

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VZTAH POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ ČTVRTÝCH A PÁTÝCH TŘÍD A JEJICH
RODIČŮ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE SLOVÁCKÁ V BŘECLAVI

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Markéta Malariková

Management sportu a rekreace

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Markéta Malariková

Název diplomové práce: Vztah pohybové aktivity dětí čtvrtých a pátých tříd a jejich rodičů na Základní škole Slovácká v Břeclavi

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybové aktivity žáků čtvrtých a pátých tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi a jejich rodičů v jednotlivých dnech. Analyzovat množství sedavého chování dětí a rodičů, určit, zda existuje vztah mezi úrovní pohybové aktivity matek a dcer - synů nebo vztah mezi úrovní pohybové aktivity otců a synů – dcer. Výzkum byl zrealizován na Základní škole Slovácká v Břeclavi v týdnu od 9. – 16. 4. 2013. Týdenního monitoringu pomocí krokoměru YAMAX SW 200 se zúčastnilo 47 rodičů a 49 žáků (24 dívek a 25 chlapců). Výsledky ukázaly, že matky zdravotní doporučení pro denní počet kroků splnily ve 3 dnech v týdnu, zatímco otcové pouze ve dvou dnech. Chlapci jsou v počtu realizovaných kroků za den pohybově aktivnější nežli dívky. Sedavým chováním tráví matky i otcové v průměru 2,5 hodiny denně. Korelační nesignifikantní vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a dětí byl nalezen mezi otci a dcerami.

Klíčová slova: pohybová aktivita dětí, vliv pohybové aktivity na zdraví, životní styl, pohybová aktivita a socializace

Magisterská práce byla zpracována v rámci projektu „Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého.“ (CZ.1.07/2.3.00/20.0171) a v rámci projektu IGA č. FTK_2013:006, „Rodinné prostředí jako korelát pohybové aktivity 6-12letých dětí.“



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Markéta Malariková

Title of the master thesis: Relationship of physical activity of children of the fourth and fifth classes and their parents at Slovacka elementary school in Břeclav

Department: Center for kinanthropology research

Supervisor: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D

The year of presentation: 2014

Abstract: The main aim of this thesis is to determine the level of physical activity of fourth and fifth classes at Slovacka elementary school in Břeclavi and their parents each day. To analyze the amount of sedentary behavior of children and their parents, determine whether there is a relationship between the level of physical activity for mothers and daughters or sons of the relationship between levels of physical activity fathers and sons or daughters. The research was realized at an elementary school in Břeclav a week from 9 to 16 4th 2013. Weekly monitoring using Yamax SW 200 pedometer was attended by 47 parents and 49 children (24 girls and 25 boys). Results showed that maternal health recommendations for daily number of steps fulfill in 3 days a week, while fathers in only two days. Boys are implemented in the number of steps per day more physically active than girls. Sedentary behavior of mothers and fathers spend on average 2.5 hours a day. Correlation nonsignificant relationship between physical activity of parents and children was found between fathers and daughters.

Keywords: physical activity of children, the effect of physical activity on health, lifestyle, physical activity and socialization

Master's thesis was prepared under the project "Strengthening the expertise of research teams in the promotion of physical activity at Palacky University." (CZ.1.07/2.3.00/20.0171) and the project IGA FTK_2013 No: 006, "Family environment as a correlate of physical Activity 6-12 year olds. "



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

I agree the thesis paper to be lent with in the library service

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. 6. 2014

.....

Děkuji Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D za odborné vedení, cenné rady a především za vstřícný přístup po celou dobu zpracovávání diplomové práce. Dále za to, že diplomová práce mohla být řešena v rámci výzkumného projektu IGA č. FTK_2013:006, „Rodinné prostředí jako korelát pohybové aktivity 6-12letých dětí.“

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2. 1 Pohybová aktivita	10
2. 1. 1 Pohybová aktivita dětí	13
2. 1. 2 Pohybová aktivita a škola	15
2. 1. 3 Pohybová aktivita a zdraví	16
2. 1. 4 Vliv pohybové aktivity na zdraví dětí	16
2. 1. 5 Pohybová aktivita a obezita u dětí	19
2. 1. 6 Pohybová aktivita z hlediska psychologického	21
2. 1. 7 Současný stav pohybové aktivity	22
2. 2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPOLEČNOST	24
2. 2. 1 Základní determinanty zdraví	24
2. 2. 2 Pohybová aktivita a proces socializace	26
2. 2. 3 Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí	27
2. 3 ŽIVOTNÍ STYL	29
2. 3. 1 Životní styl dětí a rodičů	30
2. 3. 2 Pohybová aktivita jako součást životního stylu	31
2. 3. 3 Charakteristika Základní školy Slovácká v Břeclavi	33
3 CÍLE A HYPOTÉZY	34
4 METODIKA	35
4. 1 Charakteristika výzkumného souboru	35
4. 2 Výzkumné metody	35
4. 2. 1 Statistické zpracování dat	35
4. 2. 2 Popis krokoměru	36
5 VÝSLEDKY	37
5. 1 Průměr počet kroků za týden rodičů a jejich dětí	37
5. 2 Sedavé chování rodičů a jejich dětí	40
5. 3 Vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a rodičů	43
6 DISKUSE	47
7 ZÁVĚRY	50

8	SOUHRN	52
9	SUMMARY	53
10	REFERENČNÍ SEZNAM	54
11	SEZNAM PŘÍLOH	59

1 ÚVOD

Zdraví je základem plnohodnotného života každého člověka a jedním z rozhodujících ukazatelů vysoké životní úrovně. V pojmu zdraví se skrývá mnoho dimenzí, které jsou v komplexu důležitým faktorem lidského rozvoje, dobrého citění se a žití. Jsou to složky: sociální, duševní, tělesná, emociální, pracovní a intelektuální. Můžeme směle říci, že na charakteristikách všech těchto struktur a projevů zdraví má pohybová činnost významný podíl při jejich formování. Sport zahrnuje všechny formy tělesné aktivity, jejichž cílem je prostřednictvím příležitostní nebo organizované činnosti prokázat nebo zvýšit tělesnou zdatnost a duševní pohodu lidí, formovat sociální vazby nebo dosáhnout výsledky v soutěžích na všech stupních (Labudová, 1996,12).

Pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví, mnoho experimentů a vědeckých důkazů potvrzuje, že adekvátní pravidelná pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku (World Health Organization, 2003). Být aktivní není jen názor či rozhodnutí, je to nutnost k žití, tedy pokud chceme žít zdravý plnohodnotný život (Kalman & Vašíčková, 2013, 83).

Pohybová aktivita u dětí a mládeže je prostředkem k zajištění normálního tělesného vývoje. Stimulace prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity je nutná pro optimální růst a vývoj nervového systému. Pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí zejména tím, že působí na zvyšování svalové hmoty a její výkonnost, posiluje kostru a šlachy, zabraňuje vadnému držení těla. Má vliv na správný rozvoj krevního oběhu, je důležitým regulátorem obezity. Stále aktuálnější je důležitost pohybové aktivity při kompenzaci škod vzniklých sedavým způsobem života. Pohybová aktivita přispívá všemi svými složkami ke zdravému životnímu stylu a prevenci sociálně patologických jevů. Je významným prvkem prevence a zdravého vývoje ve všech věkových obdobích (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002, 15).

Ve své diplomové práci se zabývám úrovní pohybové aktivity dětí a dospělých, vztahem pohybové aktivity mezi rodiči a jejich dětmi a sedavým chováním dětí a rodičů. Syntéza poznatků představuje ucelené informace o pohybové aktivitě dětí a rodičů, vlivu pohybové aktivity na zdraví dětí a dospělých, dále o sociálních determinantech pohybové aktivity a o pohybové aktivitě jako součást životního stylu člověka.

V praktické části diplomové práce se zaměřuji na pohybovou aktivitu dětí čtvrtých a pátých tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi a jejich rodičů. Ke zjištění množství

realizované pohybové aktivity dětí a jejich rodičů byl použit krokoměr Yamax SW 200. Tato práce je součástí projektu „Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého“ a v rámci projektu IGA č. FTK_2013:006, „Rodinné prostředí jako korelát pohybové aktivity 6-12letých dětí.“, které byly schváleny Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Podle dokumentu *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* (2008) se pohybová aktivita obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou. Vlivy životního prostředí na úroveň pohybové aktivity mohou vedle osobních faktorů zahrnovat pohybové vlivy (např. vliv zástavby, využití půdy) nebo sociální a hospodářské vlivy.

Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou úzce spojeny. Lidské tělo je stvořené k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Bylo prokázáno, že sedavý životní styl je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou smrti v západním světě. Aktivní způsob života kromě toho poskytuje mnohé sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá souvislost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybově aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Sedaví lidé, kteří začínali vést pohybově aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z pohybového i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života.

V lidském těle dochází v důsledku pravidelné pohybové aktivity k morfoloogickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit naši výkonnost při tělesné námaze. V současnosti existuje dostatek důkazů, které svědčí o tom, že pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy, včetně:

- Snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- Prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,
- Dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,
- Stabilní úrovně metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,
- Zvýšení využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,

- Snížení rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- Zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,
- Zlepšení zažívání a regulace středního rytmu,
- Udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následné zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- Udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- Udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,
- Nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- Zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- Snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- Nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, 3).

Podle WHO pro zdravé dospělé ve věku 18 až 65 let doporučuje jako cíl dosažení minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů týdně nebo alespoň 20 minut pohybové aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně. Potřebnou dávku pohybové aktivity lze sestavit z více částí v trvání alespoň 10 minut a může ji tvořit kombinace bloků o střední a vysoké intenzitě u dospělých (nižšího až středního věku) by mohla mírná/lehká chůze (procházka) představovat tělesné úsilí odpovídající 3 500 krokům za 30 minut, zatímco u starších lidí by bylo stejného účinku dosaženo úsilím odpovídajícím 2 500 krokům za 30 minut. Středně intenzivní chůze by tak vyžadovala 4 000 kroků v dospělém věku a 3 500 kroků ve starším věku, zatímco u vysoké intenzity pěší aktivity – chůze do kopce, do schodů nebo běh, by bylo zapotřebí 4 500 kroků v dospělém věku a 4 000 kroků ve starším věku). Doporučení dále obsahují doplnění aktivit pro zvýšení svalové síly a vytrvalosti dvakrát až třikrát týdně „Pokyny EU pro pohybovou aktivitu“ (2008).

Pro dospělé ve věku nad 65 let by v zásadě mělo platit dosažení stejných cílů jako pro zdravé mladší dospělé. U této věkové skupiny se kromě toho příkládá zvláštní důležitost silovému tréninku a cvičení pro udržení rovnováhy za účelem předcházení pádům.

Tato doporučení je nutné chápat jako doplněk k rutinním aktivitám každodenního života, které mají obvykle mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut. V současnosti dostupné

vztahy mezi objemem a reakcí však ukazují, že u části obyvatelstva s nejsedavějším způsobem života i zvýšení na mírnou nebo střední intenzitu bude pravděpodobně prospěšné pro jejich zdraví, zejména tehdy, když není (dosud) dosaženo minimální prahové hodnoty 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů za týden. U všech cílových skupin lze dosáhnout dalšího přínosu zvýšením intenzity.

Děti školního věku by měly denně vykonávat 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň 10 minut. U skupin raného věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností. Podle potřeb konkrétní věkové skupiny by se měly použít specifické typy aktivit: aerobní, silové, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, 6-7).

Tudor-Locke, Craig, Brown et al., (2011) se zabývali pohybovou aktivitou, kterou vyjadřují v počtu realizovaných kroků za den a kdy denní počet kroků rozlišili podle věkové skupiny.

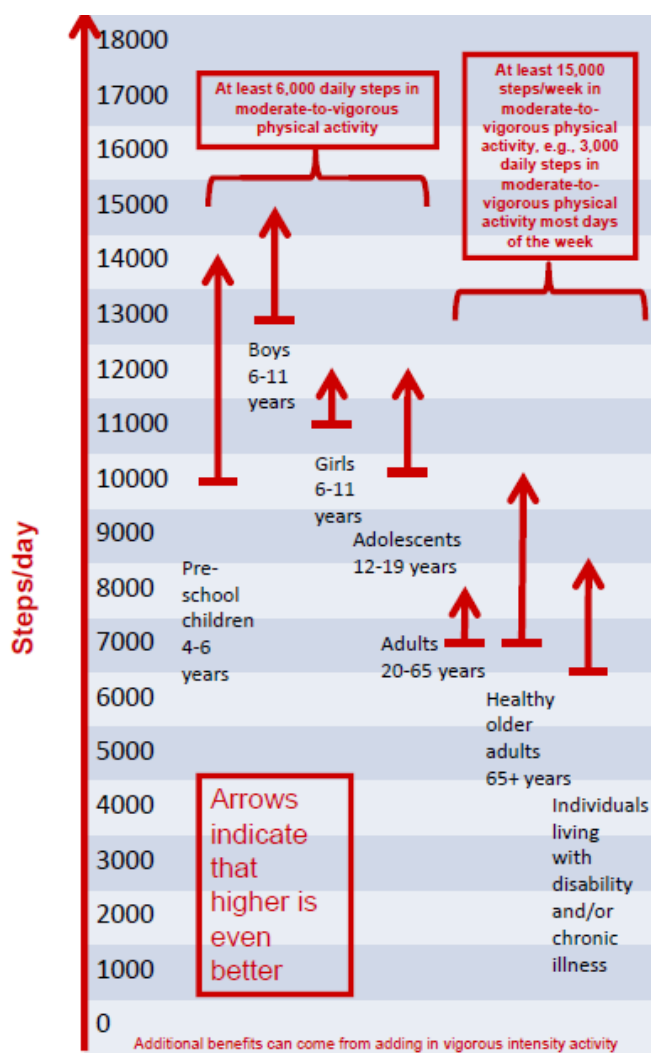


Figure 1 Steps/day scale schematic linked to time spent in MVPA.

Obrázek 1. Denní počet kroků (Tudor-Locke, Craig, Brown et al., 2011)

2.1.1 Pohybová aktivita u dětí

V návrhu doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí (Sigmundová, Sigmund & Šnoblová, 2012, 12) jsou dětství a dospívání klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje také její vyšší provádění v následné dospělosti. Pozitivní motivace, dobrovolnost, kladné prožívání a spokojenost při pohybové aktivitě jsou rozhodujícími faktory pro její pravidelnou a dlouhodobou realizaci v dospělosti a pro pevné zakotvení v životním stylu. Snahu o celoživotní provozování zdravotně prospěšné pohybové aktivity

reflektuje i obecný cíl školní tělesné výchovy; tj. utvářet pozitivní vztah žáků a studentů k pravidelné, celoživotní a dobrovolné realizaci pohybové aktivity prostřednictvím pestré škály organizačních a didaktických forem a prostředků uplatňovaných na všestranně rozvíjícím pohybovém obsahu. Výchova dětí k aktivnímu rozvoji a ochraně tělesného, psychického a sociálního zdraví a odpovědnosti za něj je jednou z priorit současných edukačních trendů základního školství. Prosazované edukační trendy kladou důraz na prolínání „života školy“ s „životem mimo školu“, s bezprostřední možností ověření pravdivosti a funkčnosti překládaného učiva.

Pohybově aktivní životní styl má v průběhu života jednotlivce sociální a ekonomickou funkci pro celou společnost (Siedentop & Locke, 1997) a nezastupitelný efekt v prevenci civilizačních chorob. Proto jedním z hlavních cílů kvalitní školní výchovy je získat žáky pro celoživotní realizaci PA, učít žáky si uvědomit a pochopit podstatu PA jako nedílné součásti zdraví jedince (Ernst, Pangrazi & Corbin, 1998) a uvést je do pohybově aktivního a zdravého životního stylu (Sigmundová, Sigmund & Šnoblová, 2012).

Víme, že je snazší osvojovat si životní styl v mladším věku než měnit životní styl v pozdějších letech. Nejzákladnějším faktorem pro výchovu dětí k pohybu je rodinné prostředí a vzor rodičů. Následně tuto roli částečně přebírá i škola, přesto rodinné zvyklosti, zejména pak výchova k pohybové aktivitě (Corbin, 2002), zůstávají na předním místě zejména ve volném čase. Vytvoření návyku na pohybově aktivní životní styl vyžaduje neustálou motivaci dětí (Faber, Kulinna & Darst, 2007; Weiss, 2000; Whitehead, 1993), aby v pozdějším věku nedocházelo k poklesu objemu pohybové aktivity. Nejdříve je pro dítě pohyb naprosto přirozenou potřebou, později s nastupujícími školními povinnostmi je důležitá motivace pohybové aktivitě. Období dětství a dospívání také poskytuje nejlepší příležitost k ovlivňování postojů k pohybové aktivitě (Corbin, 2002; Department of Health, 2004). Pokud se dítě pravidelně účastní organizované pohybové aktivity ve školním věku, je předpoklad, že bude provádět pohybovou aktivitu i v dospělosti.

2.1.2 Pohybová aktivita a škola

Velmi důležitým prostředím, které zásadně ovlivňuje vztah dětí k pohybové aktivitě a jejich informovanosti o důležitosti a významu pohybové aktivity v životě člověka, je škola (Department of Health, 2004). Vstup do školy změnil každodenní život mnoha dětí. Dětství a dospívání jsou etapami lidského života, v nichž každý prochází významným tělesným i duševním vývojem, získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý život. Schopnost mladých lidí si odpovědně volit svůj vlastní zdravý životní styl je posilována jejich možnostmi podílet se na rozhodování i na konkrétních změnách podmínek, ve kterých žijí (přírodní a sociální okolnosti, vzdělání apod.). Školy jsou důležitým místem, ve kterém lze rozvíjet a chránit zdraví. To, jak žáci vnímají zdraví, může být ovlivněno obsahem používaným osnov, prostředí školy je zároveň důležitou determinantou zdraví. V širším pojetí může škola ovlivnit také vnímání, postoje, aktivitu a chování nejen žáků, ale i učitelů, rodičů, zdravotnického personálu a místní komunity (Kalman & Vašíčková, 2013, 71).

Školní prostředí nabízí vhodné příležitosti pro provádění pohybových (Griew et al., 2010; Sharma, 2006) a dietetických intervenčních programů (Evans et al., 2010; Li & Hooker, 2010; Ransley et al., 2007; Sharma, 2006). Protože ve školním prostředí tráví děti podstatnou část školního dne (Fox, 2004), mohou zde být efektivně utvářeny základy zdravého životního stylu (Pate et al., 2006; Sharma, 2006). Pohybová aktivita spjatá se školou, zahrnující aktivní dopravu do a ze školy (Faulkner et al., 2009; McKee et al., 2007; Panter et al., 2010), školní tělesnou výchovou (TV), pohybová aktivita o přestávkách a volných hodinách se ukazuje jako výrazný stimulační prostředek k naplnění zdravotně doporučené pohybové aktivity dětí (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová, Miklánková, Neuls & Walid El Ansari 2011, 62).

Hlavní role při ovlivňování postojů žáků je stále na učiteli tělesné výchovy, jenž by měl vytvářet takové programy pro tělesnou výchovu, v nichž by měl využívat možnost výběru a volby jako prostředků pro oslovení nedostatečně aktivních studentů a jejich vtáhnutí do rozhodovacího procesu (Condon & Collier, 2002). Žákům by mělo být umožněno vybrat z pohybové aktivity na základě vlastních zájmů o danou pohybovou aktivitu, je obvykle motivován se jí aktivně účastnit a začíná se tak strukturovat jeho vlastní „systém“ (vzor) pro realizaci celoživotní pohybové aktivity (Ward, Wilkinson, Graser & Prusak, 2008).

Tělesná výchova je v České republice povinná na základních a středních školách i na učilištích. Povinné jsou dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy, na některých školách to

mohou být i tři vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně. To jsou povinné pouhé 2,5-3,75 % času z 5 školních dní za týden (ze dne je odečten 8h spánek), kterého se žáci povinně účastní a jenž by měl být naplněn pohybovou aktivitou. Je tedy zřejmé, že bez další mimoškolní pohybové aktivity nemohou být splněna minimální kritéria pro udržení zdraví, např. dosažením minimálně 60 minut pohybové aktivity střední intenzity denně (Department of Health, 2004; US Department of Health and Human Services, 2008) (Vašíčková & Frömel, 2009, 70-71).

Podle Havlíka a Koří (2002, 74-75) převzala škola část vzdělávacích úloh rodiny. Škola se stala složkou životního stylu rodiny. Organizuje do velké míry nejen čas rodin (rozvrhem hodin, prázdninami, požadavky zkouškového období), ale vstupuje i do jejich hodnotového systému. Pro rodinu se stávají školní úspěchy či nezdary a vztahy dítěte jedním z nejdůležitějších problémů. Školní úspěšnost dítěte bývá (více u vzdělanějších rodičů) jednou ze základních hodnot rodiny, dokonce nezřídka patří k měřítkům její úspěšnosti. Funkce rodiny a školy se svým způsobem doplňují v tom, že každá z těchto institucí jiným způsobem udržují kontinuitu sociálního řádu, současně se však mohou dostávat do střetů s působením dalších socializačních vlivů (médií, vrstevnických subkultur). Přitom je vztah školní a rodinné socializace rozporný, zvláště tam, kde se výrazněji liší hodnotové systémy školy a rodin, z nichž děti přicházejí (např. vztahem k požadavkům kultury, v chápání disciplíny, úlohy vzdělání). Velmi různé pak mohou být vztahy rodinné socializace a školní výchovy.

2.1.3 Pohybová aktivita a zdraví

Většina lidí chápe zdraví především jako stav, ve kterém chybí nemoc. Jenomže člověk může být z lékařského hlediska zcela zdravý, a přesto neprožívá pocity klidu, štěstí a pohody. Jednou z možných příčin nepříznivého zdravotního stavu populace je nízká pohybová aktivita. Mezi další prediktory tohoto stavu řadíme: nevhodné stravovací návyky, velkou psychickou zátěž a konzumní přístup k životu. Hlavními faktory ovlivňujícími zdraví bývají označovány pohybová aktivita, nadváha a obezita, kvalita životního prostředí, duševní zdraví, užívání tabákových výrobků a jiných návykových látek, zřízený sexuální život, duševní násilí, obranyschopnost a dostupnost zdravotní péče. Souhrnně by se dalo říci, že na vině je špatný životní styl, který se na úrovni zdraví člověka podílí plnými 60% (Kudláček & Frömel, 2012, 111).

Také Kudláček a Frömel (2012, 111) zdůrazňuje podle Stejskala, že „pohyb má preventivní i léčebný vliv na většinu neinfekčních civilizačních onemocnění. Neplatí to však

obecně o pohybu jako takovém, pohybová aktivita musí mít určitou kvalitu, která odpovídá především zdravotnímu stavu, věku, pohlaví a trénovanosti člověka. „Nepřiměřená pohybová aktivita může být pro zdraví člověka stejně škodlivá jako nesprávné palivo pro motor moderního auta“.

Podle Formánkové (1998) tvoří sportovně pohybové aktivity v kontextu vztahu ke zdravotně kondičním konsekvencím nepochybně důležitou a stále silněji aktualizovanou součást problematiky volného času – zejména mládeže. Téma sport a volný čas je pak mnohdy silně provázáno na často vážně míněné a nesporně dobré předsevzetí *začít cvičit či sportovat*. U dospělých osob, zejména vyššího středního věku, se jedná zpravidla o reakci na existenci osobní nadváhy, krácení dechu, špatného spánku a řady dalších symptomů signalizujících zhoršování fyzické kondice a vůbec celkově nedobrého zdravotního stavu. Sami však dobře víme, že rozhodnutí začít ještě nemusí znamenat opravdu pravidelně a cíleně pokračovat. Ukazuje se totiž, že pokud se nepodaří vytvořit pevnější vztah ke zdravému pohybu a sportu již v žákovském věku, tvoří se motivační zdroje v tomto ohledu později mnohem obtížněji. Naše výzkumné závěry konce devadesátých let tak opakovaně upozornily, že zapojení do všech forem sportovních aktivit v naší společnosti s věkem klesá a že ve volném čase „sportuje stále méně dětí“.

Největší význam sportování vidí Sekot (2008) v pozitivních zdravotních důsledcích a naplnění principu všestrannosti socializačního procesu v mládí. Silně pocíťovaný princip zdravotní prospěšnosti a udržování tělesné kondice vcelku koresponduje s obecně vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. V současnosti narůstá význam sportu i v rovině socializace a to zejména souvislosti s chápáním sportování jako *smysluplné náplně volného času*, a to i za práh navazování a upevňování sociálních vazeb, které obohacují život.

Také Kastnerová (2012) se zabývá důležitostmi pohybové aktivity v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění a jmenuje celou řadu fyziologických pozitiv, které pohybová aktivita přináší. Podle ní pohybová aktivita snižuje výskyt kyslíkových radikálů, pozitivně ovlivňuje kardiopulmonální systém, zvyšuje maximální kyslíkovou spotřebu, zvětšuje maximální tepový objem, snižuje klidovou tepovou frekvenci. Nejeefektivnější se jeví kombinace zvýšené aerobní kapacity a optimální redukce tělesného tuku. Pozitivně působí na krevní tlak, kdy mírně snižuje systolický i diastolický tlak. Pohybová aktivita působí na chemické pochody v krvi (zvyšuje aktivitu lipoproteinové lipázy a snižuje aktivitu lecitin

cholesterol acyltransferázy), snižuje se riziko aterogeneze (snižuje hladinu triacylglycerolů, celkového cholesterolu, LDL a VLDL cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL, redukuje koncentraci inzulinu a zvyšuje citlivost svalových buněk na inzulin). V kombinaci s úpravou výživy se podílí na snížení hmotnosti. Ovlivňuje psychickou činnost (snižuje stres, úzkost, depresi). Tělesná aktivita působí na svalové a kosterní funkce. Zvyšuje pružnost a pevnost ligament, ohebnost kloubů, svalovou sílu, hustotu kapilární sítě, oxidativní kapacitu pro pyruvát, volné mastné kyseliny a ketolátky, zvyšuje obsah minerálů v kosti. Pozitivně působí i na krevní systém. Zvyšuje poměr mezi prostacyklinem a tromboxanem, tím snižuje agregaci trombocytů při tvorbě aterosklerotického plátu. Pro běžné fungování člověka je přínosné to, že tělesná aktivita zvyšuje pracovní výkonnost. Zvyšuje produktivitu práce a pracovní kapacitu, snižuje počet pracovních úrazů.

2.1.4 Vliv pohybové aktivity na zdraví dětí

Podle Sigmundových (2011, 40) rozvíjí pohybová aktivita tělesnou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost, prodlužuje aktivní dlouhověkost a podporuje zdraví v závislosti na její individuálně-optimální realizaci. Provádění pohybové aktivity ovlivňují a limitují individuální specifika (např. věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav, socioekonomický status či typ zaměstnání), ale i další proměnné (např. okolní prostředí, roční období a počasí), přesto však existují, obecná doporučení k její realizaci vzhledem k podpoře zdraví.

Také Slepíčka (2000) tvrdí, že soudobý životní styl je charakterizován nedostatkem pohybu a vzrůstajícím exogenním stresem, které mohou ovlivnit i zdravotní stav jedince. Pohybové aktivity proto nejsou pouze prostředkem pro zvyšování tělesné výkonnosti, ale stávají se důležitou součástí prevence negativních dopadů současného stylu na jedince. Z řady pozitivních vlivů pohybové aktivity můžeme uvést alespoň některé (působí pozitivně na změny ve struktuře a funkci mozku u nejmladších dětí, senzorycká stimulace prostřednictvím pohybové aktivity je nutná pro optimální růst a vývoj nervového systému, je důležitým regulátorem obezity, neboť zvyšuje výdej energie a potlačuje přejídání, zvyšuje tělesnou hmotu bez tuku, je efektivním detergentem koronárních onemocnění díky svému vlivu na krevní lipidy, krevní tlak, obezitu a kapacitu k fyzické práci).

Podle Slepíčky (2000, 18) podporuje ve vývoji jedince rozvoj kognitivních funkcí prostřednictvím imitování, pomáhá při rozvoji a zpřesnění percepčních schopností zahrnujících vidění, rovnováhu a taktilní vnímání, dává příležitost rozvíjet strategie učení,

rozhodování a integrování informací a řešení problémů, a je efektivním detergentem pro mentální nemoci a stres.

Dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje také její vyšší provádění v dospělosti (Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert & Jansson, 1996; Kraut, Melamed, Gofer & Froom, 2003; Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Kudláček & Frömel (2012, 7) zdůrazňuje podle Strong et al., „pozitivní přínos pohybové aktivity bývá nejčastěji dáván do souvislosti s budoucím vlivem na zdravotní stav jedince v období dospělosti. Při nahlížení na pohybovou aktivitu mládeže je velice důležité mít na zřeteli růstové a vývojové zvláštnosti, které jsou pro toto období tak typické. Pohybová aktivita provází člověka již od období před narozením (nenarozené dítě „kopíruje“ pohyby matky při plavání, cvičení apod.) a následně pak po celý život. V období adolescence dochází k mnoha vývojovým změnám v organismu, což se projevuje na „zrání“ jednotlivých řídicích a funkčních systémů v lidském organismu. Uvědomění si těchto vývojových změn by mělo vést k větší strukturaci nabízených pohybových programů a jednotlivých sportovních aktivit v kontextu s preferencemi individuálními a skupinovými.“

Dokládáný pokles energetického výdeje, který je důsledkem technického pokroku na straně jedné a snížení zájmu o pravidelně realizované pohybové aktivity na straně druhé, je přednostně důsledkem nevhodného životního stylu podstatné části současné populace (Brettschneider a Naul, 2007; Bunc, 2008; Racette, Deusinger, Deusinger, 2003).

Příčinu je možné hledat v nevhodných pohybových návycích, které často vyplývají z jejich nevhodné nabídky, která nerespektuje aktuální rozvoj jedince a jeho předchozí pohybovou zkušenost (Bunc & Skalská, 2011, 56).

2.1.5 Pohybová aktivita a obezita u dětí

Nadváha nebo obezita je jedním z nejmarkantnějších důsledků současného životního stylu, který je charakteristický neustále se snižujícím výdejem energie a stále klesajícím objemem pravidelně realizovaných pohybových aktivit. Většina studií zabývající se prevalencí obezity se shoduje v tom, že její základní příčinou je nepřizpůsobení příjmu energie jejímu výdeji (např. Brettschneider a Naul, 2007; Bunc, 2010; Villareal a kol.,

2011). Současně se ukazuje, že příjem energie ve většině vyspělých zemí v posledních dvou dekádách stagnuje nebo dokonce klesá, ale podstatně větší pokles až o 30 % nacházíme v objemu realizovaných pohybových aktivit (Brettschneider a Naul, 2007; Bunc, 2007; Gutin, 2011). Je třeba připomenout, že snižující se celkový příjem energie ještě neznamená, že kvalitativní skladba výživy odpovídá současným poznatkům (Bunc, Skalská, 2011, 55).

Podle Bunce (2010, 17) je: *„ovlivňování nadváhy nebo obezity dětí dlouhodobý výchovný proces, jehož realizace musí začínat již v raném dětství - je nutno využívat všech dostupných forem pohybového zatížení, které musí být vždy adekvátní stupni rozvoje dítěte, tak aby výsledkem bylo zvýšení jejich energetického výdeje“*.

Dále Bunc (2010) zdůrazňuje podle Boucharda, že je třeba se přednostně zaměřit na rodiny a děti z nich pocházející, kde nadváha či obezita jednoho nebo obou rodičů je jasně patrná. Je doloženo, že v rodině, kde jsou oba rodiče obézní, je pravděpodobnost, že obézní budou i děti okolo 70%. V případě jednoho obézního rodiče je pravděpodobnost, že budou obézní děti okolo 50%.

Podle Závěrečné zprávy Bunce a kol. (2004) je základem úspěšného ovlivňování nadváhy nebo obezity dětí spolupráce rodiny a školy jako prostředí, kde tráví děti podstatnou část času. Rodina je jednoznačně odpovědná za realizaci pohybových aktivit ve věku 1-3 roky, kdy se poprvé formuje kladný vztah dítěte k pohybovým aktivitám. Rozhodující je vytvořit dítěti podmínky pro pravidelnou realizaci přiměřených pohybových aktivit a seznámit ho s takovými pohybovými aktivitami, které je schopno zvládnout. Druhé senzitivní období, kdy se formuje vztah dítěte k pohybovým aktivitám, je mladší školní věk, tedy 1. a 2. třída. Zde je jednoznačná odpovědnost školy a školního prostředí.

Kastnerová (2012) uvádí, že sedavý způsob života, pro který je příznačný úplný nedostatek pohybu, patří mezi významné rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění a celkové kondice. Tento rizikový faktor se začíná objevovat u tzv. televizních dětí a prohlubuje se a fixuje v kontextu jednostranné nefyziologické povahy práce četných profesí v období růstu vědeckotechnické civilizace. V případě jeho absence se hledají náhradní způsoby, při nichž jsou endorfíny „napájeny“ neracionálním až drogovým způsobem. Dosáhnout překonání sedavého způsobu života již od dětského věku je velkým úkolem.

2.1.6 Pohybová aktivita z hlediska psychologického

Na pohybovou aktivitu je z psychologického hlediska možno nahlížet jako na součást interakčních procesů modifikujících život člověka, proto i aktivní sportování je možno v každé životní etapě považovat za součást životního stylu ovlivňující zejména kvalitu života. I když účast na sportovních aktivitách je záležitostí především individuální, její realizace má nesporně společenský kontext. Jde o životní styl, v němž je sport integrován do každodenního režimu s tím, že zahrnuje rozmanité pohybové aktivity, které odpovídají aktuálním potřebám jedince. V každé životní etapě lze zvažovat přínosy sportu pro jedince, jeho rozvoj jak somatický, tak psychosociální (Slepička & Pěkný, 2008, 9).

Kučerová (1996) říká, že sportování přináší v každé životní etapě obohacení prožitkové sféry, má vliv na poznávací procesy i psychickou odolnost. Většina sportovních aktivit se odehrává v různých sociálních skupinách, což vytváří předpoklady pro integraci do sociálního prostředí sportem vytvářeného, posiluje pocity sounáležitosti a identifikace s tímto prostředím. Sociální komunikace nezbytná k provozování skupinových sportovních aktivit přispívá k saturaci potřeb afiliace a poskytuje možnost překonávat pocity sociální izolace a osamělosti.

Psychosociální účinky sportování, jako součást životního stylu, tak nesporně přispívají k udržení kvality života po co nejdélší dobu (Slepička & Pěkný, 2008, 9).

Podle Slepičky, Hoška a Hátlové (2006) je pohyb na druhou stranu jedním z nejdůležitějších aspektů života, projevem individua vůči okolí, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o tělesném stavu, ale především o stavu duševním. Proto je možné z pohybového projevu člověka usuzovat na aktuální tělesný a duševní stav, jeho hodnotovou orientaci či jeho postavení jak v makrosociálním, tak mikrosociálním prostředí.

V oblasti psychoregulačních účinků pohybové aktivity je podle Bílé (in Fialová & Zimová, 2009, 47) podstatné, že správně vybraná a dávkovaná pohybová aktivita umožňuje jedinci vyrovnat se s negativními dopady stresu prostřednictvím fyziologických pochodů.

Také Křivohlavý tvrdí (in Fialová & Zimová, 2009, 47), že vliv pohybové aktivity na psychiku záleží na mnoha faktorech, a to jednak ze strany jedince, který danou aktivitu provádí, a jednak na charakteristikách dané pohybové aktivity – jejím druhu, intenzitě a pravidelnosti. Pozitivní vliv může mít cvičení na zlepšování depresí zatížené psychiky, na

snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. Lidé, kteří pravidelně běhají nebo plavou mají podstatně nižší výskyt depresí než jiné srovnatelné skupiny. Ale není to jen aerobní forma cvičení, co kladně ovlivňuje psychiku a snižuje výskyt depresí. Obdobný účinek byl zjištěn i tam, kde se používaly vhodné formy posilovacích cvičení.

2.1.7 Současný stav pohybové aktivity

Klesající trend pohybových aktivit je zaznamenávám celou řadou dílčích šetření na středních a vysokých školách. Přitom většinou teenageři považují sport jako volnočasovou aktivitu za mnohem atraktivnější než kupříkladu sledování televize či nakupování. Sport je tak sice vysoce verbálně preferován, ale stejně u nás jako v USA teenageři tráví u televize v průměru více času než aktivním sportováním! (Sekot, 2008, 55).

Podle Řepky a Mana (2002) je logicky nastolená otázka, proč lidé investují většinou tak málo času do sportu, který má sílu činit je subjektivně mnohem šťastnějšími a spokojenějšími, má zcela prozaické vysvětlení: Sledování televize je mnohem snadnější a organizačně jednodušší než kupříkladu příprava na odbíjenou či cesta do plaveckého bazénu anebo finančně ne všem dostupné tenisové kurty. Neschopnost či spíše neochota investovat počáteční energii pak rozmělní či dokonce zcela rozptýlí naději na pozitivní prožitky předpokládající právě osobní úsilí a jistý fyzický výkon. Přitom se správně připomíná, že důležitým motivačním činitelem pro sportování ve volném čase zejména mezi mládeží je prožitek. Ten je umocňován postupným rozvojem pohybových dovedností posilujících pozitivní vztah ke sportu. Naopak překážkou provozování sportovních aktivit ve volném čase může být subjektivní přesvědčení o pohybové nekompetentnosti, nešikovnosti, nedostatku fyzických předpokladů. Pokud k tomu přistupují i důvody ekonomického rázu, jako je kupříkladu nedostatek finančních prostředků na nezbytnou sportovní výzbroj a výstroj, pak se sportovní aktivity odsouvají – mnohdy po zbytek života – do sféry možná preferovaných, nikoli však praktikovaných činností. V nenávratnu se tak postupně ocitá dobře míněná výzva: „Nejlepší strategií pro potěšení ze života je rozvinout jakékoliv dovednosti a plně je užívat, když je to možné.“

Hodnota zdraví patří k důležitým motivujícím sportovním volnočasovým činnostem především mezi dospělou populací. Děti a mládež však vykazují spíše malý zájem o činnosti podporující cíleně právě zdraví. Není to však nic překvapujícího. Zdraví si v tomto věku vážíme, cíleně však o ně neusilujeme, protože závažnější zdravotní problémy zpravidla nemíváme. Přesto je ale žádoucí ve vyšší míře plnit právě *zdravotní cíle* cestou přijatelných a

dětem blízkých aktivit. Tím spíše, že nás ve stále vyšší míře zdravotně ohrožují civilizační důsledky pasivního a konzumního způsobu života. V případě dětí kupříkladu mnohahodinové vysedávání před monitorem osobního počítače (Sekot, 2008, 56).

Tělesná aktivita, fyzická zdatnost a zdraví jsou, jak známo, spojené nádoby. O empiricky ověřeném vztahu kategorie sportovní pohybové aktivity v relacích ke zdraví – nechápané zjednodušeně jako pouhé absence nemoci – a tělesné zdatnosti snad nikdo vážně nepochybuje. Tělesná zdatnost však už dnes není zúženě vztahována pouze k fyzickému zatížení či jako předpoklad sportovní nebo pracovní výkonnosti, nýbrž obsahuje celou řadu dalších komponent. Jedná se o důležité potřeby lidského organismu, spojené s pokrytím nároků na:

- Situace neočekávaného a neobvyklého tělesného zatížení.
- Vyrovnáváním se s požadavky zaměstnání a pravidelné běžné denní tělesné aktivity.
- Možnost příjemného prožívání volného času s využitím pohybových aktivit.
- Společenskou potřebu spojenou s možností začlenit se do různých kolektivů, skupin a utvářet si určitý životní styl (Kovář, 2001 in Sekot, 2008, 56-57).

2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPOLEČNOST

2.2.1 Základní (sociální) determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou faktory, tedy příčiny a podmínky, které působí komplexně na zdraví člověka. Zdraví člověka je tak složitě podmíněno (determinováno) kladným i záporným působením souboru vnějších a vnitřních podmínek. Jednotlivé faktory mohou působit na zdraví člověka buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Působení faktorů na zdraví člověka může být ve svém konečném důsledku buď biopozitivní (chránící a posilující zdraví), nebo bieonegativní (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví).

Základní determinanty v procentech, ovlivňující zdraví člověka jsou:

- Životní styl (50-60%),
- Genetický základ (10-15%),
- Socioekonomické prostředí, životní prostředí (20-25%),
- Zdravotní péče (10-15%).

Z hlediska možnosti ovlivnění faktorů se používá následující dělení na základní skupiny:

- Individuální faktory: životní styl, způsob života, osobní chování,
- Faktory prostředí: socioekonomické prostředí, životní prostředí, zdravotní péče.

Na zdraví člověka působí kromě faktorů ekologických i faktory sociální. Přestože dělíme vnější prostředí na přírodní a sociální, jejich působení je vzájemné a integrované. Prostředí přírodní představují faktory fyzikální (mechanické, termické, světelné, ionizující záření apod.), chemické (prvky a sloučeniny), biologické (mikro- a makroorganismy). V integrované podobě pak přírodní faktory vytvářejí komplexy, a to ovzduší, vodu, půdu a horniny, flóru, faunu, různé ekosystémy, energie, geografické a klimatické podmínky, atd.

Sociální prostředí je ta část prostředí, která se vytváří v procesu společenského vývoje především lidskou činností.

Ze sociálních faktorů jsou pro zdravotní stav nejvýznamnější:

- Socioekonomické faktory – životní úroveň, životní jistoty,
- Socioekonomické faktory v komplexním životním prostředí,
- Pracovní podmínky – pracovní proces, pracovní prostředí,

- Kultura,
- Vzájemné mezilidské vztahy – rodina, zaměstnání, vztahy v dalších sociálních skupinách,
- Systémy zdravotní a sociální péče,
- Demografické faktory – hustota, rozmístění, pohyb a věkové složení obyvatelstva (Čeledová & Čevela, 2010, 27-28).

K nárokům prostředí patří bezesporu práce, neboť člověk působí svou prací na okolní prostředí. Práce formuje člověka jako komplexní biopsychosociální bytost. Pracovní potenciál je ta část potenciálu zdraví, která ovlivňuje možnost pracovního uplatnění jedince. Pracovní podmínky kladou na člověka různé požadavky v závislosti na charakteru jeho práce a pracoviště. Požadavky mohou být přiměřené nebo nepřiměřené k lidskému pracovnímu potenciálu. Přesahují-li požadavky zaměstnání pracovní potenciál člověka, může dojít k poruše zdraví, k onemocnění a ztrátě pracovní schopnosti.

Dominantní faktory socioekonomického prostředí zahrnují ekonomickou úroveň společnosti, bydlení, zaměstnání, reálný příjem, zaměstnanost či nezaměstnanost, úroveň životního prostředí, sociální status jedince a i úroveň mezilidských vztahů. Důležitost sociálního gradientu ve zdraví je nepopíratelná. Jako sociální bytost potřebuje každý člověk nejen dobré materiální podmínky, ale od raného dětství do pozdějšího věku potřebuje cítit, že má svou hodnotu a že si nás druzí váží. Potřebujeme svoji sociální skupinu, přátele, pocit užitečnosti a práci, která má smysl. Bez uspokojení těchto základních sociálních potřeb jsou lidé náchylní k depresím, závislostem či pocitům úzkosti, což se odráží v jejich zdravotním stavu. Proto je nezbytné zabývat se nejen nespravedlností ve zdravotnických službách, ale i materiální a sociální nespravedlností (Čeledová & Čevela, 2010, 29-30).

Socializaci vždy spojujeme s fungováním rodiny, v níž se nejen od narození formuje osobnost dítěte, ale v níž prožíváme všechny fáze života. Rodina je základní činitelem demografického vývoje (rodinný cyklus vázaný na biologické fáze od narození po smrt), sociální struktury (sociální strukturu tvoří spíše sítě vztahů rodin než jedinců), ekonomické (rodiny plní ekonomické funkce, jsou hospodařícími domácnostmi) i kulturní (diferencovaně reprodukuje základní normy, hodnoty, kulturní vzorce společnosti) (Havlík & Kořá, 2002, 67).

Integrační funkci naplňuje škola v první řadě tím, že podporuje vytváření postojů a dovedností umožňujících sociální styk a komunikaci nejen uvnitř školy, ale i v sociálním životě širšího společenství. Integrační funkce je naplňována také tím, že se žáci učí respektu k odlišnostem a individualitě různých lidí, učí se druhé odhadovat, rozumět jim, navazovat s nimi relevantní vztahy a komunikaci. K integraci do lidského společenství jsou potřeba i obsahy, které se stávají předmětem komunikace a dorozumění. Vedle rozvíjení schopností umožňujících co nejméně problematickou integraci do sociálního organismu školy, rozvíjí škola některé občanské ctnosti a návyky sloužící k integraci do občanského života. Školské instituce v nějaké míře předávají jako součást kulturní transmise i postoje a návyky, které umožňují budoucí integraci do povolání (Havlík & Koťa, 2002, 100-101).

2.2.2 Pohybová aktivita a proces socializace

Vztah mezi sportem a společenskými hodnotami je významný, neboť společenské hodnoty ovlivňují výběr provozovaných sportů, způsob jejich organizace a motivace k účasti ve sportovních aktivitách. To vše ukazuje na skutečnost, že sport je významným společenským jevem, v němž lze určité společenské jevy sledovat daleko jasněji než v jiných oblastech společenského dění. Prostřednictvím systému obecně chápaných a přijímaných hodnot sport mimo jiné podporuje vývoj a posílení identity a následně i společenskou integraci. Jak již bylo naznačeno, sport, jeho organizace, cíle a funkce, vypovídají mnohé o společnosti, neboť sport proniká do mnohých struktur společnosti a jej jejich odrazem (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 106).

Socializace je procesem osvojování si postojů, hodnot a jednání přiměřeným dané kultuře. Je aktivním procesem výchovného, vzdělávacího a sociálního vývoje jedince v procesu osvojování si sociálních rolí a vzájemné interakce s okolním světem. Formuje povědomí o sobě samém a o významu a smyslu životního směřování. Socializace však není jednosměrným procesem vlivu sociálního prostředí na formování jedince. Je *interaktivním procesem*, prostřednictvím kterého kontaktujeme ostatní, syntetizujeme tok informací, a utváříme *rozhodovací proces* modelující naše vlastní životy a sociální svět kolem nás (Sekot, 2003, 57).

Socializace není podle Schaefera & Lamma (in Sekot 2003, 57) jednorázovou společensky separovanou akcí, ale *celoživotním procesem* počínajícím vštěpování základních životních hodnot, přes utváření pevných sociálních vztahů až k přejímání nových životních vzorů v kontextu zásadního životního přechodu. Nejúžeji je s procesem socializace spjata *rodina*. Rodiče zpravidla v rámci vlastních norem a

hodnot usilují, aby se jejich dítě stalo samostatnou suverénní bytostí. V počátečních stádiích si právě zde jedinec osvojuje svoji příslušnost k pohlaví ve smyslu přiměřeného chování, postojů a aktivit hochů a dívek. U chlapců se tak zpravidla očekává - z hlediska vztahu ke sportu nesmírně důležitá – maskulinní tvrdost, u dívek pak spíše něžnost a poddajnost. Hoši si mnohdy získávají vysoký osobní kredit na základě jejich atletických schopností a sportovních dovedností, chladnokrevnosti a vytrvalosti. Děvčata odvozují svoje uznání a popularitu spíše vzhledem k ekonomickému zázemí, sociálními dovednostmi a školním prospěchem. Obecně vzato se ukazuje, že participace dětí a mládeže na sportovních aktivitách je ovlivňována *dostupností* příležitostí, *podporou* rodinných příslušníků, kamarádů, názorových vůdců a životních vzorů, nejbližší komunitou a konečně i *vnímavostí* potenciálního dětského účastníka sportovních aktivit (Coakley, 1976).

Různá pojetí socializace, která se objevují u jednotlivých autorů, se shodují v tom, že socializace je pojem pro proces, v jehož rámci individuum rozvíjí jemu vlastní sociálně relevantní schémata chování a prožívání prostřednictvím aktivní interakce s druhými lidmi. Za produkt socializace se pak označuje osobnost jedince jako výsledek jeho sociálních zkušeností. Dále Slepíčka říká (2009, 107), že sport poskytuje širokou škálu možností sociálních interakcí modifikovaných charakterem sportovního odvětví, jeho tradicemi, kulturním, ekonomickým a společenským zázemím. Vzhledem k tomu, že do sportovního prostředí jedinci často vstupují již v dětském věku, je vliv specifických podmínek daného sportu na jejich socializaci mnohdy velmi zásadní.

2.2.3 Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dítěte

Odborná kinantropologická literatura, zpravidla v kontextu analýz způsobu života rodiny a ze zorného úhlu trávení volného času, často používá pojem *pohybový režim*. Označuje tak jednak uspořádání opakovaných pohybových činností v konkrétním časovém intervalu života člověka a zejména poukazuje na kapacitu sportovních aktivit nezbytných pro udržení dobrého fyzického a zdravotního stavu v jednotlivých životních fázích (Sekot, 2003, 93).

Nelze však pochybovat o tom, že *rodina* – jako základní a výchozí socializační činitel a primární neformální skupina intimity mezilidských vztahů – hraje při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu významnou roli. Tím spíše, že pro utváření postojů ke sportovním aktivitám je motivačně významnou silou síla osobního příkladu a osobní zkušenosti. Na půdě

rodiny se aktualizuje faktor *emocionality sportu*, rozvíjený od radostného prožívání a vcítění všech zúčastněných prostřednictvím emocí jako zklamání, agresivita, hněv, bezmezné nadšení nebo naopak nejhlubší smutek.

Podle Sekoty (2003, 94) rodiče zpravidla projevují zájem o rekreační sportování svých potomků. Z hlediska významu vlivu rodičů nepřekvapuje, že chlapce ovlivňují spíše otcové a dívku naopak spíše matky. Je přirozené, že již z čistě ontogenetického hlediska je u dětí *předškolního věku* největší zájem o aktivity sdílené společně s rodiči či alespoň pod dohledem rodičů. Ze sportovních aktivit přitahuje největší zájem předškolních dětí jízda na kole a na bruslích, míčové hry a vůbec pobyt venku: na hřišti, v parku, v lese. Otcové doporučují svým dětem plavání, cyklistiku, chůzi, běh. Matky se stávají sportovní autoritou pro své děti spíše na půdě cykloturistiky, turistiky, badmintonu, aerobiku a cvičení ve fitness centrech.

Dynamika sportování v rodinném prostředí je v zásadě stimulována dvěma časově proměnlivými faktory. Předně zpravidla dochází k *nevyváženému provozování sportovních aktivit* v závislosti na *sezónnosti* a dále i na *rytmu týdne*. Rodiče se totiž věnují dětem zejména během víkendu a při pobytech v přírodě v rámci společné rodinné dovolené v době školních prázdnin, případně při kratším zimním pobytu na lyžařsky motivovaném pobytu na horách. Z hlediska sportování v jednotlivých fázích životního cyklu mládeže je však alarmující, že v obecném mezinárodním měřítku dochází k *poklesu* účasti na sportovních aktivitách při vstupu do věku teenagerů, tedy po třináctém roku věku. Tedy do životního období přirozeného vzdalování se závislosti na názorové závislosti rodičů a obecněji i světa dospělých, při sílících pocitech osobní svébytnosti a „nezávislého“ hledání nových životních obzorů a nových názorově stimulujících autorit. Ke škodné věci jde o období, které je v podmínkách naší silně konzumně orientované společnosti obdobím hledání a (snadného) nalézání činností spíše zábavních, a nejen z hlediska fyzických aktivit, spíše pasivních. Navíc v řadě případů je pozornost soustředěna na činnosti spojované s nároky uvažované budoucí studijní či profesní přípravy (Sekot, 2003, 95).

2.3 ŽIVOTNÍ STYL

Většina současných publikací se shoduje v tom, že vzrůstající nadváha nebo dokonce obezita je jednoznačně důsledkem současného životního stylu, a že se stává celosvětovým problémem. Je dokonce doloženo, že počet jedinců s nadváhou dnes již přesáhl počet osob trpících podvýživou. Dále se ukazuje, že problém nadváhy nebo obezity je problém jak vyspělých tak rozvojových zemí, tedy není jen problémem zemí, které nemají problémy s výživou svých obyvatel (Bunc, 2008, 61).

Bunc (2008, 61) zdůrazňuje podle Karasik et al., že: „*aktivní životní styl je formou životního stylu, který charakterizuje interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální*“.

Životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin, ovlivňuje jeho tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný jak vnitřními (např. věk, pohlaví, zdraví), tak i vnějšími podmínkami, které reflektují kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu (Bunc, 2008, 62).

Nadváha nebo obezita je příčinou rady zdravotních komplikací, ale neméně podstatné pro životní styl je zhoršování předpokladů pro pohybové aktivity a z toho vyplývající zhoršování kvality života. Průvodním jevem je snížená aerobní zdatnost, snížení schopnosti regenerace člověka po pracovním zatížení, snižující se možnosti využití stále vzrůstajícího objemu volného času a zvýšené riziko výskytu některých onemocnění, které mají příčinu hypokinezi (Bunc 2008,62).

Podle Machové a Kubátové (2009, 16) životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklosti a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také s jeho sociální

pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka. Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Dohnal (2005, 86-87) se velmi podrobně zabývá životním stylem a jeho optimalizací. Podle něj je životní styl charakterizován jako soustava činností ve všech sférách života, jako tvorba a způsob uspokojování životních potřeb, soustava všech sociálních a životních vztahů a systém všech životních hodnot a idejí, podmiňujících jednotlivé činnosti. Také říká, že životní styl pokrývá celý náš život a rozhoduje o jeho kvalitě i o kvalitě nás samých a změna životního stylu je náročný proces, který je spojen nejen s objektivními problémy souvisejícími se samotným procesem, ale i se subjektivními problémy souvisejícími se změnou návyků, které změnu životního stylu doprovázejí. Velmi významnou oblastí životního stylu je objem, obsah, intenzita a frekvence pohybových činností, jejichž komplex konkrétní životní styl reprezentuje. Jde o pohybové činnosti, které se podílejí ve všech oblastech našeho života.

2.3.1 Životní styl dětí a rodičů

Je nesporné, že sport tvoří neopominutelnou součást zdravého životního stylu, a proto musí jít především o to, aby se sportovní aktivity staly prostředkem harmonického rozvoje tělesné a duševní stránky člověka, aby byly poskytovány příležitosti k poznávání a oceňování jak vlastních duševních a tělesných schopností, tak respektování a uznávání schopností jiných. Právě tělesná výchova a sport je místem, kde se normy, postoje, cíle, působících na utváření životního stylu, působí zpočátku jako vnější tlak sociálního okolí, mohou přetvořit na vnitřní motivy a hodnoty, které se stávají součástí osobnosti člověka.

Zejména mládež jako nejvíce zranitelná součást populace nejspíše přebírá myšlenky, hodnoty, postoje a chování, které jsou sociálním prostředím nabízeny. Je proto nesporně důležité, jaké normy, hodnoty a postoje jsou mládeži ve sportu předkládány, v jakém sociálním prostředí mladý člověk vyrůstá. Právě tyto normy a hodnoty, jsou-li mládeži přijaty, vytvářejí v budoucnosti její životní styl. Je proto zřejmé, že základem možných změn směrem ke zdravému životnímu stylu je právě změna v prezentaci základních životních hodnot mladé generace (Slepička, 2000, 9-10).

Současný životní styl značné části dětské populace se podle Bláhy a Cihláře (2010, 107) neopírá o příznivé okolnosti vytvářené zřejmým zlepšením životní úrovně rodin. Prostředí, ve kterém se děti pohybují, je sice mnohde podnětově bohaté, ale často jsou preferovány činnosti takového charakteru, které s uplatňováním pohybových aktivit souvisí jen z části nebo minimálně. Pohybové aktivity jsou respektovány jako významný prostředek prevence sociálně patologických jevů, činitel ovlivňující zdravý vývoj osobnosti a rovněž jako součást zdravého životního stylu

V posledních desetiletích dochází k významným změnám v životním stylu dětí a mládeže, přičemž životní styl je podle řady autorů jedním z nejvýznamnějších faktorů, ovlivňujících zdraví (Andersen et al., 1999; Biddle et al., 2009; Dunn et al., 1999; Lajunen, Keski-Rahkonen, Pulkkinen, Rose, Rissanen & Kaprio, 2009). Tato změna se samozřejmě týká i volnočasových aktivit. Pohyb je člověku vlastní, což se projevuje i v náplni volnočasových aktivit. Pohybové aktivity tvoří důležitou část náplně volného času u dětí a mládeže. Tato skutečnost přímo navozuje potřebu saturace rostoucího zájmu o čím dál širší paletu pohybových aktivit příslušným zázemím, materiálně-technickým vybavením, prostory a pohybovými programy (Kudláček & Frömel, 2012, 6).

2.3.2 Pohybová aktivita jako součást životního stylu

Většinou lidé dobře vědí, že fyzický pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Stejně je všeobecně známá nízká hladina tělesného pohybu ve většině zejména bohatých technologicky vyspělých zemí. Zdravé, krásné a fyzicky přitažlivé tělo je ideálem často zdůrazňovaným nejen v praktickém životě každodennosti, ale i na půdě reklamního vytváření image úspěšného a obdivovaného jedince. Prospěšnost a nezastupitelnost fyzického pohybu a cvičení je imperativem, na kterém se shodnou různým úhlem pohledu lékaři, pedagogové, marketingoví specialisté či představitelé establishmentu. Image zdatných a zdravých občanů je dnes mediálně stále silicím poselstvím, nepřináší však zpravidla skutečně rostoucí fyzickou aktivitu nejširších mas obyvatelstva jak v lokálním, či regionálním nebo globálním měřítku. Spíše jsme stále častěji svědky trpkého konstatování: doporučení o prospěšnosti pohybu, cvičení a sportování se mnohdy neseťká ani s minimálním objemem fyzické aktivity.

Na sportování a pohybové aktivity je možné nahlížet jednak jako na činnosti spolupodmiňující harmonický průběh procesu socializace, jednak jako na činnosti, které přispívají generování sociálního statusu, když fungují i jako nepřehlédnutelné signály stratifikačního systému jako statusové symboly. Podle Špačka (in Sekot 2008, 42) reprezentativní šetření ukázalo, že ve stratifikační mapě české společnosti je aktivní provozování jednotlivých sportů do různé míry spojeno se společenským postavením respondentů. Přestože největší vliv na aktivní provozování sportů mají demografické charakteristiky (věk a pohlaví), lze nezanedbatelný význam připisat i sociálními postavení. Přitom je třeba zdůraznit, že sociální diferenciacie společnosti je spojena s diferenciací životního stylu. Jednou z významných součástí životního stylu je sportování a pohybové aktivity.

Bourdieu (1984) říká, že možnosti a meze provozování sportu nejsou dnes primárně spojeny s časovými dispozicemi, ale vztahují se výrazně k rozdílnosti přístupu k finančním prostředkům. Mají tedy co do činění s tím, co nazýváme životní úroveň, když jsou však dále silně stimulovány i povahou životního stylu, zejména s přístupy naplňování volného času. Sport, jako socializačně a sociálně-kulturně významná volnočasová aktivita, tak může nabývat různou povahu symbolického významu, spojovaného s různou úrovní fyzické náročnosti. Přitom oblast sportu je možné vnitřně diferencovat ve smyslu odlišného symbolického významu, který nesou jednotlivé druhy a úrovně.

Významné změny sociální struktury české populace v posledních bezmála dvou desetiletích přinesly i k zvýšení významu socioekonomických statkových symbolů. Vedle běžně viditelných a s různou mírou hodnocení akceptovaných statkových symbolů, jako je značka, typ, velikost a cena automobilů, povaha nákupních zvyklostí, formy trávení dovolené, „adresa“ bydliště či trávení volného času, na významu nabývá fenomén životního stylu. Jeho nedílnou součástí je také forma a intenzita trávení volného času a tedy i míra preference aktivních sportovních činností či pasivního sledování jednotlivých sportovních událostí. Sportovní činnosti v české populaci se tak ukázaly významně diferencované socioekonomickým statutem. Obecně sportovní a pohybové činnosti provozují častěji lidé s vyšším sociálním postavením, pro které je charakteristická vyšší organizačně řídicí úroveň náplně práce, vyšší příjem a zvýšené nároky na kvalitu trávení volného času (Sekot, 2008,46).

2.3.3 Charakteristika Základní školy Slovácká v Břeclavi

Základní škola Slovácká v Břeclavi se nachází v Jihomoravském Kraji. Ředitelkou školy je Mgr. Iva Jobánková. Tato základní škola má na druhém stupni třídy s rozšířenou výukou o jazyky a tělesnou výchovu. Základní škola Slovácká se zúčastnila celé řady projektů, olympiád v anglickém jazyce a má na svém kontě také plno sportovních úspěchů. Základní škola Slovácká se snaží podporovat mladé sportovce, má proto velmi kvalitní zázemí pro sportovní aktivity. Vlastní nové, víceúčelové hřiště s atletickým oválem, fotbalové hřiště s umělým trávníkem, prostorem pro vrch koulí, doskočiště pro skok daleký a dvě víceúčelová hřiště s tvrdým povrchem.



Obrázek 2. Sportovní areál ZŠ Slovácká Břeclav (<http://www.slovacka.cz>)

Škola nabízí řadu sportovních kroužků, např. softbal, pohybové hry pro chlapce a dívky, stolní tenis, volejbal, florbal ale i chemický kroužek nebo výtvarné činnosti. Základní škola dále vlastní mimo sportovní areál dvě tělocvičny, malou a velkou, kde se také pořádají různé sportovní soutěže jako závody ve šplhu, přebory ve skoku vysokém. Sportovní třídy na druhém stupni mají povinný každoroční lyžařský výcvik, plavání a bruslení, které mají místo páteční hodiny tělesné výchovy.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň pohybové aktivity dětí čtvrtých a pátých tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi a pohybové aktivity jejich rodičů prostřednictvím týdenního monitorování pohybové aktivity krokoměrem Yamax SW200 a zjistit vztah pohybového chování dětí a jejich rodičů.

Dílčí cíle

1. Popsat počet realizovaných kroků chlapců a děvčat čtvrtých a pátých tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi v jednotlivých dnech týdne.
2. Zjistit realizovaný počet kroků matek a otců v jednotlivých dnech týdne.
3. Popsat sedavé chování dětí a jejich rodičů.
4. Zjistit míru asociace pohybové aktivity rodičů a jejich dětí.
5. Zjistit rozdíly v pohybové aktivitě rodičů i dětí mezi pracovními a víkendovými dny.

Výzkumné otázky:

1. Nalezneme těsnější vztah mezi úrovní pohybové aktivity matek a dcer?
2. Nalezneme těsnější vztah mezi úrovní pohybové aktivity otců a synů?
3. Nalezneme výskyt nadváhy nebo obezity u rodičů či dětí?

4 METODIKA

Diplomová práce byla zpracována v rámci projektu „Rodinné prostředí jako korelát pohybové aktivity 6-12letých dětí“. Tento projekt byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci dne 12. 12. 2012.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný projekt byl zrealizován na Základní škole Slovácká v Břeclavi 9. – 16. 4 2013. Jednalo se o týdenní monitorování pohybové aktivity dětí čtvrtých a pátých tříd a jejich rodičů pomocí krokoměru Yamax SW200. Celkem bylo osloveno 175 dětí ze tří čtvrtých a čtyř pátých tříd. Do samotného projektu se dobrovolně zapojilo 47 rodin, 24 dívek a 25 chlapců.

Základní škola Slovácká v Břeclavi byla vybrána na základě zkušeností, které jsem získala vlastním studiem na druhém stupni základní školy a také absolvovanou učitelskou praxí.

4.2 Výzkumné metody

Při řešení tohoto projektu byla aplikována standardizovaná metodika objektivního sledování terénní pohybové aktivity, která byla založená na kontinuálním monitoringu její úrovně pomocí pedometrů Yamax SW200. Úroveň týdenní pohybové aktivity byla monitorována v sedmi po sobě následujících dnů (vyjma spánku, plavání a osobní hygieny) a zaznamenávána do záznamového archu „*záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem dětí a rodičů*“ spolu s dalšími informacemi o délce trvání sedavého chování. Děti a rodiče každé ráno krokoměr vynulovali a připevnili si ho za opasek. Výsledky z výzkumu byly zpracovány pomocí statistického programu a následně vyhodnoceny.

Rozdíly mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu byly analyzovány párovým Wilcoxonovým testem. Síla asociace byla použita podle Hendla (2009), který dělí asociaci na malou (0,1 – 0,3), střední (0,3 – 0,7) a velkou (0,7 – 1).

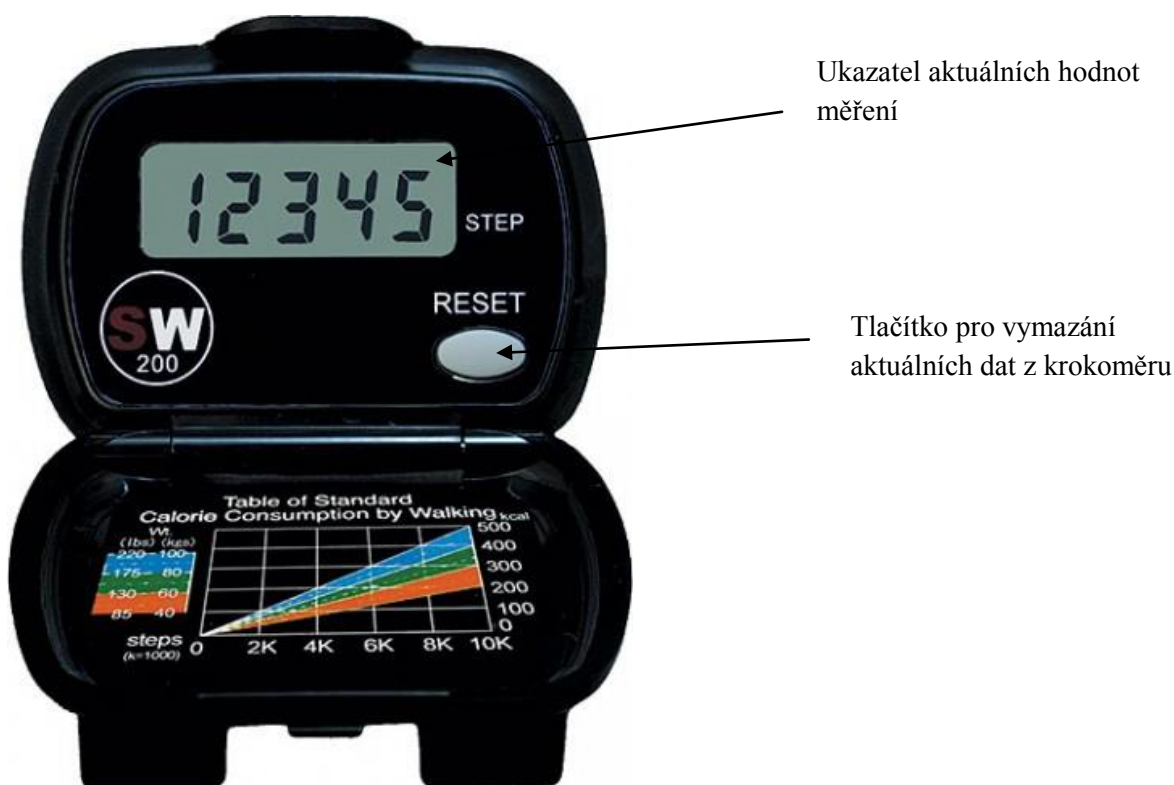
4.2.1 Statistické zpracování dat

Pro hodnocení vztahů mezi pohybovým chováním dětí a jejich rodičů byla využita korelační analýza, spearmanův korelační koeficient. Analýza korelátů pohybového chování a jejich vliv na celkovou úroveň pohybové aktivity a sedavého chování byla provedena

prostřednictvím statistických testů, parametrických a neparametrických s ohledem na odpovídající koeficient effect size a logickou významností. Statistické zpracování dat bylo pomocí statistického softwaru STATISTICA, v. 10, SPSS v. 19. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$.

11.2.2 Popis krokoměru Yamax SW200

Krokoměr Yamax SW200 je lehký (21g) a rozměry malý (50 x 38 x 14 mm) přístroj pro monitorování každodenní pohybové aktivity. Jedná se o velmi jednoduchý krokoměr, zaznamenávající pouze počet kroků, které se zobrazují na displeji. Kryt chrání displej před vlhkostí, prachem a také chrání tlačítko RESET před poškozením. Životnost baterie je přibližně 3 roky. Tlačítko RESET vynuluje zaznamenaný počet kroků. Krokoměr Yamax SW200 se připevní pomocí spony na kalhoty nebo pásek.



Obrázek 3. Krokoměr Yamax SW200

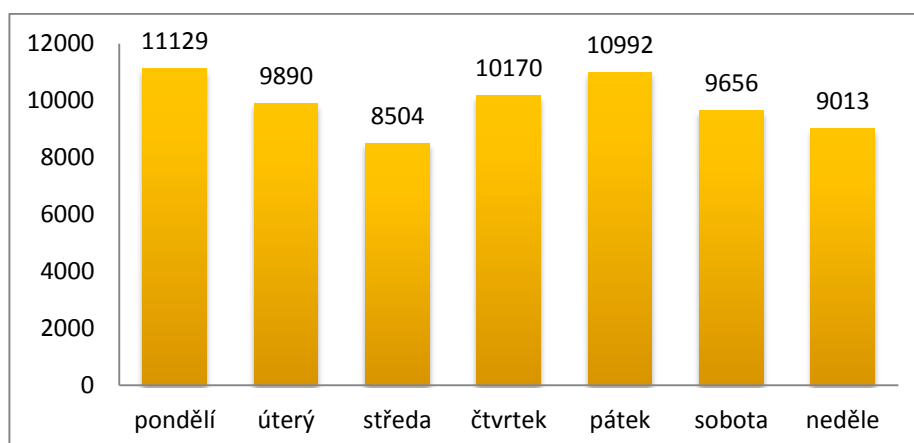
(<http://eshop.onlinehubnuti.cz/produkt.aspx?kod=SW200>)

5 VÝSLEDKY

U zkoumaných osob (25 chlapců) se nacházelo 25 % s nadváhou a 16,7 % trpících obezitou. U dívek (24 probandů) byl tento podíl menší, přičemž - 12,5 % vykazovalo nadváhu a 4,2 % dívek vykazovalo obezitu. U rodičů bylo zjištěno vyšší procento nadváhy u otců (57,7 %) než u matek (31,3 %). Obezitou trpí 23,1 % otců a 3,1 % matek.

5.1 Průměrný počet kroků za týden rodičů a jejich dětí

Obrázek 4. znázorňuje počet kroků za jednotlivé dny matek. Zdravotním doporučením pro pohybovou aktivitu se zabývali i Tudor-Locke a Bassett (2004), kdy počet kroků vykonaných za den rozlišili podle toho, jestli člověk žije sedavým způsobem života (<5 000 kroků/den), jestli je málo aktivní (5 000–7 499 kroků/den), částečně aktivní (7 500–9 999 kroků/den), aktivní ($\geq 10\,000$ kroků/den) nebo vysoce aktivní ($>12\,500$ kroků/den). Matky toto doporučení a to 10 000 kroků za den splňují z 60,6 % v pracovních dnech, 45,5 % o víkendu. U matek nacházíme rozdíly mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu. Přičemž z dalších výsledků vyplývá, že matky mají signifikantně nižší pohybovou aktivitu o víkendu než v pracovních dnech ($p=0,010$).



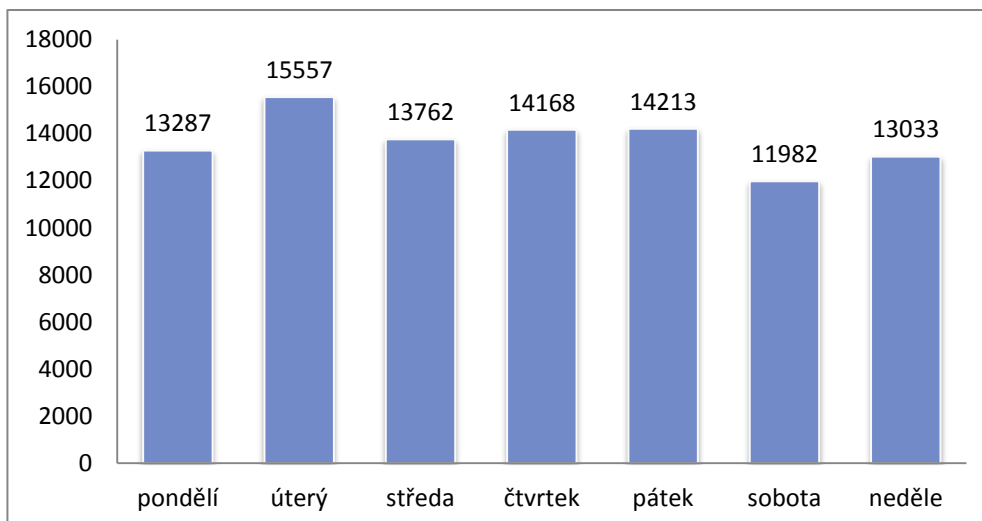
Obrázek 4. Počet kroků matek za jednotlivé dny.

Obrázek 5. popisuje počet kroků dívek za jednotlivé dny. Zdravotní doporučení pohybové aktivity pro dívky je stanoveno na 11 000 kroků za den. Dívky toto doporučení pro pohybovou aktivitu splňují v pracovních dnech z 62,5 % a o víkendu z 58,3 %. Z Wilcoxonova testu vyplývá, že pohybová aktivita vyjádřená počtem realizovaných kroků v pracovních dnech a o víkendu je u děvčat srovnatelná ($p=0,278$).



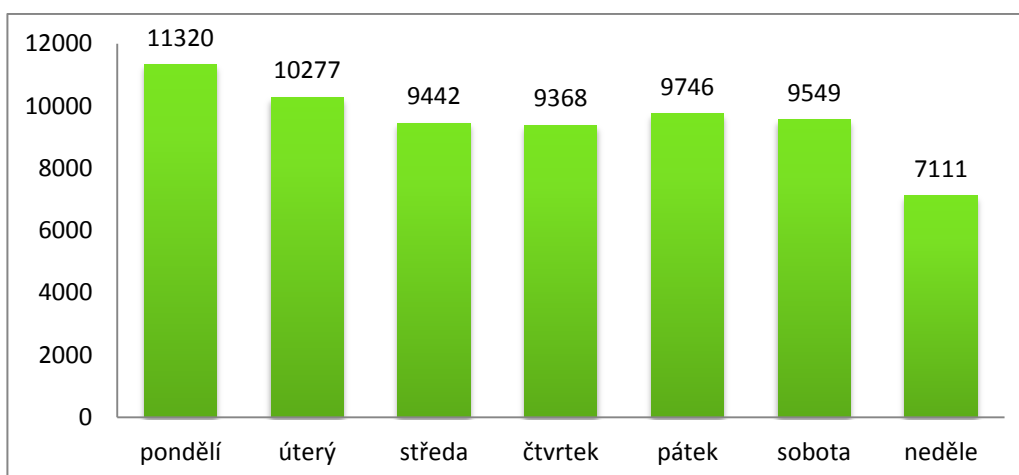
Obrázek 5. Počet kroků dívek za jednotlivé dny.

Obrázek 6. ukazuje počet kroků za jednotlivé dny u chlapců. Pro chlapce bylo stanoveno zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu na 13 000 kroků denně a tato hranice je v průměru splněna ve všech dnech kromě soboty, kdy chlapci mají nejméně kroků za celý týden. Z dalších výsledků vyplývá, že u chlapců není rozdíl mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu ($p=0,114$). Podíl chlapců, kteří plní v průměru doporučení pro realizovaný počet kroků je 60,9 % v pracovních dnech a 52,2 % o víkendu.



Obrázek 6. Počet kroků synů za jednotlivé dny.

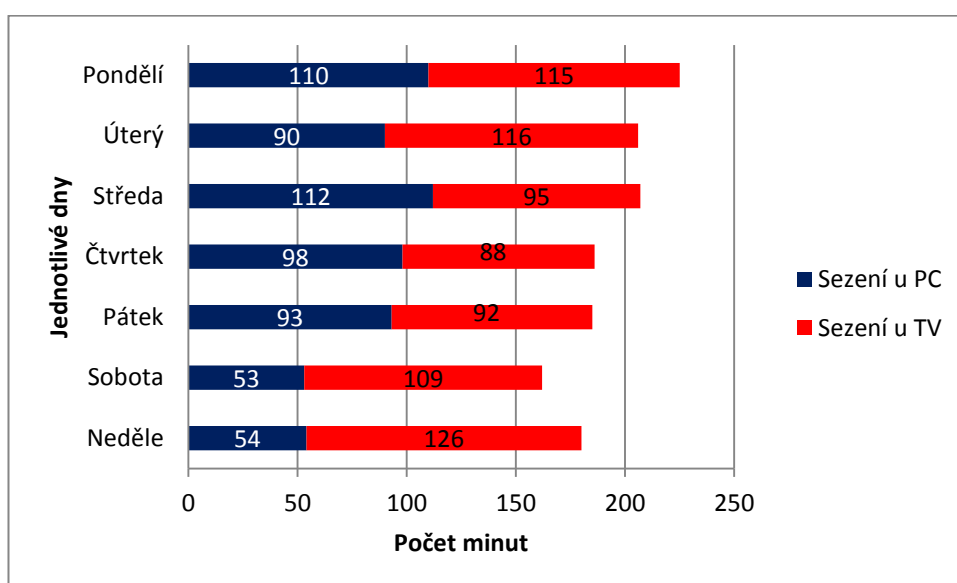
Počet kroků otců za jednotlivé dny představuje obrázek 7. Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu je jak pro matky, tak pro otce stejné, tedy 10 000 kroků za den. U otců nalezneme rozdíl mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu. Stejně jako matky mají otcové signifikantně nižší pohybovou aktivitu o víkendu než v pracovních dnech ($p= 0,001$). Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu v pracovních dnech plní 48,1 % otců, o víkendu je to pouhých 37,0 %.



Obrázek 7. Počet kroků otců za jednotlivé dny.

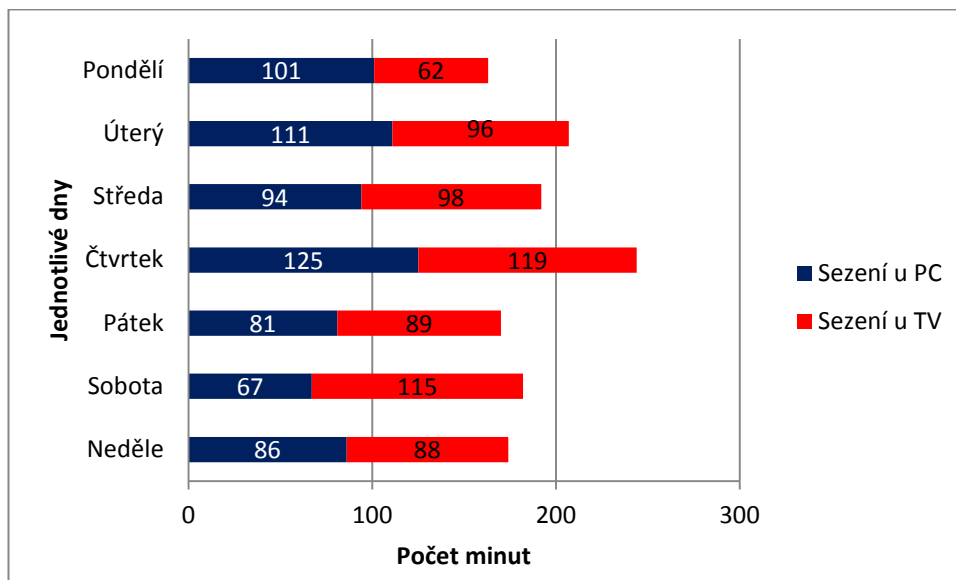
5.2 Sedavé chování rodičů a jejich dětí

Obrázek 8. Představuje počet minut strávených sezením u televize a u počítače za jednotlivé dny u matek. Nejvíce minut matky stráví sedavým chováním u televize o víkendu a to v neděli, kdy jsme také naměřili 9013 kroků za den, což představuje druhý den s nejméně nachozenými kroky. Na druhou stranu také nespĺňují doporučení pro strávený čas u televize či počítače, která je stanovena na dvě hodiny denně. Matky svůj volný čas tráví sedavým chováním u televize a počítače průměrně 3hodiny a 21minut denně.



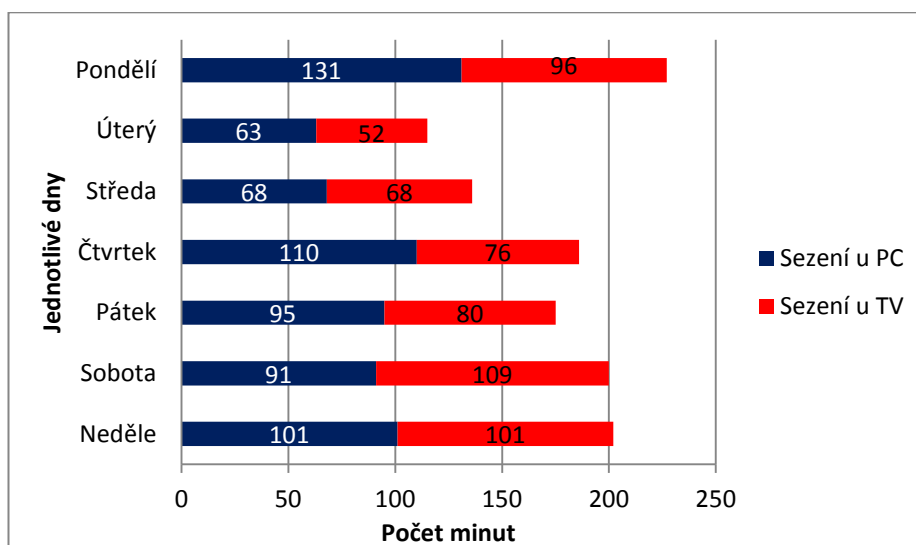
Obrázek 8. Počet minut strávených sezením u televize a počítače za jednotlivé dny matek.

Obrázek 9. nám znázorňuje čas strávený sedavým chováním u televize a u počítače v jednotlivých dnech otců. Můžeme říci, že otcové tráví průměrně o 10 minut méně času u televize než matky, ale na druhou stranu tráví více času u počítače. Otcové tráví svůj čas více sedavým chováním u počítače a u televize než pohybovou aktivitou.



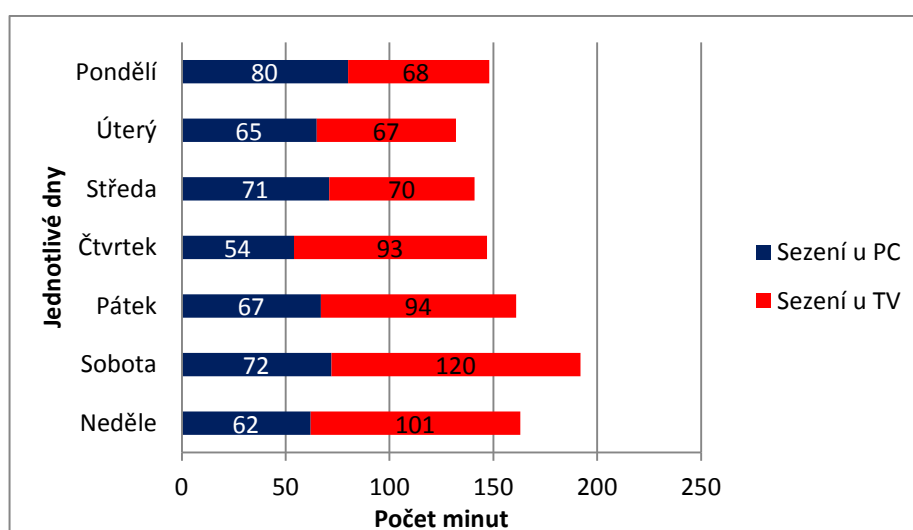
Obrázek 9. Počet minut strávených sezením u televize a počítače za jednotlivé dny otců.

Obrázek 10. nám představuje čas strávený sezením u televize a u počítače za jednotlivé dny u dívek. Dívky tráví svůj čas sezením u televize méně než chlapci. Co se ale týká času stráveného u počítače, průměrně ho dívky tráví 94 minut denně.



Obrázek 10. Počet minut strávených sezením u televize a počítače za jednotlivé dny dívek.

Obrázek 11. popisuje počet minut strávených sezením u televize a u počítače chlapců. Chlapci tráví čas sezením u televize o pouhých 31 minut více za celý týden nežli dívky. Ale na druhou stranu dívky tráví více svého volného času sezením u počítače a to o 27 minut déle za týden. Chlapci sice tráví více času u televize, ale jsou pohybově aktivnější nežli dívky.

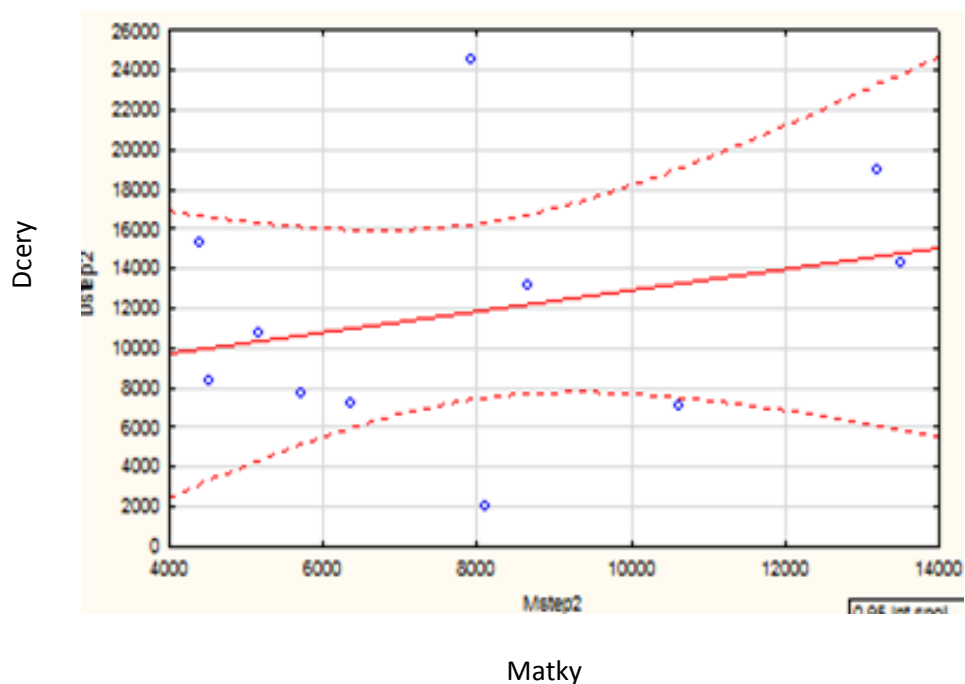


Obrázek 11. Počet minut strávených sezením u televize a počítače za jednotlivé dny chlapců.

5.3 Vztahy mezi pohybovou aktivitou dětí a rodičů

Vztah pohybové aktivity mezi matkou a dcerou

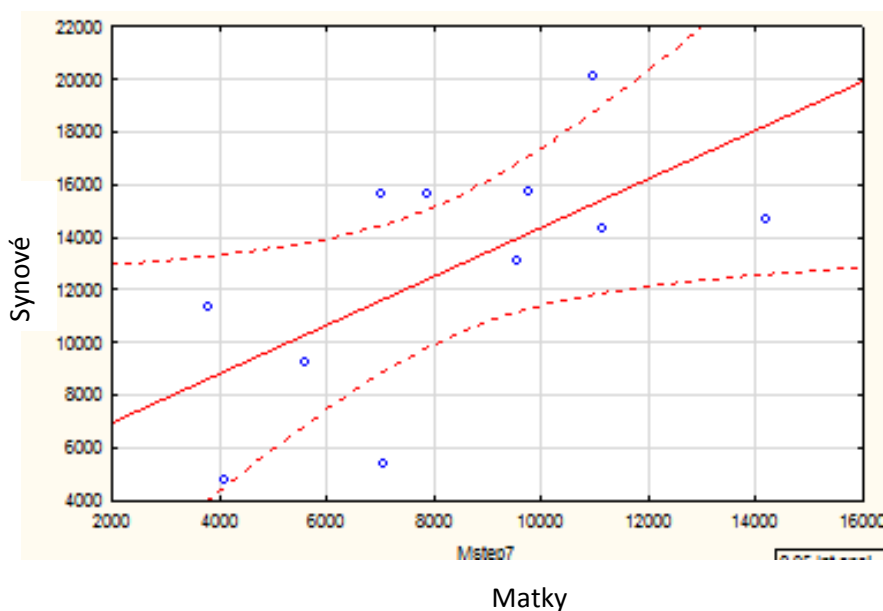
Z korelační analýzy vyplývá, že mezi týdenní pohybovou aktivitou matek a dcer není signifikantní asociace ($r_s = -0,120$; $p = 0,613$). Podobně nesignifikantní vztahy mezi pohybovou aktivitou matek a dcer nacházíme v pracovních dnech ($r_s = -0,172$; $p = 0,469$) a o víkendu ($r_s = 0,396$; $p = 0,084$). Nicméně ve víkendových dnech tento nesignifikantní vztah vykazuje střední sílu asociace (Obrázek 12).



Obrázek 12. Vztah pohybové aktivity matek a dcer o víkendu.

Vztah pohybové aktivity mezi matkou a synem

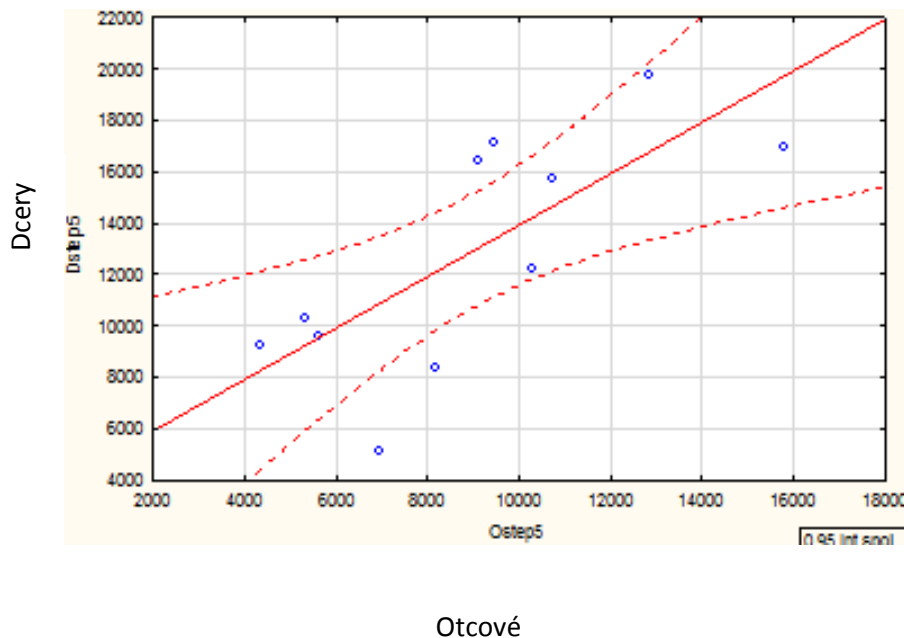
Do korelační analýzy synů a matek vstoupilo pouze 14 dvojic. Výsledky naznačují (Obrázek 13) pozitivní, slabý až středně silný vztah mezi týdenní pohybovou aktivitou matek a synů, který však nebyl díky nízkému počtu probandů signifikantní ($r_s=0,297$; $p=0,302$). Slabý nesignifikantní pozitivní vztah matek a synů byl zjištěn v pohybové aktivitě v pracovních dnech ($r_s=0,189$; $p=0,519$) a středně silná nesignifikantní závislost v počtu realizovaných kroků matek a synů byla zjištěna ve víkendových dnech ($r_s=0,436$; $p=0,119$).



Obrázek 13. Vztah pohybové aktivity matek a synů za celý týden.

Vztah pohybové aktivity mezi otci a dcerami

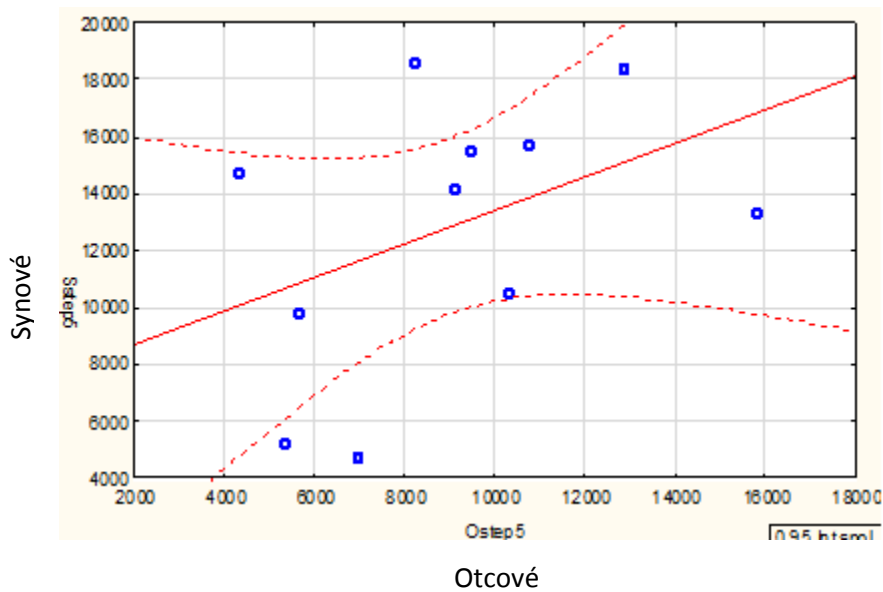
Z korelační analýzy vyplývá, že mezi pohybovou aktivitou otců a dcer existuje korelační vztah. V týdenní pohybové aktivitě mezi otci a dcerami nalezneme střední nesignifikantní sílu asociace ($r_s=0,448$; $p=0,077$). Podobné nesignifikantní vztahy nalezneme v pohybové aktivitě otců a dcer (Obrázek 14) v pracovních dnech ($r_s=0,428$; $p=0,127$) a také o víkendu ($r_s=0,457$; $p=0,101$). Výsledky naznačují, že pohybová aktivita dcer může být více ovlivněna pohybovou aktivitou otců než pohybovou aktivitou jejich matek.



Obrázek 14. Vztah pohybové aktivity mezi otci a dcerami v pracovních dnech.

Vztah pohybové aktivity mezi otci a syny

Výsledky z korelační analýzy naznačují, že týdenní pohybová aktivita otců není asociována s pohybovou aktivitou synů ($r_s = -0,008$; $p = 0,979$). Také nesignifikantní vztah mezi otci a syny nacházíme v pohybové aktivitě v pracovních dnech ($r_s = 0,045$; $p = 0,880$) (obrázek 15) a o víkendu ($r_s = 0,119$; $p = 0,685$). V konečném výsledku se neprojevuje závislost mezi pohybovou aktivitou otců a synů.



Obrázek 15. Vztah pohybové aktivity v pracovních dnech mezi otci a syny.

6 DISKUSE

Diplomová práce monitoruje úroveň pohybové aktivity dětí čtvrtého a pátého ročníku na Základní škole Slovácká v Břeclavi a úroveň pohybové aktivity jejich rodičů. Cílem bylo získat informace o počtu kroků za den, sedavém chování dětí a rodičů, určit vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. Výzkum proběhl v týdnu 9. - 16. 4 2013, kdy žáci započali týdenní monitorování pohybové aktivity nošením krokoměru YAMAX SW200.

Pro realizovanou pohybovou aktivitu dětí (chlapců a dívek) jsem zvolila denní počet kroků podle Miklánkové, Elfmarka a Sigmunda (2013), kteří tvrdí, že: „pro podporu zdraví u dětí obecně vymezuje dosažení denního počtu kroků se zohledněním intersexuálních rozdílů – na 11000 kroků u dívek a na 13000 kroků u chlapců, a to nejméně v pěti dnech v týdnu“.

Z našeho výzkumu vyplývá, že chlapci jsou průměrně pohybově aktivnější než dívky. Chlapci zdravotní doporučení pro denní počet kroků plnili ve všech dnech kromě soboty. Z výsledků vyplývá, že mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu nenacházíme rozdíl ($p=0,114$). U pohybové aktivity dívek také nenacházíme signifikantní rozdíl ($p=0,278$) mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a o víkendu. Tento průměr může zvyšovat i fakt, že dívky chodí do školy z 39,1% pěšky a ze školy využívají chůzi z 52,2%. U chlapců je to podobné, do školy je to 43,5% a ze školy 52,2%.

Kalman et al. (2011) se ve své studii zabývali vlivem pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí a dospěli k závěru, že dívky zaostávají v realizaci pohybové aktivity za chlapci a také nachází rozdíly mezi věkovými skupinami, kdy mladší dívky jsou pohybově aktivnější než dívky starší.

Také ve studii pohybové aktivity Pelclové, Frömela a Chytilové (2004) nebo výzkum Sigmunda, Frömela, Sigmundové & Sallis (2003) potvrzují vyšší týdenní pohybovou aktivitu chlapců než dívek.

Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých považují Tudor-Locke a Bassett (2004) za optimální 10000 kroků denně. Toto doporučení splňují matky ve třech dnech v týdnu a otcové pouze ve dvou dnech za týden. Podobně jako matky mají i otcové signifikantně nižší pohybovou aktivitu o víkendu než v pracovních dnech.

To, že dospělá populace nesplňuje zdravotní doporučení 10000 kroků za den, není nic nového a jedná se o celosvětový problém. Díky tomu také narůstá lidí trpících nadváhou či

obezitou. V naší práci bylo zjištěno vyšší procento nadváhy u otců (57,7 %) než u matek (31,3 %) a obezitou trpí 23,1 % otců a 3,1 % matek.

Podle USDHHS (1996) odstranil technický pokrok společnosti v posledních 200 letech potřebu náročné fyzické aktivity nutné k existenčnímu přežití a v mnohém zvýšil kvalitu života. Většina novodobých studií však potvrzuje, že pohybově aktivnější lidé mají kvalitu života vyšší.

Z analýzy sedavého chování dětí zjišťují, že monitorovaní žáci čtvrtých a pátých tříd stráví denně více jak 2 hodiny sledováním televize či počítače. Toto sedavé chování má značný nárůst především ve víkendových dnech, kdy je také zajímavé, že v neděli mají dívky nejvyšší počet kroků z celého týdne, chlapeci alespoň splňují zdravotní doporučení. Z analýzy údajů nashromážděných v letech 1988 – 1994 od 4063 amerických dětí ve věku 8-16 let podle Andersena, Crespa a Bartletta (1998) dospěli k závěru, že děti sledující televizi méně než 4 hodiny denně (26 %) mají výrazně vyšší procento tuku než ty, které sledují televizi méně než dvě hodiny denně (67 %).

Z našeho výzkumu vyplývá, že u zkoumaných osob se nacházelo 25 % chlapců s nadváhou a 16,7 % chlapců trpících obezitou. U dívek byl tento podíl menší, 12,5 % dívek vykazovalo nadváhu a 4,2 % dívek vykazovalo obezitu. Téhož výsledku dospěli i Kalman et al. (2011), kdy ve všech věkových skupinách chlapeci výrazně převyšovali dívky ve výskytu nadváhy a obezity.

Naše výsledky se shodují s výsledky Hamříka, Kalmana, Bobákové & Sigmunda (2012), kteří ve svém výzkumu zjistili, že u televize nebo DVD tráví 2 a více hodin denně nadpoloviční většina dětí, a to ve všech věkových kategoriích. S věkem se počet hodin strávených hraním her zvyšuje. S tvrzením, že chlapeci hrají hry na počítači výrazněji více než dívky, nemůžu tak plně souhlasit, protože má práce se zabývá pouze sedavým chováním jako je sledování televize či počítače a nezohledňuje, jestli děti na počítači hrají hry, nebo brouzdají po internetu nebo jiné „aktivity“. Mohu pouze potvrdit, že dívky stráví celkově více času u počítače než chlapeci.

Vztah mezi pohybovou aktivitou matek - dívek a matek – chlapců vykazuje nesignifikantní asociaci. Ze vztahu mezi pohybovou aktivitou otců a dívek je patrné, že pohybová aktivita dcer může být více ovlivněna pohybovou aktivitou otců. V pracovních dnech je značná střední nesignifikantní síla asociace. Nesignifikantní vztah v pohybové

aktivitě vyplývá mezi otci a syny, jak v pracovních dnech, tak i o víkendu. Těmto dosaženým výsledkům odpovídá i fakt, že na otázku zdali rodina spolu sportuje, odpovědělo, že společného sportování s rodiči se nikdy nezúčastnilo 42,9 % dívek a 26,1 % chlapců. Přičemž 1x týdně se společného sportování zúčastní 19% dcer a 8,7 % synů.

Výsledky z výzkumu Sigmunda, Lokvencové, Sigmundové, Turoňové & Frömela (2008), poukazují na těsnější vztahy mezi pohybovou aktivitou matek a jejich dětí, než u otců. Tyto výsledky nelze však považovat za statisticky a věcně významné. Dále z jejich výsledků vyplývá, že otcové mají užší vztah k pohybové aktivitě synů, než k pohybové aktivitě dcer. Tento výsledek se neshoduje s mým výzkumem, protože jsme zjistili, že pohybová aktivita dcer může být více ovlivněna pohybovou aktivitou otců než pohybovou aktivitou jejich matek.

Vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů není zcela jednoznačný, zřejmě je podmíněn celou řadou psychologických (temperament, způsob a preference trávení volného času), sociálních (úplnost rodin, počet a pohlaví sourozenců, kamarádů), environmentálních (lokalita a typ bydliště, dostupnost a bezpečnost sportovišť a volných ploch vhodných pro pohybovou aktivitu), somatických (úroveň tělesné hmotnosti, zdravotní stav) a jiných proměnných, které je třeba zviditelňovat pro tvorbu efektivních pohybových programů podporujících zdravý a pohybově aktivní životní styl (Sigmund, Lokvencová, Sigmundová, Turoňová & Frömel, 2008).

Limitou této studie je malý počet účastníků, díky kterému nemohly být odhaleny signifikantní výsledky a ani neumožní výsledky zobecňovat. Silnou stránkou studie je objektivní monitorování pohybové aktivity krokoměrem. Na druhou stranu probandi při vědomí, že jsou měřeni a vidí na displej, mohou měnit své chování (většinou první dny monitorování). Proto mohla být týdenní pohybová aktivita vyšší než v rámci běžného životního stylu.

7 ZÁVĚRY

K příčinám nepříznivého zdravotního stavu české populace patří především nízká pohybová aktivita, nevhodné stravovací návyky, velká psychická zátěž a konzumní přístup k životu. Důsledkem je nárůst výskytu civilizačních chorob, snížená střední délka života, stoupající procento obezity, nádorových onemocnění, alergií, psychický poruch (Fialová, 2001). Přes veškerá pozitiva pravidelné pohybové aktivity se zdá, že moderní člověk není schopen pochopit nutnost jejího začlenění do svého životního stylu. Celkový úhrn pohybové aktivity tak nemůže maximálně přispívat k rovnoměrnému harmonickému rozvoji osobnosti po fyzické, psychické ani po sociální stránce (Kudláček, Frömel, 2012, 6).

Diplomová práce si dala za cíl, zanalyzovat pohybovou aktivitu dětí 4. a 5. tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi a jejich rodičů. Na základě získaných informací určit, zdali existuje vztah mezi pohybovou aktivitou dětí (dívek a chlapců) a jejich rodičů v pracovních dnech a o víkendu, zjistit, jestli počet zrealizovaných kroků za den pokryje zdravotní doporučení pro danou skupinu a posledním cílem diplomové práce je určit sedavé chování dětí a jejich rodičů v jednotlivých dnech týdne.

Ze zrealizovaných kroků za jednotlivé dny jsme zjistili, že zdravotní doporučení 10000 kroků za den matky splnily ve třech dnech (pondělí, čtvrtek a pátek), u otců bylo doporučení splněno pouze v pondělí a v úterý. U otců nalezneme stejně jako u matek signifikantně nižší pohybovou aktivitu o víkendu než v pracovních dnech ($p=0,001$). Z výsledků vyplývá, že pouhých 37 % otců plní zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu. U dětí je počet kroků za den podporující zdraví stanoveno na 11000 kroků pro dívky a 13000 kroků pro chlapce. Dívky počet zrealizovaných kroků plnila ve všech dnech, nejvíce kroků jsme naměřili v neděli a to 13400, proto je počet realizovaných kroků v pracovních a víkendových dnech srovnatelný ($p=0,278$). Chlapci s denním doporučením pro pohybovou aktivitu také neměli problém, pouze v sobotu, kdy měli 11982 kroků. V průměru, nachodili 13714 kroků denně, tento průměr zvyšuje především úterý, kdy chlapci zvládli za den až 15557 kroků.

Dále jsem se v diplomové práci zabývala sedavým chováním jak dětí, tak i jejich rodičů. Výsledky poukazují, že matky stráví svůj čas sezením u počítače nebo u televize průměrně 3 hodiny denně, otcové ještě o 10 minut déle. U dívek zaznamenáváme kratší čas strávený u televize než u chlapců, ale na druhou stranu dívky stráví u počítače průměrně o 27 minut denně déle než chlapci. Zvýšený nárůst času strávený sezením u televize dětí zaznamenáváme ve víkendových dnech.

Mezi týdenní pohybovou aktivitou matek a dcer nenacházíme signifikantní asociaci a to jak v pracovních dnech ($r_s = -0,172$; $p = 0,469$), tak i o víkendu ($r_s = 0,396$; $p = 0,084$). Podobný nesignifikantní vztah nalezneme u pohybové aktivity mezi matkami a syny ($r_s = 0,297$; $p = 0,302$). Středně silná avšak nesignifikantní závislost v počtu realizovaných kroků byla nalezena u matek a synů pouze ve víkendových dnech ($r_s = 0,436$; $p = 0,119$). V pracovních dnech byl slabý nesignifikantní pozitivní vztah ($r_s = 0,189$; $p = 0,519$). Mezi pohybovou aktivitou otců a dcer jsme našli korelační vztah. Nesignifikantní vztahy v pohybové aktivitě otců a dcer jsou v pracovních dnech ($r_s = 0,428$; $p = 0,127$) a o víkendu ($r_s = 0,457$; $p = 0,101$). Týdenní pohybová aktivita otců není asociována s pohybovou aktivitou synů ($r_s = -0,008$; $p = 0,979$). Také nesignifikantní vztah mezi otci a syny nacházíme v pohybové aktivitě v pracovních dnech ($r_s = 0,045$; $p = 0,880$) a o víkendu ($r_s = 0,119$; $p = 0,685$).

Neaktivní dětství má podle Kopeckého (2010, 7) souvislost se sedavým způsobem života v dospělosti. Podpora dospělých a osobní příklad utvářejí návyky dětí a ovlivňují fyzickou aktivitu. Proto je nutné dětem objasňovat pozitivní účinky pohybové aktivity pro získání optimálních zdravotních benefitů. Děti, které pravidelně cvičí, mají pod kontrolou držení těla, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví. Pokud se dítě nenaučí denně hýbat, nebude mít dostatek pozitivních příkladů ze strany rodičů, je velká pravděpodobnost, že si nevytvoří pozitivní vztah k různým pohybovým aktivitám a v jeho životě bude převládat hypokineze se všemi důsledky.

8 SOUHRN

Pohybová aktivita má v životě člověka nezastupitelné místo. Nedostatečná pohybová aktivita spolu s nevhodnými stravovacími návyky vede k negativním vlivům na zdraví člověka. I přesto, že člověk zná pozitiva a vliv pravidelné pohybové aktivity, tak nedodržuje zdravotní doporučení pro realizovaný denní počet kroků a tráví svůj volný čas spíše sedavým chováním u televize či počítače. Díky tomu se zvyšuje počet lidí, u kterých roste prevalence nadváhy a obezity a bohužel tento děj zaznamenáváme už i v dětském věku. Jednou z klíčových determinant k pohybově zdravému životnímu stylu je pozitivně formovat postoje dětí už v útlém věku. Proto zde sehrává důležitou roli rodina a její prostředí a škola. Přístup rodičů k trávení volného času svých dětí je důležitý prediktor k tomu, aby se děti ve svém mladém věku naučily chápat důležitost aktivního trávení volného času. Druhý klíčový determinant je také školní prostředí a tělesná výchova. I zde by měli být děti vedeny k pravidelné pohybové aktivitě a vytvořit si tak určitý návyk.

V diplomové práci jsem se zabývala důležitostmi pohybové aktivity. Hlavním cílem byla analýza úrovně pohybové aktivity dětí 4. a 5. tříd na Základní škole Slovácká v Břeclavi a jejich rodičů. Dílčími cíli bylo zjistit míru asociace pohybové aktivity dětí a jejich rodičů, zjistit rozdíly v pohybové aktivitě rodičů a dětí v pracovních dnech a o víkendu a také popsat jejich sedavé chování.

Samotný výzkum proběhl od 9. do 16. dubna roku 2013, kdy se zapojilo 47 rodin, 24 dívek a 25 chlapců. Týdenní pohybová aktivita byla monitorována za pomoci krokoměrů Yamax SW 200 a výsledky probandi zaznamenávali každý den do příslušného formuláře. Z výsledků je zřejmé, že zdravotní doporučení pro denní počet kroků matky a ani otcové neplnili. Chlapci a dívky byli naopak aktivnější a denní počet kroků plnili. Ve vztahu mezi pohybovou aktivitou matek a dcer nebo pohybovou aktivitou matek a synů jsme nenalezli statisticky významné rozdíly v pracovních dnech nebo o víkendu. Ke stejnému výsledku jsme dospěli i ve vztahu mezi otci a syny, avšak ve vztahu mezi pohybovou aktivitou otců a dcer jsme našli míru asociace v pracovních dnech ($r_s=0,428$; $p=0,127$) a o víkendu ($r_s=0,457$; $p=0,101$). Sedavým chováním tráví rodiče kolem 3 hodin denně. U dětí nacházíme vyšší nárůst sedavého chování především o víkendu, kdy děti nesplňují dané kritérium pro dvě hodiny denně.

9 SUMMARY

Physical activity is in the life of a person irreplaceable. Lack of physical activity along with improper eating habits lead to negative effects on human health. Even if one knows the positives and the effect of regular physical activity, and does not comply with health recommendations for implementing the daily number of steps and spend their leisure time rather sedentary behavior at the television or computer. With the increasing number of people, which is growing prevalence of overweight and obesity and unfortunately this story and seeing it in childhood. One of the key determinant for the physically healthy lifestyle is positively shape the attitudes of children at an early age. Therefore, here plays an important role in the family and its environment and the school. Access to parents free time for their children is an important predictor of the fact that children in their early age learned to understand the importance of active leisure. The second key determinant is also the school environment and physical education. Here, children should be encouraged to regular physical activity and create a habit so.

In this thesis I dealt with the importance of physical activity. The main objective was to analyze the level of physical activity of 4th and 5th classes at an Slovácká elementary school in Břeclav and their parents. Partial objectives were to determine the degree of association of physical activity of children and their parents, determine differences in physical activity for parents and children on weekdays and weekends and also describe their sedentary behavior.

The research itself was held 9 to 16 April 2013, when 47 families participated, 24 girls and 25 boys. Weekly physical activity was monitored with the help of pedometers Yamax SW200 and probands recorded the results each day in the appropriate form. The results show that health recommendations for daily number of steps mothers and fathers or did not comply. The boys and girls were more active than their parents and children perform daily number of steps. The relationship between physical activity mothers and daughters or physical activity mothers and sons, we found statistically significant differences on weekdays or weekends. The same result we reached in the relationship between fathers and sons, but the relationship between physical activity fathers and daughters, we found peace associations weekdays ($r_s = 0.428$, $p = 0.127$) and weekends ($r_s = 0.457$, $p = 0.101$). Parents spend with sedentary behavior about three hours a day. In children, we find a greater increase sedentary behavior especially on weekends, when children do not meet the criterion for two hours a day.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (n.d). *Revitalizace sportovního areálu ZŠ Slovácká*. Retrieved 12. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.slovacka.cz/info/projekt-revitalizace-sport-arealu>.
- Anonymous. (n.d). *Krokoměr YAMAX Digi Walker SW 200*. Retrieved 21. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://eshop.onlinehubnuti.cz/produkt.aspx?kod=SW200>.
- Andersen, R. E., Crespo, C. J., & Bareltt, S. J. (1998). Television watching and body fat among children. *Journal of the American Medical Association*, 91, 789-792.
- Bláha, L., Cihlář, D. (2010). *Uplatňování volnočasových pohybových aktivit a inaktivit u dětí na 2. Stupni ZŠ*. Česká kinantropologie, Vol. 14, č. 2, s. 107-118.
- Bourdieu, P. (1984): *Dinstinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge.
- Bunc, V. (2010). *Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců*. Česká kinantropologie, Vol. 14, č. 3, 11-19.
- Bunc, V. (2008). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. Česká kinantropologie, Vol. 12, č. 3, s. 61-69.
- Bunc, V., Skalská, M. (2011). *Jsou předpoklady pro pohybové zatížení u osob s nadváhou nebo obezitou odlišné než u osob s normální hmotností?* Česká Kinantropologie, Vol. 15, č. 3, s. 55-63.
- Bunc, V. a kol. (2004). *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže. Závěrečná zpráva VZ MSM 11510001*. Praha: UK FTVS.
- Brettschneider, W. D., Naul, R. (2007). *Obesity in Europe*. Frankfurt am Main: Petre Lang.

- Čeledová, L., Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 128 s.
- Fialová, L., Zimová, M. (2009). *Motivace k pohybu a význam těla u sportující a nespportující populace žen*. Česká kinantropologie, Vol. 13, č. 3, s. 46-55.
- Formánková, S. (1998). Některé oblasti longitudinálního výzkumu zájmu žáků o pohybovou aktivitu. *Celostátní vědecká konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie*. Olomouc: Hanex, s 38-44.
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., Sigmund, E. (2012). *Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků*. Tělesná kultura, 35 (1), 28-39.
- Havlík, R., Kořa, J. (2002). *Sociologie výchovy a školy*. 1. vyd. Praha, 184 s.
- Hendl, J. (2009). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc.
- Kalman, M., Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kučerová, S. (1996). *Člověk. Hodnoty. Výchova*. Prešov: grafotlač.
- Kudláček, M., Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Labudová, J. (1996). *Cesta ke zdraví. Šport pre všetkých, bulletin č. 16*. Bratislava. Slovenský olympijský výbor.
- Machová, J., Kubátová, D., a kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Grada Publishing Praha.

- Martiník, K., Komeščík, B., Ryba, J. (2001). *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Univerzita Hradec Králové, 1. Vydání.
- Miklánková, L., Elfmark, M., Sigmund, E. (2013). *Specifika pohybové aktivity dětí a raného školního věku*. *Studia Sportiva*, 2013/ č. 1, 7 – 14.
- Nykodým, J., Mitáš, J. (2011). *Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu*. *Tělesná kultura*, 2011, 34 (1), 49-64.
- Pelclová, J., Frömel, K., & Chytilová, L. (2004). *Struktura týdenní pohybové aktivity žáků základních a středních škol a středního odborného učiliště v olomouckém kraji regionu*. In *Sborník Daňkovic*. www.ftvs.cuni.cz/knspolecnost/pedagogicka/sborniky.php
- Řepka, E., Man, F., (2002). *Flow a optimální prožitek ve sportu*. In: *volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex, s 151-166.
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Deusinger, R. H. (2003) *Obesity: overview of prevalence, etology and treatment*. *Physical Therapy*, 83 (3), p. 276 – 288.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 224 s.
- Sigmund, E., Frömel, K., Sigmundová, D., & Sallis, J. F. (2003). *Role školní tělesné výchovy a organizované pohybové aktivity v týdenní pohybové aktivitě adolescentů*. *Tel. Vých. Šport* 13 (4), 6-9.
- 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*, 2008, 31 (2), 89 – 101.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffík, D. (2009). *Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat*. *Tělesná kultura*, 2009, 32 (2), 46-64.

Sigmund, E., Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého.

Sigmund, E., Sigmundová, D., Šnoblová, R., Miklánková, L., Neuls, F., Walid El Ansari. (2011). *Pohybovou aktivitou ve školním prostředí ke zmírnění obezity 6-8letých dětí*. Česká Kinantropologie, Vol. 15, č. 4., s. 61-75.

Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybového aktivního a zdravého životního stylu Českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1),9-27 .

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Slepička, P., Pěkný, M. (2008). *Sportující senioři a jejich hodnotová orientace*. Česká kinantropologie 2008, Vol. 12, č. 3., s 9-16.

Slepička, P., Slepičková, I. (2000). *Sport, stát, společnost*. Praha, Univerzita Karlova – fakulta tělesné výchovy a sportu. Vyd. 1.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Vyd. druhé, nakladatelství Karolinum, Praha.

Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Aoyagi, Y., Bell, R. C., Croteau, K. A., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. Retrieved 1. 7. 2014 from World Wide Web: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/80>.

Tudor-Locke, C., & Bassett, R. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med*, 34(1), 1–8.

U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS). (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services.

USDHHS (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Vašíčková, J., Frömel, K. (2009). *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy*. Česká Kinantropologie, Vol. 13, č. 4, s. 70-76.

Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. *Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*. Skupina odborníků.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Odbor pro mládež. Praha, Čihák tisk.

11 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1. Průvodní dopis řediteli
- Příloha 2. Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem dětí a rodičů
- Příloha 3. Informovaný souhlas rodičům

Příloha 1. Průvodní dopis řediteli



UNIVERZITA PALÁČKEHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
INSTITUT AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU
CENTRUM KINANTROPOLOGICKEHO VÝZKUMU

Vedoucí: prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc. ☒ Tř. Míru 115, 771 11 Olomouc,
☎ 585 636 003, ☎ 585 636 104, @ fromel@fiktiv.upol.cz

Vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s výzkumným šetřením Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci v rámci Interní grantové soutěže 2013 „Rodinné prostředí jako korelát pohybové aktivity 6-12letých dětí“. Vaše škola byla vybrána pro týdenní monitorování pohybové aktivity dětí a jejich rodičů.

V případě Vašeho souhlasu a souhlasu rodičů vybraní žáci vyplní krátký dotazník na trávení volného času a zúčastní se měření pohybové aktivity krokoměrem Yamax. Přístroj nebude omezovat žáky v běžném životě a denních povinnostech a v případě poškození přístrojů **nebude** ze strany Institutu aktivního životního stylu požadována žádná forma náhrady. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje zdravotní, sociální a etická kritéria. Z výzkumu nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka. Každý žák, který dokončí výzkum, obdrží počítačově zpracované individuální výsledky, které nebudou zveřejněny. Výsledky výzkumu bude také možné ve škole využít pro zkvalitnění mezipředmětové tematické integrace na Vaší škole.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o pohybové aktivitě dětí s mládeží je součástí mezinárodně organizovaného výzkumu.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

Děkujeme Vám za ochotu a těšíme se na spolupráci s Vaší školou.

V Olomouci 1. 9. 2013

Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.
hlavní řešitelka projektu

Prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.
vedoucí Institutu aktivního životního stylu

Příloha 2. Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem dětí a rodičů



Centrum kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem dětí a rodičů

Jméno _____ Příjmení _____ Hmotnost [kg]: _____
Datum zahájení měření: _____ Datum ukončení měření: _____ Výška [cm]: _____ Věk: _____

Jak zapisovat údaje z krokoměru? Do příslušných políček tabulky v jednotlivých dnech zapisujte hodnoty denního času a počty kroků z krokoměru. Ráno krokoměr vyndáte. Krokoměr nosíte na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasaďte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání, **přístroj není vodotěsný**.



V případě, že jste během dne měli sportovní trénink, nebo tělesnou výchovu, případně cvičení či jinou organizovanou pohybovou aktivitu, zakřížkujte toto do příslušného políčka.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Den měření – DÍTĚ (SYN – DCERA)	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	
Ráno – nasazení přístroje – čas								
Ráno – počet kroků	0	0	0	0	0	0	0	
Příchod do školy – čas								
Příchod do školy – počet kroků								
Odchod ze školy – čas								
Odchod ze školy – počet kroků								
Večer – odložení přístroje – čas								
Večer – odložení přístroje – počet kroků								
Sportovní trénink (ANO – zakřížkujte X)								
Tělesná výchova (ANO – zakřížkuje X)								

MATKA hmotnost výška rok narození

Den měření MATKA	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	
Ráno – nasazení přístroje – čas								
Ráno – počet kroků	0	0	0	0	0	0	0	
Večer – odložení přístroje – čas								
Večer – odložení přístroje – počet kroků								
Trénink, cvičení (ANO – zakřížkujte X)								

OTEC hmotnost výška rok narození

Den měření OTEC	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	
Ráno – nasazení přístroje – čas								
Ráno – počet kroků	0	0	0	0	0	0	0	
Večer – odložení přístroje – čas								
Večer – odložení přístroje – počet kroků								
Trénink, cvičení (ANO – zakřížkujte X)								

BRATR - SESTRA (prosím zakroužkujte) hmotnost výška měsíc/rok narození

Den měření SOUROZENEC DÍTĚTE	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Ráno – nasazení přístroje – čas							
Ráno – počet kroků	0	0	0	0	0	0	0
Příchod do školy – čas							
Příchod do školy – počet kroků							
Odchod ze školy – čas							
Odchod ze školy – počet kroků							
Večer – odložení přístroje – čas							
Večer – odložení přístroje – počet kroků							
Sportovní trénink (ANO – zakřížkujte X)							
Tělesná výchova (ANO – zakřížkujte X)							

INAKTIVITA

Večer společně zapište dobu všech inaktivit, které jste v průběhu dne prováděli **déle než 10 minut** (stejně inaktivitu sčítejte).

DÍTĚ (SYN – DCERA)

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Sezení (ležení) u televize							
Sezení (ležení) u počítače							
Sezení ve škole							
Sezení (ležení) při učení, hře, ...							
Sezení (stání) v dopravních prostředcích							

MATKA

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Sezení (ležení) u televize							
Sezení (ležení) u počítače							
Sezení v zaměstnání							
Sezení (ležení) při učení, hře, ...							
Sezení (stání) v dopravních prostředcích							

OTEC

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Sezení (ležení) u televize							
Sezení (ležení) u počítače							
Sezení v zaměstnání							
Sezení (ležení) při učení, hře, ...							
Sezení (stání) v dopravních prostředcích							

BRATR – SESTRA – SOUROZENEC DÍTĚTE

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Sezení (ležení) u televize							
Sezení (ležení) u počítače							
Sezení ve škole							
Sezení (ležení) při učení, hře, ...							
Sezení (stání) v dopravních prostředcích							

Děkujeme Vám za účast ve výzkumu pohybové aktivity dětí a rodičů.

Centrum kinantropologického výzkumu

Tř. Míru 115, Olomouc 771 11, email: darzmar.sizmondova@upol.cz

Příloha 3.

Jméno a příjmení

Třída

Pohlaví: chlapec - dívka

Jakým způsobem absolvuješ hlavní část cesty směrem do školy či naopak ze školy v tvůj typický den?

	Cesta DO školy	Cesta ZE školy
Pěšky, chůzí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na kole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autobusem, vlakem, tramvají, metrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V autě, na motorce či skútru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiným způsobem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V této otázce uvádíme různé způsoby, jak rodiny tráví společně čas. Zajímá nás, jakým způsobem a jak často ty a tvoje rodina trávíte společný čas.



	Každý den	Skoro denně	Tak jednou do týdne	Méně často	Nikdy
1. Díváme se spolu na televizi nebo video	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hrajeme nějaké společenské hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jsme spolu u jídla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jdeme spolu na procházku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Navštěvujeme spolu nějaká místa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Navštěvujeme přátele a příbuzné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sportujeme spolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Posedíme spolu a mluvíme o různých věcech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Děkujeme Vám za účast ve výzkumu pohybové aktivity dětí a rodičů.