

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA V KONTEXTU ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKŮ  
STŘEDNÍ PEDAGOGICKÉ ŠKOLY**

Diplomová práce

Autor: Bc. Nikol Khestlová

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se  
specializacemi

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

Olomouc 2024



**Bibliografická identifikace****Jméno autora:** Nikol Khestlová**Název práce:** Pohybová aktivita v kontextu životního stylu u žáků Střední Pedagogické školy**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.**Pracoviště:** Katedra rekreologie**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá analýzou úrovně pohybové aktivity v kontextu životního stylu adolescentů. Výzkumné šetření probíhalo na Střední Pedagogické Škole v Přerově, výzkumný soubor tvořil 74 žen a 12 mužů, celkem 86 respondentů. Sběr dat probíhal v březnu 2024. Data byly získány prostřednictvím Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ – dlouhá verze. K rozšíření informací o životním stylu a spokojenosti žáků byla vytvořena vlastní anketa. Signifikantní rozdíl v úrovni pohybové aktivity u mužů a žen jsou v oblasti volnočasové pohybové aktivity, ve které mají ženy o 84 % vyšší míru pohybové aktivity než muži. Úroveň sedavého chování je nižší u respondentů s nejvyšším indexem BMI. Respondenti nevlastníci kolo vykazují vyšší úroveň pohybové aktivity. Nejvíce respondentů shledalo jako největší faktor životní spokojenosti trávení času s blízkými a druhým nejčastějším faktorem jsou záliby. Respondenty (36) nejvíce motivuje k pohybové aktivitě dobrý pocit, a druhým největším motivem je vzhled, kdy respondentů provozují pohybovou aktivitu pro získání vysněné postavy.

**Klíčová slova:**

[IPAQ, pohybová aktivita, žáci, volný čas, well-being, životní styl, anketa]

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Nikol Khestlová  
**Title:** Physical activity in the context of lifestyle in students at the Secondary Pedagogical School

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The thesis deals with the analysis of the level of physical activity in the context of the lifestyle of adolescents. The research investigation took place at the Secondary Pedagogical School in Přerov, the research population consisted of 74 women and 12 men, a total of 86 respondents. The data collection took place in March 2024. The data were obtained through the International Physical Activity Questionnaire IPAQ - long version. A self-reported survey was developed to expand the information about the students' lifestyle and satisfaction. Significant differences in the level of physical activity between males and females are in leisure-time physical activity, in which females have 84% higher levels of physical activity than males. The level of sedentary behaviour is lower in respondents with the highest BMI. Respondents not owning a bicycle show higher levels of physical activity. Most respondents found spending time with loved ones to be the biggest factor in life satisfaction, with hobbies being the second most common factor. Respondents (36) are most motivated to engage in physical activity by feeling good, and the second largest motivator is appearance, with respondents engaging in physical activity to obtain a dream body.

**Keywords:**

[IPAQ, physical activity, students, leisure, well-being, lifestyle, survey]



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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2024

.....

Tímto bych ráda vyjádřila nesmírnou vděčnost všem, kteří mě podpořili během psaní této diplomové práce. Především velké poděkování patří mému vedoucímu Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph. D. za čas věnovaný konzultacím, trpělivost, cenné rady a jedinečný přístup, který mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále děkuji všem, kteří mi byli inspirací a poskytli mi přínosné informace. Mé rodině a přátelům děkuji za podporu a motivaci.

## OBSAH

Obsah .....	8
1 Úvod .....	11
2 Přehled poznatků .....	12
2.1 Terminologické vymezení.....	12
2.2 Adolescence.....	13
2.2.1 Časové vymezení dospívání .....	13
2.3 Volný čas.....	14
2.3.1 Funkce volného času .....	15
2.4 Životní styl (ŽS).....	17
2.4.1 Dělení životního stylu.....	19
2.5 Aktivní životní styl (AŽS) .....	21
2.5.1 Přínos aktivního životního stylu .....	21
2.6 Konzumní životní styl .....	22
2.7 Faktory ovlivňující životní styl.....	22
2.7.1 Potřeby a zájmy.....	24
2.7.2 Hodnoty.....	24
2.7.3 Prostředí .....	26
2.8 Vliv životního stylu na zdraví a wellbeing.....	27
2.8.1 Duševní zdraví a pohybová aktivita.....	31
2.9 Pohybová aktivita (PA) .....	32
2.9.1 Druhy pohybové aktivity .....	33
2.10 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu .....	34
2.11 Pohybová aktivita (PA) a její význam v životním stylu (ŽS).....	35
2.11.1 Pohyb a jeho pozitivní vliv na zdraví .....	36
2.11.2 Pohybová nedostatečnost a doporučení k PA .....	37
2.11.3 Rizika z nedostatku pohybu .....	38
2.11.4 Podpora pohybové aktivity.....	39
2.12 Zkoumaná problematika v oblasti aktuálního výzkumu.....	40

3	Cíle.....	43
3.1	Hlavní cíl .....	43
3.2	Dílčí cíle.....	43
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy .....	43
4	Metodika.....	44
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	44
4.2	Použité metody výzkumu .....	44
4.2.1	Dotazník IPAQ – long.....	44
4.2.2	Anketa: Pohyb, štěstí, seberozvoj .....	45
4.3	Statistické zpracování dat.....	45
5	Výsledky.....	47
5.1	Úroveň pohybové aktivity (IPAQ).....	47
5.1.1	Z hlediska pohlaví.....	47
5.1.2	Z hlediska BMI.....	49
5.1.3	Z hlediska organizovanosti PA.....	50
5.1.4	Z hlediska vlastnictví automobilu.....	51
5.1.5	Z hlediska vlastnictví kola .....	52
5.1.6	Z hlediska vlastnictví chaty .....	53
5.1.7	Z hlediska vlastnictví psa .....	55
5.1.8	Z hlediska faktoru kuřáctví.....	56
5.1.9	Z hlediska bydlení.....	57
5.2	Trávení času sezením (IPAQ) .....	58
5.2.1	Z hlediska pohlaví.....	58
5.2.2	Z hlediska BMI.....	59
5.2.3	Z hlediska organizovanosti PA.....	60
5.2.4	Z hlediska vlastnictví auta.....	61
5.2.5	Z hlediska vlastnictví kola .....	62
5.2.6	Z hlediska vlastnictví chaty .....	63
5.2.7	Z hlediska vlastnictví psa .....	64
5.2.8	Z hlediska kuřáctví.....	65
5.2.9	Z hlediska bydlení.....	66
5.3	Anketa: Pohyb, štěstí seberozvoj.....	67

5.3.1	V jakém typu rodiny žijete? .....	67
5.3.2	Máte sourozence? .....	68
5.3.3	Jste spokojeni s Vaším stylem života, který žijete? .....	69
5.3.4	Co vás dělá šťastným a spokojeným člověkem? .....	69
5.3.5	Jaké jsou klíčové oblasti, které považujete za důležité pro dosažení spokojeného a vyváženého života? .....	70
5.3.6	V kolika dnech během posledního týdne jste strávili nějaký čas v přírodě? .....	71
5.3.7	Kolik času (hodin/minut) jste obvykle strávil/a v přírodě v jednom z těchto dnů? (v průměru za jeden den) .....	72
5.3.8	Myslíte si, že zapojení se do pohybových aktivit v přírodě by mohlo pozitivně ovlivnit vaše učení? .....	73
5.3.9	Co Vás motivuje k pohybové aktivitě? .....	74
5.3.10	Máte možnost a čas věnovat se fyzické aktivitě během pracovního dne? .....	75
6	Diskuse .....	76
7	Závěry .....	80
8	Souhrn .....	82
9	Summary .....	84
10	Referenční seznam .....	86
11	Přílohy .....	96

# 1 ÚVOD

Pohybová aktivita a životní styl jsou klíčovými aspekty lidského zdraví a pohody. Pohyb, jako nedílná součást našeho života, hraje významnou roli v udržování fyzické a duševní kondice jednotlivce. Životní styl mladých lidí se stává stále větším předmětem zájmu v kontextu celkového zdraví a blaha. Současný životní styl a úroveň pohybové aktivity mají významný dopad na budoucí zdraví jednotlivců.

Dospívání představuje klíčovou fází pro formování budoucího životního stylu, včetně úrovně fyzické aktivity. Vysoká prevalence sedavého chování u adolescentů zdůrazňuje potřebu studií zaměřených na praxi pohybové aktivity a faktory související s tímto fenoménem, s cílem lépe porozumět a případně intervenovat pro podporu pozitivních změn (Nascente et al., 2016).

Pohybová aktivita zahrnuje škálu činností od systematického cvičení v posilovně po běžné aktivity jako je chůze, cyklistika či sport. Její význam spočívá nejen v udržení fyzické kondice, ale také v podpoře duševního zdraví a celkové pohody. Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na prevenci řady chronických onemocnění, jako jsou obezita, srdeční choroby a diabetu. Zároveň přispívá k zlepšení psychické pohody a snižování úrovně stresu.

Životní styl, jako soubor návyků a rozhodnutí, ovlivňuje každodenní život jednotlivce včetně stravovacích a spánkových návyků, volnočasových aktivit a pohybové aktivity. Zdravý životní styl zahrnuje vyváženou stravu, dostatečný spánek a pravidelnou fyzickou aktivitu. Naopak nezdravé životní návyky, jako je špatná strava, nedostatek spánku a nedostatek pohybové aktivity, mohou vést k různým zdravotním problémům a snížení celkové kvality života.

V úvodní části této práce je poskytnut přehled existujících poznatků a teoretických konceptů týkajících se pohybové aktivity, životního stylu a jejich vztahu k zdraví a pohodě. Dále jsou identifikovány klíčové faktory ovlivňující pohybovou aktivitu a životní styl mladých lidí. Tato práce se také zabývá důsledky nedostatečné pohybové aktivity a životního stylu na zdraví a duševní blaho jednotlivců.

V rámci výzkumné části této práce jsou použity dotazníkové metody pro sběr dat od žáků střední pedagogické školy. Analyzujeme úroveň pohybové aktivity žáků, jejich pohybovou gramotnost a vnímání vztahu mezi pohybem, štěstím a seberozvojem.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Terminologické vymezení

#### **Volný čas (VČ)**

Průcha et al., (2009) definuje v pedagogickém slovníku volný čas jako: „čas, se kterým může člověk nakládat dle svého uvážení a na základě svých priorit a zájmů. Je to čas, který zbude z 24 hodin běžného dne, po odečtení času věnovanému práci, rodině, škole, školní přípravě a péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku.“

#### **Životní styl (ŽS)**

Styl života lze definovat podle Kopeckého et al. (2012), jako soubor dobrovolných aktivit, reakcí na vnější podněty a chování jedince či skupiny lidí za různých okolností. S tímto souvisí i způsoby, jakými jsme schopni řešit problémy, ale i uspokojení našich osobních potřeb. Jedná se o způsoby, jež odráží naše individuální rozhodnutí dle našich možností, které jsou ovlivněny faktory jako rodinné zvyklosti, společenské tradice, sociální postavení i ekonomická situace.

#### **Pohybová aktivita (PA)**

V širším pojetí je pohybová aktivita obecně chápána jako složité mnohorozměrné chování, které lze měřit a popsat pomocí různých parametrů, jako je intenzita, frekvence, typ a délka. Z hlediska životního stylu lze tuto aktivitu rozdělit na pohyb spojený s prací, školou, domácí činnosti, volnočasové aktivity a sport (Hardman a Stensel, 2009).

#### **Zdraví**

Zdraví je centrální hodnotou většiny jednotlivců. Je klíčovým faktorem chování i prediktorem životního úspěchu. Pojem "zdraví" vychází z latinského "salus" a zahrnuje tělesné, duševní a sociální aspekty. Životní styl jedince, včetně stravy, pohybu, práce a sociálních vztahů, má vliv na jeho zdraví (Čevela, 2009).

#### **Well-being**

Blahobyt, osobní pohodlí, prosperita a spokojenost je well-being. Je spojován s pojmem kvalita života. Většina odborníků se shoduje na tom, že pod pojmem well-being se skrývá dlouhodobý emoční stav, který reflektuje spokojenost člověka se svým životem. Tento termín, také známý jako celková či osobní pohoda, označuje celkový stav fyzického, duševního a emocionálního zdraví a pohody jednotlivce. Jedná se o komplexní a multidimenzionální



koncept, který zahrnuje různé aspekty lidského života a zdraví. Well-being se stal klíčovým pojmem ve snaze lépe porozumět a definovat kvalitu života, a to nejen z hlediska nepřítomnosti nemocí, ale také z perspektivy celkového štěstí a spokojenosti (Diener, 2000).

## 2.2 Adolescence

Adolescence, táhnoucí se mezi dětstvím a dospělostí, je fází života plnou biologického růstu a sociálních změn, které se v průběhu času měnily. Předchozí představy o pubertě urychlily proces dospívání, ale nové poznatky o trvání růstu posunuly konečný věk dospívání až k 20 letům. Současně se posouvá i časování klíčových životních událostí, jako je dokončení vzdělání, uzavření manželství a založení rodiny, což mění vnímání začátku dospělosti. Přejídné období mezi dětstvím a dospělostí nyní pravděpodobně zabírá větší část života než kdy jindy, což je ovlivněno společenskými silami, jako je marketing a digitální média, které mají vliv na zdraví a well-being adolescentů (Sawyer et al., 2018).

Období adolescence je obdobím velkých výzev, během kterých mladí lidé aktivně hledají svoji identitu tím, že se odlišují od dospělých a společnosti. Toto období označuje přechodnou fázi mezi dětstvím a dospělostí, charakterizovanou rozsáhlými transformacemi osobnosti v různých sférách života. Biologické faktory hrají klíčovou roli ve spouštění těchto změn, avšak psychické a sociální vlivy zasahují do procesu dospívání a ovlivňují jeho průběh a výsledky. Tyto faktory jsou navzájem propojeny a vzájemně se ovlivňují, což komplexně formuje prožívání tohoto významného životního období (Vágnerová, 2005).

### 2.2.1 Časové vymezení dospívání

Dle Hájka (2012) je věkové členění období mezi 11 až 20 lety, které dělí na dvě období:

- 11–15 let stadium pubescence
- 15-20 let stadium adolescence / 15–18 let uvádí jako postpubescenci

V současnosti se upouští od rozdělování období pubescence a adolescence a začíná se užívat termín adolescence, a to pro obě vývojová stádia. V rámci adolescence tedy můžeme rozlišovat 3 fáze. První fáze s věkovým rozhraním 10–13 let je **časná adolescence**, ve které probíhají pubertální změny a dochází k prvním biologickým a fyzickým změnám umožňující přechod z dětství do fáze adolescence až postupně do dospělosti. V tomto období rané adolescence začíná pohlavní dozrávání a také dochází k psychickým a sociálním změnám, které se projevují

zvýšeným zájmem o opačné pohlaví, díky výskytu sekundárních pohlavních znaků a pohlavnímu pudu. Dále **střední adolescence**, pro kterou je věkové vymezení 14-16 let. Tohle období je typické pro výrazné odlišování se jedinců od okolí, jiným stylem oblékání, specifický žánr hudby a tyto odlišnosti jsou charakteristické pro specifický životní styl jedince. Souvisí to také s hledáním své identity, autentičnosti. Poslední fází je **pozdní adolescence** 17–20 let, která se nejvíce přibližuje k dospělosti a v tomto období se jedinci hledají v pracovním uplatnění. Dokončení vzdělání a hledání pracovního místa souvisí s potřebou někam patřit, být něčeho součástí a sdílet s ostatními, jedinec se zamýšlí nad vlastní identitou a smyslem života, životních cílech a plánech (Kudláček & Frömel, 2012).

V literatuře se konstatuje, že stanovení přesné horní hranice adolescence je obtížné, protože dosažení dospělosti je ovlivněno mnoha různými faktory. Mezi tyto faktory patří zejména společenské a kulturní normy a zvyklosti (Šimíčková-Čížková, 2008).

## 2.3 Volný čas

Jak bylo autory hezky vysvětleno, je podle Pávkové, Hájka a Hofbauera (2003) klíčové rozlišovat náš volný čas od času, který věnujeme práci nebo škole, a také od času potřebného na osobní hygienu, spánek, stravování, běžné úkoly domácnosti a další mimoškolní povinnosti. Každého volný čas by měl člověk vybírat z jeho prioritních činností, které se ohlížejí na jeho energii, motivaci a náladu. Člověk ve svém volném čase dělá aktivity jako je odpočinek, či aktivní odpočinek, zábava, rozvoj své osobnosti, rozvoj své kvalifikační stránky, či socializování se. Také zmiňují pojem polo volný čas, který se vyznačuje aktivitami přinášející nejen radost, ale i praktický užitek, které mohou mít podobu práce na zahradě či domácí řemesla.

Z pohledu sociologie životního stylu jsou volnočasové aktivity rozděleny do několika hlavních skupin, do kterých Duffková, Urban a Dubský (2008) zahrnují:

- kulturní aktivity,
- sociální aktivity,
- sportovní aktivity,
- rekreačně – cestovatelské aktivity,
- vzdělávací aktivity,
- veřejné aktivity.

Pohled na volný čas prošel změnami v průběhu historie, které byly ovlivněny ve 20. století jednak zvýšením pracovních nároků na jednotlivce, což došlo ke vzniku mnoho

společenských problémů ohledně trávení volného času. V reakci na tento tlak se nároky na odpočinek a dovolenou staly vysokou prioritní záležitostí sociálního hnutí (Štursová a Bocan, 2006).

Dnes, kdy lidé tráví velkou část dne ve škole či práci, je právě volný čas klíčovým a nezbytným prvkem života, ač je vnímán různorodě. Někteří z nás si spojují pojem volný čas s koníčky, zálibami, pohybovými aktivitami, jiní si jej spojují s odpočinkem, hudbou či uměním (Štursová a Bocan, 2006).

Je zřejmé, že definice volného času se mezi různými autory může lišit, nicméně většina z nich se shoduje na obecné a základní definici, která pojímá volný čas jako čas, který si jedinec může svobodně zvolit. Mnoho odborníků se věnuje této problematice a snaží se co nejlépe definovat tento koncept. Mezi autory, kteří zkoumají tuto oblast, patří například Vážanský a Smékal (1995), Spousta (1996), Kraus a Poláčková (2001), Hodaň (2002), Duffková (2003), Sak et al., (2007), Duffková et al., (2008), Pávková, Hájek a Hofbauer (2008), Šerák (2009).

Šerák (2009) dělí volný čas do tří částí, kterými jsou:

- Individuální rovina, která se soustředí na seberealizaci a individuálních zájmů člověka
- Sociální rovina se zaměřuje především na prevenci sociálně patologických jevů a vytváření individuálního životního stylu
- Edukační rovina, díky které se uskutečňuje vzdělávání jedince

Na základě rozčlenění volného času Šerákem (2009) zjistíme, že volný čas není pouze časem odpočinkovým či relaxačním, ale má mnohem hlubší význam a vliv na člověka ve více směrech a oblastech života. Má význam v běžném každodenním životě nejen v naplňování našich zájmů, potřeb, hodnot, životních cílů, rozvíjení a vzdělávání se, ale díky volnému času zároveň formujeme a zosobňujeme určitý typ životního stylu. Volný čas je jeden z aspektů zdravého životního stylu.

### **2.3.1 Funkce volného času**

Volný čas plní řadu funkcí, které by měly být aktivně podporovány společností a výchovou ve volném čase. Tuto problematiku podrobněji popisují různí odborníci, jejichž přístupy klasifikují funkce volného času do určitých kategorií, avšak s mírnými rozdíly. Mezi základní funkce volného času patří relaxace, zábava a individuální rozvoj. Dle Čertíka a Fišerové (2009) jsou 3 funkce volného času:

- Funkce instrumentální – vyplývá ze změn stylu organizace a řízení práce v průmyslové výrobě v 19. století a z potřeby poskytnutí pracovníkům dostatek času pro regeneraci,
- Funkce humanizační – zahrnuje výchovné, vzdělávací i socializační aspekty. Volný čas bohatě přispívá k dosažení kalokagathie, udržuje také kulturní dědictví v podobě tradic a lidových zvyků,
- Funkce zábavná – zde je prostor pro realizaci osobních zálib, zájmů s přínosem pocitu uspokojení a radosti.

Další klíčové funkce zdůrazňuje například Kratochvílová (2021):

- Zdravotně – hygienická funkce

Známa také jako kompenzační nebo odpočinková funkce, se zaměřuje na činnosti, které slouží k obnově fyzických a psychických sil jedince a přispívají tak k jeho zdravému tělesnému a duševnímu rozvoji. Tato funkce spočívá především v dodržování zásad psychohygieny a v proměňování aktivit různých forem.

- Formativně výchovná funkce

Tato funkce představuje proces výchovy a vzdělávání, které jsou v dnešní době považovány za klíčové pro rozvoj osobnosti jedince. Zaměřuje se na aktivní a cílené poskytování příležitostí pro rozvoj osobnosti včetně potřeb, zájmů, schopností, návyků a kreativity. Avšak tato funkce je omezena různými faktory, jako jsou věk, pohlaví, zdravotní stav a další.

- Socializační / společenská funkce

Zahrnuje proces socializace jedince, což znamená jeho začlenění do společnosti, nových sociálních skupin a tím i navazování nových sociálních vztahů a rolí. Během tohoto procesu má jedinec příležitost internalizovat společenské normy, vzory chování a rozvíjet své sociální dovednosti v různých životních situacích.

- Seberealizační funkce

Seberealizace je heslem této funkce, která je prostorem pro naplnění a rozvoj individuálních potřeb jedince, jeho zájmů a schopností. Důležitou součástí jsou rozmanité možnosti činností a zájmových aktivit, které jedinec rád a svobodně vykonává a má možnost využít své představy, touhy. Je důležité zmínit na fakt, že seberealizovat se, je možné jak pozitivně, tak i negativně. V negativním slova smyslu chápeme antisociální chování.

- Preventivní funkce

Tato preventivní funkce zastává smysluplné trávení volného času, které předchází patologickým jevům, nevhodnému či antisociálnímu chování, ale i nezdravému konzumnímu životu. Všechny tyto zmíněné negativní jevy mají vliv na zdraví člověka a jeho životní styl. Jedná se o kriminalitu, problémy spojené s drogovou závislostí a vysokou konzumací alkoholu, šikanu, která se často vyskytuje u mladých lidí. Právě prevence těchto negativních jevů u této věkové skupiny se nejúčinněji realizuje formou primární prevence ve volném čase, která je nedílnou součástí výchovy. V tomto ohledu mají zařízení pro výchovu mimo školní prostředí klíčový význam, jelikož pomáhají výrazně redukovat tyto negativní jevy. Pro úspěšnou prevenci je nezbytné poskytovat dětem dostatečné příležitosti k plnohodnotnému využití volného času a formování správných postojů k němu z hlediska individuálních i společenských hodnot (Kratochvílová, 2010).

## 2.4 Životní styl (ŽS)

Definici ŽS můžeme doplnit také o vybrané znaky (Kraus, 2014):

- Kognitivní hodnocení sebe sama a svého postavení ve společnosti, které je základním pilířem pro každého jedince, vycházející z jeho osobní filozofie
- Způsob prožívání, kterým se od sebe lidé navzájem odlišují ať už kvalitou či intenzitou prožitků
- Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě
- Sociální interakce a její zvládnání pro pocit bezpečí, důvěry bez závislosti na jedné osobě v zachování citové autonomie
- Ego úroveň a dobrá osobnostní výbava pro zvládnání náročných životních situací

Duffková et al., (2008) vysvětluje dělení životního stylu u jednotlivce a skupiny, kdy životní styl jednotlivce lze chápat jako specifický způsob života, který je charakterizován vnitřní jednotou a koherentností. Kdy různé aspekty života jedince jsou propojeny a v souladu, člověk má představu o svých hodnotách, cílech, prioritách, ze kterých vychází rozhodování i jednání. Tyto aspekty vycházejí z podobného základu nebo sdílejí společné principy. Tento životní styl určuje celkový směr a "styl" jednání a vystupování dané osoby v různých situacích, včetně jejích aktivit a vztahů.

Životní styl skupiny znázorňuje charakteristické vzorce chování, hodnot, preferencí a aktivit, které jsou sdíleny většinou členů této skupiny. Tato souborná definice zahrnuje jakékoliv společné rysy, které mohou být spojeny s profesním, sociálním, kulturním nebo jiným kontextem, a které odrážejí způsob života a hodnoty této specifické skupiny lidí. Příkladem mohou být sportovci, studenti, umělci (Duffková et al., 2008).

Mezi faktory formující životní styl řadí Machová a Kubátová (2015):

- Věk
- Pohlaví
- Temperament
- Vzdělání
- Zaměstnání
- Příjem
- Postoj

Podle Vašíčkové (2016) je právě životní styl klíčovým atributem pro zdraví a kondici jedince. Pravidelná pohybová aktivita a vyvážená strava je jednou z důležitých a hlavních složek životního stylu. Tento způsob života zahrnuje nejen širokou škálu aspektů jako je zmiňovaná strava, pohybová aktivita, ale také konzumace alkoholu, kouření a užívání drog, které spolu s nezdravými stravovacími návyky přispívají k rozvoji chronických onemocněním zapříčiňující úmrtí nejen v České republice ale v celém světě (Vašíčková & Kalman, 2013).

Sigmund (2011) objasňuje významné indikátory životního stylu, mezi které patří nejen preference a způsob spotřeby zboží a služeb, ale také množství a charakter využití volného času. Je zde vysoká individuální variabilita, která je určena druhem zaměstnání s čímž souvisí doprava, domácí práce, osobní hygiena.

### 2.4.1 Dělení životního stylu

Rozdělení jednotlivých životních stylů se zabývají autoři Kraus a Poláčková (2001), kteří je klasifikují podle struktury běžných denních činností:

- Životní styl soustředěný na uspokojování základních biologických a hygienických potřeb
- Životní styl charakterizovaný aktivitami zaměřenými na aktivní účast ve společnosti
- Životní styl vyznačující se zájmovými aktivitami
- Životní styl spojený s rodinou
- Životní styl soustředěný na kariéru a její přípravu

Výše zmíněné klasifikace podrobněji rozebírají Duffková et al., (2008), kteří rozčleňují lidi do sedmi druhů životních stylů:

- Hedonistický expresivní – založen na sociálních kontaktech, finančních prostředcích a chtíč stát se součástí aktuálních společenských trendů.
- Orientovaný na rodinu – největší důraz je kladen na rodinu, které se uzpůsobují také koníčky a zájmy.
- Kulturně orientovaný asketický – vyznačuje se schopnostmi a dovednostmi, díky kterým jedinec dosáhne společenského statusu, je zaměřen na zdravý životní styl s odmítáním konzumu.
- Opatrnický pasivní – je charakterizován vyhýbáním se sociálním kontaktům, konzervatismem a důrazem na praktické činnosti.
- ŽS zaměřený na sebe prezentaci a prestiž – klade důraz na demonstraci sociálního statusu prostřednictvím spotřeby a využívání volného času.
- Opatrnický konvenční – zdůrazňuje konzervativismus a náboženské hodnoty.
- Požitkářský a reprezentativní – orientuje se směrem konzumu, kvality a exkluzivity, sociálních kontaktů, sebe zviditelnění.

K těmto druhům výše zmínění autoři přidávají další tři klasifikace životního stylu, které odrážejí skutečnost současné moderní společnosti:

- Mobilní životní styl – umožňuje jednotlivci volnost a flexibilitu ve vztahu k prostředí, ve kterém žije, a je schopen se kdykoli přesunout a najít nové bydliště a domov.

- Globalizovaný životní styl – představuje univerzální, všeobecný životní styl, který může být uplatněn kdekoli, protože nabízí stejné možnosti, příležitosti a podmínky.
- Internetový, či počítačový, životní styl, který využívá možnosti a příležitosti poskytované práci na počítači a připojení k internetu. Tento styl je založen na počítačové gramotnosti jedince, která ovlivňuje jeho úspěch a pracovní uplatnění, což má vliv na celkovou podobu jeho životního stylu.

Kolesárová et al., (2007) zdůrazňují, že nové informační a komunikační technologie mají pro současné generace zásadní význam, což vede k velké míře digitalizace jejich životů. Někteří autoři dokonce tyto generace označují jako "net generation" nebo "generaci online".

Kraus (2014) také rozděluje i na základě převažujících hodnot:

- Životní styl s náplní studia – lidé, kteří jsou zvědaví, často a rádi čtou, navštěvují divadla, sledují televizi.
- Životní styl hodnotově orientovaný na hru a zábavu – sportovci, sportovní fanoušci, návštěvníci zábavných podniků a oslav.

Sigmund (2011) rozděluje na základě převládajícího způsobu využití volného času životní styl do dvou dimenzí, a to konzumní životní styl a pohybově aktivně zdravý.

- **Konzumní životní styl** – je charakterizován převažujícím zaměřením člověka na pasivní spotřebu zboží a služeb, spojeným s lidským materialismem a jeho prezentováním jako symbol sociálního statusu. Tento životní styl často odráží kulturní a sociální hodnoty. Je také velmi typický pravidelným sedavým trávením volného času ve spojení s nezdravou, nevyváženou výživou, nadměrným energetickým příjmem a značné množství stresových faktorů.
- **Pohybově aktivní a zdravý životní styl** – je charakterizován kvalitou funkčního zdraví člověka s dostatečnou fyzickou aktivitou, vyváženou stravou, pravidelným pitným režimem. Hlavním rysem je aktivní, efektivní a plnohodnotné využití volného času ve prospěch tělesného i mentálního zdraví. Udržuje balanc mezi fyzickými a duševními aspekty života.



Pro zajištění zdravého životního stylu doporučuje WHO (2010) konzumaci velkého množství ovoce a zeleniny, snižování příjmu tuků, cukru a soli a udržování pravidelné fyzické aktivity. Na základě výšky a hmotnosti mohou lidé zkontrolovat svůj index tělesné hmotnosti (BMI), aby zjistili, zda mají nadváhu. WHO poskytuje řadu publikací k propagaci a podpoře zdravého životního stylu.

Individuální variabilita v ŽS je podmíněna socio-demografickými a psychologickými charakteristikami subjektů, jakými jsou věk, pohlaví, socioekonomický status, osobnostní vlastnosti, motivace, cílové orientace a postoje subjektů k pohybu všeobecně, pohybovým a sportovním aktivitám zvláště (Rychtecký & Tilinger, 2018).

## **2.5 Aktivní životní styl (AŽS)**

Tento životní styl integruje fyzickou aktivitu do každodenních rutin, jako je chůze do obchodu nebo jízda na kole do práce. Aktivní život není formalizovaný cvičební program nebo rutina, ale místo toho znamená začlenit fyzickou aktivitu, která je definována jako jakákoli forma pohybu, do každodenního života.

Bunc (2008) definuje aktivní životní styl jako specifickou formu životního stylu, která je charakterizována interakcí mezi jednotlivcem a jeho prostředím. Tato interakce lze rozdělit do dvou základních složek – biologické a sociální. Aktivní životní styl je tedy pojmán jako koncept, ve kterém má pravidelná fyzická aktivita své nezastupitelné místo. Tato fyzická aktivita není pouze biologicky chápána, ale bere v úvahu i bio-psycho-sociální aspekty lidské existence a fungování.

Podle Hendla a Dobrého (2011) AŽS zahrnuje pravidelnou fyzickou aktivitu, která je doporučením zdravotnických organizací. Vlček a Mužík (2010) vnímají zdravý způsob života jako balanc mezi psychickou a fyzickou zátěží člověka, pravidelnou a systematickou pohybovou aktivitu, vyváženou a nutričně bohatou výživu, harmonické mezilidské vztahy, zodpovědný sexuální život, vyhýbání se návykovým látkám, pečlivost a poctivost v práci i životě s udržováním osobní či pracovní hygieny.

### **2.5.1 Přínos aktivního životního stylu**

Benefity AŽS se projevují v mnoha oblastech lidského života, můžeme říci, že člověk žijící aktivní život je spokojenější, ale konkrétní benefity, které zmiňují Slepíčková (2001), Liba (2001) a Cooper (1990) jsou:

- Lepší fyzická kondice
- Silnější imunitní systém
- Zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, nálady a sebedůvěry
- Odolnější zvládání společenských rolí
- Lepší schopnost zvládání denních výzev
- Kvalitnější spánek
- Vyšší odolnost vůči stresovým situacím, snížení deprese a úzkostných stavů
- Zvýšená radost a energie k fyzické aktivitě a využití volného času
- Navození přirozené únavy

## 2.6 Konzumní životní styl

Konzumní životní styl je specifickou formou života, která se zaměřuje na konzumaci jako hlavní hodnotu a orientaci. Tento životní styl zahrnuje široké spektrum oblastí života, kde konzum hraje klíčovou roli. Jednotlivec s konzumním životním stylem často dává přednost potřebám, které mohou být uspokojeny prostřednictvím spotřeby zboží. Charakteristickým rysem konzumního životního stylu je tendence jednotlivce klást důraz na vlastnictví nad účelností (Duffková et al., 2008). Konzumenti žijí život, který je postaven na nekončící potřebě a spotřebě materiálních věcí. Vlastnictví a opakovaná konzumace těchto nepotřebných věcí, které jsou uměle vytvořené reklamním průmyslem za účelem manipulace a uspokojení těchto závislých konzumních jedinců (Sheppard, 2004).

V rámci konzumního životního stylu se kladený důraz na vlastnictví může posunout ještě dál do oblasti prestiže. V tomto případě není tolik důležité vlastnit danou věc, jako spíše ji předvést a ukázat ostatním. Tímto způsobem se jedinec snaží získávat prestižní postavení ve své sociální skupině či společnosti (Duffková et al., 2008).

## 2.7 Faktory ovlivňující životní styl

Koncept životního stylu je charakterizován různorodými determinanty, jež společně utvářejí způsob, jakým každý jedinec prožívá svůj každodenní život. Jak zdůrazňuje Kraus (2014), jedinečnost každého jedince je reflektována v jeho vlastních chováních a vzorcích jednání.

Tento individuální životní styl je dále formován širokou škálou faktorů, jež určují způsob, jakým se jedinec prezentuje ve společnosti. Tyto faktory zahrnují nejen osobní atributy,

hodnoty, potřeby a zájmy, ale také externí vlivy, jako je sociální kontext, rodinné prostředí, ekonomická situace a stav zdraví (Králíková, 2013).

Je nutné upozornit, že mnohé z uvedených faktorů mohou hrát významnou roli při formování životního stylu, ať už vědomě či nevědomě. Některé z těchto determinantů lze ovlivnit, zatímco jiné jsou mimo naši kontrolu. Jak uvádí Kraus (2014), tyto faktory zahrnují vrozené biologické vzorce chování, jež jsou determinovány genetickými faktory, ale také získané vzorce, jež jsou ovlivňovány ekonomickou situací a prostředím, v němž jedinec vyrůstá a následně způsobem, jakým tráví volný čas. Proto je klíčové porozumět složitému interakčnímu procesu mezi těmito faktory a jedinečným životním stylem každého jednotlivce (Králíková, 2013).

Králíková (2013) i Kraus (2014) rozdělují faktory životního stylu na dvě hlavní části, které tvoří typické rysy:

- Vnější faktory – tyto jsou závislé na rodinných a celospolečenských podmínkách (životní podmínky, ekonomické podmínky, sociální a životní prostředí, vzdělání)
- Vnitřní faktory (vrozené) – do těchto patří ty faktory, které obsahují konkrétní osobnost jedince (potřeby, hodnoty, zájmy, vlastnosti, životní cíle, ideály)

Kraus (2014) rozděluje tyto faktory do skupin objektivních společenských a subjektivních osobnostních, které mají hodnotnou participaci na formování životního stylu jedince, které však nemusí nutně garantovat přejímání správného životního stylu.

„Objektivní společenské faktory“ – jsou determinovány zejména ekonomickými i politickými podmínkami v dané společnosti. Ekonomická situace ovlivňuje jedince jak pracovní, tak i volnočasové aktivity. Důležitou roli sehrávají také kulturní tradice podílející se jak na životě jedince, tak i celé společnosti. U jednotlivců jsou myšleny zvyky a tradice prováděné v rodinách, které zahrnují výchovu dětí, hospodaření v domácnosti, společné trávení volného času.

„Subjektivní osobnostní faktory“ – ty jsou určovány individuálními potřebami jedince, obsahují psychologické charakteristiky zahrnující úroveň intelektu, temperamentu, pohlaví, zdravotní stav a také jeho věk. Součástí je také hodnotový systém, úroveň a kvalita životního stylu, přičemž všechny tyto faktory determinuje také míra vzdělání.

Fraňková et al., (2000) rozdělují faktory ovlivňující jedince do čtyř kategorií:

- Ekonomické podmínky zahrnují příjem jedince a způsob jeho dopravy do zaměstnání.
- Sociální podmínky dělí jedince žijící ve městě a na vesnici, ve které jsou bližší vztahy.
- Ekologické podmínky obsahují kvalitu a typ prostředí, ve kterém jedinec žije.
- Kulturní podmínky se týkají možnosti účasti se společenských událostí, festivalů, divadelních představení, koncertů.

### **2.7.1 Potřeby a zájmy**

Naše potřeby představují komplex vrozených či získaných požadavků organismu, které v nás vyvolávají pocit nedostatku či nespokojenosti a motivují ke konkrétní aktivitě, díky které dosáhneme uspokojení toho, co nám chybí. Potřeby obecně ovlivňují chování každého jedince a stávají se podnětem, či důvodem určité aktivity. V rámci procesu uspokojování potřeb rozvíjíme naše zájmy reflektující dlouhodobé soustředění se na konkrétní činnost, kterou jsou lidé silně motivováni (Duffková et al., 2008).

Hartl a Hartlová (2015) prezentují potřeby člověka jako základní esenciální prvky pro lidský život a zájmy definují jako dlouhodobou schopnost soustředění pozornosti na jednu danou konkrétní specifickou činnost, která jedince ovlivňuje různými emocemi. Zájmy mají hluboký vhléd do osobnosti každého z nás a také velmi napovídají o našem směru životního stylu. Duffková et al., (2008) naznačují, že naplnění potřeb jedince vede k jeho seberozvoji, seberealizaci, což představuje hlavní cíl, kterého se jedinec přeje dosáhnout.

Duffková et al., (2008) odkazují na zajímavý koncept hierarchie potřeb, který vytvořil americkým psycholog Abrahamem H. Maslow, který na svém modelu ukazuje postupné naplnění potřeb každého z nás, přičemž musí být nejprve uspokojeny základní tělesné fyziologické potřeby, následují potřeby jistoty a bezpečí, lásky, přijetí sounáležitosti, dále potřeba sebeúcty a na vrcholu potřeb je samotná seberealizace člověka.

### **2.7.2 Hodnoty**

Pro významy a podoby života jsou významné vzniklé potřeby a zájmy, jež vznikají v procesu hodnocení ve formálních vztazích člověka k přírodě, společnosti, okolí i k sobě samému. Tyto potřeby a zájmy představují hodnoty, což představuje pozitivní vztah člověka k objektivnímu světu, vytvořený v procesu hodnocení, kde zohledňujeme lidské potřeby a zájmy. Na tomto základě se poté formují hodnotové orientace jedince, které vyjadřují jeho vztah se

světem, prověřovaný v každodenní praxi. Hodnoty jsou tvořeny stupněm poznání a praktickým i teoretickým porozuměním objektivní skutečnosti a vlastních potřeb, což je klíčové pro proces hodnocení.

Oblast životního stylu je úzce propojena s hodnotami, které jedinec vyznává a oceňuje ve svém životě, neboť hodnoty, hodnotový žebříček a hodnotová orientace člověka tvoří základ jeho životního stylu. Hodnoty jsou definovány jako vlastnosti připisované objektům, situacím nebo událostem v souvislosti s uspokojováním potřeb a zájmů daného jedince (Hartl & Hartlová, 2015).

Dané objekty, situace či události pro jedince nabývají určitého významu prostřednictvím přisuzovaných hodnot. Hodnoty lze definovat jako vědomé či nevědomé představy o tom, co je žádoucí, představující jakési ideály či postoje, které ovlivňují rozhodování jedince o vlastním jednání. Hodnoty tak reflektují představy o tom, co by mělo být, tedy, co je ve společnosti považováno za žádoucí, a co si lidé přejí, tedy, co chtějí ve svém životě dosáhnout. Souhrn těchto hodnot vytváří hodnotový systém jedince, ve kterém jsou jednotlivé potřeby preferovány nebo potlačovány podle jejich významnosti pro jedince, z čehož následně vyplývá hodnotová orientace jedince (Heřmanová & Patočka, 2007).

Hodnotovou orientaci lidí popisuje Tuček (2003) a dělí ji na:

- Základní materiální podmínky a tradiční rodinný život,
- plnohodnotný život zaměřený na sebe i prospěch společnosti,
- konzumní orientace

K hodnotové orientaci přispívá také Sak (2000), který se zaměřil na české prostředí u mladé generace věku 15–30 let a z jeho analýzy zkonstruoval 5 odlišných druhů hodnotové orientace:

- egoisticko-materialistická – vysoké postavení, motivace kariérního růstu, majetek
- profesně-rozvojová – vzdělání, úspěch, zaměstnání
- reprodukční – rodina a její budování, láska
- globální – zájem o životní prostředí, mír, příroda a zdraví
- liberální – hodnoty, soukromí, svoboda

Autoři Duffková et al., (2008) prezentují zajímavou a přínosnou analýzu práce amerického sociologa a politologa Ronalda Franklina Ingleharta, který formuloval koncept postmateriálních hodnot. Tento koncept reflektuje přechod preferencí od materiálních k nemateriálním hodnotám, jako jsou seberealizace, pospolitost a kvalita života. Ve svém výzkumu provedeném

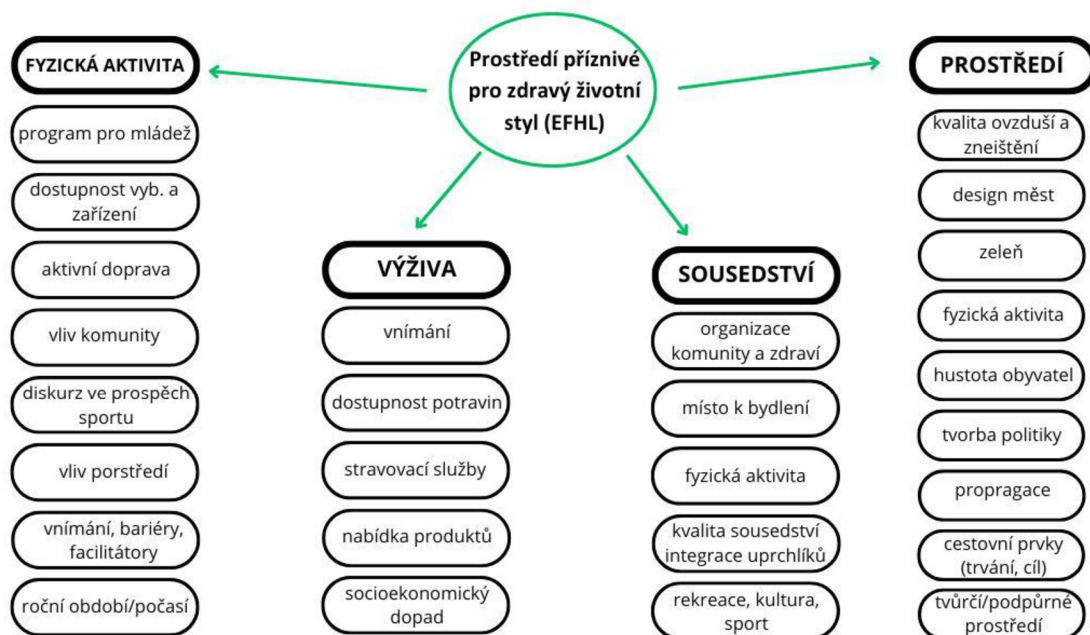
v letech 1970 až 1993 se Inglehart zaměřil na hodnotové preference jednotlivců a formuloval dvě zajímavé hypotézy:

- Hypotézu socializace, která tvrdí, že hodnoty jednotlivce jsou formovány podmínkami v jeho dospívání. Tím dochází k dlouhodobým změnám v hodnotové orientaci jednotlivce, reflektujícím generální obměny ve společnosti.
- Hypotézu nedostatku, která naznačuje, že hodnoty jednotlivce se mění v závislosti na krátkodobých změnách ve společnosti. V době prosperity jedinec více preferuje nehmotné hodnoty, zatímco v době nedostatku se spíše přiklání k materiálním hodnotám.

Výzkum Friedlanderové a Tučka (2000) zahrnující žebříček hodnot poukazuje na preference, které lidé v životě upřednostňují. Mezi tyto preference patří: 1. být zdravý, 2. žít v míru – bez válek a násilí, 3. osobní štěstí, 4. kvalitní rodinné vztahy, 5. adekvátní bydlení, 6. přátelství, 7. život ve svobodné zemi, 8. mít děti, 9. finanční jistota, 10. klidný život, 11. moudrost a uvážlivost, 12. zachování soukromí, 13. užitečnost pro druhé, 14. láska a sexuální uspokojení.

### **2.7.3 Prostředí**

Podle studie provedené Gadais et al. (2018) má fyzické prostředí značný vliv na formování životního stylu jednotlivců. Aspekty fyzického prostředí, jako jsou zelené plochy, parky, sportovní zařízení, cyklostezky a pěší zóny, mají schopnost podporovat fyzickou aktivitu a rekreační činnosti. Urbanizace a rychlý rozvoj městských oblastí však mohou vést k nedostatku těchto možností, což zase může vést k více sedavému životnímu stylu. Vedle toho urbanizace může také zvýšit dostupnost nezdravých potravin a rychlého občerstvení, což dále ovlivňuje stravovací návyky obyvatel. Dalším důležitým faktorem životního prostředí je kvalita ovzduší, která má škodlivé účinky na zdraví a může omezit schopnost jednotlivců zapojit se do fyzické aktivity a vést aktivní životní styl.



Obrázek 1: Enviromental for health lifestyle (Gadais et al., 2018)

## 2.8 Vliv životního stylu na zdraví a wellbeing

Well-being je dle Sonnentag (2015) popisován jako široký koncept, který odkazuje na hodnocení života jednotlivců a jejich optimální psychologické fungování a prožívání (Ryan & Deci, 2001). Well-being sleduje dvě odlišné perspektivy, založené na různých filozofických tradicích a světonázorech.

První perspektiva přijímá hédonický pohled a zaměřuje se na well-being jako potěšení nebo štěstí. Tato perspektiva, známá jako subjektivní well-being, zahrnuje jako základní složky zkušenost pozitivního afektu, nízkou úroveň negativního afektu a vysokou úroveň životní spokojenosti (Diener, 2000).

Druhá perspektiva přijímá eudaimonický pohled, který považuje well-being za osobní růst a seberealizaci, autenticitu a osobní expresivitu a hledání smyslu života (Ryff, 1995; Waterman, 1993). Zatímco hédonický well-being je konceptualizován především jako subjektivní prožitek dobrého pocitu, eudaimonický well-being se týká především žití dobrého a smysluplného života.

Spousty faktorů životních stylů jde ruku v ruce se zdravím a celkovou životní pohodou. Egger (2018) vysvětluje organizační rámec, který popisuje roli životního stylu a jeho vlivy na zdraví a well-being. Identifikoval kategorie determinantů chronických onemocnění nazývaných antropogeny, které zahrnují člověkem vytvořená prostředí, jejich vedlejší produkty, nebo životní styl podporovaný těmito prostředími. Tyto kategorie, jako je výživa, fyzická (in)aktivita,

spánek, životní prostředí, sociální vztahy ovlivňují nejen fyzické, ale i duševní zdraví a celkovou pohodu člověka Anderson et al., 2020).

### **Cvičení**

Cvičení je známo svým snižováním rizika nemocí a jeho přínosy pro duševní zdraví a well-being získaly významnou pozornost. Z biologického hlediska může cvičení podporovat lepší funkci mozku tím, že usnadňuje jeho plasticitu, snižuje zánět, omezuje oxidační stres a reguluje osu hypothalamus-hypofýza-nadledvinka (Kandola et al., 2019). Fyzická aktivita také může pozitivně ovlivnit sebeúctu, sebejistotu a sociální podporu (Kandola et al., 2019). Metaanalýza nedávných randomizovaných kontrolovaných studií naznačuje, že intervenční programy zaměřené na cvičení mají střední až velký vliv na psychickou úzkost (Schuch et al., 2016). V přehledu Boehma a Kubzanského (2012) se objevuje pravidelné spojení mezi fyzickou aktivitou a hédonickým blahobytem, zatímco asociace mezi eudaimonickým blahobytem a cvičením jsou více smíšené. Choi et al., (2017) analyzovali vnitřní vztahy mezi životními styly a pocitem štěstí a prediktorů.

### **Výživa**

Nedávný výzkum podporuje přínosy ochranného účinku stravy, která obsahuje ovoce, zeleninu, ořechy, ryby a má nízký podíl prozánětlivých potravin, jako jsou masné výrobky (Firth et al., 2019; Lassale et al., 2019).

### **Sociální interakce**

Sociální interakce hraje klíčovou roli ve zdraví, což potvrzují důkazy, které propojují sociální vztahy se zdravím. Například sociální integrace byla silným předpovědním faktorem úmrtnosti (Holt-Lunstad et al., 2015), s možnými mechanismy, které zahrnují zánět a imunitní funkci (Hawkey & Cacioppo, 2010). Podle Feeneyho a Collinse (2015) blízké vztahy podporují well-being tím, že pomáhají zvládat nepříznivé životní události a podporují hledání pozitivních příležitostí. Studie rovněž ukázaly, že sociální interakce, integrace, podpora a kvalitní vztahy jsou spojeny s nižším rizikem kognitivního úpadku, depresí a úzkostí (Hawkey a Cacioppo, 2009; Schwarzbach et al., 2014). Kromě toho se ukázalo, že pozitivní sociální události jsou spojeny se zvýšeným pocitem štěstí a smyslu (Choi et al., 2017; Machell et al., 2015).

### **Alkohol**

Přestože nadměrná konzumace alkoholu často souvisí s duševními problémy (Sarris et al., 2014), mírnější konzumace alkoholu je naopak spojena s menší pravděpodobností deprese (Gea et al., 2013). Deprese a alkoholismus se často vyskytují současně, a to tak, že jedna



porucha zvyšuje riziko výskytu druhé. Cesty, kterými může pití alkoholu vést k depresi, mohou být ovlivněny například hormonálním systémem a metabolismem (Boden a Fergusson, 2011). Studie sledující denní užívání alkoholu naznačují, že alkohol může zvýšit náladu, ale jen u těch, kteří jej nekonzumují z důvodu vyrovnání se s obtíží (Steptoe a Wardle, 1999). Intenzivní pití alkoholu může způsobit horší náladu následující den, jak ukázala studie prováděná mezi vysokoškolskými studenty (Polák a Conner, 2012).

### **Nikotin**

Užívání a závislost na nikotinu byly spojeny s poruchami nálady a úzkostí v průběhu 10leté studie na reprezentativním vzorku dospělých v USA (Swendsen et al., 2010). Ve studii, kde se lidé rozhodli přestat kouřit, se ukázalo, že po roce od odvykání hlásili nižší negativní vliv a vyšší pozitivní vliv, naopak ti, kteří pokračovali v kouření, uváděli zvýšený negativní vliv a snížený pozitivní vliv (Piper et al., 2012). Biologické mechanismy, jako je poškození dopaminových, serotoninových a norepinefrinových systémů, mohou hrát roli v těchto souvislostech (Morisano et al., 2009). Studie prováděné na velkých národních vzorcích v USA a Anglii ukázaly, že kouření je spojeno se sníženou životní spokojeností a eudaimonickou pohodou (McCann, 2010; Stranges et al., 2014).

### **Mindfulness**

Mindfulness je oblíbenou technikou pro snížení psychické úzkosti, je popisována jako schopnost věnovat pozornost současným zážitkům s jejich přijetím, zvědavostí a nehodnotícím uvědoměním (Kabat-Zinn, 1990). Tato technika může ovlivnit psychickou úzkost tím, že podporuje zdravý přístup k emocím, který není přehnaný ani nedostatečný, a to pomocí změn v mozku, síle synaptických spojení a imunitním systému (Chambers et al., 2009). Metaanalýzy naznačují mírně pozitivní účinky meditace a intervencí mindfulness na psychický stres (např. Khoury et al., 2015; Strauss et al., 2014). Jedna metaanalýza zahrnující 47 randomizovaných studií prokázala, že intervence v oblasti všímavosti snižují stres a zlepšují kvalitu života (Goyal et al., 2014).

### **Příroda**

Podle Walshe (2011) má příroda významnou úlohu v regulaci emocí, spánku, pozornosti a psychických problémů. Při použití komplexních administrativních a geolokačních dat byl blízký zelený prostor negativně spojen s úzkostí a poruchami nálady na Novém Zélandu (Nutsford et al., 2013) a s nižším užíváním antidepresiv v celém Nizozemsku (Helbich et al., 2018). Hustota pouličních stromů byla také spojena se snížením užívání antidepresiv v Londýně

(Taylor et al., 2015). Systematický přehled kontrolovaných studií (Mygind et al., 2019) prokázal pozitivní vliv vystavení přírodnímu prostředí na duševní zdraví. Kuo (2015) Hartig et al., (2014) navrhovali, že účinek přírodních zážitků na duševní zdraví je částečně zprostředkován fyzickou aktivitou a sociální interakcí, spolu s dalšími mechanismy, jako jsou imunitní funkce a záněty z hlediska dlouhodobého hlediska.

Ve spojení s očekávanými vztahy mezi časem stráveným v přírodě, fyzickou aktivitou a sociální interakcí naznačuje Eggerův model (2018) důležitost propojení životního stylu s výsledky zdraví a well-being. V průřezových studiích je pozorováno, že určité chování často souvisí; například zdravé návyky jako cvičení a vyvážená strava jdou ruku v ruce, naopak kouření a nadměrná konzumace alkoholu se často vyskytují společně (Fleary a Nigg, 2019). Analýzy průřezových sítí nedávno ukázaly, že určité aspekty životního stylu jsou úzce provázány, zejména stravovací návyky (Nudelman et al., 2019).

Martin Seligman, zakladatel pozitivní psychologie, představil model **PERMA**, který se skládá z oblastí souvisejících se životním štěstím. Tyto oblasti jsou podstatné pro rozvoj osobních silných stránek a dosažení duševní pohody. Pro dosažení duševní pohody je třeba, abychom v životě našli každý prvek z modelu. Inspirací mu byla Aristotelova teorie, která tvrdila, že lidé jednájí ve snaze dosáhnout štěstí (Madeson, 2017).

- **P (positive emotions)**

Kultivování **pozitivních emocí**, jako je zájem, radost, láska a vděčnost, má pozitivní vliv na naši duševní pohodu a odolnost vůči negativním emocím. Trávení času s přáteli, věnování se koníčkům a uvědomování si vděčnosti jsou způsoby, jak tyto emoce v sobě podporovat a zlepšovat tak kvalitu našeho života.

- **E (engagement)**

Flow označuje naprosté pohlčení konkrétní činností, kdy jsme schopni zapomenout na okolní svět a čas. Tento stav můžeme popsat také jako naši **angažovanost**, vyskytující se při činnostech, které nás opravdu zaujmou a baví. Výzkumy naznačují, že pravidelné prožívání tohoto stavu může snížit depresivní příznaky a zkvalitnit well-being.

- **R (relationships)**

**Vztahy** zahrnují všechny interakce s partnerem, přáteli, rodinou, kolegy a šéfy. V modelu PERMA je vztah spojen s pocitem podpory, lásky a ocenění od druhých. Člověk je sociální tvor a kvalitní sociální propojení je klíčové pro lepší fyzické a duševní zdraví. Sdílení radostných událostí a oslav úspěchů posiluje vztahy a přispívá k celkové duševní pohodě a spokojenosti, zejména když jsou reakce ostatních pozitivní, zejména těch blízkých.

- **M (meaning)**

Najít **smysluplnost** života je klíčové pro zaměření se na to, co je pro nás skutečně důležité, a poskytuje nám oporu v tváři různých výzev. Pro dosažení kvalitního well-being je zásadní mít jasně stanovené životní hodnoty a cítit se hodnotní. Smysl života není něco, s čím se člověk rodí, ale je to cesta, kterou musíme podstoupit, abychom ho objevili. Jeho nalezení je nedílnou součástí našeho štěstí, neboť nám umožňuje věnovat se činnostem, které nás naplňují.

- **A (accomplishment)**

Pocit **úspěchu** je odměnou za naši snahu a dosažení cíle. Člověk se může cítit jako hrdina, když se ohlédne za cestou, kterou musel projít k dosažení svého cíle. Úspěch vyžaduje vytrvalost a vášeň pro dosažení stanovených cílů a může se projevit i při zdolání malých úkolů, jako udržování fyzické aktivity, či celkového námi nastaveného denního režimu.

### **2.8.1 Duševní zdraví a pohybová aktivita**

Rahmati et al., (2024) uvádí, že fyzická aktivita má vliv na duševní zdraví prostřednictvím několika potenciálních mechanismů. Jedním z hlavních mechanismů dle Kandoly et al., (2019) je její schopnost snižovat systémový zánět, který je spojován s různými duševními poruchami, včetně deprese, úzkosti a poruchy související se stresem (Michopoulos et al., 2017). Pravidelná fyzická aktivita může snížit zánětlivou reakci a tím chránit jedince před rizikem těchto poruch (Gleeson et al., 2011).

Dalším důležitým mechanismem je zlepšení zdraví a funkce mozku. Fyzická aktivita podporuje produkci neurotrofického faktoru odvozeného z mozku, což je protein nezbytný pro přežití stávajících a růst nových neuronů a synapsí (Dinoff et al., 2018). Tento proces, nazývaný neuroplasticita, je klíčový pro kognitivní funkce, učení a paměť (Meyer et al., 2016).

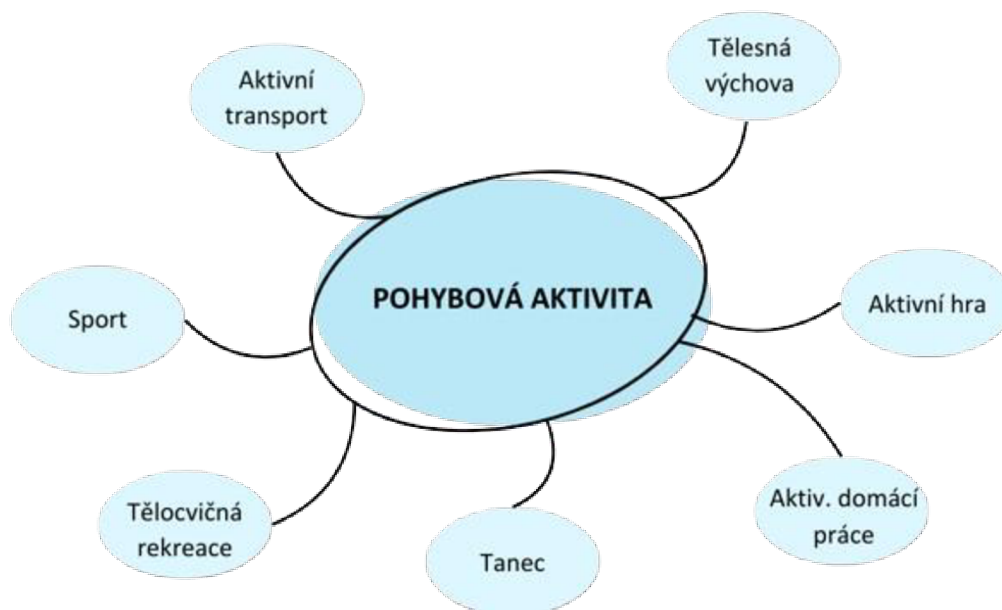
Fyzická aktivita také ovlivňuje uvolňování neurotransmiterů jako jsou endorfiny a serotonin, které hrají důležitou roli v regulaci nálady (Lin & a Kuo, 2013). Pravidelná fyzická aktivita může přispět k udržení vyrovnané nálady a chránit jedince před poruchami nálad jako deprese a úzkost.

Z psychologického hlediska může jednotlivcům fyzická aktivita posilovat sebevědomí a pocit vlastní účinnosti (McAuley et al., 2005). Tím, že jednotlivci dosahují pravidelně cílů ve fyzické aktivitě, mohou získat pocit úspěchu a zvýšit tak své sebevědomí. Také Childs and de Wit (2014) uvádí, že fyzická aktivita může sloužit jako účinný nástroj pro zvládání stresu a podporovat sociální interakci a pocit sounáležitosti, což jsou klíčové faktory pro pozitivní duševní zdraví. Účast na skupinových cvičeních nebo sportovních aktivitách může poskytnout příležitost ke společenské interakci a snížit pocity osamělosti spojené s duševními poruchami (Netz et al., 2005).

## **2.9 Pohybová aktivita (PA)**

Pohybová aktivita je důležitou součástí našeho bytí. Je všude přítomna od našeho narození a provází nás celým našim životem a znamená život. Pohybová aktivita udržuje náš lidský organismus, naše tělo v dobrém zdravotním, ale i psychickém stavu. Naopak je také ukazatelem našeho zdraví a našeho stylu jakým žijeme.

V české literatuře u autorů Měkoty a Cuberka (2007) se můžeme setkat i s termíny jako je „pohybový akt“ či „pohybová aktivnost“. Pohybový akt vysvětlují jako jednotlivou pohybovou činnost či jako sérii pohybů, nezbytných k provedení určitého pohybového úkonu. Pohybová aktivnost znamená souhrn pohybových aktů i aktivit v daném časovém období, ať už během dne, týdne i měsíce. Další termín, který Měkota a Cuberek (2007) spojují s pohybovou aktivitou je pohybová inaktivita, představující nedostatek pohybu.



Obrázek 2: Struktura pohybové aktivity (Kalman & Hamřík & Pavelka, 2009)

### 2.9.1 Druhy pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu můžeme chápat z několika různých definic, které potvrzují, že pohyb je nedílnou součástí lidské existence. Z několika aspektů či hledisek jsme schopni rozdělit pohybovou aktivitu na několik druhů.

Sigmund & Sigmundová (2011) rozdělují pohybovou aktivitu na čtyři druhy:

- **Habituální pohybová aktivita** – se vyskytuje jak ve volném čase, tak i v pracovním nebo školním prostředí. Může být organizovaná i neorganizovaná. Obsahuje pohyby spojené s běžnými denními činnostmi jako je motorika k sebeobsluze, hra a rekreace.
- **Organizovaná pohybová aktivita** – tento druh je řízen kvalifikovanou osobou (trenér, cvičitel, vychovatel, instruktor), která vede strukturovanou aktivitu v rámci tréninku, cvičební jednotky, vyučování.
- **Neorganizovaná pohybová aktivita** – tato aktivita je svobodně zvolena a spontánně prováděna, dle jeho preferencí, zájmu a potřeb. Je vykonávána ve volném čase bez vedení či dozoru kvalifikované osoby.
- **Týdenní pohybová aktivita** – jedná se o sedmi denní souhrn pohybových aktivit organizovaných i neorganizovaných.

Také Mužík & Süß (2009) dělí pohybovou aktivitu:

- **Běžné denní aktivity, nestrukturované** – nejsou dány jednotkou času, není zapotřebí prostor, výbava ani speciální oblečení. Jedná se o aktivity na zahradě, práce v domě, nakupování, chůze po schodech a přesouvání se z místa na místo chůzí, na kole.
- **Pohybové dovednostní aktivity se strukturou** – jsou opakované, účelové, plánované a vymezené prostorem i časem. Jsou popisovány a měřeny frekvencí, intenzitou, vzdáleností či dobou trvání. Vyžadují vybavení, pomůcky, adekvátní oblečení a prostor. Udržují či zlepšují tělesnou kondici cvičence.

## 2.10 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

Pohybová aktivita, pokud je provozována pravidelně již v dětském věku, má okamžitý dopad na vývoj v této životní fázi. Nicméně, její pozitivní účinky se mohou projevit i v pozdějším dospívajícím a dospělém období (Boreham & Riddock, 2001).

Pohybové aktivity obyvatelstva mohou být ovlivněny různými charakteristikami, kromě individuálního postoje mohou celkovou úroveň pohybové aktivity determinovat další faktory, zejména sociální a environmentální podmínky (Valach et al., 2011). Tyto aspekty jsou důležité i podle Frömela, Mitáše a Kerrové (2009), kteří ve svém výzkumu potvrzují, že úroveň pohybové aktivity je významně ovlivněna širokým spektrem faktorů, včetně socioekonomického a rodinného postavení, velikosti místa bydliště a dostupnosti vhodných podmínek pro pohybové aktivity v daném regionu.

Neuls & Frömel (2016) zmiňují řadu faktorů ovlivňující pohybovou aktivitu, které člení do čtyř kategorií.

**Biologické a demografické faktory** představují klíčové determinanty pohybové aktivity, zahrnující genetické predispozice a dědičnost, pohlaví jedince, věkové rozmezí, hmotnost a výživový stav, aktuální zdravotní stav, růst a maturaci, dosaženou pohlavní zralost, úroveň pohybových dovedností, tělesnou kondici a případná tělesná omezení. Tyto faktory hrají významnou roli v určování schopnosti a ochoty jedince zapojit se do fyzické aktivity a ovlivňují její pravděpodobný rozsah a intenzitu.

**Psychologické a kognitivní** determinanty představují další klíčové faktory ovlivňující pohybovou aktivitu. Mezi ně patří vědomí vlastní účinnosti, tedy individuální vnímání schopnosti dosáhnout úspěchu v pohybových aktivitách. Sebepojetí, které zahrnuje individuální vnímání sebe sama a svých schopností, vnímané bariéry a schopnosti těla, které

mohou omezovat nebo podporovat účast jedince v pohybových aktivitách. Postoje k pohybové aktivitě, které odrážejí individuální hodnotové a názorové přesvědčení o důležitosti pohybu a přesvědčení o jejím významu a prospěšnosti. V neposlední řadě také přítomnost znalostí a povědomí o výhodách a správných postupech při cvičení. Tyto psychologické a kognitivní faktory mohou silně ovlivnit motivaci a schopnost jedince angažovat se v pohybových aktivitách a přispívat tak k formování jeho celkového životního stylu.

**Sociální a kulturní faktory** zahrnují postoje a chování rodičů a vrstevníků, socioekonomický status, vzdělání, čas strávený sledováním televize, hraním videoher a u počítače, stejně jako kulturní hodnoty.

**Environmentální faktory** zahrnují místo bydliště, dostupnost sportovních zařízení, úroveň bezpečnosti v okolí, specifické dny v týdnu, svátky a prázdniny, roční období a podnebí. Tyto faktory mohou ovlivnit motivaci a možnosti jedince zapojit se do fyzické aktivity a životního stylu spojeného s ní.



Obrázek 3: Faktory ovlivňující realizaci pohybové aktivity ve společnosti (Physical activity and health in Europe, 2006)

## 2.11 Pohybová aktivita (PA) a její význam v životním stylu (ŽS)

Pohybová aktivita je nedílnou součástí aktivního stylu života, což je celosvětově známý fakt, který rozebírá a zkoumá spousta autorů.

Svatoň (2001) vysvětluje, že pohybová aktivita se projevuje skrze rekreační a prožitkové pohybové činnosti, jež jsou zaměřeny na podporu zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu, spíše než na soutěžní aktivity.

Podle Ješiny (2017) představuje pohybová aktivita významný faktor ve všestranném rozvoji jednotlivce, ovlivňujícím jeho psychické, fyzické, sociální a spirituální aspekty na celosvětové úrovni.

Pohybová aktivita (PA) patří k významným atributům všech bytostí, je nedílnou součástí životního stylu každého z nás. Koncept životního stylu zahrnuje normativní, tělesné i mentální chování subjektu. Pohybové aktivity, jejich intenzita a časové rozmezí ve volném času člověka se velmi zásadně odráží na kvalitě zdravého životního stylu (Rychtecký & Tilinger, 2017).

V AŽS je pravidelná pohybová aktivita jeden ze základních stavebních pilířů, který nejen buduje kvalitu života, ale je i prevencí vyššího výskytu nemocnosti v pozdějším věku a sehrává roli v prevenci u výskytu civilizačních chorob.

Trávení volného času sportováním a pohybovou aktivitou přispívající ke zvýšení úrovně zdatnosti a motorické výkonnosti, lze vyjádřit jako určitou posloupnost. Posloupnost kategorií, které na sebe navazují a vzájemně se ovlivňují: pohybová aktivita – tělesná zdatnost – zdraví – životní styl (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Na druhou stranu, je zde důležité upozornit i na alarmující negativní aspekty odrážející se v našem životním stylu. Mezi ně patří výrazný nárůst pasivních prvků, které se v současném životě vyskytují. Setkáváme se s častější konzumací elektronických médií, nadváhou, obezitou, zvýšeným výskytem civilizačních chorob. Tyto poznatky a potencionální rizika rezonují u spousty lidí. Nejen mezi pedagogy, ale i mezi odborníky v oblasti zdravotnické prevence, kteří přispívají ke změně, zejména u mladé populace.

### **2.11.1 Pohyb a jeho pozitivní vliv na zdraví**

Pravidelná fyzická aktivita je nezbytným prvkem pro udržení zdravého životního stylu a celkového fyzického a duševního blaha jedince. Aktivní životní styl přináší širokou paletu výhod, které vedou k vylepšení kvality života. Mezi hlavní přínosy patří podpora zdraví mozku, regulace hmotnosti, snížení rizika vzniku nemocí, posílení kostí a svalů a zvýšení schopnosti vykonávat běžné denní úkony.

Dospělí, kteří minimalizují dobu strávenou v sedě a pravidelně se věnují středně až intenzivní fyzické aktivitě, dosahují významných zdravotních přínosů. Podpora fyzické aktivity je klíčovým prvkem pro udržení zdravého a vitálního těla, neboť málokterý životní styl má tak



významný dopad na celkové zdraví jako aktivní pohyb (Centers for Disease Control and Prevention, n.d.).

Průzkumy naznačují, že pravidelná střední až intenzivní fyzická aktivita má mnoho pozitivních dopadů na zdraví. Okamžité účinky zahrnují snížení úzkosti, normalizaci krevního tlaku a zlepšení spánku. Mezi dlouhodobé benefity patří zvýšení kognitivních funkcí a citlivosti na inzulín, zlepšení kardiopulmonální výkonnosti, nárůst svalové hmoty, snížení deprese a trvalé snížení krevního tlaku (Piercy et al., 2018).

Zdravotní přínosy fyzické aktivity jsou patrné napříč různými skupinami populace, bez ohledu na věk, pohlaví, rasu nebo etnickou příslušnost, a dokonce i u jedinců trpících chronickými onemocněními nebo zdravotním postižením. Je důležité si uvědomit, že tyto zdravotní přínosy nejsou závislé na tělesné hmotnosti; dospělí všech tělesných proporcí mohou získat zdravotní a tělesné výhody, pokud pravidelně provádějí fyzickou aktivitu. Tyto přínosy převažují nad rizikem zranění a srdečních onemocnění, které mohou být důsledkem nedostatku fyzické aktivity (Piercy et al., 2018).

V následujícím přehledu jsou uvedeny zdravotní výhody spojené s pravidelnou pohybovou aktivitou, které jsou seskupeny podle věkových kategorií dětí a adolescentů:

- Zlepšení zdraví kostí (3–17 let)
- Optimalizace hmotnosti (3–17 let)
- Zvýšení kardiopulmonální a svalové kondice (6–17 let)
- Zlepšení kardiometabolického zdraví (6–17 let)
- Rozvoj kognitivních schopností (6–13 let)
- Snížená rizika deprese (6–13 let)

### ***2.11.2 Pohybová nedostatečnost a doporučení k PA***

Pohybová nedostatečnost, někdy označovaná též jako hypokineze, se definuje jako nedostatečný objem běžných denních pohybových aktivit a nedostatek strukturovaných cvičení, který často souvisí se sedavým způsobem života. Tento nedostatek se často týká lidí s sedavým zaměstnáním a studentů, kteří tráví většinu času neaktivně sedící ve školních lavicích, aniž by tento nedostatek pohybu vyrovnali jinými aktivitami ve svém volném čase (Hendl & Dobrý, 2011).

Podle současných odhadů Světové zdravotnické organizace WHO (2022) trpí nedostatkem pohybu přibližně 60-70 % světové populace. Zajímavou skutečností je, že tento nedostatek postihuje zejména bohatší oblasti, které současně čelí rostoucímu problému obezity a

civilizačních chorob. Studie naznačují, že nedostatek pohybu může mít pro jedince podobně závažné dopady jako vysoký krevní tlak či obezita.

Moderní prostředí vedlo ke zvýšenému riziku a výskytu sedavého způsobu života. Když se fyzická aktivita stane nedostatečnou, jsou vyvolány patofyziologické cesty a budoucí riziko chronických onemocnění a také se zvyšuje předčasná úmrtnost (Rozanski, 2023).

Celosvětově je více než čtvrtina dospělých fyzicky neaktivní, což znamená, že nedosahují minimální doporučené úrovně 150 minut středně intenzivní nebo 75 minut intenzivní fyzické aktivity týdně (Guthold et al., 2018).

Pokles pohybové aktivity se stává hlavním rysem současného životního stylu s negativním dopadem na celkové zdraví (Čeledová, Čevela 2010).

Optimální množství pohybové aktivity potřebné pro děti se liší v závislosti na jejich věku. Pro děti ve věku 3 až 5 let je doporučeno být aktivní po celý den. Naopak děti a dospívající ve věku od 6–17 let by měli být aktivní hodinu denně. Je doporučeno provozovat 60 minut a více fyzické aktivity, střední až intenzivní intenzity každý den. Aerobní aktivita by měla být zastoupena v 60 minutách v podobě aktivit jako je chůze, běh nebo jakékoli jiné činnosti, které zvyšují srdeční tep. Co se týká silového tréninku, ten by měl zahrnovat aktivity jako je lezení, děláním kliků či odporová cvičení s vlastní vahou a to minimálně 3 dny v týdnu. Cviky na zesílení kostí zahrnují skákání přes lano, běh a aktivity zahrnující rychlé změny směru (Centers for Disease Control and Prevention, n.d.).

### **2.11.3 Rizika z nedostatku pohybu**

Sedavý životní styl má značný dopad na celkové zdraví celosvětové populace. Mnoho lidí po celém světě se zapojuje do sedavého životního stylu a prevalence souvisejících neinfekčních onemocnění neustále roste. Je dobře známo, že nedostatečná fyzická aktivita má škodlivý vliv na zdraví. Fyzická nečinnost je čtvrtým hlavním rizikovým faktorem pro globální mortalitu, odpovídajícím za 6 % celosvětové úmrtnosti (WHO, 2010).

Nedostatek pohybu vede ke zvýšení chronických a neinfekčních onemocnění, které se nejčastěji objevují u populace jako:

- Nadváha a obezita
- Diabetes Mellitus II. Typu
- Hypertenze
- Kardiovaskulární onemocnění (ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda),
- Alergie
- Nádorové onemocnění
- Nemoci pohybového aparátu (Park et al., 2020).

Nedostatek fyzické aktivity má významný dopad na zdraví populace, což potvrzují i výsledky studií, kdy hlavní příčinou vzniku nadváhy a obezity je nedostatek pohybové aktivity a sedavý životní styl přispívá k vyššímu riziku kardiovaskulárních chorob a diabetes mellitus 2. typu (Kurdaningsih, Sudargo & Lusmilasari, 2016).

Studie provedené v různých zemích dále potvrzují, že pravidelná středně intenzivní fyzická aktivita má pozitivní vliv na snížení rizika předčasného úmrtí jak u mužů, tak u žen. Jedinci, kteří pravidelně cvičí, vykazují až o 40 až 50 % nižší pravděpodobnost náhlého předčasného úmrtí z jakýchkoli příčin, zejména v oblasti ischemické choroby srdeční. Dlouhodobě udržovaná pravidelná aktivita dokonce může prodloužit život až o dva roky ve srovnání s těmi, kteří jsou neaktivní (Wu et al., 2023).

#### **2.11.4 Podpora pohybové aktivity**

Dle Kalmana, Hamříka a Pavelky (2009) je pojem podpora pohybové aktivity vysvětlen jako systémový nástroj prevence hromadných neinfekčních nemocí (NCD). Systémové pojetí podpory pohybové aktivity zahrnuje veškeré aktivity ve sférách zdravotnictví, školství, dopravy a také zahrnuje úroveň rozhodování o těchto aktivitách. Největší důraz je kladen především na preventivní charakter intervencí a podpůrných programů PA. Podpora pohybové aktivity se odráží v těchto aktivitách:

- Aktivity zaměřené na vzdělávání společnosti o významu a pozitivěch PA. Jedná se o realizaci edukačních a motivačních akcí pro odbornou i laickou veřejnost a zástupce veřejného i soukromého sektoru.
- Aktivity zaměřené na tvoření podmínek a zvýšení dostupnosti venkovních i vnitřních prostředí pro vykonávání PA. Jedná se o budování a udržování

městských parků, cyklostezek, volně přístupných hřišť, sportovních hal a rekreačních areálů.

- Informační a marketingové intervence pro celonárodní, regionální i místní působnost s cílem zvýšit motivaci lidí k zdravému aktivnímu životnímu stylu.
- Komunitní programy, projekty pro seniory, ve školách, v rodinách, na pracovištích.
- Vytváření partnerství a sítí zaměřených na spolupráci a koordinaci jednotlivých aktivit podpory PA.

## **2.12 Zkoumaná problematika v oblasti aktuálního výzkumu**

Janečková et al., (2021) uvádí, že sportovní aktivity utvářející životní styl jsou považovány za atraktivní a přínosné pro udržení dlouhodobé pohybové aktivity a zejména u těch, kteří se nepotřebují realizovat v organizovaných aktivitách či sportech na soutěžní úrovni. Warburton & Bredinová (2017) vysvětlují, že pohybová aktivita je klíčová pro zdraví a zdravý vývoj v mládí, avšak studie Corderová et al., (2015) ukazují, že PA během dospívání klesá a mezi adolescenty nejsou celosvětově dodržovány mezinárodní směrnice (Sallis et al., 2016). Aktuální pokyny WHO PA zdůrazňují, že se počítá každý pohyb, což potvrzuje, že i aktivity, které nejsou prováděny na nejlepší možné úrovni jsou prospěšné (Bull et al., 2020).

Ve studii Janečková et al., (2021) posuzovali účast na pohybových aktivitách souvisejících s životním stylem (LSA) ve spojení se středně silnou (MVPA), intenzivní (VPA) fyzickou aktivitou a sedavým chováním adolescentů ve věku 10–15 let. Studie se účastnilo 679 účastníků. Posuzovali rozdíly v zapojení do aktivit spojených s životním stylem dle pohlaví, třídy a socioekonomického statusu. Účastníci studie odpovídali na otázky týkající se LSA, MVPA, VPA, sedavého chování (SB), organizovaných sportů (OS) a také socioekonomického statusu (SES). Studie prezentuje výsledky, ve kterých se 35,6 % adolescentů zapojilo do LSA alespoň jednou týdně a účast na LSA je významně spojena s vyšší úrovní MVPA a mimoškolní VPA, stejně jako účast v organizovaném sportu, pokud nebereme v úvahu sociodemografické faktory.

Ve studii Frömela et al., (2022) bylo cílem identifikovat rozdíly a asociace mezi motivy k PA a typy PA u chlapců a dívek a mezi slabě a silně motivovanými chlapci a dívkami, dále identifikovat typy motivace a PA, které zvyšují pravděpodobnost k dosažení doporučení pro PA a navrhnout způsoby jejího zvýšení u málo motivovaných adolescentů. Výzkum probíhal před pandemií COVID-19 (2010–2019) a zahrnoval 2 149 českých a 1 927 polských adolescentů ve

věku 15–19 let. K identifikaci úrovně typů PA byl použit IPAQ long, zatímco motivace k PA byla zkoumána prostřednictvím Dotazníku motivů k fyzické aktivitě.

Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že mezi chlapci a dívkami existují výrazné rozdíly v motivaci k pohybové aktivitě (PA). Chlapci projevovali vyšší motivaci k PA, přičemž jejich hlavními motivy byly zábava, schopnosti, kondice a socializace, zatímco dívky byly více motivovány vzhledovými aspekty. Tato tendence je v souladu s většinou dosavadních studií, které potvrzují vyšší motivaci chlapců k fyzické aktivitě v porovnání s dívkami, a to jak u adolescentů, tak u mladých dospělých (Sáez et al., 2021). Nicméně norská studie odhalila, že dívky měly vyšší skóre ve vnitřních motivech pro účast ve sportu než chlapci, zatímco chlapci měli vyšší skóre ve vnějších motivech (Jakobsen & Evjen, 2018).

Byly sledovány signifikantní rozdíly mezi jedinci s nízkou a vysokou motivací PA a míra rekreační PA u chlapců a dívek zdůrazňuje důležitost orientace motivů PA na preferované a sledované typy PA ve volném čase. Největší vliv na VPA byl u málo a vysoce motivovaných adolescentů, a to ve všech typech motivace. Naopak nejmenší vliv PA motivů byl zaznamenán u pohybové aktivity při přesunech (TPA) a u chůze (W). Výzkumy Abi Nader et al. (2021) a Frömela et al. (2022) nabízejí několik návrhů, jak zlepšit efektivitu motivace k PA u dívek a adolescentů:

- Kladení většího důrazu na vnitřní motivace, jako je radost a pocit kompetence.
- Využití motivace spojené s vzhledem k podpoře pohybové aktivity, zejména u dívek.
- Reflektování motivace k pohybové aktivitě na základě znalosti preferencí jednotlivých typů PA, zejména ve volném čase.
- Výběr vhodného typu motivace s ohledem na specifické rozložení částí školního dne a všedních dnů.

V průběhu dospívání hraje tělesné i duševní zdraví klíčovou roli ve vývoji celkové životní spokojenosti. Tento vztah byl hlavním zaměřením studie, která se snažila identifikovat spojitost mezi životní spokojeností (LS) a různými typy fyzické aktivity u českých a polských adolescentů, jak chlapců, tak dívek. V rámci metodologie bylo analyzováno 933 dívek a 663 chlapců ve věku 15-19 let. Hodnocení životní spokojenosti probíhalo pomocí Bern Subjective Well-Being Questionnaire a WHO-5 Well-Being Index, zatímco typy týdenní fyzické aktivity byly identifikovány prostřednictvím dotazníku International Physical Activity Questionnaire-long form (IPAQ-LF). Získané výsledky ukázaly, že adolescenti s nejvyšší úrovní LS vykazovali vyšší míru rekreační, střední, intenzivní a celkové týdenní fyzické aktivity. Nejsilnější spojitost mezi

životní spokojeností a fyzickou aktivitou byla zaznamenána u českých a polských chlapců a dívek, kteří se zapojovali do intenzivní fyzické aktivity (VPA). Téměř polovina chlapců a dívek s nejvyšší životní spokojeností splňovala doporučenou úroveň intenzivní fyzické aktivity. Organizovaná fyzická aktivita byla identifikována jako výrazný pozitivní faktor ovlivňující spojitost mezi životní spokojeností a fyzickou aktivitou. Chlapci i dívky s nejvyšší životní spokojeností měli výrazně vyšší pravděpodobnost splnění doporučení pro intenzivní fyzickou aktivitu ve srovnání s jedinci s nižší úrovní životní spokojenosti. Závěry studie naznačují, že podpora subjektivní pohody a aktivní účast na organizované fyzické aktivitě, zejména s cílem dosažení doporučené úrovně intenzivní fyzické aktivity, může pozitivně ovlivnit celkovou životní spokojenost a podporovat zdravý životní styl u adolescentů (Chmelík et al., 2021).

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této diplomové práce bylo na základě on-line dotazníkové formy výzkumu identifikovat roli pohybové aktivity v životě žáků střední pedagogické školy a identifikovat faktory ovlivňující úroveň pohybové aktivity a životního stylu v tomto vzdělávacím prostředí.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zhodnotit vztah mezi pohybovou aktivitou a životním stylem žáků střední pedagogické školy.
- 2) Analyzovat současný stav pohybové aktivity žáků střední pedagogické školy.
- 3) Analyzovat faktory ovlivňující úroveň pohybové aktivity žáků

#### **3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy**

- 1) Jaká je aktuální úroveň pohybové aktivity u žáků střední pedagogické školy?
- 2) Jaké faktory mají vliv na úroveň pohybové aktivity u žáků tohoto vzdělávacího prostředí?
- 3) Jaký je vztah mezi pohybovou aktivitou a životním stylem žáků střední pedagogické školy?

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl proveden na Střední Pedagogické škole v Přerově. Dotazníky on-line byly zadávány v období od 6.3. – 30.3. 2024. Výzkumný soubor obsahoval (IPAQ) celkem 86 respondentů (74 žen, 12 mužů). Průměrný věk dotazovaných byl 16 let. Výzkumný soubor anketního šetření obsahoval celkem 52 respondentů (48 žen, 4 muži). Tabulka 1 prezentuje základní somatické charakteristiky výzkumného souboru.

Všichni respondenti byli seznámeni s průběhem výzkumu a obdrželi informovaný souhlas se zařazením do výzkumu (Příloha 3). Výzkum byl schválen etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Příloha 4).

Tabulka 1. Základní somatické parametry výzkumného souboru – děvčata, chlapci

	Děvčata (n=76)		Chlapci (n=12)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Věk (roky)</b>	16,88	1,66	17,83	1,26
<b>Výška (cm)</b>	167,58	5,28	178	6,88
<b>Hmotnost (kg)</b>	58,26	8,72	71	12,21
<b>BMI</b>	20,73	2,81	22,41	3,6

*Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka*

### 4.2 Použité metody výzkumu

K dosažení cílů a zodpovězení na výzkumné otázky byla využita kvantitativní metoda, která vycházela z dotazníkového šetření. Výzkum zpracovával data z následujících dotazníků:

- Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ)
- Anket: Pohyb, štěstí, seberozvoj

#### 4.2.1 Dotazník IPAQ – long

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) je nástroj vyvinutý pro hodnocení úrovně pohybové aktivity lidí ve věku 15 až 69 let. Tento dotazník slouží k celosvětovému sběru dat o pohybové aktivitě, který umožňuje porovnání úrovně aktivity jak na národní, tak mezinárodní úrovni. Respondenti vyplňují dotazník týkající se jejich pohybové aktivity a uvádějí čas, který v posledních 7 dnech věnovali různým druhům pohybu.



Dotazník obsahuje 5 částí:

- PA v rámci studia/práce
- PA při přesouvání a využívání dopravy
- Domácí práce, práce kolem domu (bytu) a péče o rodinu
- Rekreační aktivity, sport a volnočasová PA
- Čas strávený sezením

Studenti při vyplňování dotazníku IPAQ subjektivně hodnotili frekvenci a intenzitu, kterou věnovali pohybové aktivitě. Také při vyplňování určili, zda byla jejich intenzita náročná či středně náročná. Charakteristika pro náročnou aktivitu je výrazné úsilí a námaha se zadýcháváním se. Středně náročné aktivity byly charakterizovány jako činnosti člověka s mírnějším úsilím a zadýcháváním se více než v klidovém režimu.

Druhy pohybových aktivit byly standardizovány do sjednocené jednotky MET-min/týden. Celková fyzická aktivita byla poté byla vyjádřena jako součet času stráveného chůzí, středně náročnou pohybovou aktivitou a intenzivní PA za poslední týden. Vzorce, díky kterým byla přepočtena PA:

- Intenzivní PA – 6 METs
- Střední PA – 4 METs
- Chůze – 3,3 METs

#### **4.2.2 Anketa: Pohyb, štěstí, seberozvoj**

V rámci výzkumné části byla vytvořena anketa nazvaná "Pohyb, štěstí, seberozvoj", která sloužila jako doplňkový nástroj k dotazníku IPAQ. Tato anketa byla koncipována s cílem rozšířit otázky dotazníku IPAQ a poskytnout detailnější a komplexnější pohled na vztah mezi fyzickou aktivitou, subjektivním pocitem štěstí a osobním seberozvojem. Anketa obsahuje celkem 12 otázek týkajících se životní spokojenosti, času v přírodě a stylu života.

### **4.3 Statistické zpracování dat**

Pro tento výzkum bylo provedeno statistické zpracování dat v statistickém programu. Zde byly vypočítány základní statistické ukazatele, včetně aritmetického průměru, mediánu, interkvartilového rozpětí, směrodatné odchylky, minima a maxima. Následně byla tato data

podrobně analyzována v programu Microsoft Excel, kde byly vytvořeny tabulky, grafy a histogramy, které zvyšují přehlednost a názornost výsledných dat. K posouzení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi byl využit neparametrický statistický Mann-Whitney U test.

## 5 VÝSLEDKY

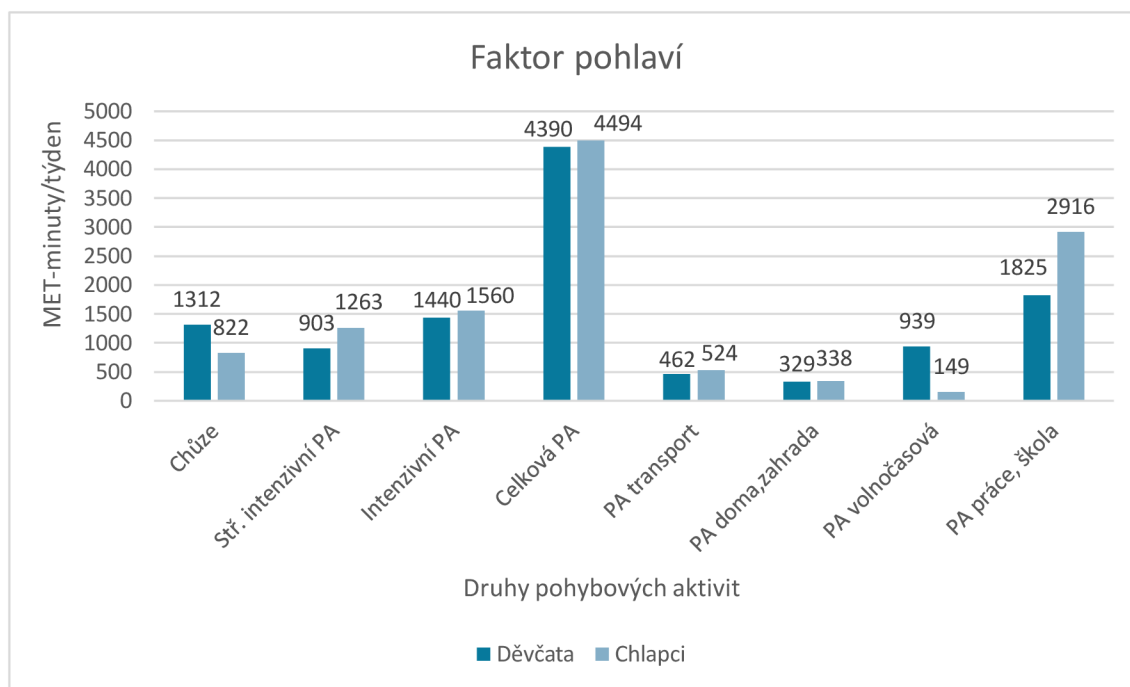
Praktická část této diplomové práce přináší výsledky dat získané z dotazníků použitých v rámci výzkumu. První část výsledků se zaměřuje na hodnocení úrovně pohybové aktivity respondentů a je prezentována prostřednictvím Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ). Dále je také obsažen rozbor dat z času sezení respondentů, který je součástí dotazníku. Tento dotazník s vyhodnocenými výsledky poskytuje podrobný přehled o míře a charakteru pohybové aktivity respondentů s ohledem na různé zkoumané faktory a kontexty. V další části jsou prezentovány výsledky z vlastní vytvořené ankety "Pohyb, štěstí, seberozvoj", která rozšiřuje otázky z Mezinárodního dotazníku IPAQ a zaměřuje se na aspekty životní spokojenosti a pohybové aktivity. Tento rozbor poskytuje další vhled do vztahu mezi pohybem a psychickým blahem respondentů.

### 5.1 Úroveň pohybové aktivity (IPAQ)

#### 5.1.1 Z hlediska pohlaví

Výzkumný soubor tvořil celkový počet 86 respondentů, z něhož bylo 76 děvčat a 12 chlapců.

Z hlediska pohlaví dosahují celkové pohybové aktivity vyšších hodnot chlapci (Obrázek 4), než děvčata s menším rozdílem 104 MET-minut/týden, což je pouhých. U pohybové aktivity v rámci práce/školy je zaznamenán významně větší rozdíl, kdy chlapci převýšily úroveň pohybové aktivity děvčat o 1091 MET-minut/týden a 37 % více. V rámci volnočasové pohybové aktivity převažuje razantně úroveň PA u děvčat s rozdílem 790 MET-minut/týden od chlapců. Dále jsou znatelné rozdíly v kategorii „chůze“, ve které o 490 MET-minut/týden dominují opět děvčata. Nepatrné rozdíly se nachází u kategorií „intenzivní PA“, „PA doma, zahrada“ a „PA transport“ ve kterých úroveň PA převyšují chlapci. V poslední kategorii „střední intenzity PA“ opět dominují chlapci s 29 % rozdílem o 360 MET-minut/týden od děvčat.



Obrázek 4. Úroveň pohybové aktivity u děvčat a chlapců (MET-min/týden)

Tabulka 2. Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U Test

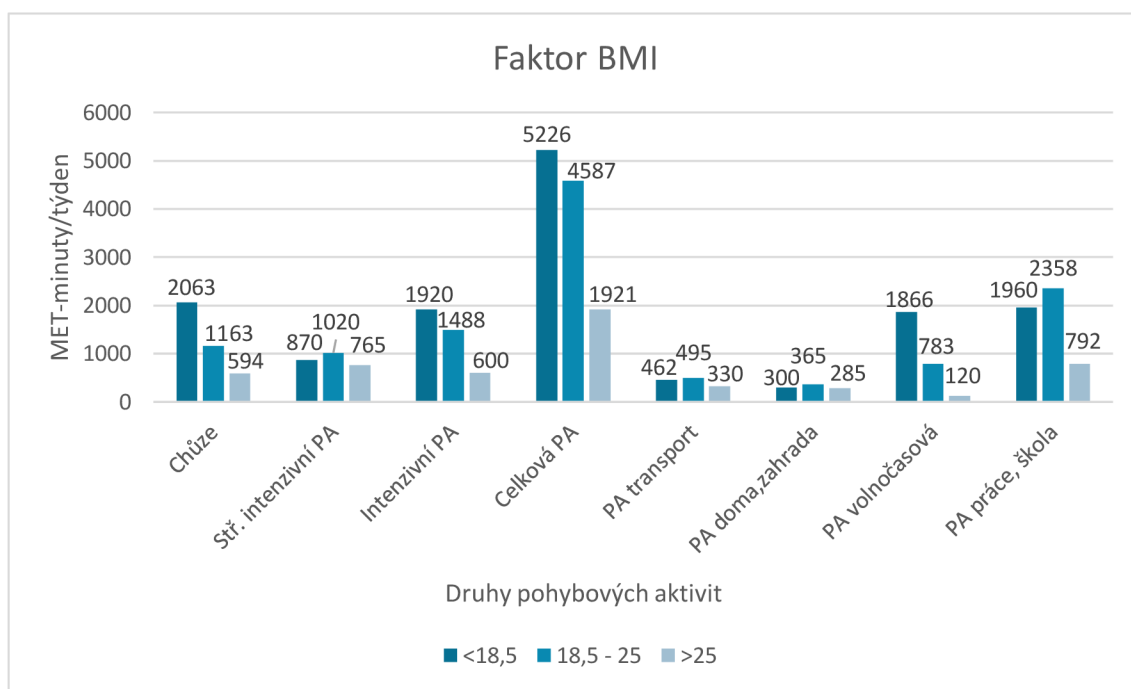
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	434,5	0,11223	0,91064
Stř. intenzivní PA	387	-0,7042	0,481311
Chůze	379	0,80403	0,421382
Volnočasová PA	254,5	<b>2,35803</b>	<b>0,018373</b>
PA doma	440	0,04364	0,965187
PA transport	436,5	-0,08734	0,930401
PA v páci/škole	387,5	-0,69849	0,484868
Celková PA	437,5	-0,07478	0,940391

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

Při zpracování výsledků (Tabulka 2) pro pohlaví děvčat a chlapců jsme zjistili, že jsou signifikantní rozdíly v kategorii „volnočasová pohybová aktivita“ (U=254,5; p=0,018373), kdy hladina statistické významnosti byla stanovena p < 0,05.

### 5.1.2 Z hlediska BMI

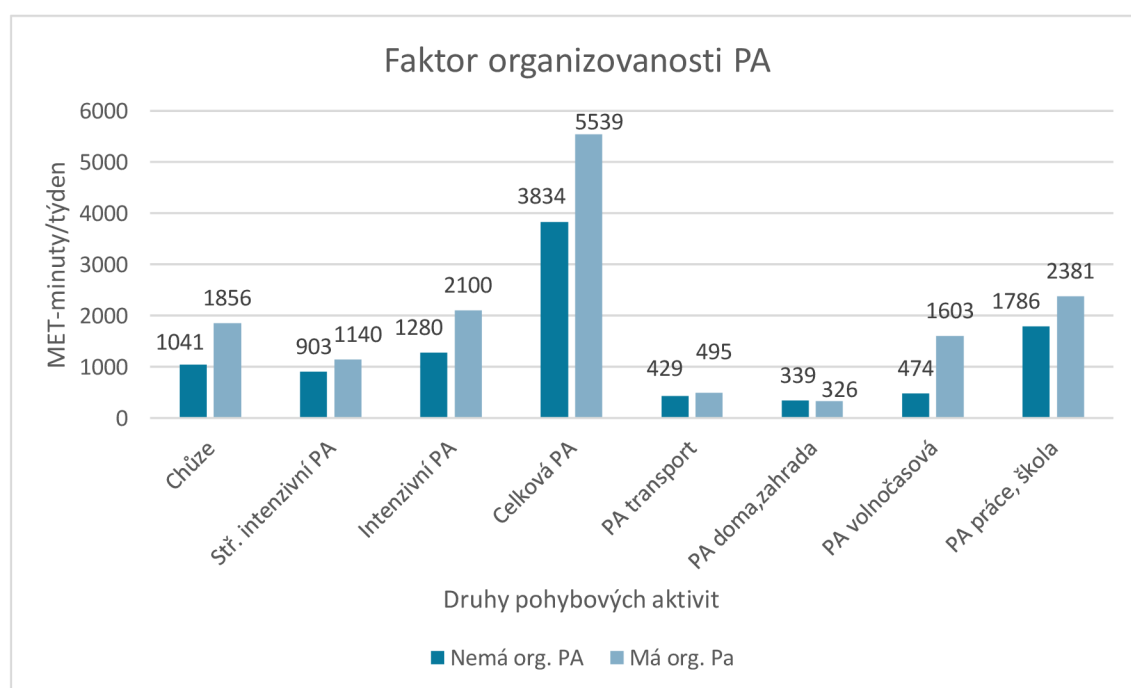
Zpracované výsledky (Obrázek 5) z hlediska faktoru BMI byly v první řadě kategorizovány do skupin, přičemž ve skupině BMI <18,5 bylo 20 jedinců, v 18,5-25 bylo 61 a poslední >25 obsahovalo 5 respondentů. Jedinci ve skupině s hodnotou BMI <18,5 se vykazují jako neaktivnější, a to v kategoriích „chůze“, „intenzivní PA“, „PA volnočasová“ a dokonce také dominují v celkové úrovni pohybové aktivity. Skupina s hodnotami BMI 18,5 – 25 převyšují v úrovni pohybové aktivity v rámci kategorie „středně intenzivní PA“ a „PA práce, škola“, v této kategorii u skupiny s vysokou hodnotou BMI >25 úroveň PA významně klesá o 1566 MET-minut/týden. Tito jedinci s vysokou hodnotou BMI mají nejnižší úroveň PA ve všech kategoriích, avšak u „středně intenzivní PA“, „PA transport“ a „PA doma, zahrada“ jsou rozdíly v pohybové aktivitě velmi malé.



Obrázek 5. Rozbor druhů pohybových aktivit u jednotlivců zařazených do skupin s indexem BMI (MET-minuty/týden)

### 5.1.3 Z hlediska organizovanosti PA

Tyto výsledky vychází z hlediska organizovanosti PA. Zda se jedinci účastní organizované pohybové aktivity a participují v pravidelných lekcích pod vedením instruktora, trenéra. Tyto aktivity jsou obvykle organizovány a řízeny určitým subjektem, institucí nebo organizací, které poskytují strukturovaný rámec pro cvičení. Tento faktor jsme hodnotili na základě skupin, které „mají organizovanou PA“ se zastoupením 46 jedinců, či „nemají organizovanou PA“ s počtem 40 jedinců. Grafické znázornění (Obrázek 6) vykazuje, že převážně u všech kategorií souvisí vyšší úroveň PA s organizovanou PA. V kategorii „celková PA“ výrazně dominuje úroveň PA při organizované pohybové aktivitě s rozdílem 1705 MET-minuty/týden. Jediná kategorie, ve které převyšuje úroveň PA bez organizované pohybové aktivity je „PA doma, zahrada“ s malým rozdílem 13 MET-minut/týden.



Obrázek 6. Rozbor jednotlivých druhů PA z hlediska faktoru organizovanosti (MET-minuty/týden)

V pohybové aktivitě z hlediska její organizovanosti jsme dospěli k signifikantním rozdílům, které popisuje (Tabulka 3). Tyto rozdíly byly zaznamenány u dvou kategorií a těmi jsou „intenzivní PA“ ( $U = 85$ ;  $p = 0,047028$ ) a také „volnočasová PA“ ( $U = 48$ ;  $p = 0,003050$ ). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

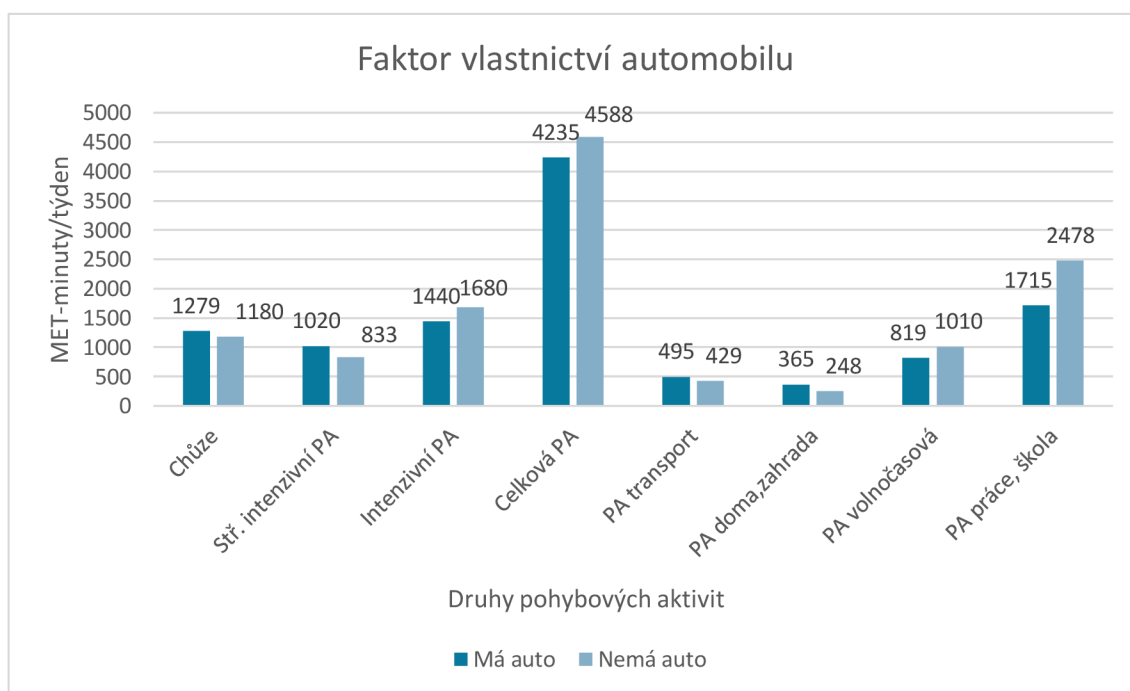
Tabulka 3. Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	85	1,986055	0,047028
Stř. intenzivní PA	121	1,037721	0,299401
Chůze	121	1,037930	0,299304
Volnočasová PA	48	2,962709	0,003050
PA doma	127,50	0,0867499	0,385669
PA transport	118	1,118838	0,263210
PA v páci/škole	148,50	0,315639	0,752277
Celková PA	98	1,641930	0,10060

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

#### 5.1.4 Z hlediska vlastnictví automobilu

Auto vlastní 56 respondentů a 30 auto nemá (65 %). Grafické znázornění (Obrázek 7) ukazuje, že vyšší úroveň celkové pohybové aktivity se nachází u jedinců, kteří auto nevlastní i přes malý rozdíl 353 MET-minut/týden. V ostatních kategoriích jako jsou „PA práce, škola“, „PA volnočasová“ a „intenzivní PA“ také převyšují svou úroveň PA jedinci, kteří auto nevlastní. Naopak v kategorii „středně intenzivní PA“ u jedinců, kteří auto vlastní je jejich úroveň o 187 MET-minut/týden lepší. V ostatních druzích pohybových aktivit vykazují lepší úroveň jedinci bez auta, ale s velmi malými rozdíly.



Obrázek 7. Úroveň pohybové aktivity z hlediska faktoru vlastnictví automobilu (MET-

minuty/týden)

Vlastnictví automobilu neprokázalo při rozboru kategorií žádný výskyt signifikantních rozdílů v žádném druhu pohybové aktivity (Tabulka 4). Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 4. Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví automobilu – Mann-Whitney U Test

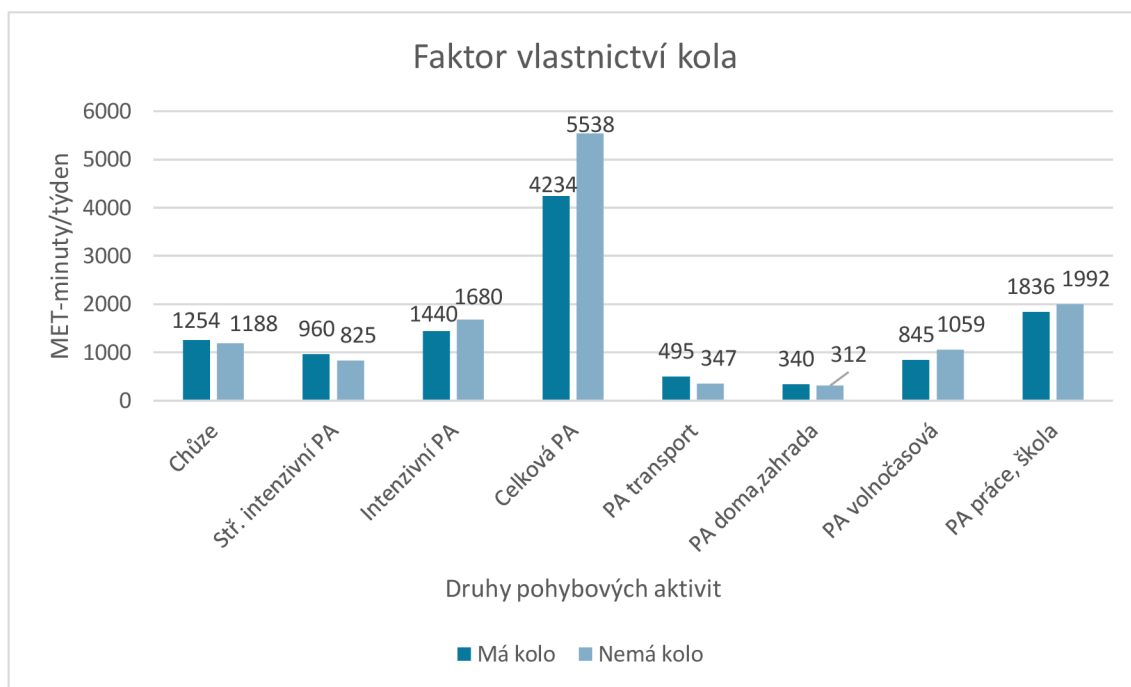
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	730	-0,99275	0,320834
Stř. intenzivní PA	712	1,15533	0,247955
Chůze	720	-1,07847	0,280823
Volnočasová PA	772	-0,61227	0,540359
PA doma	645,5	1,75881	0,07861
PA transport	821	-0,16782	0,866726
PA v páci/škole	735	-0,94764	0,343314
Celková PA	810,5	-0,26277	0,792727

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

#### 5.1.5 Z hlediska vlastnictví kola

Respondentů, kteří mají kolo je 63 což je velká část (73 %). Výsledky (Obrázek 8) ukazují, že vlastníci kola nemají tak vysokou úroveň, na rozdíl od těch, kteří kolo nevlastní. V kategorii „celková PA“ převyšují o 21 % a také v dalších kategoriích „intenzivní PA“, „PA volnočasová“ a „PA práce, škola“ je vyšší úroveň PA u těch, kteří kolo nemají. Další hodnoty u kategorií „PA transport“, „PA doma, zahrada“, „chůze“ a také u „středně intenzivní PA“ jsou znázorněny velmi vyrovnaně.





Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity v závislosti vlastnictví kola (MET-minuty/týden)

Tabulka 5. Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví kola

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	625	-0,96645	0,333819
Stř. intenzivní PA	648	0,736655	0,461333
Chůze	677	-0,45865	0,646486
Volnočasová PA	631,5	-0,90345	0,36629
PA doma	709	0,14643	0,883582
PA transport	654	0,67885	0,497233
PA v páci/škole	679	-0,4394	0,660372
Celková PA	681,5	-0,41466	0,678393

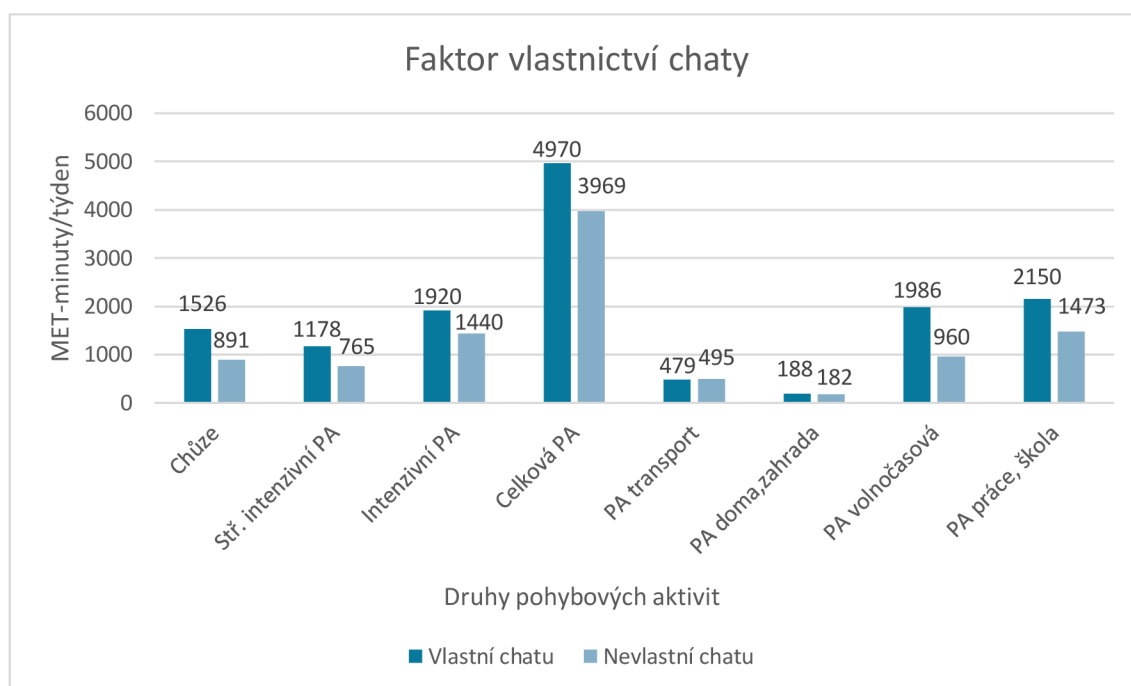
Legenda: U – testové kritérium, Z standardní skóre, p – hladina významnosti

V souboru (Tabulka 5) vlastnictví kola nedošlo k žádnému signifikantnímu rozdílu u žádné kategorie PA. Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

### 5.1.6 Z hlediska vlastnictví chaty

Ve zkoumaném souboru (Obrázek 9), ve kterém je faktorem vlastnictví chaty se nachází pouhých 14 respondentů vlastní chatu a zbylých 72 chatu nemají. Tento faktor vykazuje, že skoro u všech kategorií pohybové aktivity mají značně vyšší úroveň PA ti jedinci, kteří mají

možnost trávit čas na chatě. Jedinou kategorií „PA transport“ převyšují o velmi malý rozdíl 16 MET-minut/týden ti, kteří chatu nemají.



Obrázek 9. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví chaty (MET-minuty/týden)

Tabulka 6. Pohybová aktivita a její úroveň z hlediska vlastnictví chaty Mann-Whitney U Test

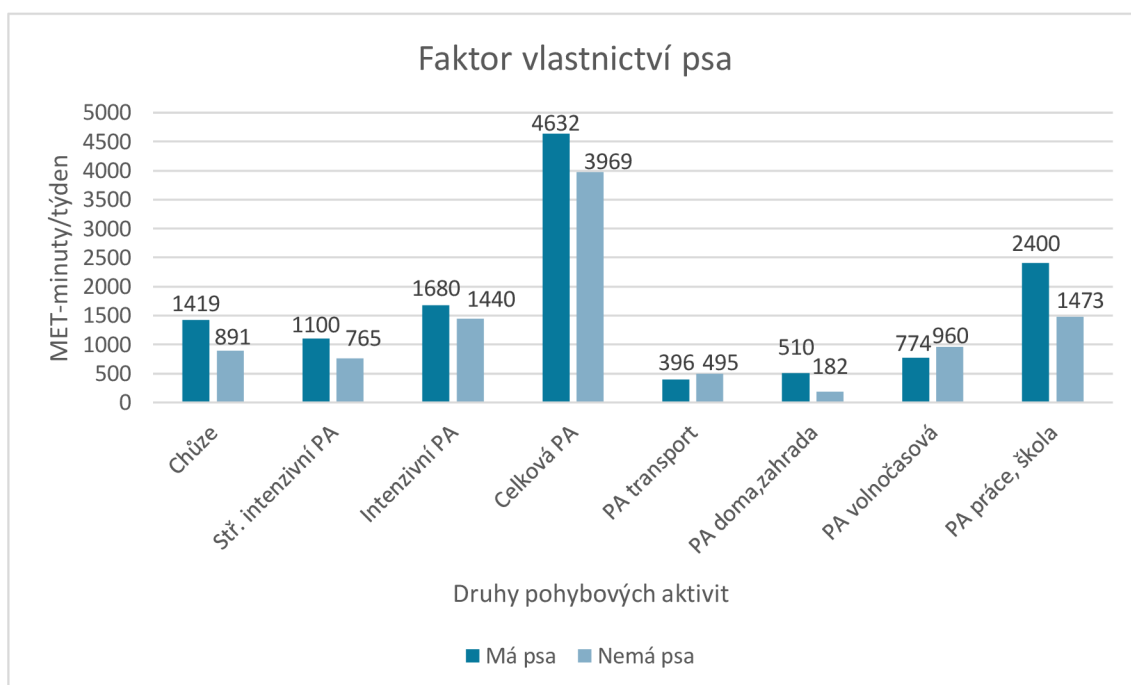
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	438	-0.76664	0.443298
Stř. intenzivní PA	476,5	-0.31585	0.752114
Chůze	459	-0.52065	0.602610
Volnočasová PA	361	-1.66870	0.095177
PA doma	409,5	1.10020	0.271247
PA transport	488	0.18152	0.855959
PA v páci/škole	463	-0.47414	0.635401
Celková PA	460	-0.50301	0.614960

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

Co se týká zkoumaného souboru vlastnictví chaty, tak se neprokázaly žádné signifikantní změny (Tabulka 6). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

### 5.1.7 Z hlediska vlastnictví psa

Ve výzkumném souboru, ve kterém hraje roli faktor vlastnictví psa se nachází 39 jedinců vlastníků psa a 47 jedinců psa má. V grafickém znázornění (Obrázek 10) jsou výsledky, které prezentují nejvyšší rozdíl úrovně PA v kategorii „PA práce, škola“ a „celková PA“, ve kterých dominují jedinci se psem. Dále je vyšší úroveň pohybové aktivity opět u jedinců se psem v kategorii „chůze“ s rozdílem 528 MET-minut/týden, v kategorii „středně intenzivní PA“ s rozdílem 335 MET-minut/týden a také se nachází větší rozdíl v kategorii „intenzivní PA“. U pohybové aktivity při transportu a ve volném čase je úroveň vyšší u jedinců bez psa o minimální rozdíl, stejně jako v kategorii „PA doma, zahrada“, kde naopak převažují jedinci, kteří vlastní psa.



Obrázek 10. Pohybová aktivita a její úroveň z hlediska faktoru vlastnictví psa (MET-minuty/týden)

Následující rozbor zohledňující faktor vlastnictví psa zaznamenal (Tabulka 7) signifikantní rozdíly u kategorie „PA doma, zahrada“ ( $U = 671,5$ ;  $p = 0,033828$ ). Hladina významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

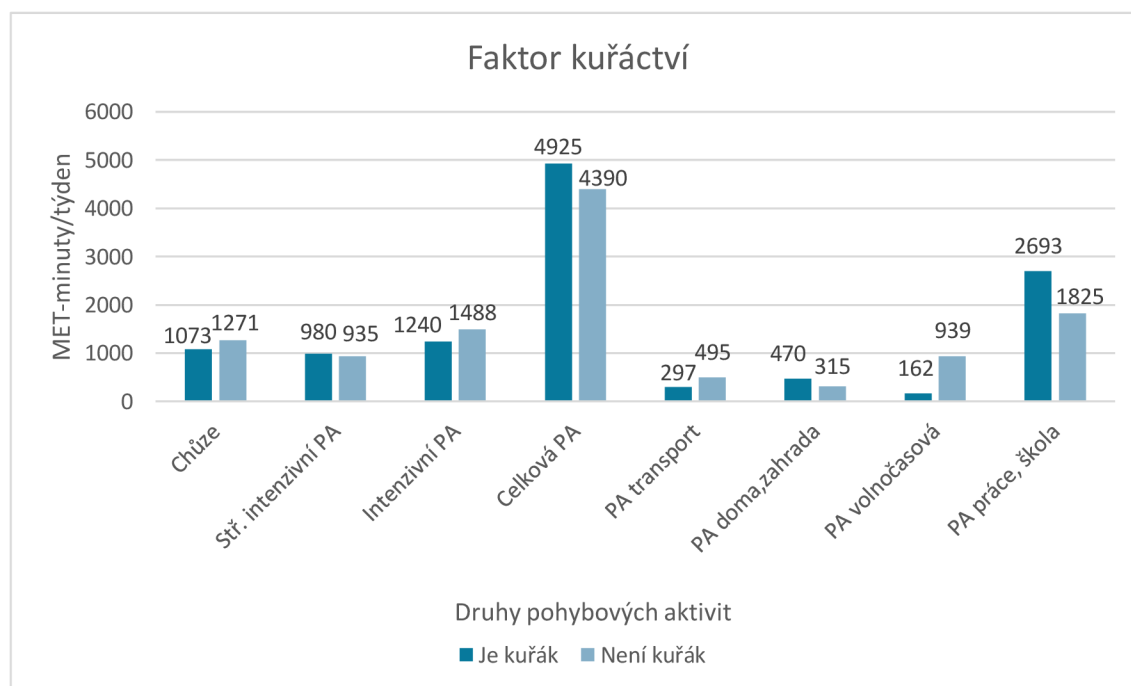
Tabulka 7. Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví psa – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	871	-0.39058	0.696108
Stř. intenzivní PA	782	-1.16245	0.245053
Chůze	874	-0.36441	0.715555
Volnočasová PA	875.5	-0.35170	0.725066
PA doma, zahrada	671.5	<b>-2.12212</b>	<b>0.033828</b>
PA transport	787	1.12029	0.262590
PA v páci/škole	848	-0.59035	0.554957
Celková PA	814.5	-0.88048	0.378600

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

### 5.1.8 Z hlediska faktoru kuřáctví

Zkoumaný soubor (Obrázek 11) obsahuje pouze 11 respondentů „kuřáků“ a větší část 75 je „nekuřáků“, což je 87 %. Kategorii, ve kterých dominují „kuřáci“ svou vyšší úrovní PA je většina. Jedná se o kategorie „PA práce, škola“ se značným rozdílem 868 MET-minut/týden, také je rozdíl v celkové pohybové aktivitě o 535 MET-minut/týden. V kategorii „chůze“ a „PA transport“ dominují „nekuřáci“ se stejným rozdílem 198 MET-minut/týden a dále dominují v kategoriích „PA volnočasová“ a „intenzivní PA“. V posledních kategoriích „středně intenzivní PA“ a „PA doma, zahrada“ dominují s malým rozdílem „kuřáci“.



Obrázek 11. Druhy pohybové aktivity a jejich úroveň z hlediska faktoru kuřáctví (MET-minuty/týden)

Tabulka 8. Pohybová aktivita z hlediska faktoru kuřáctví – Mann-Whitney U Test

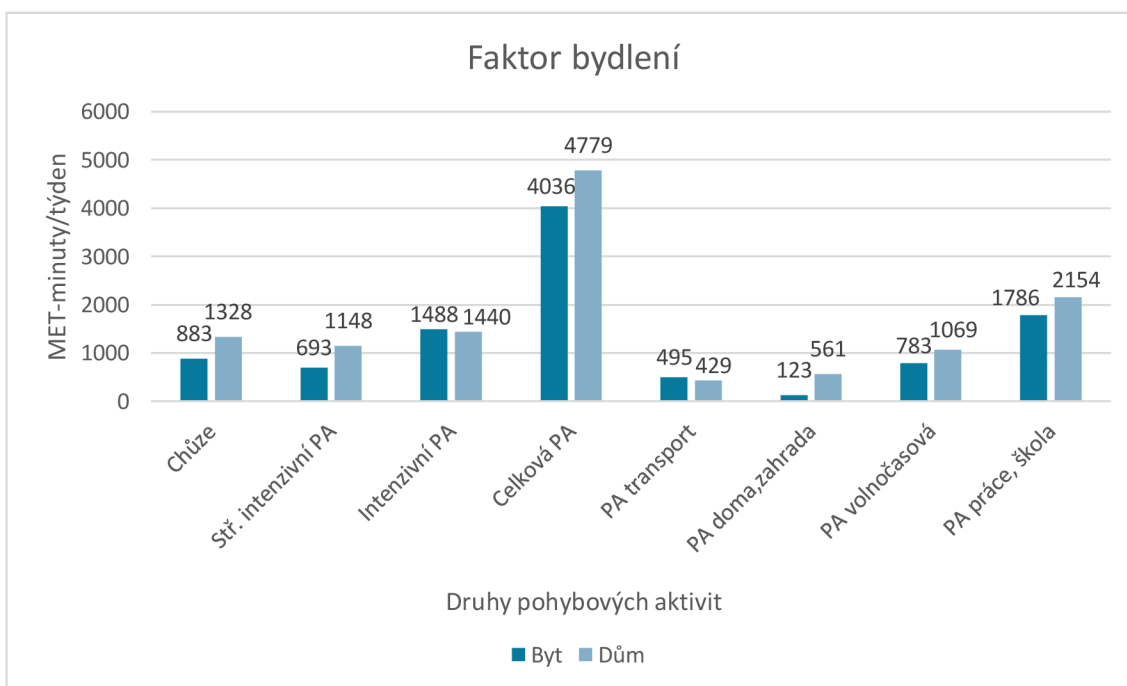
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	354,5	-0,33699	0,736127
Stř. intenzivní PA	375	-0,06063	0,951657
Chůze	372	0,10106	0,919504
Volnočasová PA	279	-1,35536	0,175305
PA doma	360	0,25611	0,797896
PA transport	342	-0,50576	0,613023
PA v páci/škole	343,5	0,48537	0,627411
Celková PA	358,5	0,28291	0,777246

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

V souboru, který zkoumá hledisko faktoru kuřáctví (Tabulka 8), nebyly zaznamenány signifikantní rozdíly. Hladina statistické významnosti byla nastavena na  $p < 0,05$ .

### 5.1.9 Z hlediska bydlení

V tomto faktoru (Obrázek 12), kterým je bydlení obsazuje 33 respondentů žijící v bytě a 53 žijících v rodinném domě. Úroveň pohybové aktivity převyšuje ve většině kategoriích u jedinců žijících v domě. V jediných dvou kategoriích „intenzivní PA“ a „PA transport“ s nepatrnými rozdíly dominují jedinci žijící v bytě.



Obrázek 12. Úroveň pohybové aktivity z hlediska faktoru bydlení (MET-minuty/týden)

Tabulka 9. Faktor bydlení ovlivňující pohybovou aktivitu – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	837	0,23689	0,812740
Stř. intenzivní PA	523,5	-3,03780	0,002383
Chůze	863	-0,00447	0,996435
Volnočasová PA	758,5	-0,93910	0,347680
PA doma	481	-3,41926	0,000628
PA transport	832	0,28175	0,778136
PA v páci/škole	860,5	0,02682	0,978600
Celková PA	758,5	-0,93811	0,348190

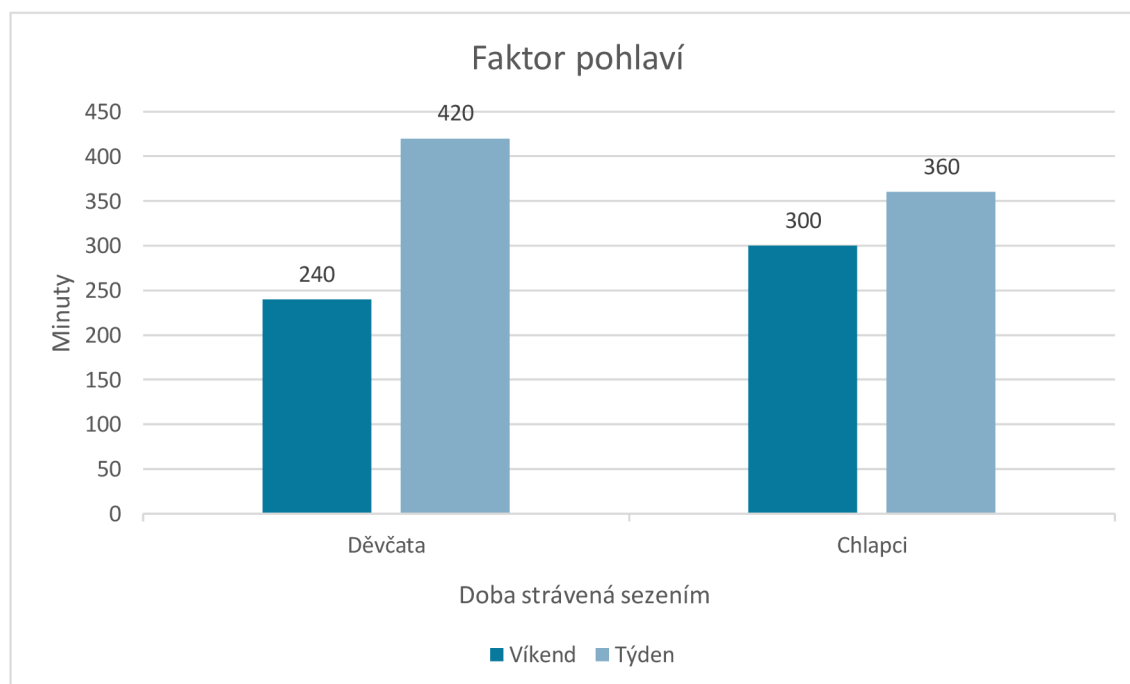
Legenda: U – testové kritérium, Z standardní skóre, p – hladina významnosti

V tomto zkoumaném souboru, ve kterém je faktorem bydlení byly zjištěny signifikantní rozdíly u kategorií „střední intenzita PA“ (U = 523,5; p = 0,002383) a „PA doma, zahrada“ (U = 481; p = 0,000628). Hladina statistické významnosti byla stanovena na p < 0,05.

## 5.2 Trávení času sezením (IPAQ)

### 5.2.1 Z hlediska pohlaví

V tomto zkoumaném souboru výsledky naznačují (Obrázek 13), že děvčata i chlapci tráví nejvíce času sezením v pracovních dnech, kdy dívky sezením tráví 420 minut a chlapci o 60 minut méně. O víkendových dnech je čas sezení u obou pohlaví kratší.



Obrázek 13. Doba strávená sezením z hlediska faktoru pohlaví (minuty)

Tento zkoumaný soubor (Tabulka 10) nevyznačuje žádný signifikantní rozdíl v době sezení o víkend a v týdnu mezi oběma pohlavími. Statistická hladina významnosti byla stanovena na  $p < 0,05$ .

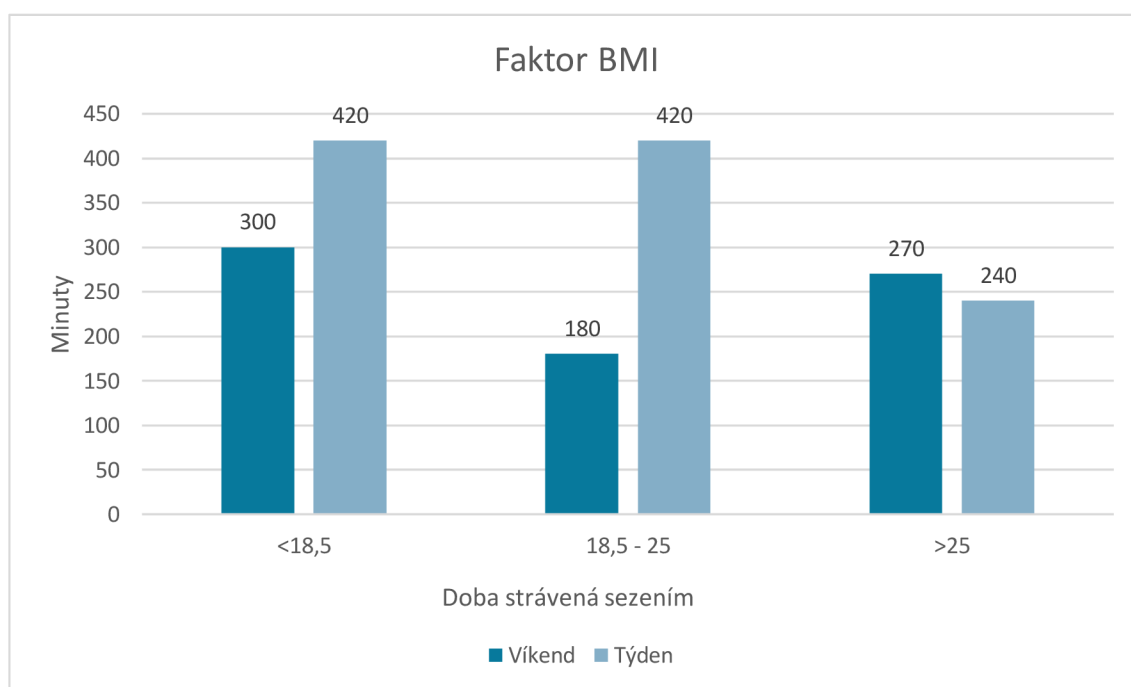
Tabulka 10. Doba strávená sezením z hlediska faktoru pohlaví – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Sezení týden	347	0,65959	0,509518
Sezení víkend	319	-1,03602	0,300195

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

### 5.2.2 Z hlediska BMI

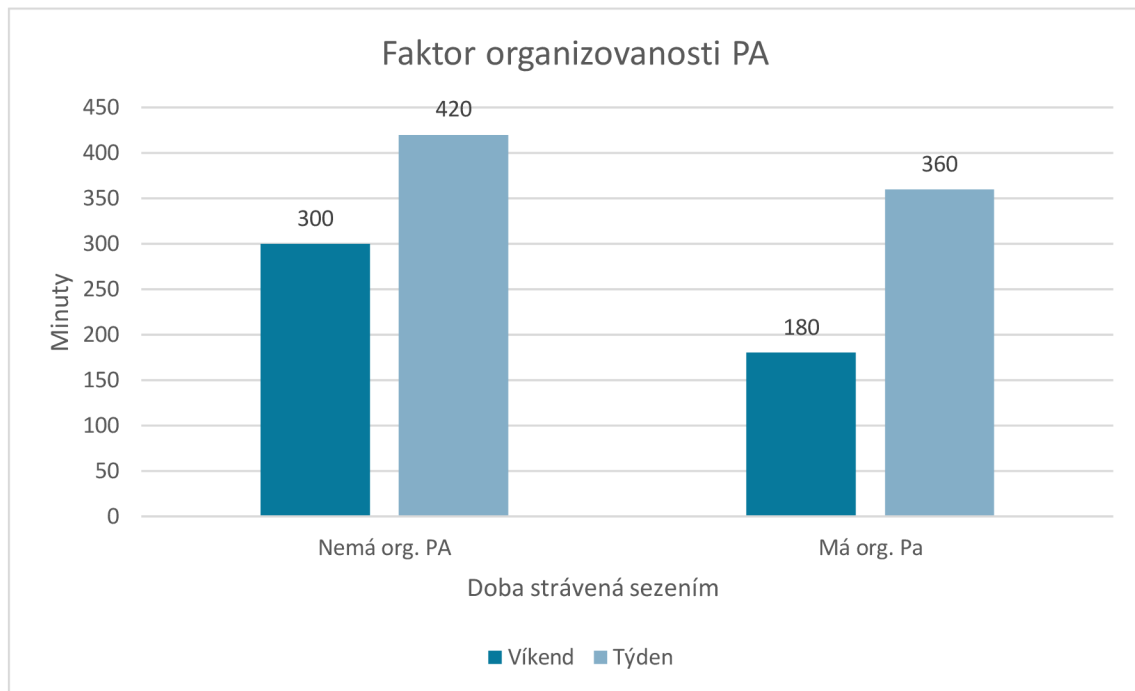
V tomto souboru (Obrázek 14) jsou respondenti rozděleni do kategorií BMI. Nejdelší čas sezení je zaznamenán u dvou kategorií BMI a to  $<18,5$  a  $18,5 - 25$ , u kterých je 420 minut sezení v týdnu. U indexu BMI  $>25$  je doba strávená sezením nejvíce o víkend v čase 270 minut a dále s časem 300 minut sezení se nachází index BMI  $<18,5$  o víkend.



Obrázek 14. Doba strávená sezením u faktoru BMI (minuty)

### 5.2.3 Z hlediska organizovanosti PA

V tomto grafickém znázornění (Obrázek 15) výsledky ukazují, že strávený čas sezením převažuje u jedinců, kteří nemají organizovanou PA, kdy v pracovních dnech sedí 420 minut a o víkendu 300 minut. Menší čas sezením tráví jedinci, kteří se organizované pohybové aktivitě věnují. V pracovních dnech sedí 360 minut a o víkendu 180 minut.



Obrázek 15. Doba strávená sezením z hlediska faktoru organizovanosti PA (minuty)

V tomto zkoumaném souboru (Tabulka 11), který se soustředí na faktor organizovanosti PA nebyly zaznamenány žádné signifikantní změny. Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $<0,05$ .

Tabulka 11. Doba strávená sezením z hlediska faktoru organizované PA – Mann-Whitney U Test

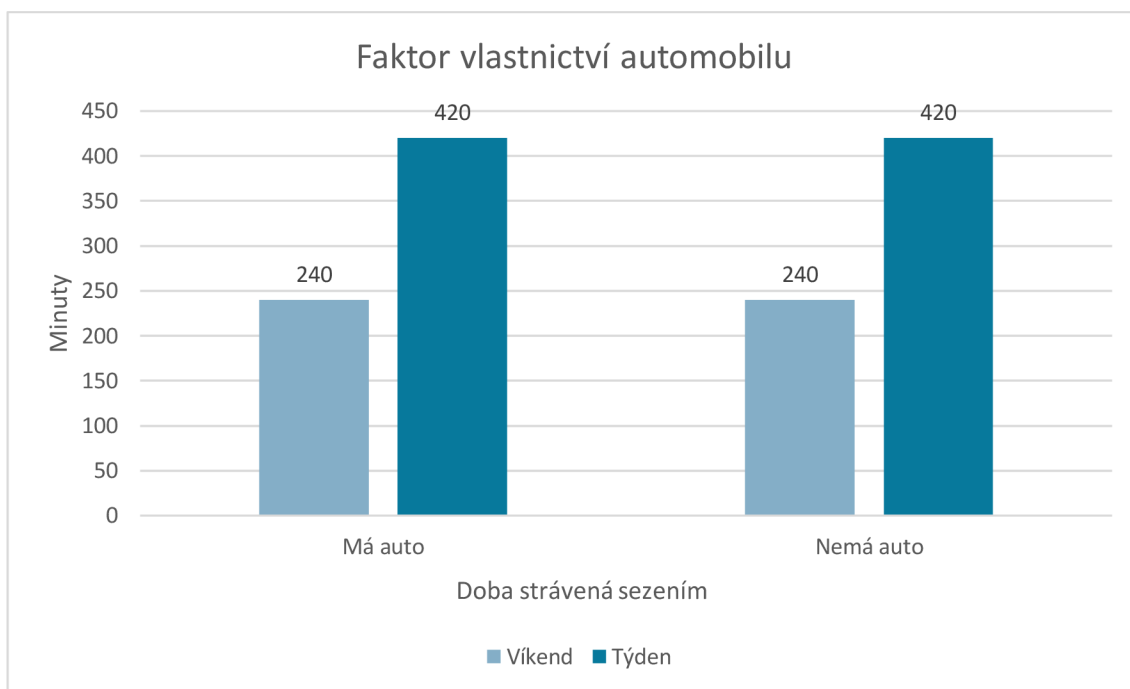
	U	Z	p
Sitting 5	144,5	-0,341459	0,732758
Sitting 2	144,5	0,248624	0,803652

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



#### 5.2.4 Z hlediska vlastnictví auta

Tento výzkumný soubor (Obrázek 16) vykazuje stejné výsledky pro jedince mající či nemající auto a čas strávený sezením v pracovních dnech je 420 minut u obou faktorů a taktéž stejný čas 240 minut o víkendových dnech.



Obrázek 16. Doba strávená sezením dle faktoru vlastnictví automobilu (minuty)

Tyto výsledky (Tabulka 12) neukazují žádný signifikantní rozdíl u času stráveného sezením o víkendu ani v pracovních dnech. Hladina statistické významnosti byla nastavena na  $<0,05$ .

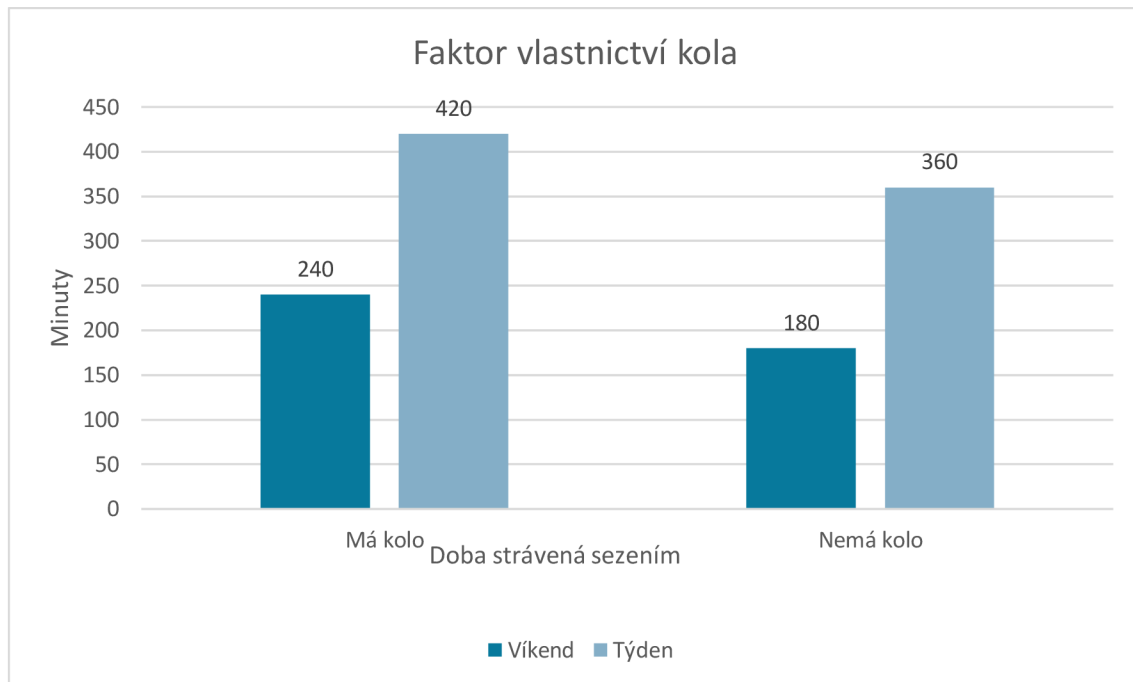
Tabulka 12. Faktor vlastnictví automobilu ovlivňující dobu sezení – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Sezení týden</b>	729	-0,62869	0,529552
<b>Sezení víkend</b>	779	0,14815	0,882225

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

### 5.2.5 Z hlediska vlastnictví kola

Respondenti mající kolo tráví čas sezením v pracovních i víkendových dnech o hodinu více než jedinci, kteří kolo nevlastní. Jedinci, kteří nemají kolo tráví čas sezením v týdnu 6 hodin a o víkendu 3 hodiny (Obrázek 17)



Obrázek 17. Doba strávená sezením z hlediska faktoru vlastnictví kola (minuty)

V tomto souboru (Tabulka 13) také nebyly zaznamenány žádné signifikantní změny. Statistická významnost byla nastavena na  $<0,05$ .

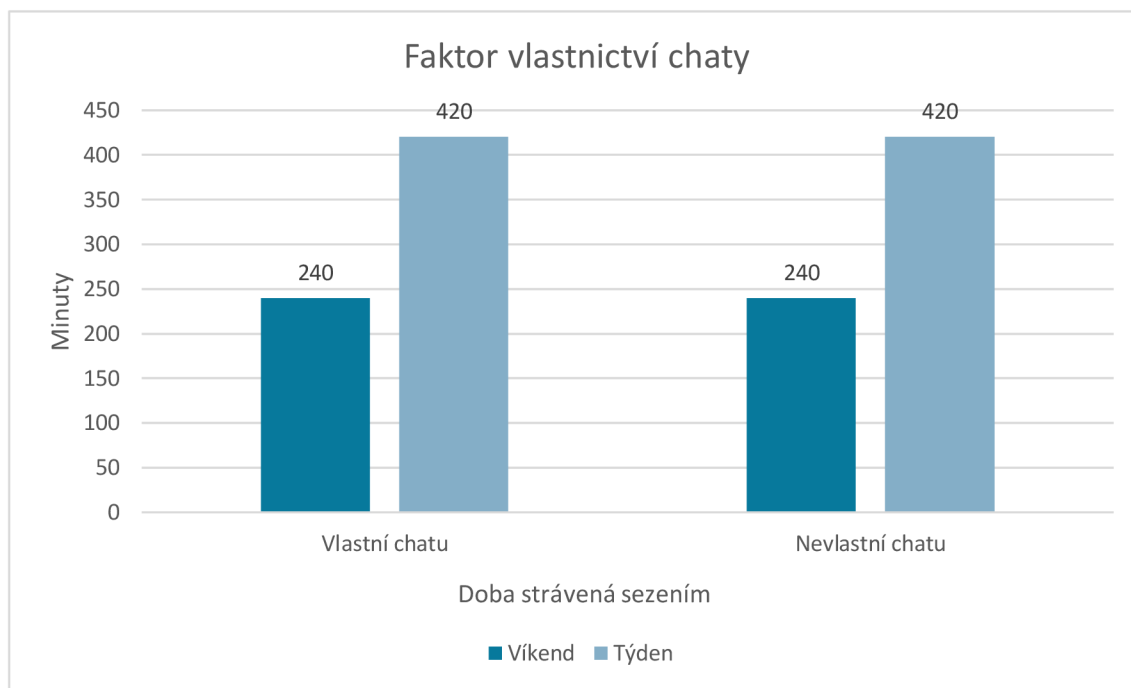
Tabulka 13. Doba strávená sezením z hlediska faktoru vlastnictví kola – Mann-Whitney U Test

	U	Z	p
Sezení týden	624	0,674833	0,499782
Sezení víkend	595	0,969528	0,332283

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

## 5.2.6 Z hlediska vlastnictví chaty

Obrázek 18 prezentuje vztah vlastnictví chaty a času stráveného sezením. U obou souborů nastala rovnost u vlastníků i nevládníků chaty s časem 4 hodiny sezení o víkendu a 7 hodin v pracovních dnech.



Obrázek 18. Doba strávená sezením v závislosti na vlastnictví chaty (minuty)

Statistické výpočty zohledňující faktor vlastnictví chaty nezaznamenaly žádné signifikantní rozdíly (Tabulka 14). Hladina statistické významnosti byla nastavena na  $<0,05$ .

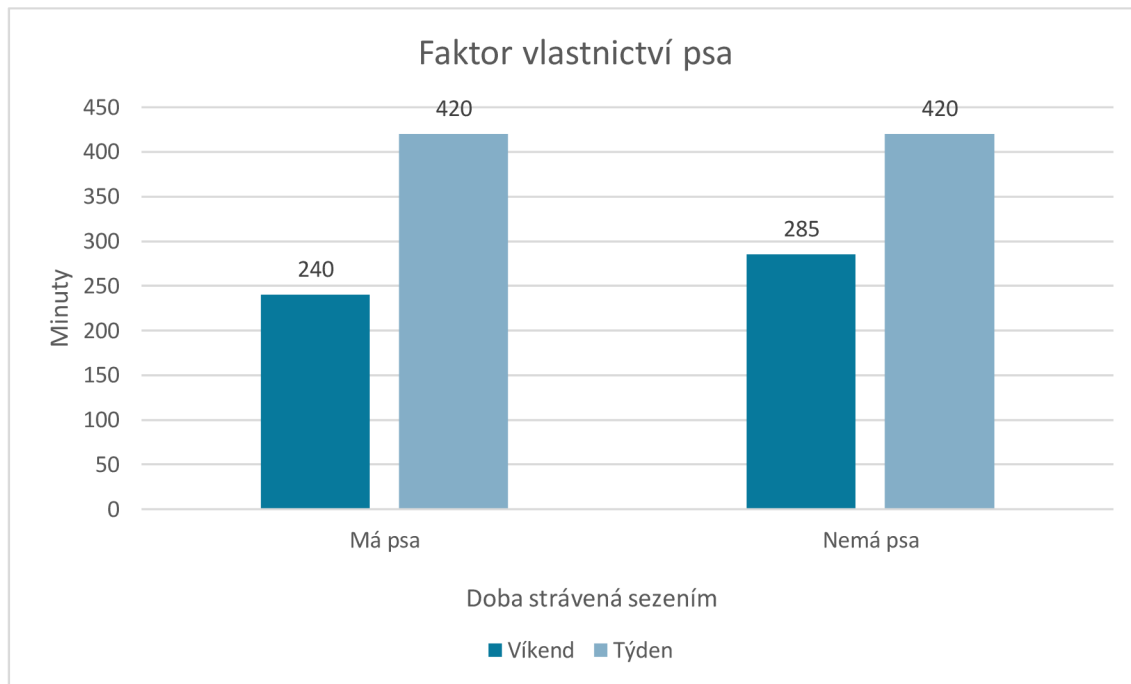
Tabulka 14. Znázorňující dobu sezení v závislosti na vlastnictví chaty – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Sezení týden	420,5	-0,76348	0,445178
Sezení víkend	449	-0,41079	0,681224

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

### 5.2.7 Z hlediska vlastnictví psa

Výzkumný soubor (Obrázek 19) vykazoval stejnou dobu sezení v týdnu u jedinců se psem i bez psa s časem 7 hodin. U jedinců, kteří psa nemají je vyšší čas sezení o víkendu s rozdílem 45 minut.



Obrázek 19. Doba sezení v závislosti na vlastnictví psa (minuty)

Výsledky statistických výpočtů (Tabulka 15) opět nevykazují žádný signifikantní rozdíl. Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $<0,05$ .

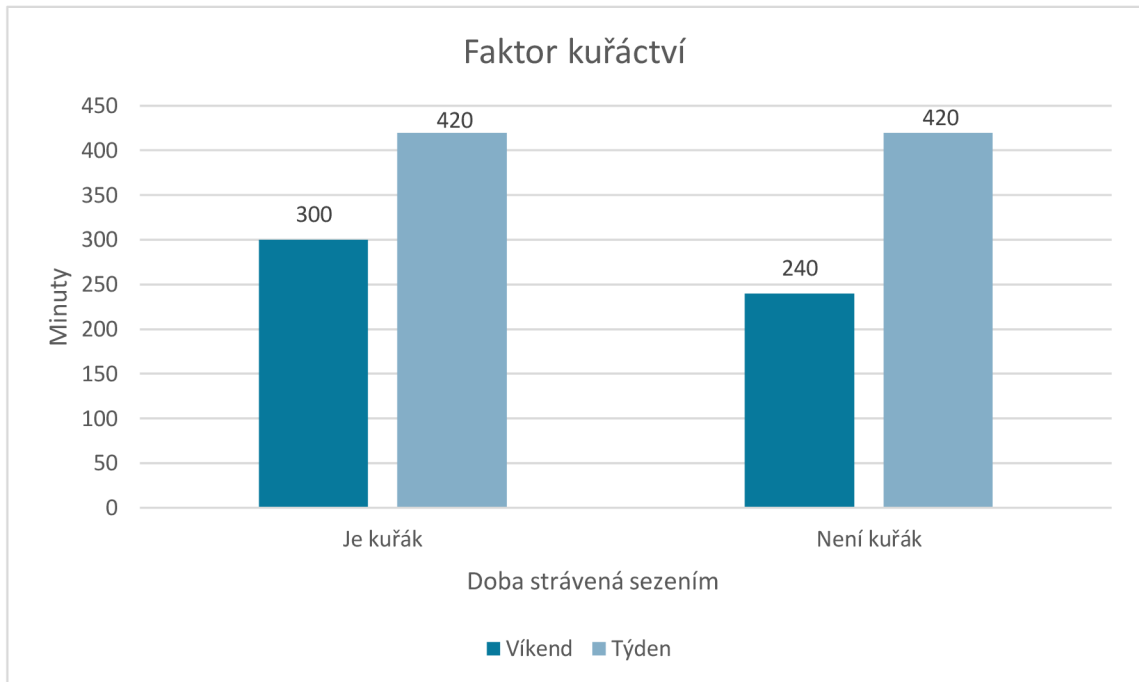
Tabulka 15. Doba sezení v závislosti na vlastnictví psa

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Sezení týden	748	0,9857	0,324279
Sezení víkend	686	1,55299	0,120425

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

### 5.2.8 Z hlediska kuřáctví

Ve zkoumaném souboru (Obrázek 20) jsou zastoupeni „kuřáci“, kteří v pracovních dnech tráví 7 hodin sezením, stejně tak jako „nekuřáci“. O víkendových dnech více času sezením tráví „kuřáci“ a to 5 hodin. Doba sezení u „nekuřáků“ je o víkendu o hodinu méně, než u „kuřáků“.



Obrázek 20. Faktor kuřáctví ovlivňující dobu sezení (minuty)

Šetření souboru (Tabulka 16) s faktorem kuřáctví neukazuje žádné signifikantní rozdíly v době sezení o víkendu a v týdnu. Hladina statistické významnosti byla nastavena na  $<0,05$ .

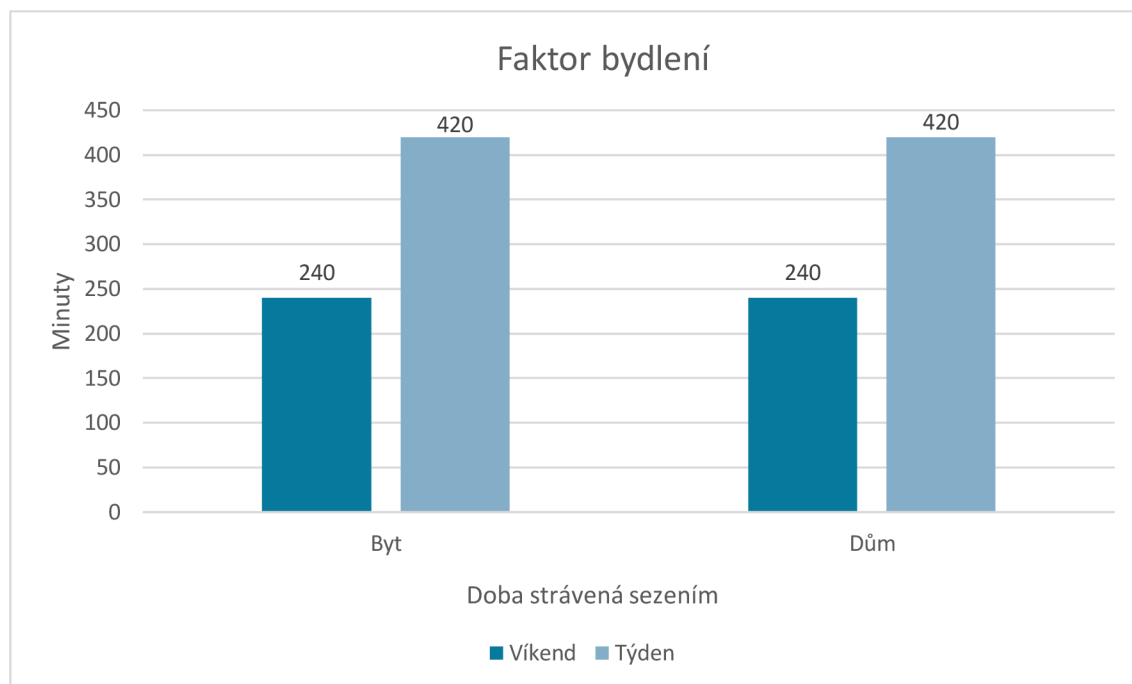
Tabulka 16. Doba sezení z hlediska faktoru kuřáctví

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Sezení týden	363	-0,02125	0,983048
Sezení víkend	319,5	0,63477	0,525576

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

### 5.2.9 Z hlediska bydlení

Faktor bydlení v grafickém znázornění (Obrázek 21) prezentuje jedince, kteří žijí v bytě a v rodinném domě. Jedinci žijící v domě tráví v pracovních dnech sezením 7 hodin, stejně tak i jedinci žijící v bytě. Jedinci žijící v bytě i v rodinném domě tráví sezením stejný čas 4 hodiny o víkendu.



Obrázek 21. Doba sezení z hlediska faktoru bydlení v bytě či rodinném domě (minuty)

Bydlení v bytě či domě neprokázalo pro rozboru žádný výskyt signifikantních rozdílů v době sezení (Tabulka 17). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

Tabulka 17. Doba sezení z hlediska faktoru bydlení – Mann-Whitney U Test

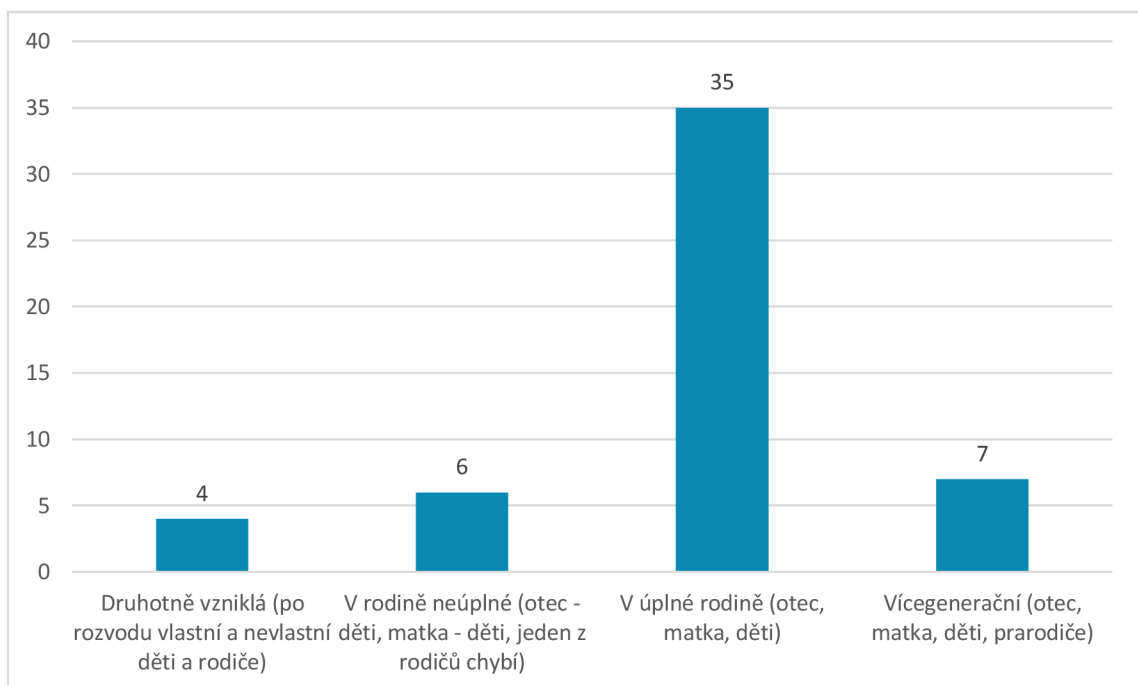
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Sezení týden	665,5	1,33457	0,182019
Sezení víkend	711,5	0,89231	0,37223

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

### 5.3 Anketa: Pohyb, štěstí seberozvoj

#### 5.3.1 V jakém typu rodiny žijete?

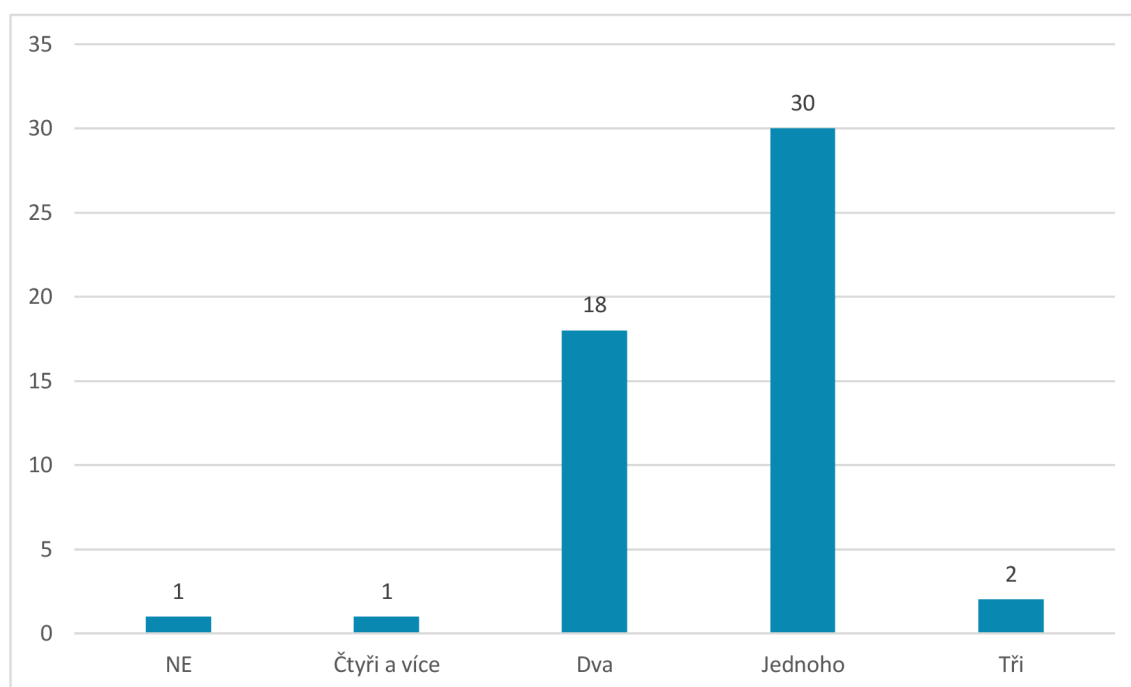
Grafické znázornění (Obrázek 22) zobrazuje distribuci typů rodin, ve kterých žijí respondenti, kteří odpověděli na otázku o struktuře své domácnosti. Nejčastějším typem rodiny je úplná rodina, kterou uvádí 35 respondentů, což představuje 67 % všech odpovědí. Následuje kategorie druhotně vzniklá rodina, kterou zastupuje 4 respondentů (8 %), a vícegenerační rodina, kterou uvádí 7 respondentů (13 %). Nejméně častým typem rodiny je rodina neúplná, kde jeden z rodičů chybí, s 6 respondenty (12 %).



Obrázek 22. Typ rodiny

### 5.3.2 Máte sourozence?

V tomto zkoumaném souboru (Obrázek 23) je prezentován počet sourozenců u respondentů. Nejčastěji uváděná odpověď je existence jednoho sourozence, kterou zastupuje 30 respondentů, což je více než polovina z celkového počtu. Dále následují odpovědi, které uvádí existenci dvou sourozenců, které má 18 respondentů (33 %). Tři sourozence mají pouze 2 respondenti a jeden má 4 a více sourozenců. Jen jeden jednotlivec odpověděl, že nemá žádného sourozence.

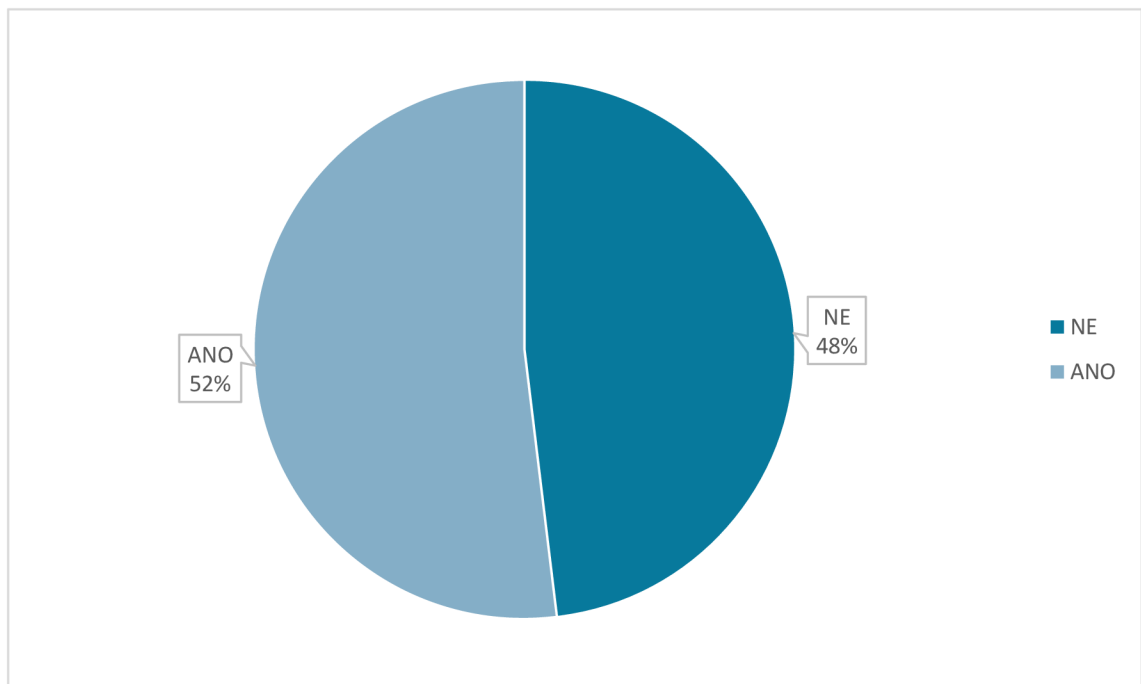


Obrázek 23. Počet sourozenců



### 5.3.3 Jste spokojeni s Vaším stylem života, který žijete?

Tyto výsledky (Obrázek 24) vykazují hodnocení životního stylu respondentů z hlediska stravy, pohybu, vzdělání, sociální sféry, finanční a pracovní oblasti. Celkový počet 52 respondentů se rozdělilo s minimálním rozdílem na dvě stejné poloviny. Spokojených jedinců se svým životním stylem je 27 a nespokojenost odpovědělo 25 jednotlivců.

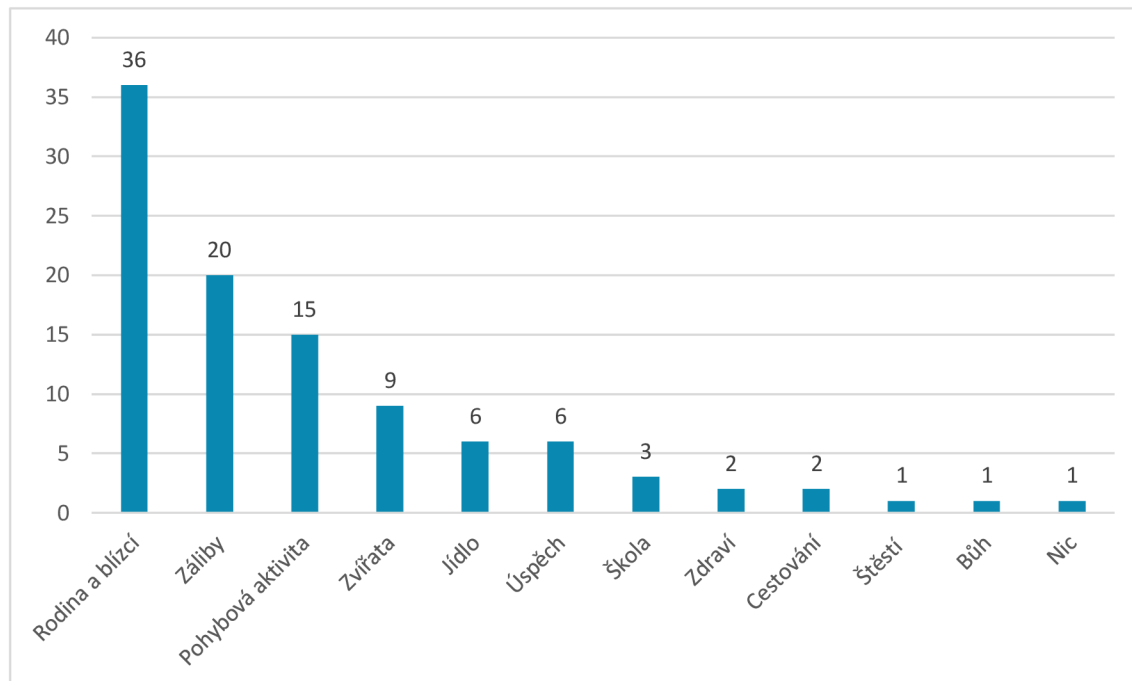


Obrázek 24. Hodnocení životního stylu

### 5.3.4 Co vás dělá šťastným a spokojeným člověkem?

Tento zkoumaný soubor (Obrázek 24) vyjadřuje nejčastější faktory, které podle respondentů přispívají k jejich štěstí a spokojenosti v životě. Odpovědi jednotlivců, jsme rozdělili do kategorií, podle nejčastěji opakujících se odpovědí. Nejvíce jednotlivců (47 %) odpovědělo, že jsou šťastní a spokojení, když tráví čas s rodinou, přáteli a partnery. Následující nejčastější kategorií jsou záliby (26 %), které odpovídali ve formě fotografování, poslech hudby, umění, četba knížek, zpěv, TV a hraní her. Do kategorie pohybové aktivity jsme zahrnuli odpovědi: balet, tanec, sport a fitness, které respondenti (20 %) odpovídali. Další kategorií, která dělá 12 % jednotlivců šťastné a spokojené jsou zvířata, konkrétně psi a kočky. Dobré jídlo a úspěch jsou dalšími faktory, které přispívají ke štěstí a spokojenosti se stejným počtem 6 (16

%) respondentů. Menší počet jednotlivců odpovědělo, že je jejich faktorem škola (4 %), zdraví (3 %), cestování (3 %) a štěstí (1 %). Bůh je důležitým faktorem ve spokojenosti jednoho respondenta. Poslední a jediný respondent se svou odpovědí tvoří kategorii, která znázorňuje, že jedinec nenachází žádný faktor pro jeho spokojenost a štěstí v životě.

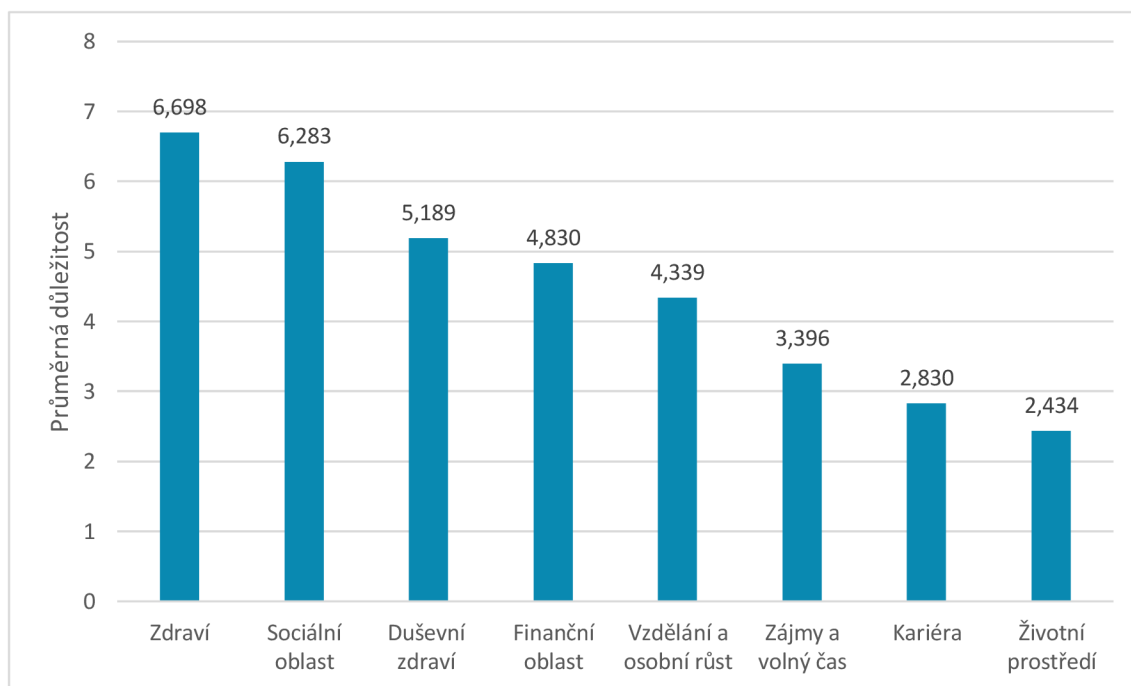


Obrázek 24. Faktory spokojenosti a štěstí

### 5.3.5 Jaké jsou klíčové oblasti, které považujete za důležité pro dosažení spokojeného a vyváženého života?

V této otázce měli respondenti možnost v rámci odpovědi určit prioritní pořadí kategorií, které jsou pro ně klíčové v dosažení spokojenosti v životě: finanční oblast, duševní pohoda, zdraví, zájmy a volný čas, kariéra, životní prostředí, vzdělání a osobní růst a sociální oblast. Výsledky v tomto grafickém znázornění (Obrázek 25) jsou vyhodnoceny dle průměrné důležitosti u respondentů. Ve vizualizaci průměrné důležitosti faktorů přispívajících ke štěstí a spokojenosti, je patrné, že nejvyšší průměrnou důležitostí mezi respondenty vykazuje kategorie „Zdraví“ s hodnotou 6,698, což reflektuje význam tohoto aspektu pro jejich celkovou životní spokojenost. Druhým nejdůležitějším faktorem je „Sociální oblast“, která je klíčová pro spokojený život s hodnotou důležitosti 6,283. Další místa obsazují klíčové faktory „Duševní zdraví“ s hodnotou 5,189, následuje „Finanční oblast“ s důležitostí 4,830. Následují oblasti „vzdělání a osobního růstu“ (4,339), „zájmy a volný čas“ (3,396) a na předposledním místě

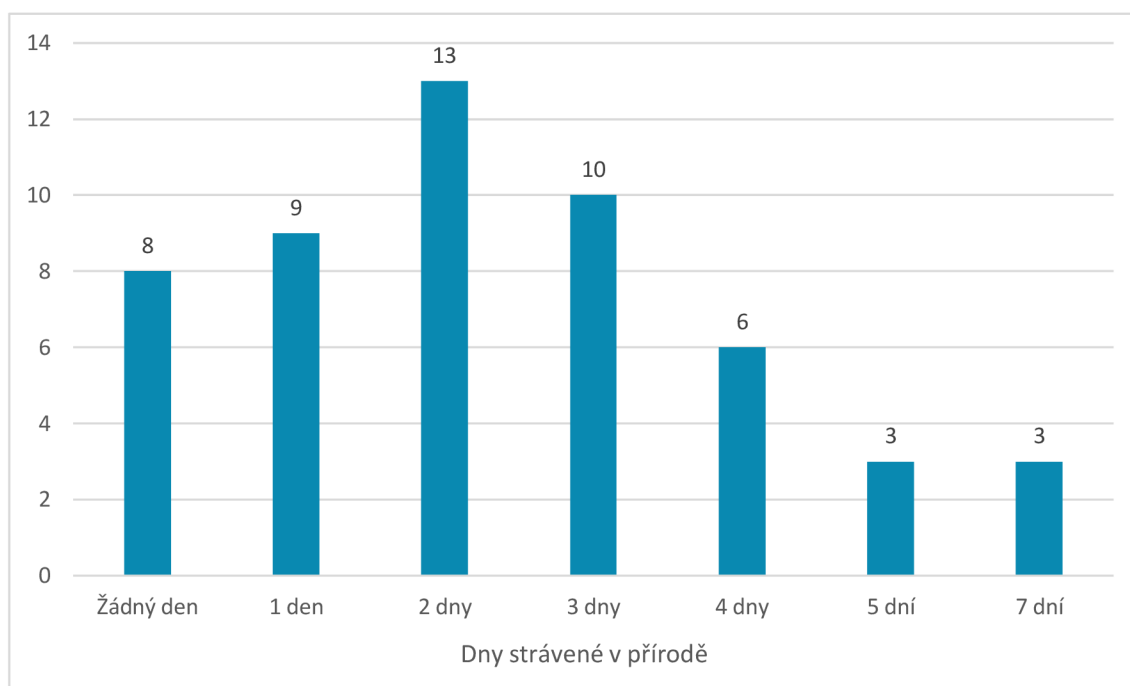
v hodnotě průměrné důležitosti se nachází kariérní oblast (2,830). Naopak, faktor „Životní prostředí“ vykazuje nejnižší průměrnou důležitost s hodnotou 2,434, což naznačuje, že pro většinu respondentů není tato oblast klíčová pro jejich štěstí a spokojenost.



Obrázek 25. Klíčové oblasti určující spokojený a vyvážený život

### 5.3.6 V kolika dnech během posledního týdne jste strávili nějaký čas v přírodě?

V tomto zkoumaném souboru (Obrázek 26) výsledky představují, v kolika dnech během týdnu respondenti strávili nějaký čas v přírodě. Nejvíce dominují respondenti, kteří strávili 2 dny v přírodě, což odpovídá 25 % ze všech odpovědí. Další nejčastější odpovědi jsou 3 dny, ve kterých strávilo 19 % odpovídajících čas v přírodě a o velmi malý rozdíl odpovědělo 17 % respondentů, že strávili pouze 1 den. Jedinců, kteří netrávili žádný čas v přírodě bylo 15 %. Menší zastoupení respondentů strávili 4 dny v přírodě (12 %), 5 a 7 dní dohromady 16 %.

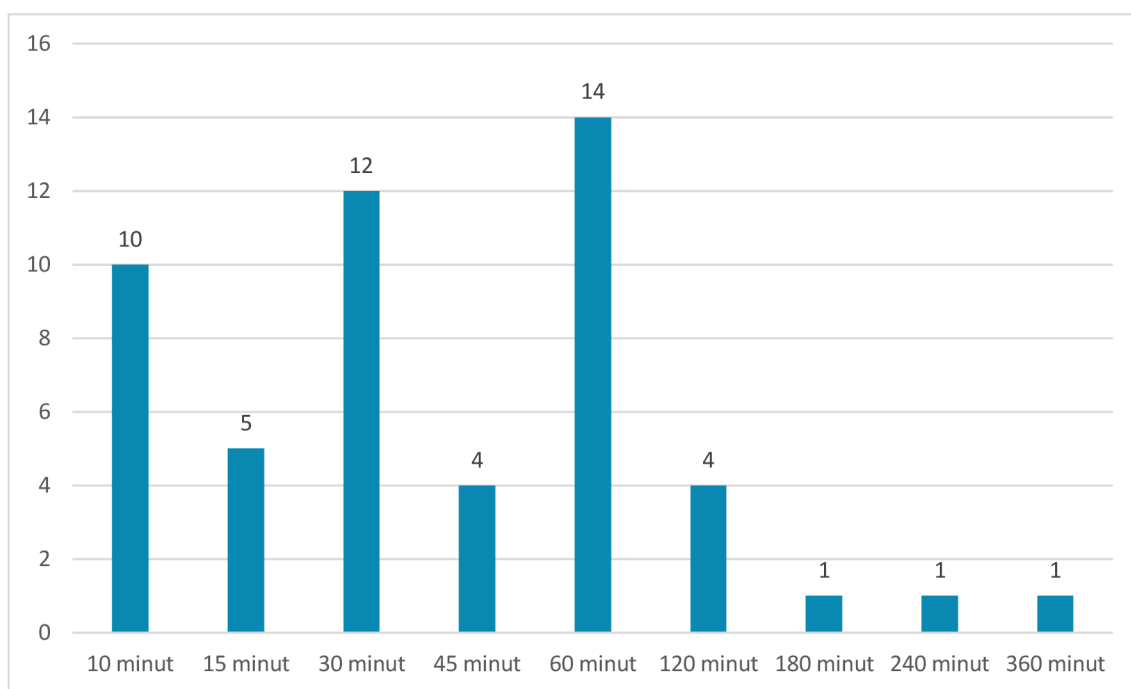


Obrázek 26. Dny strávené v přírodě

### 5.3.7 Kolik času (hodin/minut) jste obvykle strávili/a v přírodě v jednom z těchto dnů? (v průměru za jeden den)

V grafickém znázornění (Obrázek 27), v návaznosti na předešlé výsledky (Obrázek 26) jsme zjistili, že nejvíce respondentů trávilo v přírodě 60 minut. Dalších 7 respondentů strávilo v přírodě více než 60 minut.

31 respondentů strávilo v přírodě pod 60 minut, přičemž 10 z nich jen pouhých 10 minut.

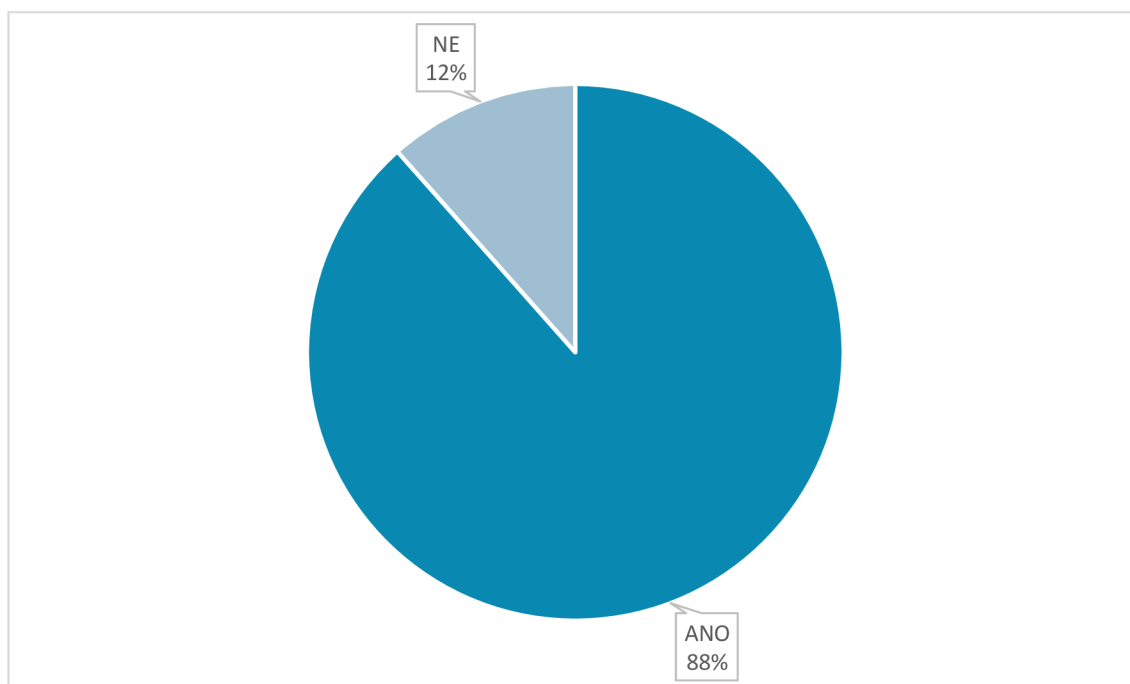


Obrázek 27. Čas strávený v přírodě (minuty)

### 5.3.8 Myslíte si, že zapojení se do pohybových aktivit v přírodě by mohlo pozitivně ovlivnit vaše učení?

Podle 88 % respondentů z celkového výzkumného souboru (Obrázek 28), může mít, či má zapojení se do pohybových aktivit realizovaných ve venkovním prostředí pozitivní vliv na proces učení.

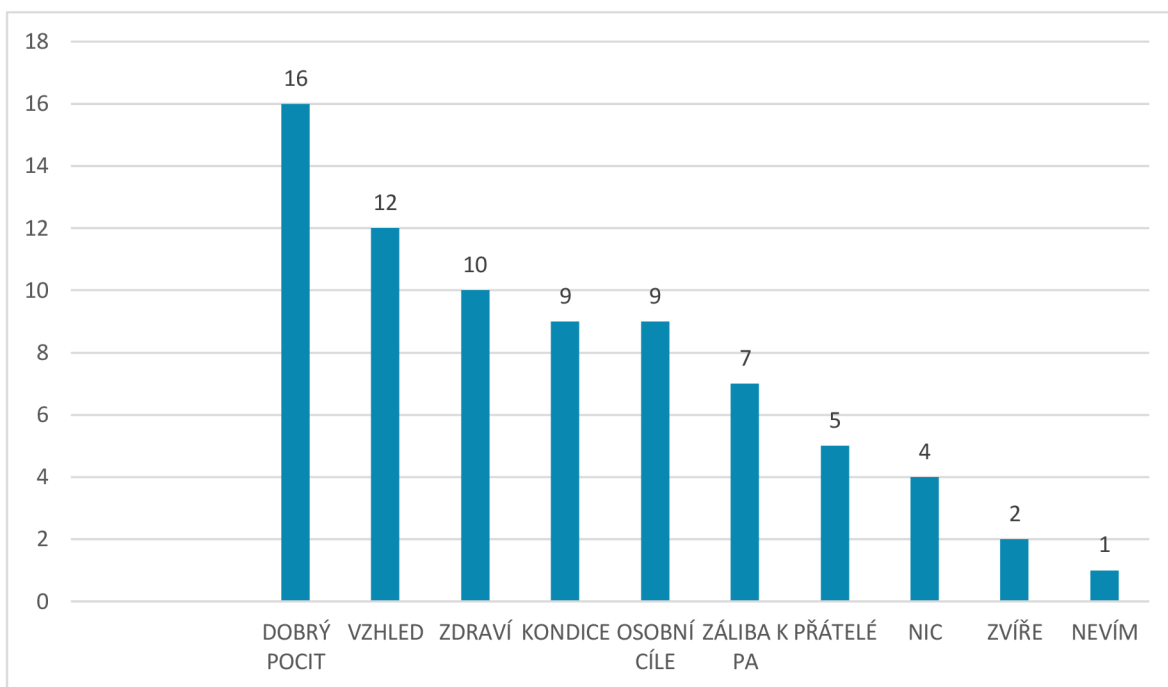
Zbývajících 12 % respondentů si to nemyslí, nebo jejich zapojení do pohybových aktivit nemá vliv na jejich učení.



Obrázek 29. Vliv outdoorových pohybových aktivit na proces učení

### 5.3.9 Co Vás motivuje k pohybové aktivitě?

V tomto souboru (Obrázek 29), jsme definovali kategorie na základě odpovědí respondentů, kterými jsou: vzhled, dobrý pocit, zdraví, kondice, osobní cíle, záliba k pohybové aktivitě, přátelé, nic, zvíře, nevím. Největším motivátorem u 16 respondentů je dobrý pocit, kvůli kterému provádí pohybovou aktivitu. Další motivací je pro 12 respondentů kategorie „Vzhled“, který v odpovědi formulovali jako: zhubnout, hezká postava, vypadat dobře. Kategorie „Zdraví“ a „Kondice“ také respondenty motivuje k pohybové aktivitě, prostřednictvím které chtějí dosáhnout lepší fyzické stránky. Stejný počet respondentů (9), stejně jako u kondiční stránky jsou také motivací „Osobní cíle“, které definovali jako úspěch, výsledky. Samotná záliba k pohybové aktivitě je motivací pro 7 respondentů, kteří dělají PA, protože je to baví. Přátelé, komunita či kolektiv motivuje respondenty k tomu být aktivní. Zvíře, konkrétně pes motivuje 2 respondenty k pohybové aktivitě. Pro 4 respondenty neexistuje žádná motivace k pohybové aktivitě a 1 jednotlivec neví, co by pro něj mohlo být motivující k PA.

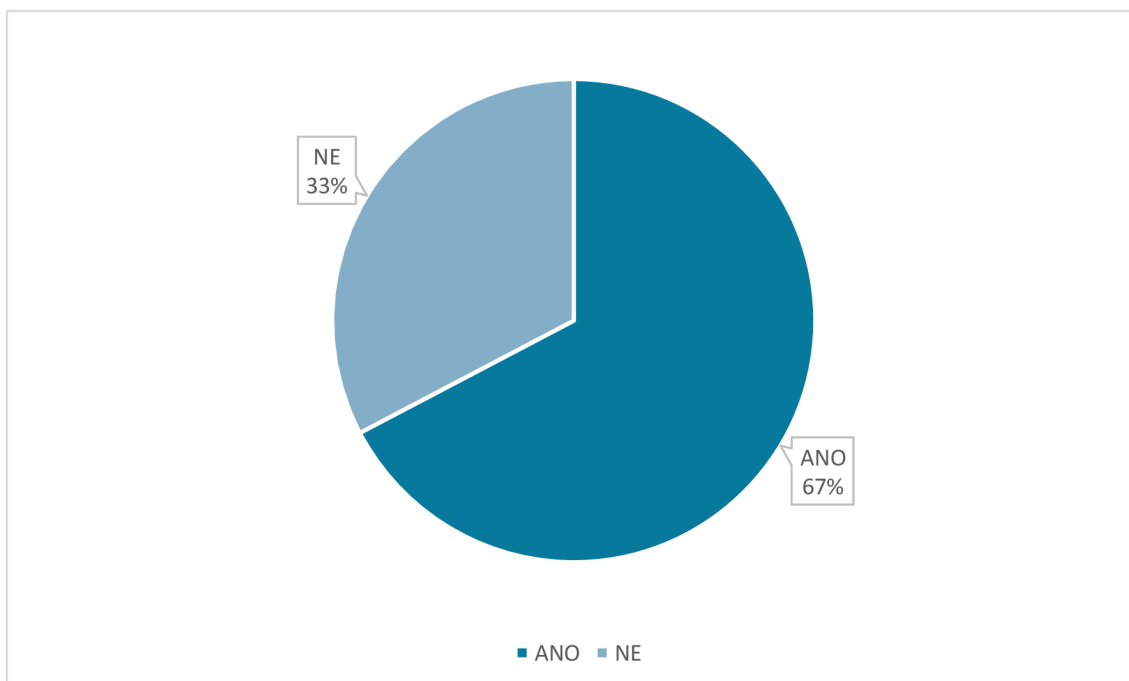


Obrázek 29. Motivace k pohybové aktivitě

### 5.3.10 Máte možnost a čas věnovat se fyzické aktivitě během pracovního dne?

Z následujícího grafu (obrázek č. 30), jsme zjistili, že možnost a čas se pravidelně věnovat fyzické aktivitě během pracovního týden má 67 % respondentů.

Dalších 33 % respondentů nemá na fyzickou aktivitu čas nebo možnost.



Obrázek 30. Fyzická aktivita v pracovním dni

## 6 DISKUSE

Pohyb je životně důležitá činnost, pohyb a obecně pohybová aktivita vyjadřuje život a živé organismy. Pohyb je naší neodmyslitelnou součástí od každého všedního dne po celou naši existenci. S dobou a její modernizací, která nám usnadňuje naše žití zároveň také usnadňuje veškeré činnosti a s nimi souvisí také redukce pohybové aktivity, ať už cílené či potřebné. Dnešní doba je velmi uspěchaná, což má vliv právě na upřednostňování pohodlí a efektivity veškerých činností, od cestování dopravními prostředky po omezení pohybu na základní potřebné činnosti. Tento trend zvyšuje riziko vzniku zdravotních problémů, jako je nadváha a obezita, které mají závažné důsledky pro lidské zdraví. Proto je klíčové začít budovat zdravý životní styl s pohybovou aktivitou již v dětství, kdy se tyto návyky ke cvičení a vyvážené stravě formují a budou mít pozitivní dopad na budoucí zdraví a kvalitu života (Bunc, 2009).

Výzkumný soubor tvořilo více děvčat než chlapců, což je na střední pedagogické škole běžné. Rozbor somatické charakteristiky respondentů vykazoval průměrný věk odpovídající adolescenci, z důvodu provedení výzkumu na Střední Pedagogické škole. Výsledky dat z dotazníku IPAQ představují subjektivní hodnocení pohybové aktivity respondenta za poslední týden. Výsledky jsme zpracovali do kapitol z pohledu zkoumaných hledisek daných kategorií.

Z hlediska pohlaví vykazují chlapci celkově vyšší pohybové aktivity o 104 MET-minut/týden (29 %) a než děvčata, což je v souladu s kratším časem sezení právě u chlapců jak v pracovních dnech, tak o víkendech. Tyto výsledky souhlasí s řadou výzkumů (Riddoch et al., 2004; Seabra et al., 2008; Brownson et al., 2005; Caspersen et al., 2000). Naopak ve volném čase jsou dívky aktivnější než chlapci o 790 MET-minut/týden, v kategorii chůze a PA doma/ na zahradě jsou dívky také aktivnější. Tyto rozdíly jsme potvrdili pomocí neparametrického Mann-Whitney U testu.

Ve srovnání s výzkumem Chmelíka et al., (2021), kteří zkoumali úroveň pohybové aktivity u českých a polských adolescentů, byla týdenní celková PA u českých chlapců o 388 MET-minut/týden a u českých děvčat o 1 217 MET-minut/týden menší než u našeho zkoumaného souboru. U volnočasové pohybové aktivity naopak v tomto výzkumu dominují chlapci o 462 MET-minut/týden více než děvčata.

Zajímavým zjištěním je vztah pohybové aktivity a somatickými charakteristikami, zejména s ohledem na index tělesné hmotnosti. Respondenti s BMI <18,5 vykazují o 12 % vyšší



celkovou úroveň PA od jedinců s BMI v normě. Respondenti s ideálním indexem BMI mají vyšší úroveň v kategoriích práce/škola, transport a doma/zahrada. Naopak v rámci času stráveného sezením je nejméně minut sezení u jedinců s BMI >25

Žáci, kteří mají organizovanou PA dosahují vyšších hodnot v oblasti intenzivní PA, tento výsledek zaznamenal i Kudláček (2015). Statisticky významné se prokázaly intenzivní a volnočasové PA respondentů, kteří se účastní organizovaného programu PA. V rámci volnočasové PA se projevuje výrazný rozdíl dosahující 1129 MET-minut/týden. Tento výsledek svědčí o možném pozitivním vlivu organizované pohybové aktivity na volnočasovou aktivitu dotazovaných. Srovnáním s příslušnou studií Groffikové et al., (2021) je patrné, že polští adolescenti, kteří se účastnili tří lekcí organizované pohybové aktivity týdně, vykazovali celkovou úroveň PA pouze o 828 MET-minut/týden vyšší než naše výzkumná skupina. Přestože polští adolescenti navštěvovali tři lekce týdně, jejich úroveň PA v rámci školy/práce byla nižší než u našeho zkoumaného souboru, který nevykonává organizovanou pohybovou aktivitu.

Z hlediska vlastnictví auta, chaty a kola jsme nezaznamenali žádné signifikantní rozdíly, ale zajímavým zjištěním je, že respondenti vlastníci auto mají vyšší pohybovou aktivitu v rámci chůze a transportu. Ohledně toho, kolik respondentů tráví času sezením, ať už auto vlastní, či nevlastní, jejich čas je v pracovních i víkendových dnech vyrovnaný.

Překvapující je také výsledek u respondentů, kteří nevlastní kolo, ale mají vyšší PA v rámci chůze a celkovou PA o 1304 MET-minut/týden a také kratší čas sezení ve všech dnech.

Výsledky z hlediska vlastnictví psa vykazují signifikantní rozdíly v PA doma a na zahradě u jedinců, kteří psa vlastní a mají vyšší pohybovou aktivitu což podporuje vliv vlastnictví psa na častější trávení času na zahradě.

Vyhodnocení z hlediska kuřáctví neukázalo statistickou významnost, přesto jsou zajímavé výsledky u celkové PA u kuřáků, ve které jsou aktivnější o 535 MET-minut/týden, dále také v kategorii PA škola/práce, středně intenzivní i v PA doma/ na zahradě. Nekuřáci dominují v PA v oblasti chůze, PA při transportu, PA intenzivní a ve volnočasové o 777 ME-minut/týden více než kuřáci.

Faktor bydlení v důsledku signifikantních rozdílů u PA střední intenzity a v rámci domácnosti, prokazuje, že respondenti žijící v rodinném domě jsou pozitivně ovlivněni vyšší mírou PA. S čímž může souviset pobývání více času na zahradě, která je u rodinných domů běžnou součástí.

V kontextu zkoumání lidského pohybu a životní spokojenosti je klíčové pochopit, že každá pohybová aktivita jedince je důsledkem jeho přesvědčení, motivace a životních podmínek. Základním předpokladem tohoto výzkumu bylo porozumět tomu, jak tyto faktory ovlivňují každodenní fyzickou aktivitu a subjektivní pocit štěstí a spokojenosti. Proto byla provedena anketa a její výsledky poskytly užitečné informace o životních podmínkách, preferencích a motivacích respondentů.

Nejčastějším typem rodiny mezi respondenty byla úplná rodina, což naznačuje, že většina účastníků žije v tradiční rodinné struktuře.

V oblasti sourozenců bylo zjištěno, že většina respondentů má alespoň jednoho sourozence, přičemž existence jednoho sourozence byla nejběžnější. Pokud jde o spokojenost s životním stylem, zjistili jsme, že přibližně polovina respondentů byla se svým životním stylem spokojená. Nejčastěji uváděnými faktory přispívajícími ke štěstí a spokojenosti byly trávení času s rodinou a přáteli, záliby a pohybové aktivity.

Z průměrné důležitosti jsme získali výsledky, které odhalují, že pro respondenty je klíčovou oblastí především „Zdraví“, pro jejich spokojený život, dále následují sociální vztahy a duševní zdraví.

Většina respondentů vyjádřila přesvědčení, že zapojení se do pohybových aktivit v přírodě může pozitivně ovlivnit jejich učení.

Na otázku „Co vás motivuje k pohybové aktivitě?“, respondenti nejčastěji odpovídali, že jejich motivací je dobrý pocit z pohybové aktivity, nebo také stránka vzhledu, kterou nejčastěji zmiňovaly dívky. Tohle zjištění souvisí se zmiňovanou vyšší PA ve volném čase u dívek, u kterých je právě vzhled největší motivací, kterou prokázali také ve výzkumu

Frömela et al., (2022). Tento výzkum se zabývá různými typy motivací k pohybové aktivitě u málo a vysoce motivovaných adolescentů. Výsledky naznačují, že největší statisticky významné rozdíly u nízko a vysoce motivovaných jedinců byly zjištěny mezi rekreační PA a všemi typy motivace. Právě u dívek byly prezentovány výsledky volnočasové PA 1098 MET-minut/týden vysoké motivace v asociaci motivací vzhledu.

Vytvoření ankety napomohlo k rozšíření otázek dotazníku IPAQ a k pochopení životního stylu, životní spokojenosti v souvislosti s mírou pohybové aktivity a také k zodpovězení výzkumných otázek.

V rámci limitů tohoto výzkumu je třeba brát v úvahu zejména subjektivní vnímání obsahu otázek v dotazníku IPAQ a v anketě. Respondenti mohou tyto otázky přehodnotit a buď přeceňovat, nebo naopak podceňovat svou úroveň pohybové aktivity. Dalším omezením je časové období, během něhož probíhal sběr dat prostřednictvím vyplňování dotazníků, které se

omezovalo na zimní sezónu. Kromě toho je zde také nevyvážený poměr pohlaví, což může ovlivnit porovnání úrovně pohybové aktivity.

## 7 ZÁVĚRY

Při analýze pohybové úrovně v kontextu životního stylu žáků se ukázalo, že dotazník IPAQ spolu s anketou představují vhodné metody pro sběr dat.

V rámci stanovených cílů práce bylo možné za pomoci těchto zmíněných výzkumných metod analyzovat úroveň PA v rámci životního stylu a životní spokojenosti. Výzkumné soubory z hlediska různých faktorů prezentují tyto závěry:

### **Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)**

- Úroveň celkové pohybové aktivity je vyšší u chlapců a to 4494 MET-minut/týden, u děvčat 4390 MET-minut/týden
- Z hlediska pohlaví měli chlapci vyšší PA v práci/škole, při transportu, středně intenzivní, intenzivní a doma na zahradě.
- Signifikantní rozdíly byly zaznamenány z hlediska pohlaví u dívek, které dominovali ve volnočasové PA
- Z hlediska somatických charakteristik vykazovali nejvyšší celkovou pohybovou aktivitou jedinci s nejnižším indexem BMI
- Respondenti s nejvyšším indexem BMI trávili nejméně času sezením
- Ukázaly se signifikantní rozdíly při zohlednění organizovanost PA u intenzivní a volnočasové PA u těch, kteří organizovanou PA nemají
- Faktor vlastnictví auta ukázal, že vlastníci auta mají vyšší PA v rámci chůze a při transportu
- U zkoumaného souboru při rozboru faktoru vlastnictví kola jsme zjistili vyšší pohybovou aktivitu u těch, kteří kolo nemají
- U souboru, který vlastní psa byly zaznamenány signifikantní rozdíly u kategorií PA doma, v zahradě
- Z hlediska faktoru kuřáctví výsledky ukazují převahu celkové PA a v rámci školy u těch, kteří kouří
- Signifikantní rozdíly byly prokázány u faktoru bydlení v PA střední intenzity a PA doma

### **Anketa: Pohyb, štěstí, seberozvoj**

- V tradiční rodinné struktuře žije 67 % respondentů
- 98 % jedinců má sourozence

- Nejčastějším a nejdůležitějším faktorem ovlivňující štěstí a životní spokojenost je pro 35 % respondentů trávení času s blízkými, pro 19 % jsou to záliby a 15 % jedinců je v životě spokojených, když mohou dělat PA
- Spokojených respondentů se svým životním stylem je 52 %
- Pro zkoumaný soubor je nejdůležitější pro spokojený život oblast zdraví (19 %), sociální oblast (18 %) a oblast duševního zdraví (14 %)
- Zapojení se do pohybových aktivit v přírodě může ovlivnit 88 % jedinců v procesu učení
- U zkoumaného souboru jsou hlavní motivátory k pohybové aktivitě dobrý pocit (21 %), vzhled (16 %) a zdraví (14 %)

## 8 SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo na základě on-line dotazníkového šetření analyzovat úroveň pohybové aktivity v kontextu životního stylu a spokojenosti u žáků střední školy.

Téma této diplomové práce jsem si zvolila, kvůli otázkám týkajících se úrovně pohybové aktivity u adolescentů v dnešní době. Vzhledem k tomu, že jsem na konkrétní škole studovala a předpokládá se u těchto studentů odpovídající úroveň pohybové aktivity pro budoucí pokračování ve studiu.

Výzkum byl proveden na Střední Pedagogické škole v Přerově. Zadávání dotazníků proběhlo v období od 6.3. 2024–30.3. 2024. Výzkumu se účastnilo 86 žáků (74 dívek a 12 chlapců). Průměrný věk dívek byl 16,88 a chlapců 17,83.

Úroveň pohybové aktivity v kontextu životního stylu jsme analyzovali on-line formou pomocí Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ), který hodnotí úroveň pohybové aktivity za poslední týden. Výsledky pohybové aktivity jsou prezentovány z hlediska celkové úrovně, ale také z hlediska různých oblastí, kterými jsou intenzivní PA (VPA), středně intenzivní PA (MPA), chůze (W), volnočasová PA (LPA), PA v rámci prací doma a na zahradě (GHPA), v rámci přesunu (TPA), v rámci školy a práce a také čas strávený sezením. Byla použita dlouhá verze dotazníku. K rozšíření otázek ohledně pohybové aktivity, životního stylu a spokojenosti jsme vytvořili anketu s názvem Pohyb, štěstí, seberozvoj, která obsahovala otázky týkající se PA v přírodě, podmínek pro PA, klíčových faktorů spokojeného života.

V rámci analýzy mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) se ukázalo, že úroveň celkové pohybové aktivity je vyšší u chlapců, dosahující průměrné hodnoty 4494 MET-minut/týden, ve srovnání s dívkami, které dosahují průměrných 4390 MET-minut/týden. Z pohledu rozdílů mezi pohlavími vykázali chlapci vyšší pohybovou aktivitu v pracovním/školním prostředí, při transportu, středně intenzivní a intenzivní aktivitě, stejně jako doma na zahradě. Významné rozdíly byly zaznamenány u dívek, které převažovaly ve volnočasové pohybové aktivitě. Somatické charakteristiky ukázaly, že jedinci s nižším indexem BMI vykazovali nejvyšší celkovou pohybovou aktivitu, zatímco respondenti s vyšším indexem BMI trávili méně času sezením. Dále se prokázaly signifikantní rozdíly v organizované pohybové aktivitě a volnočasové aktivitě u jedinců, kteří nevykonávají organizovanou pohybovou aktivitu. Faktor vlastnictví auta byl spojen s vyšší pohybovou aktivitou při chůzi a transportu, zatímco nevlastnictví kola bylo spojeno s vyšší pohybovou aktivitou u zkoumaného souboru. Vlastnictví

psa také přineslo signifikantní rozdíly v kategoriích pohybové aktivity doma a v zahradě. V rámci analýzy ankety zaměřené na pohyb, štěstí a sebezvoje se ukázalo, že v tradiční rodinné struktuře žije 67 % respondentů a 98 % jedinců má sourozence. Nejčastějšími faktory ovlivňujícími štěstí a životní spokojenost bylo trávení času s blízkými, záliby a fyzická aktivita. Průměrná důležitost prokázala klíčové oblasti pro spokojený život, kterými jsou zdraví, sociální oblast a duševního zdraví. Zapojení do pohybových aktivit v přírodě mělo pozitivní vliv na proces učení u 88 % respondentů a nejčastějšími motivátory k pohybové aktivitě byl dobrý pocit, vzhled a zdraví.

## 9 SUMMARY

The main aim of my thesis was to analyse the level of physical activity in the context of lifestyle and satisfaction in secondary school students based on an online questionnaire survey.

I chose the topic of this master thesis because of the issues related to the level of physical activity in adolescents nowadays. Since I have studied at a particular school, it is expected that these students have an appropriate level of physical activity for future continuation of their studies.

The research was conducted at the Secondary Pedagogical School in Přerov. The questionnaires were administered between March 6, 2024, and March 30, 2024. 86 students (74 girls and 12 boys) participated in the research. The average age of girls was 16.88 and boys 17.83.

The level of physical activity in the context of lifestyle was analyzed online using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), which assesses the level of physical activity in the past week. The results of physical activity are presented in terms of the overall level, but also in terms of different domains, which are vigorous PA (VPA), moderate PA (MPA), walking (W), leisure PA (LPA), PA in the context of house and garden work (GHPA), in the context of moving (TPA), in the context of school and work, and time spent sitting. The long version of the questionnaire was used. To expand on the questions about physical activity, lifestyle, and satisfaction, we created a questionnaire called Movement, happiness, self-development, which included questions about PA in nature, conditions for PA, and key factors for a happy life.

Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) showed that the level of total physical activity was higher in boys, reaching an average of 4494 MET-minutes/week, compared to girls, who reached an average of 4390 MET-minutes/week. In terms of gender differences, boys showed higher physical activity in the work/school environment, during transport, moderate and vigorous activity, as well as at home in the garden. Significant differences were noted for girls who were more prevalent in leisure-time physical activity. Somatic characteristics showed that individuals with a lower BMI showed the highest total physical activity, while those with a higher BMI spent less time sitting. Furthermore, there were significant differences in organized physical activity and leisure time activity for individuals who did not perform organized physical activity. The factor of car ownership was



associated with higher walking and transport physical activity, while not owning a bicycle was associated with higher physical activity in the study population. Dog ownership also yielded significant differences in the categories of physical activity at home and in the garden. Analysis of the questionnaire on exercise, happiness and self-development revealed that 67% of respondents lived in a traditional family structure and 98% of individuals had siblings. The most common factors influencing happiness and life satisfaction were spending time with loved ones, hobbies, and physical activity. The average importance showed the key areas for a happy life to be health, social and mental health. Engaging in outdoor physical activities had a positive effect on the learning process for 88% of respondents and the most common motivators for physical activity were feeling good, appearance and health.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

Abi Nader, P., Gaudet, J., Brunet, J., Gunnell, K. E., Doré, I., Sabiston, C. M., Boudreau, J., & Bélanger, M. (2021). Associations between physical activity motives and trends in moderate-to-vigorous physical activity among adolescents over five years. *Journal of Sports Sciences*, 39(19), 2147-2160. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1923203>

Adamík, R., Bernaciková, M., Bláža, L., Čegan, P., Grégrová, K., Juranová, J., Klimtová, H., Malátová, R., Požárek, P., Sekot, A., Vala, R., Valová, M., Vobr, R., & Zahradník, D. (2012). *Aplikovaná antropomotorika I*.

Anderson, A. R., & Fowers, B. J. (2020). Lifestyle behaviors, psychological distress, and well-being: A daily diary study. *Social Science & Medicine*, 263. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113263>

Boden, J. M., & Fergusson, D. M. (2011). Alcohol and depression. *Addiction*, 106(5), 906-914.

Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The Heart's Content: The Association between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health. In *Psychological Bulletin* (Vol. 138, Issue 4, pp. 655–691). <https://doi.org/10.1037/a0027448>

Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 915-929.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. -P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Bunc, V. (2008). Active life style like the determinants of their body composition and fitness state. *Studia Kinanthropologica*, 9, 19-23.

Bunc, V. (2009). Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu. *Česká Kinantropologie*, 13 (3), 11-17.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601–1609. <https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00013>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d). Physical Activity and Health. Retrieved 22.4. 2024 from World Wide Web: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

Cooper, K. H. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie: pohyb.: výživa.: duševná rovnováha*. Šport.

Corder, K., Sharp, S. J., Atkin, A. J., Griffin, S. J., Jones, A. P., & Ekelund, U. (2015). Change in objectively measured physical activity during the transition to adolescence. *British journal of sports medicine*, 49(11), 730-6. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093190>

Čertík, M., & Fišerová, V. (2009). Volný čas, životní styl a cestovní ruch. *Praha: Vysoká škola hotelová v Praze*, 8, 104.

Čevela, R. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy Rostislav Čevela, Libuše Čeledová, Hynek Dolanský*. Grada.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

Dinoff, A., Herrmann, N., Swardfager, W., Liu, C. S., Sherman, C., Chan, S., & Lanctot, K. L. (2016). The effect of exercise training on resting concentrations of peripheral brain-derived neurotrophic factor (BDNF): a meta-analysis. *PloS one*, 11(9), e0163037.

Duffková, J. (2006, May 1). *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. PhDr. Jana Duffková, CSc. - katedra sociologie FF UK. Retrieved March 21, 2024, from [https://janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova\\_zivotni\\_zpusob\\_styl\\_variantnost\\_.html](https://janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html)

Duffková, J., Dubský, J., & Urban, L. (2008). *Sociologie životního stylu / Jana Duffková, Lukáš Urban, Josef Dubský*.

Egger, G. (2018). Defining a structure and methodology for the practice of lifestyle medicine. *American journal of lifestyle medicine*, 12(5), 396-403.

Emma eChilds, & Harriet eDe Wit. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review*, 19(2), 113-147.

Firth, J., Sarris, J., Carney, R., Marx, W., Dash, S., Jacka, F., Teasdale, S. B., Solmi, M., Stubbs, B., Schuch, F. B., & Carvalho, A. F. (2019). The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PsychosomaticMedicine*, 81(3), 265-280–280. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000673>

Fleary, S. A., & Nigg, C. R. (2019). Trends in Health Behavior Patterns Among US Adults, 2003-2015. *ANNALS OF BEHAVIORAL MEDICINE*, 53(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1093/abm/kay010>

Fraňková, S., Pařízková, J., & Odehnal, J. (2000). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte / Slávka Fraňková, Jiří Odehnal, Jana Pařízková*. HZ.

Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2022). Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed research international*, 2022, 6305204.

<https://doi.org/10.1155/2022/6305204>

Frömel, K., Mitáš, J., & Kerr, J. (2009). The associations between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health*, 15(2), 447-448.

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.08.003>

Gadai, T., Boulanger, M., Trudeau, F., & Rivard, M. -claudie. (2018). Environments favorable to healthy lifestyles: A systematic review of initiatives in Canada. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 7-18. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.005>

Gea, A., Beunza, J. J., Estruch, R., Sánchez-Villegas, A., Salas-Salvadó, J., Buil-Cosiales, P., ... & PREDIMED group. (2013). Alcohol intake, wine consumption and the development of depression: the PREDIMED study. *BMC medicine*, 11, 1-11.

Gleeson, M., Bishop, N. C., Stensel, D. J., Lindley, M. R., Mastana, S. S., & Nimmo, M. A. (2011). The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nature reviews immunology*, 11(9), 607-615.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

Groffik, D., Frömel, K., Ziemba, M., & Mitáš, J. (2021). The Association between Participation in Organized Physical Activity and the Structure of Weekly Physical Activity in Polish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18041408>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086.

[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Hájek, J. (2012). *Antropomotorika* (2., přeprac. vyd.). Univerzita Karlova.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health : the evidence explained* (2nd ed.). Routledge.

Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health, 35*, 207-228.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník / Pavel Hartl, Helena Hartlová* (Třetí, aktualizované vydání). Portál.

Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.

Helbich, M., Klein, N., Roberts, H., Hagedoorn, P., Groenewegen, P., Social Urban Transitions, & SGPL Stadsgeografie. (2018). More green space is related to less antidepressant prescription rates in the Netherlands: A Bayesian geospatial quantile regression approach. *Environmental Research*. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.010>

Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace / Jan Hendl, Lubomír Dobrý a kolektiv*. Karolinum.

Heřmanová, E., & Patočka, J. (2007). *Regionální sociologie, sociologie prostoru a prostředí II*. Oeconomica.

Hodaň, B. (1982). *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002*. Hanex.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science, 10*(2), 227-237.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

Chmelík, F., Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2021). Does Vigorous Physical Activity Contribute to Adolescent Life Satisfaction? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052236>

Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. (2017). Taking stock of happiness and meaning in everyday life: An experience sampling approach. *Social Psychological and Personality Science, 8*(6), 641-651.

Jakobsen, A. M., & Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic journal of Health and Physical Activity, 10*(2), 92-101. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.2.10>

Janeckova, K., Hamrik, Z., Matusova, M., & Badura, P. (2021). "I am going out!" – lifestyle sports and physical activity in adolescents. *BMC Public Health, 21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11066-3>

Ješina, O. (2017). Fenomén neoprávněného uvolnění z tělesné výchovy v základním a středním školství. *Tělesná kultura*, 40(1), 16-22.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, TN (2009). *Život v plné katastrofě: Využití moudrosti svého těla a mysli, abyste čelili stresu, bolesti a nemoci*. Delta.

Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Kalman, M., Pavelka, J., & Hamřík, Z. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost / Michal Kalman, Zdeněk Hamřík, Jan Pavelka*.

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525-539.

Kolesárová, K., Skalková, J., Richter, V., Sak, P., & Mareš, J. (2007). *Člověk a vzdělání v informační společnosti / Petr Sak a kolektiv*.

Kopecký, M. (2012). *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.

Králíková, D. (2013). Volný čas mladých dospělých v kontextu životního stylu [Diplomová práce]. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd.: [https://is.muni.cz/th/262811/ff\\_m/Diplomova\\_prace\\_-\\_Kralikova.pdf](https://is.muni.cz/th/262811/ff_m/Diplomova_prace_-_Kralikova.pdf)

Kratochvílová, E. (2021). *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování a pedagogické teorii a v praxi*. [Univerzita Palackého. Centrum podpory studentů se specifickými potřebami].

Kraus, B. (2014). *Základy sociální pedagogiky / Blahoslav Kraus* (Vyd. 2.). Portál.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků / Michal Kudláček*.

Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.

Kudláček, M. (2015). Pohybová Aktivita a Sportovní Preference Adolescentů Ve Vazbě Na Prostředí – Regionální Komparativní Studie. *Physical Culture / Tělesná Kultura*, 38(1), 47–67

Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in psychology*, 6, 141022.

Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *Int J Community Med Public Health*, 3(3), 630-635.

Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular psychiatry*, 24(7), 965-986.

Liba, J. (2007). Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta.

Lin, T. W., & Kuo, Y. M. (2013). Exercise benefits brain function: the monoamine connection. *Brain sciences*, 3(1), 39-53.

Madeson, M. (2017). Seligman's PERMA+ model explained: A theory of wellbeing. *February, 24, 2017*.

Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298.

Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2015). *Výchova ke zdraví (2. aktual.)*.

McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(5), P268-P275.

McCann, S. J. (2010). Subjective well-being, personality, demographic variables, and American state differences in smoking prevalence. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(9), 895-904.

*Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 65–70.  
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181593e18>

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Meyer, J. D., Koltyn, K. F., Stegner, A. J., Kim, J. S., & Cook, D. B. (2016). Relationships between serum BDNF and the antidepressant effect of acute exercise in depressed women. *Psychoneuroendocrinology*, 74, 286-294.

Michopoulos, V., Powers, A., Gillespie, C. F., Ressler, K. J., & Jovanovic, T. (2017). Inflammation in fear-and anxiety-based disorders: PTSD, GAD, and beyond. *Neuropsychopharmacology*, 42(1), 254-270.

Morisano, D., Bacher, I., Audrain-McGovern, J., & George, T. P. (2009). Mechanisms underlying the comorbidity of tobacco use in mental health and addictive disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(6), 356-367.

Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*.

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R. D., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Immersive nature-experiences as health promotion interventions for healthy, vulnerable, and sick populations? A systematic review and appraisal of controlled studies. *Frontiers in psychology*, 10, 943.

Nascente, F. M. N., Jardim, T. V., Peixoto, M. do R. G., Carneiro, C. de S., Mendonça, K. L., Póvoa, T. I. R., Sousa, A. L. L., Barroso, W. K. S., & Jardim, P. C. B. V. (2016). Sedentary lifestyle



and its associated factors among adolescents from public and private schools of a Brazilian state capital. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3836-9>

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272.

Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Nudelman, G., Kalish, Y., & Shiloh, S. (2019). The centrality of health behaviours: A network analytic approach. *British Journal of Health Psychology*, 24(1), 215-236.

Nutsford, D., Pearson, A. L., & Kingham, S. (2013). An ecological study investigating the association between access to urban green space and mental health. *Public health*, 127(11), 1005-1011.

Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365.

PÁVKOVÁ, J. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha. *Portál*.

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19). <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

Piper, M. E., Kenford, S., Fiore, M. C., & Baker, T. B. (2012). Smoking cessation and quality of life: changes in life satisfaction over 3 years following a quit attempt. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(2), 262-270.

Polak, M. A., & Conner, T. S. (2012). Impairments in daily functioning after heavy and extreme episodic drinking in university students. *Drug and Alcohol Review*, 31(6), 763-769.

Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2009). *Pedagogický slovník / Jan Průcha, Eliška Walterová, Jiří Mareš* (Nové, rozš. a aktualiz. vyd). *Portál*.

Rahmati, M., Lee, S., Yon, D. K., Lee, S. W., Udeh, R., McEvoy, M., Oh, H., Butler, L., Keyes, H., Barnett, Y., Koyanagi, A., Shin, J. I., & Smith, L. (2024). Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 160. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105641>

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., & Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15yr-Old European Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86–92. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000106174.43932.92>



Rozanski, A. (2023). New principles, the benefits, and practices for fostering a physically active lifestyle. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 37-49. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.002>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.

Rychtecký, A. (2008). Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: *Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Retrieved 22.4. 2024 from World Wide Web: <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>.

Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2018). *Životní styl české mládeže: Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Charles University in Prague, Karolinum Press.

Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sustainability*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/su13063183>

Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Petrklíč.

Sak, P., & Mareš, J. (2007). *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Portál.

Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The lancet*, 388(10051), 1325-1336.

Sarris, J., O'Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC psychiatry*, 14, 1-13.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Seabra, A. F. T. E., Maia, J. A. R. R., Mendonça, D. M., Thomis, M., Caspersen, C. J., & Fulton, J. E. (2008). Age and Sex Differences in Physical Activity of Portuguese Adolescents.

Sheppard, J. W. (2004). The End of Over-Consumption: Towards a Lifestyle of Moderation and Self-Restraint Marius de Geus. *Organization*, 17(3), 409.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77, 42-51.

Schwarzbach, M., Luppá, M., Forstmeier, S., König, H. H., & Riedel-Heller, S. G. (2014). Social relations and depression in late life—a systematic review. *International journal of geriatric psychiatry*, 29(1), 1-21.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže / Erik a Dagmar Sigmundovi*.

Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Sonnentag, S. (2015). Dynamics of well-being. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 261-293.

Spousta, V. (2001). *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)* (1. vyd.). Vydavatelství Masarykovy univerzity.

Steptoe, A., & Wardle, J. (1999). Mood and drinking: a naturalistic diary study of alcohol, coffee and tea. *Psychopharmacology*, 141, 315-321.

Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ open*, 4(9), e005878.

Studies by B. Khoury and Co-Authors Describe New Findings in Psychosomatic Research (Mindfulness-based stress reduction A meta-analysis). (2015, June 27). *Psychology & Psychiatry Journal*, 3916.

Svatoň, V. (2001). Tradiční a nové sporty a pohybové aktivity mládeže a dospělých. *Česká kinantropologie*, 5(1), 55-58.

Swendsen, J., Conway, K. P., Degenhardt, L., Glantz, M., Jin, R., Merikangas, K. R., ... & Kessler, R. C. (2010). Mental disorders as risk factors for substance use, abuse and dependence: results from the 10year follow-up of the National Comorbidity Survey. *Addiction*, 105(6), 1117-1128.

Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál.

Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. 2 vyd. Olomouc: Univerzita Palackého.

Štursová, T., & Bocan, M. (2006). *Aktuální problémy mladé generace ČR [Current problems of young generation in CR]*. Research report. National children and youth institute, Ministry of Education, Youth and Sport. Retrieved from: <http://www.vyzkummladez.cz/zpravy/1174039212.pdf>.

Tuček, M. (2003). *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí* (Vol. 37). Sociologické nakl.

Tuček, M., & Friedlanderová, H. (2000). *Češi na prahu nového tisíciletí*. (No Title).

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.-dětství a dospívání*. Praha. Portál.

Valach, P., Vašíčková, J., Votík, J., Lukavská, M., Klobouk, T., & Dyrgrýn, J. (2011). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel plzeňského regionu zjišťovaná v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 76-93.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času* (2. dopl. vyd.). Print-Typia.

Viljoen, J. C. (2018). *Investigating the use of the PERMA theory of wellbeing in the New Zealand general social survey: A thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology at Massey university, Albany, New Zealand* (Doctoral dissertation, Massey University).

Vlček, P., & Mužík, V. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty* (1. vyd.). Masarykova univerzita.

Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American psychologist*, 66(7), 579.

Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.

World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Physical Activity*. Retrieved 22.4.2024 from World Wide Web: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Wu, J., Fu, Y., Chen, D., Zhang, H., Xue, E., Shao, J., ... & Ye, Z. (2023). Sedentary behavior patterns and the risk of non-communicable diseases and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 146, 104563.

## 11 PŘÍLOHY

**Příloha 1:** Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ (dlouhá verze)

**Příloha 2:** Anketa – Pohyb, štěstí, seberozvoj

**Příloha 3:** Informovaný souhlas

**Příloha 4:** Schválení etické komise FTK UP

## Příloha 1. Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ (dlouhá verze)

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

### MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

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

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

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

Ano

Ne



*Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...*

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

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



*Přejděte k otázce č. 4*

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



*Přejděte k otázce č. 6*

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



*Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...*

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzi** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

## 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**
9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

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

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**
11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jíždou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**
13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

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

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

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**
15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

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

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**

19. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

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

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávili/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

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

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

23. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

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

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**



## 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

### DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: \_\_\_\_\_ Muž  
\_\_\_\_\_ Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?  
\_\_\_\_\_ Let  
\_\_\_\_\_ Nevím/Nejsem si jistý/á  
\_\_\_\_\_ Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?  
\_\_\_\_\_ Let  
\_\_\_\_\_ Nevím/Nejsem si jistý/á  
\_\_\_\_\_ Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?  
\_\_\_\_\_ Ano  
\_\_\_\_\_ Ne  
\_\_\_\_\_ Nevím/Nejsem si jistý/á  
\_\_\_\_\_ Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?  
\_\_\_\_\_ Hodin týdně  
\_\_\_\_\_ Nevím/Nejsem si jistý/á  
\_\_\_\_\_ Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?  
\_\_\_\_\_ Velké město (> 100 000 obyvatel)  
\_\_\_\_\_ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)  
\_\_\_\_\_ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)  
\_\_\_\_\_ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)  
\_\_\_\_\_ Nevím/Nejsem si jistý/á  
\_\_\_\_\_ Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6

### Doplňující údaje

- Výška (cm):  Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres:  obec:  Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B):  Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):  Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo  auto  chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete   
a kterou byste nejraději provozoval/a   
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.



## POHYB, ŠTĚSTÍ, SEBEROZVOJ - studenti

Vážení studenti Střední Pedagogické školy,

Jmenuji se Nikol Khestlová a jsem studentkou magisterského studia Fakulty tělesné výchovy na Univerzitě Palackého v Olomouci

Chci Vás požádat o malou chvilku, ve které mi odpovíte na několik otázek týkajících se vaší pohybové aktivity a spokojenosti v kontextu životního stylu.

Tento dotazník je klíčovou součástí mé diplomové práce, která nese název: **POHYBOVÁ AKTIVITA V KONTEXTU ŽIVOTNÍHO STYLU UČITELŮ A ŽÁKŮ STŘEDNÍ PEDAGOGICKÉ ŠKOLY.**

Vaše upřímné odpovědi mohou pomoci s pochopením toho, jaký vliv má pohybová aktivita na váš každodenní život, pracovní výkon a celkovou životní spokojenost.

### 1 Vaše pohlaví ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ŽENA    MUŽ    JINÉ

### 2 Váš věk?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 15 let    16 let    17 let    18 let    19 let    20 let

### 3 V jakém typu rodiny žijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- V úplné rodině (otec, matka, děti)    V rodině neúplné (otec - děti, matka - děti, jeden z rodičů chybí)    Druhotně vzniklá (po rozvodu vlastní a nevlastní děti a rodiče)    Vícegenerační (otec, matka, děti, prarodiče)

---

#### 4 Máte sourozence?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- NE    Jednoho    Dva    Tři    Čtyři a více

#### 5 Co Vás dělá šťastným a spokojeným člověkem?

#### 6 Jste spokojeni s Vaším stylem života, který žijete? (Strava, pohyb, vzdělání, sociální sféra, finanční či pracovní oblast)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO    NE

#### 7 Jaké jsou klíčové oblasti, které považujete za důležité pro dosažení spokojeného a vyváženého života?

Nápověda k otázce: *Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)*

FINANČNÍ OBLAST	<input type="text"/>
VZDĚLÁNÍ A OSOBNÍ ROZVOJ	<input type="text"/>
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	<input type="text"/>
ZDRAVÍ	<input type="text"/>
SOCIÁLNÍ OBLAST (rodina, přátelství, partnerství)	<input type="text"/>
KARIÉRA	<input type="text"/>
ZÁJMY A VOLNÝ ČAS	<input type="text"/>
DUŠEVNÍ POHODA	<input type="text"/>

---

---

### 8 V kolika dnech během posledního týdne jste strávili nějaký čas v přírodě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1 den       2 dny       3 dny       4 dny       5 dní       6 dní       7 dní
- Žádný den jsem nebyl/a v přírodě

### 9 Kolik času (hodin/minut) jste obvykle strávil/a v přírodě v jednom z těchto dnů? (v průměru za jeden den)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 10 minut       15 minut       30 minut       45 minut       1 hodinu       2 hodiny       3 hodiny
- 4 hodiny       5 hodin       6 hodin

### 10 Myslíte si, že zapojení se do pohybových aktivit v přírodě by mohlo pozitivně ovlivnit vaše učení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO       NE

### 11 Co Vás motivuje k pohybové aktivitě?

### 12 Máte možnost a čas věnovat se fyzické aktivitě během pracovního dne?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO       NE

## Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):**

**Pohybová aktivita v kontextu životního stylu učitelů a žáků střední pedagogické školy**

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis osoby pověřené touto studií:

Datum:

Datum: 14.2.2024

**Příloha 4:** Schválení etické komise FTK UP