

Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“?

*Na výzvu WHO stredoeurópskym a východoeurópskym krajinám sa zároveň s programom CINDI uskutočňuje od roku 2005 na Slovensku vždy v nepárnom roku kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelého obyvateľstva, kde má byť (podľa poľského vzoru *Postaw serce na nogi*) motiváciou účasť v súťaži.*

V súvislosti s napĺňaním intervencií zameraných na podporu zdravia schválil pre rok 2017 hlavný hygienik Slovenskej republiky 7. ročník celoslovenskej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“, ktorá sa uskutočnila od marca do júna na celom území Slovenska.

Kampaň sa konala na výzvu Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR a Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti - SLS. Banskobystrický regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ) bol celoslovenským garantom tejto kampane v rámci programu CINDI.

Kampaň mala 3 súčasti:

popri **organizovaní súťaže** aj **širokú propagáciu pohybu pre zdravie** vytváranie partnerstiev pre **zlepšovanie možností pre rekreačné športovanie obyvateľstva a pre bezpečné spôsoby dopravy vlastnou silou**. Kampaň mala podnecovať orgány štátnej správy a samosprávy k zlepšovaniu a sprístupňovaniu možností a príležitostí pre zdravotne orientovanú pohybovú aktivitu, bezpečnú aktívnu dopravu (cyklistické a korčuliarske chodníky) a rekreačné pohybové aktivity (plavárne, telocvične, klziská, atletické dráhy, areály zdravia, ihriská, ihriská s lanovými dráhami, lezeckými stenami, cyklokrosovémi cestičkami a pod.)

Stanovili sa rovnaké ciele kampane ako v predchádzajúcich ročníkoch:

- zvýšiť informovanosť obyvateľstva o význame pohybovej aktivity v prevencii chronických neinfekčných ochorení a propagovanie minimálneho objemu a intenzity pohybovej aktivity, ktoré už môžu byť efektívne pri priaznivom ovplyvnení zdravia jedinca,
- zdôrazňovať zdravotne orientované formy pohybovej aktivity a zdraviu prospešné cvičenia
- vytváranie partnerstiev, ktoré by pohybové aktivity dospelým ľuďom umožňovali, uľahčovali a sprístupňovali, na všetkých úrovniach,
- propagovanie priaznivých účinkov pohybovej aktivity na zdravie u dospelého obyvateľstva vo všetkých médiách a na podporných podujatiach

Účastník súťaže musel byť poučený o tom, že kritériá sú stanovené na minimálne 210 minút a 4 dni v týždni s pohybom, preto, lebo je to najnižší objem a frekvencia pohybových aktivít, ktorá už môže človeka chrániť pred rozvojom porúch zdravia vyplývajúcich z fyzickej nečinnosti. Najmenej 4 týždne má trvať účasť v súťaži preto, že takáto doba by už mala viesť k vytvoreniu návyku a k zaradenia pravidelného pohybu do režimu dňa.

Súťaž je určená dospelým účastníkom, ale aj deťom, ktoré sa mohli stať detskými podporovateľmi kampane, ak získali do súťaže aspoň 1 dospelého účastníka.

Výsledky súťaže 7. ročníka celoslovenskej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“ v r. 2017

Od 20.marca do 11. júna 2017 prebiehal 7. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“.

V roku 2017 sme dostali účastnícke listy od 690 dospelých ľudí, 537 žien a 153 mužov. Je to o 19 % viac ako v predchádzajúcom ročníku (rok 2015).

Do žrebovania bolo zaradených 675 účastníkov, ktorí splnili podmienky účasti (15 osôb nespĺnilo dané podmienky).

Z celkového počtu účastníkov sa u 333 (t.j. 48,2 %) zaznamenal po súťaži pokles hmotnosti, išlo o 49 % mužov a 51 % žien.

Pokles hmotnosti bol zaznamenaný u väčšiny súťažiacich so vstupnou nadváhou a obezitou.

Z 83 obéznych (t.j. 12 % z celkového počtu zúčastnených účastníkov) 49 osôb (t.j. 59 %) zaznamenalo úbytok na váhe (7,5 % žien a 8,1 % mužov).

Z 223 osôb s nadváhou (t.j. 32,3 %) z celkového počtu zúčastnených účastníkov) došlo u 128 osôb (t.j. 57,4 %) k poklesu hmotnosti (18% žien a 28% mužov).

V každom z doterajších ročníkov sa preukázala pozitívna korelácia úbytku hmotnosti so vstupným BMI – pokles hmotnosti sa týkal najmä osôb s nadváhou a obezitou.

K preferovaným aktivitám v predchádzajúcich ročníkoch kampane dlhodobo patrila chôdza, práca v záhrade, ľudia sa vo všeobecnosti málo venovali príjemným rekreačným pohybovým aktivitám, či tomu tak bude aj u účastníkov 7. ročníka budeme vedieť po podrobnejšej analýze účastníckych listov.

Účasť podľa krajov:

1. **Banskobystrický** kraj bol najúspešnejší so 195 účastníkmi (t.j. 28 % z celkového počtu účastníkov)
2. miesto patrí **Nitrianskemu kraju** – zúčastnilo sa 130 osôb
3. miesto obsadil **Trnavský kraj** so 116 účastníkmi
4. miesto patrí **Košickému kraju** s 90 účastníkmi kampane

Účasť podľa okresov:

V r. 2017 bolo najviac účastníkov z okresu **Dunajská Streda** – 60 osôb.

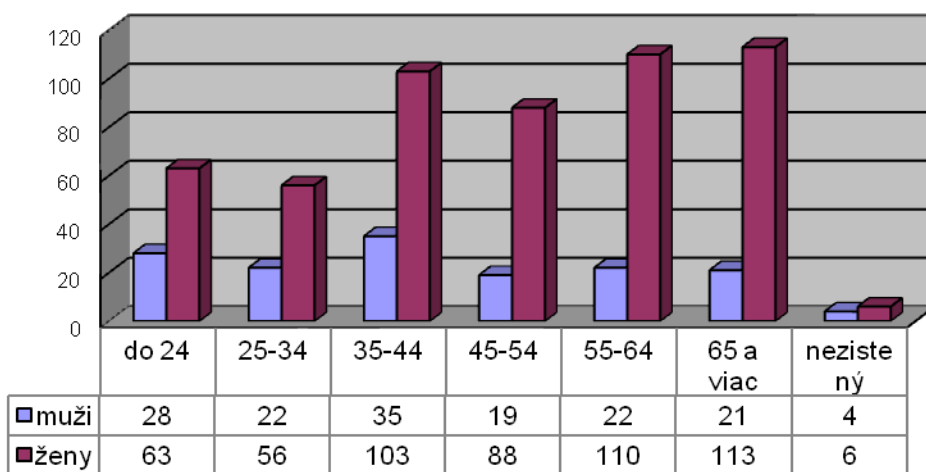
2. miesto – **Topoľčany** – 53 osôb
3. miesto **Banská Bystrica** – 52 osôb
4. Nasledujú účastníci z okresu **Nitra** – 48 ľudí
5. S počtom 46 účastníkov – **Zvolen**
6. **Spišská Nová Ves** – 41 osôb

Detskí podporovatelia kampane

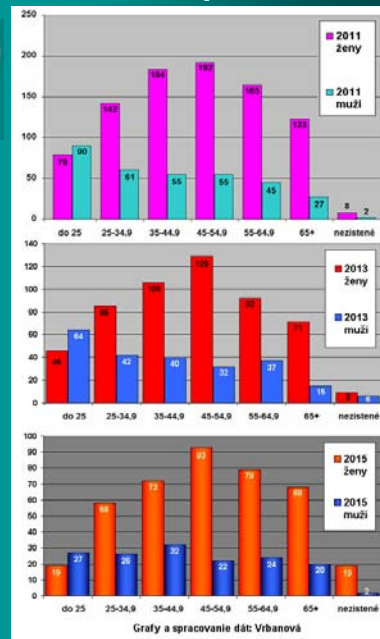
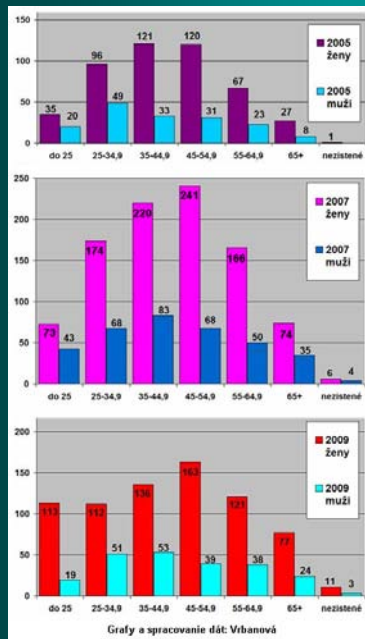
- **Kampane sa zúčastnilo 32 detí (16 chlapcov a 16 dievčat), ktoré do súťaže získali a pri pohybových aktivitách podporovali 47 účastníkov (7 %).**

- **Najviac detských podporovateľov bolo z BBSK (10), najviac z okresu Zvolen (5).**

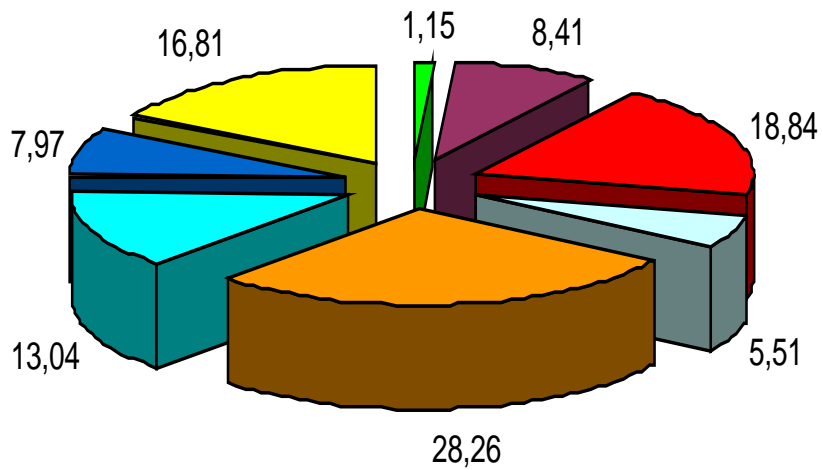
Počet účastníkov zapojených do kampane 2017 podľa veku a pohlavia v abs.č.



Účastníci súťaže podľa veku a pohlavia

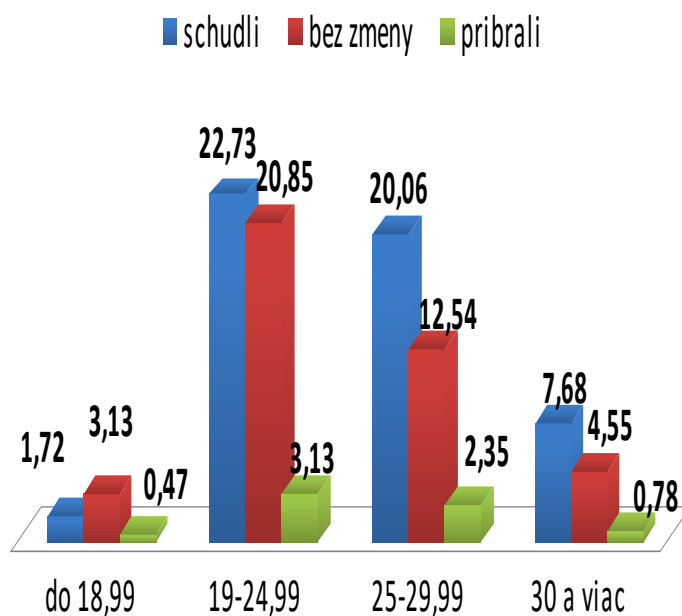


Rozdelenie účastníkov súťaže VSKP v roku 2017 podľa krajov



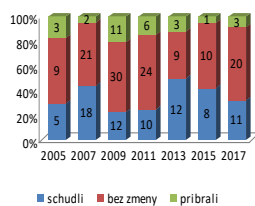
- Bratislavský kraj ■ Trenčiansky kraj ■ Nitriansky kraj □ Žilinský kraj
- Bystrický kraj ■ Košický kraj ■ Prešovský kraj ■ Trnavský kraj

Zmeny hodnôt BMI u účastníkov VSKP počas jej priebehu 2017 v %

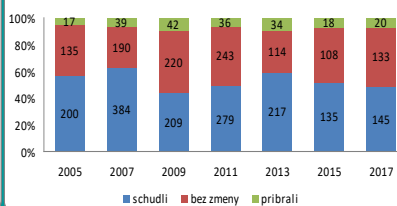


Porovnanie zmien hodnôt BMI u účastníkov kampaní 2005-2017 podľa hodnôt BMI v abs. č.

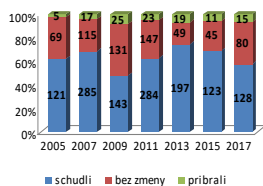
Porovnanie zmien hodnôt BMI u účastníkov kampaní 2005-2017s BMI menej ako 18,9 v abs.č.



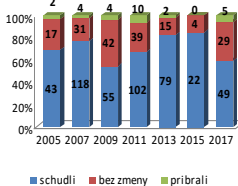
Porovnanie zmien hodnôt BMI u účastníkov kampaní 2005-2017s BMI 19-24,99 v abs.č.



Porovnanie zmien hodnôt BMI u účastníkov kampaní 2005-2017s BMI 25-29,99 v abs.č.



Porovnanie zmien hodnôt BMI u účastníkov kampaní 2005-2017s BMI nad 30 v abs.č.



**C E N Y DO KAMPANE „VYZVI SRDCE K POHYBU“
2017**

1. CENA

BICYKEL

**Slovenská epidemiologická a vakcinologická
spoločnosť**

**Ing. Marta Planderová
Slovenská Ľupča**



2. CENA

Víkendový pobyt v kaštieli Lučivná pre dve osoby

INTES Poprad



Martina Danišková, D.Kubín

3. CENA

**Víkendový pobyt pre dve osoby
Šindľovec ROHAČE**



Mgr. Gabriela Ružinská, Veľký Krtíš

4. CENA

Víkendový pobyt pre dve osoby
DAMI šport DONOVALY



Ľubomír Baláž, Bardejov

5. CENA

Víkendový pobyt pre dve osoby
Sport hotel Donovaly

Boris Magdzár, Nálepkovo

6. CENA

Športové potreby v hodnote 150€
Slovenská epidemiologická a vakcinologická
spoločnosť



Jozef Zsigmund, Dunajská Streda

CENA PRE DETSKÝCH PODPOROVATEĽOV SÚŤAŽE

Športové potreby v hodnote 50,-€
*Slovenská epidemiologická a vakcinologická
spoločnosť*



Dávid Mikát, 12 r.
Ludanice
okres Topoľčany

Cena pre seniorov nad 55 rokov
Víkendový pobyt pre dve osoby
Dudince hotel DIAMANT



Emília Černá, Borský Mikuláš
okres Senica