

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(magisterská)

2016

Bc. Aleš TOVÁREK

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**MOTIVACE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ
ŽÁKŮ MĚSTA KOPŘIVNICE**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Aleš Továrek, Bc.

Obor: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Bc. Aleš Továrek

Název bakalářské práce: Motivace k pohybové aktivitě žáků města Kopřivnice

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Rok obhajoby: 2016

Abstrakt: Motivace žáků k pohybové aktivitě je důležitým faktorem, který může rozhodnout o zapojení se dětí ve volnočasových aktivitách a udržení školní mládeže u sportu a zdravého životního stylu. Cílem diplomové práce je popsání motivů k pohybové aktivitě u žáků města Kopřivnice. Výzkum byl zaměřený na zkoumání motivace a důvodů pro konání pohybové aktivity u školní mládeže 5., 7., 9. tříd ve městě Kopřivnice. Výzkumná část práce je postavena na základě získaných dat s využitím mezinárodního dotazníkového šetření studie HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children). Do výzkumu bylo zapojeno 549 dětí z města Kopřivnice ve věkovém rozmezí 11–15 let v poměru 51% dívek. Výsledky práce ukazují, že dominantním motivem k pohybové aktivitě u dětí v Kopřivnici je pro 98% velmi nebo docela důležité „užít si zábavu“. Další využití práce je možné při plánování a pořádání volnočasových aktivit školou i městem, se zaměřením na školní mládež.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita

Motivace

Volný čas

Děti

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Aleš Továrek

Title of the masters thesis: Motivation for physical activity of pupils in Kopřivnice city.

Department: Department of Recreation and Leisure Studies, Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc

Supervisor: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: The motivation of pupils to physical activity is an important factor which can decide on the involvement of children in leisure activities and keeping school children in sport and a healthy lifestyle. The main aim of the thesis is to describe the motivation for physical activity among pupils of Kopřivnice. The research was focused on exploring of motivation and reasons for physical activity in school children of 5 th, 7 th, 9 th classes in city Kopřivnice. The research part of this work is based on data obtained by using an international questionnaire survey HBSC study (The Health Behaviour in School-aged Children). The research involved 549 children in the age range of 11-15 years from the city Kopřivnice at a rate of 51% of girls. The results show that the main motive for physical activity among children in Kopřivnice is for 98% of them, quite or very important "to have fun". Another use of the work is possible in planning and organizing leisure activities by school and the city, focusing on schoolchildren.

Keywords:

Physical activity

Motivation

Leisure time

Children

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, PhD., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2016

.....

Děkuji Mgr. Zdeňku Hamříkovi, Ph.D., za jeho pomoc a cenné rady při vedení diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat vedení města Kopřivnice a ředitelům základních škol za to, že nám poskytli dostatek prostoru pro realizaci našeho výzkumu. Rovněž děkuji všem, kteří se spolupodíleli při sběru dat ve městě Kopřivnice.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato diplomová práce vznikla v rámci zajištění udržitelnosti projektu Tvorba národní sítě podpory pohybové aktivity (CZ.1.07/2.4.00/17.0013).

Obsah

| | | |
|---------------|---|-----------|
| 1 | ÚVOD | 10 |
| 2 | PŘEHLED POZNATKŮ | 13 |
| 2.1. | Pohybová aktivita | 13 |
| 2.1.1. | Význam pohybové aktivity pro zdraví | 14 |
| 2.1.2. | Intenzita pohybové aktivity dle MET | 16 |
| 2.1.3. | Pohybová inaktivita | 18 |
| 2.2. | Formy pohybové aktivity | 19 |
| 2.2.1. | Aktivní doprava dětí do školy a zpět | 19 |
| 2.2.2. | Pohybová aktivita ve školách | 20 |
| 2.2.3. | Volný čas | 21 |
| 2.3. | Motivace | 22 |
| 2.3.1. | Vnitřní a vnější motivace | 22 |
| 2.3.2. | Obézní-motivy k pohybové aktivitě a sedavé chování | 26 |
| 2.4. | Podpora pohybové aktivity | 27 |
| 2.4.1. | Hlavní strategické záměry WHO | 27 |
| 2.4.2. | Legislativa pro podporu pohybové aktivity na vládní úrovni | 28 |
| 2.4.3. | Národní síť Zdravých měst | 31 |
| 2.4.4. | Zdravé město Kopřivnice | 32 |
| 3 | CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 35 |
| 3.1. | Hlavní cíl práce | 35 |
| 3.2. | Dílčí cíle práce | 35 |
| 3.3. | Výzkumné otázky | 35 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 4 | METODIKA | 36 |
| 4.1. | Studie HBSC v ČR | 36 |
| 4.2. | Sběr dat v Kopřivnici | 36 |
| 4.3. | Dotazník HBSC-sledované parametry motivace k PA. | 37 |
| 4.4. | Statistické zpracování dat. | 38 |
| 4.5. | Etické aspekty výzkumu | 38 |
| 4.6. | Základní charakteristika výzkumného souboru. | 39 |
| 5 | VÝSLEDKY | 40 |
| 5.1. | Motivy dětí k pohybové aktivitě a sportu. | 40 |
| 5.2. | Souvislost motivace s věkem | 41 |
| 5.3. | Vliv BMI na motivaci | 43 |
| 6 | DISKUSE | 47 |
| 7 | ZÁVĚRY | 50 |
| 8 | SOUHRN | 52 |
| 9 | SUMMARY | 53 |
| 10 | REFERENČNÍ SEZNAM | 54 |
| 11 | SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ | 61 |

ÚVOD

Pohybová aktivita je na jedné straně samozřejmá věc, nad kterou se mnoho lidí vůbec nezamýšlí, protože spadá do našeho každodenního života. Přesto se u moderní populace vytrácí a nahrazuje ji pohybová inaktivita. Podle Kalmana et al. (2011) sledování televize spolu se sezením u počítače a při učení patří mezi nejčastěji uváděné inaktivní chování u českých adolescentů. Pro dnešní mládež už není důvod stýkat se tak často osobně s vrstevníky, aby mohli být v kontaktu. Můžou si psát přes všechny možné aplikace, kterými jsou naše mobilní přístroje, tablety a počítače zaplněny. Slovo procházka se stalo aktivitou, kterou provozují už spíše dříve narození. Pro mladou generaci náctiletých je to činnost, které většina z nich nepřišla na chuť. O aktivní pohybové aktivitě se u většiny teenagerské populace nedá moc ani mluvit. Je pár výjimek, které se dostaly k aktivnímu sportu a rodiče se je tam snaží všemožně udržet. Ano, má na to samozřejmě vliv jejich nejbližšího okolí, rodina, škola, vždyť výraz „nemám čas“ je dneska stejně frekventovaný jako pozdrav. Tam, kde není vzor a podpora nejbližšího rodinného zázemí se těžko prosazuje aktivní trávení volného času spojené s pohybovou aktivitou. Vždyť malým dětem se již od předškolního věku ve velké míře pouští televize a pohádky, aby se zabavily. Dospělý se tak může nerušeně věnovat svým aktivitám, ať již pracovním, či jiným. Za posledních deset let byl zjištěn u českých adolescentů nárůst času stráveného u počítače, který koresponduje s nárůstem domácností s počítačem a internetovým připojením, jak uvádí Sigmundová et al. (2011). Ovšem nepřetržité sledování televize či monitoru počítače by nemělo překročit 2 hodiny denně (Sigmund & Sigmundová, 2011). Ano, žijeme v uspěchané moderní době a právě proto je důležité najít si čas na pohybovou aktivitu a vést k této činnosti i naše děti. Vždyť není nic lepšího, než když se dítě dostane do kolektivu dospělých zapojených do nějaké aktivní volnočasové aktivity. Tento mladý jedinec se pomalu a nenásilně učí vytvářet a prohlubovat svoje sociální kontakty i vazby se svým okolím. Po vzoru svých rodičů v kolektivu přátel a známých. Co může být pro dítě lepší?

Podle Šteflové z WHO v ČR je možno celou problematiku vyjádřit následující formou: České přísloví „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ přitom přesně vystihuje postoj Světové zdravotnické organizace, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje během dětství a dospívání. Na děti a mládež je třeba v oblasti prevence zaměřit největší pozornost (Kalman, 2011, 19).

Dnešní moderní a dynamická doba klade stále větší nároky na jedince. Pohybová aktivita nám pomáhá udržet rovnováhu těla i ducha. Zároveň se můžeme zbavovat stresu, prohlubovat sociální kontakty i udržovat se v kondici. Opakovaná pohybová aktivita dodává člověku uspokojení, stav pohody a dobré nálady. Naopak pohybová inaktivita a sedavý způsob života zadělávají člověku na problémy s kardiovaskulárním systémem. Sigmund et al. (2015) uvádí, že podle porovnání výsledků studie HBSC v letech 2002 až 2014 je významný nárůst prevalence nadváhy a obezity u obou dospívajících kategorií, jak chlapců, tak dívek ve všech věkových kategoriích. V některých případech mohou napomáhat vzniku deprese. Pokud má již dítě vytvořené správné návyky k pohybové aktivitě, často dochází v období puberty k přerušení těchto návyků. To bývá způsobeno několika faktory, často má na to vliv změna prostředí. Po odchodu dítěte ze základní školy na střední školu, dochází ke změně sociálního prostředí i přechodného bydliště. To má za následek částečné přerušení sociálních vazeb na nejbližší okolí. Tato změna s sebou často přináší i menší možnosti rodinného ovlivnění daného jedince. Pokud se k tomu stavu přidá puberta, která se zrovna v tomto období u dětí projevuje nejvíce, tak tady máme spoustu faktorů, které působí na jedince, na které je nutno se připravit a čelit jim. Pokud má jedinec správné návyky k pohybové aktivitě vytvořeny z mládí, později se k nim vrátí a povede k této aktivitě i svoje děti. Proto je především na rodičích a také nejbližším okolí dětem tyto návyky vytvářet a vést je k aktivnímu trávení volného času. Je zde také potřeba děti již v raném věku připravovat na tlak okolního prostředí a aspekty s tím spojené, protože pokud není jedinec schopen těmto vnějším vlivům odolávat, pak se u něj mohou začít projevovat nejdříve psychosociální problémy, které mohou později přejít k patologickým jevům, jako jsou drogy a alkohol, což vede k vyloučení jedince ze společnosti, to je často způsobeno ovlivněním okolního prostředí a nemalou měrou sociálními aspekty, které na jedince působí. Druhým jevem, který se může vyskytnout, jsou civilizační choroby, jako je nárůst obezity, kardiovaskulární choroby, některé druhy rakoviny a diabetes mellitus 2. typu, které jsou v nemalé míře spjaty s působením vnějšího prostředí na jedince. Jeho životním stylem, dlouhodobým stresem a pohybovou inaktivitou označovanou také jako sedavý způsob života. Dochází k postupným změnám lidských potřeb, kdy je pohybová aktivita potlačována do pozadí, to má za příčinu nárůst psychosomatických problémů, protože daný jedinec není schopen se zbavovat nahromaděného stresu a tlaku prostředí, všechny tyto změny souvisí s konzumním stylem života. Celkový proces modernizace a technologických změn

přispívá ke zvýšenému počtu obézních jedinců i lidí s nadváhou Sigmundová, Sigmund, Hamřík & Kalman (2014). Světová zdravotnická organizace World Health Organization (2010) se ve své národní studii zabývá zkoumáním fyzického i duševního zdraví dětí a mládeže ze sociálního hlediska. Poskytuje velké množství informací a analýz o zdraví mezi mladými lidmi ve věku 11, 13 a 15 let ve 44 zemích po celém evropském regionu a Severní Americe. HBSC studie monitoruje mladé lidi v rámci sociálních okolností a vývojových procesů, které mají vliv na jejich zdraví, proto se zaměřuje na politiku sociálních, ekonomických, faktorů. Mezinárodní zpráva WHO se vydává každé čtyři roky a je široce používaná pro tvůrce politiky v jednotlivých regionech. Část této zprávy je zaměřena na sociální determinanty zdraví a pohody mezi mladými lidmi. Jde o pohled na mladé lidi v souvislostech rodiny, vrstevníků a školy, stejně jako fyzického zdraví a spokojenosti se životem. Rozvoj a udržování pravidelné pohybové aktivity v dospívání přispívají ke zdravému vývoji jedince. Pravidelná pohybová aktivita vede ke zlepšení fyzické i psychické kvality života, při tom se také může zlepšit kognitivní výkonnost. Podle Allison, Dwyer, Goldenberg, Fein, Yoshida a Boutilier (2005) PA hraje důležitou úlohu při vytváření, užívání a udržování sociálních vztahů, poskytuje přímý prospěch tím, že přispívá k fyzickému vzhledu chlapců i dívek díky zvýšené kontrole při fitness, zvyšuje sílu a redukuje hmotnost. Naopak nízká hladina PA v dospívání přispívá k obezitě a špatnému vlivu na zdraví v období dospívání (Penedo & Dahn, 2005), což se v budoucnu projeví v návycích do dospělosti a zvýšenou nemocností. Motivace je osobní vlastnost, která může být jedním z klíčových faktorů pro pochopení toho, proč někteří lidé jsou fyzicky aktivní ve svém volném čase (Aaltonen, Kujala & Kaprio, 2014). Vysvětlení, proč dospívající lidé jsou pohybově aktivní nebo neaktivní by mohlo významně přispět k návrhu a poskytování intervencí na podporu zdraví. Existuje několik motivů a faktorů, které ovlivňují, zda se chlapci a dívky účastní PA. Obecně platí, že čím starší mladiství jsou, tím jsou méně pohybově aktivní.

Cílem diplomové práce je na základě získaných dat studie HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children) poukázat na hlavní důvody motivace k pohybové aktivitě dětí ze škol ve městě Kopřivnice. Na základě výsledků diplomové práce je možné lépe motivovat děti a vytvářet jim tak podmínky a podněty pro aktivní trávení volného času.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Pohybová aktivita

Pohybová aktivita provází lidstvo od jeho samotné existence, vždyť již v pravěku se museli naši předkové potýkat s nestálými přesuny, útoky, bojovými šarvátkami a také činnostmi obstarávání si obživy, což tvořilo jejich hlavní pohybovou aktivitou během dne. Dnes se již nemusíme zabývat těmito činnostmi, ale i tak bychom měli část našeho denního rozvrhu věnovat pohybové aktivitě, pro udržení kondice, odbourání stresu a také k vlastní spokojenosti, která se po pohybové aktivitě dostaví, proto je podpoře zdraví a pohybové aktivitě věnována čím dál větší pozornost a tato problematika se dostává do popředí zájmu mezinárodních organizací, které si kladou za cíl posílení programů zaměřených na rozvíjení strategických dokumentů (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2006).

Obecně platí pravidlo, že dětský organismus by měl být zatížen nějakou kompenzační aktivitou ve stejném časovém úseku, jako ve kterém neprováděl žádný pohyb (spánek, ležení, sezení atp.) (Kučera et al., 2011). PA je ovlivněna faktory jako je pohlaví, věk, zdravotní stav, ekonomické a sociální podmínky, předchozí pohybová aktivita, hodnoty a normy dané společností, urbanizace a industrializace Bauman et al. (2012).

Kudláček a Frömel (2012) upozorňují, že termín PA je stále více poslední dobou spojován v souvislosti s pojmem zdraví a zdravý životní styl. Kdy tento výraz dohromady slučuje komplexní chování jedince.

PA je spojována se zdravým životním stylem i dalších autorů. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádějí, že zdravý životní styl v sobě zahrnuje vyváženou výživu, dostatečnou pohybovou aktivitu a odpovědné chování, které zahrnuje neuzívání drog, střídavého požívání alkoholu i nekuřáctví, snaha předcházení opakovaných stresových situací a vyrovnaný, pravidelný denní, pitný režim.

2.1.1. Význam pohybové aktivity pro zdraví

Úroveň pohybové aktivity a sedavý způsob života jsou významné ukazatele zdravotního chování a jejich sledování je důležité v rozvoji veřejné politiky, v oblasti podpory zdraví a prevenci nemocí.

Pohyb je základní formou činností a existence člověka, dle definice Pospíšilové a Poláčkové (2009). S touto definicí také souhlasí a potvrzují ji Pastucha, Filipčíková, Bezdičková, Blažková a Hyjánek (2011), kteří propagují myšlenku, že pohyb patří k základním biologickým potřebám a projevům lidského života.

Jedním z mnoha faktorů, které ovlivňují možnosti pohybové aktivity je interakce jedince se sociálním prostředím Bronfenbrenner (1994) rozdělil sociální prostředí ve vztahu k pohybové aktivitě do několika kategorií:

- mikrosystém – jedná se o nejbližší okolí jedince, rodinu, přátele, školní třídu, blízký kolektiv, jedinec do této skupiny patří a je její součástí. Každého z nás ovlivňují rozmanité vlivy vnitřního prostředí (inteligence, osobnost člověka i charakter apod.) důležité k pohybové aktivitě.
- mezosystém – tady se jedná například o vzájemné působení mezi rodinou, školou a sportovním týmem.
- exosystém – je soustava jednotlivých mezosystémů, které zahrnují širší okolí.
- makrosystém – zde mluvíme o sociokulturním systému, který je tvořen: společným jazykem, hodnotami, tradicemi a v neposlední řadě kulturními zvyky
- chronosystém – jedná se o konzistenci, nebo změnu v čase, a to jak u charakteristik osob, ale i prostředí, v němž daný jedinec žije (např. změny ve struktuře rodiny, zaměstnání,
- socioekonomický status neboli schopnost zvládat stresové situace v každodenním životě

Vážným problémem moderní doby jsou kardiovaskulární onemocnění, která svým výskytem výrazně převyšují nádorová onemocnění. Jedná se zejména o ischemickou chorobu srdeční se srdečním infarktem a dalšími komplikacemi, hypertenze i cévní mozková příhoda, které jsou jednou z hlavních příčin mortality zejména v rozvinutých zemích. Nadváha a obezita jsou odpovědné za 5% celkové úmrtnosti (Mathers et al., 2009; World Health Organization, 2010). Ze statistik za poslední období vyplývá, že po období extrémní úrovně úmrtnosti na ICHS a kardiovaskulární onemocnění obecně v osmdesátých letech 20. století se Česká republika v devadesátých letech přibližovala k západoevropským státům a USA, kde se od šedesátých a sedmdesátých let snižovala kardiovaskulární mortalita. Dá se říct, že tento trend pokračoval v ČR i v letech 2003 – 2007 (WHO, 2010).

Ischemická choroba srdeční je akutní nebo chronické onemocnění srdečního svalu vzniklé na podkladě nedostatečného krevního zásobení srdeční svaloviny při postižení věnčitých tepen. Mortalita na ICHS dosáhla v ČR vrcholu v polovině osmdesátých let 20. století a od té doby se dá říct, že stále klesá. Tento pokles je zřetelný zejména u akutních forem onemocnění a přispívá k růstu střední délky života, zejména u mužů. (ÚZIS ČR 2012).

Infarkt myokardu je akutní stav definovaný jako akutní ložisková ischemická nekróza srdečního svalu, která vzniká na podkladě náhlého uzávěru či progresivního extrémního zúžení věnčité tepny zásobující příslušnou oblast. Nově se pro pacienty, kteří mají jako hlavní symptom bolest na hrudníku, používá širší klinický termín akutní koronární syndromy (AKS), který zahrnuje kromě infarktu myokardu také nestabilní anginu pectoris. Je nutné zmínit, že všechny formy AKS mohou být provázeny závažnými komplikacemi, včetně úmrtí. (ÚZIS ČR 2012). Po vysokém krevním tlaku byl nedostatek pohybové aktivity identifikován jako čtvrtý rizikový faktor globální úmrtnosti, kouření a vysoké hladině krevního cukru World Health Organisation (2010). Se zdravím úzce souvisí jeho ochrana a kroky k jeho udržení, kterými se zabývá Světová zdravotnická organizace ve své zprávě z prosince World Health Organization (2011). V důsledku pohybové inaktivity se v mnoha zemích nachází vyšší výskyt cukrovky II. typu, rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění i jejich rizikových faktorů, jako jsou nadváha, zvýšená hladina krevního cukru a zvýšený krevní tlak (Aljadhey, 2012; Pratt et al., 2014). Na druhé straně jsou prokazatelné, že pravidelná pohybová aktivita s sebou přináší mnohé zdravotní

benefity jak v dětském, adolescentním věku, tak i v dospělosti (Bidle & Asare, 2011; Janssen & LeBlanc, 2010; Janz et al., 2010).

Fakt, že je vyšší fyzická kondice spojená s nižším výskytem kardiovaskulárních chorob dokládají ve své studii (Gonçalves et al., 2014), která byla provedena na 290 školácích u dětí ve věku 6–10 let. Bylo prokázáno, že s narůstající aerobní aktivitou a vyšší kondicí u dětí klesají hodnoty zdravotních rizikových faktorů, proto by měl být kladen důraz na zvyšování aerobní aktivity a kondice.

K dosažení zdravotního přínosu ve formě redukce výskytu cukrovky II. typu, vysokého krevního tlaku, kardiovaskulárních onemocnění, astmatu a dalších civilizačních onemocnění je potřeba realizovat pohybovou aktivitu alespoň na střední intenzitě po dobu 30 minut 5 a více pracovních dní v týdnu, jak uvádí Světová zdravotnická Organizace (World Health Organisation 2010). Pro ještě výraznější zdravotní benefity je potřeba provozovat pohybovou aktivitu vysoké intenzity (Humphreys, McLeod, & Ruseski, 2014).

Největší přínos zejména pro kardiovaskulární a dýchací systém mají aerobní aktivity, kde se jedná o činnosti zahrnující skoky nebo poskoky, při kterých dochází ke zvyšování hustoty kostí (Janssen & LeBlanc, 2010; Rahl, 2010). K pohybové aktivitě se také váže vyvážená strava.

2.1.2. Intenzita pohybové aktivity dle MET

Pro upřesnění pojmu intenzita pohybové aktivity uvádím členění podle mezinárodní metodiky IPAQ. Výpočet kategorií pohybové aktivity je prováděn dle evropské metodiky pomocí tzv. MET minut, kdy MET je jednotka, vyjadřující metabolický ekvivalent spotřebované energie během specifické činnosti. Celková pohybová aktivita je počítána jako součet vážených dílčích aktivit skrze týdenní MET minuty, kdy nejvyšší váhu má těžká fyzická aktivita s (koeficientem 8), dále je střední fyzická aktivita s (koeficientem 4), a na samém konci je chůze s (koeficientem 3,3). Celková fyzická aktivita je přepočtená na tyto MET minuty a pak následně rozdělena do tří kategorií:

- Nízká pohybová aktivita – zde se jedná o respondenty, kde není uvedena žádná fyzická aktivita, popř. je uvedena pouze nějaká aktivita, která nesplňuje kritéria pro zařazení do kategorie střední či vysoké fyzické aktivity. U této nízké fyzické aktivity mají respondenti celkový počet MET minut týdně nižší než 500.

- Střední pohybová aktivita – zde musí respondent splňovat jedno ze tří kritérií:
 - Vykonává těžkou aktivitu 3 dny a více v průměru nejméně 20. min. denně nebo
 - Vykonává středně těžkou aktivitu nebo chůzi nejméně 5 dní v průměru nejméně 30 min. denně nebo
 - Vykonává alespoň 5 dní jakoukoliv aktivitu (či kombinaci) a dosáhl neméně 600 MET – minut za týden. Střední fyzická aktivita, tj. rozmezí MET minut 500 – 999 týdně.

- Vysoká pohybová aktivita – respondent musí splňovat jedno ze dvou kritérií
 - Vykonávat těžkou fyzickou aktivitu nejméně 3 dny v týdnu, kdy v souhrnu dosáhl při této aktivitě nejméně 1000 MET minut za týden. Vykonával po dobu 7 dní jakoukoliv fyzickou aktivitu a dosáhl nejméně 1000 MET minut za týden.



Obrázek 1. Schematické znázornění intenzity pohybové aktivity (PA) vzhledem k METům dle (Sigmundová, Sigmund, 2015, 11).

2.1.3. Pohybová inaktivita

Aktivní životní styl jedince plní důležitou sociální i ekonomickou funkci v celé společnosti a je nepostradatelný v prevenci civilizačních onemocnění (Siedentop & Locke, 1997). Ovšem s technickým pokrokem ve společnosti dochází k postupnému omezování pohybové aktivity a lidé tráví stále více času sezením, pak mluvíme o sedavém způsobu života. Podle Sigmundové a Sigmunda (2015) je dnes pohybová inaktivita chápána jako nedosažení dostatečného množství středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity, kdy nejsou plněna specifická doporučení pro pohybovou aktivitu (Owen, 2012; Sedentary Behaviour Research Network, 2012; Tremblay et al., 2010). Což v dlouhodobém horizontu přináší pro jedince zdravotní rizika. Sedavý způsob života a nízká pohybová aktivita představují více než dvojnásobné riziko pro možnost vzniku srdečního selhání, což bylo potvrzeno ve výzkumu (Young et al., 2014). Důležitou roli zde hraje také příjem potravy, který by měl odpovídat aktivitě. Máček a Radvanský (2011) uvádějí, že nevyrovnaný příjem a výdej energie během dne, jako i nepravidelná strava, je jednou z mnoha příčin ovlivňujících zdraví dnešní populace. Částečný návrat k odvěkému způsobu života, pokud se týká pohybu, kdy zvýšením podílu pohybové aktivity v průběhu každého dne, zlepšíme naši fyzičku i duševní zdraví. Podle upozornění Máčka a

Radvanského (2011) se pohybová inaktivita stává hrozbou současné společnosti. Zdravotní doporučení by nám měla pomoci v boji proti pohybové inaktivitě.

PA se zabývá i Světová zdravotnická organizace World Health Organization (2013). Na svých webových stránkách nabádají k pravidelnému cvičení, jízdě na kole, chůzi, tanci. A to nejen z důvodu, že se po pohybové aktivitě člověk cítí dobře, ale hlavně tento pravidelný pohyb má významný přínos pro zdraví. Snížená úroveň PA byla potvrzena v globální studii (Ng & Popkin, 2012), a také v regionální studii Sigmundová, El Ansari, Sigmund (2011). Současně při srovnání s jinými studiemi v České republice Mitaš & Frömel (2011), byl potvrzen úbytek pohybové aktivity s rostoucím věkem a navíc z této studie vyplynulo, že je obecně více pohybové aktivity u mužů v porovnání s ženami. Proto je potřeba se touto problematikou více zabývat. Tomuto tématu se také věnuje spousta odborníků, například podle Hendla, Dorého et al., (2011) je následující doporučení pro pětileté až osmnáctileté.

- Všichni mladí lidé by se měli zúčastňovat pohybových aktivit střední intenzity alespoň 1 hod. každý den.

2.2. Formy pohybové aktivity

2.2.1. Aktivní doprava dětí do školy a zpět

Jednou ze základních PA by měla být aktivní doprava dětí do školy a zpět. Tady hraje svoji velkou roli vzdálenost, bezpečnost, sociální situace rodiny a také začlenění jedince do sociální skupiny vrstevníků. Je více pravděpodobné, že se dítě začlení do skupiny vrstevníků, kteří docházejí do školy třeba pěšky nebo na kole, než by chodilo samo. Svoji roli v tom hraje také možná infrastruktura a urbanismus.

Podle Martinka, Vrtalové a Žákové (2013) důležitou roli v rozhodování rodičů, kteří volí určitý způsob dopravy svého dítěte do školy, hraje vnímání bezpečnosti aktivní dopravy a souhra ostatních faktorů.

Chillon, Evenson, Vaughn a Ward (2011) uvádějí, že rozhodujícím faktorem ovlivňujícím výběr vhodné dopravy je právě délka trasy mezi školou a domovem.

Trochu z jiného úhlu pohledu se na celý problém dívají autoři studie Hume et al. (2009), kteří tvrdí, že významným faktorem ovlivňujícím aktivní dopravu dětí do školy je vliv integrace v sociálním prostředí bydliště, protože právě společná jízda na kole nebo společná chůze mají pozitivní vliv na zvyšování úrovně aktivní dopravy do místních školských zařízení.

Naopak Pavelka (2013) dospěl ve své práci, která byla provedena formou skupinových rozhovorů (focus group) s pedagogickými pracovníky k identifikaci hned několika faktorů, které by mohly ovlivnit aktivní způsob dopravy dětí do školy a jejich cest. Poloha školy, bezpečnost v okolí školy a věk dětí jsou významné faktory, které ovlivňují aktivní přesun dětí do školy, významnou roli v tom hraje přístup rodičů dětí, přístup škol a pedagogických pracovníků, také vybavení a zařízení škol (úschovny kol a podobné) i dopravní infrastruktura obce nebo města.

2.2.2. Pohybová aktivita ve školách

Velký význam do podpory PA u dětí přináší školní prostředí, kde se dítě setkává s didaktickými a organizačními formami tělesné výchovy Kalman, Hamřík, Pavelka, Vašíčková (2013). Tělesná výchova spadá do vzdělávacího oboru člověk a zdraví. Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků, které směřuje na jedné straně k poznání vlastních, zájmů, pohybových možností, a také v problematice zdraví k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, sociální vyrovnanost a duševní pohodu (VÚP, 2013). Proto je důležité, aby škola využila jedinečnou možnost motivovat a ovlivňovat konkrétní skupinu dětí prostřednictvím systematických přístupů a správného výběru PA, která by byla cíleně zaměřena na jejich zájmy a potřeby (Kudláček & Frömel, 2012). PA se také zabývá Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2010), která přibližuje daný pojem. PA dětí zahrnuje do svých činností sport, hry, tělesnou výchovu, tělesná cvičení jak v rodině, školním prostředí, tak jen se skupinou přátel, ale také aktivní dopravu, kde se jedná především o chůzi a jízdu na kole. Důležitou roli ve výběru sportovních aktivit pro děti hrají také rodiče, kteří z nepřeberného množství činností, kde by si každý mohl vybrat takovou, která mu bude vyhovovat po všech stránkách, a splňovat tak všechna kritéria k výběru, často řeší faktory jako například finanční

zatížení, časová náročnost a až v dalších krocích povahu samotné aktivity i fakt, zda se jedná o kolektivní či individuální sport. Často je výběr do určité míry ovlivňován rovněž reklamou, úspěchy sportovců v dané disciplíně, také aktuálními trendy ve společnosti. Proto občas dochází k paradoxu, že vybraná PA není vždy v souladu se zájmem, přáním a talentem dítěte. Důvodem může být preference sportu jednoho z rodičů. Důležitou roli hrají již zmíněné finanční náklady, které se přímou úměrou navyšují s počtem dětí v rodině Perič (2012).

2.2.3. Volný čas

Díky technickému rozvoji, kdy stroje převzaly za lidi podstatnou část těžké práce a umožnily jim tak více času pro věnování se osobním aktivitám, ať již pro osobní rozvoj, pohybovou aktivitu, nebo socio-kulturní činnost. Využití volného času je svobodná činnost závislá pouze na rozhodnutí jedince, co ji však do jisté míry může ovlivnit a ovlivňuje je sociální prostředí s rodinným zázemím, fyzické a psychické zdravotní podmínky i okolní prostředí včetně urbanistických možností.

Touto problematikou se zabývají také Šafr a Patočková (2010), kteří uvádějí velkou řadu faktorů, ovlivňujících trávení volného času, kupříkladu věk, pohlaví, fáze životního cyklu, sociální postavení, vzdělání, profese, vliv rodinného prostředí, zdravotní stav, finanční možnosti a prostorová dostupnost volnočasových aktivit i samotné množství volného času atd. Všechny tyto aktivity mají společného jmenovatele, a to je činnost vykonávaná dobrovolně pro osobní potěšení. Ale jako pro každou činnost je i pro volný čas spousta definic, které tuto činnost specifikují.

Slepičková (2005) definovala v souhrnu volný čas jako časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani jiným lidem. Řídí se jen svým vlastním rozhodnutím a jen svými úmysly. Toto koná za účelem pobavení, přináší mu radost a uvolnění.

Dohnal a Hodaň (2008) označují volný čas jako fenomén typický pro vyspělé společnosti, který se váže velmi těsně na životní styl obyvatel, jejich kulturní úroveň, zdraví, sociální vazby a životní pohodu. Jeho využívání je závislé na potřebách, úrovni a přijatých hodnotách daného jedince. Z našeho pohledu nás zajímá především pohybová rekreace a sport.

Doba, která „zbude“, člověku po splnění svých školních, rodinných, nebo pracovních, povinností a společenských závazků, tak definují volný čas (Šafir & Patočková, 2010).

2.3. Motivace

Podle Plamínka (2010) je motivace sladění podnětů jednotlivce k nějaké činnosti se zájmy jeho okolí. Motivaci dělíme na vnitřní a vnější, podle podnětů, které za ní stojí.

2.3.1. Vnitřní a vnější motivace

Motivace je pro každého jedince odlišná, co může být pro jednoho motivačním faktorem (výzva, možnost předvést se), může být pro jiného demotivační třeba z důvodu toho, že si nevěří, je to dáno odlišností každého z nás, proto na každého jedince platí různé podněty. Velkou chybou, která se často u motivace vyskytuje je právě domněnka, že co motivovalo mě, bude motivovat i jiné, ale to je právě ten velký omyl. Podle Plamínka (2010) se jedná o „pravidlo diferencovaných podnětů“. V životě každého z nás je spousta podnětů, které nás buď motivují k nějaké činnosti, nebo naopak demotivují, tyto podněty přicházejí jednak z našeho nejbližšího okolí (rodina, známí, školní prostředí, zaměstnavatel atd.), jedná se o motivy vnější. Potom je nějaká osoba, kterou máme ztotožněnou jako svůj vzor, proto často bývá vnitřní motivací odhodlání přizpůsobit své chování a vzhled svému vzoru. Dochází k napodobování v chování, oblékání a bezmeznému obdivu, tohle období pokud není vhodně podchyceno, tak hrozí výskyt sociálně patologických jevů Perič et al. (2012) U dětí se jedná o období staršího školního věku, kdy jsou děti spíše extrovertně zaměřené, rády se předvádějí a svým chováním se snaží upoutat pozornost, jak dospělých, tak okolí. Pokud se toto období nezvrtně a dítě není ovlivněno partou, ale správně podchyceno trenérem v nějakém sportovním oddíle, tak se toto problematické období dá využít k prohloubení kladného vztahu ke sportu a správné orientace využití volného času do budoucna. Pokud se chce dítě v tomhle věku předvádět, tak při sportování je ta nejlepší příležitost. Motivace jako ústřední bod teorie sebeurčení je většinou zkoumána z hlediska vnitřního oproti vnější motivaci. Vnitřní motivace je zcela vlastní vnitřnímu odhodlání a odráží se v chování

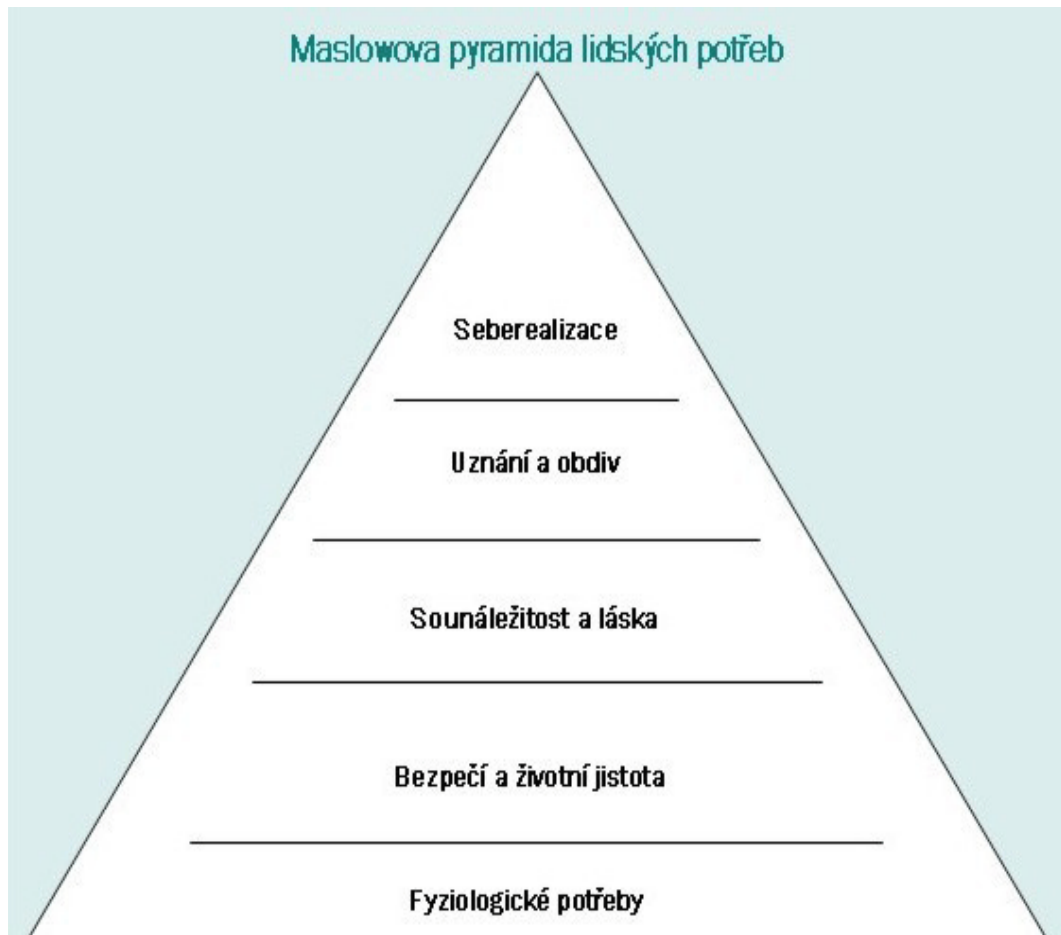
vykonávaném pro potěšení a stimulaci činnosti samotného jedince Ryan & Deci (2000). Více vnitřní osobní motivace je spojeno s optimálním fungováním a pohodou. Pokud jde o PA dospívajících, kteří byli vnitřně motivováni, je velice pravděpodobné, že budou fyzicky aktivní Power, Ullrich-French, Steele, Daratha & Bindler, (2011). Pokud se bavíme o vnitřní motivaci, je potřeba připomenout, že pokud je jedinec postaven před nějaký úkol nebo výzvu, musí se s tímto podnětem vnitřně ztotožnit. Vnitřní motivace je většinou reakcí na nějaký vnější podnět, kdy může jít o dlouhodobé motivace, tak reakce na okamžitou situaci. Proto podněty k nějaké činnosti mohou být příjemné (po vykonání PA se dostaví blažený pocit), takovému podnětu se v psychologii říká apetence a člověk takový podnět vyhledává. Mezitím jsou podněty spíše neutrální a podle toho je také reakce na tyto podněty méně výrazná. Na straně druhé máme podněty, které nás spíše odpuzují a nejsou nám příjemné generují v nás pocity třeba strachu (příkladem může být únik před nebezpečím). Takovému vztahu se v psychologii říká averze. V životě každého jedince se střídají jak podněty apetence, tak averze a lidově se pro tyto podněty vžil systém odměn a trestů, které uvádí Plamínek (2010) jako „pravidlo dvojí cesty“. Základní význam v ovlivňování návyků k PA u dětí hraje rodina, je proto nutné zaměřit se již na to, jakou formou vedeme děti ke sportování. Mnohé studie prokázaly, že sportem v rodině se prohlubují sociální vazby a upevňuje se tak celková soudržnost. Vždyť mnoho rodin nemá přes týden ani čas se pořádně potkat a popovídat si, o to je důležitější najít si čas třeba o víkendu, kdy se dá spousta věcí řešit třeba při společné turistice nebo sportu. Podle Hendla a Dobrého et al. (2011) uvádím část cílů pro zvýšení determinant PA v rodině a okruhu přátel.

Povzbuzení rodinných příslušníků a přátel k pohybovým aktivitám

- Zkoumat pohybové preference u rodiny a přátel
- Vytvářet časový prostor pro pohybové aktivity
- Setkávat se s rodinnými příslušníky a přáteli při sportování
- Identifikovat možnosti
- Vzbuzovat povědomí a zájem
- Vytvářet společné dohody
- Monitorovat progres

- Vytvářet návyky
- Zkoušet nové věci

Zde je nutné podotknout, že PA v úzkém rodinném kruhu a kruhu přátel by měla být zaměřena především na formu společné zábavy, nikoliv na výkonnostní charakter, jelikož by mohlo snadno dojít k averzi mladších členů rodiny, kteří nejsou schopni vyrovnat se výkonově dospělým a byli by pak frustrováni vlastním výkonem, proto je také důležitá podpora a motivace, odměnou všem je příjemně, společně strávený čas a zážitky. Dalším z mnoha motivů k PA je zvýšení sociální interakce s vrstevníky, čímž se ukazuje přímá souvislost při zapojení se do sociálního prostředí kolektivu, které má pozitivní vliv na zvýšení pohybové aktivity. (Mota, Santos & Ribeiro, 2008). Motivace úzce souvisí s potřebami jedince na seberealizaci a sebeaktualizaci, tuto teorii podrobně rozebral americký psycholog Abraham H. Maslow, který ve své teorii motivace vychází z přesvědčení, že ne zdaleka vše je hnáno motivační silou za cílem uspokojení potřeb jedince. Prostřednictvím vnitřních a vnějších vlivů, jimiž se motivace, jako jedna z nejdůležitějších složek osobnosti projevuje. Jednotlivé motivy rozdělil a vepsal do pyramidy, která se skládá z pěti stupňů. Vše začíná fyziologickými potřebami nutnými pro přežití, které jsou na nejnižším stupni, pokud jsou tyto zajištěny, následuje druhý stupeň, potřeba jistoty a bezpečí. Jestliže jsou tyto základní potřeby zajištěny, tak na dalším stupni následuje potřeba lásky, potřeba uznání a na samotném vrcholu ze všech je položena potřeba seberealizace Plháková (2004).



Obrázek 2. Maslowova pyramida lidských potřeb (Vzdělávací moduly, 2010).

Na stejný jev, ale úplně z jiného úhlu pohledu se zaměřili Berelson a Steiner (in Nakonečný, 1996), kteří se zabývali otázkou druhů motivů, tedy jejich obsahové rozmanitosti a navrhli toto třídění primárních motivů:

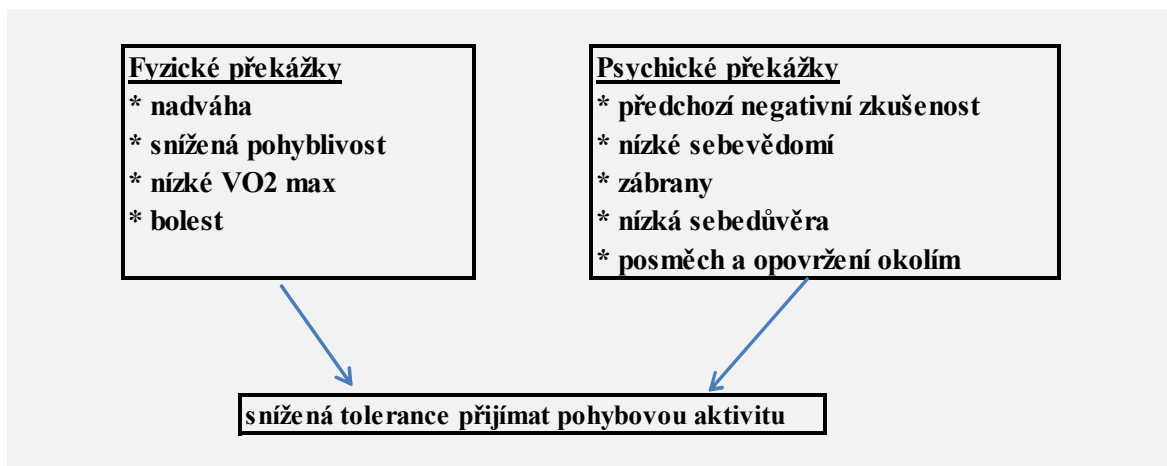
- zaopatřující, pozitivní motivy (rezultující z deficitů a vedou k vyhledávání a konzumaci potřebných substancí, např. hlad a žízeň),
- motivy negativní či motivy vyhýbání jsou vyvolávány přítomností nebezpečí, poškozující nebo potenciálně poškozující stimulace, které vedou k vyhýbání se a k útěku (např. strach, bolest),
- motivy udržování druhu, které vyplývají z funkcí reprodukčního systému a vyvolávají pečování o děti a ochranu dětí.

2.3.2. Obézní - motivy k pohybové aktivitě a sedavé chování

Zvláštní kapitolou motivace je motivování k PA mladé, obézní jedince, které je problematické z důvodu pocitu zdánlivého zdraví. Jedinci s nadváhou jsou po dlouhou dobu obezity bez zjevných zdravotních problémů a komplikací, nemají tak motivaci redukovat váhu pomocí pravidelné PA Stejskal (2004). Výrazné navýšení nákladů na zdravotní péči dokládá studie Světové zdravotnické organizace, které prokazují negativní dopady pohybové inaktivity World Health Organization (2007). Zajímavou myšlenkou se zabýval tým amerických vědců, kteří zkoumali vliv domácího mazlíčka v tomto případě psa na ovlivnění množství PA. U dětí se psem byla větší pravděpodobnost dosažení týdenní dávky PA Christian et al. (2012). V porovnání závislosti ve vlastnictví psa a hmotnosti u dětí, jsou výsledky rozporné. (Timperio et al., 2008; Christian et al., 2012; Westgarth et al., 2012). Studie ukazuje, že terapie pomocí psa je potenciální možností pro nárůst PA u obézních dětí. Výkon při plnění úkolu jako deklarativní opatření je možné zvýšit přítomností psa ve skupině s lidským spojencem. Jde o osobní opatření motivace, spokojenosti a pohody, aby se nelišila mezi účastníky v podmínkách. Proto je logické, že pes by mohl vyvolat implicitní motivy, které zvyšují motivaci k aktivitě. Výsledky studie ukazují potenciálně příznivý účinek začlenění psa do ambulantní péče obézních dětí Wohlfarth et al. (2013).

Existuje celá řada preventivních programů pro prevenci a léčbu obezity, které kombinují pravidelnou pohybovou aktivitu s teoretickými a praktickými informacemi o výživě, stejně jako podkladové informace o psychologických a fyziologických problémech. Hlavním problémem těchto programů je, že obézní děti dávají přednost pohybově neaktivní činnosti, jako je hraní na počítači nebo sledování televize (Maffeis, 2000; Kreuser et al., 2013).

U obézních dětí se vyskytuje řada psychických i fyzických překážek, které jim brání v rozvíjení PA. Proto je nutné se zaměřit na změnu přístupu k pohybové aktivitě, kde hraje důležitou roli vnitřní motivace jedince. Zde je nutné začlenění dítěte do PA v rodinném i školním prostředí a hlavně pozitivní přístup okolí (Lyell, Wearing & Hills, 2007).



Obrázek 3. Překážky pohybové aktivity u obézních jedinců, upraveno podle Lyell, Wearing & Hills (2007)

2.4. Podpora pohybové aktivity

Důležitou roli v podpoře pohybové aktivity hraje zastupitelstvo města se svými programovými prohlášeními a náplní projektů pro občany. Na stránkách města Kopřivnice se dočteme „Jak je zdravý člověk, tak může být zdravé i město“. Jde o sladění mnoha oblastí ve zvyšování úrovně a kvality života občanů ve městě. Životní prostředí, doprava, sociální oblast, bezpečnost, školství, volný čas, což jsou důležité oblasti pro všechny obyvatele. Zdravé město je prestižní označení pro města, která se aktivně zapojila do projektu zdravých měst iniciovaný Světovou zdravotnickou organizací WHO. Tato města spojuje myšlenka zdravějšího, spokojenějšího a kvalitnějšího života svých občanů. K tomuto účelu vydala WHO svoje doporučení.

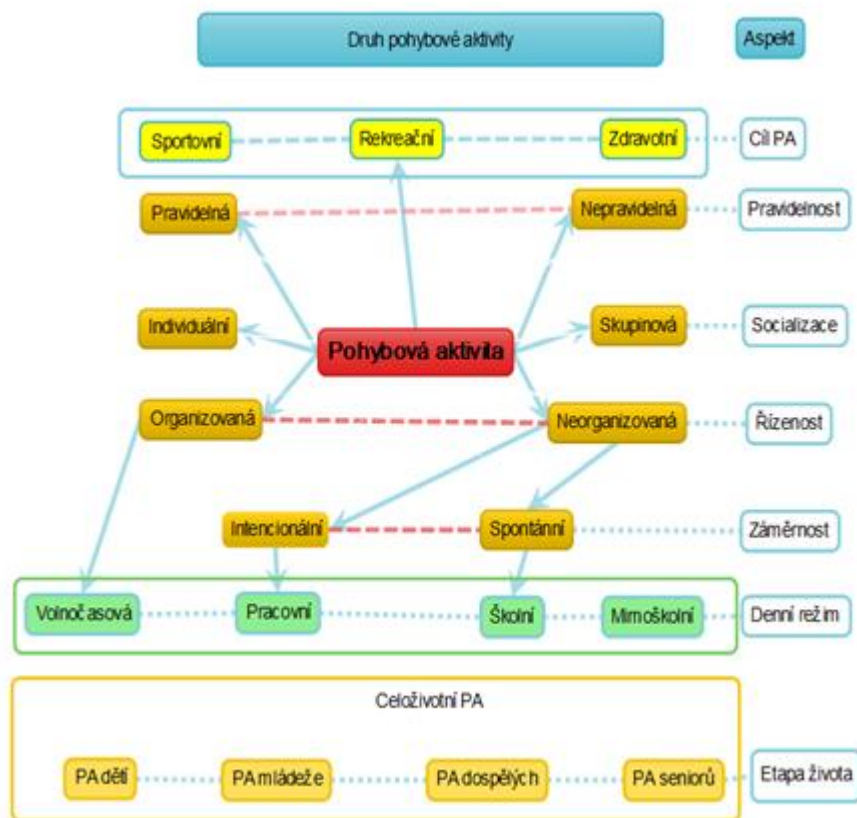
2.4.1. Hlavní strategické záměry WHO

- omezování úmrtnosti, nemocnosti a postižení zejména u chudých a sociálně slabých skupin populace;
- podpora zdravé životosprávy a omezení zdravotních rizik vyplývajících z ekologických, ekonomických a sociálních podmínek;

- rozvoj spravedlivějších a efektivnějších zdravotnických systémů, které budou odpovídat legitimním potřebám lidí a budou pro ně finančně únosné;
- rozvoj odpovídajících zdravotnických strategií a institucionálního zázemí a začleňování zdravotnických aspektů do sociálních, ekonomických, ekologických a rozvojových strategií.

2.4.2. Legislativa pro podporu pohybové aktivity na vládní úrovni

Navzdory velkému rozvoji národních strategických opatření v oblasti fyzické aktivity a podpory v posledních letech Daugbjerg (2009), tak problematika nízké úrovně fyzické aktivity pořád není politickou prioritou v zemích bývalého východního bloku. Zaměření na prevenci je stále na okraji zájmu vlád i politických stran až na výjimky. Česká republika stále nemá ucelenou národní strategii pro podporu fyzické aktivity, ta samá situace je i v ostatních zemích regionu, jako jsou Slovensko, Maďarsko, Polsko, Rumunsko i další (Kalman & Hamřík, 2012).



Obrázek 4. Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity (PA) vzhledem k jejím různým aspektům Sigmundová, Sigmund (2015, 10).

Ministerstvo dopravy (2013) definovalo specifické a strategické cíle na národní a místní úrovni.

Strategické cíle na národní úrovni:

- Podpora rozvoje cykloturistiky projektem „Česko jede“
- Podpora projektu „Cyklistická akademie“ – metodická podpora cyklistické dopravy ve městech
- Do roku 2020 zvýšení podílu cyklistiky na dopravních výkonech o 10%.
- Snížení počtu zraněných a usmrcených cyklistů.

Specifické cíle na místní úrovni:

- Zajištění financování cyklistické a cykloturistické infrastruktury
- Metodická podpora cyklistické dopravy ve městech a zvyšování bezpečnosti
- Realizování národního produktu „Česko jede“

V rámci projektu „Sport a zdraví“ schválila pracovní skupina Evropské unie v roce 2008 pokyny a politická opatření k upevnění PA v oblasti aktivní dopravy (European Commission, 2008).

- Výměna osvědčených postupů v rámci celé EU při projektování a plánování měst s ohledem na výstavbu cyklistických stezek a parkovacích míst
- Při plánování a budování nové zástavby je nutné mít na zřeteli vzdálenosti a pro chůzi i cyklistiku, také bezpečné prostředí pro PA obyvatel
- Členské státy by měly na regionální úrovni plánovat vhodnou infrastrukturu, která by umožňovala dojíždění do školy i práce na kole
- Zajistit potřebné podmínky pro pohodlí, bezpečnost a možnou realizaci pěšího docházení i dojíždění na kole
- Využití atraktivity přírodního prostředí pro podporu k realizaci PA
- Zajištění potřebné bezpečnosti jak pro chodce, tak i cyklisty

Evropský plán na podporu cyklistiky - vlády členských zemí se podpisem tzv. Pařížské deklarace v dubnu 2014. zavázaly k vypracování společného celoevropského strategického plánu na podporu cyklistiky. Tento dokument definuje pět klíčových okruhů, které je potřeba řešit. Výsledkem tohoto dokumentu jsou doporučení pro členské státy Evropské unie a návrhy konkrétních opatření pro Světovou zdravotnickou asociaci (World Health Organization - WHO), Evropskou

unii a Evropskou hospodářskou komisi OSN (United Nations Economic Commission for Europe – UNECE).

Panevropský program pro dopravu, zdraví a životního prostředí (THE PEP – Transport, Health and Environment Pan-European Programme) byl založen v roce 2002 pod hlavičkou Evropské hospodářské komise OSN (United Nations Economic Commission for Europe - UNECE). Program spojuje témata zdraví, životního prostředí a dopravy. Jeho hlavním cílem je podpora udržitelné mobility, omezení negativních dopadů dopravy jako jsou emise nebo hluková zátěž či podpora bezmotorové dopravy. PEP sdružuje země Evropy, Střední Asie a Severní Ameriky.

2.4.3. Národní síť Zdravých měst

V naší republice působí celá řada asociací a nevládních organizací, které se podílejí na podpoře i rozvoji pohybové aktivity ve městech a hlavně rozvoji cyklistiky, aby tak napomohli zlepšit ovzduší a dopravní situaci ve městech.

NÁRODNÍ SÍŤ ZDRAVÝCH MĚST ČR je asociací aktivních místních samospráv, které se programově hlásí k principům udržitelného rozvoje, zapojují veřejnost do rozhodovacích procesů a podporují zdravý životní styl svých obyvatel. V Česku tato asociace působí od roku 1994. Zdravá města, obce a regiony se promyšleně snaží utvářet místa v Česku jako kvalitní, zdravé, příjemné a zejména udržitelné místo pro život, na základě dohody s místními obyvateli.

MĚSTO S DOBROU ADRESOU. Cílem organizace je především sdružovat lidi i jiné organizace, kteří chtějí zlepšovat prostředí ve svých městech. Iniciativa si klade za úkol spojovat lidi, kteří na svých cestách chodí pěšky, jezdí na kole, jezdí veřejnou dopravou, ale rádi také využívají auta. Podporuje integrovanou dopravu, jejímž základem jsou především potřeby člověka, nechce a nemůže rozdělovat obyvatele na chodce, cyklisty, uživatele veřejné dopravy a řidiče. Jde hlavně o to, aby města sloužila jako domov těm lidem, pro které byla postavena – svým obyvatelům

ASOCIACE MĚST PRO CYKLISTY je celostátní, dobrovolnou, nepolitickou a nevládní organizací, založenou v roce 2013 jako zájmové sdružení

právnických osob. Členy Asociace jsou obce, města a svazky. Podílí se na přípravě a tvorbě návrhů legislativních i nelegislativních opatření, která se týkají oblasti městské mobility, především cyklistické dopravy. Činnost Asociace je založena na aktivitě starostů, primátorů i členů zastupitelstev měst a obcí, kteří se nad rámec svých povinností věnují i obecným problémům spojeným s cyklistickou dopravou.

DO PRÁCE NA KOLE je celostátní soutěž, jejíž šestý ročník proběhl v květnu 2016 ve více než pětadvaceti městech po celé České republice. Záměrem tohoto projektu byla motivace co nejvíce lidí k používání jízdního kola (nebo i běh či chůzi) jako pravidelný dopravní prostředek po městě. Záměrem bylo, aby co nejvíce lidí přesedlalo z aut na kola a další bezmotorové prostředky, tím si zlepší nejen kondici, náladu a možná i vztahy s kolegy, ale společně tak přispějí k čistšímu ovzduší a také k bezpečnějším a zdravějším městům, kde žijí a pracují. Hlavním koordinátorem akce je již po mnoho let pražská organizace Auto*Mat.

ČESKO JEDE propaguje celonárodní značku, zaměřenou na podporu a rozvoj cykloturistiky a dalších sportů (in-line, pěší turistiku, vodáctví). Jejím cílem je poskytnout přehledné a kvalitní informace českým a zahraničním cyklistům o možnostech cyklistiky a cykloturistiky ve všech regionech ČR. Kromě budování a propagace jednotné značky je důležité také vydávání map a průvodců za spolupráce s jednotlivými partnery, internetová prezentace www.ceskojede.cz a nabídka přepravy osob a kol a dalších služeb (ubytování, stravování, průvodcovské služby apod).

2.4.4. Zdravé město Kopřivnice

Dobrá vizitka a známka kvality, tak by se dalo ve stručnosti charakterizovat město Kopřivnice, které se již po řadu let aktivně zapojuje do podpory a rozvoje PA ve městě i okolí a z těchto důvodů zde již pravidelně probíhá dotazníková studie založená na metodice HBSC, aby byly pravidelně získávány informace o aktuálních otázkách životního stylu mládeže a mohlo být na tuto skutečnost aktivně reagováno. Velká pozornost je ve městě Kopřivnice také věnována udržitelnému rozvoji. V rámci projektu Zdravé město již několik let usiluje město Kopřivnice o soulad ekonomiky, životního prostředí a sociálního zázemí. Úvodem bych chtěl vysvětlit, co se skrývá pod tímto termínem. Nejčastěji je uváděná definice udržitelného rozvoje ze zprávy Světové komise pro životní prostředí a rozvoj (World Commission on

Environment and Development, WCED) „Naše společná budoucnost“ z roku 1987. „Udržitelný rozvoj je takový způsob rozvoje, který uspokojuje potřeby přítomnosti, aniž by oslaboval možnosti budoucích generací naplňovat všechny jejich vlastní potřeby.“ V České republice je to ošetřeno zákonem č. 17/1992 Sb. o životním prostředí, chápe trvale udržitelný rozvoj (TUR) jako „takový rozvoj společnosti, který současným a budoucím generacím zachovává možnost uspokojovat jejich základní potřeby a přitom nesnižuje rozmanitost přírody a zachovává přirozené funkce ekosystémů“. Dále je České republice závazným vládním dokumentem v oblasti udržitelného rozvoje tzv. Strategický rámec udržitelného rozvoje České republiky (schválený usnesením vlády č. 37 ze dne 11. ledna 2010. Tento dokument obsahuje strategickou vizi UR a je členěn do pěti prioritních os (člověk a zdraví, ekonomika a inovace, rozvoj území a krajina s ekosystémy, biodiverzita, bezpečná a stabilní společnost). Pro každou osu byly stanoveny prioritní cíle a určeny indikátory, na základě kterých je možno vysledovat naplňování strategického rámce.

Z výsledku provedené SWOT analýzy Koncepce podpory sportu v Kopřivnici do roku 2020 můžeme uvést následující skutečnosti (Město Kopřivnice, 2013)

- silnou stránkou podpora sportu s dlouholetou tradicí
- slabou stránkou je malá podpora komerční sféry a pomalá obnova zanedbaných sportovišť
- příležitostí jsou spolupráce soukromého sektoru s legislativním řízením města a dotační politika
- hrozbou snižování státních prostředků, klesající počet dětí a nižší úroveň PA

Na základě těchto indikátorů jsou vytvářeny Situační zprávy, které vykreslují stav a trend udržitelného rozvoje v České republice. Ke zpracování dochází každé dva roky a v roce 2013 vznikla již pátá taková zpráva. Místní Agenda 21 (MA21) vytváří nástroj pro zavádění udržitelného rozvoje na regionální i místní úrovni. Agenda 21 je proces, který prostřednictvím zkvalitňování správy věcí veřejných, řízení a zapojování veřejnosti, také strategického plánování zvyšuje kvalitu života ve všech jeho aspektech. Kopřivnice patří mezi města v České republice s pokročilým procesem pracující Místní Agendy 21. Výše popsané aktivity jsou součástí projektu

Zdravé město a místní Agenda 21 Kopřivnice. Názorným příkladem, že jde radnice vstříc podpoře volnočasových aktivit mládeže je projekt, který v rámci pokračování revitalizace veřejných prostranství na sídlišti Sever připravila kopřivnická radnice v roce 2015, a to rekonstrukci hřiště Základní školy a Mateřské školy 17. listopadu. Tento projekt bude představen nejen rodičům žáků, ale i zástupcům sportovních klubů, které hřiště využívají a široké veřejnosti. Projekt je reakce města na podněty občanů ke zlepšení infrastruktury pro trávení volného času na tomto sídlišti. Zároveň se jedná o rekonstrukci posledního sportoviště velké školy ve městě Kopřivnice. Tato škola má původní areál, ale ten již nevyhovoval současným trendům. Radnice se snaží tyto projekty financovat s dotací, které by mohly pokrýt až 70% uznatelných nákladů. V rámci projektu Zdravé město již několik let radní usilují o soulad ekonomiky, životního prostředí a sociálního zázemí. Při hodnocení bylo zohledněno, že město k potřebám lidí přistupuje s nadstandardní aktivitou a většina realizovaných aktivit vychází z veřejných projednávání s občany z různých věkových a zájmových skupin. Pokud se týká možností pro sportování, tak se jako nejzákladnější možnost nabízí malebná příroda s množstvím cyklostezek, polních a lesních cest. V lednu 2016 byla na stránkách města vyvěšena anketa, formou dotazníkového šetření se zaměřením na využití a rozšíření sítě cyklostezek, kde mají občané jedinečnou možnost zapojit se do plánů rozvoje nových tras v okolí Kopřivnice. V dotazníkovém šetření je jednou z otázek věk, takže bude možné po vyhodnocení rozlišit potřeby a podněty podle věkových skupin. Město Kopřivnice a firma Haskoning DHV Czech Republic, spol. s r.o., kancelář Ostrava jako zpracovatel cyklistického generelu města Kopřivnice žádají občany o názor na cyklistickou dopravu ve městě. Jedná se o záměr na vybudování dalších cyklistických stezek, pruhů pro cyklisty, případně vyznačení nových cyklotras a pruhů pro cyklisty.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1. Hlavní cíl práce

- Hlavním cílem práce je popsání důvodů, proč se děti školního věku ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě.

3.2. Dílčí cíle práce

- Zjistit a porovnat motivaci dětí k pohybové aktivitě a jejich odlišnosti dle pohlaví.
- Porovnat motivaci u dětí, jak se liší vzhledem k věku.
- Porovnat rozdíly v motivaci vzhledem k ukazatelům BMI.

3.3. Výzkumné otázky

- Jaké jsou hlavní důvody ke konání pohybové aktivity u dětí?
- Mění se s rostoucím věkem důvody, proč děti vyhledávají pohybovou aktivitu?
- Jsou rozdílné důvody k pohybové aktivitě u dětí s nadváhou a obezitou oproti dětem s normální váhou?

4 METODIKA

4.1. Studie HBSC v ČR

Pro potřeby diplomové práce bylo využito mezinárodní dotazníkové studie založené na metodice HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children) – mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru, která vychází z vybraných determinant studie WHO zaměřená na chování a životní styl v dospělosti ve vztahu k vývoji v dětství a dospívání. Výzkum je zaměřen na školáky, kde je reprezentativní vzorek tvořen věkovou kategorií 11, 13 a 15 letých dětí. Předešlý sběr dat v České republice proběhl v roce 2010 a jeho výsledky obsahuje zpráva Social determinants of health and well-being among young people (Currie et al., 2012) a také Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků (Kalman et al., 2011).

4.2. Sběr dat v Kopřivnici

Sběr dat proběhl formou dotazníkového šetření, vycházející z anglické mezinárodní verze dotazníku WHO, který byl připraven na základě kritérií, které stanovila mezinárodní koordinační rada. Rozsah dotazníku byl zaměřen do sociodemografických domén přes specifické oblasti chování ve vztahu k duševnímu i tělesnému zdraví školáků, protože výzkumný vzorek byl složen ze žáků 5, 7 a 9 tříd na 7. základních školách v Kopřivnici. Vlastní sběr dat se uskutečnil v březnu 2014 za pomoci studentů FTK Univerzity Palackého. V průběhu výzkumu bylo ve školách zapsáno celkem 601 žáků, ale přítomno bylo 553, omluveno 48. Při optické revizi dotazníků musely být 4. vyřazeny pro neúplnost nebo nevěrohodné údaje. Nebyl zaznamenán žádný případ odmítnutí dotazníku, takže nakonec výzkumný vzorek obsahoval 549 respondentů, z toho 280 (51%) dívek a 269 (49%) chlapců, kdy žáků 9. tříd bylo 158 (28,8%), žáků 7. tříd bylo 194 (35,4%), žáků 5. tří bylo 197 (35,9%).

4.3. Dotazník HBSC – sledované parametry motivace k PA

Popis indikátoru: Děti měly možnost vybrat si z několika možností (důvodů), proč se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě, nebo sportují. Bylo zde rozdělení podle důležitosti: velmi důležité / docela důležité / nedůležité

- Užít si zábavu
- Být dobrý ve sportu
- Vyhrát
- Spřátelit se s novými kamarády
- Zlepšit své zdraví
- Vídat se s kamarády
- Pracovat na své postavě
- Vypadat dobře
- Mít radost s užívání svého těla
- Potěšit rodiče
- Být v pohodě
- Hlídat si svou váhu
- Je to vzrušující

Motivace k pohybové aktivitě – v dotazníku bylo zkoumáno, proč mladí lidé ve svém volném čase sportují/věnují se pohybové aktivitě. Děti vybíraly ze 13 různých možností, které byly ještě rozděleny do 3. možností, podle důležitosti jednotlivých faktorů od velmi důležitého až po nedůležitý.

Souvislost motivace s věkem – bylo možné vyhodnotit na základě informací o věku a navštěvované třídě, kdy byly součástí dotazníku informace, kterou třídu žák navštěvuje a také věk. To v souvislosti s otázkou k vyhodnocení, proč mladí lidé ve svém volném čase sportují a věnují se pohybové aktivitě.

Souvislost motivace a BMI - děti v dotazníku uvedly potřebné informace pro výpočet BMI, a to jak váhu v kg, tak i výšku v cm. Z těchto údajů byly dopočítány hodnoty BMI, které bylo možné vyhodnotit po přiřazení k jednotlivým odpovědím vztahujícím se k otázce, motivace ke sportu a volnočasové aktivitě ve volném čase.

4.4. Statistické zpracování dat

Pro analýzu dat a statistické zpracování výsledků dotazníkového šetření HBSC byl využit software IBM Statistics ve verzi 21., také základních metod deskriptivní statistiky i programu MS EXCEL 2010.

4.5. Etické aspekty výzkumu

Výzkumný projekt sběr dat 2014 vznikl z dotazníkového šetření založeném na metodice mezinárodního projektu „Health Behaviour in School Aged Children“ (HBSC). Před samotnou realizací bylo nutné schválení a odsouhlasení Etickou komisí FTK UP, vedením města Kopřivnice a v poslední řadě také ředitelů škol, kde dotazníkové šetření probíhalo. Děti i rodiče žáků byli v předstihu informováni, o možnosti neúčastnit se tohoto projektu, kterou ale nikdo z dotazovaných nevyužil. Samotné vyplňování dotazníků bylo anonymní a bez uvedení identifikačních iniciál, kdy po vyplnění dotazníku byl tento vložen do obálky a náhodně uložen v připraveném boxu. Na vyplnění dotazníku byl respondentům dán dostatečný prostor s ohledem na věkovou skupinu 11–15 let.

4.6. Základní charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1. Výzkumný soubor Kopřivnice 2014, HBSC podle jednotlivých ročníků i pohlaví

| Ročník | Pohlaví | | | | | |
|---------|---------|------|-------|------|--------|------|
| | Chlapci | | Dívky | | Celkem | |
| | n | % | n | % | n | % |
| 5.Třída | 95 | 35,3 | 102 | 36,4 | 197 | 35,9 |
| 7.Třída | 98 | 36,4 | 96 | 34,3 | 194 | 35,3 |
| 9.Třída | 76 | 28,3 | 82 | 29,3 | 158 | 28,8 |
| Celkem | 269 | 100 | 280 | 100 | 549 | 100 |

Tabulka 2. Výzkumný soubor Kopřivnice 2014, HBSC podle zastoupení v % dle pohlaví a BMI

| BMI | Pohlaví | |
|-------------------|---------------|------------|
| | chlapani % | dívky % |
| normální hmotnost | 47,0% | 53,0% |
| nadváha | 48,1% | 51,9% |
| obezita | 65,4% | 34,6% |

5 VÝSLEDKY

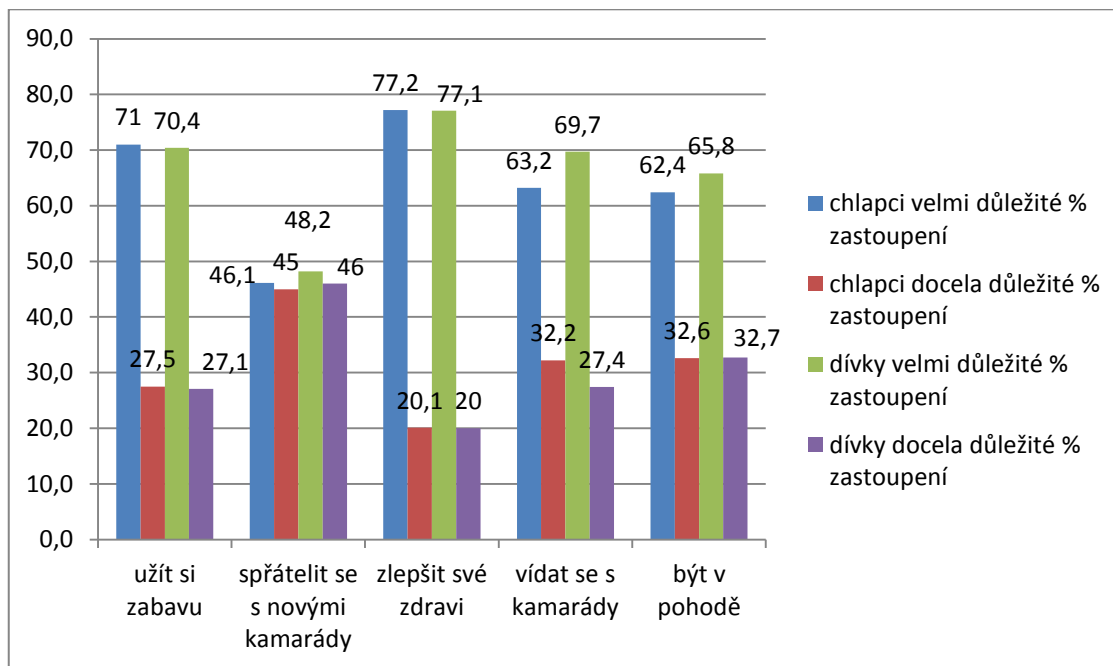
Výsledky jsou prezentovány ve třech oblastech podle zaměření. První oblast je zaměřená na motivy dětí k pohybové aktivitě. Ve druhé oblasti je řešena otázka souvislosti motivace k PA vzhledem k věku dětí. Třetí oblast se zabývá motivací k PA a souvislostí s BMI hodnotami.

5.1. Motivy dětí k pohybové aktivitě a sportu

Popis indikátoru: *Jaké jsou hlavní důvody ke konání pohybové aktivity u dětí?*

Tabulka 3. Podíl motivace u dětí v %, chlapci a dívky

| | chlapci | | | dívky | | |
|---------------------------------|----------------|-----------------|------------|----------------|-----------------|------------|
| | velmi důležité | docela důležité | nedůležité | velmi důležité | docela důležité | nedůležité |
| | % zastoupení | | | % zastoupení | | |
| užít si zábavu | 71,0 | 27,5 | 1,5 | 70,4 | 27,1 | 2,5 |
| být dobrý ve sportu | 44,0 | 38,2 | 17,8 | 26,6 | 52,2 | 21,2 |
| vyhrát | 23,9 | 26,3 | 49,8 | 13,8 | 25,5 | 60,7 |
| spřátelit se s novými kamarády | 46,1 | 45,0 | 8,9 | 48,2 | 46,0 | 5,8 |
| zlepšit své zdraví | 77,2 | 20,1 | 2,7 | 77,1 | 20,0 | 2,9 |
| vídat se s kamarády | 63,2 | 32,2 | 4,7 | 69,7 | 27,4 | 2,9 |
| pracovat na své postavě | 49,6 | 38,1 | 12,3 | 48,0 | 38,5 | 13,5 |
| vypadat dobře | 36,8 | 44,4 | 18,8 | 41,8 | 38,1 | 20,1 |
| mít radost z užívání svého těla | 45,8 | 41,2 | 13,1 | 42,0 | 47,8 | 10,2 |
| potěšit rodiče | 40,9 | 36,2 | 23,0 | 51,4 | 30,8 | 17,8 |
| být v pohodě | 62,4 | 32,6 | 5,0 | 65,8 | 32,7 | 1,5 |
| hlídat si svou váhu | 31,0 | 42,9 | 26,1 | 36,9 | 46,4 | 16,8 |
| je to vzrušující | 29,1 | 48,1 | 22,9 | 25,5 | 48,0 | 26,6 |



Obrázek 5. Početně 5. nejvíce zastoupených motivů pro konání PA v % chlapci, dívky

Popis výsledků:

Hlavním a dominantním motivem k pohybové aktivitě je pro děti v Kopřivnici „užít si zábavu“, což je pro 98% velmi nebo docela důležité. Hned po tom následuje „zlepšit si své zdraví“, je velmi nebo docela důležité pro 97% dětí, mezi silné motivy také patří sociální aspekty „vidat se s kamarády a spřátelit se“. Mezi nejméně motivující faktory patří „vyhrát“, tohoto faktoru nebylo dosaženo ani z poloviny, je to velmi důležité a docela důležité jen pro 44,5 % respondentů.

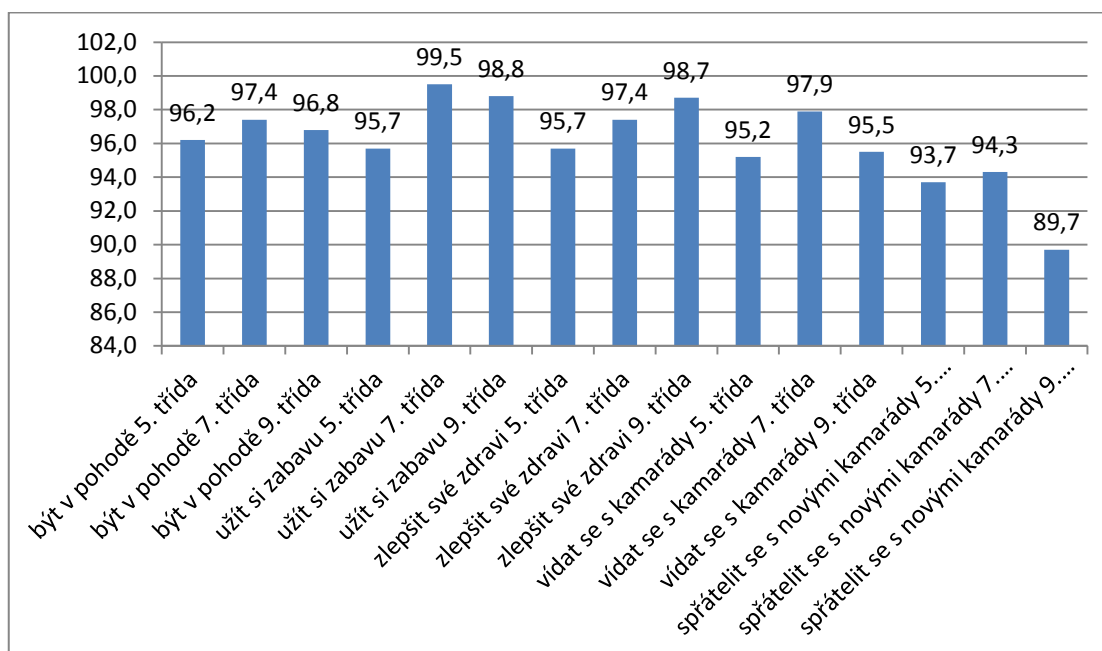
5.2. Souvislost motivace s věkem

Popis indikátoru: *Mění se s rostoucím věkem důvody, proč děti vyhledávají pohybovou aktivitu?*

Tabulka 4. Podíl motivace k PA v % podle tříd.

| | | velmi důležité | docela důležité | nedůležité |
|---------------------------------|----------|----------------|-----------------|------------|
| | | % zastoupení | | |
| užít si zábavu | 5. třída | 68,9 | 26,8 | 4,2 |
| | 7. třída | 74,9 | 24,6 | 0,5 |
| | 9. třída | 68,4 | 30,4 | 1,3 |
| vyhrát | 5. třída | 22,8 | 20,1 | 57,1 |
| | 7. třída | 18,8 | 28,8 | 52,4 |
| | 9. třída | 14,0 | 28,7 | 57,3 |
| být dobrý ve sportu | 5. třída | 36,0 | 46,8 | 17,2 |
| | 7. třída | 40,2 | 39,2 | 20,6 |
| | 9. třída | 28,7 | 50,3 | 21,0 |
| spřátelit se s novými kamarády | 5. třída | 51,6 | 42,1 | 6,3 |
| | 7. třída | 50,0 | 44,3 | 5,7 |
| | 9. třída | 37,8 | 51,9 | 10,3 |
| zlepšit své zdraví | 5. třída | 79,7 | 16,0 | 4,3 |
| | 7. třída | 78,1 | 19,3 | 2,6 |
| | 9. třída | 73,4 | 25,3 | 1,3 |
| vidat se s kamarády | 5. třída | 58,0 | 37,2 | 4,8 |
| | 7. třída | 75,4 | 22,5 | 2,1 |
| | 9. třída | 66,0 | 29,5 | 4,5 |
| pracovat na své postavě | 5. třída | 46,2 | 39,2 | 14,5 |
| | 7. třída | 47,4 | 38,7 | 13,9 |
| | 9. třída | 53,2 | 37,3 | 9,5 |
| vypadat dobře | 5. třída | 32,4 | 43,2 | 24,3 |
| | 7. třída | 42,3 | 39,2 | 18,6 |
| | 9. třída | 43,7 | 40,5 | 15,8 |
| mít radost z užívání svého těla | 5. třída | 43,8 | 46,5 | 9,7 |
| | 7. třída | 44,3 | 41,2 | 14,4 |
| | 9. třída | 44,3 | 45,6 | 10,1 |
| potěšit rodiče | 5. třída | 69,2 | 23,2 | 7,6 |
| | 7. třída | 43,3 | 42,3 | 14,4 |
| | 9. třída | 24,2 | 33,8 | 42,0 |
| být v pohodě | 5. třída | 67,6 | 28,6 | 3,8 |
| | 7. třída | 67,0 | 30,4 | 2,6 |
| | 9. třída | 57,3 | 39,5 | 3,2 |
| hlídat si svou váhu | 5. třída | 41,9 | 43,5 | 14,5 |
| | 7. třída | 31,3 | 41,5 | 27,2 |
| | 9. třída | 27,8 | 49,4 | 22,8 |
| je to vzrušující | 5. třída | 29,9 | 47,8 | 22,3 |
| | 7. třída | 25,0 | 44,8 | 30,2 |
| | 9. třída | 26,9 | 51,9 | 21,2 |

Obrázek 6. Grafické znázornění 5. nejvíce důležitých motivů k PA, žáků podle tříd v %



Popis výsledků:

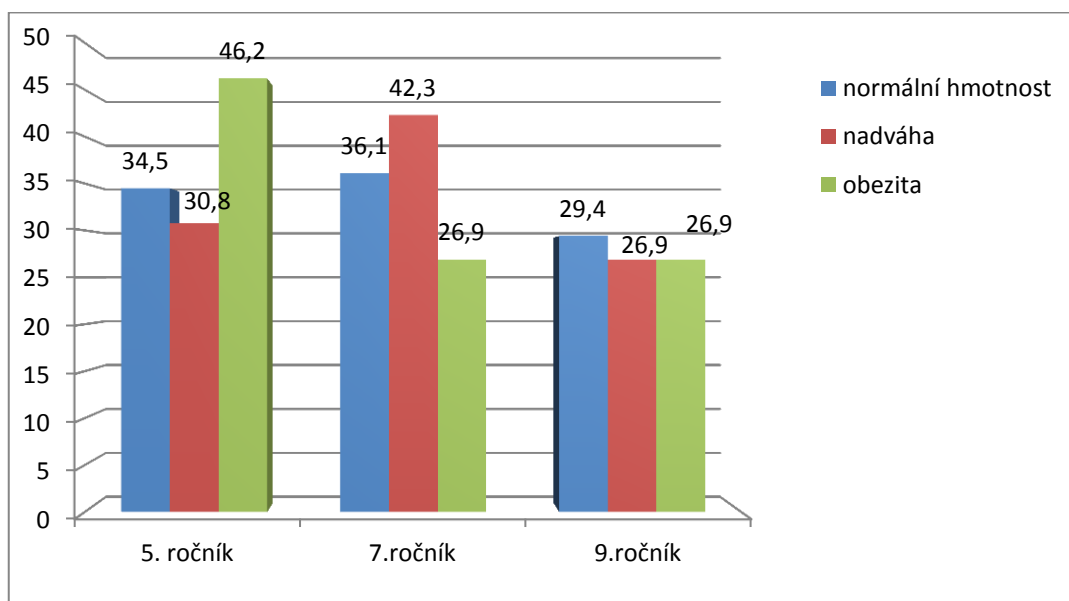
Mezi nejsilnější motivační vlivy se u dětí v 5. ročníku řadí „být v pohodě“, tuto variantu zvolilo 96,2% dětí pátých tříd. Žáci 7. Třídy považují za důležitý faktor „užít si zábavu“, což je důležité pro celých 99,5% respondentů. Shodně odpovídali i žáci 9. tříd, pro které je v 98,8% důležité „užít si zábavu“. Ze zjištěných výsledků je patrné, že čím jdeme do vyšších ročníků, tak převažuje jednoznačně faktor „užít si zábavu“ a to jak u dívek, tak i u chlapců. Dle zveřejněných výsledků chtějí „být v pohodě“ děti z nižších ročníků.

5.3. Vztah BMI na motivaci

Popis indikátoru: *Jsou rozdílné důvody k pohybové aktivitě u dětí s nadváhou a obezitou oproti dětem s normální váhou?*

Na základě získaných informací o hmotnosti a výšce, od respondentů bylo možné vypočítat Body Mass Index (BMI): váha v kilogramech dělená výškou v metrech na druhou. V určování jednotlivých skupin se vycházelo z metodiky a standardních

hodnot české populace pro danou věkovou skupinu, takže za nadváhu BMI se považoval jedinec, který přesahoval 90. percentil standardních hodnot.

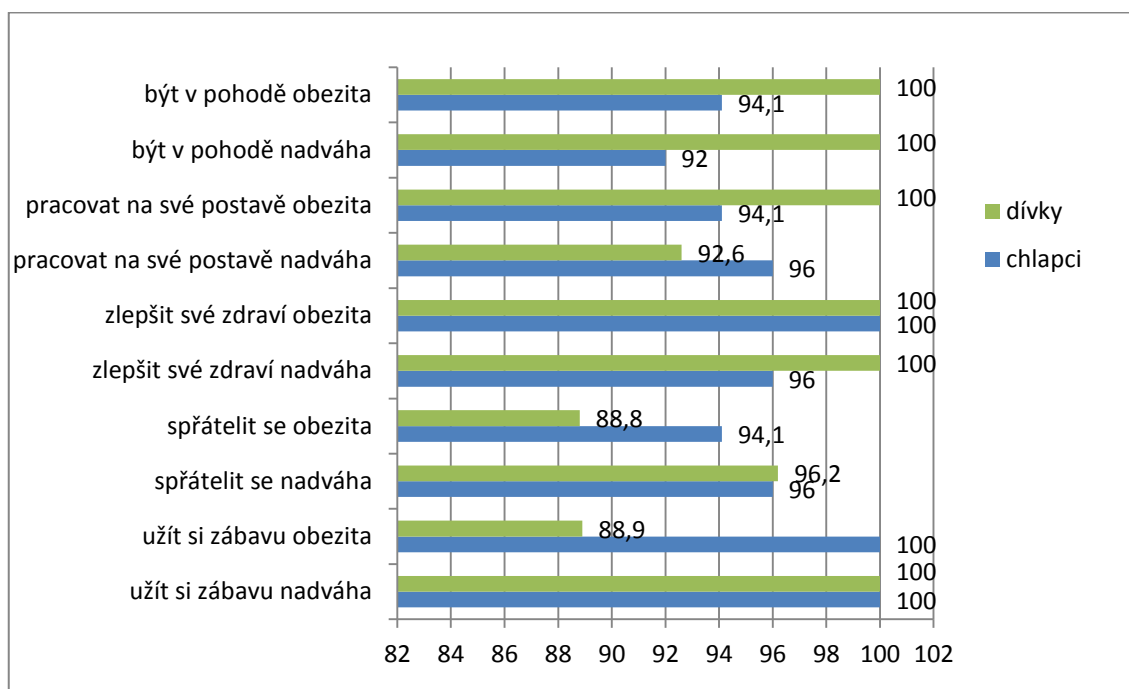


Obrázek 7. Grafické znázornění žáků v % dle BMI hodnot ve třídě

Tabulka 5. Motivace v souvislosti s BMI hodnotami v %, chlapci, dívky

| | | chlapci | | | dívky | | |
|---------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | velmi důl. | docela důl. | nedůleži- té | velmi důl. | docela důl. | nedůleži- té |
| | | % zastoupení | | | % zastoupení | | |
| užít si zábavu | nor.váha | 72,8 | 25,1 | 2,1 | 71 | 26,3 | 2,7 |
| | nadváha | 76 | 24 | 0 | 63 | 37 | 0 |
| | obezita | 64,7 | 35,3 | 0 | 55,6 | 33,3 | 11,1 |
| být dobrý ve sportu | nor.váha | 48,2 | 34,2 | 17,6 | 26,6 | 52,7 | 20,7 |
| | nadváha | 36 | 56 | 8 | 40,7 | 37 | 22,2 |
| | obezita | 12,5 | 56,3 | 31,3 | 0 | 88,9 | 11,1 |
| vyhrát | nor.váha | 24,2 | 29,9 | 45,9 | 11,2 | 26,3 | 62,5 |
| | nadváha | 16 | 16 | 68 | 25,9 | 22,2 | 51,9 |
| | obezita | 18,8 | 18,8 | 62,5 | 33,3 | 22,2 | 44,4 |
| spřátelit se s novými kamarády | nor.váha | 45,3 | 46,4 | 8,3 | 47,8 | 46,4 | 5,8 |
| | nadváha | 52 | 44 | 4 | 46,2 | 50 | 3,8 |
| | obezita | 41,2 | 52,9 | 5,9 | 44,4 | 44,4 | 11,1 |
| zlepšit své zdraví | nor.váha | 78,6 | 19,3 | 2,1 | 77,1 | 19,3 | 3,6 |
| | nadváha | 76 | 20 | 4 | 70,4 | 29,6 | 0 |
| | obezita | 82,4 | 17,6 | 0 | 66,7 | 33,3 | 0 |
| vídat se s kamarády | nor.váha | 63,2 | 32,1 | 4,7 | 69,4 | 28,4 | 2,3 |
| | nadváha | 66,7 | 29,2 | 4,2 | 63 | 25,9 | 11,1 |
| | obezita | 56,3 | 37,5 | 6,3 | 77,8 | 22,2 | 0 |
| pracovat na své postavě | nor.váha | 47,7 | 38,3 | 14 | 44,8 | 39,5 | 15,7 |
| | nadváha | 40 | 56 | 4 | 59,3 | 33,3 | 7,4 |
| | obezita | 58,8 | 35,3 | 5,9 | 55,6 | 44,4 | 0 |
| vypadat dobře | nor.váha | 37,1 | 42,8 | 20,1 | 40,1 | 39,6 | 20,3 |
| | nadváha | 24 | 64 | 12 | 40,7 | 29,6 | 29,6 |
| | obezita | 35,3 | 47,1 | 17,6 | 44,4 | 55,6 | 0 |
| mít radost z užívání svého těla | nor.váha | 44,6 | 42,5 | 13 | 40,1 | 50 | 9,9 |
| | nadváha | 40 | 48 | 12 | 55,6 | 33,3 | 11,1 |
| | obezita | 52,9 | 35,3 | 11,8 | 33,3 | 55,6 | 11,1 |
| potěšit rodiče | nor.váha | 39,5 | 35,8 | 24,7 | 50,2 | 31,4 | 18,4 |
| | nadváha | 36 | 40 | 24 | 48,1 | 40,7 | 11,1 |
| | obezita | 41,2 | 29,4 | 29,4 | 66,7 | 22,2 | 11,1 |
| být v pohodě | nor.váha | 63,4 | 32,5 | 4,2 | 64,6 | 33,6 | 1,8 |
| | nadváha | 52 | 40 | 8 | 77,8 | 22,2 | 0 |
| | obezita | 70,6 | 23,5 | 5,9 | 66,7 | 33,3 | 0 |
| hlídat si svou váhu | nor.váha | 29,4 | 44,8 | 25,8 | 33,8 | 47,7 | 18,5 |
| | nadváha | 24 | 52 | 24 | 48,1 | 33,3 | 18,5 |
| | obezita | 52,9 | 23,5 | 23,5 | 55,6 | 44,4 | 0 |
| je to vzrušující | nor.váha | 28,1 | 51,6 | 20,3 | 26,4 | 46,8 | 26,8 |
| | nadváha | 20 | 48 | 32 | 30,8 | 42,3 | 26,9 |
| | obezita | 41,2 | 17,6 | 41,2 | 22,2 | 55,6 | 22,2 |

Obrázek 8. Grafické znázornění nejdůležitějších 5. motivů žáků k PA v % dle BMI hodnot - chlapci, dívky



Popis výsledků:

Z celkového počtu byla u 52 dětí naměřena nadváha, z toho se jich nejvíce vyskytuje v 7. třídě, kde její podíl tvoří 42,3% což činí 22dětí. Obézních se nejvíce vyskytuje v 5. ročníku, 46,2% s počtem 12 dětí. Nejmenší rozdíly podle BMI byly naměřeny u dětí 9. Tříd, kde ani jeden z parametrů nepřekročil 30%. Je ovšem důležité podotknout, že si děti problém s nadváhou a obezitou uvědomují, protože shodně jak chlapci, tak dívky s BMI obézní uvedli ve 100% odpověď velmi důležité nebo docela důležité u otázky „zlepšit své zdraví“. Dalším motivem k PA byla odpověď „užít si zábavu“ což je pro chlapce zásadní bez ohledu na nadváhu, nebo obezitu. Zatímco u dívek s nadváhou je to ve 100% důležité, pro dívky s obezitou pouze v 88,9%. Další výsledky se rozcházejí, kdy dívky chtějí být ve 100% „být v pohodě“, ale u chlapců jde spíše o sociální kontakt „spřátelit se“, kde se kladné odpovědi vyskytovali kolem 96%. Z výsledků je tedy patrné, že si děti uvědomují problém s obezitou i nadváhou a to také do jisté míry ovlivňuje jejich motivaci k PA.

6 DISKUSE

Cílem práce bylo zjistit motivaci k pohybové aktivitě a sportu žáků 5., 7. a 9. tříd ve městě Kopřivnice, na základě dotazníkového šetření v souladu s metodikou mezinárodního projektu „Health Behaviour in School Aged Children“ (HBSC) a přispět tak svými podklady k politickému rozhodování vedení města Kopřivnice v oblasti sportu a pohybové aktivity při práci s mládeží. Podle studie HBSC z roku 2010 velká část dětí není pohybově aktivní a od povinné školní tělesné výchovy je osvobozeno téměř 8% dětí (Kalman & Vašíčková et al., 2013). Přitom podle Provazníka et al. (2009) je zdraví člověka podmíněno tím, zda a v jaké míře je schopen k jeho posílení, udržení přispět a jakou najde oporu ve společnosti. Optimální množství realizované PA snižuje riziko kardio-metabolických onemocnění a pozitivně působí na sebereceptci (vnímání sebe sama) i jako prevence proti nadměrnému ukládání tělesného tuku (Sigmundová & Sigmund, 2015). Podle Kalmana et al. (2015) tělesná aktivita významně přispívá k celkovému zdraví a úroveň aktivity v průběhu dospívání je spojena s úrovní fyzické aktivity v dospělosti, což prokazuje studie HBSC Motivace k PA u adolescentů v Česku a na Slovensku v roce 2010. Ronald et al. (2012) uvádí ve své studii, že zdravotní motivace není univerzálním motivem, ale také sociální motivy jsou důležité napříč věkovými skupinami i v rozdílnosti pohlaví. Ze studie HBSC provedené v Kopřivnici v roce 2014 vyplývá, že se děti chtějí hlavně bavit, což je prokázáno 98% odpovědí u dotazu „užít si zábavu“. Velká část dětí si také uvědomuje, že je PA důležitá pro „zlepšit si zdraví“, kde tento fakt potvrdilo 97% respondentů. Podle Kalmana et al. (2011) studie HBSC v České republice 2010 je tato skutečnost v souladu se zjištěními z roku 2010, kde tato motivace patřila k nejčtenějším důvodům pro realizaci PA. Také podle studie Iannottiho et al. (2012) se předpokládá, že primární motivací pro PA je zdravé chování. Podle důkazů získaných ze studií v USA a západní Evropě je skutečně u adolescentů souvislost s úrovní PA, zejména pokud je měřítkem motivace pro zdraví, redukce váhy nebo hubnutí. %. Kopčáková et al. (2015) uvádí na základě zjištěných dat ze studie HBSC v roce 2010 v ČR a na Slovensku, že zdravotní motivy byly spojovány s dostatečnou PA pouze u chlapců, ale sociální motivy byly spojovány s dostatečnou PA pouze u dívek. Podle Kalmana et al. (2011) studie HBSC v České republice 2010 prokázala, že pro dívky je velmi silným faktorem „vypadat dobře“, kde tento faktor s věkem roste z 84% na 93%. Podle zjištěných dat v dotazníkovém šetření HBSC 2014 v Kopřivnici je tento výsledek

trochu snižený, a to na úroveň 79,9%. Opakující se motiv můžeme zaznamenat u dívek s konstantně nejčastějším výskytem „užít si zábavu“, kde se opět hranice pohybuje kolem 97,5% respondentů. Chlapci dle Kalmana et al. (2011) studie HBSC 2010 v ČR měli motiv „vypadat dobře“ se vzestupnou tendencí z 80% na 85%, ovšem podle studie HBSC v roce 2014 z Kopřivnice je tento výsledek snižený na úroveň 81,2%. Také u chlapců v dotazníkovém šetření uvádí Kalmana et al., (2011) ze studie HBSC 2010 v ČR, že byl pohled na motiv „vyhrát“ porovnán s dívkami, kde měl silnější motiv pro chlapce s rostoucí tendencí z 52% na 62%, který i při této četnosti zůstal až 5. v pořadí. Dle studie v Kopřivnici z roku 2014 je prokázáno, že tento motiv je u chlapců také na klesající úrovni s procentním zastoupením 50,2 bodů, kde je stejný vývoj jako u dívek. Studie (Iannotti et al., 2012) se zabývá pohledem na sociální motivy, kde je zahrnuto osobní potěšení a sociální vlivy, což je předpokládáno jako silnější motiv u dívek než u chlapců. Avšak sociální motivace byla významně vyšší u chlapců než u dívek a vyšší v regionech západní Evropy s podstatně vyšší úrovní PA ve srovnání s východní Evropou. Je to dáno faktem životní úrovně, kdy děti z bohatších rodin mají více kamarádů a více možností k pohybové aktivitě oproti méně majetným rodinám, kde je také prokázáno horší sociální prostředí, a s tím spojené větší omezení možnosti k pohybové aktivitě. Studie v Kopřivnici zkoumala i poměry v jednotlivých rodinách, ale samotné vyhodnocení vlivu sociální úrovně a zázemí v rodině ve vztahu k pohybové aktivitě neproběhlo. Podle Kalmana et al. (2015) se při porovnání výsledků motivace dětí k PA v Česku a na Slovensku objevuje vedle již zmiňovaných motivů (zdravotní, sociální a úspěch) nový motiv „Hodné dítě“, který souvisí s přijetím západoevropského životního stylu v postkomunistických zemích, kdy se do budoucna očekává, že by se význam motivu pro PA mohl změnit. To by mohlo být v budoucnu ukazatelem, jak by se také mohl výzkum zaměřit a zapojit tak více skupiny dětí do dění aktivního trávení volného času a dostat je tak z ulic na hřiště. Silnou stránkou dotazníkového šetření výzkumné studie HBSC v Kopřivnici je standardizovaná forma dotazníku, která je již od roku 1994 uplatňována v České republice. HBSC dotazník je zaměřen na sledování různých determinant životního stylu a zdraví u dětí ve věku 11-15 let, jak uvádí Currie et al. (2012). Dotazník byl vypracován koordináčním pracovištěm WHO, vychází z mezinárodní (anglické) verze a je používán všemi členskými zeměmi HBSC podle Robertse et al. (2009). Proto je možná komparace jednotlivých parametrů s celorepublikovými i mezinárodními výsledky v Evropě a Severní Americe. S vyhodnocením jednotlivých

odchylek za období provádění dotazování. Jako slabou stránku lze označit velikost vzorku respondentů z kopřivnických škol, který může svou mírou podávat zkreslené výsledky, vzhledem k nerovnoměrnému věkovému zastoupení v jednotlivých třídách. I tak je pro orientaci v problematice dostatečné zastoupení respondentů, které podává základní obraz o vývoji vztahů dětí k PA aktivitě a základním motivům vedoucím mladé lidi ke sportu a aktivnímu trávení volného času, který může sloužit jako podklad a podnět k dalším hlubším analýzám této problematiky se zaměřením na posílení a zlepšení aktuální situace dětí a mládeže jak ve městě Kopřivnice, tak i v celé České republice. Protože porovnání výskytu nadváhy a obezity v jednotlivých studiích nám bohužel potvrzuje nemilou bilanci problémů s nadváhou a obezitou mládeže. Z porovnání dat se potvrdil fakt, že s redukcí váhy mají spíše problém chlapci oproti dívkám. Kalmana et al. (2011) z celorepublikové studie HBSC z roku 2010 zaznamenal výskyt nadváhy a obezity u chlapců v průměru kolem 19%, u dívek to bylo 9%, kde byl nejnižší výskyt zaznamenán u dívek ve věku 13 let, a to s podílem 6,9%. Ovšem podle dat získaných ze studie HBSC v Kopřivnici v roce 2014 je právě u dětí ve věku 13 let největší rozdíl mezi chlapci a dívkami, kde chlapci 7. tříd dosahují 22% a dívky 11%. To, že si dívky více hlídají svou váhu, prokazuje a potvrzuje četnost odpovědí v motivaci k PA a sportu, kde uvedlo 83,3% dívek jako důvod „hlídat si váhu“, kdežto u chlapců byla tato motivace zastoupena pouze 73,9%. Ze získaných informací je evidentní, že je potřeba se touto problematikou aktivně zabývat. Rozvoj strategií na podporu pohybových aktivit a pokyny jakou formou dosáhnout co nejlepších výsledků by měly být prioritou veřejné politiky ve všech moderních zemích, jako hlavní cíl boje proti nadváze a obezitě mládeže.

7 ZÁVĚRY

Motivy dětí k pohybové aktivitě ve městě Kopřivnice

- Nejsilnějším motivem pro chlapce je „užít si zábavu“ s 98%, zatímco dívky daly nejvíce procent v tom samém množství pro odpověď „být v pohodě“
- Shodně chce „zlepšit své zdraví“ přibližně 97% dívek i chlapců
- Silný je také sociální motiv „vidat se s kamarády“ kde dívky preferují tento motiv v 97%, zatímco chlapci pouze v 95%.
- Jako další silný a zase sociální motiv můžeme označit „spřátelit se s kamarády“, což preferuje 94% dívek a 91% chlapců.
- Nejslabším motivem je touha „vyhrát“ kde ji preferují chlapci v polovině respondentů a dívky pouze ve 39%.

Souvislost motivace s věkem

5. třída (11. let)

- „Být v pohodě“ je pro 96 % hlavní motivací.
- „Užít si zábavu“ hodnotí jako druhý nejvíce motivující faktor 95,7% dětí.
- Se stejným počtem 98% je u dětí motivace „zlepšit si zdraví“.

7. třída (13. let)

- „Užít si zábavu“ je nejvíce motivující pro 99,5% dětí.
- „Vídat se s kamarády“ preferuje 97,9% dětí.
- „Zlepšit své zdraví“ by chtělo 97,4% dětí ve věku 13. let.

9. třída (15. let)

- „Užít si zábavu“ je hlavní motivace pro 98,8% dětí.
- „Zlepšit své zdraví“ preferuje 98,4% dětí.
- „Vídat se s kamarády“ je důležité pro 95,5% dětí.

Z jednotlivých odpovědí je vidět, že se v důležitosti hlavních tří motivů k PA vyskytují u jednotlivých věkových skupin stejné odpovědi jen s nepatrnou změnou pořadí a preferencí.

Souvislost BMI a motivace

Dívky

- Obézní dívky jednoznačně motivuje k PA „hlídat si svou váhu“.
- Druhá nejčastější motivace pro dívky s nadváhou a obézní je „zlepšit své zdraví“.
- Třetím nejdůležitějším motivem k PA je motiv „být v pohodě“.

Chlapci

- S nadváhou preferovali nejvíce motiv „užít si zábavu“.
- Obézní a chlapci s nadváhou si také uvědomují svůj problém a jednoznačně preferují motiv k PA „zlepšit své zdraví“.
- Přes 90% odpovědí skončil také sociální motiv u chlapců, jak s nadváhou, tak obézních „Spřátelit se“.

Z daných odpovědí je vidět, že si děti s nadváhou i obezitou uvědomují svůj problém a to platí jak pro dívky, tak pro chlapce, takže je silně motivuje zdravotní hledisko, ovšem to není zásadní motiv. Mezitím chtějí být v pohodě, bavit se a spřátelit se s novými kamarády, což je taky účelem pohybové aktivity a sportu.

8 SOUHRN

Motivy k pohybové aktivitě ve velké míře ovlivňují chování dětí a dávají jim podněty k aktivnímu trávení volného času. Proto je potřeba se zaměřit na ty nejsilnější aspekty a snažit se je rozvíjet, tak aby děti přilákaly k pohybové aktivitě. Na základě výzkumné studie HBSC se potvrdilo, že děti v Kopřivnici chtějí být v pohodě, užívat si zábavy a potkávat se s kamarády, mezitím mají zájem zlepšit své zdraví. Proto je potřeba vytvořit jim takové prostředí a podmínky, kde by mohly realizovat své sportovní aktivity a měly prostor se sdružovat, ať už ve sportovních klubech nebo jen na hřištích a plochách určených k volnočasovým aktivitám.

Hlavním cílem diplomové práce je zmapování hlavních motivů k pohybové aktivitě a sportu u dětí 5., 7. a 9. tříd ve městě Kopřivnice. Práce se snaží odpovědět na výzkumné otázky a dílčí cíle, které byly na začátku stanoveny. Tato práce může sloužit jako podklad pro podporu pohybové aktivity a sportu ve městě Kopřivnice, dá se použít i v jiných městech jako podklad pro rozhodování vedením města jakou formou podporovat volnočasové aktivity mládeže.

Pomocí komparativních analýz dotazníkového šetření HBSC studie byly objasněny základní a nejdůležitější motivační podněty dětí ve věku 11, 13 a 15 let k pohybové aktivitě, aby bylo možné zjištěné výsledky porovnat s celorepublikovými výsledky a stanovit tak na vzniklých odchylkách možnosti úprav podmínek a zázemí pro město Kopřivnice.

Na základě vzniklých výsledků je potřeba pro komplexnější pojetí dané problematiky zahrnutí podnětů do komunální, regionální i národní politiky měst a obcí, aby tak vznikl ucelený záměr pro zlepšení celkové podpory mládeže ve volnočasových aktivitách a sportu. Tato problematika by měla být řešena dialogem mezi krajem, městem, školou, zájmovými organizacemi a v neposlední řadě také širokou veřejností, která může celý projekt podpořit a pomoci tak k jeho realizaci.

9 SUMMARY

Motives for physical activity influence the behavior of children in a large extent and give them incentives for active leisure. Therefore is necessary to focus on the strongest aspects and try to develop it so as to attract children to physical activity. The children in Koprivnice want to be cool, enjoy the fun and meet with friends, meanwhile, they are interested in improving of their health that was confirmed on research HBSC study. Therefore it is necessary to create for them such an environment and conditions where they can realize their sports activities and have space to associate, either in sports clubs or just playgrounds and areas designated for leisure activities.

The major target of this thesis is to map the main motives for physical activity and sport by children from 5th, 7th and 9th classes. in Koprivnice. Dissertation tries to answer the research questions and partial objectives which were determined at the beginning. This work may serve as a basis for promoting of physical activity and sport in Koprivnice but also can be used in other cities as a basis for deciding what form has the leadership of the city to promote the leisure activities for young people.

By using comparative analyzes of questionnaire survey HBSC studies was clarified the basic and most important motivational impulses of children in age 11, 13 and 15 for physical activity to make possible the comparison of ascertained results with countrywide results and determine the opportunities of adjustments and facilities for the City of Koprivnice on the base of incurred deviations.

Based on arisen results there is a need for a comprehensive approach to the issue and inclusion of incentives to local, regional and national politicians of towns and villages, so that there is a comprehensive plan for improving the general support of the youth in leisure activities and sports. This issue should be solved through dialogue between the county, city, school, interest organizations and, ultimately, the general public which can support the entire project and in this way help towards its implementation.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Aljadhey, H. (2012). Physical inactivity as a predictor of high prevalence of hypertension and health expenditures in the United States: A cross-sectional study. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 11(6), 983-990.

Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. K. & Gutin, B., M. (2005). Male adolescents' reason for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 40, 155-170.

Aaltonen, S., Kujala, U. M. & Kaprio, J. (2014). Factors behind leisure-time physical activity behavior based on Finnish twin studies: The role of genetic and environmental influences and the role of motives. *BioMed Research International*, 10 (1155), 931-820

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and other not? *The Lancet*, 380 (9838), 258-271.

Baumann, A. E., Christian, H., Thorpe, R., & Macniven, R. (2011) International perspectives on the epidemiology of dog walking, in *The Health Benefits of Dog Walking for People and Pets: Evidence and Case Studies*, eds R Johnson, A.M. Beck, and S. McCune (West Lafayette, IN: *Purdue University*), 25-50.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, Reprinted in: Gauvain, M. & Cole. (Eds.), *Readings on the development of children*, 2nd Ed. 1993, 37-43 NY: Freeman

Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (Eds.). (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Copenhagen: *World Health Organization Regional Office for Europe*.

Csémy, L., Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., (2011). Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School Aged Children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)“. Olomouc: *Univerzita Palackého v Olomouci*.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, C., Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F., & Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: *World Health Organization Regional Office for Europe*.

Daugbjerg, S. B., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Martin-Diener, E., Martin, B., Oja, P., & Bull, F. (2009). Promotion of Physical Activity in the European Region: Content Analysis of 27 National Policy Documents. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(6), 805-817.

Dohnal, T., Hodaň, B. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: *Univerzita Palackého*.

European Commission. (2008). EU physical activity guidelines recommended policy actions in support of health enhancing physical activity. Brussels: *European Commission*.

Gonçalves, R., Szmuchrowski, L., Damasceno, V., Medeiros, M., Couto, B., & Lamounier, J. (2014). Association of body mass index and aerobic physical fitness with cardiovascular risk factors in children. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(3), 208–214.

Hendl, J., Dobrý, L., a kol., (2011). Zdravotní benefity pohybových aktivit Monitorování, intervence, evaluace. *Univerzita Karlova v Praze: Karolinum*

Hume, C., Timperio, A., Salmon, J., Carver, A., Giles-Corti, B., & Crawford, D. (2009). Walking & cycling to school predictors of increases among children & adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(3), 195–200.

Humphreys, B. R., McLeod, L., & Ruseski, J. E. (2014). Physical activity & health outcomes: Evidence from Canada. *Health Economics*, 23(1), 33-54.

- Christian, H., Trapp, G., Lauritsen, C., Wright, K., & Giles-Corti, B. (2012). Understanding the relationship between dog ownership & children's physical activity and sedentary behaviour. *Pediatric Obesity* 13, 25-49.
- Iannotti, R.J., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E., & Roberts, C. (2012). Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity & Health*, 2012, 9, 106-114.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity & fitness in school-aged children & youth. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 7(1), 40.
- Kalman, M., & Hamřík, Z. (2012). Development of documents for the Green Paper on promoting physical activity in the Czech Republic. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*
- Kalman, M., Madarasová Gecková, A., Hamřík, Z., Kopčáková, J., Iannotti, R.J., & Dankulincova Veselská, Z. (2015). Motives for physical activity among adolescents in the Czech and Slovak Republics. *Central European Journal of Public Health*, Nov; 23 (Suppl): S78–S82
- Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J., & Vašíčková, J. (2013). Pohybová aktivita a volný čas. In M. Kalman & J. Vašíčková (Eds.), *Zdraví a životní styl dětí a školáků* (pp. 68–85). Olomouc: *Univerzita Palackého v Olomouci*.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita populace České republiky: přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 31(1), 9-21.
- Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Kalman, M., P. van Dijk, J., & Reijneveld, S., A., (2015). Do Motives to Undertake Physical Activity Relate to Physical Activity in Adolescent Boys and Girls? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 7656-7666
- Kreuser, F., Kromeyer-Huschid, K., Gollhofer, A., Korsten-Reck, U. and Röttger, K. (2013). Obese equals lazy? Analysis of the association between weight status and physical activity in children. *Journal of Obesity*, 10(1155), 437017.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: *Galén*.

- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lyell, L. M., Wearing, S. C., & Hills, A. P. (2007). The role of perceived competence in the motivation for obese children to be physically active.
- Hills, N. A. King, & N. M. Byrne. (2007). *Children, obesity & exercise, prevention, treatment & management of childhood & adolescent obesity*. New York: Routledge.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Maffei, C. (2000). Aetiology of overweight & obesity in children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 159(1), 35-44.
- Martinek, J., Vrtalová, J., & Žáková, R. (Eds.). (2013). *Cyklistická akademie*. Retrieved 04. 05. 2014 from the World Wide Web: http://www.cyklomesta.cz/download/cyklisticka_akademie.pdf
- Ministerstvo dopravy ČR. (2013). *Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy České republiky pro léta 2013 – 2020*. Praha: Autor.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy[online]. (2013 –2015). *Základní vzdělávání*. [cit. 2015-08-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani>
- Mota, J., Santos, M. P., & Ribeiro, J. C. (2008). Differences in leisure–time activities according to level of physical activity in adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 5(2), 286-293.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2012). Time use & physical activity: a shift away from movement across the globe, *Obesity Reviews*, 13(8), 659-680.
- Pastucha, D., Filipčíková, R., Bezdičková, M., Blažková, Z., & Hyjánek, J. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pavelka, J. (2013). *Tvorba doporučení podpory pohybové aktivity dětí a školáků pro pedagogické pracovníky škol a školských zařízení v České republice*. *Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc*.

- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise & well-being: A review of mental & physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Perič, T. a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Plamínek, A. (2010). *Tajemství motivace, Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Pospíšilová, Z., & Poláčková, P. (2009). *Pohyb s říkadly pro nejmenší: Pro děti od 6 týdnů do 5 let*. Praha: Grada.
- Power, T. G., Ulrich-French, S.C., Steele, M. M., Daratha, K. B., Bindler, R. C. (2011). Obesity, cardiovascular fitness, & physically active adolescents' motivations for activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 593-598.
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W. de Looze, M. E., Nic Gabhainn, S., Rasmussen, M. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: Methodological developments & current tensions. *International Journal of Public Health*, 54(Suppl. 2), 140-150.
- Ronald, J., Iannotti, Rusan, Ch., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E., & Roberts, Ch., (2012). Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity and Health*, 2012, 9, 106-114
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definition and new directions. *Contemporary Education Psychology*, 25, 54-67.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: *Univerzita Palackého*.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Baďura, P., Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J., (2015). Temporal Trends in Overweight and Obesity, Physical Activity and Screen Time among Czech Adolescents from 2002 to 2014: A National Health Behaviour in

School-Aged Children Study. . *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 2015, 12, 11848-11868

Sigmundová, D., Sigmund, E., Hamřík, Z., & Kalman, M. (2014). Trends of overweight & obesity, physical activity & sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *The European Journal of Public Health*, 24(2), 210–215.

Sigmundová, D., Ansari, E. A., Sigmund, E., (2011). Neighbourhood Environment Correlates of physical Activity: A Study of Eight Czech Regional Towns,

Sigmundová, D., Ansari, E. A., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A Ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech republic. *BMC Public Health*, 11(731), 1-12.

Sigmundová, D., Sigmund, E., (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*, Olomouc: *Univerzita Palackého v Olomouci*

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: *Karolinum*.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: *Presstempus*. Šafr, J., & Patočková, V. (2010). Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost*, 8(2), 21-27.

Timperio, A., Solman, J., Chu, B., and Andrianopoulos, N. (2008). Is dog ownership or dog walking associated with weight status in children & their parents ? *Health promotion journal of Australia*, 19(1), 60-63.

Westgarth, C., Liu, J., Heron, J., Ness, A. R., Bundred, P., Gaskell, R. M., et al. (2012). Dog ownership during pregnancy, maternal activity & obesity: a cross-sectional study. *Journal PlosOne*, 10(1371), 0031315

Wohlfarth, R., Mutschler, B., Beetz, A., Kreuser, F., Korsten-Reck, U. (2013). Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Movement Science and Sport Psychology*, 10(3389), 00796

World Health Organization. (2002). A physically active life through everyday transport with a special focus on children & older people & examples and approaches from Europe. *Copenhagen*. Autor.

World Health Organization. (2007). Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Geneva: *World Health Organization*.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: *WHO Press*.

Young, D., Reynolds, K., Sidell, M., Brar S., Ghai N., Sternfeld, B., Jacobsen, S., Slezak, J., Caan, B., & Quinn V. (2014). Effect of physical activity & sedentary time on the risk of heart failure. *Circulation Heart Failure*, 7, 21-27.

www.ceskojede.cz

www.dopracenakole.net

www.dobramesta.cz<http://nszm.cz/index.shtml>

<http://www.unece.org/thepep/en/welcome.html>

<http://zivotniprostredi.koprivnice.org/index.php?art=1182>

<http://www.who.cz/zaklinfo.html>

11 SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Tabulka 1. Výzkumný soubor Kopřivnice 2014 HBSC, podle jednotlivých ročníků a pohlaví. | 39 |
| Tabulka 2. Výzkumný soubor Kopřivnice 2014, HBSC podle zastoupení v % dle pohlaví a BMI. | 39 |
| Tabulka 3. Podíl motivace u dětí v %, chlapci a dívky. | 40 |
| Tabulka 4. Podíl motivace k PA podle tříd v % | 42 |
| Tabulka 5. Motivace v souvislosti s BMI hodnotami v %, chlapci, dívky | 45 |
| | |
| Obrázek 1. Schematické znázornění intenzity pohybové aktivity (PA) vzhledem k METům | 18 |
| Obrázek 2. Maslowova pyramida lidských potřeb | 25 |
| Obrázek 3. Překážky pohybové aktivity u obézních jedinců | 27 |
| Obrázek 4. Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity vzhledem k jejím různým aspektům | 29 |
| Obrázek 5. Početně 5. nejvíce zastoupených motivů pro konání PA v % chlapci, dívky. | 41 |
| Obrázek 6. Grafické znázornění 5. nejvíce důležitých motivů k PA, žáků podle tříd v % | 43 |
| Obrázek 7. Grafické znázornění žáků v % dle BMI hodnot ve třídě | 44 |
| Obrázek 8. Grafické znázornění nejdůležitějších 5. motivů žáků k PA v % dle BMI hodnot - chlapci, dívky | 46 |