

# Pohybová aktivita u žiakov vybraných základných škôl v rámci Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020

## Physical activity for students of selected primary schools within the National Action Plan for the Support of Physical Activity for the years 2017 – 2020

Róbert Ochaba<sup>1</sup>, Lucia Miličková<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Katedra verejného zdravotníctva, FZaSP Trnavskej univerzity, Trnava

<sup>2</sup>Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, Bratislava

<https://doi.org/10.54937/zs.2022.14.1.17-21>

### Abstrakt

**Súhrn:** Pohybová aktivita má mimoriadny význam v období detstva a dospievania. Ako súčasť podpory zdravia a pohybovej aktivity na Slovensku sa zisťovali údaje o pohybovej aktivite žiakov vybraných základných škôl v rámci Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020.

**Materiál a metodika:** Zber údajov sa uskutočnil na celom území Slovenska v mesiacoch marec – jún 2019 dotazníkovou metódou prostredníctvom pracovníkov odborov podpory zdravia a výchovy k zdraviu regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Ako výskumná metóda bol použitý štruktúrovaný dotazník zameraný na základnú analýzu životného štýlu (otázky na životnú pohodu, zdravie, pohybovú aktivitu, výživu a pitný režim, látkové a nelátkové závislosti). Na vkladanie a spracovanie získaných odpovedí respondentov z dotazníkov bol použitý program Excel.

**Výsledky:** Najvyšší podiel respondentov ohodnotil svoju telesnú kondíciu ako priemernú (51,2 %). Nadpriemernú kondíciu uviedlo 23,4 % respondentov. Väčšina respondentov uviedla vykonávanie rôznej pohybovej aktivity denne alebo takmer denne (35,9%) a 3-5 krát týždenne (31,6 %). Priemernú dĺžku trvania svojich pohybových aktivít od 1 hodiny do 2 hodín uviedlo 40,1 % respondentov. Ako intenzitu svojich pohybových aktivít uviedol najvyšší podiel respondentov (35,5 %) zadýchanie, slabé potenie. Registrovanými športovcami bolo 44,1 % respondentov, rekreačný šport vo voľnom čase uviedlo 47,4 % a 8,5 % respondentov sa nevenuje športu.

**Záver:** Väčšina žiakov 8. ročníkov sledovaných základných škôl sa venovala určitej forme pohybovej aktivity. Pohybovej aktivite sa venujú ako registrovaní športovci alebo v rámci svojich voľnočasových aktivít. Podpora pohybovej aktivity medzi deťmi a dospievajúcimi má tak aj naďalej významné postavenie v podpore zdravého životného štýlu.

**Kľúčové slová:** Pohybová aktivita. Pohyb. Žiaci. Základné školy. Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity.

### Abstract

**Summary:** Physical activity is especially important during childhood and adolescence. As part of the support of health and physical activity in Slovakia, data on the physical activity of pupils of selected primary schools were collected within the framework of the National Action Plan for the Support of Physical Activity for the years 2017 - 2020.

**Material and methods:** Data collection took place in the whole territory of Slovakia in the months of March - June 2019 using the questionnaire method through the professionals of the departments of health support and health education in regional public health institutes in the Slovak Republic. A structured questionnaire focused on basic lifestyle analysis (questions on well-being, health, physical activity, nutrition and drinking regime, substance and non-substance addictions) was used as a research method. Excel was used to insert and process the answers obtained by the respondents from the questionnaires.

**Results:** The highest share of respondents rated their physical condition as average (51.2%). 23.4% of respondents stated above-average condition. The majority of respondents reported performing various physical activities daily or almost daily (35.9%) and 3-5 times a week (31.6%). The average duration of their physical activities from 1 hour to 2 hours was stated by 40.1% of respondents. The highest share of respondents (35.5%) stated shortness of breath and weak sweating as the intensity of their physical activities. 44.1% of respondents were registered athletes, 47.4% stated recreational sports in their free time and 8.5% of respondents did not play sports.

**Conclusion:** Most pupils in the 8th grade of the monitored primary schools engaged in some form of physical activity. They engage in physical activity as registered athletes or as part of their leisure activities. Promoting physical activity among children and adolescents thus continues to play an important role in promoting a healthy lifestyle.

**Key words:** Physical activity. Movement. Students. Primary schools. National Action Plan for the Promotion of Physical Activity.

### Úvod

Pohybová aktivita ako súčasť životného štýlu je jeden z najvýznamnejších determinantov zdravia a mala by byť prirodzenou súčasťou každodenného života človeka. Pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobou. Aby bola efektívna, mala by pozostávať z aeróbných aktivít, silových aktivít a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti [1].

V posledných desaťročiach došlo k výraznému zníženiu množstva času stráveného pohybovou aktivitou v zamestnaní aj v rámci trávenia voľného času počas dňa. Podieľal sa na tom rozvoj moderných foriem dopravy, služieb a technológií. Nedostatočná fyzická aktivita v spojení s nízkou hladinou fyzickej zdatnosti je významný rizikový faktor pre vznik chronických neprenosných ochorení [2].

Veľký význam má pohybová aktivita v období detstva a dospievania. V tomto období je nevyhnutná pre správny rozvoj základných motorických funkcií dieťaťa, ako aj pre rozvoj svalov a kostí. Je esenciálna pre prirodzený biologický vývin detí a ich organizmu. Nedostatkom pravidelného pohybu u detí dochádza k narušeniu energetickej rovnováhy a rozvoju nadváhy a neskoršej obezity [3].

V rámci podpory zdravia a pohybovej aktivity na Slovensku bol v roku 2017 v spolupráci s Medzirezortnou pracovnou skupinou pre tvorbu Národného akčného plánu vypracovaný Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020 formou multisektoriálneho prístupu. Hlavným zámerom Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020 bolo zlepšenie úrovne verejného zdravia prostredníctvom podpory pohybovej aktivity naprieč sektormi a podpora vzdelávania odborníkov v oblasti pohybovej aktivity [4].

Akčný plán obsahoval úlohu č. 5.1.3 v gescii Ministerstva zdravotníctva SR a Úradu verejného zdravotníctva SR zameranú na deti a mládež navštevujúce vybrané základné školy. Zúčastneným žiakom týchto škôl boli vykonané antropometrické merania, vyhodnotenie nameraných parametrov a zber údajov ohľadom životného štýlu dotazníkovou metódou. Úlohou týchto vyšetrení bol monitoring vybraných ukazovateľov zdravia, testovanie telesnej zdatnosti a držanie tela, hodnotenie pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi. Cieľom bola objektivizácia antropometrických ukazovateľov, hodnotenie telesnej zdatnosti a držania tela ako aj edukácia so zameraním na podporu vhodnej pohybovej aktivity a zlepšenie životosprávy [4].

### Súbor a metodika

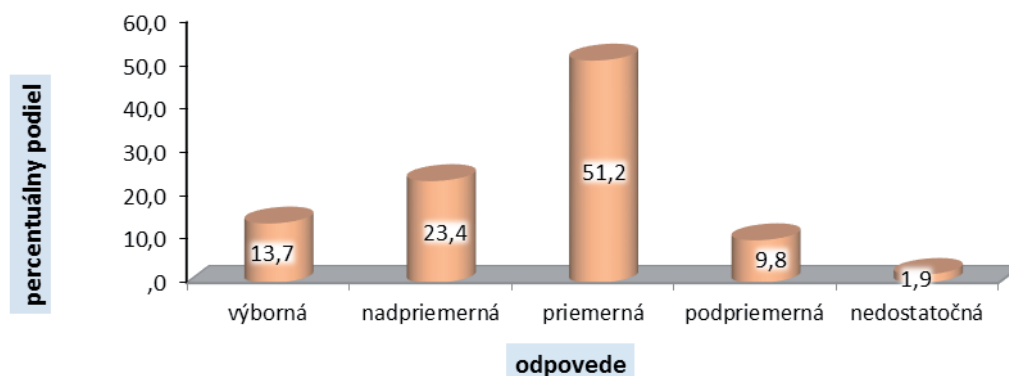
Zber údajov ohľadom pohybovej aktivity žiakov vybraných základných škôl sa uskutočnil na celom území Slovenska v mesiacoch marec – jún 2019 dotazníkovou metódou odbornými

pracovníkmi odborov podpory zdravia a výchovy k zdraviu regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ) v SR. Výber respondentov bol realizovaný viacstupňovým náhodným proporcionálnym oblastným výberom, kde sa v prvom stupni náhodne vybrali základné školy ako jednotky výberu v oblastiach podľa územného pôsobenia jednotlivých RÚVZ, a v druhom stupni sa náhodne vybrali respondenti v 8.ročníku ako elementy výberu, u ktorých následne prebiehal zber údajov. Reprezentatívnosť výberového súboru za SR je zachovaná podľa pohlavia. Samotný druhý stupeň výberu respondentov sa uskutočnil v dvoch krokoch. V prvom kroku sa oslovili listom rodičia 140 žiakov, 70 chlapcov a 70 dievčat. V druhom kroku sa zo súhlasných odpovedí náhodným výberom vybralo 70 žiakov. Ako výskumná metóda bol použitý štruktúrovaný dotazník zameraný na základnú analýzu životného štýlu (otázky na životnú pohodu, zdravie, pohybovú aktivitu, výživu a pitný režim, látkové a nelátkové závislosti). Na vkladanie a spracovanie získaných odpovedí respondentov z dotazníkov bol použitý program Excel [5]. Z dotazníku sme vybrali otázky zamerané na pohybovú aktivitu respondentov.

### Výsledky

Úlohy č. 5.1.3 sa zúčastnili žiaci ZŠ v 43 okresoch. Počet vyšetrených žiakov bol 2753 (75 /RÚVZ) s vekovým rozpätím 13-16 rokov. Z toho bolo 1477 chlapcov (53,7%) a 1276 dievčat (46,3%). Z mesta bolo 1891 (67,8%) žiakov a z dediny 862 (31,3%) [6].

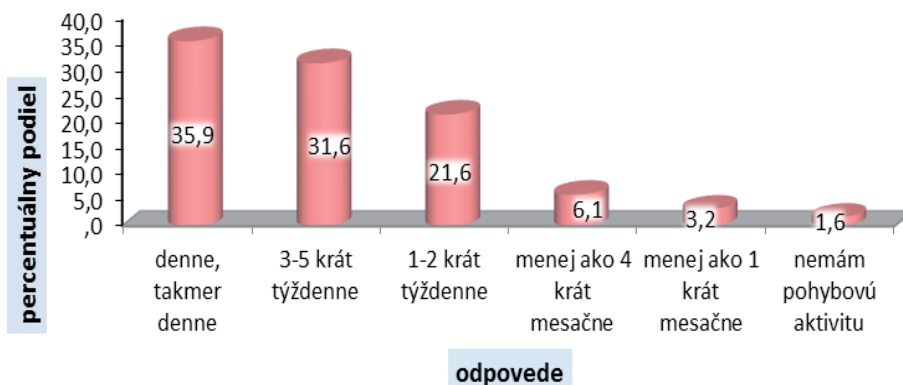
Telesnú kondíciu na základe vlastného hodnotenia uviedol najvyšší podiel respondentov (51,2%) ako priemernú. Nadpriemernú kondíciu uviedlo 23,4% respondentov, výbornú 13,7%. Podpriemernú kondíciu uviedlo 9,8% respondentov a nedostatočnú 1,9% (graf 1).



Graf 1 Distribúcia odpovedí „Aká je podľa Teba Tvoja telesná kondícia?“

V otázke frekvencie vykonávania rôznej pohybovej aktivity, vrátane turistiky, mimo hodín telesnej výchovy a chôdze, uviedlo 35,9% respondentov, že takúto pohybovú aktivitu vykonáva denne alebo takmer denne a 31,6% uviedlo vykonávanie 3-5 krát týždenne. V rámci ostatných frekvencií uvádzalo takúto

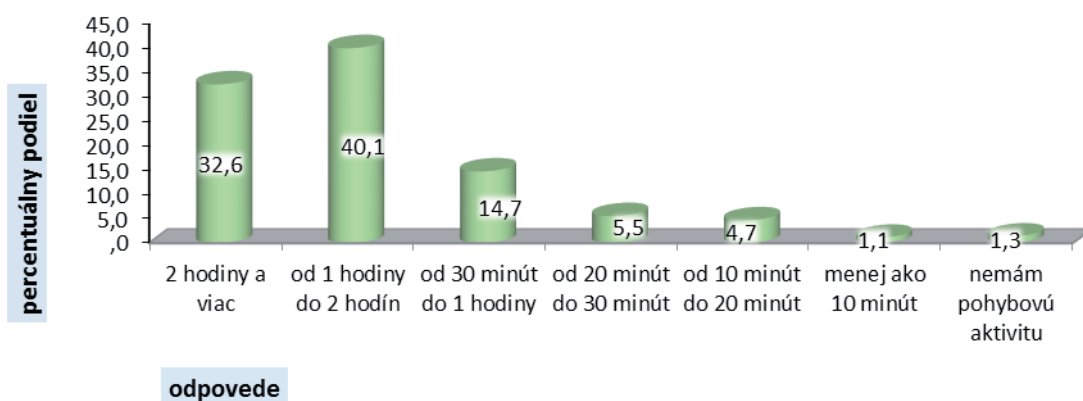
pohybovú aktivitu 21,6% respondentov 1-2 krát týždenne, 6,1% menej ako 4 krát mesačne, 3,2% menej ako 1 krát mesačne a 1,6% respondentov uviedlo, že nemá pohybovú aktivitu (graf 2).



**Graf 2** Distribúcia odpovedí „Ako často vykonávaš rôznu pohybovú aktivitu, vrátane turistiky, mimo hodín telesnej výchovy a chôdze?“

Najvyšší podiel respondentov uviedol priemernú dĺžku trvania svojich pohybových aktivít, vrátane turistiky, mimo telesnej výchovy a chôdze, od 1 hodiny do 2 hodín (40,1 %). Respondentov, ktorí uviedli 2 hodiny a viac bolo 32,6 %, od 30

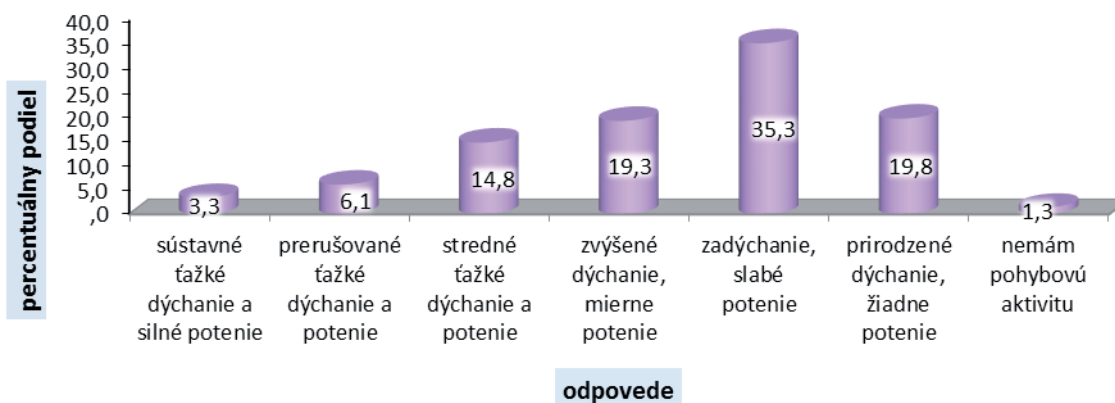
minút do 1 hodiny uviedlo 14,7 %, od 20 minút do 30 minút uviedlo 5,5 %, od 10 minút do 20 minút 4,7 % a menej ako 10 minút uviedlo 1,1 %. Odpoveď „Nemám pohybovú aktivitu“ uviedlo 1,3 % respondentov (graf 3).



**Graf 3** Distribúcia odpovedí „Ako dlho priemerne trvajú Tvoje pohybové aktivity, vrátane turistiky, mimo telesnej výchovy a chôdze?“

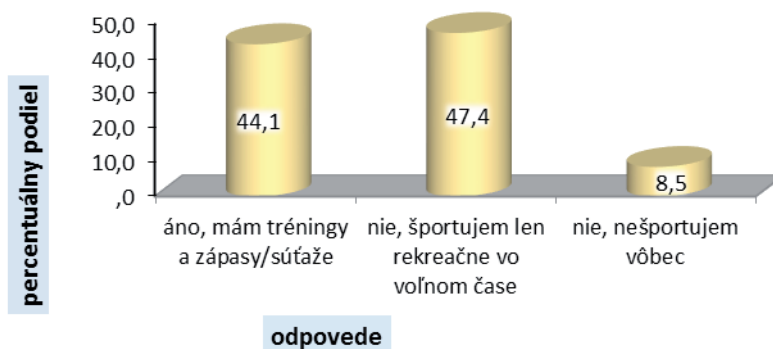
Ako intenzitu svojich pohybových aktivít, vrátane turistiky mimo telesnej výchovy a chôdze, uviedlo 35,5 % respondentov zadýchanie, slabé potenie. Prírodné dýchanie, žiadne potenie uviedlo 19,8 %, zvýšené dýchanie, mierne potenie uviedlo

19,3 %, stredne ťažké dýchanie a potenie uviedlo 14,8 %, prerušované, ťažké dýchanie a potenie uviedlo 6,1 % a sústavné ťažké dýchanie a silné potenie uviedlo 3,3 %. „Nemám pohybovú aktivitu“ uviedlo ako odpoveď 1,3 % respondentov (graf 4).



**Graf 4** Distribúcia odpovedí „Akú intenzitu majú Tvoje pohybové aktivity, vrátane turistiky mimo telesnej výchovy a chôdze?“

V otázke „Si registrovaným športovcom/športovkyňou?“ uviedlo 44,1 % respondentov, že sú registrovanými športovcami a majú tréningy a zápasy/súťaže. Rekreačný šport vo voľnom čase uviedlo 47,4 %. Respondentov, ktorí nešportujú vôbec, bolo 8,5% (graf 5).



Graf 5 Distribúcia odpovedí „Si registrovaným športovcom/športovkyňou?“

## Diskusia

Svetová zdravotnícka organizácia vydala v roku 2019 Globálne odporúčania pohybovej aktivity pre zdravie pre vekové kategórie 5 – 17 rokov, 18 – 64 rokov a 65+ rokov. V roku 2020 boli tieto odporúčania doplnené o ďalšie vekové kategórie a špecifické skupiny obyvateľstva. Odporúčania WHO pre vekovú kategóriu deti a dospelávajúci vo veku 5 - 17 rokov zahŕňajú týždenne absolvovať priemerne 60 minút denne miernej až silnej intenzity, väčšinou aeróbnej, fyzickej aktivity; zahŕňať intenzívne aeróbne aktivity, rovnako ako tie, ktoré posilňujú svaly a kosti, najmenej 3 dni v týždni a obmedziť čas strávený sedením, najmä množstvo času stráveného rekreačným odpočinkom [7].

V Slovenskej republike bolo realizovaných niekoľko prieskumov, ktoré poskytujú informácie ohľadom pohybovej aktivity detí a adolescentov. V roku 2019 realizoval Štatistický úrad SR na Slovensku tretíkrát prieskum Európske zisťovanie o zdraví (EHIS). Z výsledkov prieskumu EHIS 2019 vyplynulo, že odporúčanie WHO ohľadom pohybovej aktivity - aspoň 150 minút aeróbnej fyzickej aktivity týždenne, spĺňalo 37,8% obyvateľstva SR vo veku 15 a viac rokov. V porovnaní s rokom 2014 sa jedná o nárast, v roku 2014 toto odporúčanie spĺňalo 29,4% obyvateľov SR vo veku 15 a viac rokov. Pozitívnym výsledkom je stúpajúci podiel populácie SR vo veku 15 a viac rokov, ktorá súčasne splnila obe odporúčania WHO v oblasti pohybovej aktivity (aeróbne pohybové aktivity v rozsahu aspoň 150 minút týždenne, aspoň 2 dni v týždni vykonávala činnosti zamerané na posilňovanie svalstva). V roku 2014 bol tento podiel populácie 10,2%. V aktuálnom prieskume z roku 2019 sa zvýšil na 11,4% (Údaje poskytol Štatistický úrad SR).

Slovensko sa podieľa aj na zbere údajov v rámci medzinárodnej prierezovej štúdie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC). Tento prieskum sleduje zdravie a so zdravým súvisiace správanie školákov vo veku 11, 13 a 15 rokov. V prieskume bol pri porovnaní rokov 2010 a 2014 zistený nárast vo výskyte pravidelnej pohybovej aktivity v skupine 11-ročných chlapcov a dievčat a 13-ročných dievčat. Naopak, k poklesu vo výskyte pravidelnej pohybovej aktivity, došlo pri porovnaní rokov 2014 a 2018 v skupine 11-ročných chlapcov. V skupine 13-ročných chlapcov a 15-ročných chlapcov a dievčat neboli zistené žiadne štatisticky významné rozdiely. Z hľadiska

dlhodobého porovnania medzi rokmi 2010 a 2018 sa ukázal štatisticky významný nárast výskytu pravidelnej fyzickej aktivity v skupine 11-ročných dievčat.

Z výsledkov prieskumu HBSC realizovaného v roku 2018 vyplynulo, že pravidelnej fyzickej aktivite každý deň sa častejšie venujú vo svojom voľnom čase mladší školáci a školáčky v porovnaní so staršími školákmi a školáčkami. Pravidelnej fyzickej aktivite sa venujú vo vyššej miere chlapci ako dievčatá. So stúpajúcim vekom čas tráveným týmito aktivitami klesá výraznejšie u dievčat [8].

V rokoch 2013, 2016 a 2019 zisťoval Úrad verejného zdravotníctva SR údaje týkajúce sa pohybovej aktivity prostredníctvom prieskumu Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov SR. V roku 2019 tvorilo výskumnú vzorku 3744 respondentov, z ktorých bolo 49,8% mužov a 50,2% žien. Vekové rozpätie respondentov bolo 15 a viac rokov.

Pozitívnym faktom, ktorý vyplynul z prieskumu, je klesajúci počet respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite. Ich počet klesol z 977 respondentov v roku 2013 na 447 v roku 2019. Naopak, stúpol počet respondentov, ktorí sa venujú športu. V roku 2013 bol počet respondentov, ktorí sa venujú športu 332, v roku 2019 stúpol na 608.

Od roku 2013 tiež klesal podiel respondentov, ktorí sa pohybovej aktivite nevenujú nikdy. Podiel respondentov, ktorí udávali frekvenciu pohybovej aktivity približne 3,5 hodín týždenne stúpol z 17,4% v roku 2013 na 25,5% v roku 2019. Viac ako 3,5 hodín týždenne sa venovalo pohybovej aktivite 21,3% respondentov v roku 2013 a v roku 2019 ich podiel stúpol na 31,7%.

Najviac respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam a rekreačnému športu [9].

## Záver

Z realizovaného prieskumu v rámci úlohy č. 5.1.3 Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020 môžeme vidieť, že väčšina žiakov 8. ročníkov sledovaných základných škôl sa venuje určitej forme pohybovej aktivity. Pohybovej aktivite sa venujú či už ako registrovaní športovci alebo v rámci svojich voľnočasových aktivít, v dĺžke trvania od 1 hodiny do dvoch hodín. Tejto pohybovej aktivite sa venujú mimo hodín telesnej výchovy, ktoré majú na základných

školách v rámci vyučovania. Z výsledkov prieskumu HBSC [8] však možno vidieť, že pravidelnej pohybovej aktivite každý deň sa častejšie venujú vo svojom voľnom čase mladšie vekové kategórie školákov a školáčok v porovnaní so staršími. Význam preto spočíva aj naďalej v podpore pohybovej aktivity cielenej na všetky vekové kategórie, aby sa stala prirodzenou súčasťou zdravého životného štýlu.

## Literatúra

1. World Health Organizaton. 2021. *Physical activity. Overview*. [online]. [cit. 2022-02-07]. Dostupné na internete: [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)
2. Ochaba, R., et al. 2021. Zdravotné uvedomenie a správanie vo vzťahu k pohybovej aktivite. In. *Lek. Obzor. – Roč. 70, č. 7-8 (2021)*, s. 280-285
3. Hendl, J., Dobrý, Lubomír., et al. 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivít*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2011. s. 20 – 23
4. Úrad verejného zdravotníctva SR. 2017. *Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020*. [online]. [cit. 2022-01-28]. Dostupné na internete: [http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/Narodny\\_akcny\\_plan\\_pre\\_podporu\\_pohybovej\\_aktivity\\_na\\_roky\\_2017\\_2020.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/Narodny_akcny_plan_pre_podporu_pohybovej_aktivity_na_roky_2017_2020.pdf)
5. Regionálny úrad verejného zdravotníctva Spišská Nová Ves. 2019. *Metodické pokyny k plneniu úlohy č. 5.1.3 národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020*. 2019. s. 31 – 32
6. Regionálny úrad verejného zdravotníctva Spišská Nová Ves. 2020. *Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020 Charakteristika*. [online]. [cit. 2022-02-10]. Dostupné na internete: <http://www.ruvzsn.sk/prezentacie.php>
7. World Health Organizaton. 2020. *Physical activity. Key facts*. [online]. [cit. 2022-01-12]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
8. Madarasová Gecková, A., et al. 2019. *Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2019. s. 92 – 109
9. Danihelová, V., Chromíková, L., Miličková, L., Ochaba, R., Wsólová, L., 2020. *Vývoj zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky za obdobie rokov 2013 – 2016 – 2019*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2020. s.13 – 18.

## Kontakt:

doc. Mgr. PhDr. Róbert OCHABA, PhD., MPH  
 Katedra verejného zdravotníctva  
 Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce  
 Trnavská univerzita  
 Hornopotočná 23  
 91843 Trnava  
 e-mail: robert.ochaba@truni.sk