

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



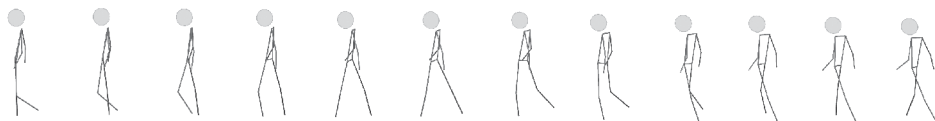
© 2015 Aleš Sekot

© 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 sílicího 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 společnost Andy Warhol, když nadčasově zachytil ty nejtýpější 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 praktikování 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 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. 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