

Aleš Sekot

# Pohybové aktivity pohledem sociologie

Masarykova univerzita



Aleš Sekot

# POHYBOVÉ AKTIVITY POHLEDEM SOCIOLOGIE

**muni**  
**PRESS**



Knihu recenzovali:

prof. PhDr. Josef Oborný, Ph.D.

doc. PhDr. Eman Hurych, Ph.D.

Aleš Sekot

# Pohybové aktivity pohledem sociologie

Masarykova univerzita  
Brno 2018



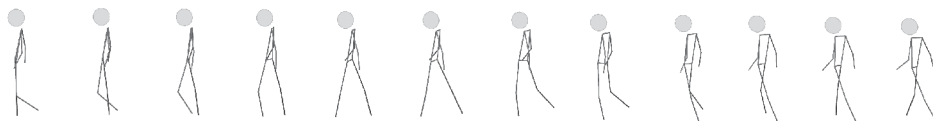
© 2015 Aleš Sekot

© 2015 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-7919-9 (online : pdf)

ISBN 978-80-210-7918-2 (brožovaná vazba)

<b>1. Úvodem: pohybové aktivity – konceptuální východiska</b>	7
<b>2. Konzumní společnost – sedavý životní styl</b>	11
2.1. Konzumní společnost	11
2.2. Sedavá společnost	13
2.3. Chůze – základní pohybová aktivita	13
2.4. Sedavá společnost: praktické souvislosti	18
<b>3. Sportovně pohybové aktivity jako sociologický fenomén</b>	25
<b>4. Pohybové aktivity prizmatem empirických šetření</b>	37
<b>5. Socializační aspekty sportovně pohybových aktivit</b>	55
5.1. Sportovně pohybové aktivity dětí a mládeže	58
5.2. K problematice pohybové motivace	67
5.3. Historické ohlédnutí: organizace české tělesné výchovy	79
<b>6. Pohybové aktivity versus nadváha a obezita</b>	85
6.1. Fyzická aktivita versus obezita: teorie versus praxe	90
<b>7. Chůze a jízda na kole: přirozená forma aktivní dopravy</b>	111
<b>8. Zdraví a obezita: praktické souvislosti</b>	119
<b>9. Pohybové aktivity jako politikum Evropské unie</b>	129
<b>10. Co společnost očekává od sportovně pohybových aktivit?</b>	133
<b>Literatura</b>	137
<b>Rejstřík</b>	144
<b>Summary</b>	147





## 1. Úvodem: pohybové aktivity – konceptuální východiska

Pravidelný dokument české veřejnoprávní televize „Ta naše povaha česká“ ve svém únorovém vydání roku 2011 zaměřil své kritické hledí na úroveň výuky tělesné výchovy na našich školách. Ústy učitelů, trenérů či bývalých vrcholových sportovních reprezentantů byla veřejnost informována o klesajícím zájmu naší nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, o snižující se úrovni tělesné kondice našich dětí a mládeže, o růstu obezity žáků a studentů a o celkové nechuti mládí k pravidelné fyzické aktivitě. Roste počet mladých lidí vyhýbajících se pohybovým aktivitám, klesá zájem o sportování jako přirozené formy volnočasových aktivit; pohodlnost se projevuje nejen odporem ke kondičně podpůrné fyzické zátěži, ale i v nechuti k aktivním formám dopravy, k chůzi, pravidelné jízdě na kole, plavání. Přitom jsme svědky růstu počtu a kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, aquaparků či cyklostezek. Na jedné straně tak figuruje poměrně konzistentní nevelká skupina systematicky sportujících jedinců využívajících především komerčně zaměřené sportovní zařízení; na druhé straně narůstá počet těch, kteří jsou fyzicky aktivní pouze v případě nezbytnosti či pod tlakem okolí. Pasivní, sedavé, konzumní trávení volného času převažuje nad jeho aktivními, individuálně všestranně harmonizujícími kreativními formami: i mladí lidé chápou sport spíše jako vrcholnou podívanou masových forem zábavy než jako integrální, nezastupitelnou a životadárnou formu osobního rozvoje, zvyšování fyzické kondice, cesty k upevnění zdraví a navozování přátelských vztahů a pocitů celkové osobní pohody. Alarmující je pak zejména skutečnost, že takovýto trend v naší jasně konzumní společnosti pokračuje a vedle řady ekonomických a sociálních důsledků se sedavý způsob života promítá i do zhoršujícího se stavu zejména těch jedinců, kteří podléhají pasivnímu způsobu života charakterizovanému nechutí k pohybu, vyznávajícímu pasivní trávení volného času a ignorujícímu rozumné stravovací návyky.

Jsmo svědky rostoucí fyzické pasivity lidí, sledujeme nárůst pohodlnosti a nechuti vydávat „zbytečně“ fyzickou sílu všude tam, kde je možné přizpůsobit se obecnému klimatu sedavého způsobu života. Raději postojíme deset minut na zastávce městského autobusu, než abychom došli do kilometr vzdáleného cíle pěšky. Přitom většinou lidé dobře vědí, že fyzický pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Stejně je všeobecně známá nízká hladina tělesného pohybu ve většině zejména bohatých technologicky vyspělých zemí. A to vzdor tomu, že zdravé, krásné a fyzicky přitažlivé tělo, vypěstované pravidelným pohybem a správnými stravovacími zvyklostmi, je ideálem často zdůrazňovaným nejen v praktickém životě každodennosti, ale i na půdě reklamního vytváření image úspěšného a obdivovaného jedince.



Fenomén pohybových aktivit je nejen na půdě kinantropologie stále frekventovanějším tématem především jako reakce na jeho všeobecný devastující úbytek v těch nejdůležitějších oblastech našeho života: v práci, domácnostech a individuální dopravě. Stále více si však uvědomujeme i další důležitý a nezastupitelný význam pohybových aktivit – jejich spirituální rozměr, když středem hluboké a promyšlené odborné pozornosti mohou být dvě vzájemně provázané sféry lidského bytí, sféra ducha a sféra těla (Hurych et al., 2013; Oborný, 2011). V tomto kontextu se stávají centrálními oblastmi bádání na poli pohybových aktivit fenomény jako prožitek, spiritualita jako prvek přirozené lidské hravosti, sportovní rituály, sport jako spirituální hodnota či pobyt a pohyb v přírodě jako „návrat ke kořenům“. Jde tedy nejen o specifický pohled na úlohu pohybu v životě člověka, ale i o zamyšlení nad možnostmi a mezemi duchovního principu v životě současníků preferujících masově konzumní životní styl a sedavý způsob života a minimalizující přirozený pohyb adorovanou technikou a zprostředkovaností zážitků.

Diskuse na téma fyzická činnost či pohybové aktivity vyžadují v daném kontextu především náležité konceptuální osvětlení. Nedávný formálně statistický pohled na problematiku zde nabízí následující koncepty:

**Pohybová aktivita:** Tělesný pohyb vyžadující výdej energie a přinášející pozitivní zdravotní účinky. Zpravidla vyžaduje pouze nízké či středně intenzivní úsilí typické kupř. pro aktivní formy dopravy, výstup po schodišti, práci na zahradě, domácí práce, tanec či ruční mytí auta. Naopak pohybová pasivita nepřináší podporu zdraví a fyzické kondice. Již pravidelná mírná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, když vyžaduje denní energetický výdej 150 kalorií či týdenní výdej 1000 kalorií (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 6–7). Doporučený minimální počet kroků je pak 10 000 denně. Jinde je pohybová aktivita charakterizována jako jakákoli strukturovaná či opakující se pohybová aktivita prováděná či praktikovaná s cílem zlepšení fyzické zdatnosti (Pink, 2008, s. 3). Pohybová aktivita vyžaduje plánovaný, strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti. Příkladem cvičení je chůze, běh, jízda na kole, aerobní cvičení, plavání či posilování. Cvičení je v tomto kontextu obvykle chápáno jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 7). V souladu s koncepcí WHO je klíčový koncept pohybové aktivity z hlediska struktury členěn na *tělesnou výchovu, aktivní hru, aktivní domácí práce, tanec, tělocvičnou rekreaci, sport a aktivní formy dopravy* (Strategic Inter-Governmental forum on Physical activity and health, 2004).

**Cvičení:** Plánované, uspořádané a opakované pohyby těla podporující zlepšení či udržení jedné či více součástí tělesného zdraví (Caspersen et al., 1985, s. 126).

**Fyzická zdatnost (fitness):** Soubor zdravotních kritérií (vytrvalost srdečního a dechového výkonu, svalová síla, pružnost) a výkon vázaný (dovednosti, rychlost, obratnost, psychická odolnost, soustředění) na schopnost provádět pohybové aktivity

(fyzické činnosti). Schopnost přiměřeně se vyrovnávat s běžnými i mimořádnými požadavky každodennosti bez pocitů vyčerpání a s dostatečnou energií věnovanou volnočasovým a rekreačním aktivitám (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 19).

**Wellness:** Trvalé a záměrné úsilí směřující k dobrému zdravotnímu stavu a vysoké úrovni fyzické a duševní kondice, které zahrnuje ve smyslu *kvality života* dimenzi fyzickou, emotivní, mentální, sociální, environmentální, profesní a duchovní (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 13). Přitom jde o komplex vzájemně provázaných kondičních faktorů podporujících pozitivní schopnosti upevnění zdraví, emoční stability, mezilidské komunikace, sociálních kontaktů, respektu k přírodnímu prostředí a profesní spokojenosti.

**Sport:** Aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci jako primární ohnisko této činnosti; s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu (Pink, 2008, s. 3–8).

**Sportovně rekreační aktivita:** Využívání prostředků tělesné výchovy na zvyšování tělesné zdatnosti, upevnění zdraví, regeneraci tělesných a psychických sil člověka, formování lidského těla a prožívání kultivované zábavy (Moravec et al., 2002).

**Rekreace:** V tomto kontextu je specifikována jako činnost zaměřená na obnovení vyčerpaných sil a kompenzaci vlivů vyplývajících z běžných socio-profesních rolí člověka, z jednostranné práce a nesprávných životních návyků. Přitom vedle důležitých fyziologicko-somatických aspektů obsahuje i významný prožitkový charakter.

**Komunální rekreace:** Chápaná z kinantropologického pohledu není výkonově orientovaná jako soutěžní činnost, nýbrž jako hra, zábava, odpočinek a rekonvalescence pro aktivní většinu (Flemer et al., 2009).

Pohyb i v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je velice důmyslně k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem. V Chartě volného času z roku 2002 se praví: „Všichni lidé mají základní lidské právo na volnočasové aktivity (tedy i aktivity pohybového a sportovního charakteru), které jsou v souladu s normami a hodnotami společnosti.“ Sport je zde správně chápán jako fyzická aktivita praktikovaná bez ohledu na míru organizovanosti širokou plejádou motivů na zlepšení fyzické kondice, upevnění zdraví, zlepšení fyzické zdatnosti a psychické pohody, formováním sociálních vztahů, výkonem, vítězstvím či odměnou. *Pohybová aktivita* je tak forma pohybu člověka v prostoru a čase, založená na svalové činnosti a provázená zvýšeným energetickým výdejem a v různém kontextu nabývajícím ve spektru forem

zejména podobu bazální, běžně každodenní, zdraví podporující či sportovní, dovednostní, kondiční pohyb. Pohybová aktivita zahrnuje široké spektrum aktivit počínaje kupř. chůzí, herní činností, jízdou na kole, prací na zahradě či kondičním během nebo aerobikem (Hendl & Dobrý et al., 2011), když se významně podílí na životním stylu jedince a je součástí životního způsobu dané společnosti (Oborný, 2009; Oborný et al., 2013).

Pohybová aktivita je v odborné literatuře zpravidla systematizována v kategoriích spontánní neorganizovanosti a organizovanosti s důrazem na rozlišení její frekvence, intenzity, doby trvání a jejího druhu. *Pohybovou nedostatečnost* (pohybovou inaktivitu) pak můžeme vymezit jako „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (Mužík & Vlček, 2010, s. 14). Pohybové aktivity patří k základním fyziologickým potřebám člověka; platí to vzdor skutečnosti, že nedostatek pohybu zpravidla nepociťujeme tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin. Již od narození se díky přirozené potřebě pohybu utváří tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Navíc fyzické aktivity podporují činnost vnitřních orgánů a zdravý mentální vývoj. Naopak nedostatek pohybu přináší svalovou dysbalanci, projevující se nerovnovážným vývojem tělesných proporcí, známou kupříkladu vadným držením těla a ortopedickými potížemi; v pozdějším vývoji jedince i srdečními a dýchacími komplikacemi (Mužík /ed./, 2010, s. 137).

Pohybová aktivita je předpokladem k saturaci požadavků organismu cestou pracovních činností, domácích prací, aktivních forem dopravy, zájmové činnosti či individuálně nebo kolektivně vykonávaných tělovýchovně sportovních aktivit. Jde o činnosti provázané s kontrakcí kosterního svalstva spojeného s výdejem energie.

Vedle klíčové kategorie pohybové aktivity (nověji v odborných textech označovaných jako PA) se aktualizuje i termín *pohybový režim* označující souhrn všech pravidelných pohybových činností, které jsou součástí životního cyklu či denního režimu člověka (Teplý, 1995).

## 2. Konzumní společnost: sedavý životní styl

### 2.1. Konzumní společnost

Zabýváme-li se, nejen v kontextu sociálních aspektů pohybových aktivit, kulturně přelomovým fenoménem *konzumní společnost*, pak konceptuálně a tematicky narážíme na problematiku procesu kulturní změny generující zásadní posuny ve sféře hodnotových orientací. Tato skutečnost pevně souvisí s podstatou a étosem moderní či postmoderní společnosti, reflektované i ve stále naléhavěji prakticky působícím fenoménu ekologické krize či nerovnoměrně a nejednoznačně působících procesech globalizace se všemi proměnami individuální spotřeby, s existencí masové kultury či sílícího trendu k ekonomickému egocentrismu. Populárně vědní produkce tak v této souvislosti aktualizuje témata typu politika a média v konzumní společnosti, bod zlomu či se spíše ironickým podtextem táže, „jak přežít blahobyť“. Vskutku zásadní otázku „mít či být“ řeší ve svém známém díle E. Fromm, nad „kapitalistickým realismem“ se zamýšlí M. Fischer a Jan Keller se kriticky k tématu konzumní společnosti vyjadřuje prací *Abeceda prosperity*. A ve své symptomaticky nazvané práci *Sobecká společnost* pak Sue Gerhardtová připomíná, že jsme se zapomněli navzájem milovat a místo toho vyděláváme peníze. A na půdě výtvarného umění snad nejvýstižněji zachytil ve svých dílech atmosféru konzumní společnosti Andy Warhol, když nadčasově zachytil ty nejtypičtější artefakty konzumní společnosti, jako je Coca Cola, konzervovaná strava či globálně obdivovaná ikona show businessu.

Sumárně kritický étos uvedených prací rezonuje s názorem, že v euroamerické kultuře žijeme stylem sobeckého individualismu, který si plete štěstí s materiálním blahobytem. Není jistě snadné a rozhodně exaktně jasné vymezit konceptuálně pojem konzumní společnosti; možné je však popsat tento fenomén perspektivou jeho charakteristických odlišujících znaků vzhledem k tradičně nahlíženým principům fungování společnosti především v rovině spotřeby. Zde bude zřejmě existovat vysoká míra shody v tom, že bezhlavý, samoúčelný, bezohledný a zejména neracionální, a tudíž neužitečný konzum existuje.

Konzumní společnost stojí přinejmenším z pohledu liberální ekonomie na jakémsi žebříčku kvality společností na úplném vrcholu. Nikoli proto, že by byla obecně považována za dokonalou, ale protože je zřejmě lidsky nejpřirozenější a nejlepší ze všech špatných typů společnosti, že nejlépe rezonuje s rozhodně obecně nikoli ideální povahou průměrného člověka. V tomto smyslu se nabízí porovnání s demokracií, chápánou v našem civilizačním okruhu jako nejlepší vyzkoušená možná forma vlády. V duchu osvícenské kultury tak konzumní společnost opouští svět abstraktna a klade naopak důraz na reálno a materiálo: na okamžitý prožitek, neodkládanou spotřebu,

touhu konzumovat materiální a duchovní hodnoty co nejsnadněji a pokud možno bez nutnosti vysokého osobního nasazení. Přitom jsme stále zřetelněji svědky situace, kdy konzumní společnost produkuje stále nové a nové výrobky a vynálezy, které mnohdy spíše podněcují „netušené či skryté potřeby“, aniž by byly skutečným přínosem k pozitivní změně v individuální či společenské rovině. Pořizujeme si tak mnohdy věci, které nepotřebujeme (a v důsledku masivní reklamy i za peníze, které nemáme). Touha dopřát si trhem co nejvíce nabízených nových a sofistikovanějších produktů nutí člověka pracovat s cílem získat dostatek prostředků nezbytných pro očekávanou schopnost co nejvíce konzumovat. Práce je stále více prostředkem ke konzumu, nikoli cílem, ze kterého odvozujeme naši vážnost, pocit uspokojení či zdravé sebevědomí. Touha konzumovat v maximální míře to co ostatní pak vede k unifikaci chování, jednání, oblékání, uvažování; přináší silně zjednodušenou konstrukci světa hodnot a ideálů. Lidé se na jedné straně snaží schopností konzumovat odlišit, přitom jsou si právě skrze praktickování obdobných konzumních vzorců stále více podobní. Kupř. nepřeborná nabídka různých módních stylů v oblékání přináší v praxi spíše unifikovaný odosobnělý vkus generovaný touhou být „in“, nezůstat pozadu, mít a vlastnit to co ostatní. Tedy v konečném důsledku vypadat stejně. Je mnohem snadnější pasivně přejímat hodnotově masově sdílený konzumní styl života přenášející duševní a fyzickou námahu na oblast techniky než promyšleným racionálním individuálním přístupem k životu pěstovat všestranně myšlenkově a fyzicky rozvinutého jedince, oproštěného od samoučelné konzumace pasivního masového vkusu a schopného racionálně vnímat svět hodnot prizmatem poučeného pohledu na okolní svět.

Konzumní společnost je organickým produktem tržní společnosti spatřující ve zvyšování materiálních produktů výsostný projev ekonomického (a obvykle i společenského) růstu. Konzumerismus jako její průvodní jev je pak tendence nadměrného nepřiměřeného nakupování a hromadění předmětů a požitků za účelem zvyšování pocitu osobního uspokojení, generování náležitého sociálního postavení, či dokonce dosahování osobního štěstí. Jde o jev prostupující historicky různými kulturami; silně působí zejména v souvislosti s tzv. západním světem, akcentujícím od 20. let minulého století změnu v přístupu k nakupování od principu „potřebuji si koupit“ na imperativ „chci si koupit“. Reklama produktů se mění na propagaci životního stylu, kde jsou dané produkty jeho nedílnou a charakteristickou součástí. Hlavní vlna konzumerismu ale přišla v 50. letech, současně s poválečným rozvojem obchodní dopravy a myšlenkou dovážet zboží a suroviny i z hodně vzdálených zemí, jako alternativa k lokální výrobě. Druhá vlna se pak pokládá na začátek 80. let a je myšlenkově ukotvena ve vlivu neoliberálního kapitalismu posilovaného od poloviny 90. let sílícím a vše prostupujícím fenoménem globalizace, kdy dochází k postupným obecně sdíleným spotřebním návykům a ke „standardizaci“ úrovně komerčních služeb.

Konzumerismus však nesmíme zaměňovat za „shopolismus“, zcela krajní pozici nutkavé potřeby trávit veškerý čas v supermarketech a obchodních centrech a utrácet za mnohdy nepotřebné zboží veškeré peníze (Sekot, 2012).

## 2.2. Sedavá společnost

K individuálně a společensky nejzávažnějším nepřímým důsledkům konzumerismu nutno přičíst sedentismus (či sedentarismus). Jde o souběžný jev konzumní technologicky vyspělé a materiálně bohaté společnosti, kde postupně mizí potřeba fyzické námahy a následně i klesá úroveň pravidelných pohybových aktivit v každodenním životě mas lidí. Hovoříme tak o *sedavé společnosti*, ve které v důsledku dynamického rozvoje techniky ve všech oblastech života společnosti klesají tradiční nároky na fyzickou námahu a pohyb zejména ve třech oblastech: ve většině zaměstnání, tedy na půdě práce, v domácnostech a v individuálních formách dopravy. Namísto fyzicky namáhavých aktivit je takto většina lidí v naší kultuře postavena zejména v zaměstnání a individuální dopravě do pozice sedavých činností, charakteristických pro sedavou společnost. Antropologicky vzato jde o vyústění dlouhodobého procesu přechodu od nomádkého způsobu života k usedlému životu na jednom místě (Schultz & Lavenda, 2007, s. 198–200). Tuto zásadní transformaci domestikace života celých společností umožnilo místně koncentrované zemědělství ukotvené v celoročním dosažitelném přístupu k lokálním přírodním zdrojům, nahrazování loveckých praktik směrem k ustálenému pěstování dobytka s následným rozšiřováním kontaktů a obchodních styků (Weber & Horst, 2011).

Bezpočet zejména medicínských studií nás nejen informuje, ale především varuje: dlouhé hodiny sezení mohou zkrátit život až o několik let, hrozí zejména riziko srdečních a tzv. civilizačních chorob. Dokonce se v tomto případě nabízí názor, že smysluplnější než pobídka k aktivnímu volnočasovému sportování může být zkracování doby sezení. A to alespoň ve volném čase. Varovný prst je vztyčován zejména před sezením u televize či počítače.

## 2.3. Chůze – základní pohybová aktivita

Není snad medicínsky exaktnější poselství: pro zachování zdraví je pohyb naprostou nutností. Mnoho lidí se tak v kulturním klimatu konzumní sedavé společnosti, při vědomí osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví, pravidelně věnuje pohybovým aktivitám vedoucím ke zlepšení výkonnosti organismu. Posilují, běhají, plavou, jezdí na kole, lyžují; provozují nespočet sportovně individuálních či kolektivních pohybových aktivit. Kompenzují tak, s různou mírou intenzity a efektivity, své zpravidla sedavé zaměstnání. Jsou však v řadě případů vystaveni časově či finančně vysokým nárokům, zejména v případech komerčně organizovaných pohybových aktivit. Přitom pravidelný zdravotně prospěšný pohyb představuje například i chůze. Tedy nejpřirozenější pohybová aktivita člověka, kterou lze provozovat téměř kdekoliv, kdykoliv a navíc ji může vykonávat téměř kdokoliv. Dříve chůze v procesu obstarávání obživy znamenala manuální práci, lovem nebo sběrem potravin neodmyslitelnou součástí individuálních životů. Chůze tedy představovala naprosto nezbytný nástroj pro přežití. Dnes naopak může přispívat k „přežití“ právě svým pravidelným praktikováním jako přirozená kompenzace sedavého způsobu života. Chůze je jedinečná v tom, že ji lze začít

pravidelně vykonávat téměř okamžitě, zlepšovat postupně vytrvalostní schopnosti a kondici a zapojovat se do dalších pohybových aktivit jako běh, tenis, fotbal, basketbal či cyklistika, kde jsou více zatěžovány klouby a při vyšší tělesné váze by hrozilo jejich poškození. Chůze je tedy ideální pohybová startovací aktivita pro znovuzískání žádoucí formy či duševní pohody. Výhodou této pohybové aktivity je, na rozdíl od řady dalších, že chůzi lze vykonávat v běžných botách a oblečení, a tak se například z půlhodinové cesty do práce pěšky stává organizačně, časově a finančně nenáročná a přitom užitečná aerobní aktivita. Turistika je spojena s chůzí na delší nebo kratší tratě obvykle po turistických cestách v nějaké lokalitě, kde se nacházejí turistické cíle nebo zajímavé výlety do hor a s tím zdolávání vrcholů. Farmářská chůze je spíše posilovacím cvikem za pomoci dvou jednoručních činek podél těla, a to buď po rovině, nebo do mírného kopce pro ztížení náročnosti. Posiluje se takto především síla úchopu, trapézové svaly, nohy a hýždě. Chůze do kopce je opravdu velmi účinná forma pohybové aktivity, která nezatěžuje klouby jako klasický běh nebo takové sporty, jakým je tenis, kdy se zátěž na klouby při výskoku zněkolikanásobí oproti běžné chůzi. Pohyb do kopce ocení také ženy jako vhodný nástroj pro formování hýždí a stehen. Je dokonce účinnější než rekreační jízda na kole a stejně tak účinná jako mírný poklus, ovšem s výhodou nezatěžování kloubů a vazů, což ocení především lidé staršího věku.

Chůzí lze významnou měrou ovlivnit metabolismus a tím i tělesnou hmotnost, navíc má vliv na snížení krevního tlaku a zlepšuje funkčnost kardiovaskulárního systému. Při správném vykonávání je i dobrou prevencí proti křečovým žilám a dokonce i proti osteoporóze; že pohybové aktivity odbourávají a zlepšují kvalitu spánku, je známo již dávno.

Prospěšnost a nezastupitelnost fyzického pohybu a cvičení je imperativem, na kterém se shodnou lékaři, pedagogové, marketingoví specialisté či představitelé establishmentu. Image kondičně zdatných a zdravých občanů je dnes mediálně stále sílícím poselstvím, nepřináší však zpravidla skutečně rostoucí fyzickou aktivitu nejširších mas obyvatelstva jak v lokálním, tak regionálním nebo globálním měřítku. Spíše jsme stále častěji svědky smutného konstatování: doporučení o prospěšnosti pohybu, cvičení a sportování se mnohdy nesetkává ani s minimálním objemem fyzické aktivity. Oficiální zdravotnické dokumenty tak v technicky nejvyspělejší zemi světa zaznamenávají více než 60 % těch, kteří z hlediska fyzického pohybu nedosahují ani nejnižší úrovně doporučovaných hodnot, když kupř. kolem jedné třetiny Američanů vede „kompletně sedavý způsob života“ (U. S. DHHS, 2000). Tyto údaje jsou negativně umocňovány i skutečností, že roste počet obézních lidí, a tedy i riziko nemocí a fyzických handicapů. Nikoli pouze američtí lékařští experti desítky let opakovaně varují: Dnešní děti vyrůstají v nejobéznější generaci dospělých v celé lidské historii (Hill & Trowbridge, 1998, s. 570–574).

Je všeobecně známo, že dnešní člověk vede v naší kulturní sféře výrazně odlišný způsob života než generace jeho rodičů či prarodičů. Je zpravidla vzdělanější, zamožnější, mobilnější a informovanější. Transformace industriální společnosti směrem ke

společnosti informací od počátku 80. let minulého století „velkou vlnou změn“ (Drucker, 1993) díky obrovskému nárůstu sofistikované počítačové technologie vyústila v dnešní dramatické proměny společnosti a světa. Ty spočívají zejména v posunu od bezprostřednosti mezilidských kontaktů k elektronickým vztahům, ve změnách v povaze práce, ve formách volného času a souvisejí s proměnami ekonomických rolí mužů a žen. Důsledkem těchto procesů je vytěsnění těžké fyzické námahy a následně dramatické snížení celkového objemu pohybových aktivit v životě většiny současníků v naší kulturní sféře.

Dynamika sociálních kulturních změn se zcela přirozeně odrazila i v oblasti lidského zdraví a v kvalitě lidského života. Narůstá čas strávený v dopravních zácpách a současně se snižuje čas věnovaný přípravě domácích jídel. Vyšší konzumace polotovarů, růst spotřeby cukru a tuku přináší nadváhu dětí i dospělých. Roste kalorický přísun ve struktuře stravovacích zvyklostí při současném sedavém způsobu života. Nižší nároky na fyzický pracovní výkon nejsou zdaleka kompenzovány přiměřeným nárůstem sportovně pohybových aktivit. Stres pracovního vypětí a psychické nároky na dopravu do práce vyúsťují mnohdy v „relaxaci“ před televizní obrazovkou. Bludný kruh sedavého způsobu života – v zaměstnání, dopravě a doma – je uzavřen: *sedavý způsob života* se postupně stává jedním z nejmódněji zdravích ohrožujících faktorů soudobé moderní společnosti.

Sedavý způsob života je chápán jako vážná forma sociálně konstruovaného *rizikového chování*, reflektující specifické rysy vývoje společnosti. Na této myšlence jsou postaveny tři hypotézy *sociálně kulturní povahy sedavého způsobu života*:

1. Sedavý způsob života je kulturně utvářený, podporovaný a odměňovaný.
2. Vývoj sedavého způsobu života je výslednicí socializačního procesu praktikujícího fyzickou neaktivitu v dětství a dále rozvíjenou v dospělosti.
3. Sedavý způsob života je podporován existencí sociálních nerovností (Vanreusel & Meulders, 2007, s. 121–122).

Rámcem diskusí těchto hypotéz nám připomíná barvitou scénu konzumní kultury a oblast volnočasových aktivit, které svoji soudobou nabídkou přinášejí další rizika vzniku pasivních forem života. Většina studií naznačuje, že skupiny fyzicky aktivních mladých lidí se výrazně odlišují od nesportujících, fyzicky neaktivních skupin celkovým životním stylem, utvářeným zpravidla rodinným prostředím a vrstevníky. Právě primární skupiny bezprostřednosti osobních kontaktů jsou socializačně nejdůležitější při tvorbě pozitivního vztahu k pravidelným fyzickým aktivitám, když zejména pocit fyzické kompetence v procesu osvojování sportovních dovedností je v tomto ohledu nezastupitelný (Rzewnický, 2003). Stejně tak se opakovaně potvrzuje významný vliv sociálních nerovností na utváření vztahu k fyzickým aktivitám a sportovních dovedností. Děti ze sociálně slabších rodin mají obvykle menší podíl celoživotně osvojené potřeby kondiční fyzické aktivity. Pouze pět procent dětí z rodin vysokého sociálního statusu vůbec nesportuje; naopak čtvrtina dětí z rodin nezaměstnaných je zcela fyzicky pasivních (Vanreusel & Meulders, 2007, s. 125).



Lékaři, sociální vědci a politikové stále častěji a naléhavěji zmiňují fyzickou nečinnost jako *závažný zdravotní problém*. Sedavý způsob života tak zaujímá jedno z předních míst příčin srdečních onemocnění spolu s kouřením cigaret, vysokým krevním tlakem a vysokým obsahem cholesterolu v krvi. Zde se zvláště výrazně aktualizuje koncept *pohybová nedostatečnost* (hypokinéza) projevující se impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly, v některých případech přímo zvýšeným psychosomatickým neklidem či dokonce agresivitou. U dětí je pohybová nedostatečnost zpravidla navozována spotřebovaným časem u počítače či televize a rezultuje ve snížené pohybové dostupnosti k pohybovým aktivitám všeobecně.

Klesající trend pohybových aktivit je zaznamenáván celou řadou dílčích šetření na středních a vysokých školách. Přitom většinou teenageři považují sport jako volnočasovou aktivitu za mnohem atraktivnější než kupříkladu sledování televize či nakupování. Sport je tak sice vysoce verbálně preferován, ale u nás stejně jako v USA -náctiletí tráví v průměru u televize více času než aktivním sportováním!

Logicky nastolená otázka, proč lidé investují většinou tak málo času do sportu, který je může učinit subjektivně mnohem šťastnějšími a spokojenějšími, má zcela prozaické vysvětlení: sledování televize je snadnější a organizačně jednodušší než kupř. příprava na odbíjenou či cesta do plaveckého bazénu anebo finančně ne všem dostupné tenisové kurty. Neschopnost či spíše neochota investovat počáteční energii pak rozmělní či dokonce zcela rozptýlí naději na pozitivní prožitky předpokládající právě osobní úsilí a jistý fyzický výkon. Přitom je správné připomenout, že důležitým motivačním činitelem pro sportování ve volném čase zejména mezi mládeží je *prožitek*. Ten je umocňován postupným rozvojem pohybových dovedností posilujících pozitivní vztah ke sportu. Naopak překážkou provozování sportovních aktivit ve volném čase může být subjektivní přesvědčení o pohybové nekompetentnosti, nešikovnosti, nedostatku fyzických předpokladů. Pokud k tomu přistupují i důvody ekonomického rázu, jako je kupříkladu nedostatek finančních prostředků na nezbytnou sportovní výzbroj a výstroj, pak se sportovní aktivity odsouvají – mnohdy po zbytek života – do sféry možná preferovaných, nikoli však praktikovaných činností. V nenávratnu se tak postupně ocitá dobře míněná výzva: „Nejlepší strategií pro potěšení ze života je rozvinout jakékoliv dovednosti a plně je užívat, když je to možné“ (Řepka & Man, 2002, s. 161).

Hodnota zdraví patří k důležitým motivujícím impulzům ke sportovním volnočasovým činnostem především mezi dospělou populací. Děti a mládež však vykazují spíše malý zájem o činnosti podporující cíleně právě zdraví. Není to ovšem nic překvapujícího. Zdraví si v tomto věku vážíme, zpravidla o ně však cíleně neusilujeme, protože závažnější zdravotní problémy zpravidla nemíváme. Přesto je ale žádoucí ve vyšší míře plnit právě *zdravotní cíle* cestou přijatelných a dětem blízkých aktivit. Tím spíše, že nás ve stále vyšší míře zdravotně ohrožují civilizační důsledky pasivního a konzumního způsobu života. V případě dětí kupříkladu mnohahodinové vysedávání před monitorem počítače.

Tělesná aktivita, fyzická zdatnost a zdraví jsou, jak známo, spojené nádoby. O empiricky ověřeném vztahu kategorie sportovní pohybové aktivity ke zdraví – nikoli zjednodušeně jako pouhé absence nemoci – a tělesné zdatnosti snad nikdo vážně nepochybuje. Tělesná zdatnost však už dnes není zúženě vztahována pouze k fyzickému zatížení či jako předpoklad sportovní nebo pracovní výkonnosti, nýbrž obsahuje celou řadu dalších komponent. Jedná se o důležité potřeby lidského organismu, spojené s pokrytím následujících nároků v kontextu:

- Situace neočekávaného a neobvyklého tělesného zatížení.
- Vyrovnávání se s požadavky zaměstnání a pravidelné tělesné aktivity.
- Možnosti příjemného prožívání volného času s využitím pohybových aktivit.
- Společenské potřeby provázané s možností začlenit se do různých kolektivů, skupin, a utvářet si určitý životní styl (Kovář, 2001, s. 49).

V této souvislosti se v obecně uznávaném manuálu evropského testu tělesné zdatnosti z konce 80. let přímo hovoří o *triádě tělesné zdatnosti*, zahrnující dimenzi *orgánovou, motorickou a kulturní*. Orgánová dimenze je spojena s tělesnou stránkou zdatnosti, motorická dimenze je žádoucí pro realizaci různých pohybových úkonů a kulturní dimenze má vztah k životnímu stylu, k utváření motivů a ke kvalitě života. V propagaci sportovně pohybových činností v širokém spektru volnočasových aktivit tak máme před sebou mnohdy vzájemně se překrývající a ne zcela obsahově vyhraněné pojmy jako *wellness, zdatnost a zdraví*.

Vzdor nejasnostem odborné veřejnosti kupříkladu ve vztahu ke zdravotní a výkonnostně orientované tělesné zdatnosti je zřejmé, že volnočasová tělesná aktivita tvoří důležitou součást kontrolovatelného faktoru *zdravotní prevence*. V celé Evropě sílí akce na podporu *fyzicky aktivního životního stylu* spojené s hodnocením úrovně tělesné zdatnosti a zdůrazňováním zdravé výživy. Systematické sledování všech těchto proměnných komponent „spojitých nádob“ by se mělo stát důležitým ohniskem našeho dalšího badatelského úsilí. Přitom se stále důrazněji připomíná, že snaha o zlepšení zdravotního stavu a fyzické kondice obyvatelstva není pouhým úsilím změnit individuální zvyky a systém hodnot, nýbrž zejména procesem postupné změny stávajících sociálních či ekologických podmínek. Problémem tak není primárně kupř. vysoký kalorický příjem mnoha lidí, ale nízký objem zdravého fyzického pohybu. Sportování by v tomto smyslu mělo sloužit jako účinný a nezastupitelný nástroj masového zvyšování fyzické kondice spíše než oblíbená forma mediální zábavy. Pohybově méně nadaní jedinci by měli spatřovat ve sportu nikoli těžko překonatelnou překážku pro sportování, nýbrž přirozený zdroj plnohodnotného prožívání života. Nejnovější medicínsko-sociální doporučení na poli podpory sportu jako nástroje upevňování zdraví a překonávání odporu k fyzické nečinnosti se tak týkají všech důležitých oblastí zahrnujících tuto velice důležitou sféru jedince a společnosti: rodiny, školy, zaměstnání a systému zdravotní péče (McElroy, 2002, s. 279–299). Přitom jsme stále silněji konfrontováni s faktem, že právě absence podpory pravidelných sportovně pohybových aktivit ze strany rodiny se socializačně nejvýrazněji podílí na generování

celoživotně ukotvených modelů fyzické inaktivity, na sedavém způsobu života a nechtivi vyvíjet sebemenší tělesnou námahu tam, kde to není nezbytně nutné.

Spojitost „aktérů“ pohyb – životní styl – obezita – zdraví je zejména v posledních letech intenzivně zkoumána za spolupráce lékařských věd a kinantropologie. *Lékařské vědy* v tomto kontextu objevují a shromažďují poznatky o zdravotní prospěšnosti pohybových aktivit, *kinantropologie* zacílením na problematiku pohybu lidského těla monitoruje míru a tendence pohybové aktivity (inaktivity) v různých skupinách obyvatelstva a zabývá se praktickými možnostmi zvyšování aktivního životního stylu ve smyslu trvalé adherence k pohybové aktivitě (Hendl & Dobrý et al., 2011). Přitom přinejmenším ze strany odborníků dochází k jisté změně pohledu na funkci pohybu v životě jedince. Na základě lékařských poznatků se akcentuje pravidelnost pohybové aktivity před tradičním důrazem na tělesnou zdatnost. V tomto ohledu sehrály důležitou úlohu studie konstatující dvě cesty ke zdravotním benefitům pohybu: jedna vede přes měřitelnou tělesnou zdatnost (výkonnost), druhá přes pohybovou aktivnost, představující míru účasti na pohybových aktivitách (Blair, 2005; Rankinen, 2002). Zvýšený důraz se zde klade na běžné denní pohybové aktivity v různých časových intervalech s cílem eliminovat zátěž pasivního trávení volného času. Tradiční vytyčování dovednostních (či výkonnostních) cílů (známých z tradičních hodin tělesné výchovy) ustupuje smysluplnějšímu zaměření na *utilitární charakter pohybových aktivit* a jejich zdravotní prospěch. Pěstuje se tak aerobní a svalová zdatnost, svalová a kloubní pohyblivost, upevňuje se hodnotová stabilita postoje, tak aby pohybová aktivnost byla nedílnou součástí aktivního způsobu života, celoživotním návykem, stejně jako třeba hygiena. V globálním měřítku se tak prosazují nové koncepce, které mají zaručit pochopení a následné docenění a praktikování pohybových aktivit v kontextu jejich zdravotních důsledků (Hendl & Dobrý et al., 2011). Přitom se největší možnosti pro další rozvoj pohybové aktivity zejména u dospělé populace otevírají na půdě neorganizované pohybové činnosti v kontextu každodennosti cestou rekreačního sportování a aktivních forem dopravy.

#### 2.4. Sedavá společnost: praktické souvislosti

Základní otázka „proč je pohyb důležitý“ má zcela jasnou a zásadní odpověď: Protože člověk je geneticky na pohyb naprogramován a sedavý způsob života mu škodí. Odborný zájem o sedavý způsob života je dnes umocňován jednak stále zřetelnějšími příznaky pasivního způsobu života ve smyslu fyzické inaktivity a dále rostoucím výskytem civilizačních chorob přímo či zprostředkovaně se sedavým způsobem života souvisejícím, jako jsou srdeční infarkt, cukrovka a vysoký krevní tlak. Nemoci související se sedavým způsobem života stojí národní ekonomiky léčebnými náklady a ztrátou pracovní síly ročně miliardy eur. Americké údaje tak uvádějí, že v roce 2000 přímými náklady zdravotnické péče a nepřímými náklady ztrát pracovní produktivity přišla tato země o 326 miliard dolarů (American Diabetes Association, 2000). Jinde se připomíná, že jedním z nejdůležitějších dopadů masové fyzické inaktivity a obezity

je výskyt nemocí, kterým by bylo možno preventivně zdravým pohybem až v 70 % případů zabránit (McElroy, 2002, s. 14). Můžeme tak zobecnit, že snad největším nepřitelem zdravotních problémů spojených s určitými onemocněními je člověk sám.

Zdravotní dopady sedavého způsobu života lze identifikovat velice adresně. Přitom lidé většinou chtějí žít zdravě, trvale si udržet zdravý životní styl však dokáže málokdo. Zde je nutné být si vědom základních kauzálních příčin nemocí a odlišit je od těch náhodných, povrchních. Tedy brát v úvahu jak dominující sociálně ekonomické podmínky dané společností, tak individuální chování podporující zdravý životní styl. K podmínkám, které lze zahrnout do překážek sociální povahy, patří životní a kulturní úroveň, možnosti sportování, systém dopravy, pracovní příležitosti a povaha práce, vztahy mezi pohlavími atp.

Jsme si vědomi, že rozdíly mezi jedinci, jejich kulturní úroveň, volní vlastnosti a životní zkušenosti sehrávají v prevenci pohybové inaktivity a sedavého životního stylu velkou úlohu. Sociologie v tomto kontextu většinou naráží na hradbu individuálních dispozic a sociálních podmínek (Wright, 1993). Jedinec však má zpravidla možnost vydat se uvědoměle cestou zdravého životního stylu, anebo ignorovat zásady zdravého stravování, konzumovat nadměru alkohol, propadnout závislosti na nikotinu a vyhýbat se programově tělesnému pohybu. Většina lidí v Evropě, a obecněji v naší kulturní sféře, má možnost volby životního stylu, a může tak výrazně ovlivnit svůj zdravotní stav, tělesnou hmotnost, pohybové kompetence, prostě má šanci budovat a sdílet wellbeing. Stejně tak jsme si stále více vědomi, že právě nedostatek zdravého pohybu je v naší kultuře zásadní problém, podílející se na rostoucí nadváze a obezitě a následném výskytu některých fatálních onemocnění. Víme, že k nejúčinnější léčbě tohoto stavu patří individuální programy na podporu zdraví, a stejně tak jsme si vědomi organizační a ekonomické náročnosti této cesty k překonání negativních důsledků sedavé společnosti. A navíc roste povědomí odborné veřejnosti v tom smyslu, že existuje řada sociálních faktorů ležících takřkajíc „mimo naši kontrolu“, stejně jako je evidentní, že řada lidí je zodpovědná za zhoršující se fyzický stav prostě nedostatkem vůle překonat vlastní lenost, nechuf k pohybu, nedostatek vůle změnit stravovací návyky.

Odborná a populárněvědná literatura sice potvrzuje všeobecné sdílení pozitivních dopadů pohybových aktivit, zároveň však zpravidla trpce konstatuje nízkou účinnost osvětových kampaní a administrativních opatření na téma „pohybem ke zdraví“. Kupř. studie Americké dietetické společnosti *Výživa a ty: soudobé trendy* z roku 2000 zaznamenává u 84 % Američanů názor o pozitivním významu pohybu na zdraví člověka, když ale pouze několik procent dotazovaných opravdu v každodenním životě pravidelně sportovní aktivity praktikuje. Správný názor, resp. dobrý úmysl zpravidla nedokáže vybudovat pevné vzory pravidelného pohybu. „Hodnota zdraví cestou cvičení a sportování podléhá masovým korozivním dopadům sedavé společnosti“ (McElroy, 2002, s. 18). Navíc přirozeným účinným formám zdravotní prevence přinejmenším nepřímo stojí v cestě systém „horkých zpráv“ preferujících zejména