Česká kinantropologická společnost

José Martího 31, Praha 6, 162 52
zastoupená předsedou: **prof. MUDr. Janem Hellerem, CSc.**

SENTENTIA DE PROHIBITIONE ACTIVITATUM MOTORARIUM CORPORIS GREGATIM

V intencích svého zaměření se Výkonný výbor České kinantropologické společnosti obrací na své členy, vládní činitele i občany České republiky s naléhavým upozorněním na význam pohybu v každodenním životě člověka. Ač současné restrikce i vyjádření některých politiků bohužel vyznívají nebo jsou dokonce cíleně zaměřeny na omezování pohybu, studie jasně prokazují, že pro každého je pravidelný pohyb nezbytný!

Věříme, že dokladovat pozitiva pravidelné pohybové aktivity není nutné, protože k této problematice bylo publikováno velké množství studií. S ohledem na aktuální situaci si přesto dovolujeme uvést některé podstatné informace:

1. **Hypokineze je jedním z klíčových (ovlivnitelných!) rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu a s nimi spojené mortality.**
2. **Inaktivita je asociována s 6–10% prevalencí různých nemocí** (např. Lavie a kol., 2019).
3. **Inaktivita vede k poklesu VO_{2max} řádově o 0,3–0,4 % za den** (Ried-Larsen, M. a kol., 2017).
4. **Snížení fyzické kondice o 1 MET má za důsledek 18% nárůst rizika kardiovaskulárních onemocnění** (Ried-Larsen, M. a kol., 2017).
5. **Nedostatek pohybu má negativní vliv na psychiku, což v obecné rovině vede ke zhoršení kvality života.**

Za zásadní považujeme skutečnost, že restrikce cílené na organizované sportovní aktivity, tělesnou výchovu a uzavření vnitřních sportovišť, vedou ke **ztrátě návyků a vztahu ke sportu i k pohybovým aktivitám**.

Stav, kdy jsou zakázány v zásadě všechny organizované sportovní aktivity pro dospělé, děti i adolescenty, dokonce včetně školní tělesné výchovy, vede jednoznačně ke zhoršení kondice a zvýšení hodnoty BMI obyvatel (nejen) České republiky. Tvrzení lze doložit například závěry pilotního výzkumu, který proběhl ve spolupráci s pediatry. Výsledky bohužel ukázaly, že jedenáctileté české děti měly v červnu roku 2020 statisticky významně průměrně o 2,3 % vyšší hmotnost, než stejně staré děti v roce 2019.

Navíc v současné době nejsou k dispozici jednoznačné důkazy, které by jasně kvantifikovaly podíl dětí a adolescentů na přenosu Covid-19. Z dosud publikovaných prací vyplývá, že role dětí v přenosu onemocnění je spíše omezená (Xue a kol., 2020).

Jsme přesvědčeni, že pro zamezení dalšího snižování kondice obyvatel ČR, v jejímž důsledku dojde ke zvýšení incidence řady onemocnění a s nimi související mortality, je nezbytné pohyb

podporovat, nikoliv omezovat, či dokonce striktně zakazovat! V této souvislosti je nutné si uvědomit, že účast na závodech i tréninku u řady sportů nevyžaduje blízký kontakt. Soutěžit v některých sportech není možné bez blízkého kontaktu, ale v rámci (omezené) přípravy není mandatorní. Obdobnou situaci shledáváme také v podmínkách školní tělesné výchovy. Vždyť pro učitele tělesné výchovy není problém zajistit, aby žáci při výuce dodržovali dostatečné rozestupy, zvlášť v případě výuky ve venkovních prostorech. V současném nelehkém období se také lze inspirovat tradicí sokolského hnutí, nejen sociálně-interakční formou „cvičení na značkách".
Organizované sportovní aktivity, včetně výuky tělesné výchovy (nikoliv pouze formou procházek!) na všech stupních škol, samozřejmě musí provázet přísná preventivní hygienická opatření.

Věříme, že učitelům tělesné výchovy a trenérům bude ve velmi krátké době umožněno začít systematicky působit na děti i mládež a opět jim tak nabídnout adekvátní rozvoj (nejen) pohybových schopností.

Jménem a za souhlasu Výkonného výboru společnosti zpracoval: prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Záštitu k prohlášení vyjádřily: Česká kardiologická společnost a Česká společnost učitelů tělesné výchovy.

15. dubna 2021

Citace:
Lavie, C. J. a kol. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circ. Res.*, *124*(5), 799–815. Dostupné z: https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
Ried-Larsen, M., Aarts, H. M., Joyner, M. J. (2017). Efects of strict prolonged bed rest on cardiorespiratory fitness: Systematic review and meta-analysis. *J. Appl. Physiol*., *123*(4), 790–799. Dostupné z: https*://doi*.org*/10.1152/japplphysiol.00415.2017.*
Xue, L. a kol. (2020). The role of children in the transmission of SARS-CoV2: updated rapid review Marshall Dozier. *J. Glob. Health, 10*(2).