

Praha 24. listopadu 2020

### **Lékařská komise Českého olympijského výboru apeluje na návrat dětí ke sportu**

Lékařská komise Českého olympijského výboru upozorňuje na vážná nebezpečí, která s sebou nese dlouhodobé zastavení tělesné výchovy ve školách i dalších pohybových a sportovních aktivit dětí. „Předškolní a školní věk je zcela zásadním obdobím, kdy si mladá generace vytváří a upevňuje vztah k fyzické aktivitě a sportu. Pokud se v tomto věku nestane pohyb přirozenou a příjemnou součástí života, je velmi lákavou alternativou televizní obrazovka či monitor počítače,“ připomíná Lékařská komise ČOV, jejímž předsedou je profesor Pavel Kolář, respektovaný odborník na pohybovou medicínu a fyzioterapii.

Vzhledem k platnému Protiepidemickému systému ČR se tělocvik do škol vrátí plošně nejdříve při žlutém stupni 2, rekreačnímu a amatérskému sportu pomůže stupeň 3. „Chceme tímto apelovat na vládu, aby možnosti spojené se sportováním dětí a mládeže, včetně tělesné výchovy na školách, byly prvním krokem při rozvolňování restrikcí. Je to v zájmu budoucího nejen tělesného, ale i duševního zdraví celé mladé generace,“ dodává Lékařská komise ČOV, jejíž celé prohlášení najdete v příloze.

#### **Děti na jaře tloustly**

Lékařská komise poukazuje na data z prvního omezení pohybu. „Již v průběhu jarní vlny pandemie, v době, kdy se dalo bez problémů individuálně sportovat venku, došlo ke zvýšení hmotnosti u dětí a dospívajících o dva kilogramy. V druhé vlně pandemie očekáváme kromě dalšího zvýšení hmotnosti i podstatné zhoršení tělesné zdatnosti.“

Pro dokreslení, při jarním lockdownu například poklesl medián kroků ušlých za týden oproti stejnému období v roce 2019 u populace až o 25 procent, přičemž výrazný propad trval několik týdnů. Údaj vychází ze statistik portálu [www.casprozdravi.cz](http://www.casprozdravi.cz). „Omezení pohybu neznamená jen vzestup hmotnosti, ale především pokles zdatnosti vyjádřený zhoršeným poměrem tuku a svalů, i když hmotnost může být zachována.“

#### **Pohyb jako prevence**

Lékařská komise ČOV zároveň upozorňuje na to, že sport a pohybové aktivity jsou součástí prevence proti onemocnění virem SARS-CoV-2. „Vlivem posílení tvorby hlenu v dýchacích cestách při sportování lze také zásadním způsobem posílit vstupní bariéru viru, a tím snížit jeho množství, které se případně dostane do organismu. Bez pohybu, a tedy dostatečného energetického výdeje, bude vždy i velké riziko obezity. Její následky můžeme sledovat ve zvýšené míře v přímém přenosu právě v dnešním období pandemie Covid-19.“

Již v průběhu předchozích měsíců Český olympijský výbor ve spolupráci s odborníky zdůrazňoval roli pohybu a dalších aspektů zdravého životního stylu v prevenci s tím, že malé kroky může udělat každý. „V kampani Silnější pro život jsme nezvykle cílili zejména na starší obyvatele a ty, kdo nesportují. Ale pohybem a sportem dětí a mládeže se zabýváme dlouhodobě a snažíme se pomáhat zvyšovat zdatnost českých dětí. Proto jsem velmi rád, že se Lékařská komise ČOV, která i v této době skvěle pečuje o vrcholové sportovce, ujala tohoto důležitého tématu,“ říká Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru.