

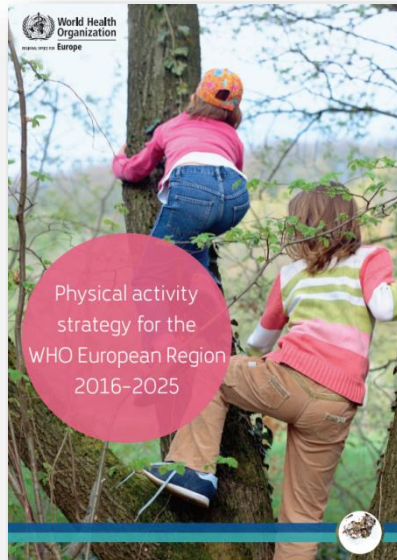
Pohybová aktivita v programech WHO a podpora aktivní mobility a dopravy na komunitní úrovni

PhDr. Pavla Kortusová, Ph.D.

Strategie rozvoje sportu a pohybu ve městě
Konference Národní sítě zdravých měst ČR
23 – 24. ledna 2020, Olomouc



Globální akční plán pro pohybovou aktivitu



Strategie pohybové aktivity pro Evropský region WHO 2016–2025



Nepřenosná onemocnění (NCDs) – největší světoví zabijáci!

NCDs –

- kardio-vaskulární onemocnění
- rakovina
- onemocnění dýchacích cest
- cukrovka

zabíjí **40 milionů lidí** každý rok (70% celosvětových úmrtí)

Riziková chování

- kouření tabákových výrobků
- nezdravé stravování
- **nedostatek pohybu**
- škodlivá konzumace alkoholu

Rizika životního prostředí

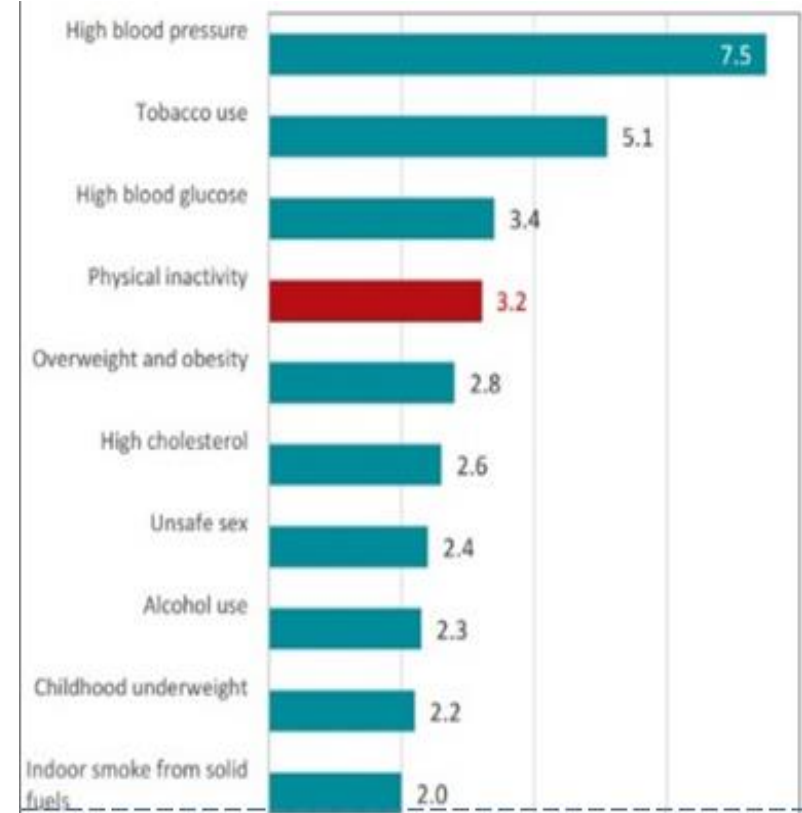
- znečištění ovzduší
- chemické a fyzikální látky

Nedostatek pohybové aktivity – 4. vedoucí rizikový faktor úmrtí ve světě

- 3.2 milióny - úmrtí na světě
- 1 milión – v evropském region WHO

Hlavní příčina u:

- 21–25% rakoviny prsu
- 27% cukrovky
- 30% ischemické choroby srdeční



Minimální doporučované množství pohybové aktivity

Dospělí ve věku 18-64 let:

- **150 minut** mírné až intenzivní pohybové aktivity **týdně!**

Děti a mládež ve věku 5–17 let:

- **60 minut** mírné až intenzivní pohybové aktivity **denně!**

25% dospělých a **80%** mládeže nesplňují doporučení WHO na množství pohybové aktivity



<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

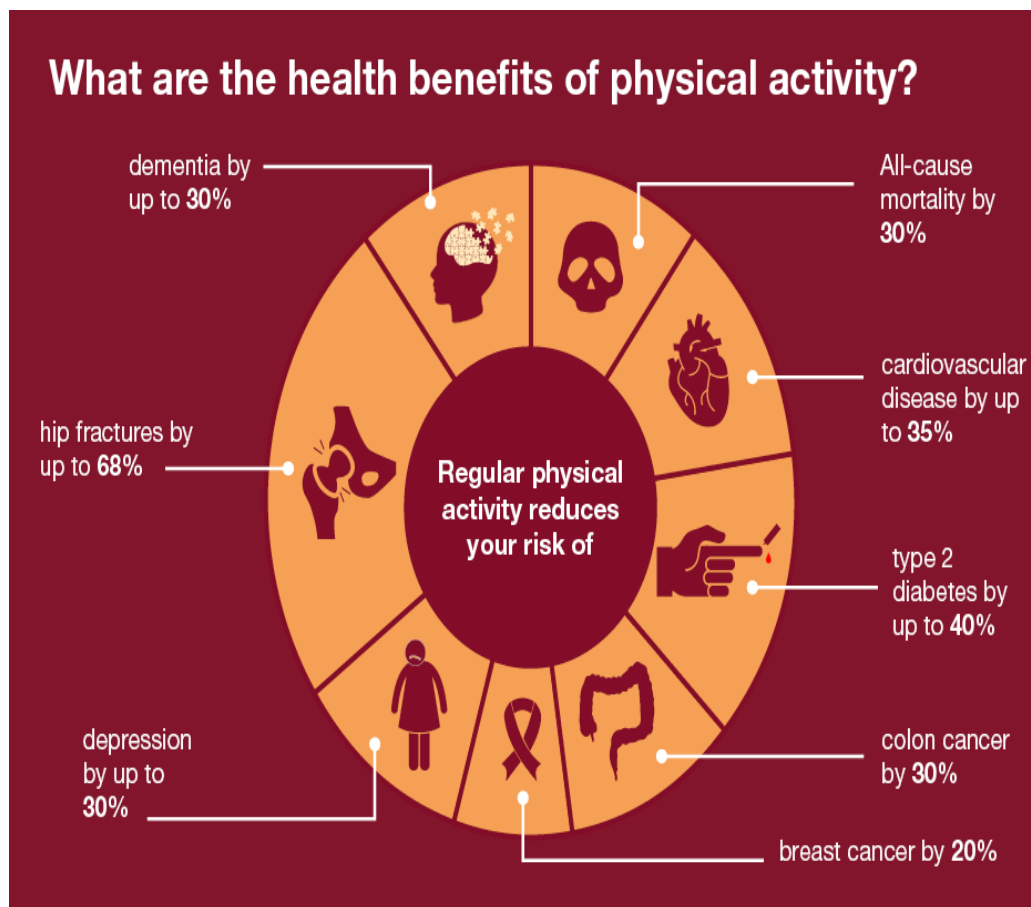
Pravidelná chůze a jízda na kole jako dopravní prostředek

- Snižuje úmrtnost až o 10 %
- Snižuje riziko hypertenze, ischemické choroby srdeční, mrtvice, cukrovky, rakoviny prsu a tlustého střeva, deprese;
- Zlepšuje zdraví funkčního aparátu člověka

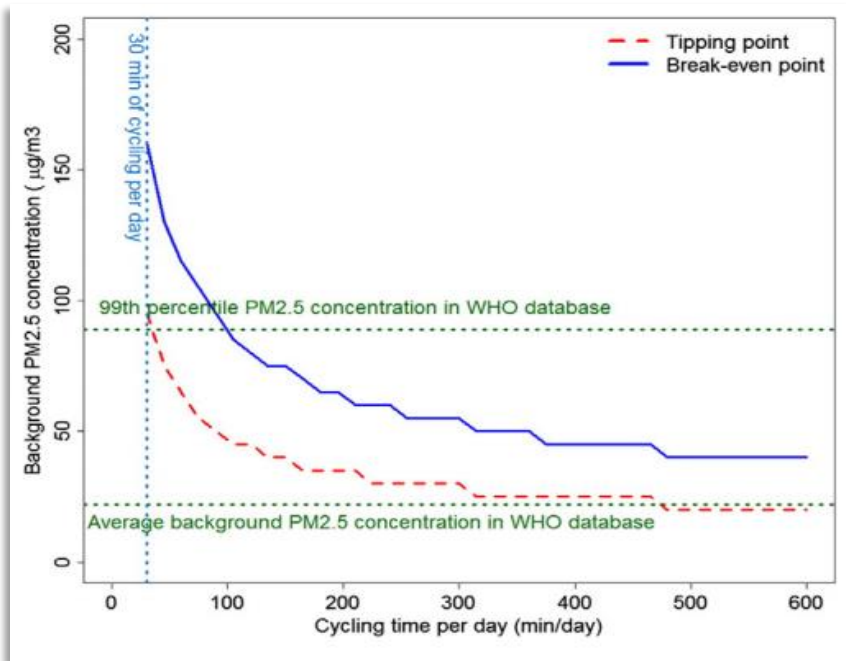
Může mít veliký dopad také mimo oblast zdravotnictví

- Zlepšit bezpečnost silniční dopravy a kvality ovzduší
- Snížit přetížení silnic, hluk, spotřebu energie, CO₂
- Snížit potřebu dražší infrastruktury pro automobily
- Zlepšit dostupnost a kvalitu života ve městě

Pohybová aktivita a zdravotní výsledky



Výhody aktivního cestování převažují nad škodami způsobenými znečištěným ovzduším, s výjimkou těch nejvíce znečištěných podmínek



- Pro půlhodinovou jízdu na kole každý den by koncentrace PM2.5 v pozadí musely být 95 µg/m³, aby se dosáhlo bodu překlopení (po kterém již nebude mít další aktivní pohyb přínos pro zdraví)
- Koncentrace PM2.5 v pozadí by musely být 160 µg/m³, aby bylo dosaženo bodu zlomu (kdy poškození způsobené znečištěním začíná převažovat nad přínosy aktivního pohybu pro zdraví)
- Průměrná koncentrace PM2.5 v pozadí je v evropském region WHO méně než 20 µg/m³

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4893018/>

Doprava, zdraví a životní prostředí v Pan-Evropském Programu (THE PEP)



- Založen v roce 2002
- Společný sekretariát
- 56 členských zemí UNECE-WHO/Europe

Jediný mezinárodní program navržený speciálně pro dosažení integrace otázek životního prostředí a zdraví do dopravní politiky.



<https://thepep.unece.org/>



Nástroj zdravotně ekonomického hodnocení chůze a jízdy na kole (Health Economic Assessment Tool (HEAT))



Co je HEAT?

- Online nástroj
- Ekonomické hodnocení zdravotních výhod z chůze nebo jízdy na kole
- Účinky na úmrtnost ‘pouze’

Pro koho?

- Urbanisty a odborníky v plánování dopravy, dopravní inženýry
- Ekonomy ve zdravotnictví, odborníky na pohybovou aktivitu
- Státní zaměstnance

Základní principy

- Vědecká důkladnost
- Použitelnost
- Transparentnost
- Evidence-based
- Minimální požadavky na zadávání dat

www.heatwalkingcycling.org

HEAT – K čemu ho využít?

HEAT odpovídá na otázky:

Pokud **X** lidí chodí pěšky/jezdí na kole určité množství **Y** po většinu dní, jaká je ekonomická hodnota zdravotních přínosů, ke kterým dochází v důsledku snížení úmrtnosti vyplývající z jejich pohybové aktivity?

Další možnosti využití HEAT – do jaké míry ovlivní tyto výsledky **kvalitu ovzduší** nebo počet **havárií**? – jaké důsledky to má na **uhlíkové znečištění**?

Směrem k celoevropskému hlavnímu plánu propagace cyklistiky

Cíle pro rok 2030

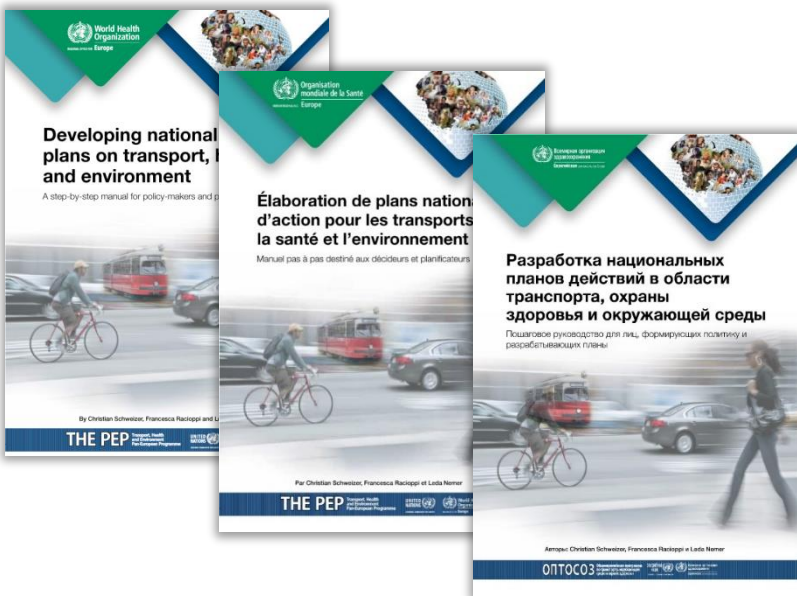
- Zdvojnásobení jízdy na kole v regionu a zvýšení v každé zemi
- Zvýšení bezpečnosti cyklistů a snížení počtu úmrtí a vážných zranění na polovinu
- Začlenění cyklistiky do zdravotních politik
- Integrace cyklisty, včetně cyklistické infrastruktury, do územního, městského i krajského plánování

Zapojeno
26 států z
56

Cyklistika – rovnoprávný způsob dopravy!



Národní akční plány pro zdraví a životní prostředí v dopravě (NTHEAPs)



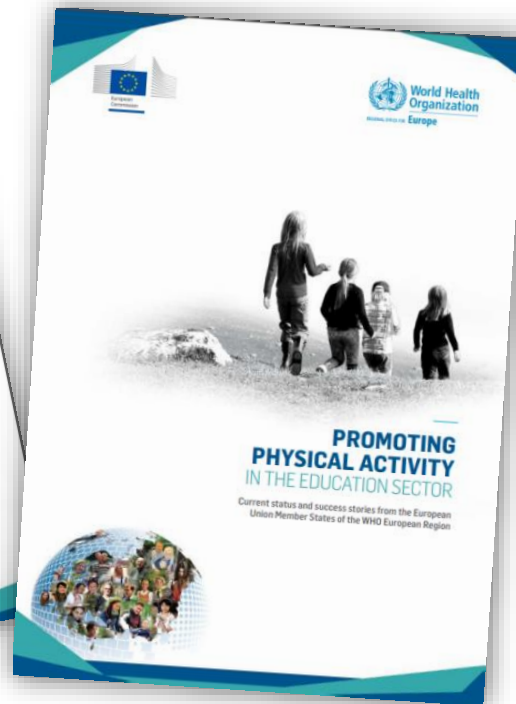
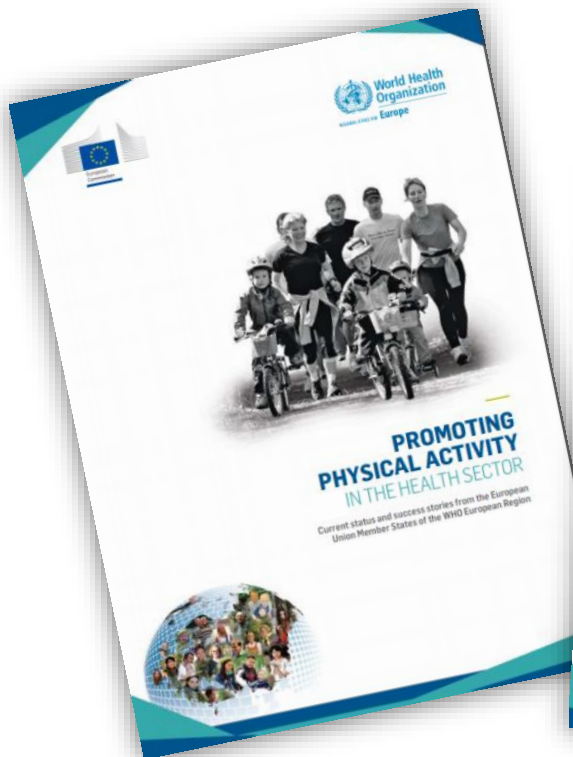
<http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/developing-national-action-plans-on-transport-health-and-environment.-a-step-by-step-manual-for-policy-makers-and-planners>

- Klíčový nástroj a mechanismus pro rozvoj udržitelné dopravy na vnitrostátní úrovni
- Přivede všechny relevantní zúčastněné strany ke stolu
- Řeší zdravotní a environmentální dopady související s dopravou
- Stanovuje konkrétní cíle a harmonogramy implementace

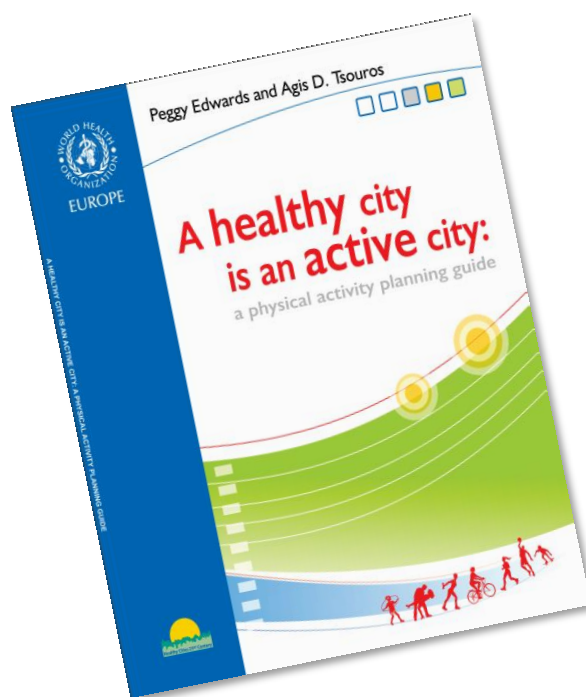
Národní informační listy k pohybové aktivitě (září 2018)



Tematické informační listy: zdraví a vzdělávání



Praktické návody k podpoře pohybové aktivity prostřednictvím městského plánování





Děkuji

