

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

POHYBOVÁ AKTIVITA A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST U STUDENTŮ SPORTOVNÍCH FAKULT FTK OLOMOUC A STAPS TOULOUSE

Bakalářská práce

Autor: Michaela Novosadová

Studijní program: Rekreologie

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Michaela Novosadová
Název práce: Pohybová aktivita a životní spokojenost u studentů sportovních fakult FTK Olomouc a STAPS Toulouse

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

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce se zaměřuje na monitorování a srovnání pohybové aktivity a životní spokojenosti u studentů sportovních fakult v České republice a ve Francii. Výzkumné šetření zahrnuje 61 respondentů ve věku 18–24 let z Fakulty tělesné kultury v Olomouci a fakulty STAPS v Toulouse ve Francii. Teoretická část práce se zabývá pohybovou aktivitou, volným časem, životním stylem a studijními specializacemi na daných fakultách. Praktická část popisuje realizaci šetření, strategii sběru dat a prezentuje výsledky dotazníků IPAQ a WHO 5: Well-being Index. Z výsledků dotazníků bylo zjištěno, že studenti FTK Olomouc provozují více pohybové aktivity než studenti STAPS Toulouse. Naopak u francouzských studentů se objevují pozitivnější výsledky u dotazníku WHO-5: Well-being index, kde dosáhli bodově vyšší úrovně životní spokojenosti; a také značná dominance v účasti v organizované pohybové aktivitě.

Klíčová slova:

pohyb, well-being, volný čas, adolescent, IPAQ, WHO 5: Well-being Index, sport, Francie

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Michaela Novosadová
Title: Physical Activity and Life Satisfaction in Sport Faculty Students of FTK Olomouc and STAPS Toulouse

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis focuses on the monitoring and comparison of physical activity levels and life satisfaction in sports faculties students in the Czech Republic and France. The research survey includes 61 respondents aged 18-24 years from the Faculty of Physical Culture in Olomouc and STAPS Faculty in Toulouse, France. The theoretical part of the thesis covers knowledge about physical activity, leisure time, lifestyle, and degree specializations at the concerned faculties. The practical part describes the conduct of the research, the data collection strategy and presents the results of the IPAQ and the WHO 5: Well-being Index questionnaires. From the results of the questionnaires, it was found that the students of FTK Olomouc engage in more physical activity than the students of STAPS Toulouse. On the other hand, the French students showed more positive results for the WHO-5: Well-being index questionnaire, scoring higher in life satisfaction factor; and a significant dominance in participation in organized physical activity.

Keywords:

Physical activity, well-being, leisure time, adolescent, IPAQ, WHO 5: Well-being Index, sport, France

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 29. června 2023

.....

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za poskytnutí odborné pomoci, cenných rad a připomínek při zpracování této závěrečné práce. Zároveň také děkuji za ochotu studentům z Fakulty tělesné kultury v Olomouci a fakulty STAPS v Toulouse, kteří se ochotně podíleli na výzkumu.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Pohybová aktivita	11
2.1.1 Dělení pohybové aktivity	13
2.1.2 Organizovaná pohybová aktivita.....	13
2.1.3 Benefity pohybové aktivity	13
2.1.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu	14
2.2 Pohyb.....	18
2.2.1 Volný čas	18
2.2.2 Sport.....	19
2.3 Životní styl	22
2.4 Well-being	23
2.4.1 Stres.....	25
2.5 BMI	25
2.6 Adolescence.....	26
2.7 Raná dospělost	27
2.8 Fakulta tělesné kultury v Olomouci.....	28
2.9 STAPS	30
2.9.1 STAPS Toulouse	30
2.10 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu	33
3 Cíle.....	35
3.1 Hlavní cíl	35
3.2 Dílčí cíle.....	35
3.3 Výzkumné otázky.....	35
4 Metodika	36
4.1 Metody sběru dat	36
4.1.1 Dotazník IPAQ	36
4.1.2 Dotazník WHO-5 Well being Index.....	37

4.2	Charakteristika výzkumného souboru	37
4.3	Organizace šetření	38
4.4	Statistické zpracování dat	38
5	Výsledky	39
5.1	Výsledky dotazníku IPAQ	39
5.1.1	PA z hlediska fakulty	39
5.1.2	PA z hlediska pohlaví	40
5.1.3	PA z hlediska BMI	41
5.1.4	PA z hlediska bytu nebo domu	41
5.1.5	PA z hlediska organizovanosti	42
5.1.6	PA z hlediska shody PA	43
5.2	Výsledky dotazníku WHO-5 Well-being Index	43
5.3	Výsledky ankety vlastní tvorby	44
6	Diskuse	47
6.1	Výzkumné otázky	47
7	Závěry	51
8	Souhrn	53
9	Summary	54
10	Referenční seznam	55
11	Přílohy	58

1 ÚVOD

Tato práce se zaměřuje na vztah mezi pohybovou aktivitou a životní spokojeností u studentů sportovních fakult FTK Olomouc a STAPS Toulouse.

Pohybová aktivita nás provází od našeho narození a po celý život je nedílnou součástí našich dní. Dopady jejího dostatku či nedostatku na fyzické a duševní blaho jedince se stávají stále většími tématy nejen ve vědeckém výzkumu, ale i ve společnosti. Studium vztahů mezi pohybem a životní spokojeností je zvláště relevantní v kontextu studentů sportovních fakult, kteří jsou zapojeni do intenzivní sportovní činnosti a náročného studia.

Hlavním důvodem výběru tohoto tématu a celý nápad na jeho zpracování vzešel z mých osobních zkušeností během studijního pobytu právě na fakultě STAPS v Toulouse ve Francii, kde jsem díky programu Evropské unie Erasmus+ mohla strávit jeden semestr. Během mého pobytu jsem si všimla značných rozdílů mezi každodenním životem místních studentů a studentů FTK v Olomouci. Často se zdálo, že francouzští studenti mají daleko vyšší hodinovou dotaci výuky. Jednotlivé přednášky, cvičení i semináře probíhaly v dlouhých minimálně dvou až čtyř hodinových blocích každý den v týdnu. Taktéž praktické sportovní hodiny se zdály být celkově časově náročnější, jak vzhledem k vysoké náročnosti požadavků na splnění předmětů, tak na nutnosti pravidelně trénovat pro dodržení zmíněných zápočtových limitů. Často jsem si kladla otázku, zda jsou na takovou časovou náročnost studenti zvyklí vzhledem k jinému vzdělávacímu systému a kultuře nebo zda se dlouhé hodiny strávené ve výuce mohou podepsat na jejich životní spokojenosti a emočním zdraví.

Mé zkušenosti mě motivovaly k bližšímu zkoumání tohoto tématu a následnému porovnání praxe u studentů zmíněných sportovních fakult z obou měst v rámci výzkumu k této bakalářské práci.

Cílem práce je monitorovat a analyzovat, jaký vliv má pohybová aktivita na životní spokojenost studentů tělovýchovných fakult, jaké je její celkové množství u dané skupiny jedinců a zda existují specifické faktory, které ovlivňují tyto souvislosti. Výsledky této studie by mohly přinést užitečné poznatky pro tuto oblast.

K naplnění mých výzkumných plánů jsem využila české a francouzské překlady dotazníků IPAQ a WHO-5. Francouzské překlady zmíněných dotazníků byly v rámci diplomové práce zpracovány studentkou Fakulty tělesné kultury Mgr. Terezou Křížovou (2022).

Tato bakalářská práce je rozdělena do 11 kapitol, které jsou následně děleny dle logických okruhů na podkapitoly. Přehled poznatků slouží jako podklad pro praktickou část a obsahuje teoretická východiska dané problematiky. Průběh výzkumného šetření probíhal v souladu se stanovenými cíli a výzkumnými otázkami. Výsledky šetření jsou interpretovány v kapitole

diskuse. Závěrečná kapitola obsahuje shrnutí poznatků, které byly v rámci výzkumu zjištěny. Výchozí materiály pro tuto práci byly podklady získané z odborné literatury, publikovaných článků a empirických šetření.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Tato kapitola se věnuje teoretickým poznatkům dané problematiky stejně tak jako vymezuje zásadní pojmy pro lepší porozumění tématu.

2.1 Pohybová aktivita

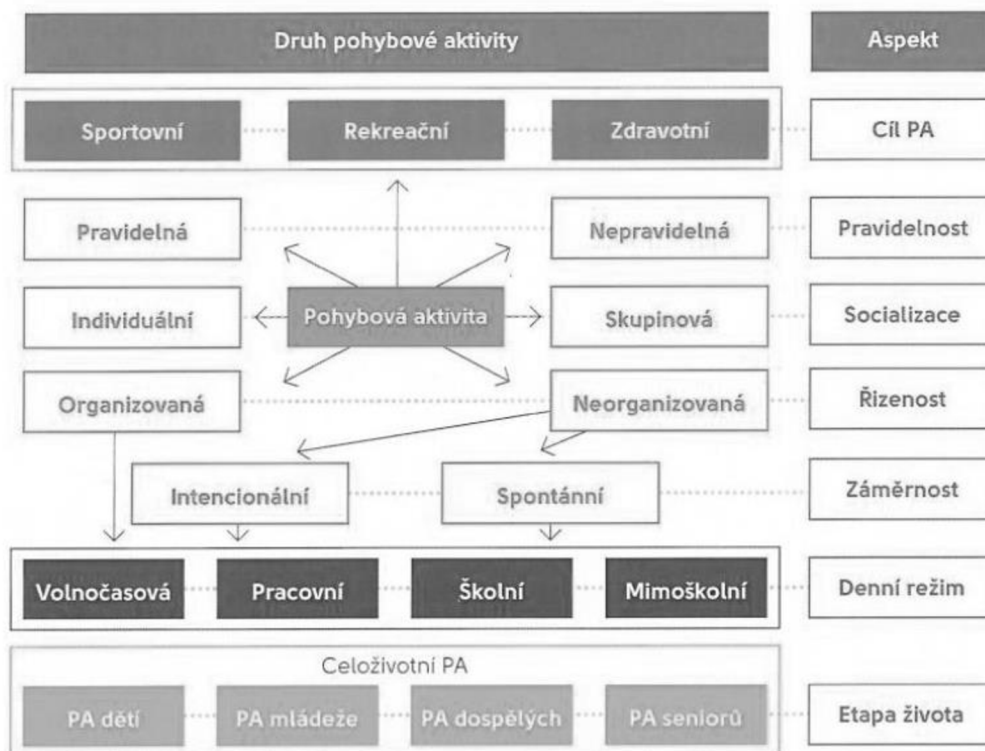
„Pohybová aktivita je druh, nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázané zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou“ (Hendl & Dobrý, et al., 2011, 16).

Pohybová aktivita bývá definována jako "jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, který zvyšuje energetický výdej nad klidovou úroveň". Tato komplexní definice zahrnuje všechny kategorie pohybové aktivity, jako je volnočasová pohybová aktivita, pohybová aktivita v rámci zaměstnání, pohybová aktivita v domácnosti nebo jejím okolí a pohybová aktivita spojená s přesuny. Úroveň pohybové aktivity mohou ovlivňovat jak individuální faktory, tak i prostředí a sociální a ekonomické podmínky (*Physical activity and health*, 2023).

„Tělesná aktivita je vždy taková forma pohybu, která má pozitivně ovlivňovat organismus“ (Dylevský & Kučera, 1999, 133).

Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) můžeme definovat pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Na následujícím obrázku můžeme vidět propracované schéma kategorií pohybové aktivity na základě jednotlivých aspektů životních etap, denního režimu, záměrnosti, řízenosti, sociálních okruhů či frekvence a cíle pohybové aktivity (Sigmundová & Sigmund, 2015; obrázek 1).



Obrázek 1. Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity (PA) vzhledem k jejím různým aspektům (Sigmundová & Sigmund, 2015)

Pohybová aktivnost

S pojmem pohybová aktivita úzce souvisí i termín pohybová aktivnost. Tím je popsán celkový nasčítaný úhrn bazálních, zdraví podporujících a dalších pohybových aktivit za určitý čas (den, týden, školní přestávka apod.), které byly buďto provedeny v jednom časovém bloku anebo nasbírány v průběhu více oddělených časových bloků. Pravidelnost pohybové aktivity je jedním ze zásadních faktorů, jež podporují zdraví člověka v každém věku (Hendl & Dobrý, et al., 2011).

Pohybová nedostatečnost

V souvislosti s předchozí kapitolou je také důležité zaměřit se na relativně opomíjený termín čímž je pohybová nedostatečnost. Pojem označuje snížené nebo minimální množství pohybových aktivit v běžném životě. Termín popisuje chování osob, které se projevuje nízkým objemem běžných pohybových aktivit a nedostatkem strukturovaných pohybových aktivit. U těchto jedinců převažuje sedavý způsob trávení času. Pohybová nedostatečnost ohrožuje zejména osoby se sedavým zaměstnáním, ale také studenty, kteří stráví významnou část dne neaktivně sedící ve školních lavicích, aniž by následně vyrovnali tento nedostatek pohybu (Vaculík, 2016).

2.1.1 Dělení pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu můžeme dělit mnoha různými způsoby. Kučera a Dylevský (1999) ji dělí na dvě skupiny – spontánní pohybová aktivita a řízená pohybová aktivita. Řízená pohybová aktivita znamená, že danou aktivitu někdo řídí či vede. Ve valné většině případů je to pedagog nebo vedoucí daného kroužku. Především se ale jedná o rodiče a sociální okruhy kolem každého jedince (spolužáci, vrstevníci, přátelé...), jež formují základ pohybové aktivity již od útlého mládí.

Řízená pohybová aktivita bývá vždy propojena se spontánní pohybovou aktivitou a je taktéž součástí volného času.

Spontánní pohybová aktivita probíhá přirozeně a neplánovaně a zahrnuje taktéž neorganizovanou tělesnou aktivitu. Tento pohyb je projevem původních přirozených potřeb primátů a nejlépe ji můžeme sledovat u malých dětí při jejich hrách. Postupně s věkem spontánní aktivity klesají a u dospělého jedince se již téměř nevyskytují, neboť jsou ovládány rozumem. Dětská spontánní aktivita by měla probíhat volně a bez zásahů či řízení dospělé osoby (Kučera & Dylevský, 1999).

2.1.2 Organizovaná pohybová aktivita

„Organizovaná pohybová aktivita je intencionální pohybová aktivita, prováděná pod vedením učitele, cvičitele či trenéra“ (Frömel et al., 1999, 131).

Naopak neorganizovaná neboli spontánní pohybová aktivita probíhá volně a bez vedení pedagogem či trenérem. Tato pohybová aktivita bývá často emotivně podmíněna (Frömel et al., 1999).

2.1.3 Benefity pohybové aktivity

Benefity pravidelné pohybové aktivity jsou v současné době díky velkému množství vědeckých výzkumů velice dobře prozkoumány a její pozitivní účinky byly u jedinců potvrzeny bez ohledu na věku či pohlaví.

V této souvislosti lze uvést následující zjištění, že pravidelná pohybová aktivita:

- je významným faktorem prevence závažných chronických onemocnění (rakovina, kardiovaskulární onemocnění, diabetes...)
- pomáhá zajistit harmonický růst dětí a dospívajících díky zvyšování pevnosti kostí
- pomáhá předcházet osteoporóze, zejména u žen, a udržovat nezávislost starších osob

- pomáhá ve spojení s vyváženou stravou udržovat přijatelnou tělesnou hmotnost u dospělých a dětí
- je spojena se zlepšením duševního zdraví, zlepšováním nálady a snižování možnosti vzniku úzkosti či deprese
- je významným prvkem v léčbě hlavních chronických patologických stavů (ischemická choroba srdeční, chronická obstrukční plicní nemoc, obezita a diabetes 2. typu, neurologická, revmatická a degenerativní onemocnění ...)
- zlepšuje kvalitu a kvantitu spánku i bdělost během dne
- napomáhá ke snížení klidové srdeční frekvence a zvýšení výkonnosti metabolických systémů
- přispívá k udržování svalové vytrvalosti, síly a rovnováhy
- spolu se sportem jsou významným faktorem ovlivňujícím zdravotní stav jednotlivců a populace v každém věku
- posiluje tvorbu sociálního zázemí spolu s navazováním nových vztahů a zlepšování či pozitivní udržování těch stávajících

(Aquatias et al., 2008; Hendl & Dobrý et al., 2011)

2.1.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu

Klíčovým subjektem při definování podmínek pro boj proti obezitě a podpoře pohybové aktivity je Světová zdravotnická organizace (WHO).

Dokument vydaný Světovou zdravotnickou organizací, *WHO: guidelines on physical activity and sedentary behavior*, byl vytvořen pro potřeby poskytnutí pokynů a doporučení týkajících se pohybové aktivity a sedavého chování dětem, dospívajícím, dospělým a seniorům. Můžeme zde nalézt informace ohledně množství pohybové aktivity a její frekvence, intenzity a délky trvání pro zajištění zdravotních benefitů a snížení rizik ohrožujících zdraví. Mimo jiné jsou v něm zmíněna i doporučení ohledně vztahu mezi dlouhodobým sezením a zdravotními problémy. Tato doporučení zahrnují i specifické rady pro určité specifické skupiny lidí, jako jsou například těhotné ženy, ženy po porodu či lidé trpící chronickými onemocněními nebo zdravotními postiženími.

Doporučení jsou tvořena především k informování národních politik, jež se zabývají pohybovou aktivitou a jejími zdravotními benefity a taktéž pro poskytnutí základního bodu pro stanovení cílů a úkolů, které mají za cíl podporovat fyzickou aktivitu na národní úrovni. Na základě tohoto dokumentu poté tedy vznikají jednotlivá národní doporučení.



Obrázek 2. Kombinovaná pyramida racionálního stravování a doporučené pohybové aktivity (Hendl & Dobrý et al., 2011)

Doporučení pro PA dle WHO

- Děti a adolescenti (věk 5-17 let)

Děti v tomto věku by měly denně provádět alespoň 60 minut středně intenzivní až intenzivní PA, většina denní PA by měla být aerobního charakteru. Středně intenzivní PA spolu s posilovacími cviky by měla být zařazena alespoň 3x v týdnu. Děti a mládež by měli limitovat čas strávený sezením, především čas strávený využíváním mobilního zařízení.

- Dospělí (18-64 let)

Dospělí by měli provádět alespoň 150–300 minut středně intenzivní aerobní PA týdně nebo alespoň 75–150 minut intenzivní aerobní PA týdně. Pro další zdravotní benefity by taktéž měli přidat posilovací aktivity, které zahrnují všechny velké svalové skupiny, alespoň 2 dny v týdnu. Navýšení množství PA na více než 300 minut u středně intenzivní a na více než 150 minut u intenzivní PA napomáhá k lepším výsledkům a přídatným zdravotním benefitům. Dospělí by měli taktéž limitovat čas strávený sezením a čas strávený s mobilním zařízením. Dopomoci se snížením času stráveného sezením může pomoci přidávání přirozené PA v průběhu dne – např. využití schodů místo výtahu či chůze do práce.

- Starší dospělí (65 a více let)

Dospělí z kategorie 65 let a více by měli vykonávat alespoň 150 minut středně-intenzivní aerobní PA týdně nebo alespoň 75 minut intenzivní aerobní PA týdně, nebo ekvivalent kombinace obou úrovní. Senioři by také měli přidat posilovací aktivity, které kladou důraz na funkční rovnováhu pro prevenci pádů, a to alespoň 2 dny v týdnu. Zdvojnásobení času stráveného pohybovou aktivitou opět vede k větším zdravotním benefitům. Tito jedinci by měli brát v úvahu svůj zdravotní stav a dle něj pak upravovat množství pohybové aktivity (WHO, 2020).

Doporučení pro pohybovou aktivitu v České republice

Významným činitelem ve snaze o zvýšení a podporu pohybové aktivity obyvatelstva je výzkumný tým publikující pod názvem Zdravá generace, který vznikl pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci. Tento tým vede nejen studie o doporučeních pro pohybovou aktivitu, ale i o dalších trendech týkajících se životního stylu českých dětí a dospívajících.

Cílem prací je poskytnout praktické rady a směrnice pro zvýšení fyzické aktivity a zlepšení celkového zdraví mladé populace; doporučení jsou koncipována tak, aby vyhověla národním potřebám.

Práce shrnuje odborná doporučení stanovená WHO týkající se optimální úrovně pohybové aktivity pro různé věkové skupiny. Jejím cílem je poskytnout jasný rámec a směrnice pro jednotlivce, zdravotnické pracovníky, učitele, veřejnou politiku a další osoby se zájmem o zdravý životní styl. Cílem projektu je zvýšit povědomí o důležitosti pohybu a poskytnout praktické rady, jak být aktivní v každodenním životě a udržovat si zdravý životní styl (*Zdravá generace*, 2023).

Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Francii

Podle Ministerstva zdravotnictví a prevence (*Ministère de la santé et de la prévention*) je ve Francii od roku 2002 vydáváno doporučení v rámci Národního programu výživy a zdraví (*Programme National Nutrition Santé – PNNS*) denně absolvovat alespoň 30 minut rychlé chůze.

V únoru 2016 zveřejnila Anses (*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail – Národní agentura pro bezpečnost potravin, životního prostředí a zdraví v pracovním prostředí*) stanovisko a zprávu " Aktualizace referenčních hodnot PNNS: revize referenčních hodnot pro pohybovou aktivitu a sedavý způsob života". Agentura doporučuje snížit sedavé chování a zapojit se do pohybové aktivity ve všech životních situacích a ve všech věkových kategoriích. Jedná se o souběžné zvýšení pohybové aktivity a snížení

kumulativního a kontinuálního času stráveného v sedě, které přinese nejvýraznější účinky na zdraví.

Anses navrhuje doporučení přizpůsobená různým skupinám populace : dětem a dospívajícím, dospělým, starším lidem, ženám v těhotenství atd., s cílem umožnit osvojení aktivního životního stylu již od útlého věku či k němu přejít v jakémkoliv věku.

Dospělým se doporučuje 30 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity, minimálně 5 dní v týdnu, přičemž je třeba se vyvarovat 2 po sobě jdoucích dnů bez jakéhokoliv pohybu. Pohybové aktivity by měly být zaměřené jak na kardiorespirační, tak i svalovou zdatnost; tyto kategorie lze integrovat do stejného bloku nebo v průběhu téhož dne.

U dětí a dospívajících ve věku 6 až 17 let se doporučuje alespoň 60 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity denně.

Pokud jde o sedavé chování, u dospělých se doporučuje snížit celkovou denní dobu strávenou sezením a rozdělit doby sezení. Taktéž přerušit delší dobu sezení nebo ležení alespoň každých 90-120 minut nenáročnější fyzickou aktivitou, jako je např. několikaminutová chůze. U dětí se doporučuje omezit celkovou denní dobu trvání sedavých činností a dobu trvání každé sedavé činnosti tak, aby celková doba nepřesáhla 2 hodiny (*Activité physique et santé*, 2023).


Mouv&co

Mouv&co je francouzský vzdělávací nástroj pro výuku dětí a mládeže na podporu pohybové aktivity a aktivní mobility zábavnou formou, který byl vytvořen pro potřeby Ministerstva zdravotnictví a prevence.

Snahou projektu je zvýšit povědomí o pohybové aktivitě, podpořit aktivní přesuny (chůze, jízda na kole atd.) u mládeže a zároveň je seznámit s emisemi škodlivých látek z dopravy a s bezpečností na silnicích.

Byla vytvořena jak varianta pro základní školu, tak i pro střední školu; společným prvkem jsou postavy, které studenty aplikací provází: Mirka a Flo. V rámci výuky děti dostávají svůj vlastní záznamový arch, kde si mohou zaznamenávat jednotlivé bloky pohybové aktivity podle dní v týdnu a zapisovat další poznatky, jako jsou například informace o tom, které aktivity by mohl daný jedinec provozovat více a v které oblasti má možnosti zlepšení či na co byla daná aktivita zaměřena.

Tato aplikace byla vytvořena ve spolupráci Ministerstva zdravotnictví, Agentury pro životní prostředí a Ministerstva vnitra Francouzské republiky (*Mouv&co*, 2023).




CARNET

é l è v e s

Nom :

Prénom :

Classe :



Date de la session : _____

Thème de la session : _____

TES SCORES
reporte tes scores de la semaine et lance-toi des défis !

	score	pénalité pollution
lundi		
mardi		
mercredi		
jeudi		
vendredi		
samedi		
dimanche		

Y a-t-il des activités que tu pourrais faire en plus pour améliorer ton score ?

Pourrais-tu changer des moyens de transports pour améliorer ton score et diminuer ta pénalité pollution ?

TES TROPHÉES
coche tes trophées de la semaine.

<input type="checkbox"/> Toujours au top	<input type="checkbox"/> Fan de glisse
<input type="checkbox"/> As de l'endurance	<input type="checkbox"/> Esprit collectif
<input type="checkbox"/> Surbooké	<input type="checkbox"/> Pro toute catégorie
<input type="checkbox"/> Marathonien	<input type="checkbox"/> Défenseur de la planète
<input type="checkbox"/> Maillot Jaune	

Obrázek 3. Záznamový arch aplikace Mouv&co (Mouv&co, 2023)

2.2 Pohyb

„Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů včetně člověka. Pohybem si živočišné organismy zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je nejvýhodnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí, při vyhledávání druhého pohlaví apod“ (Machová & Kubátová, 2015, 37).

Pohyb těla je složitá sada aktivit, které ovlivňují celý organismus i jeho jednotlivé části. Ačkoliv hovoříme o různých typech pohybu, ve skutečnosti se jedná o komplexní projev, který je důležitý jak při posuzování pohybu, tak i při přístupu ke všem dalším pohybovým projevům.

V teorii i praxi se však častěji setkáváme se studiem pohybových schopností – hodnocením jejich kvality a možnostmi jejich ovlivňování, což je promítnuto jak v celkovém vývoji daného jedince, tak v jeho genetickém řetězci (Dylevský & Kučera, 1999).

2.2.1 Volný čas

Definice francouzského sociologa Dumazediera popisuje volný čas jako dobu, kdy si jedinec svobodně vybírá činnosti, kterým se věnuje. Během tohoto času může odpočívat, bavit

se, získávat informace, vzdělávat se, dobrovolně se zapojovat do sociálního života nebo uplatňovat své tvůrčí schopnosti. Tyto činnosti jsou možné až poté, co jedinec splnil své pracovní, rodinné a společenské povinnosti (Dumazedier, 1962).

Slepičková (2005) uvádí, že „volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková, 2005, 14).

Volný čas tedy může být chápán jako protiklad času pracovního, tedy čas určený pro libovolné využití a aktivity.

Bohuslav Hodaň (1997, 88) určuje několik funkcí volného času:

- Funkce rozvíjející – využití volného času pro všeobecný rozvoj jedince, zdokonalování a rozvoj tvůrčích sil apod.
- Funkce regenerační – obnova pracovní síly a odpočinek či aktivní regenerace a kompenzace po pracovní době
- Funkce prožitková – odreagování, prožívání příjemných okamžiků

Doba volného času je tedy využitelná pro odpočinek, osobní rozvoj a další zdokonalování jedince.

Dále Hodaň (1997, 89) definuje hlavní rysy volného času:

- Svoboda volby činností – volba provozovaných aktivit je výsledkem svobodné vůle a dobrovolnosti každého jedince na základě podmínek, které jsou mu k dispozici
- Nezainteresovanost na jakémkoliv ekonomickém efektu – je-li aktivita provozována za účelem ekonomického zájmu, nespadá do sféry volného času
- Možnost libovolného přerušování činnosti – aktivity volného času lze libovolně přerušovat na základě potřeb a zájmů jedince

(Hodaň, 1997)

2.2.2 Sport

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované činnosti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické

kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sportu).

Sportovní pohybové aktivity jsou strukturované a specifické aktivity, které se provozují podle předem stanovených pravidel. Tyto aktivity jsou spojené s organizovanou soutěží a sportovec se pokouší dosáhnout co nejlepších výsledků ve specifické sportovní disciplíně. Jsou měřitelné pomocí jednotek jako čas, vzdálenost, intenzita a frekvence. Pro jejich provozování je potřeba adekvátní prostor, vybavení, nástroje a vhodné oblečení (Hendl & Dobrý et al., 2011).

Sport tedy chápeme jako skupinu aktivit, které se provádějí podle pravidel ve volném čase nebo v soutěžích. Sportovní aktivity zahrnují fyzickou aktivitu prováděnou týmy nebo jednotlivci.

Dělení sportu

Podle Hodaně (1997) můžeme sport dělit podle dosahované úrovně do následujících kategorií:

- Vrcholový sport

Vrcholový sport se zaměřuje na dosažení maximálních a sub maximálních výkonů. Je provozován v nejprestižnějších domácích i mezinárodních soutěžích. Kvůli své náročnosti již není považován za aktivitu volného času. Čas, který je věnován tomuto sportu, je obvykle srovnatelný s délkou pracovní doby, kvůli vysoké nejen časové náročnosti nemůže být tedy vrcholový sport klasifikován jako aktivita volného času. Účast na vrcholovém sportu je omezena schopnostmi jednotlivců a podřízena pravidly nominačních kritérií pro dané soutěže.

Do skupiny vrcholových sportovců řadíme sportovce s maximální sportovní výkonností v dané specializaci či kategorii. Pro tyto sportovce bývá ve většině případů zajištěno materiální či finanční zázemí díky národní reprezentaci. Organizace vrcholového sportu prochází pravidelnými změnami a je limitována zejména ekonomickou situací – kvůli tomuto faktoru již téměř není možné se účastnit vrcholového sportu individuálně, ale sportovec musí být zaštiťován ve spojitosti s dalšími organizacemi zajišťujícími jeho podporu (Dylevský & Kučera, 1999).

- Výkonnostní sport

„Výkonnostní sport je zaměřen na dosahování relativně nejvyšších výkonů.“ (Hodaň, 1997, 79) Probíhá na nižších národních závodech a závodníci jej provozují částečně ve svém volném čase, i když v určitých výjimkách může zasahovat i do pracovní doby. Výkonnostního sportu se účastní buďto mladší závodníci, kteří tvoří jakousi zálohu pro vrcholový sport, či naopak

závodníci, jež již přešli svůj výkonnostní vrchol nebo nedosáhnou na vrcholový sport, disciplíně jsou však schopni se věnovat.

Výkonnostní sport je provozován velkou skupinou jedinců, kteří systematicky trénují a na danou disciplínu se připravují. Jejich cílem je dosáhnout dobrého výsledku a zvyšovat svoji kondici. Soutěže a zápasy výkonnostního sportu jsou pořádány na základě geografického rozdělení a obecně zahrnují všechny soutěže pro děti a dospělé. Sport na výkonnostní úrovni často bývá krokem předcházejícím vrcholovému sportu (Dylevský & Kučera, 1999).

- Sportovní výchova mládeže

V této kategorii sportu dochází k hledání talentů a obecné přípravě pro účast na výkonnostním, později i vrcholovém, sportu.

Podle Dylevského a Kučery (1999) bychom do kategorizace sportu mohli přidat i masový sport, tzv. „sport pro všechny“. V tomto případě jde o organizované i neorganizované trávení volného času bez specifické přípravy na sportovní soutěže. V případě organizovaného sportu jde o různé cvičební lekce či kroužky pro dospělé; neorganizovaný sport probíhá formou turistiky, lyžování či joggingu. Masový sport je provozován širokou veřejností a je vhodný pro rozvoj pohybové aktivity v každodenním životě.

Sport se v současnosti stal společenským fenoménem, který se dostává do všech sfér našeho života. Jeho velký vliv je viditelný v médiích, kultuře, ekonomice a v mezilidských vztazích. Sport už není pouze aktivitou pro sportovce a fanoušky, ale stal se nedílnou součástí naší společnosti.

Díky masovému šíření sportovních událostí v televizi, na internetu a sociálních sítích se sport stal spojnicí mezi kulturami. Lidé se spojují díky své vášni a emocím spojenými se sportem, bez ohledu na své kulturní, národnostní nebo sociální rozdíly.

Sport se také stal oblastí obchodu a zábavy. Vznikly sportovní značky, sponzorství, reklamy a obchodní aktivity, které využívají popularitu sportu k propagaci svých produktů a služeb. Zároveň sport zprostředkovává ekonomické přínosy prostřednictvím sportovních událostí, turistiky, sportovní infrastruktury a zaměstnanosti.

I přes svou pozitivní stránku, bohužel s sebou nese také negativní aspekty, které ovlivňují jeho morální zásady a hodnoty. Jedním z těchto problémů je doping – užívání zakázaných látek za účelem zvýšení výkonu nebo zlepšení regenerace. Tento jev není pouze závažným narušením

pravidel soutěže, ale také ohrožuje zdraví sportovců a oslabuje věrohodnost sportu jako celku (WADA, 2023).

Dalším negativním aspektem sportu je komercializace a vliv peněz. V současné době jsou sportovní události spojeny s obrovskými finančními částkami. Peníze ovlivňují rozhodování, organizaci soutěží a nákup talentovaných sportovců. Tímto způsobem se sport stává více obchodem než zdrojem zábavy a fair play.

Obecně platí, že sport se stal důležitým společenským fenoménem, který ovlivňuje naši kulturu, ekonomiku, sociální interakce a životní styl.

2.3 Životní styl

Životní styl, jako faktor ovlivňující kvalitu života, se u jedince dotváří v průběhu života. Jeho podoba je kombinací influencí výchovy, sociálního prostředí, ekonomického kontextu, kultury a mnohých dalších vlivů. Životní způsob je tedy chápán jako vyjádření lidské individuality v jejím nejširším rozsahu (Slepičková, 2005).

Životní styl má významný dopad na zdraví jedince – řadí se tím pádem mezi klíčové determinanty zdraví. Toto zahrnuje dobrovolné jednání, které probíhá v různých životních situacích a je založeno na individuálním výběru z různých možností. Jedinci mají možnost vybrat si zdravější alternativy ze škály nabízených možností a odmítnout ty, které by mohly negativně ovlivnit jejich zdraví. Životní styl se tedy vyznačuje vzájemným pozitivním působením dobrovolného jednání (výběru) a životních situací (možností).

V současnosti existuje mnoho faktorů, které mají významný dopad na zdraví a poškozují jej. Mezi ty rizikové patří kouření, užívání drog a návykových látek, nadměrná konzumace alkoholu či například nedostatek pohybové aktivity.

Kouření tabáku je jedním z největších zdravotních rizik dnešní doby. Zvyk kouřit zvyšuje pravděpodobnost vzniku mnoha onemocnění, jako je rakovina plic, srdeční choroby a chronická onemocnění dýchacích cest. Užívání drog a nadměrná konzumace alkoholu také představují vážné nebezpečí. Tyto závislosti mohou vést k vážným zdravotním problémům, poruchám chování a sociálním komplikacím.

Další výzvou moderního životního stylu je sedavý způsob života. Většina lidí tráví velkou část svého dne v práci nebo před obrazovkami. Nedostatek pohybu vede k obezitě, srdečním chorobám, cukrovce a dalším civilizačním chorobám. Jednou z příčin, která vede k úbytku pohybové aktivity je moderní technika, která zbavuje člověka nutnosti pohyb vykonávat – ať už

se jedná o auta, počítače, výtahy či robotické vysavače – nejen tyto, ale i spousty dalších přístrojů moderní doby kradou člověku možnosti přirozeného pohybu.

Usilování o úspěch a vysoké tempo současné společnosti také negativně ovlivňují mezilidské vztahy. Nedostatek času a tlak způsobený uspěchaným tempem života mohou vést k pocitu izolace, stresu a oslabení sociálních vazeb.

Je nezbytné, abychom si byli vědomi těchto rizikových faktorů a snažili se vytvořit zdravější životní styl. Důležité je přijmout zodpovědnost za své zdraví a vyhledávat způsoby, jak integrovat pohybovou aktivitu, zdravou stravu a vyvážený životní rytmus. Podpora vzájemného porozumění, sociální interakce a vyváženého pracovního a osobního života může přinést pozitivní změnu v našem životě i ve vztazích s ostatními (Machová & Kubátová, 2015).

2.4 Well-being

Termín označující stav pohody. Dle Dobrého (2011) jde o subjektivní hodnocení zdraví, které se neopírá do velké míry o biologické funkce, spíše však o sebevědomí jedince a jeho začlenění do sociálních skupin.

Na následujícím schématu můžeme vidět osm základních složek tvořících komplex celkového *well-being*.

- Emocionální složka – jedinec efektivně zvládá života a vytváří uspokojivé vztahy
- Finanční složka – spokojenost se současnou a nadcházející finanční situací
- Sociální složka – rozvíjející se pocit spojení, sounáležitosti a rozvinutého systému podpory
- Spirituální složka – rozšiřování smyslu života
- Pracovní složka – dochází k osobnímu uspokojení a obohacení z práce
- Fyzická složka – jedinec si uvědomuje potřebu pohybové aktivity, vhodné stravy a výživy a spánku
- Intelektuální složka – člověk dovede rozpoznat své tvůrčích schopnosti a rozšiřovat své znalosti a dovednosti
- Složka životního prostředí – obývání příjemného prostředí, které podporuje pohodu

Jsou-li všechny z těchto složek vzájemně v harmonii, můžeme mluvit o *well-being* (Well-being wheel, 2023).



Obrázek 4. Well-being wheel (Well-being wheel, 2023)

Pojem *well-being* úzce souvisí s termínem *mental health*. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje *mental health* jako stav duševní pohody, který umožňuje jedincům zvládat životní stres, rozpoznávat své schopnosti, efektivně se učit a pracovat, a přispívat do své komunity. Je nedílnou součástí celkového zdraví a pohody a tvoří základ našich individuálních i kolektivních schopností v rozhodování, budování vztahů a utváření světa, ve kterém žijeme. Duševní zdraví je považováno za základní lidské právo a má zásadní význam nejen pro osobní, ale i komunitní a socioekonomický rozvoj.

Duševní zdraví představuje více než jen absenci duševních poruch, je nedílnou součástí zdraví; bez duševního zdraví totiž neexistuje zdraví (*Mental health*, 2022).

Studie s názvem "The Effect of Exercise on Mental Health" se zaměřuje na vztah mezi pohybovou aktivitou a duševním zdravím. Výzkum poskytuje důležité poznatky o tom, jak cvičení ovlivňuje naši psychickou pohodu. Studie zkoumala různé formy fyzické aktivity a jejich dopad na stavy úzkosti, deprese a celkovou kvalitu života. Závěry studie ukazují, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na naše duševní zdraví. Cvičení může snížit symptomy úzkosti a deprese, zlepšit náladu a zvýšit celkovou pohodu. Tyto výsledky podporují důležitost zařazení

pohybové aktivity do našeho každodenního života v rámci péče o duševní zdraví (Dunn & Jewell, 2010).

2.4.1 Stres

S pojmy *well-being* a *mental health* blízkce souvisí termín stres, který je považován za opačnou stranu mince oproti pojmům vymezeným v předchozích kapitolách.

Stres můžeme definovat jako souhrn událostí vyplývajících ze stresoru, na který je následně vyvolaná fyziologická či psychologická reakce v podobě odpovědi našeho organismu na daný stimul.

Stres můžeme obecně rozdělit a charakterizovat do dvou kategorií:

- Eustres – hovorově nazývaný jako „dobrý stres“; nastává při krátkodobém vystavení organismu stresovému faktoru, což vede ke zlepšení imunitní odpovědi na daný stresor; s tímto typem stresu se můžeme setkat například při adaptaci organismu na tréninkovou zátěž či při ledové koupeli v rámci regenerace
- Distres – hovorově nazývaný jako „špatný stres“; objevuje se při dlouhodobém stresovém stimulu, který vede k narušení rovnováhy imunitního systému organismu; tento typ stresu nejběžněji nastává při velkém pracovním přetížení

(Kalus, 2019)

2.5 BMI

BMI (*Body Mass Index*), česky jako Index tělesné hmotnosti, je numerický ukazatel, který slouží jako hodnocení a měřítko pro posouzení podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity. Je využíván ke statistickému srovnávání tělesné hmotnosti jedinců s různou výškou. BMI je vypočítáno jako poměr tělesné hmotnosti v kilogramech k druhé mocnině výšky v metrech.

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{[\text{výška (m)}]^2}$$

Vzorec pro výpočet hodnoty BMI.

Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) se BMI klasifikuje následovně:

BMI	kategorie
> 18,5	podváha
18,5 – 24,9	normální váha
25,0 – 29,9	nadváha
30,0 – 34,9	obezita 1. stupně
35,0 – 39,9	obezita 2. stupně
<40	obezita 3. stupně

Tabulka 1. Kategorie BMI a jednotlivé hodnoty

Tento index je jednoduchým nástrojem pro hodnocení celkového tělesného stavu, ale nebere v potaz složení těla, například množství svalové hmoty versus tukové tkáně a ani jiné faktory, jako je svalová hmotnost nebo individuální rozložení tuku v těle. Proto by měl být BMI používán společně s dalšími diagnostickými nástroji pro komplexní hodnocení zdravotního stavu jedince (*A healthy lifestyle – WHO recommendations, 2023*).

2.6 Adolescence

Období adolescence zahrnuje jedince ve věku 15/16 až 20 let. V průběhu této doby se z dítěte stává mladý dospělý, který se snaží přijít na kloub životu. Je to období bouřlivého tělesného, pohlavního a emočního dozrávání, dochází k významnému vývoji na různých úrovních.

Motorický vývoj se projevuje zlepšením koordinace a síly, což umožňuje mladým lidem provádět náročnější pohybové aktivity a sportovní činnosti. Dochází k nárůstu rychlostních i silových schopností a motorické činnosti jsou přesnější a účinnější. V tomto věku jsou sportovci ve svém nejproduktivnějším období a na vrcholu své fyzické výkonnosti, mohou tedy dosahovat nejlepších výsledků.

Na kognitivní úrovni dochází ke zlepšení schopností abstraktního myšlení, logického uvažování a plánování. Adolescenti začínají vnímat a chápat složitější souvislosti ve světě kolem nich a rozvíjejí svou schopnost kriticky přemýšlet a nahlížet na situace z různých perspektiv.

Emoční vývoj v období adolescence je často spojen s velkými emocionálními výkyvy, které mohou vést až k extrémním projevům citů. Dny adolescenta mohou být jako horská dráha vedoucí od nechuti a méněcennosti k úplnému nadšení a elánu. Mladí lidé procházejí různými

emocionální stavy, učí se lépe porozumět sami sobě a regulovat své emoce. Taktéž přichází lepší snaha o pochopení emocí a emočního vnímání druhých a dochází k rozvoji empatie. Je důležité, aby měli jedinci dostatek prostoru k hledání vlastních názorů.

Sociální vývoj v adolescenci je důležitým aspektem, jelikož mladí lidé začínají budovat svou identitu a vyhledávají nové sociální interakce. Navazují hlubší vztahy s vrstevníky a začínají se identifikovat s určitými sociálními skupinami. Tento proces také zahrnuje vytváření vlastních hodnot a přijímání společenských rolí. Přichází konflikt ve vztahu k rodičům, na jednu stranu je na nich jedinec emočně i materiálně závislý a ví, že je potřeby; na straně druhé je obrovská touha po samostatnosti, která se projevuje bouřením a kritikou.

Celkově tedy můžeme říct, že období adolescence je klíčovým obdobím ve vývoji jedince, ve kterém dochází k výrazným změnám na motorické, kognitivní, emoční i sociální úrovni. Toto období často zahrnuje hledání vlastní identity, uvědomování si sebe sama a přípravu na budoucí dospělost (Thorová, 2015).

Podle teorie vývoje osobnosti od Erika Eriksona se adolescence definuje jako stádium rozporu mezi hledáním vlastní identity a pocitem zmatení rolí. Během tohoto období jedinci čelí výzvám a otázkám týkajícím se toho, kým skutečně jsou a jakou roli mají ve společnosti. Proces hledání a formování identity může zahrnovat zkoušení různých rolí, experimentování a vytváření vlastních hodnot a názorů. Zároveň může být pro mladé lidi obtížné najít stabilitu ve své identitě, což může vést k pocitu zmatení a nejistoty. Klíčovou roli v tomto stádiu hrají vrstevníci. Úkolem tohoto stádia je utváření vlastní identity (Erikson, 2002).

2.7 Raná dospělost

V psychologii neexistuje jednoznačná definice toho, co přesně znamená být dospělým. I když můžeme říct, že někdo je dospělý, pokud dosáhne osmnácti let, kdy může pít alkohol, volit nebo uzavřít sňatek, tak tato hranice sama o sobě neznamena, že se jedná o plně vyvrážděného dospělého jedince. Zralost není zaručena pouze věkem, ale spíše zkušenostmi, které jedinec získává; a těch má v osmnácti letech člověk jen velmi omezené množství.

Období mladé dospělosti je fází vývoje jedince navazující na adolescenci, která se obvykle pohybuje mezi 20 a 30 lety věku. V tomto stádiu dochází k dalším významným změnám na motorické, kognitivní, emoční a sociální úrovni.

Na motorické úrovni může mladý dospělý dosahovat vrcholu své fyzické kondice a síly, která mu umožňuje aktivně se zapojovat do různých sportů a pohybových aktivit až na vrcholové úrovni.

Na kognitivní úrovni dochází k dalšímu rozvoji myšlení a schopnostem zpracovávat složité informace. Mladý dospělý se často angažuje v akademickém studiu, profesním rozvoji a hledání nových zkušeností. Kognitivní vývoj mu umožňuje kriticky uvažovat, plánovat budoucnost a rozhodovat se na základě svých hodnot a cílů.

Emoční vývoj v této fázi může být charakterizován hledáním stability a sebeuvědomění. Mladí dospělí často musí zvládat změny ve svých vztazích. Mohou se objevovat nové výzvy a je důležité vyrovnávání se s tlaky a stresy dospělého života a z hledání svého místa ve světě.

Sociální vývoj v mladé dospělosti může být spojen se změnou vztahů a vytvářením sociální sítě (angl. *social network*). Jedinec se často stěhuje z rodinného prostředí a tvoří si vlastní život nezávislý na rodičích. Vznikají dlouhodobá partnerství a ustalují se přátelství. Rozvíjí se pracovní dovednosti. Jedinec si upevňuje svoji roli ve společnosti a svých sociálních kruzích (Thorová, 2015).

Podle Eriksonovy teorie vývoje osobnosti se mladá dospělost nachází ve stádiu nazvaném "intimita vs. osamělost". V tomto období se člověk potýká s výzvou hledání rovnováhy mezi budováním intimních a hlubokých vztahů s ostatními lidmi a zároveň se snaží vyhnout pocitu osamělosti a izolace.

Budování intimity zahrnuje schopnost navazovat blízké a důvěrné vztahy s ostatními lidmi, ať už ve formě romantických partnerství či přátelství. Mladá dospělost se často věnuje hledání partnera, budování stabilních vztahů a založení rodiny.

Na druhou stranu, pokud jedinec nedokáže vyvinout zdravé a důvěrné vztahy, může se cítit osamělý a izolovaný. Může zažívat pocit, že není schopen navázat hluboké spojení s ostatními nebo se bojí odmítnutí (Erikson, 2002).

2.8 Fakulta tělesné kultury v Olomouci

Fakulta tělesné kultury (FTK) je jednou z fakult Univerzity Palackého v Olomouci, která se specializuje na výzkum a výuku v oblasti sportovních věd, tělesné výchovy a dalších oblastí souvisejících se sportem. Provoz této instituce byl zahájen v roce 1991 a v současné době ji tvoří osm pracovišť – Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Katedra fyzioterapie, Katedra přírodních věd v kinantropologii, Katedra rekreologie, Katedra společenských věd v kinantropologii a Katedra sportu, dále Institut aktivního životního stylu a Aplikační centrum BALUO.

FTK má ve své nabídce sedm bakalářských studijních programů, osm magisterských oborů a jeden doktorský studijní program. Fakulta se věnuje jak teoretickému, tak i praktickému

výzkumu v oblasti sportovních věd. Studenti zde mají možnost studovat různé obory, jako jsou: Učitelství tělesné výchovy, Fyzioterapie, Aplikovaná tělesná výchova, Aplikované pohybové aktivity, Rekreologie, Tělesná výchova a sport, Ochrana obyvatelstva či Trenérství. Všechny tyto obory jsou navrženy tak, aby předaly rozsáhlé znalosti a praktické zkušenosti v oblasti tělesné kultury.

Obory bakalářského studia na FTK jsou uvedeny v následující tabulce.

Bakalářské studium
Učitelství tělesné výchovy
Trenérství
Sportovní management
Ochrana obyvatelstva
Rekreologie
Speciální pedagogika pro tělesnou výchovu a sport
Fyzioterapie

Tabulka 2. Obory bakalářského studia FTK Olomouc

Obory navazujícího magisterského studia jsou vypsány v následující tabulce.

Navazující magisterské studium
Aplikované pohybové aktivity
Tělesná výchova a sport – Rekreologie
Trenérství a management sportu
Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ
Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ a ochrana obyvatelstva
Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se specializacemi
Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se zaměřením na speciální pedagogiku
Aplikovaná fyzioterapie

Tabulka 3. Obory navazujícího magisterského studia FTK Olomouc

V zázemí fakulty nalezneme laboratoře vybavené nejmodernějším vybavením, včetně laboratoře biomechaniky, chůze či laboratoře zátěžové fyziologie, které studentům umožňují

získat praktický pohled na vyučovaná témata. Fakulta taktéž nabízí možnost absolvovat praktickou výuku ve volnočasových centrech a sportovních klubech, kde si mohou studenti vyzkoušet praktické dovednosti a zkušenosti v oblasti sportu.

Díky vztahům s velkým množstvím zahraničních univerzit nabízí fakulta možnost studia v zahraničí – především v rámci programu Erasmus+ (*Univerzita Palackého v Olomouci: Fakulta tělesné kultury, 2023*).

2.9 STAPS

STAPS neboli „*Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*“, je vysokoškolský obor ve Francii, který je zaměřen na studium sportovních věd a technik souvisejících s pohybovou aktivitou. Tento program může být studován na univerzitách, které nabízejí vzdělávání v této oblasti. Studium nabízí příležitost získat hlubší znalosti o sportu a pohybu, a také porozumět vlivu pohybových aktivit na lidské tělo.

Pro studium STAPS je nutné projít francouzským vysokoškolským systémem, který je řízen přihlašovacím procesem "*Parcoursup*". Zahraniční studenti musí také poskytnout certifikát o své úrovni francouzštiny, protože výuka probíhá pouze ve francouzském jazyce.

STAPS je možné studovat jako licenční studium „*la licence*“ (tři roky), které je srovnatelné s naším bakalářským, magisterské studium „*master*“ (dva roky) a doktorské studium „*doctorat*“ (tři až pět let).

Studenti získávají široké spektrum znalostí z oblastí fyziologie, biomechaniky, psychologie sportu sociologie a dalších oblastí spojených se sportem. STAPS svým studentům nabízí možnost praktické výuky a cvičení, kdy dochází k aplikaci získaných znalostí v reálných situacích. To zahrnuje například navrhování tréninkových plánů pro sportovní týmy, testování sportovců v zátěžových laboratořích a sledování vývoje výkonů.

Vzhledem k rostoucímu zájmu o studium sportu, sportovních věd a zdravého životního stylu, nabízí obor STAPS studentům širokou škálu pracovních příležitostí. Absolventi mohou najít práci v oblasti sportovních organizací, fitness průmyslu, vzdělávání či volnočasových aktivitách (*La licence générale STAPS, un diplôme professionnalisant, 2023*).

2.9.1 STAPS Toulouse

STAPS Toulouse na Université Toulouse III – Paul Sabatier v jihozápadní Francii je podle žebříčku z roku 2023 třetí nejlépe hodnocenou fakultou nesoucí označení STAPS, na prvních pozicích se umístily STAPS Montpellier a STAPS Bordeaux. (Arnoult, 2023)

Fakulta nabízí následující bakalářské, magisterské a doktorské programy v oblasti sportovních věd a zdraví.

Bakalářské studium neboli „*licence*“, je strukturováno tak, aby poskytovalo studentům teoretické znalosti v oblasti vědy o pohybu a sportu a současně jim umožnilo získat praktické zkušenosti prostřednictvím stáží a praktických cvičení. Každý obor má svůj vlastní studijní plán a požadavky na úspěšné dokončení programu. V prvním roce je studium všeobecné a společné pro všechny studenty – od druhého roku si každý vybírá obor, na který se zaměřuje do konce studia. Jednotlivé ročníky jsou označovány písmenem L, příslušným číslem ročníku a dále zkratkou oboru – například L2 ES pro studenta druhého ročníku bakalářského studia v oboru Sportovní trénink.

Obory bakalářského studia jsou uvedeny v následující tabulce.

<i>licence</i>
EM – <i>Éducation motricité</i> Výuka pohybových dovedností / Tělesná výchova
ES – <i>Entraînement sportif</i> Sportovní trénink
MS – <i>Management du Sport</i> Sportovní management
APAS – <i>Activité Physique Adaptée et Santé</i> Aplikované pohybové aktivity a zdraví

Tabulka 4. Obory bakalářského studia STAPS Toulouse

Magisterské programy neboli „*master*“ se zaměřují na konkrétní oblasti sportovní vědy a zdraví a jsou určeny pro studenty, kteří již dokončili bakalářský program neboli „*la licence*“.

Stejně jako u bakalářského studia, tak i u magisterského je první ročník společný pro všechny studenty, ve druhém dochází k výběru z jednotlivých specializací. Označení ročníků funguje se stejným systémem, písmeno L je vystřídáno písmenem M – tudíž vzniká například M2 APAS.

Jednotlivé obory magisterského studia jsou uvedeny v následující tabulce.

master
<i>APAS – Activité Physique Adaptée et Santé</i> Aplikované pohybové aktivity a zdraví
<i>EOPS – Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive</i> Trénink a optimalizace sportovního výkonu
<i>MS – Management du Sport</i> Sportovní management

Tabulka 5. Obory magisterského studia STAPS Toulouse

Doktorská studia jsou zaměřena na výzkum v oblastech, jako je sportovní výkonnost, fyziologie a biomechanika cvičení, sportovní medicína, psychologie a sociologie sportu, výživa a další. Pro zájemce o doktorské studium je nutné mít magisterský titul v oboru STAPS nebo v příbuzném oboru.

Fakulta STAPS Toulouse také nabízí možnost zisku diplomu v programu DEUST (*Diplôme d'Études Universitaires Scientifiques et Techniques*).

Program je veden tak, aby studenti získali praktické zkušenosti a základní odborné znalosti v oblasti vědy o pohybu a sportu, což jim umožní připravit se na další kroky ve své kariéře. V rámci programu mají studenti možnost absolvovat praxi v místních sportovních klubech, rehabilitačních centrech, tělovýchovných centrech nebo jiných institucích.

Po dokončení programu mají studenti možnost pokračovat ve studiu na univerzitní úrovni a získat bakalářský titul v jednom z oborů STAPS. Taktéž mohou využít získané odborné znalosti a praxi a začít pracovat v oblasti tělesné výchovy, sportu nebo fitness.

Vedle akademického vzdělání nabízí STAPS Toulouse také sportovní programy a organizované sportovní aktivity v rámci klubů pro studenty. Nabízenými sporty jsou aerobik, cheerleading, fotbal basketbal, plavání a další. Tato fakulta má také partnerství s místními sportovními kluby a organizacemi, což umožňuje studentům získat praktické zkušenosti a připojit se k místní sportovní komunitě (*Université Toulouse III – Paul Sabatier: Faculté des sciences du sport et du mouvement humain*).

2.10 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu

Dospívání je klíčovým a rozhodujícím obdobím, které ovlivňuje vývoj osobnosti a formování návyků zdravého životního stylu.

Cílem studie vedené ve Španělsku a Portugalsku bylo zhodnotit úroveň účasti na pohybových aktivitách a sebepojetí u středoškolských a vysokoškolských studentů a nalézt vztahy mezi těmito proměnnými. Výzkumu se za použití dotazníků *IPAQ* a *Self-Concept Form-5* zúčastnilo 440 adolescentů ve věku 16-20 let ze španělských a portugalských středních škol a univerzit. Výsledky ukázaly rozdíly mezi oběma skupinami; portugalští vysokoškoláci měli nižší skóre v akademické, emocionální a fyzické dimenzi, a naopak vyšší dobu sezení, chůze a mírné pohybové aktivity ve srovnání se středoškoláky též země. Španělští vysokoškoláci měli nižší skóre sebepojetí, ale vyšší úroveň pohybových aktivit a nižší dobu sezení než španělští středoškoláci. Byl zjištěn pozitivní vztah mezi sebepojetím a úrovní pohybové aktivity. Závěrem lze říct, že vysokoškoláci obecně vykazují nižší skóre v dimenzi sebepojetí a praxe pohybové aktivity je vyšší u španělských vysokoškoláků. Vztah mezi sebepojetím a úrovní pohybových aktivit je pozitivní (Onetti-Onetti, Chinchilla-Minguet et al., 2019).

Výzkum vedený v roce 2020 v Turecku měl za cíl zkoumat vztah mezi pohybovou aktivitou a psychickou odolností u vysokoškolských studentů. Studie se zaměřila na 1734 studentů z Erzincan Binali Yildirim University v Turecku. Data byla sbírána pomocí dotazníků *Psychological Resilience Scale* (PRS) a *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analýza sesbíraných dat ukázala, že muži vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity než ženy. Nicméně, mezi psychickou odolností obou skupin nebyl zjištěn významný rozdíl. Studie také zjistila, že osoby s nižším indexem tělesné hmotnosti (BMI) vykazovaly vyšší úroveň pohybové aktivity než osoby s normálním indexem nebo nadváhou. Kromě toho byla nalezena pozitivní korelace mezi úrovní pohybové aktivity a psychickou odolností na nízké úrovni. Závěrem studie je, že úroveň fyzické aktivity je faktorem, který předpovídá úroveň psychické odolnosti u studentů, ať už v pozitivním či negativním případě (Seçer & Yildizhan, 2020).

Další výzkum je zaměřen na úroveň pohybové aktivity u studentů a souvislosti mezi socioekonomickým rozvojem a pohybovou aktivitou v rámci evropských zemí. Výzkum zahrnoval vzorky studentů z Ukrajiny a zemí Visegrádské skupiny; konkrétně Univerzity v Pécsi v Maďarsku, Univerzity v Košicích na Slovensku, Univerzity v Olomouci v České republice a Státní vysoké školy v Białymostku v Polsku. Opět byl použit dotazník *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), doplněný o otázky týkající se tělesné hmotnosti, výšky, sebehodnocení fyzické zdatnosti

a množství volného času. Výsledky ukázaly, že studenti ze zemí Visegrádské skupiny vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity než studenti na Ukrajině. Také bylo zjištěno, že ženy obecně vykazovaly nižší úroveň pohybové aktivity než muži. Co se týče tělesné hmotnosti, většina respondentů měla zdravý index BMI. Závěry studie naznačují, že vysoké sebehodnocení fyzické zdatnosti a nižší tělesná hmotnost jsou faktory spojené s vyšší úrovní pohybové aktivity u studentů (Bergier, Tsos et al., 2018).

V poslední studii vedené v rámci projektu „The HELENA“ (*Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence*) byly hodnoceny způsoby dojíždění u dospívajících z 10 evropských měst a zkoumány souvislosti s pohybovou aktivitou. Do studie bylo zahrnuto celkem 3112 dospívajících z Řecka, Německa, Belgie, Francie, Maďarska, Itálie, Švédska, Rakouska a Španělska. Pro měření a hodnocení pohybové aktivity byly použity akcelerometry a taktéž dotazník IPAQ-A v úpravě pro adolescenty. Dospívající uváděli, že průměrně tráví 30 minut denně chůzí. U chlapců byly pozorovány pozitivní vztahy mezi aktivním dojížděním (nejčastějšími aktivitami byla chůze a jízda na kole) a všemi úrovněmi fyzické aktivity. U dívek byly tyto vztahy zjištěny především u středně těžké a těžké fyzické aktivity (chůze). Podobné výsledky byly potvrzeny i pomocí dotazníku IPAQ-A. Tato průřezová studie naznačuje, že aktivní dojíždění může být spojeno s vyšší úrovní pohybové aktivity u dospívajících (Chillón, Ortega et al., 2011).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem mé bakalářské práce je monitoring a srovnání úrovně pohybové aktivity a životní spokojenosti studentů sportovních fakult v České republice a ve Francii, konkrétně na Fakultě tělesné kultury v Olomouci a sportovní fakultě STAPS v Toulouse.

3.2 Dílčí cíle

- zjistit úroveň pohybové aktivity u studentů pomocí dotazníku IPAQ
- zjistit úroveň životní spokojenosti u studentů pomocí dotazníku WHO 5 – Well-being index
- srovnat výsledky mezi jednotlivými fakultami

3.3 Výzkumné otázky

- Jaká je úroveň pohybové aktivity u studentů zmíněných fakult?
- Jsou pohybově aktivnější studenti v Česku nebo ve Francii?
- Která z fakult má větší množství studentů zapojených v organizovaném sportu?
- Je úroveň PA ovlivňována účastí v organizovaném sportu?
- Na které z uvedených fakult dosahují studenti pozitivnějších výsledků v dotazníku WHO 5 – Well-being index?
- Je vyšší úroveň PA spojena s vyšší úrovní životní spokojenosti?

4 METODIKA

Výzkum je systematická tvůrčí činnost, která přispívá k rozšiřování našeho poznání, včetně poznání o člověku, kultuře a společnosti. Jeho cílem je použití metod, které nám umožňují potvrzovat, doplňovat nebo vyvracet stávající poznatky. Základní výzkum se zabývá experimentálními nebo teoretickými pracemi s cílem získat hlubší poznání o základech a podstatě pozorovaných jevů, a vysvětlit jejich příčiny a možné důsledky. Zaměřuje se na získání znalostí bez přímého záměru aplikace těchto poznatků (*Ukazatele výzkumu a vývoje: Statistika výzkumu a vývoje v České republice, 2023*).

4.1 Metody sběru dat

4.1.1 Dotazník IPAQ

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) je mezinárodní dotazník určený k hodnocení pohybové aktivity. Principem dotazníku je sebehodnocení. Je určený pro skupinu respondentů ve věku 15–69 let. Dotazník IPAQ se zaměřuje především na získání informací o časovém rozsahu pohybové aktivity (PA) prováděné v posledních 7 dnech ve formě nízké, střední a vysoké intenzity. Při vysoké intenzitě se předpokládá, že jedinec vykonává fyzicky náročnou činnost. Střední intenzita PA se projevuje větším zadýcháním než při nízké intenzitě, která je spojena s chůzí.

Díky celosvětovému rozšíření a překladům je možné sbírat a porovnávat data nejen na národní úrovni, ale taktéž na mezinárodní.

Hodnocení pohybové aktivity probíhá komplexně v rámci následujících oblastí:

- a) pohybová aktivita v rámci práce nebo studia
- b) přesuny – pohybová aktivita při dopravě
- c) domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu
- d) rekreace, sport a volnočasová PA
- e) čas strávený sezením

(Křížová, 2022)

Hodnocení úrovně pohybové aktivity je prováděno pomocí komplexních souborů, které zahrnují různé aspekty pohybové aktivity při práci nebo studiu, při dopravě, pracích v domácnosti, péči o rodinu a také sportovní, rekreační a volnočasové aktivity. Zkrácená verze dotazníku se zaměřuje na tři konkrétní typy aktivit (chůze, středně náročnou aktivitu a intenzivní

aktivitu) a také na dobu strávenou v sezení. Delší verze dotazníku podrobněji zkoumá a ptá se na specifické aktivity ve všech čtyřech oblastech. Dotazník je navržen tak, aby poskytoval nezávislé skóre. Celkové skóre se vypočítává přičítáním doby trvání a frekvence jednotlivých aktivit v minutách. V případě zájmu je možné vypočítat specifické výsledky pro jednotlivé oblasti nebo aktivity (Kudláček, 2015).

4.1.2 Dotazník WHO-5 Well being Index

Dotazník životní spokojenosti (*WHO-5 Well-being Index* v anglickém originálu) a v překladu do francouzštiny jako „*Bien-être*“, se skládá z pěti otázek zaměřených na emoční pohodu, duševní energii a odpočinek respondenta za poslední dva týdny. Odpovědi jsou zaznamenávány do archu prostřednictvím následujícího šestibodového hodnocení:

- 5 – Celou dobu (*Tout le temps*)
- 4 – Většinu doby (*La plupart du temps*)
- 3 – Více než polovinu doby (*Plus de la moitié du temps*)
- 2 – Méně než polovinu doby (*Moins de la moitié du temps*)
- 1 – Občas (*De temps en temps*)
- 0 – Nikdy (*Jamais*)

Respondent může v dotazníku dosáhnout maximálně 25 bodů. V případě potřeby převedení výsledku na procenta se hodnota počtu bodů vynásobí čtyřmi; maximální počet 25 bodů tedy odpovídá 100 %. Skóre $\leq 12,5$ (50 %) odpovídá špatné životní spokojenosti a je možné, že se u jedince vyskytnou menší známky deprese; skóre 7 (28 %) již naznačuje o depresi.

Dotazník je široce využívaným nástrojem po celém světě a představuje vhodný prostředek pro porovnávání celkového *well-being* mezi různými skupinami ve výzkumných studiích (Křížová, 2022).

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Šetření bylo realizováno v dubnu a květnu roku 2023, po předchozí domluvě se zástupci studentů Fakulty tělesné kultury a STAPS Toulouse. Distribuce dotazníků probíhala elektronicky a studenti vyplňovali dotazníky on-line formou na platformě Google Forms.

Celkový počet respondentů byl po ukončení sběru dat 67. Kontrola vyplnění ukázala 6 chybných dotazníků. Finální soubor respondentů tedy tvořilo 61 studentů sportovních fakult ve věku 18–24 let. Kdy z tohoto počtu bylo 30 studentů Fakulty tělesné kultury v Olomouci a 31 z fakulty STAPS v Toulouse. Dále je ve výzkumném souboru 47 žen a 14 mužů.

	n	M	maximum	minimum
hmotnost (kg)	61	62,8	82	45
výška (cm)	61	168,4	190	157
BMI	61	22	25,95	16,85
věk (roky)	61	20,5	18	24

Legenda: n – velikost souboru; M – aritmetický průměr

Tabulka 5. Charakteristika výzkumného souboru

4.3 Organizace šetření

Celý výzkum byl realizován v měsících dubnu a květnu letošního roku. Vyplňování dotazníků bylo plánováno do online podoby.

Jako studentka Fakulty tělesné kultury v Olomouci a bývalá Erasmus studentka fakulty STAPS v Toulouse jsem nejdříve kontaktovala zástupce z řad studentů z těchto fakult. Se spoluprací souhlasili. Poté jsem se seznámila s charakterem práce, způsobem vyplňování a detaily týkajícími se distribuce dotazníků mezi studenty. Vysvětlili jsme si, jakým způsobem odkazy sdílet; distribuce probíhala převážně přes sociální sítě. Další krok, čímž bylo samotné vyplňování dotazníků, již byl na samotných studentech.

Respondenti vyplňovali dotazníky ve svém volném čase. Díky uživatelské jednoduchosti portálu Google Forms nebylo nutné respondentům vysvětlovat vyplňování dotazníků, případné instrukce se nacházely přímo v něm. Při samotném vyplňování pracovali studenti kromě dotazníku IPAQ a WHO 5: Well-being index také s demografickými otázkami a s otázkami ankety vlastní tvorby. Před započítáním vyplňování bylo respondentům sděleno, že veškeré informace, které získávám a následně použiji, budou zpracovávány anonymně. Dále byli požádáni o pravdivé a svědomité vyplnění všech částí a otázek.

Samotný sběr dat probíhal bez významných problémů.

4.4 Statistické zpracování dat

Pro zpracování dat a následnou tvorbu grafů a tabulek byl využit program Microsoft Excel. Využito bylo základních deskriptivních charakteristik jednotlivých zkoumaných proměnných – množství pohybové aktivity, hmotnost, množství doby strávené sezením, somatické charakteristiky, a další četnostní parametry vyplývající z užitých metod.

5 VÝSLEDKY

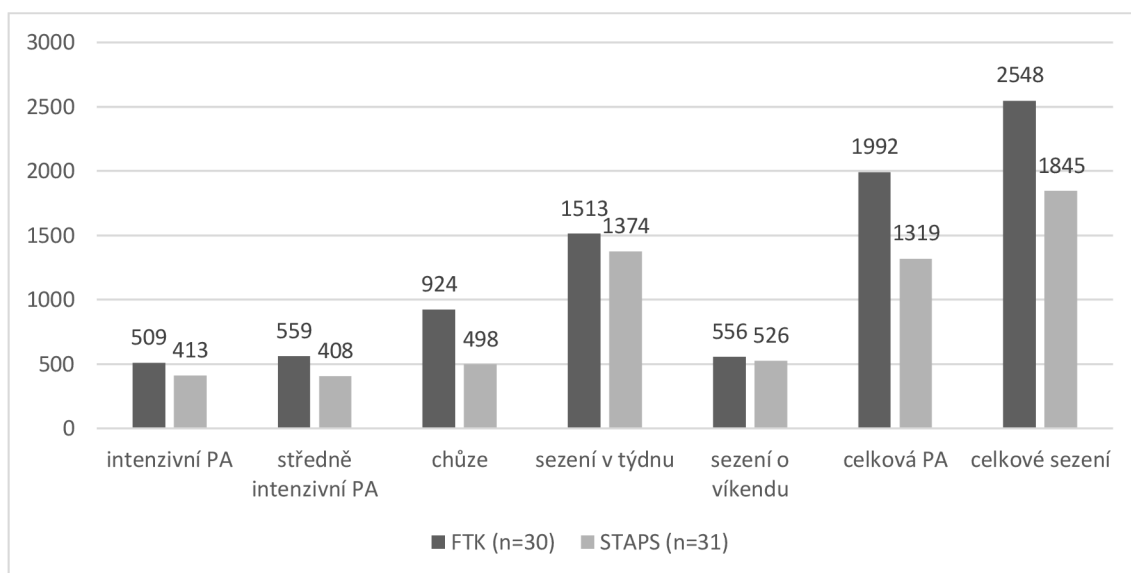
Obsah této kapitoly je tvořen výsledky Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) a Dotazníku životní spokojenosti (WHO-5 Well-being Index). Dotazníkem IPAQ je zjištěna úroveň pohybové aktivity respondentů na základě specifických kritérií. WHO-5 Well-being Index vyhodnocuje emoční pohodu respondentů. Výsledky jsou graficky znázorněny a zpracovány do tabulek.

5.1 Výsledky dotazníku IPAQ

Jak již bylo zmíněno výše, výzkumný soubor je tvořen 61 respondenty, kdy dotazník IPAQ vyplnili všichni z těchto respondentů.

5.1.1 PA z hlediska fakulty

Při srovnání výsledků z hlediska jednotlivých fakult můžeme vidět značné rozdíly. Z grafu jasně vyplývá, že studenti Fakulty tělesné kultury dosahují vyšších hodnot ve všech měřených kategoriích oproti studentům z Francie. V součtu celkové pohybové aktivity je rozdíl více než 650 minut za týden; značný náskok mají studenti FTK také v čase stráveném sezením, tento náskok o 700 minut týdně však není příliš pozitivním ukazatelem.

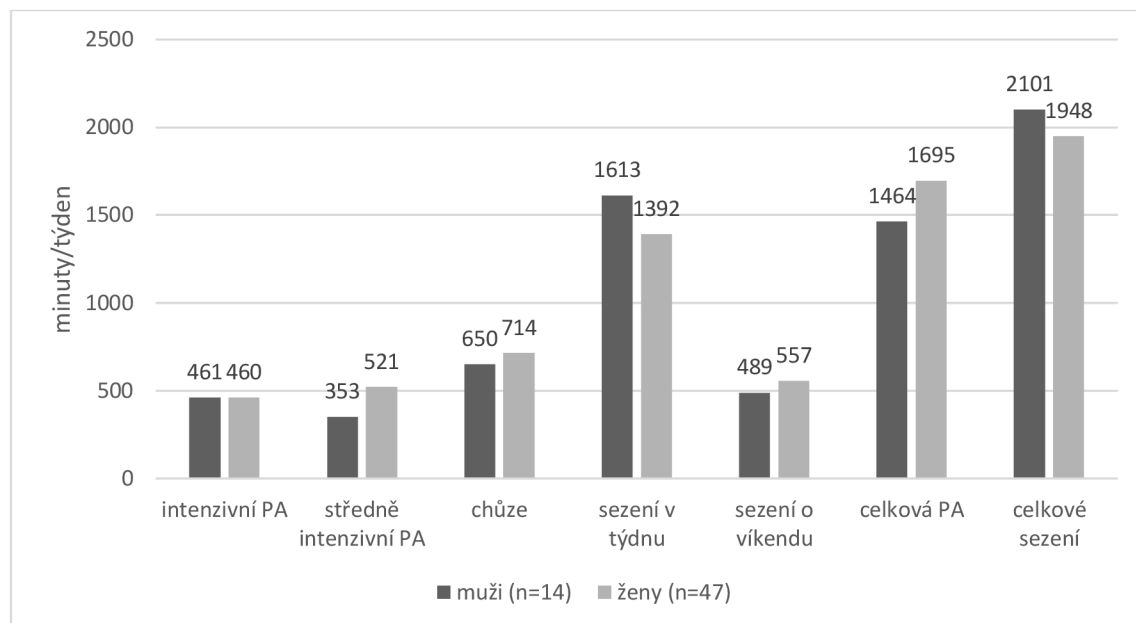


Obrázek 5. Hodnocení pohybové aktivity a sezení (průměr) z hlediska fakulty (minuty/týden).

5.1.2 PA z hlediska pohlaví

Při srovnání genderových údajů vyplývá, že ženy dosáhly vyšších hodnot celkového součtu pohybové aktivity nad muži o více než 200 minut za týden. Nárůst u žen je patrný i u středně intenzivní pohybové aktivity a chůze; v kategorii intenzivní pohybové aktivity jsou průměrné minuty PA na stejné úrovni u obou pohlaví.

Co se týče kategorie sezení, z grafu vyplývá, že muži dosahují jak v celkovém součtu, tak i při pracovních dnech, delší doby sezení oproti ženám.



Obrázek 6. Úroveň pohybové aktivity a sezení (průměr) u žen a mužů (minuty/týden).

Z hlediska intenzity je muži více zastoupena intenzivní pohybová aktivita, ženami naopak středně intenzivní. V zastoupení chůze se neobjevují značné rozdíly mezi jednotlivými pohlavími.

intenzita PA	muži (n=14)	ženy (n=47)
intenzivní PA	31 %	27 %
středně intenzivní PA	24 %	31 %
chůze	44 %	42 %

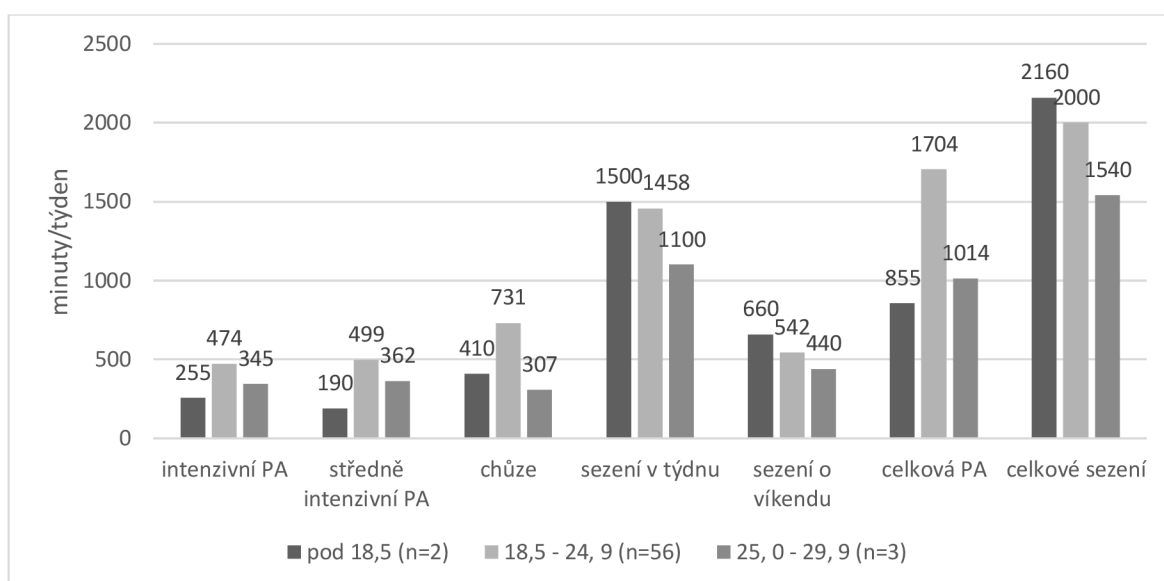
Legenda: n – velikost souboru

Tabulka 6. Procentuální zastoupení jednotlivých intenzit PA u mužů a žen.

5.1.3 PA z hlediska BMI

Pohybová aktivita z hlediska BMI byla rozdělena do tří kategorií. První skupinu tvoří respondenti s BMI <18,5, ve druhé skupině jsou respondenti v rozmezí 18,5 – 24,9 a třetí skupina zahrnuje studenty, kteří mají hodnoty BMI 25,0 – 29,9.

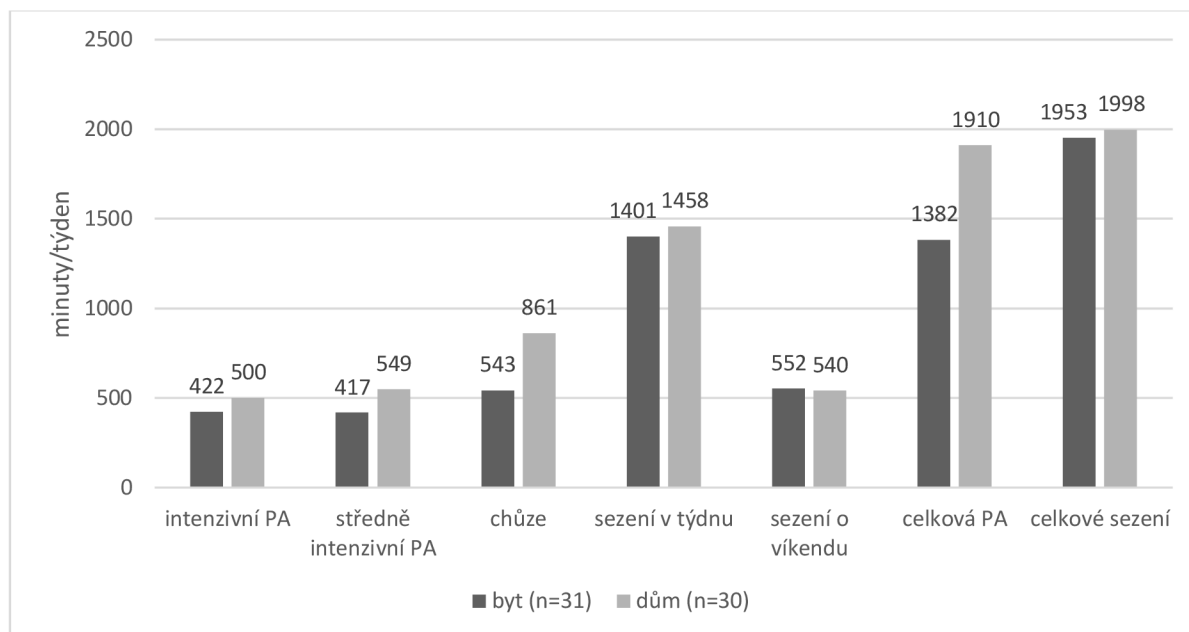
V první skupině můžeme sledovat nejnižší hodnoty pohybové aktivity, a naopak nejvyšší hodnoty sezení. Nejlepších výsledků napříč kategoriemi pohybové aktivity dosahovali studenti z druhé skupiny s hodnotami BMI v rozmezí 18,5 – 24,9. U třetí hodnocené se hodnoty PA opět mírně snižují; spolu s nimi ale i minuty strávené sezením, jejichž počet má právě třetí skupina nejnižší.



Obrázek 7. Hodnocení PA a sezení (průměr) z hlediska BMI (minuty/týden).

5.1.4 PA z hlediska bytu nebo domu

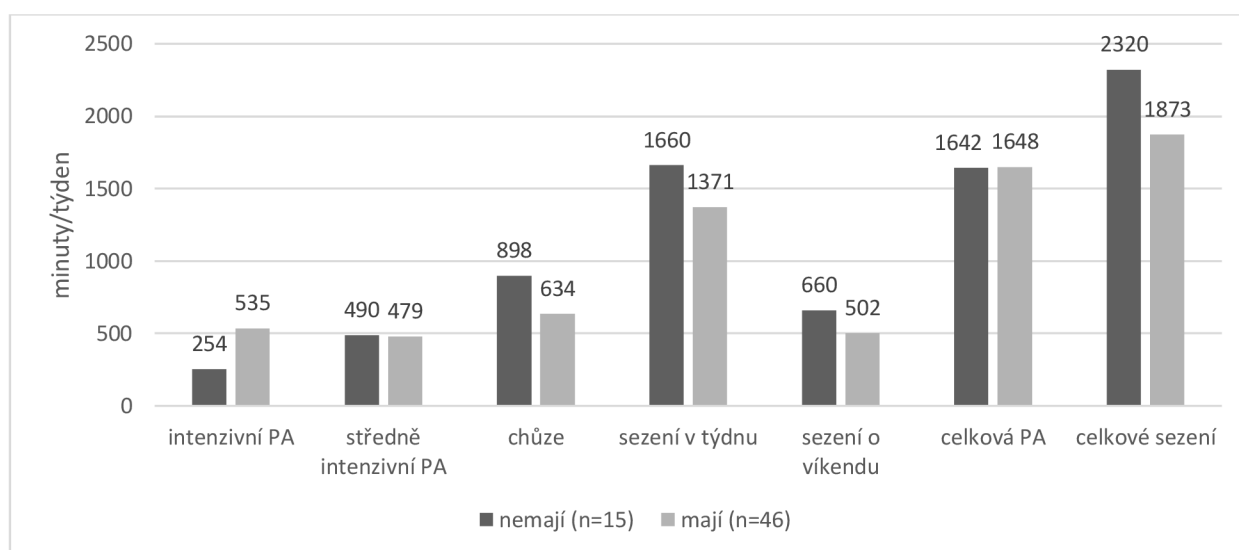
Dalším z faktorů ovlivňujících množství a způsob pohybové aktivity je bydlení v rodinném domě či bytě. U respondentů žijících v domě můžeme vidět vyšší pohybovou aktivitu ve všech kategoriích; hodnoty času stráveného sezením jsou bez větších rozdílů.



Obrázek 8. Srovnání úrovně pohybové aktivity a sezení (průměr) z hlediska vlastnictví domu či bytu (minuty/týden).

5.1.5 PA z hlediska organizovanosti

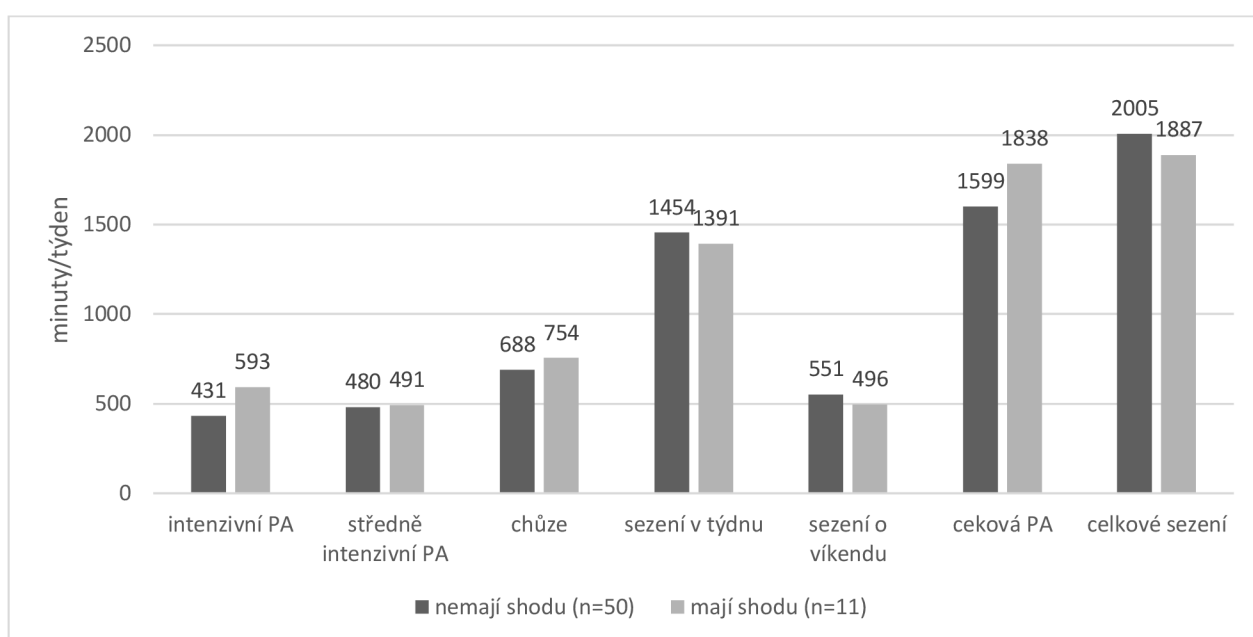
Rozdíl mezi studenty, kteří jsou zapojeni v organizované pohybové aktivitě v porovnání s těmi, kteří provozují pouze neorganizovanou PA je téměř zanedbatelný. Významný rozdíl můžeme vidět u kategorie chůze, kdy studenti nezapojení v organizované PA dosahují o více než 250 minut vyšších hodnot. Nezapojení do organizované PA taktéž ukazuje vyšší hodnoty sezení jak v týdnu, tak i ve víkendových dnech.



Obrázek 9. Úroveň pohybové aktivity a sezení (průměr) z hlediska organizovanosti (minuty/týden).

5.1.6 PA z hlediska shody PA

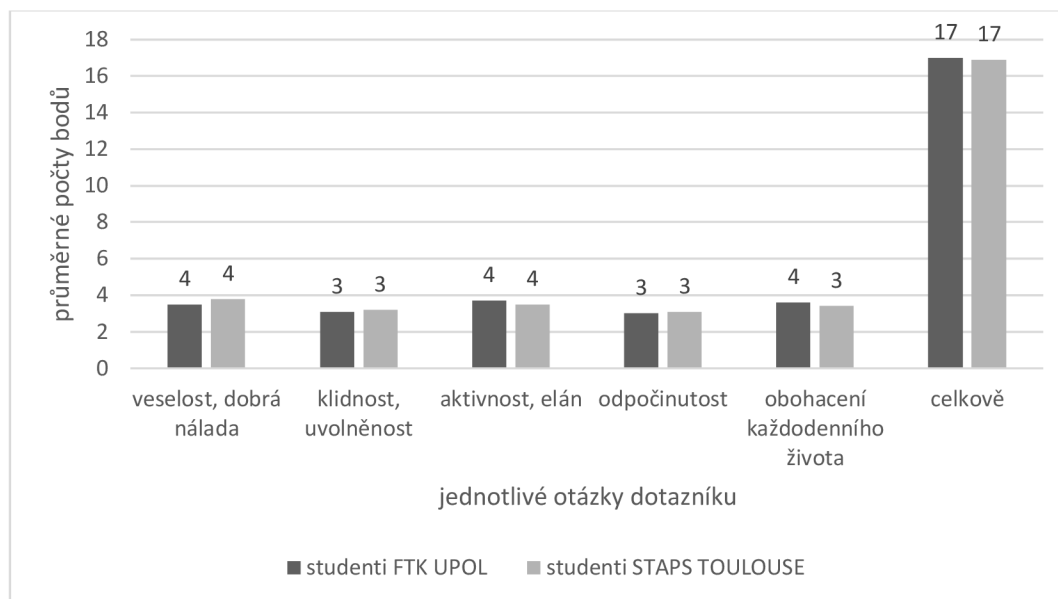
Shodou je myšleno provozování téže aktivity, jakou by si respondent přál provozovat; taktéž při výskytu shody můžeme předpokládat vyšší úroveň pohybové aktivity. U zkoumaného vzorku respondentů můžeme pozorovat výrazný rozdíl u intenzivní pohybové aktivity, kdy studenti se shodou provozují průměrně o 150 minut více PA týdně než studenti bez shody.



Obrázek 10. Hodnocení pohybové aktivity a sezení (průměr) z hlediska shody (minuty/týden).

5.2 Výsledky dotazníku WHO-5 Well-being Index

V rámci výsledků dotazníku WHO-5, dle obrázku 11, vykazují studenti obou zkoumaných fakult stejné průměrné hodnoty emoční pohody u jednotlivých otázek. V sebehodnocení dosáhly obě skupiny průměrně 17 bodů z celkového počtu 25, což odpovídá 68 %. Špatnou životní spokojenost (méně než 50 %) nevykazuje ani jedna z hodnocených skupin, tudíž se nemusíme bát známek depresí v celkovém skupinovém pojetí.



Obrázek 11. Emoční pohoda jedinců v posledních dvou týdnech

Co se týče průměrného hodnocení a porovnání jednotlivých fakult, podle tabulky 7 můžeme vidět, že studenti francouzské fakulty STAPS TOULOUSE dosahovali v sebehodnocení životní pohody a dalších kategorií mírného naskoku nad studenty FTK UPOL.

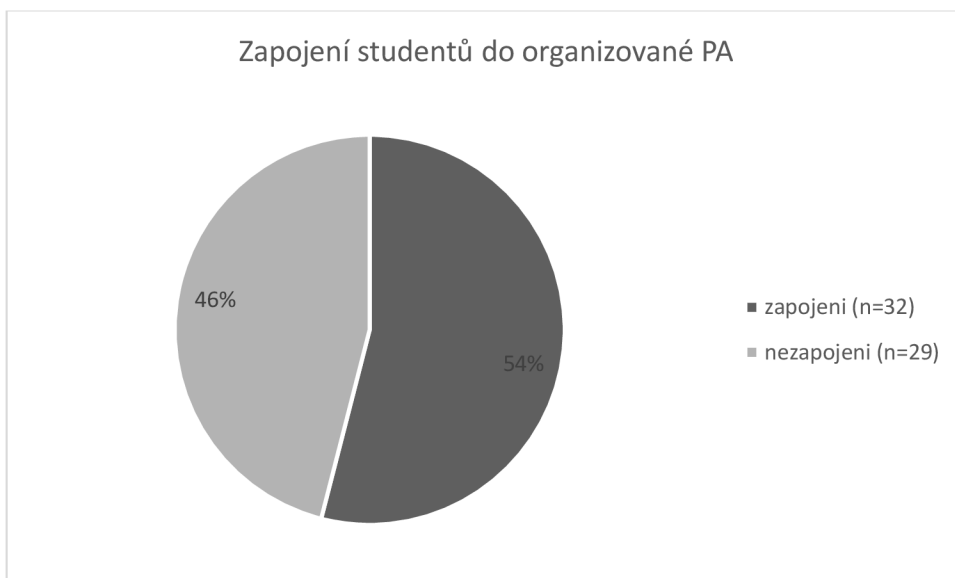
fakulta	průměrný počet bodů	průměrné skóre (%)	Mdn
FTK UPOL	16,9	61 %	15
STAPS TOULOUSE	17,1	64 %	17

Legenda: Mdn – medián počtu bodů

Tabulka 7. Průměrné hodnocení životní spokojenosti z hlediska jednotlivých fakult

5.3 Výsledky ankety vlastní tvorby

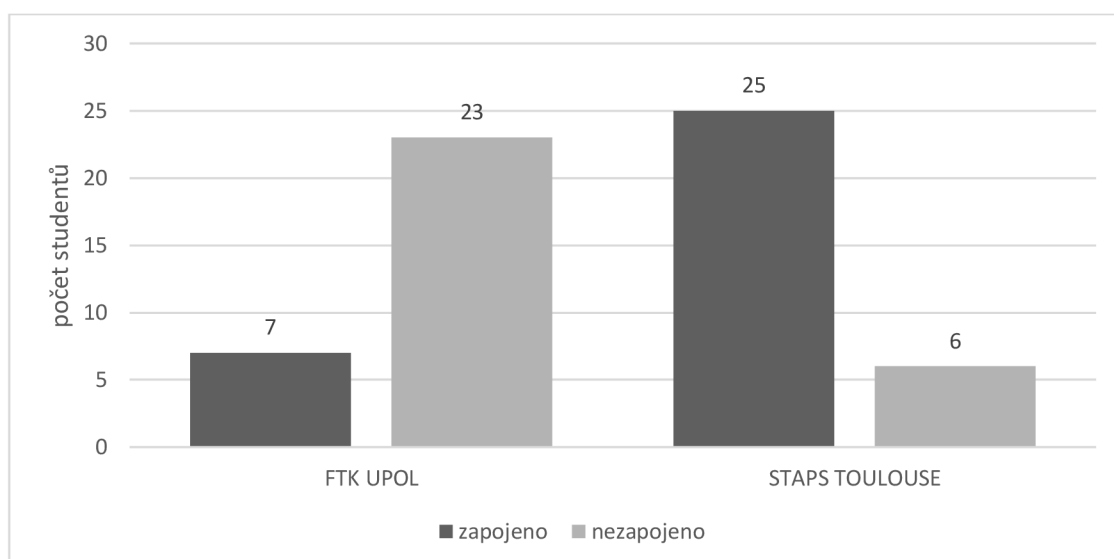
V rámci výzkumu k bakalářské práci byla provedena anketa vlastní tvorby zaměřená na zapojení studentů do organizované pohybové aktivity. Z celkového souboru studentů v pozorovaných skupinách je 54 % jedinců zapojeno do organizované formy pohybové aktivity a zbylých 46 % studentů organizovaný sport neprovozuje.



Legenda: n – velikost souboru

Obrázek 12. Celkové zapojení studentů do organizované pohybové aktivity

Na základě konkrétních výsledků studentů z jednotlivých fakult je z Fakulty tělesné kultury do organizované pohybové aktivity zapojeno pouze 7 studentů, naopak na fakultě STAPS je jich 25.



Obrázek 13. Zapojení studentů jednotlivých fakult do organizované pohybové aktivity

Co se týče sportů, ve kterých jsou studenti zapojeni, tak se mezi nejčastější řadí atletika, různé druhy míčových her či například hokej. Ve francouzském prostředí se dále přidává

cheerleading, rugby a sauvetage sportif neboli záchranařský sport. Sport spojující plavání a záchranu osob v moři, oceánu či jiné otevřené vodě.

Délka účasti ve zmiňovaných organizovaných aktivitách bývá u studentů nejčastěji mezi 5–15 lety.

Na základě výsledků této ankety lze pozorovat rozdíly v zapojení do organizované pohybové aktivity mezi studenty FTK Olomouc a STAPS Toulouse. Studenti ze STAPS Toulouse projevili výrazně vyšší míru zapojení do organizovaných pohybových aktivit ve srovnání se studenty z FTK Olomouc. Tento rozdíl může být ovlivněn různými faktory, jako je zaměření studijního programu, dostupnost sportovních zařízení a aktivit či individuální preference daných studentů.

6 DISKUSE

Práce zkoumá pohybovou aktivitu a životní spokojenost u studentů sportovních fakult v České republice a Francii, konkrétně studentů Fakulty tělesné kultury v Olomouci v Česku a STAPS (*Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*) v Toulouse ve Francii.

Výsledky jsou prezentovány ve třech kapitolách, neboť i data byla získána prostřednictvím tří dotazníků.

Jednotlivé hodnoty jsou v dotazníku IPAQ uváděny v minutách/týden. Pohybová aktivita je sledována v několika oblastech (celková PA, chůze, středně intenzivní a intenzivní PA, čas strávený sezením), dále (PA ve škole, při přesunech, domácích prací a při volnočasových aktivitách).

Prvním zjištěním je rozdíl mezi studenty obou fakult. Studenti Fakulty tělesné kultury dosahují vyšších hodnot ve všech měřených kategoriích pohybové aktivity než studenti z Francie u výsledků dotazníku IPAQ. Naopak u dotazníku WHO-5: Well-being Index si lépe vedli studenti z francouzské fakulty STAPS. Výsledky porovnání během monitorovaného období můžeme považovat za přesné, jelikož počty respondentů z obou fakult byly téměř stejné s rozdílem jedné osoby.

Srovnání genderových údajů ukazuje, že ženy dosahují vyššího množství pohybové aktivity v rámci měřeného období než muži. Rozdíl je patrný také v kategorii chůze, kde ženy opět dominují nad muži. Toto srovnání mužů a žen může být limitováno omezenou velikostí vzorku respondentů, pro možnost přesnějšího porovnání by bylo zapotřebí vyrovnat počty dotazovaných.

Největší rozdíly byly zaznamenány v kategoriích týkajících se organizované pohybové aktivity jak u dotazníku IPAQ, tak i v rámci ankety vlastní tvorby. Při účasti v organizované pohybové aktivitě nezpochybnitelně dominují studenti francouzské fakulty STAPS, kteří jsou až na výjimky všichni zapojeni ve sportovní organizaci. Prevalenci v takovém množství u studentů Fakulty tělesné kultury nevidíme. Tato rozdílnost může být ovlivněna jak faktory zohledňujícími studijní zapojení či osobní preference, tak i kulturními a společenskými zvyklostmi v každé ze zemí.

6.1 Výzkumné otázky

V následující kapitole porovnám výzkumné otázky v kontextu aktuálního výzkumu zabývajících se příbuznou problematikou.

Jaká je úroveň pohybové aktivity u studentů sledovaných fakult?

V rámci celkových výsledků obou fakult bylo při výzkumu zjištěno, že ženy vykazují obecně nižší úroveň pohybové aktivity než muži. Dále byl potvrzen také fakt, že nižší tělesná hmotnost je spojena s vyšší pohybovou aktivitou, tudíž studenti s nižší hmotností, respektive studenti spadající do kategorie normálního BMI, zpravidla plní více pohybové aktivity týdně než studenti spadající do ostatních kategorií.

Tato zjištění potvrzují a doplňují fakta ze studie vedené v roce 2018 zaměřené na úroveň pohybové aktivity u studentů a souvislosti mezi socioekonomickým rozvojem a pohybovou aktivitou v rámci evropských zemí (Bergier & Tsos et al., 2018).

Jsou pohybově aktivnější studenti v Česku nebo ve Francii?

Díky výsledkům dotazníku IPAQ bylo zjištěno, že studenti Fakulty tělesné kultury dosahují vyšších hodnot pohybové aktivity ve všech měřených kategoriích oproti studentům z Francie.

Na rozdíl od výzkumu vedeného v roce 2022 Terezou Křížovou s cílem porovnání pohybové aktivity francouzských a českých studentek na středních školách, kde byl dotazníkem IPAQ zjištěn opačný výsledek, tedy vyšší množství pohybové aktivity u francouzských studentek (Křížová, 2022).

Tato rozdílná zjištění mohou být důsledkem různých věkových kategorií respondentů obou výzkumů, spolu s rozdílnou úrovní vzdělávání nebo jiného genderového vyvážení u každého ze souborů dotazovaných.

Která z fakult má větší množství studentů zapojených v organizovaném sportu?

Při účasti v organizované pohybové aktivitě beze sporu dominují studenti francouzské fakulty STAPS, kde můžeme vidět zapojení do organizovaného sportu u 25 z celkových 31 respondentů. Naopak z Fakulty tělesné kultury je do organizované pohybové aktivity zapojeno pouze 7 studentů.

Je úroveň PA ovlivňována účastí v organizovaném sportu?

Rozdíl v úrovni pohybové aktivity mezi studenty, kteří jsou zapojeni v organizované pohybové aktivitě v porovnání s těmi, kteří provozují pouze neorganizovanou PA je u téměř zanedbatelný. Hodnoty týdenní PA jsou u obou kategorií na téměř stejné vysoké úrovni, což je při vzorku respondentů, u kterých je předpoklad kladného vztahu k pohybu, dobrým ukazatelem. Významný rozdíl můžeme vidět u kategorie chůze, kdy studenti nezapojení v organizované PA dosahují vyšších hodnot. Nezapojení do organizované PA u studentů odhaluje vyšší hodnoty sezení jak v týdnu, tak i ve víkendových dnech.

Pro porovnání výsledků byla vybrána studie zkoumající vztah mezi organizovaným sportem a neorganizovanými pohybovými aktivitami s celkovou úrovní pohybové aktivity u mladistvých. Její naznačují, že účast v organizovaných pohybových aktivitách má pozitivní vliv na celkovou úroveň pohybové aktivity u dospívajících. Naopak, nebylo zjištěno žádné významné spojení mezi časem stráveným v neorganizovaných pohybových aktivitách a množstvím středně intenzivní nebo intenzivní pohybové aktivity. Dále bylo zjištěno, že chlapci, kteří se účastnili organizovaného sportu méně než 3 hodiny týdně nebo vůbec, měli nejnižší úroveň plnění doporučení pro pohybovou aktivitu. Tyto závěry upozorňují na účast mladistvých v organizovaném sportu a jejich trvání v něm během dospívání (Lagestad et al., 2019).

Zjištění obou výzkumů se vzájemně podporují, tudíž je možno říci, že účast v organizované pohybové aktivitě pozitivně ovlivňuje úroveň celkové pohybové aktivity.

Na které z uvedených fakult dosahují studenti pozitivnějších výsledků v dotazníku WHO 5 – Well-being index?

Odpovědi dotazníku WHO-5: Well-being Index ukazují, že při průměrném hodnocení jednotlivých fakult dosahují studenti francouzské fakulty STAPS Toulouse mírného náskoku, tedy pozitivnějších výsledků, nad studenty FTK Olomouc. V rámci měřeného období tedy můžeme francouzské respondenty označit za spokojenější.

Při opětovném porovnání s výzkumem francouzských a českých studentek středních škol, při kterém byl taktéž využit dotazník WHO-5: Well-being Index, se nám dostává stejného pořadí. Podle Křížové dosáhly francouzské studentky pozitivnějších výsledků než studentky v Česku (Křížová, 2022).

Je vyšší úroveň pohybové aktivity spojena s vyšší úrovní životní spokojenosti?

V rámci dotazníku WHO-5: Well-being index dosáhly obě skupiny v sebehodnocení průměrně 17 bodů z celkového počtu 25, což odpovídá 68 %. Jelikož se toto vyhodnocení nepřibližuje k hodnotě 50 %, která odpovídá špatné životní spokojenosti a může poukazovat na známky deprese, můžeme zjištěné výsledky považovat za dobré a studenty označit jako jedince s dobrou životní spokojeností. Tyto výsledky můžeme srovnat se studií vedenou v roce 2022 na vysoké škole v Padově v Itálii, kde byla skupina respondentů WHO 5: Well-being Index dotazníku tvořena 139 mezinárodními studenty (n=139). V rámci tohoto výzkumného vzorku dosáhlo 46 % studentů méně než 13 bodů, tudíž spadali do kategorie označené špatnou životní spokojeností a ohrožené depresí (Cipolletta et al., 2022).

Výzkum vedený v roce 2020 v Turecku měl za cíl zkoumat vztah mezi pohybovou aktivitou a psychickou odolností u vysokoškolských studentů. Studie se zaměřila na 1734 studentů z

Erzincan Binali Yildirim University potvrzuje fakt, že úroveň fyzické aktivity je faktorem, který předpovídá úroveň psychické odolnosti u studentů, ať už v pozitivním či negativním případě (Seçer & Yildizhan, 2020).

Při předpokladu, že italská studie nezahrnovala studenty sportovních fakult, můžeme říct, že vyšší úroveň pohybové aktivity je bezesporu spojena s vyšší úrovní životní spokojenosti

7 ZÁVĚRY

Po zpracování dat z Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ), Dotazníku životní spokojenosti (WHO 5: Well-being Index) a Ankety vlastní tvorby byly vyvozeny následující závěry.

Dotazník IPAQ

- Při srovnání výsledků z hlediska jednotlivých fakult můžeme vidět značné rozdíly. Z dat jasně vyplývá, že studenti Fakulty tělesné kultury dosahují vyšších hodnot ve všech měřených kategoriích oproti studentům z Francie. V součtu celkové pohybové aktivity je rozdíl více než 650 minut za týden; značný náskok o 700 minut týdně mají studenti FTK také v čase stráveném sezením.
- Srovnání genderových údajů ukazuje, že ženy dosáhly vyšších hodnot celkového součtu pohybové aktivity nad muži o více než 200 minut za týden. Náskok u žen je patrný i u středně intenzivní pohybové aktivity a chůze; v kategorii intenzivní pohybové aktivity jsou průměrné minuty PA na stejné úrovni u obou pohlaví.
- Ve skupině s BMI 18,5 – 24,9 můžeme vidět nejvyšší hodnoty PA napříč všemi kategoriemi. Naopak respondenti s BMI 18,5 a méně dosahovali zpravidla nejnižších hodnot. Studenti s BMI nad 25,0 zůstávají hodnotově ve středu mezi zmíněnými dvěma kategoriemi.
- Další rozdělení zohledňuje způsob, jakým respondent žije; zda se jedná o byt či dům. U respondentů žijících v domě je patrná vyšší pohybovou aktivitu ve všech kategoriích; hodnoty času stráveného sezením jsou bez větších rozdílů.
- Rozdíl mezi studenty, kteří jsou zapojeni v organizované pohybové aktivitě v porovnání s těmi, kteří provozují pouze neorganizovanou PA je téměř zanedbatelný. Významný rozdíl můžeme vidět u kategorie chůze, kdy studenti nezapojení v organizované PA dosahují o více než 250 minut vyšších hodnot. Nezapojení do organizované PA taktéž ukazuje vyšší hodnoty sezení jak v týdnu, tak i ve víkendových dnech.
- U zkoumaného vzorku respondentů můžeme pozorovat výrazný rozdíl u intenzivní pohybové aktivity, kdy studenti se shodou provozují průměrně o 150 minut více PA týdně než studenti bez shody. Dále můžeme u studentů se shodou vidět nižší hodnoty času stráveného sezením.

Dotazník WHO 5: Well-being Index

- Studenti obou zkoumaných fakult dosahují stejné průměrné hodnoty emoční pohody u jednotlivých otázek. V sebehodnocení dosáhly obě skupiny průměrně 17 bodů z celkového počtu 25, což odpovídá 68 %. Špatnou životní spokojenost (méně než 50 %) nevykazuje ani jedna z hodnocených skupin, tudíž se nemusíme bát známek depresí v celkovém skupinovém pojetí.
- Co se týče průměrného hodnocení a porovnání jednotlivých fakult, tak studenti francouzské fakulty STAPS Toulouse dosahovali v sebehodnocení životní pohody a dalších kategorií vyššího skóre nad studenty FTK UPOL. Medián průměrného počtu bodů byl vyšší o 2 body u studentů z Francie.

Anketa vlastní tvorby

- Z celkového souboru studentů v pozorovaných skupinách je 54 % jedinců zapojeno do organizované formy pohybové aktivity a zbylých 46 % studentů organizovaný sport neprovozuje.
- Z Fakulty tělesné kultury je do organizované pohybové aktivity zapojeno pouze 7 studentů, naopak na fakultě STAPS je studentů zapojeno 25.
- Studenti ze STAPS projevili výrazně vyšší míru zapojení do organizovaných pohybových aktivit ve srovnání se studenty z FTK Olomouc.

8 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce je monitorování a srovnání úrovně pohybové aktivity a životní spokojenosti u studentů sportovních fakult v České republice a ve Francii, konkrétně na Fakultě tělesné kultury v Olomouci a sportovní fakultě STAPS v Toulouse. Výzkumné šetření proběhlo v měsících duben a květen roku 2023.

Celkový počet respondentů tvořilo 61 studentů zmíněných fakult ve věku 18–24 let. Kdy z tohoto počtu bylo 30 studentů z Fakulty tělesné kultury v Olomouci a 31 z fakulty STAPS v Toulouse.

V teoretické části nalezneme objasnění tematiky práce a nezbytné termíny pro lepší pochopení dané oblasti výzkumu. Poslední kapitoly teoretické části slouží ke zkoumání problematiky v reflexi aktuálního výzkumu.

Při shromažďování potřebných informací k mé bakalářské práci jsem vycházela z odborné literatury.

V kapitolách zaměřených na praktické šetření a jeho vyhodnocení jsou stanoveny cíle práce a její výzkumné otázky. Krátce popisuje teoretická východiska pro realizaci šetření, zdůvodňuje zvolenou strategii a metodu sběru dat a prezentuje výsledky z dotazníků IPAQ a WHO 5: Well-being Index dotazníku.

Výzkumný soubor tvořilo 61 respondentů ze sportovních fakult FTK v Olomouci a STAPS v Toulouse. Z výsledků dotazníků bylo zjištěno, že čeští studenti v porovnání s francouzskými vykazují až o 650 minut týdně více pohybové aktivity; tento pozitivní výsledek je však u českých studentů doprovázen vysokým číslem u minut strávených sezením – Češi sedí v průměru o 700 minut týdně více než Francouzi. Ve srovnání pohlaví dosahují ženy o 200 minut týdně více pohybové aktivity než muži. U zbylých zkoumaných oblastí můžeme vidět výsledky bez významných rozdílů. Co se týče životní spokojenosti, tak s náskokem průměrně 2 bodů v celkovém hodnocení dominují francouzští studenti nad českými. Respondenti z fakulty STAPS Toulouse také převládají v zapojení do organizované pohybové aktivity, kdy je zapojeno 25 z celkového počtu 31 dotazovaných; na FTK můžeme sledovat pouze 7 studentů provozujících organizovaný sport.

Poslední část se zabývá zpracováním závěrů, které vyplynuly z výsledků a poznatků výzkumu.

9 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis is to monitor and compare the levels of physical activity and life satisfaction in students of sports faculties in the Czech Republic and France, specifically at the Faculty of Physical Culture in Olomouc and the Sports Faculty STAPS in Toulouse. The research was conducted in the months of April and May 2023.

Total number of respondents consisted of 61 students of the mentioned faculties aged 18-24 years. Out of this number, 30 students were from the Faculty of Physical Culture in Olomouc and 31 from the STAPS faculty in Toulouse.

In the theoretical part we find an explanation of the topic of the thesis and the necessary terms for a better understanding of the research area. The last chapters of the theoretical part are designed to explore the topic in the perspective of current research.

In collecting the necessary information for my bachelor's thesis, I have relied on the academic literature.

The chapters focusing on the practical research and its interpretation set out the aims of the thesis and its research questions. It briefly outlines the theoretical background for conducting the investigation, justifies the chosen strategy and method of data collection and presents the results from the IPAQ and WHO 5: Well-being Index questionnaires.

The research sample consisted of 61 respondents from the sport faculties of the Faculty of Physical Culture in Olomouc and STAPS in Toulouse. From the results of the questionnaires, it was found that Czech students report up to 650 more minutes of physical activity per week compared to French students; however, this positive result is followed by a high figure for minutes spent sitting - Czechs sit on average 700 minutes more per week than the French. In a gender comparison, women score 200 minutes more of physical activity per week than men. For the other areas studied, we can see results without significant discrepancies. In terms of life satisfaction, French students prevail over Czech students by an average of 2 points in the overall ranking. Respondents from the STAPS Toulouse faculty also dominate in participation in organized physical activity, with 25 out of 31 respondents involved; at the Faculty of Physical Culture, we can observe only 7 students practicing organized sport.

The last section deals with the discussion of the conclusions that emerged from the results and findings of the research.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Activité physique et santé. (2023). Ministère de la santé et de la prévention. Retrieved May 17, 2023, from <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>
- A healthy lifestyle – WHO recommendations. (2023). World Health Organization. Retrieved June 16, 2023, from <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- Aquatias, S., Arnal, J. -F., Rivière, D., Bilard, J., Callède, J. -P., & Casillas, J. -M. (2008). *Activité physique: Contextes et effets sur la santé*. Les éditions Inserm.
- Arnoult, T. (2023). Classement 2023 des licences STAPS. Thotis. Retrieved May 16, 2023, from <https://thotismedia.com/classement-2023-licences-staps/>
- Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niżnikowska, E., Ács, P. & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1738.
- Cipolletta, S., Mercurio, A., & Pezzetta, R. (2022). Perceived social support and well-being of international students at an Italian university. *Journal of International Students*, 12(3), 613-632.
- Chillón, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., De Bourdeaudhuij, I., Martínez-Gómez, D., Vicente-Rodríguez, G., ... & Sjöström, M. (2011). Active commuting and physical activity in adolescents from Europe: results from the HELENA study. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 207.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir*. Éditions Du Seuil.
- Dunn, A. L., & Jewell, J. S. (2010). The effect of exercise on mental health. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 202-207.
- Dylevský, I., & Kučera, M. (1999). *Sportovní medicína*. Grada.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost* (přeložil Jan VALEŠKA). Argo.
- Evropy, R. (1992). *Evropská charta sportu*. Retrieved, 25(1), 2014.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury* (2. vyd.). Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Kalman, M. (2023). Zdravá generace. Retrieved May 18, 2023, from <https://zdravagenerace.cz>
- Kalus, J. (2019). *Cesta na vrchol*. Jakub Gottwald.

- Křížová, T. (2022). *Komparace vzdělávacího systému ve Francii a České republice v kontextu s pohybovou aktivitou dívek na středních školách* [Diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury.
- Kučera, M., & Dylevský, I. (1999). *Sportovní medicína*. Grada.
- Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47-67. doi: 10.5507/tk.2015.003
- Lagestad, P., Mikalsen, H., Ingulfsvann, L. S., Lyngstad, I., & Sandvik, C. (2019). Associations of participation in organized sport and self-organized physical activity in relation to physical activity level among adolescents. *Frontiers in public health*, 7, 129.
- La licence générale STAPS, un diplôme professionnalisant. (2023). Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche. Retrieved May 18, 2023, from <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/la-licence-generale-staps-un-diplome-professionnalisant-47601>
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2., aktualizované vydání). Grada.
- Mental health. (2022). World Health Organisation. Retrieved May 16, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mouv&co. (2023). Ministère de la santé et de la prevention. Retrieved May 18, 2023, from <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/Mouv-co>
- Onetti-Onetti, W., Chinchilla-Minguet, J. L., Martins, F. M. L., & Castillo-Rodriguez, A. (2019). Self-concept and physical activity: differences between high school and university students in Spain and Portugal. *Frontiers in psychology*, 10, 1333.
- Physical activity and health. (2023). European Commission: Sport. Retrieved May 18, 2023, from <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/physical-activity-and-health>
- Seçer, E., & Yildizhan, Y. Ç. (2020). *The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students*. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly* (2. vyd.). Nakladatelství Karolinum.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Ukazatele výzkumu a vývoje: Statistika výzkumu a vývoje v České republice. (2023). Český statistický úřad. Retrieved June 22, 2023, from <https://www.czso.cz/csu/czso/ab0048fb0f>

Université Toulouse III – Paul Sabatier: Faculté des sciences du sport et du mouvement humain. (2023). Retrieved May 16, 2023, from <https://f2smh.univ-tlse3.fr>

Univerzita Palackého v Olomouci: Fakulta tělesné kultury. (2023). Retrieved May 16, 2023, from <https://ftk.upol.cz>

Vaculík, M. (2016). *Pohybové aktivity jako nedílná součást aktivního způsobu života* [Diplomová práce]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd a managementu sportu.

WADA. (2023). Retrieved May 18, 2023, from <https://www.wada-ama.org/en>

Well-being wheel. (2023). Well power. Retrieved May 22, 2023, from <https://www.wellpower.org/healthy-living/well-being-wheel-english/>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

11 PŘÍLOHY

Vyjádření Etické komise FTK UP



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **15. 5. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Michaela Novosadová**

s názvem **Pohybová aktivita a životní spokojenost u studentů sportovních fakult FTK Olomouc a STAPS Toulouse**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **63/ 2023**
dne: **9. 6. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ) verze v českém jazyce

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. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezaahrnuje 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**? Nezaahrnujte 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 **chůzí** 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 **jízdu 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, odklízení 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 strávil/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 strávil/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 strávil/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 strávil/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 strávil/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. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/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
Neprovazují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

QUESTIONNAIRE SUR LES ACTIVITES PHYSIQUES DES 7 DERNIERS JOURS

Format Téléphonique Long 7 Derniers Jours

LIRE : Je vais vous interroger sur le temps que vous avez passé à être actif physiquement ces 7 derniers jours. Merci de répondre à chaque question même si vous ne vous considérez pas comme une personne physiquement active. Pensez aux activités que vous faites au travail, à domicile et dans votre jardin, pour vos déplacements d'un endroit à l'autre et pendant votre temps libre pour les loisirs, l'exercice ou le sport.

1^{ERE} PARTIE : ACTIVITE PHYSIQUE LIEE AU TRAVAIL

LIRE : Les premières questions portent sur votre travail. Par travail on entend les emplois payés, le travail agricole, le travail bénévole, les études, les stages et tout autre type de travail non payé que vous avez effectué en dehors du domicile. Ne tenez pas compte du travail non payé que vous effectuez à domicile, comme faire le ménage, le jardinage, entretenir la maison ou vous occuper de votre famille. Je vous interrogerai sur ces activités plus tard.

1. Avez-vous actuellement un emploi ou faites-vous un travail payé ou non payé en dehors de votre domicile ? [Travail ; Oui = 1, Non = 0 ; 8,9]

- _____ Oui
_____ Non [Passez à la 2^{ème} Partie]
8. _____ Ne sait pas / Pas sûr [Passez à la 2^{ème} Partie]
9. _____ N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Cela comprend aussi les cours, les études et les stages. Cela comprend aussi le travail bénévole et le temps passé à chercher un emploi. Cela ne comprend pas le travail non payé fait à la maison ou dans votre jardin, ni le temps passé à s'occuper d'une personne à charge. Ceci fera l'objet de questions plus tard.]

LIRE : Les questions suivantes portent sur toutes les activités physiques que vous avez faites au travail qu'il soit payé ou non. Cela ne comprend pas les trajets entre votre domicile et votre travail.

LIRE : Tout d'abord, pensez aux activités *intenses* qui vous ont demandé un gros effort physique au travail. Les activités intenses font respirer beaucoup plus fort que d'habitude. Il peut s'agir d'activités comme porter des charges lourdes, creuser, faire de la maçonnerie ou monter des escaliers. Pensez seulement aux activités physiques intenses qui ont duré au moins dix minutes d'affilée.

2. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités physiques intenses au travail ? [De 0 à 7, 8, 9]

- _____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la question 4]
8. _____ Ne sait pas/pas sûr [Passez à la question 4]
9. _____ N'a pas répondu [Passez à la question 4]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Clarification de l'enquêteur : Le travail comprend le travail payé et non payé ainsi que les études et les stages. Tenez compte de tous les emplois et du travail bénévole.]

3. Quand vous avez fait des activités physiques intenses au travail au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre ou bien parce qu'il y a une grande variété de travaux payés ou non, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques intenses au travail ces 7 derniers jours ? »

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas/pas sûr
9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant pensez aux activités qui vous ont demandé un effort physique modéré au travail. Les activités physiques modérées font respirer un peu plus fort que d'habitude et peuvent comprendre des activités comme porter des charges légères. N'incluez pas la marche. Là encore, pensez seulement aux activités physiques modérées qui ont duré au moins 10 minutes d'affilé.

4. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités physiques modérées au travail ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la Question 6]
8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la question 6]
9. N'a pas répondu [Passez à la question 6]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Clarification de l'enquêteur : Le travail comprend le travail payé et non payé ainsi que les études et les stages. Tenez compte de tous les emplois et du travail bénévole.]

5. Quand vous avez fait des activités physiques modérées au travail au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / pas sûr
999. N'a pas répondu à la question

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre ou bien parce qu'il y a une grande variété de travaux payés ou non, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques modérées au travail ces 7 derniers jours ? »

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas/Pas sûr
9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant, pensez au temps que vous passez à marcher pendant au moins 10 minutes au travail. Ne tenez pas compte de la marche entre votre domicile et votre lieu de travail.

6. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous marché au travail ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la 2^{ème} partie]
8. Ne sait pas/Pas sûr [Passez à la 2^{ème} partie]
9. N'a pas répondu [Passez à la 2^{ème} partie]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Clarification de l'enquêteur : Tenez compte de tous les types de travail.]

7. Quand vous avez marché au travail au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?
_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas/Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre ou bien parce qu'il y a une grande variété de travaux payés ou non, demandez : « Quelle a été la durée totale de votre marche au travail ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas/Pas sûr
9999. N'a pas répondu

2^{ème} PARTIE : ACTIVITE PHYSIQUE LIEE AUX DEPLACEMENTS

LIRE : Maintenant, pensez à la manière dont vous vous êtes déplacé d'un endroit à un autre, notamment pour vous rendre au travail, dans des magasins, au cinéma, etc.

8. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours vous êtes-vous déplacé en véhicule motorisé comme le train, le bus, la voiture ou le tramway ? [De 0 à 7, 8, 9]
 _____ Jours par semaine [Si la personne interrogée répond 0, passez à la question 10]
 Ne sait pas / Pas sûr [Passez à la question 10]
 N'a pas répondu [Passez à la question 10]
9. Quand vous vous êtes déplacé dans un véhicule à moteur (comme un train, un autobus, une voiture ou un tram) au cours d'un de ces jours, combien de temps cela a-t-il duré en moyenne ?
 _____ Heures par jour [De 0 à 16]
 _____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
 998. Ne sait pas / Pas sûr
 999. N'a pas répondu

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos déplacements en véhicule motorisé ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
 _____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
 9998. Ne sait pas / Pas sûr
 9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant, pensez à vos déplacements à vélo entre votre domicile et votre travail, pour faire des courses ou pour aller d'un endroit à un autre. Ne tenez compte que des trajets à vélo qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.

10. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait du vélo pour aller d'un endroit à un autre ? [De 0 à 7, 8, 9]
 _____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la question 12]
 8. Ne sait pas/Pas sûr [Passez à la question 12]
 9. N'a pas répondu [Passez à la question 12]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez à vos déplacements à vélo qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

11. Quand vous avez fait du vélo au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?
 _____ Heures par jour [De 0 à 16]
 _____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
 998. Ne sait pas/Pas sûr
 999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez à vos déplacements à vélo qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos déplacements à vélo pour aller d'un endroit à un autre ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
 _____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
 9998. Ne sait pas/Pas sûr
 9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant, pensez au temps que vous avez passé à *marcher* pour vous déplacer entre votre domicile et votre travail, pour faire des courses ou pour aller d'un endroit à un autre. Incluez seulement la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée. Ne tenez pas compte de la marche de loisir qui n'avait pas pour but le déplacement d'un endroit à un autre.

12. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours vous êtes-vous déplacé à pied ?
[De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la 3^{ème} partie]
8. Ne sait pas/Pas sûr [Passez à la 3^{ème} partie]
9. N'a pas répondu [Passez à la 3^{ème} partie]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

13. Quand vous avez marché pour vos déplacements au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?
_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas/Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos déplacements à pied pour aller d'un endroit à un autre ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas/Pas sûr
9999. N'a pas répondu

3^{ème} PARTIE : MENAGE, ENTRETIEN DE LA MAISON, TEMPS PASSE A S'OCCUPER DE SA FAMILLE

LIRE : Maintenant pensez aux activités physiques que vous avez faites ces 7 derniers jours à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile comme faire le ménage, le jardinage, faire des travaux d'entretien et vous occuper de votre famille.

LIRE : Pensez d'abord aux activités *intenses* qui demandent *un gros effort physique* et que vous avez faites dans votre jardin ou votre cour. Les activités intenses font respirer beaucoup plus fort que d'habitude et comprennent des activités comme soulever des charges lourdes, couper du bois, déblayer la neige ou bêcher. Encore une fois, pensez seulement aux activités physiques intenses qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.

14. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités physiques intenses dans votre jardin ou votre cour ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la question 16.]
8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la question 16]
9. N'a pas répondu [Passez à la question 16]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

15. Quand vous avez fait des activités physiques **intenses** dans votre jardin ou votre cour au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques intenses dans votre jardin ou votre cour ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas / Pas sûr
9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant pensez aux activités dans votre jardin ou votre cour qui vous ont demandé un effort physique modéré. Les activités physiques modérées font respirer un peu plus fort que d'habitude et comprennent des activités comme soulever des charges légères, balayer, nettoyer les vitres et ratisser. Encore une fois, ne tenez compte que des activités physiques modérées qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.

16. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités **modérées dans votre jardin ou votre cour** ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne interrogée répond 0, passez à la question 18]
8. Ne sait pas / Pas sûr [Passez à la question 18]
9. N'a pas répondu [Passez à la question 18]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

17. Quand vous avez fait de l'activité physique **modérée** dans votre jardin ou votre cour au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques modérées dans votre jardin ou votre cour ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]

_____ Minutes par semaine [De 0 à 960, 998, 999]
9998. Ne sait pas / Pas sûr
9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant pensez aux activités à l'intérieur de votre domicile qui vous ont demandé au moins un effort physique modéré. Cela comprend des activités comme soulever des charges légères, nettoyer le sol ou les vitres et balayer. Ne tenez compte que des activités physiques modérées qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.

[Clarification de l'enquêteur : Les activités modérées font respirer un peu plus fort que d'habitude.]

18. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités modérées à l'intérieur de votre domicile ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la personne interrogée répond 0, passez à la 4^{ème} partie]
8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la 4^{ème} partie]
9. N'a pas répondu [Passez à la 4^{ème} partie]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Clarification de l'enquêteur : Ces 7 derniers jours, combien de jours avez-vous fait des activités qui demandent au moins un effort modéré à l'intérieur de votre domicile ?]

19. Quand vous avez fait de l'activité physique modérée à l'intérieur votre maison au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques modérées à l'intérieur de votre domicile ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas / Pas sûr
9999. N'a pas répondu

4^{ème} PARTIE : ACTIVITE PHYSIQUE LIEE AUX LOISIRS, AU SPORT ET AU TEMPS LIBRE

LIRE : Maintenant, pensez à toutes les activités physiques que vous avez faites ces 7 derniers jours seulement dans le cadre de votre temps libre, de vos activités sportives ou de vos loisirs. Ne tenez pas compte des activités que vous avez déjà mentionnées.

20. Sans compter la marche que vous avez déjà mentionnée, ces 7 derniers jours, combien de jours avez-vous marché pendant au moins 10 minutes pendant votre temps libre ? [De 0 à 7, 8, 9]

- _____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la question 22]
8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la question 22]
9. N'a pas répondu [Passez à la question 22]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

21. Quand vous avez marché au cours de votre temps libre au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?
_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas/Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement à la marche qui a duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de votre marche pendant votre temps libre ces 7 derniers jours ? »]

- _____ Heures par semaine [De 0 à 112]
_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]
9998. Ne sait pas / Pas sûr
9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant, pensez aux autres activités physiques que vous avez faites pendant votre temps libre pendant au moins 10 minutes d'affilée.

LIRE : Tout d'abord, pensez aux activités intenses qui demandent un gros effort physique et que vous avez faites pendant votre temps libre. Il peut s'agir d'activités comme courir, faire du vélo ou nager vite ou faire de la gym type aérobic.

[Clarification de l'enquêteur : Les activités intenses font respirer plus fort que d'habitude.]

22. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités physiques intenses pendant votre temps libre ? [De 0 à 7, 8, 9]
_____ Jours par semaine [Si la réponse est 0, passez à la question 24]
8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la question 24]
9. N'a pas répondu [Passez à la question 24]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques intenses qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

23. Quand vous avez fait des activités physiques intenses au cours de votre temps libre au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?
_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]
998. Ne sait pas / Pas sûr
999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques intenses pendant votre temps libre ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]

_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]

9998. Ne sait pas / Pas sûr

9999. N'a pas répondu

LIRE : Maintenant, pensez aux activités qui demandent un effort physique *modéré* et que vous avez faites pendant votre temps libre. Il peut s'agir d'activités comme faire du vélo ou nager à un rythme tranquille ou jouer au tennis en double. Encore une fois, ne tenez compte que des activités modérées qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.

[Clarification de l'enquêteur : les activités physiques modérées font respirer un peu plus fort que d'habitude.]

24. Ces 7 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous fait des activités physiques modérées pendant votre temps libre ? [De 0 à 7, 8, 9]

_____ Jours par semaine [Si la personne répond 0, passez à la 5^{ème} partie]

8. Ne sait pas / pas sûr [Passez à la 5^{ème} partie]

9. N'a pas répondu [Passez à la 5^{ème} partie]

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

25. Quand vous avez fait des activités physiques modérées pendant votre temps libre au cours d'un de ces jours, combien de temps y avez-vous consacré en moyenne ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]

_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]

998. Ne sait pas/Pas sûr

999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Pensez seulement aux activités physiques de ce type qui ont duré au moins 10 minutes d'affilée.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Quelle a été la durée totale de vos activités physiques modérées pendant votre temps libre ces 7 derniers jours ? »]

_____ Heures par semaine [De 0 à 112]

_____ Minutes par semaine [De 0 à 6720, 9998, 9999]

9998. Ne sait pas/Pas sûr

9999. N'a pas répondu

5^{ème} PARTIE : TEMPS PASSE ASSIS

LIRE : La dernière question porte sur le temps que vous avez passé *assis* ces 7 derniers jours. Incluez le temps passé au travail, à la maison, le temps passé à étudier ou en stage et le temps de loisirs. Cela peut comprendre le temps passé assis à votre bureau, assis lors d'une visite chez des amis, le temps passé à lire ou bien le temps passé assis ou allongé à regarder la télé. N'incluez pas le temps passé assis dans un véhicule motorisé que vous avez déjà mentionné.

26. En moyenne, ces 7 derniers jours, combien de temps avez-vous passé assis pendant un jour de semaine ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]

998. Ne sait pas/Pas sûr

999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Incluez le temps passé allongé sans dormir en plus du temps passé assis.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Au total, combien de temps avez-vous passé assis mercredi dernier ? »

_____ Heures le mercredi [De 0 à 16]
_____ Minutes le mercredi [De 0 à 960, 998, 999]

9998. Ne sait pas/Pas sûr

9999. N'a pas répondu

27. En moyenne, le week-end dernier, combien de temps avez-vous passé assis au cours d'une journée ?

_____ Heures par jour [De 0 à 16]
_____ Minutes par jour [De 0 à 960, 998, 999]

998. Ne sait pas / pas sûr

999. N'a pas répondu

[Clarification de l'enquêteur : Incluez le temps passé allongé sans dormir en plus du temps passé assis.]

[Précision pour l'enquêteur : On recherche une durée moyenne par jour. Si la personne interrogée ne peut pas répondre parce que le temps consacré aux activités varie beaucoup d'un jour à l'autre, demandez : « Au total, combien de temps avez-vous passé assis samedi dernier ? »

_____ Heures le samedi [De 0 à 16]
_____ Minutes le samedi [De 0 à 960, 998, 999]

9998. Ne sait pas/Pas sûr

9999. N'a pas répondu

QUESTIONS DÉMOGRAPHIQUES

1. Sexe :
___ Masculin
___ Féminin
2. Quel âge aviez-vous lors de votre dernier anniversaire?
___ Âge
___ Je ne sais pas / Je ne suis pas sûr
___ Je refuse de répondre
3. Combien d'années de scolarité avez-vous terminées (y compris l'école primaire)?
___ Nombre d'années
___ Je ne sais pas / Je ne suis pas sûr
___ Je refuse de répondre
4. Avez-vous actuellement un emploi rémunéré?
___ Oui
___ Non
___ Je ne sais pas / Je ne suis pas sûr
___ Je refuse de répondre
- Passez à la question 6
→ Passez à la question 6
→ Passez à la question 6

10

5. Si oui, combien d'heures par semaine travaillez-vous dans tous les emplois?

- Heures par semaine
- Je ne sais pas / Je ne suis pas sûr
- Je refuse de répondre

6. Où classifiez-vous l'endroit où vous vivez?

- Grande ville (> 100 000 d'habitants)
- Ville moyenne (30 000 – 100 000 d'habitants)
- Petite ville (1000 – 29 900 d'habitants)
- Petite commune / village (< 1000 d'habitants)
- Je ne sais pas / Je ne suis pas sûr
- Je refuse de répondre

Informations complémentaires

Taille (en cm) : Poids (en kg) :

Domicile fixe : Département : Nationalité :

Type de logement : (Appartement – A, Internat – I, Maison – M) :

Fumeur (Oui – O, Non – N) : Avez-vous un chien (Oui – O, Non – N) :

Mode de vie (Seul – S, en famille – F, en famille avec enfants de moins de 18 ans – FE) :

Conditions matérielles : J'ai la possibilité d'utiliser (Oui – O, Non – N) vélo , voiture , chalet

Organisation : (participation régulière à une activité physique organisée pendant la majeure partie de l'année de la personne ou de l'institution, Non – N, une fois ou plus d'une fois – par semaine) :

L'activité sportive que vous pratiquez le plus souvent au cours de l'année
et que vous aimeriez faire
Je ne pratique aucune activité sportive

Merci d'avoir soigneusement rempli le questionnaire.

Dotazník WHO-5 Well-being index verze ve francouzském jazyce



Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

Indice (en cinq points) de bien-être de l'OMS (1999)

Veuillez indiquer, pour chacune des cinq affirmations, laquelle se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines. Notez que le chiffre est proportionnel au bien-être.

Exemple : si vous vous êtes senti(e) *bien et de bonne humeur plus de la moitié du temps au cours des deux dernières semaines*, cochez la case 3.

Au cours des deux dernières semaines	Tout le Temps	La plupart du temps	Plus de la moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	Jamais
1. Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur	5	4	3	2	1	0
2. Je me suis senti(e) calme et tranquille	5	4	3	2	1	0
3. Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)	5	4	3	2	1	0
4. Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e)	5	4	3	2	1	0
5. Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	5	4	3	2	1	0

Calcul des points :

Pour calculer votre score, ajoutez les chiffres correspondant aux cases que vous avez cochées et multipliez la somme par quatre.

Vous obtiendrez alors un score compris entre 0 et 100. Un score élevé signifie un meilleur bien-être.

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød