

Sport dělá tě: Potřebujeme nejen nově Pastrňky, ale hlavně zdravější občany!

## Popis

**Česká země trpí nástupem obezity a dalších tělesných i duševních potíží. Jedním z hlavních důvodů tohoto trendu je nedostatek pohybu jak ve škole, tak mimo ni. Stát musí urychleně zasáhnout, jinak to v budoucnu draze zaplatíme.**

V nedávně skončeném mistrovství světa v hokeji obrátilo na dva týdny pozornost velkou část občanské společnosti ke sportu. Tedy především pasivní, k obrazovkám. I tak ale mnoho dětí určitě zatoužilo být jednou jako Pastrňk nebo Červenka. Vychovávat hvězdy sportu je pro nás, kdo rádi sledujeme zápasy a závody náročný úkol, i pro povědomou českou republiku ve světě dle úřadů. Jenže je mnohem podstatnější je především povzbudit ke sportu každé dítě rok co nejvíce, mnohdy obyčejně, které sice nemají potřebné podmínky pro to, aby z nich vyrostly megahvězdy, ale které si díky pravidelnému pohybu mohou osvojit dobré návyky, a především zlepšit své fyzické a psychické zdraví. A právě tady nám v České republice musí stát pomoci. Jinak to brzo zaplatíme a doslova vyčerpáme všechny.

Pohyb je přirozenou součástí zdravého životního stylu. Přesto v České republice v posledních letech přibývá dětí, které tráví více času v sedě u obrazovek mobilních telefonů, tabletů a televize. Pravidelný pohyb se vytrácí z jejich každodenního režimu. Podle některých studií asi 80 % českých dětí má nedostatek pohybu, neřeknu-li kolik dopadá na fyzické zdraví dětí: roste výskyt nadváhy a obezity (podle zprávy Státního zdravotního ústavu z roku 2024 se počet obětných dětí za posledních 30 let zdvojnásobil!), což u nich v dospělílosti dramaticky zvyšuje nejen pravděpodobnost obezity, ale zejména riziko vzniku závažných onemocnění jako je například diabetu 2. typu, vysokého krevního tlaku, onemocnění srdce a cév nebo některých druhů nádorů. Takže i když máme mnozí sklon mluvit nad obezitou dětských rukou

s tím, že z toho vyroste, měli by všichni, už dnes si tím prokazatelně zadávají na zdravotní komplikace a horší kvalitu života v budoucnosti. O výkladech pro sociální a zdravotní systémy nemluví;

Kromě toho zdravě je však pravidelný sport zřetelně i pro psychickou pohodu důležitý. Pohyb pomáhá uvolňovat stres, podporuje tvorbu endorfinů a pomáhá k lepší náladě. Dělá ti, která sportuje, běžně v domě, ale i v práci, i v práci zvládá všechny povinnosti a snadněji ji navazují sociální vztahy. Naopak absence fyzické aktivity je často spojována se zvláštností, depresivními stavy a i poruchami spánku. A patrně psychicky zdravě nejmladší generace, umocněná navíc zoufalým nedostatkem dětských psychologů, a tudíž dlouhými čekávkami lhávkami na vyšetření, představuje skutečnou tikající bombu pro českou společnost.

Samostatnou kapitolou je nedostatečná podpora pohybu ve školách. Tělesná výchova je v osnovách sice povinná, ale její hodinová dotace zůstává nízká a obvykle dvě hodiny týdně, což je zcela nedostačující. Například Maarsko zavedlo v reakci na alarmující nárůst dětské obezity už v roce 2012 tělesnou výchovu na školách každodenně. Také v sousedním Polsku je hodinová dotace na tělocvik vyšší (na prvním stupni 3x 45 minut, a na druhém stupni dokonce 4x 45 minut týdně). Proto by mělo být jednou z priorit ministerstva školství v příštím volebním období navýšení počtu hodin tělesné výchovy na alespoň tři týdně, tak aby děti měly více příležitostí hýbat a vnímat sport jako běžnou součást života. Pozornost se soustředí musíme novat rozdílnou kvalitou výuky mezi jednotlivými školami a naplní hodin tělocviku, je to nezdravá neatraktivní a mnohdy dětem demotivuje. Zde plně ležící iniciativy typu Trenování i ve škole, která je nutně maximálně podporovat.

K tomu, aby byl sport skutečně dostupný všem, ale nestačí jen změnit školní osnovy. Odděly, tělovýchovné jednoty a zřetelně kroužky musí být otevřeny dětem bez ohledu na příjmy jejich rodičů. Finanční bariéry dnes, v době ekonomické a sociální krize, bohužel mnoha rodinám zapojit své děti do sportu. Je proto zapotřebí zajistit čílenou finanční podporu mládežnických sportovních organizací, aby se každému mohlo novat sportu podle svých schopností a zájmu, ne podle peněženky rodičů. S tím souvisí i problém dostupnosti sportovní infrastruktury rovnoměrně ve všech regionech a zvláště v obcích, kde chybí kvalitní a volná

---

□ pÅ Åstupn prostory pro sport a rekreaci. Bezplatn vyuÅvn veÅ ejných sportoviÅ pro vjechny vkov kategorie mÅe navíc pÅ inst okamÅit pozitivn dopad pro celou populaci.

Aby se sport stal skutečnou prioritou, navrhuje Sociln demokracie transformaci Nrodn sportovní agentury v samostatn ministerstvo pohybu a sportu, kter by lépe odpovídalo aktuálním potřebám a mezinárodním standardům (a vyÅalo sport z gesce ministerstva Åkolstv, mldeÅe a tělovýchovy, kde je z logiky věci popelkou). ZroveÅ je dleÅit vst osvětovou kampaÅ, kter veÅejnosti pÅipomene, Åe kaÅd Ålovk by se měl tdn hýbat alespoÅ t i hodiny (a děti jeÅt více). Investice do pohybu není luxus â je to nutnost. Sport není jen o výsledcích, ale o zdrav, radosti, rovnosti a budoucnosti. KaÅd dt by mělo mít moÅnost sportovat. Dme-li jim tu Åanci, vrátí se nám to v podob zdrav jÅ, ÅÅastn jÅ a siln jÅ společnosti.

### **Datum vytvoen**

30.05.2025