



Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí

Bakalářská práce

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Pavλίna Kuderová

Vedoucí práce:

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí

Jméno a příjmení: **Pavλίna Kuderová**
Osobní číslo: P19000129
Studijní program: B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Specializace: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Analýza publikovaných poznatků v české i zahraniční odborné literatuře.
Realizace dotazníkového šetření zaměřeného na úroveň pohybové aktivity a inaktivity rodičů a jejich dětí staršího školního věku.
Komparace výsledných dat rodičů a jejich dětí.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- KRATĚNOVÁ, J., ŽEJGLICOVÁ, K., MALÝ, M. & FILIPOVÁ, V. 2005. *Výskyt vadného držení těla u dětí školního věku v ČR*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- MOORE, L.L., LOMBARDI, D.A., WHITE, M.J., CAMPBELL, J.L., OLIVERIA, S.A. & ELLISON, R.C. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics*, 118(2).
- SIGMUND, E., LOKVENCOVÁ, P., SIGMUNDOVÁ, D., TUROŇOVÁ, K. & FRÖMEL, K. 2008. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí. *Tělesná kultura*, 31(2).
- SIGMUND, E., TUROŇOVÁ, K., SIGMUNDOVÁ, D. & PŘIDALOVÁ, M. 2008. The effect of parents' physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 38(4).

Vedoucí práce:

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

30. června 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. května 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

18. dubna 2022

Pavčina Kuderová

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi, Ph.D. za odborné vedení, rady a připomínky k závěrečné práci, dále Mgr. Pavlu Hadačovi za pomoc při realizaci výzkumného šetření a zúčastněným rodinám, bez nichž by práce nemohla vzniknout.

Poděkování taktéž patří mé rodině za jejich maximální podporu během studia.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí. V teoretické části je pojednáno o zdravotních, tělesných a psychických benefitech souvisejících s aktivním životním stylem a o zdravotních rizicích souvisejících s pohybovou inaktivitou. Dále je poukázáno na dítě a dospělého z hlediska vývoje a doporučené míry pohybové aktivity, přičemž je shrnuta jejich možná motivace ke sportu. Největší pozornost je věnována rodičům jako důležitým motivačním faktorům pro aktivní život jejich potomka, dále rizikům spjatých s touto stěžejní rolí a problematice zastávaných výchovných stylů. Důležitost vztahu mezi rodičem a jeho dítětem je podpořena sondou do již realizovaných výzkumných šetření, která se touto problematikou zabývala. Výzkumná část se zaměřuje na zjišťování vztahů mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí ve věku 12–14 let na vybrané základní škole. Stejně jako u jiných výzkumných šetření byla i v tomto výzkumu shledána souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí, přičemž nejtěsnější vztahy se projeví na celkové pohybové aktivitě a v době strávené chůzí. Souvislost mezi pohybovou inaktivitou rodičů a jejich dětí, jež byla prošetřována na základě doby sezení subjektů, byla shledána u poloviny respondentů.

Klíčová slova

pohybová aktivita, pohybová inaktivita, sezení, životní styl, rodiče, děti

Annotation

The bachelor thesis focuses on the relationships between physical activity and inactivity of parents and their children. The theoretical part deals with the health, physical and psychological benefits of an active lifestyle and the health risks of physical inactivity. Furthermore, the child and the adult are pointed out in terms of development and the recommended level of physical activity, while their possible motivation for sports is summarized. Most attention is paid to parents as significant motivating factors for the active life of their children, as well as the risks associated with this crucial role and the issue of educational styles. The importance of the relationship between parents and their child is supported by an analysis of already conducted research surveys that have dealt with this issue. The research part focuses on finding out the relationships between physical activity and inactivity of parents and their children aged 12–14 at a selected primary school. As in other research surveys, the correspondence of physical activity of parents and their children was found in this research, while the closest relationships were reflected in the overall physical activity and the time spent walking. Correspondence of the physical inactivity of parents and their children, which was investigated based on the sitting time of subjects, was found in half of the respondents.

Key words

physical activity, physical inactivity, seating, lifestyle, parents, children

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Syntéza poznatků.....	7
2.1	Pohyb a zdraví.....	7
2.1.1	Pohybová aktivita a její účinky.....	8
2.1.2	Pohybová inaktivita a její hrozby.....	9
2.1.3	Civilizační onemocnění.....	10
2.1.4	Socializace ve sportu.....	11
2.2	Pohybová aktivita a pohybová inaktivita dětí středního školního věku.....	12
2.2.1	Charakteristika dětí staršího školního věku.....	12
2.2.2	Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku.....	13
2.2.3	Motivace dětí ke sportu.....	14
2.2.4	Rodičovské výchovné styly.....	16
2.2.5	Úskalí rodičovské motivace.....	17
2.2.6	Školní tělesná výchova.....	18
2.3	Pohybová aktivita a pohybová inaktivita dospělých.....	20
2.3.1	Charakteristika dospělých.....	20
2.3.2	Doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých.....	22
2.3.3	Motivace dospělých ke sportu.....	22
2.4	Publikované poznatky ke vztahu pohybová aktivita a pohybová inaktivita rodičů a jejich dětí.....	23
3	Cíle práce.....	27
4	Metodika.....	28
4.1	Použité metody.....	28
4.2	Charakteristika sledovaného souboru.....	29
4.3	Realizace sběru dat.....	29
4.4	Zpracování a analýza dat.....	29
5	Výsledky a diskuze.....	30
6	Závěr.....	42
7	Seznam použitých zdrojů.....	44
8	Přílohy.....	48

Seznam obrázků

Obrázek 1: Hierarchie potřeb podle A. H. Maslowa.....	15
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Průměrné hodnoty časové dotace věnované jednotlivým druhům PA.....	32
Tabulka 2: Celková PA (MET/týden).....	34
Tabulka 3: Klasifikace úrovně PA.....	34
Tabulka 4: Vztah mezi PA rodičů a PA jejich dětí.....	35
Tabulka 5: Čas strávený chůzí v přepočtu na hodiny a minuty.....	37
Tabulka 6: Podobnost dle doby strávené chůzí.....	38
Tabulka 7: Přepočet doby strávené chůzí na MET/týden.....	38
Tabulka 8: Konkrétní údaje ke Grafu 8.....	39
Tabulka 9: Čas strávený sezením (střední hodnoty) v přepočtu na hodiny a minuty.....	39
Tabulka 10: Vztahy mezi dobou sezení rodičů a jejich dětí.....	40

Seznam grafů

Graf 1: Grafické zobrazení realizace dotazníkového šetření.....	31
Graf 2: Skutečný zisk dotazníků dětí.....	31
Graf 3: Možný zisk dotazníků dětí.....	31
Graf 4: Rozložení subjektů dle úrovně fyzické aktivity.....	34
Graf 5: Průměrná doba trvání PA u dětí.....	36
Graf 6: Průměrná doba strávená sezením u dětí vyjádřená v hodinách.....	36
Graf 7: Průměrná doba strávená chůzí.....	37
Graf 8: Doba strávená sezením.....	39

Seznam použitých zkratk

aj. – a jiné

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

FITT – frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

MET – metabolický ekvivalent

min. – minimálně

N – nízká pohybová aktivita

např. – například

PA – pohybová aktivita

PI – pohybová inaktivita

Q1 – kvadrant 1 (první)

Q2 – kvadrant 2 (třetí)

resp. – respektive

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

S – střední pohybová aktivita

tj. – to je

tzv. – takzvaně

V – vysoká pohybová aktivita

WHO – World Health Organisation

ZŠ – základní škola

1 Úvod

Pohyb a zdravý životní styl je klíčem k dobrému fyzickému, psychickému a duševnímu zdraví. Ve spojitosti s rozvojem průmyslu, industrializací, digitalizací a dalším pokrokovým vývojem dochází ke snížení požadavků na pohyb. Jeho dlouhodobý nedostatek, jež lze klasifikovat jako pohybová inaktivita, má neblahý vliv na organismus, snižuje fyzickou i psychickou odolnost, čímž zvyšuje riziko výskytu civilizačních onemocnění. Pohodlnost a nedostatek pohybu je problémem napříč všemi věkovými kategoriemi, tedy i u dětí, které jsou představiteli nové generace. Vzhledem k obecnému cíli společnosti – prosperovat všemi směry, je zřejmé, že podpora pohybu dětí je žádoucí. Hlavní podněty této podpory by měly přicházet již v dětství, neboť právě v tomto období se formuje lidská osobnost, její charakter a návyky. Mladého jedince ovlivňuje řada faktorů, přičemž jedním z nejdůležitějších činitelů v dětském věku jsou rodiče. Nejen že sehrávají roli vychovatele, ale pro dítě zpravidla představují vzor. Je dokázáno, že životní styl a chování rodičů se v různé míře promítá do životního stylu a chování jejich dětí. Důležitost pohybu a zdravého, aktivního životního stylu ve vztahu „rodič–dítě“ tak v současné době nabývá jiných rozměrů.

Mezi další důležité činitele ovlivňující mladého jedince patří škola a její prostředí, její členové (učitelé, spolužáci) a blízké okolí (zpravidla přátelé). Přestože s přibývajícím věkem vliv rodičů slábne a vliv blízkého okolí sílí, vytvořené hodnoty a ukotvené zvyklosti z dětství jedince predisponují k takovému jednání, jež je založeno na vlastním, racionálním přesvědčení a z něho pramenícím jednání. Rodiče tak představují stěžejní činitel pro udání směru ve smyslu celkového přístupu jedince k životu. Důležitost, která je problematice přikládána, vychází ze skutečnosti, že se jedná o životní koloběh, který se s každou generací opakuje. Tím je udáván směr vývoje celé společnosti.

Cílem bakalářské práce je prostřednictvím studia odborné literatury a existujících výzkumných šetření poukázat na důležitost vztahu mezi rodičem a jeho dítětem ve smyslu tvorby pozitivních vazeb k pohybu, jež zvyšují pravděpodobnost existence těchto vazeb v následné dospělosti dítěte. Dalším cílem je prostřednictvím výzkumného šetření zjistit vztahy mezi pohybovou aktivitou a pohybovou inaktivitou rodičů a jejich dětí v konkrétní škole.

2 Syntéza poznatků

2.1 Pohyb a zdraví

V posledních letech jsou často skloňovány termíny jako *pohybová aktivita*, *pohybová inaktivita*, *sedavý způsob života*, *civilizační onemocnění*, *aktivní život* a mnoho dalších. Důsledkem jejich akcentace jsou výsledky řad celosvětových výzkumů, které opakovaně přináší informaci o nedostatečném zastoupení fyzické aktivity a sportu v životech dospělých i dětí. V souvislosti se zjištěnými poznatky o nedostatečné PA roste naléhavost na smysluplné, účelné a primárně aktivní trávení volného času.

Charvát (2002 str. 50) rozumí *volný čas* jako „*prostor pro seberealizaci a sebezdokonalování jedinců a naplňování individuálních zájmů a potřeb odrážejících daný hodnotový systém*“. Způsoby trávení volného času jsou různé, avšak u většiny populace převažuje jeho pasivní trávení. To, jakým způsobem jedinec tráví čas, se promítá do jeho celkového životního stylu.

Sekot (2019 str. 40) chápe *životní styl* jako „*specifický typ chování jedince nebo skupiny s trvalým zvláštním a odlišitelným jednáním, způsoby chování, zvyky a sklony*“.

Sport je v širším pojetí chápán jako institucionalizovaná PA motivovaná zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem (Sekot, 2008).

Se sportem je primárně provázáno téma *zdraví* a *tělesná zdatnost*. Tělesná zdatnost se neomezuje pouze na sportovní či pracovní výkonnost, ale je chápána komplexněji. Podle Kováře (2001) uspokojuje celou řadu potřeb, např. schopnost pokrytí nároků spojených s neobvyklým a neočekávaným zvýšením tělesné zátěže, vyrovnání se s požadavky v zaměstnání a během běžných denních aktivit, socializace prostřednictvím interakce jedince s různými skupinami a utváření si tak určitého životního stylu.

Zdraví je Světovou zdravotnickou organizací (WHO, 2020) definováno jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, tedy neomezuje se pouze na nepřítomnost nemocí nebo vad.

Jakákoliv PA zasahuje celou osobnost. Jedná se o způsob života, v němž je sport začleňován do každodenního života a zahrnuje nejrůznější aktivity, které odpovídají aktuálním individuálním i společenským potřebám (Slepička, a další, 2002).

Vzhledem k divácké a mediální pozornosti je sport globálním fenoménem, který se dotýká kultury, politiky, ekonomiky a dalších národních složek (Sekot, 2008). Slepička a další (2002) dodávají, že sport je považován za významný prostředek prezentace státu v zahraničí.

2.1.1 Pohybová aktivita a její účinky

Světová zdravotnická organizace (WHO, 2020) definuje *pohybovou aktivitu* jako jakýkoliv tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly, jež vyžaduje energetický výdej. PA tak zahrnuje veškerý pohyb, tj. ve volném čase, při přepravě z místa na místo, při výkonu práce apod. Bouchard a další (2012) doplňují, že veškerý pohyb, který je zabezpečován aktivitou kosterního svalstva, vede ke zvýšení energetického výdeje nad klidovou hodnotu metabolismu.

Pravidelná fyzická aktivita přináší mnoho zdravotních benefitů, naopak její absence zpravidla znamená riziko. Fyzická inaktivita je jedním z hlavních faktorů úmrtnosti na nepřenosné choroby, přičemž u nedostatečně aktivních jedinců je riziko úmrtí o 20–30 % vyšší než u jedinců aktivních dostatečně. Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje svalovou a kardiorespirační kondici, pozitivně působí na kosti, snižuje riziko hypertenze, srdečních chorob, mrtvice, cukrovky či různých typů rakoviny (včetně rakoviny prsu a tlustého střeva). Pravidelný pohyb se podílí na optimálním duševním zdraví, neboť snižuje příznaky úzkosti a deprese. Zmíněné benefity se podílí na celkovém zlepšení kvality života (WHO, 2020).

Pravidelná PA je spolu s adekvátním příjmem energie nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročná prevence vzniku civilizačních onemocnění. Pravidelné cvičení zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů, úponových svalových šlach, svalovou sílu, vytrvalost, klidové napětí svalu a upravuje metabolismus a jeho hospodaření, např. upřednostňování využívání tuků před cukry. Benefity spojené s PA zasahují i psychickou stránku člověka. Sportující jedinec zpravidla vykazuje zvýšený pocit sebedůvěry, snadněji kompenzuje stres a jeho práce je vlivem zkvalitnění soustředění efektivnější. Pravidelná tělesná aktivita upravuje abnormality nálady,

zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy denního života. Z profesního hlediska pravidelná PA zvyšuje produktivitu práce, snižuje pracovní neschopnost, čímž snižuje počet pracovních úrazů. PA neslouží pouze k prevenci vzniku onemocnění, ale mnohdy je důležitým doplňkem při jejich léčbě. Podpora léčby nemoci tělesnou aktivitou by se měla odvíjet od doporučení lékaře, neboť riziko možného poškození je při nepřiměřeném pohybu větší než u zdravého jedince (Stejskal, 2004).

2.1.2 Pohybová inaktivita a její hrozby

Z evolučního hlediska je lidské tělo určeno k fyzické aktivitě. Lidský organismus vykazuje schopnost adaptace na metabolické poptávky způsobené zvýšenou fyzickou aktivitou při práci nebo cvičení. Fyzická aktivita se odráží na stavu lidského organismu, přičemž nízká úroveň fyzické aktivity je spojována s rizikem civilizačních onemocnění či předčasnou smrtí (Bouchard, a další, 2012). Sekot (2008) dodává, že fyzická nečinnost je závažným problémem, na který je opakovaně poukázováno lékaři, sociálními vědci i politiky. Sedavý způsob života je mimo jiné výsledkem socializačního procesu podporujícího fyzickou inaktivitu v dětství, jež je následně rozvíjena v dospělosti (Vanreusel, Meulders in Sekot, 2008).

Sedavý životní styl je definován jako nedostatek tělesného pohybu, tj. *pohybová inaktivita*, a to nejen ve volném čase, ale během celého dne, tedy zahrnuje i zaměstnání. Únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu se přenáší do volného času, ve kterém jedinci volí spíše nenáročné aktivity jako sledování televize, hraní počítačových her, surfování na internetu apod. Psychický stres navíc někteří lidé řeší zvýšeným příjmem jídla, který nedokáže kompenzovat energetickým výdejem. Vzniká tak energetická nerovnováha, jež způsobuje poruchy tělesného i duševního zdraví. Tyto poruchy často vyústí v řadu dalších onemocnění (Stejskal, 2004).

Kalman a Vašíčková (2011) shrnují výsledky kolaborativní studie Health Behaviour in School-Aged Children: A WHO Cross-National Study, která mimo jiné přinesla výsledky k míře PA mladistvých. Přibližně tři čtvrtiny dětských respondentů nedosahovalo na 60 minut PA každý den, tj. míra PA doporučená WHO. Pravidelná PA byla u dívek nižší než u chlapců a její míra u dívek s rostoucím věkem klesala. Sledováním televize většina dětí trávila více než 2 hodiny denně a přibližně sedm z deseti dětí trávilo více než 2 hodiny denně u počítače. S rostoucím věkem se čas strávený u výše zmíněných pohybově pasivních činností zvyšoval, výrazně více

u trávení času u počítače. Dlouhodobá převaha PI v součinnosti s nevhodnými stravovacími návyky podporuje zrod a vývoj řady neinfekčních onemocnění, které znepríjemňují, ztěžují nebo ohrožují život jedince.

Přestože jsou benefity plynoucí z provozování PA známé napříč společností, sklony ke zmíněnému rizikovému chování jsou velké. Sekot (2008) tuto skutečnost vysvětluje neschopností či nechutí investovat do aktivity počítačnické energie. Pasivní činnosti se navíc jeví jako jednodušší způsob trávení volného času, a to bez nutnosti investice finančního prostředku. Jako další překážky ve vykonávání sportovní činnosti Sekot zmiňuje subjektivní přesvědčení jedince o jeho neschopnosti či nešikovnosti nebo nedostatek finančních prostředků na nezbytnou sportovní výzbroj a výstroj.

2.1.3 Civilizační onemocnění

Stejskal (2004) upozorňuje na to, že důvodem zhoršení zdraví není technický pokrok spojený s civilizací, ale lidé, kteří nesprávně využívají jeho výhod. Nemoci související s nesprávným životním stylem rozlišuje na onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému, na metabolická onemocnění a na nádorová onemocnění. Do skupiny onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému zahrnuje ischemickou chorobu srdce, cévní mozkovou příhodu, hypertenzi, periferní cévní onemocnění a další onemocnění související se srdcem, krevním oběhem a dýchacím systémem. Do metabolických onemocnění zahrnuje diabetes mellitus 2. typu, nadváhu, obezitu a osteoporózu. Špatný životní styl může přispět ke zhoršené obranné imunitní reakci, dále ke vzniku nádorových onemocnění, onemocnění dýchacího systému, osteoporóze a řadě dalších.

Kratěnová a kolektiv (2005) ve svém výzkumu přináší důkazy o tom, že k významným důvodům vzniku vadného držení těla dětí je absence pohybu. Procento vadného držení těla bylo u vůbec nesportujících dětí vyšší než u dětí vykonávajících organizovaně nebo neorganizovaně sport alespoň jednou týdně.

Obezita je podle Pastuchy (2011) chronické metabolické onemocnění, jehož ukazatelem je nadměrné množství tukové tkáně v těle, tj. $\geq 25\%$ u dospělých mužů a $\geq 30\%$ u dospělých žen. U dítěte je podíl tuku během vývoje specifický. Tuková tkáň donošeného dítěte činí asi 13% a s přibývajícím věkem roste. V období pěti až šesti měsíců podíl dosahuje asi 25% a vlivem počínajícího aktivního chování a s ním

spojeného energetického výdeje dochází k jeho postupné redukci. Podíly tkání se tak během vývoje dítěte mění. Podíl tukové tkáně opět začíná narůstat v období školního věku, tj. důsledek puberty, a roste až do dospělosti. V dospělosti podíl tukové tkáně závisí už pouze na životosprávě, tedy na energetické bilanci. Ženy v průběhu celého života přirozeně vykazují větší procento tukové tkáně než muži.

Již v předškolním i mladším školním věku děti vykazují projevy inzulínové rezistence, jež bývá spojená s obezitou. Obezita v dětství obvykle předurčuje obezitu či diabetes v dospělosti. Její příčina je buď podmíněna geneticky, nebo vlivem faktorů vnějšího prostředí. Častou příčinou vzniku obezity je dlouhodobě pozitivní energetická bilance, tj. vysoký energetický příjem a nedostatečný energetický výdej vedoucí k ukládání vytvořeného nadbytku energie do tukových zásob. Nadměrné množství tukové tkáně stojí za poruchami pohybového aparátu, neboť dochází k přetížení kosterního a svalového aparátu. Zmíněné atributy jsou příčinou skoliózy, poruch v postavení kolenních kloubů, plochých chodidel, svalových dysbalancí apod. Obezita zvyšuje riziko komplikací kardiovaskulárních (např. zvýšení krevního tlaku, ischemická srdeční porucha, hypertenze, hypertrofie, arytmie, snížená kontraktilita myokardu), metabolických a endokrinních (např. inzulínová rezistence, diabetes mellitus 2. typu, dyslipidemie, u dívek ztráta menstruace), respiračních (např. spánková apnoe, ztížené dýchání, respirační acidóza, astma) a psychosociálních (např. deprese, vyhledávání samoty, odpor k tělesné výchově, zvýšená náchylnost k psychickým onemocněním) (Pastucha, 2011).

2.1.4 Socializace ve sportu

Socializace je široce koncipovaný pojem. Štěpánek v Malém sociologickém slovníku (1970) tento pojem vykládá jako celoživotní proces vývoje individua v sociální bytost, která se aktivním způsobem zúčastňuje společenského života. Na základě sociální zkušenosti se jedinec komplexně mění. V jejím důsledku si člověk vytváří kulturní návyky, vstupuje do společenských rolí, osvojuje si sociální role, integruje se s jinými lidmi a utváří si systém sociálních vztahů. V důsledku socializace se mění chování a způsob rozhodování jedince, neboť právě sociální zkušenosti přispívají ke zdárnému dosažení cíle a udávají povědomí o možných následcích konkrétního jednání. Sekot (2008) dodává, že socializace není procesem jednosměrným, nýbrž interaktivním. Nedochází pouze k formování jedince vlivem prostředí, ale jedinec svým jednáním

formuje ostatní. Tímto způsobem si jedinec modeluje vlastní život a sociální svět kolem sebe.

Sekot (2008 str. 20) akcentuje skutečnost, že „*společnost bez socializace není schopna předat své základní normy a hodnoty následující generaci a postupně se rozpadá*“. Nejúžeji je s procesem socializace spjata rodina, neboť právě rodiče usilují o to, aby se z jejich potomka stala samostatná, sociálně silná bytost. Jedinec si v počátku osvojuje svou pohlavní příslušnost a sport v této souvislosti sehrává důležitou roli. U chlapců se předpokládá maskulinní tvrdost a u dívek spíše něžnost. Dívky nejsou od sportovních her přímo odrazovány, ale jejich činnost je oproti chlapcům výrazně usměrňována. Zatímco u dívek úloha sportu nepředstavuje stěžejní činitel pro osobnostní zrání, u chlapců je nedílnou součástí vývoje dozrávání v muže. To je uskutečňováno především socializačním procesem v období adolescence. Socializační aspekty ve sportovní sféře podněcují význam obdivu a uznání okolí ke sportovním výkonům dospívajících, čímž dochází k formování a upevňování sociálních rolí a postavení ve společnosti. Různé formy sportovních aktivity (adrenalinový, rekreační, klubový sport, fitness aj.) a jejich vykonávané úrovně jsou zdrojem různých zkušeností, tedy mají odlišné osobnostní a sociální dopady. Sekot (2008) dále akcentuje skutečnost, že úspěch ve sportu zákonitě nemusí znamenat úspěch v ostatních sférách osobního života. Úspěch může komplikovat utváření harmonizujících vztahů, hon za úspěchem může vyústit v chronické zdravotní problémy a sportovní kariéra se mnohdy stává spíše prostředkem ekonomické prosperity.

2.2 Pohybová aktivita a pohybová inaktivita dětí středního školního věku

2.2.1 Charakteristika dětí staršího školního věku

Pubescence je významným obdobím každého jedince a jeho průběh lze vymezit věkovým rozmezím 11–15 let. Jedinec v tomto období mnohem lépe chápe svou individualitu a mění i vztahy k vrstevníkům, rodičům a dalším autoritám. Objevuje se i tzv. pubescentní negativismus, který se projevuje jakýmsi útokem na autority. Pubescent sleduje chování dospělých, hodnotí ho a diskutuje o něm a mnohdy k nim zaujímá, někdy až nápadně, opačný postoj. Tento postoj má své vývojové opodstatnění, tedy že usnadňuje odpoutání od dětinské citové závislosti. Hybnou silou pubescenta se stávají vrstevníci, parta či sportovní skupina. V souvislosti s tělesným vývojem je často

skloňován tzv. růstový spurt, tj. dočasné zrychlení růstu u obou pohlaví. U dívek tento prudký růst vrcholí mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, u chlapců o dva roky později. Kromě výšky dochází i ke změnám jiných tělesných proporcí, např. rozšíření ramen (značně u chlapců), boků (značně u dívek) a zvyšuje se množství podkožního tuku, který u chlapců mizí a u dívek přetrvává, dále růst mléčných žláz (u dívek), růst hrtanu a hlasivek (způsobující mutaci hlasu u chlapců), růst a aktivace činnosti pohlavních orgánů, jež je signálem pohlavního zrání (Říčan, 2006).

Pro období staršího školního věku je charakteristické prohlubování rozdílů v pohybových schopnostech jedince. Vlivem prudkého tělesného a hormonálního vývoje dochází k růstu do výšky, prodloužení končetin, zvýšení tělesné hmotnosti, dozrávání pohlavních orgánů apod.. Tyto změny mají za následek zhoršení nervosvalové koordinace. Změny působí i na psychiku a jedinci jsou v jejich důsledku často emočně labilní, nejistí a zvýšeně úzkostliví (Mužík, a další, 2019).

Individuální rozdíly viditelněji postihují tělesnou stránku, ale jsou též markantní v psychosociálním a citovém vývoji. To se projevuje zvláště ve způsobu trávení volného času. Chlapci, kteří si procesem puberty projdou dříve, bývají vyšší, těžší, svalnatější, vynikají ve sportu, bývají oblíbenější mezi spolužáky, zpravidla jsou atraktivnějšími pro dívky i ženy a podle průzkumu bývají úspěšnější jak ve společnosti, tak v následném povolání. Tyto výhody přetrvávají až do dospělosti. Později dozrávající chlapci jsou drobnější, menší, slabší, volí si často jiné zájmy než sport, protože ve sportu je jejich prosazení a úspěšnost obtížná či limitní. Ve společnosti jsou spíše nevýrazní a mnohdy mají problém se začleněním. V dospělosti bývají méně úspěšní, ale více tvořiví a empatictí. Problém časně dozrávajících dívek tkví v kontrastu mezi tělesným dozráváním a duševní vyspělostí. Budí pozornost ve třídě i mimo ni, dříve uskutečňují schůzky s chlapci a často se hůře učí, neboť jejich pozornost směřuje jiným směrem (Říčan, 2006).

2.2.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku

Děti a mladiství ve věku 5–17 let by podle WHO (2020) měli denně provádět nejméně 60 minut středně intenzivní, spíše aerobní fyzické aktivity. Pohybová činnost by alespoň tři dny v týdnu měla zahrnovat intenzivní aerobní aktivity a aktivity, při kterých dochází k posílení svalů. Děti a adolescenti by měli omezit čas strávený sezením, obzvláště čas strávený před obrazovkou.

Sigmund a Sigmundová (2011) se při doporučení k provádění terénní PA opírají o FITT charakteristiky a denní počet kroků. Pro 11–18leté adolescenty doporučení k PA uvádí následovně. PA by měla mít charakter alespoň střední intenzity s dobou trvání minimálně 60 minut denně. Měla by se skládat z PA střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5krát týdně, dále z PA vysoké intenzity pro podporu a rozvoj kardiopulmonální zdatnosti po dobu nejméně 20 minut alespoň 3krát týdně a z kombinace předchozích doporučení pro PA střední a vysoké intenzity s možností rozložení do 10minutových (i delších) úseků v rámci celého dne. V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl počet dosažených kroků činit u dívek 11 tisíc kroků a 13 tisíc kroků u chlapců. Jako další doporučení Sigmund a Sigmundová uvádí nutnost podpory pohybově aktivního transportu, uplatnění specializované sportovní přípravy při zachování všestranného rozvoje, zvýšení podílu adolescentů na organizované PA (zahrnující vyučovací jednotky tělesné výchovy) alespoň 3krát týdně, přičemž v každé vyučovací jednotce by měl žák strávit alespoň 50 % času při PA střední a vysoké intenzity, a omezení sledování televize nebo monitoru na maximálně 2 hodiny denně.

2.2.3 Motivace dětí ke sportu

Pedagogický slovník (Průcha, 2008) definuje motivaci jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které aktivují lidské jednání a prožívání, zaměřují toto jednání určitým směrem a vedou ho k dosahování výsledků a cílů.

Dle Nakonečného (2014) je *motivace* procesem, který ovlivňuje chování jedince. Toto chování je podmíněno existencí jisté potřeby, tj. nedostatku v biologickém či sociálním bytí člověka, který se jedinec snaží zredukovat. Naplnění potřeby poté přináší uspokojení.

Uspokojování lidských potřeb jako smyslu lidského bytí se věnoval americký humanistický psycholog Abraham Harold Maslow (2021). Prostřednictvím pětistupňové pyramidy (viz Obrázek 1) znázornil oblasti lidských potřeb od nejnižší po nejvyšší, přičemž předpoklad pro uspokojení vyšších potřeb je uspokojení potřeb nižších (Nakonečný, 2014).

Do fyziologických potřeb nespádají pouze potřeby bazálního charakteru, ale i potřeba fyzické aktivity. I do ostatních oblastí lze vztáhnout potřebu pohybu. Pocit bezpečí a jistoty lze mimo jiné uspokojit prostřednictvím zisku fyzické zdatnosti. Jedním z prostředků získání pocitu lásky, přijetí a sounáležitosti je socializace, která

může být uskutečňována skrze sportovní činnost. Potřeba úcty a uznání může být naplněna taktéž prostřednictvím pohybu, a to např. sportovním úspěchem, ziskem fyzické kondice, změnou životního stylu apod. Vrcholem je potřeba seberealizace, jež může být umocňována např. zdravým a aktivním životním stylem.



Obrázek 1: Hierarchie potřeb podle A. H. Maslowa

Mezi základní motivy realizace jakékoliv PA patří potřeba pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace. Zatímco u dospělých převládá motiv směřování ke zdravému životnímu stylu, u mládeže převládá potřeba pohybu a snaha o zlepšení fyzické zdatnosti. Mezi další silné motivy sportování mládeže patří radost z pohybu, zábava s přáteli a, zvláště u dívek, snaha o atraktivní postavu (Sekot, 2019). Kalman a Vašíčková (2011) udávají, že motiv „vypadat dobře“ u dívek s rostoucím věkem sílí.

Stěžejní roli při utváření kladných postojů k pohybu sehrávají rodiče. Z psychologického hlediska jsou rodiče stěžejním elementem pro celý vývoj jedince, neboť jejich prostřednictvím se dítě učí rozumět světu. Zvláště v prvních letech života děti přirozeně vykazují tendenci napodobovat své okolí. Pokud dítě vidí maminku pravidelně běhat či cvičit nebo chodí-li sledovat tatínkovy fotbalové zápasy, dítě již v raném věku chápe sport jako přirozenou součást života. Tento proces Sekot (2019) akcentuje jako ideální příležitost pro *motivaci vlastním příkladem*. Chování rodičů

v oblasti sportování je pro dítě motivující přibližně do jeho 12 let. Ve věku 13–14 let zpravidla začíná sílit vliv vrstevníků, trenérů, učitelů, masových medií a dalších (Sallis et al. in Sekot, 2019). Říčan (2006) upřesňuje, že závislost na rodičích klesá již od kojeneckého období a je umocňována v předškolním věku, v jehož průběhu si jedinec vytváří vztahy s vrstevníky, na které se postupně více zaměřuje.

Sekot (2019) obecně konstatuje, že čím větší význam rodiče připisují sportu, tím více děti chápou sport jako hodnotnou činnost. K prvním zkušenostem se sportem dochází zpravidla právě v rodině. Rodiče se obvykle snaží své děti povzbuzovat a jakkoliv jejich zájem o sport umocňovat. Zákonní zástupci tak mohou být zdrojem motivace. Sekot paralelně poukazuje na to, že ne v každé rodině se zákonitě usiluje o vytvoření vazby mezi dítětem a sportem. Základem při tvorbě sportovní aspirace dítěte je dobře fungující úplná rodina, která disponuje takovým finančním stavem, jež dovolí dítěti sport vykonávat.

2.2.4 Rodičovské výchovné styly

Každý jedinec si vytváří a upevňuje své hodnoty na základě *socializace* a *výchovy*. Socializace je přirozeným, do jisté míry spontánním působením okolí na jedince, který se mu přizpůsobuje. Výchovou se rozumí naopak záměrné působení na jedince, a to v rámci rodičů, širší rodiny, učitelů, školy, trenérů aj. Sekot poukazuje na to, že různé výchovné styly mají na mladého jedince různý účinek. Rodiče na své děti působí v závislosti na své kulturní, vzdělanostní, ekonomické a sociální úrovni. Toto tvrzení dokládá americký výzkum Kimiecikeho a Horna (2012), který je blíže popsán níže (viz kapitola 2. 4).

Výchovné styly lze participovat na čtyři stupně – autoritářský, autoritativní, liberální a lhostejný. Pro *autoritářský výchovný styl* je charakteristická bezvýhradná poslušnost a jakkoliv vynucovaná disciplína. Ze sportovního hlediska se jedná o styl výchovy, ve kterém je důraz kladen na výkony, cíle a úspěšnost, nehledě na talent, zájmy a předpoklady dítěte. Takto zaměření rodiče v budoucnu často očekávají profit z úspěšnosti jedince. *Autoritativní výchovný styl* je založen na respektování pravidel a řádu součinně s respektováním pocitů a názorů dítěte. Rodiče kladou důraz na pozitivní a přátelské vztahy s dítětem, na utváření pozitivních hodnot a aktivního přístupu k životu. Tento výchovný styl je pokládán za optimální cestu k formování zodpovědného jedince, který má dobrý a pevný základ pro přirozeně se utvářející

motivaci k celoživotnímu kladnému vztahu k aktivnímu životu. Rodiče zastávající *liberální výchovný styl* si nezakládají na autoritě, ale spíše se staví do role přátel. Dítě je sice povzbuzováno ke svěřování se s jeho problémy, ale jeho nepřiměřené tužby a chování nejsou dostatečně korigovány. Absence autority a striktního dodržování pravidel zapříčiňuje samostatné dospívání, tedy jedinec se spravuje na základě vlastních přesvědčení a jím utvořených hodnotách. Motivace k pohybovým činnostem a aktivnímu životnímu stylu je tak plně v moci jedince. *Lhostejný styl výchovy* je charakteristický pro takový typ rodičů, u kterých chybí zájem o potřeby svých dětí. Rodiče nemají potřebu vštěpovat dítěti pozitivní životní hodnoty, nestarají se o jeho vzdělání, povinnosti, neřeší jeho stravovací a hygienické návyky nebo životní styl. U dítěte tak nedochází k téměř žádným podnětům, které by se mohly pozitivně podílet na výchově zodpovědného jedince. Potřeby dítěte jsou upozaděny, tedy lze těžko očekávat, že se u jedince samovolně vytvoří motivace ke sportovním aktivitám. Zmíněné výchovné styly obvykle nejsou přesně vyhraněné, naopak se mnohdy prolínají (Sekot, 2019).

2.2.5 Úskalí rodičovské motivace

Rodiče patří mezi nejdůležitější motivační faktory pro aktivní život jejich potomka, neboť postoj dítěte ke sportu se obvykle zrcadlí v postoji ke sportu jeho rodičů. Pokud si rodič svou roli uvědomuje, může snadno inklinovat k rizikovému chování. V závislosti na tom, v jakém ohledu a míře se projeví jejich motivační schopnost, lze rodiče participovat. Někteří zákonní zástupci se slepě zaměřují na výkonnostní stránku svého sportujícího potomka. Tento rodičovský postoj nemusí mít zákonitě negativní důsledky. Pakliže mladý jedinec daným sportem žije a je sám motivován snažit se o nejlepší výsledky, podpora rodičů je plně v kompetenci dítěte. Pokud se dítě s daným sportem neztotožňuje nebo se v daném sportu neorientuje na výsledky, zmíněný rodičovský postoj může dítěti působit stres a pěstovat v něm nechuť k danému sportu. S tímto rodičovským postojem bývá úzce spjatá tendence k přílišnému angažování se do sportovní přípravy dítěte. Trenéři tak někdy čelí nekonstruktivním kritikám jejich výkonu. Pokud je dítě svědkem takových výtek, zpravidla má tato zkušenost dopady na jeho psychické rozpoložení. Rodič, který je orientován na výsledky, mnohdy inklinuje k binárnímu hodnocení úspěšnosti malého sportovce, tj. úspěch ve smyslu výhry, neúspěch ve smyslu prohry. Dalším rizikovým chováním může být nepřiměřená forma motivace při rané specializaci dítěte. Rodiče mohou být

názoru, že čím dříve jejich potomek začne s organizovanou sportovní činností, tím větší bude pravděpodobnost, že vyroste ve vrcholového sportovce. Absence všestranného rozvoje s důrazem na prožitek z pohybu brání prostupu přirozené touhy po pohybu, jež je předpokladem pro vykonávání sportovní činnosti v průběhu celého života. Dalším prohrěškem rodičovské motivace je nucení do sportu, který baví rodiče, nebo nucení do sportu, který rodičům vyhovuje lokalitou nebo dopravní či finanční dostupností. Ve všech vyjmenovaných případech může dojít k upozadění potřeb a tužeb dítěte, jež může mít za následek ukončení výkonu sportu (Sekot, 2019; Kaplan, 2020).

Sekot (2019) souhrnem akcentuje, že cílem není vést dítě ke sportovním výkonům a výsledkům, ale vytvářet z dětí a mládeže psychicky a fyzicky zralé osobnosti, v jejichž životě bude sport přirozenou součástí. Nadšení dítěte pro sport je prvním předpokladem pro jeho úspěšné vykonávání. Úspěchem se přitom nemyslí přínos kvalitních výsledků, vítězství a rekordů, ale to, zda sport jedince baví a v jaké míře se mu pravidelně věnuje. Úpadek nadšení a zájmu značí nevhodný výběr sportu, nevhodné vztahy s přáteli nebo trenérem či nepřiměřenou motivaci ze strany svých nejbližších. V jistém smyslu je specifickým obdobím starší školní věk. V tomto věku není neobvyklé, že v důsledku vývoje a s ním spojeného utváření postojů a hodnot dojde u dítěte k převládnutí jiných zálib.

2.2.6 Školní tělesná výchova

Povinná školní docházka je v České republice zákonem stanovena a vymezena, za normálních okolností, na devět let. Vedle rodinného prostředí je škola místem, ve kterém jedinec stráví značnou část svého života. Tato dvě zmíněná prostředí jsou tedy stěžejními prostředky při formování osobnosti dítěte.

Pohybové vzdělávání je vymezeno rámcovými vzdělávacími programy (dále RVP) a konkretizováno školními vzdělávacími programy. Jednou z hlavních priorit základního vzdělávání je zdraví, neboť je předpokladem pro aktivní, spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Zdraví a aktivní životní styl je v RVP ZV (MŠMT, 2017) vymezen vzdělávací oblastí „Člověk a zdraví“. Tato oblast si klade za cíl, aby žáci pochopili podstatu zdraví, jeho ochrany i možná rizika při jeho poškození. Cílem je, aby žáci získané poznatky využívali a aplikovali do svého života. Tyto snahy vedou k poznávání základních životních hodnot. Výchozím stavem je tedy takové chování a rozhodování jedince, které vede k zachování či posílení zdraví. Zmíněná vzdělávací

oblast je realizována v souladu s věkem žáků a jejich vývojem ve vzdělávacích oborech *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova*.

Výchova ke zdraví vede žáka k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví a učí ho být za něho odpovědný. Žáci si nejen osvojují zásady zdravého životního stylu, ale jsou vedeni k osvojování si účelného chování v každodenních rizikových situacích nebo při mimořádných událostech. Součástí vzdělávacího oboru je výchova k mezilidským vztahům, neboť žáci se učí poznatkům o sobě, o vztazích mezi lidmi, o rodinných a partnerských vztazích, o vztazích ve školním společenství aj. (MŠMT, 2017).

Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností, zájmů, účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a na duševní a sociální pohodu. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je prožitek z pohybu a komunikace, přičemž dobře zvládnutá dovednost prožitek zpětně umocňuje. RVP ZV akcentuje důležitost motivačního hodnocení žáků a individuální posouzení výkonů každého jedince jako podnět pro jeho zlepšování. Upozorňuje, že žák nemá být hodnocen podle výkonových norem, protože nerespektují individuální růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáka. Předmětem zmiňovaného vzdělávacího oboru je také rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce (MŠMT, 2017).

„Pohybový projev (se vším, co s sebou následně přináší) je součástí celkového vzdělání člověka a patří tedy do celkového vzdělávacího obsahu.“ (Karger, 2001 str. 35)

Mužík a další (2019) konstatují, že cílem pohybového vzdělávání je zvýšení pohybové gramotnosti žáků a podpora jejich pohybového režimu. Nejde tedy o pouhé osvojování pohybových dovedností, ale také o získávání vědomostí, na jejichž základě jsou vytvářeny žádoucí postoje. Součástí pohybového vzdělávání je i rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, odhalování a korekce zdravotních oslabení žáků a v rámci kompenzačních cvičení zabezpečení prevence možných zdravotních oslabení.

Primární úloha školní tělesné výchovy spočívá v utváření kladných postojů k PA dětí a mládeže, která pokud možno zapříčiní celoživotní kladný vztah k fyzickému pohybu a aktivnímu životnímu stylu (Sekot, 2019). Podle Frömela a dalších (1999) je tělesná výchova zároveň zárukou realizace alespoň minimální PA u většiny žáků.

Stejně jako v rodinném prostředí sehrávají stěžejní roli rodiče, ve školním prostředí je tímto stěžejním elementem učitel. Jeho činnost spočívá v záměrném působení na osobnost dítěte, čímž se snaží docílit zamýšlených změn. V zájmu pedagoga je, aby v žákovi vyvolal takové pocity, které zapříčiní jeho součinnost a chuť spolupracovat, nikoliv protichůdnost a odpor ke spolupráci. Pozitivní pocity učitel vyvolává mimo jiné právě motivováním dětí.

Učitel je důležitým činitelem v každém věku žáka, ale jeho role je umocněna u dětí v mladším školním věku. Děti na prvním stupni základní školy učitele obvykle uznávají a většinu informací od něho bezvýhradně přijímají. Motivovat takové děti je tedy značně snazší, proto je první stupeň základní školy stěžejní pro vytvoření vztahu k pohybu. Bezvýhradné přijímání učitele tak může výrazně usnadnit vytvoření vztahu k pohybu a adekvátního nastavení objemu PA. Učitel by měl mít na mysli, že motivaci vytváří prostřednictvím aktivního přístupu a pochval. Obzvláště u méně zdatných jedinců hraje pochvala velmi důležitou roli pro posilování pozitivního vztahu ke sportu (Kaplan, 2020). Důležitost vytváření vztahu k pohybu a sportu u dětí prostřednictvím učitele a školy akcentuje i Kratěnová a kolektiv (2005).

2.3 Pohybová aktivita a pohybová inaktivita dospělých

2.3.1 Charakteristika dospělých

V České republice je mezníkem dospělosti dovršení 18 let věku. Říčan (2006) však poukazuje na to, že skutečnou dospělost necharakterizuje dosažení určitého věku, ale stupeň duševního vývoje a zralost osobnosti. Dle Říčana (2006) se dospělý člověk vyznačuje vykonáváním produktivní práce, jež ho činí existenčně soběstačným, či přípravou na pracovní povolání (vysoká škola), dále schopností spolupráce, samostatným hospodařením, vyspělým jednáním vůči nadřízeným v práci nebo ve studiu, samostatným a rozvážným jednáním, realistickými plány, schopností trávit volný čas sám, stýkáním se s příslušníky opačného pohlaví bez zábran a plachosti, schopností poskytovat a přijímat lásku, tendencemi k dlouhodobému vztahu, aktivním zájmem a péčí o blaho svého okolí aj. Stavů skutečné dospělosti tedy jedinec dosahuje individuálně.

Dvacátá léta jsou oproti adolescenci klidnější, psychicky harmoničtější a méně bouřlivá. Z pohledu tělesného vývoje jsou tato léta dobou největší tělesné síly, energie,

vitality, elánu a robustního zdraví. Pokud je jedinec s něčím nespokojen, obvykle je odhodlaný ke změně. Ve 25 letech navíc vrcholí svalová síla. Jedinec se zpravidla ocitá v situaci, kam a jakým způsobem život směřovat. Na ženu je v tomto ohledu kladeno větší břímě, neboť se musí rozhodnout, jestli se vydá cestou kariéry, nebo bude budovat rodinu (Říčan, 2006).

Období stability a pomyslného vrcholu tělesných a duševních sil Říčan (2006) vztahuje na jedince ve věkovém rozmezí 30–40 let. V tomto věku je člověk zpravidla pevně usazen a dochází k výraznějším fyzickým změnám, tj. změna vzhledu v obličejí i celého těla, snížení pružnosti pohybů aj. Jedním z ústředních zájmů jedince, ne-li hlavním, se stává rodina, její zajištění a případná výchova potomků. Říčan dále poukazuje na tzv. krizi středního věku, tedy psychickou nepohodu, která má kořeny v jedincově uvědomování si středu svého života a smrti, která již přestává být v nedohlednu.

Výkon po čtyřicítce již znatelně klesá. V tomto věku se jedinec učí zdrženlivosti a opatrnosti v pohybu, prodlužuje se doba zotavení po fyzickém výkonu a mohou se objevovat tělesné defekty (např. opotřebením kloubů), jež jsou známkou stáří. Mezi čtyřicátým a padesátým rokem sílí povědomí o blížícím se konci a jedinci mají tendence ke snaze tuto budoucnost oddalovat. Zpravidla začínají věnovat větší pozornost své životosprávě, mnohdy se snaží redukovat tělesnou hmotnost a často vykazují snahu o změnu životního stylu (Říčan, 2006).

Umocnění tělesných změn dochází v další dekádě, tj. v rozmezí 50–60 let. Snižuje se výkonnost orgánů, např. plic, srdce a dalších orgánů rozhodujících o tělesné výkonnosti, a tělo vlivem ubývání tkání (zejména svalových) ochabuje. Dochází ke zpomalování metabolismu, který se může při stejném množství stravy projevit v přibývání na váze. Dále se zhoršuje smyslové vnímání, zejména sluch, a zhoršuje se i porozumění řeči. Toto období může doprovázet obecná psychická nepohoda až deprese. Dochází ke změnám kvalitě imunity, což má za následek větší náchylnost k nemocím. Geront je obecně ke svým činnostem méně motivován, neboť je jimi méně zainteresován. Dále je více opatrný a zpomaleně jedná, neboť přesnost je důležitější než rychlost. Emoční prožívání je vlivem řídnutí propojení mozkových buněk méně intenzivní, může vyústit v nezájem o své okolí až netečnost (Říčan, 2006). Přestože každý jedinec stárne individuálním tempem a do jisté míry individuálními způsoby,

opotřebením organismu se se zvyšujícím věkem určitým způsobem projevuje již u každého.

2.3.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých

Dospělí ve věku 18–64 let by podle WHO (2020) měli provádět alespoň 150–300 minut aerobní fyzické aktivity střední intenzity, nebo alespoň 75–150 minut aerobní aktivity s vyšší intenzitou. Aktivity střední a silné intenzity lze kombinovat. Dále by měli alespoň dva dny v týdnu provádět posilovací cvičení střední nebo vyšší intenzity pro posílení všech hlavních svalových skupin. Dospělí by měli omezit čas strávený sezením a nahradit tento čas fyzickou aktivitou jakékoli intenzity. WHO ale upozorňuje, že by se dospělí a starší dospělí měli snažit provádět více fyzické činnosti, než je doporučeno.

Doporučení k provádění terénní PA pro dospělé ve věku 18–65 let je dle Sigmunda a Sigmundové (2011) následovné. Fyzická aktivita by se v týdnu měla skládat z PA střední intenzity či chůze nejméně 30 minut alespoň 5krát týdně, z PA vysoké intenzity nejméně 20 minut alespoň 3krát týdně a jejich kombinace s možností rozložení času do 10minutových intervalů (i delších) v rámci celého dne. Dále doporučují alespoň 2krát týdně provádět 8–10 tělesných cvičení pro posílení velkých svalových skupin a alespoň 2krát týdně minimálně po dobu 10 minut provádět cvičení pro udržení flexibility. Pokud jedinec vykoná minimálně 10 tisíc kroků za den, je označen za „aktivní osobu“. Pro snížení rizika srdečních a cévních onemocnění Sigmund a Sigmundová uvádí vhodnost provozování PA střední intenzity po dobu 30 minut nad rámec PA v zaměstnání či domácnosti, a to ve většině dnů. Dále apelují na prevenci pozvolného přírůstku tělesné hmotnosti dostatečnou PA (přibližně 60 minut střední až vysoké intenzity denně ve většině dnů) při současném fixním energetickém příjmu a preferenci aktivního transportu.

2.3.3 Motivace dospělých ke sportu

Sport představuje fyzickou aktivitu motivovanou určitými potřebami. Motivy k vykonávání PA jsou individuální u každého sportujícího jedince. Může jimi být např. vytyčený cíl nebo výkon, udržení či zvýšení celkové kondice, redukce tělesných disproporcí, osobní prožitek, psychická hygiena, posílení zdraví aj. (Sekot, 2008).

Kaplan (2020) poukazuje na to, že na problematiku pohybové nedostatečnosti je nutno pohlížet z pohledu ontogeneze, neboť pohyb se stává předpokladem pro náležitý růst a vývoj jedince od počátku jeho života. S tímto faktem souvisí poznatek Dylevského a kol. (1997), a tedy že fyzická stimulace jedince se promítá do dalších generací, a to jak ve formě výchovy, tak ve zděděných předpokladech. Motivací dospělých by proto mimo zdravotní benefity a relaxační účinky mělo být i pomyšlení na další pokolení, resp. na jeho optimální vývoj. Aktivně využitý volný čas dle Charváta (2002) i Sekota (2019) nejen zvyšuje kvalitu života, ale zmenšuje prostor pro kouření, alkoholismus, gamblerství, drogovou závislost a kriminální jednání.

Rodiče a jejich postoj jsou dle Kratěnové a kolektivu (2005) velmi významným činitelem pro tvorbu pozitivního vztahu dětí k obecně jakémukoli pohybu či sportu. Ve studii zkoumající vadné držení těla uvádí mimo jiné důkazy o tom, že dospělý, který se věnuje sportu, dokáže svým postojem a chováním působit na své okolí a své návyky mu nenásilnou cestou předávat. V souvislosti s tímto poznatkem lze konstatovat, že mezi motivační faktory sportování dospělých by mělo patřit povědomí o tom, že svým kladným přístupem ke sportu dokáže pozitivně ovlivňovat své okolí i své děti. Kaplan (2020) dodává, že důležitost vytvoření kladného vztahu rodičů k různým PA je determinantou pro úspěšné směřování dětí k aktivnímu trávení volného času.

Sekot (2008) uvádí, že společné sportování členů rodiny může posílit vzájemné vztahy nebo jim udělit novou, jinak netušenou socializační dimenzi.

2.4 Publikované poznatky ke vztahu pohybová aktivita a pohybová inaktivita rodičů a jejich dětí

Úvodem je na místě zmínit výzkum shledávající odlišný přístup ve vztahu „rodič–sport“ a „jejich děti–sport“.

Slepička a Slepičková (2002) se ve výzkumném šetření (Slepička a kol. 2001) mimo jiné zabývali materiálními a finančními podmínkami pro aktivní sportování. Výsledky ukázaly, že polovina respondentů do sportu investuje 100–200 Kč měsíčně a že se zvyšujícími výdaji klesá ochota či schopnost investice větší částky. Tento přístup se ale liší u zajištění možnosti sportování jejich dětí. Za děti vynakládá 38,6 % respondentů částku 200–300 Kč měsíčně, u 16,1 % respondentů měsíční částka činí 500–1000 Kč a 10 % pak více než 1000 Kč měsíčně. Ochota investovat větší částky do

sportování dětí může dle autorů souviset s uvědomováním si důležitosti sportu pro děti nebo s myšlenkou očekávání návratnosti investice, pakliže dítě bude sportovně úspěšné.

Poznatky k finanční stránce sportování dětí přináší dále blíže zmiňovaná studie Kratěnové a kolektivu (2005), kteří jako třetí nejčastější překážku sportování dítěte uvádí právě finanční důvody. Sport považovalo za finanční zátěž 25,6 % rodičů sportujících dětí a předpoklad finanční zátěže vyjádřilo 33,1 % rodičů nespportujících dětí.

Sigmund a další (2008; 2008; 2015) potvrzují vztah mezi PA dětí a jejich rodičů, ale zároveň poukazují na jeho nejednoznačnost v důsledku genetické, psychologické, sociální, somatické, environmentální a jiné podmíněnosti.

Provádění PA dětí je podmíněno a ovlivněno mnoha proměnnými. Mezi nejpodstatnější proměnné patří rodiče a jejich postoj k aktivnímu životnímu stylu. Pozitivní vztahy mezi PA rodičů a jejich dětí nachází studie napříč zahraničí. „*Vliv chování rodičů na pohybovou aktivitu dětí a adolescentů je v odborné literatuře hojně analyzován (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud, & Cury, 2005; Gustafson & Rhodes, 2006; Kalakanis, Goldfi eld, Paluch, & Epstein, 2001; Medeková, Zapletalová, & Havlíček, 2000; Sallis, Prochaska, Taylor, Hill, & Geraci, 1999; Sallis, Taylor, Dowda, Freedson, & Pate, 2002; Voss, Hosking, Metcalf, Jeff ery, & Wilkin, 2008).*“ (Sigmund, 2008 str. 90)

„*Naše i zahraniční výzkumy potvrzují významnou souvislost mezi sportovní aktivitou dětí a jejich rodičů (Coakley, Havlíček, Labudová, Medeková, Mužík, Rychecský, Zuzková aj.)*“ (Sekot, 2019 str. 45)

Karger (2001) zmiňuje mezinárodní projekt COMPASS, jež přinesl výsledky v oblasti vztahu mezi „sportem–dívkami“ a „sportem–chlapci“. Bylo zjištěno, že sportovní model či model PA byl z hlediska pohlaví v České republice příznivější u dívek než u chlapců. Autoři výše zmíněného projektu se zabývali i dospělou populací a shledali opačné výsledky, tedy že ženy byly do sportovních aktivit zapojeny méně než muži. Ženy podle výsledků ve většině případů volily neorganizovanou PA nebo se věnují jiným, nespportovním PA (výlety, vycházky aj.).

Vztahy mezi PA rodičů a jejich dětí byly a jsou zkoumány napříč věkovými kategoriemi dětí. Výzkum Moora a kolektivu (1991) byl zacílen na děti ve věku 4–7 let

a jeho cílem bylo zjistit míru pravděpodobnosti aktivního života dítěte za předpokladu aktivních rodičů. Výsledky ukázaly, že děti aktivních matek měly 2krát vyšší pravděpodobnost, že budou aktivní než děti neaktivních matek. U aktivních otců byla šance 3,5krát vyšší. Pokud byli oba rodiče aktivní, pravděpodobnost aktivního dítěte byla 5,8krát vyšší oproti neaktivním rodičům. Pravděpodobnost byla stanovena na základě škály atributů, např. aktivní rodič pro dítě představuje vzor, aktivní rodič podporuje účast dítěte na fyzické aktivitě, dítě aktivních rodičů má geneticky dané predispozice ke zvýšené fyzické aktivitě.

Sigmund a kolektiv (2020) se ve své studii zabývali nadváhou či obezitou u dětí ve vztahu k jejich rodičům. Výsledky potvrdily vyšší pravděpodobnost k nadváze či obezitě za předpokladu, že jí trpí jeden z rodičů. Závěrem shrnují, že rodičovské aktivní zapojení do organizované aktivity ve volném čase a dosažení 10 000 kroků denně je přirozeným prostředkem prevence vzniku nadváhy nebo obezity u jejich potomků.

Souvislost mezi rodičovskými výchovnými styly a vlivy na postoj k pohybovým činnostem 9–12letých dětí shledal americký výzkum Kimiecikeho a Horna (2012). Na základě dotazníkového šetření bylo u 173 dětí zjišťováno vnímání rodičovského stylu, komunikačních vzorců mezi rodiči a dítětem a dále jejich vnímání kondičních kompetencí, hodnot a orientace na cíl. Postoje a názory dětí ohledně PA se lišila v souvislosti s výchovným stylem, který jejich rodiče dle jejich názoru zastávají. Děti v rodinách s vysokou podporou, tj. podpurný výchovný styl, či s vysokými cíli, tj. autoritativní výchovný styl, vykazovaly největší chápání pozitivních vazeb ke sportu (význam PA, fyzická zdatnost aj.). Výsledky dále ukázaly, že v rodinách s pevně nastavenými pravidly je větší pravděpodobnost motivace dětí k dlouhodobějším cílům a výkonům. Podporující rodiče vykazovali pozitivní vliv na komunikaci s dětmi.

Kratěnová a kolektiv (2005) se ve své průřezové studii v roce 2003 zabývali výskytem vadného držení těla u dětí ve věku 7, 11 a 15 let. Mimo poznatky ke zmíněnému primárnímu tématu studie uvádí doplňující informace získané od rodičů dětí. Na základě těchto poznatků konstatují, že vzdělání rodičů nemělo vliv na hodnocení držení těla dítěte, ale mělo vliv na dobu strávenou u počítače a na podporu sportovní aktivity dítěte. Děti z rodin, ve kterých měli oba rodiče středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou nebo vysokoškolské vzdělání, trávily denně u počítače méně času a více se věnovaly organizované i neorganizované sportovní činnosti. Dále

uvádí, že sportu se v minulosti věnovalo 54,3 % matek a 64,7 % otců, současně však pouze 19,8 % matek a 25,6 % otců. Současná či minulé sportovní činnost rodičů měla jednoznačně pozitivní vliv na sportovní aktivitu dítěte. Procento nesportujících dětí bylo vyšší v nikdy nesportujících rodinách (34,0 %) a nižší v rodinách, ve kterých rodiče v minulosti sportovali či sportují dodnes (14,5 %). Další vliv rodičů byl potvrzen v souvislosti s druhem sportovní aktivity. Sportující rodiče u svého dítěte více podporují organizovanou formu sportu, konkrétně 54,7 % dětí sportovalo v oddíle ve srovnání s 32,0 % dětí nesportujících rodičů. Nejčastějšími důvody absence sportovní aktivity dítěte byl nezájem dítěte (19,7 %), důvody časové (16,8 %), finanční (7,8 %) a zdravotní (6,6 %). Více než tři čtvrtiny rodičů uvedlo, že sport je pro jejich rodinu důležitý. Důležitost sportu a jeho pozitivní účinky si častěji uvědomovali rodiče s vyšším vzděláním. Na otázku mířenou dětem, zda vědí, že je pohyb podstatný pro zdraví, odpovědělo pozitivně 94,2 % dětí.

3 Cíle práce

Cílem práce je realizace výzkumného šetření, které na základě zjištění míry PA a PI rodičů a jejich dětí poukáže na vztahy mezi PA a PI zmíněných subjektů.

Dílčí úkoly práce jsou:

1. Analýza publikovaných poznatků v české i zahraniční odborné literatuře.
2. Realizace dotazníkového šetření zaměřeného na úroveň PA a PI rodičů a jejich dětí staršího školního věku ve vybrané škole.
3. Komparace výsledných dat rodičů a jejich dětí.

4 Metodika

4.1 Použité metody

K získání dat byla použita krátká verze standardizovaného dotazníku IPAQ, tj. mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě. IPAQ dotazník je celosvětově často užívaným metodickým prostředkem ke zjišťování dat souvisejících s mírou PA. Vysoká četnost užití tohoto typu dotazníků přináší široké spektrum výsledků pro následné porovnání dat, a to v mezinárodním kontextu. Jako každá výzkumná metoda má jisté přednosti a nedostatky. IPAQ dotazník disponuje dvěma variantami, krátkou a dlouhou verzí, které umožňují užití standardizovaného dotazníku v různých typech výzkumných činností. Další výhodou je vyhodnocování dat s přesně stanoveným postupem, reprodukovatelnost, opakovatelnost a další. Hlavní nevýhodou obou verzí IPAQ dotazníku je uzavřenost a omezenost otázek. Tato omezenost je mnohdy zdrojem problému, protože ne vždy je dotazník schopný přinést odpovědi na zkoumaný problém, tj. výsledky dotazníku mohou s problémem souviset vzdáleně. To je důvodem, proč je zmíněný dotazník některými dotazovateli paralelně užíván např. s anketou s otevřenými otázkami. Další nevýhodou může být skutečnost, že zkoumané hodnoty se omezují na posledních 7 dnů. Respondent je nucen se zamyslet nad průměrnou hodnotou aktivity a její stanovení je v plné kompetenci dotazovaného. Zmíněné nedostatky tak podporují riziko zkreslení výsledků.

Cílem krátké verze dotazníku IPAQ je zjištění míry PA, která je součástí každodenního života respondentů. Dotazník obsahuje sedm otázek, prostřednictvím kterých je zjišťována doba trvání intenzivní a střední PA, dále doba strávená chůzí v posledních sedmi dnech a doba strávená sezením v pracovních dnech. Intenzivní PA je v dotazníku charakterizována jako namáhavá tělesná aktivita se zvýšenou potřebou dýchání (např. zvedání těžkých břemen, kopání, aerobik, rychlá jízda na kole) a střední PA jako středně namáhavá činnost, u které respondent dýchá více než normálně (např. nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí, čtyřhra v tenise). Otázka týkající se chůze je limitována na alespoň 10 minut její nepřetržité činnosti. S ohledem na téma práce bylo nutné zajistit přehled o rodinných vazbách, proto byl dotazník doplněn o kolonku „Jméno:“ a „Příslušník (zakroužkujte): ŽÁK / MATKA / OTEC“ (viz Příloha 1). Při následné analýze byly osobní údaje anonymizovány.

4.2 Charakteristika sledovaného souboru

Zkoumaným souborem byli žáci 7. a 8. třídy ZŠ Pěňčín a jejich rodiče. Vzhledem k menšímu počtu získaných dotazníků, nerovnoměrnému počtu získaných dotazníků z obou tříd a podobnému věku zkoumaných žáků, tj. 12–14 let, bylo na zkoumané třídy nahlíženo jako na jednu. Porovnání výsledků obou tříd zvláště by bylo přínosné pro získání povědomí o stavu PA a PI v dílčích třídách. Tato informace by mohla být přínosem pouze pro pedagogy, nikoliv pro téma této práce.

4.3 Realizace sběru dat

Dotazníkové šetření probíhalo v období od 25. 10. 2021 do 10. 11. 2021 a bylo uskutečněno ve dvou fázích. Vzhledem k rozhodnutí realizace dotazníků papírovou formou byl s ohledem na životní prostředí navržen tento postup. Mgr. Pavel Hadač nejdříve odeslal rodičům informovaný souhlas, kteří obratem do 29. 10. 2021 vyjádřili svůj souhlas/nesouhlas s účastí na výzkumu. V závislosti na počtu potvrzených účastí byl vytisknut přesný počet dotazníků, dne 4. 11. 2021 byly rozdány a 10. 11. 2021 byly vybrány. K dotazníkům byl připevněn informovaný souhlas (viz Příloha 2), který rodiče vyplnili taktéž.

4.4 Zpracování a analýza dat

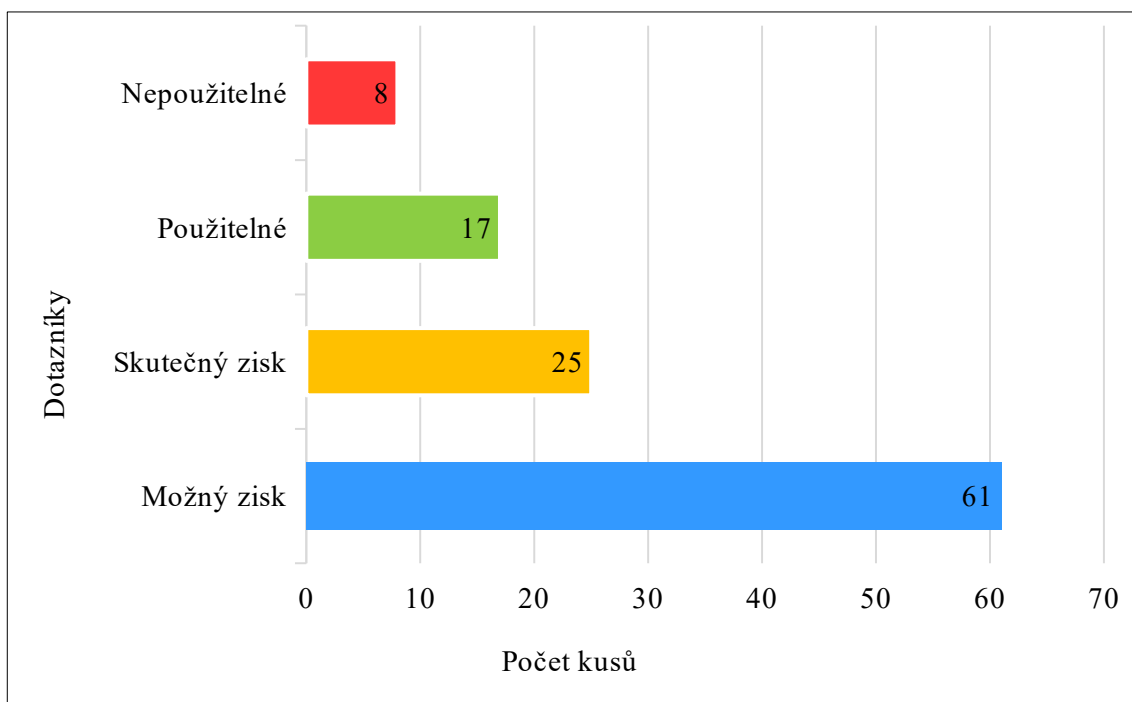
Data byla zpracována dle doporučení směrnice IPAQ a dále prostřednictvím tabulkového procesoru Excel, ve kterém byly vypočteny potřebné parametry. Prostřednictvím zmíněného programu byly vytvořeny tabulky a grafy.

5 Výsledky a diskuze

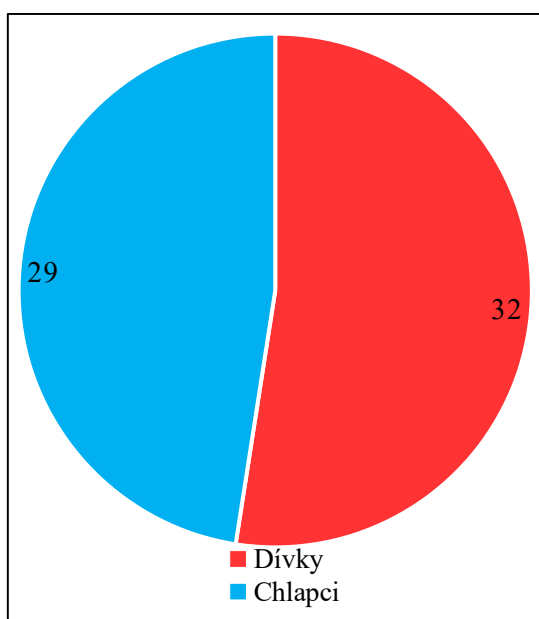
Velký problém dotazníkového šetření činí skutečnost, že účast v projektu je dobrovolná. Vzhledem k tématu práce je získání dotazníků ještě obtížnější, neboť data jsou vyžadována od dítěte a obou jeho zákonných zástupců. Pakliže jeden ze zmíněných subjektů s účastí nesouhlasí, výzkumu se nemůže zúčastnit nikdo z rodiny. Dobrovolnost účasti může zapříčinit zkreslení výsledků, neboť právě potenciální respondenti, jež jsou si vědomi své pohybové pasivity, by se mohli zdráhat výzkumu zúčastnit. Pakliže se podařilo získat data od všech potřebných subjektů, problém dále činila nezodpovězená otázka nebo zvolení možnosti „Nevím/nejsem si jistý(á)“.

Určité limity s sebou přináší i užitý IPAQ dotazník. Vzhledem ke standardizaci jsou otázky uzavřené, čímž neumožňují zjistit další bližší informace. Doplnující informace by mohly zabránit případnému zkreslení výsledků. Např. informace o zdravotním stavu subjektů by vysvětlovala případnou PI. Tento problém z části řeší existence dlouhé verze IPAQ dotazníku, která obsahuje více doplňujících otázek. Vzhledem k tomu, že dlouhá verze dotazníku je s ohledem na vyplňování časově náročná a pro dětského respondenta by mohla být obtížná, v tomto případě nebyla použita.

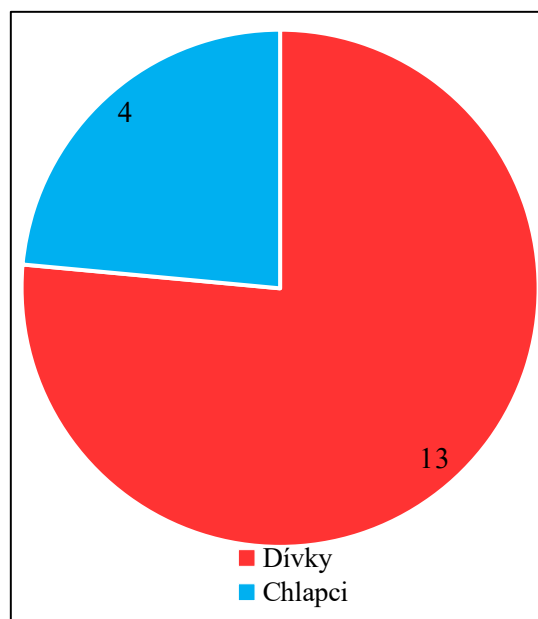
K výzkumnému šetření byli zvoleni žáci 7. a 8. třídy ZŠ Pěčín a vzhledem k podobnému věkovému zastoupení, tj. 12–14 let, bylo na obě třídy nahlíženo jako na jednu. Získání dotazníků v přepočtu na všechny subjekty, tj. dítě, matka, otec, činilo 75 kusů z možných 183 kusů, z nichž bylo použitelných k vyhodnocení 51 kusů dotazníků. V této práci (viz Graf 1) je na získání dotazníků pohlíženo jako na celky získaných za celou rodinu, tj. 25 získaných celků dotazníků z možných 61 celků dotazníků, z nichž bylo použitelných k vyhodnocení 17 celků dotazníků. Výzkumu se tedy zúčastnilo 17 rodin, tj. 27,9 % ze všech možných účastníků. Přestože byl možný získání dotazníků dětí genderově vyvážený, tj. 32 dívek a 29 chlapců, zúčastnilo se 13 dívek a 4 chlapci (viz Graf 2 a Graf 3).



Graf 1: Grafické zobrazení realizace dotazníkového šetření



Graf 3: Možný zisk dotazníků dětí



Graf 2: Skutečný zisk dotazníků dětí

Hodnoty v tabulce (viz Tabulka 1) udávají informaci o průměrné časové dotaci (dny a čas vyjádřený v hodinách) jednotlivých druhů PA (intenzivní, střední, chůze) a sezení. Ze zjištěných dat vyplývá, že intenzivní a střední PA nejčastěji a nejdéle vykonávali otcové. Matky vykonávaly intenzivní PA nejméně a střední PA vykonávaly nejméně děti. Průměrná hodnota času stráveného chůzí alespoň po dobu 10 minut byla u všech dotazovaných téměř totožná. V sezení o více než hodinu denně dominovaly děti, naopak nejméně času strávili sezením otcové.

Tabulka 1: Průměrné hodnoty časové dotace věnované jednotlivým druhům PA

	Dítě	Matka	Otec
Intenzivní PA (dny)	3,6	2,8	4,2
Intenzivní PA (hodiny)	2,3	1,9	3,3
Střední PA (dny)	2,8	3,5	4,1
Střední PA (hodiny)	1,6	1,7	2,3
Chůze min. 10 minut (dny)	6,2	6,1	6,1
Chůze min. 10 minut (hodiny)	1,5	3,18	3,85
Sezení (hodiny)	7,2	5,7	5,1

Vztah mezi PA rodičů a PA jejich dětí je posouzen na základě kategorického skóre definovaného tvůrci IPAQ dotazníku (2005). Získaná data podávající informace o míře fyzické aktivity byla u všech subjektů přepočítána na MET a z těchto hodnot byla následně stanovena celková PA všech subjektů (viz Tabulka 2). Děti jsou ve všech tabulkách vyobrazovány následovně. Subjekty 1–13 představují dívky (n=13), subjekty 14–17 představují chlapce (n=4). Ze zjištěných dat celkové PA všech zkoumaných subjektů lze konstatovat, že více pohybu vykonávali rodiče než děti. Pouze ve třech případech dítě vykazovalo větší týdenní PA než oba rodiče. V jedenácti případech vykazoval větší PA jeden z rodičů, z toho v sedmi případech byl aktivnějším rodičem otec, ve třech případech byla aktivnější matka. Ve zbylých třech případech byli pohybově aktivnější oba rodiče.

Na základě níže pevně daného postupu byly subjekty klasifikovány do tří úrovní PA, tj. nízká (N), střední (S) a vysoká (V) (viz Tabulka 3):

1. Nízká (jedna z možností):

- žádná aktivita,
- aktivita nedostatečná pro splnění kategorií 2 nebo 3.

2. Střední (jedna z možností):

- 3 nebo více dní intenzivní aktivity po dobu alespoň 20 minut denně,
- 5 nebo více dní aktivity střední intenzity a/nebo chůze po dobu alespoň 30 minut denně,
- 5 nebo více dní jakékoli kombinace chůze, středně intenzivních nebo intenzivních aktivit dosahujících minimálně 600 MET-minut/týden.

3. Vysoká (jedna z možností):

- nebo více dní intenzivní aktivity kumulující alespoň 1500 MET-minut/týden,
- 7 nebo více dní jakékoli kombinace chůze, aktivit střední nebo intenzivní intenzity, které nastrádají alespoň 3000 MET-minut/týden.

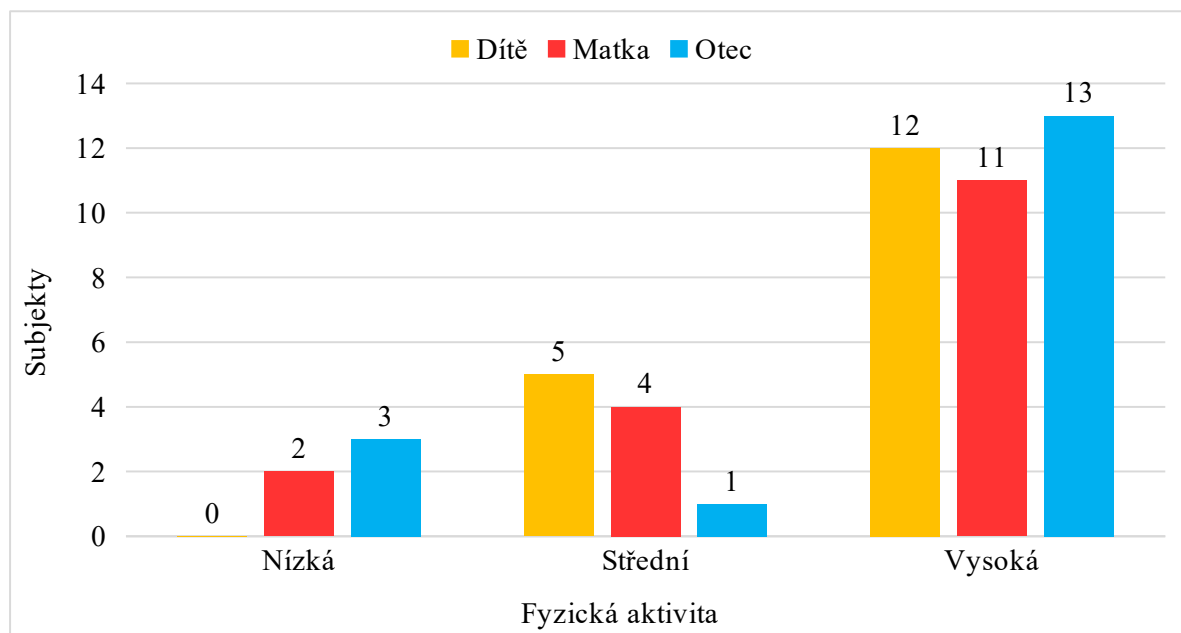
Tabulka 2: Celková PA (MET/týden)

Subjekt	Dítě	Matka	Otec
1	2871	4158	27972
2	2346	7920	165
3	6984	5598	19224
4	1575	6959	1440
5	8424	3076	51888
6	3093	4746	7986
7	1671	231	231
8	2826	6024	5232
9	1674	445,5	10088
10	5550	4734	28476
11	5328	23556	5118
12	8871	3351	13911
13	8524	3654	6864
14	11412	8130	7182
15	1905	693	12558
16	11892	7944	12852
17	9786	8292	1674

Tabulka 3: Klasifikace úrovně PA

Subjekt	Dítě	Matka	Otec
1	V	S	V
2	S	S	N
3	V	V	V
4	S	V	N
5	V	V	V
6	V	V	V
7	S	N	N
8	V	V	V
9	S	N	V
10	V	V	V
11	V	V	V
12	V	V	V
13	V	S	V
14	V	V	V
15	S	S	V
16	V	V	V
17	V	V	S

Z níže uvedeného grafu (viz Graf 4) vyplývá, že počet subjektů vykonávající PA klasifikovanou jako „vysoká“ je téměř vyrovnaná. Fyzická aktivita definovaná jako „střední“ má nejmenší zastoupení u otců. Fyzická aktivita označovaná za „nízkou“ má nulové zastoupení u dětí.

**Graf 4: Rozložení subjektů dle úrovně fyzické aktivity**

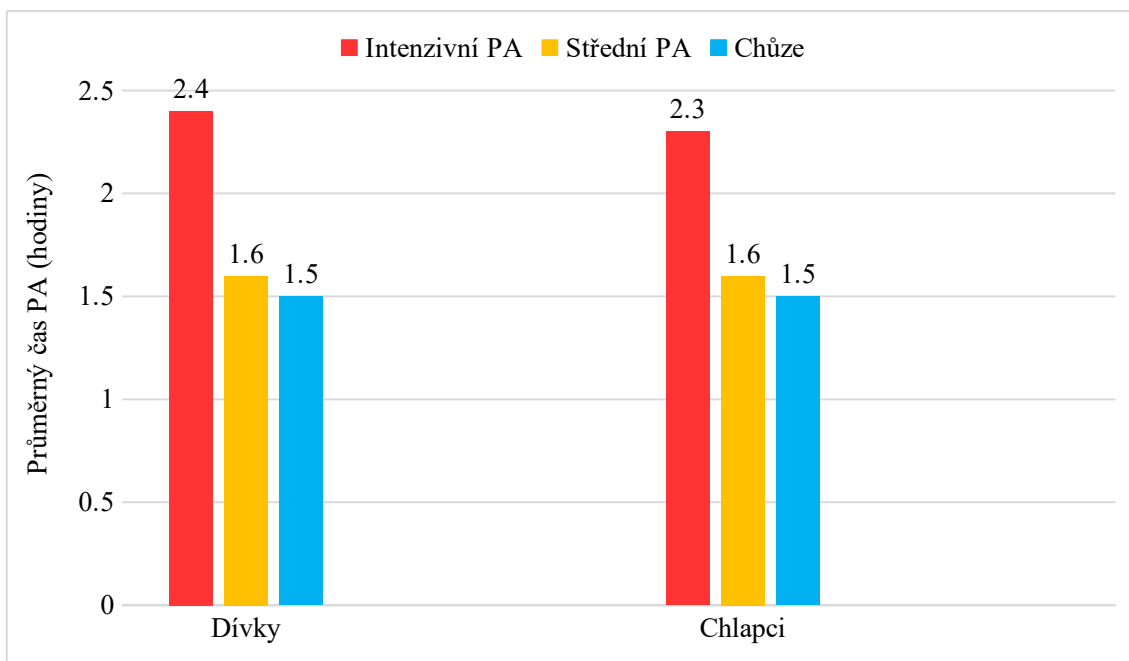
Níže uvedená tabulka (viz Tabulka 4) shrnuje vztahy mezi PA rodičů a PA jejich dětí (viz Tabulka 3). Ze získaných dat vyplývá, že se ve zkoumaném vzorku (n=17) nejvíce vyskytovala kombinace pohybově aktivních rodičů a podobně pohybově aktivních dětí (viz Tabulka 4, Totožná s oběma rodiči). Ve všech případech se jednalo o stupeň klasifikace PA „vysoký“. Totožná PA pouze s matkou převažovala u chlapců (viz Tabulka 3: subjekty 2, 15, 17) a totožná PA s otcem se vyskytla pouze u dívek (viz Tabulka 3: subjekty 1, 13). Ve zbylých případech se jednalo buď o rozdílný stupeň PA u každého z členů rodiny (viz Tabulka 3: subjekty 4, 9), nebo totožný u rodičů a odlišný u dítěte (viz Tabulka 3: subjekt 7).

Tabulka 4: Vztah mezi PA rodičů a PA jejich dětí

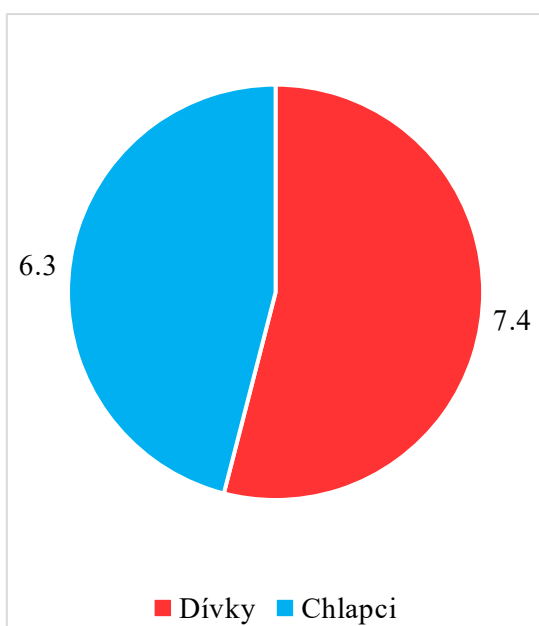
PA	Počet případů
Totožná s oběma rodiči	9
Totožná pouze s matkou	3
Totožná pouze s otcem	2
Jiná	3

Vzhledem k souvislosti mezi PA rodiče/rodičů a PA jejich dítěte, jež byla zjištěna dohromady ve čtrnácti případech (n=17), lze konstatovat, že stejně jako u Sigmunda a kolektivu (2008; 2008) a dalších (viz 2.4 „*Medeková, Zapletalová, & Havlíček, 2000; Gustafson & Rhodes, 2006; Sallis, Taylor, Dowda, Freedson, & Pate, 2002; Welk, Wood, & Morss, 2003*“) byly shledány pozitivní vztahy mezi PA rodičů a PA jejich dětí. Stejně jako u Sigmunda a kolektivu (2008) se nejtěsnější vztahy mezi PA rodičů a jejich dětí projevíly na celkové PA.

Průměrnou dobu trvání PA u dětí zobrazuje Graf 5 a průměrnou dobu strávenou sezením zobrazuje Graf 6. Vzhledem k nesouměrnému vzorku dětí z hlediska genderu je nutné připomenout, že průměrné hodnoty jsou vypočítány z malého počtu chlapců (n=4) a většího počtu dívek (n=13).

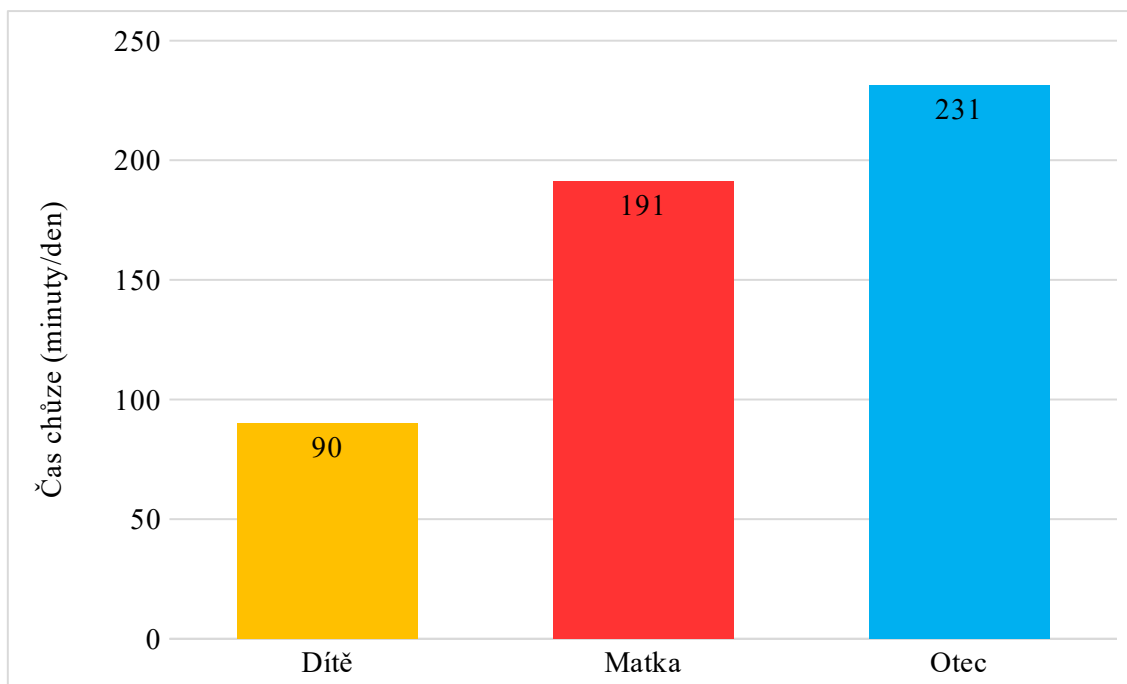


Graf 5: Průměrná doba trvání PA u dětí



Graf 6: Průměrná doba strávená sezením u dětí vyjádřená v hodinách

Níže vyobrazený graf (viz Graf 7) udává průměrný čas strávený chůzí a níže umístěná tabulka (viz Tabulka 5) udává přepočtení tohoto času na hodiny a minuty. V průměru chůzí trávili nejvíce času otcové, o 40 minut méně matky a nejméně času trávily chůzí děti, které oproti matkám vykonávaly chůzi necelou polovinu času.



Graf 7: Průměrná doba strávená chůzí

Tabulka 5: Čas strávený chůzí v přepočtu na hodiny a minuty

Subjekt	Přepočet (hodiny, minuty)
Dítě	1 hodin 30 minut
Matka	3 hodiny 11 minut
Otec	3 hodiny 51 minut

Na základě zjištěných dat byla provedena analýza vztahu mezi chůzí rodičů a chůzí jejich dětí. Získaná data, tj. počet dní strávených chůzí minimálně po dobu 10 minut a průměrný čas strávený chůzí, byla dle IPAQ kategoričeského skóre přepočítána na MET/týden (viz Tabulka 7). Jelikož IPAQ nestanovuje kritéria pro klasifikaci subjektů podle doby strávené chůzí, bylo pohlíženo na data přepočítaná na MET/týden a vztahy mezi touto dobou byly zjišťovány v rámci pracovně stanovené podobnosti s rozdílem maximálně 1386 MET/týden. V přepočtu tato hodnota odpovídá např. 60 minutám chůze 7 dní v týdnu, nebo 85 minutám chůze 5 dní v týdnu. Pokud respondenti disponovali totožnou hodnotou, bylo na situaci nahlíženo taktéž jako na podobnost. Tabulka 6 shrnuje analýzu vzniklých situací. V pěti případech byly hodnoty u všech subjektů rozdílné a ve dvou případech byly hodnoty podobné pouze u rodičů. V obou případech dítě disponovalo minimálně 3krát menší hodnotou než oba rodiče. V pěti případech byla shledána podobnost u všech subjektů, tj. dítě, matka, otec, ve třech případech byly podobné hodnoty shledány u dítěte a matky a ve dvou případech u dítěte a otce, přičemž v obou případech se jednalo o chlapce (n=4). Pracovně stanovená

podobnost byla u dítěte a alespoň jednoho rodiče dohromady shledána v deseti případech (n=17).

Na základě těchto zjištění lze konstatovat, že obdobně jako u Sigmunda a kolektivu (2008; 2008) byla shledána souvislost mezi dobou strávenou chůzí rodičů a dobou strávenou chůzí jejich dětí. Vztahy mezi chůzí rodičů a chůzí jejich dětí potvrzuje další výzkum Sigmunda a kolektivu (2015), který tento vztah zjišťoval na základě údajů o konkrétních počtech kroků obou rodičů a jejich dětí.

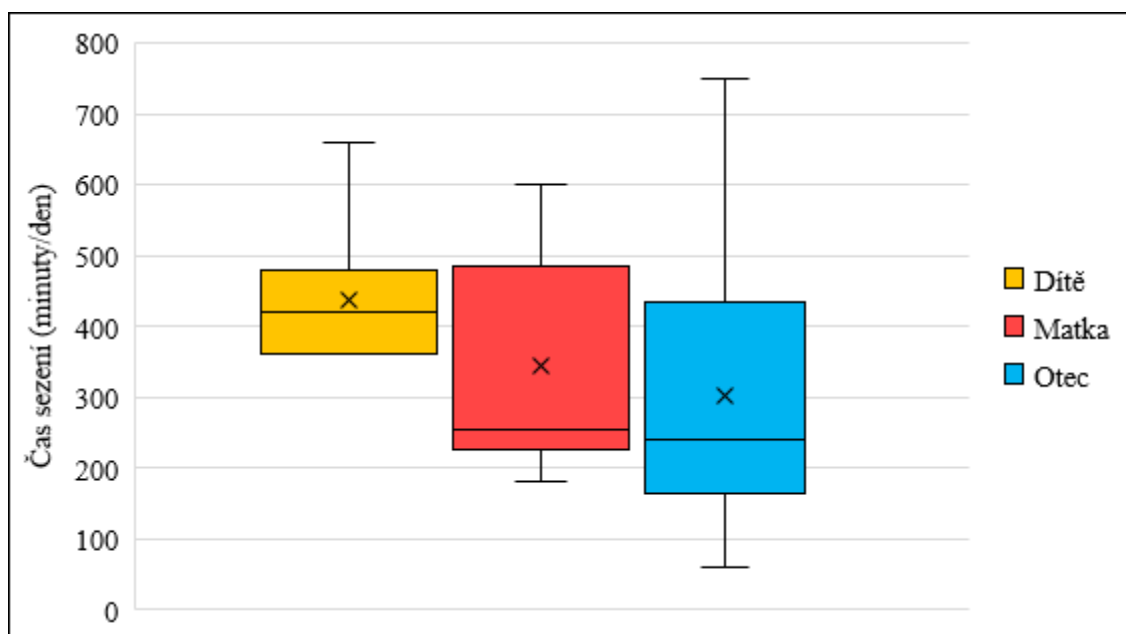
Tabulka 6: Podobnost dle doby strávené chůzí

Vzniklé situace	Počet případů
Žádná podobnost	5
Podobnost pouze u rodičů	2
Podobnost u všech subjektů	5
Podobnost u dítěte a matky	3
Podobnost u dítěte a otce	2

Tabulka 7: Přepočet doby strávené chůzí na MET/týden

Subjekt	Dítě	Matka	Otec
1	231	4158	10692
2	1386	7920	165
3	544	4158	5544
4	495	2079	165
5	5544	2376	11088
6	693	1386	1386
7	231	231	231
8	1386	5544	4752
9	594	446	7128
10	990	594	8316
11	1188	8316	4158
12	231	231	231
13	924	1254	1584
14	2772	6930	4158
15	825	693	4158
16	2772	5544	2772
17	1386	2772	594

Níže vyobrazený graf (viz Graf 8) vyjadřuje informace o čase stráveném sezením. Jako ukazatel byla na doporučení IPAQ směrnice pro zpracování dat zvolena střední hodnota a kvartilové rozpětí (konkrétní hodnoty viz Tabulka 6). Níže umístěná tabulka (viz Tabulka 7) udává přepočet času stráveného sezením na hodiny a minuty. Ze zjištěných středních i průměrných hodnot je zřejmé, že nejvíce času sezením strávily děti a nejkratší čas sezením strávili otcové. Dle středních hodnot děti strávily sezením o 2 hodiny a 45 minut více než matky a o 3 hodiny více než otcové. Doba sezení u matek byla vyšší než u otců (průměrně o 41 minut, střední hodnotou o 15 minut), ovšem rozdíl není tak markantní jako v porovnání s dětmi.



Graf 8: Doba strávená sezením

Tabulka 8: Konkrétní údaje ke Grafu 8

Subjekt	Minimální	Q1	Medián	Q2	Maximální	Průměr
Dítě	360	360	420	480	660	437,1
Matka	180	225	255	500	600	344,4
Otec	60	165	240	435	750	303,1

Tabulka 9: Čas strávený sezením (střední hodnoty) v přepočtu na hodiny a minuty

Subjekt	Přepočet (hodiny, minuty)
Dítě	7 hodin
Matka	4 hodiny 15 minut
Otec	4 hodiny

Tabulka 8 vyjadřuje přehled o vztazích mezi dobou sezení rodičů a jejich dětí. Stejně jako je případě výše, IPAQ nestanovuje kritéria pro klasifikaci respondentů podle doby sezení. Z toho důvodu bylo nahlíženo na konkrétní číselné údaje. Následné vztahy byly stanoveny podle toho, zda doba strávená sezením byla při porovnání subjektů větší, menší, rovna nebo podobná. Podobnost byla pracovním způsobem stanovena na základě rozdílu maximálně 60 minut. V šesti případech dítě vykazovalo delší dobu sezení než oba rodiče. Souhrnem v osmi případech byla doba sezení stejná či podobná u rodiče i u dítěte, konkrétně ve čtyřech případech se doba sezení shodovala u dítěte a alespoň u jednoho rodiče, ve zbylých čtyřech případech byla doba sezení u dítěte a alespoň u jednoho rodiče podobná (ve všech případech dítě vykazovalo podobnost této doby s matkou). Ojedinelými případy byly situace, ve kterých vykazoval delší dobu sezení rodič než dítě.

Souhrnem lze konstatovat, že doba strávená sezením byla v devíti případech u dítěte i u obou rodičů odlišná a v osmi případech byla stejná či podobná. U poloviny zúčastněných rodin byly shledány podobné výsledky jako u Sigmunda a kolektivu (2008), tj. delší doba každodenního sezení rodičů je asociována s delší dobou sezení jejich dětí.

Tabulka 10: Vztahy mezi dobou sezení rodičů a jejich dětí

Čas strávený sezením	Počet případů
Větší u dítěte než u obou rodičů	6
Stejná u dítěte a matky	2
Stejná u dítěte a otce	2
Podobná u dítěte a rodiče	4
Větší u rodiče než u dítěte	2
Rodiče totožní, dítě menší	1

Výše zmiňovaný Karger (2001) připomíná projekt COMPASS, který přinesl výsledky mezi „sportem–dívkami“ a „sportem–chlapci“. Výsledky ukázaly, že sportovní model či model PA byl příznivější u dívek než u chlapců. Opačné výsledky byly shledány u dospělé populace, tj. ženy byly do sportovních aktivit zapojené méně než muži. Pro hledání souvislostí mezi „sportem–dívkami–chlapci“ a „sportem–ženami–muži“ je nutností disponovat alespoň podobným ziskem dat z hlediska genderu. Výzkumné šetření realizováno v této práci nedisponuje genderově vyváženým ziskem dotazníků od dětí (dívký n=13, chlapci n=4), a proto hledání souvislostí mezi příznivostí sportu u dívek a chlapců nelze komplexně realizovat. Na základě získaných dat lze ale

zmínit skutečnost, že tři chlapci (n=4) vykazovali celkovou týdenní PA nad 9000 MET (z toho dva chlapci nad 11000 MET), v kontrastu s dívkami, z nichž tři (n=13) dosáhly celkové týdenní PA nejvýše nad 8000 MET.

Vzhledem k ekvivalentnímu počtu získaných dotazníků rodičů z hlediska genderu lze zjišťovat souvislosti mezi „sportem–ženami–muži“. Na základě celkové PA (viz Tabulka 2) lze konstatovat, že v této souvislosti byly shledány stejné závěry jako u Sigmunda a kolektivu (2008), tj. muži byli do sportovních aktivit zapojeni více než ženy.

6 Závěr

Bakalářská práce se zabývala stále aktuální problematikou pohybové pasivity společnosti, která je mimo jiné ukotvena i v přístupu rodičů k pohybovým aktivitám a životnímu stylu. I přes trvale akcentované pozitivní vlivy pramenící z pohybu a negativní dopady pohybové inaktivity na kvalitu života jedince je sedavý způsob života stále dominantní. Hlavním cílem práce bylo akcentovat důležitost vztahu mezi rodičem a dítětem ve smyslu tvorby pozitivních vazeb k aktivnímu životnímu stylu a podpořit jej daty z vlastního výzkumného šetření.

V teoretické části byla nejprve věnována pozornost pohybové aktivitě z hlediska zdraví, tj. v souvislosti s pozitivními tělesnými, psychickými a duševními dopady na jedince, a zdravotním rizikům vyplývajících z pohybové inaktivity a nesprávného životního stylu. V dalších kapitolách bylo poukázáno na oba zkoumané subjekty z hlediska vývoje a doporučené míry pohybové aktivity, přičemž byla shrnuta jejich možná motivace ke sportu. Největší pozornost byla věnována rodičům jako motivačním činitelům, dále rizikům spjatých s touto stěžejní rolí a problematice zastávaných výchovných stylů. Zmiňovaná důležitost role rodičů ve smyslu utváření pozitivních návyků a vazeb na sport u svých dětí byla podpořena a akcentována prostřednictvím analýzy již realizovaných zahraničních i českých výzkumných studií.

Výzkumná část obsahuje analýzu dat, která byla získána na základě realizovaného výzkumného šetření. Stejně jako u jiných výzkumných šetření byla shledána souvislost mezi mírou pohybové aktivity rodičů a mírou pohybové aktivity jejich dětí. Konkrétně v této práci byla zmíněná souvislost shledána v celkové pohybové aktivitě a v době strávené chůzí. Souvislost mezi pohybovou inaktivitou rodičů a jejich dětí byla prošetřena na základě zjišťování asociace mezi dobou sezení rodičů a dobou sezení jejich dětí. Existence této asociace byla v této práci shledána taktéž.

Postup realizace výzkumu se zdál být zvolen vhodně, ale v dalším šetření by bylo vhodnější standardizovaný dotazník doplnit o vlastní dotazník či anketu, jež by mohla přinést další cenné informace pojednávající o vazbách mezi rodičem, dítětem a pohybem. Slabou stránkou výzkumné části práce se jeví nižší počet zúčastněných rodin. Důvodem nízkého počtu respondentů mimo jiné nepochybně činila dobrovolnost v účasti. Vzhledem ke komplikovanému sběru dat, tj. nutnost získání tří kompletních

dotazníků, je pro jejich největší možný zisk vhodné podobné šetření realizovat v případě, že organizátor výzkumu bude v úzkém vztahu s pedagogem, nejlépe však pokud bude přímo pracovníkem v dané škole.

7 Seznam použitých zdrojů

BOUCHARD, Claude, Steven N. BLAIR a William L. HASKELL. *Physical activity and health* [online]. Human Kinetics, 2012 [cit. 2022-02-17]. ISBN 0736095411. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=bouchard+physical+activity+and+health&ots=11B0YNvfz-&sig=e2IDpk07gPayKj2N5dhWqmAFrgo&redir_esc=y#v=onepage&q=bouchard%20physical%20activity%20and%20health&f=false

DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, 252 s. Avicenum. ISBN 80-7169-258-1.

FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-706-7945-X.

CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002, 52 s. ISBN 80-7315-029-8.

IPAQ scoring protocol. *International Physical Activity Questionnaire* [online]. 2005 [cit. 2022-02-17]. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>

KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ a kol. *Zdraví a životní styl dětí a školáků* [online]. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011 [cit. 2022-01-19]. ISBN 978-80-244-2986-1. Dostupné z: https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020, 384 s. ISBN 978-80-246-4562-9.

KARGER, Jan. Sport a společnost. *Česká kinantropologie*. Praha, 2001, 5(1), 33–38.

KIMIECIK, Jay C. a Thelma S. HORN. Examining the relationship between family context and children's physical activity beliefs: The role of parenting style. *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 2012, 13(1), 10-18 [cit. 2022-02-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.08.004>

KOVÁŘ, Rudolf. Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. *Česká kinantropologie*. Praha, 2001, 5(1), 49–57.

KRATĚNOVÁ, J., ŽEJGLICOVÁ, K., MALÝ, M., & FILIPOVÁ, V. *Výskyt vadného držení těla u dětí školního věku v ČR*. Státní zdravotní ústav Praha, Centrum hygieny životního prostředí, Zdravotní ústav Středočeského kraje, pobočka Praha, 2005, 20(9).

MASLOW, Abraham Harold. *Motivace a osobnost*. Přeložil Pavla LE ROCH. Praha: Portál, 2021, 375 s. ISBN 978-80-262-1728-2.

MILES, Lisa. Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 2007, 32.4: 314-363.

MITÁŠ, Josef, Jiří NYKODÝM a Karel FRÖMEL. Pohybová aktivita a sedavý způsob života 14 až 15letých studentů s ohledem na sídlo školy. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 2009, roč. 39/2009, 39, 3, s. 75-84, 15 s. ISSN 1212-1185.

MOORE, L.L., LOMBARDI, D.A., WHITE, M.J., CAMPBELL, J.L., OLIVERIA, S.A. and ELLISON, R.C. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics. The Journal of pediatrics*. Státní zdravotní ústav Praha, Centrum hygieny životního prostředí, Zdravotní ústav Středočeského kraje, pobočka Praha, 1991, 118(2), 215-219.,

MUŽÍK, V., VLČEK, P. ULBRICHOVÁ, M. *Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty: (příručka funkční antropologie)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010, 280 s. Škola a zdraví pro 21. století. ISBN 978-807-3921-477

MUŽÍK, Vladislav, ŠERÁKOVÁ, Hana, JANOŠKOVÁ, Hana. *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Masarykova univerzita, 2019. ISSN: 1802-128X. Dostupné z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html#1.7>

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-738-7830-6.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

Physical activity. *World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2022-02-17]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2022-20-02]. Dostupné z:

<https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

ŘÍČAN, Pavel, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-736-7124-7.

SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019, 125 s. ISBN 978-80-210-9292-1.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008, 223 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.

SIGMUND, E., LOKVENCOVÁ, P., SIGMUNDOVÁ, D., TUROŇOVÁ, K., FRÖMEL, K. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí. *Tělesná kultura*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, 2008, 31(2).

SIGMUND, E., TURONOVÁ, K., SIGMUNDOVÁ, D. and PŘIDALOVÁ, M. The effect of parents' physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*. 2008, 38(4).

SIGMUND, E.; BAĐURA, P.; SIGMUNDOVÁ, D. Nadváha a obezita dětí ve vztahu k pohybové aktivitě a nadměrné tělesné hmotnosti jejich rodičů. *Prakt. Léč*, 2020, 100.2: 83-87.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.

SIGMUND, Erik, et al. Vztah mezi pohybovou aktivitou a sedavým chováním rodičů a jejich 9–12letých dětí. *Tělesná kultura*, 2015, 38.1: 68-91.

SLEPIČKA, P., JANSÁ, P., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKOVÁ, I. a kol. *Společenská reflexe sportu*. Projekt MŠMT ČR LS012416. Praha. UK-FTVS. 2001.

SLEPIČKA, P., JANSÁ, P., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKOVÁ, I. a kol. *Společenská reflexe sportu*. Projekt MŠMT ČR LS012416. Praha: UK FTVS, 1999.

SLEPIČKA, Pavel a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport z pohledu české společnosti - I. *Česká kinantropologie*. Praha, 2002, 6(1), 7–23.

SLEPIČKA, Pavel a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport z pohledu české společnosti - II. *Česká kinantropologie*. Praha, 2002, 6(2), 7–21.

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. [Břeclav]: Presstempus, 2004. ISBN 80-903-3502-0.

ŠTĚPÁNEK, Zdeněk. Malý sociologický slovník. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Svoboda, 1970 [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Socializace_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Socializace_(MSgS))

8 Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1: IPAQ dotazník.....	48
Příloha 2: Informovaný souhlas.....	50

Příloha 1: IPAQ dotazník

Jméno:

Příslušník (zakroužkujte): ŽÁK / MATKA / OTEC

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a v posledních 7 dnech. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jste prováděl/a v posledních 7 dnech. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezapomínejte chůzi.

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzí, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut?

_____ dnů v týdnu

Nechodil(a) jsem → **Přejděte k otázce 7**

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 2: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informace o výzkumu:

Název výzkumu: Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí

Vykonavatel výzkumu: Pavlína Kuderová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

Metoda získání dat: dotazník

Za účelem bakalářské práce Vás tímto žádám o souhlas s účastí ve výzkumu, který má za cíl pomocí dotazníkového šetření zmapovat vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou obou rodičů a jejich dětí (7. a 8. třída). Vše bude probíhat formou anonymního papírového dotazníku, který je třeba vyplnit oběma rodiči a dítětem (pokud bude výzkumu nakloněn a) pouze jeden rodič a dítě, b) pouze dítě, c) pouze rodič, nebude možné sběr dat v této rodině uskutečnit).

Plně anonymizované výsledky výzkumu budou použity pro bakalářskou práci a výsledky dětí poslouží tělovýchovným pedagogům ZŠ Pěňčín k získání povědomí o míře pohybové aktivity žáků. Výsledná bakalářská práce bude přístupná veřejnosti (rodičům, pedagogům aj.).

Prohlášení:

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že:

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu;
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby a svého dítěte v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoliv rozhodnout ve své účasti ve výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že:

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu;
- b) souhlasím se zpracováním osobních údajů;
- c) beru na vědomí, že nepravdivé zodpovězení otázek může nepříznivě ovlivnit výsledky výzkumu.

Jméno zákonného zástupce: Datum: Podpis:

Jméno zákonného zástupce: Datum: Podpis:

Jméno osoby zajišťující souhlas: Datum: Podpis: