physical Activity; 2010 http://www.ispah.org/AcuCustom/Sitename/DAM/132/Charter-ENGUS_LOW2.pdf

22) Usmernenia EÚ o fyzickej aktivite - Odporúčané politické opatrenia na podporu fyzickej aktivity posilňujúcej zdravie

http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_sk.pdf

23) Viedenská deklarácia o výžive a neprenosných ochoreniach v kontexte rámca Zdravie 2020

Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013

<http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2013/07/viennaconference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases/documentation/viennadeclaration-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases-in-the-context-of-health-2020>

24) Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov

<http://www.zakonypreludi.sk/zz/2015-440>

25) Zdravie 2020

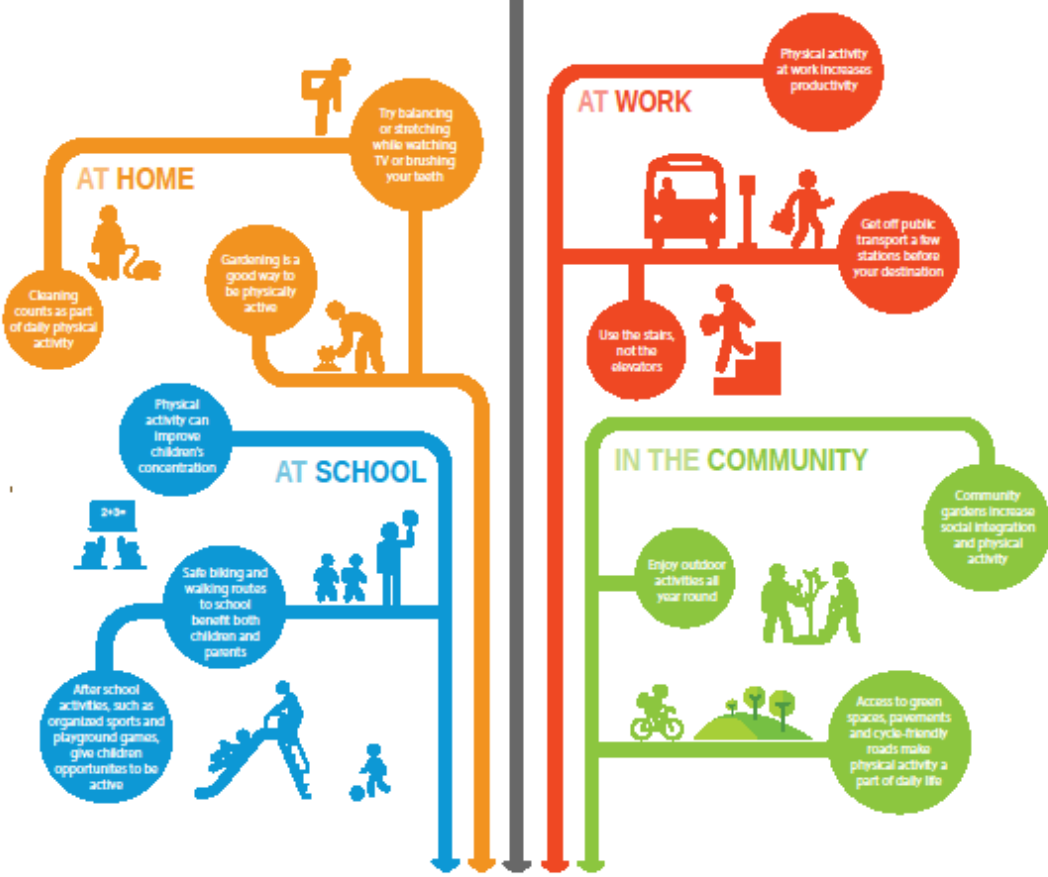
Health 2020

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/publications/2013/health-2020-a-european-policy-framework-supporting-action-across-government-and-society-for-health-and-well-being>

Make physical activity a part of daily life during all stages of life



<p>6 OUT OF 10</p> <p>people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports</p>	<p>Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated</p> <p>1 MILLION DEATHS</p>	<p>WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:</p> <p>150 minutes per week (adults) 60 minutes per day (children)</p>
--	--	---



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

