

**Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity
na roky 2024 – 2030**

Jún 2024

1. ÚVOD

Pohybová aktivita je jedným z najvýznamnejších determinantov zdravia. Pravidelná pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka a uplatňuje sa v prevencii chronických neprenosných ochorení, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, diabetes mellitus a niektoré typy onkologických ochorení. Pomáha tiež predchádzať hypertenzii, udržiavať zdravú telesnú hmotnosť a prispieva k zlepšeniu duševného zdravia, kvality života a pohody. Nedostatočná pohybová aktivita, alebo pohybová inaktivita, je jedným z hlavných rizikových faktorov chorobnosti a úmrtnosti na chronické neprenosné ochorenia. Ľudia, ktorí sú nedostatočne pohybovo aktívni, majú o 20 % až 30 % vyššie riziko úmrtia v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú dostatočne pohybovo aktívni.

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2024 – 2030 vychádza z Aktualizovaného národného programu podpory zdravia na roky 2021 – 2030, schváleného vládou Slovenskej republiky uznesením č. 44/2022 a Globálnych odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) pre pohybovú aktivitu, vydaných v roku 2010 a doplnených v roku 2020.

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2024 – 2030 nadväzuje na Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020, ktorý bol schválený vládou Slovenskej republiky uznesením č. 218 z 03. mája 2017. 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. Ciele národného akčného plánu boli podpora udržania primeranej formy pohybovej aktivity v priebehu celého života a relatívne zníženie prevalence nedostatočnej pohybovej aktivity o 10 % v súlade s globálnymi cieľmi.

V priebehu 3 rokov trvania akčného plánu bolo zrealizovaných v rámci plnenia úloh množstvo vzdelávacích aktivít a aktivít zameraných na podporu pohybovej aktivity určených ako pre širokú verejnosť, tak aj pre špecifické skupiny obyvateľstva ako napr. deti a mládež, znevýhodnené skupiny obyvateľstva, seniori a ďalšie. K zvyšovaniu informovanosti o benefitoch pohybovej aktivity prispievala tiež prednášková činnosť, individuálne poradenstvo, tematické kampane, odborné semináre, cvičenia či workshopy. Okrem spomenutých aktivít prebiehal tiež zber údajov ohľadom pohybovej aktivity a životného štýlu u žiakov a študentov základných a stredných škôl v rámci úlohy 5.1.1 a 5.1.3 v gescii MZ SR a ÚVZ SR a zber údajov u populácie vo veku 15 a viac rokov v rámci zisťovania Európske zisťovanie o zdraví (EHIS). Následne prebehlo vyhodnotenie zozbieraných údajov.

V roku 2021 bola vypracovaná Informácia o plnení Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 - 2020. Materiál je uverejnený na webovej stránke Úradu vlády Slovenskej republiky, v časti Rokovania vlády, dostupné na internete: <https://rokovania.gov.sk/RVL/Material/26171/1>. Informácia charakterizovala plnenie stanovených úloh od roku 2017 do roku 2020. Na plnení úloh definovaných v akčnom pláne sa podieľali a spolupracovali:

- Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky,
- Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky,
- Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky,
- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky,
- Ministerstvo dopravy Slovenskej republiky,
- Štatistický úrad Slovenskej republiky.

Zoznam použitých skratiek

CDR	Centrá pre deti a rodiny
EHIS	Európske zisťovanie o zdraví
HAZZ	Hasičský a záchranný zbor
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
MCRaŠ SR	Ministerstvo cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky
MD SR	Ministerstvo dopravy Slovenskej republiky
MIRRI SR	Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky
MK SR	Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky
MO SR	Ministerstvo obrany Slovenskej republiky
MPRVSR	Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky
MPSVR SR	Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky
MŠ	Materská škola
MŠVVaM SR	Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky
MV SR	Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky
MZ SR	Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky
MŽP SR	Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky
NIVAM	Národný inštitút vzdelávania a mládeže
NP	Národný park
OPZaVkZ	Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu
RCPÚ	Regionálne centrum podpory učiteľov
RÚŠS	Regionálny úrad školskej správy
RÚVZ	Regionálny úrad verejného zdravotníctva
SR	Slovenská republika
SŠ	Stredná škola
TaŠV	Telesná a športová výchova
ÚPSVR	Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny

ÚVZ SR	Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky
VŠ	Vysoká škola
VÚC	Vyššie územné celky
WHO	Svetová zdravotnícka organizácia
ZŠ	Základná škola
ZUŠ	Základná umelecká škola

2. ZÁMER A CIELE

2.1 Hlavný zámer

Hlavným zámerom nového Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity na roky 2024 – 2030 je:

- zlepšenie úrovne verejného zdravia prostredníctvom podpory pohybovej aktivity naprieč sektormi,
- zvýšenie úrovne zdraviu prospešnej pohybovej aktivity pre všetkých obyvateľov Slovenskej republiky,
- podieľanie sa na prevencii chronických neprenosných ochorení.

2.2 Ciele

- Zvýšenie podielu populácie, ktorá dosiahne minimálne odporúčané množstvo času stráveného pohybovou aktivitou podľa WHO.
- Relatívne zníženie prevalencie pohybovej inaktivity o 5 % u dospelých a dospievajúcich do roku 2030 v súlade s odporúčaniami WHO.
- Zvýšenie informovanosti o zdravotných prínosoch pohybovej aktivity.

Ciele Národného akčného plánu budú splnené prostredníctvom nových úloh. Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2024 - 2030 zdôrazňuje multisektoriálny charakter riešenia podpory pohybovej aktivity a súčasne vychádza z možností a kompetencií na úrovni jednotlivých rezortov.

3. POHYBOVÁ AKTIVITA

WHO definuje pohybovú aktivitu ako akýkoľvek telesný pohyb vykonávaný pohybovým aparátom, ktorý si vyžaduje výdaj energie. Pohybová aktivita sa vzťahuje na každý pohyb, vrátane pohybu vo voľnom čase, pohybu v rámci prepravy z miesta na miesto, alebo ako súčasť výkonu práce. Pohybová aktivita strednej aj vysokej intenzity zlepšuje zdravie. Nedostatočná pohybová aktivita je rizikovým faktorom viacerých chronických ochorení.

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 pohybovej rehabilitácie.

Pohybová inaktivita, alebo sedavý spôsob života sú spojené s radom chorobných stavov. Stala sa významným rizikovým faktorom obezity a chorôb, ku ktorým vedie. Sú to kardiovaskulárne ochorenia vrátane zvýšeného krvného tlaku, cievnych mozgových príhod, diabetes mellitus 2. typu, funkčných a degeneratívnych porúch pohybového ústrojenstva a osteoporózy. Pohybovo nečinní ľudia majú dvakrát vyššiu pravdepodobnosť ochorieť na kardiovaskulárne ochorenia, ako tí, ktorí sú aktívni. Za predpokladu, že pohybová aktivita je systematická, pravidelná, dostatočne intenzívna a primerane dlho trvajúca, pozitívne ovplyvní život človeka, čo sa prejaví v zlepšenej výkonnosti celého organizmu.

Medzi obľúbené formy pohybovej aktivity patrí chôdza, bicyklovanie, šport, aktívny oddych alebo hry. Môžu sa vykonávať na akejkoľvek úrovni zručností a sú dostupné pre každého.

3.1 Odporúčania WHO pre jednotlivé vekové kategórie

Deti do 1 roka:

- Pohybová aktivita niekoľkokrát denne najmä prostredníctvom interaktívnych hier pre deti, ktoré ešte nesedia sa odporúča najmenej 30 minút v polohe na bruchu rozložených do kratších časových intervalov počas dňa.

Deti vo veku 1 – 2 roky:

- stráviť aspoň 180 minút rôznymi druhmi pohybových aktivít s akoukoľvek intenzitou, vrátane strednej až vysokej, rozložených do kratších časových intervalov počas dňa,
- pohybová inaktivita sa neodporúča dlhšie ako 1 hodinu naraz (sedenie v kočíku, pozeranie televízora- iba pre deti staršie ako 2 roky, sedenie v stoličke).

Deti vo veku 3 – 4 roky:

- tráviť aspoň 180 minút rôznymi druhmi pohybových aktivít s akoukoľvek intenzitou, z ktorých najmenej 60 minút je pohybová aktivita strednej až vysokej intenzity, rozložená po celý deň,
- nesmú byť obmedzované naraz dlhšie ako 1 hodinu (napr. kočíky a nosiče) alebo sedieť dlhší čas a pozeranie televízora sa neodporúča dlhšie ako 1 hodinu.

Deti a dospievajúci vo veku 5 – 17 rokov:

- absolvovať priemerne 60 minút denne väčšinou aeróbnej pohybovej aktivity miernej až vysokej intenzity počas týždňa,
- zahŕňať intenzívne aeróbne aktivity, rovnako ako tie, ktoré posilňujú svaly a kosti, najmenej 3 dni v týždni,
- obmedziť čas strávený sedením, najmä množstvo času stráveného pred televízorom.

Dospelí vo veku 18 – 64 rokov:

- vykonávať aspoň 150 – 300 minút aeróbnej pohybovej aktivity strednej intenzity, alebo najmenej 75 – 150 minút aeróbnej pohybovej aktivity s vysokou intenzitou, alebo ekvivalentná kombinácia aktivity strednej a intenzívnej intenzity počas celého týždňa,
- vykonávať aktivity na posilnenie svalov pri strednej, alebo väčšej intenzite, ktoré zahŕňajú všetky hlavné svalové skupiny dva, alebo viac dní v týždni, nakoľko poskytujú ďalšie zdravotné benefity,
- môžu zvýšiť aeróbnú pohybovú aktivitu strednej intenzity na viac ako 300 minút, alebo vykonávať viac ako 150 minút aeróbnej pohybovej aktivity s vysokou intenzitou, alebo ekvivalentná kombinácia aktivity strednej a vysokej intenzity počas celého týždňa pre ďalšie zdravotné výhody,

- obmedziť čas strávený sedením. Nahradenie sedavého času pohybovou aktivitou akejkoľvek intenzity poskytuje zdravotné výhody a pomáha znížiť škodlivé účinky vysokej miery sedavého správania na zdravie,
- všetci dospelí a starší dospelí by sa mali usilovať dosiahnuť viac ako odporúčanú úroveň pohybovej aktivity so strednou až vysokou intenzitou.

Dospelí vo veku 65 rokov a viac:

U dospelých tejto vekovej kategórie pohybová aktivita zahŕňa rekreačnú alebo voľnočasovú pohybovú aktivitu. Pohyb môžu vykonávať prostredníctvom prepravy (prechádzky, jazda na bicykli), domácnosti (domáce práce, práce na záhrade), ale aj plánovaným cvičením a hrami v kontexte rodinných a komunitných aktivít.

Odporúčania:

- vykonávať aspoň 150 minút stredne intenzívnej aeróbnej pohybovej aktivity, alebo minimálne 75 minút vysoko intenzívnej pohybovej aktivity týždenne alebo ekvivalentná kombinácia aktivity strednej a vysokej intenzity počas celého týždňa,
- aeróbna aktivita by sa mala vykonávať v intervaloch trvajúcich najmenej 10 minút,
- pokiaľ ide o ďalšie zdravotné výhody, dospelí vo veku 65 rokov a viac by mali zvýšiť svoju aeróbnu pohybovú aktivitu strednej intenzity na 300 minút týždenne alebo sa venovať 150 minút vysoko intenzívnej aeróbnej pohybovej aktivite týždenne, alebo ekvivalentnej kombinácii aktivity strednej a intenzívnej intenzity,
- dospelí tejto vekovej kategórie so slabou pohyblivosťou by mali vykonávať pohybovú aktivitu na zlepšenie rovnováhy 3 alebo viac dní v týždni,
- aktivity na posilnenie svalov by sa mali vykonávať počas 2 alebo viacerých dní v týždni,
- ak dospelí tejto vekovej skupiny nemôžu vykonávať odporúčané množstvo pohybovej aktivity kvôli zdraviu mali by byť tak pohybovo aktívni, ako to umožňujú ich schopnosti a podmienky,
- ako súčasť svojej týždennej pohybovej aktivity by starší dospelí mali vykonávať rôznorodú viaczložkovú pohybovú aktivitu, ktorá zdôrazňuje funkčnú rovnováhu a silový tréning so strednou alebo väčšou intenzitou, najmenej 3 dni v týždni, aby sa zvýšila funkčná kapacita a zabránilo sa pádom.

Tehotné ženy a ženy po pôrode (bez zdravotných problémov):

- vykonávať najmenej 150 minút aeróbnej pohybovej aktivity strednej intenzity počas celého týždňa,
- by mali obmedziť množstvo času stráveného sedením a nahradiť ho aktivitou akejkoľvek intenzity vrátane nízkej.

Dospelí žijúci s chronickými ochoreniami (hypertenzia, diabetes typu 2, HIV a ľudia, ktorí prežili rakovinu):

- by mali vykonávať aspoň 150 - 300 minút aeróbnej fyzickej aktivity strednej intenzity, alebo najmenej 75–150 minút aeróbnej fyzickej aktivity s vysokou intenzitou, alebo ekvivalentná kombinácia aktivity strednej a vysokej intenzity počas týždňa,
- mali by tiež vykonávať aktivity na posilnenie svalov so strednou alebo väčšou intenzitou, ktoré zahŕňajú všetky hlavné svalové skupiny 2 alebo viac dní v týždni, pretože to poskytuje ďalšie zdravotné výhody,
- ako súčasť svojej týždennej fyzickej aktivity by starší dospelí mali vykonávať pestrú viaczložkovú pohybovú aktivitu, ktorá kladie dôraz na funkčnú rovnováhu a silový tréning v strednej alebo väčšej intenzite, 3 alebo viac dní v týždni, aby sa zvýšila funkčná kapacita a zabránilo pádom.

Deti a dospievajúci žijúci so zdravotným postihnutím:

- vykonávať aspoň 60 minút denne strednú až vysokú intenzitu pohybovej aktivity,
- zahŕňať vysokú aeróbnu aktivitu ako aj aktivity na posilnenie svalov a kostí, najmenej 3 krát v týždni,
- by mali obmedziť množstvo času stráveného sedavým zamestnaním, najmä množstvo času stráveného pred obrazovkou.

Dospelí so zdravotným postihnutím:

- by mali vykonávať aspoň 150 - 300 minút aeróbnej pohybovej aktivity strednej intenzity, alebo najmenej 75–150 minút aeróbnej pohybovej aktivity s vysokou intenzitou, alebo ekvivalentnú kombináciu aktivity strednej a vysokej intenzity počas týždňa,
- mali by tiež vykonávať aktivity na posilnenie svalov so strednou, alebo väčšou intenzitou, ktoré zahŕňajú všetky hlavné svalové skupiny 2 alebo viac dní v týždni, pre poskytnutie ďalších zdravotných benefitov,
- ako súčasť svojej týždennej pohybovej aktivity by starší dospelí mali vykonávať pestrú viaczložkovú pohybovú aktivitu, ktorá kladie dôraz na funkčnú rovnováhu a silový tréning so strednou alebo väčšou intenzitou, 3 alebo viac dní v týždni, aby sa zvýšila funkčná kapacita a zabránilo sa pádom.

4. PRÍNOSY POHYBOVEJ AKTIVITY

Pravidelná pohybová aktivita, ako je chôdza, jazda na bicykli, športovanie alebo aktívny oddych, poskytuje významné výhody pre zdravie. Platí, že aspoň nejaká pohybová aktivita je lepšia ako žiadna. Tým, že sa ľudia stanú aktívnejšími počas dňa relatívne jednoduchými spôsobmi, môžu ľahšie dosiahnuť odporúčanú úroveň aktivity.

Pravidelná pohybová aktivita môže:

- zlepšiť svalovú a kardiorespiračnú kondíciu,

- zlepšiť zdravie kostí,
- znížiť riziko hypertenzie, ischemickej choroby srdca, mŕtvice, diabetes mellitus 2. typu, rôznych typov onkologických ochorení (vrátane onkologických ochorení prsníka a hrubého čreva) a depresie,
- znížiť riziko pádov, ako aj zlomenín bedier alebo stavcov,
- pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť.

U detí a dospievajúcich pohybová aktivita zlepšuje:

- fyzickú zdatnosť (kardiorespiračná a svalová zdatnosť),
- kardiometabolické zdravie (krvný tlak, dyslipidémia, glukóza a inzulínová rezistencia),
- zdravie kostí,
- kognitívne výsledky (napríklad akademický výkon),
- duševné zdravie (znížené príznaky depresie),
- zníženú adipozitu.

U dospelých a starších dospelých zlepšuje vyššiu úroveň pohybovej aktivity:

- riziko úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia,
- výskyt hypertenzie,
- onkologické ochorenia močového mechúra, prsníka, hrubého čreva, endometria, žalúdka a obličiek, adenokarcinóm pažeráka,
- výskyt diabetes mellitus typu 2,
- zabraňuje pádom,
- duševné zdravie (znížené príznaky úzkosti a depresie),
- kognitívne zdravie,
- spánok,
- úroveň adipozity.

4.1 Zdravotné riziká sedavého správania

Spôsob života ľudí sa stáva čoraz sedavejší kvôli využívaniu motorizovanej dopravy a zvýšenému využívaniu obrazoviek na prácu, vzdelávanie a rekreáciu. Vyšší výskyt sedavého správania je spojený s nasledujúcimi zdravotnými následkami:

U detí a dospievajúcich:

- zvýšená adipozita (prírastok hmotnosti),
- horšie kardiometabolické zdravie, kondícia, správanie,
- skrátená doba spánku.

U dospelých:

- výskyt kardiovaskulárnych ochorení, onkologických ochorení a diabetes mellitus 2. typu,
- úmrtnosť na kardiovaskulárne choroby a onkologické ochorenia.

5. SÚČASNÝ STAV

5.1 Úroveň pohybovej aktivity na svete podľa WHO

- Viac ako štvrtina svetovej dospelaj populácie (1,4 miliardy dospelých) nie je dostatočne pohybovo aktívna.
- Celosvetovo približne 1 z 3 žien a 1 zo 4 mužov nevykonáva dostatok pohybovej aktivity.
- Miera inaktivity je dvakrát vyššia v krajinách s vysokými príjmami v porovnaní s krajinami s nízkymi príjmami.
- Od roku 2001 nedošlo k žiadnemu zlepšeniu globálnej úrovne pohybovej aktivity.
- Nedostatočná aktivita vzrástla v rokoch 2001 až 2016 v krajinách s vysokými príjmami o 5 % (z 31,6 % na 36,8 %).

Celosvetovo 28 % dospelých vo veku 18 rokov a viac nebolo v roku 2016 dostatočne aktívnych (muži 23 % a ženy 32 %). To znamená, že nespĺňajú globálne odporúčania najmenej 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút intenzívnej pohybovej aktivity týždenne.

V roku 2016 bolo celosvetovo nedostatočne pohybovo aktívnych 81 % dospelých vo veku 11 až 17 rokov. Dospelujúce dievčatá boli menej aktívne ako dospelujúci chlapci, pričom 85 % oproti 78 % nespĺňalo odporúčania WHO týkajúce sa najmenej 60 minút strednej až intenzívnej pohybovej aktivity denne. V krajinách s vysokými príjmami bolo 26 % mužov a 35 % žien nedostatočne pohybovo aktívnych v porovnaní s 12 % mužov a 24 % žien v krajinách s nízkymi príjmami.

Pokles pohybovej aktivity je čiastočne spôsobený nečinnosťou vo voľnom čase a sedavým správaním v práci a doma. Podobne k nedostatočnej pohybovej aktivite prispieva aj nárast využívania "pasívnych" spôsobov dopravy. Zvýšená miera pohybovej nečinnosti má negatívny vplyv na životné prostredie, hospodársky rozvoj, prosperitu komunít, kvalitu života a systém zdravotnej starostlivosti.

5.2 Úroveň pohybovej aktivity na Slovensku

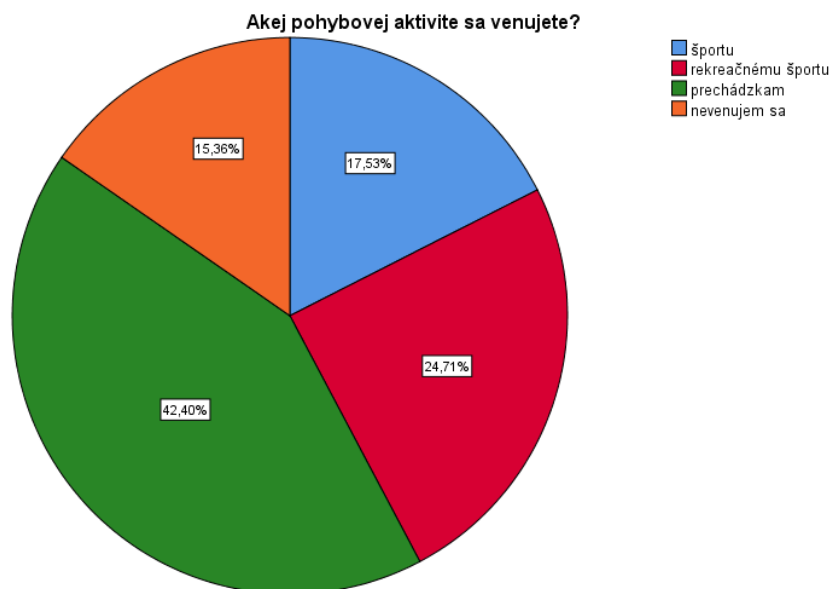
Prieskum Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov Slovenskej republiky

Údaje týkajúce sa pohybovej aktivity zisťoval Úrad verejného zdravotníctva SR v roku 2022 prostredníctvom prieskumu Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov Slovenskej republiky. Prieskum sa realizuje od roku 2013 v trojročnom intervale a zisťuje úroveň zdravotného uvedomenia ľudí žijúcich na Slovensku.

V roku 2022 tvorilo výskumnú vzorku 3764 respondentov, z ktorých bolo 1882 žien a 1882 mužov. Priemerný vek respondentov bol 44 rokov, najmladší respondent mal 15 rokov a najstarší mal 97 rokov.

Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity

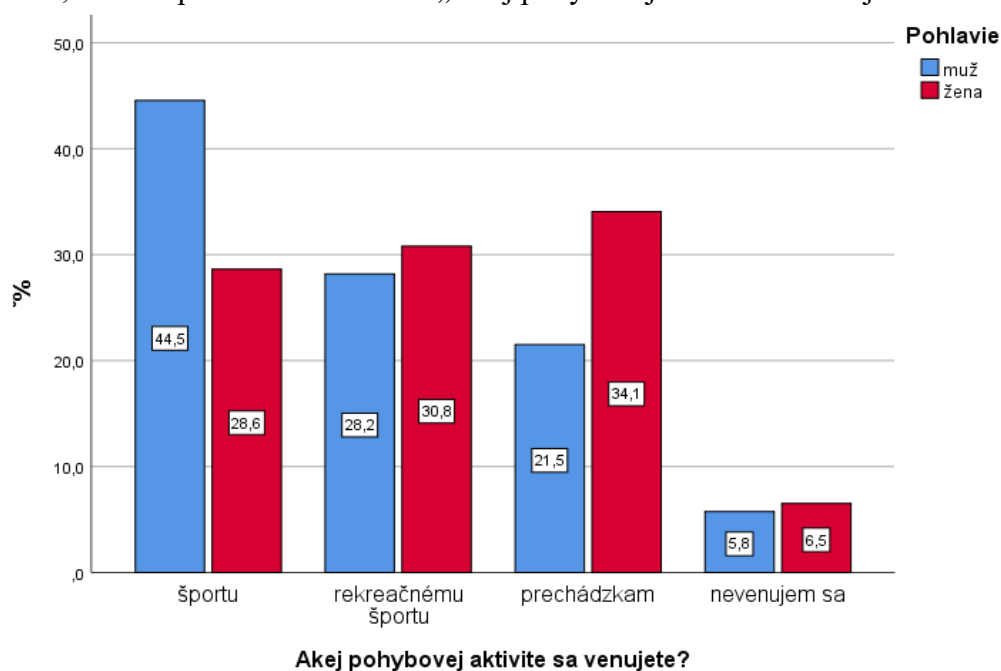
Z výsledkov prieskumu vyplynulo (graf č. 1), že respondenti sa najčastejšie venujú prechádzkam (42,4 %), za nimi nasleduje rekreačný šport (24,7 %). Športu sa venuje 17,5 % respondentov a odpoveď nevenujem sa pohybovej aktivite uviedlo 15,4 % respondentov.



Graf č. 1: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

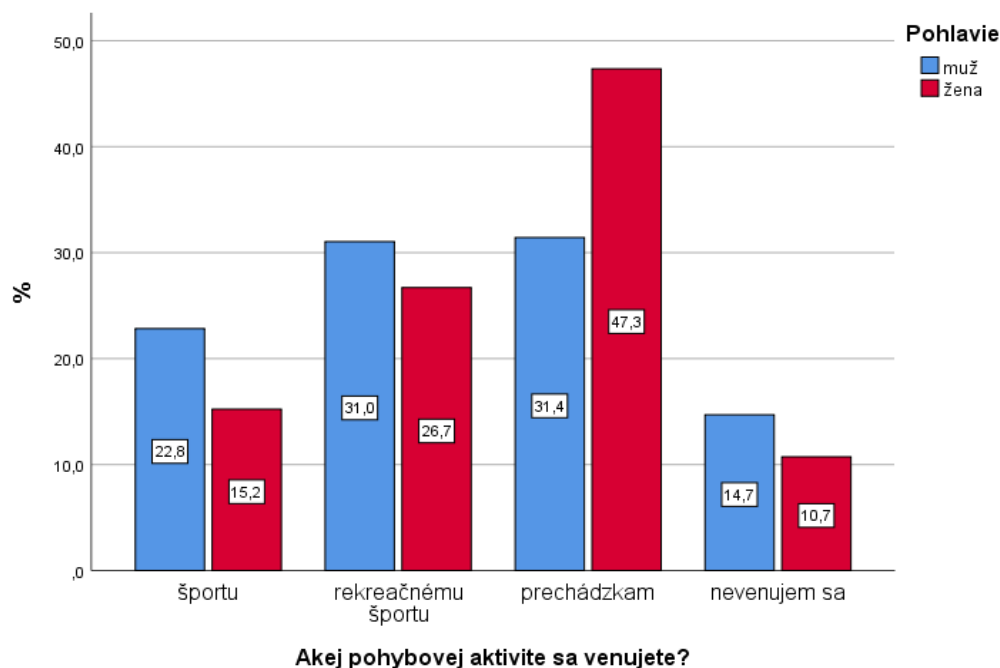
Na grafe č. 2 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 15 – 18 rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Akej pohybovej aktivite sa venujete?“



Graf č. 2: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 15-18 rokov

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

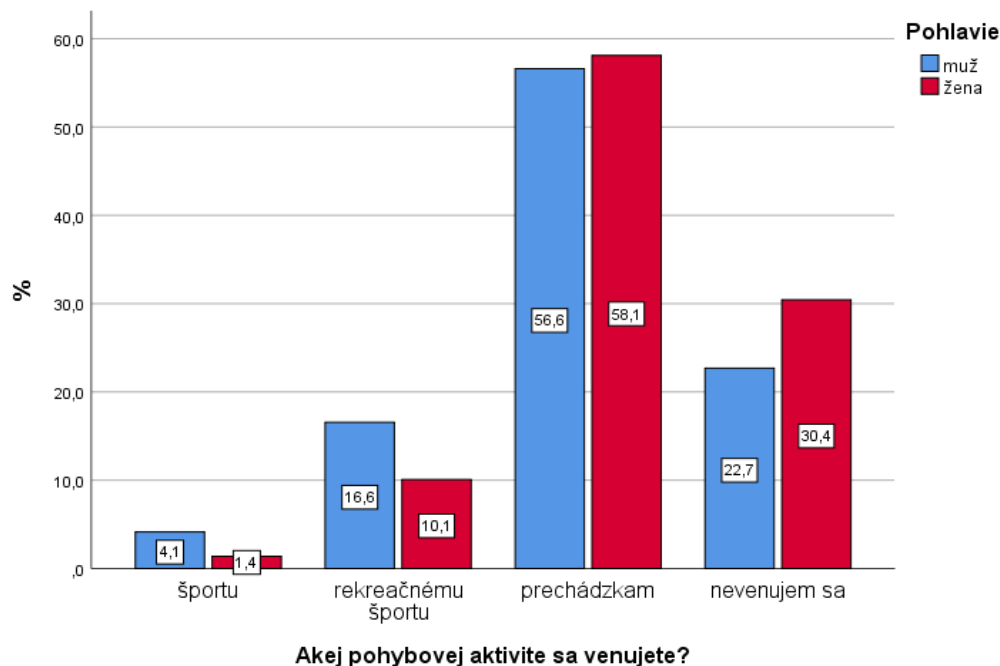
Na grafe č. 3 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 19 – 65 rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Akej pohybovej aktivite sa venujete?“



Graf č. 3: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 19-65 rokov

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Na grafe č. 4 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 66+ rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Akej pohybovej aktivite sa venujete?“



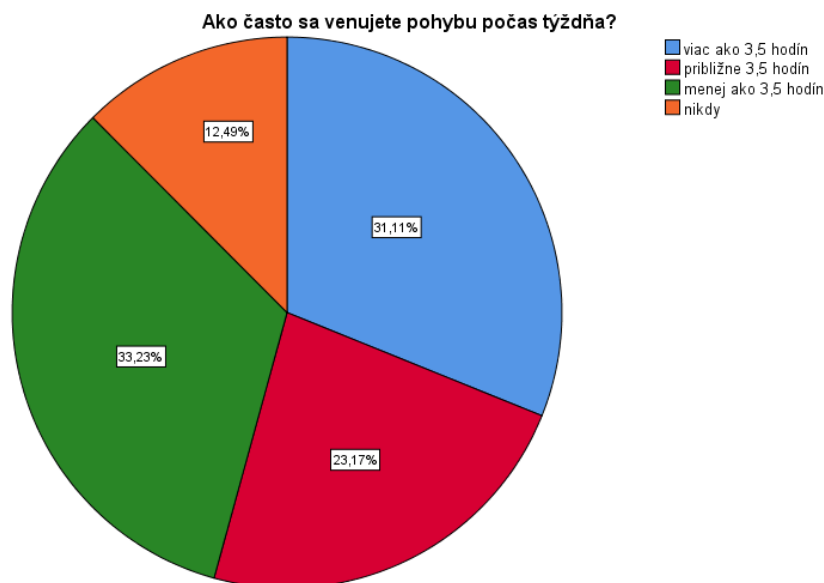
Graf č. 4: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 66+

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity

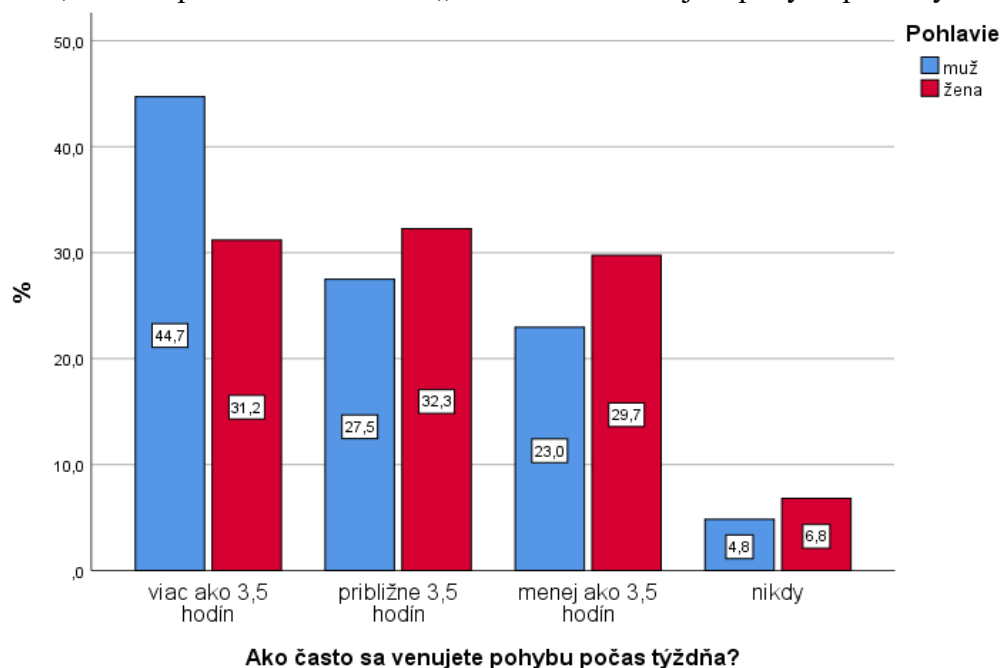
V otázke frekvencie vykonávania pohybovej aktivity uviedlo najviac respondentov – 33,2 %, že sa pohybu venuje menej ako 3,5 hodiny do týždňa; viac ako 3,5 hodiny do týždňa

uviedlo 31,1 % respondentov. Približne 3,5 hodiny do týždňa uviedlo 23,2 % respondentov a odpoveď nikdy uviedlo 12,5 % respondentov (graf č. 5).



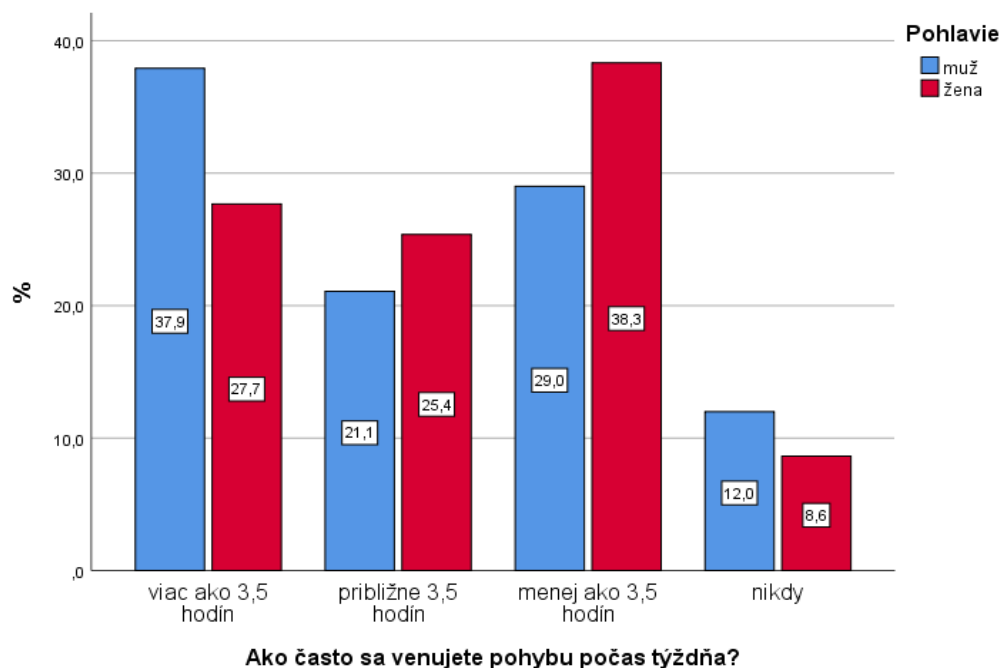
Graf č. 5: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity
Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Na grafe č. 6 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 15 – 18 rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?“



Graf č. 6: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 15-18 rokov
Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

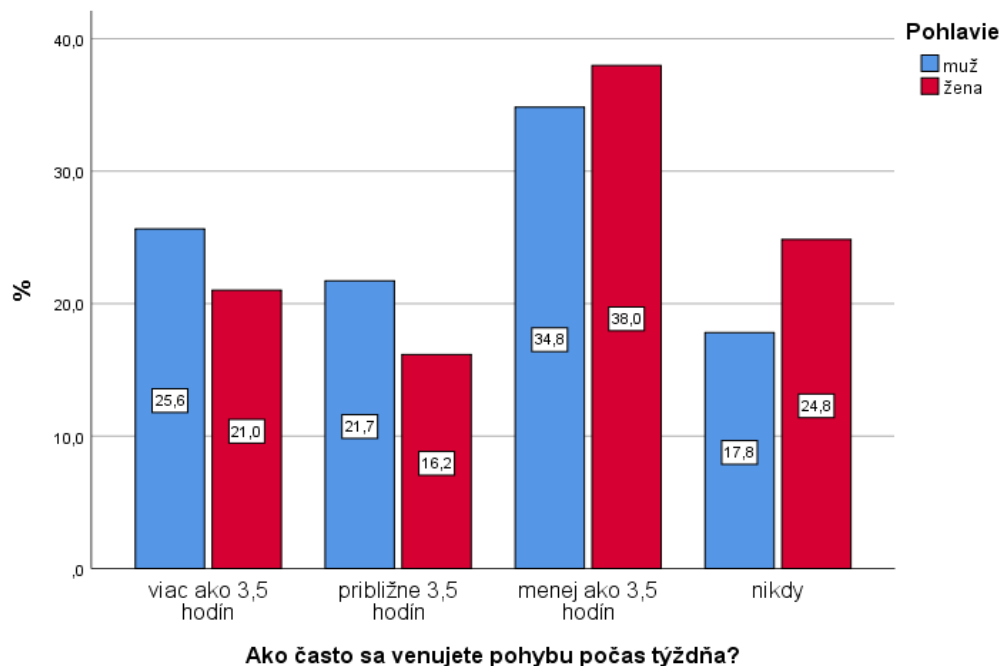
Na grafe č. 7 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 19 – 65 rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?“



Graf č. 7: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 19-65 rokov

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Na grafe č. 8 je vyobrazené percentuálne zastúpenie mužov a žien vo veku 66+ rokov, ktorí odpovedali na otázku: „Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?“

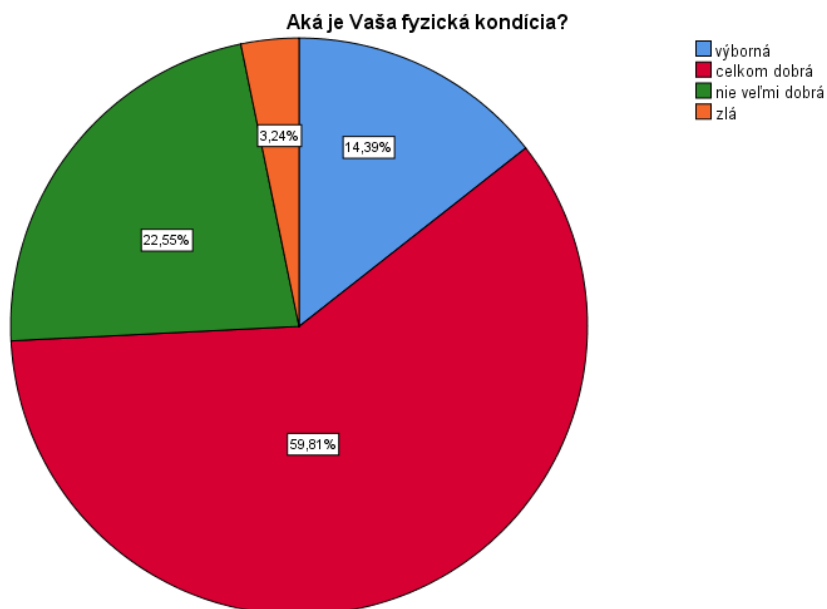


Graf č. 8: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity pre vekovú kategóriu 66+ rokov

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície

Podľa uvedeného prieskumu v roku 2022 bolo 59,8 % respondentov, ktorí udávajú svoju fyzickú kondíciu ako celkom dobrú a 22,6 % respondentov, ktorí uviedli nie veľmi dobrú kondíciu. Výbornú fyzickú kondíciu uviedlo 14,4 % respondentov a zlú fyzickú kondíciu 3,2 % respondentov (graf č. 9).



Graf č. 9: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Prieskum „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC)

V rámci medzinárodnej prierezovej štúdie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) sa sledovalo zdravie a so zdravým súvisiace správanie školákov vo veku 11, 13 a 15 rokov. V prieskume bol pri porovnaní rokov 2014 a 2018 zistený pokles vo výskyte dostatočnej pohybovej aktivity v skupine 11-ročných chlapcov. Pokles bol zaznamenaný taktiež medzi rokmi 2018 a 2022 v skupine 13-ročných a 15-ročných chlapcov ako aj u 11-ročných dievčat.

Z hľadiska dlhodobého porovnania medzi rokmi 2014 a 2022 bol zaznamenaný štatisticky významný pokles výskytu vykonávania dostatočnej pohybovej aktivity a to vo všetkých vekových skupinách chlapcov a dievčat s výnimkou 15-ročných dievčat. V tejto skupine neboli zistené žiadne štatisticky významné zmeny.

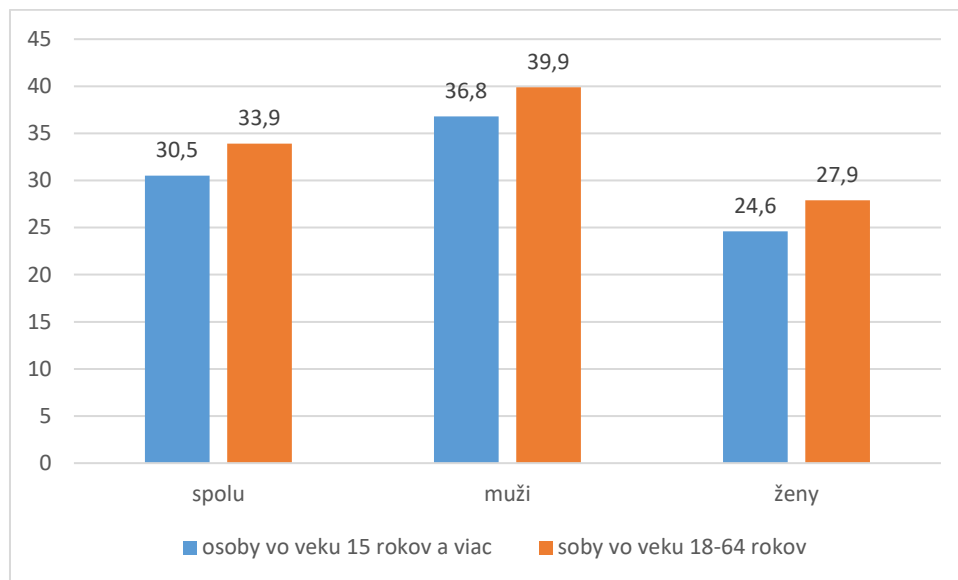
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	↓	↓	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	↓	↓	=

Tabuľka 1: Pravidelná pohybová aktivita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

Zdroj: Prieskum HBSC 2021/2022

Európske zisťovanie o zdraví (EHIS)

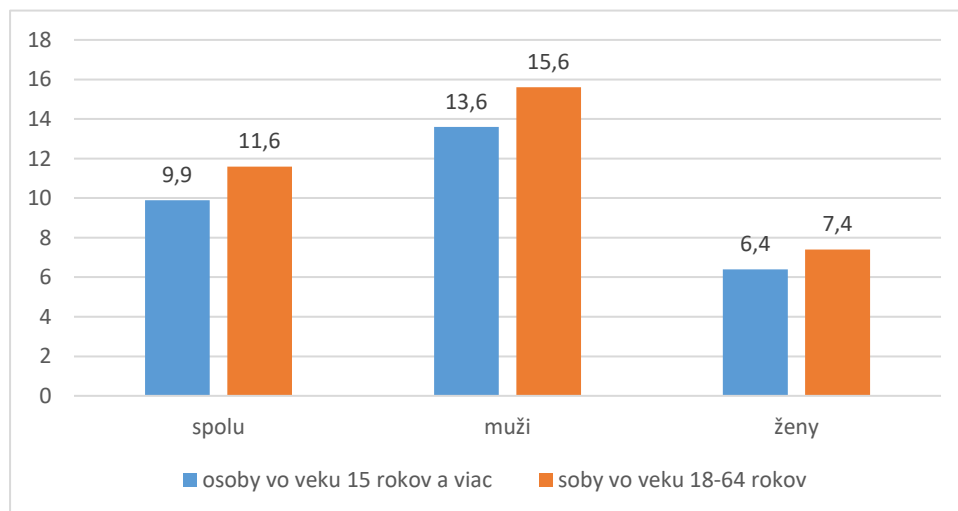
V roku 2019 realizoval Štatistický úrad Slovenskej republiky na Slovensku 3. vlnu Európskeho zisťovania o zdraví (EHIS), 4. vlna zisťovania sa bude realizovať v roku 2025. Z výsledkov zisťovania EHIS 2019 vyplynulo, že odporúčanie WHO ohľadom pohybovej aktivity, aspoň 150 minút aeróbnej pohybovej aktivity týždenne, spĺňalo 30,5 % 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.



Graf č. 10: Podiel populácie, ktorá splnila odporúčanie WHO – vykonávala aeróbne pohybové aktivity v rozsahu aspoň 150 minút týždenne v roku 2019 (v %)

Zdroj: Štatistický úrad Slovenskej republiky EHIS 2019

Na základe zisťovania ďalej vyplynul klesajúci 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 zisťovaní z roku 2019 sa znížil na 9,9 %.



Graf č. 11: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity v roku 2019

Zdroj: Štatistický úrad Slovenskej republiky EHIS 2019

Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite

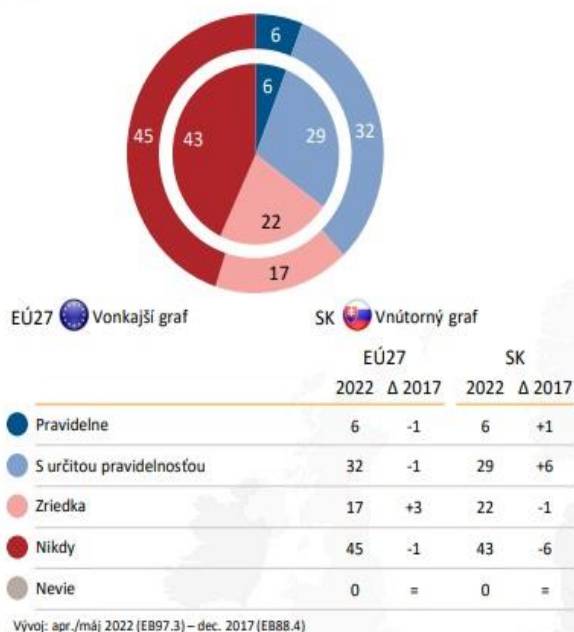
V roku 2022 sa realizoval prieskum Európskej komisie Eurobarometer zameraný na šport a pohybovú aktivitu. Výsledky vyplynuli za základe odpovedí respondentov na približne dvadsať otázok. Počet respondentov bol 26 580 Európanov v rámci všetkých členských štátov Únie, počet respondentov za Slovensko bol 1011. Zber údajov prebiehal od apríla do mája 2022.

Výsledky ukázali, že 38 % Európanov športuje alebo cvičí aspoň raz za týždeň a 17 % cvičí menej ako raz za týždeň. Podľa výsledkov až 45 % Európanov necvičí vôbec ani sa do žiadnej pohybovej aktivity nezapája. Na Slovensku na základe prieskumu cvičí a venuje sa športu 35 % Slovákov, priemer v Európe je 38 %. Necvičí vôbec 43 % Slovákov. Inej pohybovej aktivity, ako napríklad práci na záhrade, tancu alebo používaniu bicykla sa venuje približne 21 % Slovákov. Hlavným motivujúcim faktorom k športu bol pre polovicu respondentov na Slovenku (50 %) podľa prieskumu zlepšenie zdravia. Naopak 47 % respondentov vnímalo ako hlavnú prekážku pravidelného športovania nedostatok času.

Z prieskumu taktiež vyplynulo, že počas pandémie COVID – 19 polovica Európanov zredukovala svoju pohybovú aktivitu na polovicu alebo s ňou úplne prestala. Približne tretina respondentov podľa prieskumu dáva prednosť športovaniu doma, čo môže byť taktiež jeden z dôsledkov pandémie COVID – 19.

1. FREKVENCIA CVIČENIA ALEBO ŠPORTOVANIA

QB1. Ako často cvičíte alebo sa venujete športovaniu?
(%)

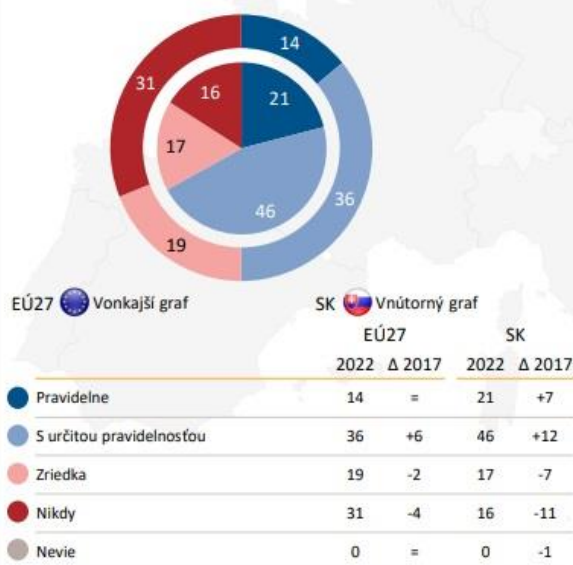


‘Nikdy alebo len zriedka’		
	EÚ27	SK
Pohlavie.		
Muž	57	58
Žena	65	72
Pohlavie a vek		
Muž 15 – 24	27	23
Muž 25 – 39	46	47
Muž 40 – 54	60	60
Muž 55+	73	80
Žena 15 – 24	42	56
Žena 25 – 39	59	64
Žena 40 – 54	64	65
Žena 55+	75	84
Sociálno-profesijná kategória		
Samostatne zárobkovo činná osoba	58	48
Manažéri	47	46
Iní kancelárski pracovníci	57	64
Robotníci	65	63
Osoby starajúce sa o domácnosť	80	65
Nezamestnaní	68	81
Na dôchodku	74	87
Študenti	30	30
Sociálno-demografické členenie		

Obr.1: Frekvencia cvičenia alebo športovania
Zdroj: prieskum Eurobarometer 2022

2. FREKVENCIA VENO VANIA SA FYZICKEJ AKTIVITE MIMO ŠPORTU

QB2. A ako často sa venujete inej fyzickej aktivite, napríklad presunu z miesta na miesto na bicykli, tancovaniu, práci v záhrade a pod.? (%)



Vývoj: apr./máj 2022 (EB97.3) – dec. 2017 (EB88.4)

'Nikdy alebo len zriedka'



EÚ27

SK

Pohlavie.

Muž	47	25
Žena	54	40

Pohlavie a vek

Muž 15 – 24	30	24
Muž 25 – 39	44	22
Muž 40 – 54	51	19
Muž 55+	52	35
Žena 15 – 24	42	45
Žena 25 – 39	52	26
Žena 40 – 54	52	37
Žena 55+	57	48

Sociálno-profesijná kategória

Samostatne zárobkovo činná osoba	53	18
Manažéri	40	18
Iní kancelárski pracovníci	49	26
Robotníci	52	26
Osoby starajúce sa o domácnosť	67	39
Nezamestnaní	56	47
Na dôchodku	55	48
Študenti	34	34

Sociálno-demografické členenie

Obr.2: Úrovn e fyzickej (pohybovej) aktivity a čas strávený sedením
Zdroj: prieskum Eurobarometer 2

LITERATÚRA

ANON, 2022. Special Eurobarometer SP525: Sport and physical activity. Available at: http://data.europa.eu/88u/dataset/S2668_97_3_SP525_ENG [Accessed January 4, 2024].

DANIHELOVÁ a kol., 2020. Vývoj zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky za obdobie rokov 2013 - 2016 – 2019. Bratislava 2020. ISBN 978-80-7159-244-0.

EUROPEAN COMMISSION. 2022. New Eurobarometer on sport and physical activity shows that 55 % of Europeans exercise. [online]. Dostupné na internete: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5573

EUROPEAN COMMISSION. 2022. Sport and physical activity. [online]. Dostupné na internete: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

MADARASOVÁ GECKOVÁ A. et al. 2019. Sociálne determinanty zdravia školákov [online]. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2019. 402s. [cit. 2019-10-12] Dostupné na: https://hbcslovakia.files.wordpress.com/2019/06/nar-sprava-zdravie-11_lq.pdf. ISBN: 978-80-7159-242-6

MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. a kol. 2023. Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022. Košice 2023. 634 s. ISBN 978-80-574-0214-5

ŠTATISTICKÝ ÚRAD SLOVENSKEJ REPUBLIKY. 2019. Európske zisťovanie o zdraví (EHIS). Dostupné na: http://datacube.statistics.sk/#!/view/sk/vbd_sk_win2/zd1816rs/v_zd1816rs_00_00_00_sk [Accessed January 4, 2024].

VELČICKÁ, J. 2015. Pohľad na zdravotný stav obyvateľstva SR a jeho determinanty (výsledky EHIS 2014). Bratislava: Štatistický úrad Slovenskej republiky, 2015. s. 38. ISBN 978-80-8121-465-3.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. [online]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/news-room/initiatives/gappa>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

WORLD HEALTH ORGANIZATON. 2021. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. [online]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>

WORLD HEALTH ORGANIZATON. 2021. Physical activity. Overview. [online]. Dostupné na internete: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

WORLD HEALTH ORGANIZATON. 2022. Physical activity. Key facts. [online]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

NÁVRHY AKTIVÍT V RÁMCI ÚLOH REZORTOV K NÁRODNÉMU AKČNÉMU PLÁNU PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY NA ROKY 2024 – 2030

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
ÚVZ SR, zamestnanci RÚVZ, čas, materiál v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy	Hodnotenie telesnej zdatnosti žiakov 5. ročníka ZŠ a opakovane žiakov 8. ročníka ZŠ, antropometrické merania, dotazník životného štýlu, ciele intervenčné aktivity zamerané na témy týkajúce sa zdravého životného štýlu, významu pohybovej aktivity, prevencie,	Žiaci 5. a 8. ročníka ZŠ	Počet vyšetrených žiakov, výsledky jednotlivých vyšetrení, testov, následné porovnanie	Zvýšené povedomie o stave telesnej zdatnosti žiakov, podpora pohybovej aktivity, motivácia k pozitívnej zmene životného štýlu	Zvýšenie zdravotného uvedomenia, zlepšenie zdravotného stavu detí a mládeže, zvýšenie zdravotnej gramotnosti
ÚVZ SR, zamestnanci	Deň otvorených dverí pri príležitosti „Svetového dňa	Dospelá populácia	Počet vyšetrených klientov poradne zdravia, výsledky	Zvýšená zdravotná gramotnosť, podpora	Zvýšenie zdravotného

RÚVZ, čas, materiál v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy	pohybom ku zdraviu“ - Preventívne vyšetrenia – antropometrické parametre, biochemické vyšetrenie krvi, odborné poradenstvo v oblasti významu pohybovej aktivity		jednotlivých vyšetrení	pohybovej aktivity, motivácia k pozitívnej zmene životného štýlu	uvedomenia, zlepšenie zdravotného stavu dospelaj populácie, zvýšenie zdravotnej gramotnosti
Zamestnanci OPZaVkJ RÚVZ SR a ÚVZ SR čas potrebný na prípravu, realizáciu a vyhodnotenie kampane v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy.	Celonárodná kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“	Obyvatelia SR, primárne dospelá populácia SR	Počet vyplnených účastníckych listov, tj. účastníkov kampane, dáta o úrovni pohybovej aktivity vo voľnom čase pred kampaňou a počas nej, získané spracovaním účastníckych listov.	Zvýšenie pohybovej aktivity u zapojených účastníkov, odraz vykonávanej pohybovej aktivity počas kampane na subjektívny pocit zdravia a telesnú hmotnosť účastníkov	Zlepšiť zdravotný stav obyvateľov SR, znížiť chorobnosť a úmrtnosť na chronické neprenosné ochorenia ovplyvnením jedného z najvýznamnejších rizikových faktorov pohybovej inaktivity, zníženie prevalence nadváhy a obezity, zlepšenie kvality života.

ÚVZ SR, zamestnanci RÚVZ, čas v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy	Edukačné aktivity pre seniorov „Význam pohybovej aktivity a prevencia pádov“ - aktivita doplnená dotazníkom o frekvencii pohybovej aktivity u seniorov	Seniori	Počet edukovaných seniorov, počet vyplnených dotazníkov	Posilnenie znalostí o vhodnom spôsobe pohybovej aktivity, podpora pohybovej aktivity, motivácia k pozitívnej zmene životného štýlu	Zvýšenie zdravotného uvedomenia, zlepšenie zdravotného stavu seniorov, zvýšenie zdravotnej gramotnosti
---	--	---------	---	--	---

Ministerstvo dopravy Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky
--------	----------	-----------------	---------	----------

				Dopady	Výsledky
MD SR	Celoslovenská kampaň Do práce na bicykli (11. ročník a ďalšie)	Samosprávy, Vyššie územné celky, zamestnávateľa, zamestnanci	Počet zúčastnených samospráv, VÚC-ečiek, zamestnávateľov, zamestnancov + najazdené kilometre na bicykli, pešo a verejnou osobnou dopravou	1. Zníženie počtu áut v obciach, zlepšenie životného prostredia v obciach (kvality života), zlepšenie zdravia obyvateľstva	Z dlhodobého hľadiska – počet obyvateľov využívajúcich do práce bicykel, chôdzu, verejnú osobnú dopravu
MD SR	Celonárodná kampaň Do školy na bicykli (8. ročník a ďalšie)	Samosprávy, ZŠ a MŠ	Počet zúčastnených ZŠ a MŠ škôl + prijaté opatrenia v prospech bezpečného dochádzania detí do škôl a školských zariadení	Zvýšenie bezpečnosti v okolí škôl a školských zariadení, zvýšenie zdravia pohyblivosti detí a mládeže, zlepšenie životného prostredia (kvality života) v okolí škôl školských zariadení/obcí	Z dlhodobého hľadiska – počet detí a mládeže využívajúcich do práce bicykel, chôdzu, verejnú osobnú dopravu

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
Personálne kapacity MK SR	Podporovať pohybové aktivity osôb patriacich k znevýhodneným	osoby patriace k znevýhodneným skupinám obyvateľstva (osoby	Počet podporených projektov, pridelená suma	posilnenie jednotlivcov/komunit/ – zvýšenie kapacity, zručností, odborných znalostí a sietí v	znížená prevalencia nadváhy a obezity,

	skupinám obyvateľstva prostredníctvom dotačného systému MK SR	so zdravotným postihnutím, seniori, deti ohrozené chudobou, a i.)		komunite, zdravý životný štýl, posilnenie znalostí o vhodnom spôsobe fyzickej aktivity,	zlepšená kvalita života,
Personálne kapacity organizácií MK SR	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	počet projektov realizovaných organizáciami v zriaďovateľskej pôsobnosti MK SR s ohľadom na jednotlivé cieľové skupiny, počet účastníkov týchto podujatí	posilnenie jednotlivcov/komunit/ – zvýšenie kapacity, zručností, odborných znalostí a sietí v komunite, zdravý životný štýl, posilnenie znalostí o vhodnom spôsobe fyzickej aktivity,	znížená prevalencia nadváhy a obezity, zlepšená kvalita života,
Personálne kapacity organizácií MK SR, MŠVVM a organizácií zriaďovanými územnou samosprávou	Zabezpečiť vznik a distribúciu odborných metodických materiálov pre výučbu tanca v predškolskej, školskej a mimoškolskej	Žiaci a učitelia v MŠ, ZŠ, ZUŠ, pedagógovia v oblasti záujmovej umeleckej činnosti	Počet zostavených odborných metodických materiálov Počet sprístupnených a distribuovaných metodických materiálov	posilnenie jednotlivcov/komunit/ – zvýšenie kapacity, zručností, odborných znalostí a sietí v komunite, zdravý životný štýl, posilnenie znalostí o vhodnom spôsobe fyzickej aktivity,	znížená prevalencia nadváhy a obezity, zlepšená kvalita života,

	výchove.				
--	----------	--	--	--	--

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
MV SR HaZZ	Podporovať pohybové aktivity a vytvárať podmienky na rozvoj fyzickej zdatnosti príslušníkov počas výkonu štátnej služby a dohliadať na účasť a plnenie vo vyhradených termínoch	Príslušníci HaZZ	Zvýšenie počtu telovýchovných odborníkov.	Zvýšenie povedomia o pozitívnom vplyve pohybových aktivít na plnenie služobných povinností.	Zlepšenie fyzickej zdatnosti príslušníkov HaZZ.

	a časoch.			Regeneráciu organizmu po fyzickej záťaži.	
MV SR HaZZ	Zvyšovať záujem a povedomie príslušníkov o hasičský šport	Príslušníci HaZZ	Nárast záujmu o hasičský šport.	Lepšia dostupnosť na vykonávanie jednotlivých disciplín hasičského športu.	Rastúce kvalitatívne a kvantitatívne ukazovatele.

Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
čas, ľudské zdroje	Podpora rekonštrukcie a budovania cyklotrás a turistických chodníkov v rámci rozvojových	Návštevníci národných parkov Muránska planina a Poloniny, široká	Počet a celková dĺžka zrekonštruovaných a novovybudovaných cyklotrás a turistických	Zvýšenie možností vykonávania pohybovej aktivity v NP Muránska	Zvýšená pohybová aktivita návštevníkov NP Muránska planina a

	projektov pre národné parky Muránska planina a Poloniny	verejnosť	chodníkov v NP Muránska planina a Poloniny	planina a Poloniny	Poloniny
čas, ľudské zdroje	Budovanie a rekonštruovanie turistických chodníkov v národných parkoch	Návštevníci národných parkov, široká verejnosť	Počet a celková dĺžka zrekonštruovaných a novovybudovaných cyklotrás a turistických chodníkov v národných parkoch	Zvýšenie možností vykonávania pohybovej aktivity v národných parkoch	Zvýšená pohybová aktivita návštevníkov národných parkov

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky

Centrá pre deti a rodiny (CDR), Ústredie PSVR a partneri	Utvárať podmienky na rozvoj rôznych druhov pohybových aktivít detí zodpovedajúcich ich vývinovým a individuálnym potrebám v CDR v rámci rekreačnej, športovej a záujmovej činnosti .	Dieťa umiestnené v CDR na základe pobytového opatrenia súdu.	- Upravené podmienky v programe CDR o.i. pre záujmovú, športovú a rekreačnú činnosť (§ 1 písm. r) vyhlášky č. 103/2018 Z. z.,). - Aktivity podporujúce športovú a záujmovú činnosť detí.	CDR vytvárajú lepšie podmienky pre záujmovú, rekreačnú a športovú činnosť s prihliadnutím na individuálne záujmy dieťaťa. Športová činnosť podporuje všestranný rozvoj dieťaťa a rozvíja jeho zdravé sebavedomie, preto zamestnanci CDR u detí cielene rozvíjajú ich schopnosti a talent, podporujú deti v pohybových a záujmových aktivitách.	Zodpovedný prístup k zmysluplnému tráveniu voľného času detí. Podpora zdravého životného štýlu a zdravých životných návykov a rozvoj individuálneho potenciálu, talentu a záujmov detí. Zvýšený počet detí navštevujúcich športové a záujmové krúžky a iné voľnočasové aktivity.
--	--	--	---	--	--

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky

				Výsledky
--	--	--	--	-----------------

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy		
				Dopady	Výsledky
MŠVVaM SR	Implementovať koncept Aktívnej školy (vytvoriť systém manažmentu kvality pohybových aktivít na školách).	žiaci ZŠ a SŠ, učitelia, riaditelia, zriaďovatelia, rodičia	počet škôl aktívne zapojených do projektu Aktívna škola	Zvýšenie povedomia o zdraví prospešných pohybových aktivitách a športovania u detí, aktívna participácia škôl, vyšší podiel denných pohybových aktivít žiakov podľa odporúčaní WHO	Zvýšený počet a podiel žiakov, ktorí sa venujú pohybovým a športovým aktivitám nad rámec štandardných hodín telesnej a športovej výchovy na školách a trend vývoja ich účasti.
	Podporovať programy so zameraním na pohybové aktivity v rámci predprimárneho vzdelávania.	deti MŠ	počet MŠ zapojených do systému	Pozitívny vzťah k zdraviu prospešným pohybovým aktivitám a športu u detí	Zvýšený počet detí v MŠ zapojených do pohybových aktivít na školách.

MŠVVaM SR, NIVAM, RCPÚ, RÚŠŠ	Priniesť atraktívny obsah hodín TaŠV najmä na 1. stupni ZŠ posilnením - kvality (skvalitnenie prípravy a vzdelávania učiteľov telesnej a športovej výchovy, inovácia obsahu hodín TaŠV) a - kvantity ľudských zdrojov (špecialisti pre TaŠV / tréneri vo vybraných školách). Nastaviť financovanie systému inovatívnych foriem vzdelávania na hodinách telesnej a športovej výchovy.	žiaci ZŠ (prioritne I. stupeň)	počet žiakov, tried a škôl zapojených do systému inovatívnych aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy	Zvýšenie záujmu o pohybové aktivity a vytvorenie trvalých návykov zdravého životného štýlu	Zvýšený počet a podiel žiakov, tried a škôl, ktoré sa venujú pohybovým a športovým aktivitám na školách a trend vývoja ich účasti.
	Pravidelne monitorovať pohybovú vytrvalosť a zdatnosť žiakov.	žiaci ZŠ (najmä 1. a 3. ročník)	pravidelne získané dáta testovaných žiakov, tried, škôl	Zvýšenie výkonnosti detí vďaka skvalitneniu obsahu a zvyšovania rozsahu pohybu žiakov na školách a postupného zvyšovania podielu času, ktorí žiaci trávia na hodinách	Zlepšujúci sa trend dosiahnutých výsledky testovania pohybových schopností, osvojených zručností a vedomostí žiakov.

				telesnej a športovej výchovy	
	Zvýšiť atraktivitu školských športových súťaží	ZŠ, SŠ	kvalitnejšie a atraktívnejšie športové súťaže	Zvýšenie motivácie žiakov, učiteľov a škôl zapájať sa a organizovať školské športové súťaže	Zvyšujúci sa počet a podiel žiakov zapojených do nového systému športových súťaží a trend vývoja ich záujmu (rast počtu).

Ministerstvo cestovného ruchu a športu

--	--	--	--	--

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
MCRaŠ SR, Národné športové centrum, v rámci bežnej agendy	Podporovať projekty s vplyvom na zlepšenie kvality života ľudí, ako napr. sociálna inklúzia, získavanie pohybovej gramotnosti, zlepšovanie fyzického a psychického zdravia.	obyvatelia všetkých vekových skupín	zvýšený počet obyvateľov zapojených do pohybových aktivít a športu	Zdravšia populácia v dôsledku zvýšenia záujmu o pohybové aktivity a vytvorenia trvalých návykov zdravého životného štýlu	Zvýšený počet a podiel obyvateľov zapojených do pohybových aktivít a športu zistený prieskumom
	Zvyšovať povedomie a participáciu na medzinárodných podujatiach a iniciatívach zameraných na šport pre všetkých.	športové organizácie	počet športových organizácií zapojených do medzinárodných podujatí		Rastúci počet účastníkov medzinárodných podujatí a iniciatív
MCRaŠ SR v rámci bežnej agendy	Podporiť prípravu, celoživotné vzdelávanie, zvyšovanie odbornej kvalifikácie športových odborníkov, ich osobnostný rozvoj, kariérny rast a	tréneri, inštruktori, športoví odborníci a športovci	počet a kvalita športových odborníkov	Zvýšenie podielu obyvateľstva zapojených do voľnočasových pohybových aktivít obyvateľov aj	Rastúci počet absolventov - odborníkov, trénerov, inštruktorov a športovcov a podiel tých, ktorí sa uplatnili na trhu práce

	posilňovanie sociálnych zručností, podporovať vzdelávanie športovcov			súťažného športu	
MCRaŠ SR, Fond na podporu športu v rámci bežnej agendy	Podporiť budovanie regionálnej infraštruktúry pre pohybové a športové aktivity všetkých skupín obyvateľstva	obyvatelia všetkých vekových skupín	vyšší počet regionálnych športovísk	Lepšia dostupnosť kvalitnej a funkčnej regionálnej športovej infraštruktúry	Počet a podiel obyvateľov s možnosťou využívať športovú infraštruktúru (dostupnosť)

Ministerstvo obrany Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky

AOS priestory a materiálne zabezpečenie, KTVŠ učitelia, čas v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy	Diagnostika somatometrických parametrov a ich vplyv na zdravie a pohybovú výkonnosť. Odborné poradenstvo v oblasti somatometrie a pohybovej výkonnosti.	Príslušníci OS SR, kadeti AOS, zamestnanci AOS	Počet vyšetrených kadetov a zamestnancov, výsledky vyšetrení a odporúčania	Zvýšené povedomie o stave telesnej zdatnosti a somatometrických parametrov príslušníkov OS SR, kadetov a zamestnancov AOS, motivácia k pozitívnej zmene životného štýlu	Zvýšenie povedomia o zdravom životnom štýle, zlepšenie zdravotného stavu príslušníkov OS SR, zvýšenie zdravotnej gramotnosti
AOS, KTVŠ učitelia, čas v rámci výkonu bežnej pracovnej agendy	Pochod pri príležitosti Dňa víťazstva nad fašizmom – aktivita bude prebiehať raz ročne v týždni počas štátneho sviatku Dňa víťazstva nad fašizmom (8.5.) formou návštevy pietnych miest po celom Slovensku formou zrýchleného presunu.	Príslušníci OS SR, široká verejnosť	Zverejnenie fotodokumentácie z pietnych miest a zverejnenie trasy presunu	Povedomie o histórii víťazstva nad fašizmom, vzďanie úcty padlým, rozvoj pohybovej výkonnosti formou zrýchleného presunu	Nárast povedomia o historickej udalosti, úcta k zosnulým a rozvoj pohybovej výkonnosti formou presunu od jedného po desiatky kilometrov

Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
MPRV SR (PPA – PRV SR 2014 – 2022, SP SPP 2023 - 2027)	Podpora investícií do budovania a/alebo rekonštrukcie tzv. turistickej infraštruktúry (turistické trasy, cyklotrasy, ich značenie, útulne na turistických trasách a p.)	Obyvatelia SR	Počet podporených projektov, celková výška investícií.	1. Podpora trávenia voľnočasových aktivít obyvateľstva v lesnom prostredí s pozitívnym vplyvom nielen na fyzické, ale aj duševné zdravie.	1. Zlepšenie podmienok pre aktívne trávenie voľnočasových aktivít obyvateľstva v lesoch. 2. Usmernenie pobytu obyvateľstva v lesoch

					tak, aby sa minimalizovalo riziko ohrozenia zdravia osôb, ako aj škôd na lesoch v dôsledku ich využívania verejnosťou.
--	--	--	--	--	--

Štatistický úrad Slovenskej republiky

Vstupy	Aktivity	Cieľová skupina	Výstupy	Výsledky	
				Dopady	Výsledky
Zamestnanci Štatistického úradu SR	Sledovanie fyzickej aktivity, cvičenia, stravovacích návykov v populácii SR prostredníctvom ukazovateľov	Cieľová populácia sú osoby vo veku 15 rokov a viac.	Vypracovanie stručnej správy z výsledkov výberového zisťovania EHIS za oblasť pohybová aktivita. Zisťovanie sa	Podporovanie pohybovej aktivity prostredníctvom sledovania vývoja fyzickej aktivity, cvičenia a stravovacích návykov, štatistickým zisťovaním a jeho následným	Popis a analýza súčasnej situácie, ktoré budú súčasťou podkladov pre tvorbu zdravotných

	Európskeho výberového zisťovania o zdraví EHIS, ktoré bude Štatistický úrad SR realizovať v roku 2025.		realizuje v 5-ročnom intervale, preto nie je možné úlohu vyhodnocovať na ročnej báze.	vyhodnotením.	politík
--	--	--	---	---------------	---------