

Máte dostatek zdravého pohybu? Dvě třetiny Čechů očekávají pomoc od zaměstnavatele

30.4.2026 - | Edenred CZ s.r.o. - Edenred.cz

Až 52 % Čechů si myslí, že věnují dostatek času pohybu a sportu k tomu, aby podpořili své zdraví. Průzkum Index zdravého zaměstnance společnosti Edenred přinesl unikátní vhled do jejich každodenních rutin. Většina Čechů se věnuje sportu jednou až čtyřikrát týdně, přičemž podíl lidí, kteří sportují pouze jednou týdně, se výrazně zvyšuje u padesátníků. Naopak podíl těch, kteří sportují denně, zůstává napříč věkovými kategoriemi zhruba stejný - kolem šestiny populace. Celkem 64 % Čechů uvádí, že sportují rádi. K tomu, aby cvičili pravidelně, se ale 43 % z nich obvykle nutí, nebo motivuje skrze odměny a plánování.

Na první pohled by se mohlo zdát, že Česko je národem motivovaných sportovců. V průzkumu Index zdravého zaměstnance, který letos v březnu realizovala společnost Edenred, o sobě bezmála 36 % respondentů uvedlo, že aktivně sportují - od malička až dodnes. Dalších přibližně 23 % se sportem začalo v dospělosti. Naopak k „nesportovcům“ se přiřadilo zhruba 42 % účastníků šetření, přičemž asi třetina z nich nesportovala nikdy (například i kvůli zdravotnímu znevýhodnění). Při srovnání deklarovaného zájmu o sport s každodenními návyky a doporučeními odborníků už ale situace není zdaleka tolik růžová.

„V průzkumech se nám dlouhodobě potvrzuje, že v otázkách zdraví a zdravých návyků mají respondenti tendenci se nadhodnocovat. Pokud jejich subjektivní hodnocení porovnáme v navazujících otázkách s reálnými denními rutinami a chováním, čísla se začnou podstatně rozcházet. Jinými slovy, jako Češi dobře víme, jak bychom o své zdraví měli pečovat, ale z různých důvodů pro to neděláme dostatek,“ vysvětluje datová zjištění Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred.

Dle statistik se cílenému pohybu - tedy tomu, který je skutečně plánovaný za účelem zlepšení fyzické kondice - věnuje většina Čechů jednou až čtyřikrát týdně. Méně než jedna pětina respondentů pak uvedla, že sportuje každý den. Naproti tomu rutinní pohyb, například cesta na nákup nebo sekání trávy, je každodenní záležitostí pro bezmála 60 % populace. Zdravotní přínosy obou typů pohybu pro organismus se ale podle odborníků výrazně liší - a podíl aktivních Čechů se dramaticky různí také napříč zkoumanými věkovými kategoriemi.

„Běžný denní pohyb má pro zdraví smysl, ale cílenou pohybovou aktivitu úplně nenahradí. Zároveň ale nefunguje ani opačný extrém - pokud má někdo nulový pohyb během dne a pak jednorázově sportuje, například hodinu v posilovně nebo při běhu, pro zdraví to nestačí,“ upozorňuje Hana Pávková Málková, odbornice na výživu a zdravý životní styl ze společnosti STOB. Ideální je podle ní oba druhy pohybu kombinovat. Svaly totiž přirozeně ochabují a pravidelný pohyb pomáhá jejich kondici co nejdéle udržet. *„Doporučuje se minimálně 150 minut aktivního pohybu týdně. Vhodné je také alespoň dvakrát týdně zařadit silový trénink, ať už s vlastní vahou nebo pomůckami. Základní doporučení pro dospělé je podobné bez ohledu na pohlaví. S přibývajícím věkem ale roste důraz na pravidelnost, přiměřenou intenzitu a zařazení silového cvičení.“*

Sport jako ideál

Zajímavý vhled do mysli českých (ne)sportovců přinesl Index zdravého zaměstnance i v rámci otázek zaměřených na motivaci ke sportu. Celkem 64 % respondentů uvedlo, že sportují rádi, a dalších zhruba 14 % se do podobného rozpoložení chce v brzké době dostat. Odborníci však upozorňují, že

samotný pozitivní vztah ke sportu ještě nemusí znamenat, že Češi skutečně chápou jeho potřebu a přínos.

„Sport máme kvůli společenskému zvyku tendenci vnímat jako ideální lidskou kvalitu. V první řadě ale nejde o záležitost estetiky nebo společenského postavení – je to zkrátka jedna z potřeb lidského těla. A právě ve vnímání sportu a pohybových aktivit tkví hlavní výzva. Měli bychom je totiž vnímat nikoliv jako příležitost udělat si pár pěkných fotek v posilovně, ale zkrátka jako běžnou a užitečnou součást dne,“ doplňuje Aneta Martišková a dodává, že z hlediska péče o zdraví by měly pravidelný pohyb doplňovat také správné stravovací návyky.

Slova expertů podtrhují i čísla z průzkumu. Ten totiž odhalil i to, že se řada Čechů (42,8 %) musí ke sportu vědomě či podvědomě „nutit“. Motivace k pohybu přitom může mít různé podoby – od detailního plánování konkrétních aktivit až po nejrůznější formy „odměn“. A největší překážky? Za ty Češi obvykle považují nedostatek času (50 %) a únavu po práci (58 %).

Pomůže podpora zaměstnavatele?

Až 68 % respondentů přitom zároveň uvedlo, že právě péči o zdraví vnímají alespoň do určité míry za součást odpovědnosti zaměstnavatele vůči svým zaměstnancům. *„Firmy jsou vůči svým zaměstnancům v ideální pozici pro to, aby podpořily znalost a rozvoj zdravých návyků – ať už v otázkách stravování, pohybu nebo prevence. Na pracovišti tráví drtivá většina Čechů alespoň třetinu dne a prostředí, které zde zaměstnavatel vytváří, tak může významně ovlivnit to, jak o sebe pečují. Patří sem například podpora pravidelného poledního stravování, ale třeba i vytváření příležitostí k pohybu nebo mentálnímu i fyzickému odpočinku,“* připomíná Martišková.

Zásadní je podle odborníků najít takový pohyb, který nás alespoň trochu baví. *„Pokud začínáme, je důležité zařazovat ho postupně, abychom u něj dokázali vydržet dlouhodobě. Pohyb by se měl stát přirozenou součástí každodenního života – podobně jako například hygienické návyky. Pomoci může i to, že se motivujeme s kamarádem, členem rodiny nebo kolegou. Důležitá je také dostupnost – čím snazší je pohyb zařadit, tím větší je šance, že u něj vydržíme. Pomoci může třeba i nabídka aktivit přímo na pracovišti. Ve výsledku je to ale vždy o motivaci, kterou si musí každý najít sám v sobě,“* dodává Hana Pávková Málková ze STOB.

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/mate-dostatek-zdraveho-pohybu-dve-tretiny-cechu-ocekavaji-pomoc-od-zamestnavatele>