



ZAMYŠLENÍ NAD KOMUNIKOVÁNÍM STATISTIKY V MÉDIÍCH

STATISTICKÁ ANALÝZA DAT (PSY117)

Zuzana Komprdová (438469),
psychologie - mediální studia a žurnalistika

Vyučující: Mgr. Stanislav Ježek, PhD.
Mgr. Jan Širůček

Datum odevzdání: 1.5.2015

Fakulta sociálních studií MU, 2014/2015

Pro tuto práci jsem si vybrala článek s názvem „*Příliš pohybu škodí stejně jako válení u televize, zjistili vědci*“, který vyšel 5. dubna 2015 na internetovém portálu novinky.cz. Článek jsem si vybrala především z toho důvodu, že mi po prvním přečtení připadalo, že až nemístně glorifikuje umírněnost ve sportu (v tom smyslu, že se snaží o to, aby se lidé věnující se sportu jen příležitostně mohli cítit dobře). Našla jsem si proto studii, o níž se článek opírá – ta byla uveřejněna v časopise *Journal of American College of Cardiology* v únoru 2015 a nese název *Dose of Jogging and Long-Term Mortality: The Copenhagen City Heart Study*.

Článek z novinky.cz se nese v tom duchu, že lidé, kteří se při sportu příliš přepínají, umírají v průměru stejně předčasně jako ti, kteří se naopak sportu nevěnují vůbec. Článek dále cituje jednoho z autorů studie, dánského lékaře Petera Schnohra, který uvádí, že nadměrná fyzická zátěž může vést k problémům se srdcem (vápenatění koronárních tepen apod.). Hlavní poselství článku spočívá v tom, že stanovuje „správnou“ míru námahy, to, jak často by měli lidé ideálně chodit běhat a jakým tempem by měli běhat, aby si přemírou pohybu neškodili.

Nejspíš jsem (jako studentka žurnalistiky na druhém oboru) byla k článku zbytečně předem zaujatá, protože mám ve zvyku předem předpokládat, že si podobné články z podkladových studií vybírají jenom to, co se jim hodí. Byla jsem poměrně překvapená, když jsem zjistila, že závěry studie jsou skutečně velmi podobné.

Studie se ve své podstatě snaží stanovit optimální **dobu**, **frekvenci** a **tempo** běhání, které je pro lidský organismus nejvhodnější.

Výzkumu se účastnilo 1098 lidí chodících pravidelně běhat a 3950 lidí se sedavým způsobem života; ti byli sledováni po dobu dvanácti let (2001-2013). (Všechny tyto hodnoty jsou v článku uvedeny korektně.) Jako metoda byla použita Coxova regresní analýza pracující s pravděpodobností, zda v určitém časovém intervalu dojde k nějaké události (pravděpodobnost rizika události – uvádí se poměr rizik (*hazard ratio*)).

Výzkumníci zjistili vztah ve tvaru písmene U mezi úmrtností a mírou prováděného pohybu (v tomto případě běhání) – tedy že nejvyšší míry úmrtnosti jsou spjaty s minimální a naopak nadprůměrnou fyzickou zátěží. Z celé studie vyvodili závěr, že „nejzdravější“ (tj. vedoucí k nejmenší úmrtnosti) je běhat 1 až 2,4 hodiny týdně (poměr rizik: 0,29; 95% CI: 0,11 - 0,80), 2-3x týdně (poměr rizik: 0,32; 95% CI: 0,15 - 0,69) nebo méně než 1x týdně (poměr rizik: 0,29; 95% CI: 0,12 - 0,72) a pomalým (poměr rizik: 0,51; 95% CI: 0,24 - 1,10) až středním tempem (poměr rizik: 0,38; 95% CI: 0,22 - 0,66) (Schnohr et al., 2015).

Článek tyto hodnoty uvádí trochu zmateně. Říká, že „*Vědci vyvozují, že ideální pohyb je asi jednu hodinu až jednu hodinu a čtyřicet minut týdně* [zde by mělo být 1-2,4 hodiny], *přičemž tempo má být pomalejší* [to sedí], *asi sedm kilometrů za hodinu* [s kvantifikací tempa si ve skutečnosti výzkum příliš hlavu neláme a označení „pomalé/střední/rychlé tempo“ stanovuje na základě toho, jak své tempo zkoumané osoby individuálně vnímaly; pouze jednou uvedená hodnota 5 mil za hodinu odpovídá přesněji 8 km/h].“ (Novinky.cz, 2015).

Poměr rizik úmrtnosti byl nejmenší u skupiny definované jako „light joggers“ (lidé běžající méně než 2,5 hodiny týdně, pomalejším až středním tempem). Mezi „běžci“ v průběhu výzkumu zemřelo 28 osob a 128 mezi „neběžci“. Toto článek samo sebou neopomněl uvést, zato však neuvedl, že skupina běžců měla nižší průměrný věk, nižší krevní tlak a také se u nich v menší míře vyskytovalo kouření či diabetes (Schnohr et al., 2015). Celkově se autor článku zapomněl zmínit o tom, že u zkoumaných osob byly kromě fyzické aktivity zjišťovány i míra kouření, požívání alkoholu, předešlé srdeční vady, cukrovka a mnoho dalších záležitostí, které mohou úmrtnost velmi ovlivnit.

Článek sice uvádí, že „*úmrtnost u těch, kteří běhali rychlostí alespoň deset kilometrů za hodinu po více než dvě a půl hodiny nejméně třikrát týdně, se nijak nelišila od úmrtnosti osob se sedavým způsobem života*“ (Novinky.cz, 2015), což podobnými slovy zmiňuje i původní studie, ovšem článek tím zanechává v čtenáři zbytečně dramatický a zavádějící dojem, že „*když se budete při běhání moc přepínat, tak umřete*“, což studie rozhodně neříká.

Z celkového pohledu sice článek koresponduje s původní studií lépe, než jsem očekávala, avšak tento dojem zbytečného drammatizování z mého pohledu lehce zastírá původní objektivní sdělení o přiměřeném tempu/pravidelnosti běhání. Tím spíš, že původní studie přímo zdůrazňuje, že zjištěný fakt o podobné míře úmrtnosti mezi lidmi s nejvyšší a naopak minimální fyzickou aktivitou je třeba podložit dalšími výzkumy, než začne být prezentován veřejnosti v rámci zdravotních rad na správnou míru pohybu (Schnohr et al., 2015).

Okrajově bych článku ještě vytkla občasné neprofesionální přešlapy – používat označení jako „nějaká ta minuta fyzické námahy“ mi nepřipadá příliš vhodné, protože každý čtenář si pod tím představí něco jiného a informační hodnota takového sdělení je tudíž nulová.

Zdroje:

- Schnohr, P., O’Keefe, J., Marott, J., Lange, P., & Jensen, G. (2015). Dose of Jogging and Long-Term Mortality: The Copenhagen City Heart Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 65(5), 411-419. DOI: 10.1016/j.jacc.2014.11.023. Staženo 30. 4. 2015 z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109714071745?>
- Novinky.cz. (2015). *Příliš pohybu škodí stejně jako válení u televize, zjistili vědci.* Staženo 30. 4. 2015 z <http://www.novinky.cz/veda-skoly/366196-prilis-pohybu-skodi-stejne-jako-valeni-u-televize-zjistili-vedci.html>

Pečlivě a přitom umírněně napsaná práce. 10b