

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MONITORING POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ U
SKUPINY DOSPĚLÝCH V LITOMYŠLI

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Marek Jankovský, tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Bc. Marek Jankovský

Název diplomové práce: Monitoring pohybové aktivity a sportovních preferencí u skupiny dospělých v Litomyšli

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury
– Katedra rekreologie

Vedoucí: Mgr. Michal Kudláček Ph.D.

Rok obhajoby: 2016

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá monitoringem pohybové aktivity a sportovních preferencí u skupiny dospělých občanů ve městě Litomyšl. První část této práce je teoretického zaměření, jedná se o úvod do dané problematiky, životního stylu, pohybové aktivity, sportu a volného času. Tato část se zabývá terminologickým ukotvením práce. Druhá část diplomové práce je praktického charakteru, zabývá se monitoringem pohybové aktivity a sportovních preferencí skupiny dospělých prostřednictvím tištěné verze dotazníku IPAQ a dotazníku sportovních preferencí. Sběr dat proběhl na jaře roku 2015 mezi náhodně vybranými občany města. Výzkumný soubor čítá 44 respondentů. Na základě výzkumného šetření lze prohlásit, že se ve městě nachází dostatek příležitostí pro sportovní vyžití a že město Litomyšl podporuje sport ve všech formách. V oblasti pohybové aktivity byly zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity vzhledem k pohlaví, BMI a organizovanosti PA. Co se týče oblasti sportovních preferencí, zde byla zjištěna oblíbenost aktivit v každé kategorii, v této oblasti byly prokázány rozdíly mezi muži a ženami. Nejoblíbenější kategorií celkově, byly zvoleny „Individuální sporty“.

Klíčová slova: životní styl, volný čas, sport, dospělost, IPAQ, analýza

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních potřeb.

Author's first name and surname: Marek Jankovský

Title of the thesis: Monitoring physical activity and sport preferences in the adult population of Litomyšl.

Department: Palacký University in Olomouc, Faculty of Physical Culture – Department of recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The diploma thesis is focused on monitoring physical activity and sport preferences in the adult population of Litomyšl. First part of the thesis is theoretically focused. This part provides an introduction to the matters of chosen research task, lifestyle, physical activity, sport and leisure time, it also offers a terminological background. Second part of the thesis is practically focused. This part monitors physical activity and sport preferences via the IPAQ questionnaire and sport preferences questionnaire. Data collection took place in spring of year 2015. Research group contains 44 adult inhabitants of Litomyšl. Based on the research we can state, that the city offers enough possibilities for sport and leisure activities. In categories such as gender, BMI and organized PA were found significant differences of physical activity. In category of sport preferences was found out popularity of physical activities in each category, also difference of preferences between men and women was found. As the most favorite category were chosen "Individual sports"

Keywords: lifestyle, leisure time, sport, adults, IPAQ, analysis

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka Ph.D., uvedl všechny použité literární zdroje a dodržoval základy vědecké etiky.

V Olomouci dne: 30. listopadu 2015

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi Ph.D. a pracovníkům katedry rekreologie za pomoc a cenné rady, poskytnuté při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Volný čas	10
2.2	Životní styl	12
2.3	Pohybová aktivita	15
2.3.1	Pokyny EU pro pohybovou aktivitu	16
2.3.2	Pokyny pro pohybovou aktivitu podle WHO	17
2.3.3	Pokyny pro pohybovou aktivitu dle U. S. Department of Health & Human services	17
2.4	Sport	18
2.4.1	Struktura sportu	20
2.5	Kultura	22
2.5.1	Kultura a sport	23
2.6	Charakteristika období dospělosti	24
2.6.1	Charakteristika jednotlivých etap dospělosti	27
2.7	Psychologické ukotvení tématu	28
2.8	Město Litomyšl, sportoviště a nabídka sportovních aktivit v Litomyšli	30
2.9	Sportovní preference	34
2.10	Předchozí výzkumy v problematice pohybové aktivity a sportovních preferencí	35
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
3.1	Hlavní cíl práce	40
3.2	Dílčí cíle práce	40
3.3	Výzkumné otázky	40
4	METODIKA	41
4.1	Dotazník IPAQ	41
4.1.1	Vzorce pro výpočty hodnot MET v jednotlivých aktivitách:	42
4.2	Dotazník sportovních preferencí	46
4.3	Charakteristika výzkumného souboru	48
4.4	Statistické zpracování dat	49
5	VÝSLEDKY	50

5.1 Úroveň pohybové aktivity	50
5.1.1 Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví.....	50
5.1.2 Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI	52
5.1.3 Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku	54
5.1.4 Úroveň pohybové aktivity z hlediska aspektu kuřáctví	54
5.1.5 Úroveň pohybové aktivity z hlediska vlastnictví psa.....	55
5.1.6 Úroveň pohybové aktivity z hlediska účasti v organizované pohybové aktivitě.....	57
5.1.7 Shoda nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA.....	59
5.2 Sportovní preference	60
5.3 Porovnání sportovních preferencí mužů a žen.....	65
5.4 Rozhovor s vedoucí odboru školství a členkou sportovní komise, PhDr. Mgr Miladou Nádvořníkovou (12.6.2015)	69
6 DISKUZE.....	73
7 ZÁVĚRY	78
8 SOUHRN.....	81
9 SUMMARY	83
10 REFERENČNÍ SEZNAM	85
11 PŘÍLOHY

1 ÚVOD

Pohybová aktivita, zdravý životní styl, zdraví. Jedny z nejčastějších slovních spojení, které nás každý den zaplavují v časopisech všeho druhu, na internetu a jsou častým tématem diskuzí mezi lidmi. Je k zamyšlení, že ve 21. století nás trápí choroby, kterým se s trochou snahy a úsilí můžeme vyvarovat, nebo je alespoň minimalizovat. V době, kdy jsou nám informace blíže než kdy jindy a často jsou jen otázkou vteřin a pár kliknutí myši. Žijeme ve zvláštní době stresu a spěchu. Práce a z ní pramenící zisk, zabezpečení sebe sama, či rodiny, je ve většině případů na prvním místě, což je pochopitelné. Co je však paradoxní, že ty tvrdě vydělané peníze, kvůli kterým si často ničíme své zdraví, poté utrácíme za doktory, osobní trenéry, léky anebo potravinové doplňky, abychom si své zdraví koupili zpátky. Abych nebyl jen negativní, je potřeba říci, že těch, kteří chápou, že čas investovaný do sebe sama se nám jednou bohatě vrátí, určitě není málo. V parcích, fitcentrech, na stezkách a sportovištích je spousta lidí, kteří se věnují pohybovým aktivitám, ať už z lásky, kvůli zdraví, nebo jen chtějí hezky vypadat. V konečném důsledku je úplně jedno, zda jen pravidelně pracují na zahrádce, jsou členy družstva, nebo si jdou jen pročistit hlavu po práci, ale hlavně že se pravidelně hýbou.

Základním prostředkem ochrany před předčasným vznikem onemocnění, by měly být nikoliv jen postupy preventivní medicíny, ale komplex prostředků aktivní sebeobrany, zahrnující individuálně sestavenou výživu, pravidelnou fyzickou aktivitu a pohyb spolu s psychickou relaxací. Preventivní medicína by měla mít vyhrazený prostor působení v případě, kdy je prokazatelně vysoké riziko negativního vlivu vrozených dispozic k některým vážným onemocněním (Fořt, 2001).

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, ne tedy pouze jako absenci nemoci, či choroby. Všechny aspekty ovlivňující naše zdraví jsou spojené nádoby a nelze dosáhnout jednoho bez druhého. Já jsem si z těchto „nádob“ vybral jednu – pohybovou aktivitu. Zajímalo mne, jak pohybově aktivní jsou občané ve městě Litomyšl. K tomu abych se to dozvěděl, nebylo nic jednoduššího, než se jich na to zeptat. Tato diplomová práce se bude věnovat monitoringu pohybové aktivity a sportovních preferencí skupiny dospělých v Litomyšli. Skupinu dospělých, jsem si vybral záměrně proto, že většina je již zatížena svým povoláním a rolí v rodině. Oba zmíněné faktory mohou do jisté míry ovlivnit jejich životní styl a trávení volného času.

Práce je rozdělena do tří částí. V první části jsme rozebrali teoretická východiska, zaměřili se na vymezení jednotlivých pojmů, charakterizovali období dospělosti, zakotvili sport do naší kultury a seznámili se sportovišti a sportovními organizacemi ve městě. Ve druhé – metodické části, jsou popsány cíle práce a výzkumné otázky, dále bylo popsáno, jak probíhal sběr informací, charakterizovali jsme oba dotazníky a výzkumný soubor. Dále tato kapitola pojednává o použitých metodických postupech a přináší informace od zástupce města o podpoře sportu. Ve třetí části práce vyhodnocujeme vyzkoumaná data, diskutujeme nad zjištěnými výsledky, porovnáváme je s cíli práce a odpovídáme na výzkumné otázky. Na závěr shrnujeme přínos práce a její možné praktické využití.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Volný čas

Pojem volný čas, není nijak nový, ale v moderní vyspělé společnosti se stává stále významnějším a diskutovaným tématem. Je totiž součástí života lidí všech sociálních vrstev. Časovou složku každého z nás můžeme rozdělit do tří oblastí. Na prvním místě je to pracovní čas, kde se věnujeme nejpodstatnější oblasti a to práci, či škole. V této složce jsou realizovány individuální a společenské potřeby, které jsou nezbytné pro náš život z pohledu materiálního zabezpečení. Dále je tu složka času, která je oddělená od sféry pracovní – mimopracovní čas, s tímto časem však ještě nemůžeme nakládat zcela podle naší vůle. V tomto čase musíme splňovat povinnosti, které plynou ze sociální role např.: chod domácnosti, starost o děti, pomoc rodičům apod. Teprve ten čas, který zbývá po realizaci prvních dvou složek, je čas volný.

Pod pojmem volný čas si každý z nás představí něco jiného. Většina z nás, si pravděpodobně představí víkend, nebo jakýkoliv jiný den, kdy nemusí do práce, školy a má tzv. "volno". Pro jednoho to bude příjemná představa možnosti trávení času s přáteli, rodinou, osamotě, anebo úplně jiným způsobem. Pro druhého tato představa může být skličující, protože jeho mimopracovní čas je beze zbytku vyplněn povinnostmi plynoucími ze sociální role, nebo ho nemá s kým trávit a jak ho smysluplně využít. A takto bychom se mohli dobrat k desítkám možných teorií o tom, jaká je vlastně definice volného času a jaký pro nás má význam. Co člověk, to názor. Podívejme se tedy, jak definují volný čas zahraniční a domácí literární prameny.

Jeden z nejznámějších sociologů, který se zabýval volným časem-Dumazedier (1960) tvrdí, že se volný čas skládá z činností, které si jednotlivec může vychutnávat dle vlastní svobodné vůle, ať k odpočinku, zábavě, doplňování vědomostí, zlepšování dovedností či nenucenou účastí v sociálním životě. To vše probíhá až po splnění profesních, rodinných a sociálních povinností.

Další zahraniční autoři se ve svých definicích z velké části shodují. Dle Parker (1976), Gist & Fava (1964) a Kaplan (1975), je volný čas osvobozený od pracovních povinností a dalších závazků. Zahrnuje aktivity charakterizované pocitem vlastní svobody. Je využit především pro potřeby relaxace, zábavy, sociálního života, nebo osobního rozvoje.

Brightbill (1960) nahlíží na definování volného času z jiného pohledu a tvrdí, že volný čas je „blok“ zbytkového a ničím neobsazeného času, kdy můžeme odpočívat, nebo dělat co se nám zlíbí. Volný čas je vyčleněný z oblasti, která je svým obsahem nutná pro naši existenci, tj. věcí a činností z biologického hlediska nezbytných, které musíme přirozeně vykonávat pro přežití (jíst, spát atd.). Dále je vyčleněn z činností, které zajišťují naše živobytí a existenci (práce, škola). Je to složka času, která obsahuje nenucené činnosti a svou povahou je závislá pouze na uvážení jednotlivce.

Pojetím volného času se zabýval také Murphy (1974), podle něhož nejběžnější koncept volného času, vidí volný čas jako porci času, která zůstává po tom, co byl naplněn čas potřebný pro práci a pro uspokojení základních požadavků pro přežití. Volný čas může být vnímán jako chování oproštěné od práce, ve kterém lidé realizují svoje zájmy. Pokud akceptujeme myšlenku o rozdílných úrovních lidských potřeb, můžeme navázat na Aristotelovu definici volného času. „Leisure“, neboli volný čas, je stav svobody od nezbytných potřeb nižšího řádu.

Domácí literatura se v definicích volného času velice podobá té zahraniční či z ní přímo čerpá. Jednotlivé definice se prolínají, např. Hodaň & Dohnal (2005), definují volný čas jako komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, kterými se jedinec zabývá z vlastní vůle, aby si odpočinul, pobavil se, nebo zdokonaloval svou tvůrčí aktivitu. Bakalář v otázce volného času klade důraz především na čas pro sebe sama a volný čas definuje jako období „v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sám sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé“ (Bakalář, 1988, 65).

„Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“ (Pávková, 2008, 13).

Můžeme říci, že s výše uvedeným se ztotožňuje i Švigová (1967), jenž dělí volný čas:

- 1) odpočinek
- 2) zábavu
- 3) rozvoj lidské osobnosti

Čihovský (2006) také konstatuje, že volný čas a způsob jeho trávení představuje obraz současné dynamické společnosti.

Na základě výše uvedeného můžeme tvrdit, že význam pojmu volný čas se po dlouhou dobu obsahově prakticky nemění. Autoři používají jiné výrazy a slovosled, ale starší definice mají stejnou validitu jako ty aktuální. Je zřejmé, že současní autoři z těchto zdrojů stále čerpají. Za zmínku stojí i fakt, že anglický jazyk má pro tuto složku času dokonce svoje vlastní slovo *leisure*, které přesně vystihuje, že se jedná pouze o čas, který má jedinec pouze sám pro sebe. Kando (1975) tvrdí, že slovo pochází z latinského slova *licere* – v překladu povoleno. Ze slova *licere* vzniklo francouzské *loisir* (volný čas) a z něho dále anglické *license* (povolení). Co se však mění je množství a především způsob trávení volného času. Jak bylo uvedeno v předešlých odstavcích, sféra volného času odráží život jedince a společnosti. Je charakteristická celou škálou dobrovolně a záměrně konaných činností různého druhu. Většina autorů hovoří o pozitivních vlivech, kterými na nás tato sféra našeho života působí. Za zmínku však stojí i stinná stránka volného času. Ten je nezdárka kdy a to nejen v dnešní době vyplněn činnostmi protispolečenskými, škodlivými a svou povahou hraničí s patologickými jevy.

2.2 Životní styl

Další z pojmů, kterému se dennodenně věnuje řada autorů. Především tomu pořád omílanému zdravému životnímu stylu, kterému se věnují články časopisů a internetových rubrik. Zdravý životní styl po celý život, je považován za nejpříznivější cestu pro udržení zdraví i ve stáří (Pluijm et al., 2007). Bouchard, Blair, & Haskell (2007) uvádějí, že právě životní styl je nejvýraznější determinantou zdraví, kterou lze navíc relativně snadno ovlivnit. Co to ale vlastně je a co všechno náš životní styl ovlivňuje? Životní styl je tvořen a ovlivňován mnoha determinantami. Laicky řečeno, je to způsob, jakým každý z nás žije.

V životním stylu každého z nás se odráží výchova, životní úroveň, společnost, priority, názory, hodnoty, motivy, všeobecný rozhled a jistě mnoho dalších oblastí.

Co se týče literatury, zde je v některých případech patrný drobný rozkol mezi pojmy životní styl a životní způsob. Někteří autoři naopak tvrdí, že jsou to synonyma. Např. Hodaň (2000a) tvrdí, že pojem životní způsob reprezentuje určitou úroveň, nebo normu, jež je charakteristická pro určitou skupinu, třídu, či populaci a lze ji pokládat za vyjádření kvality způsobu života dané společnosti, nebo skupiny. Tento způsob je ovlivněn celou řadou faktorů jako např. kultura, historický vývoj společnosti, společenské hodnoty, tradice a filozofické myšlení. Kdežto životní styl reprezentuje individuální úroveň a týká se pouze jedince.

Na základě výše uvedeného si dovoluujeme tvrdit, že uvedené pojmy se natolik prolínají, že se přikláníme k názoru, že jde o synonyma. V dalším textu už se tedy budeme soustředit pouze na pojem životní styl.

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v určitých životních situacích, které se nám nabízejí. Je tedy charakterizován výběrem možností v daných situacích. I když je životní styl otázkou jednotlivce, lze vidět i charakteristické znaky určitých skupin populace. Autoři Hodaň & Dohnal (2005, 95) dodávají že: „Životní styl lze však kategorizovat na jednotlivé varianty či alternativy podle pohlaví, věku životního cyklu, vzdělání, rodinného stavu a rodinné dráhy, profese a profesní dráhy, způsobu trávení volného času, podle statusu, hodnotové orientace, atd.“

„Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka.“ (Machová et al., 2009, 16).

Podle Jandourka (2001) je životní styl soubor norem (psaných i nepsaných) a vzorů, který v sobě zahrnuje životní podmínky, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Životní cyklus, společenské tradice a role jsou určující pro životní styl. Kraus & Poláčková (2001) formuluje definici takto: „Životní styl se utváří vzájemným působením osobních zvláštností člověka a jeho dlouhodobých specifických nároků. Typické znaky životního stylu můžeme stanovit na základě porovnání osobních zvláštností člověka

s několika typickými životními situacemi. Pravidelné zvládnání situací představuje typické znaky životního stylu.“

Životní styl má v běžném podvědomí obyvatelstva celou řadu spojitostí, souvislostí a představ. Je spojován s módou, oblékáním, zdravím, pohybem, bydlením, ekologickým chováním, konzumním chováním, odlišností minority od majority apod. (Duffková, Urban, & Dubský, 2008).

Veal (1993) říká, že termín životní styl je široce používán v literatuře a studiích zkoumající volný čas a často je používán v odlišných souvislostech, definicích, či dokonce není definován vůbec.

Spaargaren & Van Vliet (2000) popisují tento jev z pohledu osobní identity a tvrdí, že termín životní styl příznačně postihuje pohled na svět, hodnoty, postoje a způsob života jednotlivce. Životní styl je způsob utváření sebe sama, utváření kulturních symbolů, které poté rezonují s osobní identitou jednotlivců. Avšak ne všechny aspekty životního stylu si volíme a individuálně vytváříme. Okolní sociální prostředí a technika nás ovlivňují natolik, že přejímáme prvky životního stylu, které prezentují ostatní a které jsou společensky přijatelné.

Friedlander (1971) zahrnuje do životního stylu přesvědčení, hodnoty a názory jednotlivců. Všichni uvedení autoři se tedy shodují v tom, že životní styl nejvíce utváří individualita každého jednotlivce. Každý člověk si svůj životní styl utváří sám a je jedním z hlavních znaků jeho osobnosti.

Závěrem této kapitoly je třeba zmínit, že jedním z faktorů, které nejvíce vystihují náš životní styl, je způsob trávení volného času. Tyto dva pojmy jsou vzájemně svázané a navzájem se ovlivňují. Náplň pracovního času je dána, tam nelze nic moc měnit. Ve sféře mimopracovní, kde se věnujeme povinnostem plynoucím z naší sociální role např. výchova dětí – kde můžeme aktivně uplatňovat svoje postoje a názory už lze leccos vypořádat. A v neposlední řadě je to především sféra volného času, kde nakládáme se svým časem podle své svobodné vůle, a nejlepšího svědomí. Právě zde má jedinec nejvíce prostoru projevit své názory, postoje, motivy, hodnoty a priority tj. jednotlivé oblasti, ve kterých se nejvíce obrazí náš životní styl.

2.3 Pohybová aktivita

Obsahem této kapitoly bylo shrnout a definovat pojem pohybová aktivita. Jak je níže uvedeno, je to pojem široký a strukturovaný. Při hlubší analýze je zřejmé, že se protíná a vzájemně koexistuje s dalšími pojmy, které v konečném důsledku ovlivňují množství a skladbu vykonávané pohybové aktivity.

„Praktikování pohybové aktivity na každodenní bázi je jednoduchý a účinný postup jak eliminovat a preventivně působit proti vlivům sedavého života, stárnutí a dalších deficitů, bez ohledu na věk, pohlaví, či etnickou příslušnost.“ (Van den Berg & Kolen, 2015, 184)

Podle Stejskala (2004), je pohyb jedním ze základních biologických projevů lidského života. V životním stylu dnešní doby však můžeme pozorovat jeho úbytek a stále častěji se tak setkáváme s pojmy jako sedavý životní styl a hypokineze. Dobrý et al. (2009) dodává, že pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, který je charakterizován svébytnými vnitřními determinanty např.: psychickými, fyziologickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou atd. Dále také vnější podobou a formou vykonávaného pohybu hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při vyšším energetickém výdeji než v klidovém metabolismu.

Pohybová aktivita může být definována, jako jakýkoliv pohyb realizovaný kosterním svalstvem, který rezultuje ve spotřebu energie. Množství energie, požadované pro vykonání pohybové aktivity můžeme měřit v kilojoulech (kJ), nebo kilokaloriích (Kcal). 4.184 kJ je energetický ekvivalent 1 kcal. Každý z nás se pohybuje, pohyb je totiž základem všeho života. Množství vykonaného pohybu je však předmětem osobní volby a mezi jednotlivci se výrazně liší. Pohybová aktivita je tedy pojem, který možné dále členit. Především v oblasti volného času je možné hovořit o sportu, kondičních aktivitách, péči o sebe sama, či naše životní prostředí, apod. (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Pohybovou aktivitou se zabýval i Čelikovský (1988), který tvrdí, že pohybová aktivita zahrnuje všechny motorické projevy člověka, které zahrnují každodenní pohybové úkoly lidského života, tj. lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, dále tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.

Frömel, Novosad, & Svozil (1999); Měkota & Cuberek (2007) se s výše uvedeným shodují a tvrdí, že pohybová aktivita je komplex lidského chování, jenž zahrnuje veškeré pohybové činnosti člověka. Je realizována pomocí kosterního svalstva při současné spotřebě energie.

Že je téma pohybové aktivity probírané nejen mezi jednotlivými autory zabývajícími se touto problematikou, ale i na úrovni institucionální a státní politiky, kde jsou tvořena doporučení, se přesvědčíme níže.

2.3.1 Pokyny EU pro pohybovou aktivitu

Pohybová aktivita je obvykle definována jako jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, ze které plyne zvýšený výdej energie. Tato široká definice zahrnuje všechny druhy tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase, pohybovou aktivitu spojenou se zaměstnáním, dále pohybovou aktivitu doma, nebo v jeho blízkosti a aktivitu spojenou s dopravou. Vliv životního prostředí, ve kterém žijeme, v sobě může zahrnovat i pohybové vlivy (zástavba, využití volné půdy). Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou propojené nádoby. Naše tělo, je stvořeno k pohybu a k optimální funkci potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Je prokázáno, že sedavý životní styl, který dnes převládá, se podílí na rozvoji mnoha nemocí a chorob, které jsou hlavní příčinou úmrtí v západním světě. Aktivní způsob života mimo jiné přináší mnohé další psychologické a sociální přínosy. Existuje spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života. Pohybově aktivní lidé se obvykle dožívají vyššího věku než lidé pohybově neaktivní. V lidském těle dochází v důsledku pravidelné pohybové aktivity k funkčním změnám, které mohou omezit vznik určitých chorob a zlepšit naši fyzickou kondici. V současné době existuje mnoho důkazů, které potvrzují, že aktivní životní styl poskytuje zdravotní benefity jako:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob, prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem
- zlepšená kardiopulmonální funkce
- stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu
- zvýšené využívání tuků, což napomáhá udržování tělesné hmotnosti a snižuje riziko obezity
- snížení rizika určitých typů rakoviny, např.: rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva

- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin v pokročilém věku
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení výkonnosti při činnostech každodenního života
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence
- nižší úroveň stresu a zlepšení kvality spánku
- zlepšení sebehodnocení, sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu
- snížení pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů
- nižší riziko pádů u dospělých vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.

(Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008)

V konkrétních doporučeních pro množství a úroveň pohybové aktivity, vychází tento dokument z doporučení WHO (2011), viz níže.

2.3.2 Pokyny pro pohybovou aktivitu podle WHO

Oblasti pohybové aktivity, konkrétně doporučenému množství PA pro kategorii 18 – 64 let se věnovala i WHO (2011). Doporučení pro tuto kategorii je alespoň 150 minut střední pohybové aktivity týdně, nebo 75 minut intenzivní pohybové aktivity, nebo ekvivalent intenzivní a středně intenzivní pohybové aktivity. WHO dále zmiňuje, že aerobní aktivity by měly mít trvání alespoň 10 minut. Pro dosažení větších zdravotních benefitů by měli dospělí zvýšit úroveň středně intenzivní PA až k 300 minutám týdně, nebo provádět 150 minut intenzivní PA, či ekvivalent obou výše zmíněných. Důraz je kladen také na posilování velkých svalových skupin alespoň dvakrát či víckrát týdně.

2.3.3 Pokyny pro pohybovou aktivitu dle U. S. Department of Health & Human services

Tato organizace uvádí, že fyzicky aktivní lidé jsou zdravější a je u nich nižší riziko rozvoje chronických nemocí, než u jedinců fyzicky inaktivních. Dále mají lepší fyzickou kondici a tělesnou kompozici. Těchto benefitů dosáhli všichni muži i ženy, kteří byli studováni, nehledě

na rasu a etnickou příslušnost (U. S. Department of Health & Human services, 2015). Konkrétní doporučení pro pohybovou aktivitu a časové dotace jsou stejné, jako udává WHO (2011) viz výše.

V této kapitole jsme definovali pojem pohybová aktivita a nastínili jeho místo v každodenním životě každého z nás. Dále jsme objasnili klady pravidelné pohybové aktivity, jako prevence proti chorobám a nemocím plynoucích ze sedavého životního stylu. Dle výše uvedených zdrojů z domácí i zahraniční literatury se jedná o široký pojem, do kterého vstupují další definice, jako sport, tělocvičná rekreace apod. což se však může lišit podle pohledu jednotlivých autorů a svým obsahem toto téma přesahuje hranice této kapitoly.

2.4 Sport

Sport je jedním z nejpozoruhodnějších společenských fenoménů dvacátého a jednadvacátého století. V dnešní době je neodmyslitelnou oblastí lidské činnosti a vyznačuje se vnitřními zákonitostmi a dynamickým vývojem. Je komplexně a mnohostranně propojen se všemi vrstvami společenského života, ať již na úrovni světové nebo regionální (Kubíček, 2012).

Pro každého z nás znamená pojem sport něco jiného. To je zapříčiněno tím, že každý z nás přichází do styku se sportem v některé z jeho forem. Pro někoho je to způsob obživy, pro někoho amatérský koníček. Pro dalšího může být dokonce smyslem života, avšak pouze z pohledu diváka. Pojem sport je velice těžké, ne-li nemožné definovat, je totiž ovlivňován jevy a fenomény, které jsou stále v pohybu. Definice sportu se mezi sebou liší podle toho, jak široce pojímají jednotliví autoři tento pojem. Proto v literatuře najdeme definice, které považují sport za fyzickou aktivitu výlučně vrcholné úrovně, orientovanou na dosahování absolutně, či relativně maximálních výsledků. Další prameny vystihují sport, jako aktivitu sloužící k pobavení a relaxaci. V neposlední řadě sport ušel za dobu svého vývoje kus cesty a tak je logické, že tento pojem není stálý, nýbrž se vyvíjí stejně jako ostatní oblasti lidského života. Různorodosti teorií o sportu nahrává i samotný původ slova, který pochází z latinského *disportare*, které se volně překládá jako pohybovat se, nebo bavit se. Obdobné významy mají i anglické slovo *disport* a francouzské *disporter* (Čechák & Linhart, 1986).

Všechny zdroje, se však shodují s Boyle (1963), který uvádí, že sport je významný společenský jev, který proniká do všech oblastí našeho života, jako je obchod, průmysl, zákonodárství, vztahy mezi národy a rasami, rozvoj a hodnocení morálních hodnot.

Choutka (1971, 121) tvrdí, že „sport je specifickou oblastí tělocvičné aktivity, jejímž obsahem je spontánně uspokojovaná potřeba pohybu, prožitku a seberealizace jedince, charakteristická snahou o dosažení (relativně či absolutně) nejvyššího výkonu“.

Moravec (2007) vnímá sport ze širšího pohledu a popisuje ho jako všechny formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, jejichž cílem je podpořit starost lidí o jejich duševní pohodu, zdraví, tělesný, funkční a psychický rozvoj. Dále rozvoj pohybové výkonnosti, uspokojování potřeb, formování sociálních vztahů a také zlepšení výsledků a sportovní výkonnosti na různé úrovni.

Zde můžeme vidět rozdílnost názoru autorů, Hodaň (2007) odděluje vrcholový a rekreační sport. Pod pojmem vrcholový sport si představuje oblast tělocvičné aktivity, která předpokládá dosažení relativně či absolutně maximálního výsledku tzn., že je orientována výhradně na výsledek. Sportovec podle Hodaně dosahuje vytyčených cílů pomocí soustavného, plánovaného a náročného tréninku.

Pro porovnání přikládáme definici Evropské charty sportu (1992), která jej vymezuje jako všechny formy tělesné činnosti, které ať prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení fyzické i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

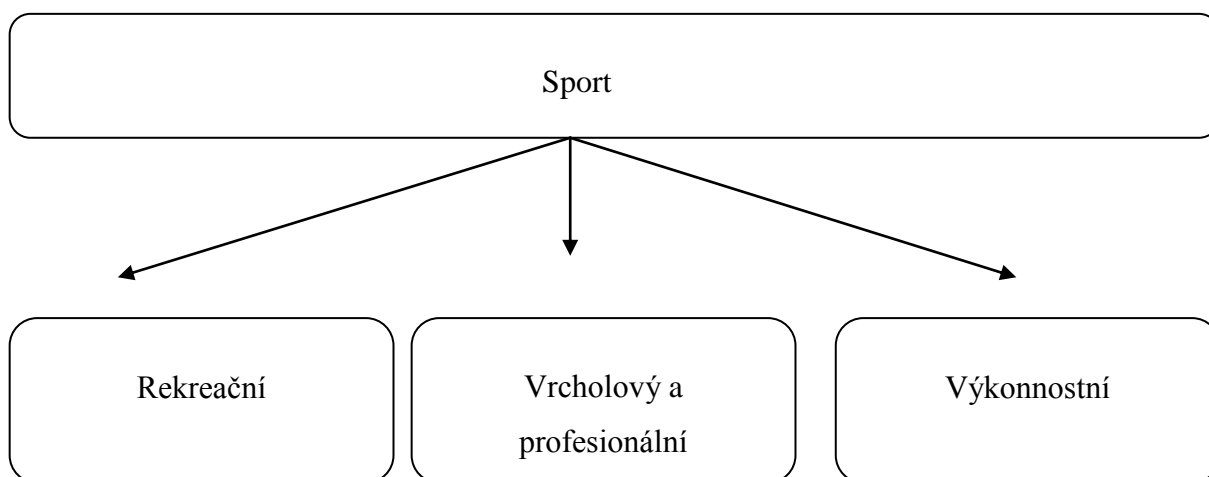
Čeští autoři berou sport ve velké míře jako záležitost úzké specializace. Cílem je obživa a dosahování maximálních výkonů v jednotlivých sportovních odvětvích, kterých dosahují pomocí systematické sportovní přípravy, nebo sport dále dělí např. na sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. Pohled Evropské charty sportu na tuto problematiku je odlišný. Zde je sport brán jako kterákoliv tělesná aktivita, mající za výsledek kladné následky na lidské tělo a jeho rozvoj např. fyzická, duševní, sociální apod.

Na základě výše uvedených definic lze prohlásit, že jednotliví autoři se částečně liší ve vysvětlení pojmu sport. Se všemi definicemi lze však souhlasit. Záleží tedy pouze na tom, jak úzce, nebo široce se na tento fenomén díváme. Kolize nastává především v tom,

že sport je prováděn dobrovolně a ve volném čase, o čemž někteří autoři pochybují, protože sport je pro ně pracovní náplní a předmětem obživy, tudíž svůj volný čas využívají k odpočinku. Dalším faktorem je také „stáří“ jednotlivých definic, protože sport se jako dynamická oblast vyvíjí v čase a tak se mění i jednotlivé názory a pohledy na něj.

2.4.1 Struktura sportu

Pro potřeby této práce jsme sport rozdělili do následujících kategorií:



Obrázek 1. Členění sportu, upraveno podle Dovalil et al. (2004)

2.4.1.1 Sport rekreační

Rekreační sport tvoří nejširší základnu, je lehce přístupný a zahrnuje velké množství aktivit, z nichž mnohé neodpovídají kritériím sportovních činností. Rekreačního sportu se účastní lidé všech vrstev a věkových kategorií. Jedná se o činnost, která probíhá ve volném čase, je spontánní a více či méně systematická. V praxi se setkáváme s organizovanými formami sportu v rámci klubů, sdružení, či různých organizací. Hlavní motivací je pohybové vyžití a zábava v příjemném a přátelském prostředí, dále udržení či zlepšení kondice a psychického stavu. Rekreační sport, se výrazně podílí na zdravém stylu života, vzhledem ke společenskému významu se na vytváření podmínek podílí nejen stát, ale zejména orgány samosprávy, sponzoři a občanská sdružení Dovalil et al. (2004). K výše uvedenému dodává Čechák & Linhart (1986), že předpokladem rekreačního sportu, je regenerace organismu, rozvoj společenských kontaktů, rozvíjení duševní a fyzické zdatnosti, pěstování morálních a volních vlastností, případně přímo všestranný rozvoj osobnosti.

2.4.1.2 Sport výkonnostní

Podle Dovalila et al. (2004) je výkonnostní sport zájmovou činností ve volném čase realizovanou na úrovni sportovních klubů. Je charakteristický svou organizací v podobě soutěží, které řídí jednotlivé svazy. Sportovci jsou tvůrci a také spotřebiteli těchto hodnot. Výkonnostní sport odpovídá obsahem a formou kritériím, která nejpřesněji definují sportovní činnost. Je prostředkem, který je charakterizovaný vlastní uvědomělou snahou o zdokonalování, rozvoj psychických i fyzických sil a zvyšování výkonnosti. Cílevědomý a plánovitý trénink, účast v soutěžích a soužití v kolektivu uspokojuje nároky účastníků. Výkonnostní sport se provádí v diferencovaných věkových a výkonnostních kategoriích. Postup mezi kategoriemi je v plném souladu s cílem zvyšovat svůj výkon. S tímto jsou ve shodě Čechák & Linhart (1986) a přidávají, že dominantu v této oblasti sportu tvoří seberealizace člověka v mimopracovním čase a krátkodobě se může stát i těžištěm života.

2.4.1.3 Sport vrcholový a profesionální

Vrcholový sport představuje nejvyšší sportovní úroveň sportu, tato činnost už přesahuje hranice volného času. Pro vrcholový sport jsou sportovci vybíráni, jejich životní režim a organizace času se přizpůsobuje nárokům tréninku. Pro vrcholové a profesionální sportovce jsou vytvářeny zvláštní podmínky a díky tomu dostávají také zvláštní společenský statut. Z tohoto důvodu se jejich činnost do určité míry stává jistým společenským závazkem, či posláním. Vrcholoví sportovci se stávají producenty hodnot, jejich konzumenty se stávají diváci. Tato úroveň sportu je dalším krokem všech předcházejících úrovní, svojí náročností na řízení a organizaci přesahuje možnosti dobrovolného zajištění. Vrcholové úrovně dosahují pouze jedinci s příslušnými vrozenými dispozicemi, kteří si prošli několikaletým tréninkem a dosahují mimořádných výsledků. Funkce vrcholového sportu se nachází v propagačním a agitačním působení na veřejnost, proto jsou sportovci oceňováni a podporováni, cílem je zejména sloužit jako vzor pro mládež.

Zvláštní kategorií je profesionální sport, který navazuje na předchozí úroveň. Tato kategorie čerpá pouze nejlepší a nejzkušenější jedince. Profesionální sport poskytuje zábavu pro širokou veřejnost, velmi často je přenášán televizními přenosy a popularizován médií. Činnost profesionálních sportovců směřuje k podnikání a zisku. K dosažení těchto cílů využívá všech prostředků a metod tržní ekonomiky, kde nejvýraznější místo patří reklamě. Profesionálním sport je soustředěn především na ty nejpoblárnější sporty se silným

ekonomickým zázemím, které pramení ze široké divácké základny. Sportovci této kategorie, díky svému krátkému profesnímu životu patří k nejlépe odměňovaným kategoriím. Zájem o sport vyplývá především ze vztahu člověka ke hře, kde je divák vtažen do dramatických dějů a identifikuje se s aktéry a zprostředkovaně prožívá to, co sám sportovec (Dovalil et al. 2004).

2.5 Kultura

Následující kapitola se zabývá pojmem kultura a dále se pokouší objasnit jaké místo v kultuře a dnešním systému hodnot zaujímá sport. Když se řekne kultura, nebo „jdeme za kulturou“, většina z nás si pravděpodobně představí divadlo, muzikál, nebo jinou oblast umění. Obecné paradigma kultury tento pojem velice zeštíhluje. Tento pojem je třeba vnímat z mnohem širšího pohledu. Kultura proniká a ovlivňuje celý náš život, nejen pouze oblast umění. Tento pojem má mnohem rozsáhlejší a hlubší obsah. Slovo kultura pochází z latinského slova *cultura* jež v překladu znamená vzdělání, či pěstování. Kultura v dnešní době proniká do všech sfér lidského života a je mezioborovým pojmem.

Jak uvádí Průcha (2004), širší pojetí pojmu kultura zahrnuje vše, co vytvořilo a vytváří lidstvo. Jsou to tedy materiální výsledky lidské činnosti jako například obydlí, historické budovy, oděvy, průmysl, zkrátka všechno hmatatelné. Dále to jsou duchovní výtvoř lidstva jako umění, hodnoty, náboženství, zvyky, právo apod. Podle užšího pojetí, které užívá např. kulturní antropologie je pojem kultura vztahován spíše k projevům chování lidí z čehož plyne, že kulturou určitého společenství jsou myšleny zvyklosti, symboly, normy chování, hodnoty, předávané zkušenosti apod. Na což navazuje Hodaň (2000b), který chápe kulturu jako souhrn všech duchovních a materiálních hodnot, které vytvořilo lidstvo v průběhu svého historického vývoje.

Podle Ciklera (1979), je kulturu možné charakterizovat čtyřmi základními skupinami

1. je superorganizací, zahrnující společenské elementy – řídí se a vzniká bez cílených zásahů společnosti
2. vychází z historie, zahrnuje ideje, hodnoty a společenské modely
3. je produkována jednáním a chováním společnosti
4. je možné ji vyjádřit v symbolech

Kulturu je tedy možné rozdělit na:

- a.) Kulturu materiální - sem patří vše, co je nějakým způsobem hmatatelné, nebo je schopné uspokojit materiální potřeby jedince.
 - profesionální dovednosti
 - pracovní prostředky
 - předměty a nástroje denní potřeby

- b.) Kulturu duchovní - sem patří vše, co pozvedá život člověka na vyšší úroveň a uspokojuje jeho duševní potřeby.
 - etické normy, hodnoty
 - vědecké objevy, poznatky
 - právní normy
 - umění

Dnešní společnost je čím dál více pluralitní, kulturní pluralita je přístup, podle něhož se uznává, že jednotlivá společenství (etnika, národy, rasy, náboženství) mají své vlastní specifické kulturní rysy, které je nutno považovat za rovnocenné. Proto je kladen důraz na toleranci jiných způsobů života a respekt k existenci společenství vyznávající jiné hodnoty a normy. Tento přístup je nazýván kulturním relativismem, což je teoreticko-metodologický přístup ke studiu kulturních jevů předpokládající, že jednotlivé kultury reprezentují jedinečné a neopakovatelné sociokulturní systémy. Příným opakem kulturního relativismu, je kulturní etnocentrismus, což je tendence poznávat a hodnotit okolní svět pouze z pohledu perspektivy kultury svého vlastního etnického společenství (Kudláček & Frömel, 2012).

2.5.1 Kultura a sport

Každý, kdo čte noviny, sleduje televizi nebo zaslechne nenucenou konverzaci na ulici, si musí být vědom všudypřítomnosti sportu. Sport se podílí na utváření národní kultury a proniká do všech sfér našich každodenních životů. Sport se stal svým vlastním komunikačním médiem a má důležité důsledky pro mezinárodní a multikulturní vztahy. Nemůže tedy být sebemenších pochyb, že by se této oblasti měla věnovat větší pozornost (Kudláček & Frömel, 2012).

S výše uvedeným bez diskuzí souhlasíme. Kdy jindy, než právě po skončeném MS v ledním hokeji, které bylo jedním z nejúspěšnějších, ne – li nejúspěšnější v celé historii. O hokeji, tedy sportu, mluvil snad úplně každý - noviny, televize, rádio. Nic nebylo ušetřeno od hokejové horečky. O sport se zajímali i lidé, kteří ho běžně nesledují a živě diskutovali o výkonech týmů a předváděné hře. V tomto stádiu můžeme dokonce říci, že sport hraničí s masovou kulturou. Tento poměrně nový pojem se snaží vystihnout vztah mezi kulturou a masou publika, kterou je možné považovat za skupinu lidí, kteří mají blízké zájmy, koníčky apod., což je vyjádřeno stejnými, nebo podobnými potřebami.

Astafieva (2014) definuje masovou kulturu jako styl, nebo druh kultury (blízký ke komerční kultuře), který je značně odlišný od klasického umění, či kultury. Masová kultura je ochuzena o sféry vážnosti, což je nahrazeno sférou fikce a zábavy. Dále přidává, že se jedná o specifickou vrstvu moderní kultury, jejíž rozvoj je spojen se silícím procesem integrace a vystupňování rozvoje mass medií.

Sport a kultura se vzájemně prolínají a navzájem ovlivňují. Dá se to uvést i na jednom negativním příkladu a to korupci. Máme-li korupci ve společnosti, je-li součástí každodenního života, nemůžeme být potom překvapeni, že je i součástí sportu. Zkrátka sport je součástí každodenního života každého z nás. Tvrdit, že sport díky své „nevážnosti“ není součástí kultury je popírání nepopíratelného. Sport je prvkem, který sdružuje lidi celého světa, vytváří prostor pro diskuze mezi lidmi všech ras, maže sociální, kulturní i ekonomické rozdíly. Ať přijedete do Afriky, Asie, či kamkoli jinam, při vyslovení nějakého slavného fotbalového klubu budou všichni vědět o čem je řeč. Sport je také nepopíratelně součástí národní identity, jak jinak si lze vysvětlit hrdost a vlastenectví po úspěchu našich sportovců a naopak pesimismus po sportovním neúspěchu? Zkrátka, častokrát naše hrdost stojí a padá s úspěchy našich sportovců a to je další důkaz o spojení běžného života, kultury a sportu.

2.6 Charakteristika období dospělosti

Charakteristice období dospělosti se věnuje množství autorů. Jak ukáže následující kapitola, jednotliví autoři se ve svých definicích, ale především věkovém ohraničení odlišují, to však neshledáváme jako důležité. Někdo dospěje dříve, někdo později, proto můžeme říci, že každý z těchto autorů má, ale i současně nemá pravdu. Co je však podstatnější, literatura

se shoduje na obsahu a rysech chování lidí v jednotlivých etapách dospělosti, což je mnohem podstatnější než ono samotné věkové ohraničení. Dospělost nelze brát pouze jako jedno samostatné období našeho života. Je faktem, že v dospělosti už neprobíhají tak výrazně rychle fyzické a psychické změny, které jsou hmatatelné a viditelné na první pohled. Nicméně je potřeba vzít v potaz, že se jedná takřka o čtyřicet let života, během kterých člověk mění svůj vzhled a názory na základě životních zkušeností, či přehodnocení priorit a tak je nutné dospělost dále členit do jednotlivých období.

Období dospělosti je obdobím velké řady změn v lidském životě. Je specifické s celou řadou rozporů a dilemat, přináší nové sociální a společenské role, možnosti, ale na druhé straně také spoustu povinností, očekávání a nároků. Součástí identity dospělého člověka jsou nové životní role, jejichž zvládnutí potvrzuje status dospělého ve společnosti. Především hovoříme o zvládnutí role profesní, navázání partnerského vztahu a poté také rodičovství (Macek, 2003). Rizikem dnešní doby, týkající se především dospělé populace je nedostatek pohybové aktivity, sedavý způsob života, stres a další negativní jevy životního stylu současnosti. Pravidelná pohybová aktivita má velký význam pro zdraví jedince, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, osteoporózy a cukrovky. Horák, Dygrýn, Mitáš & Obzinová (2011) uvádí, že každý rok zemře nejméně 1,9 milionů lidí v důsledku pohybové inaktivity. Plněním světových doporučení, minimálně 30 minut PA střední intenzity 5krát týdně nebo 20 minut PA vysoké intenzity 3krát týdně, se snižuje riziko onemocnění z mnoha neinfekčních nemocí, které vznikají v důsledku nevhodné stravy, užíváním drog, alkoholu, tabáku a pohybové inaktivity. Například ve studii provedené Horákem, Dygrýnem, Mitášem & Obzinovou (2011) výše uvedená doporučení plní 42,7 % žen a 57,3 % mužů, v další studii provedené Nykodýmem & Mitášem (2011) je to pouze 37,4 % žen a 45,2 % mužů.

Arnett (2000) dodává, že spodní hranicí dospělosti je 18 let, protože většina lidí v tomto věku končí školní docházku na střední škole a velká část lidí se stěhuje od rodičů, dalším faktorem je získání oficiálního statutu dospělosti s osmnáctým rokem. Podle Arnetta není možné věkovou hranici jednoznačně určit, protože někteří devatenáctiletí dosáhli subjektivního pocitu nezávislosti a dospělosti, zatímco někteří pětadvacetiletí se cítí stále někde na půl cesty mezi dospělostí a adolescencí. Arnett však stanovil určitou hranici, která se nachází mezi 18 – 25 lety.

Ve své další publikaci Arnett (2006) objasňuje kritéria, která člověka v dospělém věku odlišují od předchozích stádií a to především:

- Přijetí vlastní odpovědnosti
- Svoboda a nezávislost rozhodování
- Finanční nezávislost

Podle Langmeiera & Krejčířové (1998), je jedním z kritérií dospělosti dosažení osobní zralosti, jejímž základním znakem je překlenutí rozporů dětství a dospívání. Člověk je pokládán za zralého, pokud po dospění přejímá plnou občanskou a osobní odpovědnost a je ekonomicky nezávislý. Dále se pokouší o plné rozvinutí a vyrovnanost pracovního vytížení a osobních zájmů. Zralý člověk je charakteristický svou nezávislostí na rodičích, ačkoliv s nimi udržuje kladný vztah, měl by dokázat najít trvalé a hluboké pouto ke svému partnerovi a ruku v ruce má být schopen udržovat si své přátelské vztahy a kontakty, případně navazovat nové. Má být autentický, čili sám sebou, ne tím co chtějí ostatní.

Definovat dospělost se pokusil také Beneš (2008), který ve své publikaci uvádí, že z biologického pohledu dosáhneme dospělosti po dosažení fyzické zralosti. Po tomto procesu dojde k ukončení vývojových změn, které provází předchozí etapy lidského života. Právo vymezuje dospělost získáním práv, ale také povinností. Dospělý jedinec má právo volit, získat řidičské oprávnění, uzavřít manželství apod. Sociologie nahlíží na toto období jako na období nových sociálních rolí, které dospělí musí převzít. Mohou to být role, se kterými se jedinci do této doby neseťkali, jako např. role zaměstnance, rodiče, či partnera. Každá role se vyznačuje učením novým návykům a zkušenostem. Pedagogické vědy určují dospělého jako vychovatele nové generace, založením rodiny dochází k přenosu našich zkušeností, postojů a vědomostí na další generaci.

Věkovou hranici vymezila Vágnerová (2007), která rozděluje období dospělosti na dílčí období

1. Mladá dospělost (20-40 let)
2. Střední dospělost (40-50 let)
3. Starší dospělost (50-60 let)

Stejný cíl, si stanovil také Langmeier a Krejčířová (1998), jež rozlišují dospělost na:

1. Časnou (od 20 do 25–30 let)
2. Střední (do 45 let)

3. Pozdní dospělost (do 60–65 let)
4. Stáří (od 65 let)

2.6.1 Charakteristika jednotlivých etap dospělosti

2.6.1.1 Časná dospělost

Somatické změny

- dosažení plného rozvoje organismu a fyzické zralosti všech orgánů
- vrcholné tělesné výkony, celková tělesná zdatnost a svěžest

Kognitivní změny

- rozvoj všech složek inteligence
- myšlení a rozhodování ovlivňuje zkušenost
- sebehodnocení je ovlivněno mírou úspěšnosti

Socializace

- hlavní orientace na právo a pořádek
- manželství, či partnerství
- rodičovství
- fáze profesionálního startu, poté profesionální konsolidace

2.6.1.2 Střední dospělost

Somatické změny

- tělesné stárnutí se neprojevuje nápadnějším snížením výkonnosti, ale spíše úbytkem tělesné atraktivity
- postihuje častěji ženy než muže

Kognitivní změny

- snižuje se schopnost doslovného učení
- zvýšená schopnost logického uvažování
- uplatnění znalostí na řešení konkrétních praktických úkolů

Socializace

- manželství či partnerství je nejdůležitějším životním tématem
- rodičovská role se mění podle věku dětí

V této etapě života často nastává tzv. krize středního věku, která se vyskytuje koncem tohoto období. Příznaky této krize jsou nespokojenost v zaměstnání, partnerských vztazích, nezaměstnanost, či zhoršení ekonomické situace.

2.6.1.3 Pozdní dospělost

Somatické změny

- pokles výkonnosti, zdravotní potíže, chronická onemocnění
- zhoršování smyslového vnímání
- klimakterium a menopauza u žen, klimakterium a andropauza u mužů
- nápadné změny vzhledu

Kognitivní změny

- úroveň kognitivních funkcí závisí na dědičných dispozicích, celkovém zdraví, osobnostních faktorech
- myšlení spoléhá na znalosti a zkušenosti
- vrozená intelektová kapacita se snižuje
- Schopnost používat naučené je trvalejší.

Socializace

- Možnost ztráty zaměstnání
- Příprava na odchod do důchodu
- důchod
- role prarodiče
- ztráta životního partnera
- péče o rodiče

2.7 Psychologické ukotvení tématu

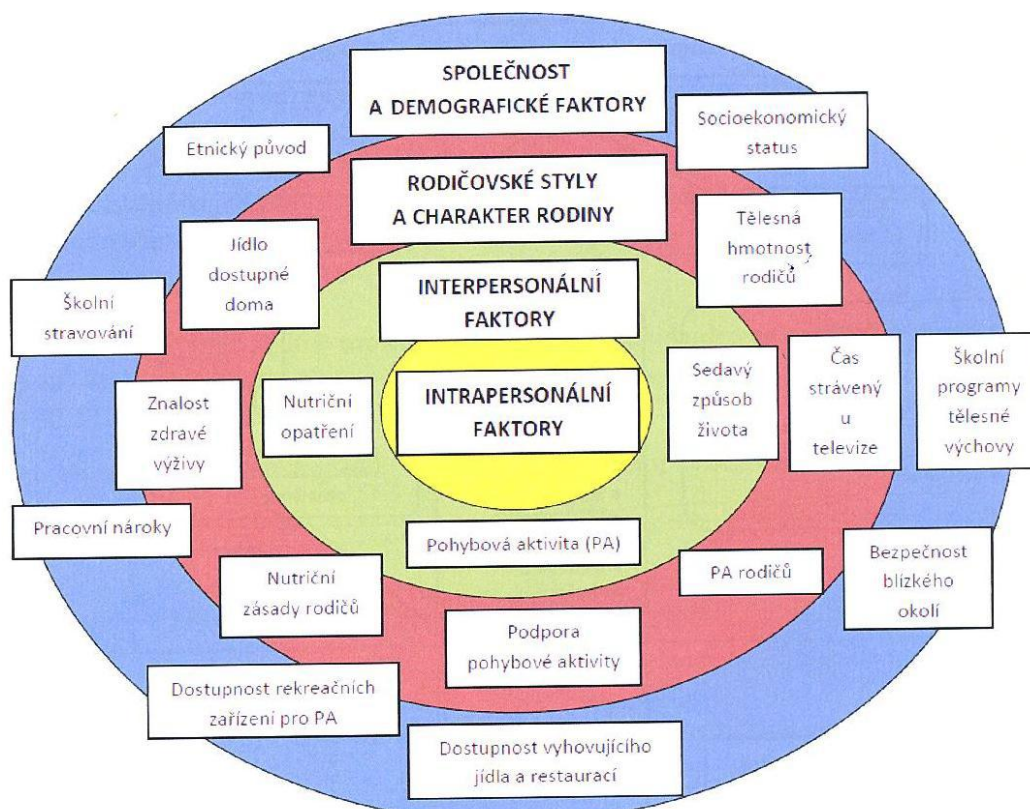
Pokud chceme alespoň částečně pochopit podstatu lidského chování, musíme nejprve porozumět silám, které jej ovlivňují a utváří. V každém jednotlivci je spousta takových sil. Kudláček & Frömel (2012) tvrdí, že jsou to síly interpersonální a mají vztah k vnitřním pochodům a dále jsou to síly intrapersonální a ty určují naše vztahy k lidem okolo nás. Tyto síly jsou obecně označovány jako dynamika osobnosti.

Existuje široká paleta teorií, které se zabývají psychologií osobnosti, a většina těchto teorií nás něčím osloví, zkrátka bude obsahovat nějakou část, ve které uvidíme sami sebe. Mezi takové teorie patří psychoanalytická teorie Sigmunda Freuda, interpersonální teorie definovaná Karen Horney, nebo teorie Já od Carla Rodgerse (Nakonečný, 1999). Vnitřní uspořádání světa každého z nás je strukturou procesů psychologických, sociálních a fyziologických, jež mají motivační funkci. Naše osobnost je charakteristická dynamickým chováním, které se mění v čase, identitou a jedinečností každé osobnosti.

Protože toto téma je velice široké a svým obsahem přesahuje hranice této práce, pokusíme naši práci ukotvit v ekologickém modelu vývoje.

Ekologický model

Jedním z nejznámějších protagonistů ekologické teorie byl, rusko – americký psycholog Urie Bronfenbrenner. Podle Rosa & Tudge (2013), jeho ekologická teorie doznala mnoha změn od doby jejího prvního vyřčení do doby, kdy Bronfenbrenner zemřel (1970 – 2005). Bronfenbrenner tuto teorii popisoval, následovně. Jedinec je podle něho ve velké míře ovlivňován okolím, ale zároveň jedinec sám ovlivňuje své okolí. Z toho vyplývá, že především rodina a lidé, se kterými jsme nejčastěji v kontaktu, ovlivňují naše chování v největší míře. Tato charakteristika je blízká i naší práci, protože ekologický model názorně ukazuje vztahy mezi pohybovou aktivitou, které je realizována v našem životním prostředí a ostatními oblastmi lidského života. Toto má za následek vývoj, zlepšování, či posouvání individuálních dovedností a zlepšování zdravotního stavu populace. Kudláček & Frömel (2012) dodávají, že ekologický model je využíván řadou výzkumníků v oblasti PA, jelikož často využívané psychosociální modely nedokážou obsáhnout a porozumět vlivům PA. Dále tvrdí, že nízká úroveň PA v industrializovaných společnostech je způsobována kumulativními efekty technologií (transport auty, sedavá zaměstnání). Pohybová aktivita, která byla dříve přirozená v tomto prostředí tedy jednoduše strádá. Sallis & Owen (1999), tvrdí, že ekologický model dokáže vystihnout a identifikovat postup, přístup a vlivy životního prostředí na potenciálním zvýšení úrovně pohybové aktivity celé společnosti.



Obrázek 2. Ekologický model vývoje jedince (Kudláček & Frömel, 2012)

Výše uvedený model znázorňuje jednotlivé vrstvy, které vyjadřují působení sil na chování člověka. Počínaje společností a demografickými faktory, dále charakter rodiny, styl rodičovské výchovy až po vlivy interpersonální. Poslední oblastí jsou intrapersonální vlivy, které tvoří střed diagramu.

2.8 Město Litomyšl, sportoviště a nabídka sportovních aktivit v Litomyšli

V této kapitole představíme město Litomyšl, pro představu možností sportovního vyžití v tomto městě uvedeme sportoviště, které lze ve městě využívat. Dále představíme sportovní organizace a spolky, do kterých se lze ve městě zapojit.

Město Litomyšl leží ve východní části Pardubického kraje, na pomezí Čech a Moravy. Žije v něm 10 226 obyvatel a jeho součástí jsou též integrované obce Nedošín, Pohodlí, Nová Ves u Litomyšle, Kornice, Suchá a Pazucha. První písemná zmínka o Litomyšli se vztahuje

již k roku 981 a pochází z Kosmovy kroniky české, kdy měl na litomyšlském návrší stávat strážní hrad střežící panství Slavníkovců a nedaleko procházející obchodní cestu evropského významu – tzv. Trstěnickou stezku. Také proto se o Litomyšli hovoří jako o městě s tisíciletou historií. Roku 1259 byla Litomyšl českým králem Přemyslem Otakarem II. povýšena na město a v roce 1344 zde Karel IV. založil biskupství. I tyto události a postupná správa města Kostky z Postupic, Pernštejny, posléze rody Trauttmansdorffů, Valdštejnů-Vartemberků a naposledy Thurn-Taxisů přinášely městu nebývalý rozkvět a užitek. Litomyšl byla vždy významným sídlem a tomu odpovídaly i stavitelské počiny - Vratislav II. z Pernštejna zde nechal vystavět skvostný renesanční zámek (1568 – 1581) a roku 1722 byl dostavěn monumentální piaristický chrám Nalezení sv. Kříže.

V 19. století město sice ztrácelo na významu z hlediska obchodního (hlavní železniční trať byla vedena přes nedalekou Českou Třebovou) nicméně se stále více stávalo centrem společenského dění, školství, vzdělanosti a umění. 2. března 1824 se v zámeckém pivovaru narodil budoucí zakladatel české národní hudby skladatel Bedřich Smetana, 29. března roku 1832 vynikající představitel české krajinářské školy malíř Julius Mařák a působila zde řada významných osobností v čele s literáty Boženou Němcovou, Aloisem Jiráskem a Josefem Váchalem. Ve XX. století se město postupně rozrůstalo, zprvu o vilové čtvrti, později o panelová sídliště, v 80. letech pak bylo necitelně rozděleno tzv. průtahem silnice I/35. Litomyšl však stále zůstává mimořádně významným městem regionu a jeho jedinečnost, půvab, historie i bohatý současný život, památky i moderní architektura přitahují pozornost turistů a návštěvníků doslova z celého světa. Areál renesančního zámku, v němž se již od roku 1949 každoročně uskutečňuje věhlasný Mezinárodní operní festival Smetanova Litomyšl, je od roku 1999 zapsán v seznamu světového kulturního dědictví UNESCO (MěÚ Litomyšl, 2015).

Litomyšl však není jen městem kultury a historie. Na to jak „malé“ toto město je, nabízí nespočet možností ke sportovnímu vyžití a množství moderních sportovních areálů. Ve vzdálenosti ani ne pěti minut chůze, nalezneme zimní stadion, plavecký bazén, fotbalové hřiště, atletický ovál, tenisové kurty, halu na squash, basketbalovou tělocvičnu a to není zdaleka vše.

Sportoviště oficiálně zaregistrovaná pod hlavičkou města

Tabulka 1. Sportoviště vedená pod hlavičkou města

A-kart aréna Litomyšl
areál Kynologického klubu Litomyšl
Areál vodních sportů v Nedošíně u Litomyšle
Bike park Litomyšl
Biliard Centrum Litomyšl
Bowling bar Peklo
Cvičební sál Veselka
Fitcentrum a rehabilitace FILA
FITNESS CLUB 233
Golf 59
hřiště na Lánech Litomyšl
Jiráskovo údolí (motokros)
Jízdárna - Hřebčín Suchá
Koupaliště Litomyšl
Krytý zimní stadion
Městská sportovní hala při III. ZŠ
Městský bazén Litomyšl
Městský stadion Černá hora
Modelářské letiště Vlkov
Paintball Forest - hřiště
Primátorská hráz
REAL GYM - Bodybuilding relax fitness
Sauna Litomyšl
Sokolovna
Spinning centrum Stratílek
Sportcentrum Litomyšl (tenis, squash, bowling, badminton, stolní tenis, volejbal, nohejbal)
Sportovní areál za sokolovnou
Stáj Pucher Janov
Střelnice Černá hora
TJ Jiskra Litomyšl-hala
Volejbalové kurty

(upraveno dle MěÚ Litomyšl, 2015)

Sportovní organizace zaregistrované pod hlavičkou města Litomyšl

Tabulka 2. Sportovní organizace zaregistrované pod hlavičkou města

Aquaerobic
Automotoklub v AČR Litomyšl
Balóny Litomyšl s.r.o.
Billiard centrum Litomyšl
Cyklistický oddíl Cyklo Stratílek Litomyšl
Fitcentrum Fila
Freestyle bike team Litomyšl
Golf 59 - Indoor centrum Litomyšl
Hokejový club Litomyšl
Jezdecký klub Hřebčín Suchá
Klub českých cyklistů Litomyšl
Klub turistů Litomyšl
Kynologický klub Litomyšl
Litomyšl Streetball o.s.
Lucie Jandíková Fit-line Litomyšl
Military Paintbal Club FOREST
Minikopaná Litomyšl
Motokros team Profistav a Motorsport Svatoš
Nohejbalový klub Litomyšl
Okresní myslivecká jednota Svitavy - střelecká komise
Program dětí
Samurai - klub bojových umění a sportů
Shotokan karatedo Litomyšl
soukromá Taneční škola Scarlett
Stáj Pucher Janov
Taneční a pohybové studio Éra
TC Profistav Litomyšl
Tělocvičná jednota Sokol Litomyšl
Tělovýchovná jednota Jiskra Litomyšl
Trosky Litomyšl (šipková organizace)
Duathlon - Triathlon Club Litomyšl
FBC Peaksport Litomyšl
Městská sportovní hala při III. ZŠ
Orion motocross team Litomyšl
Pireo - škola tenisu a windsurfingu
Stiga HC Benátky
Volejbalový klub Litomyšl

(upraveno dle MěÚ Litomyšl, 2015)

V této kapitole jsme uvedli všechna sportoviště a sportovní organizace, které jsou vedeny pod hlavičkou města Litomyšl. Podle výše uvedeného je zřejmé, že ve městě je široká síť možností sportovního vyžití různého druhu. Toto umocňuje fakt, že se jedná o organizace a kluby, ve kterých sportuje pouze určité procento obyvatel města. Největší číslo však tvoří lidé, kteří sportují na amatérské úrovni, aniž by museli být v některém z klubů či spolků zaregistrováni.

2.9 Sportovní preference

„Preference vyjadřují přednost něčeho před něčím. Jedná se o povahový sklon k určitým činnostem a zájmům. Je to alternativa výběru, která ve výsledku převáží ostatní alternativy výběru daných možností. Synonymy pro slovo preference mohou být slova jako – zvýhodnění, výhoda, výsada, přednost či přednostní právo“. (Kudláček & Frömel 2012, 13)

Pojem preference, v našem případě sportovní preference můžeme označit za jakýsi koncept všeobecně užívaný ve společenských vědách a ekonomice. Tento koncept vychází z pomyslného, nebo skutečného výběru mezi alternativami s možností utvoření žebříčku, či pořadí těchto alternativ. Základními determinantami pro utvoření takového žebříčku je štěstí, zábava, nebo také užitečnost, kterou jednotlivé položky v tomto žebříčku jedinci přinášejí (Kudláček & Frömel, 2012)

Volba sportu, či pohybové aktivity, ať už řízené, nebo spontánní, individuální či kolektivní je osobní a svobodnou volbu každého jedince. Při dnešních možnostech výběru pohybových aktivit a palety různých sportů, má každý jedinec obrovskou možnost vybrat si právě tu aktivitu, či sport, který mu vyhovuje. Faktory dle kterých si lidé mohou vybírat je mnoho např.: náročnost daného sportu či aktivity, časové vytížení, pravidelnost, finanční náročnost a další. Zejména u jedinců, kteří netíhnou ke konkrétním sportovním aktivitám, či sportovním odvětvím může být tato volba otázkou aktuálních trendů ve společnosti, nebo blízkém okolí. Dovolujeme si však tvrdit, že většina dospělých sportujících jedinců má však své hobby pevně stanovené z doby dávno minulé. Během dosavadního života totiž prošli výukou tělesné výchovy a samozřejmě se ve svém volném čase se mohli setkat s množstvím sportů či aktivit a tak je jejich volba aktivit poměrně ustálená „sázka na jistotu“

2.10 Předchozí výzkumy v problematice pohybové aktivity a sportovních preferencí

Studie, kterou publikoval Mitáš & Frömel (2011), si dala za cíl analyzovat pohybovou aktivitu obyvatel České republiky s ohledem na velikost místa bydliště a poukázat na regionální rozdíly v pohybové aktivitě mužů a žen. Pro zjištění týdenní úrovně PA byla použita data náhodně vybraného souboru 8256 obyvatel České republiky (3678 mužů a 4578 žen) ve věku $40,87 \pm 9,10$ let. Data byla získána pomocí dotazníku IPAQ. Regionální porovnání celkové týdenní velikosti PA ukazuje na minimální rozdíly v rámci České republiky. Nejnížší hodnoty týdenní PA vykazují shodně muži i ženy Ústeckého a Moravskoslezského kraje, nejvíce pak obyvatelé spojeného regionu reprezentujícího kraje Pardubický, Královéhradecký a Vysočina. Velikost místa bydliště má významný vliv na celkovou týdenní PA dospělé populace České republiky. Výsledky potvrzují trend, že menší sídla indikují u jejich obyvatel vyšší podíl týdenní PA. Výzkum prokázal, že ženy mají v průměru více než 5 000 MET-min/týden, muži více než 6 000 MET-min/týden.

Fojtík & Mitáš (2012) se pokusili vyzkoumat pohybovou aktivitu dospělých obyvatel Moravskoslezského kraje z hlediska počtu let strávených formálním vzděláním. Pro získání dat byl použit dotazník IPAQ, čítající 759 obyvatel ve věku 25-28 let. K statistickému zpracování dat byl použit Kruskal-Wallis test. Signifikantní rozdíly v jednotlivých druzích pohybové aktivity byly zjištěny jen u mužů v pracovní pohybové aktivitě a v intenzivní pohybové aktivitě. Muži se základním vzděláním jsou pohybově aktivnější. U žen nebyl prokázán signifikantní rozdíl ve sledovaných parametrech. Výsledky ukazují na fakt, že vzdělání není významným faktorem asociujícím s úrovní PA. Autoři doporučují zaměřit pozornost na PA ve volném čase, při transportu a vysoce intenzivní PA u všech skupin.

Czuczor (2014) ve své diplomové práci provedl výzkum na vzorku 35 příslušníků vojenské hudby Olomouc, ve věku mezi 27–53 lety. Ke zjištění úrovně pohybové aktivity byl použit dotazník IPAQ a ke zjištění oblíbenosti jednotlivých sportů byl použit dotazník preferencí sportovních aktivit. Mezi individuálními sporty respondenti nejčastěji volili cyklistiku, plavání a stolní tenis. V týmových sportech patřil mezi nejoblíbenější fotbal a volejbal. Kondiční aktivity ovládl běh a kondiční chůze, pohybové aktivity v přírodě zase cykloturistika společně s pěší turistikou a koupáním. V oblíbenosti bojových sportů se na předních pozicích umístilo karate, aikido a kung – fu. V souhrnu jednotlivých kategorií se shodně umístili individuální a týmové sporty, v závěsu jsou sportovní aktivity v přírodě.

Zpracování výsledků pohybové aktivity proběhlo v programu Statistica 8.0 CZ. Výsledky PA dokazují zajímavé zjištění. Překvapivé je, že nejvyšší úroveň prokázali čtyřicátníci a padesátníci, nejhůře dopadli nejmladší členové orchestru. Dále se potvrdila dedukce, že lidé žijící v menších městech vykazují větší úroveň PA.

Sigmundová, Sigmund, & Frömel (2012) zkoumali vliv zaměstnání na úroveň pohybové aktivity pomocí mezinárodního dotazníku pohybové aktivity IPAQ. Data byla zjištěna na vzorku 1514 žen a 1458 mužů ve věku 25-54 let. Výsledky udávají, že zaměstnaní muži a ženy mají více intenzivní PA a chůze, než nezaměstnaní. Žádné signifikantní rozdíly nebyly zjištěny v oblasti středně zatěžující PA. PA vykonávaná kolem domu a v domě je stejná pro obě kategorie žen. Signifikantní rozdíly byly nalezeny pouze u kategorie žen ve věku 30–34 let. Cíl prozkoumat PA dospělých mužů a žen v libereckém regionu ve vztahu ke každodenním činnostem a environmentálním faktorům si stanovil Suchomel & Sigmundová (2011). Vzorek čítal 448 mužů a 519 žen v průměrném věku 40,49 let. Analýza byla provedena prostřednictvím software Statistica 8.0. Výsledky prokázaly, že muži vykazují signifikantně více PA v zaměstnání a při transportu. Naopak ženy prokazují více PA při práci okolo domu a v domě. Autoři závěrem dodávají, že muži v tomto vzorku jsou celkově pohybově aktivnější než ženy.

Růžičková (2015) ve své bakalářské práci zkoumala soubor 80 vojáků armády České republiky. Vyhodnocení výsledků bylo provedeno dle manuálu pro zpracování a analýzu dat Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ). Z výzkumu vyplývá, že pohybová aktivita u vojáků z povolání je na dobré úrovni, zejména v rámci pracovního procesu. V oblasti PA při práci v domě a kolem domu dosahují průměrných hodnot. Ve volnočasových aktivitách dosahují rovněž průměrných hodnot a přednost dávají PA mírné intenzity. Nejčastěji realizované sportovní činnosti respondentů jsou běh (28 %), kolo (19 %), posilování (13 %), plavání (9 %), následují chůze (6 %), fotbal a parašutismus shodně po 4 %.

Velmi zajímavou studii provedli Zhao, Sigmund, Sigmundová, & Lu (2007), když se pokusili porovnat pohybovou aktivitu studentů v Pekingu a Olomouci. Pekingský vzorek čítal 199 studentů (84 žen a 115 mužů). Olomoucký vzorek (n= 482, z toho 291 žen a 191 mužů). Pro sběr dat byla použita dlouhá verze mezinárodního dotazníku IPAQ.

Tabulka 3. Charakteristika výzkumného souboru dle Zhao, Sigmund, Sigmundová & Lu (2007)

	♀ - Olomouc (n = 291)		♀ - Beijing (n = 84)		♂ - Olomouc (n = 191)		♂ - Beijing (n = 115)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Age (years)	19.71	1.48	19.95	1.00	20.10	1.39	20.45	0.93
Height (cm)	165.59	6.37	163.49	5.62	177.58	6.38	174.36	5.33
Weight (kg)	56.75	5.95	53.17	6.04	69.62	6.80	63.57	7.48
BMI (kg/m ²)	20.70	1.91	19.86	1.65	22.07	1.77	20.88	1.96

Legend
M - mean
SD - standard deviation
BMI - Body Mass Index

Výsledky ukázaly, že čeští studenti jsou mnohem více fyzicky aktivní než čínští studenti. Většina olomouckých studentů se věnuje intenzivním pohybovým aktivitám, zatímco čínští studenti se věnují spíše středně intenzivním aktivitám (Tabulka 4).

Tabulka 4. Úroveň PA dle Zhao, Sigmund, Sigmundová & Lu (2007).

	♀ - Czech (n = 291)		♀ - Chinese (n = 84)		♂ - Czech (n = 191)		♂ - Chinese (n = 115)		
	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR	
Total physical activity score									
Total PA	(MET - min/week)	3903	5571	1504	1861	5682	6432	2274	3093
Walking, moderate and vigorous PA									
Walking	(MET - min/week)	683	2772	668	1306	1980	3366	825	2178
Moderate	(MET - min/week)	1020	2405	420	660	1380	3280	520	1000
Vigorous	(MET - min/week)	720	2160	0	420	1440	3420	180	720
Domain sub scores of PA									
Job related	(MET - min/week)	0	990	0	0	0	3086	0	0
Transportation	(MET - min/week)	897	1220	396	717	990	1616	594	1194
Home related	(MET - min/week)	375	1140	60	210	255	1215	70	210
Leisure time	(MET - min/week)	260	2302	638	793	1859	2677	960	1695
Sitting									
Sitting (weekdays)	min/day	360	1080	480	210	300	240	480	240
Sitting (weekend)	min/day	300	1200	360	960	240	240	480	3000

Legend
Mdn - median
IQR - interquartile range
PA - physical activity

V otázce preferovaných sportovních aktivit u olomouckých studentek zvítězil aerobik, u studentů fotbal, pekingští studenti volili nejčastěji basketbal v obou kategoriích, avšak nejraději by se obě kategorie věnovaly plavání, viz tabulka níže.

Tabulka 5. Preferované sportovní aktivity dle Zhao, Sigmund, Sigmundová & Lu (2007)

Rank	♀ - Olomouc (n = 291)		♂ - Olomouc (n = 191)		♀ - Beijing (n = 84)		♂ - Beijing (n = 115)	
	A	B	A	B	A	B	A	B
1	Aerobics	Aerobics	Football	Football	Basketball	Swimming	Basketball	Swimming
2	Jogging	Dance	Basketball	Swimming	Skating	Jogging	Badminton	Tennis
3	Fitness	Fitness	Cycling	Floorball	Badminton	Tennis	Jogging	Football
4	Walking	Tennis	Walking	Basketball	Football	Table tennis	Skating	Aerobic
5	Dance	Floorball	Fitness	Fitness	Tennis	Basketball	Table tennis	Basketball
6	Tennis	Yoga	Football	Cycling	Jogging	Swimming	Teakwood	Badminton

Legend

A - What sports activity do you participate in most regularly?

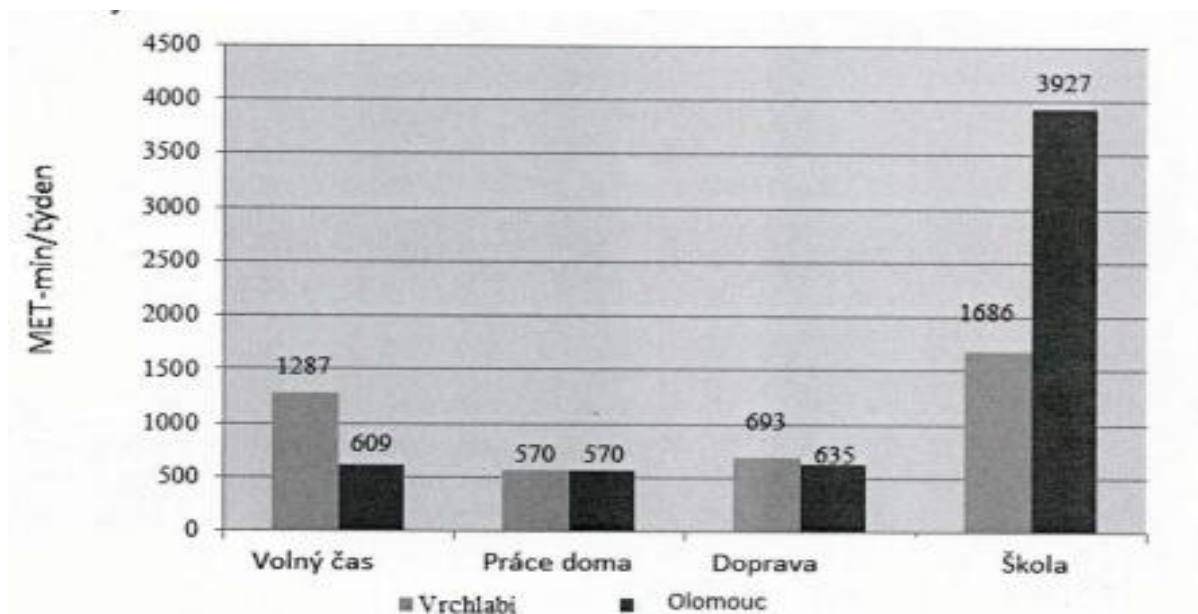
B - Which sport would you like to participate in if given the opportunity?

Další studii na našem území provedli Vašíčková, Valach, Votík, & Chmelík (2011). Cílem bylo analyzovat množství a druh PA obyvatel Plzeňského kraje vzhledem k pohlaví a dosaženému vzdělání. Analýza proběhla pomocí dotazníku IPAQ, celkem bylo zpracováno pomocí neparametrického Kruskal–Wallis testu 1125 dotazníků (513 mužů a 612 žen ve věku 25-58 let). Interpretace výsledků ukazuje na to, že celková PA mužů se zvyšovala s narůstajícím věkem a klesala s úrovní dosaženého vzdělání. U žen se vztah mezi celkovou PA a vzděláním neprokázal.

Pohybovou aktivitu obyvatel Ústeckého kraje zkoumali Bláha & Frömel (2010). Cílem jejich studie bylo analyzovat vztahy mezi pohybovou PA dospělé populace, zaměstnaností a dalšími sociodemografickými faktory. Dále zjistit fakta, která budou použitelná při tvorbě regionální zdravotní politiky. Výzkumu se účastnilo 467 žen a 360 mužů ve věku 25-57 let, kteří byli náhodně vybráni v Ústeckém kraji. PA byla zjišťována prostřednictvím dotazníku IPAQ. K statistickému zpracování byl využit Kruskal-Wallisův test a logistická regresní analýza. Výsledky potvrdily vyšší pohybovou aktivitu mužů oproti ženám (mezi zaměstnanými i nezaměstnanými) v práci a provozovanou vysokou intenzitou. Naopak zaměstnané i nezaměstnané ženy byly pohybově aktivnější než muži doma a v okolí domu. Kolo nejvíce využívali při transportu nezaměstnaní muži a chůzi nezaměstnané ženy. Zjištěné rozdíly mohou být podle autorů použity například při tvorbě a koncepci rekvalifikačních programů.

Pohybovou aktivitu a sportovní preference dvou středních škol zkoumal Kudláček (2014). Výzkumné šetření bylo provedeno na dvou středních školách - Gymnáziu Vrchlabí (malé město, horská oblast) a SOŠOS Štursova Olomouc (velké město, rovinatá oblast) v České republice. Celkem se do výzkumného šetření zapojilo 238 studentů. Průzkum byl proveden

za pomoci online dotazníku sportovních preferencí a dotazníku IPAQ (součást systému INDARES). Při zpracování výsledků autor zjistil signifikantní rozdíly zejména v kategorii „PA v rámci volného času“. Studenti z Vrchlabí dosáhli v této kategorii hodnoty 1 287 MET-min/týden a studenti z Olomouce 609 MET-min/týden. Autor dále ukazuje na signifikantní rozdíly v kategorii „PA v rámci školy“. V oblasti preferencí sportovních aktivit byly zaznamenány největší rozdíly u kategorie „Sportovní aktivity v přírodě“, což koreluje s designem šetření a zároveň vystihuje geografický kontrast obou zkoumaných lokalit (velké x malé město; rovinatá x horská oblast). Závěrem uvádí že, studenti z Vrchlabí vykazují výrazně vyšší úroveň volnočasové PA, oproti tomu studenti z Olomouce vykazují signifikantně vyšší úroveň PA ve škole.



Obrázek 3. Srovnání pohybové aktivity škol z hlediska volného času, práce doma, dopravy a školy (Kudláček, 2014).

Co se týče oblasti sportovních preferencí, nejoblíbenějším individuálním sportem bylo zvoleno plavání. U týmových sportů olomoučtí studenti volili nejčastěji fotbal, vrchlabští naopak volejbal. Mezi nejoblíbenější kondiční aktivity patří běh a posilovací cvičení. V souhrnném hodnocení jsou nejoblíbenější týmové sporty, následují sporty individuální a hned za nimi se umístili kondiční aktivity. Závěrem autor apeluje, aby učitelé TV při sestavování hodin TV, přikládali velkou důležitost výše zmíněným preferencím.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce bylo na základě dotazníkového šetření analyzovat úroveň pohybové aktivity a strukturu sportovních preferencí u skupiny dospělých ve městě Litomyšl.

3.2 Dílčí cíle práce

1. Rozšířit poznatky o úrovni pohybové aktivity u skupiny dospělých.
2. Vyhodnotit, které sporty dospělí občané města v současnosti upřednostňují a naznačit možné trendy ve vývoji.
3. Vyhodnotit zjištěná data a poskytnout je zástupcům města.
4. Charakterizovat současný stav sportovně preferenční sféry ve městě Litomyšl

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je úroveň pohybové aktivity dospělé populace ve městě?
2. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity mezi muži a ženami?
3. Budou zjištěny rozdíly v pohybové aktivitě v závislosti na faktoru BMI?
4. Jaká je struktura sportovních preferencí mezi dospělou populací?
5. Budou zjištěny rozdíly v preferencích mezi muži a ženami?

4 METODIKA

V praktické části diplomové práce jsme pro získání relevantních výzkumných dat od respondentů použili dva druhy dotazníků. Dotazník International physical activity questionnaire (IPAQ) a dotazník sportovních preferencí. Oba dotazníky jsou k dispozici na webových stránkách www.indares.com, pro potřeby této práce však byla zvolena tištěná forma dotazníků. Tuto formu dotazníku jsme upřednostnili před elektronickou formou, z důvodu odpadající registrace v programu [indares.com](http://www.indares.com), což by dospělé respondenty mohlo odradit od vyplnění dotazníku. Pro výsledkovou část byl výzkumný soubor rozdělen na muže ($n=22$) a ženy ($n=22$). Dále byl soubor rozdělen dle BMI do 2 skupin dle WHO – „norma“ ≤ 24.9 a „nadváha“ ≥ 25 , dvě skupiny jsme zvolili z důvodu reprezentativnosti jednotlivých kategorií. Dalším krokem bylo rozdělení dle věku na „mladší“ a „starší“, toho bylo dosaženo použitím mediánu. Dále jsme vzorek dělili na základě vlastnictví psa, faktoru kuřáctví, účasti v organizované PA a na závěr na základě shody nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA.

4.1 Dotazník IPAQ

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), získává data o stavu pohybové aktivity „na základě sebehodnocení (self-report population surveys). Dotazník byl vyvinut a testován pro aplikaci u 15-69 leté populace a dokud nebudou provedeny další úpravy a testy, nedoporučuje se používat IPAQ pro starší ani mladší věkové skupiny“. Tento dotazník sbírá data o prováděné pohybové aktivitě na národní, mezinárodní i regionální úrovni. Dotazník poskytuje informace o prováděné pohybové aktivitě v horizontu jednoho týdne. V rámci dotazování jsou dále získány informace o věku, výšce, hmotnosti, bydlišti, způsobu života a další podstatné informace, které pomáhají objasnit vztahy mezi pohybovou aktivitou a způsobem života daného jedince. Craig et al. (2003) uvádí, že v oblasti standardizace byl zjištěn korelační koeficient 0,8.

Dotazník IPAQ hodnotí pohybovou aktivitu prováděnou v rámci komplexního souboru zahrnujícího:

- a) PA v rámci práce nebo studia
- b) Přesuny – PA při dopravě
- c) domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu
- d) rekreace, sport a volnočasové PA

Pro potřeby této práce byla použita dlouhá verze dotazníku IPAQ. Dlouhá verze se liší od krátké v množství dotazovaných informací. Krátká verze dotazníku sbírá informace o chůzi, středně zatěžující pohybové aktivitě a intenzivní pohybové aktivitě. Dlouhá verze dotazníku IPAQ se dotazuje na konkrétní druhy aktivit realizovaných v každé ze čtyř sledovaných oblastí.

„Jednotlivé položky v dlouhé verzi IPAQ jsou strukturovány tak, aby poskytly nezávislé skóre – nezávislý výsledek pro chůzi, středně zatěžující i intenzivní aktivity v každé ze sledovaných oblastí“.(Kudláček & Frömel, 2012, 56)

Pro dosažení celkového skóre je nutné sečíst dobu trvání v minutách a počet dnů, ve kterých byly aktivity prováděny. Dále mohou být vypočítány konkrétní výsledky pro jednotlivé aktivity. Pro vypočtení výsledků v jednotlivých oblastech je nutné provést součet hodnot pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu v dané oblasti. Pro výpočet výsledků celkového skóre jednotlivých druhů aktivit (chůze, středně zatěžující PA a intenzivní PA) je třeba sečíst jejich hodnoty ve všech sledovaných oblastech. Zpracování výsledků proběhlo v souladu s doporučenou metodikou (International physical activity questionnaire, 2005)

4.1.1 Vzorce pro výpočty hodnot MET v jednotlivých aktivitách:

4.1.1.1 Zaměstnání

Chůze = 3,3 x čas chůze (minuty) x frekvence chůze v zaměstnání (dny) [MET-min/týden]

Chůze = 3,3 x JWMin7 x JWDAY --- výsledek JWMETmin7

Středně zatěžující PA = 4,0 x čas středně zatěžující PA (minuty) x frekvence středně zatěžující PA v zaměstnání (dny) [MET-min/týden]

Středně zatěžující PA = 4,0 x JMMin7 x JMDAY --- výsledek JMMETmin7

Intenzivní PA = 6,0 x čas intenzivní PA (minuty) x frekvence intenzivní PA v zaměstnání (dny) [MET-min/týden]

Intenzivní PA = 6,0 x JVMin7 x JVDAY --- výsledek JVMETmin7

Celková PA = součet hodnot pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA v zaměstnání
[MET-min/týden]

$$\mathbf{JMETmin7 = JWMETmin7 + JMMETmin7 + JVMETmin7}$$

4.1.1.2 Přesuny – PA při dopravě

(TWMETmin7) Chůze = **3,3** x čas chůze (minuty) x frekvence chůze při přesunech (dny)
[MET-min/týden]

(TCMETmin7) Jízda na kole = **6,0** x čas jízdy na kole (minuty) x frekvence jízdy na kole (dny) [MET-min/týden]

(TMETmin7) Celková PA = součet hodnot pro chůzi a jízdu na kole při přesunech
[MET-min/týden]

4.1.1.3 Domácí práce, údržba domácnosti a péče o rodinu:

(GVMETmin7) Intenzivní PA = **5,5** x čas intenzivní PA (minuty) x frekvence intenzivní PA při práci okolo domu (dny) [MET-min/týden]

(GMMETmin7) Středně zatěžující PA při práci okolo domu = **4,0** x čas středně zatěžující PA při práci okolo domu (minuty) x frekvence středně zatěžující PA při práci okolo domu (dny) [MET-min/týden]

(HMMETmin7) Středně zatěžující PA při práci uvnitř domu = **3,0** x čas středně zatěžující PA při práci uvnitř domu (minuty) x frekvence středně zatěžující PA při práci uvnitř domu (dny) [MET-min/týden]

(G+HMETmin7) Celková PA při domácích pracích = součet hodnot pro intenzivní PA + středně zatěžující PA při práci okolo domu + středně zatěžující PA při práci uvnitř domu [MET-min/týden].

4.1.1.4 Volnočasová PA – rekreace, sport

(RWMETmin7) Chůze = **3,3** x čas chůze (minuty) x frekvence chůze při volnočasové PA (dny) [MET-min/týden]

(RMMETmin7) Středně zatěžující PA = 4,0 x čas středně zatěžující PA (minuty) x frekvence středně zatěžující PA při volnočasové PA (dny) [MET-min/týden]

(RVMETmin7) Intenzivní PA = 6,0 x čas intenzivní PA (minuty) x frekvence intenzivní PA při volnočasové PA (dny) [MET-min/týden]

(RMETmin7) Celková PA = součet hodnot při volnočasové PA pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA [MET-min/týden].

4.1.1.5 Celkové skóre pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA

Celková chůze = součet hodnot chůze v zaměstnání + při přesunech (dopravě) + při volnočasové PA [MET-min/týden]

$$\mathbf{WMETmin7 = JWMETmin7 + TWMETmin7 + RWMETmin7}$$

Celková středně zatěžující PA = součet hodnot středně zatěžující PA v zaměstnání + při práci okolo domu + při práci uvnitř domu + při volnočasové PA + jízda na kole při přesunech + intenzivní PA při práci okolo domu [MET-min/týden]

$$\mathbf{MMETmin7 = JMMETmin7 + TCMETmin7 + G+HMETmin7 + RMMETmin7}$$

Celková intenzivní PA = součet hodnot intenzivní PA v zaměstnání + při volnočasové PA [MET-min/týden]

$$\mathbf{VMETmin7 = JVMETmin7 + RVMETmin7}$$

4.1.1.6 Skóre pro celkovou úroveň PA

Celkovou PA lze vypočítat jako součet hodnot MET-min/týden pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA, což odpovídá i výpočtu:

Celková PA = součet celkových hodnot MET-min/týden v zaměstnání + při přesunech (dopravě) + při domácí práci, údržbě domácnosti a péči o rodinu + při volnočasové PA [MET-min/týden].

$$\mathbf{PA-METmin7 = WMETmin7 + MMETmin7 + VMETmin7}$$

Pro kategorické hodnocení populace na základě odhadu energetického výdeje z MET-min/týden můžeme jednotlivé kategorie specifikovat následovně:

Kategorie 3 – Vysoká

Respondenti překračující doporučené minimální hodnoty zdravotně orientované PA a provozující PA na úrovni dostačující pro zdravý životní styl. Kritéria pro zařazení do této kategorie:

- a) alespoň 3 dny intenzivní PA s minimem 1500 MET-min/týden NEBO
- b) 7 či více dní jakékoli kombinace chůze, středně zatěžující či intenzivní PA a dosažení minimální hodnoty 3000 MET-min/týden (Kudláček & Frömel, 2012).

Kategorie 2 – Střední

Pro zařazení respondenta do této skupiny musí splnit jedno z následujících tří kritérií pro minimum PA:

- a) alespoň 20 minut intenzivní PA denně ve 3 či více dnech v týdnu NEBO
- b) alespoň 30 minut středně zatěžující PA nebo chůze denně v 5 či více dnech v týdnu NEBO
- c) 5 či více dní jakékoli kombinace chůze, středně zatěžující nebo intenzivní PA, dosahujících minimálně 600 MET-minut/týden.

Jedinci, splňující alespoň jedno z výše uvedených kritérií, budou zařazení do skupiny hodnocené podle realizované PA jako středně aktivní (Kudláček & Frömel, 2012).

Kategorie 1 - Nízká

Jedná se o nejnižší úroveň PA. Jedinci, kteří nenaplní kritéria stanovená pro kategorie 2 a 3, jsou považováni za málo aktivní.

Otázka týkající se **sezení** není součástí žádného celkového skóre PA, jedná se o doplňkovou charakteristiku. Při interpretaci výsledků je doporučováno uvádět hodnoty v minutách, protože hodnoty v MET-minutách jsou spojovány s energetickým výdejem. Čas strávený sezením je vyjádřen dobou sezení během typického pracovního a víkendového dne a

dobu strávenou sezením během cestování. Při vyhodnocení se sčítá doba sezení v pracovním dnu a násobí se 5 a doba sezení o víkendovém dnu násobena 2.

Celková doba sezení = čas sezení v jednom pracovním dnu (minuty) x 5 + čas sezení v jednom víkendovém dnu (minuty) x 2 [min/týden]

Průměrná doba sezení = (čas sezení v jednom pracovním dnu) x 5 + čas sezení v jednom víkendovém dnu) x 2) / 7 [min/den]

(Kudláček & Frömel, 2012).

4.2 Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí přináší informace o tom, jak jsou respondenti zapojeni v oblasti organizovaných i neorganizovaných sportovních aktivit. Dotazník postupně mapuje aktivitu v osmi oblastech a to: „Individuální sporty, Týmové sporty, Kondiční aktivity, Sportovní aktivity ve vodě, Sportovní aktivity v přírodě, Bojová umění, Rytmické a taneční aktivity a Sportovní aktivity – souhrnně“. Respondent postupně prochází osmi tabulkami, ve kterých označí maximálně pět nejoblíbenějších sportovních aktivit v dané oblasti, zároveň však nemusí označit žádnou z nich, nebo pouze tolik, kolik skutečně preferuje. Devátý krok zahrnuje výběr „nejoblíbenější sportovní aktivity podle typu, následně potom naprosto nejoblíbenější sportovní aktivity“. Po vyhodnocení získaných dat je získán přehled „pořadí preferovaných sportovních aktivit, somatické charakteristiky sledovaného souboru a přehled o účasti v organizovaných formách sportovních aktivit.“ (Kudláček & Frömel, 2012, 56)

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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10,5
 - d) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10
 - e) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9
 - d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8,5
 - e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7,5
 - d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7
 - e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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: -
 - b.) Jsou - li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5
 - c.) Jsou - li přiřazena 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4,5
 - d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4
 - e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 3,5
 - f.) Není – li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 3
5. Oblast – **Sportovní aktivity v přírodě** (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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10,5
 - d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10
 - e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5
- d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6
- e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7
- d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5
- e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), 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 3 pořadí (1.-3.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5,5
- d.) Jsou - li přiřazena 2 pořadí (1.-2.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5
- e.) Je - li přiřazeno 1 pořadí (1.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4,5
- f.) **Není** – li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 4

(Kudláček & Frömel, 2012)

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořila skupina 44 dospělých obyvatel města Litomyšl. Výzkumné šetření mezi náhodně vybranými respondenty proběhlo ve druhém čtvrtletí roku 2015 prostřednictvím dotazníku sportovních preferencí a dotazníku pohybové aktivity IPAQ. Charakteristika výzkumného souboru (Tabulka 6) níže.

Tabulka 6. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – muži, ženy

Proměnné	Muži (n = 22)		Ženy (n = 22)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Váha (kg)	88,23	11,33	62,31	6,04
Výška (cm)	183,77	5,75	167,96	6,62
BMI	26,08	2,72	22,12	2,15
Věk (roky)	32,00	9,32	37,00	11,44

Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

4.4 Statistické zpracování dat

Naměřená data byla zpracována v programu Statistica 8 (StatSoft CR, 2008) za použití statistických ukazatelů (aritmetický průměr, medián, minimum, maximum, směrodatná odchylka interkvartilové rozpětí). Naměřená data byla následně vzestupně seřazena dle velikosti do tabulek a grafů v programu Microsoft Excel. Takto zpracovaná data nám poskytla přehled a ucelené informace o dosažených výsledcích. Pro zachycení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými identifikovanými skupinami byl použit neparametrický Mann - Whitney U - test.

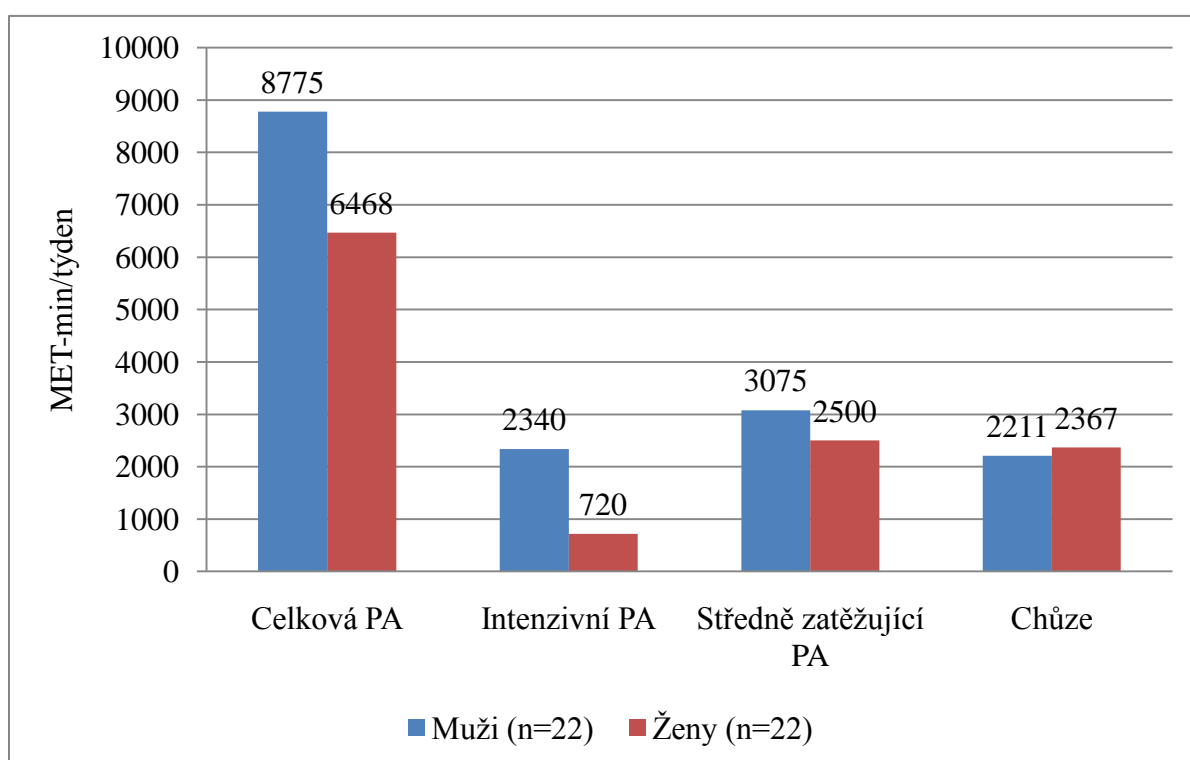
Pro zjišťování závislostí mezi muži a ženami v kategorii sportovní preference byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace. Tento koeficient je počítán pro dvě skupiny dat a nabývá hodnot od -1 do 1. Pokud se pohybuje korelační koeficient kolem - 1, znamená to silnou nepřímou závislost. Pokud se pohybuje hodnota korelačního koeficientu kolem 0, znamená to, že mezi veličinami není žádný vztah. Jestliže korelační koeficient nabývá hodnot kolem 1, znamená to vysokou míru asociace (Hendl, 2005).

5 VÝSLEDKY

5.1 Úroveň pohybové aktivity

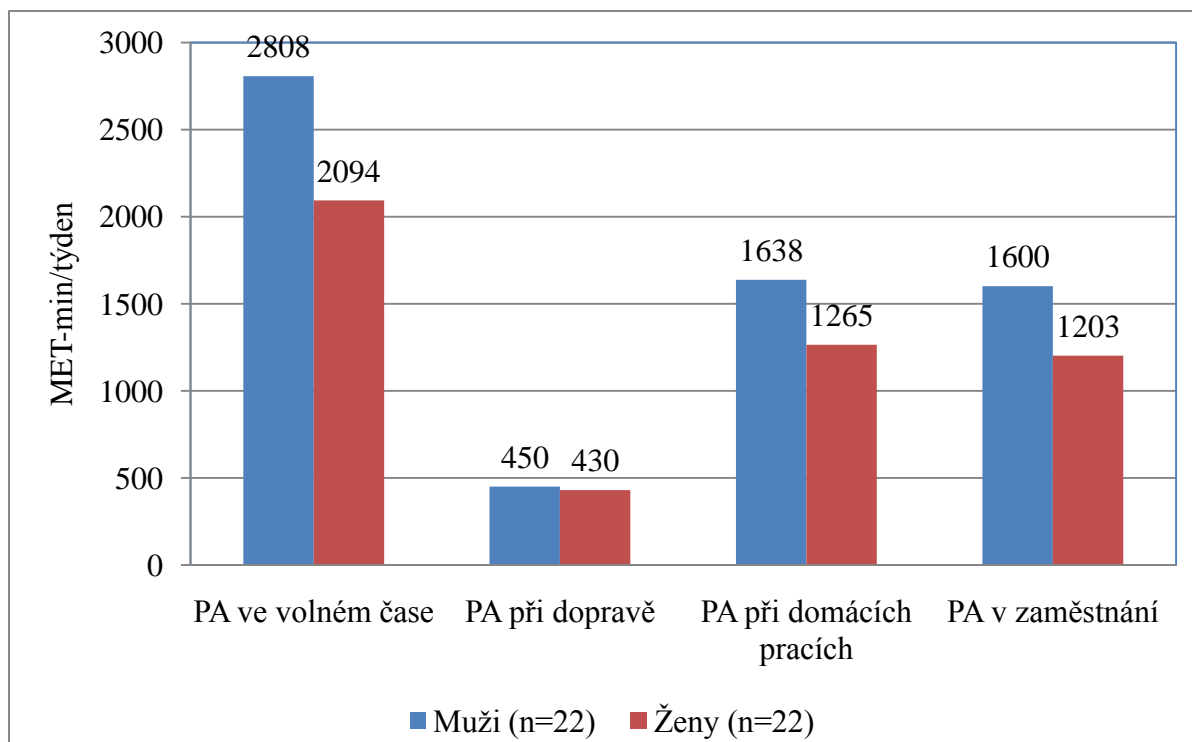
5.1.1 Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví

V této části se výzkum soustředil na rozdíl v PA mezi muži a ženami. Z obrázku 4. je patrná vyšší aktivita mužů v kategorii „Celková PA“ a „Středně zatěžující PA“. Signifikantní rozdíl nacházíme v kategorii „Intenzivní PA“, kde mají výrazně vyšší PA muži.



Obrázek 4. Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví (MET-min/týden)

Na obrázku 5. můžeme vidět opět vyšší aktivitu mužů, a to v kategoriích „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a rovněž „PA v zaměstnání“. Rozdíly v „PA při dopravě“ jsou minimální.



Obrázek 5. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k pohlaví.

Statisticky signifikantní rozdíly byly zjištěny v kategorii „Intenzivní PA“ ($U=132,50$; $Z=2,58265$; $p=0,009805$). Zajímavé je také zjištění v oblasti „Čas strávený sezením“. Muži prosedí v pracovních dnech v průměru 239 minut, kdežto ženy 371 minut, což je signifikantní rozdíl ($U=134,50$; $Z=-2,52109$; $p=0,011700$). Signifikantní rozdíly byly zjištěny také v čase stráveném sezením o víkendu. Muži o víkendu prosedí v průměru 211 minut, naproti tomu ženy 302 minut, což je rovněž signifikantní rozdíl ($U=151,00$; $Z=-2,14717$; $p=0,031781$)

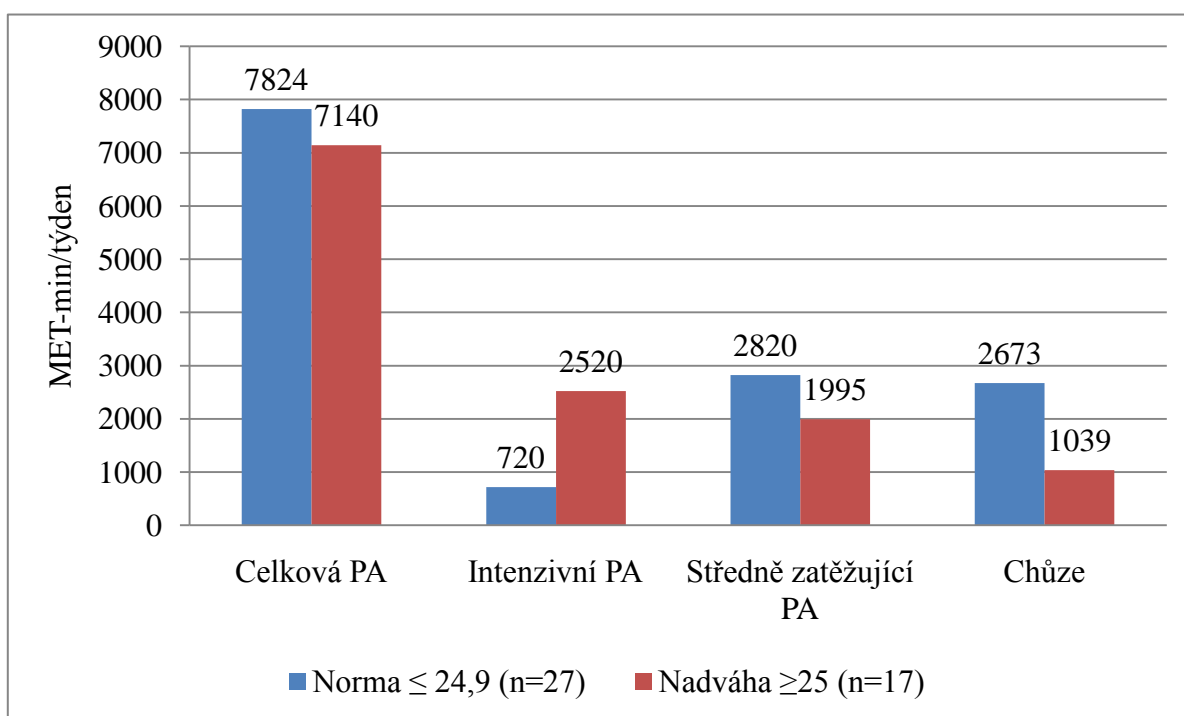
Tabulka 7. Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Celková PA	159,00	1,93649	0,052808
Intenzivní PA	132,50	2,58265	0,009805
Středně zatěžující PA	161,00	1,88981	0,058784
Chůze	232,00	0,22303	0,823513
PA ve volném čase	190,00	1,20888	0,226709
PA při dopravě	228,50	-0,30570	0,759830
PA při domácích pracích	193,00	1,13854	0,254895
PA v zaměstnání	194,00	1,11507	0,264822

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

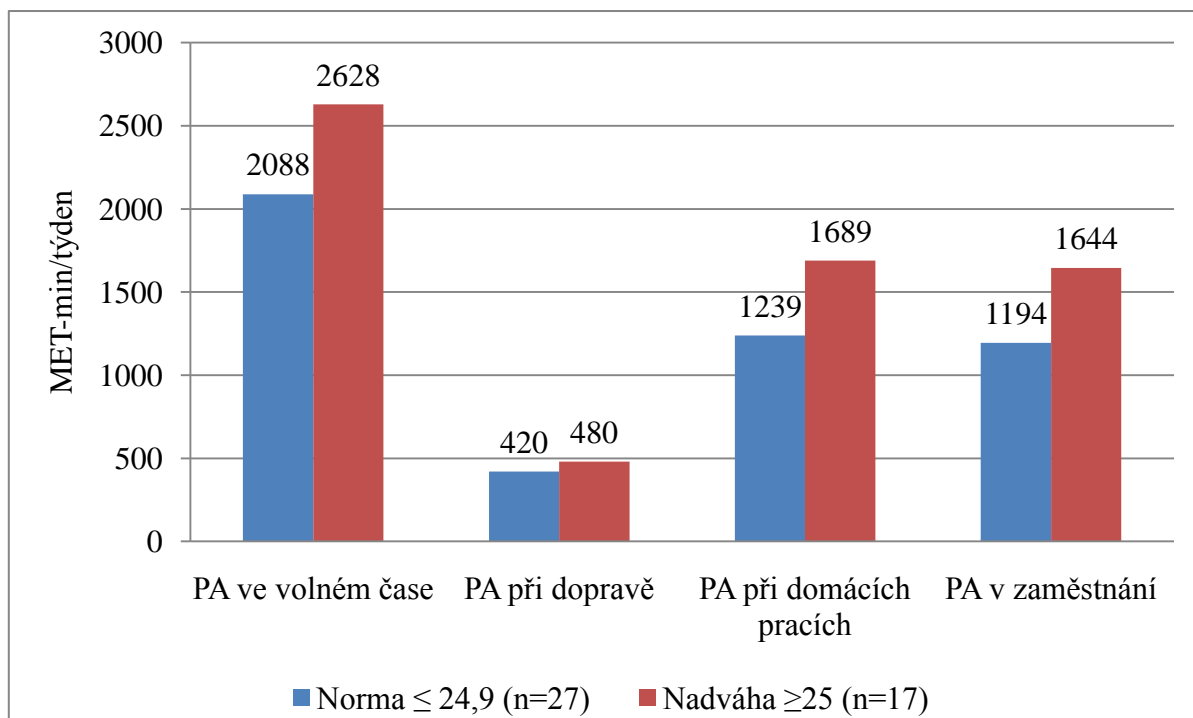
5.1.2 Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI

Obrázek 6. zobrazuje úroveň PA vzhledem k faktoru BMI. Skupina dospělých obyvatel byla rozdělena dle WHO na jedince s indexem ≤ 24.9 (norma) a ≥ 25 (nadváha). Z níže uvedeného můžeme vypočítat, že v oblasti „Celková PA“ má navrch skupina „norma“, kdežto výrazný rozdíl nacházíme v kategorii „Intenzivní PA“, kde je paradoxně aktivnější skupina „nadváha“. „Středně zatěžující PA“ se věnuje více skupina „norma“ a významný rozdíl nacházíme v kategorii „Chůze“, kde je také aktivnější skupina „norma“.



Obrázek 6. Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI (MET-min/týden)

Z obrázku 7. můžeme vyčíst vyšší aktivitu v kategorii „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“, ve všech případech byla aktivnější skupina „nadváha“. Nepatrný rozdíl lze vidět v kategorii „PA při dopravě“, kde měla navrch také skupina „nadváha“.



Obrázek 7. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k indexu BMI (MET-min/tyden)

Zajímavé je také zjištění, že skupina „norma“ v pracovních dnech sedí v průměru 345 minut a skupina „nadváha“ „pouze“ 240 minut. O víkendech je rozdíl menší, skupina „norma“ prosedí 271 minut, kdežto „nadváha“ 234 minut.

Prezentované výsledky se jeví rozdílně v kategorii „Intenzivní PA“ ($U=151,5$; $Z=-1,88564$; $p=0,059345$), nelze je však hodnotit jako statisticky signifikantní. Jako statisticky signifikantní už můžeme označit kategorii „Chůze“ ($U=147,50$; $Z=1,96477$; $p=0,049441$). Tyto hodnoty najdeme v Tabulce 8.

Tabulka 8. Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Celková PA	224,00	-0,12052	0,904074
Intenzivní PA	151,50	-1,88564	0,059345
Středně zatěžující PA	218,50	-0,25312	0,800175
Chůze	147,50	1,96477	0,049441
PA ve volném čase	186,00	-1,03648	0,299978
PA při dopravě	224,00	-0,12074	0,903898
PA při domácích pracích	193,00	-0,86781	0,385497
PA v zaměstnání	195,00	0,81960	0,412444

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.1.3 Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku

Tabulka 9. reprezentuje úroveň PA vzhledem k věku. Výzkumný soubor byl rozdělen mediánem na dvě poloviny „mladší“ a „starší“. V kategorii „Celková PA“ je aktivnější skupina mladší o 2734,75 MET-min/týden. V kategorii „Intenzivní PA“ je téměř 4x aktivnější skupina „mladší“. Tato skupina je také aktivnější v kategoriích „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a zajímavý je také rozdíl v kategorii „PA v zaměstnání“. I ve všech ostatních kategoriích byla mírně aktivnější skupina „mladší“.

Tabulka 9. Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku (MET-min/týden)

	"mladší" (n=22)		"starší" (n=22)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Celková PA	8320,50	7842,00	5585,75	5974,00
Intenzivní PA	2340,00	3780,00	630,00	2160,00
Středně zatěžující PA	2850,00	3660,00	2400,00	3480,00
Chůze	2879,00	4,32	1996,50	2409,00
PA ve volném čase	3888,00	2805,00	1362,00	1092,00
PA při dopravě	540,00	780,00	410,00	240,00
PA při domácích pracích	2628,00	2439,00	964,50	988,00
PA v zaměstnání	2508,00	2439,00	939,00	954,00

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

5.1.4 Úroveň pohybové aktivity z hlediska aspektu kuřáctví

Průzkum v této kategorii nepřinesl žádné signifikantní rozdíly. Z Tabulky 10. vyplývá, že kouření nemá vliv na úroveň pohybové aktivity u našich respondentů. „Nekuřáci“ jsou mírně aktivnější v kategoriích „Celková PA“, „Intenzivní PA“, „Středně zatěžující PA“, kdežto „kuřáci“ jsou mírně aktivnější ve všech ostatních zkoumaných kategoriích.

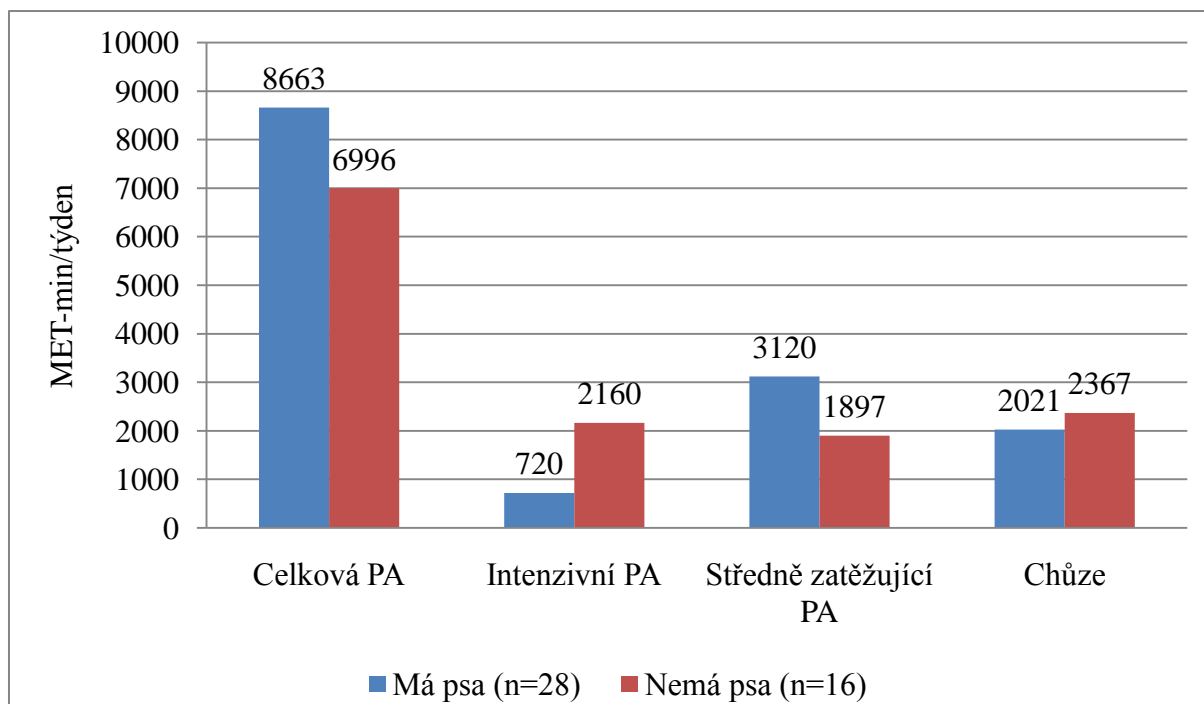
Tabulka 10. Úroveň pohybové aktivity kuřáci/nekuřáci (MET-min/týden)

	"Nekuřáci" (n=28)		"Kuřáci" (n=16)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Celková PA	7609,50	5241,00	7482,00	10317,00
Intenzivní PA	1350,00	3090,00	1080,00	3960,00
Středně zatěžující PA	2640,00	4485,00	2610,00	3100,00
Chůze	2087,25	2945,25	2582,25	4834,50
PA ve volném čase	2100,00	2274,00	2562,00	2844,00
PA při dopravě	410,00	360,00	480,00	600,00
PA při domácích pracích	1438,00	1728,00	1467,00	1868,25
PA v zaměstnání	1396,50	1618,50	1437,00	1845,75

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

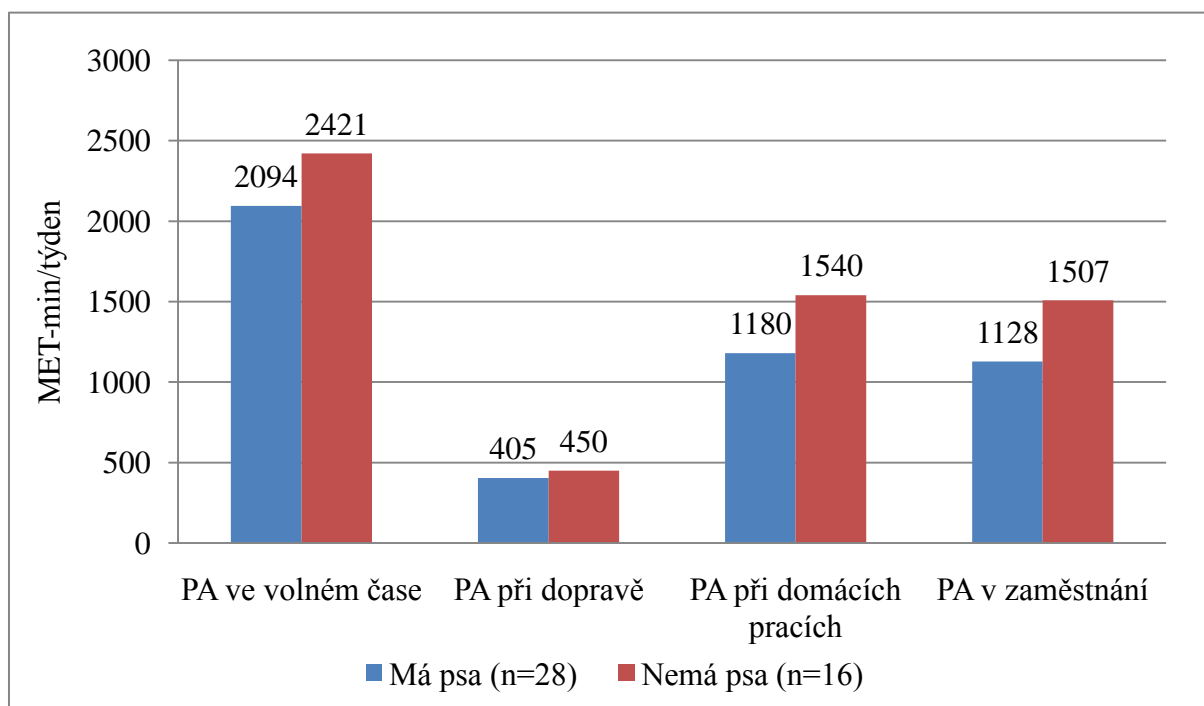
5.1.5 Úroveň pohybové aktivity z hlediska vlastnictví psa

Ve výzkumu této kategorie byl soubor respondentů rozdělen na dvě skupiny z hlediska vlastnictví psa. Z obrázku 8. je patrné, že vlastníci psa mají vyšší „Celkovou PA“. V kategorii „Intenzivní PA“ mají výrazně navrch jedinci, kteří psa nevlastní, avšak výsledky zde nejsou statisticky signifikantní ($U=170,50$; $Z=1,641,69$; $p=0,100655$). V oblasti „Středně zatěžující PA“ jsou aktivnější vlastníci psa. Překvapivé však je, že v kategorii „Chůze“ jsou mírně aktivnější ti, co psa nevlastní.



Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity z hlediska vlastnictví psa (MET-min/týden)

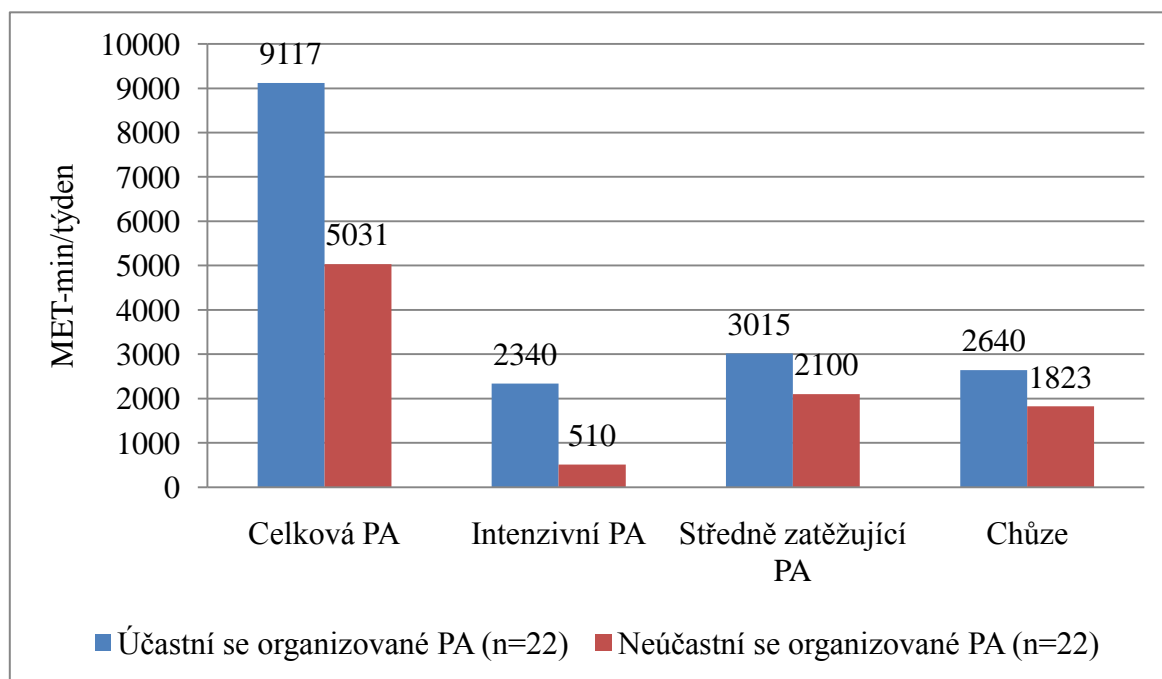
Mírně překvapující jsou i výsledky v kategorii „PA ve volném čase“, kde jsou také aktivnější ti, co psa nemají. V ostatních kategoriích na obrázku 9. jsou také aktivnější ti, co psa nevlastní, avšak tyto kategorie nejsou tímto faktem ovlivněny.



Obrázek 9. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví psa

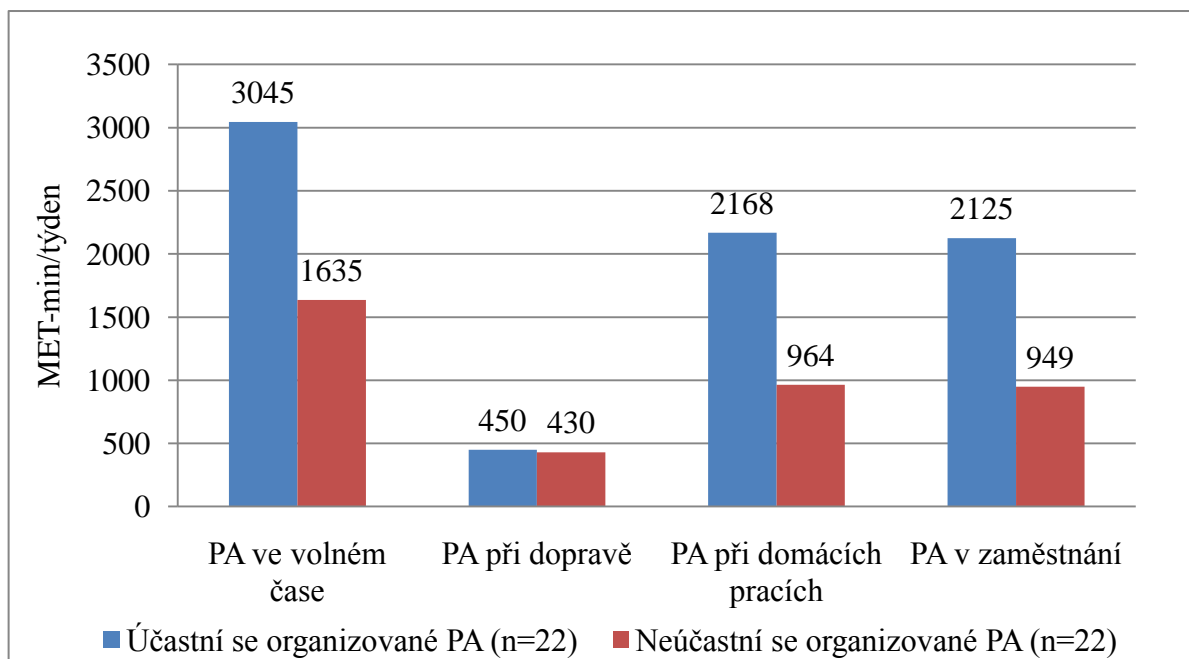
5.1.6 Úroveň pohybové aktivity z hlediska účasti v organizované pohybové aktivitě

V této části průzkumu jsme výzkumný soubor rozdělili podle toho, zda se respondenti účastní či neúčastní organizované PA. V oblasti „Celková PA“ jsme zaznamenali výrazně vyšší aktivitu skupiny účastníci se PA, stejné výsledky jsme shledali v kategorii „Intenzivní PA“. V oblasti „Středně zatěžující PA“ a „Chůze“ je aktivnější opět skupina účastníci se organizované PA.



Obrázek 10. Úroveň pohybové aktivity z hlediska účasti v organizované PA (MET-min/týden)

Na obrázku 11., můžeme vidět shodu s předchozími výsledky. Skupina, účastníci se organizované PA je signifikantně aktivnější v kategoriích „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ i „PA v zaměstnání“.



Obrázek 11. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k účasti v organizované PA

Jak můžeme vidět v Tabulce 11. rozdíly v kategoriích „Celková PA“ ($U=154,00$; $Z=-2,05385$; $p=0,039991$), „Intenzivní PA“ ($U=119,50$; $Z=-2,89068$; $p=0,003844$), „PA ve volném čase“ ($U=111,50$; $Z=-3,05155$; $p=0,002277$), „PA při domácích pracích“ ($U=139,00$; $Z=-2,40620$; $p=0,016120$) a „PA v zaměstnání“ ($U=138,00$; $Z=2,42967$; $p=0,015113$) jsou statisticky signifikantní.

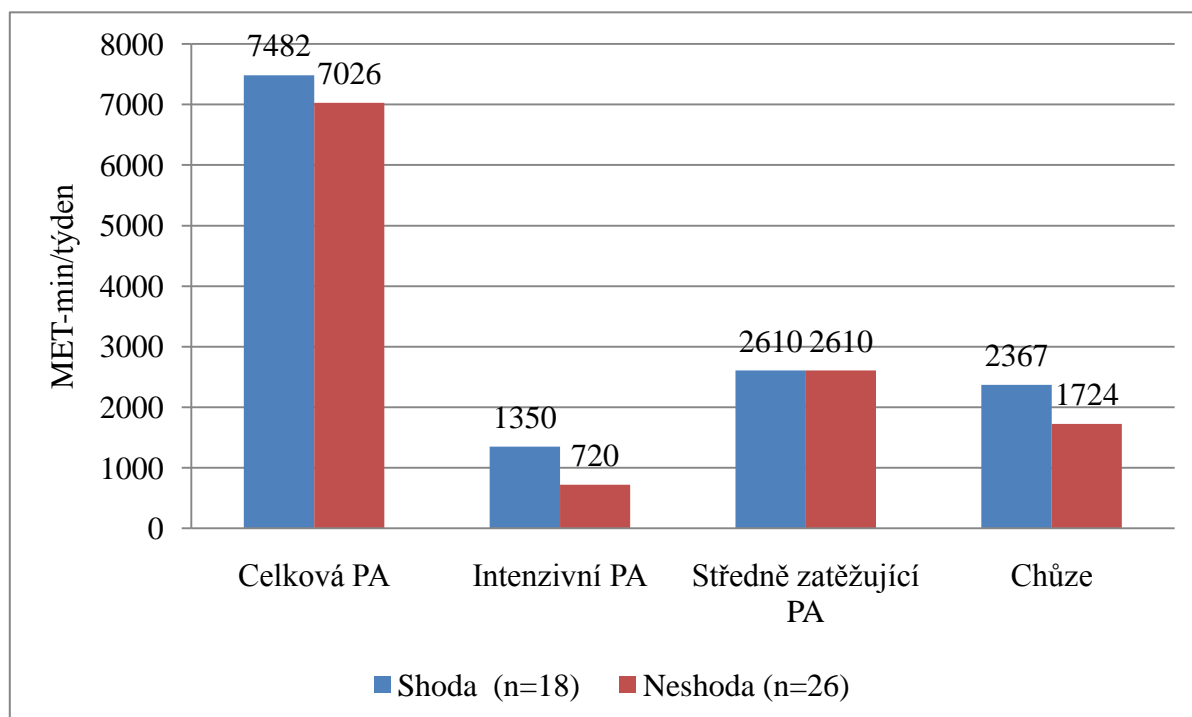
Tabulka 11. Úroveň pohybové aktivity z hlediska účasti v organizované PA (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Celková PA	154,00	-2,05385	0,039991
Intenzivní PA	119,50	-2,89068	0,003844
Středně zatěžující PA	204,00	-0,88035	0,378672
Chůze	232,00	-0,22303	0,823513
PA ve volném čase	111,50	-3,05155	0,002277
PA při dopravě	223,00	-0,43504	0,663533
PA při domácích pracích	139,00	-2,40620	0,016120
PA v zaměstnání	138,00	2,42967	0,015113

Legenda: *U* – testové kritérium, *Z* – standardní skóre, *p* – hladina významnosti

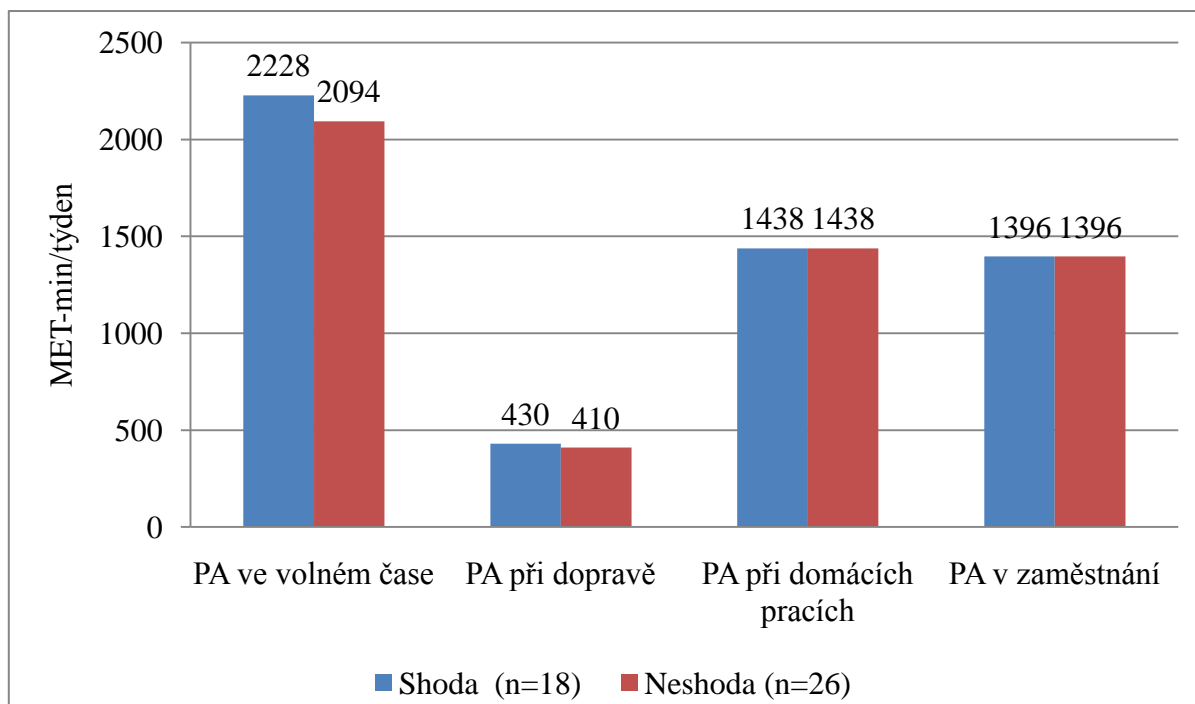
5.1.7 Shoda nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA

Zde přinášíme porovnání úrovně PA u skupiny „shoda nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA“ a skupiny „neshoda“. V kategorii „Celková PA“ je mírně aktivnější skupina „shoda“. Výrazně vyšší rozdíly jsou patrné v kategoriích „Intenzivní PA“ a „Chůze“, kde je aktivnější opět skupina „shoda“, jakkoli jsou tyto rozdíly patrné, nedosahují hladiny statistické signifikance.



Obrázek 12. Úroveň pohybové aktivity z hlediska shody nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA (MET-min/týden)

Na obrázku 13. nacházíme pouze mírný rozdíl v kategorii „PA ve volném čase“, kde má navrch opět skupina „shoda“. Výsledky v ostatních kategoriích jsou totožné.



Obrázek 13. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem ke shodě PA s nejčastěji prováděnou PA.

5.2 Sportovní preference

V kategorii „Individuální sporty“ (Tabulka 12.) je nepreferovanějším sportem plavání, následuje cyklistika a lyžování sjezdové. V popředí se dále umístil badminton a lyžování běžecké. Naproti tomu nejméně preferovanými sporty je překvapivě golf, dále kanoistika a na závěr sportovní gymnastika.

Tabulka 12. Sportovní preference – Individuální sporty (n = 44)

Pořadí	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY	Body průměr
1	Plavání	6,46
2	Cyklistika (silniční I horská)	6,60
3	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	7,04
4	Badminton	7,93
5	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	8,67
6	Tenis	9,10
7	Bowling (kuželky)	9,19
8	Bruslení (I kolečkové)	9,35
9	Stolní tenis	9,38
10	Atletika	9,42
11	Snowboarding	9,59
12	Squash (i ricochet, racquet ball)	9,80
13	Střelba	9,99
14	Kombinované sporty (modern pětiboj, triathlon)	10,01
15	Golf (I minigolf)	10,03
16	Kanoistika (veslování)	10,57
17	Sportovní gymnastika	10,81

V oblasti „Týmové sporty“ se na prvních příčkách umístili míčové hry volejbal a basketbal, což jen potvrzuje, že se tyto sporty těší velké oblibě. V závěsu je lední hokej, florbal a házená. Překvapivě až na šestém místě se umístil fotbal, což může poukazovat na klesající popularitu. Poslední příčky v kategorii „Týmové sporty“ obsadila trojice „netradičních“ sportů lakros, ragby a vodní pólo.

Tabulka 13. Sportovní preference – Týmové sporty (n = 44)

Pořadí	TÝMOVÉ SPORTY	Body průměr
1	Volejbal (i beach, přehazovaná)	5,74
2	Basketbal	5,96
3	Lední hokej (i in-line)	6,35
4	Florbal (i hokejbal)	6,39
5	Házená	6,81
6	Fotbal (i futsal)	7,35
7	Nohejbal	7,47

8	Frisbee	7,57
9	Baseball (a další páčkové hry)	8,25
10	Americký fotbal	8,35
11	Curling	8,53
12	Lakros	8,76
13	Ragby	8,89
14	Vodní pólo	9,23

V oblasti kondičních aktivit byl na prvním místě zvolen běh, což poukazuje na jeho konstantní popularitu. Jako druhá aktivita byla zvolena kondiční chůze, která nabírá na oblíbenosti a hned poté následuje posilovací cvičení. Mezi posledními aktivitami se překvapivě umístil sportovní aerobik, poté tai-Chi a taebo, které zřejmě doplatili na nízkou informovanost respondentů o těchto sportech.

Tabulka 14. Sportovní preference – Kondiční aktivity (n = 44)

Pořadí	KONDIČNÍ AKTIVITY	Body průměr
1	Běh (i jogging)	3,73
2	Kondiční chůze (i severská)	4,76
3	Posilovací cvičení	4,99
4	Bodystyling	5,66
5	Jóga	5,69
6	Zdravotní cvičení	5,96
7	Spinning	6,26
8	Kulturistika	6,84
9	Sportovní aerobik	7,18
10	Tai-Chi	7,74
11	Taebo (i box aerobik)	7,75

V kategorii „Pohybové aktivity ve vodě“ respondenti nejčastěji volili cvičení ve vodě, následuje zdravotní plavání, plavání s ploutvemi a skoky do vody. Poslední příčku obsadilo synchronizované plavání.

Tabulka 15. Sportovní preference – Pohybové aktivity ve vodě (n = 44)

Pořadí	POHYBOVÉ AKTIVITY VE VODĚ	Body průměr
1	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, -aerobik)	2,54
2	Zdravotní plavání (i koupání)	2,75
3	Plavání s ploutvemi (i potápění)	2,82
4	Skoky do vody (i airbelling)	2,95
5	Synchronizované plavání	4,29

V oblasti „Pohybové aktivity v přírodě“ nacházíme mezi nejpreferovanějšími aktivitami podle předpokladů cykloturistiku, pěší turistiku a dále plavání/koupání. Následuje bruslení a sjezdové lyžování. Překvapením je 14. příčka snowboardu, v porovnání s pátým sjezdovým lyžováním, poslední příčky obsadil parašutismus, boardové sporty a létání/plachtění.

Tabulka 16. Sportovní preference – Pohybové aktivity v přírodě (n = 44)

Pořadí	POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	Body průměr
1	Cykloturistika	5,31
2	Pěší turistika (i snow-shoeing)	6,91
3	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	6,91
4	Bruslení (i kolečkové brusle, skateboard)	7,29
5	Lyžování sjezdové, skialpinismus	7,91
6	Lyžování běžecké	8,72
7	Motorismus, skiering, vodní motorismus	8,79
8	Lodní aktivity (i rafting, kajak, kanoe, windsurfing)	9,52
9	Golf	9,52
10	Lanové aktivity	9,63
11	Jezdectví	10,15
12	Lezení (i horolezectví, speleologie)	10,18
13	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	10,44
14	Snowboarding	10,45
15	Parašutismus (i paragliding)	10,48
16	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	10,97

17	Létání, plachtění, rogalo	11,02
----	---------------------------	-------

V kategorii „Bojové umění“ se jako nejoblíbenější aktivita jeví karate, které se těší dlouhodobé oblibě. V těsném závěsu je judo a wrestling, střed tabulky obsadil kick-box, aikido a musado. Mezi nejméně oblíbenými se umístil box, kung-fu a taekwon-do.

Tabulka 17. Sportovní preference – Bojové umění (n = 44)

Pořadí	BOJOVÉ UMĚNÍ	Body Průměr
1	Karate	3,82
2	Judo	4,05
3	Wrestling (sumo)	4,09
4	Kick-box (i thai-box)	4,64
5	Aikido	4,70
6	Musado	4,81
7	Box	5,63
8	Kung-Fu	6,29
9	Taekwon-Do	6,53

Pro oblast „Rytmických a tanečních aktivit“, je charakteristická velká obliba u standardních tanců. Výsledky prokazují vzestup latinsko-amerických tanců a moderní gymnastiky. Přední příčky si drží rock 'n' roll, za nímž následují bojové tance. Na konci pořadí se umístily moderní tance, které preferují zřejmě „mladší“ kategorie, popularita klesá baletu a tanečnímu aerobiku.

Tabulka 18. Sportovní preference – Rytmické a taneční aktivity (n = 44)

Pořadí	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY	Body průměr
1	Standardní tance	4,37
2	Latinsko-americké tance	4,44
3	Moderní gymnastika	4,90
4	Rock'n'roll	5,90
5	Bojové tance (capueira, ...)	6,11
6	Lidové tance (i country)	5,68
7	Orientální tance (břišní tanec, ...)	6,45
8	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop, ...)	6,99

9	Balet	6,70
10	Taneční aerobik	7,53

Tabulka 19. „Sportovní aktivity souhrnně“ poskytuje komplexní informace o jednotlivých kategoriích sportovních aktivit. Naše výsledky ukazují na největší oblibu individuálních sportů. Na druhou příčku se vměstnaly pohybové aktivity v přírodě na úkor týmových sportů, což značí jejich stoupající oblibu. V závěsu se umístili kondiční aktivity, aktivity ve vodě, rytmické a taneční aktivity a na závěr se umístily bojové aktivity.

Tabulka 19. Sportovní preference – Sportovní aktivity souhrnně (n = 44)

Pořadí	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
1	Individuální
2	Pohybové aktivity v přírodě
3	Týmové
4	Kondiční
5	Pohybové aktivity ve vodě
6	Rytmické a taneční aktivity
7	Bojové

5.3 Porovnání sportovních preferencí mužů a žen

U kategorie „Individuální sporty“ (Tabulka 20) jsme mezi muži a ženami našli rozdíly v preferencích jednotlivých sportů, výsledky této skupiny vykazují střední míru asociace ($r=0,41$).

Tabulka 20. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Individuální sporty“

Muži	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY	Ženy
1	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	6
2	Cyklistika (silniční I horská)	2
3	Plavání	1
4	Tenis	12
5	Badminton	4
6	Snowboarding	15
7	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	5

8	Stolní tenis	10
9	Atletika	8
10	Golf (I minigolf)	17
11	Kombinované sporty (moderní pětiboj, triathlon)	14
12	Bruslení (I kolečkové)	7
13	Squash (i ricochet, racquet ball)	11
14	Střelba	9
15	Kanoistika (veslování)	16
16	Bowling (kuželky)	3
17	Sportovní gymnastika	13

V kategorii „Týmové sporty“ se u mužů na předních příčkách umístil lední hokej, fotbal a nohejbal. U žen figurují na předních příčkách volejbal, házená a basketbal.

Tabulka 21. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Týmové sporty“

Muži	TÝMOVÉ SPORTY	Ženy
1	Lední hokej (i in-line)	10
2	Fotbal (i futsal)	11
3	Nohejbal	9
4	Florbal (i hokejbal)	5
5	Basketbal	3
6	Americký fotbal	12
7	Volejbal (i beach, přehazovaná)	1
8	Ragby	14
9	Lakros	13
10	Házená	2
11	Baseball (a další pálkové hry)	6
12	Curling	7
13	Frisbee	4
14	Vodní pólo	8

V případě kategorie „Kondiční aktivity“ (Tabulka 22) se jak u mužů, tak u žen umístil mezi nejoblíbenějšími běh a kondiční chůze. Výsledky této skupiny vykazují střední míru asociace ($r=0,57$).

Tabulka 22. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Kondiční aktivity“

Muži	KONDIČNÍ AKTIVITY	Ženy
1	Běh (i jogging)	2
2	Posilovací cvičení	7
3	Kondiční chůze (i severská)	1
4	Bodystyling	4
5	Kulturistika	10
6	Zdravotní cvičení	5
7	Spinning	6
8	Jóga	3
9	Taebo (i box aerobik)	11
10	Sportovní aerobik	8
11	Tai-Chi	9

V kategorii „Aktivity ve vodě“ (Tabulka 23) se u mužů nejlépe umístily skoky do vody (i airbelling) a plavání s ploutvemi. U žen to bylo cvičení ve vodě a synchronizované plavání.

Tabulka 23. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Aktivity ve vodě“

Muži	Pohybové aktivity ve vodě	Ženy
1	Skoky do vody (i airbelling)	4
2	Plavání s ploutvemi (i potápění)	3
3	Zdravotní plavání (i koupání)	2
4	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, -aerobik)	1
5	Synchronizované plavání	5

V kategorii „Aktivity v přírodě“ byla u obou pohlaví nejpreferovanější cykloturistika. U mužů to dále bylo lyžování sjezdové a bruslení, u žen to byla pěší turistika a plavání. Tato kategorie vykazuje střední míru asociace ($r=0,60$).

Tabulka 24. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Aktivity v přírodě“

Muži	POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	Ženy
1	Cykloturistika	1
2	Lyžování sjezdové, skialpinismus	7
3	Bruslení (i kolečkové brusle, skateboard)	4

4	Lyžování běžecké	9
5	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	3
6	Motorismus, skiering, vodní motorismus	14
7	Lanové aktivity	6
8	Golf	17
9	Pěší turistika (i snow-shoeing)	2
10	Lezení (i horolezectví, speleologie)	10
11	Lodní aktivity (i rafting, kajak, kanoe, windsurfing)	8
12	Jezdectví	5
13	Snowboarding	12
14	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	11
15	Létání, plachtění, rogalo	13
16	Parašutismus (i paragliding)	16
17	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	15

Kategorie „Bojové umění“ přinesla následující výsledky. Mezi muži je nejoblíbenější box, judo a karate. Mezi ženami naopak karate, judo a aikido. Výsledky v této kategorii prokázaly nejvyšší korelaci ze všech ($r=0,65$).

Tabulka 25. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Aktivity v přírodě“

Muži	Bojové umění	Ženy
1	Box	5
2	Judo	2
3	Karate	1
4	Wrestling (sumo)	7
5	Kick-box (i thai-box)	4
6	Aikido	3
7	Kung-Fu	6
8	Musado	9
9	Taekwon-Do	8

V závěrečné kategorii „Rytmické aktivity“ (Tabulka 26) jsou nejoblíbenějšími aktivitami u mužů rock 'n' roll, standardní tance a latinsko - americké tance. U žen jsou to standardní tance, latinsko – americké tance a moderní gymnastika.

Tabulka 26. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen v kategorii „Taneční aktivity“

Muži	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY	Ženy
1	Rock'n'roll	8
2	Standardní tance	1
3	Latinsko-americké tance	2
4	Bojové tance (capueira)	9
5	Moderní gymnastika	3
6	Lidové tance (i country)	7
7	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	4
8	Orientální tance (břišní tanec)	5
9	Balet	6
10	Taneční aerobik	10

V kategorii jednotlivých sportovních aktivit jsme našli rozdíly v preferencích mužů a žen. Největší preferenční shoda obou pohlaví se projevila v kategorii „Bojové umění“, naopak nejnižší shodu v preferencích zaznamenala kategorie „Aktivity ve vodě“. Celkově však můžeme poukázat na rozdílné preference mužů a žen.

5.4 Rozhovor s vedoucí odboru školství a členkou sportovní komise, PhDr. Mgr. Miladou Nádvorníkovou (12.6.2015)

V následující kapitole přinášíme rozhovor s PhDr. Mgr. Miladou Nádvorníkovou, členkou sportovní a etické komise, vedoucí odboru školství a sociální péče. Paní Nádvorníková má ve městě Litomyšl na starosti mimo jiné:

- zabezpečení činnosti školské komise, komise pro sport a tělovýchovu
 - zpracovává smlouvy o poskytnutí dotací na sport
 - rozděluje finance trenérům dětí a mládeže
 - vede agendu spojenou s fondem pro realizování sportovních, volnočasových a protidrogových aktivit dětí a mládeže města Litomyšl
1. Na jakém principu jsou rozdělovány finance z městského rozpočtu mířící do sportu a podpory pohybové aktivity?

“Město Litomyšl je rozděleno do jednotlivých odborů, či kapitol a každý odbor hospodaří s určitou kapitolou. Já zodpovídám za odbor školství a sociální péče, což je odbor 08 a máme organizaci 2263, to je určeno podle rozpočtové skladby – to je pro porovnání s jiným městem. Na organizaci 2263 máme 2 950 000 Kč a ty peníze mají určitou strukturu. 2 400 000 Kč se rozděluje tak, že máme 1 100 000 Kč na provoz, což v našich pravidlech znamená podpora elektriky, vody, plynu nájmu apod. Máme svoje vlastní objekty a také objekty cizí. Cizím je například TJ Jiskra Litomyšl (Tělovýchovná jednota Jiskra Litomyšl zahrnuje největší množství sportů – fotbal, atletika, jachting karate, šachy, rekreační lyžování, rekreační volejbal), kterým přispíváme na vodu, elektřinu a plyn. Těm ostatním, jako například florbal, basketbal, volejbal, plavání přispíváme na nájem. Dále je vyčleněno 100 000 Kč na podporu jednorázových akcí, dále 260 000 Kč pro Jiskru na výstroj a výzbroj, 840 000 Kč je na podporu sportující mládeže, 100 000 Kč jde na údržbu hřiště a hřiště s umělou trávou. Dále je vyčleněno 250 000 Kč na trenéry. Pokud budete splňovat kritéria, např. skupina dětí o počtu 6, pravidelně se scházet, organizovat soustředění apod., doložíte svojí kvalifikaci (nejnižší v dané oblasti) my Vás poté zařadíme do systému a budete mít nárok na část z těch 250 000 Kč, v současnosti máme kolem 37 lidí. Někdo dostává 1000 Kč, někdo 20 000 Kč za rok, to je podle vykázaných hodin. Dále je tu 300 000 Kč, o kterých rozhoduje pouze rada města, a ty jsou určeny na podporu reprezentace. Nad rámec oněch 2 900 000 máme ještě 300 000 Kč na podporu dětských hřišť, letos se například žádné nové kupovat nebude, takže větší část půjde na opravu bikového hřiště“.

2. Jaké jsou zásady pro získání dotace?

„Musíte splňovat určité zásady např.: být sportovní organizace, či klub, který je trvale registrován v Litomyšli, nebo provádíte soutěžní, či tréninkovou činnost, či budete pořádat nějakou akci na území města. Tímto můžete požádat o prostředky na provoz, děti, akci, reprezentaci, rekreační sportování seniorů, trenéry apod. Musíte však žádost odevzdat v čas (konec ledna, či května) a vést účetnictví. Poté zpracujeme tabulku, kde je uvedeno kolik peněz si žádáte, to je dále postoupeno radě města a v některých případech rozhoduje zastupitelstvo (pokud se jedná o částku nad 50 000 Kč). Například příspěvek na děti – 840 000 Kč se vydělí 719 dětmi, což je částka na jedno dítě a to se znásobí počtem dětí v oddíle. Podpora se vztahuje na mládež do 19 let, včetně. Poté sepíšeme veřejnoprávní smlouvu (dle zákona. 250)“.

3. Existují postihy při nedodržení pravidel?

„Sankce jsou poměrně tvrdé, pokud žadatel nepředloží požadované doklady, tak je žádost vyřazena, pokud nedodrží vyúčtování tak je na dobu jednoho roku vyškrtnut ze seznamu a pokud by se zjistilo, že jde o vážné nedostatky, tak jsou všechny prostředky odebrány. Všechny zásady jsou na webu města Litomyšl, žádost je tam také, stejně tak rozpočet, nic není tajné, nic neskrýváme“.

4. Jak se finanční dotace mění postupem času?

„Ta částka je dlouhodobě poměrně neměnná, ale to není zdaleka všechno. Je potřeba si říct, že v těchto penězích není například provoz krytého bazénu a zimního stadionu, který je v rozpočtu městských služeb – 3 900 000 Kč je dotace na ZS, klub jako takový neplatí nic. To samé platí pro fotbalový stadion“.

5. Dá se hovořit o tom, že některé sportoviště je výdělečné?

„V žádném případě. Např. na plaveckém bazénu je propad 6 milionů ročně, ale s tím se počítá“.

6. Kde se poskytnuté dotace dají dohledat?

„Vše je na webu města v sekci Dotace z rozpočtu města v roce 2015, pokud Vás zajímá kolik dostal jednotlivý klub, stačí si ho rozkliknout a od roku 2006 vidíte kolik kdo dostal peněz. Nyní vychází novela zákona č. 250, takže se budou měnit směrnice, podle kterých se bude vše dělat, to je zde též. Dále se dají dohledat zápisy ze sportovní komise, která podává návrhy, které jdou před radu, nebo zastupitelstvo. Většina žádostí musí nejprve projít přes tuto komisi, pouze pokud žádost přijde mimo podávací termín, tak jde žádost do rady rovnou, protože by se muselo čekat na další zasednutí komise“.

7. Závísí velikost dotací na politické skladbě na radnici?

„Rozhoduje zastupitelstvo. Takže když nastane hypotetická situace, že zastupitelstvo bude fandit méně sportu, tak se samozřejmě dotace mohou změnit. Ale tak je to všude. Úředník pouze připravuje podklady, rozhoduje zastupitelstvo. Zkrátka rada a zastupitelstvo mají to právo rozhodovat. Myslím si, že náš systém je nastavený férově ke všem organizacím, je možné, že některé si to nemyslí, ale je to pokus o spravedlnost“.

8. Proběhla někdy studie, nebo výzkum, který by zkoumal, co lidi ve městě aktuálně zajímá z hlediska sportu a podobně?

„Výzkum obsahující i toto téma proběhl, bylo to však v roce 2010, když se vytvářel strategický plán města. Ale bohužel tato studie už není aktuální“.

6 DISKUZE

Pohybová aktivita je životně důležitá činnost, která je vlivem dnešního životního stylu redukována a to jak ve volném čase, tak i v pracovní době v důsledku sedavých zaměstnání. Dnešní společnost žije uspěchaný život, ve kterém jedinci musí v první řadě plnit svoje sociální role. Práce a s ní spojený výdělek je ve většině případů na prvním místě. Dá se říci, že od toho se odvíjí náš životní styl, ve kterém má své místo i pohybová aktivita.

Výzkumný soubor (n=44), zahrnuje stejný vzorek žen (n=22) i mužů (n=22), což je dle našeho úsudku ideální stav pro vynášení závěrů. Z rozboru somatických charakteristik vyplývá, že průměrný věk respondentů je 34,5 let z toho muži (M=32; SD=9,32), ženy (M=37; SD=11,44), což odpovídá střední dospělosti.

Námi vyhodnocené výsledky dotazníků IPAQ reprezentují subjektivní hodnocení pohybové aktivity respondentů, vykonané v průběhu jednoho týdne. Fogelholm et al. (2006) tvrdí, že díky většímu spektru aktivit dochází častěji k přeceňování vlastní PA. Podle Sigmunda et al. (2007), můžeme při použití dlouhé verze dotazníku IPAQ očekávat dosahování vyšších hodnot výsledků.

V kategorii „Celková PA“ dosáhli muži výsledku 8775 MET-min/týden a ženy 6468 MET-min/týden, což potvrzuje předpoklady, že muži jsou celkově pohybově aktivnější než ženy. Toto zjištění se shoduje s výsledky studií Mitáš & Frömel (2011); Fojtík & Mitáš (2012); Vašíčková, Valach, Votík, & Chmelík (2012). V kategorii „Intenzivní PA“ byli v našem výzkumném vzorku signifikantně aktivnější muži, což se shoduje s dříve provedenými studiemi (Bláha & Frömel, 2011; Mitáš & Frömel 2011; Fojtík & Mitáš 2012; Vašíčková, Valach, Votík, & Chmelík, 2012). Také v kategorii „Středně zatěžující PA“ byli v našem průzkumu aktivnější muži, avšak pouze mírně. V oblasti „Chůze“ byli v našem souboru aktivnější ženy, což může značit fakt, že ženy dávají ve velké míře přednost chůzi, před intenzivní PA a středně náročnou PA. Podobné výsledky potvrzují další studie (Chromý, 2011; Mitáš & Frömel, 2011; Suchomel & Sigmundová, 2011). V dalších kategoriích jako „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“ byli vždy aktivnější muži, což nebývá vždy obvyklé. Např. ve studii provedené Fojtík & Mitáš (2012); Bláha & Frömel, byly ženy v „PA při dopravě“ a „PA při domácích pracích“ aktivnější než muži. V otázce „PA při dopravě“ mohou být výsledky ovlivněny vlastnictvím automobilu u jednoho z partnerů a v oblasti pohybové aktivity doma mohou být výsledky

značně ovlivněny životem v bytě/domě. V takovém případě vycházíme z předpokladu, že ženy se spíše starají o pořádek v domácnosti a muži se spíše věnují práci na zahradě, či okolí domu.

V posouzení PA z hlediska faktoru BMI jsme dospěli k následujícím výsledkům. V kategorii „Celková PA“ je aktivnější skupina „norma“, větší hodnota celkové PA se může projevit v nižším BMI. Překvapivé jsou výsledky v oblasti „Intenzivní PA“, ve které má výrazně navrch skupina „nadváha“. Tento výsledek, může být zapříčiněn snahou této skupiny redukovat svoji hmotnost prostřednictvím intenzivní PA. V kategorii „Středně zatěžující PA“ a „Chůze“ se znovu potvrzují předpoklady, zde je opět aktivnější skupina „norma“. V případě „Chůze“ je to rozdíl signifikantní. Další překvapivé výsledky můžeme pozorovat na obrázku 7., ze kterého vyplývá větší PA skupiny „nadváha“ v kategoriích „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“. V prvních dvou zmíněných můžeme větší aktivitu této skupiny přičítat snaze o redukci nadváhy, ve zbylých dvou kategoriích se znovu stavíme k postoji, že hladina PA je ovlivněna místem bydliště – byt/dům resp. povoláním. V této kategorii výzkumu, jsme dle výsledků došli k výrazným rozdílům mezi jednotlivými skupinami, což je v rozporu s (Chromý 2015, Nykodým & Mitáš, 2011).

Průzkum z hlediska PA a věku nepřinesl žádné signifikantní rozdíly, ačkoliv skupina „mladší“ byla aktivnější ve všech hodnocených oblastech. Je nutno podotknout, že PA obou skupin je na vysoké úrovni, podle závěrů Mitáš & Frömel (2011), obě skupiny převyšují průměr v ČR. Výsledky se dle našich úvah dají jednoduše zdůvodnit faktem, že mladší lidé jsou pohybově aktivnější, což je logická asociace. Žádné rozdíly nepřinesl průzkum z hlediska kuřáctví. Obě skupiny vykazují takřka stejné hodnoty v realizované PA. Dle našich úvah tato situace odpovídá skutečnosti. Mnoho pohybově aktivních lidí i sportovců jsou zároveň kuřáci. Hledisko vlastnictví psa také nepřineslo žádné signifikantní rozdíly, což je v rozporu s již zmiňovaným průzkumem Chromý (2011). Vyšší aktivita vlastníků psa byla zjištěna v oblasti „Celková PA“ a oblasti „Středně zatěžující PA“, což může korelovat s vlastnictvím psa, avšak ve všech ostatních kategoriích byli aktivnější ti co psa nevládní. Na základě tohoto zjištění, se domníváme, že tento faktor nehraje důležitou roli v úrovni PA.

Dalším zkoumaným faktorem, byla PA z hlediska účasti v organizované PA. Zde náš průzkum přinesl signifikantní rozdíly v pěti z osmi zkoumaných aspektů. Ve všech případech byla aktivnější skupina, která se účastní organizované PA. Tento fakt nám přijde jako logický,

tato skupina je celkově pohybově aktivnější a má kladnější přístup k PA ve všech aspektech lidského života. Naše zjištění však kolidují s výsledky výzkumu Nykodýma & Mitáše (2011), kteří v této kategorii nezjistili žádné rozdíly. Dle našich výsledků, je skupina účastníků se organizované PA signifikantně aktivnější, v „Celkové PA“, kde výsledek převyšuje takřka o 4000 MET-min/týden. V kategorii „Intenzivní PA“ je více než čtyřikrát aktivnější. Další signifikantní rozdíly byly zjištěny v kategorii „PA ve volném čase“ dále „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“, jak už však bylo řečeno výše, poslední dva zmiňované jsou do značné míry ovlivněny místem bydliště a druhem zaměstnáním.

Z hlediska shody nejoblíbenější PA s nejčastěji vykonávanou PA bylo zjištěno, že skupina „shoda“ je aktivnější v oblasti „Intenzivní PA“, což může korelovat s pravidelnou účastí ve své oblíbené disciplíně. Ani v jedné z oblastí však nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly.

V průzkumu oblasti sportovních preferencí, jsme vyhodnotili nejoblíbenější sporty v jednotlivých kategoriích u mužů a žen společně i zvlášť, bez ohledu na další faktory jako věk apod. Na základě výpovědí našich respondentů, jsme se pokusili stanovit možné trendy. Považujeme za nutné zmínit, že rozdílnost a obliba sportů, je dána především životním prostředím a možnostem v místě bydliště. V kategorii „Individuální sporty“ je nejoblíbenější aktivita plavání, což se shoduje se studií Frömel, Novosad & Svozil (1999). Ačkoliv v tomto případě byla studie provedená na skupině adolescentů, tento výsledek můžeme požadovat za jev platný napříč věkovými skupinami. Jako velice oblíbená aktivita se jeví cyklistika, to můžeme připsat množství přírodních tras v okolí města. Bylo by zajímavé pozorovat výsledky, kdyby spojovala blízká města jako Česká Třebová či Vysoké Mýto s Litomyšlí cyklostezka, která by určitě zvedla popularitu jak cyklistice, tak i kolečkovému bruslení. Překvapením je propad atletiky, avšak zde se úpadek dá přičítat velké technické a fyzické náročnosti některých disciplín pro dospělé jedince. V oblasti „Týmové sporty“ se jako nejoblíbenější sport ukazuje volejbal, což se částečně shoduje s prací Frömela, Novosada & Svozila, (1999), kde je uvedeno, že volejbal je nejoblíbenější sport dívek. Následuje basketbal a lední hokej, který má ve městě 80 letou tradici. Sportem, který v současnosti prokazuje boom je florbal a v Litomyšli to platí také, zajímavý je mírný propad fotbalu, což může značit ztrátu zájmu o tento sport. Na závěr se umístily netradiční sporty jako lakros, ragby a vodní polo, které stále nezískali širší základnu.

Kategorii „Kondičních aktivit“ dominoval běh a za ním následuje chůze. Pro běh i chůzi v přírodě jsou v okolí města příznivé podmínky, např. Areál Černá hora nabízí skvělé podmínky pro obě zmíněné aktivity, pro možnosti chůze můžeme zmínit dále Touloucovy Maštale, které se nachází ve vzdálenosti cca. 15 minut autem. Na základě výše uvedeného si dovolíme tvrdit, že preference na předních příčkách této kategorie se dohledné době měnit nebudou. Orientační průzkum byl proveden v oblasti „Pohybové aktivity ve vodě“. Zde se nejlépe umístilo „cvičení ve vodě“ a „zdravotní plavání“. Všechny ostatní sporty této kategorie jsou otázkou úzké specializace.

Velmi zajímavá je však oblast „Sportovních aktivit v přírodě“, která v celkovém hodnocení zaujala druhé místo, což svědčí o vysoké popularitě těchto sportů. Zde se potvrdilo očekávání a na prvních příčkách se umístila cykloturistika a pěší turistika. Jak již bylo zmíněno výše, v okolí se nachází dostatek příležitostí, pro kvalitní vyžití v této kategorii. Třetí příčku obsadilo plavání, což naznačuje, že se nový plavecký bazén a městská plovárna těší velké oblibě. V kategorii „Bojové sporty“ přední příčku obsadilo karate. Ani zde se nejedná o překvapení, protože karate je jediným organizovaným bojovým uměním provozovaným ve městě. V kategorii „Taneční a rytmické aktivity“ se na špici umístili standardní tance, následují latinsko-americké tance a překvapivě moderní gymnastika. V oblasti standardních tanců je ve městě kvalitní vyžití, ve zdejším Smetanově domě se pravidelně pořádají kurzy tančení pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.

Na závěr jsme vyhodnotili jednotlivé sportovní aktivity souhrnně. První příčku zaujaly „Individuální sporty“, což není překvapivé. Dále následují „Aktivity v přírodě“ a „Týmové sporty“. Dovolujeme si tvrdit, že první trojice se výhledově měnit nebude, pouze se v ní může měnit pořadí. Další pořadí odpovídá předpokladům, snad jen „Rytmické a taneční aktivity“ jsou poněkud překvapivě až za „Pohybovými aktivitami ve vodě.“

V porovnání sportovních preferencí mužů a žen byly zjištěny rozdíly v oblibě jednotlivých aktivit a sportovních odvětví. Můžeme prohlásit, že v případě vysoké nabídky sportovního vyžití ve městě je to pochopitelný stav. Struktura sportovních preferencí je komplexní jev, který reflektuje interakce mezi situačními faktory (socioekonomickými charakteristikami), motivačními faktory (důvod k účasti v aktivitě) a potřebami, které jsou danou aktivitou uspokojovány (Kudláček & Frómel, 2012). Nejvyšší shodu preferencí mezi muži a ženami prokázala kategorie „Bojové umění“. Zde však lze předpokládat, že muži i ženy spíše volili

podle svých subjektivních představ o těchto aktivitách, protože toto je jediná kategorie, ve městě Litomyšl není široká základna těchto sportů. Ve zdejší nabídce je pouze karate. Nejnižší shodu přinesla kategorie „Aktivity ve vodě“. Zde můžeme vycházet z předpokladu, že ženy mají více v oblibě spíše aktivity, které spojují příjemné s užitečným a kladně se projeví na jejich zevnějšku (cvičení ve vodě) a muži tíhnou k „akčním“ aktivitám (skoky do vody)

Limity práce

Za limitující faktory práce považujeme následující:

- Pravděpodobné přeceňování respondentů úrovně pohybové aktivity při vyplňování dotazníků IPAQ.
- Nedostatečná velikost zkoumaného souboru pro efektivní vztažení k jiným výzkumným pracím.
- Problematika sezónnosti.
- Neochota respondentů podílet se na dotazníkovém šetření.

7 ZÁVĚRY

Vzhledem k stanoveným cílům práce jsme za použití výše uvedených výzkumných metod analyzovaly úroveň pohybové aktivity, a strukturu sportovních preferencí u skupiny dospělých v Litomyšli. Na základě tohoto lze prohlásit, že se podařilo rozšířit poznatky o úrovni pohybové aktivity u skupiny dospělých. Z provedeného průzkumu vyplývá, že pohybová aktivita u skupiny dospělých v Litomyšli dosahuje nadprůměrných hodnot. Zástupcům města Litomyšl, byla poskytnuta zpětná vazba vycházející z výsledků této práce.

POHYBOVÁ AKTIVITA – POHLAVÍ

- Celková pohybová aktivita u mužů je 8775 MET-min/týden, u žen je celková pohybová aktivita 6488 MET-min/týden, což svědčí o vyšší pohybové aktivitě mužského pohlaví.
- Muži jsou signifikantně aktivnější v kategorii „Intenzivní PA“
- Vyšších výsledků dosahují muži dále v kategoriích „Středně zatěžující PA“, „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“.
- Ženy dosahují vyšší PA v kategorii „Chůze“

BMI

- U zkoumaných respondentů bylo zjištěno 61 %, kteří spadají do kategorie „norma“ a 39 % trpících „nadváhou“.
- Celková hodnota pohybové aktivity skupiny „norma“ je 7824 MET-min/týden, u skupiny „nadváha“ je celková pohybová aktivita 7140 MET-min/týden, což vypovídá o větší aktivitě skupiny „norma“
- Skupina „norma“ je dále aktivnější v kategorii „Středně zatěžující PA“
- V kategorii „Chůze“ je signifikantně aktivnější skupina „norma“
- Skupina „nadváha“ je výrazně aktivnější v kategorii „Intenzivní PA“, lepších výsledků dosahuje také v „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“.

VĚK

- Celková hodnota pohybové aktivity je výrazně vyšší u skupiny „mladší“
- I ve všech ostatních zkoumaných kategoriích je aktivnější skupina „mladší“

KUŘÁCTVÍ

- Z výzkumného souboru je 64 % nekuřáků a 36 % kuřáků
- Faktor kuřáctví výrazně neovlivňuje úroveň prováděné pohybové aktivity. Celkově aktivnější jsou „nekuřáci“ o pouhých 127,5 MET-min/týden
- V kategoriích „Chůze“, „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“ jsou aktivnější „kuřáci“.

PES

- Z výzkumného souboru má psa 64 %, psa nevlastní 36 % respondentů
- Hodnota celkové PA je u vlastníků psa 8663 MET-min/týden, u skupiny co psa nevlastní je to 6996 MET-min/týden. Z toho vyplývá, že vlastníci psa jsou pohybově aktivnější.
- Všechny ostatních kategoriích, kromě „Středně zatěžující PA“ je pohybově aktivnější skupina „nemá psa“.

ORGANIZOVANÁ PA

- Z výzkumného souboru se 50 % účastní organizované PA a 50 % neúčastní.
- Signifikantně aktivnější v kategoriích „Celková PA“, „Intenzivní PA“, „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“ je skupina, která se pravidelně účastní organizované PA.

SHODA NEJČASTĚJI PROVÁDĚNÉ PA S NEJOBLÍBENĚJŠÍ PA

- Do kategorie skupiny „shoda“ zapadá 41 % respondentů, kategorie „neshoda“ čítá 59 %.
- Skupina „shoda“ je v „celkové PA“ aktivnější o 482 MET-min/týden
- Skupina „shoda“ je dále aktivnější v kategorii „Intenzivní PA“, „Chůze“, „PA ve volném čase“ a „PA při dopravě“. Ve všech ostatních kategoriích jsou výsledky vyrovnané.

SPORTOVNÍ PREFERENCE

Na základě průzkumu sportovních preferencí můžeme tvrdit, že se podařilo splnit cíl zmonitorovat strukturu sportovních preferencí u skupiny dospělých žijících v Litomyšli. Ta preferuje v kategorii „Individuální sporty“ plavání, cyklistiku (silniční i horskou) a lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní). V kategorii „Týmové sporty“ volejbal (i beach, přehazovaná), basketbal a lední hokej (i in-line). V oblasti „Kondiční aktivity“ je nejoblíbenější běh, kondiční chůze (i severská) a posilovací cvičení. Mezi „Pohybovými aktivitami ve vodě“ je to cvičení ve vodě (aquagymnastika, -aerobik), zdravotní plavání (i koupání) a následuje plavání s ploutvemi. V kategorii „Pohybové aktivity v přírodě“ jsou nejoblíbenějšími cykloturistika, pěší turistika (i snow-shoeing) a plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody). Mezi „Bojovými uměními“ respondenti nejčastěji volili karate, judo a wrestling u „Rytmičných pohybových aktivit“ jsou nejoblíbenější standardní tance, latinsko-americké tance a moderní gymnastika. Ve „Sportovních aktivitách souhrnně“ dospělí zvolili jako nejoblíbenější Individuální sporty, následují Pohybové aktivity v přírodě a Týmové sporty.

Na základě porovnání sportovních preferencí mužů a žen můžeme poukázat na rozdíly ve sportovních preferencích mezi pohlavími. Tyto rozdíly jsou podle našeho mínění zapříčiněny širokou nabídkou sportů a aktivit v okolí. Jak už bylo zmíněno dříve, preference jsou z velké části ovlivněny nabídkou aktivit v daném městě či regionu. Za vyzdvihnutí však stojí jeden fakt, všeobecně se těší velké oblibě cyklistika a Litomyšl není výjimkou. V okolí se nachází mnoho přírodních tras a vhodných míst k provozování této aktivity, avšak přímo ve městě je situace velmi špatná. Město je v podstatě rozděleno na dvě poloviny rychlostní silnicí R/35 a provoz ve městě je obrovský. Z důvodu chybějících cyklostezek tak lze okolních měst jako Vysoké Mýto, Choceň a Česka Třebová dosáhnout pouze jízdou po velmi frekventovaných silnicích. Tento fakt snižuje potenciál pro pohybovou aktivitu v oblasti jízdy na kole, ale i chůze. Troufáme si tvrdit, že pokud by došlo ke zlepšení situace, určitě bychom vidali v ulicích více chodců a cyklistů, což by pramenilo v celkově vyšší PA.

8 SOUHRN

Tato diplomová práce v souladu se stanovenými cíli monitoruje pohybovou aktivitu a sportovní preference skupiny dospělých ve městě Litomyšl prostřednictvím tištěné verze dotazníku IPAQ a dotazníku sportovních preferencí. Práce se také zaměřuje na zmapování městských sportovišť a sportovních organizací, dále na podporu města v otázce sportu.

Data byla pořízena náhodným sběrem mezi dospělými občany ve městě Litomyšl, celkem bylo sesbíráno 44 relevantních dotazníků. Úroveň PA byla měřena prostřednictvím dotazníku pohybové aktivity IPAQ. Údaje o úrovni pohybové aktivity jsou uváděny za posledních sedm dní. Tento dotazník měří jak celkovou úroveň PA, tak PA v dalších oblastech (intenzivní, středně zatěžující, volnočasová, při domácích pracích, v práci, při transportu a chůzi). Z hlediska pohlaví prokázal výzkum vyšší výsledky PA mužů než u žen v poměru 8775 MET-min/týden proti 6468 MET-min/týden. Signifikantní rozdíl byl zjištěn v kategorii „Intenzivní PA“, kde jsou aktivnější muži, ti byli také výrazně aktivnější v kategorii „PA ve volném čase“. Celkově vyšší pohybovou aktivitu z hlediska BMI prokázala skupina „norma“ (≤ 24.9) avšak signifikantně aktivnější v „Intenzivní PA“ byla skupina pojmenovaná „nadváha“ (≥ 25). Výrazně aktivnější v kategoriích „Středně zatěžující PA“ a „Chůze“ je skupina „norma“. Naproti tomu skupina „nadváha“ byla aktivnější v kategoriích „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“. Z hlediska věku nebyly prokázány signifikantní rozdíly, avšak ve všech kategoriích byla výrazně aktivnější skupina věkově mladších. Z hlediska kuřáctví nebyly prokázány žádné signifikantní rozdíly. Skupina nekuřáků je fyzicky aktivnější v kategoriích „Celková PA“, „Intenzivní PA“ a „Středně zatěžující PA“, kdežto skupina kuřáků je aktivnější v kategorii „Chůze“, „PA ve volném čase“, „PA při dopravě“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“. Hledisko vlastnictví psa taktéž nepřineslo signifikantní rozdíly v úrovni PA. Vlastníci psa jsou výrazně aktivnější v „Celkové PA“ a „Středně zatěžující PA“. Z hlediska účasti v organizované PA je signifikantně aktivnější skupina, která se věnuje organizované PA a to v kategoriích „Celková PA“, „Intenzivní PA“, „PA ve volném čase“, „PA při domácích pracích“ a „PA v zaměstnání“. Průzkum z hlediska shody nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA nepřinesl signifikantní rozdíly. Skupina nazvaná „shoda“ je aktivnější v „Celkové PA“, dále v „Intenzivní PA“ a v „Chůzi“.

V dotazníku sportovních preferencí byla udávána data z pravidelně prováděných a organizovaných sportovních aktivit během jednoho týdne v posledních dvanácti měsících. Respondenti volili vždy pět nejoblíbenějších sportovních aktivit v osmi oblastech (individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity a sportovní aktivity – souhrnně). Ve výsledcích jsou zahrnuty také nejoblíbenější aktivity a celkové charakteristiky sportovních preferencí. Litomyšlští zvolili jako nejoblíbenější aktivitu v kategorii „Individuální sporty“ plavání, v kategorii „Týmové sporty“ to byl volejbal (i beach, přehazovaná). V kategorii – „Kondiční aktivity“ je to běh (i jogging), kategorii „Aktivity ve vodě“ ovládlo cvičení ve vodě. Oblast „Aktivity v přírodě“ ovládla cykloturistika a oblast „Bojová umění“ karate. V „Rytmických a tanečních aktivitách“ zvítězili standardní tance a nakonec v kategorii „Sportovní aktivity - souhrnně“ jsou nepopulárnější „Individuální sporty“. Porovnání sportovních preferencí mužů a žen přineslo rozdílné výsledky obou kategorií. Největší preferenční shodu přinesla kategorie „Bojové umění“ naopak nejnižší shodu zaznamenaly „Aktivity ve vodě“, kde je volba aktivit velmi rozdílná.

Výsledky předložené v této práci mohou posloužit jako základ pro další výzkum v této oblasti. Oblast pohybové aktivity a sportovních preferencí je proměnlivá, a vyžaduje další zkoumání a pozorování. Na základě zmapování pohybové aktivity a preferencí lze odhalit mezery na trhu v oblasti pohybové aktivity a lze vytvářet doporučení pro množství pohybové aktivity.

9 SUMMARY

The diploma thesis due to its objects monitors physical activity and sport preferences in the adult population of Litomyšl via printed version of IPAQ questionnaire and sport preferences questionnaire. The thesis is also focused on monitoring sport facilities, sport clubs and organisations, furthermore on support of sports by the city representatives.

Relevant data were collected from 44 random adult inhabitants of the city. Level of physical activity was evaluated via the IPAQ questionnaire. Data were reported over the last seven days. The overall level of physical activity was measured, same as with PA in different areas (intensive PA, moderate PA, walking, leisure PA, PA at home PA, PA during transport and PA at work). In gender research were shown higher results of men 8775 MET-min/week over women 6468 MET-min/week. Significant difference was found in category „Intensive PA“, where men are more active, men are also more active in „Leisure PA“. Higher total physical activity with regard to BMI was found in group „norm“ (≤ 24.9), however significantly more active in category „walking“ is group „overweight“ (≥ 25).

Distinctly more active in „moderate PA“ and „walking“ is group „norm“. On the other hand in categories such as „Leisure PA“, „Transport PA“, „PA at home“ and „PA at work“ was more active group „overweight“. In comparison of age were not proved any significant differences, however in all categories was more active group „younger“. In research between smokers and non smokers were not found any significant differences. Non smokers are more active in categories „Total PA“, „Intensive PA“, „Moderate PA“ whereas the group of smokers was more active in „Walking“, „Leisure time PA“, „Transport PA“, „PA at home“ and „Work PA“.

Possession of dog did not bring any significant differences. People who possess a dog are more active in „Total PA“ and „Moderate PA“. People who took part in organised activity are significantly more active in „Total PA“, „Intensive PA“, „Leisure time“, „PA at home“, and „Work PA“. Match of the most performed activity and favourite PA did not bring any significant difference. Group called „match“ is more active in „Total PA“, „Intensive PA“ and „Walking“.

The sport preferences questionnaire was set as the data of the regularly conducted and organized sport activities during one week in the last twelve months. Respondents always

chose five favourite sport activities in eight given categories (individual sports, team sports, fitness activities, water sport activities, sport activities in nature, martial arts, rhythmic and dance activities and sport activities – collectively). In the results there are also included the most popular activities and the overall characteristics of sport preferences. Inhabitants of Litomyšl chosen in the category of „Individual sports“ swimming as the most favourite. In category of „Team sports“ is the most voted activity volleyball. In „Fitness activities“ was the most voted jogging. In „Water activities“ was the most popular exercise in water. In category of „Activities in nature“ was the most popular activity cycling. Category of „Martial arts“ is led by karate. In „Rhythmic activities and dancing“ was the most preferred activity standard dance. In categories of sport activities were the most preferred activity „Individual sports“. Comparison of sport preferences between men and women brought following results. Highest match in preferences was found in category „Martial arts“, on the other hand the lowest match was found in category „Water activities“.

Results submitted in the thesis could be used as a background for further research in this topic. Area of physical activity and sport preferences is variable and deserves further research. Research in monitoring of physical activity and sport preferences can show gaps in offer of activities and it can be also a background for PA recommendations.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J.J. Arnett & J.L. Tanner (Eds.). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington: American Psychological Association.
- Astafieva, O. N. (2014). Culture, Mass. *Value Inquiry book series*, 276, 113-115. Retrieved May 23, 2015 from EBSCO database on Word wide web:
<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=22&sid=976bdb37-4de0-46b8-b8fc-a18daa64657d%40sessionmgr4003&hid=4111&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#db=a9h&AN=97490247>
- Bakalář, E. (1988). *Umění odpočívát*. Praha: Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH.
- Beneš, M. (2008). *Andragogika*. Praha: Grada.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boyle, R. H. (1963). *SPORT: Mirror of American life*. Boston: Little & Brown.
- Bláha, L., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita 25-57 letých obyvatel Ústeckého regionu z aspektu zaměstnanosti. *Tělesná kultura* 34(1), 94-107.
- Brightbill, C. K. (1960). *The Challenge of Leisure*. New Jersey: Prentice Hall.
- Caspersen, C. J. Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100(2), 126–131. Retrieved May 3, 2015 from the Word wide web:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Cikler, J. (1979). *Sociologie. II, III, Vybrané otázky sociologie globální společnosti; Vybrané problémy sociologie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čechák, V., & Linhart, J. (1986) *Sociologie sportu*. Praha: Olympia.
- Čelikovský, S. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Choutka, M. (1971). *Teorie sportovního tréninku*. Praha: SPN.
- Chromý, A. (2015). Spokojenost a pohybová aktivita návštěvníků fitness. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical

- aktivitu questionnaire: 12 country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381 – 1395.
- Czuczor, R. (2014). Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků Vojenské hudby Olomouc. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. [Studijní text]. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- 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: *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chaloupecká, M., Choutka, M., Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- Dumazedier, J. (1960). Current problem of the sociology of leisure. *International social science journal*, 12(4), 522-531. Retrieved April 18, 2015 from EBSCO database on World wide web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=b5069af0-1dbc-4a2e-b911-7a9ecb9f99f4%40sessionmgr4002&hid=4110&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#db=edb&AN=10974842>
- EU physical activity guidelines (2008). *Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. Retrieved April 2015, from the World wide web: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M., & Oja, P. (2006). International physical activity questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(4), 753-760.
- Fojtík, I., & Mitáš, J. (2012). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Moravskoslezského kraje v letech 2005 – 2009 ve vztahu k délce formálního vzdělání. *Tělesná kultura* 35(2), 65-77.
- Forť, P. (2001). *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Východočeská tiskárna.
- Friedlander, F. (1971). Congruence in Organization Development. *Proceedings of the 31st Annual Meeting of the Academy of Management*, 153-161.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Gist, N. P., & Fava, F. (1964). *Urban Society*. New York: Crowell.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum – základní metody a aplikace a aplikace*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2000a). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000b). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II.: Systémové pojetí tělesné kultury*. 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.
- International physical activity questionnaire. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – short and long forms*. Retrieved from <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Kando, T. M. (1975). *Leisure and Popular Culture in Transition*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and Practice*. New York: John Wiley.
- Kraus, B. & Poláčková, V. (2001). *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido.
- Kudláček, M. (2014). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie. *Tělesná kultura* (38)1, 21-47.
- Kubíček, J. (2012). *Sport a právo*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kudláček, M. & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005 – 2009. *Tělesná kultura* 34(1), 9–21.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti- činnosti- výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Městský úřad Litomyšl. (2015). *Historie města*. Retrieved June 4, 2015 from World Wide Web: http://www.litomysl.cz/?id_str=1311054977417

- Městský úřad Litomyšl. (2015). *Sportovní zařízení*. Retrieved June 4, 2015 from World Wide Web: <http://www.litomysl.cz/?co=kapitola&id=1316636207476>
- Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., & Laczo, E. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Murphy, J. F. (1974). *Concepts of Leisure: Philosophical implications*. New Jersey: Prentice Hall.
- Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academica.
- Nykodým, J. & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura* 34(1), 49-64.
- Parker, S. R. (1976). *The Sociology of Leisure*. London: Allen & Unwin.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Pluijm, S. M. F., Visser, M., Puts, M. T. E., Dik, M. G., Schalk, B. W. M., Van Schoor, N. M., Schaap, L. A., Deeg, D. J. H., & Bosscher, R. J. (2007). Unhealthy lifestyles during the life course: association with physical decline in late life. *Aging Clinical and Experimental Research*, 19(1), 75-83.
- Průcha, J. (2004). *Interkulturní psychologie – sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů*. Praha: Portál.
- Rada Evropy.(1992). *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Evropská charta sportu*. Retrieved October 24, 2015 from World Wide Web: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS>
- Rosa, E. M., & Tudge, J. (2013). Urie Bronfenbrenner's theory of human development: Its evolution from Ecology to bioecology. *Journal of family theory & review* 5(4),243-258
- Růžičková, I. (2015). Úroveň pohybové aktivity u vojáků z povolání. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.
- Sallis, J. F. & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand oaks, CA: Sage publications.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Mitáš, J., Chmelík, F., Vašíčková, J., & Frömel, K. (2009). Variability of selected indicators of physical activity in a randomized sample of Czech population between the years 2003 – 2006: Restults from the short and long self administered format of IPAQ questionnaire. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis*, 39(2), 23-31.

- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Frömel, K. (2012). Physical activity of inhabitants in the Czech Republic with regard to their employment. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis* 42(5), 41-47.
- Spaargaren, G., & Van Vliet, B. (2000). Lifestyle, Consumption and the Environment: The Ecological Modernisation of Domestic Consumption. *Environmental Politics* 9(1), 50-75.
- Statsoft CR. (2008). *Statistica Cz.* Verze 8.0. [Computer Software]. Praha: StatSoft.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivita mužů a žen libereckého regionu z hlediska denních činností. *Tělesná kultura*, 34(1), 108–118.
- Švigová, M. (1967). *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo.
- U.S. Department of Health & Human services. (2015). *Physical activity guidelines*. Retrieved November 2015, from the Word wide web:
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/adults.aspx>
- Van den Berg, C., & Kolen, A. M. (2015). Children in organized hockey: How much physical activity do they really get? *International Journal of Exercise Science* 8(2), 184-191.
 Retrieved May 3, 2015 from EBSCO database on Word wide web:
<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=226ca48c-bded-4f86-8f5f-41c1d1aaeb9%40sessionmgr4002&vid=2&hid=4208>
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J., Valach, P., Votík, J., & Chmelík, F. (2012). Vliv dosaženého vzdělání a věku na množství a druh pohybové aktivity obyvatel Plzeňského kraje. *Tělesná kultura*, (35)1, 40-54
- Veal, A. J. (1993). The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies* 12(4), 233-252.
- World Health Organization (2011). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.
- Zhao, Y., Sigmund, E., Sigmundová, D. & Lu Y. (2007). Comparison of physical activity between olomouc and beijing university students using an international physical activity questionnaire. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica* (37)4, 107-114.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Zásady pro poskytování dotací

Zásady pro poskytování dotací na podporu sportu

I.

Právo na poskytnutí dotace

Právo požádat o dotace má:

1. Každá sportovní organizace, sportovní klub, oddíl s právní subjektivitou (občanské sdružení zaměřené na sportovní činnost), který:
 - a) je trvale evidovaný na území města Litomyšle nebo
 - b) provádí pravidelnou tréninkovou resp. soutěžní činnost nebo
 - c) organizuje sportovní akce na území města Litomyšle.
2. Fyzická nebo právnická osoba, která pořádá v Litomyšli sportovní akci, nebo reprezentuje Město Litomyšl na sportovní akci s nadregionálním významem.

II.

Účel poskytnutí a rozdělení dotace

Dotace může být poskytnuta na:

- a) Provozní výdaje organizace, klubu, oddílu (elektrická energie, plyn, vodné, stočné, nájem)
- b) Pravidelnou sportovní činnost dětí a mládeže (18 let a mladší)
- c) Mimořádné sportovní akce
- d) Podporu rekreačního sportování seniorů
- e) Podporu trenérů dětí a mládeže

Žadající subjekt může podat libovolný počet žádostí.

III.

Účetní kázeň

1. Každý uchazeč o poskytnutí dotace musí dodržovat ustanovení těchto Zásad a podmínek uvedených ve Smlouvě o poskytnutí dotace. Dále musí dodržovat standardní účetní kázeň stanovenou platnými zákony České republiky.
2. Dokumentaci o hospodaření a vyúčtování příslušné akce musí vést zodpovědně, věrohodně a prokazatelně. Hospodaření a vyúčtování musí být kdykoliv k nahlédnutí kontrolním orgánům.

IV.

Žádosti o poskytnutí dotace

1. Všichni zájemci musí o dotace žádat **písemně**. K žádosti bude použit vzorový formulář, který je k dispozici v listinné i elektronické podobě na Odboru školství a sociální péče Městského úřadu v Litomyšli a též na internetových stránkách města Litomyšle.
2. K žádostem na podporu činnosti dětí a mládeže (článek II., pís.,b) musí být přiložen aktuální celkový seznam všech členů oddílů v kategorii dětí a mládeže do 18-ti let, sportujících v Litomyšli k datu 31. března daného roku, s uvedením jména, příjmení, místa trvalého bydliště, roku narození, kontaktu na zákonného zástupce a uvedení příspěvku, který rodič uhradil oddílu na daný kalendářní rok.

V.

Podmínky pro poskytnutí dotace

1. O udělení dotace a jeho výši rozhoduje Rada města Litomyšle (dále jen RaM) nebo Zastupitelstvo města Litomyšle (dále jen ZaM) na doporučení Komise pro sport a tělovýchovu (dále jen Komise).
2. Poskytnuté dotace nekryjí celkové výdaje spojené s konkrétní sportovní činností, provozem či pořádáním akcí, ale jsou pouze jedním z možných příjmových zdrojů.

VI.

Termíny a lhůty

1. Žádosti o udělení dotace musí být předloženy
 - a) dle článku II., pís. a) na kalendářní rok nejpozději do 31. ledna
 - b) dle článku II., pís. b) na kalendářní rok nejpozději do 30. dubna
 - c) dle článku II., pís. c), d) kdykoli v průběhu kalendářního roku
 - d) dle článku II., pís. e) do 15. září.
2. **Vyúčtování** dotace poskytnutých v daném roce musí být předloženo nejpozději do konce kalendářního roku, není-li ve Smlouvě uvedeno jinak.

VII.

Sankce

1. V případě, že žadatel **nepředloží spolu s žádostí všechny požadované doklady** (vč. kompletně vyplněných příloh), bude jeho žádost **vyřazena**.
2. V případě **nedodržení** termínů a lhůt vyúčtování podá Komise RaM návrh na neposkytnutí dotace tomuto subjektu na dobu **jednoho** následujícího roku.
3. Pokud kontrolní orgán zjistí **závažné závady** u příjemce dotace, podá Komise RaM návrh na neposkytnutí dotace tomuto subjektu na dobu **jednoho** následujícího roku.
4. V případě, že žadatel předloží **nepravdivé údaje**, podá Komise RaM návrh na neposkytnutí dotace tomuto subjektu na dobu **dvou** následujících let.

VIII.

Závěrečná ustanovení

1. Místem pro předávání žádostí a vyúčtování je Odbor školství a sociální péče Městského úřadu v Litomyšli.
2. Objem finančních prostředků na dotace dle článku II. je vždy součástí schváleného rozpočtu na daný kalendářní rok.
3. Dotace dle článku II. pís. a) se poskytují ke 31.3. resp. 30.6. kalendářního roku. Ostatní neprodleně dle schválení RaM resp. ZaM.
4. RaM si vyhrazuje právo zadat každoroční kontrolu použití finančních prostředků poskytnutých Městem Litomyšl.
5. V souladu s § 9, odst. 2, zákona č. 320/2001 Sb., o finanční kontrole je pověřený kontrolní orgán Města Litomyšle oprávněn u žadatelů každoročně vykonat veřejnosprávní kontrolu.
6. Nepoužité finanční prostředky se vrací v plné výši.
7. Finanční prostředky, které byly poskytnuty Městem Litomyšl na základě nepravdivých údajů žadatele, se vrací v plné výši.
8. Změny a doplňky v těchto Zásadách provádí RaM.
9. Komise podá návrh RaM na neposkytnutí dotace v případě, pokud žádost nebude v souladu s ustanoveními těchto Zásad.
10. S každým žadatelem, kterému bude dotace poskytnut, bude sepsána **Smlouva o poskytnutí dotace**.
11. Tyto „Zásady“ byly schváleny Radou města Litomyšle pod č. usnesení 977/13 dne 19.11.2013.

V Litomyšli dne 19.11.2013

.....
Michal Koryš
starosta Města Litomyšle

