

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(Bakalářská)

2020

Lucie Pohanková

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SESTAVENÍ DOTAZNÍKU PRO HODNOCENÍ POHY-
BOVÉ AKTIVITY ČESKÝCH DĚTÍ PRVNÍHO STUPNĚ
ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Bakalářská práce

Autor: Lucie Pohanková, ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: doc. Mgr. Roman Cuberek, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lucie Pohanková

Název závěrečné písemné práce: Sestavení dotazníku pro hodnocení pohybové aktivity českých dětí prvního stupně základních škol

Pracoviště: Institut zdravého životního stylu

Vedoucí: doc. Mgr. Roman Cuberek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Záměrem bakalářské práce bylo sestavit návrh dotazníku o pohybové aktivitě pro žáky prvního stupně základních škol. Pro sestavení prvotního draftu dotazníku jsme vycházeli z podobných dotazníků určených starším dětem. Ověření sémantické náročnosti draftu se opírá o informace poskytnuté dětmi (n = 11) druhých a třetích tříd při skupinovém rozhovoru a dále o míru čtivosti a obtížnosti textu. Na jejich základě proběhla korekce draftu a sestavení finální verze dotazníku. Dotazník se zaměřuje na aktivní životní styl, způsob transportu do/ze školy, organizovanost PA, realizaci intenzivní PA ve školních dnech a o víkendu a dále na výčet pohybových aktivit, kterým se děti pravidelně věnují. Navržený dotazník se skládá ze čtyř položek. Kombinací textu a obrázků reflektuje skutečnost, že děti prvního stupně základních škol obtížně pracují s dotazníkovými technikami. Dotazník byl navržen tak, že se očekává asistované vyplňování dotazníků zaškolenou osobou. Finální verze dotazníku je nyní připravena k dalším fázím standardizace tohoto nástroje.

Klíčová slova: čtivost textu, focus group, mladší školní věk, sebehodnotící dotazovací metody, standardizace

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lucie Pohanková

Title of the thesis: Creation of a questionnaire for evaluation of physical activity of Czech children at primary school

Department: Institute of Active Lifestyle

Supervisor: doc. Mgr. Roman Cuberek, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The purpose of the thesis was creation of designing a questionnaire of physical activity for primary school children. To create the initial draft of the questionnaire, we used the questionnaires that are focused on older children. Verification of semantic difficulty can be processed using information about children ($n = 11$) of second and third classes in group interviews and about the degree of readability and difficulty of the text. According to them, the draft was corrected and the final version of the questionnaire was created. The questionnaire focuses on the active lifestyle, the method of transport to / from schools, organizes PA, intensity of PA during school days and weekends and what type of physical activities children focus on. The designed questionnaire consists of four items. The combination of the text and the pictures reflect the view that children of 2 – 3 class primary school have a problem with questionnaire techniques. The questionnaire was designed for assisted completion by a trained person. The final version of the questionnaire is now ready to standardization.

Keywords: text readability, focus group, younger school age, self-evaluation query methods, standardization

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. Mgr. Romana Cuberka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji za odborné vedení, trpělivost, pomoc a cenné rady vedoucímu mé bakalářské práce, doc. Mgr. Romanu Cuberkovi, Ph.D., které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Ing. Monice Němečkové za odbornou konzultaci a mé přítelkyni Ing. Tereze Novákové.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Pohybová aktivita	9
2.1.1	Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	9
2.2	Metody dotazování	11
2.2.1	Sebehodnotící dotazovací metody	11
2.2.2	Hodnocení pohybové aktivity u dětí	12
2.2.3	Užití technik dotazování u dětí mladšího školního věku	12
2.3	Tvorba a standardizace dotazníku	15
2.3.1	Tvorba dotazníku	15
2.3.2	L-otázky	19
2.3.3	Návratnost	19
2.3.4	Reliabilita	20
2.3.5	Validita	21
2.4	Techniky posuzování čtivosti textu	23
2.4.1	Mistríkův vzorec	23
2.4.2	FOG Index	24
2.4.3	Komplexní míra obtížnosti textu	25
3	CÍLE	26
3.1	Hlavní cíl práce	26
3.2	Dílčí cíle	26
4	METODIKA	27
4.1	Design	27
4.2	Výzkumný soubor	28
4.3	Sběr dat	28
4.3.1	Vyplňování dotazníku	28
4.3.2	Skupinová diskuze	29

4.3.3	Posouzení čtivosti textu.....	29
4.4	Zpracování dat.....	30
5	VÝSLEDKY	32
5.1	Draft dotazníku.....	32
5.2	Porozumění draftu dotazníku a pochopení klíčových pojmů	36
5.2.1	Průběh vyplňování dotazníku.....	38
5.2.2	Výsledky skupinové diskuze.....	38
5.3	Čtivost textu draftu	39
6	DISKUZE.....	40
7	ZÁVĚRY	43
8	SOUHRN	44
9	SUMMARY.....	45
10	REFERENČNÍ SEZNAM	46
11	PŘÍLOHY	50

1 ÚVOD

Kořeny dotazování sahají do 19. století. Metody získávání informací se samozřejmě od té doby značně zdokonalily, stejně tak způsoby vyhodnocování. V dnešní době jsou využívány ve výzkumech v mnoha vědních oborech a každý den shromažďují množství dat. V kinantropologii se využívají k získání dat o pohybové aktivitě (PA). V současné době máme k dispozici dostatečné množství dat o PA dětí staršího školního věku, adolescentů, dospělých i osob v důchodovém věku. Jiná situace je však u dětí předškolního věku a mladšího školního věku. U těchto věkových skupin se data pomocí dotazníků získávají mnohem složitěji vzhledem k jejich věku. Určitým řešením by bylo získávání informací například pomocí rozhovoru, nebo senzorů srdeční frekvence. Tyto měřicí nástroje však neobsáhnou takové množství respondentů a jejich vyhodnocování je časově i charakterově výrazně náročnější než u dotazníků.

Získávání informací u této kategorie je o to složitější, že žáci ještě neumí plynule číst, v povinné školní docházce se zatím nesetkali s cizím jazykem a celá řada výrazů není v jejich slovních zásobách ukotvena. Je proto důležité najít takový nástroj, který bude reagovat na tyto skutečnosti. Každý nový výzkumný nástroj by měl projít odborným posouzením, zdali opravdu zjišťuje to, co má a jestli výsledky mohou být relevantní. Až poté ho lze použít v praxi za účelem zjištění dat.

Hlavním záměrem této práce je vyvinutí dotazníku, který bude shromažďovat data o PA dětí mladšího školního věku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

PA je definována jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“ (Frömel, Novosad, a Svozil, 1999, 132). Tato definice vychází z původního konceptu vymezení PA dle Caspersona et al. (1885), kde však nezohlednili řadu aspektů. Například Americký národní institut zdraví k jejich definici přidává požadavek, že PA je zdrojem určitých zdravotních benefitů (National Institutes of Health, 1995). Analýzou různých definic PA a při zohlednění požadavků současného výzkumu charakterizoval (Cuberek, 2019, 26) PA jako „...specifické chování jedince, jehož projevem je pohyb těla, jeho částí nebo udržení těla v neměnné poloze při změnách působení vnějších sil, a které je způsobeno volní činností kosterního svalstva doprovázené nárůstem energetického výdeje nad úroveň 1,5 METů.“

2.1.1 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

PA a sport ovlivňují vývoj kognitivní, sociální a fyzické motoriky dítěte. Jakožto prostředek pro motorický rozvoj dítěte přispívá k jejich dobrému vzdělání, odborné fyzické přípravě a psychické pohodě (Batista et al., 2016).

Doporučená denní dávka PA u dětí a adolescentů by měla být minimálně 60 minut střední až intenzivní PA (Guagliano et al., 2013). Bohužel pouze jedna třetina mladých lidí skutečně těchto hodnot dosáhne (Sprengeler et al., 2019). Jiná studie určuje chlapcům ve věku od 2 do 6 let doporučenou dávku PA alespoň 60 minut denně a chlapcům ve věku od 6 do 9 let alespoň 80 minut denně. U dívek je to v každé kategorii o 15 minut méně (McMurray, 2013). U předškolních dětí se dokonce doporučuje nashromáždit alespoň 180 minut PA za jeden den (Schwarzfischer et al., 2017). Proto, pokud lékaři určují dětem denní dávku PA, měli by hodnotit případ od případu a nikoli podle obecných pokynů (McMurray, 2013). U dětí a mládeže ve věku od 5 do 17 let zahrnuje fyzická aktivita: hry, sport, dopravu, rekreaci, tělesnou výchovu nebo plánovaná cvičení v kontextu rodinných, školních a komunitních aktivit. Za účelem zlepšení kardiorepirační a svalové zdatnosti, zdraví kostí, kardiovaskulární a metabolické výkonnosti a snížené příznaky úzkosti a deprese se doporučuje: Děti a mladí lidé ve věku 5–17 let by měli denně akumulovat alespoň 60 minut fyzické aktivity střední až vysoké intenzity. Fyzická aktivita v množství větším

než 60 minut denně poskytne další zdravotní přínosy. Většina denní fyzické aktivity by měla být aerobní. Činnosti s vysokou intenzitou, včetně těch, které posilují svaly a kosti, by měly být zařazovány nejméně třikrát týdně (World Health Organization, 2010). Dodržovat tuto doporučenou denní dávku je velmi důležité, jelikož již v dětském věku se často díky nedodržování těchto hodnot a špatným stravovacím návykům vyskytují některé civilizační choroby, jako například obezita, cukrovka I. typu a jiné. Pravidelná PA v dětském věku má pozitivní zdravotní přínos na imunitní systém jedince, duševní stres a deprese, zlepšení kosterního svalstva a v dospělosti může zabránit onemocnění osteoporózou. Klinické, epidemiologické a základní výzkumné důkazy jasně podporují zařazení pravidelné fyzické aktivity jako nástroje prevence chronických chorob a zlepšení celkového zdraví (Sothorn et al., 1999).

Pomocí studie HBSC (Erik Sigmund et al., 2018), která se zabývá životním způsobem dospívající populace, bylo zjištěno, že minimální doporučené množství PA, tedy alespoň 60 minut středně až vysoce zatěžující PA, vykonává pouze 27 % českých chlapců a 19 % českých dívek. Tedy pouze v průměru 22 % českých dětí a mladistvých ve věku 5 – 17 let dodržuje minimální doporučenou denní dávku PA, dle doporučení WHO (Gába et al., 2018).

PA je rozhodující pro zdravý vývoj dětí. Je zdokumentováno, že pomoc dětem při rozvoji fyzicky aktivního životního stylu vyžaduje, aby byly děti motivovány (Chen, 2013). Strukturovaná třída tělesné výchovy vyučovaná certifikovaným učitelem tělesné výchovy je důležitou a nezbytnou součástí pro usnadnění učení studentů. Tělesná výchova však není jediným způsobem, jak se studenti učí dovednosti, znalosti a dispozice týkající se fyzické aktivity (Johnson a Turner, 2016).

Zjištění naznačují, že školní PA (tělesná výchova, PA během přestávek, PA v mateřské škole) v kompatibilním aktivním prostředí (tělocvična, dětské hřiště) mají zásadní roli v obezitě a snížení nadváhy u mladších žáků. Během školní docházky (září až červen) došlo vlivem školní PA (tělesné výchovy) k nárůstu PA i mimo školní prostředí (Sigmund et al., 2012).

Studie (Sigmund et al., 2016), která porovnávala údaje dvou průřezových vzorků českých předškolních dětí (v letech 2005 a 2015) pomocí krokoměru Yamax Digiwalker SW-200 po dobu nejméně osmi nepřetržitých hodin denně během sedmi po sobě jdoucích dnů zjistila, že počty kroků na den byly v roce 2015 vyšší než v roce 2005. Ačkoli počty kroků

mimo školní zařízení výrazně klesly, tato vyšší úroveň PA byla výsledkem zvýšení PA v mateřských školách za posledních deset let zejména u dívek.

2.2 Metody dotazování

2.2.1 Sebehodnotící dotazovací metody

Dotazovací metodu lze podle Průchy (2014, 377) definovat jako „způsob shromažďování informací od respondentů (dotazovaných subjektů), a to na základě buď písemně předkládaných otázek či výroků, nebo na základě výpovědí v rozhovorech.“ Právě sebehodnotící psané dotazníky jsou označovány za nejrozšířenější metody hodnocení PA (Sylvia et al., 2014). Průcha (2014, 378) definuje dotazník jako „výzkumný nástroj, jehož účelem je získat v písemné podobě data obvykle od velkého počtu subjektů.“ Gavora (2000, 99) ve své publikaci definuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.“

Cuberek (2019) rozlišuje dotazníky na 4 základní skupiny:

- podle toho, co měří: typ, trvání, intenzita, četnost PA;
- podle toho, jak jsou údaje uvedeny: počet aktivit, čas, kilokalorie;
- podle kvality údajů: úroveň intenzity, rozlišování mezi obvyklými a občas realizovanými PA, zařazení volnočasových, či nevolnočasových PA;
- podle způsobu získávání údajů: metoda „tužka-papír“, elektronická forma, rozhovor.

Jednoznačnou výhodou písemného dotazníku je jeho ekonomičnost, jednoduchá administrace a postihnutí velkého množství respondentů. Naopak jeho nevýhodou je chybovost, která může nastat díky nedůslednému vytváření dotazníku či nesprávnému pochopení otázek. Další nevýhody můžeme najít v malé návratnosti, co se týče dotazníků elektronických, nebo také nízké validitě díky nedbalému vyplňování dotazníku respondentem (Cuberek, 2019; Gavora, 2000). Cuberek (2019) také uvádí problém ve způsobu hodnocení PA. Pomocí dotazníku totiž zjišťujeme pouze subjektivně vnímanou PA, která se ovšem může značně lišit od intenzity PA. Například u dvou jedinců, kteří realizovali stejnou PA se stejnými energetickými nároky, se může zásadně lišit jejich hodnocení intenzity dané aktivity, jelikož jeden z jedinců mohl vyvíjet mnohem více volního úsilí.

Rozhovor, nebo také interview, je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U rozhovorů můžeme

sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměřňovat další průběh kladení otázek (Skalková, 1983). Rozhovoru se dává přednost před dotazníkem tehdy, kdy hledáme osobní, důvěrné odpovědi nebo také pokud respondent nevládne psanému slovu, tedy například u malých dětí. Navíc rozhovor tváří v tvář by měl zajistit pravdivé a skutečné odpovědi, respondent se více „otevře“ (Gavora, 2000).

2.2.2 *Hodnocení pohybové aktivity u dětí*

Mezi nejčastější způsoby zjišťování PA u dětí řadíme senzory pohybu a sebehodnotící dotazníky. Senzory pohybu, jako například akcelerometr či krokoměr, pomocí senzoru sbírají data o změně polohy či překonané vzdálenosti.

Nejpopulárnější jsou krokoměry, a to díky své finanční dostupnosti, ty fungují na principu pružinového kyvadélka, která při každém zhoupnutí, tedy při jednom kroku, zaznamená počet kroků. Nejčastěji se využívá pro výpočet průměrného počtu kroků za určitou dobu (Cuberek, 2019).

Jako druhý zmíněný způsob uvádím písemný sebehodnotící dotazník, jehož finanční náročnost je ještě menší než u krokoměrů a postihne mnohem více respondentů za kratší čas. Je u něj ovšem důležité, aby znění otázek bylo velmi jednoduché, velkou pozornost je potřeba věnovat správnému výběru slov, které děti správně pochopí. Výzkumník musí správně přetlumočit své myšlenky z jazyka dospělého do jazyka dětského. Velkou pozornost je potřeba věnovat také předvýzkumu, kde je důležité ověřit, zda dítě otázkám správně rozumí (Gavora, 2000). Délka dotazníku pro tuto věkovou kategorii by neměla přesáhnout maximální dobu vyplňování 15 minut (Wolf, 1988).

2.2.3 *Užití technik dotazování u dětí mladšího školního věku*

Charakteristika mladšího školního věku

Autorky Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006, 89) ohraničují mladší školní věk růstem trvalého chrupu, tedy od 6 – 7 let do 11 – 12 let, kdy dochází k prvním známkám sekundárních pohlavních znaků. Vstupem dítěte do školy přichází radikální životní změna. Máme-li říci, které vývojové období je v životě dítěte relativně nejvíce emocionálně i osobnostně stabilní, je to právě mladší školní věk (Pugnerová, 2019). Matějček (1986) nazývá toto období „zlatým věkem dětství“, právě pro relativní vyrovnanost a harmonii. Dle Vágnerové (2012) se školního věku, tedy období, kdy dítě chodí do základní školy (dále jen ZŠ), dělí na tři dílčí fáze:

- Raný školní věk trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6 do 9 let.
- Střední školní věk trvá od 9 do 11 - 12 let, do doby, kdy dítě začíná dospívat.
- Starší školní věk, který trvá do ukončení povinné školní docházky, tedy asi do 15 roku života.

Langmeier (1991, 284) charakterizuje období mladšího školního věku jako věk střízlivého realismu, kdy dítě v tomto období, na rozdíl od menšího dítěte, které je ve svém vnímání, myšlení i jednání hodně závislé na vlastních přáních i fantaziích, a na rozdíl od dospívajícího, pro kterého je často důležitější vědět, co by mělo být „správné“, je školák plně zaměřen na to, co je a jak to je. Chce pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“. Tento charakteristický rys můžeme pozorovat v jeho mluvě, v písemných projevech, ve čtenářských zájmech i ve hře. Také Riegerová et al. (2006) toto období popisuje jako „období relativního vývojového klidu.“

V tomto období na rozdíl od období předchozího a následujícího, ve kterých můžeme pozorovat větší nebo menší růstové zrychlení, dochází k rovnoměrně plynulému tělesnému růstu. Děti mladšího školního věku v roce 2006 byly v průměru větší než děti v roce 1976. Během tohoto období se významně a souvisle zlepšuje také jemná a hrubá motorika, smyslové vnímání, vnímání času a prostoru (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Studie Františka Divokého, kterou ve své publikaci uvádí Příhoda (1963, 200), poukazuje na vzestupnou linii počtu osvojených slov u dětí ve věku od 7 do 15 let. Tato studie byla sestavena ze slovníku Váši a Trávníčka (1937) a dospěla k následujícímu průměrnému počtu osvojených slov:

- děti sedmileté znají průměrně 18 633 slov,
- děti jedenáctileté znají průměrně 26 468 slov a
- děti patnáctileté znají průměrně 30 263 slov (tj. asi 70 % celkové zásoby slov obsažené ve slovníku).

Z tohoto zjištění je patrné, že pokud pomíneme největší nárůst slovní zásoby, který nastává prvními slůvky dítěte, tj. mezi prvním a druhým rokem života, v době mladšího, školního věku, dochází k druhému velkému nárůstu slovní zásoby.

Vnímání času u dětí 2. a 3. třídy

Vnímání času působí dětem největší nesnáze, zprvu jim dělají problém i obyčejné pojmy jako včera, zítra, dříve a později. Velmi nepřesný zprvu bývá i odhad trvání času (Rubinštejn, 1964). Vnímání času je závislé na způsobu uvažování jedince. Dítě v mladším

školním věku vnímá čas stále spíše jako konkrétní význam, který posuzuje ke vztahu k sobě samému jako subjektu, který něco dělá či prožívá v určitém čase (Vágnerová, 2012).

Dítě ve druhé třídě správně určí a zapíše aktuální datum a rok, zná roční období a které měsíce do něj patří, dokáže vyjmenovat měsíce školního roku. Dále zná posloupnost dvanácti měsíců, které jsou tvořeny součtem 365 dní, což dohromady představuje jeden rok (přestupní 366 dní). Také chápe, že jeden týden má sedm dní, dokáže je vyjmenovat. Dítě ví, kolik hodin má jeden den, kolik minut má jedna hodina i kolik vteřin se vejde do jedné minuty. Dítě ve třetí třídě navíc dokáže určit, který den začíná jaké roční období. Společně se spolužáky dokáže zhruba určit, kolik minut zbývá do konce hodiny. Na kulatém ciferníku dokáže vyznačit například 17:00, nebo 17:30, ale například časový údaj 16:50 mu stále dělá problémy (Pražská skupina školní etnografie, 2005).

Pro lepší chápání času je pro tuto věkovou kategorii důležité dodržovat denní, ale i týdenní, měsíční a roční cyklus. Díky tomu dokáže řadit určité události podle toho, v jakém sledu k nim došlo, ví, co je dříve a co je později. Chápe časovou nezvratnost, tedy je mu jasné, že čas již nejde vrátit zpět. Učí se také rozlišovat délku trvání nějakého dění, a tím zdokonalovat zatím ještě nepřesný časový odhad (Vágnerová, 2012).

Porozumění textu u dětí 2. a 3. třídy ZŠ

Čtení lze chápat jako dešifrování a reprodukci daného textu. Rychlé a snadné rozpoznání slov umožňuje porozumění většímu celku, k takovému zautomatizování čtení dochází obvykle na konci 2., respektive ve 3. ročníku (Vágnerová, 2012). Pražská skupina školní etnografie (2005) dělí čtení na analytické, čtení nahlas a čtení v duchu. Běžný „druhák“ se na začátku roku pohybuje ještě na úrovni elementární gramotnosti. U non-korektorského čtení nahlas můžeme u druháka pozorovat slabikování některých slov, což nám může připomínat čtení robota. Potíže se čtením nahlas však v 2. ročníku zdaleka nejsou jen čistě výslovnostní. Žáci často odhadují úplný smysl věty a nahrazují podobně znějící slova.

Čtení s porozuměním nebo také rozumění čtenému je aspekt patřící sice již ke čtení nahlas, ale většinou je spojovaný až s třetím druhem čtení, se čtením v duchu, a to jako jedna z jeho kvalit, tou druhou je rychlost. Čtení s porozuměním se již ve 3. třídě zdá být velmi solidní na úrovni vět a souvětí, ale porozumění trochu komplexnějším textům bývá velmi slabé ještě ve 3. i 4. třídě (Pražská skupina školní etnografie, 2005). Podle Matějčka

(1993) děti ve 2. a 3. ročníku v průměru zvládají přečíst až 60 slov za minutu. Podpora pochopení čteného se zakládá na převyprávění textu vlastními slovy.

Dle Pražské skupiny školní etnografie (2005) žáci do 4. třídy ZŠ nejsou ve většině případů schopni číst text v duchu, pokud ano, pak za cenu nepochopení textu

Udržení pozornosti u dětí 2. a 3. třídy ZŠ

Pozornost je jednou z funkcí, která slouží k regulaci psychické aktivity. Závisí na ní úroveň aktuální orientace v prostředí, možnost získat informace, které by mohly být důležité (Vágnerová, 2012).

Autorky Klindová a Rybárová (1974) ve své knize uvádí velké nároky kladené ve školách na děti, které se mnohdy musí soustředit na více podnětů po delší dobu, což v tomto věku představuje značný problém. Je tedy důležité, aby aktivity a úkoly byly pro děti co nejvíce atraktivní, zajímavé a poutavé, aby v dětech dokázaly vyvolat spontánní pozornost.

Schopnost dítěte soustředit se žádoucím směrem po určitou nezbytně dlouhou dobu dozrává již na počátku školního věku. Délka soustředění i na zajímavou látku je ovšem v období kolem 7 let stále velmi omezená, a to okolo 7 – 10 minut (Vágnerová, 2012). Schopnost ovládat, flexibilně přesouvat a rozdělovat pozornost se zlepšuje mezi 8. a 11. rokem života (Vasta et al., 1995). Míra soustředění se prodlužuje maximálně o několik minut za rok, to znamená, že dítě v 10 letech se dokáže soustředit přibližně 10 – 15 minut (Fontana, 1997; Koukolík, 2000; Siegler, 1998).

2.3 Tvorba a standardizace dotazníku

2.3.1 Tvorba dotazníku

Před samotnou tvorbou je nutné se seznámit se základní terminologií. Osobu, která vyplňuje dotazník, nazýváme respondentem. Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají otázky, lepším termínem je ovšem položka, jelikož některé položky dotazníku nemusí být vždy v tázacím způsobu. Zadávání dotazníku se nazývá administrace (Chráška, 2016). Dalším důležitým bodem je určit konkrétní cíl dotazníku. Nepřesné, či příliš povrchně vymezený cíl by mohlo vést k nejasnosti celkové koncepce dotazníku. Po vytvoření struktury dotazníku si musíme určit základní otázku a tu rozdělit do několika problémů a každý z nich naplnit položkami (Gavora, 2000). Dotazník se skládá ze čtyř částí:

- informativní část,
- úvodní část,
- vlastní otázky a
- poděkování.

Do informativní části řadíme hlavičku, ve které se nachází název instituce či jména autorů dotazníku. Dále zde prezentujeme cíle celého dotazníku, tedy význam respondentových odpovědí, čímž motivujeme respondenta k pečlivému vyplňování dotazníku, v této části také najdeme pokyny, jak samotný dotazník vyplňovat, a to i s příkladem (Gavora, 2000).

V úvodní fázi se nachází faktografické otázky dotazníku, které nám mají více přiblížit respondenta.

Třetí část obsahuje vlastní otázky. Na začátku se doporučují podávat lehčí a přitažlivější otázky, abychom respondenta neodradili. Uprostřed bývají otázky těžší a méně zajímavé a na konci řadíme otázky, které mají důvěrnější charakter. Zařazují se na konec proto, že respondent může být na konci vyplňování unavený, a toto zaměření otázek není tolik náročné (Gavora, 2000). Rozlišujeme 6 druhů otázek:

- filtrační,
- uzavřené,
- polouzavřené,
- otevřené,
- škálované a
- faktografické.

Filtrační položky se zpravidla zařazují hned na začátku dotazníku. Jejich úkolem je vyřadit respondenty, kteří pro výzkum nemají smysl. Například, pokud máme vytvořený dotazník zjišťující úroveň sportovců ve sportovním týmu, filtrační položkou se ptáme na členství ve sportovním klubu. Pokud respondent odpoví negativně, zbytek odpovědí v dotazníku nás již nemusí zajímat (Chráška, 2016).

Faktografické otázky jsou nejčastěji zaměřené na věk, pohlaví, bydliště, zaměstnání, vzdělání apod. Tyto otázky mají většinou vysokou variabilitu, protože respondenti na ně odpovídají pravdivě. Ovšem na otázky, které mají důvěrnější charakter, respondenti často odpovídat nechtějí, proto je potřeba hledat místo nich alternativní způsoby. Například

místo otázky “Kolik vám je let?”, je možné zařadit otázku “V kterém roce jste vyšla základní školu?” U této otázky sice nezjistíme přesný věk respondenta, ale je dostatečná pro poměrně přesný odhad věku (Gavora, 2000).

Otázky uzavřené nabízí již hotové alternativní odpovědi, kdy respondent pouze vybírá odpověď, s kterou se ztotožňuje. Výhodou těchto otázek je jejich rychlé zpracování, naopak nevýhodou je znemožnění zjištění respondentových názorů, nezjistíme jimi nic nového. Podruhem těchto otázek jsou tzv. otázky dichotomické, u kterých jsou možnosti odpovědi zúženy pouze na ano či ne (Surynek, 2001). U těchto otázek je velmi důležité zařadit odpověď “nevím” nebo “neumím se vyjádřit”. Pokud totiž respondent není v dané problematice dostatečně znalý a tedy nemůže správně odpovědět, je nutná odpověď nevím. Bez této možnosti bude respondent nucen odpovědět ano či ne, ačkoli ani s jednou z těchto odpovědí se neztotožňuje. Výsledkem tohoto jevu jsou zkreslené výsledky dotazníku (Gavora, 2000).

Jiným způsobem, který zabraňuje zkreslení odpovědí, a tím přispěje k zvýšené validitě dotazníku, je zařazení možnosti “jiné (prosím popište)” (Gavora, 2000). V tomto případě se již jedná o otázky polouzavřené. Tyto otázky jsou charakteristické propojením výše zmiňovaných otázek uzavřených a otázek otevřených (Surynek, 2001).

Otevřené otázky dávají respondentovi velkou volnost ve vyjadřování vlastních názorů, neomezují respondenta, nevnučují mu volbu. Dávají respondentovi jen předmět dotazu, ke kterému se má vyjádřit (Chráška, 2016). Tyto otázky se využívají hlavně v explorativních výzkumech a předvýzkumech, jelikož jsou obecně zdrojem nových a neznámých údajů, které by výzkumník nemohl zjistit použitím uzavřených otázek. Nevýhodou tohoto typu otázek je obtížná administrace (Gavora, 2000).

Posledním druhem otázek jsou otázky škálované. Škálování se uskutečňuje různými druhy posuzovacích škál. Tato škála je nástroj, který umožňuje zjišťovat míru a intenzitu zkoumaného jevu. Posuzovací škály bývají většinou s použitím lichých čísel, tím se vytvoří symetrická škála, kde od středu nalevo i napravo je stejný počet stupňů. Většinou se používají tří, pěti, sedmi nebo devíti stupňové škály. Počet stupňů ovlivňuje jemnost posouzení, u třech stupňů je posouzení velice hrubé, s narůstáním počtu stupňů narůstá i jemnost posouzení. Na škále mimo stupně bývá často možnost „N“, která vyjadřuje: “neumím se vyjádřit”, “nevím” nebo “nehodí se”. Tím přispíváme k větší validitě položky. Dalším

typem škálovaných otázek je uspořádání jevů do pořadí, tento druh škály nazýváme pořadovou. Tento druh je mnohem víc přesnější než druh předešlý (Chráška, 2016; Gavora, 2000; Surynek, 2001).

V dotazníku nutně nemusí být jen jeden typ otázky, naopak střídá-li se více typů, podporuje se tím zvýšení pozornosti. Pro respondenta se tím dotazník nestane monotónním. Nesmí se však otázky měnit příliš, respondenta brzy odradí časté měnění způsobu vyplňování (Surynek, 2001). Jaká je optimální délka dotazníku? Délka dotazníku má být dlouhá tak, aby umožnila výzkumníkovi získat všechny potřebné informace, ne delší. Pokud je dotazník příliš dlouhý, je více než žádoucí ho zkrátit (Surynek, 2001). Wolf (1988) ve své publikaci uvádí délku vyplňování dotazníku nanejvýš 30 minut, dotazníky zasílané poštou by neměly přesáhnout hodnotu 15 minut. Přesná délka vyplňování by se měla zjistit v předvýzkumu na určitém vzorku respondentů. Pokud je obsah dotazníku zajímavý, respondenti dokáží udržet pozornost klidně i déle než doporučených 30 minut. Úplně na konci dotazníku bývá poděkování respondentovi za spolupráci (Gavora, 2000).

Jak tvořit samotné otázky do dotazníku? Babbie (1983) ve své publikaci uvádí postup k sestavení správného dotazníku:

- Otázky musí být formulovány tak, aby jim každý respondent porozuměl.
- Otázky by měly být co nejvíce konkrétní, aby respondenta nezavedly jinam než měly.
- Měli bychom se vyhýbat slovům jako jsou „několik, někdy, obvykle“, nemají totiž přesná určení.
- Otázka by se měla skládat vždy jen z jedné otázky, tedy vyhněme se spojce a, která ve většině případech spojuje dvě otázky do jedné. Respondent se v tomto případě může ztotožnit pouze s jednou otázkou, ale je nucen odpovídat na obě.
- Kladme otázky, na které dokáží respondenti odpovědět a nejsou nuceni si odpověď přibarvovat. V tomto případě by se mohlo stát, že odpovědi nebudou dostatečně validní.
- Otázky musí být smysluplné.
- Otázky tvořme z vět jednoduchých, složité souvětí respondenta odradí od zodpovědného vyplňování odpovědí.
- Vyhýbejme se záporným výrazům, pokud i tak jsme nuceni záporný výraz použít, záporné slovo zvýrazněme.

- Vyhýbejme se otázkám, které působí předpojatě. V tomto případě se může stát, že respondent bude odpovídat tak, jak je společensky žádoucí, nikoli pravdivě. Například: “Zesměšňujete někdy své žáky?” Pokud i tak potřebujeme tento typ otázky použít, je nutné nechat respondentovi tzv. zadní vrátka, například někdy ano, záleží na situaci apod.
- Znění otázek je důležité vyzkoušet v předvýzkumu. Zde se nejčastěji používá metoda rozhovoru, kde po respondentech budeme chtít vysvětlení, jak rozumí každé otázce. Po zjištění nesrovnalostí změní autor dotazníku znění otázky. Tento předvýzkum se opakuje tak dlouho, dokud výzkumník nachází nesrovnalosti.

2.3.2 *L-otázky*

Jedna z metod zjištění sklonu respondentů přibarvovat odpovědi je použití tzv. L-otázek. Šnýdrová (2008) je definuje jako “otázky zjišťující míru pravdivosti či lživosti odpovědi vyšetřované osoby.” L-otázky se řadí mezi normální otázky, jsou zaměřené na chování, které sice není společensky v normě, ale lidé se ho přesto dopouštějí. Pomocí souhrnu odpovědí na L-otázky lze vypočítat L-skóre. Pokud respondent u většiny těchto otázek popírá, že se někdy takto zachoval, je možné předpokládat, že ani ostatní otázky nejsou věrohodnými odpověďmi (Janoušek, 1986, 115). Příklad L-otázky: Míváte někdy myšlenky, za které se stydíte? ANO/NE. Anonymní dotazníky v zásadě přinášejí pravdivější odpovědi než neanonymní, ovšem mohou vést k nesvědomitému vyplňování dotazníku (Gavora, 2000). Druhou metodou je použití tzv. kontrolních otázek, to znamená v průběhu dotazníku se zeptat na tutéž věc, ale vždy s použitím jinak formulované otázky. Pokud se odpovědi nebudou shodovat, je velmi pravděpodobné, že i ve zbytku odpovědí nebude respondent příliš pravdomluvný (Chráška, 2016)

2.3.3 *Návratnost*

Návratnost je poměr počtu odeslaných ku vráceným dotazníkům. Vyjadřuje se v procentech. Za minimální návratnost dotazníkového výzkumu se považuje hodnota 75% (Wiersma, 1985, 157). Vysokou návratnost lze zabezpečit osobním doručením dotazníku, vyčkáním než respondenti dotazník vyplní, a poté osobním vybráním. Dotazníky zaslané poštou či elektronicky mají většinou nízkou hodnotu návratnosti. Tu ovšem můžeme zvýšit

příložením obálky s vyplněnou zpáteční adresou a známkou nebo také příložením průvodního dopisu, kde výzkumník vysvětlí, proč se na respondenta obrací, jaký význam má jeho přesné a pravdivé vypracování a poprosí ho o jeho navrácení. Kromě samotné návratnosti je důležité, jaké složení respondentů odevzdalo dotazník zpět oproti složení respondentů, kterým byl dotazník zaslán (Disman, 2011). Gavora (2000) uvádí jako příklad: Pokud rozdáte dotazník stovce studentů vysoké školy, každému ročníku po 20 kusech, a celková návratnost je 65%, můžete za daných okolností tuto návratnost považovat za uspokojující. Po detailnějším rozboru se ovšem zjistilo, že z pátého ročníku odevzdali pouze 3 studenti, což s necelými 13% znamená velmi slabou návratnost. Údaje, které jsme získali z pátého ročníku, tudíž nebyly dostatečně reprezentativní.

2.3.4 Reliabilita

Chráška (2016) ve své knize definuje reliabilitu dotazníku jako „schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy. Dostatečně vysoká reliabilita je nezbytným předpokladem dobré validity dotazníku“. Vysoká reliabilita zaručuje to, že pokud stejná skupina studentů absolvuje stejný test ve dvou různých dnech za stejných podmínek, získané výsledky by měly být přibližně stejné (Hastad a Lacy, 1998; Průcha, 2014). (Gavora, 2000) ve své publikaci uvádí jako příklad sluneční hodiny, ty mají reliabilitu nižší než hodiny mechanické, jsou jen hrubým ukazatelem času, protože jejich přesnost se mění v závislosti na ročním období. A hodiny elektronické mají větší reliabilitu než hodiny mechanické, jelikož hodiny mechanické závisí na vnějších podmínkách a na mechanickém opotřebení. Známe několik způsobů stanovení reliability výzkumného nástroje: opakované měření, metoda štěpení, náhodné půlení respondentů na dvě stejně velké skupiny.

Metoda opakovaného měření se zakládá na předložení stejného dotazníku stejným osobám po určité době. Při vysoké reliabilitě by se měly výsledky co nejvíce shodovat. Jedná-li se o dotazník, je důležité provádět opakovaná měření po delším čase tak, aby se zabránilo zapamatování se otázek, ale zároveň ne tak dlouhé, aby se změnily měřené vlastnosti (Chráška, 2016).

Druhý způsob zjištění reliability je metoda štěpení nebo také metoda měření paralelních testů. U této metody se použijí dvě ekvivalentní formy dotazníku u téže skupiny osob, dotazníky mají stejný obsah, ale znění jednotlivých prvků je odlišné. Srovnáním výsledků obou dvou měření se zjistí stupeň shody anebo rozdílu. Čím je rozdíl menší, tím je reliabilita vyšší (Hendl, 2004).

Poslední zmíněnou metodou je rozdělení většího reprezentativního vzorku na dvě stejně velké skupiny. Jejich výsledky se poté porovnají a pomocí Cohena koeficientu kappa vypočítá hodnota reliability. Výhoda tohoto způsobu je, že nevyžaduje opakování dotazníku ani zadávání dotazníku jiného, vychází pouze z dat získaných při běžném šetření (Chrásková, 2016; Svoboda et al., 2013).

2.3.5 Validita

„Spolu s reliabilitou je validita hlavním kritériem, v němž musí měřicí nástroj obstát.“ (Wan, 1998). Gavora (2000, 71) definuje validitu jako „...schopnost výzkumného nástroje zjišťovat to, co zjišťovat má.“ Autoři Wallen a Fraenkel (1991, 85) ve své publikaci uvádí příklad: Metr dokáže přesně změřit délku stolu, ale nedokáže změřit jeho uměleckou hodnotu. Můžeme tedy říci, že metr je validní pro změření délky stolu, ale nikoli pro uměleckou hodnotu. Jak se stanovuje validita výzkumného nástroje? Metodologové výzkumu rozlišují mnoho druhů validity. Každá z nich se stanoví zvláštním způsobem (Wan, 1998).

Obsahová validita

Stanoví, zda měřicí nástroj, v tomto případě dotazník, pokrývá svým obsahem vlastnosti zkoumaného jevu (Průcha, 2014). Obsahová validita se posuzuje posudkem expertů, každý z expertů posoudí zvlášť jednotlivé položky dotazníku a ohodnotí je škálou, do jaké míry reprezentuje daný obsah (Gavora, 2000). Hastad a Lacy (1998) pro příklad uvádí test měřicí schopnost softballového hodu, kde testovaní házeli 25 m na cíl, což by se mohlo považovat za platný test, dokud si neuvědomíme, že z této vzdálenosti by sice člověk mohl zasáhnout cíl a mít vysoké skóre, aniž by ovšem vykazoval kvalitní rychlost házení.

Konstruktová validita

Je „schopnost měřicího nástroje měřit zvolený konstrukt (Wan, 1998, 45). Podle Svobody et al. (2013, 48) „vyjadřuje stupeň shody mezi výsledkem testu a implikacemi teorie o povaze měřeného znaku osobnosti.“. K zjištění konstruktové validity je zapotřebí nejprve vyhledat dvě skupiny osob, o nichž je známo, že se výrazně liší od testované proměnné nebo konstruktů. Test se pak provede oběma skupinám, aby se určilo, zda existuje významný statistický rozdíl mezi skóre ve skupinách. Pokud není žádný významný rozdíl, pak test není validní (Hastad & Lacy, 1998).

Kriteriální validita

„Se popisuje shodou výsledků zaváděné procedury s nějakou kriteriální proměnnou, nebo s jiným měřením, které je již ověřené.“ (Hendl, 2004, 49) Zjistit kriteriální validitu můžeme s pomocí:

- Souběžné validity
- Prediktivní validity

„Souběžná validita srovnává měřicí nástroj s některým jiným kritériem ve stejném čase.“ (Wan, 1998, 45). Kdežto prediktivní srovnává výkon měřicího nástroje s jinou mírou vzatou v jiné době (Wan, 1998, 45). Gavora (2000) popisuje metodu zjištění kriteriální validity pomocí srovnání výsledku daného výzkumného nástroje s jiným, u kterého je známo, že má dobrou konstruktivní validitu s použitím stejných osob. Pokud je mezi výsledky značná shoda, můžeme předpovídat, že je daný výzkumný nástroj validní.

Zjevná validita

„se zjišťuje na základě prostého úsudku expertů o validitě měření.“(Hendl, 2004, 49). Při tomto typu validity se intuitivně spoléháme na to, že daný měřicí nástroj je dostatečně validní na zkoumaný jev (Disman, 2011).

Výběrová validita

Dle Svobody et al. (2013, 47) „spočívá v posouzení adekvátnosti výběru obsahu položek vzhledem k atributu, který má být touto metodou měřen.“

Objektivita

Třetím kritériem pro dobrý výzkumný nástroj je objektivita. Objektivita je druh spolehlivosti, který se týká správy výzkumného nástroje. Je určena stupněm shody výsledků téhož výzkumného nástroje, které získají současně různí administrátoři. Pokud je test podáván a hodnocen nezávisle dvěma osobami, výsledné skóre by mělo být podobné. Hodnocení, výklad či chování administrátora může mít zásadní vliv na objektivitu výzkumného nástroje (Hastad & Lacy, 1998).

2.4 Techniky posuzování čtivosti textu

Zkoumání čtivosti hodnotí obtížnost textu, především edukačních materiálů. Na jeho základě lze například určit, pro jakou věkovou skupinu či míru vzdělání je text vhodný nebo srozumitelnost manuálu (Prchalová, 2013).

Pro český jazyk se nejprve začal používat Mistríkův vzorec, vytvořený Jozefem Mistríkem v roce 1968 pro slovenský jazyk (Mistrík, 1968). V roce 1952 byl Robertem Gunningem vyvinut pro anglický jazyk tzv. FOG Index (Gunning, 1968), který byl později upraven Univerzitou Palackého v Olomouci, Centrem distančního vzdělávání na variantu použitelnou pro český jazyk (Univerzita Palackého v Olomouci, 2005). Jako poslední je komplexní míra obtížnosti textu, tento vzorec byl vyvinut německou psycholožkou Kathrin Nestlerovou v roce 1982, a poté upraven roku 1998 J. Průchou pro český jazyk (Hodis, 2003; Průcha, 1998).

2.4.1 Mistríkův vzorec

Mistríkův vzorec, který kromě průměrné délky vět a slov pracuje i s počtem rozdílných slov, byl původně vymyšlen pro slovenský jazyk. Podle empirických zjištění však nevykazovaly slovanské jazyky odchylky, proto je Mistríkův vzorec použitelný pro český jazyk bez jakýchkoliv úprav (Prchalová, 2013). Autor tohoto vzorce je slovenský literární vědec, jazykovědec, soudní grafolog a vysokoškolský pedagog Jozef Mistrík (Prchalová, 2013). Vzorec pro výpočet indexu čtivosti (Mistrík, 1968):

$$R = 50 - S \times V \times \frac{L}{N}$$

, kde S je průměrný počet slabik ve slově, V je průměrný počet slov ve větě, L počet různých slov ve vzorku a N počet všech slov ve vzorku.

V případě Mistríkova vzorce interpretace výsledků vypadá takto:

- 50 – 40 velmi lehké texty, narativní, konverzační, odpočinkové a zábavné
- 40 – 30 texty průměrně obtížné, lehce srozumitelné, dají se číst plynně
- 30 – 20 texty výkladové, náročné, ale srozumitelné
- 20 – 10 texty stylizované, těžko srozumitelné, vhodné ke studiu, nikoli ke čtení
- 10 – 0 text na hraně srozumitelnosti (Mistrík, 1968).

2.4.2 FOG Index

FOG Index popsal Američan Robert Gunning v roce 1952 ve své publikaci THE TECHNIQUE OF CLEAR WRITING (Gunning, 1968). Tento index je prioritně určen pro texty psané v anglickém jazyce. Jedná se o určení čtivosti textu pomocí celkového počtu slov, počtu složitých slov, tedy slov, které mají tři a více slabik a počtu vět v textu. Tato anglická varianta má vzorec (Gunning, 1968):

$$0,4 \times \left[\frac{\text{words}}{\text{sentences}} + 100 \times \frac{\text{complex words}}{\text{words}} \right]$$

Univerzita Palackého v Olomouci (2005) na svých internetových stránkách Centra distančního vzdělávání upravuje tento index na variantu použitelnou pro český jazyk, tedy na vzoreček $F = 5 + 0,4 \times (A + L)$ a dále popisuje postup výpočtu FOG indexu:

- Vyberte soubor textu s přesným počtem 100 slov.
- Spočítejte počet vět v souboru, zaokrouhlete na celé číslo a označte jej písmenem S.
- Dělte 100 počtem vět a dostanete průměrný počet slov ve větě. Výsledek označte písmenem A.
- Spočítejte počet slov v souboru, která mají 3 a více slabik. Opakuje-li se slovo, započítejte ho pokaždé. Výsledek označte písmenem L.
- Sečtěte A + L.
- Vynásobte 4 a vydělte 10.
- Přičtěte 5.

Univerzita Palackého v Olomouci (2005) také upravila interpretaci výsledků na český vzoreček: Konečné číslo F je FOG Index, který ukazuje, nakolik je text čitelný:

- 20 - 24: materiál je jednoduchý ke čtení a pochopení, věty jsou krátké, je zde málo dlouhých slov,
- 25 - 29: materiál je dosti obtížný, některé věty je třeba číst i vícekrát než jednou,
- 30 - 39: odborná kniha,
- 40 a více: těžký až nečitelný text.

2.4.3 *Komplexní míra obtížnosti textu*

Komplexní míra obtížnosti textu neboli míra obtížnosti didaktických textů „je určena ke zjišťování obtížnosti textů učebnic, a to především pro prezentaci učiva ve výkladovém textu“ (Průcha, 1998). Tento vzorec původně vyvinula německá psycholožka Kathrin Nestlerová v roce 1982 (Hodis, 2003; Průcha, 1998). Vzorec byl převzat a upraven aby vyhovoval požadavkům českého jazyka. Tento vzorec je na rozdíl od zbylých dvou určen pouze pro odborné texty (Průcha, 1998).

$$T = T_s + T_p$$

Základem je posouzení syntaktické (T_s) a sémantické (T_p) obtížnosti textu. Každá z těchto položek se vypočítávají samostatným vzorcem a výsledkem je počet bodů (Průcha, 1998).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této práce je vytvořit návrh dotazníku, za účelem sběru dat o PA pro děti druhé až 5 třídy ZŠ (DPA (2-6)).

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vymezit obsahovou náplň dotazníku.
- 2) Formulovat pilotní verzi položek dotazníku.
- 3) Posoudit limity aplikovatelnosti pilotní verze dotazníku z hlediska pochopitelnosti a srozumitelnosti.
- 4) Sestavit finální verzi dotazníku určenou ke stanovením psychometrických vlastností.
- 5) Sestavit manuál asistovaného vyplňování dotazníku.

4 METODIKA

4.1 Design

Tvorbu dotazníku jsme rozvrhli do tří fází. Pro sestavení dotazníku jsme definovali oblast základních informací, které mají být získány. S ohledem na věk respondentů jsme se zaměřili na pět základních oblastí:

- aktivní životní styl,
- aktivní transport do/ze školy,
- organizovanost PA,
- intenzita PA a
- typ a množství provozovaných PA.

V první fázi jsme vytvořili soubor otázek, který by byl vhodný pro žáky 2. a 3. tříd ZŠ, a to dle vzoru české verze dotazníku o PA starších školních dětí orig. Physical Activity Questionnaire for Older Children, PAQ-C (Kowalski et al., 2004), který je určen pro děti ve věku 10-15 let. Tyto oblasti jsme rozložili celkem do čtyř otázek, u každé otázky bylo velmi důležité projít každé odborné, či cizojazyčné slovo a snažit se ho nahradit synonymem srozumitelnějším pro tuto věkovou kategorii, případně provést změnu skladby věty a také zkrátit počet slov ve větě na únosné minimum, a to pro respondentův větší přehled. Důležitý byl také rozbor vět a případné nahrazení obrázky. Celý dotazník jsme složili pouze z uzavřených otázek s důrazem na co nejmenší možný počet odpovědí, pro usnadnění orientace respondenta.

Ve druhé fázi jsme se zaměřili na posouzení porozumění dotazníku (draft) dětmi a pochopení klíčových pojmům. Toto bylo ověřováno na základě vyplnění dotazníku a následně v rámci skupinové diskuze s dětmi, kdy byly probrány problémové pasáže dotazníku. V závěrečné (třetí) fázi utváření dotazníku byla posuzována čtivost textu draftu, a to na základě FOG Indexu (Gunning, 1968) a Mistríkova vzorce (Mistrík, 1968). Podklady z třetí a čtvrté fáze byly zohledněny při sestavení závěrečné verze dotazníku a sepsání protokolu pro asistované (učitel ZŠ) vyplňování dotazníku.

4.2 Výzkumný soubor

Po ověření návrhu prvotní verze dotazníku jsme pracovali se skupinou 11 žáků (6 dívek) druhé a třetí třídy ZŠ. Žáci byli vybíráni s cílem vyváženého poměru obou pohlaví. Dále byl při výběru respondentů byl zohledněn celkový průřez studenty tak, aby neobsahoval pouze žáky pohybově nadané. Výběr padl na ZŠ Jedna radost v Poděbradech, tato škola se zaměřuje na osobnostní rozvoj žáků a jejich spolupráci pomocí demokratického modelu vzdělávání. Ve vzorku se nacházeli žáci, kteří aktivně spolupracovali, naopak i žáci, kteří spolupracovat odmítali. Důraz při výběru byl také kladen na maloměsto, kde jsou žáci nejen z daného města, ale i okolních vesnic. Před vlastním výzkumem byli rodiče vybraných dětí informováni o záměru práce a průběhu výzkumu. Následně byl od nich získán podepsaný informovaný souhlas.

4.3 Sběr dat

4.3.1 Vyplňování dotazníku

Nejprve byli respondenti seznámeni se záměrem našeho výzkumu a s obsahem dotazníku. Následně byl objasněn průběh našeho setkání. Po společném přečtení první úvodní stránky, která obsahuje informace o dotazníku a pokyny k jeho vyplňování, jsme žákům rozdali dotazníky. Děti dostaly pokyn, že budeme dotazník procházet společně, a bylo zdůrazněno, ať nic nevyplňují napřed. Poté jsme již společně postupně vyplňovali celý dotazník. Před vyplňováním každé položky bylo zdůrazněno, jakým způsobem se příslušná položka vyplňuje (pouze jedna odpověď, více odpovědí, ...). Přestože si děti položky mohly pročitat samy, u každé z položek bylo jejich zadání a možné odpovědi vždy přečteny společně a byl objasněn význam odpovědí. K další položce se vždy přešlo až v okamžiku, kdy všechny děti potvrdily, že zaznamenaly odpověď. U poslední položky, výčet PA, byly jednotlivé odpovědi procházeny společně, přičemž v případě, že některé z dětí danou aktivitu neznalo nebo jí nerozumělo, byla daná aktivita ještě popsána. Na závěr proběhla společná kontrola, že každá položka dotazníku je zodpovězena.

V průběhu vyplňování byly dětem objasněny tyto pojmy: pracovní a víkendové dny, PA, organizovaná a neorganizovaná PA, pravidelná a nepravidelná PA a náročná (intenzivní) aktivita.

4.3.2 Skupinová diskuze

Skupinová diskuze proběhla ihned po odevzdání dotazníků, tj. po jejich vyplňování. Děti byly dotazovány, jak chápaly jednotlivé části dotazníku, jak porozuměly odborným termínům a jakými slovy by je nahradily. Dále jsme se dotazovali na náročnost vyplňování a zda je bavilo vyplňování dotazníku. Vše bylo zaznamenáno na telefonní záznamník iPhone 7 od společnosti Apple za účelem následného zpracování odpovědí. Pro diskuzi byly pro děti připraveny k zodpovězení níže uvedené otázky:

- Rozumíte tomu, co je to PA? Dokázali byste toto slovo nahradit některým jiným slovem?
- Co je to volný čas? A čím byste toto slovo nahradili?
- Dokážete vysvětlit, co to je organizovaná a neorganizovaná PA?
- Co se myslí namáhavou PA?
- Víte, co znamená slovo „pravidelnost“? A jaké aktivity jsou podle vás namáhavé?
- Jak dlouho si myslíte, že je potřeba dělat nějakou PA, abychom mohli říci, že je pravidelná?
- Dělal vám problém zadání některých otázek? Kterých?
- Museli jste něco číst vícekrát? Uveďte, co to bylo.
- Jste si jisti všemi odpověďmi? U kterých jste si nebyli jisti, co odpovědět?
- Označili jste některou odpověď jinak než křížkem?
- Byl tento dotazník pro vás příliš dlouhý? Chtěli byste ho příště delší, kratší, nebo je to takto v pořádku?
- Jak se vám dotazník četl? Bylo to pro vás obtížné?

4.3.3 Posouzení čtivosti textu

Pro zjištění obtížnosti textu dotazníku byly vybrány dva ze tří vzorců používaných pro český jazyk. Prvním vzorcem byl počestěný FOG Index, který je ovšem upraven pro práci s textem dlouhým přesně 100 slov (Gunning, 1968), proto je v našem případě použitelný jen pro úvodní stránku a 3 položku. FOG Index pracuje s průměrným počtem slov ve větě (A) a počtem složitých slov ve vzorku, tedy všech slov, které mají 3 a více slabik (L) (Gunning, 1968). Po dosazení všech proměnných do vzorce nám vyjde výsledná hodnota L od 20 do 40 a více. Čím je číslo vyšší, tím je text složitější.

Tabulka 1. Interpretace hodnot české verze FOG Indexu (Univerzita Palackého v Olomouci, 2005).

Hodnoty	Slovní interpretace
20–24	Materiál je jednoduchý ke čtení a pochopení, věty jsou krátké, je zde málo dlouhých slov
25–29	Materiál je dosti obtížný, některé věty je třeba číst i vícekrát než jednou
30–39	Odborná kniha
40 a více	Těžký až nečitelný text

Mistríkův vzorec pracuje s průměrným počtem slabik ve slově (S), průměrným počtem slov ve větě (V), počtem různých slov (L) (tj. součtem slov, kdy při opakování stejného slova, se slovo započítá pouze jednou) a celkovým počtem slov ve vzorku (N) (Mistrík, 1968). Po dosazení všech proměnných do vzorce nám vyjde výsledná hodnota R od 0 do 50. Čím je číslo nižší, tím je text složitější (interpretace viz Tabulka 10).

Tabulka 2. Interpretace hodnot Mistríkova vzorce čtivosti textu (Mistrík, 1968).

Hodnoty	Slovní interpretace
50–40	velmi lehké texty, narativní, konverzační, odpočinkové a zábavné
40–30	texty průměrně obtížné, lehce srozumitelné, dají se číst plynně
30–20	texty výkladové, náročné, ale srozumitelné
20–10	texty stylizované, těžko srozumitelné, vhodné ke studiu, nikoli ke čtení
10–0	text na hraně srozumitelnosti

4.4 Zpracování dat

Pro charakteristiku vzorku dětí byl vyhodnoceny samostatně jednotlivé položky dotazníku, a to na základě popisu četnosti jednotlivých odpovědí. Výsledky byly následně prezentovány graficky jako absolutní četnosti odpovědí.

Informace zaznamenané v průběhu skupinové diskuze jsme vyhodnocovali na základě četnosti výskytu shodných nebo blízkých reakcí, názorů a připomínek k obsahu nebo formální podoby dotazníku jednotlivými účastníky. Dále byla posuzována míra shody účastnících dětí na navržených termínech nebo jiných námětech.

5 VÝSLEDKY

5.1 Draft dotazníku

Rozborem české verze dotazníku PAQ-C bylo zjištěno, že po úpravě lze převzít celkem 2 položky. Vzhledem k definovaným oblastem, které má dotazník zodpovědět (viz metodika), bylo nutné navrhnout další 2 položky. Celkem tak byl draft dotazníku rozvržen do informační části zahrnující pokyny k vyplňování dotazníku, úvodní části skládající se z identifikačních údajů, a následně čtyř složených položek, které různou měrou pokrývají všechny požadované oblasti. Vzhledem ke snížené kapacitě dětí daného věku (8-11 let), která má pracovat s dotazníkovou technikou, bylo nutné otázky značně zjednodušovat, a to i s vědomím možnosti snížení validity dotazníku. Všechny položky jsou však vystavěny na konceptu, kdy dítě posuzuje své chování, jak se vnímá a reportuje o tom formou souhlasu či nesouhlasu s předepsaným výrokem. Takto je nutné přistupovat také k výsledkům dotazníku.

První oblast zaměřenou na aktivní životní styl jsme zařadili hned na začátek dotazníku, kde si má testovaný vybrat jednu ze dvou vět, která ho lépe vystihuje, a to buď *“Ve svém volném čase raději sportuji, hraji si s kamarády různé pohybové hry, nebo se věnuji jiným pohybovým aktivitám.”*, nebo druhou možnost, která testovaného zařadí spíše do pasivního životního stylu: *„Ve svém volném čase jsem raději doma a dělám činnosti, u kterých se příliš nehýbu. Například: hraju hry na telefonu, čtu si, dívám se na televizi, něco vyrábím, ...“*.

Jako druhou položku jsme zvolili aktivní transport. Zde jsme vložili odpovědi formou obrázků pro lehčí srozumitelnost. Respondent má pouze zaškrtnout, kterým z daných způsobů se dopravuje do a ze školy. Na výběr je aktivní transport (chůze, jízda na kole, jízda na koloběžce nebo skateboardu), jízda MHD a jako poslední jízda autem s rodiči.

V položce číslo tři jsme se zaměřili na hodnocení organizované a neorganizované PA a její fyzickou náročností. Jednotlivé otázky byly koncipovány ve smyslu ztotožnění se s danou větou (otázkou), či nikoli. První otázka se zabývá problematikou organizované PA, zní: *“Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké PA (mimo tělocvik ve škole), která je organizovaná.”* Druhá otázka je naopak zaměřená na neorganizovanou PA, tedy: *“Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké PA, která není organizovaná.”* Třetí otázka klade důraz na intenzitu aktivit během všedních dní a zní takto: *“Během školních dní: Alespoň ve dvou dnech se po škole věnuji namáhavé PA, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem*

po ní unavený(á).” Poslední otázka se zaměřuje na PA o víkendu: “V průběhu víkendu: Alespoň v 1 dni se věnuji nějaké namáhavé PA, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem po ní unavený(á).”

Do poslední položky jsme zařadili výčet 54 pohybových a sportovních aktivit, u kterých mají respondenti zaznamenat, zda je dělají pravidelně. Za pravidelné aktivity se zde označují ty, které se provádí alespoň po dobu několika měsíců, minimálně jednou týdně a s trváním alespoň 45 minut.

Byla sestavena tato podoba draftu dotazníku:

Informační část dotazníku

Milá zákyně, milý žáku,
prosíme o zodpovězení otázek. Chceme vědět, jakým pohybovým aktivitám se věnuješ.

Co je to pohybová aktivita?

Jde o různé sporty, tanec, všechny pohybové hry, běžná jízda na kole, chození do školy, se psem, po obchodě, v lese, na houby ..., běhání, skákání, lezení, různé práce na zahradě a další.

! PAMATUJ !

1. KŘÍŽKUJ – Správné odpovědi označ křížkem ☒ .
2. OPRAVY – Pokud se spleteš, chybnou odpověď zaškrtej a správnou označ křížkem.
3. NEPŘESKAKUJ OTÁZKY – Otázky vyplňuj v pořadí tak, jak jsou.
4. VŠE NÁS ZAJÍMÁ – Nejedná se o test. Tvé odpovědi nebudou známkovány.
5. ODPOVÍDEJ PRAVDIVĚ – Odpovídej upřímně a jak to ve skutečnosti je – hodně nám tím pomůžeš.

Úvodní část dotazníku

OSOBNÍ ÚDAJE

- A. Jméno a příjmení: (doplň)
- B. Datum narození: (doplň)
- C. Jsem: dívka
 chlapec
- D. Název školy: (doplň)
- E. Třída: (doplň)

Položky dotazníku

Položka 1

Která věta tě lépe vystihuje?

Nejprve si přečti obě věty. Pak označ křížkem ☒ větu, která tě lépe vystihuje.

- Ve svém volném čase raději sportuji, hraji si s kamarády různé pohybové hry nebo se věnuji jiným pohybovým aktivitám.
- Ve svém volném čase jsem raději doma a dělám činnosti, u kterých se příliš nehýbu.
Například: hraju hry na telefonu, čtu si, dívám se na televizi, něco vyrábím, ...

Položka 2

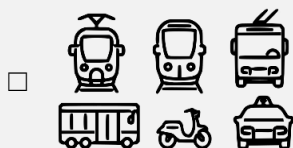
Jak obvykle cestuješ do školy a ze školy?

V každém sloupci vyber jednu možnost a označ ji křížkem ☒.

CESTA DO ŠKOLY



CESTA ZE ŠKOLY



Položka 3

Jakému typu pohybových aktivit se věnuješ a jak často?

Každou větu si přečti zvlášť! U každé vyber jednu odpověď a označ ji křížkem ☒.

1. Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké pohybové aktivitě (mimo tělocvik ve škole), která **je organizovaná**.

To například znamená: pravidelně navštěvuješ sportovní kroužek, sportovní oddíl, sportovní klub, Sokol, hasičský sport a podobně.

ANO NE

2. Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké pohybové aktivitě, která **není organizovaná**.

To například znamená: hraješ si venku, sportuješ s rodiči nebo kamarády a podobně.

ANO NE

3. Během školních dní:

Alespoň ve 2 dnech se po škole věnuji nějaké **namáhavé pohybové aktivitě**, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem po ní unavený.

ANO NE

4. V průběhu víkendu:

Alespoň v 1 dni se věnuji nějaké **namáhavé pohybové aktivitě**, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem po ní unavený.

ANO NE

Položka 4

Kterým pohybovým aktivitám se věnuješ pravidelně? Tělocvik do toho nepočítej!

POZOR – PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ!

Aktivitu musíš provozovat několik měsíců během školního roku, téměř každý týden a musí trvat alespoň tak, jako tělocvik nebo déle.

Všechny takové aktivity označ křížkem ☒.

ANO	POHYBOVÁ AKTIVITA
<input type="checkbox"/>	Aerobik – sportovní, taneční
<input type="checkbox"/>	Atletika
<input type="checkbox"/>	...další výčet aktivit *

* PA obsažené v přehledu: Aerobik – sportovní, taneční; Atletika; Baseball, softball; Basketbal; Běh (jogging, na běžeckém pásu); Bojové sporty: Aikido, Box, Judo, Karate, Kick-box, Kung-fu, Thai-box a podobně; Bowling, kuželky, kulečnickové sporty, pétanque; Bruslení – bruslení na ledu, in-line bruslení (ne hokej); Bruslení – krasobruslení, rychlobruslení; Cyklistika – MTB, cyklokros, cykloturistika; Cyklistika – silniční, rychlostní, sálová; Florbal (pozemní hokej, hokejbal); Fotbal, futsal; Frisbee; Gymnastika (jakákoliv); Házená; Jezdectví; Jóga; Kanoistika (rafting, kajak, kánoe); Lakros; Lanové aktivity;

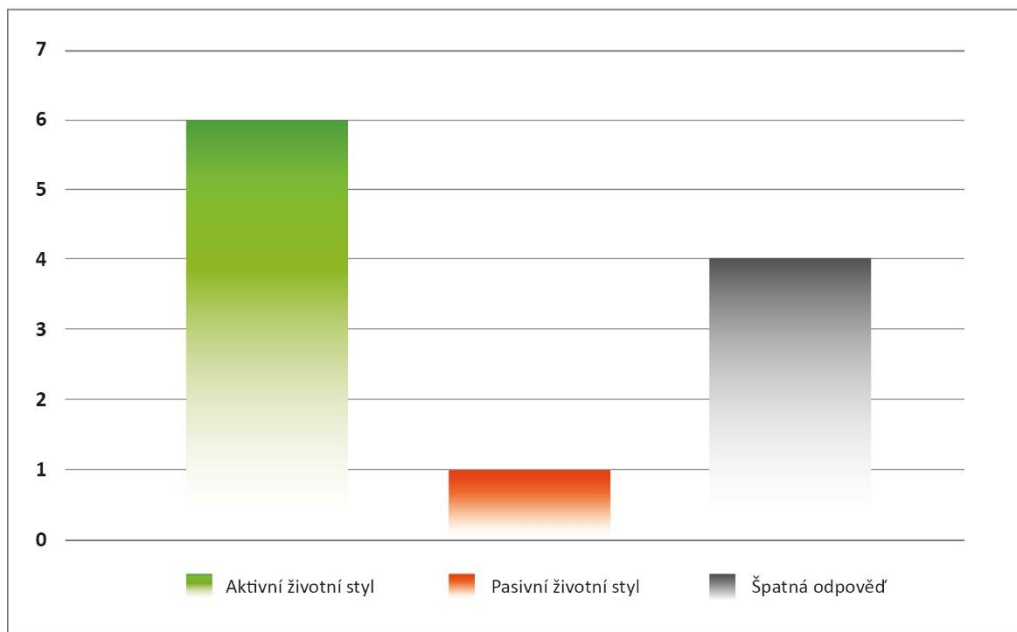
Lední hokej; Lezení – horolezectví, bouldering, lezení na umělé stěně; Lukostřelba, kuše; Lyžování – běžky (také biatlon, severská kombinace); Lyžování – sjezdovky, snowboarding, skialpinismus; Mažoretky; Nohejbal; Orientační běh (také lyžařský); Parkour, street workout, průlezký; Pěší turistika, chůze na sněžnicích, nordic walking; Plavání – plavání, ploutvové plavání; Plavání – potápění; Plavání – akvabely, aquagymnastika, aqua aerobik, skoky do vody; Plavání – vodní pólo; Posilovací cvičení, bodystyling, kulturistika; Rugby, americký fotbal; Skateboarding, penny board; Šerm – sportovní, historický; Tance – capoierra, orientální; Tance – klasické (balet); Tance – standardní, latinsko-americké, Rock'n'roll, lidové, folklórní; Tance – moderní (break dance, disko, hip-hop, street-dance, apod.); Tenis, badminton, soft tenis, squash, ricochet, racquetball, stolní tenis; Triatlon, moderní pětiboj; Veslování; Volejbal, beach volejbal, přehazovaná; „PA na ulici“ – patří zde všechny aktivity, kterým se věnuješ venku (skákání přes gumu, přes švihadlo, různé hry, které vymýšlíš s kamarády a podobně); „Sportovní kroužek“ – patří zde kroužky, kde provozuješ více druhů PA; Jiné (doplň)

5.2 Porozumění draftu dotazníku a pochopení klíčových pojmů

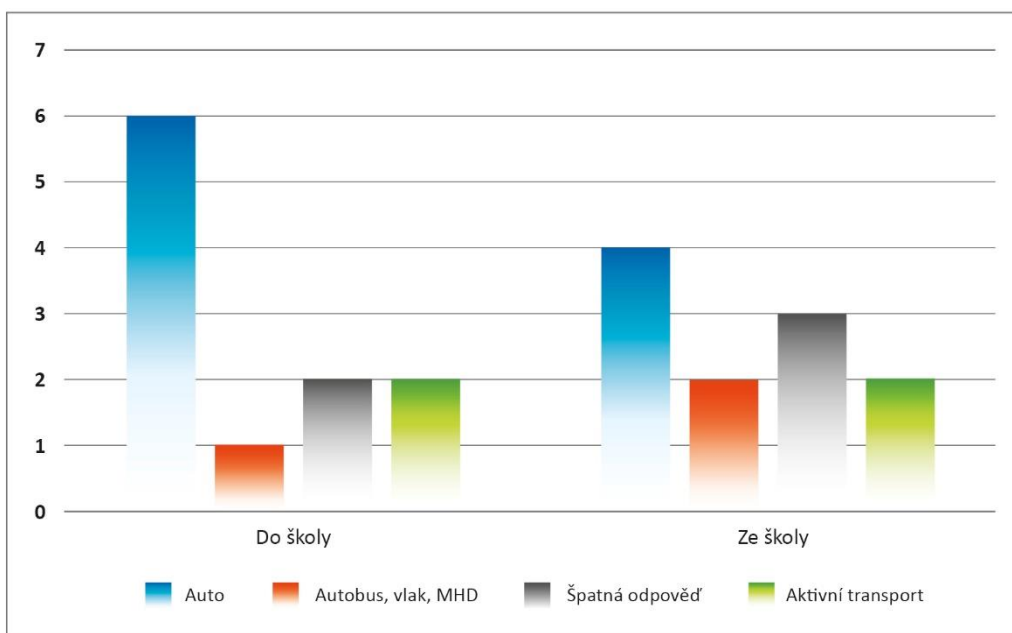
Vyplňování celého dotazníku trvalo přibližně 30 minut. Následující skupinová diskuze probíhala po dobu 20 minut, což se již jevílo jako maximální doba pro udržení pozornosti dětí.

Na obrázcích 1-3 jsou graficky znázorněny výsledky dětí u prvních tří položek navrženého dotazníku. Grafy zobrazují četnosti odpovídajících variant odpovědí. U čtvrté položky byly vyhodnoceny počty jednotlivých aktivit, které byly označeny a nikoliv četnosti, jako u předešlých otázek. Jeden respondent zde neoznačil ani jednu aktivitu, 4 respondenti označili jednu až tři aktivity a celkem 6 respondentů označilo šest a více aktivit. Z celkem 11 respondentů využilo možnost dopsání vlastní aktivity do kolonky „jiné“ 5 žáků (myslivecký kroužek, golf, 2x gymnastika a skaut), z toho jeden žák již jinou aktivitu neoznačil,

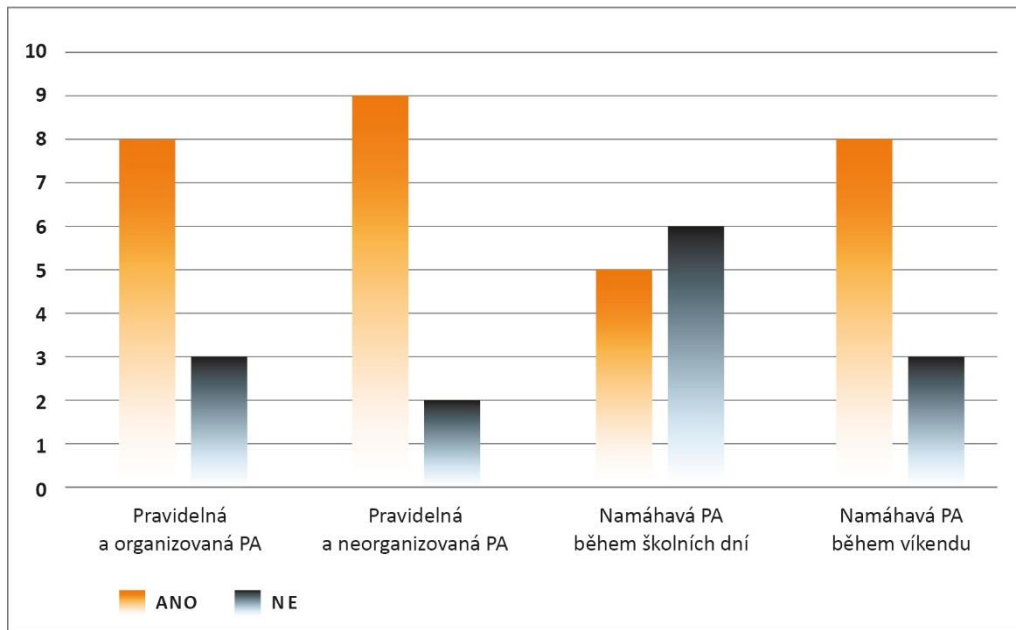
2 žáci zde zapsali aktivitu, která je obsažena ve výčtu aktivit a taktéž 2 aktivitu, kterou měla pojmut kolonka „Sportovní kroužek“.



Obrázek 1. Četnost odpovědí u první položky dotazníku, pasivní, nebo aktivní životní styl (n=11)



Obrázek 2. Četnost odpovědí u druhé položky dotazníku, aktivního transportu (n=11)



Obrázek 3. Četnost odpovědí u třetí položky dotazníku, množství PA (n=11)

5.2.1 Průběh vyplňování dotazníku

V průběhu vyplňování dotazníku jsme zaznamenali potíže dětí se samovolným vyplňováním dotazníku, vyplňováním hlavičky (hlavně datum narození), s dodržováním pravidel vyplňování dotazníku a především se správným označení odpovědí. Z Obrázku 1 je zřejmé, že první otázku respondenti nepojali zcela správně. U této otázky nemáme od 4 žáků odpověď, a to především díky označení obou variant odpovědí zároveň. Také u druhé položky se jsme zaznamenali, že několik žáků označilo více než jednu možnost odpovědi (Obrázek 2). Největším problémem se zdála být cesta autobusem, vlakem, MHD. Na zastávku se musí respondenti dostavit pěšky. To se ve výsledku odrazilo v označení možnosti aktivního transportu a transportu pomocí veřejné dopravy zároveň. U třetí položky jsme nezaznamenali větší problémy. U čtvrté položky nastaly problémy s množstvím cizích slov, nedodržováním pravidel vyplňování a s vícenásobným pojmenováním zdánlivě stejné aktivity (např.: plavání, tance, bruslení, nebo cyklistika).

5.2.2 Výsledky skupinové diskuze

Diskuze s dětmi poukázala na potíže s některými výrazy, například PA, organizovaná a neorganizovaná PA, pravidelnost, či namáhavá PA. Tyto výrazy sice respondenti dokáží vysvětlit, ovšem nahradili by je jinými synonymy. Dále žáci poukazovali na příliš dlouhý

výčet aktivit, který obsahoval i slova, kterým nerozumí (nordic walking, skateboard) a také aktivity, které zde byly zdvojeny (plavání, tance,...). Žáci některé odpovědi zaznačili jinak než křížkem. Respondenti by raději nahradili dlouhé souvětí obrázkou, aby se celý text zredukoval. Velká část diskuze se týkala druhé položky, kde respondenti poukazovali na chybějící možnost kombinace pěšího transportu a transportu pomocí veřejné dopravy. Většina žáků se shodla, že byl dotazník až moc dlouhý a ne příliš zábavný, ovšem až na čtvrtou položku se jim vyplňoval dobře.

5.3 Čtivost textu draftu

K posouzení čtivosti textu byl na úvodní straně použit veškerý text, taktéž tomu bylo i u položky 1 až 3, včetně popisu položky a zadání otázky. Výjimkou byla položka číslo 4, kde by dlouhý výčet aktivit zcela ovlivnil výsledek vzorce. U této položky byl tedy vybrán pouze text z popisu položky a zadání otázky.

Tabulka 3. Posouzení čtivosti textu dle Mistríkova vzorce a FOG Indexu.

.....	Mistríkův vzorec; (R)	FOG Index; (L)
Úvodní strana	44,0	22,3
Položka č. 1	42,8	
Položka č. 2	44,2	
Položka č. 3	42,7	23,5
Položka č. 4	37,2	

Pochopitelně tento text se mnohem obtížněji testuje pomocí těchto vzorců, mnohem jednodušeji by se testoval souvislý text. S přihlédnutím k určité složitosti vsazení textu do vzorců můžeme dle Tabulky 3 konstatovat, že text je jednoduchý ke čtení a pochopení, zábavný, krátký, obsahuje věty jednoduché a krátká a jednoduchá slova. Výjimkou je položka číslo 4, která dle interpretace výsledků (Tabulka 2) obsahuje texty průměrně obtížné, lehce srozumitelné, které se dají plyně číst.

6 DISKUZE

PA je jakýkoli pohyb, který vzniká s použitím kosterního svalstva a je při něm spotřebována energie (Frömel et al., 1999). Můžeme tedy říci, že PA je základem jakéhokoli pohybu všech živočichů. Hýbat se je lidské, problém nastane, až se lidé přestanou umět hýbat. Svět kolem nás plyne, vše kolem nás se zdokonaluje, ale lidské tělo je stále stejné, stále stejně smrtelné. Proto je potřeba o něj pečovat. Jednou ze základních věcí, jak o své tělo můžeme pečovat je pohyb.

Pokud se člověk v dětském věku dostatečně hýbe a najde si kladný vztah k pohybu, je velká pravděpodobnost, že tomu tak bude i v dospělosti a naopak pokud má člověk nadměrnou váhu již v dětství, zvyšuje se riziko nadváhy i v dospělosti (Puklová, 2018). A i přes to v České republice nedodrží minimální doporučení PA alarmujících 78 % dětí a mladistvých (Gába et al., 2018). I z této statistiky vyplývá zjištění, že téměř polovina dospělých v České republice má vyšší než normální váhu a toto číslo se nedaří snižovat (Puklová, 2018). Přitom druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterému je možné předcházet, jsou choroby spjaté s obezitou. Nejen učitelé tělesné výchovy se snaží tyto čísla napravit. Pro zjištění, zdali se jim to daří, je důležité opakovaně získávat údaje o PA dětí. Pro toto zjištění existuje mnoho druhů dotazníků jako je například PAQ-A a PAQ-C (Kowalski et al., 2004). Pro věkovou kategorii 8 – 10 let tyto dotazníky v takové míře nejsou, a tím pádem nejsou ani data o PA dětí. Z tohoto důvodu bylo zapotřebí tento dotazník vytvořit. Podobně jako jiné sebehodnotící metody (Cuberek, 2019) nemá ani tento dotazník kvantifikovat množství PA, ale komplexně vyjádřit charakter PA dětí. Nelze pomocí nich zajistit data jako jsou počty kroků, či množství celkového denního výdeje energie. Na druhou stranu můžeme touto ekonomicky nenáročnou metodou v co nejkratším čase zajistit velké množství dat (Gavora, 2000). Z toho důvodu se právě dotazník stal nejpreferovanější metodou sběru dat (Sylvia et al., 2014).

Prvotní verze tohoto dotazníku se potýkala s mnoha problémy, které se v předvýzkumu podařilo odhalit. Tyto problémy bylo zapotřebí opravit tak, aby vznikl nový vylepšený návrh dotazníku. Vzhledem k uvedeným výsledkům navrhujeme faktografickou položku dotazníku zredukovat o datum narození, které respondenti v mnoha případech přesně nevědí, a výzkumník může věk lehce odhadnout z navštěvované třídy. Úvodní stranu bychom ještě doplnili o pravidlo vyplňování dotazníku společně s asistentem, tedy „dotazník vyplňujte společně, podle pokynů asistenta“.

Na Obrázku 1 a 3 můžeme pozorovat značný rozdíl ve vyplňování. Pokud se měl respondent rozhodnout, ke které variantě se spíše přiklonit, jak tomu bylo v první otázce, dělalo mu to značný problém. Váhal, debatoval, hádal se, nebyl si jist tím, kterou z variant vybrat, i z těchto důvodů v některých případech vybral respondent obě odpovědi. Na druhou stranu, pokud měl respondent na otázku výběr odpovědi ANO nebo NE, již nebyl výběr takovým problémem. A u této položky jsme nezaznamenali žádnou chybně zaznamenanou odpověď. S ohledem na toto zjištění můžeme říci, že pokud by byla první položka formulována spíše dichotomicky, respondentům by nedělalo takový problém na ni odpovědět. Druhou možností bylo u první položky využít obrazového zobrazení odpovědi, což se nám nakonec jevilo jako nejlepší varianta. Navržené obrazové zadání otázky uvádíme v Příloze 1.

S ohledem na výsledky skupinové diskuze v předvýzkumu se u druhé položky nabízí možnost přidání k odpovědi dopravy do/ze školy pomocí autobusu, vlaku, MHD, také pěší transport na daný dopravní prostředek. V případě vyhodnocování této otázky se pro výzkumníka nic nezmění, i bez pěší možnosti tušíme, že se respondent na onen dopravní prostředek musel nějak dopravit, avšak se u vyplňování této položky vyhneme diskuzi, propojení pěšího transportu s prostředkem veřejné dopravy. Také u této položky jsme na základě našich zjištění částečně pozměnili grafickou podobu zadání možné odpovědi.

U vyplňování třetí položky dle předvýzkumu nevznikaly větší problémy, snad jen nahrazení pojmů organizovaná a neorganizovaná PA. Dle diskuze ovšem žáci dokáží tyto pojmy vysvětlit a k nim zařadit správné aktivity, z tohoto důvodu nepovažujeme za důležité tyto výrazy nahrazovat.

U čtvrté položky je nutné zohlednit připomínky žáků na zdlouhavý výčet aktivit a v nich výskyt neznámých, nesrozumitelných a zdvojených slov. Z tohoto důvodu navrhujeme tento výčet zúžit a rozložit do více nadřazených kategorií, jako například míčové hry, raketové sporty nebo rytmické. Tím by se značně snížil počet aktivit v rámci kategorií a respondent by si vždy mezi jednotlivými odvětvími sportu odpočinul.

Všechny textové části v dotazníku byly vyhodnoceny jako jednoduchý text. V tomto ohledu nenavrhujeme výrazné změny ve struktuře textu.

Jako poslední věc, která při vyplňování dotazníku vedla k problémům, bylo nedůsledné zvýraznění důležitých slov v zadání položek. Tento problém jsme se rozhodli vyřešit zvýrazněním daných slov tučně s podtržením.

Nejtěžší prací osoby, která bude asistovat u zadávání a vyplňování dotazníku, je dohled nad dodržováním pravidel vyplňování, objasňování otázek, vysvětlení slov, u kterých si respondenti nebudou jisti a hlavně časté a důsledné opakování oněch základních pravidel, jako je označení správných odpovědí křížkem, či nutnosti výběru pouze jedné odpovědi.

Všechna zjištění byla zohledněna v korigované verzi návrhu dotazníku (Příloha 1) a v Manuál pro asistované vyplňování dotazníku o PA dětí 1. stupně ZŠ (Příloha 2).

U předložené verze dotazníku by nyní měly být ověřeny jeho psychometrické vlastnosti, jako je reliabilita, validita a objektivita.

7 ZÁVĚRY

V úvodní části práce byl sestaven prvotní draft dotazníku pohybové aktivity dětí ve věku 8-10 let, a to ve smyslu obsahu, struktury a formátu. Zahrnoval úvodní část, identifikační část a následně čtyři samostatně orientované položky.

V následné fázi práce bylo pomocí vzorku respondentů v předvýzkumu zjištěno několik nedostatků, spočívajících především s porozumění zadání otázek, ne zcela jasnému výběru adekvátních odpovědí i terminologické nesrozumitelnosti. Tyto poznatky se staly základem pro sestavení finální verze. Dále bylo zjištěno, že text prvotního draftu je hlediska čtivosti a obtížnosti na velice uspokojivé úrovni.

Finální verze dotazníku vložená do přílohy práce se zaměřuje na aktivní životní styl, způsob transportu do/ze školy, organizovanost PA, realizaci intenzivní PA ve školních dnech a o víkendu a dále na výčet pohybových aktivit, kterým se děti pravidelně věnují.

Vzhledem k věkové kategorii je předložený dotazník uvažovaný jako asistovaný, tj. předpokládá se vyplňování s odpovídající výpomocí dospělé osoby. Byl proto dále sestaven manuál (uveden v příloze), který je určen osobám napomáhajícím dětem s vyplňováním dotazníku.

8 SOUHRN

PA dětí je oblastí, kterou lze vzhledem k vrůstajícímu trendu sedavého chování považovat za velmi aktuální témata. Bohužel poznatky o pohybovém chování českých dětí jsou stále neúplné. Dostatek informací je přitom klíčový pro utváření jakýchkoliv dalších opatření a přípravu intervenčních programů.

Předložená práce se zaměřuje na sestavení nástroje, který by umožnil rozsáhlejší sběr dat o pohybovém chování dětí. Aktuálně je utvářena česká verze kanadského dotazníku pohybové aktivity PAQ-C, který je určen dětem základních škol starších 10 let. Záměrem proto bylo sestavit návrh jednoduchého dotazníku, který by mohl být využíván již u dětí ve věku 8-10 let, u kterých jsou dotazníkové techniky obtížně použitelné, a to z důvodu limitované dovednosti čtení a také chápání složitějších dotazů.

Navržený dotazník PA využívá textové i obrázkové zprostředkování dotazů či odpovědí. Tyto metody jsou jednodušší pro pochopení otázky či odpovědi dětmi. Podoba dotazníku se skládá ze čtyř položek, z nichž jedna je složena ze čtyř otázek. Je nezbytné, aby předložený dotazník dále prošel celým procesem standardizace a byly zjištěny veškeré psychometrické parametry, než bude dotazník používán.

Potenciál tohoto připravovaného dotazníku (podobně jako u jiných dotazníkových technik) je především v možnosti získu velkého množství dat, a to s malými časovými a ekonomickými nároky. Je však nutné si uvědomit, že se jedná o zcela jiný typ dat, než které lze získat objektivními technikami, jako jsou například akcelerometry, krokoměry, snímače srdeční frekvence nebo GPS monitory. Informace z tohoto dotazníku mají jinou povahu, neboť se jedná o sebehodnocení PA samotným dítětem. Objektivita je proto pravděpodobně poměrně nízká. Za optimální přístup považujeme smíšený přístup k posuzování PA dětí, tj. objektivními i subjektivními technikami, ovšem s odpovídající interpretací dat.

9 SUMMARY

Physical activity of children is the part, which we can consider as a really actual topic due to increasing trend of sedentary behaviour. Unfortunately, data of physical behaviour of Czech children are incompletely. Enough of information is important for creation interventional programs.

The thesis is focused on creation of an instrument which would enable to collect data of physical behaviour in children. Actually, the Czech version of the Canadian Questionnaire of Physical Activity for Older Children (PAQ-C) which is determined for children of primary school older than 10 years old. For these children the questionnaire techniques are difficulty using because they cannot read very well.

The designed questionnaire uses textual and pictographic questions or answers. These approach is more appropriate for younger children because of their lower ability to text understanding. The questionnaire consists of is four items where one of them includes four separate questions. The submitted version of questionnaire must be standardized now.

Potential of this questionnaire is in an possibility to obtain data in large sample of children with a little time and economics requirements. It is necessary to realize that this is another type of data than which we can gain with objective techniques as the accelerometers, pedometers, heart rate sensors or GPS monitors. Information of this questionnaire are difference because it is self-assessment of physical activity by children. Therefore, the objectivity is low. As the optimal approach is considered mixed approach for assessment of physical activity of children, i.e. objective and subjective techniques with corresponding interpretation of data.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Babbie, E. R. (1983). *The practice of social research*. Wadsworth Cengage Learning.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2). <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chen, A. (2013). Top 10 Research Questions Related to Children Physical Activity Motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 441–447. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844030>
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2. aktuali). Praha: Grada.
- Cuberek, R. (2019). *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.19.24455976>
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Gába, A., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Jakubec, A., Kudláček, M., Roubalová, E., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., & Suchomel, A. (2018). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. Retrieved from <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Guagliano, J. M., Rosenkranz, R. R., & Kolt, G. S. (2013). Girls' Physical Activity Levels during Organized Sports in Australia. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 116–122. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31826a0a73>
- Gunning, R. (1968). *The technique of clear writing* (Rev. ed). New York: McGraw-Hill.
- Hastad, D. N., & Lacy, A. C. (1998). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (3rd ed.). London, UK: Allyn and Bacon.

- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
- Hodis, V. (2003). Hodnocení učebnice Praktické činnosti pro 6. - 9. ročník základních škol: Provoz a údržba domácnosti. *E-Pedagogium*. Retrieved from <http://epedagog.upol.cz/eped3.2003/clanek07.pdf>
- Janoušek, J. (1986). *Metody sociální psychologie*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Johnson, T. G., & Turner, L. (2016). The physical activity movement and the definition of physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(4), 8–10. <https://search.proquest.com/docview/1795625413?accountid=16730>
- Keeves, J. P. (Ed.) (1988). *Educational research, methodology and measurement: An international handbook*. Bingley, UK: Pergamon Press.
- Klindová, L., & Rybářová, E. (1974). *Vývojová psychologie: učebnice pro 3. ročník pedagogických škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Koukolík, F. (2000). *Lidský mozek*. Praha: Portál.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen R. M. (2004). *The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual*. Canada, VA: University of Saskatchewan.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2. aktuali)*. Praha: Grada.
- Matějček, Z. (1986). *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Matějček, Z. (1993). *Dyslexie - specifické poruchy čtení*. Jinočany: H+H.
- McMurray, R. G. (2013). Insights into physical activity and cardiovascular disease risk in young children: IDEFICS study. *BMC Medicine*, 11(1), 173. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-173>
- Mistrík, J. (1968). Meranie zrozumiteľnosti prehovoru. *Slovenská Reč*, 33(3), 171–178.
- National Institutes of Health. (1995). Physical Activity and Cardiovascular Health. *NIH Consensus Statement*, 13(3). Retrieved from <https://consensus.nih.gov/1995/1995ActivityCardivascularHealth101PDF.pdf>
- Pražská skupina školní etnografie. (2005). *Psychický vývoj dítěte: od 1. do 5. třídy*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Prchalová, D. (2013). *Zkoumání čtivosti - srovnání způsobů měření obtížnosti textu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Průcha, J. (1998). *Učebnice: teorie a analýzy edukačních media: příručka pro studenty, učitele, autory učebnic a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido.
- Průcha, J. (2014). *Andragogický výzkum*. Praha: Grada.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Puklová, V. (2018). *Výskyt nadváhy a obezity*. Praha: Státní zdravotní ústav v Praze.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie) (3. vydání)*. Olomouc: Hanex.
- Rubínštein, S. L. (1964). *Základy obecné psychologie: vysokoškolská učebnice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Schwarzfischer, P., Weber, M., Gruszfeld, D., Socha, P., Luque, V., Escribano, J., Xhonneux, A., Verduci, E., Mariani, B., Koletzko, B., & Grote, V. (2017). BMI and recommended levels of physical activity in school children. *BMC Public Health*, *17*(1), 595. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4492-4>
- Siegler, R. S. (1998). *Children's thinking*. New York, NJ: Prentice Hall.
- Sigmund, E., El Ansari, W., & Sigmundová, D. (2012). Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6–9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*, *12*(1), 570. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-570>
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Badura, P., Trhlíková, L., & Gecková, A. M. (2016). Time trends: a ten-year comparison (2005–2015) of pedometer-determined physical activity and obesity in Czech preschool children. *BMC Public Health*, *16*(1), 560. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3269-5>
- Sigmund, Erik, Badura, P., Sigmundová, D., Voráčková, J., Zaccal, J., Kalman, M., Pavelka, J., Vokacová, J., Jr Hobza, V., & Hamrik, Z. (2018). Trends and correlates of overweight/obesity in Czech adolescents in relation to family socioeconomic status over a 12-year study period (2002–2014). *BMC Public Health*, *18*(1), 122. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-5013-1>
- Skalková, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: Vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Šnýdrová, I. (2008). *Psychodiagnostika*. Praha: Grada.

- Sothorn, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N., & Blecker, U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, *158*(4), 271–274. <https://doi.org/10.1007/s004310051070>
- Sprengher, O., Buck, C., Hebestreit, A., Wirsik, N., & Ahrens, W. (2019). Sports Contribute to Total Moderate to Vigorous Physical Activity in School Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *51*(8), 1653–1661. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001948>
- Surynek, A. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Brno: Albatros Media a.s.
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Sylvia, L. G., Bernstein, E. E., Hubbard, J. L., Keating, L., & Anderson, E. J. (2014). Practical Guide to Measuring Physical Activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *114*(2), 199–208. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.09.018>
- Univerzita Palackého v Olomouci. (2005). *Centrum distančního vzdělávání. Výpočet Obtížnosti*. Retrieved from http://old.cddiv.upol.cz/www/autori_obtiznost.htm
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Váša, P., & Trávníček, F. (1937). *Slovník jazyka Českého*. Praha: František Borový.
- Vasta, R., Haith, M. M., & Miller, S. A. (1995). *Child Psychology*. J. New York, US: Wiley.
- Wallen, N. E., & Fraenkel, J. R. (1991). *Educational research: A guide to the process*. New York, US: McGraw-Hill.
- Wan, T. T. H. (1998). *Analýza a vyhodnocování systémů zdravotní péče: integrovaný přístup k manažerskému rozhodování*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Wiersma, W. (1985). *Research methods in education: an introduction* (3rd ed.). London, UK: Allyn and Bacon.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1

Finální návrh dotazníku

(1. strana dotazníku)

Dotazník

pohybové aktivity dětí 1. stupně základních škol

Milá žákyně, milý žáku,
prosíme o zodpovězení otázek. Chceme vědět, jakým pohybovým aktivitám se věnuješ.



Co je to pohybová aktivita?

Jde o různé sporty, tanec, všechny pohybové hry, běžná jízda na kole, chození do školy, se psem, po obchodě, v lese, na houby ..., běhání, skákání, lezení, různé práce na zahradě a další.

! PAMATUJ !

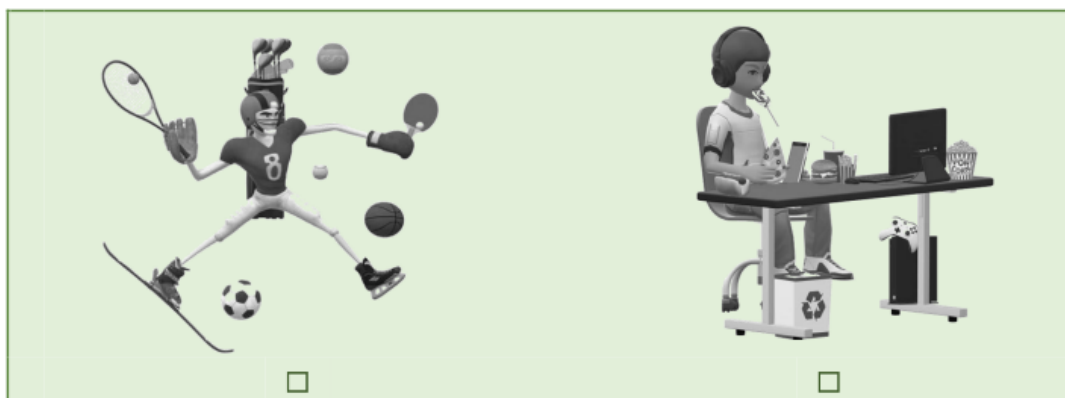
- 1. POSLOUCHEJ ASISTENTA** – Dotazník vyplňuj společně s asistentem, nepředbíhej.
- 2. KŘÍŽKUJ** – Správné odpovědi označ křížkem ☒ .
- 3. OPRAVY** – Pokud se spleteš, chybnou odpověď zaškrtej ~~☒~~ a správnou označ křížkem.
- 4. NEPŘESKAKUJ OTÁZKY** – Otázky vyplňuj v pořadí tak, jak jsou.
- 5. VŠE NÁS ZAJÍMÁ** – Nejedná se o test. Tvé odpovědi nebudou známkovány.
- 6. ODPOVÍDEJ PRAVDIVĚ** – Odpovídej upřímně a jak to ve skutečnosti je – hodně nám tím

OSOBNÍ ÚDAJE

A	Jméno a příjmení:				(doplň)
B	Jsem	<input type="checkbox"/>	dívka		(vyber a označ křížkem ☒)
		<input type="checkbox"/>	chlapec		
C	Název školy:				(doplň)
D	Třída:				(doplň)

OTÁZKA 1 Která postavička tě lépe vystihuje?

Nejprve si pozorně prohlédni obě postavičky. Pak označ křížkem ☒ **jednu** postavičku, kterou bys raději byl ve svém volném čase.



OTÁZKA 2 Jak obvykle cestuješ do školy a ze školy?

V každém sloupci vyber **jednu** možnost a označ ji křížkem ☒.

	CESTA DO ŠKOLY	CESTA ZE ŠKOLY	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

OTÁZKA 3

Jakému typu pohybových aktivit se věnuješ a jak často?

Každou větu si přečti zvlášť! U každé vyber **jednu** odpověď a označ ji křížkem ☒.

Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké pohybové aktivitě (mimo tělocvik ve škole), která je organizovaná.

To například znamená: pravidelně navštěvuješ sportovní kroužek, sportovní oddíl, sportovní klub, Sokol, hasičský sport a podobně.

ANO

NE

Každý týden se alespoň jednou věnuji nějaké pohybové aktivitě, která není organizovaná.

To například znamená: hraješ si venku, sportuješ s rodiči nebo kamarády a podobně.

ANO

NE

Během školních dní:

Alespoň ve 2 dnech se po škole věnuji nějaké namáhavé pohybové aktivitě, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem po ní unavený.

ANO

NE

V průběhu víkendu:

Alespoň v 1 dni se věnuji nějaké namáhavé pohybové aktivitě, u které se hodně zadýchám, zpotím a jsem po ní unavený.

ANO

NE

OTÁZKA 4

Kterým pohybovým aktivitám se věnuješ pravidelně?
Tělocvik do toho nepočítej!

POZOR – PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ!

Aktivitu musíš provozovat **několik měsíců během školního roku**, téměř **každý týden** a musí trvat alespoň tak, **jako tělocvik nebo déle**.

Všechny takové aktivity označ křížkem ☒.

	ANO	AKTIVITA
Aktivity v přírodě	<input type="checkbox"/>	běh
	<input type="checkbox"/>	cyklistika
	<input type="checkbox"/>	in-line
	<input type="checkbox"/>	lanové aktivity, lezení, horolezectví
	<input type="checkbox"/>	orientační běh
	<input type="checkbox"/>	parkour, street workout
	<input type="checkbox"/>	pěší turistika
Bojové sporty	<input type="checkbox"/>	aikido
	<input type="checkbox"/>	box
	<input type="checkbox"/>	judo
	<input type="checkbox"/>	karate
	<input type="checkbox"/>	kick-box
	<input type="checkbox"/>	krav maga
	<input type="checkbox"/>	kung-fu
<input type="checkbox"/>	thai-box	
Míčové hry	<input type="checkbox"/>	badminton
	<input type="checkbox"/>	baseball, Softball
	<input type="checkbox"/>	basketbal
	<input type="checkbox"/>	florbal (hokejbal, pozemní hokej)
	<input type="checkbox"/>	fotbal, futsal
	<input type="checkbox"/>	házená
	<input type="checkbox"/>	nohejbal
	<input type="checkbox"/>	rugby, Americký fotbal
	<input type="checkbox"/>	softball
	<input type="checkbox"/>	squash
	<input type="checkbox"/>	stolní tenis
	<input type="checkbox"/>	tenis
<input type="checkbox"/>	volejbal	
Taneční aktivity	<input type="checkbox"/>	aerobik
	<input type="checkbox"/>	balet
	<input type="checkbox"/>	mažoretky
	<input type="checkbox"/>	moderní tance
	<input type="checkbox"/>	společenské tance
Vodní aktivity	<input type="checkbox"/>	akvabely
	<input type="checkbox"/>	aqua aerobik
	<input type="checkbox"/>	aquagymnastika
	<input type="checkbox"/>	kanoistika
	<input type="checkbox"/>	plavání
	<input type="checkbox"/>	potápění
	<input type="checkbox"/>	skoky do vody
	<input type="checkbox"/>	veslování
	<input type="checkbox"/>	vodní polo
	Zimní aktivity	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		bruslení
<input type="checkbox"/>		krasobruslení
<input type="checkbox"/>		lední hokej
<input type="checkbox"/>		lyžování, snowboarding
<input type="checkbox"/>		rychl bruslení
Ostatní aktivity	<input type="checkbox"/>	atletika
	<input type="checkbox"/>	bowling
	<input type="checkbox"/>	gymnastika
	<input type="checkbox"/>	hasičský sport
	<input type="checkbox"/>	jezdectví
	<input type="checkbox"/>	jóga
	<input type="checkbox"/>	kuželky, petanque
	<input type="checkbox"/>	moderní pětiboj
	<input type="checkbox"/>	posilovací cvičení
	<input type="checkbox"/>	skateboarding, penny board
	<input type="checkbox"/>	skaut
	<input type="checkbox"/>	triatlon
	<input type="checkbox"/>	„Pohybové aktivity na ulici“ – patří zde všechny aktivity, kterým se věnuješ venku (skákání přes gumu, přes švihadlo, různé hry, které vymýšlíš s kamarády a podobně)
<input type="checkbox"/> Jiné (doplň): _____		

>> Nyní se podívej, zda jsi skutečně odpověděl na všechny otázky. <<

DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ!

Příloha 2

Manuál pro asistované vyplňování dotazníku

(1. strana manuálu)

Manuál

pro asistované vyplňování dotazníku o pohybové aktivitě dětí
1. stupně základních škol.

1 SEZNÁMENÍ S DOTAZNÍKEM

Tento dotazník je měřicím nástrojem, který byl vyvinut k posouzení úrovně pohybové aktivity během školního roku pro žáky 2. a 3. ročníku základních škol. Tento měřicí nástroj je určen k asistovanému vyplňování. Dotazník se skládá ze tří částí, a to z úvodní strany popisující cíl dotazníku, pravidla jeho vyplňování a vysvětlení pojmu pohybová aktivita. Dále z faktografických otázek, které mají více přiblížit respondenta a čtyř položek zaměřených na Pohybovou aktivitu.

2 POSTUP PŘI ADMINISTRACI

2.1 Před vyplňováním

Začněte představením sebe, své role při vyplňování a představením dotazníku. Vysvětlete dětem, proč je vyplnění dotazníku důležité a k čemu výsledky pomohou. Při rozdávání dotazníku je důležité zdůraznit, že dotazník se bude vyplňovat až na pokyn asistenta.

Společně s respondenty přečtěte nahlas úvodní stranu. Po přečtení zopakujte pravidla vyplňování:

- a) jak se označují správné odpovědi;
- b) jak postupovat, když se respondent spletl;
- c) že se nejedná o test a ať dotazník vyplňují upřímně;
- d) a že dotazník vyplňují všichni společně.

Před přechodem na první faktografickou otázku se ujistěte, že je respondentům vše jasné, všemu rozumí a nemají žádné otázky.

2.2 V průběhu vyplňování

Každou položku čtete společně nahlas. Před samotným vyplnění každé položky zopakujte pravidlo zaznačení odpovědi a zdůrazněte klíčová slova ze zadání. Po společném přečtení každé

položky se ujistěte, že všichni rozumí zadání. Naopak po vyplnění každé položky se ujistěte, že mají všichni respondenti správně vyplněno. Nebojte se často zdůrazňovat pravidla vyplnění.

U položek 1 až 3 zdůrazněte důležitost zaznačení pouze jedné možnosti. Snažte se vždy popsat a vysvětlit odpovědi, aby je každý respondent pochopil. Vhodné je uvádět příklady. Vysvětlíte, že ačkoli se respondentovi může zdát, že se ho týkají obě odpovědi, je nutné vybrat pouze jednu, kterou dělají častěji, (raději).

U čtvrté položky, před každou tabulkou obsahující jeden druh sportovního odvětví zdůrazněte, že nás zajímají pouze pravidelné aktivity, tedy aktivity, které dělají minimálně jednou týdně, po dobu několika měsíců s délkou trvání alespoň 45 minut. Po vyplnění této položky se ujistěte, že každý našel svůj sport (aktivitu) v seznamu a kdo ne, že jí dopsal do kolonky „Jiné (doplň):“ Před vybráním dotazníků ještě jednou v rychlosti projděte společně všechny otázky.

2.3 Po vyplňování

Při vybírání dotazníků od respondentů zkontrolujte, že jsou všechny položky zodpovězeny. Je vhodné děti upozornit, že se nezajímá o to, co odpověděli, ale pouze o to, zda vyplnili vše. Pokud naleznete nevyplněnou položku, požádejte o dodatečné vyplnění.

Příloha 3

Použitý informovaný souhlas zákonného zástupce

Univerzita Palackého v Olomouci | Fakulta tělesné kultury
Institut aktivního životního stylu
Třída Miru 117, 771 11 Olomouc
telefon: 731 128 619

INFORMOVANÝ SOUHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE

Název projektu: **Příprava metodiky hodnocení pohybové aktivity a zdatnosti českých dětí**
Jméno odpovědného koordinátora studie: **doc. Mgr. Roman Cuberek, Ph.D.**

Jméno dítěte: _____

Křížkem označte
svou odpověď

1. Potvrzuji, že jsem si pro výše uvedený projekt přečetl a pochopil informační leták. Měl jsem příležitost tyto informace prostudovat.
2. Chápu, že účast mého dítěte na projektu je dobrovolná a že může v průběhu kdykoli odstoupit bez udání důvodu, aniž by z toho vyplýval jakýkoliv postih.
3. Chápu, že údaje shromážděné během projektu nebudou nikde zveřejňovány, ale budou s nimi pracovat jen pověřené osoby z pracoviště, které tento projekt realizují. Povoluji těmto osobám přístup k záznamům mého dítěte, které budou shromážděny v rámci projektu. Beru zároveň na vědomí, že data budou anonymizována a budou dostupná pouze po dobu 5 let, následně budou skartována.
4. Jsem seznámen s tím, že s realizací projektu souhlasilo vedení školy.
5. Dobrovolně uděluji souhlas s účastí mého dítěte na výše uvedeném projektu.

Jméno rodiče/zákonného zástupce

Datum

Podpis

Jméno osoby zajišťující souhlas

Datum

Podpis