

# Obezita versus fyzická aktivita

ALEŠ SEKOT

Lidé většinou dobře vědí, že fyzická aktivita a pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Stejně je všeobecně běžná nízká hladina tělesného pohybu ve většině a bohatých, technologicky vyspělých zemí. Zdravé, krásné a fyzicky přitažlivé tělo je ideálem často zdůrazňovaným nejen v praktickém životě každodennosti, ale i při reklamním vytváření image úspěšného a obdivovaného jedince. Prospěšnost a nezastupitelnost fyzického pohybu a cvičení je imperativem, na kterém se shodnou pod různým úhlem pohledu lékaři, pedagogové, marketingoví specialisté nebo představitelé establishmentu. Symbol či představa zdatných a zdravých občanů je dnes mediálně stále sílícím poselstvím, nepřináší však skutečně rostoucí fyzickou aktivitu nejširších mas obyvatelstva jak v lokálním, regionálním nebo globálním měřítku. Spíše jsme stále častěji svědky trpkého 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 doporučených hodnot, a kolem jedné třetiny Američanů vede „kompletně sedavý způsob života“. Tyto údaje jsou negativně umocňovány i skutečností, že roste počet obézních lidí a tedy i riziko nemocí a fyzických handicapů. Nejen američtí lékařští experti opakovaně varují: Dnešní děti vyrůstají v nejobéznější generaci dospělých v celé lidské historii.

Současná epidemie sedavého způsobu života (*sedentary living*), prorůstající životní styl většiny ekonomicky vysoce rozvinutých zemí, které jsou mnohdy možná zjednodušeně nazývány vyspělé, bohaté či kulturní, přináší na badatelském poli řadu prací vztahujících se k sociálním dopadům *neaktivního způsobu života*. Přitom je postulována řada teoreticky a metodologicky závažných otázek typu „Proč lidé při plném vědomí prospěšnosti fyzického pohybu odmítají aktivní cvičení a sportování? Co brání dosahování fyzicky aktivního životního stylu? Je vůbec možné transformovat soudobou technicky vyspělou společnost na úroveň fyzicky aktivní společnosti?“ Odpovědi na tyto otázky pak vytvářejí důležitou součást současného úsilí o zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Jedna badatelská fronta si přitom klade otázky týkající se příčin neúspěchu tradičních přístupů akcentujících fyzickou aktivitu, jiní se soustřeďují na inovační strategie zvyšující pozitivní vztah k pohybu na půdě rodiny, školy a širší komunity. Společně pak cílí k posilování všeobecné aktivní *podpory legitimacy masové fyzické aktivity* jako nedílné součásti hodnot každodennosti.

Fyzickou aktivitu můžeme vymezit jako soubor chování zahrnujícího fyzický pohyb produkovaný svalovým výkonem vyžadujícím výdej energie. Ze

sociologického hlediska je možné odlišit tři kategorie úrovně či intenzity fyzické aktivity:

1. naprostá absence fyzické aktivity (během posledních dvou týdnů)
2. pravidelná fyzická aktivita (nejméně pětkrát týdně více než 30 minut)
3. pravidelná dynamická fyzická aktivita (praktikovaná nejméně třikrát týdně s více než padesátiprocentním využitím srdeční a dechové kapacity).

Je všeobecně známým faktem, 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 osmdesátých let minulého století je „velkou vlnou změn“ a díky obrovskému nárůstu sofistikované počítačové technologie vyústila v dnešní dramatické změny. Ty spočívají zejména v posunu od bezprostřednosti mezilidských kontaktů k elektronické zprostředkovanosti, ve změnách v povaze práce, forem a objemu volného času a souvisí i s proměnami ekonomických rolí mužů a žen.

Dynamika sociálních změn se zcela přirozeně odrazila i v oblasti lidského zdraví a kvalitě lidského života. Zvyšuje se objem času stráveného v dopravních zácpách při současném snižování času věnovaného 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 sportovních aktivit. Stres pracovního psychického 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 příslušníků soudobé moderní společnosti.

Lékaři, sociální vědci a politikové stále častěji a naléhavěji zmiňují fyzickou nečinnost jako závažný *zdravotní problém*. Sedavý způsob života tak zaujímá jedno z nechvalně předních míst příčin srdečních onemocnění (spolu s kouřením cigaret, vysokým krevním tlakem a vysokým obsahem cholesterolu v krvi).

Sedavý způsob života vedou dnes zejména lidé středního a vyššího věku. Známé americké výzkumy frekvence fyzické aktivity mezi dospělými z přelomu osmdesátých a devadesátých let odhalily, že pouze asi 40 % lidí starších osmnácti let vykazuje pravidelnou fyzickou aktivitu, a výrazně nižší proporcí systematické namáhavé tělesné činnosti. Zhruba čtvrtina populace naopak dokládá naprostou absenci tělesné činnosti. Stále častěji se v našich masových médiích upozorňuje i na rostoucí obezitu českého obyvatelstva a odhaduje se, že třetina českých občanů trpí nadváhou nebo je přímo obézní. Tím se z hlediska obezity zároveň řadíme do skupiny zemí s rostoucí mírou obezity a nadváhy, zejména dětí. Rámec pouze orientačně srovnatelných dat upozorňuje tr-

vale na vysokou míru obezity zejména ve Spojených státech, nejnižší naopak v saharské Africe.

Novější české výzkumy týkající se místa sportu v životě člověka zaznamenávají zhruba třetinové zastoupení aktivně sportujících a cvičících, pětinovou proporcí pouze občas sportujících a téměř padesátiprocentní zastoupení pohybově neaktivních. Přitom čtvrtina dotazovaných deklaruje dobrou fyzickou kondici a třetina naopak přiznává její nedostatky. Na stejném místě se za nejčastější důvod nespportování naší dospělé populace považuje nedostatek vhodných cenově dostupných sportovišť, absence „dobré party“ a přemíra jiných starostí, provázaná s lidskou pohodlností. I zde je zaznamenáváno pozvolné snižování procenta pravidelně sportujících na konto zvyšování podílu „programově nespportujících“. K hlavním subjektivně deklarovaným překážkám důvodů nespportování patří nedostatek skutečně silné motivace, zdravotní potíže a nedostatek volného času. Naše populace také vykazuje dlouhodobě vysoké procento (cca 70%) těch, kteří nikdy nebyli členy žádné sportovní organizace.

Největší význam sportování je přičítán *pozitivním zdravotním důsledkům* a naplnění principu všestrannosti socializačního procesu v mládí. Silně pocítovaný princip zdravotní prospěšnosti a udržování tělesné kondice vcelku koresponduje s obecně vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. V současnosti narůstá význam sportu i v rovině socializace a to zejména v souvislosti s chápáním sportování jako *smysluplné náplně volného času* a to i za práh navazování a upevňování sociálních vztahů obohacujících život.

Výzkumy na tomto poli shrnují, že *muži* kladou větší důraz na kondiční význam sportu a případný ekonomický profit a rozšíření sociálních kontaktů, stejně jako i prostředek zvýšení vlastního sebevědomí a společenského kreditu. *Ženy* se naopak při zdůvodňování absence aktivního sportování opírají o nedostatek času, organizačních možností a finančních prostředků. Jsou také skeptičtější ve věci budoucího aktivnějšího přístupu ke sportu a obecně významu sportu ve společnosti.

Sportovně pohybové aktivity v kontextu vztahu ke zdravotně kondičním konsekvencím tvoří nepochybně důležitou a stále silněji aktualizovanou součást problematiky volného času, zejména mládeže. Téma sport a *volný čas* je pak mnohdy silně provázáno na často vážně míněné a nesporně dobré předsevzetí *začít cvičit či sportovat*. U dospělých osob, zejména vyššího středního věku, se jedná zpravidla o reakci na existenci osobní nadváhy, krácení dechu, špatného spánku a řady dalších symptomů signalizujících zhoršování fyzické kondice a vůbec celkově nedobrého zdravotního stavu. Sami však dobře víme, že rozhodnutí začít ještě nemusí znamenat opravdu pravidelně a cíleně pokračovat. Ukazuje se totiž, že pokud se nepodaří vytvořit pevnější vztah ke zdravému pohybu a sportu již v žákovském věku, tvoří se motivační zdroje v tomto ohledu později mnohem obtížněji. Naše výzkumné závěry konce devadesátých let ale opakovaně upozorňovaly, že zapojení do všech forem sportovních

aktivit v naší společnosti s věkem klesá a že ve volném čase pravidelně *sportuje stále méně dětí*. Dochází přitom k jistému paradoxu: Relativně stále více dětí je motivováno a přitahováno k výkonnostnímu sportu slibujícímu skvělou profesionální kariéru, zároveň jsme svědky rostoucího zastoupení trvale pohybově neaktivních.

Logicky nastolená otázka, proč lidé investují většinou tak málo času do sportu, který má sílu činit je subjektivně mnohem šťastnějšími a spokojenějšími, má zcela prozaické vysvětlení: Sledování televize je mnohem snadnější a organizačně jednodušší než např. příprava na odbíjenou nebo cesta do plaveckého bazénu nebo 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 se správně připomíná, 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.“

Hodnota zdraví patří k důležitým motivujícím sportovním volnočasovým činnostem především mezi dospělou populací. Děti a mládež však vykazují spíše malý zájem o činnosti podporující cíleně právě zdraví. Není to však nic zvláště překvapujícího. Zdraví si v tomto věku vážíme, neusilujeme o ně však cíleně zpravidla proto, že závažnější zdravotní problémy většinou 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 osobního počítače. Zde se připomínají rizikové skupiny, mezi které patří jedinci s nadváhou, obézní, fyzicky neaktivní a lidé nesprávných vyživovacích a stravovacích návyků.

Na poli hodnotového utváření vztahu k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu sehrává roli řada faktorů, počínaje fyzickými předpoklady a konče specifiky sociálně kulturních činitelů. Systematické studium důležitých determinant a korelátů fyzické aktivity mezi evropskou mládeží pak nabízí následující empirická zjištění:

1. Nízká úroveň aktivního sportování dívek v jižní Evropě.
2. Snižování rozdílů mezi pohlavími na poli pohybových aktivit v severní Evropě.

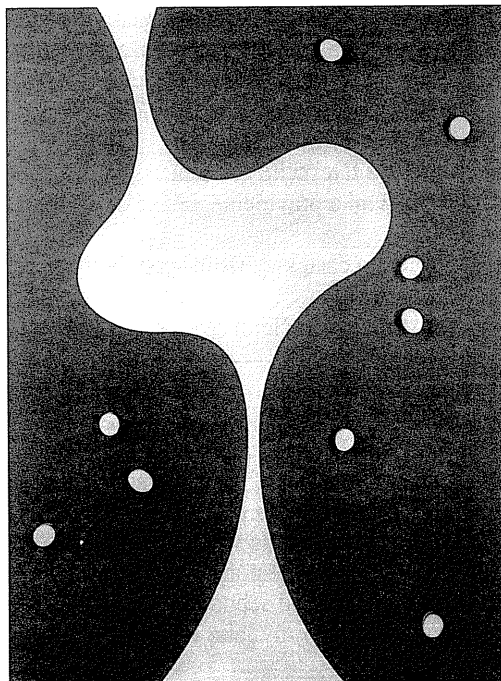
3. Polarizace fyzické aktivity hochů přitahovaných na jedné straně výkonostním sportem a na druhé straně vykazující čistě sedavý způsob trávení volného času.
4. Snížení věku sportovních začátků.
5. Existence předškolní účasti na organizovaném sportu.
6. Zdůrazňování významu fyzické aktivity při prevenci nadváhy a obezity.
7. Nadváha a obezita stojí v cestě pravidelné fyzické aktivity.
8. Zájem o sportování je v přímém vztahu s úrovní fyzických dovedností.
9. Dobrá fyzická kondice posiluje úroveň zdravého sebevědomí zejména u mužské populace.
10. Ženy spařují v pravidelné pohybové aktivitě hlavně zdroj utváření a udržování přitažlivého fyzického zjevu.
11. Podpora sportování ze strany rodičů, sourozenců a vrstevníků je významným impulzem pravidelných pohybových aktivit.
12. Urbanizované prostředí nabízí více komerčního sportovního vyžití, venkovské prostředí naopak umožňuje přirozenou scénu pro tzv. outdoorové aktivity.
13. Individuální sebehodnocení vlastních tělesných dispozic tvoří významnou součást motivace a trvalosti pravidelných pohybových aktivit.

Tělesná aktivita, fyzická zdatnost a zdraví jsou spojené nádoby. O empiricky ověřeném vztahu kategorie sportovní pohybové aktivity ke zdraví – nechápaném zjednodušeně jako pouhé absence nemoci – a k 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 nároků na

- situace neočekávaného a neobvyklého tělesného zatížení,
- vyrovnávání se s požadavky zaměstnání a pravidelné, běžné denní tělesné aktivity,
- možnost příjemného prožívání volného času s využitím pohybových aktivit,
- společenskou potřebu spojenou s možností začlenit se do různých kolektivů, skupin a utvářet si určitý životní styl.

V této souvislosti se v obecně uznávaném manuálu evropského testu tělesné zdatnosti z konce osmdesátých 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 sportovních 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 např. ve vztahu 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 se 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 úsilí o zlepšení zdravotního stavu a fyzické kondice obyvatelstva není pouhým úsilím změnit individuální zvyky a systém hodnot, nýbrž procesem postupné změny stávajících sociálních a ekologických podmínek. Problémem tak není primárně vysoký kalorický příjem rostoucího počtu lidí, ale nízký objem zdravého fyzického pohybu. Sportování by v tomto smyslu mělo sloužit spíše jako účinný a nezastupitelný nástroj masového zvyšování fyzické kondice spíše než vysoce oblíbená forma mediální zábavy. Pohybově méně nadaní jedinci by měli spatřovat ve sportu nikoli stěží 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 vysoce důležitou sféru jedince a společnosti: rodiny, školy, instituce práce a systému zdravotní péče.

Hans Arp, *Amfora*, 1931