

## Pohybové aktivity v kontextu konzumní sedavé společnosti

### Physical activities in the context of consumerist society

Aleš Sekot

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno, Česko

#### **Abstrakt**

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. Pasivní, sedavé, konzumní trávení volného času převažuje nad jeho aktivními, individuálně všestranně harmonizujícími kreativními formami: kupř. i mladí lidé chápou sport spíše jako vrcholnou podívanou masových forem zábavy než jako integrální, nezastupitelnou a životadárnou formu osobního rozvoje. Diskuse na téma fyzická činnost či pohybové aktivity vyžadují v daném kontextu především náležité konceptuální osvětlení. Sociologicky relevantním referenčním rámcem je zde tzv. sedavá společnost s konzumním životním stylem a spíše pasivním trávením volného času při zásadním útlumu potřeby fyzické námahy a pohybu ve většině profesí, v domácnostech a individuální dopravě. V tomto kontextu se aktualizuje znovuoživení každodenní potřeby a významu chůze. Sportovně pohybové aktivity jsou diskutovány jako sociologicky významný fenomén reflektující vzájemné vztahy sportu a společnosti s poukazem na jejich situaci ve světle empirických šetření a v kontextu jejich nezastupitelné role na půdě socializace a výchovy. Důraz je kladen na možnosti zvyšování podílu aktivního přístupu k životu v oblasti individuální dopravy formou chůze a cyklistiky, s cílovou hodnotou osobní zodpovědnosti za vlastní fyzické a duševní zdraví. Zde také lze hledat a nacházet společenská očekávání ze strany podpory aktivního pohybu a sportování jako protisměrné síly čelící devastujícím účinkům sedavé společnosti.

#### **Abstract**

Purpose of the contribution is related to the fundamental feature of sedentary consumerist society strongly diminishing role and importance of physical activity in everyday life. At the same time sportive physical activity is also very important factor in the process of officiating of the level of healthy and active life style, quality of life and health in general. Method to study position of physical activity in sedentary society is based on discussion of relevant concepts and consequent presentation of most typical conclusions of sociological research relating to levels of physical activity (inactivity) of Czech inhabitants. Sedentary society is confronted with great decline of physical activity at work, households and in transportation. Active transportation, as an indispensable part of healthy active way of life refers to the most reasonable human-powered transportation – walking and cycling. Results of the great empirical research "Physical activity of Czech population" concluded that most respondents prefer „inactive ways of transportation“ (cars, public transportation system); only less than one quarter of respondents use active ways of transportation (walking, biking). Men are more interested in biking, women in walking. In the Czech cultural setting changing attitude to physical activity as an integral part of everyday active life style is resulting from the changing social structure, in particular the newly establishing middle-class as well from prevalent cultural changes.

#### **Klíčová slova**

pohybové aktivity; sport; zdraví; obezita; aktivní životní styl

#### **Key words**

physical activities, sport, health, obesity, active life style

## Pohybové aktivity: konceptuální východiska

Ústy učitelů, vychovatelů, trenérů, lékařů, či zástupců médií jsme průběžně informováni 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 mládeže 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 (Armstrong, N., 2007; Slepíčka, P., & Slepíčková, I., 2002; Frömel, K. et al., 2004; Brodersen, N. et al., 2007; Kovář, R., 2001; Špaček, O., 2013).

Přitom jsme svědky růstu počtu a kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, akvaparků 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. Právě k této souvislosti se hovoří i o dalším negativním dopadu sedavé společnosti: devastujících zdravotních důsledcích a rostoucí obezitě obyvatel naší kulturní sféry (Ballor, D. L., & Keeseey, R. E. 1991; Anderson, B. et al. 2000; Brettschneider, Hill, J., & Trowbridge, F. 1998; W. D., & Naul, R., eds., 2007; Hills, A. P., King, N. A., & Byrne, N. M., eds., 2007).

Jsme 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 (Danielzik, S. et al., 2007). Na tento trend reagují apely na aktivní přístup k životu (Cockerham, W. Rutten, A. & Abel, T. 1997; Flemr, 2007b; Cooper, 1986); hledají se intervenční programy na podporu pohybových aktivit v každodenním rytmu (Kahn, E. B. et al. 2002; Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. 2009).

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. (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.

*Cvičení* je v tomto kontextu obvykle chápáno jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 7). Příkladem cvičení je chůze, běh, jízda na kole, aerobní cvičení, plavání či posilování.

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* je v tomto kontextu obvykle chápáno jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 7). Tedy jako plánovaný, uspořádaný a opakovaný pohyb těla podporující zlepšení či udržení jedné či více součástí tělesného zdraví (Caspersen et al., 1985, s. 126). Příkladem cvičení je chůze, běh, jízda na kole, aerobní cvičení, plavání či posilování. *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

dět pohybové aktivity (fyzické činnosti) má vliv na 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* jako stále přinejmenším mediálně stále frekventovanější koncept je chápán jako aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci jako primární ohnisko této činnosti; zpravidla 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* je konceptuálně obvykle 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. Sociologicky stále významnější je vymezení (a praktické využití) *komunální rekreace*, jako záměrná nikoli na výkon a soutěž zaměřená pohybová aktivita orientovaná a prožívaná jako hra, zábava, odpočinek a rekonvalescence pro aktivní většinu (Flemler et al., 2009).

Pohyb i v dnešní moderní či spíše postmoderní 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 tak i na půdě sociologie sportu 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 (Sekot, 2006, s. 23).

*Pohybová aktivita* je tak forma pohybu člověka v prostoru a čase, založená na svalové činnosti a provázená zvýšeným energetickým výdejem a v různém kontextu nabývající ve spektru forem zejména podobu bazální, běžně každodenní, zdraví podporující či sportovní, dovednostní, kondiční pohyb. *Pohybová aktivita* zahrnuje široké spektrum pohybových 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). 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).

*Pohybovou nedostatečnost* (pohybovou inaktivitu) pak můžeme vymežit jako „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (Mužík & Vlček, 2010, s. 14).

## Konzumní společnost

Zabýváme-li se, nejen v kontextu sociálních aspektů pohybových aktivit, kulturně přelomovým fenoménem konzumní společnosti, 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 pro-

cesech globalizace se všemi proměnami individuální spotřeby, s existencí masové kultury či sílícího trendu k ekonomickému egocentrismu. Populárně vědění 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“ (Klíma, 2001) v relativizovaném nově nabytém světě prosperity (Keller, 2010) Vskutku zásadní otázku „mít či být“ řeší ve svém známém díle E. Fromm a Jan Keller se kriticky k tématu konzumní společnosti vyjadřuje prací *Abeceda prosperity* (2010). 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 nejuvýstižněji zachytil ve svých dílech atmosféru konzumní společnost 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. Pořizujeme si tak mnohdy věci, které nepotřebujeme (a v důsledku masivní reklamy i za peníze, které nemáme). Touha dopřát si co nejvíce trhem a agresivní reklamou 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 osobnostně a společensky nezastupitelným cílem, ze kterého odvozujeme naši vážnost, pocit tvůrčího 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 praktikování obdobných konzumních vzorců stále více podobní.

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 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. Antropologicky vzato jde o vyústění dlouhodobého procesu přechodu od nomádského způsobu života k usedlému životu na jednom místě (Schultz & Lavenda, 2010, 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). Nezbytnost fyzicky namáhavě a přímo fatálně zastupitelné těžné práce a pohybových aktivit postupně ustupuje sílícímu vlivy techniky, nahrazující lidskou práci strojovou technikou.

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. Není proto 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 této souvislosti 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 kdekoli, kdykoliv a navíc ji může vykonávat téměř kdokoliv. Dříve chůze v procesu obstarávání obživy lovem nebo obstarávání živobytí zemědělskou prací či

pěstování dobytka tvořila neodmyslitelnou součást individuálních životů. Chůze tedy představovala naprosto nezbytný (nikoli však nezbytně vítaný) nástroj pro přežití. Dnes naopak může přispívat k „přežití“ právě svým pravidelným praktikováním jako přirozená kompenzace sedavého způsobu života (Hidlow, Ch. et al. 2010).

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 silicím 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 (Anderson, B. et al., 2000; Bucksch, B. et al., 2010; Haskel, A. et al., 2007; Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B., 2005).

Oficiální zdravotnické dokumenty tak v technicky nejvyspělejší zemi světa zaznamenávají více než 60 % těch, kteří z hlediska fyzického pohybu nedosahují ani nejnižší úrovně doporučených 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, zámožnější, 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 následné 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 nejvýrazněji zdraví 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).

Rámec 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 nespportujících, 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 (Rzewnicki, 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 (Hastrmanová, Š., & Houdek, L. 2007). 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).

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 příčin zdravotních problémů a dětské obezity kupříkladu dnes i u nás vážně zejména medicínskými adiktology diskutované mnohahodinové vysedávání před monitorem počítače (Blair, S. et al. (2005; Hills, A. P., King, N. A., & Byrne, N. M. (eds.) 2007; Feldesi, 2010).

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 tělamonitoruje 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 hygienické návyky. V globálním měřítku se tak prosazují nové koncepce, které mají zaručit pochopení a následné docenění a praktikování pohybových aktivit v kontextu jejich zdravotních důsledků (McElroy 2002; Hendl & Dobrý et al., 2011; Kosziewicz, J., & Piarkowska, M. (eds.) 2010) a to se stále silícím důrazem na nezbytnost vytváření vhodných podmínek pro udřování a rozvíjení pohybových aktivit seniorů (Marquez, A. I. et al. 2010) 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.

## 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 nejvážnějších 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 nepřítelem 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. Především v 90. letech se cvičitelé a odborníci na zdravý životní styl snažili vzeprít devastujícím účinkům sedavého způsobu praxí „modelu změny“ – cestou kontemplance, přípravy, aktivního jednání a udržení budovali nové, aktivní modely chování směrem ke zdravému pohybu (Pratt, M. 2010). I zde nepochybně sehrává významnou úlohu schopnost překonat lenost a určité nepohodlí, aktivizace individuální zodpovědnosti a potřeba změny. Pro tradiční demokracie ekonomicky vyspělých zemí jako vnější faktor působí hodnoty individualismu, úspěchu, materiálního komfortu a individuálního progresu; v postkomunistických zemích silně působí konzumní nenasytost, adorace celebrit a pasivní trávení volného času. I u nás tak není dostatečně zakořeněn původně protestantský princip zasloužilé bohaté odměny za tvrdou práci a odříkání. V konečném důsledku pak není náležitě respektován, praktikován a kultivován imperativ zodpovědnosti za osobní kondici a zdraví; není náležitě doceněna jedinečnost smysluplně a zdravě využívaného volného času. Příčiny osobního selhání jsou mnohdy zjednodušeně shledávány v sociálním prostředí, a nikoliv individuálních chybách. Spoléhání na „pomoc zvenčí“, na intervence sociálního systému tak přinejmenším nepřímo zvyšuje pasivní přístup k životu a nechut k „neproduktivní“ fyzické aktivitě rezultující ve zvýšeném výskytu obezity. Přitom víme, že to, co zpravidla můžeme ovlivnit, není sociální systém, ale naše chování, jednání a zvyky; včetně těch, které aktivizují to lepší v nás a přinášejí nám i celkový pocit osobní pohody. Kontrola zdravotního stavu včetně váhy, pravidelný pohyb, zdravá strava, pouze umírněná konzumace alkoholu, to vše leží v rukou jedince, nikoli primárně na bedrech společnosti. V tomto smyslu jsme informováni o sílící vlně zájmu o vlastní zdravotní stav, zvýšení důrazu na nezastupitelnost pohybu ve smyslu konceptu „self managementu“ (Cregan, 2006). Na druhé straně se však správně připomíná: „Důležitost pohybové aktivity je neoddiskutovatelná, zároveň však nelze podceňovat vliv sociálního prostředí a přeceňovat možnosti změny chování jedince a jeho potenciál na poli péče o zdraví“ (McElroy, 2002, s. 26).

Praktické projevy sedavé společnosti úzce souvisejí i s materiální povahou daného prostředí právě tím, že přímo ovlivňují možnosti a meze praktikování sportovně pohybových aktivit. Existence rekreačních ploch ve volné přírodě, otevřenost přístupu ke školním zařízením, sportovním klubům a fitness centrům, kvalita cyklistických tras, stav hřišť a údržba parků, to vše nesporně ovlivňuje míru reprodukování sedavého způsobu života na jedné straně a podporu aktivního pohybu na straně druhé. Nepřekvapuje tak, že úpadek zdravého pohybu je patrný zejména v zanedbaných chudinských oblastech či čtvrtích, zejména etnických ghettech. Stejně i nemateriální produkty lidské interakce v podobě sociálního klimatu s typickým spektrem idejí a hodnot spoluutvářejí možnosti a meze praxe zdravého životního stylu: smysluplné všeobecně pozitivně přijímané sociální vztahy přispívají k utváření harmonické osobnosti a jsou úrodnou půdou pro pěstování dobré fyzické a psychické kondice. Synergická úloha materiálního a sociálního prostředí se tak podílí na rozsahu a kvalitě pohybových aktivit jako nedílné součásti kvality života. Zejména v urbanizovaném prostředí tak narůstá význam speciálních zón denní rekreace se sítí bezpečných cyklistických a bruslařských stezek, pěších a běžeckých tras. Místní podmínky pro sportovně pohybové aktivity nesporně přispívají k popularizaci zdravého životního stylu a kompenzaci sedavého způsobu života. Přitom však mnohdy zásadní roli hraje v individuální rovině i sociální status determinovaný profesionální pozicí, úrovní vzdělání, finančním potencionálem a majetkem: být bohatý znamená jistě výhodu při výběru sportovně pohybových aktivit a utváření zdravého životního stylu cestou osobního rozhodnutí v souladu s danou životní situací (Cockerhame et al., 1997).

V kulturně a ekonomicky vyspělých zemích tak příslušníci středních a vyšších sociálních vrstev praktikují aktivní životní styl jako reflexi hodnotové orientace na vyváženost intelektuálních a pohybových aktivit (Brettschneider, W. D., & Naul, R. (eds.), 2007; Sebera, M., Sekot, A., & Sedláček, J., 2014).

Změnit hodnotovou orientaci sedavé společnosti směrem k vitální pohybové aktivitě znamená mít co do činění jak s opatřeními společenské povahy, tak s intervencem v rovině individuálního životního stylu. To nás staví před stále nezodpovězenou otázkou: Je snazší změnit chování, zvyky a životní rituály člověka, anebo je smysluplnější zaměřit se na změny společenských podmínek a zásahy do sociální struktury? Dosavadní osvětové působení směrem k aktivnímu způsobu životního stylu, k důrazu na nezbytnost pravidelného pohybu a racionálních stravovacích zvyklostí však nepodporují názory řady odborníků majících za to, že je snazší *změnit* jedince než sociálně kulturní vzorce dané společnosti. Ať tak či onak – převážné úsilí o překonání sedavého způsobu života je i v naší společnosti směřováno k jednotlivci, nikoli k zásadnějším zásahům do fungování společnosti v rovině hledání a nalézání smysluplných principů budování infrastruktury zejména na půdě urbanizace či zásad smysluplného využívání sociálních nákladů na zdraví či spíše zdravotní prevenci. V rovině imperativu aktivních forem dopravy tak většinou neefektivně apelujeme na iracionalitu individuální automobilové dopravy a přitom nevěnujeme dostatečné úsilí nabídce přesvědčivých výhod kupř. bezplatné veřejné dopravy, využití bezpečných cyklostezek orientovaných v linii každodenních tras do zaměstnání, školy, nákupních středisek a kulturních zařízení.

Při budování základů pohybově aktivní a činorodé společnosti je tedy nezbytné vyvíjet dostatečné úsilí směrem ke kolektivní změně, provázející zejména občanskou společnost orientovanou hodnotově k respektu k individuálním právům a zároveň i k osvědčeným společenským a etickým normám a zvyklostem. I aktivní, zdravý a hodnotově vyvážený životní styl musí být živen respektem ke kultuře (Fukuyama, 1995, s. 5).

### **Pohybová aktivita v kontextu aktivních individuálních forem dopravy**

Zkoumání pohybové aktivity současné české dospělé populace probíhá v kontextu postmoderně orientované sedavé společnosti; společnosti hodnotově orientované na spíše pasivní prožívání proměnlivosti zprostředkovaných (zpravidla virtuálních) zážitků a zároveň významně omezující nezbytnou potřebu fyzické námahy v zaměstnání, domácnosti a dopravě. Přitom však z medicínského hlediska nikterak neklesá potřeba pravidelných pohybových aktivit pro zdravý rozvoj a fungování lidského organismu, a to v každém věku. Pasivní životní styl většiny obyvatel tak naráží na imperativ aktivních životních stylů, které akcentují stále naléhavěji praxi aktivního zdraví, tedy individuální zodpovědnosti za svůj zdravotní stav, tělesnou kondici a duševní zdraví (Cooper, 1986). Přitom právě pravidelná chůze a jízda na kole patří k nejpřirozenějším, nejbezpečnějším, nejekologičtějším a obecně nejdosažitelnějším a nejblahodárnějším formám pohybové aktivity. Sociologické výzkumy zabývající se úrovní sportovně pohybových aktivit v naší společnosti však poukazují na růst fyzické inaktivity, neochotu k fyzické námaze nad rámec nevyhnutelnosti, spoléhání se na techniku, pěstování pravidelných pohybových aktivit spíše jako náplně volného času než racionální praktické a ekonomicky nenáročné formy každodenní aktivity (Slepička & Slepičková 2002; Fromel 2004; Sekot & Sebera 2014). Perspektivou prezentovaného šetření v rovině formy dopravy do zaměstnání se tak ukazuje, že chůze a jízda na kole jako forma dopravy do zaměstnání je praktikována spíše okrajově, a to na úkor konstantně masově využívané veřejné hromadné dopravy a rostoucí popularity individuální automobilové dopravy. Celkově můžeme analýzu výzkumných dat výzkumu realizovaného Masrykovou univerzitou a publikovaného pod titulem „Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky“ shrnout (Michálek, Sebera, Sekot, & Sedláček, 2014, s. 147–149):

- Aktivní formy dopravy do zaměstnání chůzí a jízdou na kole praktikuje zhruba čtvrtina respondentů.
- Aktivní forma dopravy je častější zejména v menších sídlech, kde hrají roli menší vzdálenosti a absence veřejné dopravy.
- Nejmladší a nejstarší věkové kategorie vykazují nejmenší zájem o aktivní formy dopravy; platí to zejména o jízdě na kole.
- Nejčastěji využívají individuální automobilovou dopravu do zaměstnání muži ve třetí a čtvrté dekádě života.



- Sociologicky vzato je zřejmě nejvyšší popularita nejméně ekologické a ekonomické formy dopravy do práce v případě třicátníků výrazem dosahování profesních kariér, kdy automobil funguje i jako výraz sociálního statusu.
- Svobodní nejvíce preferují pasivní formy dopravy do zaměstnání; jde zejména o mladé lidi, kteří usilují o možnost individuální automobilové dopravy, a ignorují tak možnosti jejich aktivních forem.
- Aktivní formy dopravy nejvíce využívají ženatí/vdané, rodinný stav v tomto ohledu významnější roli nehraje.
- V rovněž pasivních forem dopravy preferují ženy veřejnou dopravu, muži jízdu autem.

Sedavý způsob života zásadně vytěsňuje přirozené pohybové aktivity ze života mas lidí za situace, kdy naopak následně narůstá význam aktivního způsobu života: *Individuální zodpovědnost* za hodnotu lidského zdraví zvyšuje význam pocitu osobní spokojenosti a životní pohody. Lidé, kteří cítí osobní zodpovědnost za svůj fyzický a psychický stav, spatřují zpravidla ve sportovně pohybových aktivitách nezastupitelný zdroj pocitu osobní harmonie, respektu k okolí a v neposlední řadě i vlastní sebeúcty (Sekot, 2015, s. 133–136).

## Závěrem

V našem kulturním prostředí vzájemně působí dvě skupiny faktorů ovlivňujících tendence vývoje sportovně pohybových aktivit v kontextu změn životního stylu naší populace:

První skupina je reflexí změn sociální struktury, především nově se formující střední třídy (širší dopady nově se vyvíjející ekonomické situace, tendence ve vzdělávacím systému, růst životní úrovně, vývoj zaměstnanosti, změny v povaze práce atp.); druhá skupina faktorů vyplývá především z kulturních změn (převládající étos hodnotového systému, vzory chování, mezilidské vztahy, sociální kontrola, veřejné mínění, kulturní tlaky, silný vliv masových médií atp.). Vzájemné vztahy mezi sportem a společností jsou zpravidla viditelně pozorovatelné v medializovaných televizních sportovních událostech (Sekot, 2015, s. 133–136). V tomto kontextu čelíme typické reflexi pasivního konzumerismu sportu jako důležité součásti masové kultury: lidé (společnost) očekávají od sportu vrcholný výkon, vzrušující podívanou kompenzující monotónní běh každodennosti. Navíc za určitých okolností nacházejí ve vrcholovém sportu osvěžující zdroj patriotismu a utvářejí si dále i sportovní mediální ikony a hrdiny jako objekt masového obdivu zejména za situace jejich obecné absence ve společnosti (zejména na půdě politiky).

Obecný rámec diskusí na téma vzájemných vztahů sportu a společnosti přináší vládním institucím úkol hledat a nalézat ve sportu zdroj reálných příležitostí aktivního sportování pro všechny sociální a demografické skupiny obyvatelstva. Aktualizuje se zejména potřeba uvést v život životaschopné programy sportovně pohybových aktivit pro seniory, tělesně a duševně handicapované, sociálně znevýhodněné. Reálné šance efektivní tělesné výchovy na školách jsou tak nově nastaveny spíše než na hodnoty měřitelného výkonu na utváření pozitivního a radostného vztahu k pohybovým aktivitám přesahujícím rámec školy směrem k celoživotní potřebě pohybu jako nedílné součásti všestranně aktivně žijícího jedince. Trvalá iniciativa zvrátit všeobecný trend sedavého způsobu života a rostoucí obezity obyvatelstva pak nepochybně znamená i existenci dostatku politické vůle a relevantní koncepční vládní politiky podporující aktivní způsob života. Právě zde se otevírají nové horizonty rozvoje občanské společnosti; stejně tak masová média čeká zvýšená zodpovědnost za propagaci zdravého aktivního životního stylu.

## Literatura

Anderson, B. et al. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sport a cycling to work. *Archives of Internal Medicine* 160 (11).

- Armstrong, N. (2007). Physical fitness and physical activity patterns of European youth. *Obesity in Europe. Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Berlin, Oxford: Peter Lang.
- Ballor, D. L., & Keeseey, R. E. (1991). A meta-analysis of the factors affecting exercise-induced changes in body mass, fatmass and fat-free mass in males and females. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, 15, p. 717–726.
- Blair, S. et al. (2005). The evolution of physical activity recommendations: How much is enough. *The American Clinic Nutrition*, vol. 79, no. 5, p. 913–920.
- Brettschneider, W. D., & Naul, R. (eds., 2007). *Obesity in Europe. Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Berlin, Oxford: Peter Lang.
- Brodersen, N. et al. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: Ethnic and socioeconomic differences: *Sport Medicine*, 41, p. 140–144.
- Bucksch, B. et al. (2010). Demographic, psychological, social and environmental correlates to meeting HEPA recommendation in German youth. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 48. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Cockerham, W. Rutten, A. & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles. *Sociological Quarterly*, 38, p. 321–342.
- Cregan, K. (2006). *The Sociology of the Body*. London: Sage.
- Cooper, K. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport.
- Danielzik, S. et al. (2007). Overweight in children and youth-determinants and strategy for prevention. *Obesity in Europe. Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Berlin, Oxford: Peter Lang. p. 161–170.
- Drucker, P. (1993). *Postkapitalistická spoločnosť*. Praha: Management Press.
- Ellis, N. et al. (2010). The importance of local knowledge within physical activity promotion. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 106. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Feldesi, G. S. (2010). Social Exclusion/Inclusion in the Context of Hungarian Sport. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 2, p. 44–59.
- Flemr, L. (2007). Podmínky pro aktivní životní styl dětí perspektivou pedagogů tělesné výchovy. *Aktuální problémy sociologie sportu*. Praha: FTVS UK.
- Flemr, L. (ed., 2009). *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Fromm, E. Mít či být? (1992). Praha: Naše vojsko.
- Frömel, K. et al. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. (Physical activity and sporting interests of young people.)* Olomouc: Palackého univerzita.
- Fukuyama, K. (1995). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity*. New York: Free Press.
- Gerhardtová, S. (2010). *Sobecká společnost*. Praha: BETA Dobrovský.
- Haskel, A. et al. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, p. 1081–1093.
- Hastrmanová, Š., & Houdek, L. (2007). Romské etnikum a sport: Percepce, přínosy a omezení. *Aktuální otázky sociologie sportu*. Praha: UK FTVS.
- Hidlow, Ch. et al. (2010). Perceived and objective proximity of local destinations and the relative importance for walking. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 36. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hill, J., & Trowbridge, F. (1998). Childhood obesity: Future directions and research priorities. *Pediatrics*, 101, p. 570–574.
- Hills, A. P., King, N. A., & Byrne, N. M. (eds.). (2007). *Children, Obesity and Exercise*. London, New York: Routledge.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2011). Lifetime Physical Fitness and Wellnes. *A Personalized Program. Eleventh Edition*. Wadsworth: International Edition.
- Hurych, E. et al. (2013). *Spiritualita pohybových aktivit*. Brno: Masarykova univerzita.
- Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Keller, J. (2010). *Abeceda prosperity*. Praha: Doplněk.
- Klíma, I. (2001). *Jak přežít blahobyť*. Praha: Doplněk.
- Kosziewicz, J., & Piarkowska, M. (eds.) 2010. *Sport in the Context of European Cultural and Social Changes*. Warsaw: ISSSS.
- Kovář, R. (2001). Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. *Česká kinantropologie*, 1, p. 49–54.
- Marquez, A. I. et al. (2010). Accessibility to physical activity programmes for elderly people. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 42. Olomouc: Univerzita Palackého.
- McElroy, M. (2002). *A Social Analysis of Inactivity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moravec, R. et al. (2002). *Eurofit: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Mužík, V., & Vlček, P. et al. (2010). Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita a MDS.
- Oborný, J. (2001). *Filozofické a etické pohľady do športovej humanistiky*. Bratislava: FTVS UK.
- Oborný, J. (2005). Globalizácia a športové hodnoty. *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita.
- Oborný, J. et al. (2013), *Športové pohybové aktivity a životný štýl (vybrané problémy)*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Pink, B. (2008). Defining Sport and Physical Activity: a conceptual model. Cambera: *Australian Bureau of Statistics*.

- Pratt, M. (2010). Physical activity and its economic impact on public health. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 23. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rankinen, T. (2002). Dose-response concerning the relation between regular physical activity and health. *Research Digest*, series 3, no. 18, September.
- Rzewnicki, R. (2003). *Health Enhancing Physical activity. Measurement and Determinant of Daily Activity at Home, Work, Travel, and leisure*. Leuven: KU Leuven.
- Schultz, E. I., & Lavanda, R. H. (2010). *Antropologica Culturala*. Roma: Zanichelli
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: GRADA.
- Sekot, A. (2014). Doprava do zaměstnání. *Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky*. Brno: Masarykova univerzita. p. 56–67.
- Sekot, A., & Sebera, M. (2014). Pohybové aktivity. *Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky*. Brno: Masarykova univerzita. p. 61.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: MUNIpress.
- Špaček, O. (2013). *Sportování a česká společnost: zdroje rozdílů ve sportovní participaci*. Praha UK: Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií.
- Teplý, Z. (1995). *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. Praha: Česká asociace sportu pro všechny.
- Vanreusel, B. & Meulders, B. (2007). Sedentary lifestyles and physical (in)activity in youth, a social risk perspective. In: *Obesity in Europe. Young People 's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Pp. 119–133. Berlin, Oxford: Peter Lang.
- Weber, K., & Horst, S. (2011). *Desertification and livestock grazing: The roles of sedentarization, mobility and rest*. GISP: Idaho State University London.

### **Corresponding author**

Aleš Sekot, Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno, Česká republika  
sekot@fsps.muni.cz