

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA A VOLNÝ ČAS V RÁMCI CENTRA
POHYBOVÝCH AKTIVIT ACTIVE CLUB**
(bakalářská práce)

Autor: Zdeňka Prokopová
Studijní obor: Rekreologie – management životního stylu
Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Zdeňka Prokopová
Název bakalářské práce:	Pohybová aktivita a volný čas v rámci centra pohybových aktivit Active club
Pracoviště:	Katedra rekreologie
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Abstrakt:

Hlavním tématem této bakalářské práce je pohybová aktivita a volný čas, jenž byly vyhodnocovány v rámci centra pohybových aktivit Active club Žďár nad Sázavou. Klienti, kteří do centra pravidelně docházejí a pohybová aktivita je tak součástí jejich životního stylu, byli podrobena metodě dotazníkového šetření. Každý ze sto respondentů ve věku 15 – 53 let odpovídal na otázky Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ). Na základě odpovědí byli respondenti rozděleni do různých kategorií, mezi kterými nadále probíhalo srovnání úrovně jejich pohybové aktivity z mnoha různých hledisek. Jako nejvýznamnější výsledky se ukázaly hodnoty, které prokázaly signifikantní rozdíly v porovnání mužů a žen v kategorii „Volnočasová PA“ ($U = 637,5$; $p = 0,017$). Z hlediska kuřáctví byly signifikantní rozdíly zaznamenány u „Intenzivní PA“ ($U = 230,5$; $p = 0,031$). Z hlediska vlastnictví psa naše analýza vyhodnotila signifikantní rozdíly u „PA doma“ ($U = 847$; $p = 0,023$). Statisticky významný rozdíl byl vyhodnocen i z hlediska vlastnictví kola, a to v kategorii „Volnočasová PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$).

Klíčová slova: pohyb, volnočasové aktivity, tělocvičná aktivita, fitness centrum, IPAQ

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical Identification

Author's first name and Surname:	Zdeňka Prokopová
Title of the bachelor's thesis:	Physical activity and leisure time of fitness centre Active club
Department:	Department of Recreation and Leisure studies
Supervisor:	Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
The year of the presentation:	2016

Abstract:

The main topic of this bachelor's thesis is a physical activity and leisure time, which were analysed within the center of physical activities Active Club Žďár nad Sázavou. The clients of the center were given questionnaires. Each of a hundred respondents from the age of 15 up to the age of 53 completed the International questionnaire concerning physical activity (IPAQ). The respondents were divided into different categories according to their responses which were compared from various points of views. The most important results were given by the values which proved significant differences in comparison of men and women in the "Leisure PA" category ($U = 637,5; p = 0,017$). From the point of view of smoking there were significant differences noticed in „Intensive PA ($U = 230,5; p = 0,031$). In case of the dog ownership we analyzed significant differences in „PA at home“ ($U = 847; p = 0,023$). Also the ownership of a bike provided statistically important difference in category „Leisure PA“ ($U = 362; p = 0,037$).

Key words: movement, leisure time activities, exercise, fitness centre, IPAQ

I agree the thesis to be lent within the librarian service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci na téma: „Pohybová aktivita a volný čas v rámci centra pohybových aktivit Active club“ zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

Ve Žďáře nad Sázavou dne 24. června 2016

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc, vstřícný přístup a cenné rady, jež mi byly přínosem při zpracování závěrečné písemné práce. Děkuji všem respondentům, kteří se účastnili výzkumu formou Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě za jejich ochotu a čas.

Obsah

ÚVOD.....	8
1 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
1.1 Pohybová aktivita	9
1.1.1 Vliv pohybové aktivity na tělesné zdraví člověka.....	10
1.1.2 Vliv pohybové aktivity na psychiku člověka	11
1.1.3 Intenzita zatížení pohybových aktivit.....	12
1.1.4 Doporučené množství fyzické aktivity	13
1.2 Tělocvičná aktivita	14
1.2.1 Tělocvičná rekreace.....	14
1.2.2 Tělesná výchova	14
1.2.3 Sport	15
1.3 Volný čas.....	16
1.3.1 Obecně.....	16
1.3.2 Historie volného času	17
1.4 Okres Žďár nad Sázavou.....	19
1.4.1 Geografické údaje.....	19
1.4.2 Demografické údaje.....	20
1.4.3 Žďársko a turismus.....	20
1.5 Město Žďár nad Sázavou	23
1.5.1 Základní informace.....	23
1.5.2 Přehled sportovních aktivit a center ve Žďáře nad Sázavou	24
1.6 Active club	25
1.6.1 Historie	25
1.6.2 Základní informace.....	27
1.6.3 Clubspire.....	27

1.6.4	Nabízené aktivity	28
1.6.5	Personální zajištění	35
2	CÍLE A HYPOTÉZY	36
2.1	Hlavní cíl	36
2.2	Dílčí cíle práce	36
3	METODIKA	37
3.1	Charakteristika zkoumaného souboru	37
3.2	Použitá metoda	37
3.2.1	Dotazník IPAQ	37
3.3	Metodika sběru dat	38
3.4	Statistické zpracování dat	38
4	VÝSLEDKY	40
4.1	Úroveň pohybové aktivity	40
4.1.1	Z hlediska pohlaví	40
4.1.2	Z hlediska věku	42
4.1.2	Z hlediska BMI	45
4.1.4	Z hlediska nejčastěji navštěvované aktivity	47
4.1.5	Z hlediska kuřáctví	50
4.1.6	Z hlediska vlastnictví psa	52
4.1.7	Z hlediska vlastnictví kola	54
5	DISKUSE	58
6	ZÁVĚR	61
7	SOUHRN	63
8	SUMMARY	64
9	REFERENČNÍ SEZNAM	65
10	PŘÍLOHA	69

ÚVOD

Pohybová aktivita, jež je nedílnou součástí lidského života, je pro člověka něčím zcela přirozeným. Život samotný je pohyb a bez něj by tak ani neexistoval. Od prvopočátku věků, kdy byl člověk především lovcem a sběračem, byl právě pohyb nezbytnou podmínkou k přežití. Člověku byl tak předurčen. V dnešní době se díky konzumnímu způsobu života jeho role značně změnila a lov divé zvěře a sběr planě rostoucích plodů nahradil lov a sběr počítačových dat, který člověk vykonává z pohodlí svých kanceláří a domovů. Technický pokrok, jehož hlavním cílem je usnadnit naše každodenní aktivity, způsobil, že pohybová aktivita z našich životů téměř vymizela.

Na druhou stranu si čím dál tím více lidí tuto nepříjemnou skutečnost začíná uvědomovat a svůj volný čas se, s přihlédnutím ke svému fyzickému zdraví, ale i psychické spokojenosti, snaží trávit aktivně. Využívají k tomu mnoho forem, ať již organizovaných, či neorganizovaných. Projížďka na kole, běh, plavání a inline brusle patří k nejvíce oblíbeným aktivitám na čerstvém vzduchu. Návštěva fitness center a center pohybových aktivit je další možností, kterou člověk k realizaci, především organizované pohybové aktivity, může využít. Tato bakalářská práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu a volný čas klientů právě jednoho takového centra – Active clubu – centra pohybových aktivit ve Žďáře nad Sázavou.

V teoretické části hovoří nejen o pohybové aktivitě a volném čase, ale představuje také kategorii tělocvičné aktivity. Další kapitoly nám nejen představují město Žďár nad Sázavou a samotný Active club, ale poukazují také na možnosti trávení volného času ve městě a okolí.

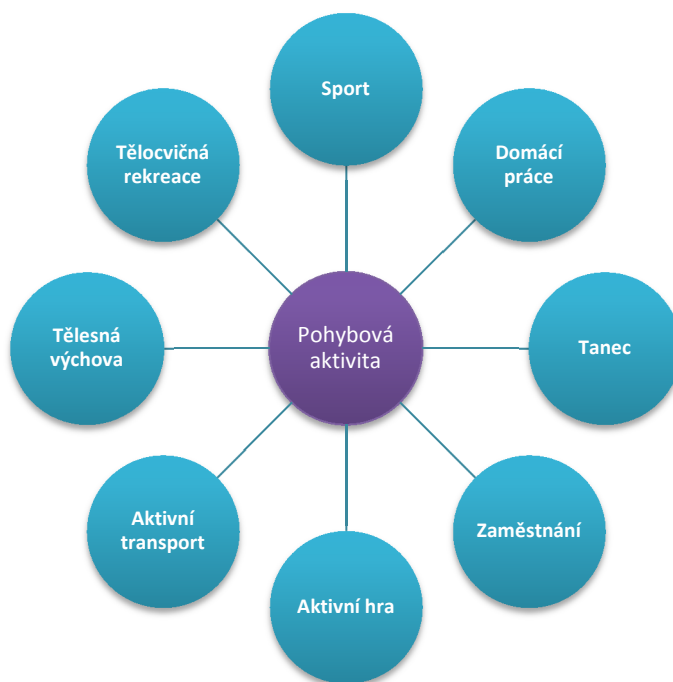
Praktická část spočívá v dotazníkovém šetření k pohybové aktivitě (IPAQ), kterého se zúčastnilo 100 klientů pravidelně navštěvujících Active club. Získané údaje jsou následně porovnávány na základě úrovně pohybové aktivity, a to nejen z hlediska její intenzity, ale i druhu. Toto porovnávání probíhá v rámci mnohých hledisek, jako je pohlaví, věk, index tělesné hmotnosti, preferovaná aktivita, vlastnictví psa a kola.

Kdo je v rámci naší skupiny respondentů více aktivní, ženy nebo muži? Má kuřáctví vliv na pohybovou aktivitu respondentů, či nikoliv, pokud ano, jak konkrétně? Jsou majitelé psů znatelně více aktivní oproti lidem, kteří psa nevlastní? Odpovědi na tyto a mnohé další otázky jsou prezentovány v závěrečných kapitolách této bakalářské práce.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je podstatnou součástí zdravého životního stylu mající nezastupitelnou roli nejen v prevenci, ale i v léčbě mnohých civilizačních onemocnění. Pohybovou aktivitou přitom rozumíme každý tělesný pohyb, který je způsobený kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s energetickým výdejem (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Nejedná se tak pouze o sportovní aktivity, ale o jakýkoliv pohyb, ať už jde o pohyb v zaměstnání, domácí práce či volnočasovou aktivitu. Dle Pawlaczka (2007) se pohybová aktivita skládá z následujících subkategorií (Obrázek 1):



Obrázek 1. Subkategorie pohybové aktivity
(upraveno dle Pawlaczek, 2007).

Pohybová aktivita je nejvariabilnějším komponentem denní energetické spotřeby jedince. Ta kromě energetických nároků na pohybovou aktivitu zahrnuje taktéž nároky bazálního metabolismu či energii spotřebovanou během trávení potravy. Množství energie požadované k provedení dané aktivity je měřeno v kilojoulech (kJ)

či kilokaloriích (kcal), přičemž 1 kcal odpovídá 4, 184 kJ (Caspersen et al., 1985). Množství vydaných kilokalorií či kilojoulů je přitom závislé na:

- objemu svalové hmoty vykonávající daný tělesný pohyb,
- intenzitě pohybu a době jeho trvání,
- frekvenci svalových kontrakcí.

1.1.1 Vliv pohybové aktivity na tělesné zdraví člověka

Pohybová aktivita, jak již bylo zmíněno výše, je úzce propojena se zdravím člověka a kvalitou jeho života. Lidské tělo je navrženo k pohybu a právě proto vyžaduje pravidelnou fyzickou aktivitu k tomu, aby optimálně fungovalo a odolávalo nemocem. Během fylogenetického vývoje člověka byla pohybová aktivita nejen součástí jeho každodenního života, ale i podmínkou přežití. Technický pokrok probíhající v posledním století však vede k usnadňování každodenního života natolik, že u většiny populace, především vyspělých států, pohybová aktivita téměř vymizela. Společně s nadměrným energetickým příjmem je právě nedostatek pohybové aktivity důvodem nadváhy a obezity, jakožto i dalších neinfekčních onemocnění hromadného výskytu (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009). Bylo prokázáno, že „sedavý“ způsob života je rizikovým faktorem pro rozvoj chronických onemocnění, zahrnující onemocnění kardiovaskulární, které je hlavní příčinou úmrtí v západní civilizaci.

Dle centra preventivní medicíny při Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty Masarykovy univerzity je efekt pohybové aktivity na zdraví následující („Centrum preventivní medicíny“, n.d.):

- chrání před srdečně - cévními onemocněními,
- snižuje riziko vzniku rakoviny a cukrovky (II. typ),
- je prevencí i léčbou obezity,
- je prevencí osteoporózy, poruch pohybově - podpůrného systému a taktéž potíží s trávicím systémem.

Z fyziologického hlediska dochází ke zlepšení následujících funkcí a parametrů lidského těla:

- zvyšuje výkon srdečně cévního systému, snižuje krevní tlak a zlepšuje složení krevních tuků,

- udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost a zvyšuje množství aktivní svalové hmoty,
- zlepšuje strukturu kostí a zpevňuje tělo (tzv. svalový korzet, vazy, kůži a podkoží,...),
- podporuje a zlepšuje činnost imunitního systému,
- zlepšuje metabolismus a dechové funkce.

1.1.2 Vliv pohybové aktivity na psychiku člověka

Aktivní životní styl má pozitivní dopad nejenom na zdraví tělesné, ale i s ním úzce spjaté zdraví mentální. Blahodárný vliv pohybové aktivity na psychiku člověka byl vědecky prokázán mnoha autory, přesto je tento fakt mnohdy opomíjen a důležitost pohybové aktivity je spojována pouze s tělesným zdravím. Je však důležité si uvědomit, že psychika člověka se do stavu jeho tělesného zdraví poměrně intenzivně promítá a že je tak nutné vnímat člověka jako komplexní celek, tedy jako soubor těla (soma) a duše (psyche) (Společnost psychosomatické medicíny ČLS, 2015). Tento celostní pohled na zdraví člověka je podstatou psychosomatické medicíny, která navíc zohledňuje také vliv sociálního okolí. Právě psychosomatická onemocnění, jako jsou například chronické bolesti, únava, nespavost, zažívací potíže a mnoho dalších jsou jedním z nejčastějších problémů dnešní civilizace. Dle odborníků 20 – 70 % všech tělesných obtíží má na svědomí právě psychika.

Narůstající počet studií se shoduje v následujícím - dlouhodobá fyzická aktivita i při menší intenzitě zátěže:

- zvyšuje odolnost člověka vůči stresu, redukuje stres (Salmon, 2001; Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006),
- zlepšuje pocit celkového psychického štěstí, ovlivňuje tak nálady, emoce, sebevědomí (Calfas & Taylor, 1994; Crone, Smith, & Gough, 2006; Elavski, 2010),
- zlepšuje kognitivní (poznávací) funkce a zmírňuje jejich úbytek u starších osob (Intlekofer & Cotman, 2012; Weuve et al., 2004),
- zlepšuje funkce mozku, napomáhá učení a lepší paměti (Erickson et al., 2011; Griffin et al., 2011),

- redukuje riziko rozvoje deprese či úzkostných stavů, napomáhá v jejich léčbě (Fox, 1999),
- zlepšuje kvalitu spánku (Youngstedt, O'Connor, & Dishman, 1997).

Jednoznačné vysvětlení mechanismu působení cvičení na psychický stav dosud neexistuje. Původně se předpokládalo vliv endogenních opioidů, jako jsou endorfiny, známé také jako hormony štěstí. Jiní autoři však tento předpoklad nepotvrdili. Jako další možné vysvětlení se nabízí ovlivnění centrálních neurotransmiterů jako je serotonin či ovlivnění vylučování hormonů, zejména kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu (Chaouloff, 1997; Pastucha, 2007).

1.1.3 Intenzita zatížení pohybových aktivit

„Intenzita zatížení charakterizuje velikost úsilí, se kterým sportovec řeší daný pohybový úkol (realizuje tréninkové cvičení)“ (Perič & Dovalil, 2010, p. 24).

Spolu s typem pohybové aktivity, délkou trvání a frekvencí, se kterou tuto aktivitu provozujeme je intenzita velmi důležitým ukazatelem, určujícím výsledný efekt pohybu („Centrum preventivní medicíny“, n.d.). Její stanovení je však ze všech ukazatelů tím nejsložitějším. Pro požadovaný efekt nesmí být intenzita zátěže ani příliš nízká, ale ani příliš vysoká, přičemž tato hodnota je nejvíce ovlivněna trénovaností a stářím jedince. Jednoznačně nejdůležitějším ukazatelem přiměřenosti intenzity pohybu je dosahovaná srdeční frekvence. Její hodnota nám s poměrně velkou přesností říká, jak je organismus konkrétního jedince prováděnou aktivitou za konkrétních stávajících podmínek zatěžován. Během aktivity by tepová frekvence měla dosahovat 65 - 85 % maximální srdeční frekvence (SF), jejíž hodnota závisí právě na věku. Vypočítat se dá pomocí jednoduchého vzorečku $SF_{\max} = 220 - \text{věk}$. Uvedme si příklad: Maximální srdeční frekvence čtyřicetiletého člověka je $220 - 40 = 180$ tepů/min. Při sportovní aktivitě by jeho tepová frekvence měla dosahovat zmiňovaných 65 - 85 % této hodnoty, což znamená, že by se měla udržovat v rozmezí 117 – 153 tepů.

Vynakládané úsilí může být přirozeně různého stupně – od nízké úrovně až po úsilí hraniční. V literatuře se můžeme setkat s různými typy dělení, avšak to základní, které je taktéž předmětem zájmu dotazníku IPAQ, je následující (Knappová, n.d.):

1) Nízká intenzita pohybové aktivity

- srdeční frekvence: 35 - 59 % SFmax,
- cíl cvičení: fyzické a psychické uvolnění, podprahový efekt,
- druhy cvičení: jóga, vycházková chůze, strečink, relaxace,...

2) Střední intenzita pohybové aktivity

- srdeční frekvence: 60 - 75 % SFmax,
- cíl cvičení: udržení dané fyzické kondice,
- druhy cvičení: cyklistika, plavání, lyžování, bruslení, kondiční hry, jogging...

3) Vysoká neboli submaximální intenzita pohybové aktivity

- srdeční frekvence: pohybující se mezi 75 - 90 % SFmax,
- cíl cvičení: zlepšení aerobní zdatnosti, rozvíjející efekt,
- druhy cvičení: běh, spinning, kruhový trénink, aerobic, alpinning, heat, cyklistika...

1.1.4 Doporučené množství fyzické aktivity

Dle světové zdravotnické organizace World Health Organisation je doporučené množství fyzické aktivity následující (World Health Organisation [WHO], 2015):

1) Děti a adolescenti ve věku 5 - 17 let

Denní doporučení je minimálně 60 minut pohybové aktivity mírné až vysoké intenzity. Zároveň by 3x týdně měly být provozovány aktivity posilující svaly a kosti.

2) Dospělí ve věku 18 - 64

Pro tuto věkovou skupinu je v rámci cvičení s mírnou intenzitou doporučeno minimálně 150 minut týdně. V případě cvičení s vysokou intenzitou se tato doba zkracuje na 75 minut. Tyto hodnoty jsou opět však minimální a člověk by je pro své zdraví měl zvýšit alespoň na dvojnásobek. 2x do týdne by pak měla probíhat cvičení na posílení svalů.

3) Dospělí nad 64 let

Pro seniory nad 64 let platí stejná doporučení jako pro předchozí skupinu. Pro ty, kteří mají výrazněji omezenou pohyblivost, je navíc doporučena fyzická aktivita zlepšující udržení rovnováhy prováděná minimálně 3x týdně.

1.2 Tělocvičná aktivita

Pohybové aktivitě je podřízena aktivita tělocvičná, která je definována jakožto suma skutečně realizovaných, záměrných a konkrétně motivovaných tělesných cvičení (Hodaň, 1991). V rámci tohoto typu aktivity rozlišujeme 3 následující kategorie:

1.2.1 Tělocvičná rekreace

Dle Hodaně (2008) je tělocvičná rekreace specifickým druhem tělocvičné aktivity, v jehož zaměřenosti na člověka dominuje rozvojový, regenerační a rekondiční charakter činnosti. Ten je prováděný zájmově ve volném čase a působí na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálních zájmů a potřeb, zvyšuje jeho fyzickou, psychickou a sociální úroveň. Mimo to také regeneruje pracovní a životní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního a životního procesu i současné civilizace. Vzhledem ke svému charakteru má tedy výslovně prožitkový charakter.

1.2.2 Tělesná výchova

„Tělesná výchova je pedagogický proces, v němž se využívá jako hlavního prostředku tělesných cvičení“ (Malach, 2007, p. 49).

Tělesná výchova jakožto předmět ve školách přispívá především ke zlepšení tělesné zdatnosti a zdraví žáků (Evropská komise, 2013). Kromě toho však pomáhá mladým lidem chápat pozitivní vliv pohybové aktivity v průběhu celého života. Neméně podstatným vlivem tělesné výchovy je formování znalostí a dovedností, jako jsou týmová práce či fair play. Pěstuje také ohled k jiným osobám, formuje sociální povědomí a uvědomování si vlastního těla. V neposlední řadě učí chápat pravidla hry použitelná i v jiných předmětech, stejně tak jako v jiných životních situacích.

1.2.3 Sport

Název sport je odvozen od latinského „disportare” a starofrancouzského „le désporter”, což v překladu znamená bavit se, či příjemně trávit volný čas (Novotný, 2000). Dějiny samotného sportu přitom sahají až do starověkých civilizací. Příkladem je Čína, kde byla velmi oblíbená, zřejmě z estetických důvodů provozovaná, obdoba dnešní gymnastiky, datovaná do roku 2000 př.n.l. Ve starověkém Egyptě nacházíme artefakty svědčící o provozování sportů, jako je plavání či rybaření s jasně danými pravidly. Dále také hod oštěpem, skok vysoký a wrestling. Bojové hry měly taktéž velkou oblibu ve starověké Persii, odkud pochází také polo a rytířská klání. V oblasti sportu však bezesporu vynikalo Řecko, kde se sport stal prominentní součástí samotné kultury. Řekové navíc pravidelně pořádali všestranně sportovní hry s přesnými pravidly, které se staly předobrazem moderních olympijských her.

Definice sportu je dle Hodaně (2000) následující: "Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže" (p. 79).

Na základě dosahované úrovně, dělíme sport na:

- a) Vrcholový
 - zaměřen na dosahování absolutně nejvyšších výkonů,
 - uskutečňován v nejvyšších národních a mezinárodních soutěžích.
- b) Výkonnostní
 - zaměřen na dosahování relativně nejvyšších výkonů,
 - uskutečňován na úrovni nižších národních soutěží.
- c) Sportovní výchova mládeže
 - zaměřena na výběr talentů a jejich přípravu k produkci vrcholového, případně výkonnostního sportu.

1.3 Volný čas

1.3.1 Obecně

Pojem volný čas je předmětem zájmu mnohých odborných publikací, které se pokoušejí o jeho objasnění a jejichž názory se mnohdy různě prolínají, překrývají a někdy do jisté míry i odlišují.

„Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, & Pavlíková, 1999, p. 15).

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti (Slepičková, 2000, p. 12).

Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně (Spousta, 1994, p. 17).

Pod pojem volný čas se běžně zahrnují činnosti jako je odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené (Pávková et al., 1999). Do volného času naopak nepatří vyučování a činnost s ním související, samoobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče).

Dle Slepičkové (2000) patří mezi základní znaky volného času:

- svoboda a protiklad práce,
- volný čas jako časový prostor,
- volný čas jako forma činnosti,
- volný čas jako symbol sociálního postavení,
- volný čas jako prostředek sociální pomoci a funkce sociální skupiny.

Dle Joffre Dumazediera (1915 - 2002), sociologa, který významně obohatil teorii volného času, rozlišujeme 3 základní funkce volného času (Dumazedier, 1962):

- odpočinek, zotavení, reprodukce pracovní síly,
- rozptýlení, zábava, kompenzace, únik z monotónnosti práce,
- rozvoj osobnosti - fyzický, kulturní, sociální.

Převládající činnosti ve volném čase jsou dle Dumazediera rozděleny do pěti následujících kategorií:

- činnosti manuální,
- činnosti fyzické,
- činnosti estetické,
- činnosti intelektuální,
- činnosti sociální.

Postupem času byla přidána také činnost spotřební.

Stejně jako všechny činnosti člověka je i činnost v rámci volného času ovlivňována jednak okolními podmínkami a jednak charakteristikou jedince. Konkrétně se jedná o:

- geografické prostředí,
- stupeň rozvoje společnosti,
- sociální status (pohlaví, věk, zdravotní stav,...),
- socioekonomický status (bydliště, vzdělání, profese, materiální zajištění,...),
- osobnostní charakteristika (psychika, temperament, struktura zájmů,...).

1.3.2 Historie volného času

Volný čas se v dějinách lidstva objevuje v podobě střídání práce a volného času odnepaměti. Vůbec prvním člověkem, který se volným časem zabýval a posléze vymezil jeho definici, byl Aristoteles, jeden z největších filozofů antického Řecka (Spousta, 1994). Podle Aristotela vede rozjímání člověka k moudrosti a samostatnosti a právě toto rozjímání, které nazval „scholé“, se uskutečňuje ve volném čase. Ten by měl člověk trávit nikoliv nicneděláním, nýbrž studiem filozofie, čtením poezie,

poslechem hudby či setkáváním se s přáteli. Zastával tak názor, že volný čas má sloužit ke zdokonalování sebe sama a svých schopností. Volným časem se zabýval také Aristotelův učitel Platón. Ten se ve svém díle „Zákony“ věnuje vztahu práce a volného času.

V období středověku, kdy měla dominantní postavení církev, měl volný čas vzhledem k silně asketickému pojetí života velmi podřadnou roli a byl věnován především modlitbám a rozmlouvání s Bohem. Nicméně různé zábavy, tance a hry si našly své místo i v této době (Hodaň & Dohnal, 2005).

Renesance byla obdobím oslavujícím práci, jakožto dominantu lidského života. Volný čas, tedy zahálka a nicnedělání, byly zavrhovány a odpočinek považován pouze za prostředek načerpání nových sil k práci. S tímto názorem se ztotožnili například Giordano Bruno či Martin Luther. Naopak utopičtí myslitelé, jako byl Thomas More či Thomass Campanella, zastávali názor, že volný čas rozvíjí tělesné a duševní vloh y člověka a měl by tak být nedílnou součástí lidského života, kterému se věnují několik hodin denně (Spousta, 1994).

Dalším myslitelem věnujícím se problematice volného času byl Karl Marx, který pohlíží na volný čas jako na sféru lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti. V průběhu 19. a 20. století se volný čas stal významnou součástí lidského života. V 70. a 80. letech 20. století byla mladá generace západoevropských zemí poměrně problematická (Pávková et al., 1999). Důvodem byl nárůst životních problémů, ať už se jednalo o krizi rodiny, chronickou nezaměstnanost, nárůst drogové závislosti či klesající zájem o členství v různých sdruženích apod. To vše si vyžádalo zvýšení pozornosti k sociálním problémům života dětí a mládeže. V ČR docházelo v tomto období k otevírání nových typů zařízení, jako jsou školní družiny a kluby, domy dětí a mládeže, lidové školy apod.

1.4 Okres Žďár nad Sázavou

1.4.1 Geografické údaje

Okres Žďár nad Sázavou (Obrázek 2), nacházející se ve východní části Českomoravské vrchoviny, je svojí rozlohou (1 672 km²) největším regionem kraje Vysočina, která se rozprostírá na pomezí Čech a Moravy (Český statistický úřad, 2003).

Na severu sousedí Žďársko s okresy Svitavy a Chrudim, na jihu s okresy Třebíč a Brno-venkov, na východě pak s okresem Blansko a na západě s okresy Havlíčkův Brod a Jihlava.



Obrázek 2. Mapa České republiky, okres Žďár nad Sázavou

(Zdroj: upraveno dle http://www.gect.ru/country/europe/czech/maps/czech_map3.jpg).

Průměrná nadmořská výška žďárského okresu je 561 m n.m. Nejvyšším bodem je přírodní památka Devět skal (836 m n.m.), spadající pod ochranu Chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy. Naopak nejnižším bodem okresu je údolí říčky Loučky (256 m) (David & Soukup, 2004).

Žďárský region se rozprostírá na horním toku řeky Sázavy, Oslavy, Svatky a Chrudimky. Prochází jím hlavní evropské rozvodí, oddělující od sebe úmoří Černého a Severního moře. Převážnou část okresu (85 %) přitom odvodňuje moře Černé. V kraji Vysočina je mnoho vodních ploch využívaných nejenom k rekreaci a odpočinku,

ale také ke sportovnímu rybaření. Nejinak je tomu ve Žďárském regionu. Největší z nich je Velké Dářko, dále také Pilská nádrž, rybník Medlov, Milovy či Sykovec, jež jsou místa hojně navštěvovaná turisty. Za zmínku stojí také Vírská údolní nádrž, která zásobuje pitnou vodou nejenom Žďárský okres, nýbrž i Brno a jeho okolí (Český statistický úřad, 2003).

1.4.2 Demografické údaje

S počtem obyvatel kolem 118 000 je Žďársko nejlidnatějším okresem kraje Vysočina. Polovina počtu obyvatel přitom žije ve městech Bystřice nad Pernštejnem, Nové Město na Moravě, Svatka, Velká Bíteš, Velké Meziříčí a Žďár nad Sázavou (Obrázek 2) (Český statistický úřad, 2003). Vysoký podíl tvoří také obyvatelé z venkovských obcí do dvou tisíc obyvatel.

Průmyslově - zemědělský charakter vystihuje nejenom žďárský okres, ale také celou Vysočinu. Průmyslová výroba je zde zastoupena především strojírenstvím, pro zemědělství je pak charakteristické nižší zornění a vyšší podíl travních porostů.

Hospodářský rozvoj regionu významně podporují železniční komunikace s přibližnou délkou 150 km s hlavní osou Havlíčkův Brod – Brno a poměrně hustá silniční síť. Avšak jenom dálnice procházející jižním územím okresu odpovídá soudobým požadavkům mezinárodní dopravy.

Významným problémem je ve žďárském okrese nezaměstnanost, která má dlouhodobý charakter a je druhou nejvyšší v kraji.

1.4.3 Žďársko a turismus

Oblast Žďárska skýtá především mnohá přírodní bohatství, díky čemuž byla v roce 1970 vyhlášena Chráněnou krajinnou oblastí (Podhorský, 2003). Region je tak přitažlivým nejen k letní, ale i zimní rekreaci. K nejvýznamnějším turistickým cílům patří:

Žákova hora

Národní přírodní rezervace Žákova hora je výjimečně zachovalým komplexem pralesovitého lesa (Sáblík, 2002). Zároveň zde najdeme mnohé druhy organismů, které již z okolí vymizely. Na vrcholu se nachází geodetický bod, který slouží k měření nejen

nadmořských výšek, ale i pohybů zemské kůry a přesného tvaru země. Pro návštěvníky zde byla vybudována naučná stezka ochrany přírody.

Devět skal

Jak již bylo zmíněno dříve, Devět skal (Obrázek 3) je nejen nejvyšším vrcholem žďárského okresu, ale zároveň i významnou přírodní památkou. Předmětem ochrany jsou přitom rulové skalní bloky a přítomnost vzácné flóry a fauny (David & Soukup, 2004). Samotný název je odvozen od skalního labyrintu, který je tvořen třemi dlouhými hřebeny (vysokými



12 - 20 m) s devíti věžemi a třemi malými věžičkami. Jednotlivé hřebeny mají místy charakter skalního města a v rámci Českomoravské vrchoviny představují nejrozsáhlejší komplex vrcholových skal. Značnou popularitu má tato přírodní památka nejen mezi turisty, ale i horolezci.

Obrázek 3. Devět skal (Zdroj: <http://www.bio-foto.com/displayimage-3299.html>).

Velké Dářko

Rybník Velké Dářko, který již zde byl jednou zmíněn, je svojí rozlohou 206 ha největším nejen v celém okrese, ale zároveň i v kraji a celé Českomoravské vrchovině (Sáblík, 2002). I proto je někdy také nazýván „Mořem Vysočiny“. Jeho vznik se datuje ke konci 15. století. Zatímco dříve sloužil ke shromažďování vody na pohon hamrů, pil a mlýnů, dnes je významnou rekreační oblastí pro příznivce koupání a vodních sportů jako je například windsurfing či yachting. Okolo Velkého Dářka vede navíc naučná stezka procházející dvěma přírodními rezervacemi - Dářkem a Radostínským rašeliništěm.

Okres Žďár nad Sázavou je turistickým lákadlem nejen pro své přírodní krásy, ale i významné kulturní stavby.

Zámek ve Žďáru nad Sázavou

Zámek ve Žďáru n. S. je bývalým cisterciáckým klášterem Studnice Blahoslavené Panny Marie, jehož vznik se datuje do roku 1252 („Zámek Žďár n. S.“ n.d.). V 18. století však v areálu kláštera došlo k rozsáhlému požáru a klášter byl císařem Josefem II. definitivně zrušen. O něco později se z původně gotické stavby stal barokní zámek, jehož přestavbu navrhoval Jan Blažej Santini. V současné době zde návštěvníci naleznou několik zajímavých expozic a výstav jako je například expozice ze života významného architekta Santiniho.

Kostel svatého Jana Nepomuckého na Zelené hoře

Poutní kostel svatého Jana Nepomuckého (Obrázek 4), nacházející se ve Žďáře nad Sázavou, je vrcholným dílem již zmiňovaného barokního stavitele Jana Blažeje Santiniho-Aichela. Postaven byl na začátku 18. stol. a jeho základem je kompozice pěticípé hvězdy (Podhorský, 2003). Stavba má tak nejen



pěticípý půdorys, ale i pět vchodů, pět oltářních výklenků, dvakrát pět kaplí kolem centrálního prostoru či pět hvězd a pět andělů na hlavním oltáři. Toto unikátní dílo ve stylu barokní gotiky bylo v roce 1994 zařazeno na seznam světových kulturních a přírodních památek UNESCO a do města láká ročně tisíce návštěvníků („Žďár nad Sázavou, oficiální stránky,“ n.d.).

Obrázek 4. Kostel na Zelené hoře (Zdroj: <http://kamineknaceste.blog.cz/1409/zelenahora>).

Sochy Michala Olšiaka

V posledních letech jsou populárním turistickým lákadlem monumenty Michaela Olšiaka. Tyto tematické plastiky z pískovce a betonu jsou začleněny do krajiny na více než dvaceti místech Žďárského okresu. Mezi nejznámější patří socha Mamlase a Hraniční kámen ve Žďáře n.S. (Obrázek 5), Mamut pod Rozštípenou skálou, socha

Koně a Hamroně v obci Hamry n.S., socha Raka u obce Račín či Hroši v obci Škrdlovice („Žďár nad Sázavou, oficiální stránky,“ n.d.).



Obrázek 5. Hraniční kámen ve Žďáře n. S.

(Zdroj: <http://www.justride.cz/tipy-na-vylet/socha-michala-olsiaka-hranicni-kamen>).

1.5 Město Žďár nad Sázavou

1.5.1 Základní informace

Žďár nad Sázavou je se svými více než 22 000 obyvateli a celkovou rozlohou 3 706 ha okresním městem Žďárského regionu („Žďár nad Sázavou, oficiální stránky,“ n.d.). Město se nachází na řece Sázavě uprostřed chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy na pomezí Čech a Moravy. Vznik obce Žďár, později města, je datován do poloviny 13. století a je úzce spjat s rozvojem již zmiňovaného cisterciáckého kláštera.

Díky výstavbě Žďárských strojírny a slévárny (ŽĎAS) došlo v 50. letech k prudkému nárůstu počtu obyvatel a Žďár se stal významným průmyslovým centrem.

Kromě výše zmiňovaného zámku a kostela na Zelené hoře patří k významným památkám města také gotický farní kostel, klasicistně přestavěná radnice na náměstí, kde také najdeme barokní morový sloup, či barokní most se sochami přezdívaný malý Karlův most.

1.5.2 Přehled sportovních aktivit a center ve Žďáře nad Sázavou

Ve Žďáře nad Sázavou se spolu s Active clubem nachází další 4 fitness centra:

Best fitness,

které se prezentuje a garantuje kvalitu především majitelem centra Vladimírem Pajičem, který je státním trenérem juniorské reprezentace Svazu kulturistiky a fitness. Zaměřenost tohoto fitness je především na individuální přístup a přípravu sportovců a týmů z různých sportovních odvětví na míru daného sportu („Best Fitness,“ n.d.). Mimo to centrum nabízí i několik aktivit pro veřejnost: TRX, Best body (kruhový trénink), Bosu, Alpinning, a možnost cvičení ve vybavené posilovně, která je svým kvalitním sestavením nejlepší ve městě. Dále nabízí také tréninkové a stravovací plány na míru a analýzu těla pomocí biomagnetické impedance. V prostorách Best fitness, vrchní patro Kulturního domu, byl původně jako první sportovní centrum vybudován právě Active club. Poloha zařízení je ideální, jelikož se nachází ve středu města pod hlavním náměstím.

Studio IDA

Vlastníkem a zároveň jednou z lektorek studia je Mgr. Ida Kršková (Stárková), která se od raného dětství věnuje sportu. Ze začátku, jako sportovní gymnastka, později jako atletka a reprezentantka Československa v rychlobruslení („Studio Ida,“ n.d.). Dále jako trenérka a choreografka sportovního aerobiku a nyní jako lektorka, která nabízí svým klientům individuální i skupinová cvičení jako je: Spirální stabilizace páteře - SM SYSTÉM, Pilates Institut, bosu - cardio, core, zdravý sport pro děti, flamengo, individuální hodiny-zdravého, funkčního a bezpečného pohybu, prevenci a zmírnění bolestí zad a pohybového systému, kompenzační cvičení pro sportovce a cvičení pro seniory. Díky široké, odborné specializaci a individuálnímu přístupu je její studio vyhledáváno nejčastěji lidmi se zdravotními problémy. Studio IDA působí nově v centru města na Doležalově náměstí a je tak návštěvníkům dobře dostupné.

Sportovní zařízení Orlovna

Je provozováno jednotou Orel Žďár nad Sázavou. Orel je sportovní organizací, která podporuje sport pro všechny. Pro dospělé zařízení nabízí power jógu, zumbu, trampolínky, step total body, step cardio, cvičení pro ženy, judo pro muže, Tai-chi a spinning („Orel,“ n.d.). V prostorách je veřejnosti také dostupná průměrně vybavená

posilovna. Svou polohou je Orlovna situována do žďárské části Stalingrad ulice Libická 2295/1, která je od centra pro pěší již značně vzdálena.

Studio Formička – Fitness a wellnes pro ženy zaměřené na tvarování postavy

Již název studia vystihuje zaměřenost pouze na ženy. Nabízenými aktivitami jsou: kruhový trénink pro ženy, vacushape, vibrační plošina a tanec pro ženy („Formička,“ n.d.). Dále centrum nabízí diagnostiku složení těla, výživové poradenství, lymfodrenáže, body roll, solárium, zábaly a masáže. Studio sídlí na ulici Horní č. 30 nad vrchní částí hlavního náměstí v Hotelu Fit a je velmi dobře dostupné.

Další možností, jak trávit volný čas ve městě sportem a relaxací, je nově vybudované a hojně navštěvované relaxační centrum s vnitřním plaveckým bazénem o rozměrech 25 x 12 m. Mimo to najdeme v areálu také bazén venkovní, cvičný, dětský a zábavný. Součástí je také rozsáhlé wellness a solná jeskyně.

V roce 2014 byla dokončena rekreační oblast Pilák, která obohatila město nejen o víceúčelové hřiště, ale i hřiště plážové či travnaté („Pilák, rekreační oblast,“ n.d.). V areálu najdeme spoustu dalších aktivit jako je minigolf, DiscGolfpark, fitpark a ping pong. K zapůjčení jsou zde pak šlapadla, loďky, kola, koloběžky a inline brusle. Tato rekreační oblast si velmi rychle získala oblibu u místních, kteří zde za hezkého počasí tráví mnoho času.

1.6 Active club

1.6.1 Historie

Active club – centrum pohybových aktivit (Obrázek 6, 7) byl založen roku 1997 panem Mgr. Lubošem Strakou, ředitelem dřívějšího Domu dětí a mládeže (DDM), dnešního Active – střediska volného času (SVČ), příspěvková organizace Žďár nad Sázavou (Active - SVČ Žďár n. S., 1997).



Obrázek 6. Logo Active clubu (Zdroj: archiv Active club).

Stěžejní myšlenkou projektu bylo vytvořit centrum pro tělocvičnou rekreaci, určenou široké veřejnosti, a těchto prostor zároveň využívat ke kroužkové pohybové a sportovní činnosti, kterou dřívější Dům dětí a mládeže zajišťoval (Active-SVČ Žďár n. S., 2002).

Active club byl zpočátku vybudován v části horního patra domu kultury a nabízel návštěvníkům posilovnu a několik málo aktivit, které probíhaly pouze na jednom sále.



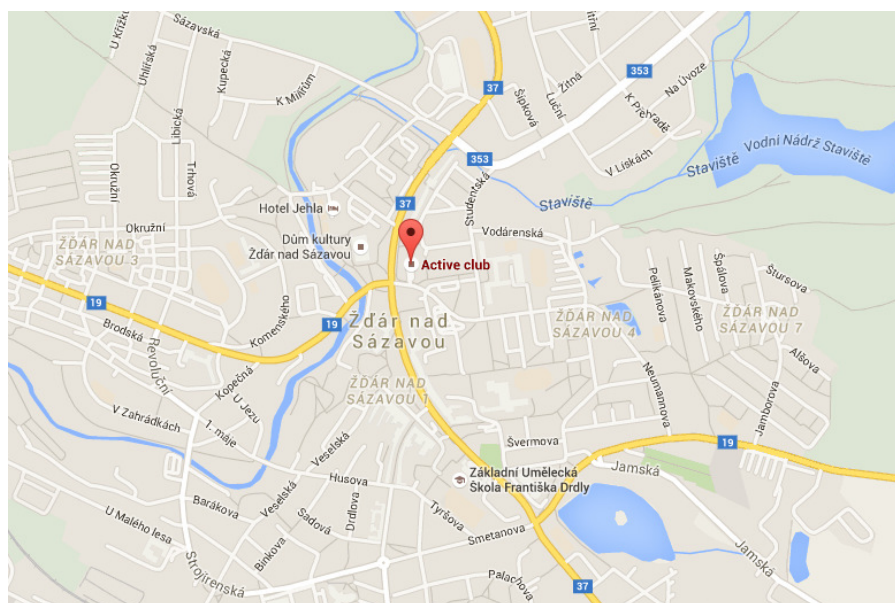
V roce 2002 se přesunul opodál do stávajících, větších prostor na adresu Dolní 3. Zde se díky nově vybudovaným třem squashovým kurtům, tělocvičně s umělým povrchem, posilovně, spinningovému, relaxačnímu, úpolovému sálu a široké nabídce aktivit pro tělocvičnou rekreaci stal největším fitness centrem ve městě a okolí.

V roce 2011 došlo k rozsáhlé přestavbě budovy. Z kanceláří drobných firem a kongresového sálu byl vybudován nový fit bar a vestibul s čistou a špinavou zónou. Přibyl navíc také taneční sál a šatny v prvním patře komplexu. Posilovna byla zásadně zvětšena. Ostatní prostory a sály prošly částečnou modernizací a dovybavily se potřebným náčiním a pomůckami. Díky tomu došlo k výraznému zlepšení podmínek pro sportovní a pohybovou činnost. V dnešní době je Active club jedním z nejvíce navštěvovaných sportovišť ve Žďáře nad Sázavou (Active-SVČ Žďár n. S., 2011).

Obrázek 7. Budova Active clubu (Zdroj: archiv Active club).

1.6.2 Základní informace

Budova Active clubu se nachází v centru města pod náměstím Republiky v bezprostřední blízkosti jedné z hlavních křižovatek (Obrázek 8). Tato lokalita je pro centrum sportu a volnočasových aktivit ideální nejen svoji dostupností, ale i množstvím parkovacích míst v přilehlém okolí.



Obrázek 8. Poloha Active clubu (Zdroj: www.google.cz/maps).

Návštěvníci se musí řídit provozní dobou, která se liší dle období zima, léto. Převážnou část roku je v týdnu otevřeno v čase 9,00 – 11,00 hod., 12,00 – 21,30 hod. O víkendu v čase 9,00 – 12,00 hod. a 16,00 – 20,00 hod. V letních měsících je provozní doba krácena.

1.6.3 Clubspire

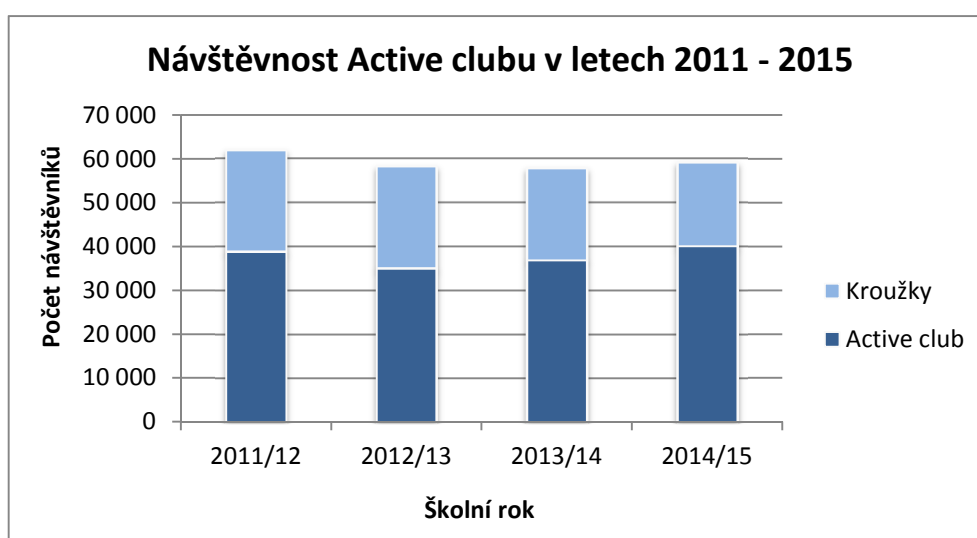
Fitness centrum využívá online rezervační systém Clubspire, který zákazníkovi umožňuje nejen přehled nabízených aktivit a jejich časový rozvrh, ale i zavedení vlastního účtu, skrze který se zákazníci na danou hodinu přihlašují (nejdříve 14 dní dopředu) („Active club,“ n.d.). Nutná rezervace se týká aktivit, které jsou omezeny počtem míst. Jedná se především o aktivity využívající ke cvičení stroj či pomůcku. Na stejném principu funguje také rezervace squashových kurtů.

Klienti, kteří chtějí využívat možnost přihlášení přes internet, se nejprve musí zaregistrovat a také zakoupit klubovou kartu, jež je nepřenositelná. Další podmínkou je mít

na této kartě, tedy svém účtu, dostatečný depozit, neboli množství peněz pro možnou úhradu blokace zvolených aktivit. Za běžných okolností je daná částka strhávána z účtu klienta manuálně obsluhou baru, přes kterou projdou všichni návštěvníci Active clubu. Pokud klient na hodinu nedorazí či si rezervaci s předstihem v případě vědomé neúčasti sám nezruší, částka se v době zahájení cvičení z účtu strhne automaticky. Klienti jsou o storno poplatcích obeznámeni při zakládání účtu. Díky tomuto systému je ošetřena ztrátovost, kterou by centrum utrpělo. Tento systém umožňuje přehled o obsazenosti jednotlivých hodin pro obsluhu baru, instruktory a samotné klienty. Vlastnictví karty dále přináší pro držitele výhody čerpání slev dle zakoupené výše depozitu. Vstup do posilovny a na ostatní skupinová cvičení je umožněn bez rezervace. Stačí uhradit aktivitu na místě v hotovosti. Active club zohledňuje studenty a externí pracovníky Active clubu a Active-SVČ a přináší jim zajímavé slevy a výhody.

1.6.4 Nabízené aktivity

K 1.1.2016 Active club nabízí vybavenou posilovnu s funkční zónou a dvěma běžeckými pásy, přičemž posilovna je přizpůsobena nejen k individuálnímu cvičení, ale probíhají zde také 3 měsíční pokračovací kurzy Posilování pro ženy. Dále nabízí cvičení využívající stroj, či pomůcku jako je: alpinning, spinning, jumping, flowin a bosu. Nechybí ani další skupinová cvičení jako jóga, power jóga, bodystyling a tabata. V neposlední řadě centrum nabízí také kurzy Pilates a ballance ball.



Obrázek 9. Návštěvnost Active clubu v letech 2011 – 2015

(Zdroj: upraveno dle statistických dat Active clubu).

V budově jsou k dispozici také tři squashové kurty, lezecká stěna a úpolový sál pro bojové sporty. Po domluvě organizuje club různé sportovní přípravy. Je místem pro podnikové wellnes několika firem. Podílí se také na mnoha jiných akcích, soutěžích, turnajích. Část prostor v ranních a dopoledních hodinách využívají střední školy a gymnázia v rámci tělesné výchovy. V odpoledních hodinách na sálech probíhá kroužková činnost Active – SVČ a v pozdních odpoledních a večerních hodinách skupinová cvičení pro veřejnost.

Ve školním roce 2014/2015 navštívilo Active club na 40 000 cvičících a přibližně 20 000 dětí, které navštěvují kroužky Active-SVČ (Obrázek 9). Denně tak projde Active clubem průměrně 160 lidí.

Alpinning

Indoor Walkingová aktivita – chůze uvnitř. Jedná se o skupinové cvičení, které je založeno na nejpřirozenějším lidském pohybu - chůzi a sérii mnoha cviků, které jsou vykonávány na speciálním mechanickém pásu Alpitrack, který je možno individuálně nastavit na míru.

(„Alpinning.cz,“ n.d.).



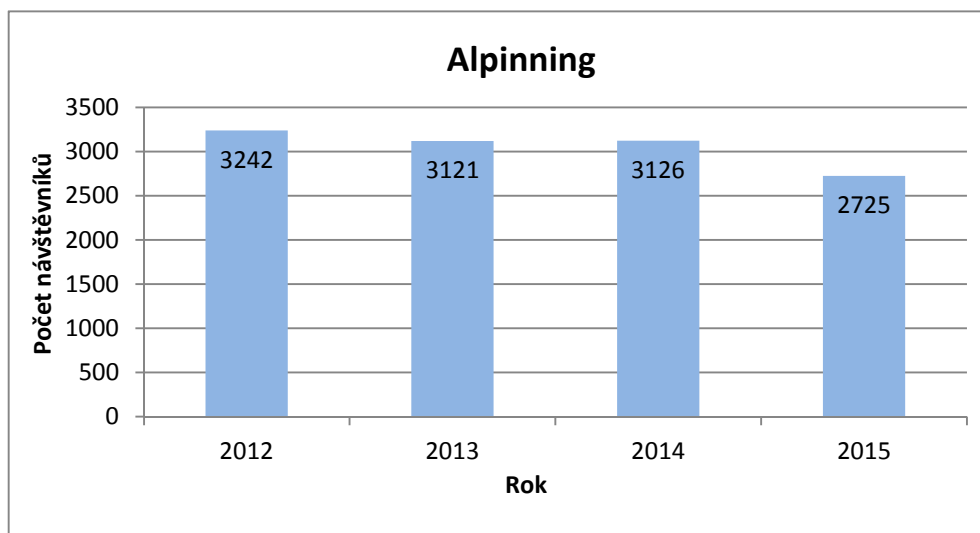
Obrázek 10. Alpinning program

(Zdroj: archiv Active club).

Motivující hudba a proškolený instruktor dotváří celou lekci. Alpinning program vyvinula společnost GDA s.r.o., která při realizaci projektu myslela i na jedince s fyzickým omezením, nadváhou a stářím. Program nabízí lekce na různých výkonnostních stupních. Dá se tedy říci, že tento druh cvičení je vhodný pro klienty každého věku a různé úrovně tělesné zdatnosti. Díky přehlednému displeji mohou klienti sledovat rychlost chůze, tepovou frekvenci, energetický výdej a uběhnuté kilometry. Pohyb po pásu pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární systém, posiluje dolní i horní část těla, zlepšuje aerobní kapacitu a zároveň spaluje velké množství kalorií.

Na Active clubu byl Alpinning program (Obrázek 10) spuštěn roku 2012 s dvanácti stroji pro veřejnost v organizovaných, skupinových lekcích. V období říjen – duben probíhá v centru devět lekcí týdně. V období květen – září jsou lekce poníženy. Důvodem je hezké počasí, které klienty láká k chůzi ven do přírody. Počet lekcí je v průběhu roku upravován tak, aby byla pokryta poptávka. Alpinning program

je v centru velice oblíbený a je jedním z nejvíce navštěvovaných cvičení, o čemž i jeho svědčí návštěvnost (Obrázek 11). Lekcí se účastní především ženy mladšího a středního věku. Dále je tato aktivita pravidelně zařazována do zimní přípravy sportovních oddílů házené a florbalu.



Obrázek 11. Návštěvnost Alpiningu 2012 - 2015

(Zdroj: upraveno dle statistických dat Active clubu).

Flowin

Cvičební nástroj stejně jako tréninkový systém byl vyvinut v prostředí vrcholových desetibojařů a trenérů ze Švédska. Cílem bylo nahradit veškeré fitness aktivity plnohodnotným cvičením bez doskoků a zatížení kloubů. Výsledkem je funkční tréninková metoda využívající hmotnosti vlastního těla, která působí jako přirozený odpor („Flowin,“ n.d.). Díky této metodě je zapojeno celé tělo pracující ve směrech: dopředu, dozadu, do stran a do rotace. Systém Flowin je založen na koncentrovaných frikčních pohybech, které jsou vykonávány pomocí tření podložek (malé podložky pro ruce, nohy, lokty a kolena) o tréninkovou plochu (velká kluzná deska) (Obrázek 12). Intenzita zátěže je dána celkovou hmotností těla a tlaku, který je při samotném cvičení vyvíjen. Cvičení probíhá ve stoje, v kleku, v polohách na zádech, na boku a také na břiše.

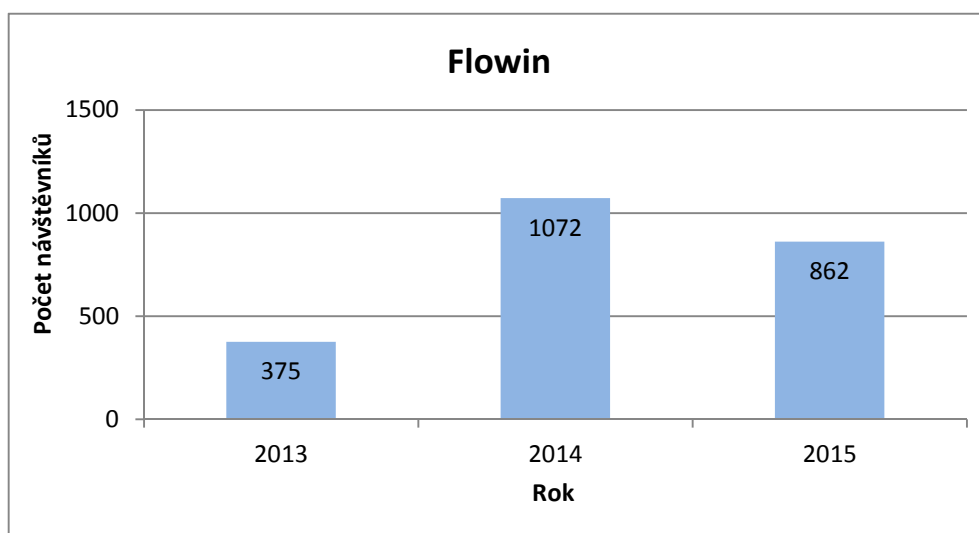


Obrázek 12. Flowin

(Zdroj: archiv Active clubu).

Flowin se využívá nejen ve fitness centrech, ale je podporou čím dál tím více sportů, pro které je metoda přínosná, jelikož rozvíjí: rychlost, sílu, hybnost a stabilitu. Široké využití je i v oblasti fyzioterapie a rehabilitace, kde slouží, jako poúrazová pomůcka („Fitness Statera,“ n.d.).

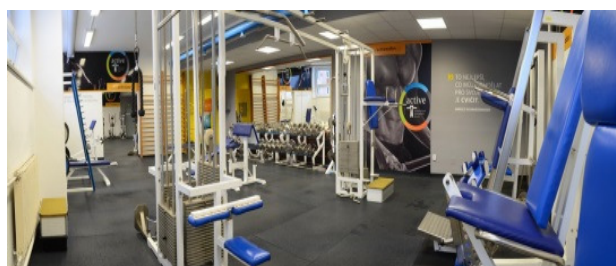
V Active klubu působí systém skupinového cvičení Flowin s podkresem hudby až od podzimu 2013. Od počátku jsou v rozpisu vypsány pouze 3 hodiny týdně vždy pro maximálně 12 osob. Návštěvnost není v porovnání s jinými cvičeními vysoká (Obrázek 13). Z pohledu instruktorů na Active klubu mnoho klientů odradí počáteční silová náročnost. Klienti se v mnoha případech vrací k „jednoduššímu“ způsobu cvičení. Tato aktivita tedy nevyhovuje každému, ale má svoji pevnou základnu příznivců, kteří na tento druh cvičení nedají dopustit.



Obrázek 13. Návštěvnost Flowinu 2013 - 2015
(Zdroj: upraveno dle statistických dat Active klubu).

Fitness

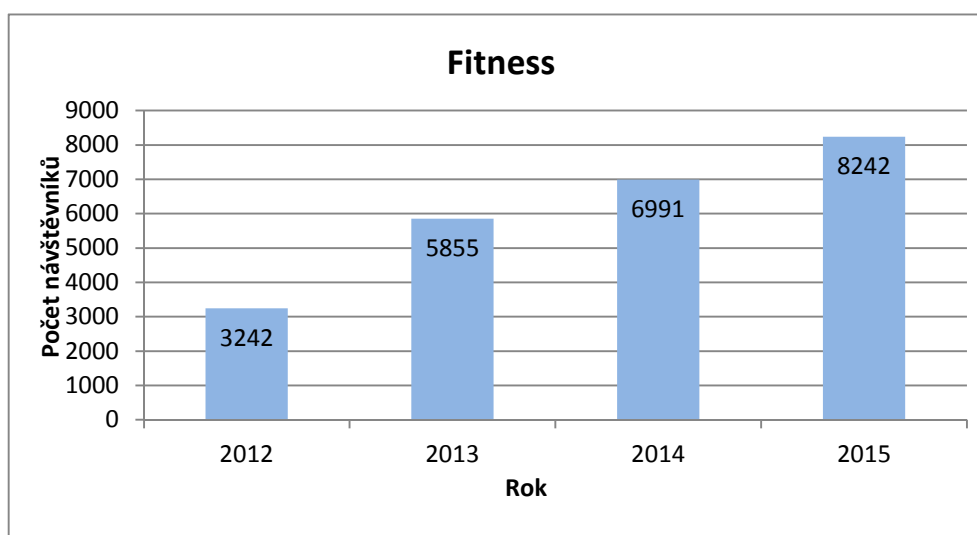
Pojmem fitness se označují nejen sportovní aktivity, ale i celý životní styl včetně stravovacích návyků. Cílem je všeobecná tělesná kondice a zdatnost, rozvoj síly, zpevněná postava, správné držení těla, celkové upevnování zdraví a z toho



Obrázek 14. Posilovna Active klubu
(Zdroj: archiv Active club).

vycházející fyzická a psychická spokojenost (Kolouch & Kolouchová, 1990). Trénink je charakteristický především cvičením s činkami. Dále je v rámci posilovny využívána široká škála speciálních posilovacích strojů a trenažérů, z nichž některé z nich doplňují cvičení o aktivity aerobního charakteru.

Posilovna Active clubu (Obrázek 14) je vybavena tak, aby splňovala požadavky klientů. Její kapacita je 25 osob. Je sestavena nejen k individuálnímu cvičení, ale probíhají zde také 3 měsíční pokračovací kurzy Posilování pro ženy. V těchto kurzech se týdně vystřídá na 150 žen, které nejsou započítávány do statistiky návštěvnosti, tak jako střední školy, které posilovnu využívají v hodinách tělesné výchovy. Návštěvnost posilovny se v letech 2014 – 2015 (Obrázek 15) rapidně zvýšila, a to především díky zařazení dvou běžeckých pásů a funkční zóny. Posilovnu z části cca 40 % navštěvují studenti, pro které má Active club nastaven přijatelné ceny.



Obrázek 15. Návštěvnost Fitness 2012 - 2015

(Zdroj: upraveno dle statistických dat Active clubu).

Spinning

Hnízdil, Kirchner a Novotná (2005) definují spinning program jakožto kondiční cvičení založené na jízdě na speciálním stacionárním kole, tzv. spinneru. Koná se v prostředí fitcenter v rámci specificky zaměřeného tréninkového programu a přispívá k rozvoji a kultivaci zdatnosti, zdraví i



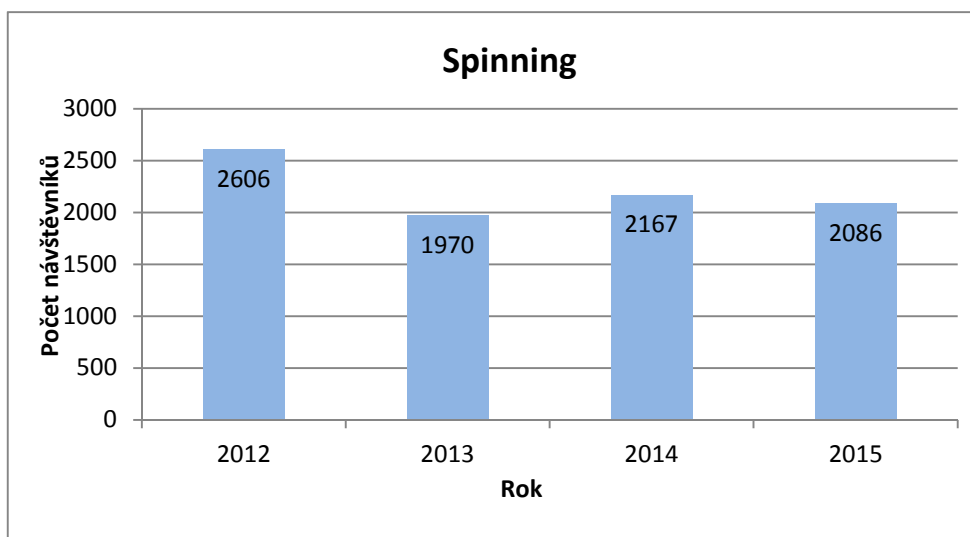
Obrázek 16. Spinning program

(Zdroj: archiv Active club).

výkonnosti. Jinými slovy řečeno, Spinning je skupinová jízda jednotlivců na stacionárních kolech pod vedením odborně vyškoleného instruktora a za doprovodu stimulační hudby, tedy jakési aerobní cvičení na kolech (p.9).

Spining program se vyvinul díky Johnnatanu Goldbergovi, cyklistovi a ultraatletovi, který využíval stacionární kolo v rámci svého přípravného tréninku („Spinning.com,“ n.d.). Postupem času realizoval svou myšlenku a vytvořil aerobní program s pevnými pravidly, využitím stacionárního kola a hudby jako motivačního prvku. První tréninkové centrum vzniklo již v roce 1989. Od roku 1995 se pak díky kontraktu s firmou vyrábějící spinerry šíří Spinning program po celém světě, konkrétně se k roku 2016 jedná o 80 zemí.

Spinning program (Obrázek 16) je v nabídce Active clubu již 12 let. Na 12-ti stacionárních kolech značky Spinner se za tu dobu vystřídalo nespočet klientů, přičemž za poslední 4 roky návštěvnost (Obrázek 17) neklesla pod 1 500 klientů ročně. V období říjen – březen je každoročně vypsáno 10 lekcí týdně. S příchodem hezkého počasí však u spinningu zůstává pouze věrná skupinka klientů a četnost lekcí se ponížuje. Tato aktivita je také zařazována do zimní přípravy sportovců, kteří Spinning v Active clubu navštěvují v pravidelných intervalech.



Obrázek 17. Návštěvnost Spinningu 2012 - 2015

(Zdroj: archiv Active club).

Power jóga

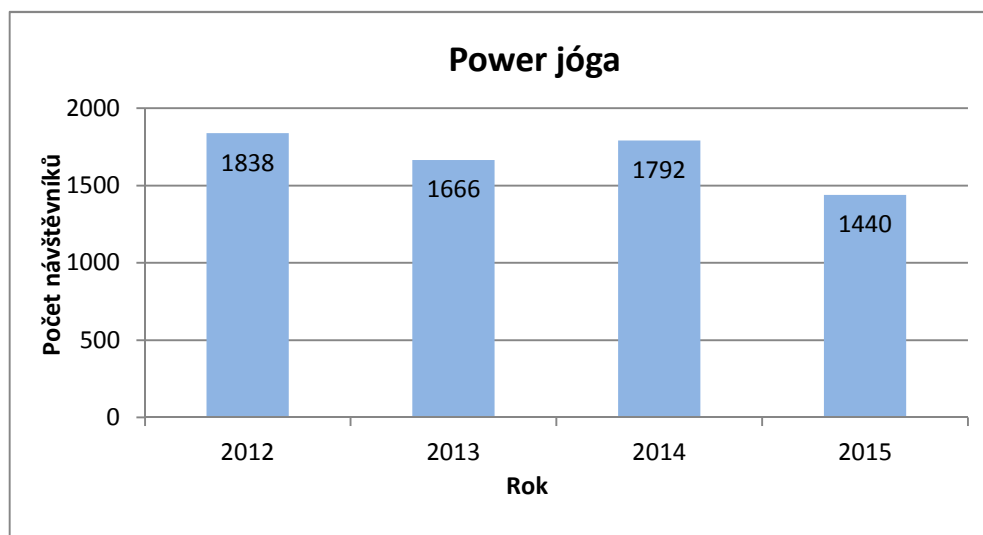
„Power jóga je způsob neurálního a fyzického tréninku vedoucího ke zlepšení kondice na všech úrovních a s dobrým pocitem k tomu“ (Krejčík, 2012, p.64). Tento druh jógy, kterou nazýváme také silovou, je charakteristický intenzivním cvičením, vyžaduje zapojení síly a krátké či delší výdrže v pozicích (Kubrychtová, Bártová, & Stuchlík, 2007).



Obrázek 18. Power jóga
(Zdroj: archiv Active club).

Kořeny jógy pochází z Indie z období středověku. Západní kultura postupem času kladla stále větší význam na prvky fyzického tréninku oproti prvkům náboženským, a proto došlo k připojení slova power vyjadřujícího náboj, sílu. Spojením těchto slov a myšlenek vznikla power jóga, která se vyvinula z hathajógy a asthangajógy začátkem 90. let minulého století (Votava, 1988).

Power jóga (Obrázek 18) v centru Active club probíhá pětkrát týdně. Je velice oblíbenou aktivitou (Obrázek 19) jak pro ženy, tak i muže všech věkových kategorií. Během roku probíhají taktéž pokračovací kurzy. V nabídce je také letní zahraniční dovolená doprovázená právě lekcemi jógy.



Obrázek 19. Návštěvnost Power jógy 2012 - 2015
(Zdroj: archiv Active club).

1.6.5 Personální zajištění

Za Active club zodpovídá vedoucí centra, která je podřízena řediteli organizace Active-SVČ. Vedoucí centra jsou podřízeni dva interní zaměstnanci, kteří se směnově střídají na fit baru – recepci Active clubu. Opravy a údržby zajišťují 2 školníci a úklid prostor provádějí 2 uklízečky. Dále se v budově během týdne vystřídá na 20 instruktorů různých druhů cvičení, 35 vedoucích kroužků a 5 brigádnic, jako pomocná obsluha baru. Tito všichni jsou vedeni jako externí zaměstnanci organizace.

2 CÍLE A HYPOTÉZY

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé závěrečné bakalářské práce bylo na základě dotazníkového šetření analyzovat a porovnat úroveň každodenní pohybové aktivity jedinců pravidelně navštěvujících Active club ve Žďáře nad Sázavou.

2.2 Dílčí cíle práce

- Charakterizovat současný stav nabídky tělocvičné rekreace ve městě Žďár nad Sázavou.
- Somatická charakteristika dotazované skupiny respondentů.
- Zhodnocení výsledků výzkumu a stanovení závěrů.
- Vyhodnocená data poskytnout pracovníkům a vedení Active clubu.
- Vyhodnocené výsledky prezentovat v centru Active club a tím rozšířit poznatky o úrovni pohybové aktivity u skupiny respondentů.

3 METODIKA

3.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumu se zúčastnili jedinci pravidelně navštěvující Active club – centrum pohybových aktivit ve Žďáře nad Sázavou. Ve studii byla použita data vycházející z odpovědí 100 respondentů, z nichž 25 bylo mužů a 75 žen ve věku 15 - 69 let.

Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru prezentuje Tabulka 1.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru.

	Muži (n=25)		Ženy (n=75)		Celk (n=100)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	25,3	2,9	22,67	2,836	23,33	3,06
Výška (cm)	181,48	5,4	169,39	5,916	172,41	7,81
Hmotnost (kg)	83,48	11,49	65,08	8,81	69,68	12,42
Věk (roky)	28,48	8,97	33,24	8,78	31,09	10,56

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

3.2 Použitá metoda

K dosažení stanovených cílů byla v této závěrečné práci využita metoda standardizovaného vědeckého výzkumu - metoda kvantitativní. Ta vycházela z šetření prostřednictvím dotazníků, konkrétně Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ).

3.2.1 Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) je Mezinárodním dotazníkem k pohybové aktivitě, který je celosvětově rozšířenou formou sběru dat, poskytující informace o různých oblastech PA, která je součástí našeho každodenního života (Kudláček & Frömel, 2012). Získané údaje je následně možné porovnat nejen na různých úrovních (regionální, národní, mezinárodní), ale i pro různé populační skupiny. Dotazník IPAQ je určen pro osoby ve věku 15 – 69 let. V rámci jednoho týdne hodnotí nejen údaje o intenzitě jejich PA, nýbrž i podnětné informace o samotných respondentech a prostředí, ve kterém žijí.

V rámci této bakalářské práce bylo použito dlouhé verze dotazníku IPAQ, ve které respondenti určují dobu trvání a týdenní četnost intenzivní PA, středně zatěžující PA a chůze při aktivitách prováděných v následujících kategoriích:

- PA v rámci práce/studia,
- přesuny – PA při dopravě,
- domácí práce, údržba domu (bytu a péče o rodinu),
- rekreace, sport a volnočasová PA.

Samostatnou kategorií tvoří otázky zaměřené na čas strávený sezením. Tato část je posuzována odděleně podle hodin prosezených za týden a víkend.

V závěru dotazníku zodpovídají respondenti otázky týkající se demografie (pohlaví, věk, zaměstnání, vzdělání,...) a také doplňující údaje (výška, hmotnost, bydliště, materiální podmínky, zda je dotazovaný kuřák či ne atp.).

3.3 Metodika sběru dat

Sběr dat probíhal v posledním čtvrtletí roku 2015. Výzkumný soubor tvořili klienti pravidelně navštěvující Active club – centrum pohybových aktivit ve Žďáře nad Sázavou. Dotazovaní byli přímo v centru obeznámeni s podstatou, účelem a cílem výzkumu. Účast všech 100 respondentů účastnících se šetření byla dobrovolná a anonymní. Návštěvníci odpovídali na otázky Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) písemně do tištěného formuláře, a to přímo v centru před, či po účasti na preferovaném typu cvičení. Jako motivační nástroj pro vyplnění dotazníku byla stanovena 50% sleva na cvičení, kterou jsem z pozice zodpovědné osoby centra měla možnost zrealizovat. Tuto mnozí přivítali a k vyplnění dotazníku přistupovali bez problému.

3.4 Statistické zpracování dat

Ke statistickému zpracování dat, obdržených z IPAQu, byl použit počítačový software Statistica 10, jehož výstupem byly základní statistické ukazatele jako je aritmetický průměr, interkvartilové rozpětí, směrodatná odchylka a medián. Následovala podrobnější analýza v programu Microsoft Excel. Dalším klíčovým

krokem v témže programu bylo vytvoření tabulek a grafů. Právě to nám výrazně usnadnilo nalezení souvislostí a následné porovnávání jednotlivých ukazatelů.

K vyhodnocení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi z hlediska pohlaví, kuřáctví, vlastnictví psa a vlastnictví kola byl využit Mann-Whitney U test s hladinou statistické významnosti $p < 0,05$.

U hlediska věku, BMI a pravidelně navštěvované aktivitě byl použit Kruskal-Wallisova ANOVA test. K posouzení věcné významnosti jsme dále využili koeficient „effect size“ η^2 , který je nejčastěji hodnocen jako: 0,01 – malý efekt; 0,06 – střední a 0,14 – velký efekt statistických rozdílů.

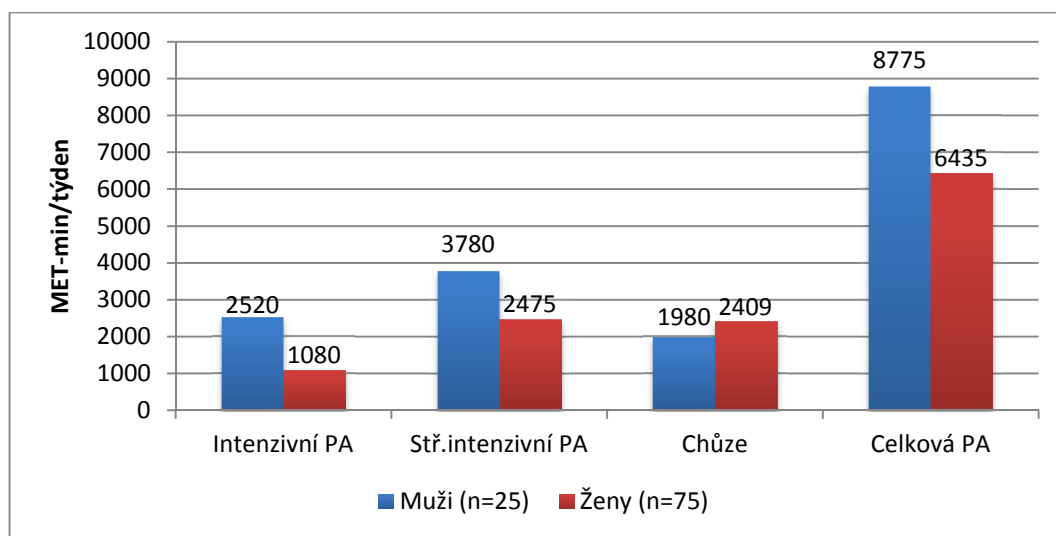
4 VÝSLEDKY

V praktické části jsou zpracovány výsledky z Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě - IPAQ. Prezentována jsou data, která tvoří rozbor úrovně pohybové aktivity, který je vyhodnocen dle zkoumaných hledisek.

4.1 Úroveň pohybové aktivity

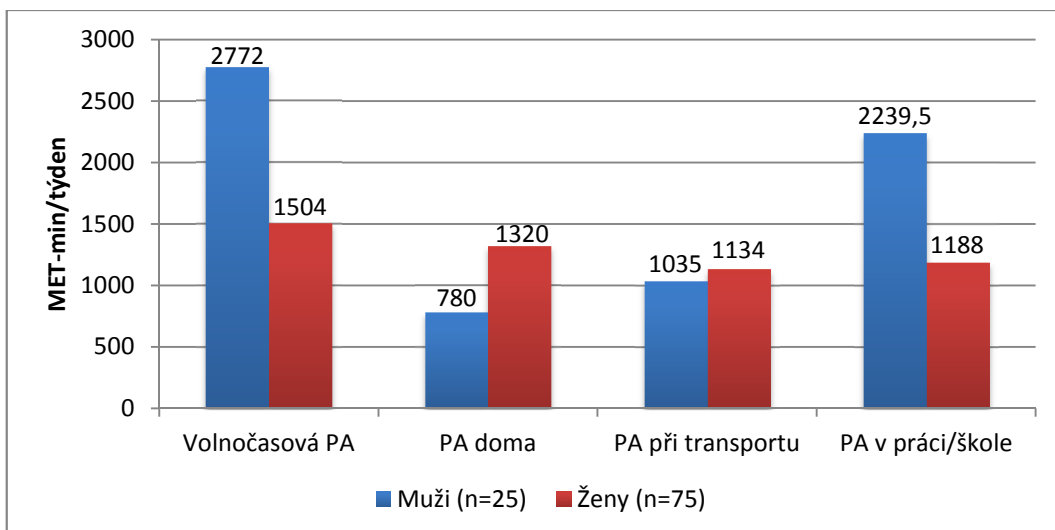
4.1.1 Z hlediska pohlaví

Z celkového počtu 100 respondentů, bylo 25 mužů a 75 žen. V kapitole 3.3, která podrobněji náš výzkumný soubor charakterizuje, jsou popsány základní somatické údaje (Tabulka 1).



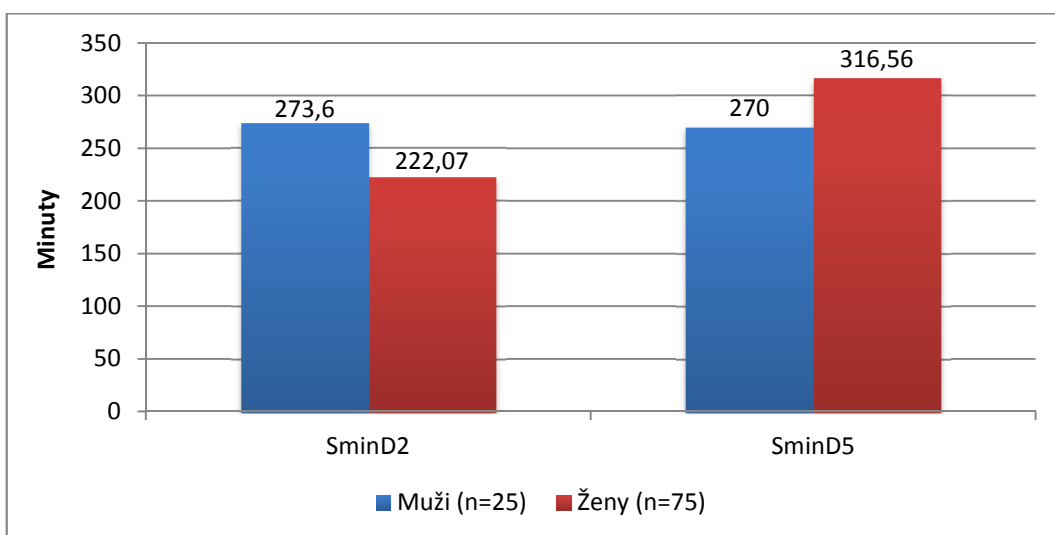
Obrázek 20. Úroveň pohybové aktivity u mužů a žen (MET-min/týden).

Výsledky z výše uvedeného grafu (Obrázek 20) hodnotícího úrovně PA jasně znázorňují, že muži jsou aktivnější nejen v kategorii „Celková PA“ (rozdíl oproti ženám 27 %), ale i v „Intenzivní PA“ (rozdíl 57 %) a „Stř.intenzivní PA“ (rozdíl 34 %). Ženy prokazují o něco vyšší aktivitu pouze v kategorii „Chůze“, kde rozdíl oproti mužům činí 18 %.



Obrázek 21. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity u mužů a žen (MET-min/týden).

Co se týče jednotlivých kategorií PA, výsledky dotazníku IPAQ vykazují, že muži jsou téměř o polovinu aktivnější v rámci „volnočasové PA“ (Obrázek 20). Stejně tak je tomu v případě „PA vykonávané v práci či ve škole“. Ženy naopak ztelně dominují v „PA vykonávané doma“. Vyšší aktivitu ve prospěch žen nacházíme také v kategorii „PA při transportu“, v tomto případě jsou však rozdíly nepatrné.



Obrázek 22. Počet minut strávených sezením o víkendu/v pracovních dnech v závislosti na faktoru pohlaví.

Z průzkumu počtu minut strávených sezením vyplývá, že muži tráví sezením více času o víkendu a ženy naopak v týdnu (Obrázek 22).

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

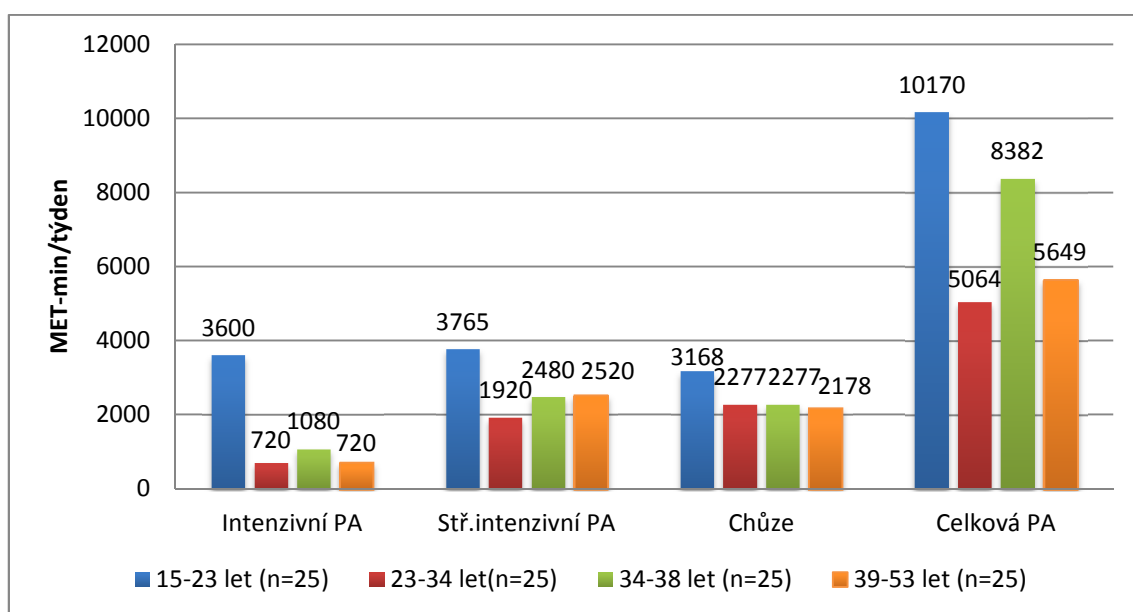
	U	Z	p
Intenzivní PA	661	-2,208	0,027
Stř.intenzivní PA	767	-1,353	0,176
Chůze	864,5	0,578	0,564
Celková PA	738,5	-1,580	0,114
Volnočasová PA	637,5	-2,384	0,017
PA doma	825,5	0,889	0,374
PA při transportu	765,5	1,367	0,172
PA v práci/škole	780	-1,269	0,204

Legenda: U - testové kritérium, Z - standartní skóre, p - hladina významnosti

Při statistickém zpracování výsledků PA z hlediska pohlaví (Tabulka 2) vyplynulo, že signifikantní rozdíly nacházíme pouze v kategorii „Intenzivní PA“ (U = 661; p = 0,027) a „Volnočasová PA“ (U = 637,5; p = 0,017). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

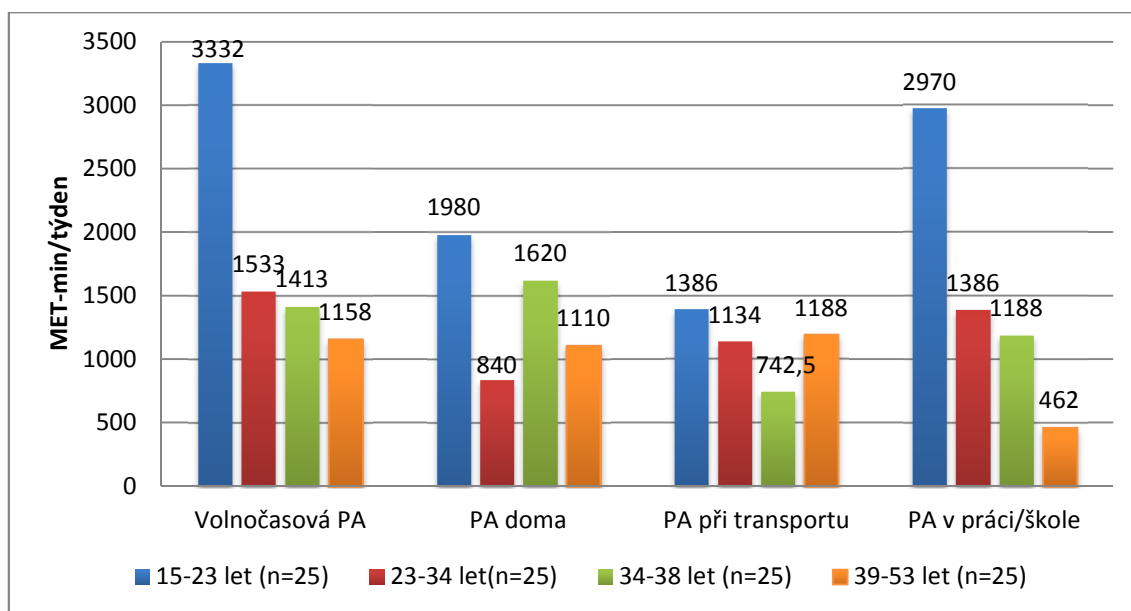
4.1.2 Z hlediska věku

Vzhledem k věkové škále respondentů, byly vytvořeny 4 věkové kategorie: 15 - 23 let, 23 - 34 let, 34 - 38 let, 39 - 53 let. V tomto rozdělení následně probíhal další rozbor výsledků.



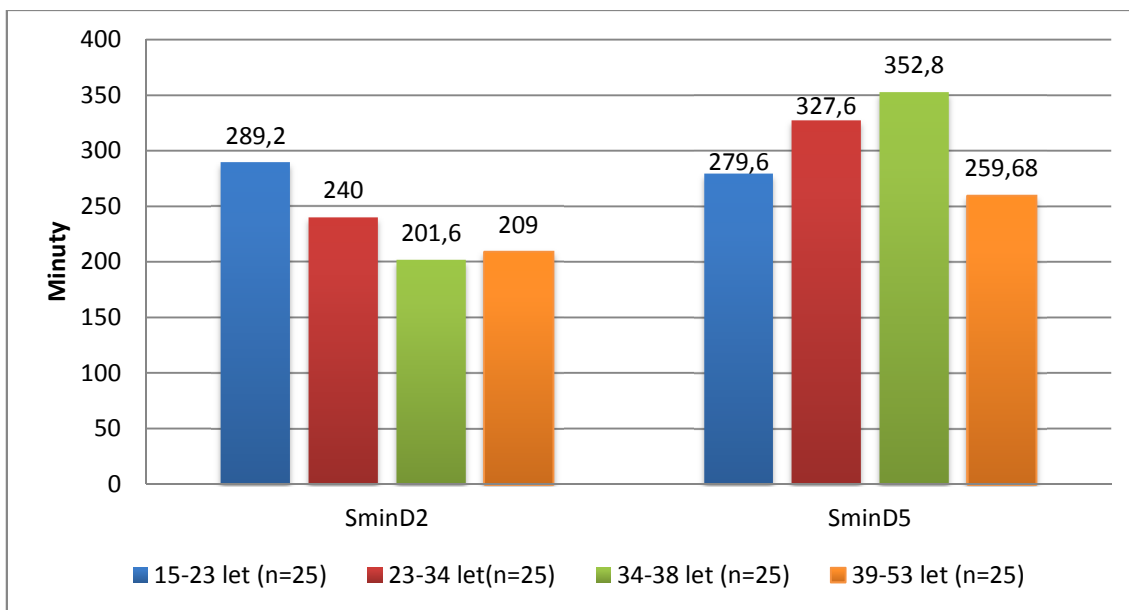
Obrázek 23. Úroveň pohybové aktivity u jednotlivých věkových kategorií (MET-min/týden).

Jak je z výše uvedeného grafu patrné (Obrázek 23), ve všech kategoriích PA vykazují nejvyšší úroveň jedinci ve věku 15 - 23 let. Na druhém místě pomyslného žebříčku se umisťuje skupina jedinců ve věku 34 - 38 let následovaná jedinci ve věku 39 - 53 let. Překvapivě nejméně aktivní jsou jedinci ve věku 23 - 34 let.



Obrázek 24. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity vzhledem k věkovým kategoriím (MET-min/týden).

Z obrázku 24 znázorňujícího typy PA ve vztahu k věku respondentů vyplývá, že jedinci ve věku 15 - 23 let jsou nejaktivnější ve všech kategoriích PA. Konkrétně ve „Volnočasových PA“ činí tento rozdíl oproti ostatním skupinám 54 – 65 %. Markantní rozdíl nacházíme také v kategorii „PA v práci/škole“, kde úroveň PA nejmladší skupiny převyšuje ostatní o 53 - 85 %. Vyrovnanější výsledky pak nacházíme v kategoriích „PA doma“ a především pak „PA při transportu“, kde rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi nejsou nikterak výrazné.



Obrázek 25. Počet minut strávených sezením o víkendu/v pracovních dnech vzhledem k věkovým kategoriím.

Z grafu (Obrázek 25) znázorňujícího počet minut strávených sezením o víkendu vyplývá, že nejvíce času prosedí nejmladší skupina jedinců. Nejméně naopak jedinci ve věku 34 - 38 let, pro které se však situace v týdnu zcela změní a počet minut strávených sezením je tentokrát nejvyšší.

Tabulka 3. Pohybová aktivita z hlediska věku – Kruskal-Wallis ANOVA test.

PA	H	p	η^2
Intenzivní PA	14,072	0,003	0,142
Stř.intenzivní PA	7,369	0,061	0,074
Chůze	1,604	0,658	0,016
Celková PA	11,541	0,009	0,117
Volnočasová PA	8,405	0,038	0,850
PA doma	5,090	0,165	0,051
PA při transportu	1,872	0,599	0,019
PA v práci/škole	3,694	0,297	0,037

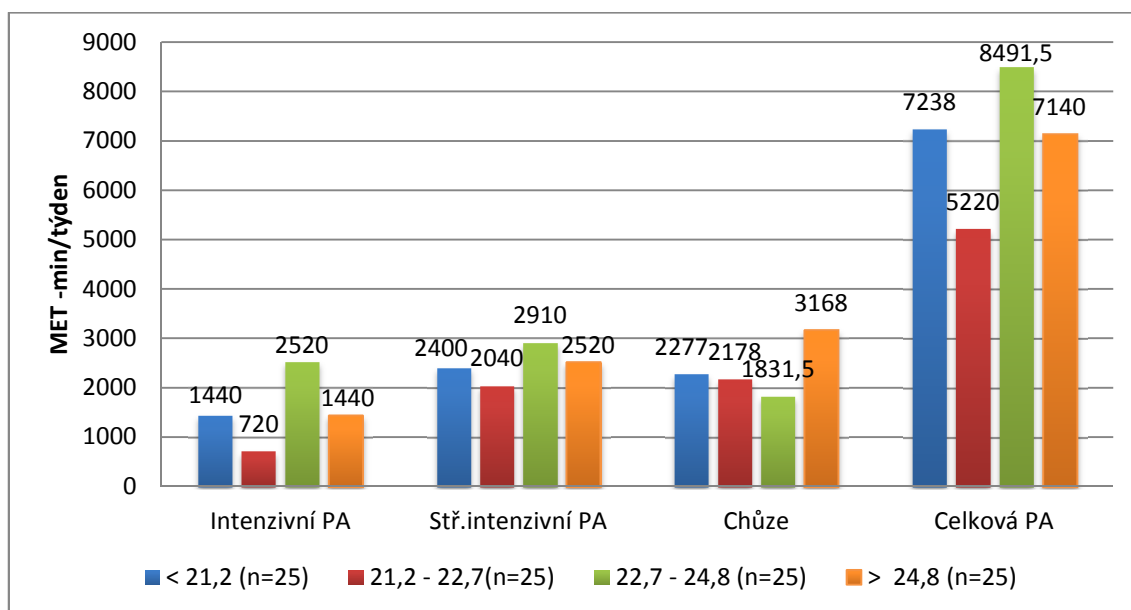
Legenda: H - Kruskal-Wallis ANOVA, p- hladina významnosti, η^2 - koeficient „effect size“

Statisticky významný rozdíl vykazuje navzdory vizuálnímu hodnocení pouze „Intenzivní PA“ ($n^2 = 0,142$) a „Volnočasová PA“ ($n^2 = 0,85$) (Tabulka 3). Hladina statistické významnosti byla stanovena $n^2 > 0,14$.

4.1.2 Z hlediska BMI

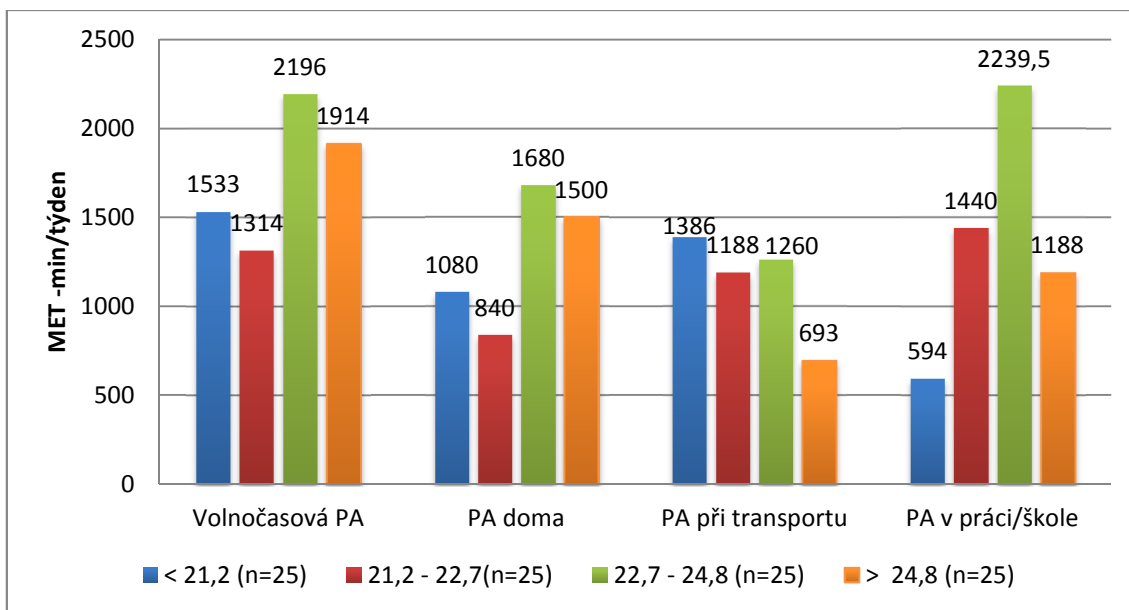
Index tělesné hmotnosti, neboli body mass index (BMI), je blíže popsán v příloze na straně ?.

Limitující hodnoty BMI rozdělující naše respondenty byly stanoveny tak, že v každé ze 4 skupin bylo 25 jedinců. V rámci skupiny s BMI < 21,2 byli zaznamenáni 4 jedinci s podváhou. Naopak ve skupině s nejvyšším BMI (> 24,8) byla u 22 jedinců stanovena nadváha a u 3 dokonce obezita. Tyto výsledky však mohou být značně zkreslené z důvodu většího množství svalové hmoty (více na straně 74 - 75).



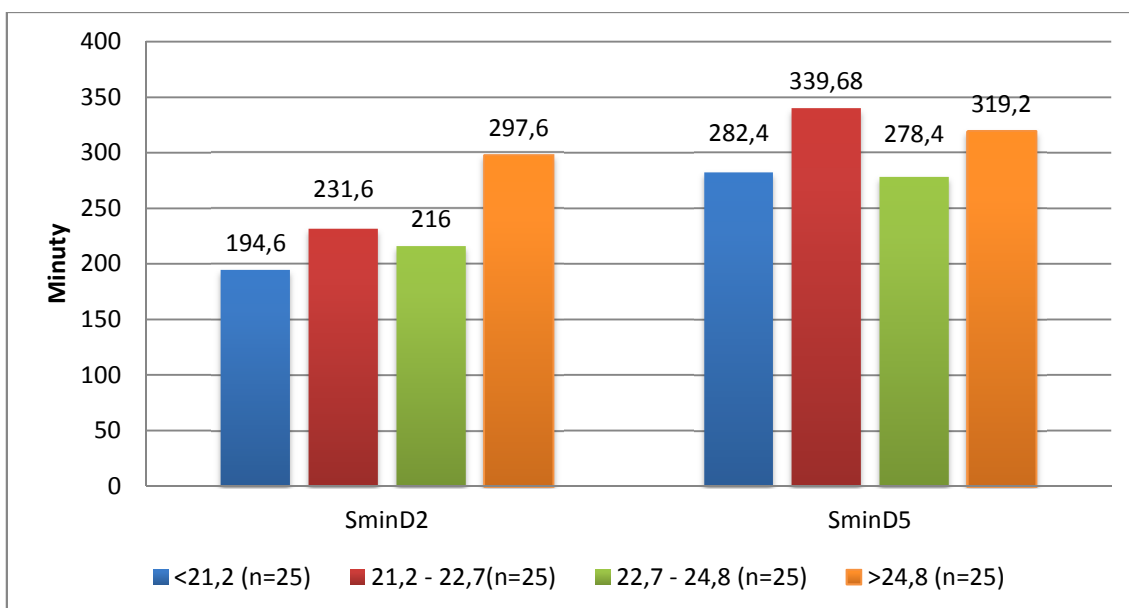
Obrázek 26. Úroveň pohybové aktivity u skupin s různým indexem BMI (MET-min/týden).

Z výše přiloženého grafu (obrázek 26) je patrné, že téměř ve všech úrovních PA jsou neaktivnější jedinci s BMI 22,7 – 24,8. Výjimkou je pouze kategorie „Chůze“, kde jsou naopak aktivní nejméně. Celkově jsou nejméně aktivní jedinci s BMI 21,2 – 22,7.



Obrázek 27. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity u skupin s různým indexem BMI (MET-min/týdně).

Co se týká jednotlivých kategorií PA, i zde jsou celkově neaktivnější jedinci s BMI 22,7 – 24,8 (Obrázek 27), kteří převyšují ostatní celkem ve třech ze čtyř kategorií. U ostatních skupin jsou výsledky značně proměnlivé a celkové shrnutí je tak složité. Každopádně skupina jedinců s BMI 21,2 – 22,7 si tentokrát nevedla tak špatně a nejméně aktivní je pouze ve dvou kategoriích, ve zbylých dvou je naopak druhou neaktivnější.



Obrázek 28. Počet minut strávených sezením o víkendu/v pracovních dnech vzhledem k BMI.

Zaměříme – li se na faktor sezení, jak je z výše uvedeného grafu patrné (Obrázek 28), nejvíc času o víkendu prosedí lidé s nejvyšším BMI, nejméně naopak ti s nejnižším. V týdnu dochází u všech skupin k navýšení, výjimkou je skupina s nejvyšším BMI, kde je rozdíl oproti víkendu pouze nepatrný.

Tabulka 4. Pohybová aktivita z hlediska BMI – Kruskal-Wallis ANOVA test.

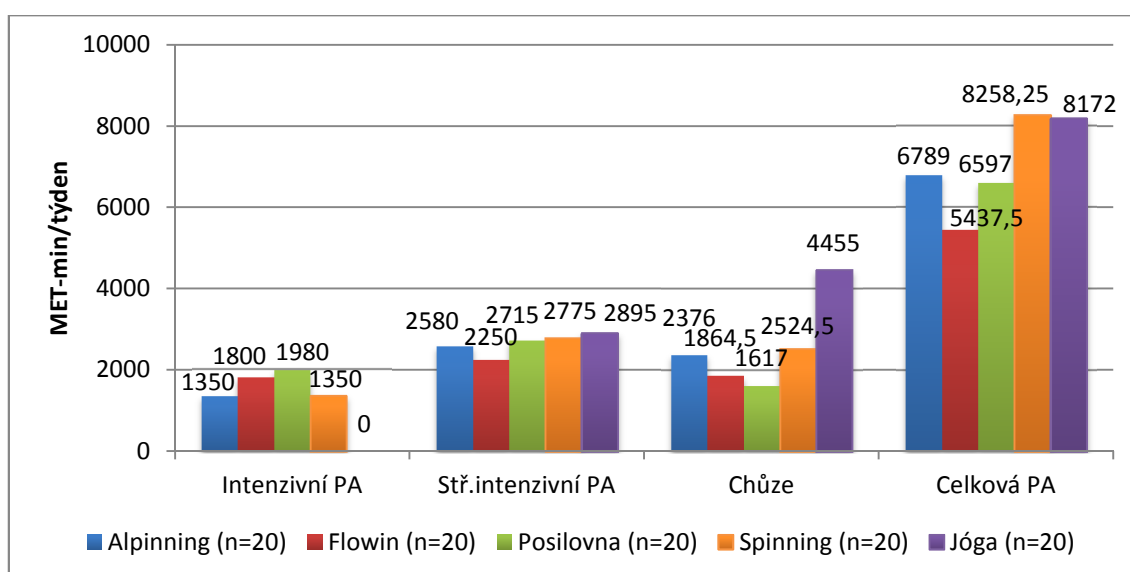
PA	H	p	η^2
Intenzivní PA	3,936	0,269	0,040
Stř.intenzivní PA	3,040	0,385	0,031
Chůze	1,525	0,676	0,015
Celková PA	2,996	0,392	0,030
Volnočasová PA	1,316	0,725	0,013
PA doma	2,636	0,451	0,027
PA při transportu	5,589	0,133	0,056
PA v práci/škole	2,512	0,473	0,025

Legenda: H - Kruskal-Wallis ANOVA, p- hladina významnosti, η^2 - koeficient „effect size“

Statistická analýza a následné dopočítání koeficientu effect size, neprokázalo statistickou ani věcnou významnost u žádné z analyzovaných skupin.

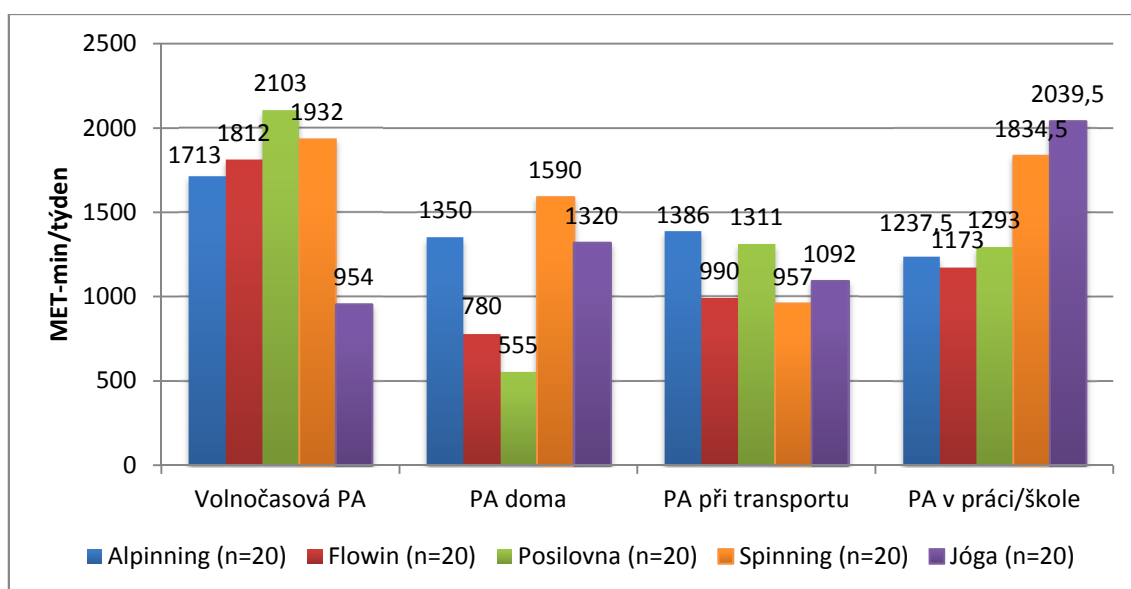
4.1.4 Z hlediska nejčastěji navštěvované aktivity

Vzhledem k hledisku nejčastěji navštěvované pohybové aktivity, bylo vytvořeno 5 skupin po 20 respondentech. Data byla získána od klientů Active clubu navštěvujících: alpinning, flowin, posilovnu, spinning a jógu.



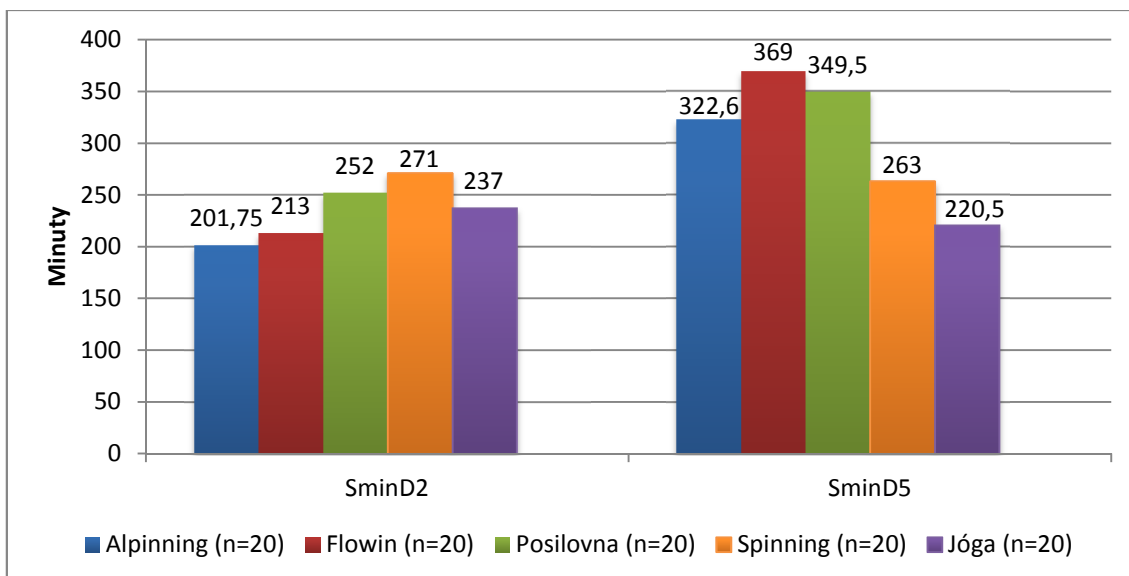
Obrázek 29. Úroveň pohybové aktivity u skupin pravidelně navštěvujících určitý typ cvičení (MET-min/týdně).

Výše uvedený graf (Obrázek 29) nám přináší mnoho zajímavých zjištění. V kategorii „Intenzivní PA“ je nejvíce aktivní skupina pravidelně navštěvující posilovnu, žádnou „Intenzivní PA“ naopak nevykazují jedinci navštěvující jógu. Naopak z hodnocení kategorie „Stř.intenzivní PA“ vyplývá, že zde jsou nejaktivnější právě „jogíni“. Tato kategorie je také nejvyrovnanější. V chůzi se mohou nejlepšími výsledkem pyšnit opět respondenti jógy, naopak nejhorší výsledek byl zaznamenán u jedinců navštěvujících posilovnu. Hodnoty v kategorii „Celková PA“ jsou nejvyšší a téměř vyrovnané u skupin navštěvujících spinning a jógu. Nejhorší výsledek v této kategorii vykazuje skupina pravidelně navštěvující flowin.



Obrázek 30. Rozbor pohybové aktivity u skupin pravidelně navštěvujících určitý typ cvičení (MET-min/týdně).

Z dalšího hodnocení (Obrázek 30) vyplývá, že v kategorii „Volnočasová PA“ je nejaktivnější skupina pravidelně docházející do posilovny, která převyšuje nejméně aktivní skupinu jógy téměř o 50 %. V kategorii „PA doma“ vykazuje nejvyšší aktivitu skupina „spinningářů“, která převyšuje nejméně aktivní skupinu z posilovny o celých 65 %. Kategorie „PA při transportu“ je v rámci zmiňovaných tou nejvyrovnanější, i když rozdíly jsou také znatelné. V „PA doma/práci“ nacházíme nejvyšší hodnoty u skupiny jógy. Následuje skupina spinningu, která si v celku také nevedla vůbec špatně.



Obrázek 31. Počet minut strávených sezením o víkendu/v pracovních dnech vzhledem k nejčastěji navštěvované aktivitě.

Co se času stráveného sezením týká, výsledky jsou následující (Obr 31.). O víkendu prosedí nejvíce času skupina docházející na spinning, nejméně naopak skupina alpinningářů. V týdnu se situace mění a nejvíce prosedí skupina navštěvující flowin, nejméně pak cvičenci jógy.

Tabulka 5.

Pohybová aktivita z hlediska pravidelně navštěvované aktivity – Kruskal-Wallis ANOVA test.

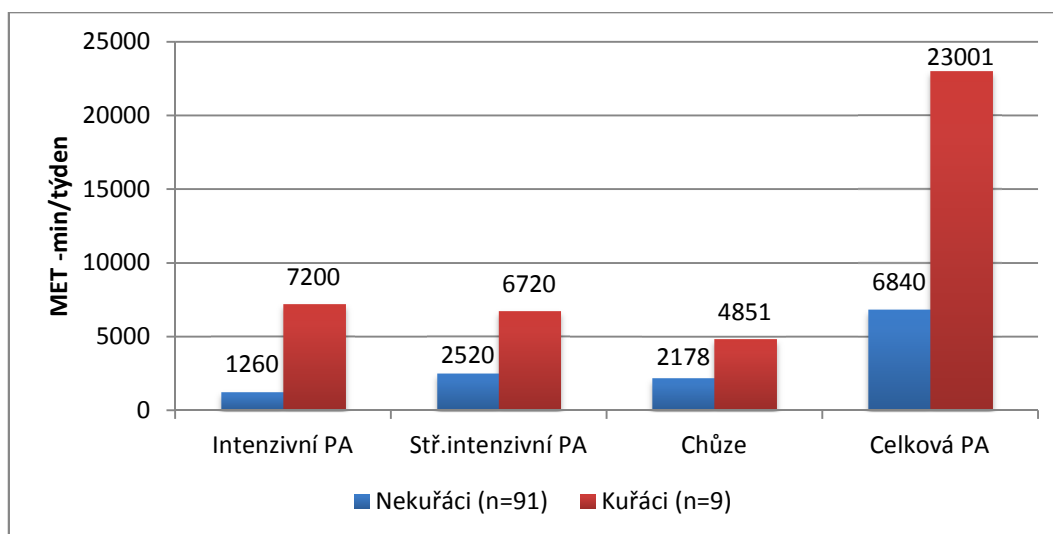
PA	H	p	η^2
Intenzivní PA	9,887	0,042	0,100
Stř.intenzivní PA	1,965	0,742	0,020
Chůze	9,022	0,061	0,091
Celková PA	1,149	0,887	0,012
Volnočasová PA	7,417	0,115	0,075
PA doma	10,157	0,038	0,103
PA při transportu	1,527	0,822	0,015
PA v práci/škole	0,456	0,978	0,005

Legenda: H - Kruskal-Wallis ANOVA, p- hladina významnosti, η^2 - koeficient „effect size“

Statistická analýza a následné dopočítání koeficientu effect size neprokázaly statistickou ani věcnou významnost.

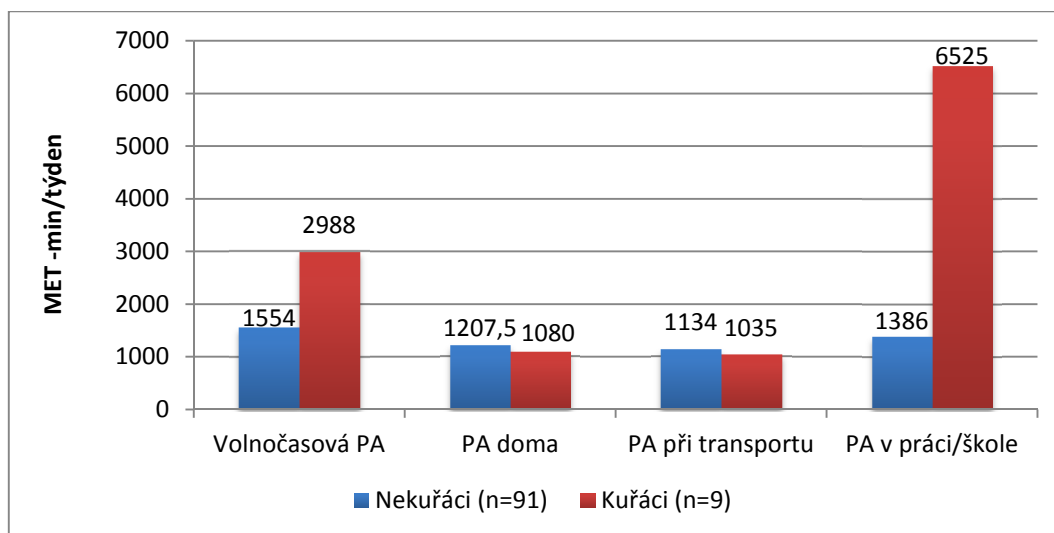
4.1.5 Z hlediska kuřáctví

Z celkového počtu respondentů bylo 91 „nekuřáků“ a pouze 9 „kuřáků“.



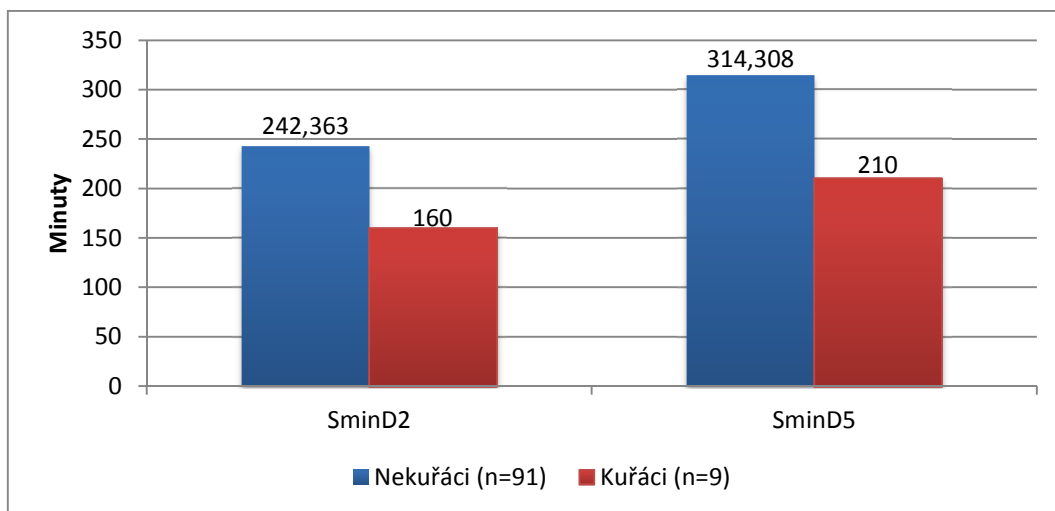
Obrázek 32. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na vlivu faktoru kuřáctví (MET-min/týdně).

Jak z výše uvedeného grafu vyplývá (Obrázek 32), výrazně vyšší úroveň pohybové aktivity prokazují ve všech kategoriích překvapivě jedinci, kteří kouří. V kategorii „Celková PA“ přitom představuje rozdíl oproti nekuřákům celých 70 %.



Obrázek 33. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru kuřáctví (MET-min/týdně).

Jak nám výše uvedený graf (Obrázek 33) znázorňuje, „Kuřáci“ jsou téměř 1x více aktivní v kategorii „Volnočasová PA“ a o 79 % aktivnější v kategorii „PA v práci/škole“. V ostatních kategoriích byla úroveň pohybové aktivity „kuřáků“ nepatrně nižší než u „nekuřáků“.



Obrázek 34. Počet minut strávených sezením: o víkendu a v pracovních dnech v závislosti na faktoru kuřáctví.

Co se týká počtu minut strávených sezením o víkendu a v pracovní dny i zde jsou na tom lépe „kuřáci“, kteří v porovnání s „nekuřáky“ prosedí v obou případech znatelně méně času (Obrázek 34).

Tabulka 6. Pohybová aktivita z hlediska faktoru kuřáctví – Mann-Whitney U Test

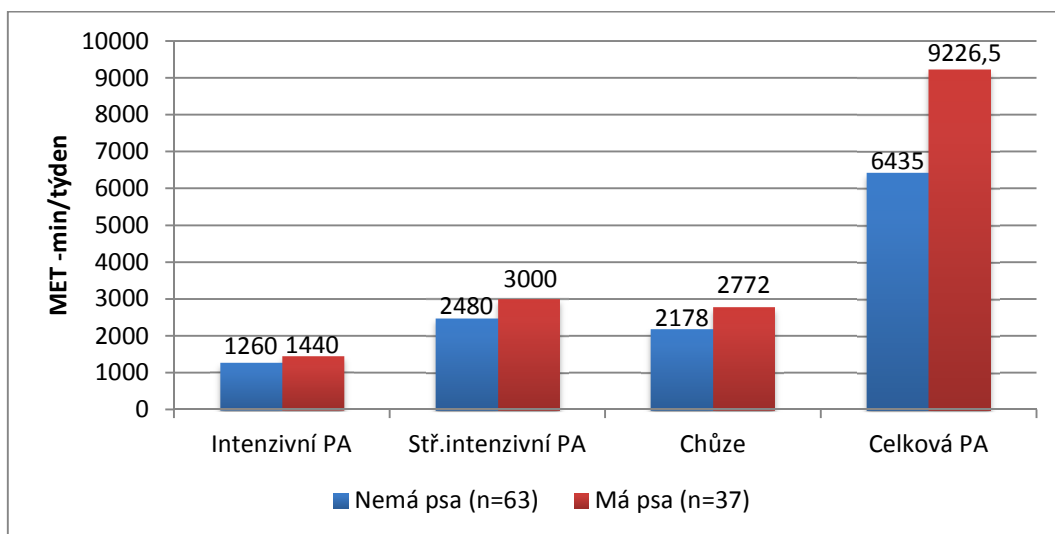
	kuřák	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	91	230,5	-2,160	0,031
	ANO	9			
Stř.intenzivní PA	NE	91	301	-1,301	0,193
	ANO	9			
Chůze	NE	91	242,5	-2,006	0,045
	ANO	9			
Celková PA	NE	91	247	-1,951	0,051
	ANO	9			
Volnočasová PA	NE	91	264,5	-1,741	0,081
	ANO	9			
PA doma	NE	91	401,5	0,090	0,927
	ANO	9			
PA při transportu	NE	91	396,5	0,151	0,880
	ANO	9			
PA v práci/škole	NE	91	243	-2,03	0,042
	ANO	9			

Legenda: n - velikost souboru, U - testové kritérium, Z - standartní skóre, p – hladina významnosti

Detailnější rozbor při zohlednění faktoru kuřáctví zaznamenal signifikantní rozdíly v kategorii „Intenzivní PA“ (U = 230,5; p = 0,031), „Chůze“ (U = 242,5; p = 0,045) a v kategorii „PA ve škole/v práci“ (U = 243; p = 0,042). Hladina statistické významnosti byla stanovena p < 0,05 (Tabulka 6).

4.1.6 Z hlediska vlastnictví psa

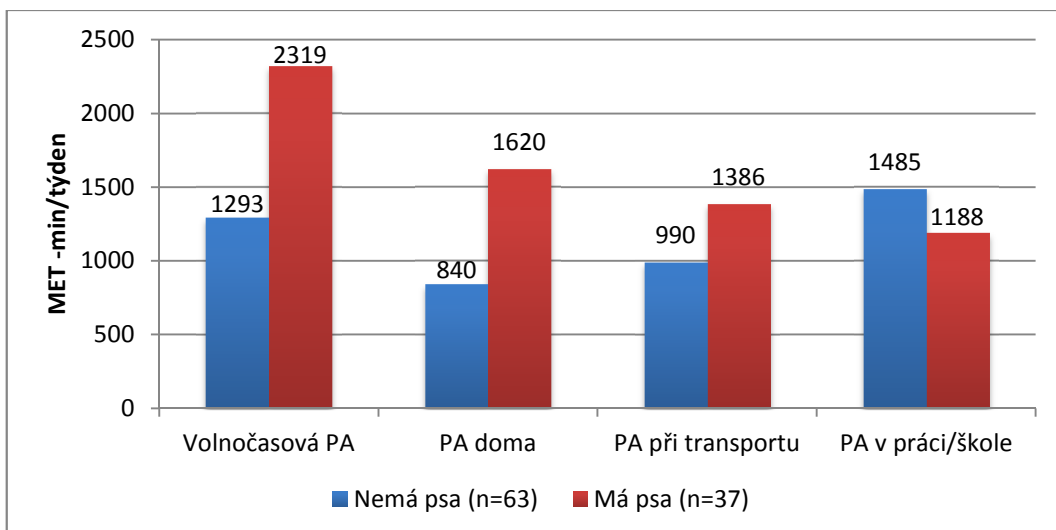
Z výzkumného souboru, který, jak již bylo řečeno, zahrnoval 100 respondentů, uvedlo 63 jedinců, že psa nevládní, zbytek, tedy 37, psa naopak má.



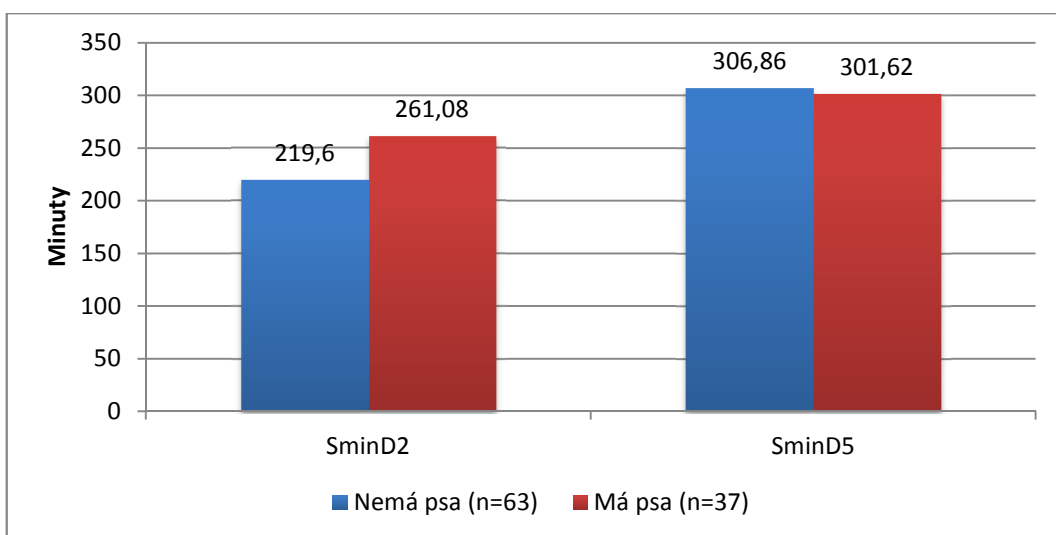
Obrázek 35. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví psa (MET –min/týden).

Úroveň pohybové aktivity, jak je z výše uvedeného grafu patrné (Obrázek 35), je ve všech případech vyšší u jedinců, kteří psa vlastní.

Téměř stejné výsledky jsme obdrželi také při rozboru jednotlivých druhů PA (Obrázek 36). I v tomto případě, až na kategorie „PA v práci/škole“, vykazují vyšší aktivitu majitelé psů.



Obrázek 36. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví psa (MET –min/týden).



Obrázek 37. Počet minut strávených sezením: o víkendu a v pracovních dnech v závislosti na faktoru vlastnictví psa.

Z výsledků zaměřených na trávení času sezením o víkendu vyplývá, že ti, co mají psa, prosedí překvapivě více času, než ti, co ho nemají (Obrázek 37). V týdnu jsou hodnoty téměř identické.

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

	vlastnictví psa	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	63	1131	-0,244	0,807
	ANO	37			
Stř.intenzivní PA	NE	63	961,5	-1,453	0,146
	ANO	37			
Chůze	NE	63	1061,5	-0,739	0,46
	ANO	37			
Celková PA	NE	63	938	-1,621	0,105
	ANO	37			
Volnočasová PA	NE	63	864,5	-2,146	0,032
	ANO	37			
PA doma	NE	63	847	-2,273	0,023
	ANO	37			
PA při transportu	NE	63	949	-1,544	0,122
	ANO	37			
PA v práci/škole	NE	63	1031	0,971	0,331
	ANO	37			

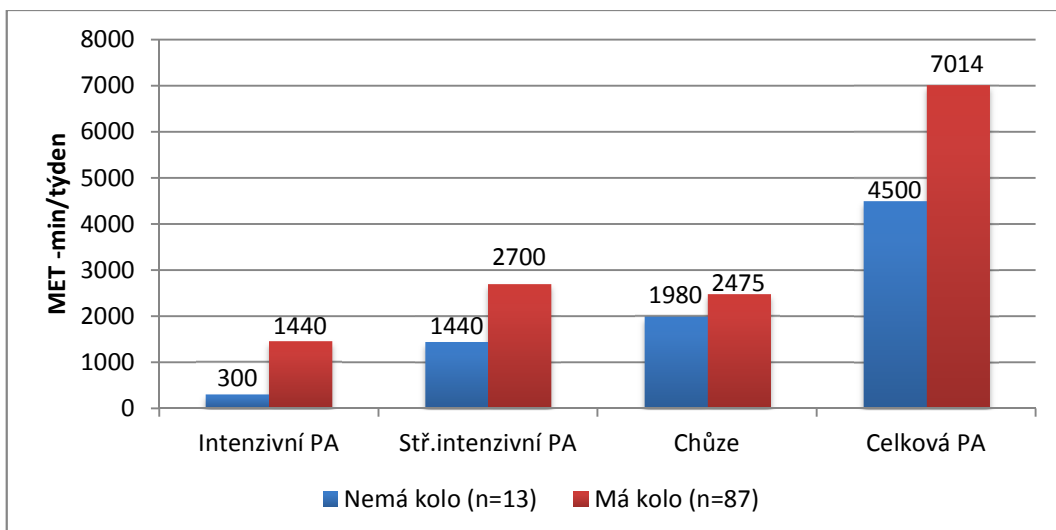
Legenda: n - velikost souboru, U - testové kritérium, Z - standartní skóre, p - hladina významnosti

Detailnější rozbor při zohlednění faktoru vlastnictví psa zaznamenal signifikantní rozdíly v kategorii „Volnočasová PA“ (U = 864,5; p = 0,032) a „PA doma“ (U = 847; p = 0,023) (Tabulka 7). Hladina statistické významnosti byla stanovena p < 0,05.

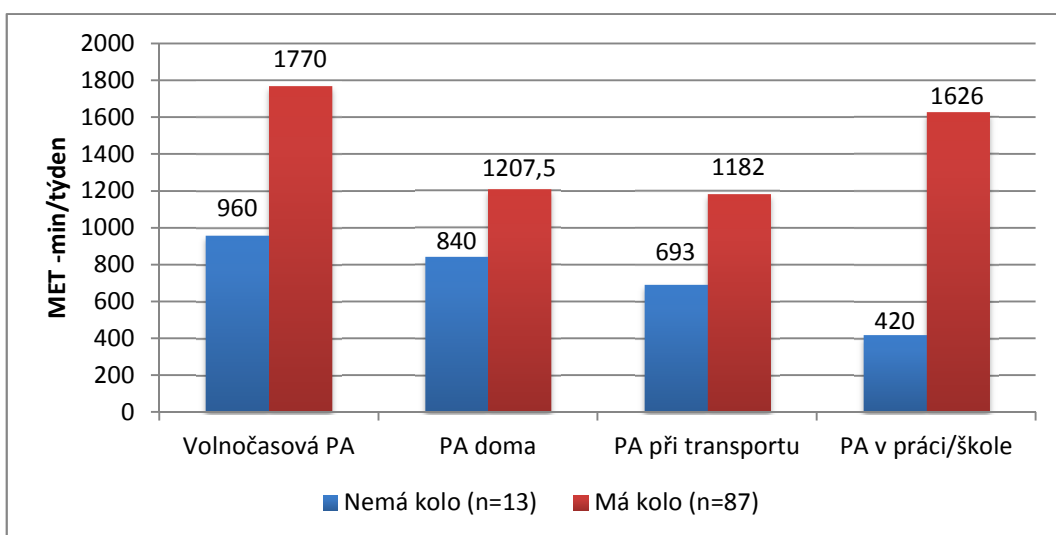
4.1.7 Z hlediska vlastnictví kola

Z našeho souboru vlastní jízdní kolo 87 respondentů. Pouze 13 tedy kolo nevládní.

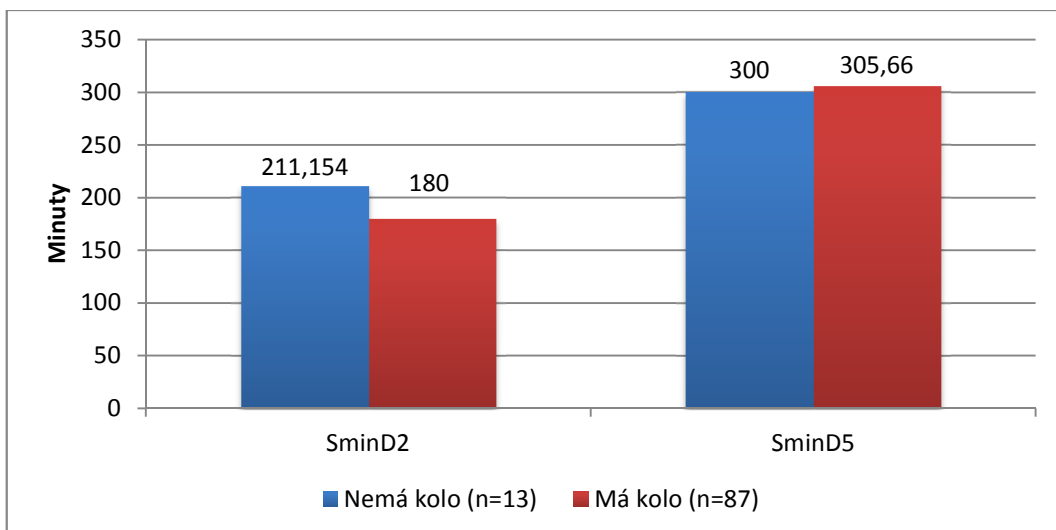
Soubor, který vlastní kolo, dosáhl ve všech kategoriích vyšší úrovně pohybové aktivity (Obrázek 38, 39). Největší rozdíl, konkrétně 74 %, byl přitom zaznamenán v kategorii „PA v práci/škole“. Nejvyrovnanější výsledek byl překvapivě zaznamenán v kategorii „chůze“.



Obrázek 38. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví kola (MET –min/týden).



Obrázek 39. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví kola (MET –min/týden).



Obrázek 40. Počet minut strávených sezením: o víkendu a v pracovních dnech v závislosti na faktoru vlastnictví kola.

Z výše uvedeného grafu je patrné, že o víkendu stráví více času sezením lidé, kteří kolo nevlastní. V týdnu je situace opačná, avšak rozdíl je nepatrný, činí pouze 2 %.

Tabulka 8.

Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví kola – Mann-Whitney U Test

	vlastnictví kola	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	13	367	-2,039	0,041
	ANO	87			
Stř.intenzivní PA	NE	13	417,5	-1,512	0,131
	ANO	87			
Chůze	NE	13	475,5	-0,918	0,359
	ANO	87			
Celková PA	NE	13	410,5	-1,584	0,113
	ANO	87			
Volnočasová PA	NE	13	362	-2,081	0,037
	ANO	87			
PA doma	NE	13	504	-0,626	0,531
	ANO	87			
PA při transportu	NE	13	454	-1,139	0,255
	ANO	87			
PA v práci/škole	NE	13	474,5	-0,942	0,346
	ANO	87			

Legenda: n - velikost souboru, U - testové kritérium, Z - standartní skóre, p - hladina významnosti

Detailnější rozbor při zohlednění faktoru vlastnictví kola zaznamenal (Tabulka 8) signifikantní rozdíly v kategorii „intenzivní PA“ ($U = 367$; $p = 0,041$) a „volnočasová PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

5 DISKUSE

Skutečnost, že v životě to bez pohybu nepůjde, si uvědomuje čím dál tím více lidí. Svůj volný čas se snaží věnovat pohybovým aktivitám, ať už na čerstvém vzduchu, či v prostorách fitness center, která dle zprávy České komory fitness, vítají každým rokem více a více zákazníků. Motivace lidí se mnohdy liší, nejčastěji má však estetický charakter, dále také zdravotní, prožitkový či sociální. Ať tak či onak, pohybová aktivita vede nejen k fyzickému, ale i psychickému vyrovnání, které jde ruku v ruce se změnou životního stylu a vnímání sebe samého.

Výsledky této bakalářské práce, které prezentují subjektivní hodnocení pohybové aktivity vykonané za poslední týden, jsme rozdělili do několika kapitol, které zohledňují zkoumané hledisko.

Prvním hlediskem naší analýzy bylo pohlaví. V rámci toho by se dalo předpokládat, že muži budou celkově aktivnější než ženy. Tento předpoklad se nám potvrdil a souhlasí tak s výsledky studie Mitáše a Frömela (2011), kteří zkoumali úroveň PA české populace. Vyšší aktivitu sledujeme nejen v kategorii „Celková PA“, ale i „Intenzivní PA“ a „Stř.intenzivní PA“. Ženy dominovaly pouze v kategorii „Chůze“. V rámci druhu PA vyplývá, že muži jsou aktivnější ve „Volnočasové PA“ a v „PA v práci/škole“. Ženy, dle očekávání, výrazně dominují v „PA doma“, s čímž se ztotožňuje i studie Řepky a kol. (2011). Dále pak v „PA při transportu“, kde je však rozdíl minimální. Signifikantní rozdíly byly v rámci našeho souboru prokázány v kategorii „Intenzivní PA“ a „Volnočasová PA“. Přejdeme-li k hodnocení prosezených minut, i zde se naplnila daná očekávání, tedy, že ženy prosedí více času během týdne, což je odrazem skutečnosti, že mají celkově fyzicky méně náročné, často sedavé zaměstnání. Muži naopak prosedí více času o víkendu.

V rámci analýzy PA z hlediska věku (kategorie: 15 - 23, 23 - 34, 34 - 38, 39 - 53) vykazuje nevyšší aktivitu, a to ve všech osmi kategoriích, nejmladší skupina respondentů (15 - 23 let). Nejméně aktivní je překvapivě skupina ve věku 23-34 let. Možné odůvodnění těchto výsledků bychom mohli nalézt, zamyslíme-li se nad tím, jak život těchto věkových skupin vypadá. Respondenti ve věku 15 - 23 let jsou povětšinou studenti mající poměrně velké množství volného času, který mohou věnovat právě PA, která je také povinnou v rámci školní docházky. Naopak jedinci ve věku 23 - 34 let jsou ve fázi života, která přináší nejvíce změn, započínají své kariéry, zakládají rodiny, mají malé děti. Volného času tak mají podstatně méně a ne vždy je PA prioritou, které

ho jsou ochotni věnovat. Statistická analýza potvrdila, že věk našich respondentů má na jejich PA vliv, což se liší od studie Pelclové, Vašíčkové, Frömela, & Djordjevice (2008), jejichž výsledky tento vliv neprokázaly.

Navzdory obecnému předpokladu, že čím vyšší BMI, tím nižší PA, výsledky naší studie toto nepotvrzují. Ačkoliv z grafů nelze stanovit žádný výrazný trend, patrné je, že nejaktivnější jsou lidé s BMI 22,7 - 24,8. Úroveň jejich aktivity je nejvyšší nejen v kategorii „Celková PA“, ale i mnohých dalších, konkrétně v 6 z 8 stanovovaných. V rámci jednotlivých druhů PA je patrné, že respondenti s vyšším BMI, tentokrát také skupina s nejvyšším BMI > 24,8, která zahrnuje jedince s nadváhou a obezitou, je výrazně aktivnější ve „Volnočasové PA“ a „PA doma“. Možnou příčinou těchto výsledků by mohla být skutečnost, že lidé z této skupiny se na problému své nadváhy snaží intenzivně pracovat a dosáhnout tak optimální hmotnosti. Tuto teorie podporuje především kategorie „Chůze“, kde jsou tyto jedinci nejaktivnější. Paradoxně však tato skupina prosedí nejvíc času. Statisticky však významnost BMI faktoru na PA člověka prokázána nebyla, což se shoduje se studií Nykodýma a Mitáše (2011).

Z hlediska nejčastěji navštěvované aktivity by se dalo říci, že část výsledků poměrně hezky koreluje s očekávanými předpoklady, část je naopak překvapující. V rámci „Celkové PA“ byli jako nejaktivnější vyhodnoceni respondenti pravidelně docházející na lekce spinningu. Vzhledem k tomu, že spinning můžeme označit za kondičně nejnáročnější, tento výsledek se dal víceméně očekávat. Překvapením je však skupina „jogínů“, která je s minimálním rozdílem druhou nejaktivnější. Dominuje nejen v kategorii „Stř. intenzivní PA“, ale i v kategorii „Chůze“. Naopak nevykazuje žádnou aktivitu v kategorii „Intenzivní PA“. Vzhledem k tomu, že lidé navštěvující jógu, trpí velmi často nějakým zdravotním hendikepem, který je v různém stupni limituje, dal se tento výsledek vcelku očekávat. V rámci „Intenzivní PA“ jsou naopak nejaktivnější respondenti preferující posilovnu, což se opět dalo víceméně očekávat. Co se typu PA týče, ve „Volnočasové PA“ dominují respondenti z posilovny, následování spinningáři. Nejhůře jsou na tom tentokrát „jogíni“, kteří jsou však nejaktivnější v rámci práce či školy, a je tak možné, že volný čas využívají spíše k odpočinku. Právě vysoká úroveň jejich PA v práci/škole je jedním z dalších možných důvodů, proč preferují právě jógu, která slouží mimo jiné jako forma meditace, uvolnění stresu. Ačkoliv vizuální rozdíly v rámci grafu patrné jsou, statisticky nebylo potvrzeno, že by hledisko nejčastěji navštěvované aktivity mělo na PA vliv.

Co se rozboru PA z hlediska kuřáctví týká, právě tato analýza přinesla nejvíce překvapivé výsledky, a to především z pohledu úrovně PA. Zde byli kuřáci oproti nekuřákům ve všech případech výrazně aktivnější se signifikantními rozdíly v rámci „Intenzivní PA“ ($U = 230,5$; $p = 0,031$) a „Chůze“ ($U = 242,5$; $p = 0,045$). Podobné výsledky jsme obdrželi také při rozboru jednotlivých druhů PA, kde kuřáci svojí aktivitou výrazně převyšují nekuřáky ve „Volnočasové PA“ a „PA v práci/škole“, která navíc vykazuje signifikantní rozdíl ($U = 243$; $p = 0,042$). Co se počtu minut strávených sezením týká, i zde jsou na tom kuřáci daleko lépe, a to jak v týdnu, tak i o víkendu. Důvodem těchto překvapivých výsledků je zřejmě fakt, že výzkumný soubor kuřáků se skládal pouze z 9 pravidelně cvičících jedinců a tyto údaje jsou tak tímto značně zkreslené.

Obecně se dá předpokládat, že lidé, kteří vlastní psa či kolo, budou oproti těm, kteří jej nevládní, více aktivní. Tento předpoklad se v našem šetření také plně potvrdil. „Pejskaři“ jsou aktivnější hned v sedmi z osmi testovaných kategorií. Zatímco rozdíly v úrovni PA nejsou některak výrazné, rozbor jednotlivých druhů PA přináší rozdíly daleko markantnější. Signifikantní rozdíly přitom vykazují „volnočasová PA“ ($U = 864,5$; $p = 0,032$) a „PA doma“ ($U = 847$; $p = 0,023$). V případě cyklistů jsme výrazně vyšší aktivitu pozorovali ve všech testovaných kategoriích. Statisticky významný rozdíl byl přitom vyhodnocen pouze v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 367$; $p = 0,041$) a „Volnočasová PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$). V závěru tedy můžeme říci, že vlastnictví psa či kola signifikantně ovlivňuje PA respondentů, což se liší od výsledků studie Nykodýma a Mitáše (2011).

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo na základě dotazníkového šetření analyzovat a porovnat úroveň každodenní pohybové aktivity jedinců pravidelně navštěvujících Active club ve Žďáře nad Sázavou.

Z hlediska pohlaví jsme došli k těmto závěrům:

- „Celková PA“ je u mužů 8 775 MET-min/týden a u žen 6 435 MET-min/týden. Muži byli tedy pohybově aktivnější než ženy.
- Muži vykazují vyšší pohybovou aktivitu v kategorii „Celková PA“, „Intenzivní PA“ a „Stř.intenzivní PA“. Dále pak ve „Volnočasové PA“ a v kategorii „PA v práci/škole“.
- Ženy prokázaly vyšší aktivitu pouze v kategorii „Chůze“, v kategorii „PA doma“ a „PA při transportu“.
- Signifikantní rozdíly se ukázaly v porovnání mužů a žen v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 661$; $p = 0,027$) a v kategorii „Volnočasová PA“ ($U = 637,5$; $p = 0,017$).
- Z hlediska minut prosezených o víkendu/v týdnu z výsledků vyplývá, že muži prosedí více minut o víkendu a ženy v týdnu.

Z hlediska věku se ukázalo, že:

- Nejvyšší aktivitu vykazuje skupina respondentů 15 – 23 let, která jednoznačně dominuje ve všech úrovních a typech pohybové aktivity.
- Jako nejméně aktivní se ukázala skupina respondentů 23 – 34 let.

Z hlediska BMI vyplývá:

- Lidé s hodnotou BMI 22,7 – 24,8 se v naší studii ukázali jako nejaktivnější, a to v 6 z 8 stanovovaných kategorií.
- Nejméně aktivní byla skupina respondentů s indexem 21,2 – 22,7.
- Nejvíce času prosedí celkově lidé s nejvyšším BMI > 24,8.
- Statisticky významnost BMI faktoru na PA člověka prokázána nebyla.

Z hlediska nejčastěji navštěvované aktivity:

- Nejvíce aktivní byli v kategorii „Celková PA“ s hodnotou 8258,25 MET-min/týden klienti navštěvující spinning, nejméně naopak klienti flowinu.
- Zajímavé výsledky se týkají kategorie skupiny jedinců navštěvujících jógu, kde se tato skupina ukázala v celku jako druhá nejaktivnější. Výjimkou byla kategorie

„Intenzivní PA“, kde vykazuje nulový výsledek. V jednotlivých typech PA byla tato skupina nejaktivnější v kategorii „PA v práci/škole“, nejméně aktivní v kategorii „Volnočasové PA“.

- Respondenti navštěvující posilovnu vynikají v kategorii „Intenzivní PA“ a v kategorii „Volnočasová PA“.

Z hlediska kuřáctví:

- Kuřáci byli ve všech případech testování úrovně PA výrazně aktivnější, u jednotlivých druhů PA převýšili nekuřáky také v kategorii „Volnočasové PA“ a „PA v práci/škole“.
- Signifikantní rozdíly se ukázaly v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 230,5$; $p = 0,031$), „Chůze“ ($U = 242,5$; $p = 0,045$) a „PA v práci/škole“ ($U = 243$; $p = 0,042$).
- Kuřáci prokazují lepší výsledky i v počtu minut strávených sezením o víkendu i v týdnu.

Z hlediska vlastnictví psa:

- Skupina respondentů vlastnících psa prokázala vyšší aktivitu hned v sedmi z osmi tetovaných kritérií s tím, že v druhové PA se jednalo o zásadní rozdíly.
- Signifikantní rozdíly vykazují „Volnočasová PA“ ($U = 864,5$; $p = 0,032$) a „PA doma“ ($U = 847$; $p = 0,023$).

Z hlediska vlastnictví kola:

- Skupina jedinců vlastnících kolo převyšovala všemi svými hodnotami jedince, kteří kolo nevlastní.
- Statisticky významný rozdíl byl přitom vyhodnocen pouze v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 367$; $p = 0,041$) a „Volnočasová PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$).

7 SOUHRN

Téma Pohybová aktivita a volný čas v rámci centra Active club jsem si zvolila proto, že sama pracuji jako zodpovědná vedoucí v tomto centru. V prostorách Active clubu se tak denně pohybuji a mám možnost bezprostředně sledovat úroveň a četnost organizované pohybové aktivity našich klientů. Samotnou mě zajímalo, jaké výsledky práce přinese, budou naši klienti aktivní i mimo naše centrum? Jak moc a v rámci jaké PA konkrétně?

Ke sběru dat jsem použila tištěnou formu dlouhé verze Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ, který zaznamenává subjektivní hodnocení týdenní pohybové aktivity jedince. Sběr dat probíhal v posledním čtvrtletí roku 2015. Testování se zúčastnilo 100 respondentů, klientů Active clubu, kteří pravidelně navštěvují jednu z následujících aktivit – spinning, alpinning, jóga, flowin či posilovnu.

Díky dotazníkovému šetření byla zjištěna nejprve úroveň PA klientů. Výstupy, které jsou podrobně prezentovány v kapitolách Výsledky a Diskuse, poukazují na zajímavá zjištění nejen v oblasti celková PA, intenzivní PA, středně intenzivní PA, ale i chůze. Další soubor výsledků se týkal typu PA, kde jsme stanovovali její hodnoty v rámci volnočasové PA, PA doma, PA při transportu a v PA práci/škole. Poslední soubor výsledků navíc obsahuje informace o množství času, který jedinci proseďí o víkendu/v týdnu.

Veškeré tyto kategorie jsou vyhodnoceny z hlediska pohlaví, věku, BMI, nejnavštěvovanější aktivity, kuřáctví, vlastnictví psa a jízdního kola.

Jako nejvýznamnější výsledky se ukázaly hodnoty, které prokázaly signifikantní rozdíly v porovnání mužů a žen v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 661$; $p = 0,027$) a v kategorii „Volnočasová PA“ ($U = 637,5$; $p = 0,017$). Z hlediska kuřáctví byly signifikantní rozdíly zaznamenány u „Intenzivní PA“ ($U = 230,5$; $p = 0,031$), „Chůze“ ($U = 242,5$; $p = 0,045$) a „PA v práci/škole“ ($U = 243$; $p = 0,042$). Z hlediska vlastnictví psa naše analýza vyhodnotila signifikantní rozdíly u „Volnočasové PA“ ($U = 864,5$; $p = 0,032$) a „PA doma“ ($U = 847$; $p = 0,023$). Statisticky významný rozdíl byl vyhodnocen i z hlediska vlastnictví kola, a to v kategorii „Intenzivní PA“ ($U = 367$; $p = 0,041$) a „Volnočasová PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$).

8 SUMARRY

I chose the topic Physical activity and leisure time within the Active club center due to the fact that I have been working there as a manager. I have had a great opportunity to notice the level and frequency of organized physical activities within our center. I became interested in the upcoming results of the research. I was wondering whether our clients would be active also outside our center and if so then in which extent and activity.

The long printed version of the International questionnaire of physical activity (IPAQ) was used to collect the data. This questionnaire records self-evaluation of a person in one week. The data were collected during the last three months of 2015. One hundred respondents, the clients of Active club, who attend either yoga lessons, spinning, alpinning, flowin or do the work out there, participated in this research.

The research showed the standard of clients' physical activity. The chapter Results and Discussion points out interesting findings not just in the sphere of general PA, intensive PA, semi-intensive PA, but also walking. Another complex of results referred to the type of PA where we set its values in the sphere of leisure PA, home PA, PA at a transport and PA at school or at work. The last complex of results contains information about the amount of time which is spent sitting during the week and the weekend.

All these categories were evaluated according to the sex, age, BMI, the most attended activity, smoking, ownership of a dog and a bike.

The most important results were given by the values which proved significant differences in comparison of men and women in the "Intensive PA" category ($U = 661$; $p = 0,027$) and in "Leisure PA" category ($U = 637,5$; $p = 0,017$). From the point of view of smoking there were significant differences noticed in „Intensive PA ($U = 230,5$; $p = 0,031$), „Walking“ ($U = 242,5$; $p = 0,045$) and „PA at work/school“ ($U = 243$; $p = 0,042$). In case of the dog ownership we analyzed significant differences in "Leisure PA" ($U = 864,5$; $p = 0,032$) and „PA at home“ ($U = 847$; $p = 0,023$). Also the ownership of a bike provided statistically important differences in category „Intensive PA“ ($U = 367$; $p = 0,041$) and „Leisure PA“ ($U = 362$; $p = 0,037$).

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Active club. (n.d.). *Interní zdroje*
- Active-SVČ Žďár nad Sázavou. (1997). *Výroční zpráva*
- Active-SVČ Žďár nad Sázavou. (2011). *Výroční zpráva*
- Active-SVČ Žďár nad Sázavou. (2002). *Výroční zpráva*
- Alpinning.cz. (n.d.). Retrieved 3. 2. 2016 from the World Wide Web:
<http://www.alpinning.cz/home>
- Best Fitness. (n.d.). Retrieved 8. 11. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.bestfitness.cz/>
- Calfas, K. J., & Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 406-423.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Centrum preventivní medicíny. (n.d.). *Pohybová aktivita*. Retrieved 8.3.2016 from the World Wide Web: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>
- Crone, D., Smith, A., & Gough, G. (2006). The physical activity and mental health relationship – a contemporary perspective from qualitative research. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*, 36(3), 29-35.
- Český statistický úřad. (n. d.). Retrieved 10. 12. 2015 from the World Wide Web:
<https://www.czso.cz/csu/czso/13-6121-03>
1__charakteristika_okresu_a_vyvoj_sidelni_struktury
- David, P. & Soukup, V., (Eds.) (2004). *Průvodce po Čechách, Moravě, Slezku. Žďárské Vrchy*. Praha, Česká Republika: Autor.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris
- Elavski, S. (2010). Longitudinal examination of the exercise and self-esteem model in middle-aged women. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(6), 862-880.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L.,..... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 3017-22. Doi: 10.1073/pnas.1015950108

- Evropská komise (2013). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. doi 10.2797/19180
- Fitness Statera. (n.d.). Retrieved 10. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.statera.cz/lebert/>
- Flowin. (n.d.). Retrieved 10. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.flowin.se/>
- Formička. (n.d.). Retrieved 8. 11. 2015 from the World Wide Web: <http://www.studio-formicka.cz/>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Griffin, É. W., Mullally, S., Foley, C., Warmington, S. A., O'Mara, S. M., & Kelly, A. M. (2011). Aerobic exercise improves hippocampal function and increases BDNF in the serum of young adult males. *Physiology & Behaviour*, 104(5), 934-41. Doi: 10.1016/j.physbeh.2011.06.005
- Hnízdil, J., Kirchner, J., & Novotná, D., (2005) Spinning: technika jízdy, trénink, výběr hudby. 1. vyd. Praha: Grada Publishing
- Hodaň, B. (1991). *Základní pojmy v tělesné kultuře*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Chaouloff, F. (1997). Effects of acute physical exercise on central serotonergic systems. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(1), 58–62.
- Intlekofer, K. A., & Cotman C. W. (2012). Exercise counteracts declining hippocampal function in aging and Alzheimer's disease. *Neurobiology of disease*, 57, 47-55. Doi: 10.1016/j.nbd.2012.06.011.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, obecně prospěšná společnost.
- Knappová, V. (n.d.). *Optimalizovaná pohybová aktivita*. Powepointová přednáška pro Západočeskou univerzitu. Retrieved 10.3.2016 from World Wide Web: <https://www.zcu.cz/>
- Kolouch, V., & Kolouchová, L., (1990). *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia

- Krejčík, V., (2012). POWER YOGA AKADEMIE S.R.O. Vzdělávací program:
Instruktor Powerjógy [Praktický manuál]
- Kubrychtová Bártová, H., & Stuchlík, R., (2007). *Jóga, jak si vybrat tu pravou*. Praha:
Grada
- Kudláček, M., & Fromel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek
a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Malach, J. (2007). *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky:
Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 32(1), 9-21.
- Novotný, J. (2000). *Ekonomika sporu*. Praha: ISV
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie aktivity dospělé populace
Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-64.
- Orel. (n.d.). Retrieved 8. 11. 2015 from the World Wide Web: <http://www.orelzdar.cz/>
- Pastucha, P. (2007). Pohybová aktivita v léčbě úzkostných a depresivních poruch.
Psychiatrie pro Praxi, 8(5), 206-207.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999).
*Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a
zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Pawlaczek, Z. (2007). Definitions, models and development issues in sport. In J.
Merchant, B. L.Griffin, & A. Charnock (Eds.), *Sport and physical activity The
role of health promotion* (pp. 21-34). New York: Palgrave Macmillan.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Pilák. (n.d.). Retrieved 8. 11. 2015 from the World Wide Web: <http://www.pilak.cz/o-pilskenadrzi/>
- Podhorský, M., (2003). *Kraj Vysočina. Průvodce na cesty*. Praha, Česká Republika:
freitag & berndt.
- Řepka, E., Ševele, Z., Frömel, K., Chmelík, F., & Vašíčková, Z. (2011). Plnění
doporučení k týdenní pohybové aktivitě dospělé populace Jihočeského regionu.
Tělesná kultura, 34(1), 65-75.
- Sáblík, J., (2002). *Turistický průvodce Českomoravská vrchovina*. Praha, Česká
Republika: freitag & berndt.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to
stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

- Spinning.com. (n.d.). Retrieved 10. 2. 2016 from the World Wide Web:
<http://www.spinning.com/cz/>
- Společnost psychosomatické medicíny ČLS. (2015). *Co je psychosomatická medicína?*
Retrieved 8.3.2016 from World Wide Web: http://www.psychosomatika-cls.cz/?page_id=733
- Spousta, V. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno
Studio Ida. (n.d.). Retrieved 8. 11. 2015 from the World Wide Web: <http://www.studio-ida.cz/>
- Tsatsoulis, A., & Fountoulakis, S. (2006). The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1083*, 196–213.
- Votava, J., (1988). *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum.
- Weuve, J., Kang, J. H., Manson, J. E., Breteler, M. M., Ware, J. H., & Grodstein, F. (2004). Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *The Journal of the American Medical Association, 292*(12), 1454–1461.
- WHO (2015). Physical activity. Retrieved 9.3.2016 from World Wide Web:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Youngstedt, S. D., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (1997). The effects of acute exercise on sleep: A quantitative synthesis. *Sleep, 20*(3), 203–214.
- Zámek Žďár n.S. (n.d.). Retrieved 15. 12. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.zamekzdar.cz/zamek-a-klaster/historie-zamku-a-klasteru/>
- Žďár nad Sázavou, oficiální stránky. (n.d.). Retrieved 15. 12. 2015 from the World Wide Web: <http://www.zdarns.cz/mesto-zdar/zakladni-informace>

10 PŘÍLOHA

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

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

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

Ano

Ne →

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

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

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → *Přejděte k otázce č. 4*

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem →

Přejděte k otázce č. 6

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem →

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

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

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

_____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli 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
____ Odmitám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
____ Let
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmitám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
____ Ano
____ Ne
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmitám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
____ Hodin týdně
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmitám 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
____ Odmitám odpovědět

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

Doplňující údaje

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

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 2: BMI

Index tělesné hmotnosti (BMI)

Index tělesné hmotnosti, označovaný zkratkou BMI (body mass index) či nazývaný také jako Quételetův index, je jedním z nejpoužívanějších indexů, jehož výsledný údaj slouží jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity. BMI spočítáme vydělením tělesné hmotnosti daného člověka (v kg) druhou mocninou jeho výšky (v metrech), tak jak znázorňuje následující vzorec:

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

Výsledný údaj bývá pro dospělé osoby evropské populace nejčastěji posuzován dle Mezinárodní klasifikace WHO následovně (Obrázek 41):

Kategorie	Rozsah BMI (kg/m ²)
Podváha	<18,50
- Těžká	<16,00
- Střední	16,00 - 16,99
- Mírná	17,00 - 18,49
Normální váha (ideální)	18,50 - 24,99
Nadváha	25,00 - 29,99
Obezita	≥30,00
- Mírná	30,00 - 34,99
- Střední	35,00 - 39,99
- Těžká	≥40,00

Obrázek 41. Mezinárodní klasifikace podvýživy, nadváhy a obezity dle BMI
(http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)

Je však důležité mít na paměti, že BMI je pouze statistickým nástrojem, který slouží především pro potřeby průzkumů mezi rozsáhlejšími vzorky populace. Jelikož BMI pracuje pouze s váhou a výškou jedince a ignoruje tak velké množství důležitých faktorů (např. stavbu těla, množství svalstva apod.) nelze ho u konkrétního jedince brát jako absolutní ukazatel. Např. kulturista může mít hodnotu BMI nad 30 a přesto nebýt obézní, protože vysoká hodnota indexu je u něj dána velkým množstvím svalové hmoty.

V klinické praxi se proto obvykle používají přesnější testy jako měření tloušťky podkožního tuku, impedanční měření atd.