

## Studie zaměřená na hodnocení pohybových aktivit českých dětí během Covid Lockdownu byla právě publikována v prestižním vědeckém časopise PLOS ONE!

„The impact of COVID-19 on Physical Activity of Czech children“  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0254244>

V ČR byly během loňského školního roku uzavřené školy po dobu 42 týdnů, což bylo nejdéle ze všech zemí EU. Byl zjištěn zásadní pokles pohybových aktivit dětí ve srovnání se stejným obdobím rok před pandemií.

**Děkujeme všem dětem, které se zúčastnily dotazníkového šetření a reportování počtu kroků za den!**

Tři děti, které pro studii zaznamenávaly po sledované období i denní počet kroků byly vylosovány a obdržely od Rehabilitation Prague School chytré hodinky





Předání hodinek výherkyni

### Proč se rodiny rozhodly výzkumu zúčastnit?

Zde jsou výňatky z rozhovorů s respondenty:

Já i můj manžel výzkumníci a proto víme, jak důležité je mít data, která můžeme analyzovat. Zadruhé, samotná informace o této studii (a vyplnění dotazníku) byla impulsem k tomu, abychom se zamysleli, jak (a jestli dostatečně) se naše děti hýbají/sportují.

Současná situace v době pandemie je pro nás všechny výzvou. Výzkum o pohybu dětí je bezesporu důležitý. Domnívám se, že i u dětí, které byly zvyklé sportovat, protože měly různé sportovní kroužky/koníčky, se jejich pohybová aktivita výrazně snížila. Vidím to na vlastních dětech. Snažíme se hodně chodit na procházky, snažíme se, aby každý den byly na čerstvém vzduchu, ale nemůžeme jim plně vynahradit hodiny s trenéry. V létě bude situace možná trochu jiná, ale v zimě, kdy jsou zavřená všechna sportoviště, tak je to docela složité. Myslím, že by bylo zajímavé udělat stejný výzkum třeba za půl roku. Na začátku pandemie jsme všichni zvolnili. Je otázka, jestli jsme za půl roku/rok dokázali zmobilizovat naše síly a řekli si, že musíme změnit své návyky a začít sportovat jinak, než jsme byli zvyklí před pandemií.

Sport je pro nás relativně důležitý, snažíme se hýbat (dětí jezdí na kole, lyžují, mají sportovní kroužky). Dotazník byl ale impulsem k tomu, abychom se zamysleli, jak hodně/málo se opravdu hýbeme – obecně (před pandemií) a nyní (v době pandemie).

**České děti se hýbají méně, než jejich vrstevníci v zahraničí, a to za normální situace a zejména během lockdownu!**

Podporujme naše děti, aby se hýbaly v dostatečné frekvenci, intenzitě a hlavně, v optimální kvalitě!

[www.rehabps.cz](http://www.rehabps.cz)

