

Recenze

Podpora pohybové aktivity: hodnotný příspěvek pro odbornou veřejnost

Michal Kalman, Zdeněk Hamřík, Jan Pavelka: Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. 2009. Olomouc: ORE-institut, obecně prospěšná společnost. 172 s.

Nedostatek zdraví prospěšné pohybové aktivity se stává stále vážnějším problémem zejména ekonomicky vyspělých zemí našeho civilizačního okruhu. Vedle výživových prohřešků přináší sedavý způsob života nárůst „civilizačních chorob“ jako jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes či – zejména mezi dětmi a mládeží – pandemicky se šířící obezita. Nárůst takovýchto onemocnění neznamena „pouze“ obrovské finanční břemeno zdravotní péče, ale je i bezprostřední příčinou zmarování lidských talentů v procesu činorodé tvůrčí činnosti a nepřehlédnutelnou překážku v uplatňování plnohodnotných mezilidských vztahů. Růst zájmu zdravotníků, národohospodářů a pedagogů o tuto oblast společenské problematiky je zvláště v poslední dekádě obohacován i o názory odborníků na životní styl. Zejména z jejich strany slyšíme stále častěji dobře míněné varování: „Pokud nejste dostatečně pohybově aktivní, zemřete pravděpodobně předčasně“. Přitom je pochopitelné, že nejpřesvědčivější poznatky k zdravotním a sociálním důsledkům absence pohybu přinášejí práce široce rozkročené na komplexních poznacích v kontextech zdraví, ekonomiky, sociologie, psychologie a politiky.

Nedávno vydaná kolektivní publikace *Podpora pohybové aktivity* vychází vstříc především potřebě poskytnout souhrn komplexních informací z řady vědeckých disciplín a oborů, prakticky využitelných širokou odbornou veřejností. Staví na názoru, že účinnost řešení problému nízké pohybové aktivity významným způsobem závisí na úzké spolupráci odborníků z oblasti zdravotnictví, tělesné výchovy a sportu, volnočasových aktivit a dopravy. Autoři publikace se svým textem snaží integrovat mezioborové přístupy s cílem přispět efektivně k využití dostupných poznatků při řešení nízké úrovně pohybové aktivity našich obyvatel.

Formálně je recenzovaná publikace, připravená mladou generací absolventů oboru rekreologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, členěna do logicky navazujících devíti kapitol, opírajících se o následující základní klíčové pojmy: podpora pohybové aktivity, podpora zdraví, neinfekční nemoci, veřejná politika, veřejné zdraví, strategie. V souladu s koncepcí WHO je klíčový koncept pohybová aktivita z hlediska struktury členěn na tělesnou výchovu, aktivní hru, aktivní domácí práce, tanec, tělocvičnou rekreaci, sport a aktivní dopravu. Přitom se správně připomíná, že zhruba od poloviny devadesátých let je relevantními renomovanými odbornými globálními grémii denní pohybová aktivita považovaná za základní kámen zdravého životního stylu. První kapitola *Základy podpory pohybové aktivity* se profiluje ve snaze objasnit preventivní, systémové a mezirezortní aspekty pohybové aktivity a její význam v životě jedince a celé společnosti (prevence nemocí, zdraví, ekonomické a psychosociální aspekty, volnočasové aktivity jako prevence nudy a kriminality, faktor sociální soudržnosti). Nechybí tu zmínka o možných rizikových faktorech (zranění, přetížení organismu, nepravidelnost pohybu). *Podpora pohybové aktivity v kontextu veřejné politiky*, stěžejní téma druhé kapitoly, upozorňuje na různé úrovně rozhodování a přehledně představuje instituce a organizace, politické dokumenty a výzkumné projekty, které se k problematice podpory pohybových aktivit vztahují. Text upozorňuje na celou sadu vzájemně provázaných problémů, přitom se trefně připomíná, že „existuje tolik řešení, jako je definic problému“ (s. 41), když „podpora pohybové aktivity je veřejněpolitický problém k řešení“, vyznačující se vzájemnou provázaností (zdravotní, environmentální, apod.) s komunální až nadnárodní úrovní rozhodování. I tato kapitola nabízí přehled základních politických dokumentů, které se k diskutované problematice vztahují.

Empiricky nejzajímavější část knihy tvoří třetí kapitola *Situace v České republice*. Týká se především výskytu nadváhy a obezity a nejčastěji uváděných příčin úmrtí spojených s neinfekčními onemocněními. Medicínské hledisko je doplněno o dostupná data o úrovni pohybové aktivity v české společnosti. Alarmující je zjištění o nedostatečné zdravotně doporučené frekvenci pohybových aktivit u mužů (téměř 55

%) a zejména žen (73 %), když celkově se pohybové aktivity snižují s věkem zvláště u mužů, kteří jsou zároveň celkově aktivnější než ženy. Varovně zní i údaj o s věkem se snižující pohybové aktivitě dětí, zejména dívek. Za neúčinnější a nejdostupnější formu pohybové aktivity se považuje chůze a jízda na kole. Z tohoto zorného úhlu recenzovaná práce naléhavě doporučuje masivní podporu podmínek pro cyklistickou a pěší dopravu. Za *Cílové skupiny* jsou v další kapitole považovány ty, u kterých se nejčastěji vyskytují tendence k pasivnímu životnímu stylu: děti a mládež, ženy a senioři. V prvním případě se apeluje především na strategie minimalizující sedavé aktivity spojené s počítačovými hrami a sledováním televize, na potřebu zvýšit hodinovou dotaci školní tělesné výchovy, na vytváření urbanistických projektů umožňujících rozšíření cyklistických stezek, na veřejně přístupná sportovní zařízení, parky a plavecké vodní plochy. V případě žen je doporučení v tomto ohledu mnohem skromnější – důraz se klade na kombinaci posilování a aerobních činností jako běh, chůze, nordic walking. Pro seniory pak zbylo „pouze“ doporučení pěstovat pohybovou aktivitu tak, aby udržovala správnou činnost tělesných funkcí, včetně funkcí již nemocných osob.

Téma šesté kapitoly *Zahraniční strategie podpory pohybových aktivit* názorně prezentuje cestu vybraných zemí, cíleně usilujících o zvyšování pohybových aktivit svých občanů na národní úrovni. Jedná se zejména o Finsko, výjimečně dosahující na tomto poli trvale pozitivních výsledků, často díky tradiční pomoci dobrovolných pracovníků. Naopak Austrálie, vzdor kvalitním programům integrace pohybových aktivit do zdravotní strategie, zaznamenává neustálý pokles aktivity obyvatel. Stejně jako Holandsko doporučuje „být pohybově aktivní každý den alespoň půl hodiny“. Zajímavá je situace v Dánsku, kdy sice volnočasové aktivity vzrůstají, běžná každodenní pohybová aktivita naopak (zejména díky automobilové individuální dopravě) klesá. Navíc dochází k jisté polarizaci znamenající, že aktivní lidé jsou stále aktivnější, a neaktivní stále více propadají pasivnímu sedavému životnímu stylu. Výrazný pokles aktivního pohybu zaznamenávají zejména obezitou zasažené Spojené státy americké, kde pouze asi čtvrtina obyvatel splňuje zdravotní doporučení frekvence a intenzity pohybových aktivit. Poslední dobou se však i tam zvyšuje mediální podpora aktivního způsobu života. Další kapitola shrnuje zaměření některých *nadnárodních a globálních strategií podpory pohybové aktivity*.

Kapitola „*Strategie podpory pohybové aktivity v ČR*“ apeluje na nutnost systémového přístupu ke strategii aktivního životního stylu, k jejímž základním principům autoři přičítají důslednou a koncepční mezi-rezortní spolupráci, cílenou vládní zodpovědnost, významný podíl zdravotnického sektoru, nezastupitelný vklad sportovního sektoru, zesílení politického programu školství a kultury (více veřejně přístupných sportovních zařízení na školách, zlepšení úrovně tělesné výchovy), vyšší osvětovou angažovanost masových médií, pro-aktivně zaměřené urbanistické plánování a systematickou podporu ekologických aktivních forem dopravy.

Kniha představuje problematiku podpory pohybových aktivit jako svébytnou společenskou disciplínu, cílicí cestou široké palety nástrojů, intervencí a politik k pozitivnímu řešení nedostatečné úrovně pohybových aktivit v populaci. Přináší bohaté spektrum informací zejména institucionální povahy a obohacuje poznatky čtenáře o jinde dosud nepublikované bohaté spektrum strategií, politik a koncepcí, jak překonávat sedavý způsob života dnešních generací. Text je vybaven i anglickým shrnutím, bohatým citačním rejstříkem, desítkami tabulek a názorných schémat, řadou užitečných internetových odkazů a tematickým rejstříkem. Mladý autorský kolektiv předkládá odborné veřejnosti zralý text nabízející dobrou orientaci v institucionální rovině podpory pohybových aktivit. Svůj záměr tak práce plní již tím, že zaplňuje prázdnou mezeru v odborné produkci na téma životní styl versus zdraví.

Kniha je určena odborníkům, kteří se profesně zabývají podporou pohybové aktivity či veřejného zdraví, a to s cílem poskytnout základní přehled poznatků o zvoleném tématu a dále iniciovat odbornou diskuzi podporující pohybovou aktivitu v naší společnosti. Z tohoto pohledu pak překvapivě zní v tiráži uvedená informace „neprodejné“. Věříme, že tento významný publikační výstup projektu podpořeného Ministerstvem zdravotnictví ČR a kanceláří WHO v Praze přesáhne do širší odborné veřejnosti cestou bezplatné distribuce. Tematicky, šíří odborného zájmu a praktickou zaměřeností si to právě tato publikace rozhodně zaslouží.

Aleš Sekot

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity