



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Jak tráví volný čas české děti?

V roce 2016 realizoval Státní zdravotní ústav v rámci Systému monitorování zdravotního stavu obyvatel České republiky studii Zdraví dětí 2016, která byla provedena ve spolupráci se 46 praktickými lékaři pro děti a dorost. Dotazníkové šetření proběhlo v 15 městech ČR a sledovaný soubor tvořilo celkem 5130 dětí ve věku 5, 9, 13 a 17 let.

Výsledky ukázaly, že pravidelně organizovaně sportuje, v průměru 4 hodiny týdně, 54 % dětí. Dále vyplynulo, že aktivní sportování souvisí s věkem, ze sledovaných věkových skupin se sportu nejvíce věnují děti devítileté (70 %), s věkem pak pohybová aktivita klesá (37 % sedmnáctiletých). Dvě třetiny dětí sportují pravidelně, ale nejsou organizovány v oddíle nebo kroužku. V celém souboru byla pětina dětí s nulovou pohybovou aktivitou, u sedmnáctiletých dokonce třetina.

Průměrně strávená doba u počítače, televize, tabletu ad. byla 2 hodiny denně, od 1,5 hodiny u pětiletých do 3 hodin u sedmnáctiletých. Více než 3 hodiny denně trávila tímto způsobem třetina dětí, mezi nimi bylo až 12 % pětiletých, a více než 4,5 hodiny denně pak pětina sedmnáctiletých.

V rámci preventivní prohlídky byl lékařem vyšetřen pohybový aparát dítěte a hodnoceno celkové držení těla. Za **fyzilogické** bylo považováno držení těla bez výrazných odchylek. **Vadné držení těla** znamenalo přítomnost některé nebo kombinaci následujících poruch: patologické zakřivení páteře, předsunutá hlava, kulatá záda, zvýšené bederní prohnutí ad.

Vadné držení těla bylo zjištěno u 42 % dětí, častěji u chlapců (46 %) ve srovnání s dívkami (38 %). Výrazné rozdíly byly nalezeny také v souvislosti s věkem, vadné držení mělo 27 % pětiletých a 45 % sedmnáctiletých dětí. Svalová nerovnováha se nejčastěji projevila v oblasti krku a ramen, tj. předsunutím hlavy (23 % dětí), kulatá záda mělo 14 % dětí, skoliotické držení těla (porucha zakřivení páteře při pohledu zezadu) 13 % dětí. U nesportujících dětí byl výskyt vadného držení těla o téměř 10 % vyšší. Bolestmi hlavy trpěla pětina dětí, opět se častěji jednalo o ty, které nesportují nebo tráví delší dobu u počítače. Ostatní bolestivé stavy - v oblasti krční a bederní páteře jsou u dětí méně časté (7 %).



*STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV*