

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MONITORING ŠPORTOVÝCH PREFERENCIÍ A POHYBOVEJ AKTIVITY  
U VYBRANÝCH POPULAČNÝCH SKUPÍN.

Diplomová práca

(magisterská)

Autor: Lucia Slučiková, studium managment rekreace a cestovního ruchu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2014



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato diplomová práce vznikla v rámci projektu „Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého“ CZ.1.07/2.3.00/20.0171.

Bibliografická identifikácia

Autor: Lucia Slučiková

Názov diplomovej práce: Pohybová aktivita a športové preferencie vybraných populačných skupín.

Pracovisko: Katedra Rekreologie

Vedúci diplomovej práce : Michal Kudláček Mgr., Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Diplomová práca pojednáva, o štruktúre športových preferencií a úrovni pohybovej aktivity medzi piatimi typmi profesií (riadiaci pracovníci, pracovníci v oblasti komunikačných a informačných technológií, čašník/servírka, pracovníci v oblasti vzdelávania a administratívny pracovníci). Hlavným cieľom bolo vykonať na základe on-line dotazníkového šetrenia analýzu športových preferencií a úrovne pohybovej aktivity u vybraných populačných skupín. Výskum bol realizovaný formou on-line dotazníkov: Dotazník športových preferencií a dotazníku IPAQ. Náš výskumný súbor pozostával zo 75 respondentov.

Kľúčové slová: životný štýl, zamestnanie, šport, INDARES.

Súhlasím so zapožičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci knižničných služieb.

## Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lucia Slučiková

Title of the thesis: Physical activity and sport preferences of selected population groups.

Department: Leisure time studies department

Supervisor: Michal Kudláček Mgr., Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: The thesis discusses the structure of sporting preferences and level of physical activity among the five types of occupations (managers, professionals in the field of communication and information technologies, waiter/waitress, teacher and officer). The main aim was performed on the basis of a questionnaire survey analysis online sports preferences and level of physical activity in selected population groups. The research was conducted in the form of online questionnaires: Questionnaire sporting preferences and IPAQ questionnaire. Our research group consisted of 75 respondents.

Keywords: lifestyle, occupation, sports, INDARES

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prehlasujem, že som záverečnú písomnú prácu spracovala samostatne s odbornou pomocou Michala Kudláčka Mgr., Ph.D. a uviedla všetky použité literárne a odborné zdroje a riadila sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa 30. apríla 2014

.....

Ďakujem Michalovi Kudláčkovi Mgr., Ph.D. za pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytol pri spracovaní záverečnej práce.

## Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 PREHĽAD POZNATKOV .....	11
2.1 Životný štýl .....	11
2.1.1 Prostredie ako súčasť životného štýlu .....	13
2.2 Pohybová aktivita.....	14
2.2.1 Pohybová aktivita a zdravie .....	16
2.2.1 Delenie pohybovej aktivity .....	19
2.2.2 Meranie pohybovej aktivity .....	21
2.2.3 Subjektivistická verzus objektivistická filozofia.....	22
2.2.4 Pohybová aktivita a zamestnanie .....	22
2.2.5 Zmysel ľudského pohybu .....	23
2.3 Šport.....	24
2.4 Sociálna stratifikácia .....	25
2.5 Zamestnanie .....	27
2.5.1 Pracovnoprávny vzťah .....	27
2.5.3 Čašník, servírka.....	28
2.5.4 Riadiaci pracovníci.....	28
2.5.5 Referent/ka .....	29
2.5.6 Pracovník v oblasti komunikačných a informačných technológií .....	30
2.5.7 Pracovník v oblasti vzdelávania .....	30
2.6 Dospelosť .....	31
2.6.1 Časná dospelosť .....	32
2.6.2 Stredná dospelosť .....	33
2.6.3 Neskorá dospelosť.....	34
3 CIELE A HYPOTÉZY .....	36
3.1 Čiastkové ciele .....	36
4 METODIKA.....	37
4.1 Charakteristika testovaného súboru .....	37
4.2 Použité metódy výskumu .....	38
4.2.1 Dotazník športových preferencií .....	38
4.2.2 Dotazník IPAQ.....	38
4.2.3 Systém INDARES.....	39
4.3 Štatistické spracovanie dát .....	39

5 VÝSLEDKY .....	41
5.1 IPAQ.....	41
5.1.1 Pohybová aktivita z hľadiska veku.....	41
5.1.2 Pohybová aktivita z hľadiska organizovanosti.....	43
5.1.3 Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa.....	45
5.1.4 Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia.....	46
5.1.5 Pohybová aktivita z hľadiska profesií .....	48
5.1.6 Pohybová aktivita z hľadiska BMI.....	50
5.2 Športové preferencie .....	51
6 DISKUSIA .....	58
7 ZÁVERY .....	62
8 SÚHRN .....	65
9 SUMMARY .....	67
10 REFERENČNÝ ZOZNAM.....	69
12 PRÍLOHY.....	76



# 1 ÚVOD

Podmienky, v ktorých sa dnešný človek pohybuje sú podľa Svetovej zdravotníckej organizácie príliš ovplyvnené sedavým spôsobom života. V kombinácii s technologickým rozvojom dnešnej modernej spoločnosti spolu s urbanizáciou má za následok elimináciu prirodzených foriem pohybu. Hypokinetický spôsob života spoločne s nezdravými stravovacími návykmi stojí za častejším výskytom civilizačných chorôb. Na prvom mieste je obezita, ktorá sa stále viacej začína objavovať u detí a mladistvých (Stejskal, 2004).

Pohybová aktivita (PA) patrí v kinantropologických štúdiách medzi najviac frekventované témy. Vzájomná súvislosť medzi pohybovou aktivitou a zdravím sprevádza ľudstvo už od počiatkov ontogenetického a fylogenetického vývoja. V začiatkoch vývoja bol pohyb nevyhnutným predpokladom prežitia. S cieľom získať potravu, hľadania a stavby ľudských obydlií bol súčasťou každodenného života Homo sapiens. V dnešnej dobe je pohyb predovšetkým výplňou voľného času a slúži ako zábava (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Nepochybne si musíme uvedomiť, že ľudia vždy stoja v určitom vzťahu k možnostiam športovania. Nesmieme však zabúdať že majú určité možnosti a medze. Existuje množstvo faktorov, ktoré priamo aj nepriamo ovplyvňujú preferencie športovej aktivity. Jedným z nich je socioprofesný status. Jedinci sa tu nachádzajú v umelo vytvorenej pracovnej skupine. Podvedome ich teda ovplyvňuje pracovná skupina, firemná kultúra a samozrejme voľný čas, ktorí zamestnancom zostáva na pohybovú aktivitu.

Veľká časť ľudského života je naplnená prácou. V zamestnaní človek strávi 8,5 hodín denne, 5 dní v týždni a celkovo okolo 40 rokov. Musí sa podriaďovať požiadavkám sociálneho a pracovného prostredia a musí podávať uspokojivý pracovný výkon. Mnohé profesie bývajú vykonávané v hlučnom prostredí, v niektorých zamestnaniach sú ľudia vystavený častému alebo trvalému stresu. Musia udržiavať neustálu pozornosť a operatívne riešiť krízové situácie. Po práci je nutné si odpočinúť načerpať nových síl. Ako pre pracovný tak pre osobný život. Jednou z možností, ako tráviť voľný čas je pohybová aktivita a šport. V porovnaní s ostatnými aktivitami má dve prednosti, poskytuje pestrú ponuku a môže pôsobiť komplexne. Je potrebné si uvedomiť, že pohybová aktivita je nepochybne životný štýl.

Hlavným cieľom tejto práce je analýza pohybovej aktivity a športových preferencií piatich skupín. Je to päť rozličných zamestnaní, ktoré majú rozličnú náplň, mzdu, zodpovednosť, kolektív a pracovnú dobu.

## 2 PREHLAD POZNATKOV

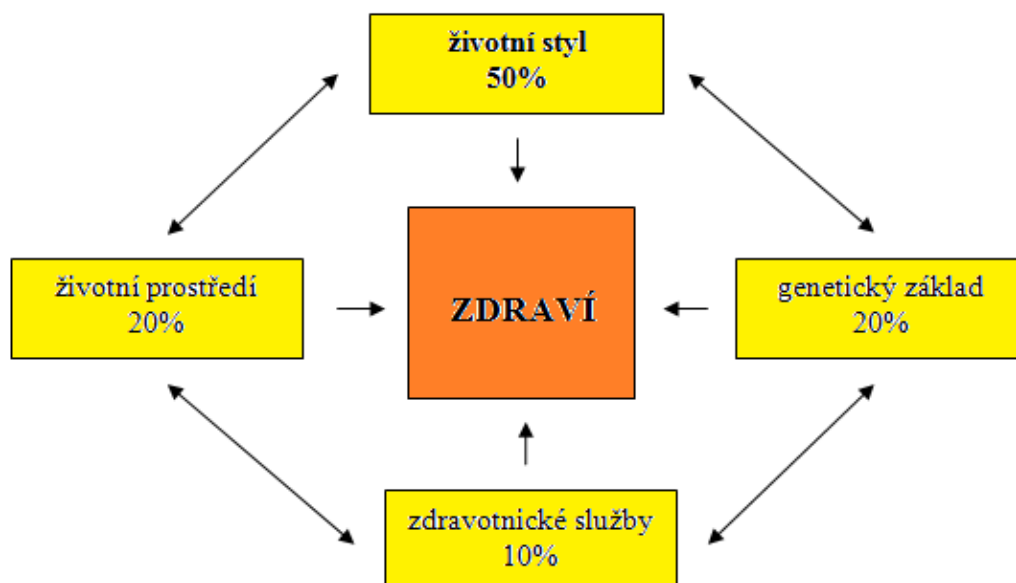
### 2.1 Životný štýl

Nadradeným pojmom životného štýlu je životný spôsob. Životný spôsob obecné charakterizuje každodenné prejavy, zvyky života, ktoré vychádzajú z rôznych životných činností, ale aj z súhrnu životných podmienok (Pokorná & Jansa, 2010).

Jansa (2005) pojednáva o životnom štýle ako o dynamickom procese formy existencie človeka. Podľa neho je životný štýl determinovaný geneticky, etnicky (kultúrou), sociálne (životnou úrovňou), profesionálne (voľba povolania, zmena zamestnania) a generačne (mládež verzus dospelý).

Podľa Hodaňa (2000) sa všetko to, čo sa týka voľného času, sa týka problému životného štýlu. V podstate životný štýl v dnešnej dobe zahŕňa pojem voľný čas. U celej populácie bez rozdielu veku je riešený problém času obecné. Voľný čas je sférou, v ktorej je možné najvýraznejšie uplatňovať slobodné rozhodnutia, o jej náplni na základe skôr vlastných potrieb, záujmov a hodnôt (Duffková, Urban, & Dubský, 2008). Môžeme teda povedať, že individuálne preferencie určitých činností, ich obsah a usporiadanie vypovedajú o životnom štýle.

Životný štýl ovplyvňujú jednotlivé komponenty – zdravotný stav z cca 50 %; životné prostredie z cca 20%; genetická výbava jedinca z cca 20 % a zdravotná starostlivosť z cca 10 % (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).



**Obrázok 1.** Vzájomné vzťahy medzi zdravím a determinantami zdravia (Machová, Kubátová, & kolektiv 2009, 13)

Práve životný štýl je najvýraznejšou determinantou zdravia, ktorú môžeme ľahko ovplyvniť (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). Zdravý životný štýl je spojený so životným rytmom, životosprávou, racionálnou výživou, pohybovým režimom, duševnou aktivitou a so zvládaním náročných životných situácií. Životosprávu tvoria zásady a pravidla výživy, stravovania, osobnej hygieny, režimu práce, aktívneho a pasívneho odpočinku. Súčasťou zdravého životného štýlu je aj PA a šport (Kraus & Poláčková, 2001).

Pohybová aktivita, jedna zo základných zložiek životného štýlu vytvára pohybový režim, pričom nepredstavuje iba biologický rozmer životného štýlu, ale stavia na bio-psycho-sociálnom princípe existencie a fungovaní ľudského organizmu. Kvalitný životný štýl by mal byť v patričnej miere charakterizovaný patričným uplatňovaným pohybovej aktivity. Vzťah k nim si dospelý vytvárajú z predchádzajúcich obdobiach v príprave na život v rámci rodinnej výchovy, školskej dochádzky, štúdia (Bláha & Frömel, 2011; Miles, 2007).

Životný štýl sa vyznačuje dobrovoľným správaním v daných životných situáciách, ktoré sú založené na individuálnom výbere z rôznych možností. Môžeme sa rozhodnúť pre zdravé alternatívy, ktoré sú nám ponúkané a odmietnuť tie zdravie poškodzujúce (Machová, Kubátová, & kolektiv, 2009).

Pravidelná PA v neskorej dospelosti zohráva nezastupiteľnú úlohu pri znižovaní miery osteoporózy a pri udržovaní svalovej sily zaisťujúcu aktívnu dlhovekosť (Branca, Nikogosian, & Lobstein, 2007). Nie všade sú však zrovnateľné podmienky pre podporu a realizáciu zdravého životného štýlu (Forsyth, Oakes, Lee, & Schmidt, 2009).

K paradoxnom súčasnosti patrí skutočnosť, že celosvetovo progresívny technologický vývoj, urbanizácia, automobilovo orientovaný mestský a mimo mestský desig eliminuje bežné pohybové potreby. S poklesom potrieb byť pohybovo aktívny narastá prevaha sedavého životného štýlu spojeného s pohybovou inaktivitou (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). Sedavý životný štýl definuje Stejskal (2004) ako nedostatok telesného pohybu v zamestnaní, v škole ale tiež vo voľnom čase.

### **2.1.1 Prostredie ako súčasť životného štýlu**

Stredoeurópske štáty patriace do bývalého komunistického bloku vykazujú špecifiká, ktoré nemôžeme vo výskume opomenúť. Česká republika má rozdelené okresy do 14 krajov, pričom Slovensko sa delí na 8 krajov. Každý kraj má svoje špecifiká, ktoré sa prejavujú v ekonomickom potenciály, štruktúre obyvateľov, kultúre a historických pamiatkach, rozličnom vzdelaní obyvateľov, rozdielnej infraštruktúre podporujúcej aktívny životný štýl a v prírodnom prostredí (Mitáš & Frömel, 2011). Charakteristiky pohybovej aktivity obyvateľov vykazujú v rôznych národných, kultúrnych a environmentálnych podmienkach variabilitu (Bauman et al., 2009).

Spôsob života obyvateľov Českej republiky v posledných 20. rokoch zaznamenal veľmi výrazné zmeny vo všetkých oblastiach. Tieto zmeny sú zrejmé aj v okruhu ľudských činností, ktoré môžeme zhrnúť pod termín zdravý životný štýl (Kukačka, 2010).

Štúdia, ktorá monitorovala populáciu Českej republiky za obdobie 2005 -2009 poukazuje na regionálne rozdiely v týždennej veľkosti pohybovej aktivity. Najväčšie hodnoty vykazuje Pardubický, Královohradecký a Vysočina a naopak najnižšie Moravskoslezský kraj a Ústecký. Na tento trend poukazujú aj ostatné štúdie (Horák, Dygrýn, Mitáš, & Obzinová, 2011; Nykodým & Mitáš, 2011).

Výsledky sa tak dostávajú do rozporu zo závermi amerických štúdií (Martin et al., 2005; Parks, Housemann, & Brownson, 2003), kde obyvatelia dedinských oblastí vykazujú nižšiu pohybovú aktivitu. Tieto rozdiely môžeme pripisovať odlišnému životnému štýlu, podmienkam pre manuálnu pracovnú činnosť a prácu v poľnohospodárstve a vplyvu socioekonomického statusu (Horák, Dygrýn, Mitáš, & Obzinová, 2011).

Pohybová aktivita obyvateľov Českej a Slovenskej republiky je teda ovplyvňovaná vyššie uvedenými faktormi, pričom každý región je charakteristický svojimi geograficko-socioekonomickými špecifikáciami, ktoré sa môžu významne podieľať na ovplyvnení celkovej pohybovej aktivity obyvateľov daného regiónu (Valach, Vašíčková, Votík, Lukavská, Klobouk, & Dygrýn, 2011). Dôležitú úlohu tu zohráva prepojenosť okolitých ulíc s chodníkmi, teda dosiahnuteľnosť služieb bežnou chôdzou (Heinrich et al., 2007; Parkes & Kearns, 2006; Sigmund et al., 2008). Prostredie vhodné pre chôdzu je spajované s celkovo vyššou úrovňou pohybovej aktivity a nižším výskytom nadváhy a obezity (Sallis et al., 2009).

Tiež blízkosť atraktívnych miest pre voľno časové pohybové aktivity motivuje ľudí k ich prevádzkovaniu (Humpel, Owen, & Leslie, 2002; Kaczynski, Potwarka, & Saelens, 2008). V štúdiu, ktorá zisťovala charakteristiku pohybovej aktivity obyvateľov Plzeňského kraja v rokoch 2005-2009 prišli na iné zaujímavé zistenie. U mužov, ktorí bývajú v mieste, kde sa nachádza v okolí park, zaznamenali menšie množstvo pohybovej aktivity, než u ktorých sa v okolí park nenachádza (Valach et al., 2011). Dôležité si tiež uvedomiť, že spôsoby trávenia pohybovej rekreácie sú realizované pomocou obcí a miest, ich príspevkovými organizáciami, ktoré majú v kompetencii prevádzku športových, telocvičných a rekreačných zariadení pre obyvateľov (Hobza, Rektořík, & kolektiv, 2006).

## **2.2 Pohybová aktivita**

Pohyb je človeku vlastný, v dobe pred jeho narodením. Súčasne s vývojom organových sústav prebieha vývoj pohybových schopností a zručností. Pohyb je neoddeliteľná súčasť učenia a myslenia, rovnako ako vnútorná časť mentálnych procesov (Blakemore, 2003).

Pohybovú aktivitu z hľadiska energetického výdaja môžeme charakterizovať, ako akýkoľvek telesný pohyb zabezpečovaný kostrovým svalstvom vedúci k zvýšeniu energetického výdaja nad úroveň bazálneho metabolizmu jedinca (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). Obecne je chápaná ako komplexné správanie sa, ktoré môže byť charakterizované pomocou frekvencie, intenzity, typu a trvania pohybovej aktivity (Miles, 2007).



**Obrázok 2.** Význam pojmu PA (zdroj : SIGPAH in Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, 21)

Pohybová aktivita rozvíja telesnú zdatnosť, znižuje telesnú hmotnosť, predlžuje aktívnu dĺžku života a podporuje zdravie v závislosti na jej individuálnej - optimálnej realizácii (LaMonte & Blair, 2009). Sama PA je určitá forma správania, zatiaľ čo získaná telesná zdatnosť je jej fyziologickým dôsledkom, ktorý je súčasne geneticky determinovaný. Existuje aj spätná väzba, kedy vyššia telesná zdatnosť umožňuje zvýšiť intenzitu pohybovej aktivity. Tieto dve vzájomne súvisiace veličiny nemôžeme od seba izolovať (Máček & Máčková, 1999). Prevádzkovanie PA ovplyvňujú špecifiká ako vek, pohlavie, zdravotný stav, socio - ekonomický status, či typ zamestnania (Sallis & Owen, 1999), ale aj prostredie, ročné obdobie, počasie, atď.

Civilizácia v dnešnej dobe výrazne usmerňuje ľudskú motoriku, ktorá je základným prejavom a potrebou života tak, že chôdzu nahradzuje miestnou dopravou a povahou zamestnania donucuje človeka k sedavému spôsobu života (Kudláček, 2012). Technický pokrok spoločnosti v posledných 200 rokoch odstránil potrebu náročnej fyzickej aktivity nutnej k existenčnému prežitiu, ale najmä zvýšil kvalitu života. Novodobé štúdie však ukazujú, že pohybovo aktívnejší ľudia majú vyššiu kvalitu života (U. S. Department of Health and Human Services, 1996).

### **2.2.1 Pohybová aktivita a zdravie**

Zdravie je prechodný stav telesnej, psychickej, sociálnej a duchovnej pohody a nie iba nedostatkom choroby (World Health Organisation, 1986).

Zdravie je vnímané spoločnosťou ako problém, ktorý chápe zdravie ako absenciu choroby a je výlučnou doménou medicíny a zdravotníctva ako organizácie. Z tohto prístupu ku zdraviu existujú dve možnosti, buď zdravie mám, takže ma nezaujíma, alebo zdravie strácam, nemám ho a obraciam sa na príslušnú organizáciu. V prvom prípade chýba akákoľvek motivácia, v druhý prípad motivuje k využitiu vedy či lekára. Jedná sa o prístup spoločnosti, ktorá vníma zdravie ako tovar (Hodaň & Dohnal, 2005).

Cez celosvetové úsilie sa v celonárodnom meradle nedarí efektívne redukovať podiel obéznych obyvateľov rovnako, ako zvýšiť ich pohybovú aktivitu na zdravotne odporúčanú úroveň (Sigmundová, Sigmund, & Šnoblová, 2012).

Aj keď len orientačne môžeme celkovo povedať, že viacej ako 60% českej dospeljej populácie nemá vôbec žiadne, alebo veľmi nízke zámerné pohybové aktivity s očividnou hypokinézou. Za jeden z najväčších zdravotných problémov, ktorý je spojený s nedostatkom pohybu, je považovaná obezita (Pastucha, Malinčíková, Tichá, Thalafa, & Horáková, 2010). Obezita sa stala globálnym a zdravotným problémom ľudstva a naberá charakteru pandémie (Machová & Kubátová, 2009). Slovensko má 16,9% dospeljej populácie s nadváhou a o niečo horšie je na tom Česká republika so 17% (Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky, 2014). Teda hovoríme o probléme, ktorý je veľmi aktuálny a patrí na predné miesto v Európe. Za najčastejšiu príčinu považuje česká dospelá populácia zlú životosprávu súhrnne s nevhodnou a nadmernou výživou.



Druhou najčastejšou príčinou je nedostatok pohybu, lenivosť a pohodlnosť, nedostatok času a choroba (Jansa, Votruba, & Dašková, 2005). Obezita však nie je iba vzhľadovou záležitosťou. Vo väčšine prípadov je spojená s celou radou vážnych zdravotných komplikácií – zvýšeným rizikom cukrovky a kardiovaskulárnych ochorení (Cavil, Kahlmeier, & Racioppi, 2006).

S rastúcou prevahou inaktivity, napriek vekovým spektrom sa zdá, že vedcom sa nedarí vyvinúť dostatočne účinný nástroj, ktorým by dokázali prepojiť rozdielne potreby, záujmy a preferencie jedincov s pohybovou aktivitou (King & Wilcox, 2008).

Nevyhnutne nutné množstvo pohybu sa v podmienkach hospodárskych vyspelých krajín znižuje, čo vyvoláva potrebu nahradiť tento deficit umelými formami pohybových činností (Hurych, 2010).

Pohybová inaktivita je závažným zdravotným problémom úzko zviazaným s obezitou a chronickými ochoreniami (Pařízková & Lisá, 2007). Každý rok umrie 1,9 milióna ľudí v dôsledky pohybovej inaktivity. Plnením svetových doporučení, minimálne 30 minút pohybovej aktivity o strednej záťaži 5-krát v týždni, alebo 20 minút pohybovej aktivity vysokej intenzity 3-krát v týždni, sa znižuje riziko ochorenia neinfekčných chorôb, ktoré vznikajú v dôsledku nevhodnej stravy, užívaním drog a pohybovej inaktivity. V roku 2005 zomrelo na neinfekčné ochorenia, viac než 35 miliónov ľudí, čo predstavuje 60% všetkých úmrtí (World Health Organisation, 2010).

Za najdostupnejšiu formu pohybovej aktivity môžeme považovať chôdzu. Často je podceňovaná, ako prostriedok pre zvýšenie celkovej výkonnostnej úrovne. Príkladom môže byť použitie schodov namiesto výťahu. Chôdza do 100 – 150 schodov predstavuje rovnaký výdaj energie, ako má 8 až 12 minút pohybovej aktivity denne (Vuori, 2010). Aby mala PA pozitívny vplyv na zdravotný stav jedinca, musí byť predovšetkým vhodne zvolený jej typ a intenzita (Mujovič & Čubrilo, 2012).

Odporúčaná terénna PA pre podporu zdravia vychádza zo štyroch základných princípov (Oja, Bull, Fogelholm, & Martin, 2010):

- Prevádzkovanie akejkoľvek PA je prínosnejšie než neprevádzkovanie žiadnej pohybovej aktivity.
- Zdravotné prínosy z prevádzkovania PA značne prevažujú nad ich zdravotnými rizikami.

- Mnohé zdravotné prínosy z PA sa zvyšujú pri vyššej intenzite, častejšej frekvencii alebo dlhšej dobe jej prevádzkovania.
- Zdravotné prínosy z PA sú do značnej miery nezávislé na veku, pohlaví, rasovej a národnostnej príslušnosti jedincov.

Ludské telo bez adekvátneho pohybu trápí nie len fyzicky, ale aj tiež duševne. Športujúcim jedincom sa v tele vyplavujú endorfíny, ktoré vyvolávajú pocit uspokojenia a radosti. Duševné zdravie úzko súvisí tiež so samotným vzhľadom človeka. Neuspokojivý fyzický stav môže spôsobiť výrazné zhoršenie duševného stavu. Stres vo veľkom dôsledku môže viesť k problémom s tráviacim ústrojenstvom, či bolestiam hlavy (Měkota & Cuberek, 2007).

V súčasnosti je už celosvetovo akceptovaná teória o prospešnosti pohybu v ľudskom živote. Rôzne typy pohybových intervencií nachádzajú svoje uplatnenia v preventívnej liečbe celej rady ochorení (Štefl, Petr, & Kohlíková, 2012).

Benefity pohybu podľa Marcuse a Forsythe (2010):

- znižuje riziko ochorenia srdca, vysokého krvného tlaku a cukrovky;
- znižuje riziko rakoviny hrubého čreva;
- znižuje riziko rakoviny prsníka;
- podporuje zdravé a silné kosti;
- zlepšuje imunitný systém;
- zlepšuje kontrolu hmotnosti;
- zlepšuje kvalitu spánku;
- znižuje úroveň úzkosti a depresie;
- zvyšuje sebavedomie.

Zdravotné benefity podľa Stackeovej (2009) pre osoby v dospelosti:

- zníženie rizika predčasnej smrti,
- zníženie rizika ischemickej choroby srdca a cievnej mozgovej príhody,
- zníženie rizika hypertenzie a pozitívne ovplyvnenie hladiny krvných lipidov,
- zníženie rizika diabetes mellitus I. a II. typu,
- zníženie rizika metabolického syndrómu,
- zníženie rizika abdominálnej obezity,
- zníženie rizika rakoviny hrubého čreva, prsníka, endometrie a pľúc,

- zlepšenie kvality spánku,
- spomalenie úbytku kognitívnych funkcií atď..

Okrem vyššie uvedených pozitív, má pravidelná PA preventívny vplyv na vznik chronického únavového syndrómu. Ďalej stimuluje hlboké brušné dýchanie a pomáha ľuďom prestať fajčiť, že potlačuje abstinenčné príznaky. U žien znižuje riziko potratu a uľahčuje pôrod (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

Energetický výdaj optimálneho pohybového režimu človeka, by mal byť pritom 10-25 kcal/kg za týždeň. Takáto intenzita, objem a frekvencia pohybu má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Nižší energetický výdaj nemá žiadny vplyv na zdravie, preto je nutné sa držať týchto hodnôt. Napríklad chôdza 12 km v rýchlosti 4km/hod predstavuje minimálnu týždennú dávku (Stejskal, 2004).

Pohybová aktivita môže tiež prinášať určité riziká, ktoré sú relatívne nízke oproti riziku s nedostatočnej pohybovej aktivity. PA prináša riziko infarktu, alebo náhlu smrti v priebehu aktivity, ďalej riziko úrazu kostí, kĺbov, svalov a väzov (Ettinger, Wright, & Blair, 2007).

### **2.2.1 Delenie pohybovej aktivity**

Podľa US Department of Health and Human Services (2008) môžeme PA rozdeliť na:

- Aerobné aktivity (vytrvalostné, kardio): kedy sa zapájajú veľké svalové skupiny v pravidelnom časovom úseku. Ich prostredníctvom zvyšujeme kardiorespiračnú zdatnosť. Patrí sem rýchla chôdza, beh, jazda na bicykli, skákanie cez švihadlo a plávanie. Aeróbnym cvičením nazývame také cvičenie, ktoré vyžaduje zvýšený príjem kyslíku po dlhšiu dobu. Pre takúto pohybovú aktivitu získava ľudský organizmus energiu rozkladaním zásobných tukov a cukrov vo vnútri pracujúcej bunky (Stejskal, 2004).
- Svaly posilňujúce aktivity: zahŕňajú posilňovanie jednotlivých svalových partií využitím rezistentného tréningu či zdvíhaním závažia. Pri cvičení môžeme využiť váhu vlastného tela (napr. kliky, sedy ľahy), či iné pomôcky (elastické pásy atď.). Dôležité je zapojiť pri posilňovaní všetky svalové partie (nohy, chrbát, brucho, hrudník, ruky).

- Kosti spevňujúce aktivity: ich prevádzkovanie spevňuje kosti, väzy, šľachy a kĺby (najčastejšie pri dopade na zem). Môžu to byť skoky, poskoky, aerobik, zdravotné cvičenie a tenis.

Hodaň (2000) rozdeľuje telocvičnú aktivitu na 3 základné druhy:

- 1) telesnú výchovu,
- 2) telocvičnú rekreáciu,
- 3) šport.

Telesná výchova je základným povinným a všeobecným vzdelaním v telesnej kultúre. Využíva telesné cvičenia k harmonickému rozvoju jedinca, jeho motorických schopností a osvojení základných motorických zručností k vytvoreniu základných hodnôt a postojov k telesnej kultúre.

Telocvičná rekreácia znamená činnosť vo voľnom čase, je diferencovaná podľa záujmov a potrieb človeka. Jej hlavným cieľom je relaxácia a regenerácia síl pomocou aktívneho odpočinku spojeného s kultúrnym prežívaním voľného času.

Šport je špecifickou organizovanou pohybovou činnosťou s cieľom dosiahnutia absolútne či relatívne maximálneho výkonu v presne vymedzených a kontrolovaných podmienkach súťaže.

Naopak Dobrý, Čechovský, Kračmar, Psota a Süß (2009) rozdeľujú pohybovú aktivitu na:

- 1) Bežnú dennú pohybovú aktivitu – v tomto prípade sa jedná o každodennú pohybovú aktivitu, ktorá je súčasťou bežného života. Ľudia si často ani neuvedomujú, že nejakú pohybovú aktivitu vôbec konajú. Môžeme sem zaradiť práce v domácnosti, chôdzu po schodoch, čistenie zubov, práca na záhrade, nákupy atď.
- 2) Pohybová aktivita zručného charakteru – jedná sa o plánovanú, účelovú, štruktúrovanú, časovo a priestorovo vymedzenú pohybovú aktivitu, ktorá vedie k zlepšeniu a udržaniu telesnej zdatnosti, alebo výkonu v konkrétnom športe. Pre realizáciu tohto druhu pohybovej aktivity je potrebné určité špeciálne vybavenie, alebo športový odev.

Novotný (2010) delí PA na habituálnu (obliekanie, hygiena, varenie, upratovanie atď.), pracovnú a školnú, športovú a rekreačnú.

### **2.2.2 Meranie pohybovej aktivity**

Monitorovanie PA prebieha podľa objektívnych a subjektívnych metód (záznamové archy, dotazníky, rozhovory). Snahou je minimalizovať chyby a nepresnosti pri sledovaní. Dôraz je tiež kladený na validitu, reliabilitu a reaktivitu prístrojov. Cieľom monitorovania pohybovej aktivity je získať čo možno najpresnejší popis úrovne realizovanej pohybovej aktivity spolu s jej sociálnymi, biologickými a environmentálnymi determinantami (Sigmund & Sigmundová, 2011).

K meraniu PA sa využívajú spôsoby a prostriedky, tak aby popisovali správanie a zvyky sledovanej populácie v oblasti PA, klasifikovali úroveň pohybovej aktivity pre intervenčné programy, zhodnotili zmeny v PA v priebehu času a identifikovali vzťahy v oblasti správania sledovaného subjektu (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Medzi základné ukazovatele, ktoré charakterizujú PA patrí tzv. faktor FITT:

- „Frequency“ sa obvykle vyjadruje ako počet cvičení za deň, alebo týždeň.
- „Intensity“ znázorňuje mieru energetického výdaja na telesnú hmotnosť a vyjadruje sa v kilokalóriách vydaných za minútu, alebo ako násobok kľudovej rýchlosti metabolizmu (METs), tiež môže odrážať percentá maximálnej tepovej frekvencie či maximálnu spotrebu kyslíka.
- „Time“ zaznamenáva po akú dobu trvala jednotlivá PA.
- „Type“ predstavuje druh prevádzkovanvej PA (Sallis & Patric, 1994).

Na monitorovanie PA sa najčastejšie využívajú akcelometry, pedometry, šport testry (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

### **2.2.3 Subjektivistická verus objektivistická filozofia**

Subjektivismus definujeme ako názor, že ľudské poznanie je ovplyvnené dispozíciami subjektu a že jeho výsledky sa týkajú objektívnej reality, buď iba čiastočne, alebo vôbec nie, prípadne, že existencia takej reality nejde ani preukázať, pretože všetky danosti sú objektívnymi konštrukciami (Horyna, Štěpán, Blecha & Šaradín, 2002). Vo filozofickom pojatí je subjektivita synonymom vedomého života, tak ako ho môže subjekt pojať v sebe samom a kde podtrháva jeho jedinečnosť (Durozoi & Rousel, 1990).

Akýmsi protipólom na miskách váh by mal byť subjektivismu ďalší filozofický smer – objektivismus. Tradičná konfrontácia s objektivismom však stráca postupne na ostroti, pretože aj exaktné vedy, u ktorých dlho prevládal objektivismus, sa kloní k názoru, že každé poznanie je tak, či onak ovplyvnené spôsobom, akým je vykonané (Kudláček, 2012). Na rozdiel od subjektivismu žiada nestrannosť poznávajúceho subjektu a predpokladá, že kognitívny akt bude sprevádzaný postupmi pozorovania a experimentovania. Pretože práve tieto presné postupy zaručujú objektivitu vedeckých bádání (Durozoi & Rousel, 1990).

### **2.2.4 Pohybová aktivita a zamestnanie**

Zamestnanie pomáha človeku dotvárať pohybový režim a donucuje ho sa podriadiť aj začlenením PA a pravdepodobne aj spôsobom odpočinku (Bláha & Frömel, 2011). I cez vysokú individuálnu variabilitu určenú zamestnaním a s tým spojenou dopravou, prácami v domácnosti a osobnou hygienou, disponujú ním dospelý obyvatelia vyspelých zemí v priemere 3-4 hodinami voľného času (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007).

Austrálska štúdia dospeléj populácie, ktorá zisťovala vzťah medzi zamestnaním, pracovnou dobou a voľno časovou a pohybovou aktivitou zistila, že 70% robotníkov nemá dostatočnú pohybovú aktivitu na rozdiel od 58% úradníkov. Ženy majú tieto percentá vyššie, kde nedostatočnú pohybovú aktivitu vykazovalo až 78% robotníčok a 72% úradníčok. Šetrenie nezahŕňalo pohybovú aktivitu vo voľnom čase (Burton & Turrella, 2000).

Naopak, česká regionálna štúdiá Plzenského kraja analyzovala celkovú PA počas celého týždňa. Pričom dáta ukazujú vyššiu úroveň celkovej PA u mužov s dokončeným iba základným vzdelaním, pričom predpokladajú vplyv zamestnania na výsledný výpočet MET-min/týždeň (Valach et. al., 2011). Túto štúdiu potvrdzuje aj meranie z Usteckého regiónu, kde merali PA z aspektu zamestnanosti. Hodnoty tu naznačujú, že práve existencia zamestnania tvorí najväčší rozdiel vykazovaného objemu pohybových aktivít medzi skupinami nezamestnaných a zamestnaných mužov a žien. Šance na splnenie odporúčaní 1200 MET-min intenzívna PA v týždni boli zistené u mužov v menej vzdelaných zamestnaniach. Na dosiahnutie odporúčanej úrovne 1200 MET-min prostredníctvom stredne zaťažujúcich PA majú bližšie opäť muži v menej vzdelaných zamestnaniach. Výsledky ukázali, že existencia zamestnania sa stáva jednou z určujúcich premenných, ktoré zasahujú a ovplyvňujú PA Usteckého kraja (Bláha & Frömel, 2011).

### **2.2.5 Zmysel ľudského pohybu**

Čo má zmysel, spája sa s určitým účelom má určitú všeobecne akceptovanú hodnotu. Čo má zmysel je hodnotou dlhšie ako krátky okamih, jeho existencia je minimálne nadčasová. V pragmatickej rovine zmysel má vždy aj význam. Pohyb je iba zložkou, prostriedkom naplňovaním zmyslu života, ale nakoľko nie je od života oddeliteľný platí pre pohyb uvedená teória zmyslu v plnom rozsahu (Oborný, 2011).

V systéme športu existuje skupina športových disciplín. Nepopierateľnou skutočnosťou je existencia rozdielov v pohľade na zmysel a formy ľudského pohybu v rôznych športových disciplínach. K týmto športovým disciplínam treba priradiť človeka, ktorý si ich volí, z hľadiska svojho talentu, svojej kultúrnej inklinácie, uplatnenia svojej slobodnej voľby a vôle. Základným problémom je hľadanie a nachádzanie zmyslu týchto aktivít a priradenie sa k týmto aktivitám (Oborný, 2011). Len tak si nájdeme dôvod, prečo ich máme vykonávať, zdôvodníme význam (Hodaň, 2009).

Pre Jirásk (2005) pohybová kultúra poskytuje prostredie, ktoré je zmysluplné, pretože poskytuje autenticitu prežitkom. Pritom v športe nemusí zmysel nachádzať, ale môže ho realizovať. Jednotlivci budú vždy vidieť svoje šťastie v celi zápasu, ale nachádzať ho budú v samotnej ceste za týmito cieľmi (Machovec, 1965).

## 2.3 Šport

Športom sa rozumejú všetky formy telesných činností, ktoré či už prostredníctvom organizovanej účasti či nie, si kladú za cieľ prejavenie či zdokonalenie telesnej aj psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov, alebo dosiahnutie výsledkov v súťažiach na všetkých úrovniach (Európska charta športu, 2006).

Hodaň (1997) definuje šport ako súčasť telesnej kultúry, pričom obsah je tvorený pravidlami presne vymedzenej činnosti osvojenej v tréningovom procese a predvádzanej v súťaži.

Slepičková (2000) definuje šport ako všetky formy pohybovej činnosti, ktoré si kladú za cieľ prejavenie či zdokonalenie telesnej a psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov, alebo dosiahnutie výsledkov v súťaži na všetkých úrovniach.

Mnoho pojmov používaných právnymi predpismi má v obecnom základe vo väčšej miere neurčitý, neostrý význam – ich označenie nemá zreteľné kontúry. Medzi takéto pojmy môžeme zaradiť aj šport. Tento pojem je však súčasťou množstva právnych predpisov (Vlček, 2013).

Význam športu je zakotvený v zákone č. 115/2001 Sb., zo dňa 28. februára 2001 v znení zákona č. 219/2005 Sb., ktorý vymedzuje postavenie športu v spoločnosti ako verejne prospešnej činnosti a stanovuje úlohy ministerstvom a iným správnym úradom. Určuje tiež pôsobnosť územných samosprávnych celkov pri podpore športu (§1, zákon č. 219/2005 Sb.).

Pre účely tohto zákona pojem šport predstavuje všetky formy telesnej činnosti, ktoré prostredníctvom organizovanej i neorganizovanej účasti si kladú za cieľ harmonický rozvoj telesnej aj psychickej kondície, upevňovanie zdravia a dosahovanie športových výkonov v súťažiach všetkých úrovní. Športom pre všetkých sa rozumie organizovaný a neorganizovaný šport, pohybová rekreácia určená širokým vrstvám obyvateľstva. Športové zariadenie je objekt, pozemok, vodná plocha, budova, alebo ich súbor slúžiaci výhradne či prevažne pre prevádzkovanie športu (§2, zákon č. 219/2005 Sb.).



Šport nepochybne súvisí s voľným časom. Konkuruje mu však celá rada rôznych aktivít, ktorými môžeme naplniť náš voľný čas. Činnosti vyberáme podľa subjektívnych a objektívnych faktorov. Ukazuje sa však, že ľudia exponovaný v zamestnaní a s vyšším vzdelaním pristupujú k svojmu voľnému času racionálnejšie a zaraďujú pohybové a športové aktivity častejšie než, ľudia ktorí majú času objektívne viac.

## **2.4 Sociálna stratifikácia**

Charakteristickým znakom každej spoločnosti je sociálna stratifikácia. Jedná sa o sociálnu nerovnosť, ktorá sa vyskytuje vo všetkých typoch spoločnosti. Sociológovia uvádzajú, že medzi základné kritéria patrí moc, veľkosť majetku a spolu s tým spojenú prestíž a povolanie (Havlík, 2002; Jandourek, 2012; Mucha, 2004; Sekot, 2002). Kubátová a Znebejánec (2008) uvádzajú, že stratifikačné usporiadanie vyzerá ako rebrík, respektíve viacej rebríkov spojených dohromady.

Socioekonomický status je považovaný za faktor, ktorý má významný vplyv na realizáciu pravidelnej pohybovej aktivity dospelých (Themblay & Willms, 2003). Podľa Tučka (2003) existujú súvislosti medzi sociálnym postavením, príjmami, vzdelaním a trávením voľného času na jednej strane a druhej strane so životným štýlom, ktorý sa výrazne diferencuje podľa sociálnych a sociodemografických charakteristík. Zo zahraničných výsledkov vyplýva, že vyšší socioekonomický status je spojený so zdravším životným štýlom. V Českej republike sa stretávame s opačnou situáciou, kde skupina s najvyšším socioekonomickým statusom nevykazuje najviac pohybovej aktivity (Frömel, Mitáš, & Kerr, 2009). Pritom lepšie materiálne podmienky spojené s vyšším socioekonomickým statusom umožňujú si zvoliť akúkoľvek pohybovú aktivitu, než skupiny s nižším socioekonomickým statusom (Feltlová, Mitáš, Kubíčková, Frömel, Šmíd, & Dygrýn, 2011).

Ak chceme hovoriť o preferencii pohybových aktivít a športových preferenciách nesmieme zabúdať na sociálny kontext. Preferencia je teda závislá na čase, mieste a okolnostiach. Môžeme sem zaradiť ďalšie determinanty, ako pohlavie, etnikum, vek, zdravotný stav a v neposlednom rade lokálne podmienky.

Koniec minulého storočia priniesol zaujímavé zistenia týkajúce sa vzťahu športu a sociálnej stratifikácie, ktoré je možné v našej kultúrnej sfére do istej miery zovšeobecniť nasledovne:

- Rastúci význam sociálne profesionálneho statusu a vzdelania je sprevádzaný znížením významu geografického prostredia.
  - Rastú celkovo možnosti prístupu k športovaniu.
  - Kvalita a kvantita športovania je silno sociálne podmienená.
  - K triedne podmieneným exkluzívnym druhom športu patrí golf, plachtenie, tenis, lyžovanie, sociálne nižšie vrstvy naopak preferujú box, zápas, rybolov a cyklocross.
  - Vyššie sociálne vrstvy bežne praktikuju športy ako squash, jogging, tenis, golf, vodné športy, lyžovanie, jogy, curling, kriket, vysokohorskú turistiku.
  - Nižšie sociálne vrstvy využívajú otvorenosť prístupu k futbalu, hokeji, rybárčeniu, tanci, basketbalu.
  - Možnosti aktívneho športovania stále do značnej miery závisí na sociálnej pozícii jedinca.
  - K bežne prístupným formám športu patrí chôdza, plávanie a cyklistika.
  - Muži obecnne preferujú najmä futbal, rugby, golf, rybárčenie a cyklistiku.
  - Ženy dávajú prednosť najmä aerobiku, tanci, jogy, plávaniu, korčuľovaniu a gymnastike.
  - Najmenšiu popularitu medzi mužmi má aerobik, joga, tanec a gymnastika.
  - Najmenší záujem žien je o futbal, rybárčenie, rugby, golf a squash.
  - Vyvážený záujem vykazujú obe pohlavia o badminton
- (Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií, 2013).

Jeden z prvých príspevkov kvantitatívnych analýz vznikol v rámci projektu MŠM „Sdílené hodnoty a normy chování jako překonávání negativních dopadů sociální diferenciace v ČR (2006-2010)“. Rámec reprezentatívneho dotazníkového šetrenia 1222 respondentov sa zamerával na skúmanie fenoménu trávenia voľného času českej populácie, keď prišiel k nasledujúcim záverom:

- S rastúcim vekom klesá počet ľudí praktikujuvich väčšinu športov.
- Rozdiel medzi pohlavím je predovšetkým u súťaživých športov (tenis, volejbal, futbal), ktoré častejšie hrajú muži.

- Muži častejšie lyžujú (zjazd, beh), majú približne dvakrát väčšiu šancu, že sa budú venovať zimným športom než ženy.
- Extrému dosahuje rozdiel medzi pohlavím u futbalu, ktorý ženy prakticky nehrajú, a aerobiku, ktorý je naopak populárny výhradne medzi ženami.
- Všetky sledované športy uskutočňujú výrazne častejšie respondenti s vyšším sociálnym postavením.
- Vyššie sociálne postavenie otvára väčší časový priestor pre športovanie.
- Kritérium sociálnej pozície a pohlavia ukazuje, že futbal hrajú muži napriek celým spektrom sociálnej stratifikácie.
- Lyžovanie, ako preferovaná a aktívne prevádzkovaná športová aktivita, je viazaná na vyššiu úroveň sociálnej stratifikácie.
- Futbal patrí k športovým aktivitám atraktívnym pre nižšiu úroveň sociálnej stratifikácie (Masarykova Univerzita: Fakulta športovních študií, 2013).

## **2.5 Zamestnanie**

V modernej spoločnosti sa zmenilo prepojenie práce a súkromného života a tiež rozdelenie času na pracovný a súkromný. Práca orientovaná na úlohu, ktorú vykonáva napríklad poľnohospodár, kováč, alebo pekár, je charakteristická tým, že pracovný deň je dlhý podľa úlohy. Kravy je nutné podojiť a železo sa musí kuť dokiaľ je horúce. Takáto práca je najmenej oddelená od života. Oproti tomu práca vo vymedzenom čase sa objavuje, keď na scénu prichádza človek ako zamestnanec. Čas tak získava svoju cenu a človek rozlišuje svoj voľný čas a čas v zamestnaní (Jandourek, 2009).

### **2.5.1 Pracovnoprávny vzťah**

Podľa zákona 262 Zákonníka práce § 2 sa závislou pracou rozumie práca, ktorá je vykonávaná vo vzťahu nadriadenosti zamestnávateľa a podriadenosti zamestnanca, menom zamestnávateľa, podľa jeho pokynov a zamestnanec ju pre neho vykonáva osobne. Práca musí byť vykonávaná za mzdu, plat alebo odmenu za prácu, na náklady a zodpovednosť zamestnávateľa, v pracovnej dobe na pracovisku, popri prípade na inom dohodnutom mieste.

Podľa § 3 môže byť závislá práca vykonávaná výhradne v pracovnoprávnom vzťahu. Základnými pracovnoprávnymi vzťahmi sú podľa tohto zákona pracovný pomer.

### **2.5.3 Čašník, servírka**

Čašník, servírka je zodpovedný/zodpovedná za obsluhu hostí v stravovacom zariadení. Radí pri výbere jedál a nápojov a vykonáva ich zúčtovanie po skončení. Čašník, servírka ďalej aktívne predáva produkty, zodpovedá za čistotu gastronomickej prevádzky, robí dennú uzávierku elektronickej registračnej pokladnice a konzultuje požiadavky hostí v kuchyni (Centrum vzdelávania ministerstva práce a sociálnych vecí, 2013).

ISP (informačný systém o priemernom zárobku) udáva, mesačná mzda v obore ubytovanie, stravovanie a pohostinstvo predstavuje v priemere 14 471Kč. Táto mzda sa líši v závislosti na regionálnych podmienkach. Podľa finance.cz patrí zároveň k najhoršie plateným zamestnaniam.

Životný štýl čašníkov a servírokov sa určite odvíja od kategórie pohostinského zariadenia, kde pracujú. V prípade odborných zručností pracujú v zahraničí, alebo lepšie kategorizovaných zariadeniach. Túto prácu vykonávajú tiež ľudia, bez odborných znalostí, ktorí pracujú 12 až 16 hodín denne. Svoj voľný čas obvykle trávia doma, alebo opäť v práci či inom pohostinskom zariadení. Ľudia pracujúci vo vyššie kategorizovaných prevádzkach využívajú svoj voľný čas aktívnejšie. V mnohých prípadoch sa ďalej vzdelávajú vo svojom obore.

### **2.5.4 Riadiaci pracovníci**

Riadiaci pracovníci plánujú, organizujú, koordinujú a riadia prácu ďalších zamestnancov. Obvykle viac zodpovedajú a rozhodujú, tiež o celkovej stratégii a prevádzkovom riadení podniku, alebo o rozpočte, výbere a prepúšťaní zamestnancov. Hlavná trieda je rozdelená na 3 triedy, 8 skupín a 41 podskupín, čo odráža rozdiely v náplni odpovedajúcich rôznym právomociam a rozdielom v podnikoch a organizáciách (Český statistický úrad, 2014).

V tejto pracovnej oblasti sa mzdy líšia asi najviac. Pri výpočte mzdy nie je až tak rozhodujúci región, ale pracovná oblasť v ktorej pôsobíte. Čo sa týka mzdy tak priemerný mesačný zárobok činí 26 888 Kč v hrubom.

Podľa môjho názoru riadiaci pracovníci s lepším finančným ohodnotením trávia svoj voľný čas nadväzovaním ďalších profesionálnych vzťahov, alebo upevňovaním aktuálnych prostredníctvom napríklad golfu, ktorý je u tejto skupiny veľmi obľúbený. Skupina, ktorá nepatrí k takzvaným „veľkým zvieratám“ sa snaží venovať rodine prostredníctvom športových aktivít v prírode.

Alternatívny názvom môže byť manažér respektíve manager. V práci využívam pojmu manager pre jeho používanější tvar v praxi.

### **2.5.5 Referent/ka**

Alternatívne názvy: referent sekretariátu, referentka sekretariátu, asistentka, sekretárka, office manager. Sekretárka zabezpečuje činnosť príslušného sekretariátu, vedie ucelené administratívne agendy, vyhotovuje zápisy z porád, prijíma, vybavuje, eviduje a archivuje korešpondenciu, plánuje a organizačne zabezpečuje harmonogram práce nadriadeného zamestnanca (Centrum vzdelávania ministerstva práce a sociálnych vecí, 2013).

Ministerstvo práce a sociálnych vecí Českej republiky na svojom portály uvádza platy pracovníčok v tomto obore, ktoré sa pohybujú v rozmedzí od 18 904 Kč až do 34 876 Kč. Mzda je teda závislá na regióne a firme, ktorá danú pozíciu obsadzuje. V priemere sa hrubá mesačná mzda pohybuje okolo 17 868 Kč.

Čo sa týka práce referent/ka väčšina respondentov boli ženy v období strednej dospelosti, ktoré žili v domácnosti s deťmi. Po práci sa vždy ponáhľajú domov, kde čas trávia varením, upratovaním a pozeraním na televízor. Niektoré z nich absolvujú raz týždenne aeróbne cvičenie. Počas víkendu sa venujú rodine a povinnostiam na ktoré počas pracovných dní nemajú čas. Dokonca by som povedala, že žijú veľmi stereotypným životom.

### **2.5.6 Pracovník v oblasti komunikačných a informačných technológií**

Technici v oblasti informačných a komunikačných technológií vykonávajú technické a podobné úlohy spojené s výskumom a aplikáciami vedeckých, alebo umeleckých koncepcií, prevádzkových metód a štátnych a obchodných predpisov (Český statistický úrad, 2014). Ich mesačný príjem sa pohybuje v priemere 46 649 Kč za mesiac a spolu so zamestnancami v oblasti peňažníctva a poisťovníctva majú najväčšie mesačné príjmy.

V práci využívam slangový výraz IT (Information technology), ktorý sa v praxi používa pre pracovníkov pôsobiacich v oblasti komunikačných a informačných technológií.

IT pracovníci sú ľudia s vysokoškolským vzdelaním, ktorí skoro celý svoj pracovný čas strávia v sede za počítačom. Ak hovoríme o ľuďoch s vysokou odbornosťou, tak veľmi veľa cestujú v rámci celého sveta. Dovolím si tvrdiť, že svoj voľný čas naopak venujú športovým činnostiam, ich veľkou obľubou sú extrémne športy.

### **2.5.7 Pracovník v oblasti vzdelávania**

Špecialisti v tejto oblasti rozširujú objem znalostí, aplikujú vedecké a umelecké koncepty a teórie, systematicky o nich vyučujú, alebo sa zapojujú do ľubovoľnej kombinácie týchto činností. Náplň ich práce obvykle zahŕňa: vykonávanie analýz a výskumu, vytváranie koncepcií, teórií a prevádzkových metód, poradenstva v danej oblasti, alebo využitie stávajúcich znalostí v oblasti fyzikálnych vied, matematiky, strojárstva a technológií, v biologických a príbuzenských odboroch, v lekárskejších a zdravotníckych službách a v spoločenských a humanitných vedách, výučbou teórie a praxe v jednom, alebo viacerých odboroch na rôznych stupňoch vzdelania, učenie a vzdelávanie osôb s poruchami učenia, alebo špeciálnymi vzdelávacími potrebami, spracovanie vedeckých prác a správ (Český statistický úrad 2014). V oblasti vzdelávania je priemerný mesačný zárobok 25 182 Kč v hrubom.

Vo výslednej časti práce aplikujem pre pracovníka v oblasti vzdelávania skôr názvy ako pedagóg, alebo učiteľ/ka. Názov som skrátla z vecného významu.

Myslím si, že životný štýl učiteľov bude závislý na ich profesnom zameraní. Učitelia s kombináciou telocvik budú mať bližší vzťah k PA. Sú to ľudia, ktorí sa pravidelne stravujú a v zamestnaní nie sú vystavovaní veľkému stresu. Preto sa domnievam, že po práci im zostáva dostatok energie pre PA.

## 2.6 Dospelosť

Diplomová práca sa zaoberá analýzou PA dospelaj populácie, preto zdôrazňujem základné charakteristiky dospelosti.

Začiatok dospelosti nie je v našej spoločnosti jednoznačne vymedzený nejakým špecifickým medzníkom či rituálom, ktorý by túto zásadnú zmenu potvrdzoval. Primárne je dospelosť určená biologicky a právne, kde je viazaná na vek. Tá však nie je spoločnosťou akceptovateľná ako zásadný signál pre zmenu statusu mladého človeka. Psychosociálne vymedzenie dospelosti je zložitejšie. Hlavný problém spočíva, že táto premena prebieha u rôznych ľudí v odlišnú dobu (Vágnerová, 2000). Tiež Řičan (2004) pojednáva o nejednoznačnom vymedzení tohto obdobia. Vo svojej knihe popisuje rôzne životné kroky rôznych ľudí, ktoré majú iné dôsledky.

Holásková (2008) považuje dospelosť za etapu najvyššej zrelosti ľudského jedinca. V tejto fázy si zakladá vlastný domov, rodinu. Je na vrchole svojich fyzických síl, citovo vyrovnaný a objektívne využíva svoje rozumové schopnosti.

V dospelosti dochádza ku kreatívnemu rozvoju psychiky a organizmu do zhruba 30. roku, potom pokračuje takzvané „plató“ obdobie do 45. rokov a pozvoľné uberanie fyzických a psychických síl charakterizuje starnutie človeka (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004).

Toto široké obdobie ľudského života viedlo radu autorov k rozdeleniu dospelosti. Vekové hranice bývajú rôzne posunuté. V tomto kontexte delíme vek dospelosti do štyroch etáp.

- včasná dospelosť zhruba od 20 do 25-30 rokov,
  - stredná dospelosť je obdobím plnej výkonnosti a relatívnej stability (asi do 45 rokov),
  - neskorá dospelosť je dobou začiatku staroby (tj. asi do 60-65 rokov)
- (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Psychológia dospelého veku je omnoho menej rozvinutá než psychológia detstva. Počet výskumných štúdií zaoberajúcich sa dospelosťou je neporovnateľne menší. Zmeny psychiky dospelého človeka sú približne na rovnakej úrovni, nedochádza tu k veľkým výkyvom. Vývojová krivka psychomotorických funkcií je rozdielna, rovnako tak intelektuálna funkcia. Toto je podmienené biologickými, psychologickými a sociálnymi determinantami (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### 2.6.1 Časná dospelosť

Do obdobia mladej dospelosti je naakumulovaných niekoľko zásadných životných medzníkov: človek získava stabilnejšie profesijné postavenie, uzatvára manželstvo a stane sa rodičom (Vágnerová, 2007). Veľmi dôležitým socializačným javom je adaptácia na zamestnanie, často býva sprevádzaná frustráciou z pracovnej reality. Overenie svojich schopností osamostatniť sa a byť nezávislý na rodičoch pridáva dospelému jedincovi na sebadôvere a seba hodnotení. Neodmysliteľnou súčasťou tohto obdobia je hľadanie životného partnera, uzatváranie manželstva a vytvorenie si vlastného zázemia (Farková, 2009).

Podľa Tučka a Křížkovej (2000) sa menia aj hodnotové preferencie a z nich vyplývajúci postoj mladých ľudí, zvyšuje sa význam práce a rodiny a klesá hodnota voľného času. Za jedno z kritérií dospelosti býva udávané dosiahnutie zrelosti. Je zrejmé, že rôzni ľudia dosahujú rôzne miery zrelosti v rôznom čase a rôznym tempom. Prechod do dospelosti sa neodohráva v jedinom dni, ale zdá sa že dnes zaberá jedno celé životné obdobie (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Z pohľadu telesnej schránky je telesná vyspelosť je charakteristická najväčšou telesnou silou, energiou, vitálnym elánom a zdravím. Svalová sila vrcholí 25 rokoch (Říčan, 2004).

V prvej dekáde dospelého veku definitívne končí sociálne tolerované obdobie prípravy a experimentovania v profesnej oblasti. Mladý človek prijme určitú variantu profesijnej role, ktorá má trvalejšiu platnosť.

Zamestnanie môžeme chápať ako prostriedok k dosiahnutiu osobného cieľa, ktorý môže byť rôzny, ide o kombináciu viacej motívov:

- 1) Ekonomické zaistenie.



- 2) Spoločenský úspech, ocenenie a prestíž.
- 3) Osobný rozvoj, zlepšovanie znalostí a zručností, ktoré sú s touto činnosťou spojené.
- 4) Atraktivita profesnej činnosti. Človeka ta týchto okolností uspokojuje jeho práca sama o sebe, bez ohľadu na jej ekonomický či sociálny prínos (Vágnerová, 2007).

### **2.6.2 Stredná dospelosť**

Toto životné obdobie býva popisované ako fáza konsolidácie, keď sú zvolené ciele vytrvalo sledované, vyžadujú od človeka veľa síl, ale k väčším zmenám životnej dráhy či prelomu po dlhú dobu nedochádza (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Stredný vek môže byť tiež naplnený bojom o dosiahnutie dôležitých cieľov, ktoré človek zatiaľ nedokázal získať. Bilancia, ktorá je neuspokojivá, môže podporovať ochotu k zmene, či už sa to týka zlej pracovnej pozície, alebo partnerstva (Aldwin & Levenson, 2001).

Človek si nevyberá iba pracovnú činnosť, ale hľadá aj činnosti vo voľnom čase, ktoré majú často ešte väčší osobný význam. Dnes je práca a voľný čas rovnomernejšie rozdelené a okrem toho je voľný čas rozmanitejšie trávený a vyberaný so širších alternatív podľa vlastného výberu. Preto je vplyv na vývoj osobnosti po celý dospelý vek a starobu významný (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Telesné starnutie sa ešte neprejavuje nápadnejšou zmenou výkonnosti, ale často ide o úbytok telesnej atraktivity. Dospievanie detí a umieranie rodičov potvrdzuje neodvolateľnosť vlastného starnutia ľudí stredného veku. Reakciou na prvé známky starnutia môže byť popieranie skutočnosti, ktorá prechádza do fázy zjednávania. Niektorí jedinci nie sú na takúto zmenu pripravení, potrebujú viac času než budú schopní svoje starnutie realisticky akceptovať (Vágnerová, 2000).

V profesionálnej oblasti je štyridsiatnik na vrchole svojich schopností a zvyčajne ich vie dobre uplatniť. Teda môžeme povedať, že dosahujú vrchol v profesnom postavení, v zárobku a prispievajú k úspešnosti firmy či inštitúcie v ktorej pracujú. Profesná úspešnosť je jednou z významných oblastí, ktorá potvrdzuje ich osobné kvality, kompetentnosť, autoritu a rozhoduje o ich životnej spokojnosti. Uplatnenie v profesii je najmä u mužov významnou súčasťou identity ľudí stredného veku a preto do nej niektorý z nich tak veľa investujú (Vágnerová, 2007). V období stredného veku sa čiastočne mení postoj k profesnej roli. Ľudia v tomto veku sú ešte stále zameraný na úspech, ale na druhej strane sa mení ich postoj k tejto roli a jej hodnotenie. Formálne ciele už nie sú tak významné a koncentrácia na úspech a moc sa postupne mení v preferenciu pohody a istoty (Vágnerová, 2000). Zároveň v tomto období dochádza k uvedomeniu limitov a prípadne prehodnocuje osobný význam profesijnej kariéry so všetkými dôsledkami. Niekedy sa ľudia musia vysporiadať s faktom, že ich profesionálna kariéra nenaplnila ich očakávania a ani v budúcnosti to nejde očakávať (Vágnerová, 2007).

### **2.6.3 Neskorá dospelosť**

Toto obdobie býva hodnotené z pohľadu rôznych autorov odlišne. Snád' najlepšie celková charakteristika je obdobie bilancovania. Podľa Bühlerovej sú v tomto období hodnotené výsledky doterajšieho života (In Langmeier & Krejčířová, 2006). Vymedzenie zmyslu života nadobúda v 50. rokov na integrovanosti, vychádza zo životného príbehu starnúceho človeka a stáva sa jeho súčasťou (Vágnerová, 2007).

Namiesto fyzického vzostupu sa objavujú prvé známky poklesu výkonnosti a začínajú sa hromadiť príznaky chronických ochorení. Dostavuje sa ukončenie reprodukčného obdobia ženy – menopauza, sprevádzaná často nepríjemnými vegetatívnymi príznakmi a je subjektívne tiež rôzne prežívaná. Rodičom často odchádzajú deti z domova a pocit prázdneho hniezda je pre niektorých trpký. Väčšina mužov a žien odchádza v tomto období na dôchodok. To je výrazná a náhla zmena sociálneho zaradenia, ktorá so sebou prináša zmenu z nezávislého produktívneho postavenia späť do relatívne závislého statusu. Zmení sa náhle náplň denného rozvrhu, okruh sociálnych kontaktov a niekedy aj úroveň doterajšieho životného štýlu (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Toto obdobie je spojená s pozvoľným úpadkom všetkých telesných funkcií. Dochádza k zhoršovaniu akomodačných schopností oka, mení sa kvalita sluchového vnímania, spomaľuje sa rýchlosť a pohotovosť reakcií, začínajú sa častejšie objavovať rôzne zdravotné problémy. Celkovo môžeme povedať, že človek v tomto období mení postoj k vlastnému telu a k jeho fungovaniu (Vágnerová, 2007).

Čo sa týka profesionálnej kariéry nastáva fáza postupného uzatvárania. Profesionálna dráha je v tejto dobe hodnotená tak, aby odpovedala celkovému poňatiu vlastného života. Postoj profesii ovplyvňuje momentálne vývojové obdobie v ktorom sa človek nachádza (Vágnerová, 2000).

### 3 CIELE A HYPOTÉZY

Hlavným cieľom tejto práce bolo vykonať na základe on-line dotazníkového šetrenia analýzu športových preferencií a úrovne pohybovej aktivity u vybraných populačných skupín.

#### 3.1 Čiastkové ciele

1. Porovnať a popísať výsledky jednotlivých profesií v preferencii športových aktivít.
2. Porovnať a popísať výsledky pohybovej aktivity jednotlivých profesií.
3. Zistiť významné rozdiely medzi vybranými profesiami.

#### Výskumné otázky

Ako sa budú líšiť športové preferencie medzi jednotlivými zamestnaniami?

Aká je úroveň pohybovej aktivity v jednotlivých zamestnaniach?

Dosiahnu respondenti zhodu v preferovaných športových aktivitách?

#### Hypotézy

*H<sub>1</sub>: Pracovníci v profesii čašník/servírka majú vyššiu celkovú úroveň pohybovej aktivity, než pracovníci komunikačných a informačných technológií.*

*Závisle premenná: celková úroveň pohybovej aktivity*

*Nezávisle premenná: profesia*

*Celkovo očakávame, že ľudia pracujúci v oblasti komunikačných a informačných technológií majú celkovo nižšiu úroveň pohybovej aktivity než čašníci a servírky. Povolania čašník/servírka má v samotnej náplni pohybovú aktivitu.*

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika testovaného súboru

Výskumný súbor obsahoval celkom 75 respondentov (42 žien, 33 mužov). Priemerný vek opýtaných činil 33 rokov, pričom najstarší účastník mal 48 rokov a najmladší 21 rokov. Tabuľka 1 uvádza základné somatické charakteristiky výskumného súboru. Výskum sa uskutočnil v období 5.6. 2013 – 26.2. 2014.

**Tabuľka 1.** Základné somatické charakteristiky výskumného súboru

	Referent/ka		Čašník/servírka		IT		Manager		Pedagóg	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Hmotnosť (kg)</b>	76,27	18,3	65	9,43	77,2	9,27	72,13	10,31	62,4	6,83
<b>Výška (cm)</b>	168,33	7,66	171,87	5,21	178,13	3,74	174,19	5,02	171,47	4,29
<b>BMI</b>	26,78	5,46	22,02	3,31	24,34	2,97	23,72	2,85	21,2	1,93
<b>Vek (roky)</b>	40,71	6,13	25,74	2,01	32,81	5,05	32,9	6,11	34,85	6,36

*Legenda: M – aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka*

**Tabuľka 2.** Základné somatické charakteristiky výskumného súboru – súhrne podľa pohlavia

	Muži (n= 33)		Ženy (n= 42)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Váha (kg)</b>	77	36	66	70
<b>Výška (cm)</b>	177	17	170	25
<b>BMI</b>	33	11	38	23
<b>Vek</b>	33	25	43	26

*Legenda: M – aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka*

## 4.2 Použité metódy výskumu

### 4.2.1 Dotazník športových preferencií

Dotazník športových preferencií je koncipovaný tak, aby zaisťoval základné informácie o zapojení respondentov do športových aktivít v rámci organizovaných a neorganizovaných foriem. Športové aktivity sa v dotazníku delia na osem oblastí:

1. Tímové športy.
2. Individuálne športy.
3. Bojové umenie.
4. Kondičné aktivity.
5. Športové aktivity v prírode.
6. Športové aktivity vo vode.
7. Rytmické a tanečné aktivity.
8. Športové aktivity súhrnne (Kudláček & Frömel, 2012).

V každej časti si respondenti vyberajú päť najobľúbenejších športových aktivít, alebo aktivít ktoré preferujú. V políčku môžu uviesť aj menší počet z ponúkaných aktivít. Doba vyplnenia dotazníku sa pohybuje okolo cca 15 minút. U celého súboru musíme určiť poradie v jednotlivých oblastiach na základe manuálu k dotazníku športových preferencií (Príloha 3).

### 4.2.2 Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (International physical activity questionnaire) je vyvinutý k hodnoteniu PA populácie vo veku 15 – 69 let. Ide o rozšírenú formu zberu dát z oblasti pohybovej aktivity, ktorá porovnáva získané údaje ako na národnej, tak i na medzinárodnej úrovni. Jedná sa o získavanie dát za posledných sedem dní respondentov (Frömel et al., 2004).

Obsahuje otázky hodnotiace dobu trvania a týždennú frekvenciu vykonávania intenzívnej PA, stredne zaťažujúcej PA a chôdze, pri aktivitách v rámci zamestnania, pri preprave, v rámci práce doma a v okolí domu a vo voľnom čase. Samostatnú kategóriu tvoria otázky zamerané na čas strávený sedením a doplnkové demografické a osobné údaje o respondentovi (vek, pohlavie, platené zamestnanie, veľkosť miesta bydliska, fajčiar, vlastníctvo psa, bicykla či auta, typ bývania a spôsob života, účasť v organizovaných formách PA a najčastejšie realizovaný a preferovaný druh PA) (Mitáš & Frömel, 2011).

### 4.2.3 Systém INDARES

Indares.com je komplexný on-line systém zameraný na záznam, analýzu a komparáciu PA užívateľov, na získavanie súvisiacich informácií a poskytovanie spätnej väzby užívateľom. Zmyslom projektu je podpora vzdelávania a výskumu v oblasti PA a poskytnutie prostriedkov k skvalitneniu ich životného štýlu (INDARES.COM, 2013).

Systém je naozaj jednoduchý a prehľadný, vytvorený tak aby v ňom zvládol pracovať naozaj každý. Ak však chcete tento systém využívať musíte sa najskôr zaregistrovať. Pre registráciu je potrebné zadať svoju emailovú adresu, meno, priezvisko, výšku a hmotnosť. Pri výskume v rámci dotazníkového šetrenia v tom vidím problém. Keďže dotazník nie je anonymný v tomto systéme je priamo viazaný k určitému menu. Respondent tak stráca istotu anonymity a môže sa stať, že dotazník nevyplní podľa skutočnosti.

Systém Indares.com je vyvíjaný v spolupráci s Centrom kinantropologického výskumu na Fakulte telesnej kultúry Univerzity Palackého v Olomouci. Systém Indares.com je tiež Centrom kinantropologického výskumu využívaný pri riešení výskumného zámeru Ministerstva školstva mládeže a telovýchovy Českej republiky MSM 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvateľ České republiky v kontextu behaviorálnych zmien“ a ďalších medzinárodných projektov (INDARES.COM, 2013).

### 4.3 Štatistické spracovanie dát

Spracovanie výsledkov prebehlo v programe STATISTICA 10.0 CZ a MS Office Excel 2007. Pre zistenie vzájomných závislostí sme použili neparametrického testu Kruskal – Wallis ANOVA. Signifikantné rozdiely sme určili pomocou Mann – Whitney U-test. Pre zistenie vzťahu medzi závisle a nezávisle premennou bol použitý Spermanov koeficient poradovej korelácie, k posúdeniu „effect size“ koeficient  $\eta^2$ . Koeficient  $\eta^2$  môžeme použiť iba u testu Kruskal-Wallis ANOVA, a to s hodnotením  $\eta^2 = 0,01$  malý efekt,  $\eta^2 = 0,06$  stredný efekt a  $\eta^2 = 0,14$  veľký efekt (Morse, 1999).

Pri porovnávaní športových preferencií sme použili Spearmanov korelačný koeficient, ktorý meria silu vzťahu dvoch premenných. Jedná sa o neparametrickú metódu založenú na poradí jedincov usporiadaných podľa veľkosti vzhľadom ku dvoma sledovaným veličinám. Pri zhodnom poradí dosahuje koeficient („r“) maximálnej hodnoty 1, pri opačnom poradí minimálnej hodnoty -1. Hodnoty korelačného koeficientu blížiac sa nule značia, že poradie je náhodne poprehadzované, teda medzi sledovanými veličinami nie je závislosť. Miera asociácie môže byť určená rôzne. Hendl (2006) hodnotí mieru korelácie ako: 0,1 – 0,3 = slabá, 0,3 – 0,7 = stredná a 0,7 – 1,0 = vysoká.



## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 IPAQ

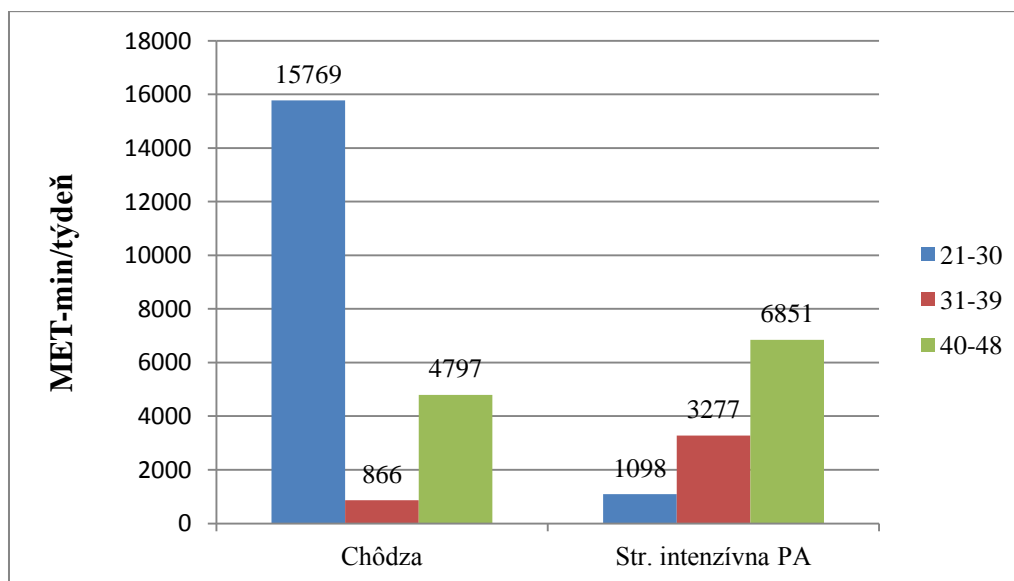
#### 5.1.1 Pohybová aktivita z hľadiska veku

Tabuľka 3. Hodnotenie PA z hľadiska veku

	Vek	n	H	p	$\eta^2$
Chôdza	21-30	29	9,45	0,01	0,13
	31-39	26			
	40-48	20			
Str. intenzívna PA	21-30	29	9,68	0,01	0,13
	31-39	26			
	40-48	20			
Intenzívna PA	21-30	29	2,43	0,3	0,03
	31-39	26			
	40-48	20			
Celková PA	21-30	29	0,48	0,79	0,01
	31-39	26			
	40-48	20			

Legenda: n – veľkosť súboru, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

V jednotlivých vekových kategóriách sme dospeli k výsledkom, ktoré poukazujú na signifikantné rozdiely v kategórii „chôdza“ ( $p=0,009$ ;  $\eta^2=0,126$ ) a „stredne intenzívna PA“ ( $p=0,008$ ;  $\eta^2=0,129$ ) (Tabuľka 3).



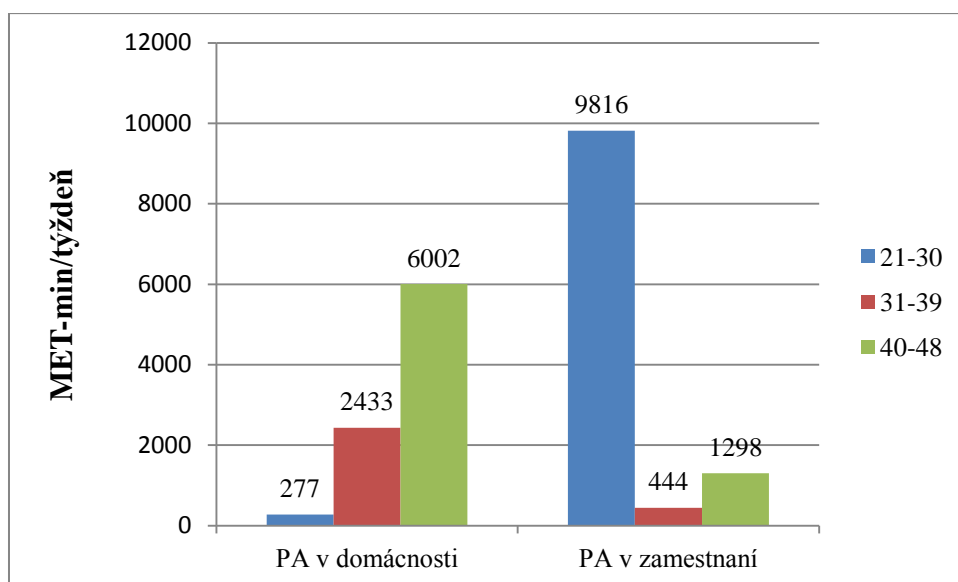
Obrázok 3. Hodnotenie chôdze a stredne intenzívnej PA vzhľadom k veku

**Tabuľka 4.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska faktoru veku

	<i>Vek</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	21-30	29	9,35	0,01	0,12
	31-39	26			
	40-48	20			
<b>Doprava</b>	21-30	29	4,2	0,12	0,06
	31-39	26			
	40-48	20			
<b>PA domácnosť</b>	21-30	29	8,8	0,01	0,12
	31-39	26			
	40-48	20			
<b>Voľný čas</b>	21-30	29	1,74	0,42	0,02
	31-39	26			
	40-48	20			

*Legenda: n – veľkosť súboru, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“*

Pri rozbere PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní pri zohľadnení faktoru veku (Tabuľka 4) sme prišli k signifikantným rozdielom. Zaznamenali sme rozdiely v kategóriách: „PA v zamestnaní“ ( $p=0,009$ ;  $\eta^2=0,125$ ) a „PA v domácnosti a okolí domu“ ( $p=0,012$ ;  $\eta^2=0,117$ ).



**Obrázok 4.** Úroveň PA v domácnosti a zamestnaní s prihliadnutím na vek

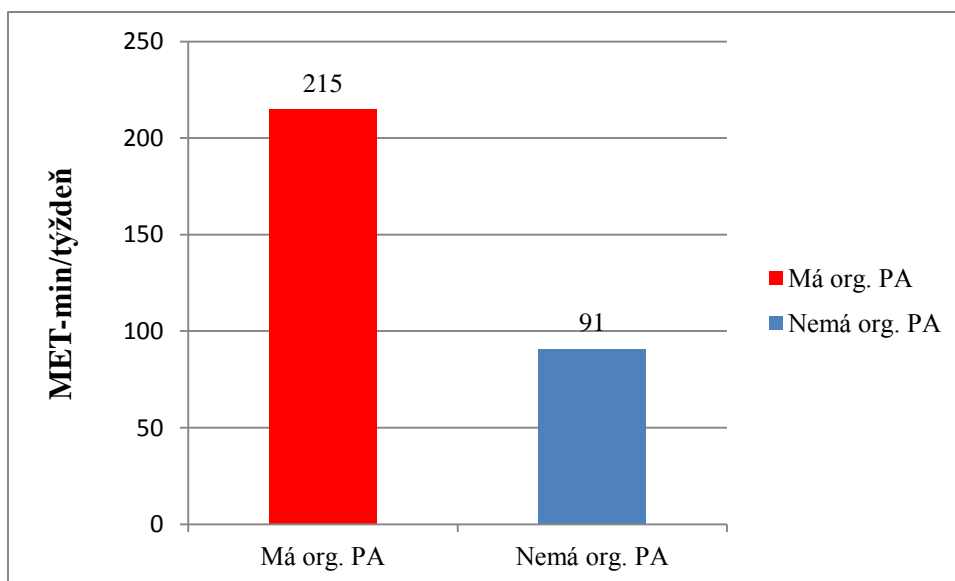
### 5.1.2 Pohybová aktivita z hľadiska organizovanosti

**Tabuľka 5.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska faktoru organizovanosti

	<i>Org. PA</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Chôdza</b>	nie	59	1,11	0,29	0,02
	áno	16			
<b>Str. intenzívna PA</b>	nie	59	2,86	0,09	0,04
	áno	16			
<b>Intenzívna PA</b>	nie	59	3,96	0,05	0,05
	áno	16			
<b>Celková PA</b>	nie	59	0,2	0,65	0
	áno	16			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

Prítomnosť organizovanej PA (Tabuľka 5) sa signifikantne premietla v kategórií „intenzívna PA“ ( $p=0,047$ ;  $\eta^2=0,053$ ). Aj keď veľkosť koeficientu „effect size“ poukazuje na stredný efekt.



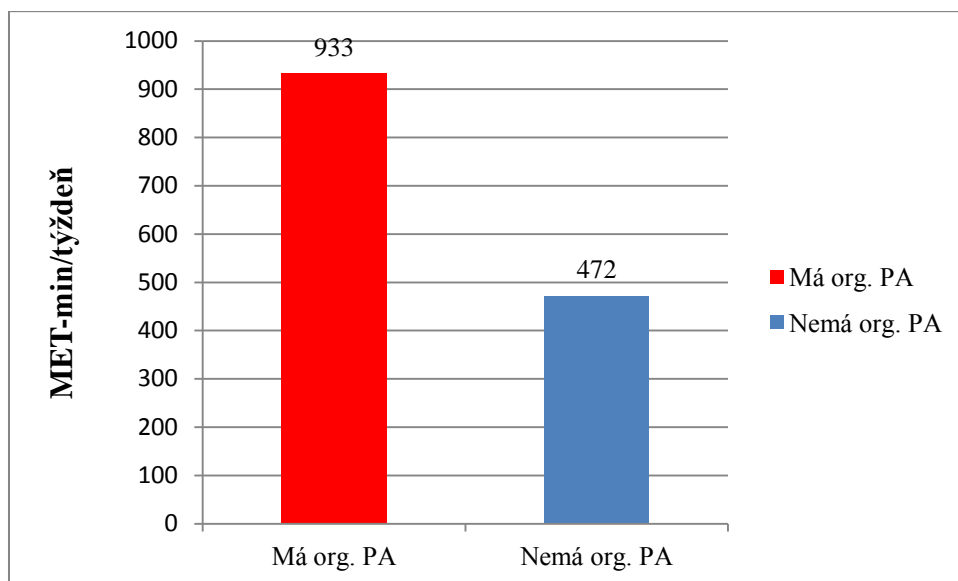
**Obrázok 5.** Úroveň intenzívnej PA v závislosti na organizovanosti

**Tabuľka 6.** Hodnotenie PA z hľadiska organizovanosti

	<i>Org. PA</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	nie	59	0,47	0,49	0,01
	áno	16			
<b>Doprava</b>	nie	59	0,38	0,54	0,01
	áno	16			
<b>PA domácnosť</b>	nie	59	0,2	0,66	0
	áno	16			
<b>Voľný čas</b>	nie	59	12,93	0	0,17
	áno	16			

*Legenda: n – veľkosť súboru, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“*

Pri hodnotení PA z hľadiska organizovanosti (Tabuľka 6) sa veľký rozdiel premietol v kategórii „voľný čas“ ( $p=0$ ;  $\eta^2=0,172$ ). Organizovaná PA sa ukázala ako determinant pri zvyšovaní PA vo voľnom čase.



**Obrázok 6.** Úroveň PA v závislosti na organizovanosti vzhľadom na voľný čas

### 5.1.3 Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa

**Tabuľka 7.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska faktoru vlastníctva psa

	<i>Pes</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Chôdza</b>	Nie	52	2,25	0,13	0,03
	Áno	23			
<b>Str. intenzívna PA</b>	Nie	52	0,43	0,51	0,01
	Áno	23			
<b>Intenzívna PA</b>	Nie	52	0,03	0,85	0
	Áno	23			
<b>Celková PA</b>	Nie	52	0,51	0,48	0,01
	Áno	23			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

S prihliadnutím k faktoru vlastníctva psa sme nenašli žiadne výsledky, ktoré by poukazovali na signifikantné rozdiely medzi jednotlivými skupinami (Tabuľka 7 a 8).

**Tabuľka 8.** Hodnotenie PA z hľadiska vlastníctva psa

	<i>Pes</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	Nie	52	1,17	0,28	0,02
	Áno	23			
<b>Doprava</b>	Nie	52	3,32	0,07	0,04
	Áno	23			
<b>PA domácnosť</b>	Nie	52	0,97	0,33	0,01
	Áno	23			
<b>Voľný čas</b>	Nie	52	0,34	0,56	0,01
	Áno	23			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

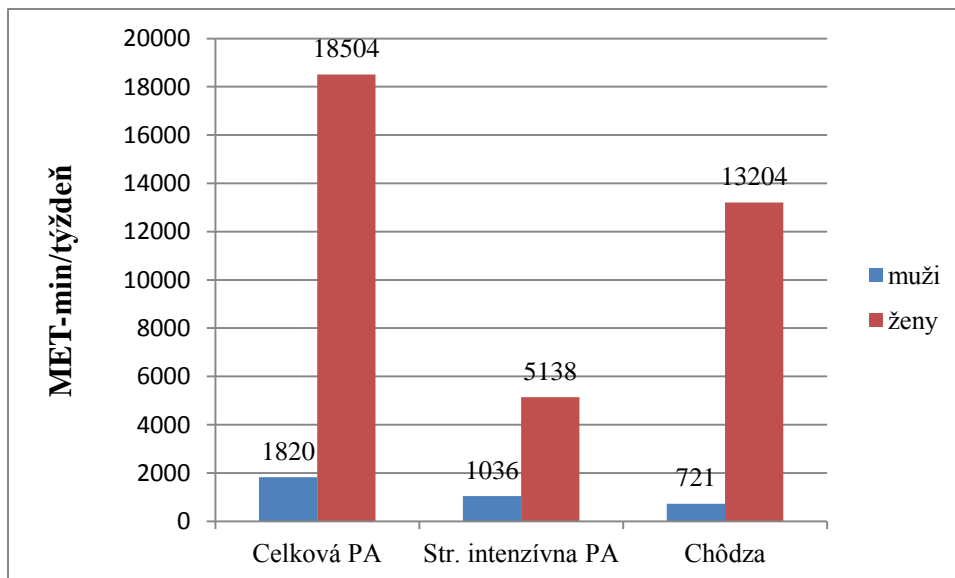
### 5.1.4 Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia

**Tabuľka 9.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska faktoru pohlavia

	<i>Pohlavie</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Chôdza</b>	Muži	33	11,28	0	0,15
	Ženy	42			
<b>Str. intenzívna PA</b>	Muži	33	8,24	0	0,11
	Ženy	42			
<b>Intenzívna PA</b>	Muži	33	1,62	0,2	0,02
	Ženy	42			
<b>Celková PA</b>	Muži	33	10,88	0	0,15
	Ženy	42			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

Tiež v kategóriách: „chôdza“ ( $p=0,001$ ;  $\eta^2=0,15$ ), „stredne intenzívna PA“ ( $p=0,004$ ;  $\eta^2=0,11$ ) a „celková PA“ ( $p=0,001$ ;  $\eta^2=0,145$ ) nachádzame významné štatistické rozdiely (Tabuľka 9).



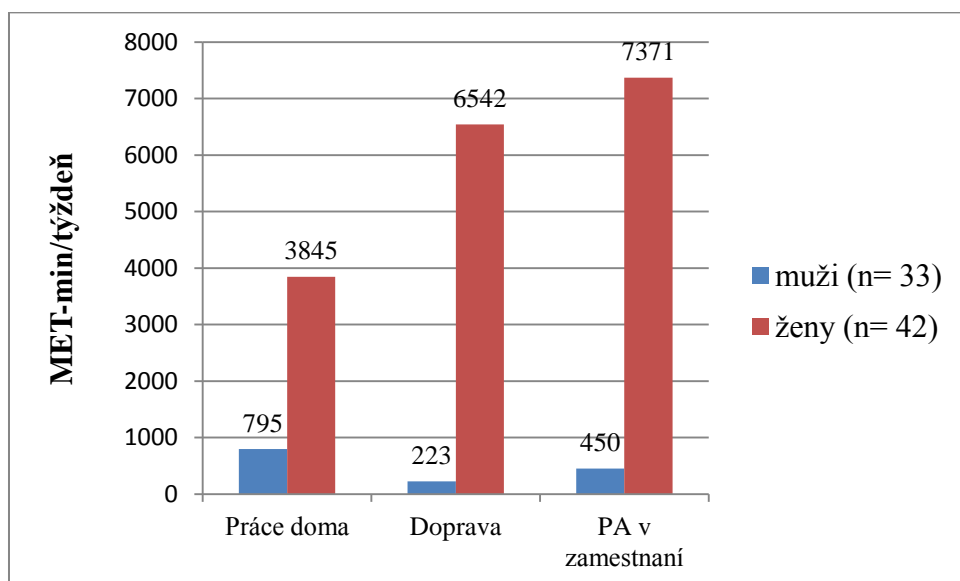
**Obrázok 7.** Hodnotenie PA z hľadiska pohlavia

**Tabuľka 10.** Hodnotenie PA z hľadiska pohlavia

	<i>Pohlavie</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	Muži	33	8,9	0	0,12
	ženy	42			
<b>Doprava</b>	muži	33	8,92	0	0,12
	ženy	42			
<b>PA domácnosť</b>	muži	33	10,57	0	0,14
	ženy	42			
<b>Voľný čas</b>	muži	33	0,52	0,47	0,01
	ženy	42			

*Legenda: n – veľkosť súboru, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“*

Pri porovnávaní úrovne PA z hľadiska pohlavia (Tabuľka 10) sme zaznamenali najvýraznejší rozdiel v kategórií „PA v domácnosti a okolí domu“ ( $p=0,001$ ;  $\eta^2=0,141$ ). Ďalej sme zaregistrovali signifikantné rozdiely v rámci „PA v zamestnaní“ ( $p=0,003$ ;  $\eta^2=0,119$ ) a „doprave“ ( $p=0,003$ ;  $\eta^2=0,119$ ).



**Obrázok 8.** Hodnotenie PA doma, pri doprave a v zamestnaní s ohľadom na pohlavie

### 5.1.5 Pohybová aktivita z hľadiska profesií

**Tabuľka 11.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska faktoru profesie

	<i>Profesia</i>	<i>n</i>	<i>Mnd</i>	<i>IQR</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Chôdza</b>	Referent/ka	15	7207	11550	16,42	0	0,22
	Čašník/servírka	15	30458	32340			
	IT	15	276	545			
	Riadiaci pracovník	15	731	627			
	Pedagóg	15	716	743			
<b>Str. intenzívna PA</b>	Referent/ka	15	11591	18540	21,72	0	0,29
	Čašník/servírka	15	117	60			
	IT	15	1191	2160			
	Riadiaci pracovník	15	2018	280			
	Pedagóg	15	1959	3360			
<b>Intenzívna PA</b>	Referent/ka	15	302	420	16,68	0	0,22
	Čašník/servírka	15	84	0			
	IT	15	0	0			
	Riadiaci pracovník	15	203	86			
	Pedagóg	15	0	0			
<b>Celková PA</b>	Referent/ka	15	19100	36973	12,98	0,01	0,17
	Čašník/servírka	15	30659	32820			
	IT	15	1467	2160			
	Riadiaci pracovník	15	2952	1187			
	Pedagóg	15	2675	3738			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

Hodnotenie PA z hľadiska faktoru zamestnanosti (Tabuľka 11, 12) nám vykazuje signifikantné rozdiely vo všetkých kategóriách. Ako môžeme vidieť najvyššie hodnoty dosahuje povolanie čašník/servírka v celkovej úrovni pohybovej aktivity. Predpokladáme, že do značnej miery je výsledok ovplyvnený prácou vďaka povahe zamestnania. IT pracovníci vykazujú výrazne nižšie hodnoty celkovej PA. Na základe týchto výsledkov sme prijali hypotézu 1: Pracovníci v profesii čašník/servírka majú vyššiu celkovú úroveň PA, než pracovníci komunikačných a informačných technológií.



**Tabuľka 12.** Hodnotenie PA z hľadiska profesijného zaradenia

	<i>Profesia</i>	<i>n</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	Referent/ka	15	2167	780	27,57	0	0,37
	Čašník/servírka	15	18058	30723			
	IT	15	0	0			
	Manager	15	1415	17			
	Pedagóg	15	385	0			
<b>Doprava</b>	Referent/ka	15	5669	8235	9,88	0,04	0,13
	Čašník/servírka	15	12403	1617			
	IT	15	161	132			
	Manager	15	269	248			
	Pedagóg	15	724	1350			
<b>PA domácnosť</b>	Referent/ka	15	9729	16140	20,91	0	0,28
	Čašník/servírka	15	114	60			
	IT	15	996	99			
	Manager	15	815	113			
	Pedagóg	15	1064	840			
<b>Voľný čas</b>	Referent/ka	15	1536	1879	13,44	0,01	0,18
	Čašník/servírka	15	84	0			
	IT	15	310	99			
	Manager	15	452	338			
	Pedagóg	15	502	1120			

*Legenda: n – veľkosť súboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpätie, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“*

V hodnotení PA v rámci zamestnania, dopravy, voľného času a domácnosti sme zistili vo všetkých kategóriách signifikantné rozdiely (Tabuľka 12). V kategórii „PA v zamestnaní“ sme predpokladali výrazný rozdiel medzi povoláním čašník/servírka a ostatnými skupinami. Nečakali sme, že takýto výrazný rozdiel nastane aj v rámci dopravy. Referenti spolu s učiteľmi vykazovali vyššie hodnoty v rámci domácich prací.

### 5.1.6 Pohybová aktivita z hľadiska BMI

**Tabuľka 13.** Hodnotenie PA vo voľnom čase, pri práci doma, pri doprave a v zamestnaní z hľadiska BMI indexu

	<i>BMI</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Chôdza</b>	>18,5	5	5,37	0,07	0,07
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>Str. intenzívna PA</b>	>18,5	5	0,11	1	0
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>Intenzívna PA</b>	>18,5	5	1,55	0,46	0,01
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>Celková PA</b>	>18,5	5	5,63	0,06	0,08
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			

*Legenda: n – veľkosť súboru, H – Kruskal-Wallis ANOVA, p – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“*

Z celkového počtu 75 respondentov spadá 28% do kategórie „nadváha“ či „obezita“, 65% do kategórie „optimálna hmotnosť“ a 7% do kategórie „podváha“ (Tabuľka 13 a 14).

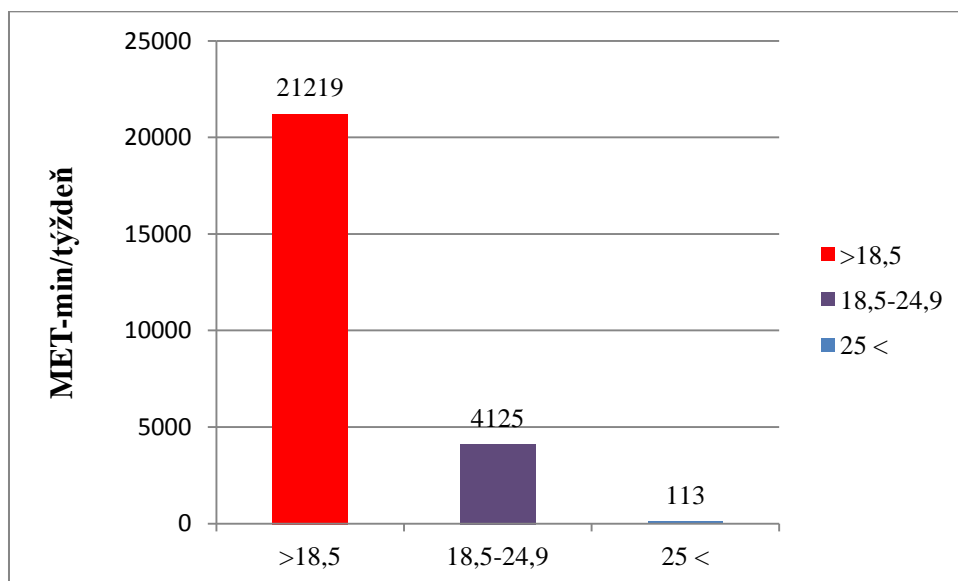
Medzi skupinami s rozdielnym BMI indexom v závislosti na druhu PA (podľa intenzity) sme nezistili signifikantné rozdiely (Tabuľka 12).

**Tabuľka 14.** Hodnotenie PA z hľadiska BMI indexu

	<i>BMI</i>	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PA v zamestnaní</b>	>18,5	5	6,78	0,03	0,09
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>Doprava</b>	>18,5	5	4,95	0,08	0,07
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>PA domácnosť</b>	>18,5	5	1,13	0,57	0,02
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			
<b>Voľný čas</b>	>18,5	5	0,71	0,7	0,01
	18,5-24,9	49			
	25 <	21			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

Naopak signifikantné rozdiely sme zistili iba v kategórií „PA v zamestnaní“ ( $p=0,034$ ;  $\eta^2=0,09$ ).



**Obrázok 9.** Úroveň PA v zamestnaní s ohľadom na index BMI

## 5.2 Športové preferencie

V tejto kapitole porovnávame športové preferencie medzi vybranými druhmi profesií, bez prihliadnutia k ďalším faktorom ako napríklad vek. Cieľom bolo zistiť preferencie pohybových aktivít z hľadiska vykonávanej profesie a poukázať na veľké odchýlenie medzi profesiami.

**Tabuľka 15.** Štruktúra športových preferencií – Individuálne športy

<b>Individuálne športy</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Cyklistika (rýchlostná, terénna, sálová)</b>	1	9	3	2	3
<b>Lyžovanie zjazdové (alpské, akrobatické, ...)</b>	2	7	2	6	2
<b>Kanoistika, veslovanie</b>	3	11	1	10	4
<b>Bowling (kolky, biliardové športy, ...)</b>	4	1	11	5	1
<b>Snowboarding</b>	5	4	8	14	17
<b>Atletika (bežecké aktivity)</b>	6	3	9	8	9
<b>Strel'ba, lukostrel'ba</b>	7	16	4	7	14
<b>Badminton</b>	8	8	10	3	10
<b>Golf (minigolf)</b>	9	10	13	15	7
<b>Squash (ricochet, racquetball)</b>	10	15	6	13	8
<b>Korčuľovanie(krasokorčuľovanie, ...)</b>	11	6	12	4	6
<b>Kombinované športy (triatlon, ...)</b>	12	12	14	16	11
<b>Lyžovanie bežecké (biatlon, s. kombinácia)</b>	13	13	15	11	12
<b>Plávanie</b>	14	2	5	1	5
<b>Športová gymnastika</b>	15	14	16	17	13
<b>Stolní tenis</b>	16	17	17	12	15
<b>Tenis (soft tenis)</b>	17	5	7	9	16

V oblasti individuálnych športov (tabuľka 15) celkovo zvíťazila v obľúbenosti cyklistika, až na čašníkov, kde cyklistika skončila na deviatom mieste. V tomto povolání jednoznačne dominoval bowling, plávanie, atletika a snowboarding. Lyžovanie zjazdové skočilo u IT manager a učiteľ/ka na druhom mieste. Kanoistiku preferujú IT, učiteľia a manageri, zatiaľ čo referenti a čašníci určili kanoistike zadné pozície. Veľký rozdiel je tiež v preferencii plávania, kde u IT mu patrí posledné miesto. Naopak u ostatných zamestnaní je plávanie obľúbenou aktivitou. Zaujímavým zistením je, že profesie IT, učiteľia a manageri inklinujú k podobným druhom športových aktivít (cyklistika, lyžovanie, kanoistika). U skupiny učiteľ/ka získali rovnaký počet bodov 117 dve športové aktivity: bowling a hádzaná, ktoré sú umiestnené na prvom mieste. Tiež druhú pozíciu obsadili tri športové aktivity (cyklistika, kanoistika, plávanie), ktoré získali 125,5 bodov.

**Tabuľka 16.** Štruktúra športových preferencií – Tímové športy

<b>Tímové športy</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Curling</b>	1	2	2	9	3
<b>Futbal (futsal)</b>	2	9	4	7	8
<b>Frisbee</b>	3	6	6	11	2
<b>Americký futbal</b>	4	8	8	10	14
<b>Baseball, softball (ďalšie pálkové hry)</b>	5	5	9	8	5
<b>Florbal (pozemný hokej, hokejbal)</b>	6	10	3	12	7
<b>Hádzaná (vybíjaná)</b>	7	3	11	2	9
<b>Ragby</b>	8	13	13	13	12
<b>Volejbal (beach, prehadzovaná)</b>	9	1	1	1	1
<b>Ľadový hokej (in-line)</b>	10	7	5	3	4
<b>Basketbal</b>	11	4	10	4	6
<b>Lakros</b>	12	11	7	14	10
<b>Nohejbal</b>	13	12	12	6	11
<b>Vodní pólo „vodná verzia“ ostatných športov</b>	14	14	14	5	13

U tímových športov (tabuľka 15) sa najväčšej priazni teší volejbal, ktorý sa umiestnil na prvom mieste vo všetkých zamestnaniach okrem IT pracovníkov, ktorí ho posunuli na deviate miesto. Z hľadiska ťažkej dostupnosti curlingu sa umiestnil na popredných miestach v preferencii pohybových aktivít v tímových športoch. Jedine u referentov nachádzame curling na deviatom mieste. Je nutné tiež poznamenať, že vzhľadom na vyššie uvedené poradie (Tabuľka 16) v skupine manager získali rovnaký počet bodov (106,5) športové aktivity (florbal, futbal, ľadový hokej), ktoré sú v poradí spoločne na treťom mieste. Rovnako ako v skupine čašník/servírka, kde športové aktivity: curling a hádzaná získali rovnako 110 bodov a sú spolu v poradí na druhom mieste.

**Tabuľka 17.** Štruktúra športových preferencií – Kondičné aktivity

<b>Kondičné aktivity</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Beh (jogging)</b>	1	3	2	3	1
<b>Kondičná chôdza (nordic walking)</b>	2	6	7	1	5
<b>Posilňovacie cvičenie</b>	3	1	1	2	3
<b>Tai-Chi</b>	4	8	9	11	8
<b>Taebo (box aerobik)</b>	6	11	8	9	7
<b>Kulturistika</b>	7	7	3	10	10
<b>Zdravotné cvičenie</b>	8	2	10	4	11
<b>Bodystyling</b>	9	10	5	7	2
<b>Jóga</b>	10	5	6	5	4
<b>Spinning</b>	11	4	4	8	6
<b>Športový aerobik</b>	12	9	11	6	9

Z hľadiska kondičných aktivít (tabuľka 17) nájdeme na prvých troch miestach jogging a posilňovacie cvičenia vo všetkých profesiách. Pracovníci v oblasti čašník/servírka preferujú aj zdravotné cvičenie, učiteľ/ka obľubujú skôr bodystyling. V IT skupine získali najvyšší a rovnaký počet bodov (76) hneď dve kondičné aktivity: beh a kondičná chôdza. Pri skupine managerov boli na spoločnom treťom mieste tiež dve kondičné aktivity: kulturistika a spinning s počtom bodov 82.

**Tabuľka 18.** Štruktúra športových preferencií – Športové aktivity vo vode

<b>Športové aktivity vo vode</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Plávanie s plutvami (potápanie)</b>	1	2	2	5	3
<b>Zdravotné plávanie (kúpanie)</b>	2	1	1	2	1
<b>Skoky do vody</b>	3	3	3	3	4
<b>Cvičenie vo vode (aquagymnastika, ...)</b>	4	5	5	1	2
<b>Synchronizované plávanie</b>	5	4	4	4	5

V kategórii športové aktivity vo vode (tabuľka 18) na prvom mieste nájdeme zdravotné plávanie, aj keď pracovníci v oblasti IT preferujú skôr plávanie s plutvami a referenti obľubujú viacej cvičenie vo vode. Cvičenie vo vode skončilo na posledných pozíciách u IT, čašníkov a riadiacich pracovníkov.

Tabuľka 19. Štruktúra športových preferencií – Športové aktivity v prírode

<b>Športové aktivity v prírode</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Cykloturistika</b>	1	7	1	2	6
<b>Lezenie (horolezectvo, bouldering, ...)</b>	2	14	7	8	14
<b>Snowboarding</b>	3	10	9	17	16
<b>Lyžovanie zjazdové, skialpinismus</b>	4	5	5	6	10
<b>Motorizmus, skiering, vodný motorizmus</b>	5	9	4	10	11
<b>Golf</b>	6	6	3	15	5
<b>Lietanie, plachtenie, rogalo</b>	7	17	17	11	17
<b>Jazdectvo</b>	8	12	14	5	7
<b>Parašutizmus (paragliding, skydiving, ...)</b>	9	8	6	13	3
<b>Lodné aktivity (rafting, kajak, kanoe, ...)</b>	10	15	11	9	2
<b>Boardové športy (skateboard, surfing, kiting)</b>	11	4	12	14	13
<b>Lyžovanie bežecské</b>	12	11	13	7	4
<b>Korčuľovanie (in-line, kolieskové)</b>	13	2	2	3	1
<b>Lanové aktivity</b>	14	13	15	12	8
<b>Orientačné aktivity (rádiové, lyžiarske)</b>	15	16	16	16	15
<b>Pešia turistika, chôdza na snežniciach, ...</b>	16	1	8	1	9
<b>Plávanie, kúpanie, vodné atrakcie, ...</b>	17	3	10	4	12

Medzi športovými aktivitami v prírode (tabuľka 19) respondenti výrazne preferujú korčuľovanie (in-line, kolieskové), okrem IT u ktorých skončilo na 13. mieste. IT pracovníci inklinujú skôr k cykloturistike, lezeniu a snowboardingu. Cykloturistiku obľubujú aj v skupine managerov a referentov. Musíme ešte konštatovať, že v skupine učiteľ/ka získali tri športové aktivity (korčuľovanie, lodné aktivity, parašutizmus) rovnaký počet bodov (125,5). Spolu obsadili prvú pozíciu. U managerov nastala rovnaká skutočnosť pre aktivity korčuľovanie a golf, ktoré získali 119,5 bodov a obsadili druhú pozíciu v poradí.

Tabuľka 20. Štruktúra športových preferencií – Bojové umenie

<b>Bojové umenie</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Kung-Fu</b>	1	1	1	2	2
<b>Box</b>	2	2	2	8	3
<b>Karate</b>	3	6	3	1	1
<b>Kick-box (thai-box)</b>	4	5	4	5	6
<b>Zápas (sumo)</b>	5	4	5	7	9
<b>Aikido</b>	6	9	6	4	4
<b>Judo</b>	7	3	7	3	5
<b>Musado</b>	8	8	9	9	7
<b>Taekwon-Do</b>	9	7	8	6	8

V prípade kategórie „Bojové umenie“ (Tabuľka 20) môžeme konštatovať, že stabilitu v preferenčnom rebríčku si drží kung-fu. Musíme podotknúť, že aj v tejto kategórii došlo k rovnakému počtu bodov medzi aktivitami. Box, judo, zápas získali rovnako 75 bodov a v poradí sa delia o druhé miesto v skupine čašník/servírka. Karate, box, kick-box dosiahli 71 bodov v skupine managerov zastávajú druhú pozíciu. V preferenciách došlo tiež k zhode pri prvých dvoch pozíciách v skupinách IT, manager a čašník/servírka.

**Tabuľka 21.** Štruktúra športových preferencií – Rytmické a tanečné aktivity

<b>Rytmické a tanečné aktivity</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Moderné tance (break dance, disko, hip-hop)</b>	1	1	1	3	3
<b>Bojové tance (capoeira)</b>	2	5	4	7	9
<b>Rock'n'roll</b>	3	3	5	5	7
<b>Balet, výrazový tanec</b>	4	4	7	8	4
<b>Eudové tance (country)</b>	5	8	2	4	10
<b>Orientálne tance (brušný tanec)</b>	6	9	9	6	6
<b>Latinsko-americké tance</b>	7	7	3	1	1
<b>Moderná gymnastika</b>	8	6	8	10	5
<b>Štandardné tance</b>	9	10	6	9	2
<b>Tanečný aerobik</b>	10	2	10	2	8

U kategórie „Rytmické a tanečné aktivity“ (Tabuľka 21) sme zaznamenali najväčšiu obľubu moderných tancov. U IT figurujú dve aktivity (bojové tance, rock'n'roll) na rovnakej pozícii (2.miesto) s počtom bodov 80. U referentiek a čašník/servírka sa zhodujú na preferencii tanečného aerobiku. Predpokladáme, že tu zavážil väčší počet žien v skupine. Naopak učitelia sa prikláňajú skôr k štandardným tancom.

**Tabuľka 22.** Štruktúra športových preferencií – súhrne

<b>Kategórie športových aktivít</b>					
	<b>IT</b>	<b>Čašník/Servírka</b>	<b>Manager</b>	<b>Referent/ka</b>	<b>Učiteľ/ka</b>
<b>Športové aktivity v prírode</b>	1	1	2	1	1
<b>Športové aktivity vo vode</b>	2	3	5	6	3
<b>Bojové umenie</b>	3	6	4	7	6
<b>Individuálne športy</b>	4	2	3	3	2
<b>Tímové športy</b>	5	5	1	5	4
<b>Kondičné aktivity</b>	6	4	6	4	5
<b>Rytmické a tanečné aktivity</b>	7	7	7	2	7



Pri poslednej kategórii „Športové aktivity – súhrnne“ (Tabuľka 22) sa nachádza na prvej pozícii kategória športových aktivít v prírode. Zrejme aj vďaka z hľadiska zamerania pracovnej skupiny managerov sa kategória tímové športy umiestnila na ich prvom mieste.

## 6 DISKUSIA

Stredoeurópske štáty patriace do bývalého „komunistického bloku“ vykazujú špecifiká (často aj anomálie), ktoré nemôžeme opomenúť vo výskume ani v preventívnych opatreniach. Pri riešení zdravotnej problematiky je žiadúce sledovať vývojové zákonitosti z ekonomiky vyspelých zemí a vyvarovať sa ľahko predvídateľným negatívnym vplyvom vo vývoji zdravia obyvateľov. K tomu je potreba špecifikovať vzťahy medzi pohlavím, vekom, profesným zaradením, vzdelávaním a životným štýlom v rôznych podmienkach a prostredí. Zároveň je potreba uchovávať špecifiká, ktoré sú v súlade s aktívnym životným štýlom a podporujú napr. udržanie vysokej chodeckosti obyvateľov (Mitáš & Frömel, 2011).

Naše výsledky a hodnotenia pohybovej aktivity u rôznych profesií vychádzajú zo subjektívneho hodnotenia vlastnej pohybovej aktivity podľa dotazníku IPAQ. PA je skúmaná vo viacerých kategóriách, ktoré môžeme rozdeliť na základné druhy (celková PA, intenzívna PA, stredne zaťažujúca PA, chôdza) a poddruhy (zamestnanie, doprava, práca doma, alebo okolo domu, voľný čas) pohybovej aktivity.

Ako celok skupina vykazuje vysoký objem celkovej PA. Priemerné hodnoty týždennej PA sú 11 260 MET-min/týždeň. Z hodnotiaceho protokolu IPAQ je zrejmé, že skupina označená ako vysoko aktívna má vykazovať viac než 3000 MET-min/týždeň. Najväčší podiel na celkovej pohybovej aktivite má PA v zamestnaní, ktorá tvorí zhruba 39%. Naopak najmenší podiel tvorí PA vo voľnom čase 5%. Toto tvrdenie korešponduje so zistením Vašíčkovej, Valacha, Votíka a Chmelíka (2011), ktorí uvádzajú, že najväčší podiel pohybovej aktivity tvorí pracovná pohybová aktivita. Musíme však pripustiť, že povolanie čašník/servírka zásadne ovplyvnilo výsledky v rámci povahy povolania.

Z hľadiska vekových skupín sa štatistická významnosť preukázala v kategórii „chôdza“, kde dominovali respondenti vo veku od 21 do 30 rokov (15 769 MET-min/týždeň). Naopak v kategórii „stredne intenzívna PA“ mali vyššiu pohybovú aktivitu (6851 MET-min/týždeň) respondenti vo veku od 40 do 48 rokov. Je možné, že pri mladšej vekovej skupine zohráva úlohu zamestnanie čašník/servírka a ľudia v najstaršej vekovej skupine v našom výskume majú viac domácných povinností. Predpokladáme, že sa jedná o ľudí žijúcich v rodine s lepším profesným zaradením.

Pravidelná účasť v nejakej forme organizovanej pohybovej aktivity je predpokladom k udržaniu, alebo zlepšeniu zdravotného stavu, kondície a veľkosti realizovanej pohybovej aktivity. Týka sa to ľudí zdravých i s handicapom, detí, dospelých aj staršej populácie a prínos prevádzkovania PA je vo väčšine prípadov vyšší než možné negatívne následky z realizácie pohybovej aktivity (USDHHS, 2008). U sledovaného vzorku populačnej skupiny sme zistili významný rozdiel v kategórií „intenzívna pohybová aktivita“, ktorá sa premietla vo voľnom čase. To či respondenti mali, alebo nemali organizovanú PA nezohralo význam v celkovej pohybovej aktivite. Výsledky odpovedajú zisteniam Nykodým a Mitáš (2011), ktorí tiež nezaznamenali rozdiel v celkovej výške energetického výdaja týždennej pohybovej aktivity vyjadrenej MET-min/týždeň medzi respondentmi, ktorí sa účastina či nezúčastňujú organizovanej pohybovej aktivity.

Prekvapivým zistením bolo, že na veľkosť celkovej týždennej pohybovej aktivity nemá vplyv vlastníctvo psa. Predpokladom je, že ľudia vlastníaci psa majú viacej pohybovej aktivity než tí, ktorí psa nemajú. Dôvodom je venčenie domáceho miláčika minimálne trikrát denne.

Výsledky ukazujú, že existencia zamestnania sa stáva jednou z určujúcich premenných, ktoré zasahujú a ovplyvňujú prístup poprípade uplatnenie PA. Zamestnanie pomáha človeku dotvárať pohybový režim a núti ho podriaďiť sa mu aj začlenením pohybovej aktivity, vrátane transportu a pravdepodobne aj spôsobom odpočinku (Bláha & Frömel, 2011). Respondentmi uvádzané hodnoty naznačujú, že povolanie sa stáva determinantom vo voľbe a objeme PA. Ak osem hodín pracovného času strávite v sede za počítačom budete sa to snažiť kompenzovať intenzívnou a stredne intenzívnou pohybovou aktivitou. Naopak ako čašník/servírka, keď stojíte 12 niekedy až 16 hodín na nohách zvolíte si skôr pasívny odpočinok. Aj keď tieto tvrdenia o výbere pohybovej aktivity naša štúdia nemôže potvrdiť, nemôže ich ani vyvrátiť keďže monitoruje iba aktivity vykonané za posledných 7 dní.

Pohybová aktivita je dôležitou súčasťou bežného života. Premieta sa do všetkých činností, ako je upratovanie v domácnosti, práce na záhrade, starostlivosť o deti a podobne. Jednotlivé denné činnosti sú dôležitou súčasťou celkovej PA, ktorej dostatočné množstvo pozitívne pôsobí na ľudský organizmus (Bouchard, Blair, & Haskell, 2006). Je nutné poznamenať, že môžeme očakávať rozdiely v pohybovej aktivite medzi ženami a mužmi, obvykle sú muži pohybovo aktívnejší než ženy (Florinndo et al., 2009). Ženy sú viacej ukotvené v rodinnom živote, naopak muži sa obvykle realizujú viacej v zamestnaní. S ohľadom na tieto odlišnosti je potrebné nájsť odpovedajúce faktory, ktoré ovplyvňujú ľudskú PA (Suchomel & Sigmundová, 2011). S výskumu Suchomel a Sigmundová (2011) vyplýva, že muži sú celkovo aktívnejší než ženy. S týmto tvrdením nemôžeme súhlasiť, pretože v našom výskume dosiahli vyššiu úroveň PA ženy oproti mužom. Aj keď musíme pripustiť, že zastúpenie žien bolo 56% z celkového výskumného vzorku. Tiež tvrdenie, že muži vykazujú signifikantne viacej pohybovej aktivity v zamestnaní, nám náš výskum nepotvrdil. Práve naopak ženy vykazovali viacej pohybovej aktivity vo všetkých kategóriách

V práci Frömel, Mitáša a Kerr (2009), ktorá bola uskutočnená na území Českej republiky na väčšom vzorku populácie, bol uskutočnený výskum na dospelých, kde 60,65% mužov a 39,5% žien trpelo nadváhou či obezitou (BMI > 25). V našom súbore respondentov bolo zastúpených 28% mužov a žien s nadváhou, alebo obezitou. Signifikantné rozdiely sme zistili iba v kategórii „PA realizovaná v zamestnaní“, kde najvyššiu hodnotu dosahovala skupina z podváhou (BMI 18,5<), ktorá tvorila 7% výskumného vzorku. Táto skupina mala najmenšie zastúpenie. Paradoxom je, že aj keď to nie je štatisticky významné tak skupina s nadváhou či obezitou mala najvyššie hodnoty celkovej PA. Zaujímavé by bolo porovnať skupinu, kde by všetky skupiny (nadváha, optimálna hmotnosť, podváha) boli zastúpené rovnomerne.

Jedným z najnosnejších a najviditeľnejších prínosov výskumu športových preferencií v kontexte PA je práve ich vzájomná väzba. Zhoda preferencií športových aktivít s prevádzkovanými športovými aktivitami dáva predpoklad k navodeniu vyššej motivácie k PA a do značnej miery tak zvyšuje adhérenciu k danej PA (Kudláček & Frömel, 2012). Pri zisťovaní preferencií respondentov týkajúcich sa pohybových aktivít sme porovnávali všetkých päť skupín bez prihliadnutia k ostatným faktorom ako je napríklad vek. Z celkového hľadiska sa respondenti zhodli na športových aktivitách v prírode. Myslíme si, že ide o dôsledok koncentrácie ľudí do miest, kde vykonávajú svoju prácu. Vnútorne však inklinujú k návratu do prírody. V každej kategórii sa preferencie vybraných profesií líšili, v niektorých prípadoch dokonca nastala zhoda pri preferencii určitých športových aktivít. Otázkou je pre koho sú tieto dáta určené? Ak hovoríme o plošnom zameraní pre kraje, regióny, mestá, dediny tak je určite dôležité čo majú vybraní respondenti spoločné, aby príslušný orgán mohol zabezpečiť podmienky pre realizáciu a tak zvýšiť možno vyššiu adhérenciu, alebo objem PA. Ak by boli výsledky smerované skôr pre zamestnávateľov, tak je dôležitou súčasťou sa stávajú výsledky pre jednotlivé skupiny. Zamestnávateľ by tak mohol podporovať svojich zamestnancov a investícia, ktorú by vynaložil by bola cielená na konkrétnu podporu pohybových aktivít. Domnievame sa, že zamestnanci by zväčšili objem PA a zlepšila sa adhérenca, dokonca by boli schopný celkovo zmeniť svoje voľno časové návyky.

Za limity práce považujeme nasledujúce:

- Prezentované trendy majú modelových charakter, ukazujú možnosti nemôžeme ich generalizovať.
- Jedná sa o subjektívne dotazníkové šetrenie zisťovania stavu pohybovej aktivity s absenciou presných monitorovacích prístrojov.
- Nezohľadnenie podmienok prostredia v ktorom žijú respondenti (dedina –mesto, regionálne prostredie).
- Pravdepodobné nadhodnocovanie respondentov úrovne PA pri vyplňovaní dotazníku IPAQ.
- Nedostatočná veľkosť skúmaného súboru pre efektívne vzťahnutie k iným výskumným prácam
- Ochota a flexibilita respondentov daného výskumu u konkrétnych profesií.

## **7 ZÁVERY**

Na základe on-line dotazníkového šetrenia sme analyzovali štruktúru športových preferencií a úroveň pohybovej aktivity u vybraných populačných skupín (čaušník/servírka, učiteľ/ka, IT, riadiaci pracovník, referent/ka).

### **IPAQ vs. FAKTORY**

#### **VEK**

1. Faktor veku v kontexte PA preukázal signifikantné rozdiely v kategórii „chôdza“ a „stredne intenzívna PA“, ktoré sa premietli v zamestnaní a práci doma, alebo okolí domu. Najvyššie hodnoty v chôdzi vykazovala najmladšia skupina respondentov. Naopak v stredne intenzívnej PA najvyššie hodnoty dosahovala najstaršia skupina.

#### **ORGANIZOVANOSŤ**

2. Pri zohľadnení vplyvu organizovanosti sme dospeli k signifikantným rozdielom u „intenzívnej PA“ vo voľnom čase. Ľudia s organizovanou pohybovou aktivitou majú v priemere viacej pohybovej aktivity vo voľnom čase.

#### **BMI**

3. U nášho výskumného súboru sme zaznamenali 28% respondentov spadajúci do kategórie „nadváha“ či „obezita“, 65% do kategórie „optimálna hmotnosť“ a 7% do kategórie „podváha“
4. Respondenti s patriaci do kategórie „podváha“ vykazujú najvyššiu úroveň PA v zamestnaní.

#### **POHLAVIE**

5. Celkovo vyššiu úroveň PA majú ženy 18 504 MET-min/týždeň. Oproti mužom, ktorých celková PA tvorí 1820 MET-min/týždeň. U žien dosahuje tiež vysoké hodnoty chôdza, ktorá sa premietla pri doprave. Vysoký podiel tvoria tiež domáce práce a PA v zamestnaní.

#### **VLATNÍCTVO PSA**

6. To či respondenti vlastnia, alebo nevlastnia psa v našom výskume nezohráva žiadny rozdiel v množstve PA.

## ZAMESTNANIE

7. V hodnotení PA z hľadiska zamestnania sme zistili signifikantné rozdiely vo všetkých druhoch PA. Celkovo najvyššiu úroveň pohybovej aktivity má povolanie čašník/servírka 30659 MET-min/týždeň. Naopak IT pracovníci majú najnižšiu celkovú pohybovú aktivitu 1467 MET-min/týždeň. Preto hypotézu ( $H_1$ ) prijímame.

## ŠPORTOVÉ PREFERENCIE

8. V oblasti individuálnych športov celkovo zvíťazila v obľúbenosti cyklistika, až na čašníkov. V tomto povolaní jednoznačne dominoval bowling, plávanie, atletika a snowboarding. Veľký rozdiel je tiež v preferencii plávania, kde u IT mu patrí posledné miesto. Naopak u ostatných zamestnaní je plávanie obľúbenou aktivitou. Zaujímavým zistením je, že profesie IT, učitelia a manageri inklinujú k podobným druhom športových aktivít (cyklistika, lyžovanie, kanoistika).
9. U tímových športov sa najväčšej priazni teší volejbal, ktorý sa umiestnil na prvom mieste vo všetkých zamestnaniach okrem IT pracovníkov. Z hľadiska ťažkej dostupnosti sa aj curling umiestnil na popredných miestach v preferencii pohybových aktivít v tímových športoch. Jedine u referentov nachádzame curling na zadných pozíciách.
10. U kategórie „Rytmické a tanečné aktivity“ sme zaznamenali najväčšiu obľubu moderných tancov. Tento fakt je ovplyvnený pomerne vekovo mladou skupinou respondentov.
11. V prípade kategórie „Bojové umenie“ môžeme konštatovať, že stabilitu v preferenčnom rebríčku si drží kung-fu.
12. Medzi športovými aktivitami v prírode respondenti výrazne preferujú korčuľovanie (in-line, kolieskové), okrem IT. IT pracovníci inklinujú skôr k cykloturistike, lezeniu a snowboardingu. Cykloturistiku obľubujú aj v skupine managerov a referentov.
13. Z hľadiska kondičných aktivít nájdeme na prvých troch miestach jogging a posilňovacie cvičenia vo všetkých profesiách. Pracovníci v oblasti čašník/servírka preferujú aj zdravotné cvičenie a učiteľ/ka obľubujú skôr bodystyling.
14. V kategórii športové aktivity vo vode na prvom mieste nájdeme zdravotné plávanie, aj keď pracovníci v oblasti IT preferujú skôr plávanie s plutvami a referenti obľubujú viacej cvičenie vo vode.

15. Z celkového hľadiska medzi najpreferovanejšie aktivity patria aktivity prevádzkované v prírode.



## 8 SÚHRN

V tejto diplomovej práci bolo hlavným cieľom na základe on-line dotazníkovej formy výskumu analyzovať úroveň pohybových aktivít u piatich vybraných populačných skupín (referent/ka, čašník/servírka, riadiaci pracovník, IT, pedagóg). Ďalej sme popisovali štruktúru športových preferencií jednotlivých profesií.

### Čiastkové ciele

1. Porovnať a popísať výsledky jednotlivých profesií v preferencii športových aktivít.
2. Porovnať a popísať výsledky pohybovej aktivity jednotlivých profesií.
3. Zistiť významné rozdiely medzi vybranými profesiami.

### Výskumné otázky

Ako sa budú líšiť športové preferencie medzi jednotlivými zamestnaniaми?

Aká je úroveň pohybovej aktivity v jednotlivých zamestnaniach?

Dosiahnu respondenti zhodu v preferovaných športových aktivitách?

Výskum bol vykonaný na piatich skupinách profesií: referent/ka, čašník/servírka, IT, riadiaci pracovník, pedagóg. Dotazníkové šetrenie sa uskutočnilo v období 5.6. 2013 – 26.2. 2014. Každú profesiu zastúpilo 15 respondentov. Celkovo sa v rámci výskumu zúčastnilo 75 respondentov (42 žien, 33 mužov). Priemerný vek opýtaných činil 33 rokov, pričom vekové rozpätie výskumného súboru bolo od 21 do 48 rokov.

Pri meraní PA sme využili subjektívne hodnotenia respondentov použitím on-line dotazníku IPAQ, ktorý hodnotí úroveň vykonanej pohybovej aktivity za posledných 7 dní. Pre zistenie športových preferencií u vybraných populačných skupín sme využili on-line formu dotazníku športových preferencií.

Na základe získaných výsledkov prijímame hypotézu ( $H_1$ ). Potvrdilo sa, že pracovníci v profesii čašník/servírka vykazujú signifikantne vyššiu celkovú úroveň pohybovej aktivity, než pracovníci komunikačných a informačných technológií.

U hodnotenia úrovne PA s ohľadom na faktor profesie sme zistili signifikantné rozdiely vo všetkých kategóriách. Priemerná celková PA čašník/servírka je 30659 MET-min/týždeň, referent/ka je 19100 MET-min/týždeň, managerov je 2952 MET-min/týždeň, učiteľov je 2675 MET-min/týždeň a IT je 1467 MET-min/týždeň. Výrazne vyššiu úroveň strednej PA a chôdze sme zaznamenali u respondentov s prihliadnutím na vek. Ďalšie rozdiely v úrovni intenzívnej pohybovej aktivity sme zachytili pri vplyve organizovanosti. Objavili sme rozdielne úrovne stredne intenzívnej PA, celkovej pohybovej aktivity a chôdze z hľadiska pohlavia.

Pri športových preferenciách v oblasti individuálnych športov celkovo zvíťazila v obľúbenosti cyklistika. U tímových športov sa najväčšej priazni teší volejbal. V kategórii „Rytmické a tanečné aktivity“ sme zaznamenali najväčšiu obľubu moderných tancov. V prípade kategórie „Bojové umenie“ môžeme konštatovať, že stabilitu v preferenčnom rebríčku si drží kung-fu. Medzi športovými aktivitami v prírode respondenti výrazne preferujú korčuľovanie (in-line, kolieskové). Z hľadiska kondičných aktivít nájdeme na prvých troch miestach jogging a posilňovacie cvičenia vo všetkých profesiách. V kategórii športové aktivity vo vode na prvom mieste nájdeme zdravotné plávanie. Celkovo respondenti inklinujú k športovým aktivitám v prírode.

## **9 SUMMARY**

In this thesis, the main objective on the basis of online questionnaires answered by research to analyze the level of physical activity in the five selected population groups (officer, waiter/waitress, manager, IT, teacher). Next, we describe the structure of sporting preferences of the professions.

### **Intermediate targets**

1 Compare and describe the results of the professions in the preference of sporting activities.

2 Compare and describe the results of the physical activities of the professions.

3 identifies significant differences between selected professions.

### **Research questions**

How will different sports preferences between different statuses?

What is the level of physical activity in different occupations?

Reach consensus respondents preferred sporting activities?

The research was conducted on five groups of professions: officer, waiter/waitress, IT, manager, teacher. Questionnaire survey was carried out between 5.6. 2013 - 26.2. 2014th each profession are representative of 15 respondents. Overall, within the research participated 75 respondents (42 women, 33 men). The average age of respondents was 33 years, while the age range of the research group was 21-48 years.

When measuring physical activity, we used subjective assessments of respondents use online IPAQ questionnaire that assesses the level of physical activity undertaken in the last 7 days. To find sporting preferences in selected population groups, we used the online form questionnaire sporting preferences.

Based on the results of the hypothesis (H1). It was confirmed that workers in the profession of waiter/waitress reported significantly higher overall levels of physical activity than staff communication and information technologies.

When evaluating the level of physical activity with respect to factor profession, we found a significant differences in all categories. The mean total PA waiter/waitress is 30659 MET-min/week, officer is 19100 MET-min/week, manager is 2952 MET-min/week, teacher is 2675 MET-min/week and IT is 1467 MET-min/week. Significantly higher levels of central physical activity and walking were recorded in respondents with regard to age. Other differences in the level of intense PA, we caught the impact of organization. We discovered different levels of moderately PA, total PA and walking in terms of gender.

In sporting preferences in individual sports generally prevailed in popularity cycling. In team sports the largest favorable enjoying volleyball. In the category "Rhythm and dance activities" we had the most popularity of modern dance. For the category "Martial arts" we can conclude that the stability of the preferential ranking holds a kung-fu. Among the sports activities in nature respondents strongly prefer skating (inline, roller). In terms of fitness activities can be found on the first three jogging and fitness exercises in all professions. In the category of sports activities in the water in the first place we find health swimming. Overall, respondents tend to sporting activities in nature.

## 10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Bowles, H. R., Hagstromer, M., Sjostrom, M., Pratt, M., & The IPS Group. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(21). Retrieved from the World Wide Web: 3.3. 2014 <http://www.ijbnpa.org/content/6/1/21>
- Bláha, L. & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita 25-57 letých obyvateľ Ústeckého regionu z aspektu zamestnanosti. *Tělesná kultúra*, 34(1), 93-106.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(9), 22-25.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2006). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Why study physical activity and health. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp.3 - 19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cavil, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen: World Health Organization.
- Centrum vzdelávania, Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR (2013). Retrieved 4.6.2013 on the World Wide Web: [http://www.sustavapovolani.sk/charakteristika\\_zamestnania/26473](http://www.sustavapovolani.sk/charakteristika_zamestnania/26473)
- Český statistický úřad (2014). Retrieved 5.3. 2014 from the World Wide Web: <http://apl.czso.cz/iSMS/klaspol.jsp?kodklas=80040&kodcis=5705&ciselid=1178850>
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.
- Dobrá, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mutík, & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport v 21. století*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T., Hodaň, B. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Durozoi, G., & Roussel, A. (1990). *Dictionnaire de philosophie*. Paris: NATHAN.
- Ettinger, W. H., Wright, B. S., & Blair, S. N. (2007). *Fit po50: Aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing.

- Európska charta športu. (2006). Retrieved 7.6. 2012 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Feltlová, D., Mitáš, J., Kubíčková, L., Frömel, K., Šmíd, P., & Dygrýn, J. (2011). Vliv vzdělávání a socioekonomického statusu na pohybovou aktivitu dospělých obyvatel východních Čech a Vysočiny v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 119-131.
- Florino, A. A., Guimarães, V. V., Caesar, C. L. G., Barros, M. B. A., Alves, M. C. G. P., & Goldbaum, M. (2009). Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: Prevalence and associated factors. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 625-632.
- Forsyth, A., Oakes, J. M., Lee, B., & Schmitz, K.H. (2009). The built environment, walking and physical activity: Is the environment more important to some people than others? *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 14(1), 42-49.
- Frömel, K., Sigmund, E., Sigmundová, D., Formánková, S., Mitáš, J., Neuls, F., Pelclová, J., & Horák, S. (2004). Physical activity of men and women 18 to 55 years old in Czech republic. In F. Vaverka (Ed.), *Movement and Health* (pp. 169-173). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Mitáš, J. & Kerr, J. (2009). The association between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health & Place*, 15(2), 447-454.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Giles –Corti, B. & Donovan, R. J. (2002). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*, 35(6), 601–611.
- Havlík, R. (2002). *Úvod do sociologie (4. Eds)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Heinrich, K. M., Lee, R. E., Sumnski, R. R., Regan, G. R., Reese-Schmith, J. Y., Howard, H. H., Haddock, C. K., Poston, W. S. C., Ahluwalia, J. S. (2007) Associations between the built environment and physical activity in public housing residents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 56. Retrieved 12.3. 2014 from EBSCO Publishing database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f59ad954-a3a0-4020-a6d7-7579529886a5%40sessionmgr4004&hid=4111>
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura-socikulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie* (1. vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hobza, V., Rektořík, J. a kolektiv (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress.
- Holásková, K. (2008). Dospělost. In.: Šimíková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2008). *Přehled vývojové psychologie* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J. & Obzinová, K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel Olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 38 – 48.
- Humpe, N., Owen, N. & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 177-185.
- Hurych, E. (2010). Možnosti transferu od teorie k praxi v některých oblastech filozofické kinantropologie. *Tělesná kultura*, 33(3), 7 – 26.
- Horyna, B., Štěpán, J., Blecha, I., & Šaradín, P. (2002). *Filozofický slovník*. Olomouc: Olomouc.
- Jandourek, J. (2007). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Jandourek, J. (2009). *Úvod do sociologie* (2. Eds). Praha: Portál.
- Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů - 610 hesel*. Praha: Grada Publishing.
- Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada Publishing.
- Jansa, P. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK.
- Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Jarvie, G. 2006. *Sport, Culture and Society*. London, New York: Routledge.
- Jirásek, I. (2005). *Filozofická kinantropologie: setkání, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R., & Saelens, B. E. (2008). Association of park size, distance and features with physical activity in neighborhood parks. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1451-1456.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Ore-institut.
- Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido.

- Kubátová, H., & Znebejánek, F. (2008). *Základy sociologie (2nd ed.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., & Kudláček, M. (2008). *Dotazníky PPA a IPAQ pro Indares.com* [Computer software]. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého. Retrieved 27. 06. 2013 from the World Wide Web: <http://www.indares.com/public/what-is-indares.com.asp>
- LaMonte, M., & Blair, S. N. (2009). Physical activity, fitness and delayed mortality. In J. E. Manson (Ed.), *Epidemiologic methods in physical activity studies* (pp. 139-157). NY: Oxford University Press.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2nd ed.)*. Praha: Grada Publishing.
- Finance-media a.s. (2013). *Řebříček nejlépe placených profesí*. Retrieved 9.3.2013 on the World Wide Web: <http://m.finance.cz/#!/clanek/36068>
- Máček, Z. & Máčková, Z. (1999). "Může pohybová aktivita prodloužit život." *Pohyb a zdraví*, 56-59. Praha: Univerzita Karlova.
- Máchová, J., Kubátová, D., & kolektiv (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Machovec, M. (1965). *Smysl lidského života: studie k filozofii člověka*. Praha: Nakladatelství politické literatury.
- Marcus, B. H., & Forsyth L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál.
- Martin, S. L., Kirkner, G.J., Mayo, K., Matthews, C. E., Durstine, J. L., & Hebert, J.R. (2005). Urban, rural, and regional variations in physical activity. *The Journal of Rural Health*, 21(3), 239 – 244.
- Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií (2013). *Sport jako statusový symbol životního stylu*. Retrieved 4.6.2013 on the World Wide Web: <http://www.fsp.s.muni.cz/impact/sociologie-sportu/sport-jako-statusovy-symbol-zivotniho-stylu/>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314-363.



- Ministerstvo práce a sociálních věcí (2013). *Příjmy a životní úroveň*. Retrieved 12.3.2014 on the World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/ISPVvypis.php?kzams=5123&ok=Zobrazit+informace&sfera=1&sz=4&txt=>
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 9-21.
- Montoussé, M. and Renouard. G. 2005. *Přehled sociologie*. Praha: Portál.
- Morse, D. T. (1999). Minisize2: A computer program for determining effect size and minimum sample size for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Mucha, I. (2004). *Sociologie – základní texty (2nd ed.)*. Pelhřimov: 999.
- Mujovič, M., & Čubriko, D. (2012). The role of physical activity in the prevention and treatment of diseases. *Physical Culture 2012*, 66(1), 40-47.
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2004). *Vývojová psychologie (3rd ed.)*. Plzeň: Západočeská Univerzita.
- Novotný, J. (2010). Civilizace, pohybová aktivita a zdraví. In *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výskumu* (pp. 8-17). Brno: Masarykova Univerzita.
- Nykodým, J. & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-63.
- Parkes, A., & Kearns, A. (2006). The multi-dimensional neighbourhood and health: A cross-sectional analysis of the Scottish Household Survey, 2001. *Health and Place*, 12(1), 1-18.
- Parks, S. E., Housemann, R. A., & Brownson, R. C. (2003). Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(1), 29-35.
- Pařízková, J. & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén.
- Pastucha, D., Malinčíková, J., Tichá, R., Talafa, V., & Horáková, D. (2010). Efekt pohybové aktivity v terapii dětské obezity. *Medicina Sportiva Bohemia & Slovaca*, 19(2), 85-93.
- Pokorná, J., & Jansa, P. (2010). Pohybové aktivity a životospráva jako indikátory životního stylu učitelů. *Studia Kinanthropologica*, 9(2), 83-84.
- Oborný, J. (2011). Problém zmyslu ľudského pohybu. *Tělesná kultura*, 34(S1), 167 – 180.
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC Public Health*, Retrieved 12.3. 2014 from EBSCO Publishing database on the World Wide Web:

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=d4cd7673-47e1-4b74-a235-e97944368b56%40sessionmgr4003&hid=4111>

- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Thousand Oaks: SAGE.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-302.
- Sallis, J. F., Saelens, B. E., Franc, L. D., Conway, T. L., Slymen, D. J., Cain, K. L., Chapman, J. E., & Kerr, J. (2009). Neighborhood built environment and income: Examining multiple health outcomes. *Social Science and Medicine*, 68, 1285-1293.
- Sekot, A. (2002). *Sociologie v kostce*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Sigmund, E., Mitáš, J., Vašíčková, J., Sigmundová, D., Chmelík, F., Frömel, K., Horák, S., Nykodým, J., Šebrle, Z., Řepka, E., Feltlová, D., Suchomel, A., Mičan, O., Fojtík, I., Klobouk, T., Lukavská, M., Bláha, L. (2008). Biosociální proměnné pohybové aktivity dospělých obyvatel vybraných metropolí České republiky. *Česká Kinantropologie*, 12(4), 9-20.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepičková, I. 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Štefl, M., Petr, M., & Kohlíková, E. (2012). Benefity pohybových aktivit v primární prevenci sarkopenie. *Studia Kinanthropologica*, 13(3), 388-392.
- Suchomel, A. & Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivity mužů a žen Libereckého regionu z hlediska denních činností. *Tělesná Kultura*, 34(1), 108-118.
- Tremblay, M. S., & Willms, J.D. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity*, 27(9), 1100–1105.
- Tuček, M. & Křížková, A. (2000). Stratifikace společnosti a hodnotové orientace: shody a rozdíly mezi muži a ženami v oblasti práce. In: H. Maříková (Ed.), *Proměny současné české rodiny. Rodina – gender – stratifikace* (pp.113-119). Praha: Sociologické nakladatelství.
- Tuček, M. a kol. (2003). *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Slon.

- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Retrieved 6.3. 2014 on the World Wide Web: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>
- U. S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy!* Retrieved 12. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Šubrt, J. a kolektiv (2008). *Soudobá sociologie II (Teorie sociálního jednání a sociální struktury)*. Praha: Karolinum.
- Valach, P., Vašíčková, J., Votík, J., Lukavská, M., Kloubouk, T., & Dygrýn, J. (2011). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Plzeňského regionu zjišťovaná v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 75-92.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. (Dospělost a stáří)*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J., Valach, P., Votík, J., & Chmelík, F. (2011). Vliv dosaženého vzdělání a věku na množství a druh pohybové aktivity obyvatel Plzeňského kraje. *Tělesná kultura*, 35(1), 40-54.
- Vlček, P. (2013). Zákon o podpoře sportu: Terminologické problémy. *Tělesná kultura*, 36(1), 116-128.
- Vuori, I. (2010). Physical activity and cardiovascular disease prevention in Europe: An update. *Kinesiology*, 42, 5-9.
- AION (2013). Retrieved 4.6.2013 on the World Wide Web: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262#cast1>
- World Health Organisation (1986). *Concepts of health behavior reserch*. New Delhi: SEARO. Retrieved 4.6.2013 on the World Wide Web: [http://whqlibdoc.who.int/searo/rhp/SEARO\\_RHP\\_13.pdf](http://whqlibdoc.who.int/searo/rhp/SEARO_RHP_13.pdf)
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva:WHO. Retrieved 12.6.2013 on the World Wide Web: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1)
- World Health Organisation (2007). *The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response: Summary*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved 12.6.2013 on the World Wide Web: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/74746/E90711.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf)
- World Health Organization (2010). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: WHO.

## **12 PRÍLOHY**

**Príloha 1** Dotazník IPAQ

**Príloha 2** Dotazník športových preferencií

**Príloha 3** Manuál dotazníku preferencií sportovních aktivit

## Príloha 1

### IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

#### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

Krok 1/8

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1) Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano  Ne

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vášeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. Nezahrnujte prosím chůzi.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

4) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut v rámci Vaší práce nebo studia?**

Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[Další >>](#)

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

1) **Cestoval jste během posledních 7 dnů motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

Pokud jste motorovým dopravním prostředkem cestoval/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

2) **Jezdil/a jste během posledních 7 dnů na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?**

Pokud jste na kole jezdil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdu na kole** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?**

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#)

[Další >>](#)

### 3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Krok 3/8

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

1) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**? Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**? Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#)

[Další >>](#)

#### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Krok 4/8

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

1) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase?** Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve.

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání? Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru? Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#)

[Další >>](#)

#### 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Krok 5/8

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě u přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

1) Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

hodin denně

minut denně

2) Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením ve víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

hodin denně

minut denně

[<< Předchozí](#)

[Další >>](#)

Pohlaví  Muž  Žena Věk: 26

Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?

- Počet roků
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

Máte v současné době placené zaměstnání?

- Ano
- Ne
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

Kam zařadíte místo, kde žijete?

- Velké město (> 100 000 obyvatel)
- Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
- Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
- Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

<< Předchozí

Další >>



Výška (cm): 172 Hmotnost (kg): 58

Bydliště: Česká republika

Kraj Okres Obec Způsob bydlení  Dům  Bytový důmKuřák  Ano  NeZpůsob života  Sám  V rodině  V rodině s dětmi do 18 letMáte psa  Ano  Ne

Materiální podmínky (mám k dispozici)

Kolo  Ano  NeAuto  Ano  NeChata, chalupa  Ano  NeOrganizovanost  Ne  1x týdně  2x týdně  více krát týdně 

(pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku - organizuje osoba nebo instituce)

Sportovní činnost, kterou během roku

nejčastěji provozujete

byste nejraději provozoval/a

&lt;&lt; Předchozí

Další &gt;&gt;

## Príloha 2

### Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

[Další >](#)

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lýžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lýžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další páčkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo: (není) ▾

Druhé místo: ▾

Třetí místo: ▾

Čtvrté místo: ▾

Páté místo: ▾

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity v přírodě
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
Bruslení (in-line, kolečkové)
Cykloturistika
Golf
Jezdectví
Lanové aktivity
Létání, plachtění, rogalo
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
Lyžování běžecké
Lyžování sjezdové, skialpinismus
Motorismus, skiering, vodní motorismus
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
Snowboarding

První místo: (není) ▾

Druhé místo: ▾

Třetí místo: ▾

Čtvrté místo: ▾

Páté místo: ▾

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Bojová umění
Aikido
Box
Judo
Karate
Kick-box (thai-box)
Kung-Fu
Musado
Taekwon-Do
Zápas (sumo)

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Rytmické a taneční aktivity
Balet, výrazový tanec
Bojové tance (capoeira)
Latinsko-americké tance
Lidové tance (country)
Moderní gymnastika
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
Orientální tance (břišní tanec)
Rock'n'roll
Standardní tance
Taneční aerobik

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#)
[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhé nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrnně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmické a taneční aktivity

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita: (Nejsem rozhodnut) ▼

< Předchozí

Ulož data

## **Príloha 3**

### **Manuál dotazníku preferencí sportovních aktivit**

#### **Úvod**

Efektivizace pohybové aktivity mládeže základních a středních škol je mimo jiné výrazně závislá na vztahu žáků k obsahu výchovně-vzdělávacího procesu v povinné školní tělesné výchově a obsahu zájmové tělocvičné činnosti ve volném čase. Má-li plnit obsah tělocvičné aktivity svoji socializačně-individualizační funkci, je třeba respektovat žáky preferované druhy sportovních aktivit v mnohem větší míře. Ukazuje se, že pokud se nepodaří u žáků vytvořit pevnější vztah k jednotlivým sportovním odvětvím a činnostem v období dospívání, tvoří se později s podstatně většími obtížemi. Respektování preferencí žáků má pozitivní vliv i na trvalost a hloubku zájmu o jednotlivé druhy sportovních aktivit.

Vedle již prováděných komparací preferenční sféry žáků na jednotlivých typech škol vyvstává potřeba vzájemného srovnávání jednotlivých preferovaných sportovních aktivit a činností mezi různými regiony a státy s podobným systémem tělesné kultury. Komparační studie mohou přispět k řešení otázek efektivizace obsahu jak povinné školní tělesné výchovy, tak i sportovních aktivit situovaných do oblastí volného času. Smyslem diagnostiky není v žádném případě snaha o kategorizaci sportovních aktivit na oblíbené a neoblíbené. Naopak, hlubší proniknutí do struktury preferovaných sportovních aktivit a realizovaných sportovních aktivit ve volném čase může přispět k účinnějšímu prosazování „žádoucích“, resp. zdravotně nutných pohybových aktivit jak ve školní tělesné výchově, tak i ve volném čase dětí a mládeže.

#### **Struktura dotazníku**

Dotazník zjišťuje základní informace o zapojení respondentů do pohybové aktivity v rámci organizovaných a neorganizovaných forem.

Struktura preferencí sportovních aktivit je zjišťována v osmi oblastech:

1. Individuální sporty
2. Týmové sporty
3. Kondiční aktivity
4. Sportovní aktivity ve vodě
5. Sportovní aktivity v přírodě

6. Bojová umění
7. Rytmické a taneční
8. Sportovní aktivity - souhrnně

Respondenti označí pořadí první pěti sportovních aktivit, které preferují. V případě, že neholdují pěti sportovním aktivitám z dané oblasti, mohou zaznamenat právě tolik sportovních aktivit, kolik jich preferují. Nepreferuje-li respondent žádnou aktivitu, nemusí uvést žádnou sportovní aktivitu. Software však respondenta upozorní na tento fakt praktickou poznámkou: „*V této kategorii jste nevybral ani jednu aktivitu, zvažte, zda alespoň některá neodpovídá vašim zájmům*“. Tímto se snažíme eliminovat možnost, že by došlo k nechtěnému posunu ve sledu jednotlivých kroků při vyplňování dotazníku.

Respondent má před sebou celkem 9 kroků, které musí postupně vyplnit. V 9. Kroku vybírá nejoblíbenější sportovní aktivity podle typu, následně potom naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitu.

### **Aplikace v praxi**

Dotazník je určen pro studenty základních škol, středních škol, odborných učilišť a vysokých škol. Výhledově se počítá s aplikací u privátních subjektů a pro plánovací účely zájemců ze strany měst a regionů. Doba vyplňování dotazníku je 5-10 minut. Respondenti vyplňují dotazník zcela samostatně. Dotazník je dostupný v pěti jazykových verzích – čeština, angličtina, němčina, slovenština a polština. V závislosti na konkrétní zemi, ve které je dotazník aplikován, se můžeme setkat s variabilním systémem školství, popř. měřicích jednotek (libry × kilogramy; palce × centimetry). Celý systém je vyhotoven tak, že tyto variabilní faktory zohledňuje.

### **Vyhodnocování dotazníku**

Sestavený software umožňuje zpracování dotazníků z hlediska nezávažnějších charakteristik formou menu parametrů. Software pracuje s frekvenčními a pořadovými charakteristikami. Výsledkem zpracování je prezentace pořadí organizovaných a neorganizovaných forem sportovních aktivit a hlavně pořadí preferovaných sportovních aktivit.



U celého souboru je nutno určit pořadí v jednotlivých oblastech na základě součtu pořadí u všech respondentů. Ve všech osmi oblastech je každé sportovní aktivitě, která není zařazena mezi prvních pět neoblíbenějších, přiřazen průměr dalších možných pořadí (např. kdyby bylo v oblasti sedm sportovních aktivit, tak dvě z nich, které nebudou zařazeny, budou mít pořadí 6,5).

### Návod k vyhodnocení

1. Oblast – **INDIVIDUÁLNÍ SPORTY** (17 disciplín)
  - a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11,5
  - b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11
  - c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10,5
  - d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10
  - e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9,5
  - f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 9
  
2. Oblast – **TÝMOVÉ SPORTY** (14 disciplín)
  - a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10
  - b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9,5
  - c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9
  - d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8,5
  - e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8
  - f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 7,5
  
3. Oblast – **KONDIČNÍ AKTIVITY** (11 disciplín)
  - a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8,5
  - b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8
  - c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7,5
  - d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7
  - e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5
  - f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 6
  
4. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ** (5 disciplín)
  - a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5,5
  - b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5

- |   |     |
|---|-----|
| c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:  | 4,5 |
| d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:  | 4   |
| e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:  | 3,5 |
| f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: | 3   |
5. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODE** (17 disciplín)
- |  |      |
|--|------|
| a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: | 11,5 |
| b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 11   |
| c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 10,5 |
| d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 10   |
| e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 9,5  |
| f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena:    | 9    |
6. Oblast – **BOJOVÁ UMĚNÍ** (9 disciplín)
- |  |     |
|--|-----|
| a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: | 7,5 |
| b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 7   |
| c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 6,5 |
| d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 6   |
| e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 5,5 |
| f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena:    | 5   |
7. Oblast – **RYTMICKÉ A TANEČNÍ** (10 disciplín)
- |  |     |
|--|-----|
| a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: | 8   |
| b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 7,5 |
| c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 7   |
| d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 6,5 |
| e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 6   |
| f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena:    | 5,5 |
8. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVITY – SOUHRNNĚ** (7 disciplín)
- |  |     |
|--|-----|
| a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: | 6,5 |
| b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 6   |
| c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 5,5 |
| d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena:     | 5   |

- e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4,5
- f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 4