



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Pohybové aktivity studentů středních škol v Trhových Svinech

Autor: František Št angl

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice, 2017



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Health Education

## **BACHELOR THESIS**

Physical activities high school students in Trhové Sviny

Author: František Štangl

Study programme: Specialization in Education

Study of Programme: Health Education

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice, 2017

**Jméno a příjmení autora:** František Štangel

**Název bakalářské práce:** Pohybové aktivity studentů středních škol v Trhových Svinech

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Abstrakt:**

Dnešním problémem 21. století se stává nedostatečná pohybová aktivnost a velký nárůst obezity. Je prokázán vliv pohybové nedostatečnosti na prevalenci obezity. S nárůstem zdravotních komplikací, které vychází z nevhodného životního stylu i přes velký pokrok v lékařské vědě je tento stav realitou moderní civilizace. Zneklidňující je, že tento nezdravý způsob života vedou také děti a mladiství. Lze říci, že pohybová aktivita a sport se dostává u mládeže poněkud do pozadí jejich zájmů. Pohybová aktivnost a její zdravotní benefity jsou jedním ze základních témat výchovy ke zdraví.

Cílem bakalářské práce bylo na základě vlastního dotazníkového šetření a následného vyhodnocení získaných dat zjistit a porovnat účast v mimoškolních pohybových a sportovních aktivitách studentů gymnázia a střední školy v Trhových Svinech. V teoretické části jsou definovány pojmy jako pohybová aktivnost, pohybová aktivita, pohybová nedostatečnost, se kterými pracuji, a je zde zpracováno jejich základní rozdělení. Další kapitoly jsou věnovány zdravotním benefitům plynoucí z pohybové aktivity a dále jsou zde popisovány další aspekty pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví.

Praktická část této bakalářské práce naznačuje výsledky výzkumu, že pohybové aktivity jsou mezi studenty gymnázia a střední školy relativně rozšířenou činností. Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření. Tento dotazník byl vytvořen speciálně jen pro tento výzkum.

**Klíčová slova:** pohybová aktivnost, pohybová aktivita, pohybová nedostatečnost, zdravotní benefity

**Name and Surname:** František Štangel

**Title of Bachelor Thesis:** Physical activities high school students in Trhové Sviny

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:**

Physical inactiveness and a large increase in obesity are problems of the 21st century. It is proved a harmful effect of the lack of physical activity on the prevalence of obesity. With the increase of health problems which come from inappropriate lifestyle, this state is a reality of modern civilisation despite a big progress in medical science. It is disturbing that also children and young people live this way. We can say that physical activities and sports are getting to the background of their interests. Physical activeness and its health benefits are one of the main topic in Health Education.

The aim of my thesis is to find and compare participation of students in Gymnázium and High School in Trhové Sviny in their out-of-school sports activities. Theoretical part deals with terms such as physical activeness, physical activity, physical deficiency. The next chapters deal with health benefits which are consequent upon physical activeness.

Practical part of this thesis indicates the results of my research: physical activities are relatively extended among high school students. The research was carried out using a questionnaire survey. This questionnaire was drawn up especially for this research.

**Key concepts:** physical activeness, physical activity, physical insufficiency, health benefits.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Pohybové aktivity studentů středních škol v Trhových Svinech“ vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D. pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, 2017

František Štangl

### **Poděkování:**

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení a veškeré cenné rady a připomínky, které mi v průběhu zpracování této práce poskytl. Dále děkuji studentům gymnázia a střední školy v Trhových Svinech za vyplnění dotazníku k pohybové aktivitě pro mou výzkumnou část této bakalářské práce.

# OBSAH

ÚVOD .....	9
<b>1. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
1.1 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT .....	11
1.1.1 Terminologie a vymezení pojmů .....	11
1.1.2 Kategorizace pohybových aktivit a sportu .....	12
1.1.3 Pohybová aktivita a sport v životě mládeže .....	14
1.1.4 Motivace k pohybovým aktivitám a ke sportu .....	14
1.1.5 Význam pohybu v zásadách zdravého životního stylu .....	15
1.2 ZDRAVOTNÍ BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVNOSTI .....	16
1.2.1 Pohybová aktivita – faktory ovlivňující zdraví .....	16
1.2.2 Zdravotní benefity PA a jejich vliv na zdraví člověka .....	19
1.2.3 Zdravotní benefity PA a jejich vliv na psychiku člověka .....	21
1.2.4 Optimální fyzické zatížení .....	22
1.2.5 Habituální pohybové aktivity .....	24
1.2.6 Body Image .....	25
1.3 POHYBOVÁ NEDOSTATEČNOST .....	26
1.3.1 Rizika pohybové nedostatečnosti .....	27
1.3.2 Nadváha a obezita .....	28
1.3.3 Diabetes mellitus II. typu .....	28
1.3.4 Hypertenze .....	30
<b>2. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>31</b>
2.1 METODIKA PRÁCE .....	31
2.1.1 Cíl práce .....	31
2.1.2 Úkoly práce .....	31
2.1.3 Výzkumné otázky .....	32
2.1.4 Charakteristika souboru .....	32
2.1.5 Použité metody a techniky šetření .....	33
2.1.6 Sběr dat a metody vyhodnocení .....	34
<b>3. VÝSLEDKY .....</b>	<b>35</b>
3.1 FREKVENCE PROVOZOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT A SPORTŮ .....	35
3.2 STRUKTURA VYKONÁVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT A SPORTŮ .....	37
3.3 MOTIVACE K POZOROVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT A SPORTU .....	44
3.4 SPOKOJENOST S FREKVENCÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT A SPORTU .....	47
<b>4. DISKUZE .....</b>	<b>52</b>

<b>5.</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
<b>6.</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>55</b>
<b>7.</b>	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>59</b>
<b>8.</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>61</b>



## ÚVOD

K základním biologickým projevům a potřebám lidského života patří pohyb. S pojmem sedavý životní styl se setkáváme stále častěji. Snížená pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky často vedou ke vzniku únavy, která podporuje následnou lenost natolik, že jedinec je schopen pouze přijímat více energie, než ze sebe vydávat (upřednostňuje více aktivity pasivní – např. sledování televize, práce na počítači před aktivním čtením nebo cvičením). Každý sice připustí, že dostatek pohybu je pro jeho zdraví nezbytné, ale pořád málo jedinců dokáže docenit význam tohoto faktoru, jeho efekt a sílu. Dnes víme, že dostatečná pohybová aktivita je spolu se správnou výživou to hlavní. Pohyb, je přirozenou aktivitou každého živého organismu a je pro něj nezbytný.

Běžnou součástí života a společenského dění jsou pohybové aktivity. S rozvojem nových technologií v minulém století však začal postupně tento přirozený pohyb mizet ze života. Dnešní doba stále více nahrává pohodlnému stylu života, kde na sport nezbývá mnoho času a vůle ho provozovat po dlouhém dni v práci a ve škole. Dnešní mládež také upustila od pohybu a pohybových aktivit, raději se věnují sledování televize či počítače. Proto je nutné hledat způsoby, jak udržovat populaci na dobré pohybové úrovni a tomuto negativnímu trendu zabránit. Přestože nedostatek pohybu nepocítujeme tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin, je pohybová činnost nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů.

Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, tak ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem. Tím se tělesná hmotnost zvyšuje a přicházejí bolesti kloubů, kostí a další zdravotní problémy. Pohybovou aktivitou není jenom posilování ve fitness centrech, ale především chůze, plavání, cyklistika, nordic walking, běh, turistika atd. Základní zde je najít si pohybové aktivity, které baví, a snažit se je zařadit do svého denního plánu. Důležité je ale začít.

Tato fakta nás vedou k zamyšlení nad touto problematikou. Zajímá nás, zda je dnešní mládež ve věku 15-19 let, což je velmi důležité období z hlediska vývoje.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na pohybovou aktivnost studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech. V teoretické části jsem si vymezil základní pojmy související s touto problematikou, přičemž vycházím z poznatků a publikací. Zaměřil jsem se na aktivní pohyb a s ním spojené zdravotní benefity pro zdraví člověka, jak fyzického tak

i psychického rázu. Cílem této bakalářské práce je zjištění pohybové aktivity u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech. Výsledky získané dotazníkovým šetřením naznačují, že pohybové aktivity jsou mezi studenty Gymnázia i studenty SŠ v Trhových Svinech relativně rozšířenou činností.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Pohybová aktivita a sport

### 1.1.1 Terminologie a vymezení pojmů

V úvodu teoretické části mé bakalářské práce je potřeba vysvětlit pojmy „pohybová aktivita“ a „sport“, z toho důvodu, že existuje mnoho různých náhledů a názorů na tyto termíny a v této práci se často objevují.

Pohybová aktivita je obecný pojem, jehož rozsah a obsah je těžko ohraničitelný. Pohybovou aktivitou se rozumí veškerá pohybová činnost- souhrn všech motorických aktivit jedince (Teplý, 1983).

Způsob života obyvatel České republiky v posledních dvaceti letech zaznamenal velmi výrazné změny ve všech oblastech. Tyto změny jsou zřejmé i v okruhu lidských činností, které můžeme zahrnout pod termín zdravý životní styl. Na tuto širokou paletu lidských činností se v poslední době zaměřuje pozornost celé řady odborníků jak z oblasti přírodních, tak i společenských věd. Významnou roli v těchto činnostech zaujímá lidská pohybová aktivita. Optimální množství pohybové aktivity je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících zdraví. Společným důvodem zájmu je úbytek přirozené pohybové aktivity, který se negativním způsobem promítá do zdravotního stavu obyvatelstva. Tento jev není specifický pro naši republiku, ale je téměř globální. Vzhledem k tomu, že pohyb je jedním z témat oboru kinantropologie, vidíme v posledním desetiletí snahu odborníků tohoto oboru na stanovení určitých, zdraví prospěšných norem pohybu pro lidskou společnost (Kukačka, 2009).

Pojem životní styl není módním pojmem, ale zahrnuje komplexně každodenní život a vychází z ovlivnění všech oblastí v chování člověka prostřednictvím dlouhodobých a stabilních preferenčních struktur. Rozvoj adekvátního životního stylu kompenzuje působení negativních civilizačních faktorů. V dnešní technické době klesá fyzická námaha a přibývá volného času. Každý jedinec by měl mít ve svém volném čase dostatek možností, aby se mohl věnovat rozvoji svého fyzického, mentálního a sociálního zdraví a mohl se věnovat svým zálibám. Každý člověk si během dospívání osvojí určitý systém preferencí a potřeb a podléhá přitom vlivu sociálního prostředí,

nepozorovaně si vytvoří preferenční systém svého životního stylu, který se naučí účelově přizpůsobovat tak, aby mohl vést spokojený život (Krejčí, 2011).

Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec (MŠMT, 2002, s. 15).

Všeobecně ve světě existují dva přístupy k pojetí pojmu sport. První z nich za základní znaky považujeme hru, soutěž a výkon. Druhý přístup nabízí pojetí mnohem širší. Sport je zde chápán jako rekreace, cvičení, zábava. Tento význam byl sportu přisouzen již více než před 160 lety v Anglii (Slepičková, 2005).

Definice sportu je opravdu široká. Prostor začlenit se dostaly i ty činnosti, které stály na rozmezí sportu nebo dokonce nebyly v minulosti za sport považovány. Stejná důležitost je přikládána jak sportu výkonnostně orientovanému, tak nejrůznějším formám sportu provozovaným za účelem posílení zdraví (Slepičková, 2005).

V této práci je pohybová aktivita chápána jako termín zastřešující veškerou sportovní aktivitu, jako je třeba běh, fotbal, lyžování, případně i turistika, nikoliv jako manuální činnost, např. práce na zahradě, na stavbě atd. Tímto způsobem také byla studentům vysvětlena.

### **1.1.2 Kategorizace pohybových aktivit a sportu**

Existuje několik dělení pohybových aktivit. Podle Kasy (2000) se dá dělit na základní činnost člověka, pracovní činnost, bojovou činnost, kulturně-uměleckou činnost, tělocvičně-sportovní činnost.

Dle Hodaně (1997) dělíme pohybové aktivity:

- 1) z hlediska řízení:
  - a) organizované – tyto aktivity mají většinou záštitu sportovního klubu, s odpovídajícím materiálním i prostorovým vybavením. Jsou pravidelně pořádané ve formě různých tréninků, soutěží a soustředění. Mají svoji pevnou pozici v čase.

b) neorganizované – tyto aktivity mají občasný charakter, nejsou pevně zakotveny v čase a jsou prováděny v době, kdy je sami chceme provozovat.

2) z hlediska fyzického zatížení:

a) rekreační – v tomto případě nám nejde o výrazný sportovní výkon ani o společenské uplatnění se ve sportu. Jde o rekreační formu, tedy o rekreaci a funkce je především společenská a zdravotní

b) závodní – má tyto znaky: systematicčnost a plánovitost tréninku, stanovení cílů ve vztahu k dosažení výkonu, účast v soutěžích. Je dominantní v seberealizaci člověka, někdy se stává i vlastním těžištěm života.

3) z hlediska opakování aktivit:

a) pravidelné – tato aktivita musí být prováděna minimálně jednou týdně po dobu uplynulých čtyř týdnů.

b) Nepravidelné – aktivita provozovaná náhodně (Hodaň, 1997).

Pohybovou aktivitu můžeme v zásadě rozdělit na dvě velké skupiny:

1) spontánní pohybová aktivita – zahrnuje neorganizovanou tělesnou aktivitu, jejíž podstatou je pohybová stimulace. Vychází z původních potřeb primáta a je vlastně vyjádřena v dětských hrách. U dospělého podobná spontaneita již prakticky neexistuje, pouze určitá nástavba, která je řízena rozumovou složkou. Prostřednictvím spontánní aktivity je možno vyjadřovat pohybovou potřebu danou biologickými zákony. Obecně platí, že s věkem klesá, ale vždy by měla ve formě dynamického pohybu naplňovat dvacetinu celodenního programu.

2) Řízená pohybová aktivita – je realizována prostřednictvím pedagoga, cvičitele, rodičů nebo vrstevníků. Tvoří základ pro celý systém tělovýchovných aktivit. Je důležitou složkou procesu výchovy a udržování funkční kapacity organismu (Kučera, Dylevský, 1999).

### **1.1.3 Pohybová aktivita a sport v životě mládeže**

Jansa (2005) zjistil, že v hierarchii hodnot u adolescentů ve věku 15-18 let má aktivní pozorování sportu velmi dobré postavení. Ve svém výzkumu uvádí, že více než 65 % mladých lidí tohoto věku aktivně sportuje a 70 % mládežnické populace si uvědomuje důležitost sportu a pohybových aktivit pro všechny. To je určitě pozitivní zjištění.

Bude zajímavé porovnat tento výsledek s výsledkem této bakalářské práce, i když výběrový soubor je samozřejmě co do počtu nesrovnatelný.

Odhadnout sílu vztahu mezi intenzivní pohybovou aktivitou a hlavními charakteristikami životního stylu bylo i snahou trojice autorů Frömel, Chmelík a Nykodým (2007). U vybrané populace v ČR ve věku 15 – 24 let bylo zjištěno, že pohybová aktivita je daleko častěji prováděná u chlapců, ale s přibývajícím věkem dochází k poklesu této pohybové aktivity zejména ve volném čase.

### **1.1.4 Motivace k pohybovým aktivitám a ke sportu**

Motivace je psychologický proces vedoucí k posílení organismu. Usměňuje chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Je souhrnem všech skutečností – radosti, zvědavosti, pozitivních pocitů a očekávání, která podporují nebo tlumí konání člověka. Funkcí motivace je výběr tendencí – prosazení určité tendence proti jiné z hlediska pocitu subjektivní naléhavosti, např. trávení volného času aktivním pohybem místo pasivní zábavy. V procesu motivace rozlišujeme tři základní složky:

- 1) aktivace chování (energetizace) – pudy, instinkty, potřeby
- 2) řízení chování (zaměření na cíl) – postoje, zájmy, hodnoty, zde má velký význam učení a výchova
- 3) udržování chování (jednání) – vůle, aspirace, úspěch (Pastucha, 2011)

Pohybová aktivita mládeže je ovlivněna mnoha psychologickými, biologickými, kulturními, sociálními a enviromentálními faktory, které mohou ovlivňovat rozhodnutí jednotlivce přijmout a udržovat aktivní životní styl. Některá výzkumná šetření dokazují, že kurikulární programy tělesné výchovy mohou posílit pozitivní změny v žákovské motivaci pro pohybové aktivity, tato motivace je významná determinanta žákovy účasti na pohybově aktivnějším životním stylu mimo školu a pozitivní prožitky v tělesné výchově v dětství, mohou ovlivnit aktivní životní styl v pozdějším věku i v dospělosti. Dokud se v tělesné výchově nebude podporovat zábava a potěšení, může motivace k další pohybové aktivitě zmizet (Dobry, 2007).

### **1.1.5 Význam pohybu v zásadách zdravého životního stylu**

Nejen naše společnost, ale i společnosti jiných vyspělých států se potýkají se stále narůstajícím závažným problémem a tím je nárůst neinfekčních nemocí jako je například obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo cukrovka. Tento stav velmi úzce souvisí se změnou životního stylu člověka, ale také s přístupem společnosti k dané problematice – tedy odrazem v životním způsobu dané společnosti. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že neinfekční nemoci mají na svědomí více než 60 % úmrtí na světě. Pohybová aktivita je přímo úměrná našemu 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 psychických či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užítku (Stejskal, 2004).

Je stále více zdůrazňováno, že být aktivní není jen názor či rozhodnutí, ale je to nutnost k žití, tedy pokud chceme žít zdravý plnohodnotný život a upozorňuje na skutečnost, že v polovině devadesátých let dvacátého století byl přijat mezinárodní konsensus o hodnotách pravidelně prováděné pohybové aktivity mírné intenzity. Světová zdravotnická organizace, Mezinárodní federace pro sportovní medicínu a mnoho jiných mezinárodních a národních organizací poukázalo na důležitost pohybové aktivity. Závěrem bylo konstatováno, že denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu (Frömel, 2003).

## **1.2 Zdravotní benefity pohybové aktivity**

### **1.2.1 Pohybová aktivita – faktory ovlivňující zdraví**

Hendl a Dobrý (2008) dokládá výčtem významných organizací, jakými jsou například WHO (World Health Organisation), USDHHS (Surgeon General Office), CDC (Centres for Disease Control and Prevention), ACSM (American College of Sport Medicine), AAAP (America Academy of Pediatrics), že mezi zdravím a pohybovými aktivitami existují vzájemné vztahy jak v každodenním myšlení, tak ve vědě.

WHO (2012) uvádí, že fyzická inaktivita je jedním z hlavních rizikových faktorů ovlivňující zdraví. Odhaduje se, že více než polovina obyvatel Evropy není dostatečně aktivní, zejména dvě třetiny populace ve věku nad 15 let, nedosáhnou doporučené úrovně týdenní pohybové aktivity. Pouze 31 % evropské populace provozuje zdraví prospěšnou fyzickou aktivitu. Evropané ve věku 11, 13 a 15 let preferují spíše sedavý způsob života, protože pouze 34 % z nich vyhovuje současným pokynům k provádění fyzické aktivity.

Podle USDHHS (2008) by všichni lidé měli být pravidelně fyzicky aktivní, protože mnohé studie přináší přesvědčivé důkazy o tom, že pravidelná tělesná aktivita může zlepšit zdraví, snížit rizika vzniku chronických onemocnění a předčasného úmrtí.

Účast na pravidelné pohybové aktivitě může mít mnoho výhod pro celou společnost, jak uvádí Physical Activity Fact (2001). Účast v pohybových aktivitách a sportu přináší benefity sociální, zdravotní a duševní a má i pozitivní vliv na životní prostředí a ekonomiku.

Pohybová aktivita je využívána v prevenci civilizačních chorob. Pozitivního účinku je dosaženo pouze tehdy, jsou-li dodržovány následující faktory:

- a) zvýšení pohybové aktivity
- b) zdravá strava
- c) nekouření



Němcová (2002) uvádí, že neaktivní jedinec má dvakrát vyšší riziko vzniku kardiovaskulární choroby než jedinec aktivní.

**Obr. 1 Faktory ovlivňující pohybovou aktivnost**



**Obr. 1 Faktory pohybové aktivity** (Provazník, 2006)

### **Přírodní prostředí**

Přírodní prostředí můžeme chápat jako zásadní faktor, který určuje nejen množství, ale také frekvenci a intenzitu pohybové aktivity (například kopcovitý terén bude náročnější na pohybový projev než rovina). Ovzduší a jeho kvalita nám nemusí ani dovést vyjít z domu (například inverzní ovzduší v některých lokalitách naší republiky). Co se týče vody jako faktoru, který nás ovlivňuje, hledíme hlavně na kvalitu vody, neboť se stále více stává oblíbeným prostředím pro různé aktivity a hry (Provazník, 2006).

### **Zastavěné prostředí**

Zastavěné prostředí vytváří lidem možnosti k pohybové aktivitě v jejich každodenním životě. Pojmy územní zákonitosti či urbanistika se vztahují nejen k tomu, jak naše města či obce vypadají, ale jaké podmínky pro pohybovou aktivitu vytváří (například cyklostezky pro každodenní využívání, kde lze využít kolo jako dopravní

prostředek do školy, práce, na nákupy a tím podpořit pohybovou aktivitu). Dále k těmto pojmům můžeme zařadit klidné a bezpečné podmínky pro chůzi všech věkových skupin obyvatel a zelené prostředí pro hru, zástavby pro odhlučnění infrastruktury anebo dohled nad prašností ve městském prostředí (Machová, Kubátová, 2009).

### **Sociální prostředí**

Sociální prostředí je vymezeno pojmy, které se vztahují bezprostředně k člověku. Kulturní prostředí člověka kultivuje a určuje jeho hodnoty. Rovnost zase signalizuje rovnost příležitostí pro všechny věkové a sociální skupiny a takto můžete vnímat i pojmy sociální soudržnost a sociální podpora, která je nutná zejména u ekonomicky slabších skupin obyvatel. Samozřejmě to znamená, že lidem, kteří nemají dostatečné ekonomické zázemí, je nutné poskytnout podmínky pro realizaci pohybové aktivity z jiných prostředků, například nízkoprahové domy pro děti ze sociálně slabších rodin, kde mohou aktivně využít vše, co dům nabízí (Hendl, 2012).

### **Individuální rozdíly**

Pohlaví je velice zásadním faktorem u pohybových aktivit. Ženy mají nižší silové, rychlostní a vytrvalostní dispozice než muži. Mají vyšší podíl tukové složky a s tím i neaktivní hmoty, to vše přímo souvisí s fyziologií těla muže a ženy. Faktor motivace a víry se zaměřuje hlavně na cíle pohybových aktivit, kde výsledek bude hrát hlavní roli. Schopnosti jsou u každého jedince odlišné, důležité je se zaměřit na pozitivní schopnosti a ty dále rozvíjet (Provazník, 2006).

### **Fyzická aktivita**

Fyzická aktivita je definována jako celková energie vydaná na zajištění pohybu. Neomezuje se pouze na sportovní aktivity. Studie prokázaly, že pro dosažení příznivých účinků na zdraví, není nezbytná fyzicky náročná práce. Pro celkové zlepšení zdraví je podle odborníků zapotřebí pouze mírná tělesná aktivita, například rychlá chůze. Každá věková skupina získává výhody z vyšší tělesné aktivity, mladí mohou a měli by si přisvojit zdravý způsob život z důvodu vysokého nárůstu civilizačních chorob. Osoby středního věku se mohou vyhnout vážným problémům, které souvisejí s životním stylem. U starších osob se hlavně zaměříme na pohyblivost, snížení úbytku svalové

tkáň, snížení tukové tkáň pro aktivnější společenský život (Machová, Kubátová, 2009).

### **1.2.2 Zdravotní benefity PA a jejich vliv na zdraví člověka**

Vzhledem k současnému přístupu celé populace k pohybu platí pravidlo: „každé, byť i minimální množství pohybových činností je lepší než nečinnost“. Minimální množství pohybových činností je takové, které má za následek kladné ovlivňování zdravotního stavu. Je nutností hlavně v prvotní motivační fázi, aby pohybové činnosti vyvolávaly příjemné pocity. Proto se předpokládá, že v těchto fázích není nezbytně nutné dosahovat předepsaných intenzit a náročností (Bunc, 2008).

Nedodržení průměrné velikosti obecně požadované denní hodnoty energetického výdeje při pohybové aktivitě 10 kcal/kg-1den-1 (u studentů vysoké školy) a absencí dalších podnětů vzniká nebezpečí postupného poklesu tělesné zdatnosti a zvýšení úrovně zdravotních rizikových faktorů (Frömel, 1999).

Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka se projevuje v různých systémech organismu různou měrou a závisí i na dalších faktorech jako je věk, pohlaví, intenzita a druh svalové činnosti včetně jejího trvání (Máček, Vávra, 1988).

#### **Svalový a kosterní aparát**

- změna v architektuře kostní tkáň
- ukládání minerálních solí v intersticiální substanci kosti
- zesílení šlach
- zvětšení svalové hmoty
- intracelulární změny ve svalovém vláknu
- zlepšení podmínek svalové mikrocirkulace
- zlepšení nervosvalové koordinace
- pravidelná pohybová aktivita zvyšuje schopnost ukládat vápník do kostí.

### **Oběhový aparát**

- ekonomizace srdeční práce
- zvýšení myokardiální kontraktility
- zvětšení srdečního objemu
- změny v distribuci krve
- zvýšený objem cirkulující krve při nezměněném hematokritu

### **Metabolismus**

- změny spektra krevních lipidů
- snížení sekrece inzulinu, zvýšená citlivost periférie na inzulin, zvýšená glukózová tolerance
- úbytek tělesného tuku a vzrůst aktivní hmoty

Řada výše uvedených faktorů se velkou měrou podílí na zvýšení pracovní kapacity a na zvýšené toleranci zátěžového stresu a zvládnání pocitů únavy. Tyto změny v organismu vlivem pohybové aktivity mohou i příznivě ovlivnit nebo alespoň částečně zmírnit některé z poruch způsobených chorobnými procesy (Máček, Vávra, 1988). Nedostatečnost pohybových aktivit může mít vliv na špatné držení těla, což má za následek řadu vnitřních problémů, jako jsou bolesti hlavy, problémy se zrakem, povrchní dýchání, bolesti kloubů, problémy s krční páteří. Dostatečný přísun kyslíku do tkání je záležitostí rychlosti toku krve tělem a výkonu srdce. Činnost srdce je spojena s funkcí svalů, především svalů dolních končetin, zádočných svalů a břišních svalů. Proto aktivní pohyb se podílí na správném držení těla (Riegerová, 2003).

### 1.2.3 Zdravotní benefity PA a jejich vliv na psychiku člověka

Změna aktuálního psychického stavu je možná prostřednictvím prožitku zvaného flow jako protipólu prožitků spojených s tzv. distresem. Přítomnost těchto prožitků v našem životě je velice prospěšné pro naše duševní zdraví a pro rozvoj osobnosti. Tyto prožitky jsou typické pro tzv. autonomní osobnost (Krejčí, 2011).

U dospívajících je za jeden z významných vlivů pohybových aktivit na psychiku považována změna self-efficacy. Tento termín lze interpretovat jako pojetí vlastního uplatnění či efektivnosti. Jedná se o subjektivní vnímání schopnosti uspět v náročných situacích, zvládnout různorodé úkoly. Tento pojem se významně odlišuje od pojmu sebevědomí, který je determinován jako vnímání vlastní ceny, hodnoty, zatímco self-efficacy se vztahuje pouze ke schopnosti zvládat určité úkoly a může být od sebevědomí odlišné (Weinberg, 1995).

Pohybové aktivity mají přímý vliv na psychiku, jedná se hlavně o regulaci aktuálních psychických stavů, odreagování od stresu, ovlivnění tělesného sebepojetí a také o vlivu zprostředkovaném, tedy vlivu dalších faktorů, který s sebou provádění pohybové aktivity přináší, jako např. budování sociální sítě, sociální opora, možnost uvažovat i o zlepšení vztahů mezi rodinnými příslušníky při společném provádění pohybových aktivit, zážitky spojené s pobytem v přírodě a mnohé jiné (Stackeova, 2004).

Vliv pohybové aktivity je jak preventivním procesem, tak i terapeutickým procesem při podpoře léčby psychopatologických stavů, hranice mezi tzv. normou a patologií psychiky je v řadě případů jen obtížně stanovitelná (Macková, 2003).

Aktivní pohybová činnost se také může projevit i inhibicí různých stresových vlivů v zaměstnání a osobním životě. Zvýšení tělesné zdatnosti má pozitivní vliv na zlepšení sebevědomí. Uvádí se, že lidé, kteří jsou nedostatečně pohybově aktivní, bývají stíženi příznaky deprese dvakrát častěji než lidé, kteří jsou pohybově aktivní (Frömel, 1999).

## 1.2.4 Optimální fyzické zatížení

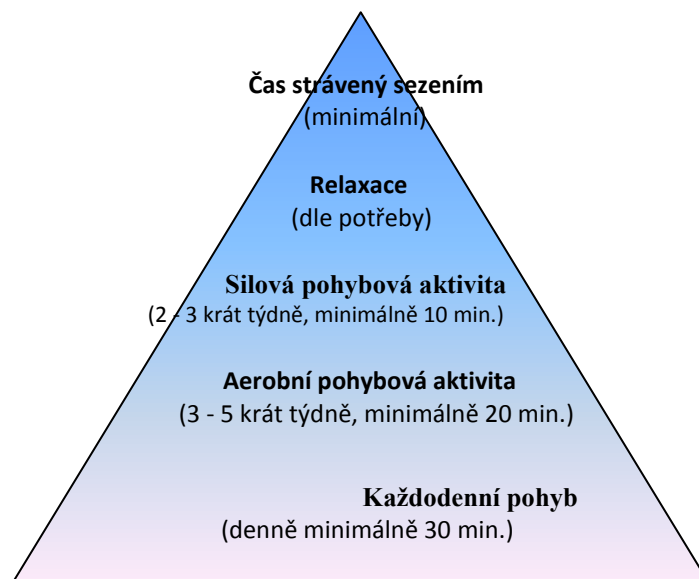
Přesné určení minimálního množství pohybových aktivit je velice obtížné. Jsou stanovena jen doporučení určené zdravému dospělému jedinci, který si chce udržet své zdraví a snížit riziko chronických chorob. Doporučený objem pro fyzicky neaktivní jedince je 30 minut pohybových aktivit denně mírné intenzity, nebo 3 dny v týdnu 20 minut pohybových aktivit vyšší intenzity. S přidáním 8 – 10 posilovacích cviků v sérii 8-12 a to 2 dny v týdnu. Pro děti a mládež je doporučení minimální pohybové aktivity vyšší, a nemělo by být méně než 1 hodinu denně. Mírná intenzita v tomto pojetí znamená, že při pohybové aktivitě dojde ke zvýšení klidové srdeční frekvence a mírnému pocení např. rychlejší chůze či pomalejší běh. Cílem by mělo být učinit pohybové aktivity samozřejmou a pravidelnou součástí každého dne (Perič, Dovadil, 2010).

U pohybově aktivních jedinců, kteří s udržováním tělesné hmotnosti mají přetrvávající potíže, je nutné pro udržení energetické rovnováhy a minimalizování dalšího nárůstu tělesné hmotnosti doporučit pohybových aktivit více (prodloužit dobu trvání denních pohybových aktivit na 60 minut) nebo omezit kalorický příjem. K aerobním aktivitám je vhodné přidávat dvakrát týdně další pohybové aktivity, které budou zvyšovat svalovou zdatnost a zlepšovat rozsah pohybu v kloubech. Tyto přidané pohybové aktivity pomohou udržovat množství tukuprosté svalové hmoty (Dýrová, Lepková, 2008).

Lidskému organismu je lhostejné, zda se účastníme sportovní soutěže, rekreačně cvičíme nebo tělesně pracujeme. Pokud nebudeme brát v potaz emotivnost a přitažlivost sportovní soutěže, jsou klíčové pro zdraví objem, intenzita a typ pohybové aktivity. Proto můžeme do pohybových aktivit zahrnout i habituální pohybové aktivity. Pohybové zatížení se řadí do tří kategorií (nízké intenzity zatížení, střední nebo vyšší intenzity zatížení a vysoké intenzity zatížení). Do nízké intenzity zatížení zahrnujeme běžné domácí práce nebo práce na zahradě, volnou chůzi, volnou jízdu na kole po rovině, procházkou se psem nebo rekreační sportovní činnost. Do střední nebo vyšší intenzity zatížení patří těžší práce doma nebo na zahradě, rychlá chůze, běh volným tempem, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení a rekreační aktivity jako je např. tenis, bruslení, turistika, sjezd na lyžích apod. Mezi pohybové aktivity vysoké intenzity zatížení patří těžké manuální práce (lesnictví, stavebnictví), usilovná jízda na kole,

usilovný běh na delší vzdálenost nebo závodně prováděné sportovní aktivity (Mužík, 2009).

Pyramida adekvátní pohybové aktivity ukazuje na vzájemný vztah frekvence a času pro pohybové a aerobní pohybové aktivity během jednoho týdne. Je zde zahrnut i každodenní pohyb. Na vrcholu pyramidy je vyznačen čas strávený sezením, který by měl být minimální (GRAF aj., 2009).



**Obr. 2** Pyramida adekvátní pohybové aktivity (GRAF aj., 2009)

Frömel, Novosad a Svozil (1999) jsou toho názoru, že v dnešní době patří k nejužívanější metodě pro stanovení velikosti zatížení její vyjádření v relativní energetické spotřebě, vyjádřené v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti. Tato energetická spotřeba se uvádí v jednotkách METs. Jeden MET je definován, jako výdej energie při sedu bez žádných pohybových aktivit, kdy dospělí jedinec spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ( $3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ( $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$ ). Pohybovou aktivitu dělí dle zatížení na:

- Nízké zatížení -  $<3,0 \text{ METs}$  nebo  $<4 \text{ kcal} \cdot \text{min}^{-1}$
- Střední zatížení -  $3,0-6,0 \text{ METs}$  nebo  $4-7 \text{ kcal} \cdot \text{min}^{-1}$
- Vysoké zatížení -  $>6,0 \text{ METs}$  nebo  $>7 \text{ kcal} \cdot \text{min}^{-1}$

Průměrná intenzita pohybových aktivit při celkovém energetickém výdeji by měla překročit limit 1,6 METs za den (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

### **1.2.5 Habituální pohybové aktivity**

Pohyb je synonymem pro základní projev života. Neznamena pro člověka pouze zajišťování základních lidských potřeb, ale rozvíjí se také v činnost sportovní či uměleckou. Lidské tělo je bezpodmínečně vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů, i jednotlivých buněk. Aktivním pohybem je umožněno přemístování těla v prostoru (Machová, Kubátová, 2009).

Habituální pohybové aktivity jsou necílené, jsou nutnou součástí života. Habituální pohybovou aktivitou je pak např. chůze, zvedání, sedání, pohybování předměty apod. Změřit úroveň této aktivity je velmi těžké. Ten nejjednodušší způsob je tzv. krokoměrem. Tím si zjistíte základní úroveň vaší pohybové aktivity např. v rozpětí jednoho týdne (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Ve většině zemí se zvětšenou prevalencí obezity, se velice významně snížila složka fyzické aktivity. Příčinou se jeví pokles habituální fyzické aktivity (Obr. 3). Pohybová aktivita poklesla jak v pracovním procesu v důsledku automatizace a využívání počítačové techniky, při přepravě do zaměstnání (automobil, hromadné dopravní prostředky), tak ve volném čase. Díky modernizaci se také významně omezila fyzická aktivita při práci v domácnosti (Heiner, 2004).



**Obr. 3** Využívání techniky výrazně omezilo habituální fyzickou aktivitu (Heiner, 2004)

<b>Doprava:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Osobní auta</li><li>➤ Motocykly</li><li>➤ Automatické otvírání garáží</li><li>➤ Výtahy</li><li>➤ Eskalátory</li><li>➤ Pohyblivé chodníky</li></ul>	<b>Péče o tělo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Holicí strojky</li><li>- Masážní křesla</li><li>- Vysoušeč vlasů</li></ul>
<b>Komunikace:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mobilní telefony</li><li>➤ E-maily</li></ul>	<b>Domácí práce a úklid:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pračky</li><li>- Sušičky</li><li>- Myčky, vysavače</li><li>- Domácí roboti, mikrovlnné trouby</li><li>- Elektrické vrtačky a šroubováky</li></ul>
<b>Pracovní aktivity:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Počítače</li><li>➤ Automatizace a robotizace</li></ul>	<b>Zahradnické práce:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Motorové a el. sekačky, pily</li><li>- Elektrické drtičky</li></ul>
<b>Zábava:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ televizory a videa</li><li>➤ Videohry</li><li>➤ Dálkové ovladače</li></ul>	

### 1.2.6 Body Image

Body image nebo body percept, body schema, body koncept je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, představa o jeho rozměrech jako celku, určuje rozměry jednotlivých částí, jejich vzájemném poměru a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem. Déle je tělo chápáno jako významná sociologická entita. Body image má celkový vliv na chování jedince a na pocit životní pohody. Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportovním aktivitám, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také způsob zvládnání těžkých životních událostí jako je vážná nemoc, stárnutí aj. (Weinberg, 1995).

Problematika vztahu k vlastnímu tělu je pak daleko složitější. V dětství hraje vliv rodiny, vztahu rodičů k vlastní tělesnosti, kde nachází dítě vzor. Rozhodující je období ranného dětství, vztah mezi dítětem a matkou v prvních letech života. V tomto období prožívá dítě samo sebe jako neoddělené od matky. V rámci vývoje je matka dítěti k dispozici tak dlouho, jak dítě potřebuje, je jeho hlavní podporou a chválí jeho

pokroky. Důležitým obdobím je eriksonovské období autonomie, kdy dítě začíná vnímat samo sebe odděleně od matky, jak psychicky tak fyzicky (Weinberg, 1995).

Atraktivnost pohybové aktivity, které se věnujeme, určuje míru a způsob jejího vlivu na vnímání těla. Pohybová aktivita, při které dochází k vysokému svalovému napětí, neboli rozdílu mezi svalovou kontrakcí a relaxací, při které se nesoustředíme na výkon, ale na prožitek pohybu, při které prožíváme pozitivní emoce spojené s pohybem, má pozitivní vliv na tělové schéma, jak na složku kognitivní, tak na složku emotivní. Typickou aktivitou jsou systémy kondičního cvičení, jako je fitness a různá sálová cvičení (Stackeova, 2004).

Tělesný vzhled je nejdostupnější informací o člověku a poskytuje ostatním základní charakteristiky dané osoby, např. informace o pohlaví člověka, rase, jeho věku a též o sociálním statutu nebo povolání. Každý jedinec by měl znát své možnosti a limity. Vzhled má výrazný vliv na celkové sebepojetí. Představy o vlastním těle jsou důležitými složkami individuálního přijímání skutečnosti. Snaha po zdokonalení tělesného vzhledu se může stát hnacím motorem pro zdravý způsob života a ovlivnit pohybové aktivity v denním režimu a působit na správné výživové návyky, ale může tělo i poškodit (Fialová, 2001).

### **1.3 Pohybová nedostatečnost**

Podle současných odhadu WHO je nedostatkem pohybu zasaženo cca 60-70% světové populace. Paradoxem ovšem je, že tímto nedostatkem trpí zejména ta tzv. bohatší část světa, která se rovněž potýká s vysokým nárůstem obezity a civilizačních chorob. Prokazuje se, že nedostatek pohybu představuje pro člověka stejné riziko jako přítomnost vysokého krevního tlaku či obezity. Toto se týká i lidí bez nadváhy pokud jejich pohybová aktivita nekompenzuje zvyšující se riziko kardiovaskulárních chorob až dvojnásobně (WHO, 2013, on-line).

Pohybová nedostatečnost se jeví jako jedna z hlavních příčin progresivního trendu šíření nadváhy a obezity v dětské i dospělé populaci. Je příčinou snížené dostupnosti k pohybovým aktivitám všeobecně, neboť pohybové učení je tlumeno již od dětství. Zdravotní komplikace nadváhy a obezity jsou četné a významně ovlivňují nemocnost, kvalitu a délku života. Podle WHO 80 % obézních dětí zůstává obézními

i v dospělosti se všemi zdravotními následky. I když nejsou opomíjeny genetické faktory, je zřejmé, že se na nárůstu hmotnosti podílí především životní styl, nadměrný stres, omezování pohybu a nevhodné stravovací návyky. Psychickými projevy hypokinetického syndromu jsou impulsivnost, podrážděnost, snížená schopnost koncentrace a sebekontroly, dále zvýšený psychosomatický neklid až projevy agresivity. U dětí je pohybová nedostatečnost jevem nefyziologickým, je uměle navozována spotřebovaným časem u počítače a televize, videoher a mobilních telefonů (Krejčí, 2011).

Výrazná redukce fyzicky namáhavé činnosti v zaměstnání, ale i v mimopracovním čase spolu se sedavým způsobem trávení volného času jsou fenoménem dnešní doby. Nemalým podílem k tomuto populačnímu problému přispívá rozvoj dopravy, služeb a celková modernizace domácností (Bašková, 2009). Sedavý způsob života často mívá také pokračování i po zaměstnání a studiu, kdy by již tato jednostranná zátěž měla mít kompenzaci v aktivním pohybu (Kukačka, 2009).

### **1.3.1 Rizika pohybové nedostatečnosti**

Pohybová nedostatečnost spolu s nevyhovující výživou, patří k příčinám většiny neinfekčních civilizačních chorob, které zahrnují srdeční onemocnění, hypertenzi, diabetes mellitus 2. typu, obezitu, osteoporózu a značné rozšíření chronických poruch pohybového systému. Odhaduje se, že až 2/3 osob má nedostatečnou tělesnou aktivitu a pouze necelá 1/3 populace se věnuje tělesné aktivitě, která může příznivě ovlivnit snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění (Bašková, 2009).

Sedavý životní styl může být definován jako nedostatek tělesné ho pohybu jak v zaměstnání, tak i během trávení volného času. Vlivem celkové modernizace i manuálně pracující lidé se v zaměstnání pohybují méně, než tomu bylo dříve. Tato z části redukovaná pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do trávení volného času, kdy únava způsobená psychickým vypětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání sníží aktivitu člověka natolik, že je ochoten spíše konzumovat než vydávat, tedy více vysedávat u počítače a u televize a méně číst, vyprávět nebo cvičit. Navíc část lidí řeší psychický stres zvýšeným příjmem jídla, který je obvykle kumulován do večerních

hodin. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha, vznikají poruchy tělesného a duševního zdraví a hromadné neinfekční nemoci (Stejskal, 2004).

### **1.3.2 Nadváha a obezita**

Česká republika se v počtu obézních osob propracovala na přední místo evropských států. Tento skutečnost rychle narůstá. Dle nejnovějších výzkumů 21 % mužů a 31 % žen je obézních. Pokud sečteme nadváhu a obezitu, vyjde nám u žen alarmující číslo 68 % a u mužů dokonce 72 %. Výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší než je evropský průměr. Oproti zbytku Evropy je u českých mužů zejména vyšší výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy a výrazně vyšší výskyt obezity. Snaha zhubnout je jednou z charakteristik naší populace obecně. Procento žen, které mají se snahou zhubnout zkušenost, činí 70,9% všech žen a opakovaně se snažilo zhubnout 53,5% žen.(Hainer, 2011)

Problematika regulace tělesné hmotnosti, obezity a poruch příjmu potravy má mnoho rovin vzájemně se prolínajících a podmiňujících. Vedle společné komorbidity a symptomatologie hraje obezita významnou roli v etiologii poruch příjmu potravy a diety společně s přejídáním při rozvoji obezity. Pro poruchy příjmu potravy i obezitu je velice často zkreslené vnímání a prožívání příjmu potravy a zkreslené představy o proporcích těla, totéž platí pro nevhodné jídelní zvyklosti a nepřiměřenou kontrolu tělesné hmotnosti. Obava z nadváhy nezanedbatelným způsobem ovlivňuje kvalitu života člověka ať už je, nebo není opodstatněná. Jeho měřítkem není jen míra reálné nadváhy, ale i emoční prožitky, které jsou na něj vázány a úsilí, které je věnováno kontrole tělesné hmotnosti a příjmu potravy. Taktéž je vědecky podloženo, že existují určitá období, která jsou pro rozvoj obezity velmi významná – u žen zejména doba těhotenství a období po porodu, dále období menopauzy, u dívek doba dospívání, všeobecně pak stresové faktory a určitá období, kdy se snižuje pohybová aktivita – nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné či pracovní problémy, ukončení sportovní činnosti, odchod do důchodu (Mülerová, 2012).

### **1.3.3 Diabetes mellitus II. typu**

Diabetes mellitus II. typu (úplavice cukrová) se řadí mezi závažné chronické onemocnění, jehož výskyt ve vyspělých zemích neustále vzrůstá. V České republice, dle nejnovějších studií, trpí diabetem přibližně 7% obyvatel, přičemž přibližně 85% tvoří

právě diabetici II. typu. Na rozdíl od diabetu 1. typu je se ve většině případů vyvíjí a projevuje se v průběhu středního až vyššího věku a je spojen s inzulínovou rezistencí. Dnes se bohužel setkáváme s tímto typem už i u dětí a dospívajících. Podstatou choroby je relativní nedostatek inzulínu, jehož produkce sice bývá v částečné míře zachována, ale je porušena sekrece inzulínu (zejména rytmus vylučování inzulínu do krve s nedostatečnou sekrecí po jídle) a zároveň je přítomna tzv. inzulínová rezistence, tedy snížená citlivost tkání vůči působení inzulínu. Inzulínu bývá dokonce v krvi nadbytek, ale i tak dochází k narušení jeho působení v cílových tkáních a vzniká hyperglykémie (zvýšená hladina glukózy v krvi), která je klíčovou příčinou vzniku chronických komplikací s tímto onemocněním. Inzulin je hormon, který hraje důležitou úlohu nejen v metabolismu glukózy, ale také tuků i bílkovin a jako takový je pro život nepostradatelný. Jeho hlavní úloha spočívá především v umožnění vstupu glukózy do buněk a udržování správné hladiny cukru v krvi. Nemocní diabetem 2. typu nejsou životně závislí na podávání inzulínu v určitém časovém rozmezí, ačkoliv často inzulín léčebně užívají ke zlepšení kontroly své glykémie (Olšovský, 2012).

Častější výskyt diabetes mellitus typu II. je u jedinců obézních a jedinců se sníženou tělesnou aktivitou, kde ve většině případů jsou tyto dva faktory společné. U většiny diabetiků typu II. je onemocnění vzhledem k nenápadnému plíživému nástupu rozpoznáno, až když jsou přítomny příznaky pozdějších komplikací: únava/malátnost, rozmazané vidění, suchá a svědivá kůže, drobné a opakované infekce na kůži (hnisání, kvasinky), špatné hojení ran, ztráta citlivosti v rukou či nohou, opakované infekce močového traktu, hypertenze, vysoký cholesterol v krvi a různé další cévní potíže (Olšovský, 2012).

Příčiny vzniku tohoto onemocnění nejsou zatím zcela objasněny. Působí zde genetické faktory (sourozenec diabetika či potomek s diabetem u jednoho z rodičů má riziko vzniku diabetu 50 %, potomek dvou rodičů s diabetem téměř 100 %), podstatnou roli hraje také nesprávný životní styl, obezita, stres, kouření, nedostatek pohybu, nadměrný příjem kalorií, zejména tučného masa a další civilizační faktory. Nejde tedy o autoimunitní proces jako v případě diabetu 1. typu, kdy jsou zcela zničeny buňky produkující inzulín (Hainer, 2011).

### 1.3.4 Hypertenze

Hypertenze neboli vysoký krevní tlak, v dnešní době jednou z nejčastějších kardiovaskulárních chorob, která se vyznačuje opakovaným nebo přetrvávajícím zvýšením krevního tlaku na hodnoty 140/90 a vyšší. Toto onemocnění je v dnešní době celosvětově rozšířené a jde o významné onemocnění pro jeho vysoký výskyt a pro rizika kardiovaskulárních a mozkových komplikací. V ČR se odhaduje výskyt hypertenze u dospělých mezi 25-64 let až 35 %, přičemž její výskyt se zvyšuje s přibývajícím věkem. V ČR žije přibližně 2.5 mil hypertoniků. Dle výsledků statistik se s hypertenzí léčí okolo 20% dospělých osob. Ačkoliv je toto číslo už tak dosti vysoké, nejsou v něm zahrnuti lidé, kteří hypertenzí sice trpí, ale nejsou léčeni. Mnohdy se tedy tomuto onemocnění říká neinfekční epidemie a také je přiřazeno do skupiny civilizačních chorob. Odhaduje se, že 25% úmrtí ve věku nad 40 let je zapříčiněno hypertenzí. Hypertenze v počátečních stádiích nemá téměř žádné příznaky a postižení jedinci o ní nevědí nebo jí zkrátka si neuvědomují její důsledky a neléčí se, neboť její omezení není tak značné (Widimský, 2008).

Mezi předpokládané faktory, které hypertenzi mohou způsobovat, patří např. obezita, nadměrný příjem kuchyňské soli, dlouhodobý a nadměrný stres, genetické předpoklady, kouření, nadměrná konzumace alkoholu a nedostatek aktivního pohybu. Na vzniku primární hypertenze se zřejmě podílí více těchto faktorů zároveň (Hendl, 2011).

V počátečních stádiích není krevní tlak příliš zvýšen, kdy nemocný bývá bez obtíží a často o hypertenzi nemusí ani vědět. Bohužel toto je na tomto onemocnění velice zrádné, neboť lidé, i když o ní vědí, jí mnohdy zpočátku nevěnují pozornost, protože se cítí zdraví a neléčí se, díky čemuž se onemocnění dále rozvíjí. Prvními, neurčitými projevy, může být bolest hlavy, únava, porucha spánku. Obtíže se zhorší nebo se většinou prvně objeví až s pokročilým stavem nemoci (Widimský, 2008).

## **2. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 Metodika práce**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem mé bakalářské je na základě dotazníkového šetření a následného vyhodnocení získaných dat zjistit a porovnat účast v mimoškolních pohybových a sportovních aktivitách studentů Gymnázia a studentů SŠ v Trhových Svinech.

Dílčí cíle:

- analyzovat frekvenci pohybových aktivit u studentů gymnázia a střední školy
- analyzovat strukturu vykonávaných PA u studentů gymnázia a střední školy
- zjistit účast studentů gymnázia a střední školy ve sportovních oddílech
- zjistit motivaci studentů gymnázia a střední školy k provádění PA a sportu
- porovnat studenty gymnázia a střední školy dle frekvence PA a sportu
- porovnat studenty gymnázia a střední školy dle struktury vykonávaných PA
- porovnat studenty gymnázia a střední školy dle účasti ve sportovních oddílech
- porovnat studenty gymnázia a střední školy dle motivace provádění PA a sportu
- porovnat studenty gymnázia a střední školy dle spokojenosti s frekvencí PA

#### **2.1.2 Úkoly práce**

- Zpracování literárního přehledu české a zahraniční odborné časopisecké a knižní literatury vztahující se k problematice lidského pohybu.
- Sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- Stanovit cíle, úkoly, metodiku se zaměřením na dotazníkovou metodu.
- Analyzovat, systematicky utřídit a graficky dokumentovat výsledky práce.
- Zpracování a vyhodnocení záznamů z dotazníků.
- Konkretizovat závěry a doporučení pro optimalizaci množství pohybových aktivit na sledovaných školách

### **2.1.3 Výzkumné otázky**

Na základě nastudované literatury, vlastního pozorování a úsudku, byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) Studenti Gymnázia v Trhových Svinech se věnují častěji pohybovým aktivitám, než je tomu u studentů Střední školy v Trhových Svinech.
- 2) Studenti Gymnázia a Střední školy v Trhových Svinech preferují týmové pohybové aktivity před individuálními pohybovými aktivitami.
- 3) Nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitou u obou středních škol je cyklistika a v organizované podobě je nejvíce prováděným sportem fotbal.

### **2.1.4 Charakteristika souboru**

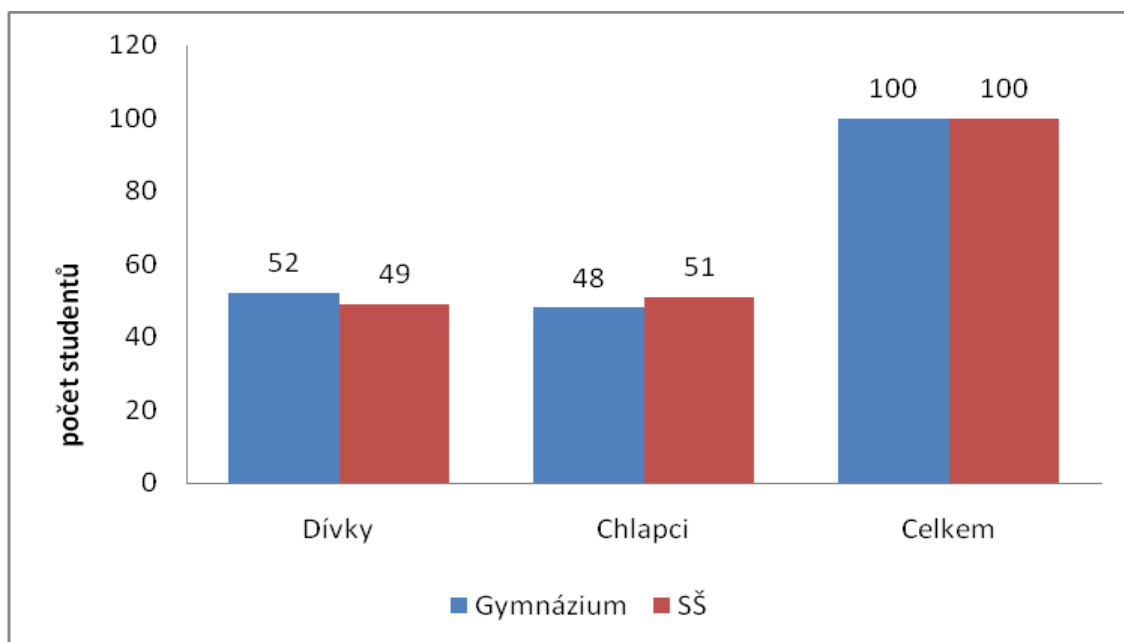
Do výzkumu bylo zapojeno Gymnázium a SŠ v Trhových Svinech. Výběr dvou škol nebyl náhodný, ale byl záměrný.

Pro účely bakalářské práce bylo stanoveno, že výzkumný soubor bude mít rozsah 200 respondentů, přičemž 100 respondentů budou studenti střední školy a 100 respondentů budou studenti gymnázia. Z gymnázia vyplnilo dotazník 100 studentů z toho 52 dívek a 48 chlapců. Na střední škole bylo rozdáno také 100 dotazníků a ze 100 vyplněných bylo 49 dívek a 51 chlapců.

Na střední škole byly dotazníky rozdány studentům 1. 2. a 3. ročníků a na gymnázium byli požádáni studenti kvinty, sexty, septimy a oktávy. Graf 1 zobrazuje výzkumný soubor.



Graf 1- Výzkumný soubor (n=200)



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

### 2.1.5 Použité metody a techniky šetření

Ke zjištění pohybové aktivity studentů gymnázia a střední školy bylo použito dotazníku, který byl konstruován speciálně pro účely tohoto výzkumu (viz příloha 1).

Vytvořený dotazník nejprve zahrnoval otázku týkající se frekvence provozování pohybových aktivit a sportu.

Další část byla zaměřena na strukturu pohybových aktivit a sportů, které student/ka vykonává ve svém volném čase a zajímalo nás, zda se jim věnuje i v organizované podobě.

Po té byla zjišťována motivace k provozování pohybových aktivit a sportu, případně i k pohybové inaktivitě.

Po zjištění motivace nás zajímalo, zda by si studenti přáli věnovat se pohybovým aktivitám a sportu více, než se věnují v současné době. Pokud byla odpověď kladná, zajímal nás i důvod neshody skutečnosti a přání.

Na závěr byly položeny nezbytné otázky týkající se pohlaví a skutečnosti, zda respondent navštěvuje střední školu či gymnázium, aby bylo možné porovnat zjištěné výsledky.

## 2.1.6 Sběr dat a metody vyhodnocení

Výzkum proběhl v lednu 2017 a byl prováděn v hodinách výuky. Po ústní domluvě s řediteli škol byli studenti při výuce požádáni o vyplnění dotazníku. Před vyplňováním byli seznámeni s pokyny k vyplňování dotazníku. Nad studenty byl vykonáván dohled a v případě nejasností se mohli kdykoliv a na cokoliv dotázat. Návratnost byla 100%, jelikož všichni oslovení studenti dobrovolně svolili ke spolupráci a dotazník správně vyplnili. Vše bylo prováděno anonymně, jelikož studenti neuváděli jméno ani příjmení. Dotazník je v plném znění uveden v příloze č. 1 této bakalářské práce.

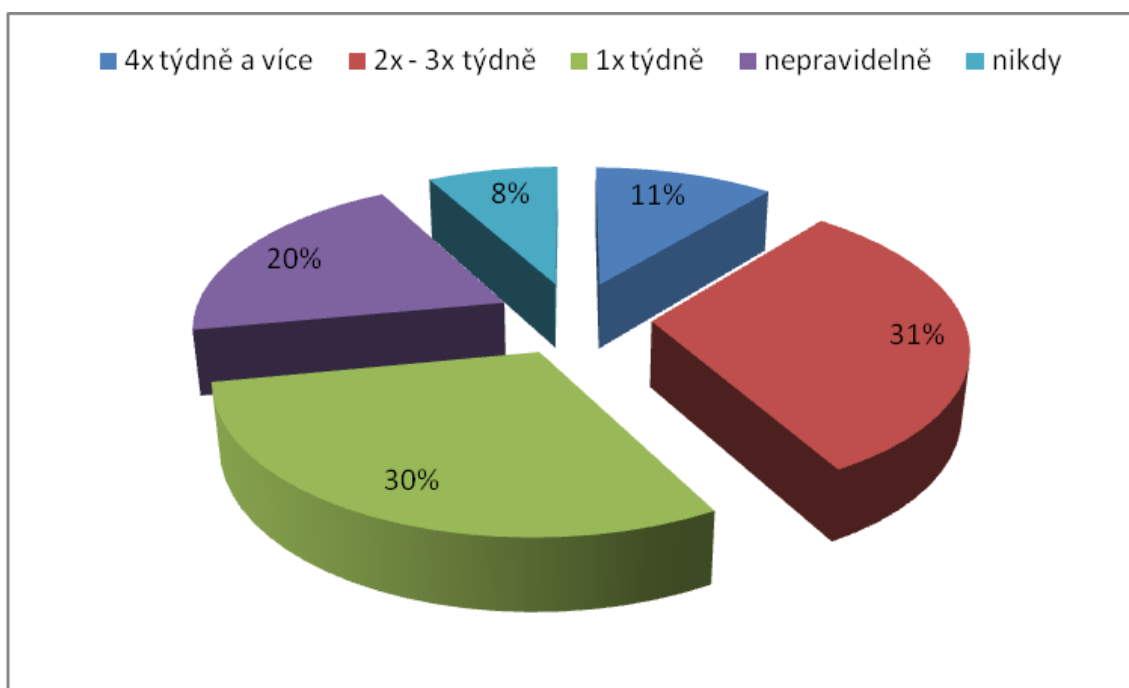
Dotazníky byly vyhodnoceny ručně. Všechny získané informace byly pro lepší orientaci převedeny do grafů ať již sloupcových nebo výsečových. K vytvoření grafů byl použit program Microsoft Excel, který má funkce potřebné pro tyto účely.

### 3. VÝSLEDKY

#### 3.1 Frekvence provozování pohybových aktivit a sportů

První část byla zaměřena na frekvenci provozování pohybových aktivit a sportu. Tento údaj byl zjišťován první otázkou v dotazníku, která zněla: „*Jak často se mimo školu věnuješ pohybovým aktivitám a sportu?*“ Studenti měli na výběr z pěti možností. Graf 2 nejprve ukazuje celkové výsledky.

Graf 2 – Frekvence provozování pohybových aktivit (n=200)

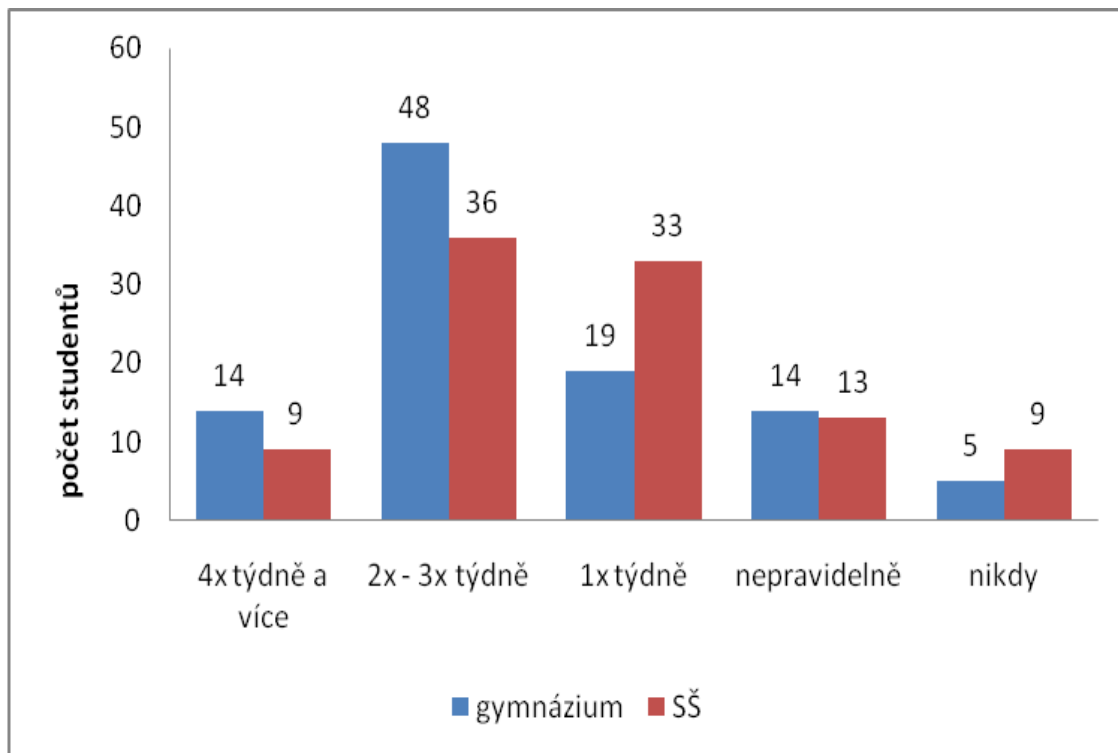


*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Z grafu vyplývá, že nejvíce studentů provozuje pohybovou aktivitu 2 – 3x týdně (31%). Potěšující je, že (11%) studentů sportuje 4x týdně a více. 1x týdně se věnuje pohybovým aktivitám a sportu (30%) studentů. Pravidelný pohyb minimálně 1x týdně má tedy (72%) studentů gymnázia a střední školy.

V následující kapitole budou podrobněji rozebrány výsledky studentů gymnázia a střední školy. Graf 3 zobrazuje absolutní i relativní četnosti výskytu jednotlivých odpovědí.

Graf 3- Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska počtu týdenních pohybových aktivit – početně (n=200)



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

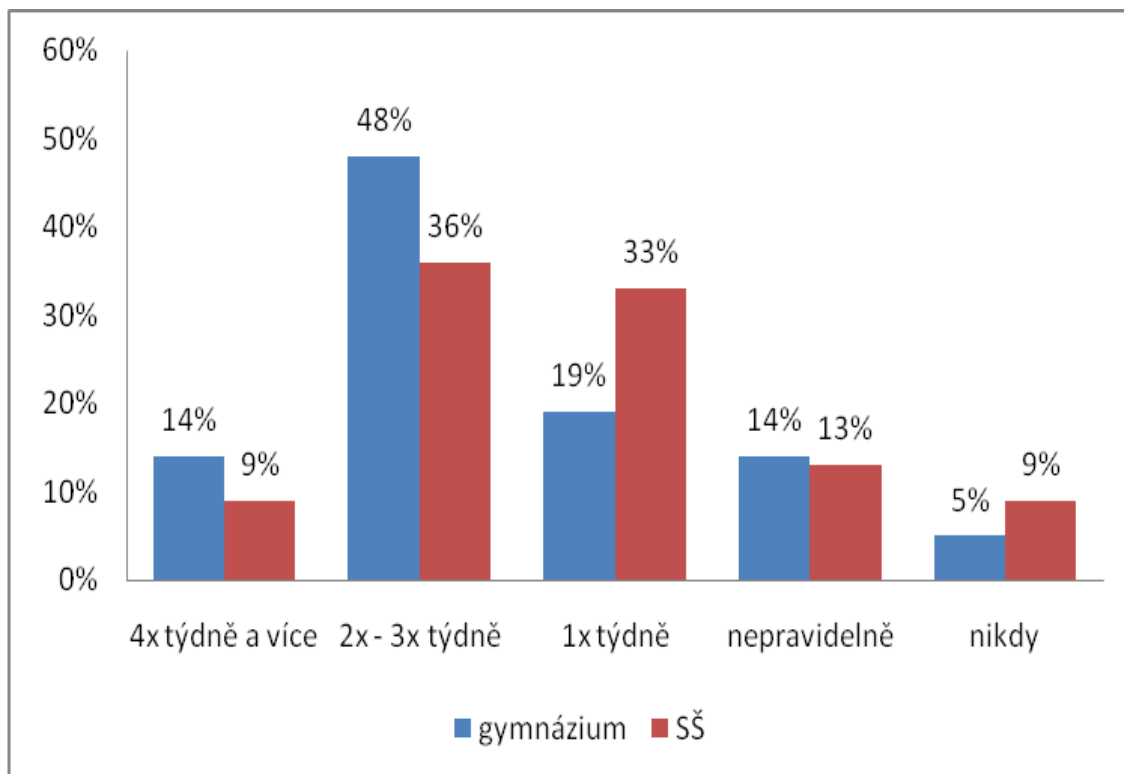
Z grafu můžeme vyčíst, že pohybové aktivitě se věnují 2 – 3x týdně (48%) studentů gymnázia. Další nejčastější odpovědí bylo 1x týdně, kterou označilo (19%) studentů. Nepravidelně se pohybovým aktivitám věnuje (14%) studentů. Na odpověď nikdy, označilo (5%) studentů. Pohybovým aktivitám a sportu se věnuje 4x týdně a více (14%) studentů, lze to považovat za vysoký podíl.

Nejčastější odpovědí u studentů střední školy byla také možnost 2 – 3x týdně, kterou označilo (36%) studentů, sportuje 1x týdně (33%) studentů a (9%) studentů 4x týdně a více. Nepravidelně provozuje pohybovou aktivitu a sport (13%) studentů, (9%) studentů se pohybovým aktivitám nikdy nevěnuje, což je poměrně velká část. Pravidelný pohyb alespoň 1x týdně má (78%) studentů střední školy.

Porovnáme-li studenty gymnázia a střední školy procentuálně, výsledky naznačují, že studenti gymnázia se věnují pohybovým aktivitám a sportu častěji než studenti střední školy.

Graf přehledně zobrazuje porovnání obou skupin.

*Graf 4 – Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska počtu týdenních pohybových aktivit – procentuálně (n=200)*



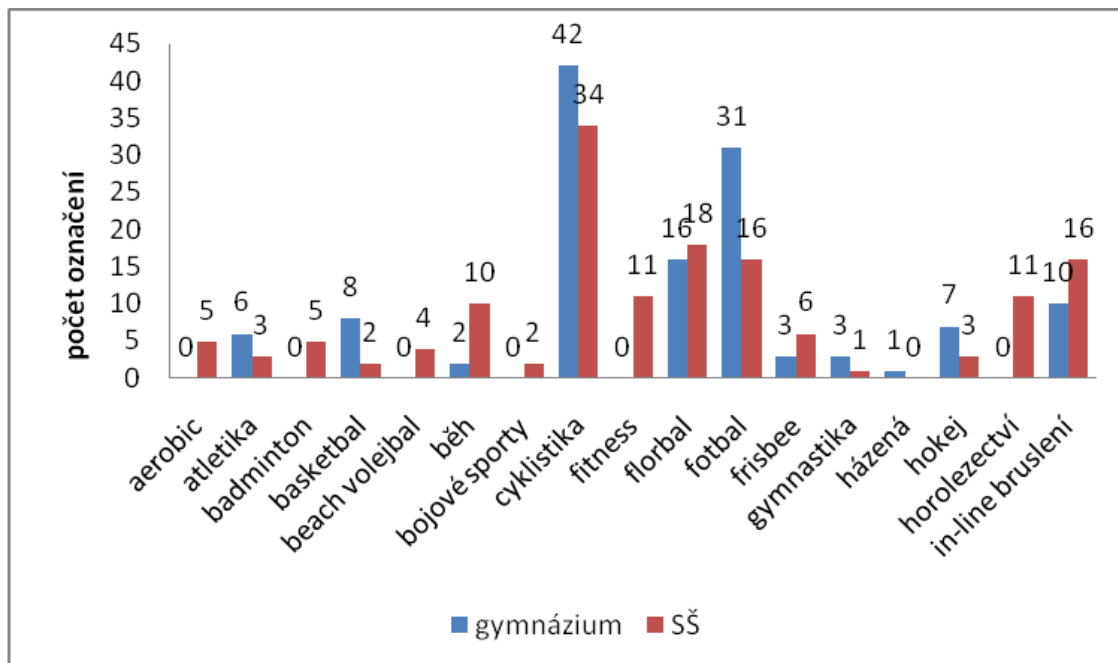
*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

### **3.2 Struktura vykonávaných pohybových aktivit a sportů**

Dále nás zajímalo, jakým pohybovým aktivitám se dnes studenti nejvíce věnují. Nejprve byla zjišťována obecná pohybová mimoškolní aktivita a po té byla zjišťována organizovaná činnost. Z této oblasti první otázka zněla: „*Jakým pohybovým aktivitám a sportům se mimo školu věnuješ nejčastěji*“. Studenti mohli vybrat maximálně tři aktivity z nabízených možností.

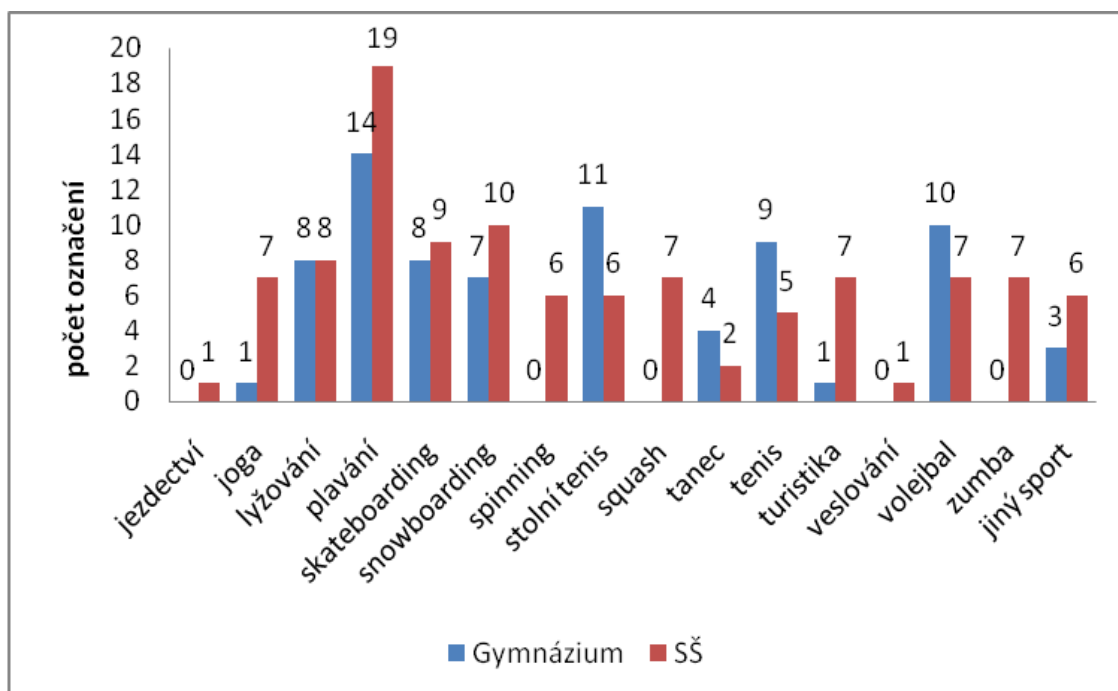
V následujícím grafu je uveden seznam sportů a počet označení. Každý student měl možnost označit maximálně tři sporty nebo aktivity, kterým se věnuje nejčastěji ve svém volném čase.

Graf 5a – Přehled některých vykonávaných pohybových aktivit u sledovaných souborů (n=205)



Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem

Graf 5b – Přehled ostatních vykonávaných pohybových aktivit u sledovaných souborů (n=255)

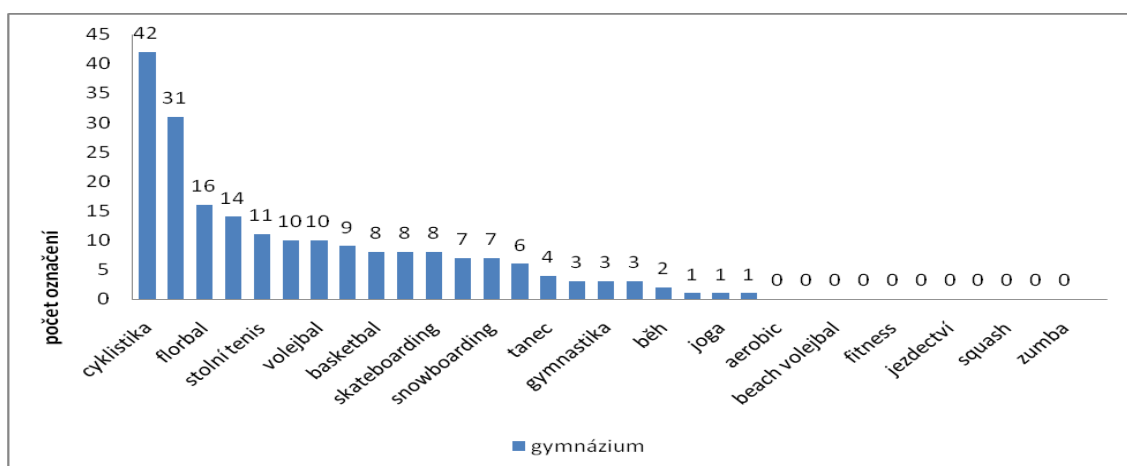


Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem

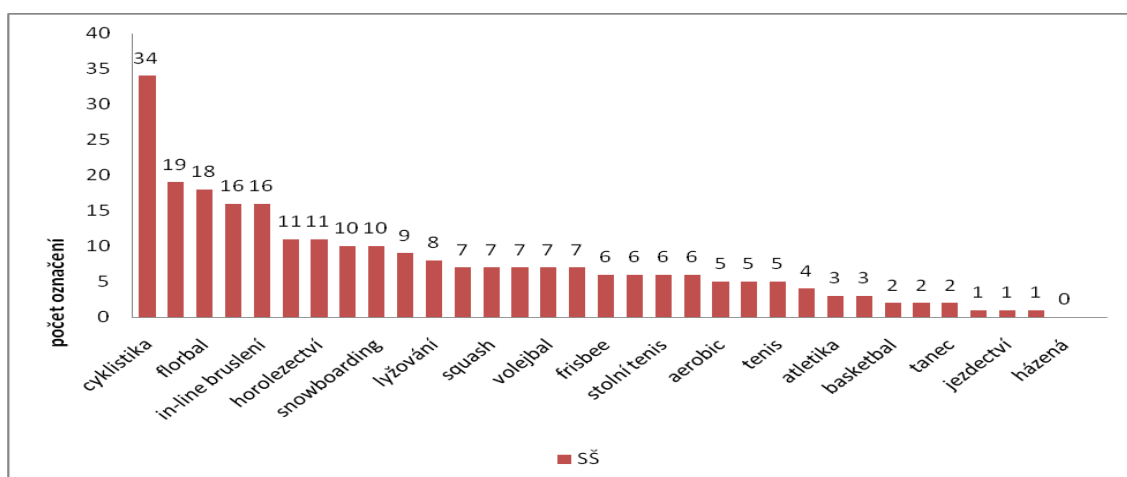
Z grafu vyčteme, že nejvíce provozovanou aktivitou ve volném čase je jednoznačně cyklistika, kterou označilo celkem 76 studentů z 200, kteří se někdy věnují pohybovým aktivitám a sportu. Druhý je fotbal se 47 označeními. Další pohybovou aktivitou u studentů je oblíben florbal, který byl označen 34x. Mezi další pohybové aktivity patří např. in-line bruslení a plavání.

Porovnáme-li studenty gymnázia a studenty střední školy, můžeme zde shlédnout několik rozdílů zejména v rozmanitosti odpovědí a v pořadí jednotlivých aktivit. Vidět je to v následujícím grafu.

*Graf 6a – Porovnání studentů Gymnázia v Trhových Svinech z hlediska přehledu vykonávaných pohybových aktivit (n=205)*



*Graf 6b – Porovnání studentů SŠ v Trhových Svinech z hlediska přehledu vykonávaných pohybových aktivit (n=255)*



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

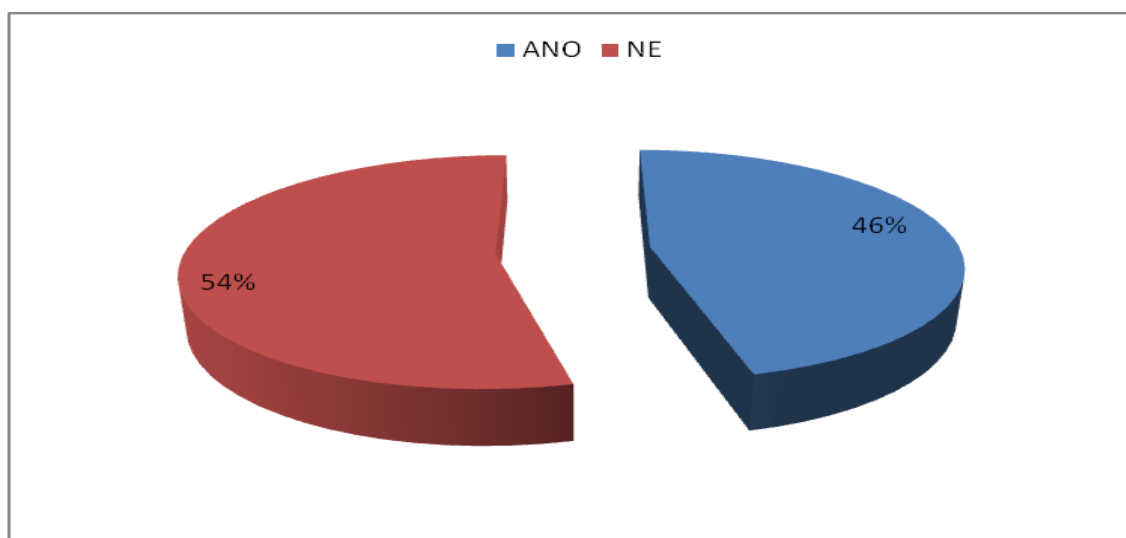
Největší rozdíly mezi studenty gymnázia a střední školy z hlediska struktury je především v rozmanitosti odpovědí. Studenti gymnázia označili 12 aktivit a studenti střední školy označili o 4 sporty více. Rozdíl najdeme i v pořadí nejvíce provozovaných aktivit. Pokud uvedeme prvních pět příček u studentů gymnázia je pořadí následující: 1. Cyklistika (42 označení), 2. Fotbal (31), 3. florbal (16), 4. Plavání (14), 5. Stolní tenis (11).

Studenti střední školy nejvíce označovali: 1. Cyklistika (34), 2. Plavání (19), 3. Fotbal (18), 4. In-line bruslení (16), 5. Florbal (16). Výzkumná otázka č. 2 zněla: „Studenti Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech preferují týmové pohybové aktivity před individuálními pohybovými aktivitami“. Toto můžeme zamítnout, protože individuální sporty byly celkově označeny 314x, zatímco týmové sporty 132x.

Dále jsme předpokládali, že cyklistika je nejvíce provozovanou aktivitou. Tento výzkum se potvrdil, protože studenti gymnázia a střední školy nejvíce označili cyklistiku.

Studentů gymnázia a studentů střední školy jsme se zeptali, zda se věnují pohybovým aktivitám a sportu organizovaně a zda jsou zaregistrováni v nějakém sportovním klubu. Následovala otázka účasti ve sportovních soutěžích či utkáních, která měla potvrdit, že jsou aktivními členy nějakého sportovního oddílu.

Graf 7 – Procentuální vyjádření členství ve sportovních klubech u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech (n=200)

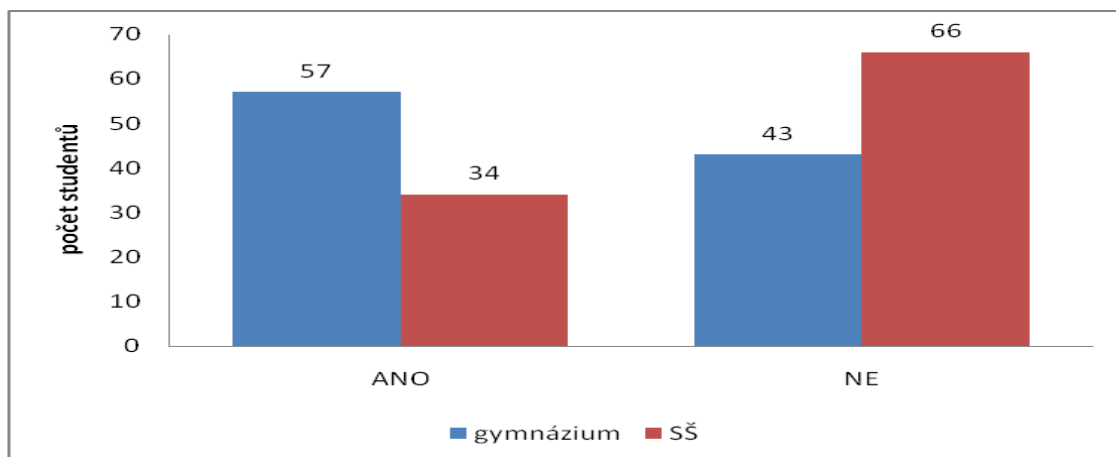


Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem



Graf 7 ukazuje, že z 200 studentů gymnázia a střední školy je (46%) členem nějakého klubu či oddílu. Dá se to zhodnotit jako relativně vysoký podíl.

*Graf 8 – Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska členství ve sportovním klubu – početně (n=91)*

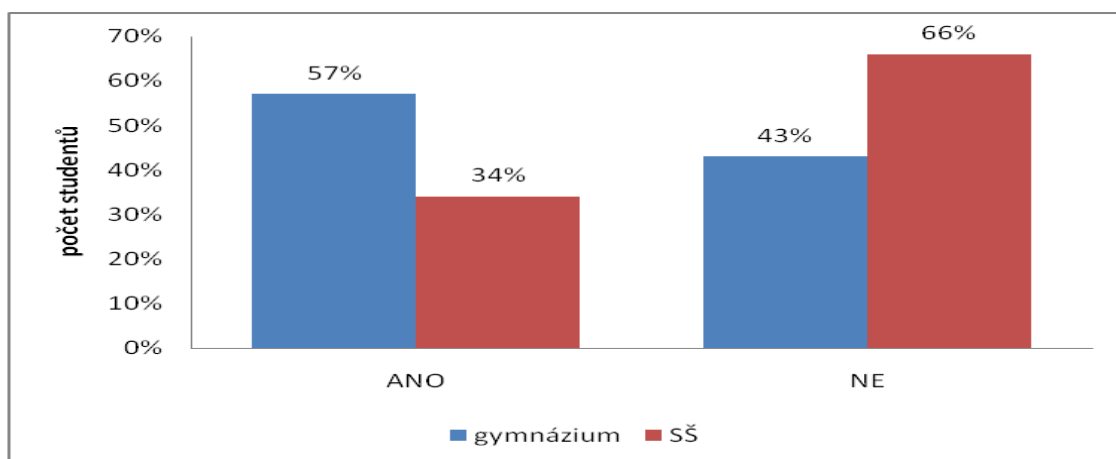


*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Graf 8 ukazuje rozdíl mezi studenty gymnázia a studenty střední školy z hlediska členství sportovního klubu či oddílu. Mezi oběma skupinami je velký rozdíl. U studentů gymnázia je členem více než 57 studentů, u střední školy je pouze 34 studentů.

Pro lepší přehlednost jsou výsledky ukázány procentuálně.

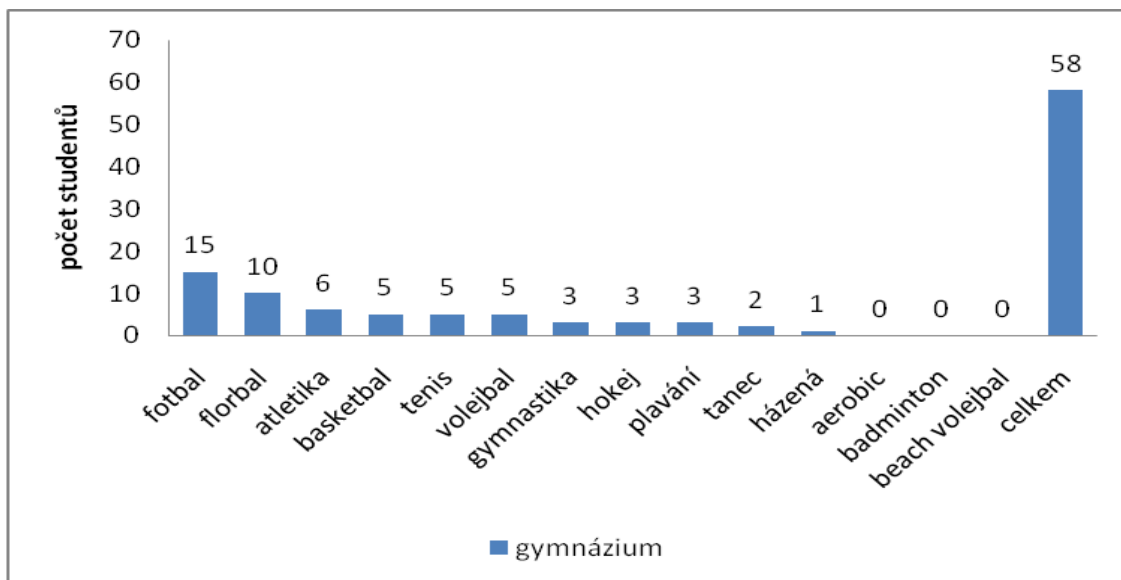
*Graf 9 – Porovnání studentů gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska členství ve sportovním klubu – procentuálně (n=91)*



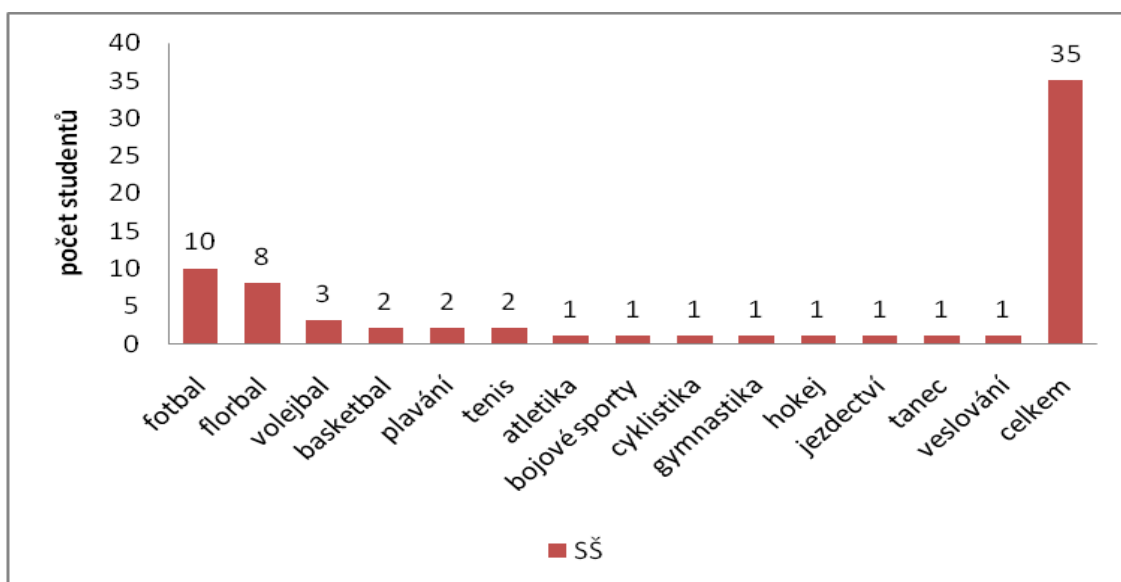
*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Pokud studenti odpověděli, že jsou členem sportovního klubu či oddílu, měli odpovědět na otázku „V jakém sportovním odvětví jsou zaregistrováni“. V následujícím grafu jsou zobrazeny výsledky.

Graf 10a – Přehled organizovaných sportovních aktivit u studentů Gymnázia v Trhových Svinech (n=58)



Graf 10b – Přehled organizovaných sportovních aktivit u studentů SŠ v Trhových Svinech (n=35)



Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem

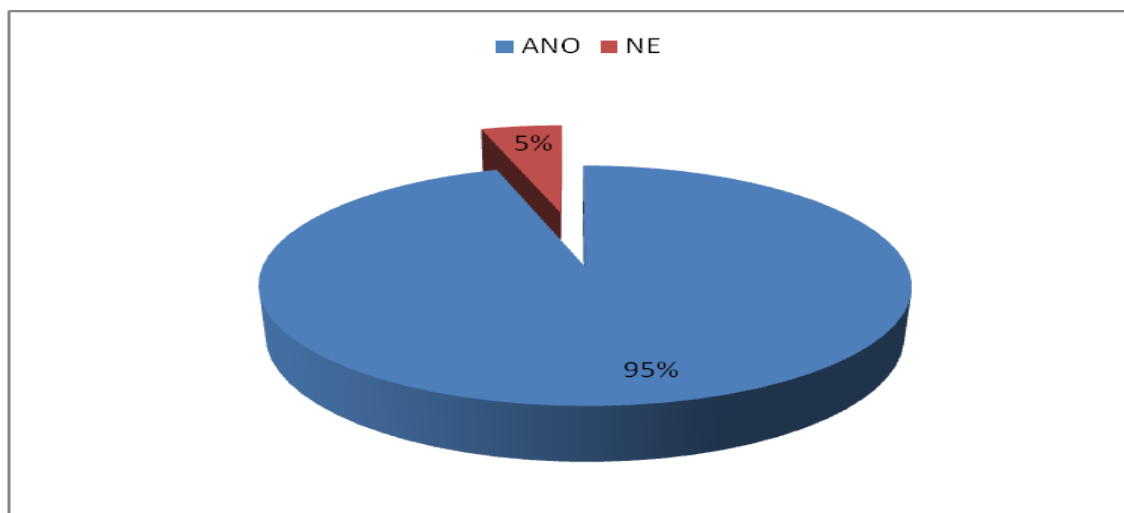
Z toho vyplývá, že nejvíce organizovaně provozovanou pohybovou aktivitou celkově je fotbal, čímž se potvrzuje výzkumná otázka č. 3. Členem fotbalového klubu je 25 studentů, florbal označilo 18 studentů, což potvrzuje, že tento sport se stává populárním mezi mladými lidmi. Dále oblíbenými sporty jsou volejbal, tenis, basketbal a atletika.

V přehledu organizovaně provozovaných aktivit není příliš velký rozdíl mezi gymnáziem či střední školou.

Nejvíce studentů je členem fotbalového a florbalového klubu. Na gymnáziu je ještě hodně studentů členem klubu atletického, basketbalového, tenisového a volejbalového. Na střední škole je struktura sportovních odvětví podobná.

Pokud studenti odpověděli, že jsou členy sportovního klubu, měli dále odpovědět, zda se pravidelně účastní sportovního utkání či soutěží. Tímto jsme zjišťovali, zda jsou aktivními členy klubu neboli oddílu.

*Graf 11 – Účast studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech na soutěžích sportovních klubů (n=93)*



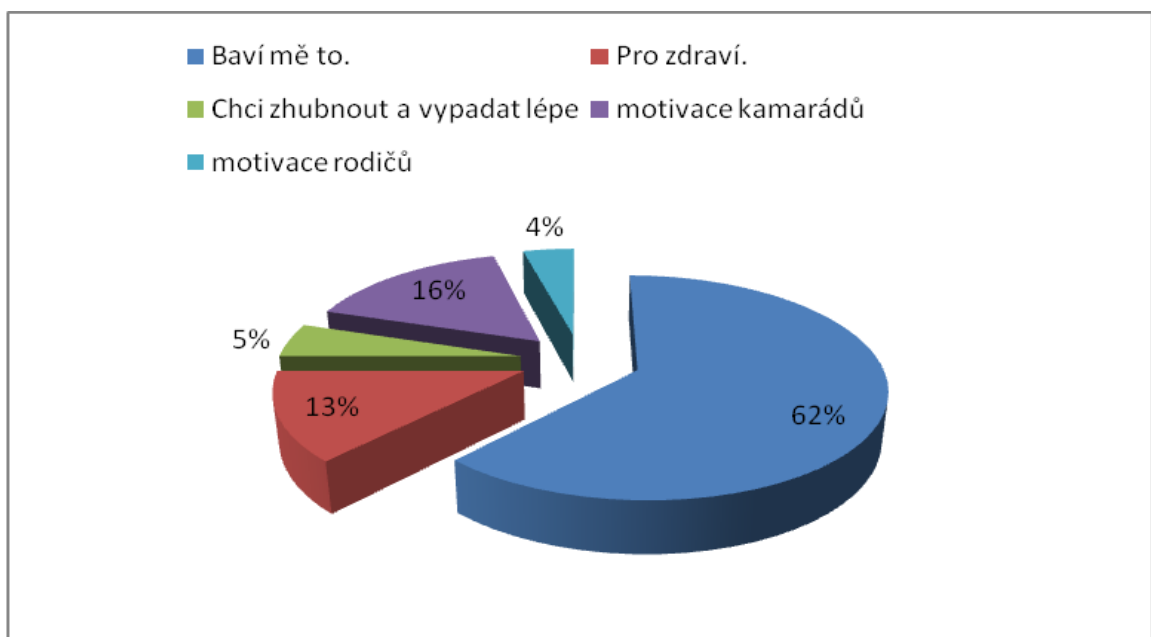
*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Z grafu vyplývá, že většina, kteří jsou členy sportovního klubu se zároveň i účastní sportovních utkání a soutěží. Můžeme říci, že pokud student odpověděl, že je členem sportovního klubu, zároveň se i účastní sportovních utkání a soutěží s klubem, ve kterém je zaregistrován.

### 3.3 Motivace k provozování pohybových aktivit a sportu

Motivace je důležitým faktorem, který ovlivňuje intenzitu provozovaných pohybových aktivit a sportu. Z jakého důvodu studenti sportují a proč se žádné pohybové aktivitě a sportu nevěnují, se pokusíme odhalit. Studentům byla položena otázka, „Proč se věnuješ sportu a pohybovým aktivitám“. Na výběr měli jednu z pěti možností, nebo mohli uvést jiný důvod, než jim bylo nabízeno.

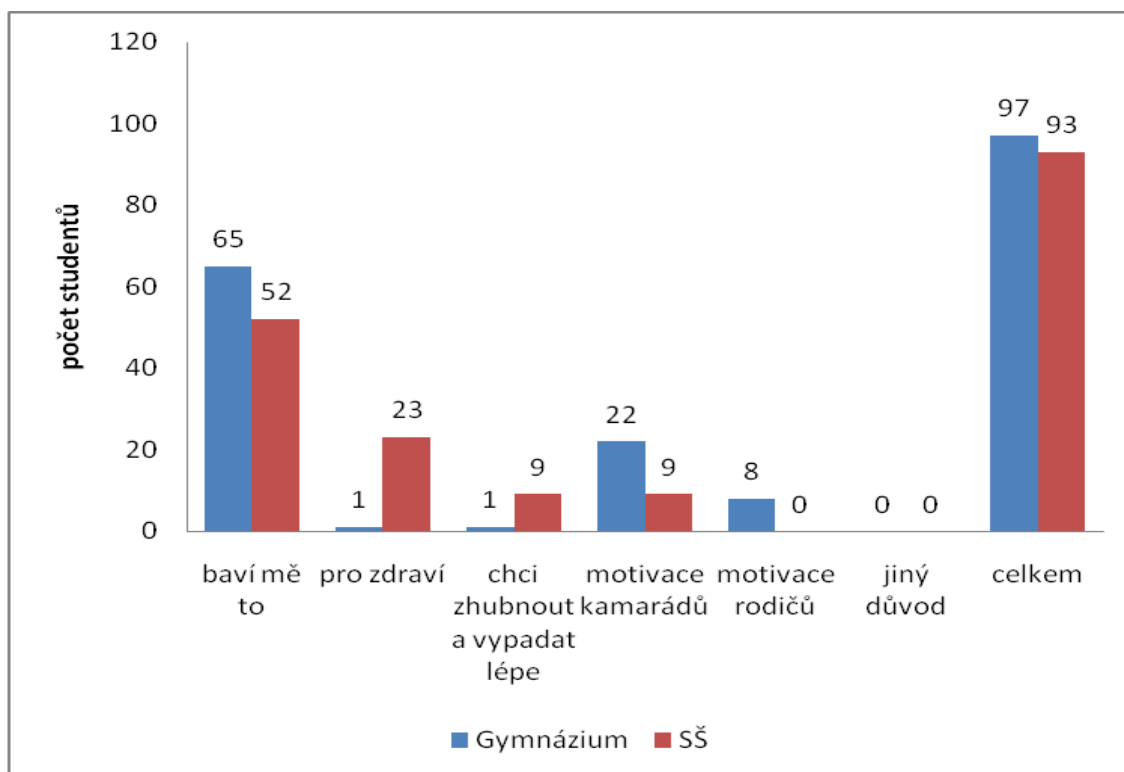
*Graf 12 - Motivace k provozování pohybových aktivit u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech (n=200)*



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Celkem (20%) se věnuje pohybovým aktivitám kvůli nějaké osobě či osobám, (16%) motivace kamarádů a (4%) motivace rodičů. Minimálně (13%) si uvědomuje prospěšnost pohybových aktivit a sportu pro zdraví a zbylých (5%) chce díky pohybu vypadat lépe. V motivaci studentů gymnázia a střední školy existuje poměrně významný rozdíl. Studenti sice nejvíce označili za hlavní důvod zábavu, ale jinak se jejich motivace liší. V následujícím grafu je zobrazena četnost jednotlivých odpovědí.

Graf 13 - Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska motivace k provozování pohybových aktivit – početně (n=190)

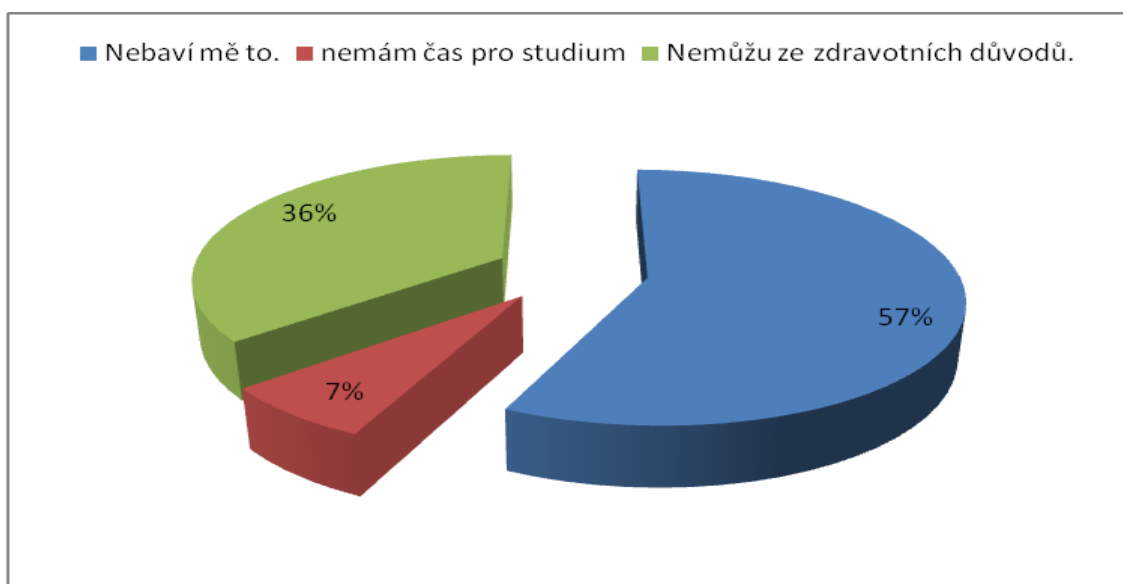


*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Nejčastější motivací obou porovnávaných skupin je zábava. Studenti gymnázia ji označili z (67%) a studenti střední školy z (56%). Pak už se skupiny liší. Na gymnáziu studenti z (23%) sportují především motivací kamarádů, (8%) motivací rodičů a (1%) je hlavním důvodem zdraví. Studenti střední školy se věnují pohybovým aktivitám a sportu zejména pro zdraví z (35%), motivací kamarádů sportuje (9%) studentů a motivací rodičů nikdo.

Pokud studenti uvedli, že se nikdy nevěnují pohybové aktivitě a sportu, měli uvést hlavní důvod. Na výběr bylo šest možností, případně uvést jiný důvod. Následující graf ukazuje, jaké odpovědi volili.

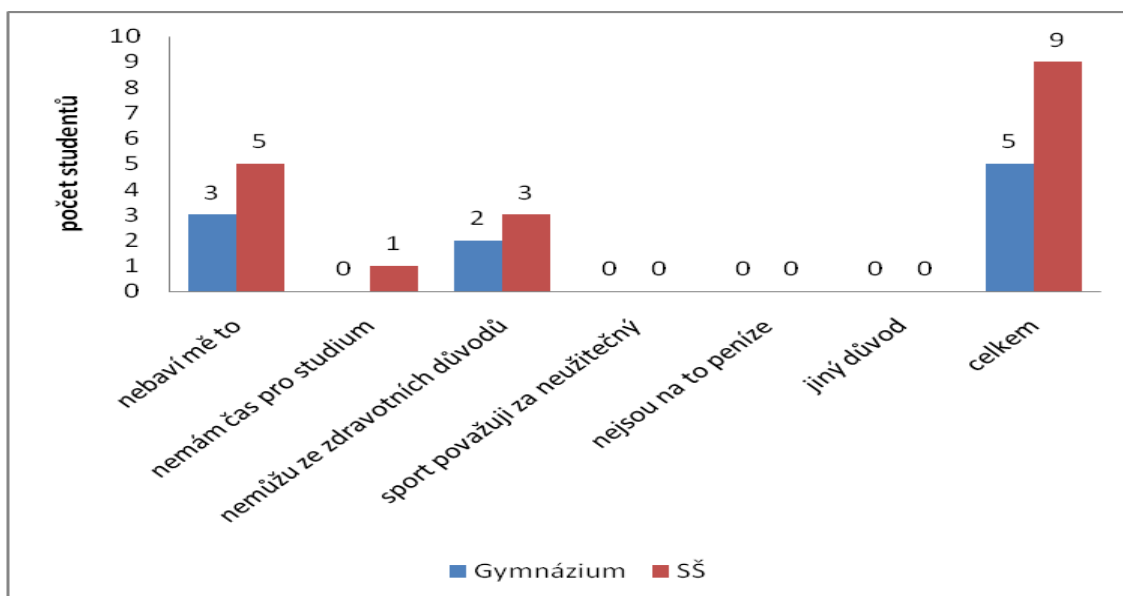
Graf 14 - Důvody k pohybové hypoaktivitě (n=14)



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Jak vyplývá z grafu, studenti gymnázia a střední školy ze šesti nabízených možností označili pouze tři. Nezájem o pohybové aktivity je nejčastějším důvodem. (36%) studentů se pohybovým aktivitám a sportu nevěnuje ze zdravotních důvodů, (7%) uvedlo, že na pohybové aktivity nemá čas pro studium.

Graf 15 - Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska odůvodnění pohybové hypoaktivity- početně (n=14)



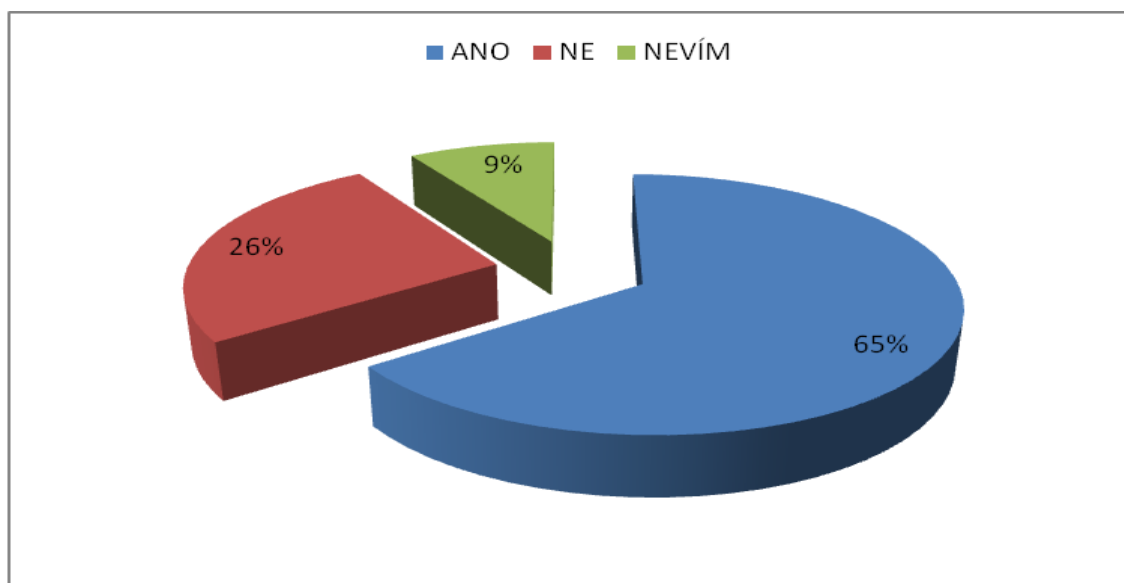
*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Rozdíl mezi studenty gymnázia a studenty střední školy z hlediska odůvodnění pohybové hypoaktivity je malý. Studenti nesportují zejména z důvodu nezájmu o sport, a ze zdravotních důvodů. Jediným rozdílem je větší počet studentů střední školy, kteří se sportu a pohybovým aktivitám nevěnují.

### 3.4 Spokojenost s frekvencí pohybových aktivit a sportu

Poslední částí výzkumu jsme se zaměřili na to, jak jsou studenti spokojeni tím, kolik času věnují pohybovým aktivitám a sportu. Bylo zjišťováno, zda jsou či nejsou spokojeni. Po té nás zajímalo, kteří spokojeni nejsou, kolikrát týdně by se pohybovým aktivitám chtěli věnovat a proč tak není tomu v současné chvíli. Jak studenti odpovídali na otázku „*Jsi spokojený/ná s tím, jak často se věnuješ pohybovým aktivitám a sportu*“, nám ukazuje následující graf.

*Graf 16 - Vyjádření spokojenosti s počtem týdenních pohybových aktivit (n=200)*

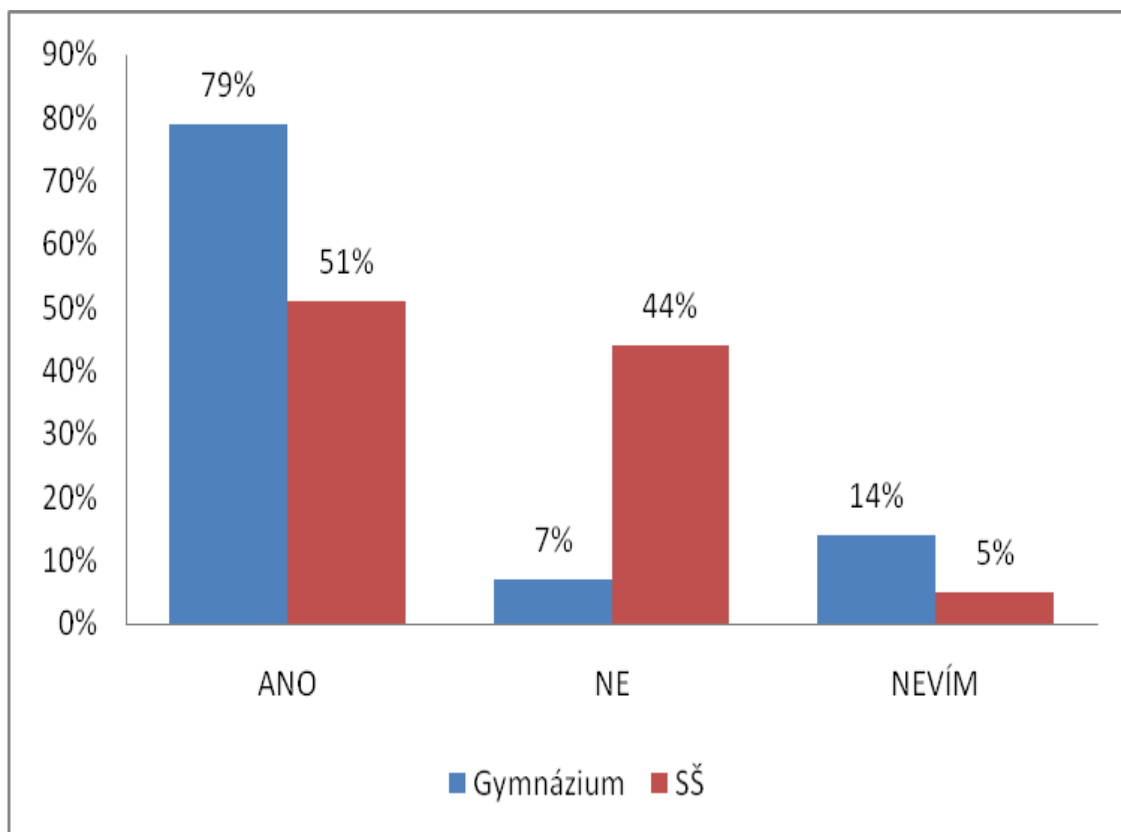


*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Z větší části studenti gymnázia a střední školy jsou spokojeni s tím, kolik času se věnují sportu a pohybovým aktivitám, čtvrtina studentů spokojená není a (9%) vůbec

nedokázalo odpovědět na tuto otázku. Podíváme-li se na rozdíly mezi studenty gymnázia a střední školy, jsou poměrně znatelné.

*Graf 17 - Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska spokojenosti s pohybovými aktivitami (n=200)*



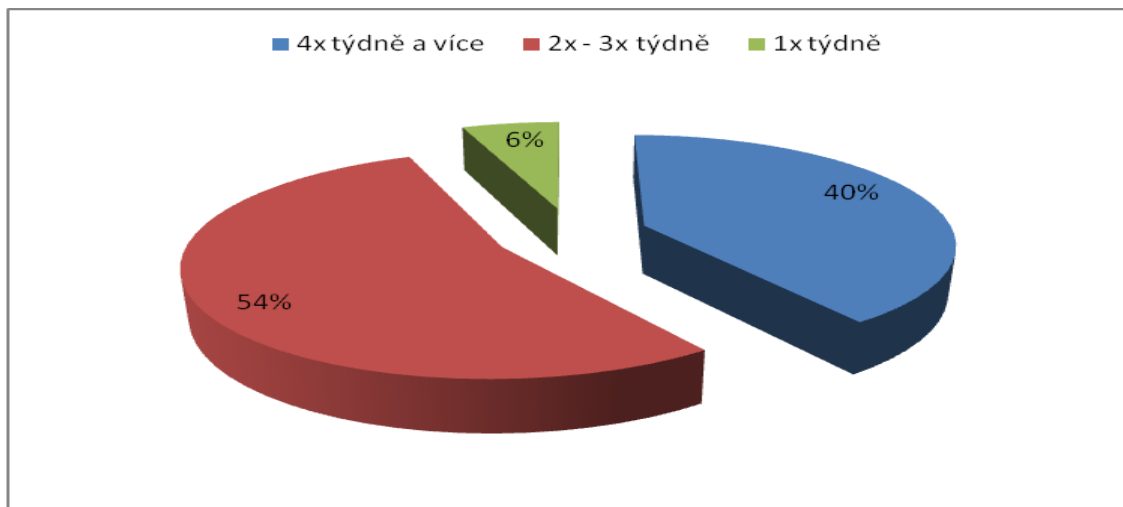
*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Studenti gymnázia jsou z většiny spokojeni se svou pohybovou aktivitou. Pouze (7%) není spokojeno a neví označilo (14%). Studenti střední školy je sice také spokojena, ale významná část (44%) má jinou představu, kolik času by se chtěla věnovat pohybovým aktivitám a sportu. (5%) nedokázalo odpovědět jednoznačně na tuto otázku.

Pokud studenti odpověděli, že nejsou spokojeni, nás zajímalo, jak často by se rádi věnovali pohybovým aktivitám a sportu. Měli na výběr z možností 4x týdně, 2-3x týdně, 1x týdně, nepravidelně a neví.



Graf 18 - Subjektivní názor studentů na optimální počet pohybových aktivit za týden (n=51)

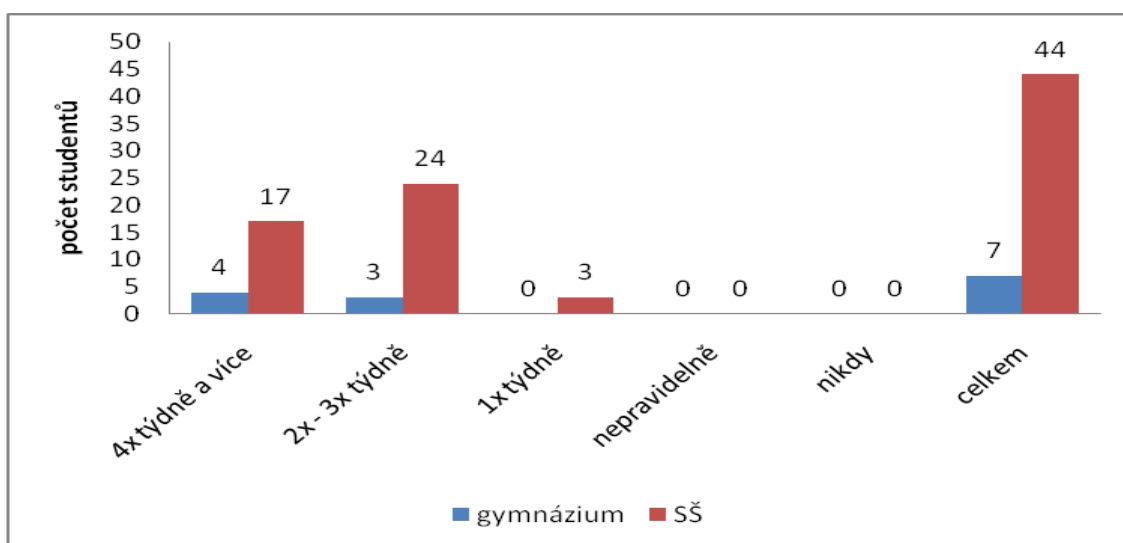


Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem

Více jak polovina, která se pohybovým aktivitám a sportu chtěla věnovat jinak často, než se věnují nyní, odpověděla, že by si představovala vykonávat pohybovou aktivitu 2-3x týdně. Rádo by sportovalo (40%) 4x týdně a více a (6%) 1x týdně. Odpovědi, které zněly „nepravidelně a nevím“, studenti neoznačili ani jednou.

Graf představuje rozdíly mezi gymnáziem a střední školou.

Graf 19 - Subjektivní názor studentů na optimální počet pohybových aktivit za týden z hlediska, jak často by si přáli sportovat (n=51)



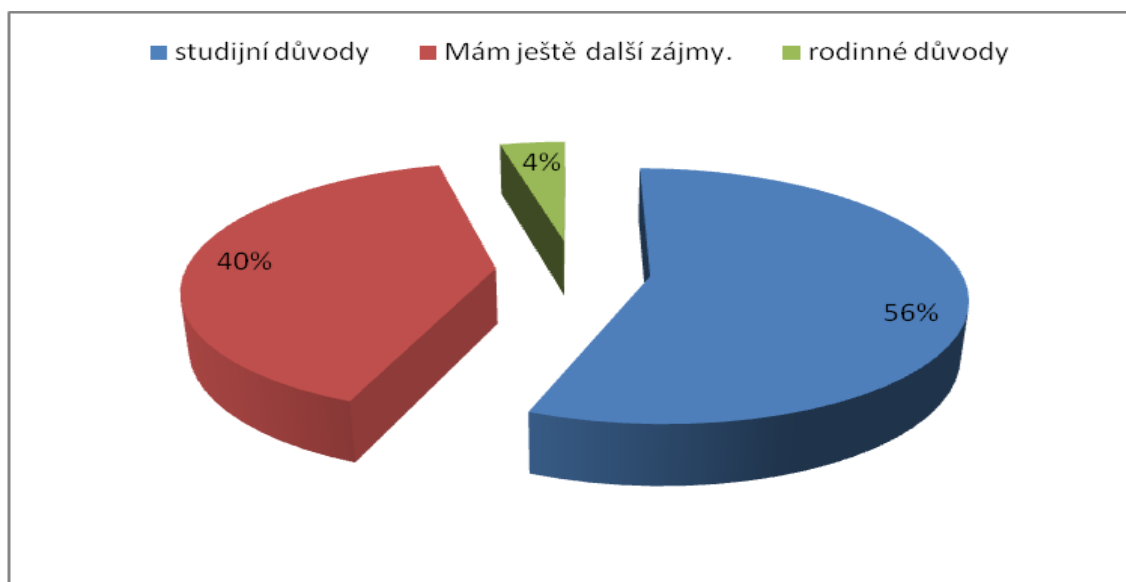
Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem

Více než polovina studentů střední školy nespokojených s frekvencí pohybové aktivity, by ráda sportovala 2-3x týdně, 4x týdně a více dokonce (38%) a 1x týdně by se pohybovým aktivitám chtělo věnovat (7%).

Ze sedmi studentů gymnázia, by se čtyři chtěli věnovat sportu a pohybovým aktivitám 4x týdně a více a tři 2-3x týdně.

Důvody, proč se studenti gymnázia a studenti střední školy nevěnují pohybovým aktivitám tak často jak by si přáli.

*Graf 20 - Důvody nezájmu o pohybové aktivity u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech (n=51)*

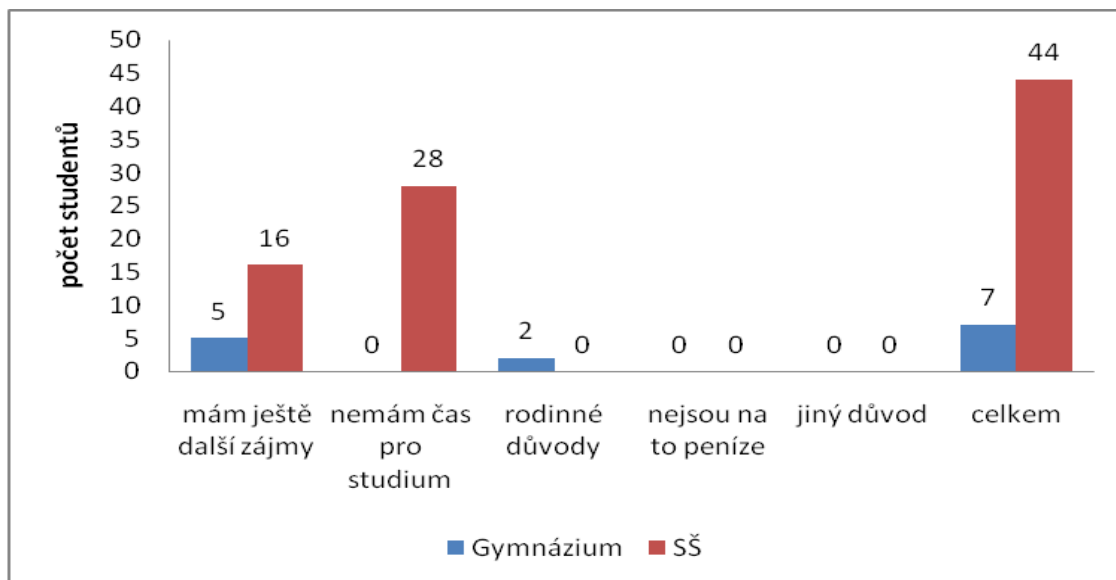


*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Na pohybové aktivity a sport nemají čas (56%) z dotázaných pro studijní důvody. (40%) má kromě sportu ještě jiné zájmy a pohybová aktivita je pro ně až na dalším místě. U (4%) studentů jsou rodinné důvody.

Graf nám ukazuje porovnání studentů gymnázia a střední školy.

*Graf 21 - Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska důvodu o nezájmu pohybových aktivit (n=51)*



*Pramen: Údaje získané vlastním výzkumem*

Nejčastějším důvodem u studentů střední školy je nedostatek času z důvodu přípravy na studium. Odpověď „nemám čas pro studium“ označilo (64%), kteří se pohybovým aktivitám věnují jinak často, než by chtěli. (36%) má ještě další zájmy a tím pádem na sport a pohybové aktivity nemají tolik času.

Ze 7 studentů gymnázia, kteří nejsou spokojeni s frekvencí pohybové aktivity, jich 5 označilo, že má jiné zájmy a 2 označili rodinné důvody.

## 4. DISKUZE

Problematika týdenní optimální tělesné zátěže je významným ukazatelem kardiovaskulární zdatnosti organismu a má přímý vliv na zdravotní stav. Proto se tímto aktuálním tématem zabývají významné světové instituce.

American Heart Association a American College of Sport Medicine (1998) doporučuje u středně zatěžujících pohybových aktivit nejméně 30 minut alespoň 5x týdně, u intenzivních tělesných aktivit doporučuje nejméně 20 minut 3x týdně. Vstupuje zde tedy v potaz také důležitý argument v podobě intenzity tělesných cvičení.

Problematikou množství týdenních pohybových aktivit se zabýval také Kukačka (2010), který zjistil u studentů Jihočeské univerzity velmi podobné procentuální výsledky. V souboru studentů Jihočeské univerzity se 1x týdně věnovalo pohybové aktivitě (30,6%) sledovaného souboru (soubor Gymnázia a SŠ Trhové Sviny 30%). 2 až 3x týdně pravidelně cvičilo (46,4%) - což převyšuje procentuální hodnotu zjištěnou u Gymnázia a SŠ Trhové Sviny (31%). Podobné výsledky jsou také u pravidelné pohybové aktivity prováděné více než 3x týdně: studenti JU (11,9%), studenti gymnázia a střední školy (11%).

Z hlediska oblíbenosti uváděných sportovních a pohybových aktivit lze prezentované výsledky porovnat s výzkumem Kukačky a Kokeše (2009), kteří zjistili u studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích nejoblíbenější pohybové aktivity: cyklistika, sportovní hry a aerobní cvičení. U studentů Gymnázia v Trhových Svinech jsou nejoblíbenější pohybové aktivity: cyklistika, sportovní hry (fotbal, florbal, volejbal), plavání a u studentů SŠ v Trhových Svinech jsou následovně: cyklistika, plavání, sportovní hry (fotbal, florbal, volejbal).

## 5. ZÁVĚR

Z výzkumu bakalářské práce a ze zpracování dotazníkového šetření vyplývá, že pohybová aktivita a sport je mezi studenty Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech relativně rozšířenou činností. Je nutné vyzdvihnout, že (72%) dotázaných studentů, jak gymnázia, tak střední školy, se sportu a pohybovým aktivitám věnuje pravidelně 1x týdně. Dále bylo zjištěno, že (62%) studentů gymnázia se pohybovým aktivitám a sportu věnuje 2x týdně a více, u studentů střední školy byla zjištěna tato frekvence u (46%) dotázaných.

Z tohoto hlediska nebyl zjištěn významný rozdíl mezi studenty gymnázia a studenty střední školy, ale výsledky naznačují, že studenti gymnázia se pohybovým aktivitám a sportu věnují častěji než studenti střední školy.

Dále z výzkumu nejvíce provozovanou aktivitou ve volném čase je jednoznačně cyklistika, kterou označilo 76 studentů gymnázia a střední školy z 200, kteří se někdy věnují pohybovým aktivitám. Dále mezi nejčastěji provozované pohybové aktivity patří dva týmové sporty a to fotbal a florbal. Bylo zjištěno, že studenti ve volném čase se více věnují individuálním pohybovým aktivitám než týmovým sportům.

Můžeme konstatovat, že existuje rozdíl v rozmanitosti označovaných pohybových aktivit, porovnáme-li studenty gymnázia a studenty střední školy. Zatímco studenti gymnázia označili dohromady 22 aktivit, studenti střední školy 32 pohybových aktivit.

Výzkum dále ukázal, co se týče členství ve sportovních klubech, že (46%) z dotázaných studentů střední školy je zaregistrováno ve sportovním klubu. Existuje však rozdíl mezi studenty gymnázia a studenty střední školy. Více jak polovina studentů gymnázia (57%) je členem nějakého sportovního klubu a výrazně menší podíl (34%) je u studentů střední školy. Z tohoto hlediska byl zjištěn významný rozdíl. V organizované formě je celkově nejrozšířenějším sportem fotbal.

Jedinci, kteří jsou členy nějakého sportovního klubu, se z (95%) účastní sportovních utkání a soutěží. Můžeme tedy říci, že pokud studenti odpověděli, že jsou členy sportovního klubu, jsou aktivními členy klubů.

Motivací studentů gymnázia a studentů střední školy k pohybové aktivitě a sportu je radost z dané činnosti, proto by mělo být pojetí provozování pohybových aktivit spíše rekreační a zábavné, než výkonnostní.

Z dotázaných studentů (64%) je spokojeno, jak často se pohybovým aktivitám a sportu věnují, ale rozdíly mezi studenty jak gymnázia, tak střední školy jsou poměrně znatelné. Studenti gymnázia jsou z větší části spokojeni s frekvencí pohybových aktivit a sportu a studenti střední školy (44%) by chtělo sportovat jinak často, než je tomu nyní.

Výzkum, byl realizován na malém vzorku studentů. Tyto výsledky nemůžeme v žádném případě považovat za reprezentativní. Je potřeba rozšířit vzorek pro získání více informací a pokračovat dalším výzkumem. Přesto můžeme říci, že výzkum naznačil současné trendy pohybových aktivit a sportu. Zajímavé jistě bude se tímto tématem dál zabývat.

## 6. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BAŠKOVÁ, Martina. *Výchova ke zdraví*. Martin: Osvěta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BUNC, Václav. *Tělesné složení u adolescenta jako indikátor aktivního životního stylu*. Olomouc: Česká kinantropologie, 2008, 170 s. ISSN 1211-9261.

DOBŘÝ, Lubomír. *Implementace výzkumných nálezů a doporučení do školní praxe*. In: *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století. Myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů*. Brno: Masarykova univerzita, 2007, s. 24 – 28. ISBN 978-80-210-4258-2.

DÝROVÁ, Jitka a Hana LEPKOVÁ. *Kardiofitness : vytrvalostní aktivity v každém věku*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 978-80-247-2273-3.

FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.

FRÖMEL, Karel. *Celosvětová iniciativa zjišťování stavu pohybové aktivity dospělých. Sborník příspěvků Seminář v oboru kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

FRÖMEL, Karel a CHMELÍK, František a NYKODÝM, Jiří. *Pohybová aktivita české mládeže: koreláty intenzivní pohybové aktivity*. Česká kinantropologie, FTVS, 2007, č. 11, ISSN 1211-9261, s. 49 – 55.

FRÖMEL, Karel a Jan NOVOSAD a Zdeněk SVOZIL. *Pohybová aktivita sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

HAINER, Vojtěch et al. *Základy klinické obezitologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.

HENDL, Jan a DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit (Monitorování, evaluace, intervence)*. Praha: Karolinum, 2011. 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.

HENDL, Jan a DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 300 s. ISBN 978-802-4620-00.

HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

JANSA, Petr. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1.vyd. Praha: UK-FTVS, 2005. 150 s. ISBN 80-86317-33-1.

KREJČÍ, Milada. *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.

KUČERA, Miroslav a DYLEVSKÝ, Ivan. et al. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. 280 s. ISBN 80-7169-725-7.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KUKAČKA, Vladislav a Radim KOKEŠ. *Body Mass Index studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích: Zborník vedeckých prác: Význam akademického športu v systéme národného športu*. Nitra: SPU Nitra, 2009. ISBN 978-80-552-0227-3.

MACKOVÁ, Zuzana. *Šport jako duševný zážitok: nové trendy v športovej psychológii*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2003. ISBN 80-223-1816-7.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, a kol. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÜLLEROVÁ, Dana. *Obezita, prevence a léčba*, 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 2012. 262 s. ISBN 978-80-204.



MUŽÍK, Vladimír a Vladimír SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

NĚMCOVÁ, Hana. 2002. *Doporučené postupy pro praktické lékaře: Pohybová aktivita v prevenci civilizačních chorob*. [online]. 2002 [cit. 10. 4. 2014]. Praha: Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně. Dostupné z: <http://www.cls.cz/dp>  
OLŠOVSKÝ, Jindřich. *Diabetes Mellitus 2. Typu*. 1.vyd. Brno: Maxdorf, 2012. 120s. ISBN 978-80-7345-277-3.

PASTUCHA, Dalibor. et al. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVADIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PROVAZNÍK, Karel. *Manuál prevence v lékařské praxi* 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 296 s. ISBN 978-81-247-2725-2.

PHYSICAL ACTIVITY FACT. *A summary of information about physical activity for physical activity stakeholders* [online]. 2001 [cit. 25. 4. 2014]. Dostupné z: <http://www.docstoc.com/docs/2315874/Physical-Activity-Facts-A-Summary-of-Information-About-Physical>

RIEGROVÁ, Jarmila. *Zamyšlení nad ideály kalokagathie ve smyslu fyzického a duchovního zdraví člověka*. Olomouc: Česká antropologie, 2003. 53 s.

SLEPIČKA, Pavel a Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena., *Sport a volný čas*. Vybrané kapitoly. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3646-4.

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.

TEPLÝ, Zdeněk. *Pohybový režim 15-29letých občanů ČSR: závěrečná zpráva výzkumu Tělovýchova 81*. 1.vyd. Praha: Metodické oddělení ČÚV ČSTV, 1983.

U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical Activity Guidelines for Americans* [online]. 2013 [cit. 12. 4. 2014].

Dostupné z: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*. [online]. 2013 [cit. 15. 4. 2014]. Geneva: World Health Organization.

Dostupné z: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *10 key facts on physical activity in the WHO European Region* [online]. 2012 [cit. 15. 4. 2014]. Dostupné z:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-andstatistics/10-key-facts-on-physical-activity-in-the-who-european-region>

WIDIMSKÝ, Jiří. *Hypertenze*. 3. vyd. Praha: Triton, 2008. 706 s. ISBN 978-80-7378-077-5.

## 7. SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1 Výzkumný soubor
- Graf 2 Frekvence provozování pohybových aktivit
- Graf 3 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska počtu týdenních pohybových aktivit - početně
- Graf 4 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska počtu týdenních pohybových aktivit - procentuálně
- Graf 5a Přehled některých vykonávaných pohybových aktivit u sledovaných souborů
- Graf 5b Přehled ostatních vykonávaných pohybových aktivit u sledovaných souborů
- Graf 6a Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska přehledu vykonávaných pohybových aktivit
- Graf 6b Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska přehledu vykonávaných pohybových aktivit
- Graf 7 Procentuální vyjádření členství ve sportovních klubech u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech
- Graf 8 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska členství ve sportovním klubu - početně
- Graf 9 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska členství ve sportovním klubu - procentuálně
- Graf 10a Přehled organizovaných sportovních aktivit u studentů Gymnázia v Trhových Svinech

- Graf 10b Přehled organizovaných sportovních aktivit u studentů SŠ v Trhových Svinech
- Graf 11 Účast studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech na soutěžích sportovních klubů
- Graf 12 Motivace k provozování pohybových aktivit u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech
- Graf 13 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska motivace k provozování pohybových aktivit
- Graf 14 Důvody k pohybové inaktivitě
- Graf 15 Pozorování studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska odůvodnění pohybové inaktivity
- Graf 16 Vyjádření spokojenosti s počtem týdenních pohybových aktivit
- Graf 17 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska spokojenosti pohybových aktivit
- Graf 18 Subjektivní názor studentů na optimální počet pohybových aktivit za týden
- Graf 19 Subjektivní názor studentů na optimální počet pohybových aktivit za týden z hlediska, jak často by si přáli sportovat
- Graf 20 Důvody nezájmu o pohybové aktivity u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech
- Graf 21 Porovnání studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech z hlediska důvodu o nezájmu pohybových aktivit

## 8. PŘÍLOHY

### Dotazník

Vážená studentko, vážený studente,

obracím se na Vás s žádostí o uváděných a pravdivých odpovědí na otázky v dotazníku připraveném pro účely zpracování mé bakalářské práce. Jeho cílem je zjistit, pohybovou aktivnost u studentů Gymnázia a SŠ v Trhových Svinech a jaký je vztah k pohybovým aktivitám a ke sportu. Šetření je anonymní. Zjištěná data budou použita výhradně pro účely zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji Vám za Váš čas a spolupráci.

František Štangel

U každé otázky zakřížkujte pouze jednu pravdivou odpověď – pokud není uvedeno jinak.

### 1) Jak často se mimo školu věnuješ sportu a pohybovým aktivitám?

- 4x týdně a více
- 2-3x týdně
- 1x týdně
- Nepravidelně
- nikdy (pokud zaškrtněš tuto možnost, přeskoč na otázku č. 7)

### 2) Jakým pohybovým aktivitám a sportům se mimo školu věnuješ nejčastěji?

(Můžeš zaškrtnout maximálně 3 možnosti)

- Aerobic
- Atletika
- Badminton
- Basketbal

- Beach volejbal
- Běh
- Bojové sporty
- Cyklistika
- Fitness
- Florbal
- Fotbal
- Frisbee
- Gymnastika
- Házená
- Hokej
- Horolezectví
- In-line bruslení
- Jezdectví
- Jóga
- Lyžování
- Plavání
- Skateboarding
- Snowboarding
- Spinning
- Stolní tenis
- Squash
- Tanec

- Tenis
- Turistika
- Veslování
- Volejbal
- Zumba
- Jiný sport.....

**3) Jsi zaregistrován/a v nějakém sportovním klubu?**

- Ano
- ne (pokud zaškrtněš tuto možnost, přeskoč k otázce č. 6)

**4) Ve sportovním klubu jakého sportovního odvětví jsi zaregistrován/a?**

- Aerobic
- Atletika
- Badminton
- Basketbal
- Beach volejbal
- Běh
- Bojové sporty
- Cyklistika
- Fitness
- Florbal
- Fotbal
- Frisbee
- Gymnastika

- Házená
- Hokej
- Horolezectví
- In-line bruslení
- Jezdectví
- Jóga
- Lyžování
- Plavání
- Skateboarding
- Snowboarding
- Spinning
- Stolní tenis
- Squash
- Tanec
- Tenis
- Turistika
- Veslování
- Volejbal
- Zumba
- Jiný sport.....

**5) Účastníš se sportovních soutěží a utkání s klubem, ve kterém si zaregistrován/a?**

- Ano



- ne

**6) Proč se věnuješ sportu a pohybovým aktivitám?**

(zaškrtněte 1 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ důvod)

- baví mě to
- pro zdraví
- chci zhubnout a vypadat lépe
- motivace kamarádů
- motivace rodičů
- jiný důvod (napíšte) .....

Otázku č. 7 nevyplňuj, pokud se věnuješ sportu a pohybovým aktivitám.

**7) Proč se nevěnuješ sportu a pohybové aktivitě?**

(zaškrtněte 1 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ důvod)

- nebaví mě to
- nemám čas pro studium
- nemůžu sportovat ze zdravotních důvodů
- sport považuji za neúčinný
- nejsou na to peníze
- jiný důvod (napíšte) .....

**8) Jsi spokojený/ná s tím, jak často se věnuješ pohybovým aktivitám a sportu?**

- ano (pokud zaškrtněš tuto možnost, přeskoč k otázce č. 11)
- ne
- nevím (pokud zaškrtněš tuto možnost, přeskoč k otázce č. 11)

**9) Jak často by ses chtěl/a věnovat sportu a pohybovým aktivitám?**

- 4x týdně a více
- 2-3x týdně
- 1x týdně
- nepravidelně
- nevím

**10) Proč se nevěnuješ sportu a pohybovým aktivitám tak často, jak by sis přál/a?**

- nemám čas pro studium
- mám ještě další zájmy
- nejsou na to peníze
- rodinné důvody
- jiný důvod (napište) .....

**11) Pohlaví**

- muž
- žena

**12) Jsem studentem/žákem:**

- střední školy
- gymnázia