

**POHYBOVÉ AKTIVITY A TĚLESNÁ RELAXACE JAKO
VÝZNAMNÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU**

**PHYSICAL ACTIVITIES AND RELAXATION AS A FACTOR OF
LIFE STYLE**

Vladislav Kukačka, PaedDr., Ph.D.

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Agriculture

Address: Studentská 13, 370 05 České Budějovice, Czech Republic

E-mail: kukacka@zf.jcu.cz

Dagmar Škodová Parmová, Dr. Ing.

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Economics

Address: Studentská 13, 370 05 České Budějovice, Czech Republic

E-mail: parmova@zf.jcu.cz

POHYBOVÉ AKTIVITY A TĚLESNÁ RELAXACE JAKO VÝZNAMNÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU

PHYSICAL ACTIVITIES AND RELAXATION AS A FACTOR OF LIFE STYLE

Abstract

This paper deals with the research on the leisure time relaxing activities and physical activities of students of the University of South Bohemia. It was realized on the basis of 1170 student sample of every 8 faculties that the active spending of leisure time prefers more than a half of the students. The most popular activities are swimming, cycling and quick walking.

But the problematic situation faces the group of 35 per cent of students, who prefers passive ways of relaxation and spending leisure time. If we consider that regular doing exercises together with reasonable energy supply is the best, the safest and the most economical way of prevention and cure of illnesses, this result of our research is very alarming. Based on the study profile of the study programmes the average graduate will work on a managerial position connected with the sitting during the working hours and with a high level of stress, therefore it is necessary to teach them during the study years also how to relax in an active way.

Key words: relaxing, physical activity, civilization illness, wellness.

Abstrakt

Tento příspěvek se zabývá průzkumem způsobů trávení volného času včetně fyzických aktivit a tělesné relaxace studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Na reprezentativním vzorku 1170 studentů všech osmi fakult bylo zjištěno, že aktivně tráví volný čas přes polovinu respondentů. Z nejoblíbenějších aktivit lze uvést plavání, jízdu na kole a rychlou chůzi.

Naopak problematickou se jeví situace 35 procent studentů, kteří preferují pasivní relaxaci a trávení volného času. Pokud uvažíme, že pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění, pak je toto zjištění značně alarmující. V případě zvážení profilu studijních oborů můžeme konstatovat, že průměrný absolvent vysoké školy bude vykonávat práci na manažerské pozici, se kterou je spojený sedavý způsob trávení pracovní doby a vysoká míra stresu, je nutné dbát na osvojení si správných relaxačních aktivit již v průběhu studia.

Klíčová slova: relaxace, pohybová aktivita, civilizační onemocnění, wellness.

Úvod a literární přehled

Pohyb je základním projevem života. Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Působí i na naši náladu a duševní výkon. Pomocí pohybu se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla, a tak je lze uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Naši předkové měli pohybu dostatek. Moderní technologie však změnila tvář světa a dostatek pohybu se vytratil ze života. Následkem toho lidé zlenivěli, zpohodlněli a začali trpět nemocemi z nedostatku pohybu. Při nedostatku pohybu tělo churaví. Negativní důsledek tělesné pasivity (inaktivity) jsou mimo jiné ztráta tělesné a duševní vytrvalosti (tělesná a duševní zvadlost), selhávání oběhové regulace, přibývání na váze a zácpa, snížení svalové síly a obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, užší rozsah působnosti endokrinních žláz, snížená obranyschopnost organismu proti infekci a další (Praško a Prašková, 2001).

Pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Indikace tělesných cvičení je však značně individuální. Lékařský předpis pohybové aktivity je stejně významný, jak tvrdí Stejskal (2004), jako aplikování jiného léku. Variabilita reakce na pohybovou zátěž je ovlivněna řadou faktorů, jako je dědičnost, věk, pohlaví, zdravotní stav, trénovanost, intenzita zatížení, druh a frekvence cvičení. Z tohoto pohledu je potřeba stanovení optimální zátěže pro každého jednotlivce individualizovat.

Pravidelné a přiměřené pohybové aktivity mohou výrazně omezit vznik některých závažných onemocnění (primární prevence). Kardiovaskulárním potížením předcházíte tím účinněji, čím více a intenzivněji cvičíte, konstatuje Gerald Fletcher z kliniky Mayo na Floridě. Aerobní aktivitu doporučuje šest dnů v týdnu a posilování aspoň dvakrát týdně (Fletcher, 2006). Velmi podobné závěry uvádějí také Kim et al., (2001). Sheps et al. (2004) uvádějí, že za srdeční infarkty mohou až z 90 procent takové faktory, které může každý člověk sám ovlivnit.

Pravidelná tělesná cvičení mohou ovlivnit vznik některých druhů rakoviny. U mužů, kteří se příliš nepohybují a žijí více sedavým způsobem, je pravděpodobnější výskyt rakoviny prostaty (Warner, 2005). Tento autor dokonce tvrdí, že tělesná cvičení a aktivita mohou být pro zdravotní stav prostaty tak důležitá jako pro srdce. Podobné závěry uvádí také Nielsen et al., (2006), který upřesňuje formu pohybové aktivity vhodnou jako prevenci před rakovinou prostaty. Jejich závěry jednoznačně preferují pouze rekreační formy tělesných aktivit.

Podobné závěry, které pozitivně hodnotí vliv tělesné aktivity jako prevence proti vzniku rakoviny prsu u žen, uvádějí McNeely et al. (2006), Schmidt et al. (2008). Podle některých názorů je pravděpodobnost vzniku rakoviny prsu u žen aktivně se zabývajících pohybem až o 25 % nižší. Další studie dokazují i nižší výskyt rakoviny dělohy a vaječníků u žen, které se pravidelně aktivně zabývají pohybovou činností. Dokázaný je také pozitivní vliv pravidelných cvičení jako prevence vzniku rakoviny střeva a konečníku. Pravidelná cvičení a především činnost břišních svalů mají pozitivní vliv na střevní funkci, kdy příznivě ovlivňují peristaltiku střev a zlepšují průchod střevního obsahu jako prevenci před zácpami. Nižší výskyt rakoviny tlustého střeva, konečníku, plic a prsu u jedinců s vyšší pohybovou aktivitou potvrzují ve své studii Nilsen a Vatten (2001).

Pohybová aktivita má velký význam při léčení řady onemocnění (sekundární prevence), s cílem zlepšit zdravotní stav nemocného a předcházet klinickým projevům onemocnění.

Relaxace znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové a nervové napětí (Kombercová a Svobodová, 1997). Umění relaxovat má své zákonitosti, které jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu. Bez relaxace nelze podle Výmoly (2008) v dnešním hektickém světě prosperovat tělesně ani duševně. Bez ní trpí celý lidský organismus, především kardiovaskulární systém.

Původním významem relaxace je slovo fyziologického zaměření a znamená uvolnění svalových vláken. V dnešní psychologii rozumíme relaxací psychické a fyzické uvolnění (Drotárová a Drotárová, 2003).

Relaxace je podle Praška (2003) vědomé odstranění tělesného a psychického napětí. Když se tělesně uvolníme, impulzy přicházející z jednotlivých svalů do mozku se mění a postupně začínáme cítit i psychické uvolnění. Svalová relaxace má tedy hluboký vliv na celý nervový systém, kdy dochází k vyrovnaní a vnitřnímu klidu.

Relaxace je také předpokladem udržení dobrého zdravotního stavu, protože oslabená psychika může být zdrojem oslabení a nemocí. Oslabená a přetížená psychika působí na imunitní systém, u kterého dochází k oslabení imunitních reakcí a k vytvoření předpokladů pro vznik nemoci (Řurina, 2008).

Relaxační techniky nacházejí překvapivě široké uplatnění (Nešpor, 1998), počínaje mírnějším bolestí a konče léčbou lupénky nebo srdečních nemocí. Lze to vysvětlit tím, že relaxace je protipólem stresu a stres působí nebo komplikuje řadu problémů.

Nedostatečnou relaxaci považuje Výmola (2008) spolu s nekvalitním spánkem za příčinu snížené duševní i tělesné kondice a výkonnosti. Soustavné napětí a nezdravé mezilidské vztahy jsou podle uvedeného autora průvodními jevy přetechizovaného světa, kumulovaného honbou za penězi a řadou negativních jevů. Cynický ekonomický pragmatismus postrádá humánní přístup k životu. Pravidelně se věnovat racionálnímu odpočinku – relaxaci je vlastně pudem sebezáchovy.

Pro člověka sužovaného stresy, obavami a úzkostmi se může dosažení klidu stát nejvytouženějším, avšak zároveň stále unikajícím cílem. Ve chvíli největší nouze se klid stává jakýmsi prchavým a nepolapitelným ideálem. Přesto je dosažení klidu za použití vhodných relaxačních technik poměrně snadnou záležitostí (Wilson, 1997).

Fyzická relaxace znamená podle Balsekara (2003) záměrně povolit, uvolnit napětí, které se vytvořilo během dne. To jediné, co je v takovém případě skutečně nutné, je vědomě a současně uvolnit všechny svaly. Ze všech svalů těla necháte vědomě odplynout veškeré

napětí. Někdy se doporučuje postupovat z jednoho konce těla na druhý a svaly uvolňovat postupně. Ale mnoho lidí má zkušenost, že jasný příkaz svalům celého těla, aby se uvolnily, funguje velmi dobře.

U lidí existuje unikátní vestavěný mechanismus relaxace: člověk je jediný tvor, který se směje, který se dokáže srdečně zasmát. Smích, i záměrně navozený, přináší nejen emocionální uspokojení, ale i relaxaci, která organismu výrazně prospívá. Smích začíná hlubokým nadechnutím, po němž následuje rytmické vydechování, kterého se účastní především bránice – svaly oddělující hrudní dutinu od dutiny břišní. To napomáhá vyrovnávání tlaků v obou těchto dutinách a kromě toho, že je tím podporován tok krve v žilách, dochází i k masáži vnitřních orgánů.

Techniky tělesné relaxace lze dělit na aktivní a pasivní. U aktivních, v podobě nejruznějších pohybových a pracovních činností, je důležitá forma provádění. Chceme-li, aby určitá pohybová činnost měla relaxační charakter, je důležité soustředění se na prováděnou činnost při absolutním vypuštění všech negativních a zatěžujících myšlenek a vzpomínek. Jakákoliv pohybová činnost, ať už sportovního nebo pracovního charakteru, může splnit relaxační efekt za respektování věkové a zátěžové přiměřenosti, kdy jsme schopni tuto činnost provádět relativně dlouho bez známek tělesné únavy (Kukačka, 2009).

Aktivní pohyb má přirozenou schopnost neutralizovat stres díky fyziologickým prostředkům, kdy odčerpává stresem kumulovanou energii a navozuje stav uvolnění a relaxace. Některé pohybové systémy jsou na tuto oblast relaxace přímo zaměřeny. Lze jmenovat například jógu, tai-či, či-kung, kum-nye a další.

Metody pasivní tělesné relaxace, které jsou charakteristické vyloučením aktivního tělesného pohybu. Neznamena to každopádně, že jsme při této formě relaxace zcela závislí na poskytování služeb od jiné osoby. Například masáž může mít podobu automasáže, kterou si provádíme sami. Oblíbené saunování a další formy hydroterapie a termoterapie lze rozšířit o různé koupele, nahřívání, zábaly, speciální masáže a pasivní pohyby pomáhají regeneraci a mají relaxační charakter. Další vhodné metody jsou například reflexologie, akupunktura, akupresura a aromaterapie. Nelze opomenout ani příznivé působení přírodních (exogenních) faktorů jakým je například přiměřené sluneční záření (Kukačka, 2010).

Soudobé poznatky o relaxaci jsou aplikovány také v komerčních nabídkách jak lázeňských domů, tak ubytovacích zařízení či relaxačních center orientovaných na wellness. Od ryze tělesných požitků je v současné době wellness chápáno jako kombinace relaxace těla spolu s relaxací ducha. Psychoterapie, aromaterapie či audioterapie může být kombinována s tělesnými aktivitami či masážemi.

Materiál a metodika

K zajištění informací byl využit dotazníkový výzkum (Chráska, 2007), který byl zaměřen na zjišťování informací o některých aspektech životního stylu u studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výhodou dotazníku je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého počtu respondentů. K dotazování byli vybráni studenti všech fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (JU). Jedná se o výběr náhodný, který není zaměřen na žádnou specifickou skupinu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 1170 studentů prezenčního studia všech fakult JU: 189 studentů z Ekonomické fakulty (EF), 41 studentů z Fakulty rybářství a ochrany vod (FROV), 99 studentů z Filozofické fakulty (FF), 296 studentů z Pedagogické fakulty (PF), 136 studentů z Přírodovědecké fakulty (PŘ), 93 studentů z Teologické fakulty (TF), 119 studentů ze Zdravotně sociální fakulty (ZSF) a 197 studentů ze Zemědělské fakulty (ZF).

Věkové rozmezí respondentů je 19 až 26 let. Výzkumu se účastnili studenti obou pohlaví. Dotazník vyplnilo 744 žen a 426 mužů. Výzkum proběhl v zimním semestru školního roku 2009 - 2010. Byly formulovány 3 otázky se zaměřením na způsob a formu trávení volného času z hlediska využívaných relaxačních a aregeneračních metod a nejčastěji využívaných pohybových aktivit.

Otázky formulované v dotazníku:

1. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
2. Jaké relaxační činnosti (procedury) máte nejraději?
3. Jaké pohybové aktivity máte nejraději?

Možnosti odpovědí:

1. Základní možnosti odpovědí v této oblasti nabízené byly: aktivní pohyb, pasivní odpočinek a studium.
2. Možnosti výběru byly z následujících relaxačních a regeneračních činností a procedur: masáže, výřivky, sauna, relaxační plavání, pára, kosmetika, koupelové procedury, solná jeskyně, jogové relaxace, lázně, aromaterapie, zábaly, hudba a umění a pobyt v přírodě.
3. Z hlediska stanovení oblíbené pohybové a sportovní aktivity byly nabídnuty tyto možnosti: aerobní cvičení, běh, bojová umění, bruslení, jezdectví, jízda na kole, jóga (pilates), lyžování, plavání, posilování, rychlá chůze, sportovní hry, tanec.

Výsledky

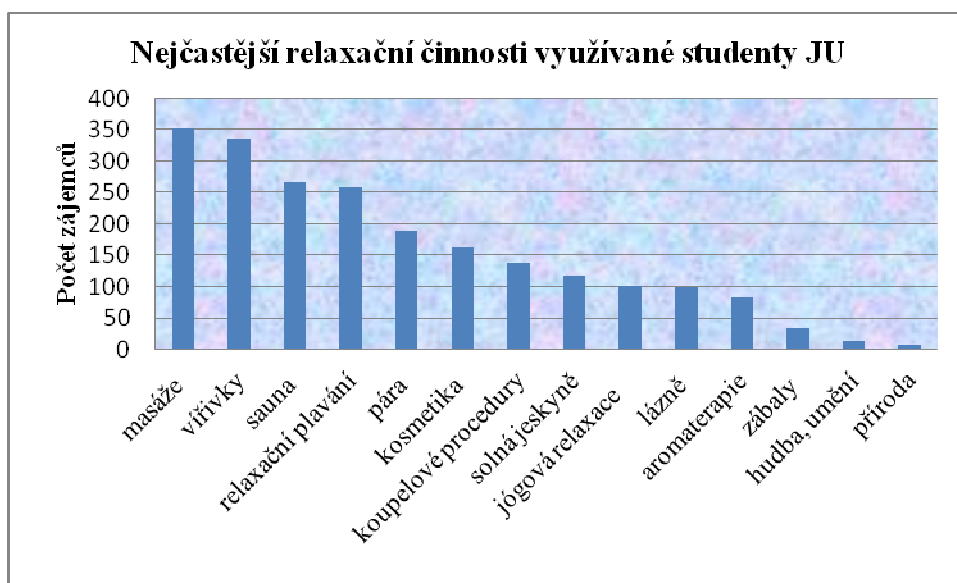
1. Z hlediska převažující formy trávení volného času studenti JU uvádějí aktivní pohyb jako nejčastější náplň volnočasových aktivit (45,7 %). U 35,1 % sledovaných studentů JU převažuje pasivní forma trávení volného času. Pouze 19,2 % studentů uvádí jako hlavní náplň volného času studium. Tyto informace včetně rozdílu ve využití volného času mezi ženami a muži uvádí tabulka číslo 1.

Tabulka č. 1: Převažující forma trávení volného času u studentů JU (n= 1165)

Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (víkend)?			
	ŽENY	MUŽI	CELKEM - %
aktivní pohyb	298	234	532 (45,7 %)
pasivní odpočinek	253	156	409 (35,1 %)
studium	176	48	224 (19,2 %)
celkem	727	438	1165

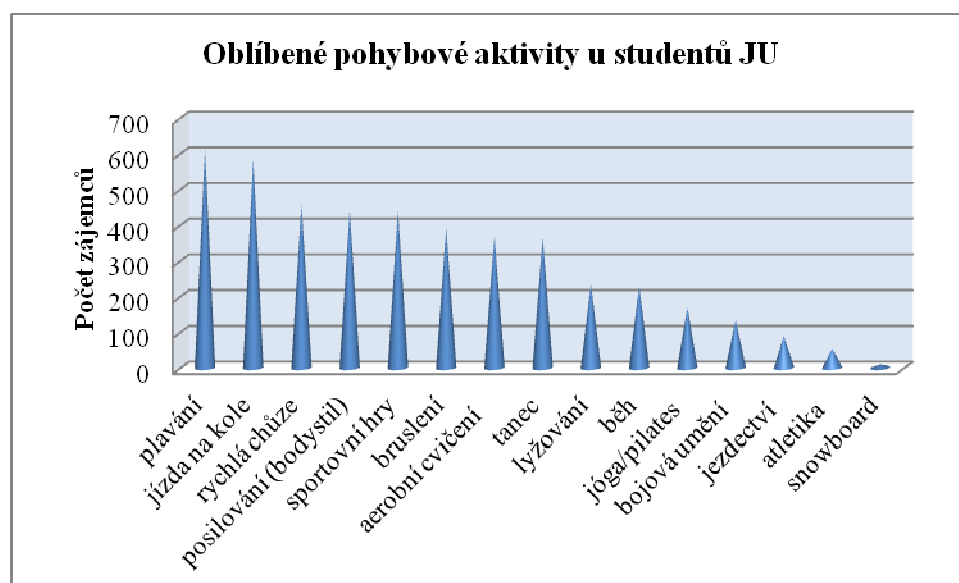
2. Relaxační činnosti a procedury mají význam z hlediska tělesné i psychické regenerace a u mnohých jedinců jsou často jednou z hlavních náplní volného času. Graf číslo 1 uvádí nejčastěji studenty využívané relaxační činnosti. Z hlediska metodického bylo možno uvést i více využívaných činností.

Graf č. 1: Nejčastěji využívané relaxační činnosti (procedury) u studentů JU (n=2154)



3. Z hlediska oblíbenosti pohybových aktivit je nejpoblíbenější u studentů JU plavání, jízda na kole a rychlá chůze. Na dalších místech v oblíbenosti jsou posilování a jeho různé formy označované jako body-styling. Velmi překvapivé je další umístění bruslení, kdy především in-line bruslení je velmi populární a je častěji uváděno než aerobní cvičení. Přehled uvedených aktivit a dalších v pořadí oblíbených činností u studentů JU uvádí graf č. 2. Také zde uvádějí studenti i více oblíbených aktivit.

Graf č. 2: Oblíbené pohybové aktivity u studentů JU (n=4588)



Závěr

Výstupy šetření lze sumarizovat následující způsobem:

1. Z hlediska trávení volného času dávají studenti JU přednost aktivní pohybové formě.
2. Z hlediska oblíbenosti jsou studenty JU jako relaxační a regenerační procedury využívány především masáže, vířivky, sauna a rekreační plavání.
3. Nejoblíbenější pohybovými aktivitami u studentů JU jsou plavání, jízda na kole a rychlá chůze.

Pokud uvažíme, že průměrný absolvent vysoké školy bude vykonávat práci na manažerské pozici, se kterou je spojený sedavý způsob trávení pracovní doby a vysoká míra stresu, je nutné dbát na osvojení si správných relaxačních aktivit již v průběhu studia. Míra pasivního odpočinku přes 35 procent respondentů je velmi vysoká a je nutné zaměřit se na výchovu a vzdělávání vysokoškoláků v oblasti sportu, ať již bude pohnutkou aktivně relaxovat a odbourávat aktuální stres pramenící ze studia či získat pozitivní návyky pro budoucí pracovní život.

Tento průzkum bude vhodné pravidelně opakovat, neboť je nutné pravidelně monitorovat stav studentů i po stránce sportovních a relaxačních aktivit, abychom mohli též včas reagovat na změny v chování a usměrňovat zdravý vývoj mladých lidí.

Literatura

- BALSEKAR, R. S. (2003). Peace and harmony in daily living. India: Zen Publishing, 304 pp., ISBN: 81-901059-8-1.
- DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. (2003). Relaxační metody. Praha: EPOCH, 247 s., ISBN 80-86328-12-0.
- ŘURIN, V. (2008). Záchran: naučte se odpočívát. Regena, 13(10), s. 8, ISSN 1212-2289.
- FLETCHER, G. F.; MILLS, W. C.; TAYLOR, W. C. (2006). Update on exercise stress testing. American Family Physician, 74(10), pp. 1749-54, ISSN 0002-838X.
- CHRAKA, M. (2007). Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 272 s., ISBN 978-80-247-1369-4.
- KIM, J. R.; OBERMAN, A.; FLETCHER, G. F.; LEE, J. Y. (2001). Effect of exercise intensity and frequency on lipid levels in men with heart disease. American Journal of Cardiology, 87(8), pp. 942-946, ISSN 0002-9149.
- KOMBERCOVÁ, J.; SVOBODOVÁ, M. (1997). Autorehabilitační sestava. Olomouc: Dobra & Fontána, s. 39-44, ISBN 80-901989-9-6.
- KUKAČKA, V. (2009). Zdravý životní styl (Vědecká monografie). České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 176 s., ISBN 978-80-7394-105-5.
- KUKAČKA, V. (2010). Udržitelnost zdraví (Vědecká monografie). České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 228 s., ISBN 978-80-7394-217-5.
- NEŠPOR, K. (1998). Uvolnění a s přehledem. Praha: Grada, 95 s., ISBN 80-7169-652-8.
- MCNEELY, M. L.; CAMPBELL, K. L.; ROWE, B. H.; KLASSEN, T. P.; MACKEY, J. R.; COURNEY, K. S. (2006). Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. Canadian Medical Association Journal, 175(1), pp. 34-41, ISSN 0820-3946.
- NILSEN, T. I.; VATTEN, L. J. (2001). Prospective study of colorectal cancer risk and physical activity, diabetes, blood glucose and BMI. British Journal of Cancer, 84(4), pp. 417-422, ISSN 0007-0920.
- NILSEN, T. I.; ROMUNSTAD, P. R.; VATTEN, L. J. (2006). Recreational physical activity and risk of prostate cancer. International Journal of Cancer, 119(12), pp. 2943-7, ISSN 1097-0215.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. (2001). Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 187 s., ISBN 80-247-0068-9.
- PRAŠKO, J. (2003). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada, s. 97-115, ISBN 80-247-0185-5.
- SHEPS, D. S.; FRASURE-SMITH, N.; FREEDLAND, K. E.; CARNEY, R. M. (2004). The INTERHEART Study: Intersection between behavioral and general medicine. Psychosomatic Medicine, 66(4), pp. 797-798, ISSN 0960-7560.
- SCHMIDT, M. E.; STEINDORF, K.; MUTSCHELKNAUSS, E.; SLANGER, T.; (2008). Physical activity and postmenopausal breast cancer: Effect modification by breast cancer subtypes and effective periods in life. Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention, 17(12), pp. 3402- 3410, ISSN 1055-9965.
- STEJSKAL, P. (2004). Proč a jak se zdravě hýbat. Břeclav: Presstempus, 125 s., ISBN 80-903350-2-0.
- VÝMOLA, F. (2008). Naučte se vypnout. Regena, 13(10), s. 2, ISSN 1212-2289.

- WARNER, J. (2005). Exercise may fight prostate cancer. Dostupné na: (<http://www.webmd.com/prostate-cancer>. May 9, 2005.)
- WILSON, P. (1997). Základní kniha relaxačních technik. Olomouc: Votobia, 330 s., ISBN 80-7198-274-1.