



Tisková zpráva
31. října 2019

Mladí Češi jsou ve volném čase aktivní. 9 z 10 sportuje, věnuje se umění nebo chodí do kroužků

České děti jsou aktivní. Organizovaným aktivitám se věnuje 86 % školáků ve věku 11–15 let. Pouze každé sedmé dítě tak nemá žádnou pravidelnou volnočasovou aktivitu. Nezanedbatelná část dětské populace ale stráví čtyři a více hodin denně před obrazovkou počítačů, televizí či chytrých telefonů a čelí tak zvýšeným zdravotním rizikům.

Nově zveřejněná data [studie HBSC](#) (Health Behaviour in School-aged Children) ukazují, že většina mladých lidí ve věku 11–15 let tráví svůj volný čas aktivně. Plní jej týmovými i individuálními sporty, činnostmi v uměleckých kroužcích nebo v mládežnických organizacích. Mezi chlapci převažují týmové sporty (58 %), u dívek umělecké aktivity (60 %).

„Zjistili jsme, že děti, které tráví svůj volný čas organizovaně, se těší vyšší životní spokojenosti a jsou úspěšnější ve škole. Najdeme mezi nimi také menší počet pravidelných kuřáků, riziko je zhruba poloviční, i těch, kteří mají zkušenost s opakovanou opilostí,“ říká vedoucí týmu olomouckých výzkumníků Michal Kalman.

S rodinou a aktivně

Výzkum se zaměřil také na způsoby trávení volného času v rodinách. Mezi oblíbené činnosti patří i v tomto případě sport. Společně se svými rodiči sportuje alespoň jednou týdně skoro 40 % dospívajících. *„Z dlouhodobého pohledu je to velmi dobrá zpráva. Před 16 lety to bylo jen 30 % a rodinné prostředí je z hlediska aktivního životního stylu zásadní,“* doplňuje Petr Baďura, člen výzkumného týmu z Fakulty tělesné kultury UP, a dodává, že zároveň narostl počet rodin, které chodí na pravidelné společné procházky. Aktivní trávení volného času je podle něj typičtější v lépe situovaných rodinách. Týká se to společného sportování i návštěv restaurací, kina, pravidelných procházek nebo času stráveného povídáním si.

Četba, nákupní centra i zevlování

Důležitou roli v životě mladých lidí hrají také neorganizované aktivity bez předem dané struktury, termínu či pravidelnosti. Patří mezi ně četba, hraní stolních nebo karetních her, návštěvy kina, čas strávený „jen tak“ s rodinou, s vrstevníky v parku, na sídlišti nebo obyčejné nicnedělání.

- Do knížky se začte alespoň 1× týdně necelá **třetina dětí**, přičemž výrazně převládají dívky nad chlapci (41 % vs 24 %).
- Venku „před barákem“ nebo v parku se každodenně s kamarády potkává jen asi **pětina dětí**.

- Naopak děti často volí *nákupní centra*. Několikrát do týdne je pro zábavu nebo rozptýlení navštíví **tři z deseti** náctiletých, přičemž častěji se jedná o děti z chudších rodin.

Zajímavé místo mezi „aktivitami“ ve volném čase má také nicnedělání – povalování se na gauči či v posteli. Takto několikrát do týdne tráví čas až 40 % dětí. *„To ale nelze vnímat jen negativně. Některé studie naznačují, že příležitostné nudění zvyšuje zejména u mladších dětí kreativitu a představitivost,“* upozorňuje Baďura.

Čtyři hodiny denně u obrazovky jsou rizikové

Významným konzumentem (volného) času jsou elektronická zařízení. Čtyři hodiny a více stráví sledováním televize a videí ve všedních dnech 19 % chlapců a 15 % dívek, o víkendech je to pak celá třetina chlapců a 27 % dívek. Hraním her ve všedních dnech tráví čtyři a více hodin téměř každý čtvrtý chlapec (23 %) oproti 9 % dívek, dívky jsou naopak častěji na sociálních sítích nebo brouzdají na internetu. Mladá generace zároveň zvládá kombinovat několik takových aktivit souběžně.

„Nadměrný čas u obrazovky počítače, televize či chytrého telefonu představuje pro děti značné riziko nejenom z hlediska nadváhy a obezity, negativně ovlivňuje také kvalitu spánku a má vliv na výskyt depresí,“ uzavírá Srđan Matić, představitel Světové zdravotnické organizace (WHO) v ČR. Právě WHO dlouhodobě zaštiťuje studii HBSC v mezinárodním měřítku a její závěry slouží k vypracování strategických dokumentů, politik či praktických doporučení.

Studie HBSC je jedním z nejrozsáhlejších zdrojů dat o životním stylu dětí a dospívajících na světě. Do aktuálního výzkumu se v ČR zapojilo 230 škol a na nich 13 000 dětí. Tým z Fakulty tělesné kultury UP dlouhodobě sleduje a komentuje faktory ovlivňující zdraví českých školáků ve věku 11, 13 a 15 let.

Více:

<https://hbsc.cz/>

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc>

Vybraná data včetně infografiky je možné si projít nebo stáhnout na www.zdravagenerace.cz.

Kontakt pro média:

Petr Baďura, člen výzkumného týmu studie HBSC
E: petr.badura@upol.cz | M: 777 703 154

Pavla Kortusová, asistentka, Kancelář WHO v České republice
E: kortusovap@who.int | T: 224 267 050 | M: 607 819 386