



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Přijmi a vydej

Kampaň ke zvýšení motivace k pohybové aktivitě

Zpráva k závěru kampaně

Nedostatečný pohyb a nadbytečný příjem potravy provázejí náš každodenní život a jsou příčinou nadváhy a obezity. Byly i důvodem vyhlášení dalšího ročníku kampaně "Přijmi a vydej". Kampaň vyhlásilo společně Ministerstvo zdravotnictví a Státní zdravotní ústav a byla realizována jako projekt "Přijmi a vydej" dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Projekty podpory zdraví. Kampaň byla součástí aktivit navazujících na programy Světové zdravotnické organizace, která prevenci obezity považuje za jeden z hlavních úkolů veřejného zdravotnictví v 21. století. Podle údajů (studie Životní styl a obezita 2005, STEN MARK) má nadměrnou hmotnost 52% dospělé české populace, z toho 17% trpí obezitou. Životní styl dospělých včetně stravovacích návyků a pohybového režimu přebírají i jejich děti. Nelze podceňovat alarmující nárůst počtu obézních dětí - zatímco v roce 1995 počet léčených dětí pro obezitu byl 8886, v roce 2005 již 20742 (ÚZIS). Problém s nadváhou a obezitou se celkově týká každého druhého dítěte z deseti a situace se bude podle odhadů zhoršovat. Zdravý způsob života pro zdravý vývoj dítěte musí být zaměřen i na rodiče a širší rodinu. Pokud se obezita neřeší již u dětí, osmi dětem z deseti zůstane i v dospělosti.

Cílem kampaně "Přijmi a vydej" bylo zvýšení motivace lidí ke zlepšení návyků v oblasti stravování a pohybové aktivity tak, aby vedly k rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem. Podstatnou částí kampaně byla motivační soutěž, v níž účastníci sledovali vlastní energetický příjem potravou a energetický výdej pohybem a výsledky z jednoho dne zaslali koordinátorům projektu. Vodítkem jim byla tištěná nebo elektronická přihláška, v níž byl návod na výpočet přijaté energie i výpočet energie vydané. Po zaslání výsledků byli účastníci zařazeni do slosování o horská kola a mnoho dalších cen. Vlastním cílem nebyla ovšem výhra ceny, ale zamyšlení se nad způsobem života ve smyslu sloganu soutěže "Vyhrať nad leností a nadváhou - vyhraješ zdraví."

Realizátory kampaně byly Státní zdravotní ústav, ke kampani se přihlásili mnozí partneři

a mnoho dalších subjektů v krajích ČR.

Kromě distribuce přihlášek a propagace prostřednictvím hlavních partnerů byla kampaň propagována a přihlášky distribuovány při akcích, které organizovaly nebo se na nich podílely zdravotní ústavy (např. výstavy, otvírání cyklostezek, sportovní akce, dny či festivaly zdraví, vernisáže výstav), na samostatných propagačních dnech "Přijmi a vydej", v dalších obchodních sítích (např. Kaufland, Interspaar) a v menších prodejnách, na úřadech a dalších veřejných prostorách, ve zdravotnických zařízeních, ve sportovních zařízeních, ve veřejných dopravních prostředcích, v podnicích (především podnicích zapojených do sítě Zdravý podnik).

Kampaň byla propagována v regionálních veřejných sdělovacích prostředcích (noviny, rozhlas). Součástí rozhovorů s představiteli zdravotních ústavů nebyla jen kampaň samotná, ale i informace o významu



správného způsobu života pro zdraví. Celkem bylo osloveno odhadem 1 milion lidí, kteří se tak dozvěděli nejen o možnosti aktivní účasti v soutěži, ale i o správné výživové a pohybové životosprávě. Přihláška s návodem k výpočtu zůstala osloveným lidem jako trvalý nástroj ke kontrole vlastní energetické bilance.