

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ROLE POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTNÍM STYLU OSOB VE VĚKU 20-30 LET  
V MIKROREGIONU HRANICE

Diplomová práce

Autor: Bc. Barbora Jakešová, magisterský studijní program – kombinovaná forma studia

Rekreologie - Management rekreace a cestovního ruchu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, PhD.

Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Barbora Jakešová

**Název bakalářské práce:** ROLE POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTNÍM STYLU OSOB VE VĚKU 20-30 LET V MIKROREGIONU HRANICE

**Pracoviště:** Katedra Rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Michal Kudláček, PhD.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2017

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá výzkumem pohybové aktivity mužů a žen ve věku 20-30 let žijící na území mikroregionu Hranice. Prostřednictvím standardizovaných dotazníků IPAQ sbírá data, týkající se celkové úrovně pohybové aktivity, která u mužů dosáhla mediánové hodnoty 3047 MET-min/týden a u žen 3369 MET-min/týden. Porovnává pohlavní rozdíly v preferencích dle kategorií sportovních aktivit, rozdíly v intenzitě a objemu pohybové aktivity vykonávané v práci či ve škole, doma a v rámci volného času. Zároveň zkoumá rozdíly v množství pohybové aktivity z hlediska místa bydliště, kde se projeví vyšší tendence k pohybové aktivitě u osob žijící na vesnici s mediánovou hodnotou 3605 MET-min/týden oproti osobám žijícím ve městě s hodnotou 2987 MET-min/týden. Anketou zjišťuje spokojenost mužů a žen s množstvím vykonávané pohybové aktivity a s nabídkou sportovních zařízení v mikroregionu Hranice.

**Klíčová slova:** volný čas, dotazník IPAQ, sportovní preference, muž x žena

Souhlasím s půjčováním magisterské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Barbora Jakešová

**Title of the thesis:** ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE'S LIFESTYLE AGE 20-30 IN MICROREGION HRANICE

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, PhD.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** The thesis is focused on research of physical activity between men and women age 20 - 30 in microregion Hranice. By using IPAQ questionnaire analyse data regarding the total amount of physical activity doing by a men and women, which reached median value 3047 MET-min/week by men and 3369 MET-min/week by women. Compare the difference between preference of the category of sport activity, intensity and amount of physical activity doing in work, school, home or in leasure time. Measure the difference of ammount of physical activity by comparing the place of residence, where was detected higher level by people living in the village with median value 3605 MET-min/week comparing to people living in the city with value 2987 MET-min/week. Survey is focused on the people's satisfaction with physical activity and with facilities for doing physical activity in microregion Hranice.

**Keywords:** leisure time, IPAQ questionnaire, sport preference, male x female

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

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

V Olomouci dne 30.04.2017

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, PhD. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

## OBSAH:

1.	ÚVOD .....	8
2.	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
2.1	Zdraví, nemoc, prevence .....	9
2.1.1	Vliv pohybové aktivity na zdraví.....	11
2.1.2	Výchova ke zdraví od raného věku.....	12
2.2	Životní styl, životní způsob .....	13
2.2.1	Postmodernismus .....	14
2.2.2	Životní styl v moderní době.....	15
2.2.3	Aktivní životní styl .....	16
2.3	Volný čas.....	17
2.3.1	Aktivní využití volného času .....	20
2.4	Pohyb, pohybová aktivita .....	20
2.4.1	Rozdíl pohybové aktivity žen a mužů.....	23
2.4.2	Výběr pohybové aktivity pro věkovou skupinu 20-30 let.....	24
2.5	Kategorizace věkové skupiny 20-30 let .....	26
2.5.1	Intersexuální rozdíly mezi mužem a ženou.....	26
2.6	Motivace k pohybové aktivitě .....	27
2.6.1	Motivace k pohybové aktivitě u mužů a u žen.....	29
2.7	Prostředí mikroregionu Hranice .....	30
2.7.1	Možnosti sportovního vyžití v mikroregionu Hranice.....	31
2.7.2	Sportovní akce .....	32
3.	CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY .....	33
4.	METODIKA VÝZKUMU .....	35
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	35

4.2	Použité metody výzkumu .....	35
4.2.1	Dotazník IPAQ.....	35
4.2.2	Dotazník sportovních preferencí.....	36
4.2.3	ANKETA .....	37
4.2.4	System Survio .....	38
4.3	Statistické zpracování dat.....	38
5.	ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ .....	40
5.1	Dotazník IPAQ.....	40
5.1.1	Pohybová aktivita z hlediska pohlaví.....	40
5.1.2	Pohybová aktivita z hlediska sídla.....	41
5.1.3	Pohybová aktivita z hlediska volného času, práce a školy a práce doma .....	42
5.1.4	Množství času strávený sezením.....	43
5.2	Dotazník sportovních preferencí .....	44
5.3	ANKETA .....	50
6.	DISKUZE .....	55
7.	ZÁVĚRY .....	57
8.	SOUHRN .....	59
9.	SUMMARY .....	60
10.	REFERENČNÍ SEZNAM .....	61
11.	SEZNAM PŘÍLOH.....	65

## 1 ÚVOD

Pohybová aktivita je přirozenou součástí zdravého životního stylu. Avšak především v této době více než kdykoliv předtím se setkáváme s velmi nízkou aktivitou nejen u osob starších ale také u mladých jedinců. Každoročně si čteme statistiky o zvýšení nárůstu osob s obezitou a s jinými civilizačními chorobami, i přesto že bývá vytvořeno čím dál tím víc projektů na podporu pohybové aktivity u všech věkových skupin. Proč se tedy potýkáme s takovou nepříznivou křivkou? Vše je prosté, člověk velice z pohodlně, navykl si na vymoženosti doby, začal si zjednodušovat život věcmi, kterými vyplňuje prázdnou skříňku-své tělo. Ve věku mezi 20-30 lety nastávají zásadní změny z pohledu sociálního, psychologického, i fyzického, je to období rozkvětu, největší síly, období mnoha změn na poli pracovním i studijním. Dalo by se říct, že je to takový přechod, kdy člověk začíná chápat svou roli ve světě. S tím souvisí i jeho postoj k vnímání sama sebe, svého těla i důležitosti role pohybové aktivity.

V teoretické části práce shrnuji dosavadní poznatky z oblasti moderního životního stylu, využívání volného času pohybovou aktivitou. Vymezuji důležitost zdraví a impact pohybové aktivity na celkový fyzický duševní a sociální vývoj jedince. Zmiňuji důležitost motivace jako článek k návyku na vykonávání pravidelné pohybové aktivity. Hodnotím muže a ženy, poukazuji na rozdíly fyziologické, sociální a psychologické. Závěrem jsou shrnuty možnosti pohybové aktivity v mikroregionu Hranice, sportovní vyžití, množství a rozmanitost nabídky k pohybovým účelům, která mimo jiné ovlivňuje objem a druh vykonávané pohybové aktivity obyvatel mikroregionu.

Praktická část zkoumá celkovou úroveň pohybové aktivity mužů a žen ve věku 20 až 30 let v mikroregionu Hranice. Tato část diplomové práce porovnává rozdíly pohybové aktivity mezi muži a ženami z hlediska intenzity pohybové aktivity, množství času, stráveného pohybovou aktivitou v práci či ve škole, při práci doma a především ve volném čase. Autor se v praktické části také zabývá rozdíly v preferenci různých kategorií sportovních aktivit u mužů a žen ve zkoumané oblasti. Klade jim otázku spojenou se spokojeností s nabídkou sportovního vyžití v mikroregionu Hranice a objemem volného času tráveného aktivně. Autor hledá spojitost mezi dostupností sportovišť ve městě či obci s celkovou úrovní pohybové aktivity. Ke sběru dat autor využil mezinárodně uznávaného dotazníku IPAQ – International Physical Activity Questionare, dotazníku sportovních preferencí a autorovy vlastní ankety.



# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Zdraví, nemoc, prevence

Podle Světové zdravotnické organizace z roku 1948 zdraví popisuje jako: „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.“ Když pohlédneme na zdraví z hlediska biologického, pak pojednáváme o zdraví fyzickém z pohledu těla, ze sociologického pohledu se nám jeví jako schopnost zařadit se do společnosti a z hlediska subjektivního je to psychicky vnímaný stav našeho těla i duše. V roce 1977 vzhledem k vývoji lidstva a celého světa přišla WHO s další definicí a to: „zdraví je schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život.“ V roce 2001 je definice doplněna o snížení nemocnosti, úmrtnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví. Často se uvádí, že zdraví je jedním z důležitých předpokladů plného, plodného a skutečně kvalitního lidského života. Zdraví lidí je rovněž nezbytnou podmínkou ekonomického a sociálního rozvoje.

Pro pochopení obsahu pojmu slova zdraví napoví poznámka, že slovo „zdraví“ je lingvisticky velmi blízko pojmu „celek“. Např. v angličtině slovo zdraví – *health* vzniklo ze staro-anglického slova *hale*, které má jednoznačný vztah ke slovu *whole* (celý, zdravý); podobně jako německé slovo *heil*, které znamená také celek ale i sloveso zdravit. Ve slovanských jazycích se výrazy zdravit a celovat sice již oddělily, ale např., když se rána hojí, říkáme, že se zaceluje.

Žáček (2001, 618) se opírá o operační definici: „zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí“. Tato definice se jasně opírá o tři základní pilíře:

- Tělesnou a psychosociální integritu navozující stav optimální pohody.
- Nenarušenost životních funkcí a společenských rolí.
- Adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociální homeostázy.

Zdraví můžeme pomyslně rozdělit na dvě složky, a to subjektivní a objektivní. Až úplné spojení těchto dvou složek nám zaručuje pocit úplného blaha a spokojenosti. Hodnotu zdraví každý posuzuje jinak, ne nadarmo se říká, že až když je člověk nemocný, pak teprve docení pravou hodnotu zdraví. Především v dnešní době se zaměřujeme na aspekty zdraví, snažíme se na ně poukazovat a jasně dávat do popředí, avšak již v dávné minulosti byl kladen důraz na zdraví jako

celek a to dokládá výrok Herakleita z Efezu, který žil 500 let před našim letopočtem a ten pronesl: „když chybí zdraví, moudrost je bezradná, síla je neschopná boje, bohatství je bezcenné a důvtip bezmocný“.

Když se podíváme na novější tituly doby, můžeme zmínit např. Blahutkovou (2008), která uvádí, že definovat zdraví se musí vždy z několika hledisek, protože všichni jsme individuální a všichni chápeme zdraví zcela odlišně. Přesto v řadě faktorů můžeme vidět jisté společné prvky:

- Zdraví je prostředkem k naplňování životních cílů.
- Zdraví je dynamický prvek, který se pohybuje v obou směrech (póly kladné – zdraví, i záporné – nemoc).
- Vztah mezi zdravím a kvalitou života.
- Fungování lidského těla s naplňováním psychických, sociálních i duchovních hodnot.
- Zdraví jako komunitní, ekologická a politická podmíněnost.
- Společenské zdraví.

Hodaň & Dohnal (2005) uvádí, že zdraví je proces, tvorba, boj, který nikdy nekončí. Zároveň uvádí, že zdraví by mělo být v jisté „rovnováze“, což neznamená nic jiného než souvislost vnějšího a vnitřního prostředí a předpoklad adekvátní reakce na podněty zvenčí. V problému zdraví bývá rovnováha vždy porušována s navracejícím charakterem vždy tuto „rovnováhu“ obnovit, dosáhnout výstupního bodu.

Dolanský (2008) uvádí tělesnou a psychosociální integritu, nenarušenost životních funkcí, společenských rolí a adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy jako stav optimální pohody. Vyjmenovává, že mezi základní body ovlivňující zdraví člověka jsou:

- Životní styl – životní styl, osobní chování: 50 – 60 %.
- Genetický základ – genetické a konstituční faktory, věk: 10 – 15 %.
- Socioekonomické prostředí – životní prostředí: 20 – 25 %.
- Zdravotnická péče a služby: 10 – 15 %.

Podle Českého statistického úřadu mezi hlavní oblasti silně ovlivňující zdraví české populace ve smyslu procentuálního zastoupení patří: kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění, Diabetes Mellitus, alergická onemocnění, sexuálně přenosné nemoci, očkování, návykové látky, nadváha a pohyb.

Bereme-li v potaz, že jedno z hledisek zdraví je i absence nemoci, tedy nemoc a zdraví jsou považovány za dvě naprosto odlišné kvality, které jsou v ostré opozici. Tak jako zdraví má tři dimenze, tak i nemoc se upíná na hladinu sociální, biologickou a psychologickou. Jak už jsme zmínili zdraví má formu celku, jednotnosti naopak nemoc je pravým činitelem rozpadu této celistvosti, jistou poruchou v systému. (Bártlová 1996, 19) říká že: „nemoc je porucha schopnosti individua plnit očekávané úkoly a role“. Pocit nemoci přináší negativní stavy, potíže, je velmi náročnou životní situací, někdy subjektivně vnímaná jako nezvladatelná. Často působí i na mezilidské vztahy, mění náladu člověka, chuť do života, při velkém selhání naopak nutí k semknutí rodiny, přináší období, které je psychicky náročné pro okolí nemocného.

Kubátová & kol. (2009) uvádí čtyři modely nemoci:

- Model klinický – chápe chorobu jako odchylku od normy, soubor definovaných odchylek a etiopatogenetických souvislostí vytváří soustavy chorob.
- Model funkční – chápe chorobu jako poruchu funkce tělesné, duševní či sociální.
- Model adaptační – chápe chorobu jako poruchu přizpůsobivosti, jako neschopnost vyrovnat se se změnami poměrů.
- Model ekologický – chápe chorobu jako poruchu ve vztahu organismu s jeho prostředím (Kalvach et al. 2004).

Ovlivnění rizikových faktorů, které předcházejí nemoci, se nazývá tzv. prevence nemoci. Prevence může mít dvě části a to primární, která předchází vzniku nemoci a sekundární, která se snaží ovlivnit člověka během nemoci. Co však ovlivňuje naše zdraví nejvíce, je životní styl každého jedince. Nejzávažnějšími riziky jsou kouření, nevhodná nebo nadměrně energetická strava, množství stresu, nízká pohybová aktivita, používání drog či omamných látek. Dále také ovlivňuje naše zdraví životní prostředí a zdravotní péče.

### **1.1.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví**

Většina populace má velmi kladný vztah ke sportu či pohybové aktivitě, avšak ne většina má zaběhlý systém a pravidelně pohybovou aktivitu provádí. Příčiny jsou známé-nedostatek času, ztráta motivace, ekonomické podmínky nebo neustálé výmluvy že dnes není ten správný den pro to začít s nějakou aktivitou aj. (Hodaň & Dohnal, 2005).

Avšak kladné účinky pohybové aktivity jsou zřejmé. Komplexní shrnutí, které představila Světová Zdravotnická organizace (2006), týkající se účinků pohybové aktivity na zdraví, obsahuje tyto fakta:

- Snižuje riziko vzniku obezity, pomáhá k redukci hmotnosti.
- Snižuje riziko vzniku Diabetes Mellitus II. Stupně až o 30 %.
- Snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob.
- Snižuje riziko vzniku všech druhů nádorového onemocnění až o 40 %.
- Snižuje riziko vzniku osteoporózy.
- Má pozitivní sociální přínos.
- Posiluje duševní zdraví, snižuje riziko vzniku depresí.
- Zpomaluje proces stárnutí.
- Ovlivňuje chování, stravování, nekuřáctví.
- Ovlivňuje výši finančních nákladů na léčbu placenou státem.

Při vykonávání pravidelné pohybové aktivity dochází vlivem adaptačních mechanismů k adaptačním změnám, mezi které patří morfologické, somatické, funkční, psychické, sociální změny a v neposlední řadě k formování dovedností a upevňování zdraví (Blahutková, 2005).

Dle Blaira (2004) spočívá význam pohybové aktivity především v prevenci, zároveň dodává, že k prevenci onemocnění může být prováděna i velmi mírná pohybová aktivita. Je však zapotřebí dodržovat dávky, intenzitu, frekvenci a dobu trvání. Obecně ukazuje, že zdravotní prospěch se označuje již u 150-200 kcal za den u člověka se 70 - ti kily.

Provádění pohybové aktivity má své zásady, kdy při jejich porušování nebo nedodržování může dojít k neefektivnímu provádění nebo dokonce k přitěžování organismu. Vždy musí být brán v potaz aktuální zdravotní stav jedince a jeho věk a k tomu odpovídající objem a intenzita pohybové aktivity.

### **1.1.2 Výchova ke zdraví od raného věku**

Podle výsledků studie u českého statistického úřadu z roku 2011 se jasně ukazuje, že není pohybová aktivita součástí každodenního procesu jak u dětí, tak u dospělých. Přes 32 % dospělých vykazuje nízkou fyzickou aktivitu v České republice, avšak tento trend je celosvětový. Podle HBSC studie z roku 2010, která byla prováděna u školáků zjišťující pohybovou aktivitu jasně

poukázala na nedostatek pohybu v denním procesu. Doporučená alespoň hodina pohybové aktivity denně splňovala přibližně jedna pětina dívek a u kluků pak jedna čtvrtina. Výchova ke zdraví souvisí značně s výživou a to už od samotného začátku je nutno dbát na vyváženou stravu. Dle Světové zdravotnické organizace se rapidně zvýšil příjem tuků a jednoduchých cukrů u mužů navíc ještě zvětšený příjem cholesterolu a sodíku. Příjem minerálních látek - vápníku, hořčíku, draslíku a selenu byl naopak nižší, než doporučuje WHO. Snídaně jakožto základ každého dne vynechává více než 30 % dětí do 11 let a přes 55% 15letých. Polovina dětí nejí ovoce a zeleninu ani jednou denně.

Děti je nutno motivovat a vytvářet pevné návyky stravovací i pohybové. Velký podíl na tomto procesu má i škola, kde dítě tráví nejvíc času. Avšak i ve škole jsou jisté nutně nevyhnutelné zdravotní rizika, počínaje stresem, duševním přetěžováním, u stránky tělesné jsou to pak dlouhé hodiny v poloze vsedě a omezení tělesného pohybu při vyučování. Proto je nutné respektovat jistá pravidla, a to cirkadiánní biorytmy, délku doby udržení pozornosti a dodržovat pracovní dobu žáka (Machová & kol., 2009).

## **1.2 Životní styl, životní způsob**

V dnešní době jsou tyto dva pojmy velmi diskutovaným tématem, o kterém píše mnoho autorů. V základu většina rozděluje životní styl v závislosti na jednotlivci a životní způsob odkazují na chování celé skupiny.

Hodaň (2000) popisuje jako životní způsob jako jistý důkaz vyjadřující kvalitu života skupiny či společnosti, které podmiňují několik faktorů např. historický vývoj, společenské hodnoty, vztahy, tradice, kultura společnosti a filozofické myšlení. Duffková (2005, 80) říká, že životní způsob je „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt“. Zmiňuje se také o diferenciaci v životním způsobu, která má charakteristické rysy a je založena spíše na životních podmínkách. Jako příklady uvádí:

- Pohlaví- rozdílný životní způsob muže a ženy.
- Typ bydliště- městský životní způsob nebo životní způsob na venkově.
- Věk a fáze životního cyklu- životní způsob dítěte, dospělého, důchodce.
- Vzdělání- životní způsob člověka s nižším a vyšším vzděláním.
- Zdravotní stav- životní způsob tělesně postiženého.

- Rodinný stav - životní způsoby svobodného/ ženatého/ rozvedeného/ ovdovělého.
- Zaměstnání - životní způsoby podle typů zaměstnání (Duffková, 2005).

Oproti tomu Dohnal (2002) uvádí, že životní styl je souhrn životních norem prosazovaných aktivně jedincem, které se projevují hodnotovou orientací člověka, ovlivňují jeho chování a způsob využívání a ovlivňování materiálních a sociálních podmínek. Machová (2009, 35) popisuje, že životní styl obsahuje: „formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností“, zároveň dodává, že „hlavním determinantem je zdraví“. Životní styl je ovlivňován společností, rodinou a subjektivními činiteli, které vychází ze subjektivního já jedince, jako jsou potřeby, hodnoty, zájmy. Životní styl lze charakterizovat podle způsobu trávení volného času. Lze jej rozdělit na konzumní nebo pohybově aktivní tedy zdravý životní styl. Zdravý životní styl se vyznačuje přiměřenou pohybovou aktivitou, udržováním dostatečného přísunu tekutin, zdravým stravováním, neuzíváním návykových látek např. drog, alkoholu, cigaret. Naopak konzumní životní styl, který díky celospolečenské změně je dnes hojně využívaný, je spojován se sedavým způsob života, s konzumováním nezdravým výrobků, pití alkoholu, nesprávným stravováním či nadbytečným energetickým příjmem (Sigmund, & Sigmundová, 2011).

Každý jedinec má tedy svůj životní styl, který charakterizuje jeho osobnost. Zásadním znakem současného životního stylu jedince je, že si jej může formovat sám, kdykoliv může opustit stávající životní styl a udělat změnu k lepšímu, zdravějšímu životnímu stylu, je jen na něm, jakou cestu si zvolí.

### **1.2.1 Postmodernismus**

Není jednoduché definovat postmodernismus, žádná všeobecná definice ani neexistuje, vymezuje se pouze předpoklady, které tzv. postmodernismus určují. Jeden z autorů přisuzuje postmodernismu nálepku velkého vyprávění o moci, kráse, dobru, spravedlnosti, kterým vévodí peníze a byrokracie. Pojetí práce a rodiny je jakousi hrou, výzvou, či sportovní zábavou, kdy se člověk osobně ztotožňuje s prací, kterou provádí (Kubátová, 2005).

Vyznačuje se mimo jiné takovým chováním, při které vědomě společnost přebírá návyky, způsoby trávení volného času, styly chování, působení na lidi nebo oblékání dle jistého vypracovaného konceptu, který je společnosti předkládán.

Člověk přebírá již vytvořené scénáře chování a ztotožňuje se s nimi. Tyto scénáře mají svůj časoprostor a své životní dráhy, kterými by každý jedinec měl projít. Zaměříme-li se přímo na zkoumanou věkovou skupinu, tak je to skupina, která protíná nejvíc životních drah. Od přechodu na vysokou školu, přes první větší zaměstnání, ukončení školy, vybrání nového místa pro život, vztah, děti. Je toho spousta, co by člověk měl stihnout během těchto 10 let, tak aby zapadal do již zmíněného „scénáře“. Postmoderní společnost vznikla z potřeby reakce na jednostrannost, peripetie, ekologický a existencionální deficit moderní společnosti. Vznik postmoderní společnosti souvisí také s érou „konce ideologií“. Bauman (1995) tvrdí, že v postmoderní psychologii dochází k rozvoji hnutí, která se vyznačují rozdílným prožíváním, hledající nové orientace a vyznání. Vzápětí dodává, že hlavní charakteristikou postmoderního životního stylu je hyperaktivita, hektičnost, epizodičnost a workholismus.

### **1.2.2 Životní styl v moderní době**

Životní styl moderní doby je velmi diskutovaná oblast. Během několika let došlo k velkým změnám, které vedly ke změně životního stylu většiny osob. Především co se týká pole pracovního. Neustále se zvyšuje pracovní vyčerpání, vysoké požadavky na časovou flexibilitu, vysoká míra stresových situací, sedavý způsob zaměstnání, který vede k snížení tělesné kondice atd. Zrychlená doba, která si žádá rychlá auta, jezdící eskalátory, výtahy, kola s motorovým pohonem. Je to jen malý výčet jistých vymožeností, které moderní doba ustanovila jako jistý standart. Člověk by se nezačlenil do společnosti aj., např. manažer by si nepřipadal jako manažer, když by nejezdil do práce autem. Lidé si zvykli na pohodlný život, který se promítá i v jejich volném čase.

Společnost se stala tzv. konzumní společností – společností projevující se chováním, které vede ke spotřebě nad rámec nutnosti uspokojit základní lidské potřeby. Vždy za jistým účelem. I trávení volného času je povětšinou vyplněno aktivitami sedavého typu (Machová, et al., 2009). Proto je třeba dbát na optimalizaci životního stylu, který souvisí s optimalizací pohybového režimu. Jak již bylo zmíněno, tak pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince. Proto vhodný pohybový režim či jeho optimalizaci můžeme dosáhnout efektivních výsledků. Hodaň & Dohnal (2005, 90) popisují optimalizaci následovně: „pojem optimalizace pohybového režimu znamená záměrné zařazování takových pohybových činností (intervence), které jej účelně mění tak, aby jeho dopad na člověka byl pozitivní“, zároveň dodávají „ke změně životního stylu může dojít jakýmkoliv zásahem – změnou časové struktury, změnou obsahu určité oblasti, změnou stravovacích návyků,

délkou spánku atd.“. Hlavním znakem je, že optimalizace je individuální, kdy by se mělo především dbát na subjektivní a objektivní potřeby jedince (Hodaň & Dohnal, 2005).

Dynamický životní styl populace na prahu třetího tisíciletí, vliv společenského prostředí a masové kultury, zlepšování socioekonomických podmínek, nové možnosti vzdělávání a rozvoj informačních technologií přispívají k faktu, že si lidé více uvědomují důležitost volného času i nové možnosti jeho využití (Charvát & Sekot, 2002). Poptávka po nových volnočasových programech vede ke stále se zlepšující nabídce těchto služeb, a to nejen ze strany lokálních a regionálních koncepcí neziskových organizací, ale zejména ze strany sféry komerční. Obrovský boom zasáhl sféru rekreačních aktivit, zaměřenou zejména na nejrůznější typy pohybových programů a služeb (Hodaň & Dohnal, 2005). Vývoj současných volnočasových programů směřuje podle Hodaň a Dohnala (2005) k neorganizovanosti, prožitkovosti, individualismu, netradičnosti, trendovosti a k přírodě.

### **1.2.3 Aktivní životní styl**

V prvé řadě musíme zmínit, že aktivní životní styl je dnes spíše chápán jako pojem „zdravý životní styl“, ve kterém hraje velkou roli pohybová aktivita. Je to forma bytí, interakce mezi jedincem a okolím. Pokud aktivní životní styl chápeme jako složku životního stylu, pak je to takový životní styl, který se vyznačuje přiměřenou, pravidelnou pohybovou aktivitou, která není zaměřena jen na biologickou složku, ale také na bio-psycho-sociální složku existence fungování lidského organismu. Důraz je kladen především na rovnováhu mezi duševním a fyzickým zdravím. Aktivní životní styl se vyznačuje také zdravou stravou, dodržováním pitného režimu, vyhýbání se návykovým látkám, přiměřené sledování TV a užívání informačních technologií. Pravidelné provádění pohybové aktivity s sebou nese hned několik výhod. Nejen že dává životu smysl, ale zlepšuje kvalitu života a navíc tím i snižuje pozdější náklady na lékařskou pomoc.

Mezi všeobecné přínosy patří:

- Zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly, vytrvalosti.
- Snížení krevního tlaku.
- Zvýšení počtu červených krvinek, zlepšení anemie.
- Snížení inzulínové resistance, snížení a vylepšení lipidového spektra.
- Zlepšení obranyschopnosti proti infekcím.



- Prevence úbytku svalové hmoty a úbytku kostní hmoty ve vyšším věku.
- Zlepšení držení těla, udržení „svalového korzetu“ prevence degenerativního poškození vaziva a kloubů.
- Prevence pádů a významné zlepšení soběstačnosti ve vyšším věku.
- Zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládnání společenských rolí.

Slepičková (2001) dodává ještě další přínosy a to:

- Radostnější a aktivnější využívání volného času.
- Méně depresí, hypochondrických těžkostí a stavů úzkosti.
- Lepší trávení.
- Klidnější, intenzivní spánek.
- Zlepšení vzhledu.
- Zapříčinění přirozené únavy a uklidnění.

Aktivní životní styl si každý z nás formuje sám, moderní technologie a celkový technologický pokrok rozhodně nepomáhá k aktivnímu přístupu v životním stylu. Česká republika patří do skupiny států, které jsou rozvinuté a kde je vysoká životní úroveň občanů, což má za následek bohužel sníženou pohybovou aktivitu občanů.

### 1.3 Volný čas

Volný čas tvoří nedílnou součást našeho bytí. Je to vymezený čas, který každý z nás využívá po svém. Hlavním prvkem je svoboda výběru činností ve volném čase. Pro Aristotela byl volný čas veškerý čas, který byl věnován rozumování, čtení veršů, setkávání se s přáteli a poslouchání hudby. Takovýto čas nazval „scholé“. Naopak ve středověku byl tento čas věnován modlitbám a Bohu. Během této doby se snažili využít přípravy na posmrtný život. V Renesanci je hlavním tématem práce, volný čas tvoří dobu odpočinku, který musí být takový, aby člověk nabyl spoustu síly na další pracovní dny (Čihovský, 2006).

Za to Dumazedier (1966) přisoudil volnému času tyto vlastnosti:

- Volný čas je svobodnou volbou, osvobozuje od povinností.
- Je determinován faktory ve společnosti.

- Podléhá pravidlům plynoucí ze skupiny.
- Osvobození od závazků společenských zařízení (instituce rodinné, občanské, duchovní).
- Stanou-li se volnočasové aktivity profesionální povinností, měří se podstata aktivity.
- Volný čas je nezainteresovaný, nemá žádný utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl. Neslouží žádnému společenskému ani materiálnímu cíli, i když je materiálně a sociálně determinován.
- Pokud je čas částečně zaměřen na cíl, je chápán jako částečně volný čas-kategorie polo-volného času (in Čihovský, 2002).

Hodaň & Dohnal (2005, 85) charakterizuje volný čas jako: „čas osvobozený od práce přesčasové a času stráveného dojížděním na pracoviště (čas vázaný)“. Dále popisuje hlavní tři funkce volného času, mezi které zařadil: odpočinek, zábavu a osobnostní rozvoj. Charakterizuje volný čas jako „souhrn aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se člověk zabývá ze své vůle, aby si odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svoji tvůrčí kapacitu“ (Hodaň 2006, 147). Sue-francouzský sociolog přidává volnému času funkci sociální, která záleží na procesech socializace v různých prostředích. Zabývá se i faktorem zdravotním, smyslovým rozvojem, prevencí chorob a aktivním životním stylem.

Za to Opaschowski (1976) rozděluje volný čas do několika oblastí, kterými jsou: rekreace, komunikace, edukace, participace, kompenzace, integrace a kontemplace.

Jako první edukaci rozdělil na vzdělávání a výchovu, kde nejde jen o získávání vědomostí a dovedností ale také o svém vlastním učení, získávání informací o svobodě, sociálním učení, touha po poznání, objevování něčeho nového, touha zážitku, prožívání, zjišťování vlastních limitů, poznávání sama sebe.

Do kontemplace spadají oblasti přemýšlení, uvažování, rozjímání, je to prostor, který se zdá být dnes znovu objevován. Úzce souvisí s náboženstvím a vírou. S kontemplativním životem se poprvé setkáváme už v starodávném Řecku, kdy člověk měl dva životy-jeden pozemský, do kterých spadaly všechny záležitosti tohoto světa a jako druhý život rozjímání. V oblasti rozjímání

jde především o přemýšlení, dumání, zaměření se na vlastní existenci, kladení si otázek o životě o svém vlastním já. Samotná kontemplace může poskytnout prostor pro sebereflexi, uvažování o svých skutcích, uspořádání si vlastních hodnot. Jde o naplnění úplné pohody a klidu.

Participace se podílí na vývoji společnosti, naplňuje společenské potřeby: angažovanost, účast, sociální sebepojetí, které se projevuje hledáním vlastního já, vlastní hybné síly, která nás vede kupředu. Mezi participací lze zařadit společné vize, spolurozhodování, spoluodpovědnost i dosažení cílů společně. Uvádí, že participaci v moderním světě není úplně běžná, že jakoby vymizela. Přisuzuje to lhostejnosti a konzumnímu způsobu života. Poukazuje na to, že dříve byly tyto hodnoty předávány z jedné generace na druhou. Zastává názor, že pokud se participace a participativní myšlení stane přirozenou součástí života člověka v jeho volném čase, přímo to ovlivní přístup jedince k životu a tím pádem si uvědomí, že není pouhý konzument, ale také osoba, která je schopna logicky rozhodovat, rychle reagovat a přijmout zodpovědnost za sebe i své okolí.

Pojmem komunikace se rozumí určitá činnost, díky níž se člověk svěřuje se svými pocity, sděluje nové informace, hledá nové kontakty, vytváří prostředí, ve kterém se cítí dobře, obklopen lidmi, socializován. Sdílení informací, zážitků, poznávání nových úhlů pohledu, které vytváří ideální působiště pro socializaci. Je to prostředek k získání informací, zjištění sympatií, navázání kontaktů, pocitů zalíbení nebo naopak nenávisť, vzájemných antipatií. Člověk díky komunikaci nehledá jen sám sebe, ale také projevuje zájem o hledání jiných kontaktů.

Rekreaci popisuje jako potřebu uvolnit se, osvěžit, znovu nabrat potřebnou sílu, zotavit se. Zmiňuje spánek jako základní způsob relaxace, dodává také důležitost upevňování zdravotního stavu a psychické uvolnění. Poukazuje na příjemné pocity, které rekreace přináší. Zařazuje do volného času také uspokojení sexuálních potřeb.

Do kompenzace zařazuje činnosti, které vedou k potěšení, rozptýlení, zároveň odstraňují nedostatky, frustraci, zklamání. Činnosti, které odvádí pozornost od nařízení, předpisů, splňování určitých cílů, kterých se vědomě člověk zříká ve svém vlastním zájmu se uvolnit, snížit výši stresu. Patří sem i vědomé užívání si života, pocity bezstarostnosti a jednoduchosti. Zmiňuje jako součást kompenzace lenošení a nicnedělání, čas ve kterém člověk nevykonává žádné činnosti tím pádem nevytváří ani žádné hodnoty pro sebe ani společnost.

Integrací rozumí potřebu rozvíjet rodinné vztahy, stabilizovat rodinný život, zařazovat se do společnosti, vytvářet nové vztahy a skupiny. Pocity souznění, skupinové atmosféry, pocity sounáležitosti vzniklé společně tráveným časem a společnými činnostmi. Hledání stability, sociálního bezpečí, emocionální jistoty nebo budování tradic a uznání.

### **1.3.1 Aktivní využití volného času**

Je zřejmé, že velkou roli ve vykonávání pohybové aktivity, sehrál technologický vývoj. Usnadnil řadu činností, proměnil každodenní život jedince např. transport, internet, mobilní aplikace, počítače. Což svým způsobem má za následek spoustu pozitivních změn jako usnadnění práce a tím nárůst volného času, ale na druhou stranu se snížilo množství fyzické práce. Úbytek pohybové aktivity snižuje kvalitu života, snižuje pracovní výkonnost, zhoršuje zdravotní stav a snižuje potenciál soběstačnosti. Zásady aktivního životního stylu se formují již v raném věku. Dovednosti získané v dětství jsou realizovány v dospělosti. Prosazování aktivního využití volného času se přímo pojí s množstvím a dostupností sportovních a tělocvičných zařízení s nabídkou možných prováděných pohybových aktivit v daném místě a snadno realizovatelným trávením aktivního volného času.

Aktivně strávený volný čas je založen na motivaci jedince. Je přímo závislý na jeho okolí a místě, ve kterém žije. Velkou roli hraje i výchova. Pokud motivace je to hlavní, co nás žene ke každému úspěchu, musí být také správně orientovaná k cíli, který si zvolíme. Pocit, že chceme aktivně trávit náš volný čas z hlediska podpory zdraví, kvůli zábavě či se aktivně snažíme žít kvůli někomu jinému. Do role zde vstupuje výchova od dětství a zvyky, které jsou několik let budovány (Zahálka, 2015).

## **1.4 Pohyb, pohybová aktivita**

Pohyb je neoddelitelně spjat s existencí člověka a je základním prvkem projevující se v životě každého jedince (Hodaň, 2000). Dle Hogenové (2000) není pohyb pouhým výkonem pracujících svalů, ale také vytváření myšlenek, pocitů, nálad. Síla, která motivuje lidi. Machová & Kubátová (2009) se odkazuje na myšlenky, že pohyb není zaměřen pouze na fyzické zdraví, ale má i jiné účinky a to socializační, psychoregulační, psychorelaxační a komunikační. Přímou tak zmírňuje negativní emoce, snižuje riziko vzniku stresu a způsobuje při trvalejším provozování schopnost snadněji se vypořádat s nepříznivými okolnostmi. Proto je kladen velký důraz na cílené

provozování pravidelné pohybové aktivity, jako nezbytnou součást každodenního života jedince. Hodaň (2000) dodává, že pohyb je souborem oblastí, do kterých spadá i tělocvičná aktivita a současné i nově vznikající tělesná cvičení, kdy hlavním důvodem provozování je zdokonalování se v oblasti fyzické, psychické i sociální stránky člověka.

Dále Hodaň (1997) rozdělil pohyb do tří základních skupin:

- Pohyb mechanický.
- Pohyb biologický.
- Pohyb společenský.

Pohyb chápeme také jako neoddelitelnou součástí základní kultury. Společenskou událost a prostředek, díky kterému se člověk rozvíjí a zdokonaluje se.

Život ve 21. století je ovlivněn trendem, který byl nastartován již v 18. století. Jedná se o úplně nové chápání pohybové aktivity. Tento trend sem přinesla velká průmyslová revoluce, která se stala příčinou toho, že lidé přestali provozovat pro ně přirozenou pohybovou aktivitu a začali ji nahrazovat aktivitou uměle vytvořenou, která je nezbytná pro správný rozvoj lidské osobnosti. „Pohyb, který existuje i v civilizovaném světě není spontánní, ale zformovaný. Převládá zde pohyb mechanický, zautomatizovaný. Ten umožňuje lepší výkonnost, abychom rychleji špli k pokroku“ (Martínková 2007).

Pravidelná pohybová aktivita udržuje kondici, zdraví, psychickou stabilitu a přináší pocity uspokojení. Díky adaptačním mechanismům na pohybovou aktivitu dochází k celé řadě změn, a to k morfologickým, somatickým, funkčním a psychickým. Dochází také ke zvyšování motorické výkonnosti, zlepšování pohybových dovedností, zvyšování tělesné zdatnosti a k upevňování zdraví (Blahutová, 2005).

Význam pohybové aktivity podle Teplého (1984):

- Zvyšuje fyzickou zdatnost, svalovou vytrvalost a sílu, a tím přispívá k získání a udržení kondice.
- Zlepšuje činnost srdce a cévního systému, přispívá k tomu, že krev je schopna lépe přinášet kyslík k pracujícím svalům.

- Pozitivně ovlivňuje krevní tlak, u pravidelně sportujících se s vysokým tlakem setkáváme mnohem méně než u nesportujících.
- Prohlubuje dýchání, zlepšuje schopnost plicní ventilace, přispívá ke zvýšení vitální kapacity plic.
- Posiluje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, a to zvláště u lidí ve vyšším věku.
- Přispívá k udržení páteře a kloubů ve funkční zdatnosti, posiluje svalstvo, na němž je funkce kloubů a páteře závislá.
- Pomáhá k udržení přiměřené tělesné hmotnosti, je důležitým prostředkem v boji proti obezitě, zvyšuje energetický výdej a metabolismus, potlačuje chuť k jídlu.
- Zlepšuje schopnost soustředění, pomáhá odstranit potíže při usínání, zmírňuje bolesti hlavy, zmenšuje deprese a umožňuje snáze se vyrovnat se stresovými situacemi.

Na důsledky pohybové aktivity se zaměřil v roce 1996 Obor zdraví a zdravotní prevence v Americe, kdy Manley (1996) v knížce Physical Activity and Health udává hlavní efekty při vykonávání pohybové aktivity následovně:

- Snížení úmrtnosti.
- Snížení vzniku kardiovaskulárních onemocnění a snížené riziko vzniku infarktu.
- Snížení rizika vzniku rakoviny.
- Snížení rizika vzniku Diabetes Mellitus II. Typu.
- Snížení vzniku osteoartritidy.
- Snížení vzniku osteoporózy.
- Zvýšení schopnosti žít plnohodnotný život na stáří bez nutnosti osobní asistence.
- Snížení vzniku obezity.
- Zlepšuje náladu a snižuje možnosti vzniku depresí a úzkosti.
- **Zvyšuje kvalitu života.**

„Pravidelné cvičení i přirozená (obvyklá, habituální) pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným

preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Výzkumy prokázaly, že dlouhodobá pohybová aktivita také prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem“ (Stejskal, 2004, 12). Vzhledem k nedávným změnám v životním stylu osob, se zdá, že vykonávané pohybové aktivity ubývá. Tělesná námaha vykonávaná při běžných pracích se rapidně snížila. K přepravě z místa na místo se využívají autobusy, tramvaje auta.

Dle dokumentu z EU, který se zabývá vykonáváním pohybové aktivity, nazvaného EU Physical activity Guidelines, se sedavý způsob života projevuje u 40-60 % populace EU. Mezinárodní zdravotnická organizace (2002) vydala doporučení, vztahující se k věkovým skupinám, kdy by každý měl alespoň jedenkrát denně vykonávat 30-ti minutovou pohybovou aktivitu. V Bílé knize sportu (2007) se dodává, že některé studie doporučují využití i vyšší pohybové aktivity. Pro věkovou skupinu mezi 18 až 65 lety se doporučuje vykonávat pohybovou aktivitu střední intenzity 5x týdně po dobu 30 minut nebo 3 dny v týdnu vykonávat aktivitu vysoké intenzity po dobu 20 minut. Zároveň není ustanoveno, že se pohybová aktivita musí vykonávat jednorázově, ale lze ji sestavit z několika bloků, které střídají vysokou a střední intenzitu.

#### **1.4.1 Rozdíl pohybové aktivity žen a mužů**

V oblasti vykonávání pohybové aktivity u žen a mužů jsou velké rozdíly. První velký rozdíl je v motivaci: ženy motivují estetické změny-kult krásy, osobnosti, atraktivity, zvýšení možnosti uspět mezi muži. Cílem vykonávání pohybové aktivity u žen nebývá výkonnost, ale kompenzace nedostatku pohybu, což je důsledkem změn v životním stylu osob. Ženy potřebují být krásné, krásu vidí i v redukci hmotnosti. I nepatrné snížení hmotnosti se může stát hlavním důvodem k vykonávání pohybu. Nejenom že pohyb zvyšuje zdatnost, zvyšuje také duševní výkonnost a reguluje riziko vzniku civilizačních chorob. Jakékoliv změny stavby těla vnímají ženy velmi citlivě, proto volí takovou pohybovou aktivitu, která jim dodává schopnost rozvíjet své tělo. Na druhou stranu muži vnímají své tělo jako jistý vnější objekt, který se dá využít k výkonu a uplatnění síly. U mužů jsou hlavními motivy vykonávání pohybové aktivity výkon a sociální stránka-setkávání se s ostatními sportovci, možnost komunikace, vzrušení. Muži touží po dobrodružství po objevování nového, nepoznaného, hlavně v souvislosti s vlastním tělem. Vyhledávají výzvy a rádi překonávají své limity. Jak již bylo zmíněno, tak muži mají větší potenciál k provádění pohybové aktivity, avšak pohybové schopnosti, ve kterých ženy vynikají před muži je schopnost rovnováhy a prostorové orientace (Slepičková, 2005). „Díky vyššímu počtu pomalých svalových vláken mají

ženy téměř stejné předpoklady k vytrvalostním schopnostem jako muži“ (Stackeová, 2013, 10). Slepíčková (2005) dodává, že účast na pohybové aktivitě je až do věku 25 let u obou pohlaví podobná, poté se rozděluje a u žen je výrazně nižší než u mužů.

#### **1.4.2 Výběr pohybové aktivity pro věkovou skupinu 20-30 let**

Pohybová aktivita by měla hlavně plnit očekávání jedince, který danou aktivitu provozuje. Není třeba stanovovat si nereálné cíle, které většinou způsobí spíš přítěž než radost. Se stanovením cílů souvisí i úkoly, které nás k jednotlivému cíli dovedou. Úkolem může být chápáno i rozhodnutí, zdali si vyberu aktivitu skupinou nebo individuální, jestli ji chci provádět venku nebo ve vnitřních prostorách a kolik za ni chci utratit. Víme-li o nějakém zdravotním problému, ve většině případů je lepší vybranou aktivitu konzultovat s doktorem nebo s odborníkem. Jak již bylo zmíněno, důležitá je frekvence, intenzita a doba trvání.

Desatero pro úspěšné cvičení dle Bunce (2010):

- Stanovit si dlouhodobé a krátkodobé cíle, k jejichž dosažení má cvičení přispět.
- Neočekávat příliš rychlý a okamžitý zázračný efekt cvičení, počítat s pozvolným zlepšováním stavu.
- Provozovat cvičení zábavným způsobem, příjemně, radostně.
- Motivovat se odměnami a oceněním za splnění dílčích cílů.
- Časově a prostorově naplánovat svoji pohybovou aktivitu a způsob její realizace s ohledem na náš stav.
- Snažit se o nové způsoby pohybové aktivity a nové zážitky.
- Ztížit situace, které vedou k neaktivitě a ulehčit začátek a průběh cvičení (zaparkovat auto dále od domu; nechat doma klíče od auta a výtahu, jízdenky od tramvaje; dát si cvičební náradí blízko postele apod.).
- Cvičit s přítelem nebo přáteli. Vzájemně se podporovat a obohacovat.
- Pohybovat se a cvičit tak, abychom se cítili lépe. Necvičit do velmi nepříjemného vyčerpání a dlouhodobé únavy. Necvičit v nepříjemném, hlučném, duševně stresujícím prostředí (hustý silniční provoz ve městě); lepší je pohyb v příjemném prostředí volné přírody nebo zeleného parku s čistým vzduchem apod.
- Cvičení končit s dobrým pocitem příjemné únavy a prožitku.



Bunc, Novotná & Čechovská (2006) shrnuli fakta o vykonávání pohybové aktivity takto:

- Důvod hraje velkou roli při výběru, vyplývá z něj totiž cíl, kvůli kterému jsme se rozhodli začít cvičit. Dle daného cíle se dále řídí frekvence, doba trvání a intenzita pohybového tréninku a také typ pohybové aktivity.
- Dle změn, které očekáváme, si volíme takovou formu namáhání, při které jsme ochotni překonávat bolest a dobrovolně prožívat nepříjemné pocity při zatěžování. Zároveň bychom neměli být ovlivněni volnou cviků či sportu, který musíme nutně „dobře umět“.
- Důležité je, jak rychle jsme schopni „zvládnout“ všechny potřebné kroky, aby cílový efekt aplikace pohybových aktivit byl takový, jaký si přejeme před zahájením pohybové činnosti.
- Pohybová aktivita musí umožňovat stanovení jak cílů, tak i jeho hodnocení, a to jak postupných i koncových.
- Zapojením co největších svalových skupin (trup a dolní končetiny), dosahujeme největšího efektu. Dochází k většímu zatížení oběhového systému a tím ke změnám vyvolávající dlouhotrvající charakter.
- Pohybovou aktivitu je nutné vykonávat rozumně, s kontrolou. Musí být velmi nízká pravděpodobnost poškození organismu. Krátkodobé překročení prahu nemusí vyvolat ohrožení. Je dobré vědět poznat stav, který se svou intenzitou blíží kritické úrovni.
- Pohybová aktivita musí být aplikována po jistou dobu, která bývá v rozmezí 90-250 minut týdně. Při plném pracovním vytížení jsme ochotni si vynahradit 120-150 minut týdně.
- Pohybová aktivita by měla být snadno měřitelná. Intenzita a doba trvání pohybového zatížení tedy musí být snadno určitelná. Při aplikaci musíme respektovat zásadu postupného zvyšování intenzity i doby trvání zatížení.
- Je třeba se rozhodnout buď pro skupinové, nebo individuální trénování.
- Aktivita by měla být spojena s příjemnými prožitky. Z pohybu v hezkém prostředí s příjemnými lidmi, sdílení svých poznatků s ostatními nám může přinášet velké uspokojení.
- Při vykonávání každé pohybové aktivity je třeba si uvědomit zásadu přiměřenosti. Čím vyšší bude intenzita zatížení, u lokomočních aktivit, čím vyšší bude rychlost pohybu, tím bude vyšší i dopad na jedince. Tento dopad ale bude mít za následek rychlejší nástup únavy, a tím dřívější ukončení pohybové činnosti.

## **1.5 Kategorizace věkové skupiny 20-30 let**

Věková skupina mezi 20-30 lety je ve většině titulů nazývána jako období tzv. „mladé“ nebo „rané“ dospělosti. Je to obdobím, kdy biologický vývoj stagnuje a ten sociální je ve svém rozkvětu. Tělesná síla je na svém vrcholu, roste výkonnost mozku, zdraví a elán k životu je velmi pozitivní, obličej dostává svoji konečnou podobu. Dochází k dokončování úkolů započatých v době adolescence např. dokončování studia, hledání zaměstnání atd. Jedinci si hledají svého životního partnera.

Fyzická krása je předpokladem k úspěchu, tělo je bráno realisticky a jsou vybírány možnosti zlepšení, které se nabízí. Je považováno, že tělesná krása nám otevře dveře novým možnostem, avšak může to život i zkomplikovat. Záleží, kdo ji umí využít a komu je naopak nepříjemná. V dospělosti si uvědomujeme, že náš názor je jen jeden z mnoha potenciálních názorů a že umění kompromisu je v podstatě nutným uměním. Jsme schopni reagovat a uvažovat komplexněji, dokážeme být i sebekritičtí. Osoby v mladé dospělosti vstupují do období, kdy si sami vybírají, co chtějí dělat. Zdali chtějí studovat nebo již pracovat a budovat si svoji profesní kariéru. Dostávají se do pozice, že na ně nikdo jiný, než oni sami nedohlíží. Začínají se více zajímat o své protějšky, poznávají, zkouší budovat partnerské vztahy, postupně dochází k zakládání rodin, uspokojení potřeby intimního emočního soužití (Zacharová & Šimíčková-Čížková, 2011).

Vztahy v období mladé dospělosti se výrazně odlišily od minulých let. V první polovině mladé dospělosti se člověk nejlépe cítí sám, rád využívá možnost vybírat si z celé řady partnerů, v druhé polovině se spíše soustřeďuje na hledání svého zázemí pro vytvoření pevnějšího vztahu. Dle studie je zřejmé, že rozhodnutí, která učiní v daném období, si nesou dlouhotrvající následky a ovlivňují je po celou dobu jejich života. Partnerské vztahy v tomto období se významně odlišily v několika bodech od posledních let a to ve věku obou partnerů, etnických rozdílů, úrovně hladiny množství lásky a závazku (Scott, 2011).

### **1.5.1 Intersexuální rozdíly mezi mužem a ženou**

Až do desátého roku věku se rozvoj síly u chlapců a dívek neliší. Základní rozdíly ve fyzické výkonnosti mezi mužem a ženou lze pozorovat od puberty. Je to dáno hlavně vlivem mužských pohlavních hormonů, které zapříčiňují zvětšení svalové hmoty a tím roste celková síla mužů. Maximální rozvoj síly je dosažen mezi 20-30 lety, poté pozvolně klesá. Ještě v 65 letech má muž

80 % svého maxima. Dívky dosahují maximální svalové síly zhruba v 16 letech a udržuje se až do 30 let ve značné výši (Dovalil, 2002).

Mezi základní fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou patří:

- Ženy mají přibližně o 20 % menší srdce.
- Nižší systolický krevní tlak.
- Nižší možnost transportu kyslíku krví.
- Menší objem plic a nižší plicní funkce.
- Přibližně o 18 – 25 % nižší maximální spotřebu kyslíku.
- Asi o 20 % nižší tepový kyslík.
- Nižší bazální metabolismus (ve srovnání s muži asi o 15 %).
- Ztrácejí železo v důsledku menstruace.
- Mají vyšší toleranci na zvýšenou teplotu.

Psychologické rozdíly

- Ženy jsou zpravidla méně agresivní než muži.
- Zpravidla více citlivější na vnější podněty.
- Role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než u mužů.
- Jsou více citlivé na dietologické intervence.

Základní motorické rozdíly

- Pohyblivost rozhodujících segmentů je v průměru u žen větší než u mužů.
- Citlivost na vytrvalostní trénink je u žen vyšší než u mužů.
- Činnosti spojené s rovnováhou zvládají ženy lépe než muži.
- Citlivost na rychlostně silový trénink je vyšší u mužů než u žen.

## **1.6 Motivace k pohybové aktivitě**

Termín motivace odvozujeme z latinských slov (moveo, -ere, movi, motum – hýbati, pohybovati), které vyjadřují hybné síly našeho chování. Pojem motivace souvisí i s pochody, faktory a stavy, které určují směr našeho chování (Emal, 2004). Ve starších publikacích se setkáváme s definicí motivaci jako určitého procesu „energetizace chování“. Zimbardo (1997) udává, že motivace je hybná síla, která směřuje k dosažení jistých cílů při působení určité touhy a

chtění, zároveň dodává, že tento pojem nikdo neviděl a že je to pouze název získaný pozorováním určitých závěrů. V daném smyslu rozděluje v motivaci tyto proměnné:

- energii, vzrušení.
- Zaměření energie na určitý cíl.
- Selektivní pozornost pro dané podněty a změněnou vnímavost pro jiné.
- Organizaci aktivity v integrované vzorce reakcí, popř. jejich sekvenci.
- Udržování zaměřené aktivity, dokud se nezmění výchozí podmínky (Zimbardo, 1997).

Thomse (1997) uvádí rozdělení motivace a přisuzuje ji tyto proměnné:

- Motivace jako příčina pohybu.
- Motivace jako důsledek změn stavu organismu.
- Motivace jako abstrakce z kontinua aktivity.
- Motivace jako výklad smysluplných souvislostí duševního života.
- Motivy jako důvody rozhodování v situaci volby.

Hartl & Hartlová (2000, 328) uvádí definici motivace ve svém slovníku jako „proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který vychází z biologických zdrojů, pojem motivace v psychologii zatím značně nejednotný, nejčastěji chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu“, zároveň dodávají „projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy“. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti, za nežádoucí motivaci jsou považovány strach, úzkost, bolest (Hartl & Hartlová, 2000).

Nakonečný (1998, 459) ve své knize udává, že „v utváření motivace se uplatňuje další činitel, a sice atribuce úspěchu a neúspěchu, tj. subjektivní přisuzování úspěchu a neúspěchu určitým činitelům (viz tabulka 1).

**Tabulka 1:** Vnější a vnitřní činitelé (Nakonečný 1998, 460)

<i>činitelé</i>	<b>variabilní</b>	<b>relativně konstantní</b>
<b>vnitřní</b>	úsilí	schopnost

Vnější	štěstí x smůla	obtížnost úkolu
--------	----------------	-----------------

Mezi hlavní tendence tzv. hybné síly, která nás vede k fyzické aktivitě či sportovní činnosti uvádí Válková (1990) následující:

- Tendence, z nichž sportovní činnost vychází (potřeba pohybu, stálosti i změny).
- Tendence, tvořící základ sportovního soutěžení (snaha po sebeuplatnění, ohodnocení, potřeba výkonu, agresivita).
- Tendence ohrožující sportovní výkonnost či úspěch (úzkost, anticipační napětí, obava ze selhání a ztráty prestiže nebo i ekonomické úrovně).
- Tendence, související s vývojem osobnosti a kolektivu (napodobování dovedností, vzorů, životního stylu, vztahy sympatií a antipatií).

Úzce s motivací je spojen pojem adherence neboli setrvání v prováděné činnosti. Adherence velmi často kolísá a je zapříčiněna mnoha faktory mimo jiné úspěchem či neúspěchem, lidmi okolo, atmosférou, a právě již zmíněnou motivací.

### 1.6.1 Motivace k pohybové aktivitě u mužů a u žen

Přestože ženy a dívky se zapojují téměř do všech sportů, nebývají docenovány v porovnání s muži. Nelákají takovou pozornost při velkých zápasech či turnajích. Je to i tím, že nedosahují takových výkonů a výsledků jako muži. Motivace ve sportu a k vykonávání pohybové aktivity je mezi oběma pohlavími velmi rozdílná. I jejich soutěživost a houževnatost se projevuje jinak. Většina mužů považuje za hlavní motivaci k vykonávání pohybové aktivity pocit z vítězství, pocit soutěžení, srovnávání se s někým jiným. Souvisí to i vlastním egem-osobností, ukojení potřeby být vidět a být obdivován. Rozdíly ve vybírání pohybové aktivity jsou značné. Muži si vybírají silovější sporty, plné zvrátů a rychlých změn, při kterých se dostávají na hranice svého komfortu, kdy pocity, které prožívají, jim poskytují potěšení z dobře odvedené práce (Lombardo, 2015).

Za to u žen bývá motivací k pohybové aktivitě zlepšení svého zdravotního stavu, zlepšení vzhledu, užívání si příjemných pocitů a prožitků, poznávání nových osob, vizualizace špičkových sportovců, modelek a jiných idolů.

Mezi hlavní motivy můžeme zařadit:

- Estetické (změna rozměrů svého těla, tvaru, atraktivity, změna tělesné hmotnosti).
- Zdravotní (zvýšení výkonnosti, prevence onemocnění, zvýšení odolnosti vůči stresu).
- Sociální (socializace, navazování kontaktů, srovnávání výkonu).
- Prožitkové (možnost odreagování, relaxace, nové prožitky).

V motivech k pohybové aktivitě jsou zřejmé rozdíly a to osobnostní, transkulturní, intersexuální a věkové. Přirozeně jsou muži více zaměřeni na výkon, touhu se zlepšovat, překonávat se a rozvíjet se. Zatím co vůle žen je vždy spojována s estetickou oblastí a prožitkem vlastního těla. Během posledních několika let pozorujeme v této oblasti výraznou změnu. Lze si povšimnout, že se zvyšuje návštěvnost fitness center, kdy tzv. posilování se stalo velmi populární pohybovou aktivitou. Lze říci, že vykonávání této aktivity lpí minimálně ze začátku na motivech estetických, a to nejen u žen. Postupem času a s narůstajícími zkušenostmi se jako hlavními motivy objevují motivy prožitku a změna životního stylu, změna pocitu k vlastnímu tělu a sobě samému tzv. sebepojetí a sebehodnocení (Lombardo, 2015).

## **1.7 Prostředí mikroregionu Hranice**

Mikroregion Hranice je svazek 23 členských obcí, který byl založen v roce 2001 za účelem vzájemné spolupráce a rozvoje mikroregionu. Jedná se především o rozvoj turistického ruchu a vzájemné spolupráce na stavebních projektech. Celkově žije v mikroregionu na 30 000 obyvatel a jednotlivé obce se rozprostírají od nejvýchodnějšího cípu v okrese Přerov až po řeku Bečvu. Jmenovitě tvoří svazek obce Býškovice, Běloutín, Černotín, Dolní Těšice, Horní Těšice, Horní Újezd, Hranice, Hustopeče nad Bečvou, Klokočí, Malhotice, Milotice nad Bečvou, Opatovice, Partutovice, Polom, Potštát, Provodovice, Radíkov, Rouské, Skalička, Střítež nad Ludinou, Ústí, Všechnovice a Zámrsky.

Největším a ústředním městem je město Hranice, které leží v údolí Moravské brány, v olomouckém kraji, přímo uprostřed trasy mezi Olomoucí a Ostravou. Leží ve výšce 250 m.n.m. a je obklopeno Oderskými vrchy a Podbeskydskou pahorkatinou. Městem také protéká řeka Bečva. Hranice jsou hlavním dopravním železničním uzlem mezi Slovenskem a Českem. Území Hranic je rozděleno na 9 částí, ve kterých žije téměř 20 000 obyvatel. Hranice jsou kulturním a průmyslovým městem regionu. Hlavní tradicí v průmyslovém odvětví je výroba čerpadel,

stavebních materiálů a elektroniky. V Hranicích se nachází letní kino, městské muzeum i galerie, zámecký klub, ve kterém jsou pořádány koncerty nebo soukromé divadlo, které se těší velké oblibě nejenom u diváků ale také u vystupujících herců a hereckých spolků. V okolí vedou četné turistické a cyklistické trasy. V poslední době jsou Hranice známé hlavně kvůli Hranické propasti, která byla při posledním ponoru prohlášena za nejhlubší sladkovodní zatopenou propast na světě. Sonda se dostala až do hloubky 404 metrů, kdy společně se suchou částí měří dohromady 473,5 metru. Nejenom propast, ale také Zbrašovské jeskyně jsou pozoruhodnou památkou, která sice byla zčásti zničena několikanásobnými povodněmi, ale řízené trasy jsou velmi zajímavé, už jenom pro to, že se nachází v areálu lázní Teplice nad Bečvou. Zde díky vyvěrajícím minerálním pramenům léčí srdeční nemoci a nemoci oběhového systému. Hranice spolupracují se svými partnerskými městy a podílí se tak na všeobecném rozvoji regionu, mezi partnerská města patří Leidschendam - Voorburg v Holandsku, Hlohovec na Slovensku, Konstancin-Jeziorna v Polsku a Slovinské Konjice ve Slovinsku.

### **1.7.1 Možnosti sportovního využití v mikroregionu Hranice**

Mikroregion Hranice se rozkládá na území Podbeskydské pahorkatiny, Oderských vrchů a Moravské brány, ve výšce 250 až 510 metrů nad mořem. Proto i možnosti sportovního využití jsou různorodé. Lze využít několika cyklotras, které tímto mikroregionem procházejí, nejznámější je cyklotrasa podél Bečvy, která nezasahuje pouze na území mikroregionu Hranicka ale táhne se až na území Beskyd a z druhé strany až na Hanou. K této činnosti lze využít půjčovnu kol a koloběžek, která se nabízí v Turistickém Informačním Centru v Hranicích.

Přímo v Hranicích byla přestavěna a vybudována v roce 2016 Plovárna s krytým bazénem, která původně byla pouze využívána v letních obdobích. Dnes je zde založen místní plavecký oddíl pro nejmenší plavce. Plovárna také nabízí možnosti kondičního plavání a aquaerobic. V horní části plovárny je kompletně zařízené fitness centrum. V letních měsících stále funguje letní bazén s beach volejbalovým kurtem, který byl také rekonstruován v roce 2009. Místo, kde se plovárna nachází je nazýváno jako tzv. sportovní areál. Stojí zde atletický stadion, kde závodí atleti celku SK Hranice a také zde trénuje a hraje zápasy fotbalový klub Sigma Hranice. V zadní části areálu se nachází multifunkční hřiště, které lze využít nejen jako basketbalové hřiště, ale také pro inline hokej, tenis atd. Kousek vedle se nachází plocha pro skateboardové příznivce, s překážkami a u-rampami.

Hranice jsou známé svým judistickým oddílem, který hojně vyhrává na celorepublikových závodech, BMX závodníky a také házenou. Avšak judistický oddíl je jediným oddílem, který trénuje dámské i mužské kategorie. Převaha zastoupení chlapeckých oddílů, a tedy i možnosti zapojení se do pohybové aktivity, je pro ženy v mikroregionu velmi složitá. Judisté trénují ve zrekonstruované sportovní hale, kterou využívá i florbalový tým Teiwaz Hranice. Nachází se zde badmintonové kurty, fitness a wellness centrum. Kolem řeky Bečvy jsou vybudované tenisové kurty, které jsem navštěvovala i já, ale během několika let, se změnil postoj k trénování mladých tenistů a celý tenisový klub se zrušil. A to i přesto, že se v posledních letech vybuďovala krytá tenisová hala.

Kromě sportovních hal na území Hranic jsou také dvě pohybová centra, která nabízí hodiny aerobiku, jógy, posilování, pilates, spinning, bosu, zumbly. Tato centra jsou převážně navštěvována ženami a tvoří tak hlavní zdroj konání pohybové aktivity u žen v mikroregionu Hranice.

### **1.7.2 Sportovní akce**

V posledních letech se začal formovat spolek Zdravé Hranice, který se snaží zapojit obyvatele mikroregionu Hranice do vykonávání pohybové aktivity. Vymysleli projekt Hranice běhají, díky kterému každé dva měsíce pořádají jeden závod. Závody jsou určeny pro širokou veřejnost, proto i rozmanitost běžeckých kategorií je velká. Nejenom, že jsou kategorie rozděleny dle věku, ale také dle délky závodní trasy, aby nalákaly co nejvíce závodníků.

Pokud pomineme turnaje a závody, které jsou pořádány na vrcholové úrovni místními kluby, celkově můžeme tvrdit, že akce, které by byly volně přístupné pro širokou veřejnost v mikroregionu Hranice úplně nenacházíme. Možnost poměřit síly s ostatními sportovci tak zůstává pouze na rozhodnutích, které dávají organizátoři tzv. soukromých sportovních akcí, u kterých je nutné předchozí pozvání.



## **2. CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY**

Hlavním cílem této práce je zjištění role pohybové aktivity u žen a mužů mezi 20-30 lety v mikroregionu Hranice, porovnání pohybové aktivity a výběru pohybových aktivit mezi dvěma zkoumanými prvky.

### **Dílčí cíle:**

1. Analyzovat rozdíly v množství pohybové aktivity u mužů a žen pomocí dotazníku IPAQ
2. Analyzovat rozdíly v množství pohybové aktivity z hlediska práce, rekreace a domácích prací
3. Porovnat pohybovou aktivitu z hlediska místa bydliště
4. Analyzovat čas strávený sezením u mužů a žen z hlediska pracovních a víkendových dnů
5. Analyzovat preferenci ve vykonávaných druzích sportů mezi muži a ženami
6. Zjistit dle ankety spokojenost s množstvím času stráveným pohybovou aktivitou

### **Výzkumné otázky:**

1. Jaký bude rozdíl v intenzitě a množství prováděné pohybové aktivity u žen a mužů mezi 20-30 lety?
2. Provádí osoby žijící ve městě více pohybové aktivity než osoby žijící v obci?
3. Jaký je rozdíl v preferenci sportovního odvětví mezi muži a ženami v regionu Hranice?
4. Jsou muži spokojenější s nabídkou pohybových aktivit než ženy?

## **HYPOTÉZY:**

H1: Celková úroveň pohybové aktivity mužů a žen ve věku 20 až 30 let v mikroregionu Hranice je shodná.

*Závisle proměnná: celková úroveň pohybové aktivity*

*Nezávisle proměnná: pohlaví*

*Vycházíme z faktu, že v dnešní době nejsou značné gendrové rozdíly a tudíž mají obě pohlaví stejné možnosti pro provozování pohybové aktivity.*

H2: Celková úroveň pohybové aktivity osob žijících ve městě je vyšší než úroveň pohybové aktivity osob žijících v obci.

*Závisle proměnná: celková úroveň pohybové aktivity*

*Nezávisle proměnná: místo bydliště*

*Předpokládáme, že osoby žijící ve městě mají více možností k provozování pohybové aktivity.*

### 3. METODIKA VÝZKUMU

#### 3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor viz tabulka č. 2 se skládá ze sta mužů a sta žen, kteří patří do věkové kategorie 20-30 let, žijící na území mikroregionu Hranice. Výzkum byl prováděn pomocí online dotazování v programu Survio a přímého zasílání dotazníku osobám patřícím do výzkumného celku. Sběr dat probíhal v dvouměsíčním cyklu a zahrnoval pracující i studující osoby. Celkově se do dotazování zapojilo 247 respondentů, z toho některé dotazníky nebyly řádně vyplněny a jiné se nevztahovaly k věkové hranici. Věkový průměr dotazovaných byl 25,6 roku.

**Tabulka 2. Charakteristika výzkumného souboru (věk, výška, váha, BMI)**

	<b>Muži (n=100)</b>	<b>Ženy (n=100)</b>
	<b>M (SD)</b>	<b>M (SD)</b>
<b>Věk (rok)</b>	25,8 (4)	25,4 (4)
<b>Výška (cm)</b>	185,1 (5)	166,2 (4)
<b>Hmotnost (kg)</b>	91,3 (9)	71,2 (9)
<b>BMI (kg•m<sup>-2</sup>)</b>	26,7 (3)	25,9 (3)

*Legenda:* M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, n – rozsah souboru

#### 3.2 Použité metody výzkumu

##### 3.2.1 Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (International physical activity questionnaire) vyvinut v roce 1998 v Ženevě je mezinárodně rozšířená forma sběru dat, která se zaměřuje na prováděnou pohybovou aktivitu společnosti. Srovnává získaná data na poli národním i mezinárodním. Dotazník je zaměřen na všechnu pohybovou aktivitu a čas, který respondenti strávili jejím vykonáváním v uplynulých 7 dnech.

Dotazník je složen z 5 částí:

1. Pohybová aktivita vykonávaná v rámci práce
2. Přesuny-pohybová aktivita při dopravě
3. Domácí práce, údržba domu a péče o rodinu
4. Rekreační, sport a volnočasová pohybová aktivita

## 5. Čas strávený sezením

Otázky vypisovali respondenti dle svého subjektivního názoru a individuálního cítění. Zamýšleli se nad množstvím a časem tráveným vykonávání pohybové aktivity. Rozdělovali aktivitu s nižší střední a vyšší intenzitou.

Druhy pohybové aktivity byly vymezeny jednotkou MET-min/týden a převedeny dle intenzity následovně:

- chůze-celková doba chůze za 7 dní x 3,3 METs
- středně zatěžující pohybová aktivita-celkový čas prováděné středně zatěžující pohybové aktivity za 7 dní x 4 METs
- intenzivní pohybová aktivita – celkový čas prováděné intenzivní pohybové aktivity x 6 METs

### 3.2.2 Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí představuje hlavní nástroj pro sběr preferenčních a realizačních dat. „Pojmem preference je vyjádřena přednost něčeho před něčím, povahový sklon k určitým činnostem a zájmům“ (Kudláček & Frömel, 2012). V první části je dotazník zaměřen na participaci dotazovaných v organizovaných nebo neorganizovaných formách provádění pohybové aktivity za posledních 12 měsíců. Dále dotazník obsahuje 8 oblastí sportu, které respondenti vyplňují s preferencí k jednotlivým oblastem a těmi jsou:

1. Individuální sporty.
2. Týmové sporty.
3. Kondiční aktivity.
4. Sportovní aktivity ve vodě.
5. Sportovní aktivity v přírodě.
6. Bojová umění.
7. Rytmičné a taneční aktivity.
8. Sportovní aktivity souhrnně.

Vždy je na výběr z několika druhů sportu a lze subjektivně rozdělit preferenčně pět nejoblíbenějších. Lze však uvést i nižší počet. Na konci dle oblíbenosti se rozřadí druhy sportovních aktivit a vybírají i absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Zpracování výsledků je založeno na postupu udělování počtu bodů ve vztahu k zvoleným aktivitám a jejich preferenci. Např. aktivitu, kterou si respondent zvolil na prvním místě v oblíbenosti dostane 1 bod, pokud skončí na druhém místě dostane body 2 atd. Díky tomu se seřadí jednotlivé aktivity dle oblíbenosti a ty co nebyly zvoleny, tudíž se umístily na poli 6 – (záleží na počtu vypsání aktivit) se body zprůměrují dle počtu míst a určí se tím průměr u všech kategorií.

### **3.2.3 ANKETA**

V návaznosti na předchozí dotazníky, jsme sestavili anketu zjišťující názory a požadavky na pohybovou aktivitu v mikroregionu Hranice. Tato anketa je složena z pěti otázek. Zjišťovala se spokojenost respondentů s množstvím času stráveným pohybovou aktivitou, s nabídkou sportovních aktivit v mikroregionu a s požadavkem na změnu.

Tyto otázky byly zformulovány následovně:

1. Jste spokojeni s množstvím času, který týdně věnujete vykonávání pohybové aktivity?
2. Pokud ne, chtěli byste čas, který trávíte vykonáváním pohybové aktivity, zvýšit?
3. Jste spokojeni s nabídkou zařízení pro PA či aktivní relaxaci ve vašem mikroregionu?
4. Jaká sportovní zařízení nebo pohybová aktivita vám v mikroregionu Hranice chybí?
5. Dojíždíte za PA za hranice mikroregionu?

Otázky byly sestaveny tak, že na otázky č. 1, 2,3, a 5 bylo možné odpovědět ANO-NE, a zbylá otázka č. 4 byla nechána jako možnost volné odpovědi – jedná se o otázku zaměřující se na sportovní zařízení, která respondentům v mikroregionu chybí.

Výsledky odpovědí byly vyhodnoceny procentuálně, rozděleny dle pohlaví a zaneseny do grafů. U otázky č. 4 byly udělány dva grafy z hlediska pohlaví, rozdělení bylo provedeno dle počtu respondentů.

### 3.2.4 Systém Survio

V dané situaci a specifickém vzorku respondentů nebylo možné využít systém INDARES, který slouží k mezinárodnímu sběru dat v oblasti pohybové aktivity. Vzhledem ke koordinaci výzkumu, který probíhal online metodou, nebylo možné přimět respondenty k vypsaní dlouhého přihlašovacího procesu, na který navazoval ještě delší dotazník. Přisuzuji tento neúspěch moderní době a jisté neochotě lidí přihlašovat se do neznámých systémů. Proto jsem nakonec zvolila cestu, pro mě sice složitější, ale pro dotazovaného jednodušší. Systém Survio je mezinárodně uznávaný systém sběru dat, kde lehce a během několika minut vytvoříte dotazník a zveřejníte jej během pár minut na sociálních sítích nebo jednoduše rozešlete mailem. Tyto dotazníky jsou primárně určeny ke kvantitativnímu sběru dat.

### 3.3 Statistické zpracování dat

Při zpracování výsledků dotazníku IPAQ byl využit systém STATISTICA 12.0 a MS Office Excel 2016. U statistického srovnávání z hlediska pohlaví a z hlediska celkové pohybové aktivity byl aplikován neparametrický test Mann – Whitney U test, který se používá k hodnocení porovnání dvou různých výběrových souborů. V tomto případě bylo využito hodnocení „effect size“ koeficientem  $d$  podle vzorce  $d = \frac{2*Z}{\sqrt{n_1+n_2}}$  s hodnocením  $d = 0,2$  malý efekt,  $d = 0,5$  střední efekt a  $d = 0,8$  velký efekt (Thomas, Nelson & Silverman, 2005).

U srovnávání výsledků z hlediska místa, ve kterém respondenti žijí, byl využit neparametrický test Kruskal-Wallis ANOVA, u kterého byl vypočítán koeficient „effect size“  $\eta^2$  dle vzorce  $\eta^2 = \frac{H}{N-1}$  s hodnocením  $\eta^2 = 0,01$  malý efekt,  $\eta^2 = 0,06$  střední efekt a  $\eta^2 = 0,14$  velký efekt (Morse, 1999). V obou případech jsme hodnotili hladinu významnosti  $p$  s následujícími hodnotami  $p < 0,05$  = statisticky významné  $p < 0,01$  statisticky vysoce významné a  $p > 0,05$  = statisticky nevýznamné.

Při zpracování dotazníku sportovních preferencí byl použit Spearmanův korelační koeficient, aby byla změřena síla dvou proměnných. Korelační koeficient vyjadřuje „těsnost lineární vazby“ a popisuje lineární závislost mezi dvěma veličinami. Tento korelační koeficient může nabývat hodnot od -1 do +1. Pokud dojde ke stejnému pořadí nabývá koeficient hodnoty 1 při opačném pořadí má minimální hodnotu a to -1. V případě, že se hodnoty korelačního koeficientu pohybují okolo nuly, znamená to, že mezi sledovanými proměnnými není žádná závislost. Výpočet korelace

nám pomůže vyčíslit vazbu mezi výsledky dvou různých testech. Hendl (2006) zhodnotil míru korelace následovně: 0,1 – 0,3 = slabá, 0,3 – 0,7 = střední a 0,7 – 1,0 = vysoká.

### **Další pojmy a použité statistické metody**

- *Medián (Mdn)* je číslo, které dělí soubor hodnot na dvě stejně velké poloviny, u kterých platí, že nejméně 50% hodnot je nižších než medián a 50% hodnot je vyšších než medián.
- *Aritmetický průměr (M)* je číslo rovno součtu všech hodnot vydělených jejich počtem.
- *Směrodatná odchylka (SD)* je hodnota kvadratického průměru odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru.
- *Kvartilové rozpětí (IQR)* vyjadřuje rozdíl mezi dolním a horním kvartilem souboru a měří rozpětí přibližně 50% stejných hodnot znaku.
- *Hladina významnosti (p)* je statisticky významný jev, který určuje rozdíl mezi dvěma nezávislými soubory tj. čím nižší je úroveň hladiny p, tím vyšší je míra rozdílu. Statisticky význam vychází s hodnotou hladiny nižší než 0,05.

## 4. ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

### 4.1 Dotazník IPAQ

#### 4.1.1 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví

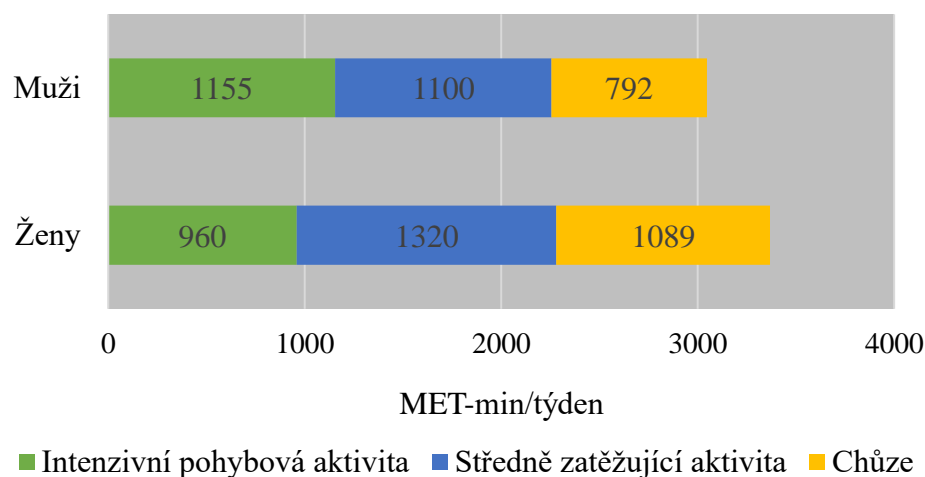
**Tabulka 3.** Výsledky pohybové aktivity u žen a u mužů – Mann-Whitney U test (MET-min/týden)

PA	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celková úroveň PA	Ženy	100	3369	1400	1,44	0,075	0,20
	Muži	100	3047	1387			
Intenzivní pohybová aktivita	Ženy	100	960	630	2,09	0,018	0,30
	Muži	100	1155	1148			
Středně zatěžující pohybová aktivita	Ženy	100	1320	1072	2,53	0,006	0,36
	Muži	100	1100	605			
Chůze	Ženy	100	1089	466	1,53	0,063	0,22
	Muži	100	792	924			

*Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí, Z – Mann Whitney U test, p – hladina významnosti, d – koeficient „effect size“*

Při porovnávání množství pohybové aktivity prováděné muži a ženami tabulka č. 3 nejsou zřetelné velké odlišnosti v celkovém množství vykonávané pohybové aktivity. Ženy přesto mají vyšší celkovou úroveň pohybové aktivity. Muži dominují pouze u intenzivní pohybové aktivity, ženy pak u střední a u chůze. Celková úroveň pohybové aktivity dosahuje u žen hodnoty 3369 MET-min/ týden a u mužů 3047 MET-min/ týden. Mezi muži a ženami jsme zaznamenali rozdíl v celkové úrovni pohybové aktivity, avšak ze statistického hlediska jej nemůžeme považovat za signifikantní. Hladina významnosti je vyšší než 0,05 což značí nízkou hladinu významnosti, koeficient „effect size“ dosáhl hodnoty 0,20 značící malý efekt ( $Z = 1,44$ ;  $p = 0,075$ ;  $d = 0,20$ ). **Hypotézu 1 tedy můžeme potvrdit.** Statisticky významný rozdíl se projevuje u středně zatěžující pohybové aktivity ( $p = 0,006$ ,  $d = 0,36$ ) u kterých ženy dosáhly vyšších hodnot. Také u intenzivní pohybové aktivity, kde se muži vyznačují vyšší pohybovou úrovní ( $p = 0,018$ ,  $d = 0,30$ ).





**Obrázek 1.** Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví

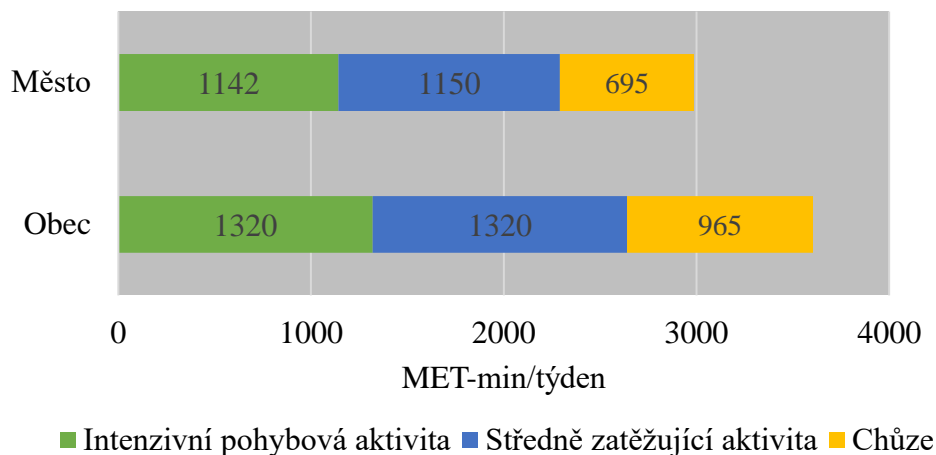
#### 4.1.2 Pohybová aktivita z hlediska sídla

**Tabulka 4.** Množství pohybové aktivity z hlediska sídla – Kruskal-Wallis ANOVA (MET-min/týden)

PA	Sídlo	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
Celková PA	Město	122	2987	695	10,423	0,012	0,052
	Obec	78	3605	660			
Intenzivní PA	Město	122	1142	931	7,802	0,005	0,039
	Obec	78	1320	754			
Středně intenzivní PA	Město	122	1150	695	2,386	0,122	0,012
	Obec	78	1320	823			
Chůze	Město	122	695	405	1,789	0,181	0,009
	Obec	78	965	602			

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

V tabulce č. 4 jsme zkoumali rozdíly v množství pohybové aktivity u mužů a u žen z hlediska místa bydliště. Osoby žijící v obci vykazují vyšší úroveň pohybové aktivity ve všech kategoriích: u celkové PA, intenzivní PA, středně intenzivní PA i chůze. Na základě statistické významnosti ( $H = 10,423$ ,  $p = 0,012$ ,  $\eta^2 = 0,052$ ) **vyvracíme stanovenou hypotézu 2.**



**Obrázek 2.** Úroveň pohybové aktivity z hlediska sídla

#### 4.1.3 Pohybová aktivita z hlediska volného času, práce a školy a práce doma

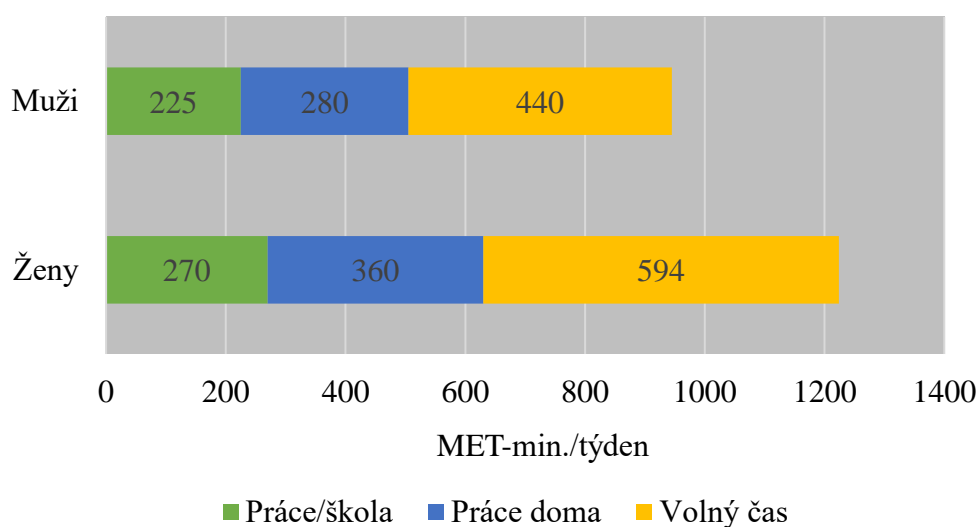
V této kategorii jsme nezaznamenali výraznější rozdíly. Dle obrázku č. 3 v rámci kategorie Práce /Škola jsou téměř nezatelné rozdíly ve výkonu mezi muži a ženami. Muži dosáhli mediánových hodnot 225 MET-min/ týden a ženy 270 MET-min/ týden. Obdobně dopadly výsledky v kategorii práce doma, kde ženy dosáhly mediánové hodnoty 360 MET-min/ týden a muži 280 MET-min/týden. U kategorie volného času nalézáme o něco znatelnější rozdíly. Mediánové hodnoty žen dosáhly 594 MET-min/týden a hodnoty mužů 440 MET-min/týden.

**Tabulka 5.** Hodnocení pohybové aktivity z hlediska volného času, práce, školy a práce doma Mann Whitney U test (MET-min/týden)

PA	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Práce/ Škola	Ženy	100	270	1050	3,26	0,0054	0,46
	Muži	100	225	1023			
Práce doma	Ženy	100	360	655	1,90	0,0280	0,26
	Muži	100	280	1040			
Volný čas	Ženy	100	594	1659	1,11	0,1313	0,16
	Muži	100	440	2486			

Legenda:  $n$  – velikost souboru,  $Mdn$  – medián,  $IQR$  – interkvartilové rozpětí,  $Z$  – Mann Whitney  $U$  test,  $p$  – hladina významnosti,  $\eta^2$  – koeficient „effect size“

V této kategorii jsme nezaznamenali výraznější rozdíly. Dle obrázku č. 3 v rámci kategorie Práce /Škola jsou téměř nezatelné rozdíly ve výkonu mezi muži a ženami. Muži dosáhli mediánových hodnot 225 MET-min/ týden a ženy 270 MET-min/ týden. Obdobně dopadly výsledky v kategorii práce doma, kde ženy dosáhly mediánové hodnoty 360 MET-min/ týden a muži 280 MET-min/týden. U kategorie volného času nalézáme o něco znatelnější rozdíly. Mediánové hodnoty žen dosáhly 594 MET-min/ týden a hodnoty mužů 440 MET-min/týden.



Obrázek 3. Úroveň pohybové aktivity z hlediska práce, školy, práce doma a volného času

#### 4.1.4 Množství času strávené sezením

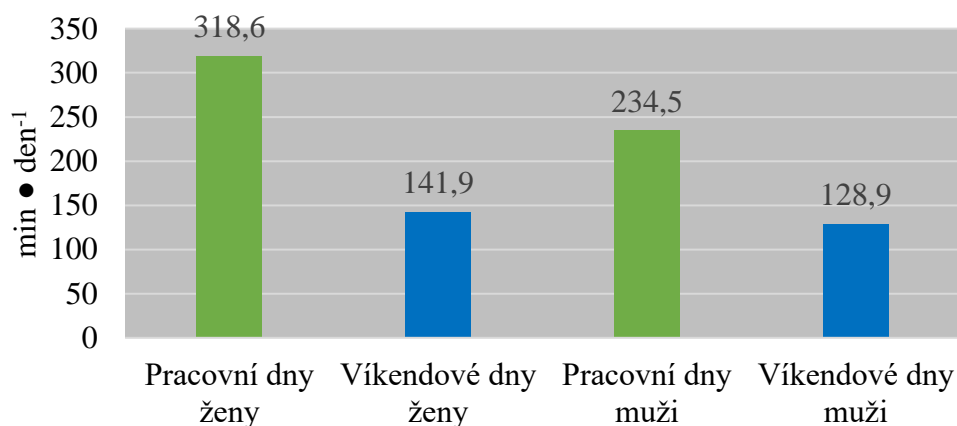
Tabulka 6. Čas strávený sezením v pracovních a víkendových dnech (min • den<sup>-1</sup>)

Sezení	Pohlaví	n	M	SD
Pracovní dny	Ženy	100	318,6	168,9
	Muži	100	234,5	123,7
Víkendové dny	Ženy	100	141,9	66,8
	Muži	100	128,9	59,9

Legenda:  $n$  – velikost souboru,  $M$  – aritmetický průměr,  $SD$  – směrodatná odchylka

V tabulce číslo 7 jsme zkoumali množství času, které tráví respondenti sezením a to zvlášť v pracovních dnech a víkendových dnech. Jak je zřejmé i z grafu, množství času, které respondenti stráví sezením je v pracovních dnech velmi vysoké. Především u žen, které povětšinou mají spíše sedavé zaměstnání, se v průměru na den číslo vyšplhalo až na 318,6 min • den<sup>-1</sup>. U mužů je to o

něco méně a to 234,5 min • den<sup>-1</sup>. V průměru tak ženy stráví během 5 pracovních dní minimálně 1590 min • den<sup>-1</sup> sezením. U mužů je to 1172,5 min • den<sup>-1</sup>.



**Obrázek 4.** Množství času strávené sezením

#### 4.2 Dotazník sportovních preferencí

Tento dotazník porovnává oblíbenost (preference) obou pohlaví ve vykonávání sportovních aktivit. Cílem bylo zjistit preference u každého pohlaví zvlášť z hlediska prostředí a z hlediska poskytovaných služeb, které mikroregion nabízí.

**Tabulka 7.** Sportovní preference – Individuální sporty

Individuální sporty		
	MUŽI	ŽENY
Atletika (běžecké aktivity)	8	3
Badminton	2	1
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	15	16
Bruslení (krasobruslení)	10	4
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	1	11
Golf (minigolf)	4	15
Kanoistika	7	9
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	12	10
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	13	6
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	5	5
Plavání	3	2
Snowboarding	9	7
Sportovní gymnastika	17	13
Squash (ricochet, racquetball)	11	8

Střelba, lukostřelba	16	17
Stolní tenis	14	12
Tenis (soft tenis)	6	14

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

V první části dotazníku, který se zabývá individuálními sporty, vidíme jasně rozdíly v oblíbenosti provádění sportovních aktivit (viz tabulka 2). U mužů vyhrála cyklistika, která se u žen umístila až na jedenáctém místě. Což vzhledem k množství cyklostezek a popularitě, kterou cyklistika rok od roku získává, hodnotím jako velmi překvapivý výsledek. Naopak u žen vyhrál badminton, který se i u mužů těší také velké oblibě a skončil na druhém místě. Můžeme tento výsledek přikládat nově vzniklému sportovnímu centru, které má až čtyři badmintonové kurty, finanční nenáročnosti na vybavení a mimo jiné také jednoduchosti v začátcích. V podstatě každý může začít hrát bez ohledu na technickou zdatnost. Sport, který se podobně těší u obou pohlaví velké oblíbenosti je plavání. U mužů skončilo na třetím místě a u žen dokonce na místě druhém. Zároveň překvapivě se na třetím místě u žen objevila atletika, která se u mužů na stupni oblíbenosti řadí až na osmé místo. Lze si jasně povšimnout rozdílných preferencí, především v oblasti sportovních aktivit jako jsou golf, běžecké lyžování, tenis, bruslení. U této kategorie zaznamenáváme střední hodnoty výše korelace ( $r = 0,46$ ).

Další tabulka nám znázorňuje sportovní preference v týmových sportech.

**Tabulka 8.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Týmové sporty

Týmové sporty		
	MUŽI	ŽENY
Americký fotbal	14	13
Baseball, softball (další pálkové hry)	9	4
Basketbal	4	3
Curling	13	14
Florbal	3	2
Fotbal (futsal)	1	10
Frisbee	8	5
Házená (vybíjená)	2	7
Lakros	12	6
Lední hokej (in-line)	5	11
Nohejbal	6	12
Rugby	10	9
Vodní pólo (vodní verze ostatních sportů)	11	8
Volejbal ( beach, přehazovaná)	7	1

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

U mužů se preferenci týmových sportů jasně umístil na prvním místě fotbal. Nejspíše je to způsobeno tradicí, množstvím hřišť, která se nachází v oblasti a také celkové oblíbenosti tohoto sportu u pánského pohlaví. Naopak u žen se fotbal dostal až na desáté místo a celkově vyhrál velmi populární volejbal. Který se hraje v regionu hojně, a především přes léto jsou beach volejbalové kurty plně obsazeny celou sezónou. Dále se podobně jako u žen tak u mužů umístil florbal, který nabral v posledních letech na své popularitě a v Hranicích tím pádem vzniklo i několik družstev všech věkových kategorií. Házená patřila mezi výsady Hranického sportu již odedávna. Je to jediný sport, který se pyšní tím, že se hraje na extraligové úrovni. Bohužel jsou trénování pouze chlapecké oddíly, a proto jasně vidíme, že u žen velkou oblíbenost nemá. Na třetím místě ženy zvolily basketbal. Míra korelace byla naměřena hodnotou ( $r = 0,35$ ).

**Tabulka 9.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Kondiční aktivity

Kondiční aktivity		
	MUŽI	ŽENY
Běh (jogging)	1	4
Bodystyling	10	2
Jóga	8	1
Kondiční chůze (nordic walking)	5	5
Kulturistika	3	10
Posilovací cvičení	2	6
Spinning	4	7
Sportovní aerobik	11	3
Taebo	6	8
Tai-Chi	7	9
Zdravotní cvičení	9	11

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

V této tabulce jsou vyznačeny preference v kondičních aktivitách. V tabulce vidíme, že první tři místa jsou preferenčně velmi rozdílná. Muži preferují běh, kdežto ženy zvolily jógu na první místo. Dále vidíme, že posilovací cvičení, které u mužů zastává druhé místo, tak u žen až šesté. Naopak bodystyling jako druhý zvolený ženami, se umístil až na desáté místo u mužů. Třetí sport zvolený ženami sportovní aerobik je u mužů až na jedenáctém místě. Lze si jasně povšimnout, že u žen převládají sporty vykonávané v uzavřených prostorách tzv. pohybových centrech. Je to zřejmě zapříčiněno velkou nabídkou takovýchto center v regionu. U této kategorie se projevila nejnižší hodnota korelačního koeficientu ( $r = -0,24$ ), značící vysokou nejednotnost.

**Tabulka 10.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Pohybové aktivity ve vodě

Pohybové aktivity ve vodě		
	MUŽI	ŽENY
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	5	1
Plavání s ploutvemi (potápění)	2	2
Skoky do vody	1	3
Synchronizované plavání	4	5
Zdravotní plavání	3	4

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

Je třeba zmínit, že tato část dotazníku musela být celkem obtížná na vyplnění, neboť kromě aqua aerobiku region nenabízí služby ani podmínky k vykonávání ostatních sportů. Proto se i cvičení ve vodě umístilo na prvním místě u žen. Muži si zvolili na první místo skoky do vody, soudím dle nabídky, vybírali cestou nejmenšího odporu. Synchronizované plavání uvedli poměrně shodně jako nejméně perspektivní. Úplně shodně však přisoudili druhé místo potápění či plavání s ploutvemi. Zaznamenáváme u této kategorie míru korelace: ( $r = -0,10$ ), tedy preferenční rozdílnost obou pohlaví.

**Tabulka 11.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Pohybové aktivity v přírodě

Pohybové aktivity v přírodě		
	MUŽI	ŽENY
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	3	14
Bruslení (in-line, kolečkové)	4	2
Cykloturistika	2	4
Golf	5	11
Jezdectví	8	12
Lanové aktivity	6	9
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	12	10
Létání, plachtění, rogalo	13	13
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	14	8
Lyžování běžecké	9	5
Lyžování sjezdové	7	6
Motorismus, skiering, vodní motorismus	16	17
Orientační aktivity (rádiové, lyžařské)	17	16
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	15	15
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	11	1
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	1	3
Snowboarding	10	7

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

Z hlediska zkoumání pohybových aktivit v přírodě se u mužů nejvíce prosadilo plavání. Oblíbenost plavání můžeme přisuzovat i fakt, že se v oblasti nachází několik přírodních vodních ploch, které lákají nejenom ke koupání a plavání, ale také ke skokům do vody a v zimních měsících k otužování. Na druhé místo zvolili muži cykloturistiku a jako třetí překvapivě boardové sporty. U žen naopak zvítězila pěší turistika, která se u mužů umístila na posledních příčkách. Jako druhou aktivitu zařadily bruslení (in-line, kolečkové) a na třetí místo plavání. Tedy popularita plavání je zjevná u obou pohlaví. Mezi nejméně preferované sporty zařadili celkem totožně motorismus, orientační aktivity a parašutismus. U této kategorie byla naměřena střední míra korelace: ( $r = 0,56$ ).

**Tabulka 12.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Bojová umění

Bojová umění		
	MUŽI	ŽENY
Aikido	3	2
Box	5	6
Judo	1	1
Karate	2	3
Kick-box (thai-box)	4	4
Kung-Fu	6	5
Musado	8	7
Taekwn-Do	7	8
Zápas (sumo)	9	9

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

U této kategorie se projeví podobné sportovní preference. Míra korelace se vyšplhala až na ( $r = 0,95$ ), což je nejvýše naměřená míra korelace ze všech sportů.

Mezi první tři sporty zařadili shodně Judo, Karate, Aikido. Přisuzují tento fakt neznalosti ostatních bojových sportů a také dominantnímu postavení juda v regionu. Na posledních příčkách se téměř shodně umístily sporty jako jsou Musado, Taekwn-Do a zápas.



**Tabulka 13.** Přehled výsledků sportovních preferencí – Rytmické a taneční aktivity

Rytmické a taneční aktivity		
	MUŽI	ŽENY
Balet, výrazový tanec	10	2
Bojové tance (capoeira)	2	7
Latinskoamerické tance	7	3
Lidové tance (country)	4	6
Moderní gymnastika	6	9
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	3	5
Orientální tanec (břišní tance)	8	10
Rokenrol	1	8
Standartní tance	5	4
Taneční aerobik	9	1

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

Další ze zkoumané kategorie byly rytmické a taneční aktivity. Zde se názory obou pohlaví velmi odlišily. Rokenrol se u mužů umístil na první místě, kdežto u žen zabírá příčku osmou. Taneční aerobik vyhrál u žen ale u mužů se umístil až na devátém místě. Muži zvolili na třetí příčku moderní tance, které u žen zastávají až pátou pozici. Velkého výkyvu si můžeme povšimnout také u baletu, který obsadil druhé nejvyšší preferované místo u žen, ale u mužů až místo desáté. Podobně skončily také bojové tance, ale v opačném pohledu. U této kategorie byla naměřena nejnižší míra korelace ( $r = -0,46$ ), což znamená úplně rozdílné preference obou pohlaví.

**Tabulka 14.** Přehled výsledků sportovních preferencí – celkový přehled

Kategorie sportovních aktivit		
	MUŽI	ŽENY
Bojová umění	6	7
Individuální sporty	3	2
Kondiční aktivity	5	6
Sportovní aktivity ve vodě	4	4
Sportovní aktivity v přírodě	2	3
Rytmické a taneční aktivity	7	5
Týmové sporty	1	1

*Legenda: čísla v tabulce označují preferenční postavení jednotlivých sportů*

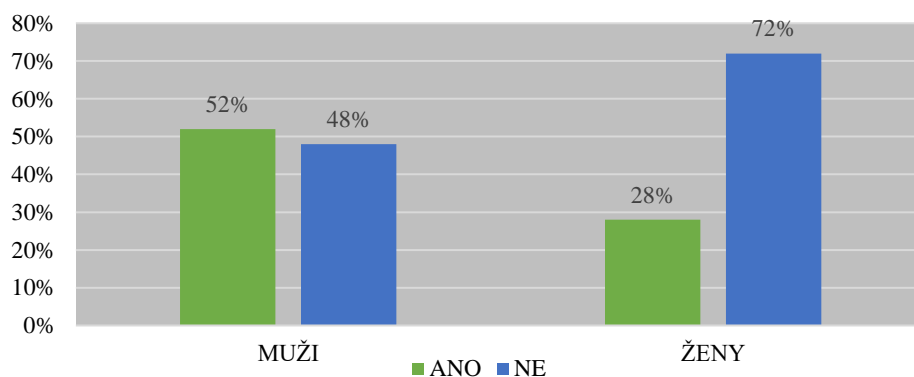
V celkovém souhrnu preferencí všech kategorií sportů, které byly v tomto dotazníku uvedeny se jednoznačně u obou pohlaví projevily preference týmových sportů, následují individuální sporty a sportovní aktivity v přírodě. Na posledních pozicích se u mužů umístily rytmické a taneční aktivity, a u žen bojová umění. Zaznamenaná míra korelace ( $r = 0,857$ ) byla velmi vysoká a to znamená, že se respondenti téměř shodli v jednotném zaměření.

### 4.3 ANKETA

Soubor odpovídajících tvořilo n=100 žen mezi 20-30 lety a n=100 mužů mezi 20-30 lety věku pobývajících v mikroregionu Hranice. Anketa plynule navazovala na předchozí dotazníky a byla tedy okamžitou reflexí pocitů a názorů dotazovaných. Do grafů byly zaneseny data z výsledků od obou pohlaví tak, aby byly jasné rozdíly a výsledky se dalo lehce porovnávat.

Spokojenost s množstvím provozování pohybové aktivity projevili více muži (obrázek č.1), kteří s lehkou nadpoloviční většinou 52% odpověděli kladně. Avšak u žen lze spatřit markantní rozdíl mezi spokojeností a nespokojeností. Pouhých 28% odpovědělo, že jsou spokojeny s množstvím pohybové aktivity a celých 72% se vyjádřilo negativně.

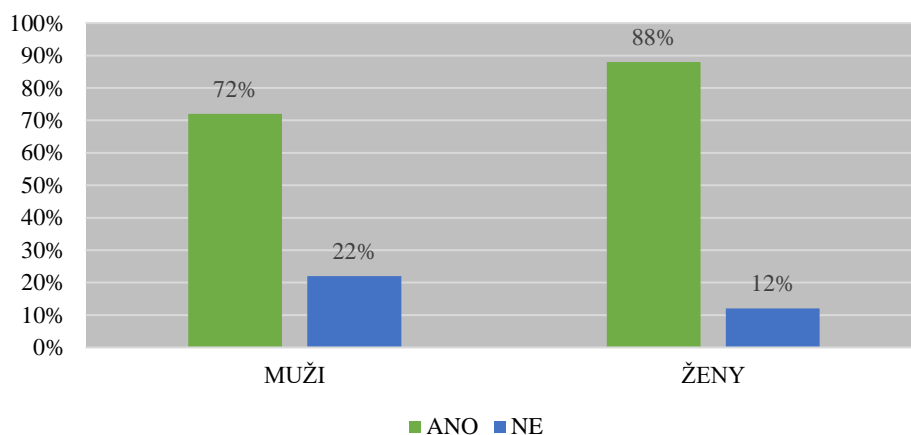
#### **Jste spokojeni s množstvím času, který věnujete vykonávání pohybové aktivity?**



**Obrázek 5.** Spokojenost s množstvím pohybové aktivity

Další část ankety (obrázek č. 2) vycházela z odpovědi na předchozí otázku. Pokud byla předchozí odpověď negativní, ptali jsme se, jestli je zájem o navýšení časové dotace na provozování pohybové aktivity ze strany respondentů. Z větší části obě pohlaví usoudili, že ano. U mužů ze 72% dotazovaných a u žen o něco více 88%. Z čehož vyplývá, že minimálně 63 dotazovaných žen by chtělo zvýšit svou aktivitu a provozovat ji častěji.

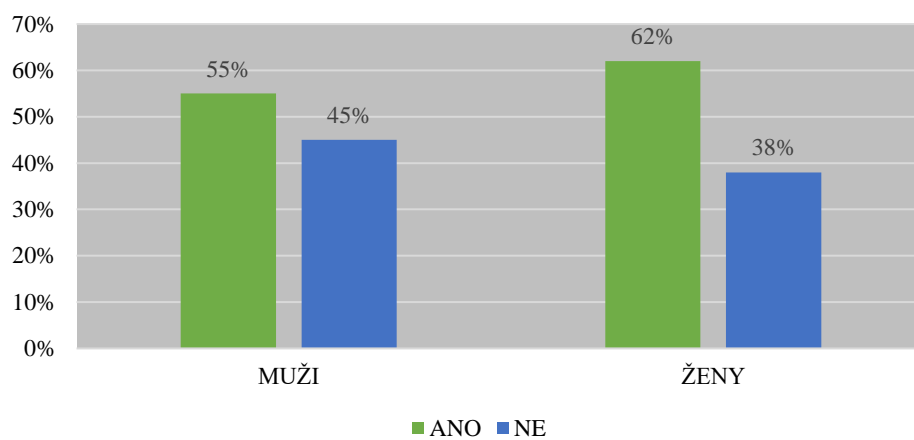
### **Pokud ne, chtěli byste čas, který trávíte vykonáváním pohybové aktivity, zvýšit?**



**Obrázek 6.** Zvýšení času pro vykonávání pohybové aktivity

Ve třetí otázce jsme se zaměřili na spokojenost respondentů s nabídkou zařízení k pohybové aktivitě v mikroregionu. Tato otázka byla použita v návaznosti na dotazník sportovních preferencí, kde se každý z dotazovaných měl preferenčně vyjádřit k vykonávání různých sportů. Lze tvrdit, že výběr sportů byl ovlivněn právě nabídkou zařízení pro pohybovou aktivitu, a proto byla sestavena tato otázka. Dle výsledků 55 % mužů odpovědělo, že jsou spokojeni s nabídkou. Zbýlých 45 % se vyjádřilo negativně. U žen se kladně vyjádřilo celých 62 % a zbylých 38 % se vyjádřilo neuspokojivě.

### **Jste spokojeni s nabídkou zařízení pro PA či aktivní relaxaci ve vašem regionu?**

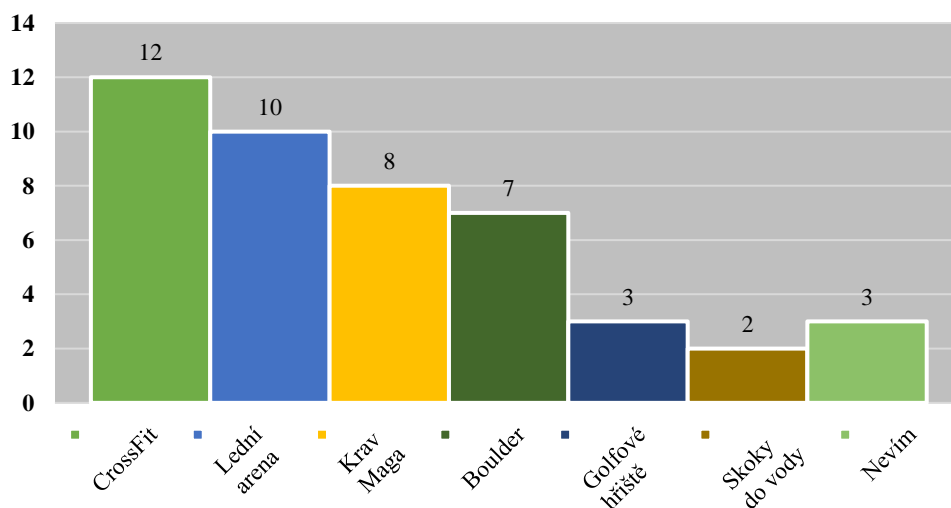


## Obrázek 7. Spokojenost s nabídkou zařízení pro PA

Po této otázce následovala další otázka zaměřená na ty, kteří odpověděli, že nejsou spokojeni s možnostmi provádění pohybové aktivity, které mikroregion nabízí. Zeptali jsme se tedy přímo, které aktivity nebo zařízení dotazovaným v mikroregionu chybí. Tentokrát jsme udělali tabulky dvě, a ty jsme rozdělili dle pohlaví. Respondenti měli možnost zvolit preferenčně 1 druh pohybové aktivity nebo zařízení pro pohybovou aktivitu, které jim chybí.

Ze 45 mužů, kteří odpověděli, že jim nabídka pohybových aktivit v mikroregionu nestačí, se 12 shodlo, že by uvítali nabídku možnosti provozování sportu cross-fit, který je v dnešní době velmi populární. Velká skupina a to 10 - ti hlasů odpověděla, že by uvítali arénu pro lední hokej, nebo možnost provozování ledního hokeje. Lední hokej je velmi populární v oblasti mikroregionu, přestože mikroregion nenabízí prostory k jeho činnosti. Družstva amatérské či středně amatérské soutěže proto musí jezdit do vzdálených měst a složitě si pronajímat tamní areály. Projekt na výstavbu lední haly byl vytvořen již v roce 2006, avšak přednost dostala výstavba/přestavba plaveckého bazénu. Krav Maga – druh bojového umění, který učí sportovce, jak se ubránit při napadení, získal 8 hlasů. Vybudování boulderu – lezecké stěny bez jištění si zvolilo 7 mužů. Pro vybudování golfového hřiště hlasovali 3 respondenti. Další 3 odpověděli, že neví, jaký sport či sportovní zařízení jim v mikroregionu chybí. Zbylí 2 dotazovaní uvedli skoky do vody, jako aktivitu, která v mikroregionu chybí.

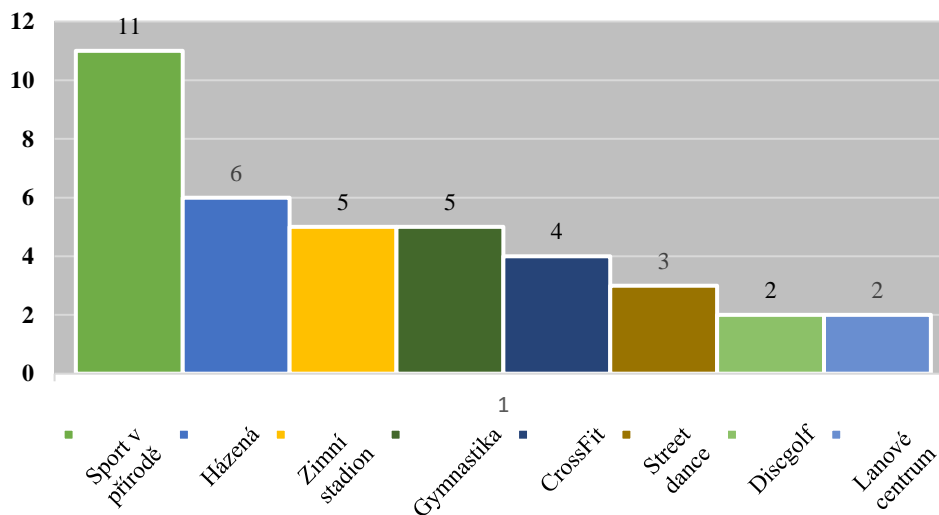
### Jaká sportovní zařízení nebo pohybová aktivita vám v mikroregionu Hranice chybí? (muži n=45)



### Obrázek č. 8 Aktivity nebo zařízení chybějící v regionu (muži)

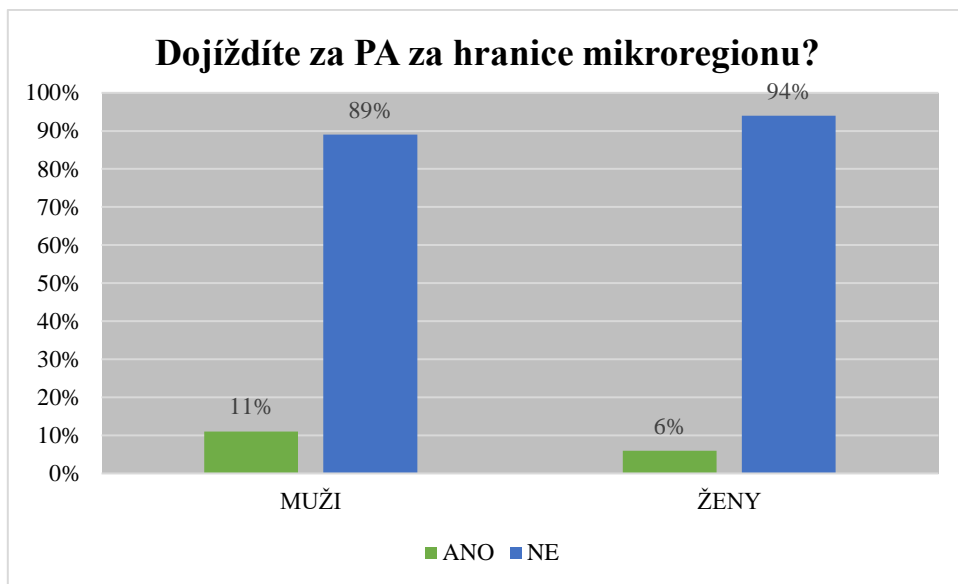
V druhé tabulce jsou zaznačeny aktivity nebo zařízení v pohybovou aktivitu, které chybí ženám v mikroregionu. Bylo dotazováno 38 žen, které odpověděly, že nejsou spokojeny s tamní nabídkou. 11 z nich odpovědělo, že by ocenily možnost provozování sportu v přírodě nebo v parku. Dalších 6 odpovědělo, že jim chybí možnost provozování sportu házená. 5 respondentek označilo, že jim chybí zimní stadion. Překvapivě dalších 5 označilo za pohybovou aktivitu, která chybí v mikroregionu, gymnastiku. Cross-fit označily 4 respondentky. Další 3 by ocenily možnost provozování street-dance tanců. Shodně po 2 hlasech dostal discgolf a vybudování lanového centra.

### Jaká sportovní zařízení nebo pohybová aktivita vám v mikroregionu Hranice chybí? (ženy n=38)



### Obrázek 9. Aktivity nebo zařízení chybějící v regionu (ženy)

V tabulce č. 6 můžeme vidět, jestli muži i ženy cestují za hranice mikroregionu pro to, aby provozovali pohybovou aktivitu. Jedná se o aktivity, které se provozují pravidelně např. hokej, fotbal, pole dance, jóga atd. V potaz nebyly brány volnočasové aktivity, které z hlediska reliéfu a podnebí mikroregion nikdy nemůže nabídnout.



**Obrázek 10.** Dojíždění za pohybovou aktivitou

## 5. DISKUZE

Pohybová aktivita je v dnešní době velmi diskutovaným pojmem. Čelí totiž velkému úpadku, díky modernizaci technologií, automatizaci, vývinu nových prostředků pro pobavení lidské duše. Najednou se zdá, že s pojmem zábava není spojeno slovo pohyb. Již děti už od raného věku pod pojmem pohybová aktivita nenalézají potěšení ale nutné zlo, kterému musí čelit dvakrát týdně ve škole. Děti však nevidí jaký budoucí efekt jejich jednání může mít, kdežto dospělé osoby ano. Motivace k pohybové aktivitě v dospělém věku již není dána zvukem zvonění ukončující hodinu, ale vlastním přesvědčením, že pohyb člověku prospívá a že mu přináší radost. Proto se ztotožňujeme s názory Blahutkové, Řehulky, & Dvořákové (2005), kteří označují pohybovou aktivitu jako jeden ze základních elementů přispívající ke kvalitě života a zdraví. V rámci mé diplomové práce jsem se zaměřila na osoby, věkově zhruba stejně staré, protože je to kategorie, která je mi blízká a šetření výsledků bylo pro mě velice zajímavé. Nejenom pro mě. Již během vyplňování dotazníků jsem se setkala s množstvím respondentů, které zajímalo jaké budou celkové výsledky.

Dotazníkové šetření vychází ze subjektivně zodpovězených otázek, které nutí respondenty k zamyšlení, jakou pohybovou aktivitu vykonávali během posledních 7 dní. Myslím si, že fakt, že se museli zamýšlet nad tím, co vlastně dělali a jakou mírou, vedlo u spoustu případů k uvědomění si vlastní aktivity či inaktivity. Pohybová aktivita byla zkoumána dotazníkem IPAQ, u kterého jsme se zaměřili na hodnocení celkové pohybové aktivity prováděné muži a ženami na území mikroregionu Hranice. Přestože je znám všeobecný fenomén značící vyšší množství vykonávané pohybové aktivity muži, s kterým se ztotožňuje mnoho autorů (Frömel, Bauman, Bláha, Feltová, Fojtík, & Hájek, 2006; Frömel, Novosad, & Svozil, 1999), v rámci našeho šetření tento trend nebyl potvrzen. Muži dosahovali vyšších hodnot pouze u intenzivní pohybové aktivity, avšak u chůze i středně intenzivní pohybové aktivity dominovaly ženy.

Protože mikroregion skýtá na 23 obcí s centrálním městem Hranice, zaměřili jsme zkoumání na množství pohybové aktivity u občanů žijících ve městě a v obci. Přestože Frank, Sallis, Conway, Chapman, Saelens, & Bachman (2007) uvádějí, že aktivnější jsou osoby žijící ve městě resp. v místě s vyšší hustotou osídlení a tím byla vytvořena hypotéza opírající se o fakt, že město nabízí více možností k provozování pohybové aktivity a tato zařízení jsou velice jednoduše dostupná,

z čehož jsme vyvozovali důsledky, že občané měst budou pohybově aktivnější. Avšak vzhledem k výsledkům se tato hypotéza nepotvrdila. Naopak se jako aktivnější projeví občané žijící v obci.

Další navazoval dotazník sportovních preferencí, kde měli jednotlivci uvádět preferované formy sportu v rámci různých kategorií. Výsledky jsme opět poměřovali dle pohlaví a ukázalo se, že dominuje oblíbenost sportů které se v mikroregionu nachází. Naopak ty sporty, které se v mikroregionu nenachází se dle výsledků umístily na konci tabulky. V celkovém souhrnu sportů se muži i ženy shodli v oblíbenosti týmových sportů, které zařadily na první místo. U mužů vede fotbal, což koresponduje s výsledky jiných studií (Nykodým & Mitáš 2011; Frömel et al., 1999; Rychtecký, 2006), u žen se preferenčně nejvíce oblíbený projevil volejbal, což souhlasí i s výzkumnými pracemi týkající se mládeže (Frömel et al., 1999; Rychtecký, 2006).

Zařazení ankety na samý konec výzkumného šetření mělo přivést respondenty k zamyšlení nad celým problémem týkající se pohybové aktivity. Otázky byly sestaveny tak, aby se zamysleli nad vlastní spokojeností s pohybovou aktivitou, nad možnostmi, které mikroregion nabízí a nad vlastními myšlenkami, proč pohybovou aktivitu provozovat a jaké důvody jim brání nebo naopak vedou k jejímu provozování. Ztotožňují se s výsledky krajské studie, kde se prokazují obyvatelé olomouckého kraje jako vysoce aktivní Horák, Dygrýn, Mitáš, & Obzinová (2011). Přestože jsou obyvatelé ČR na jedné z předních příček v množství vykonávané pohybové aktivity v rámci mezinárodního kontextu Bauman et al. (2009), spokojenost s množstvím pohybové aktivity prokázalo u mužů 52% a u žen pouhých 28%.

Realizace dotazníkového šetření probíhala formou online dotazníků zveřejňovaných na sociálních sítích. Překvapivě sběr dat probíhal velice rychle a až na několik respondentů, kteří nevyplnili správně zadání nebo nepatřili do dané věkové skupiny, hodnotíme výzkum velice pozitivně.



## 6. ZÁVĚRY

Role pohybové aktivity hraje u mužů a žen mezi 20 až 30 lety v mikroregionu Hranice velkou roli v jejich životním stylu.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit rozdílnost role pohybové aktivity u mužů a žen. Hypotéza, která stanovila, že celková úroveň pohybové aktivity mužů a žen ve věku 20 až 30 let v mikroregionu Hranice je shodná, byla potvrzena. Dle analýzy dat standardizovaného mezinárodního dotazníku IPAQ vyplývá, že mezi ženami a muži nejsou signifikantní rozdíly v celkovém množství vykonávané pohybové aktivity. Úroveň pohybové aktivity je velmi nízká u obou pohlaví z hlediska výkonu PA v práci či ve škole. Muži dosáhli mediánových hodnot 225 MET-min/ týden, ženy 270 MET-min/ týden ve srovnání s hodnotou naměřenou v rámci volného času, kdy muži dosáhli mediánové hodnoty 440 MET-min/ týden a ženy 594 MET-min/ týden. Velmi vysoký je také čas strávený sezením v pracovních dnech. Ženy v průměru stráví během pracovních dní více času sezením ( $1590 \text{ min} / \text{den}^{-1}$ ) než muži ( $1172,5 \text{ min} / \text{den}^{-1}$ ). Statisticky významný rozdíl byl nalezen u intenzity prováděné pohybové aktivity. Muži dominovali u intenzivní pohybové aktivity, ženy u středně zatěžující pohybové aktivity a chůze.

Preference sportovních aktivit obou pohlaví jsou značně rozdílné. Z dat shromážděných prostřednictvím standardizovaného dotazníku sportovních preferencí bylo zjištěno, že v kategorii individuálních sportů preferují muži cyklistiku, která je u žen až na jedenáctém místě ze sedmnácti hodnocených sportů. Vysoká korelace byla nalezena u badmintonu, který byl u žen na prvním místě a u mužů na druhém místě, a plavání, které bylo u žen na druhém místě a u mužů na třetím místě. Rozdílné preference byly vykázané u sportovních aktivit, jako jsou golf, běžecké lyžování, tenis a bruslení. V této kategorii byly zaznamenány střední hodnoty korelace ( $r = 0,46$ ). Při hodnocení týmových sportů byla nalezena vysoká shoda preferencí u florbalu. Mikroregion pro tento sport nabízí kvalitní základnu jak pro muže, tak pro ženy všech věkových kategorií. Preference kondičních aktivit je velmi rozdílná, u žen převládají indoorové sporty vykonávané v tzv. pohybových centrech, které nabízejí cvičení pro ženy. Nabídka těchto center je v mikroregionu Hranice vysoká. V kategorii pohybových aktivit v přírodě byl zaznamenán velký rozdíl v oblíbenosti pěší turistiky, která zvítězila u žen, u mužů se umístila na posledních příčkách. V bojových sportech byla naměřena nejvyšší míra korelace ze všech sportů ( $r = 0,95$ ), nejnižší korelace byla naměřena u kategorie rytmické a taneční aktivity ( $r = -0,46$ ). Celkově jsou u obou pohlaví preferovány nejvíce

týmové sporty, dále individuální sporty a sportovní aktivity v přírodě. Vliv nabídky sportovních aktivit v mikroregionu je markantní.

V návaznosti na dotazník sportovních preferencí se respondenti vyjádřili ke spokojenosti s nabídkou pohybových aktivit v mikroregionu Hranice. Dle výsledků 55 % mužů a 62 % žen bylo s nabídkou spokojeno. Ze 45 mužů, kteří nebyli spokojeni s nabídkou pohybových aktivit, by 12 mužů uvítalo možnost provozování dnes populárního cross-fitu a 10 mužů by uvítalo možnost provozování ledního hokeje. Mikroregion prostory zimního stadionu nenabízí. Z 38 nespokojených žen by 11 žen ocenilo možnost provozování sportu v přírodě či parku a šesti ženám chybí možnost provozování sportu házená, která má členskou základnu jen pro muže a pěti respondentkám chybí také zimní stadion. Bylo také zjištěno, že z mikroregionu Hranice vyjíždí 11 % mužů a 6 % žen za účelem provozování pohybové aktivity, tudíž tendence provozování PA v rámci mikroregionu je velmi vysoká.

Dalším cílem diplomové práce bylo porovnat pohybovou aktivitu z hlediska místa bydliště. Hypotéza, stanovující, že celková úroveň pohybové aktivity osob žijících ve městě je vyšší, než úroveň pohybové aktivity osob žijících v obci byla vyvrácena. Vyšší úroveň celkové pohybové aktivity, intenzivní a středně intenzivní PA i chůze byla zjištěna u obyvatel žijících mimo město.

Dalším důležitým poznatkem výzkumu je spokojenosti mužů a žen v dané věkové kategorii s množstvím vykonávané pohybové aktivity. Výsledky ankety hodnotí muže, jako více spokojené s množstvím pohybové aktivity. Muži byli z 52 % spokojeni na rozdíl od žen, kde se pozitivně vyjádřilo pouze 28 %. Obě pohlaví by však objem své pohybové aktivity rády navýšily.

Cíle diplomové práce byly splněny. Data výzkumu mohou být dále využita a porovnána s dalšími výzkumy, využívající mezinárodního dotazníku IPAQ či standardizovaného dotazníku sportovních preferencí. Výsledky ankety v oblasti spokojenosti obyvatel s nabídkou sportovních aktivit a výsledky sportovních preferencí doporučuji využít jako výchozí bod při rozhodování o rozšíření služeb v oblasti sportovní vybavenosti v mikroregionu Hranice.

## 7. SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo vyzkoumat množství pohybové aktivity, kterou provádí osoby mezi 20-30 lety v mikroregionu Hranice. Popsat sportovní preference jednotlivých respondentů a anketou zjistit spokojenost s množstvím pohybové aktivity.

Výzkum byl proveden online dotazníkovou metodou a byl zacílen na věkovou skupinu 20-30 let studující i pracující osoby s trvalým bydlištěm v mikroregionu Hranice. Celkového výzkumu se zúčastnilo 100 žen a 100 mužů s průměrným věkem 25,6 let.

Měření pohybové aktivity bylo zjišťováno ze subjektivně hodnocených dotazníků a to mezinárodně uznávaného dotazníku IPAQ, který se zaměřuje na pohybovou aktivitu prováděnou během posledních sedmi dnů. Dále byl použit k zjištění preference různých druhů sportu Dotazník sportovních preferencí. Na závěr vyplňovali krátkou anketu, která se zabývala mírou spokojenosti s množstvím vykonávané pohybové aktivity a s nabídkou sportovních center v mikroregionu.

Z výsledků dotazníkového šetření jsme nezjistili signifikantní rozdíly mezi celkovým množstvím pohybové aktivity. Ženy se dostaly na mediánovou hodnotu 3369 MET-min/týden a muži na 3047 MET-min/týden. Byl zaznamenán lehký rozdíl v intenzivní pohybové aktivitě, u které dominovali muži a ženy naopak u středně intenzivní a u chůze. Vyšší úroveň pohybové aktivity jsme zaznamenali u osob žijících v obci s hodnotou 3605 MET-min/týden oproti osobám žijícím ve městě, kteří dosáhli mediánové hodnoty 2987 MET-min/týden.

Z dotazníku sportovních preferencí byla zjištěna preference sportů, které mají tradici v rámci mikroregionu. U obou kategorií jsme zjistili oblíbenost v týmových sportech. U mužů se na prvním místě umístil populární fotbal a u žen volejbal.

Použití ankety mělo za úkol zjistit spokojenost s množstvím prováděné pohybové aktivity a s možnostmi pro provádění pohybové aktivity, které mikroregion Hranice nabízí. Bylo zjištěno, že muži jsou z 52 % celkového počtu respondentů spokojeni se stávajícím množstvím pohybové aktivity. Ženy naopak projevíly vysokou nespokojenost a to ze 72 %. Anketa byla zvolena tak, aby přiměla respondenty zamyslet se nad otázkou, co pro ně pohybová aktivita znamená a jakou roli hraje v běžném životě.

## 8. SUMMARY

The main goal of this thesis is to analyse the amount of physical activity by comparing women and men age 20-30 living in microregion Hranice. Describe sport preferences between men and women and realize the level of satisfaction with the amount of weekly done physical activity.

The research was realized through online questionnaire and was focused on the men and women between age 20-30 studying or working with permanent residence in area of microregion Hranice. At the research participated 100 men and 100 women of the average age 25,6.

The research of total amount of physical activity was made by using the form of IPAQ questionnaire, which focuses on the physical activity in the past 7 days and where the answers were subjectively replied by the respondents. Then was used the Activity preferences questionnaire which survey sport preferences between each sex. At the end was used a short survey focused on the satisfaction of the amount of physical activity and with facilities offering physical activity.

From the results of the research wasn't found any significant difference between men and women of total amount physical activity. Women reached the median value 3369 MET-min/week compared to men with median value 3047 MET-min/week. There was a slight difference in vigorous physical activity which was higher in men population. On the contrary women dominated in both moderate physical activity and the amount of walking. Higher level of physical activity was detected by people living in the village with median value of 3605 MET-min/week compared to people living in the city with median value 2987 MET-min/week.

Based on the research of sport preference questionnaire was found that both women and men prefer sport that are available in the microregion and has its own tradition. Both sexes prefer team sport, men fotbal and women volleyball.

By using a short survey was aimed to find out the satisfaction of the amount of spending physical activity and with the possibilities for doing physical activity in the area of Hranice. There was found that there are 52 % of men who are satisfied with the current amount of physical activity. Women demonstrated high dissatisfaction reaching 72 %. The survey was formed to make the respondents think of the question what does the physical activity really mean to them and which place take in common people's lifestyle.

## 9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, R. & Kickbush, I (1990). *Health Promotion*. A resource book. WHO Regional Office for Europe Copenhagen, 398.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. A., Sallis, J. F., ... IPS Group (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 21
- Blahutková, M., Brůtková, L., Matějková, E., & Trávníková, D. (2008). *Psychomotorická terapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Blair, S. N. (2001). Physical Inactivity: a Major Public Health Problem. *Sborník příspěvků mezinárodní konference Pohyb a zdraví—Movement and Health* (p. 17). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Blaxter, M. (1996). *What is health?*. Health and disease reader. Second edition. Buckingham: Open University Press.
- Bunc, V. (2010). Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity. *Česká kinantropologie*, 14, 11-19.
- Dohnal, T., & Hobza, V. a kolektiv (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dolanský, H. (2008). *Veřejné zdravotnictví*. Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- Dumazedier, J. (1966). Volný čas. *Sociologický časopis*, č 3.
- Emal, J. (2004). *Latinsko český slovník*. Praha: A. S. United.
- Filipcová, B. (1966). *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda.
- Fox, K.R. (1997). *Physical Self : From Motivation to Well-Being*. USA: Human Kinetics.
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E., & Bachman, W. (2007). Many pathways from land use to health: associations between neighborhood walkability and

- active transportation, body mass index, and air quality [Abstract]. *Journal of the American Planning Association*, 72, 75–87.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Bauman, A., Bláha, L., Feltlová, D., Fojtík, I., & Hájek, J. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15–69leté populace České republiky. *Česká Kinantropologie*, 10(1), 13–27.
- Gillernová, I., Kebza, V. & Rymeš, M. a kolektiv (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti. Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada Publishing,
- Hendl, J. (2006). Přehled statistických metod zpracování dat. Praha: Portál.
- Hendl, J., & Jansa, P. (2007). Výzkum pomocí internetu. *Česká Kinantropologie*, 11, 49–59.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J., & Obzinová K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 9–14.
- Hošek, V. (1998). *Psychika a sport*. Hermeneutika sportu. Praha : FTVS UK.
- Hošek, V. & Tilinger, P. (2007). *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Sborník materiálů výzkumného záměru MSM: UK FTVS Praha.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity*. Olomouc: Ore-institut.
- Kučera, M. (1998). *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Karolinum UK.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lombardo, M. P. (2015). Sex Differences in Sports Interest and Motivation: An Evolutionary Perspective. *Evolutionary behavioral sciences*, 10–11.
- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing

- Manley, F. A. (1996). A report of the surgeon general. *U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Martínková, I. (2012). *Harmonie, harmonizace a pohybové bytí člověka*. In Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých. Praha: Univerzita Karlova v Praze FTVS.
- Město Hranice*. (2017). Retrieved 28. 1. 2017 from the World Wide Web: <http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty//mikroregion-hranicko>
- Mikroregion Hranice*. (2017). Retrieved 24. 1. 2017 from the World Wide Web: <http://www.hranicko.eu/>
- Morse, D. T. (1999). Minisize2: A computer program for determining effect size and minimum sample for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie 1. vyd.* Praha: Vodnář.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování 1. vyd.* Praha: Academia.
- Novotná, V., Čechovská, I. & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou*. Praha: Grada Publishing,
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34 (1), 49–64.
- Opaschowski, H. (1987). *Pedagogik und Didaktik der Freizeit*. Opladen: Leske und Budrich.
- Opaschowski, H. (1976) *Pedagogik der Freizeit*. Grundlegungen für Wissenschaft und Praxis: Bad Heilbrunn.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.

- Scott, E. M., Steward-Streng, R. N., Manlove, J., Schelar, E., & Cui, C. (2011). Characteristics of Young Adult Sexual Relationships: Diverse, Sometimes Violent, Often Loving. *Child trends research brief*, 1-5.
- Sigmund, E., & Sigmundová D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., Frömel, K., Neuls, F., & Novosad, J. (2001). Relation between physical activity, physical education lessons, body weight and sports preferences in youth aged 14-16. *Sborník příspěvků mezinárodní konference Pohyb a zdraví–Movement and Health*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., El Ansari, W., & Sigmund, E. (2011). Neighbourhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(2), 341-357.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: FTVS UK.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, S.S. (2005). Research methods in physical activity.
- U. S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy!* Retrieved 12. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychecský, A., & Slepíčka, P. (1980). *Psychologie sportu I. vyd.* Praha.
- Why move for health. (2016). Retrived 26. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.who.int/moveforhealth/en/>
- Zacharová, E. & Šimíčková-Čížková, J. (2011). *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Grada Publishing.
- Žáček, A. (2001). Nalezne lékařství v novém století svou identitu? *Část I. Lékařství-zdraví-nemoc. Čas. Lék. čes.* 615-618.



## **10. SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha 1:** Dotazník IPAQ

**Příloha 2:** Dotazník sportovních preferencí

**Příloha 3:** Anketa

## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

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

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

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



*Přejděte ke 2. části: PŘESUNY*

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

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená se zaměstnáním nebo studiem



*Přejděte k otázce č. 4*

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

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená se zaměstnáním nebo studiem



*Přejděte k otázce č. 6*

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

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná chůze spojená se zaměstnáním nebo studiem → **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY**

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

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

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

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

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

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

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

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

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

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI A PÉČE O RODINU**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

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

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

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

14. Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo ryjí **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 16

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

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

16. Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 18

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

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

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

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

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

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

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

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

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase



*Přejděte k otázce č. 22*

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

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase



*Přejděte k otázce č. 24*

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

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

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

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase



*Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM*

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

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

## 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

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

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

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

### DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

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

→ Přejděte k otázce č. 6

→ Přejděte k otázce č. 6

→ Přejděte k otázce č. 6

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

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

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:

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

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

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

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

[Další >](#)

Krok: 2/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Krok: 3/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

Krok: 4/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

Krok: 5/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)



Krok: 6/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Krok: 7/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Krok: 8/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Krok: 9/9

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

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

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivity:

[< Předchozí](#) [Ulož data](#)

**Jste spokojeni s množstvím času, který týdně věnujete vykonávání pohybové aktivity?**

ANO

NE

**Pokud ne, chtěli byste čas, který trávíte vykonáváním pohybové aktivity, zvýšit?**

ANO

NE

**Jste spokojeni s nabídkou zařízení pro PA či aktivní relaxaci ve vašem mikroregionu?**

ANO

NE

**Pokud ne, jaká sportovní zařízení nebo pohybová aktivita vám v mikroregionu Hranice chybí?**



Napište větu

Zbývá 250 znaků

**Dojíždíte za PA za hranice mikroregionu?**

ANO

NE