

# Aktivní formy dopravy – přirozená forma udržování a rozvoje tělesné zdatnosti

ALEŠ SEKOT

Pravidelný dokument české veřejnoprávní televize „Ta naše povaha česká“ se ve svém únorovém vydání roku 2011 zaměřil na úroveň výuky tělesné výchovy na našich školách. Ústy učitelů, trenérů a 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 cestám dopravy, k chůzi, jízdě na kole, plavání. Přitom jsme svědky růstu počtu a kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, aqua parků či cyklostezek. Na jedné straně tak figuruje poměrně konzistentní nevelká skupina systematicky sportujících jedinců využívajících především komerčně zaměřená sportovní zařízení, na druhé straně narůstá počet těch, kteří jsou fyzicky aktivní pouze v případě nezbytnosti a 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, jako cesty k upevnění zdraví a navozování přátelských vztahů a pocitů celkové osobní pohody.

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 vzor 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.

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 osmde-

sátých let minulého století „velkou vlnou změn“ díky obrovskému nárůstu sofistikované počítačové technologie vyústila v dnešní dramatické proměny společnosti a světa. Ty spočívají zejména v posunu od bezprostřednosti mezilidských kontaktů k elektronické zprostředkovanosti, ve změnách v povaze práce, forem a objemu volného času a souvisejí s proměnami ekonomických rolí mužů a žen. A v důsledku těchto procesů i ve vytěsnění těžké fyzické námahy ze života mas lidí a následném dramatickém snížení celkového objemu pohybových aktivit v životě většiny současníků v naší kulturní sféře.

Dynamika sociálních a kulturních změn se zcela přirozeně odrazila i v oblasti lidského zdraví a kvality 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 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 nejvýraznějších zdravotní ohrožujících faktorů příslušníků soudobé moderní společnosti.

Doporučení pohybové aktivity pro zdraví veřejnosti směřují k běžným pohybovým činnostem, zejména k chůzi a jízdě na kole jako k prostředku aktivní dopravy. *Aktivní doprava* je považována za důležitý zdroj přirozené fyzické aktivity ve všech fázích života – zejména v mladém věku a ve stáří, kdy jsou pro to vytvořeny i vhodné ekonomické a právní podmínky: Děti a mládež ještě nejsou jako řidiči zpravidla součástí každodenní individuální dopravy a pro seniory je *chůze* jednou z nejprospěšnějších forem pohybu. I českým žákům a studentům je tak doporučována chůze jako důležitá forma dopravy do školy za situace, kdy náš průměrný student by měl denně ujit zhruba 10-11 tisíc kroků. Chůze tvoří nejvýznamnější součást pohybových aktivit ve věku adolescence (zhruba v 60%) a je považována za činnost hodnou podpory ze strany tvorby přátelského „chodeckého prostředí“. To je nesporně nejúčinnější utváření rozmanitosti krajiny, blízkostí příležitostí pro chůzi (jak v každodenním rituálu cesty do práce, tak za nákupy či zábavou). Zejména blízkost příjemných, bezpečných a smysluplně vedoucích chodeckých tras v řádu 5-10 minut od místa bydliště je výrazným předpokladem podpory této aktivní formy dopravy a fyzické aktivity.

Rostoucí popularitu v našem kulturním prostředí získává především *jízda na kole*. U nás spíše jako volnočasová rekreační víkendová forma sportování, na západ od našich hranic tradičně i jako praktická aktivní forma dopravy do školy, zaměstnání, na návštěvy přátel, nákupy, za zábavou. Celkový komfort cyklistických tras je zejména v zemích jejich značného rozsahu stále více zvyšován i důrazem na imperativ bezpečnosti, zajišťující bezproblémový provoz širokému spektru pravidelných uživatelů. Zejména dostatečné množství dosa-

žitelných „zelených cyklistických tras“ je významným faktorem masové cyklistiky jako aktivní formy dopravy. Cykloturistika se stala i hlavním tématem tzv. Evropského týdne mobility pořádaného v září 2010 v Dánsku, které jako vůdčí země evropské cyklistiky pod heslem „*Prodluž si život aktivním pohybem*“ je i pro nás významně inspirativní na poli zdravého životního stylu cestou pravidelného pohybu. I ve Velké Británii jsou v kontextu akce ECDDT (England's Cycling Demonstration Town) zaznamenávány počátky zvýšeného zájmu o cyklistiku jako formu aktivní dopravy zejména do školy a zaměstnání. Česká odborná produkce v této souvislosti upozorňuje na zvýšenou popularitu cyklistiky zejména jako formy rekreační víkendové aktivity a soutěžního sportu; masové rozšíření jako aktivní formy dopravy nás v kontextu enormní individuální automobilové dopravy snad čeká již v blízké budoucnosti. Tím spíše, že rámec systematických programů aktivního životního stylu dokládá vysoce efektivní podporu motivace pohybovým aktivitám cestou otevřeného přístupu právě k cyklostezkám, chodeckým trasám a místním sportovním aktivitám. Cykloturistické trasy jsou u nás užívané primárně pro rekreační sportování, zatímco cyklistické stezky slouží spíše každodennímu praktickému využití jako aktivní forma dopravy. Věřme, že zvýšenou bezpečností (jako je jasně prostorově oddělený dopravní pás od silnic) se vbrzku stanou ekonomicky nenáročnou, ekologicky šetrnou a zdraví prospěšnou každodenní aktivitou co nejširšího spektra naší společnosti.

Do spektra dosud spíše kusých informací a zjištění o využití kola jako aktivní formy dopravy přispěla i účast Masarykovy univerzity v Evropském koordinačním projektu Rámcového programu Evropské komise 2007-2010 uskutečněného konsorciem EURO-PREVOB a sestaveného ze 14 účastníků z 11 evropských zemí. *Cíle projektu EURO-PREVOB* se zaměřily mj. i na lepší porozumění různých determinant masového rozšíření aktivních forem dopravy a vytvoření společného nástroje, který by na národní, ale také mezinárodní úrovni umožnil pokud možno jednotným způsobem posouzení příslušné podpory politiky aktivních forem dopravy. Masarykova univerzita jako instituce zastupující v projektu Českou republiku, potažmo středoevropský subregion, tak zkoumala vliv materiálního prostředí na možnosti a meze sportovní pohybových aktivit v českém kontextu v případě Brna. V tomto kontextu se testovalo několik hypotéz, první se zaměřila na *existenci a kvalitu cyklostezek*. Vzdor očekávání se nepotvrdil předpoklad o vyšší frekvenci a kvalitě stezek pro cyklisty v bohatších oblastech a ukázalo se, že jde spíše o nepřímou závislost. Cyklistické stezky jsou totiž u nás zpravidla konstruovány nikoli jako místně významná forma aktivní dopravy, ale jako převážně v souladu s možnostmi daného terénu a pozemkovým vlastnictvím koncipovaná *rekreační zařízení* procházející krajinou bez přímé závislosti na sociálně kulturním prostředí. A jako taková jsou také využívány nikoli primárně místními občany, ale spíše zájemci o tuto atraktivní formu sportování (sdílenou zpravidla nikoli bezproblémově s vyznavači in-line bruslení, či dokonce chodci). Jde zejména o aktivně sportující s vysokou úrovní zájmu o zdravý aktivní životní styl a se

schopností smysluplně trávit volný čas. Přitom budoucí výzkum může přinést další užitečné informace v případě bližších a detailnějších údajů týkajících se především motivů a intenzity sportovně pohybových aktivit, a to i mimo rámec samotných cyklostezek. Přitom lze předpokládat dvě základní kategorie jejich uživatelů: Pravidelní uživatelé motivovaní primárně pozitivním smyslem sportování, kdy cykloturistika je primárně cílem aktivity a prostředkem utužení kondice, zdraví, nástrojem účinné relaxace. Vedle této skupiny existuje i zpravidla spektakulárnější kategorie cyklistů, kteří tuto formu sportovní aktivity využívají (zpravidla za významné pomoci nákladné sportovní výstroje a výstroje) pro utváření atraktivního image, bez hlubších motivačních kořenů pravidelných pohybových aktivit jako integrální součásti každodennosti.

K nesporně specifickým rysům cyklostezek v českém prostředí patří, že jsou zpravidla konstruovány jako rekreační trasy bez možnosti praktického využití jako efektivní forma aktivní dopravy, kupř. v centru měst nebo jako spojnice mezi důležitými body místní občanské infrastruktury. To přirozeně spolurčuje i možnosti a meze jejich využití a předurčuje do značné míry i motivačně specifické typy participantů, rekrutujících se zpravidla ze sféry aktivních volnočasových aktivit. Cyklostezky tak zpravidla neslouží jako forma dopravy do práce, přesunu při řešení občanských záležitostí či při nákupu. O to více jsou jejich uživatelé motivováni volnočasovým směřováním k vyšší fyzické kondici, psychické pohodě a k zážitkovým aktivitám.

*Chůze*, jako jedinečná a nejrozšířenější forma pohybu a aktivní dopravy, je rytmická, dynamická, aerobní aktivita široké škály kosterního svalstva přispívající k mnohazměrné podpoře fyzické zdatnosti při minimu případných nepříznivých účinků. Pravidelná a intenzivní chůze je při využití alespoň 70 % srdeční kapacity účinnou „tréninkovou zónou“ pro budování a udržování žádoucí fyzické kondice přispívající k fyzické vytrvalosti, zaručující v každodenním životě její dostatečnou zásobu v případě mimořádných nároků.

Chodíme zpravidla proto, abychom se dostali z místa A do místa B; často je však chůze sama o sobě nikoli nejelementárnějším prostředkem změny pozice jedince, ale jedinečným zdrojem příjemného prožitku, kompenzací sedavého způsobu života, příležitostí k sdílení přátelských vztahů, smysluplnou náplní volného času, zklidnění nervového systému, cestou k „vyčištění hlavy“, pozvednutí nálady, formou kondiční pohybové aktivity a zlepšení fyzického stavu a duševní pohody. Pozitivní dopady relaxační chůze jsou zvláště blahodárné v kontextu přestování sociálních vztahů a prevenci proti osobní izolaci seniorů při souběžném zlepšování zdravotního stavu a odolnosti srdečním onemocněním, nadváze a obezitě.

Chůze může sehrát důležitou klinickou úlohu při rehabilitaci pacientů, zvláště starších osob, a jedinců fyzicky či psychicky znevýhodněných. Benefity pravidelné chůze se projevují i na půdě profesí – poštovní doručovatelé mají mnohem menší výskyt srdečních onemocnění a vysokého krevního tlaku než kupř. představitelé typických sedavých zaměstnání jako úředníci nebo pracovníci pásové výroby.

Chůze se přímo podílí na udržování dobré fyzické kondice především v oblasti kardiovaskulární kapacity a vytrvalosti. Pro každodenní život je tak zdrojem fyzické odolnosti a rezervy v situacích mimořádné tělesné zátěže. V tomto smyslu není nepatřičné připomenout téměř sto let staré a přitom stále vtipné a moudré rčení: „Mám dva lékaře – svou levou a svou pravou nohu“. Chůze je v každém případě přirozená běžná a snadno dosažitelná forma fyzického pohybu. Zejména k seniorům je pak směřována informace: „Na rozdíl od běhu je při chůzi vždy jedna noha na zemi a je tak výrazně sníženo případné riziko zranění či možnost poškození kloubů. Vedle plavání a jízdy na kole je chůze vysoce účinnou a masově dostupnou formou pohybu přinášející procvičování kosterních svalů a posilování srdeční činnosti a dechové kapacity. V této souvislosti pak přirozeně zejména dlouhodobost, pravidelnost, postupné zvyšování „tréninkových dávek“ přináší výrazně kondiční a zdravotní zlepšení. Chůze je jednou z nemnohých forem nenáročného fyzického pohybu, který při dostatečné úrovni pravidelnosti a intenzity přináší zlepšení fyzické kondice a snížení nadváhy či obezity, a navíc není vystavena případným zraněním jako kupř. aerobik či jogging. Proto je, jak již bylo naznačeno, zvláště blahodárná pro seniory či osoby se sníženou možností jiných forem sportovních pohybových aktivit.

Chůze ve všech úrovních intenzity přináší energetický výdej a je tudíž neshlávacím prostředkem snižování nadváhy a obezity. Je navíc nejpřirozenějším zdrojem dobrého fungování a udržování kosterní síly a hybnou silou energetické výměny. Přitom se aktualizuje dvojí způsob fungování tohoto principu: 1. aktuální, krátkodobé účinky, 2. dlouhodobé účinky kumulující pravidelné navyklé formy fyzické činnosti v řádu týdnů, měsíců či roků.

Chůze je zpravidla uváděna jako přirozená pohybová forma prevence řady onemocnění a přitom zde neexistuje mnoho empiricky laboratorně ověřených výzkumů. Existuje však dostatek důkazů o pozitivním významu pravidelné chůze při prevenci srdečních infarktů a dýchacích potíží, o blahodárných účincích ve snižování vysokého krevního tlaku a svalových onemocněních a v procesu rehabilitace srdečních a dýchacích onemocnění. Novější odborná doporučení vyžadují od chlapců ve věku 6-17 let 13 000 kroků denně, od stejně starých dívek 11 000 kroků. Pro dospělé se doporučuje 10 000 kroků denně. U lidí dosahujících v denním režimu 130-150 minut chůze nebo 90 minut rekreačního běhu nebo aerobního cvičení obdobného rozsahu se pozoruje významné snížení úmrtnosti. U starších lidí takto zdravotně blahodárně působí denní dávka chůze již v rozsahu 2,5 kilometru. V tomto kontextu jsou dále doporučovány i takové pohybové aktivity, které jsou součástí každodennosti: domácí práce, procházka se psem, chůze do schodů.

Chůze je *nejpřirozenější pohybová aktivita*, kterou je možné praktikovat v běžném každodenním režimu, a to bez potřeby zvláštních dovedností, organizačních příprav a vybavy. Chůze může být vhodně praktikována v domácím i profesním režimu: Připomeňme si dlouhé pomalu se vlekoucí řady aut s jedním pasažérem v dopravních špičkách, kdy v řadě případů ekonomicky, eko-

logicky a zdravotně prospěšnější půlhodina chůze ze zaměstnání stojí před stresujícím a nákladným zmarněním času v autě či čekáním na veřejnou dopravu. Chůze – na rozdíl od řady jiných forem dopravy – jako její *aktivní forma* – umožňuje snadnou individuální regulaci intenzity, trvání a frekvence, a to za situace, kdy patří nesporně k nejbezpečnějším formám dopravy. A na rozdíl od řady dalších pohybových aktivit není výrazněji omezována postupujícím věkem: Je lehce přizpůsobitelná sezonním výkyvům roku, není závislá na vůli okolí, je ji téměř kdykoli a kdekoli možno snadno praktikovat a působí osobně integrujícím a z hlediska habituálního formativním způsobem. Stane-li se neodmyslitelnou součástí individuálního životního stylu jako integrální součást každodennosti, přináší nesporně řadu výhod: těch zjevných, uvědomovaných i těch skrytých, spíše tušených. Chůze je tak zřejmě tím nesnadněji dosažitelným a přitom vysoce účinným nástrojem čelícím zhoubným dopadům sedavé společnosti, v neposlední řadě navozováním silně nezávislého pocitu osobního blaha. Pravidelná chůze a tzv. wellbeing jsou tak nesporně dvě organicky pozitivně spjaté veličiny.

Je přirozené, že chůze přináší pozitivní účinky v závislosti na prostředí a zejména intenzitě. Běžně je odborníky považována pro zdravého jedince prospěšná svižná chůze (cca 6,5 km/hod) v trvání nejméně 30 minut většinu dnů v týdnu. Zřejmě si umíme představit, jaké individuální a celospolečenské blahodárné účinky na veřejné zdraví by tato praxe znamenala v případě masového sdílení! Tím spíše, že objem chůze v naší kulturní sféře přebujelého automobilismu a pasivních forem zábavy klesá. Platí to i pro děti a mládež, což nepřimo odráží růst nadváhy a obezity a proporce pasivních forem trávení volného času. Nepřekvapuje pak, že napohled zdraví čtyřicátníci nejsou mnohdy schopni (či ochotni?) ujít půldruhého kilometru do mírného kopce rychlostí vyšší než 3-4 km/hod. Přitom se ocitáme v jakémsi začarovaném kruhu příčin a účinků: Zejména obézní jedinci nejsou zpravidla nakloněni pravidelné chůzi nad rámec „nezbytnosti“, a tím reprodukují své váhové a zdravotní problémy, které se stávají „argumentem“ odporu k chůzi.

Je neoddiskutovatelné, že chůze je součástí života zdravého, normálního, ekonomicky, ekologicky a racionálně uvažujícího jedince. Silně znečištěné životní prostředí, kontaminované ovzduší, jedovatý opar dopravní zácpy – to vše zpětně brání v řadě možných ohledů radostnému praktikování chůze. O škodlivých účincích automobilového provozu – zejména znečištění ovzduší v důsledku extrémně rozšířené kamionové dopravy – nemluvě. Ne náhodou tak dochází k postupnému zvyšování důrazu odborníků na aktivní formy dopravy – počínaje budováním pěších zón a rozšiřováním sítě cyklistických stezek konče. Pěší turistika a cyklistika se tak stávají jedním z nejrozšířenějších sportovních pohybových aktivit, které vedle praktických funkcí navíc nekladou větší finanční, materiální a organizační nároky na běžné provozování (na rozdíl třeba od sjezdového lyžování, pobytu ve fitness centrech či provozování tenisu nebo ledního hokeje). I zde však praktická pravidelná účast od jedince vyžaduje iniciativu spojenou zpravidla s osobně různě náročnými stadii překonání pa-

sivního sedavého způsobu života, zvažování aktivních forem trávení volného času, pevného rozhodnutí pro aktivní pohyb a dostatek vůle být trvale pohybově aktivní. Odměnou pak bývá jedinečný úlevný pocit osobní svěžesti, smysluplnosti denního režimu a navození trvalého stavu, který je běžně nazýván a chápán jako *wellness, stav celkové životní pohody*.



Nikolaus Lang, *Truhlice pro sestru Göttu*, 1973-1974