

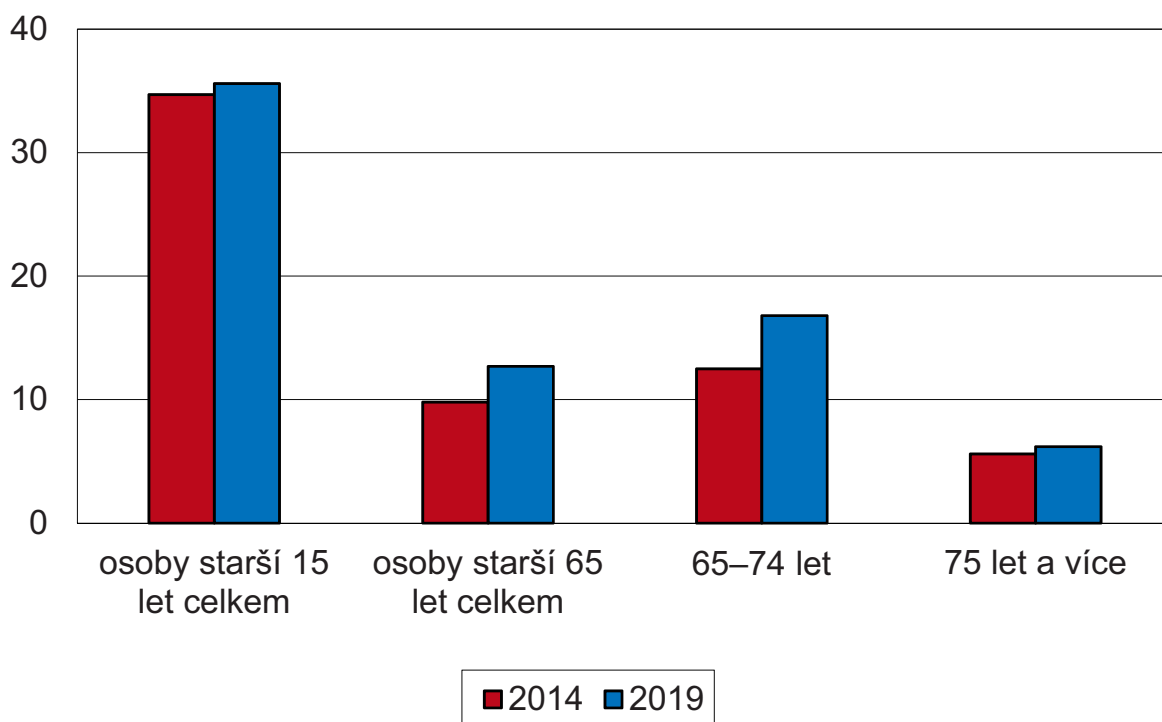
## 4. Senioři a sportování

Obecně platí, že nejlepší prevencí před zdravotními problémy je pohyb a zdravý životní styl. V dnešní době je běžné, že se i lidé ve starším věku věnují sportovním aktivitám a podíl aktivně sportujících seniorů stoupá. Zatímco v roce 2014 v Česku pravidelně sportoval každý desátý senior, v roce 2019 to byl již každý osmý. S přibývajícím věkem a s tím spojeným úbytkem sil podíl sportujících seniorů přirozeně klesá. V roce 2019 sportovalo (alespoň jednou týdně, nejméně 10 minut v kuse) 17 % seniorů ve věku 65 až 74 let, ve věkové kategorii osob starších 75 let byl podíl sportujících o 11 procentních bodů nižší. Podíl sportujících v celkové populaci (osob starších 15 let) je přibližně třikrát vyšší než u seniorů a pohybuje se okolo 36 %.

**Metodika:** Evropské výběrové šetření o zdraví EHIS (*European Health Interview Survey*) bylo realizováno v roce 2019 Ústavem zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS ČR) ve spolupráci s Českým statistickým úřadem (ČSÚ). Šetření bylo provedeno na základě nařízení Komise (EU) 2018/255 ze dne 19. února 2018. Šetření v ČR proběhlo v rámci Integrovaných šetření v domácnostech formou osobních rozhovorů na výběrovém vzorku necelých 8 tisíc respondentů. Data jsou reprezentativní pro populaci České republiky ve věku 15 a více let, žijící v soukromých domácnostech. Výstupy tudíž nezahrnují osoby, které bydlí v zařízeních, např. v domovech pro seniory.



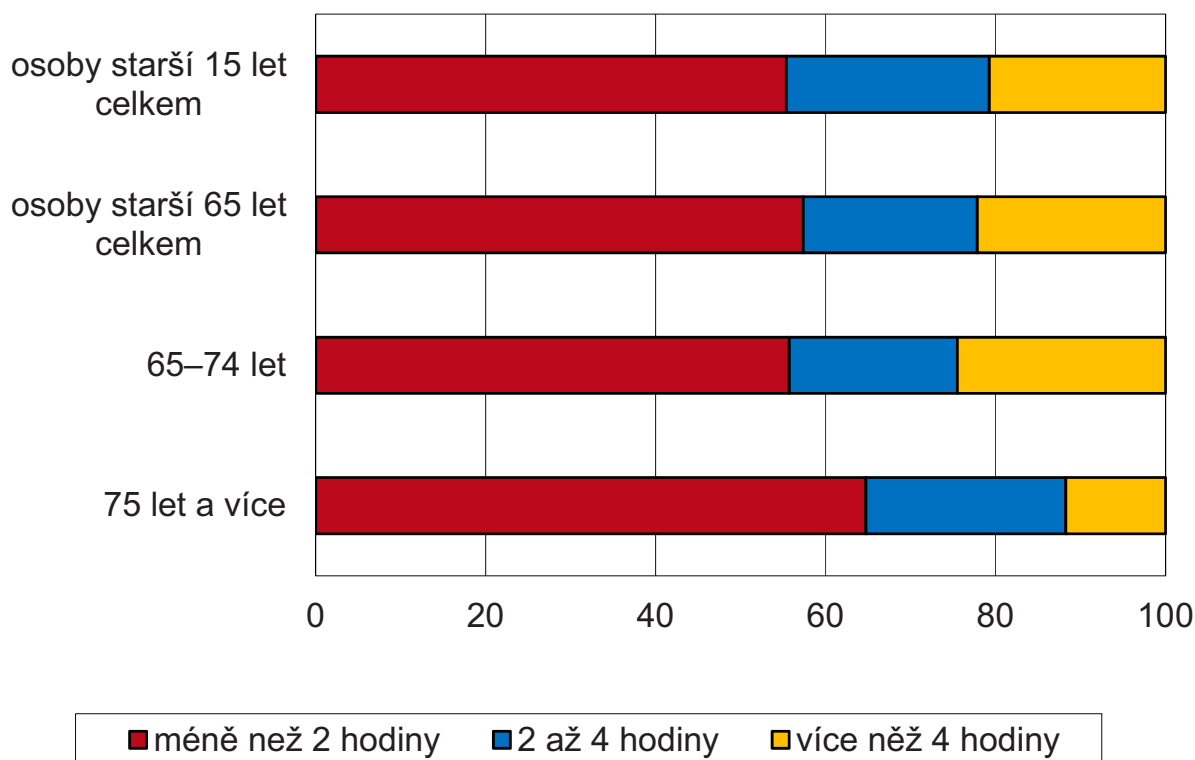
**Graf 4.1 Podíl aktivně sportujících osob podle věkových kategorií (v %)**



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ

Senioři, kteří se pravidelně věnují sportovním aktivitám, sportují nejčastěji maximálně dvě hodiny týdně. Takto dlouhou dobu se sportu věnuje více než polovina aktivně sportujících seniorů a příliš se tím neliší od celkové populace (osob starších 15 let). Zajímavé je však srovnání „zapálených sportovců“ ve věku mezi 65 a 74 lety s celkovou populací. Více než čtyři hodiny týdně sportuje každý čtvrtý aktivně sportující senior v této věkové kategorii. Mezi všemi aktivně sportujícími osobami staršími 15 let se však sportu věnuje více než 4 hodiny týdně pouze každý pátý. Je tedy možné, že větší množství volného času v důchodovém věku vybízí aktivní osoby k častějšímu či delšímu sportování.

**Graf 4.2 Doba strávená sportem u aktivně sportujících (týdně) v roce 2019 (v %)**



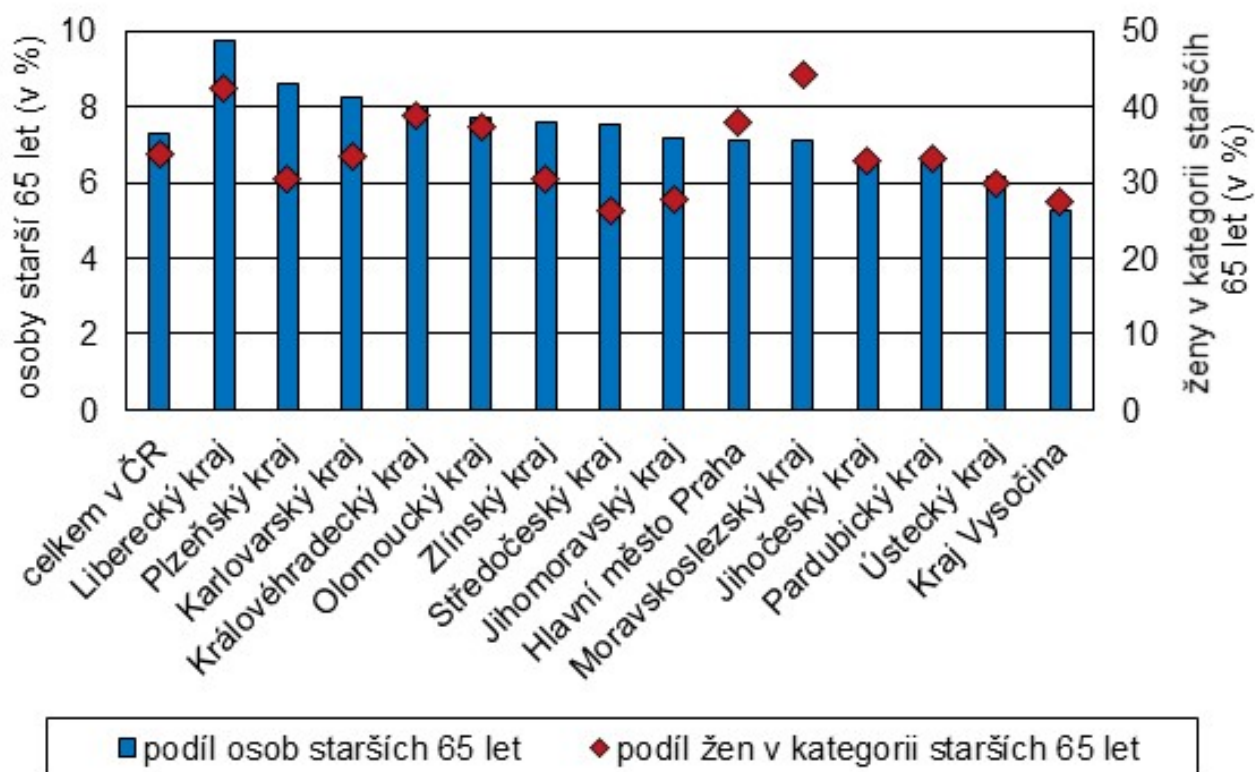
Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ

## 4.1. Organizované sportovní aktivity

Starší lidé se také často angažují v aktivitách tělovýchovných jednot a sportovních klubů. Zde nemusí působit pouze jako sportovci, ale mohou předávat své zkušenosti jako trenéři mladším sportovcům. Data zahrnují i rozhodčí a funkcionáře. Česká unie sportu eviduje přibližně 85 tis. členů sportovních organizací starších 65 let, kteří tvoří více než 7% podíl z celkového počtu 1,17 mil. členů. Největší zastoupení v rámci organizovaných sportovních aktivit mají senioři v Libereckém kraji, kde se podílí přibližně 10 % na celkovém počtu členů sportovních klubů a tělovýchovných jednot, nejméně naopak v Kraji Vysočina, kde se jejich podíl pohybuje okolo 5 %. Ženy tvoří přibližně třetinu z celkového počtu členů sportovních organizací starších 65 let a nejvíce zastoupeny jsou v Moravskoslezském kraji a Libereckém kraji, kde jejich podíl přesahuje hranici 40 %.



**Graf 4.3 Podíl osob 65+ na počtu členů České unie sportu podle krajů ČR v roce 2020**



Zdroj: Česká unie sportu