

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**PREFERENCE VOLNOČASOVÝCH A POHYBOVÝCH AKTIVIT  
U DĚTÍ A MLÁDEŽE NAVŠTĚVUJÍCÍ DDM V UHERSKÉM BRODĚ**

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Lukáš Pakosta, Aplikovaná tělesná výchova

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

Olomouc 2015

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Lukáš Pakosta
<b>Název bakalářské práce:</b>	Preference volnočasových a pohybových aktivit u dětí a mládeže navštěvující DDM v Uherském Brodě
<b>Pracoviště:</b>	Katedra rekreologie, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2015

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá volným časem dětí a mládeže navštěvující DDM v Uherském Brodě. Hlavním cílem je zmapovat jejich volnočasové a pohybové aktivity. Výsledky jsou zaměřeny na charakteristiku testované skupiny (pohlaví, věk, MVPA, VPA, BMI), množství volného času, účast dětí v organizované volnočasové činnosti a na preferenci sportovních a nespportovních volnočasových aktivit. Data byla sbírána na podzim roku 2014 formou dotazníku, který byl rozdán 92 dětem navštěvující DDM ve věku 10-15 let. Dotazníkový formulář byl vytvořen z dotazníku vzniklého v rámci projektu „Volný čas dětí školního věku – HBSC studie“ na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. K vyhodnocení dat byla využita metoda základní deskriptivní statistiky. Práce může sloužit jako podklad pro vytváření volnočasového programu pro děti na DDM v Uherském Brodě.

**Klíčová slova:** volnočasové aktivity, preference volnočasových aktivit, pohybová aktivita, DDM Uherský Brod

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Lukáš Pakosta

**Title of the bachelor's thesis:** Physical activities and leisure time preferences of children and youth attending DDM in Uherský Brod

**Department:** Department of Recreationology, Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc

**Supervisor:** Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

**The year of the presentation:** 2015

**Abstract:**

This thesis deals with the leisure time of the children and youth attending DDM in Uherský Brod. The main objective is to describe their leisure and physical activity. The results are focused on the characteristics of the test group (gender, age, MVPA, VPA, BMI), the amount of free time, the children's participation in organized leisure activities and the preference of sports and unsportsmanlike leisure activities. Data were collected in autumn 2014 by a questionnaire which was distributed to 92 children attending DDM between the age of 10-15 years. The questionnaire form was created from the questionnaire generated in the project "Leisure schoolchildren - HBSC study" at the Faculty of Physical Culture in Olomouc. The data were evaluated by method of the descriptive statistics. The thesis may be used as a material for creating a leisure program for children in DDM Uherský Brod.

**Keywords:** leisure activities, preference leisure activities, physical activity, DDM Uherský Brod

I agree with lending the thesis within the librarian services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité literární i odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2015

.....

Děkuji Mgr. Zdeňku Hamříkovi, Ph.D. za metodickou pomoc, cenné rady a vstřícný přístup při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat vedení Domu dětí a mládeže a pedagogům v zájmových útvarech, kteří mi umožnili provést sběr dat.

## Obsah

1. Úvod.....	8
2. Přehled poznatků .....	9
2.1. Volný čas.....	9
2.1.1 Základní vymezení .....	9
2.1.2. Funkce volného času .....	9
2.2. Volnočasové aktivity.....	11
2.2.1. Rodina .....	11
2.2.2. Socioekonomického zázemí .....	11
2.2.3. Způsob organizace.....	13
2.3. Formy trávení volného času .....	17
2.3.1. Aktivní trávení volného času.....	17
2.3.2. Pasivní trávení volného času .....	18
2.4. Pohybová aktivita ve volném čase .....	21
2.4.1. Vymezení pohybové aktivity.....	21
2.4.2. Psychologický a sociální význam.....	22
2.4.3. Zdravotní význam.....	23
3. Cíl práce .....	26
4. Metodika.....	27
5. Výsledky.....	29
6. Diskuze.....	34
7. Závěr.....	37
8. Souhrn .....	38
9. Summary .....	39
10. Referenční seznam .....	40
11. Přílohy .....	45

### **Seznam vybraných zkratk:**

%	- procenta
1 MET	- výdej energie při nečinném sedu
BMI	- index tělesné hmotnosti (Body Mass Index)
DDM	- dům dětí a mládeže
MŠMT	- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
PA	- pohybová aktivita
VPA	- intenzivní pohybová aktivita (vigorous physical activity)
MPA	- středně zatěžující pohybová aktivita (moderate physical activity)
MVPA	- středně až vysoce zatěžující pohybová aktivita (moderate-vigorous physical activity)
WHO	- Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

## 1. Úvod

Volnočasové aktivity dětí jsou důležitým nástrojem pro utváření hodnotové orientace, projevují se v chování a utváří životní styl jedince (Pávková et al., 2002). „Děti a mladí lidé si účastí na volnočasových aktivitách osvojují nový obsah a získávají novou sociální zkušenost“ (Hofbauer, 2004, 34), proto je zapotřebí tyto aktivity citlivě pedagogicky ovlivňovat (Pávková et al., 2002). První kroky trávení volného času se nám dostávají v rodině, která je nejdůležitější institucí pro správný vývoj dítěte (Hofbauer, 2004).

Volný čas může být příležitostí i nebezpečím pro mladé lidi. Dnešní doba nabízí množství aktivit vedoucích ke špatnému životnímu stylu. Příkladem může být nadměrné trávení času u počítače, televize nebo jiných mediálních zařízení, které mají neblahý dopad na lidské zdraví a sociální oblast dítěte (MŠMT, 2002; Kayany & Yelsma, 2000). Pití alkoholu, kouření nebo užívání drog je také jedním ze závažných rizik při pasivním trávením volného času (Currie, 2012).

Smysluplné trávení volného času pomáhají uskutečňovat instituce zabývající se volnočasovými aktivitami. Jejich úkolem je poskytnout dětem a mládeži příležitosti k osvojení si nového obsahu a získávání nových sociálních zkušeností (Hofbauer, 2004). Časem si děti a mladí lidé vytváří určitý vztah k těmto aktivitám a institucím (Hofbauer, 2004).

Mezi takové instituce patří i Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě, kde pracuji. Pořádá pro veřejnost různorodé kulturní akce, nabízí širokou paletu zájmových útvarů, nebo umožňuje dětem využívat prostory a materiál k jejich spontánní činnosti.

Ve své práci se zmiňuji o pohybové aktivitě jako o jedné z nejvhodnějších volnočasových aktivit. Jejich benefit spočívá v přidané hodnotě „pohybu“, který výrazně zlepšuje zdravotní stav jedince. Pohybem lze například předcházet množstvím neinfekčních nemocí, redukovat případnou nadváhu, nebo lépe zvládat stres (Strong et al., 2005; Slepíčková, 2005).

Tato bakalářská práce je zaměřena na volnočasové aktivity dětí a mládeže navštěvující DDM v Uherském Brodě. Jejím cílem je zmapovat volnočasové a pohybové aktivity dětí ve věku 10 – 15 let. Výsledky mohou být mě i ostatním pedagogům na DDM nápomocné při tvorbě programů, nebo při zakládání nových zájmových útvarů.



## **2. Přehled poznatků**

### **2.1. Volný čas**

#### **2.1.1. Základní vymezení**

Volný čas v naší kultuře nabývá značného významu. Za posledních dvě stě let se volný čas lidí více jak zdvojnásobil (Opaschowski, 1989). „Nárůst volného času je spojován s rozvojem hospodářství a technickým pokrokem, které přinesly úsporu práce nejen v zaměstnání, ale i např. při práci v domácnosti“ (Slepičková, 2005, 9). Slepičková (2005) upozorňuje na fakt, že ne vždy je nárůst volného času přímo úměrný úspěchům v hospodářství. Nežádoucím volným časem je např. nezaměstnanost. Na problematiku volného času se dá nahlížet z mnoha úhlů pohledu. Pávková et al. (2002) uvádí, že volný čas můžeme zkoumat z hlediska ekonomického, sociologického a sociálně psychologického, politického, zdravotně-hygienického či pedagogického a psychologického.

Hofbauer (2004, 13) definuje volný čas, jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“

Ve výše uvedené definici vidíme svobodnou vůli člověka nakládat s volným časem dle svého vlastního uvážení. Paleta volnočasových činností může být velmi pestrá, počínaje „niceděláním a prázdným povídáním přes takové aktivity jako je zahrádkaření, kutění, pletení, jejichž charakter je na rozmezí práce a volného času, přes poslech rádia, televize, četby, návštěvy kina, divadla až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské“ (Slepičková, 2005, 14).

#### **2.1.2. Funkce volného času**

Volný čas má veliký vliv na každého jedince. Někdo disponuje s velkým množstvím volného času, někteří jej postrádají a jiní ho neumí správně využít. K významnému rozdělení přispěl francouzský sociolog Joffre Dumazedier, od něhož se odvíjelo spoustu jiných definic a dělení. Volný čas rozděluje do tří oblastí (Hodaň & Dohnal, 2005):

- zotavení (reprodukce pracovní síly)
- rozptýlení (zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce, případně únik do fiktivních činností imaginárního světa)
- rozvoj osobnosti (umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha)

Tyto tři základní pilíře popisuje i Slepíčková (2005). Instrumentální forma se začala rozvíjet na počátcích devatenáctého století v důsledku industrializace. K dosažení vysoké produktivity byl potřeba odpočinek pro dělníky, aby nabrali nové síly. Humanizační funkce se zaměřuje na oblasti výchovně vzdělávací a sociální. Třetí je funkce zábavná. Jejím naplněním je oproštění se od povinností, věnování se osobním koníčkům a navozování radosti.

Polský profesor Horst W. Opaschowski (1976) vymezuje funkce volného času podobně, ale třídí je do více skupin: rekreace, kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací), výchova a další vzdělávání, kontemplaci, participace (podílení se, účast ve vývoji společnosti), integrace, enkulturace (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).

## **2.2. Volnočasové aktivity**

### **2.2.1. Rodina**

„Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace“ (Hofbauer, 2004, 56). „Rodina jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit může svoje děti učit k volnému času přistupovat tvůrčím způsobem a vytvářet postoje, které budou ochotny a schopny v budoucnu uplatňovat i po založení vlastní rodiny“ (Kudlová, 1994, 33). Působení rodiny na dítě se projevuje:

- nápodobou a reprodukcí
- uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině
- citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí (Hofbauer, 2004)

Už Komenský upozorňuje na to, že děti jsou zrcadla nás samých, ve kterých se odráží svět dospělých. Chceme-li kladný přístup dětí k aktivnímu trávení volného času, musíme jim dát svůj příklad. Rodina určuje sociální status dítěte a ovlivňuje jeho životní styl. „Není podmínkou do volnočasových aktivit dětí investovat přemíru finančních prostředků. Jde zejména o to, společně stráveným volným časem posílit rodinné vztahy a sytit citové potřeby dětí. Děti potřebují lásku, řád a vzory, s nimiž by se mohly hluboce identifikovat“ (MŠMT, 2002, 10).

Mladší děti mezi 6 – 12 lety tráví čas s rodiči, prarodiči a sourozenci. V tomto období se výrazně uplatňuje vliv rodiny. „Dítě si osvojuje způsoby trávení volného času, učí se s ním hospodařit, a získává motivace pro vlastní činnost ve svém volnu“ (NIDM, 2011). Věková hranice dětí trávící volný čas v rodině se s nástupem puberty snižuje. S přibývajícím věkem děti touží více trávit svůj čas s kamarády (NIDM, 2011).

### **2.2.2. Socioekonomického zázemí**

Jeden z aspektů ovlivňující kvalitně strávený volný čas je ekonomický příjem a sociální zázemí. Švédský průzkum dospěl k závěru, že adolescenti z finančně slabých rodin se nejen účastní méně aktivit v oblasti organizovaného volného času, ale podle svého

subjektivního hodnocení jsou mezi vrstevníky častěji společensky izolováni (Olsson, 2007). "Chudí" mladiství mohou být zvláště citliví na chybějící zkušenosti. Mohou například přijít o vzdělávání v jednotlivých dovednostech (muzikálnost, pohybové dovednosti, demokratické dovednosti, atd.) a mají menší přístup k nabytí sociálního kapitálu (Sletten, 2010).

Finanční problém rodin se týká především organizovaných volnočasových aktivit, u kterých je velmi často potřeba uhradit školné nebo dát peněžní příspěvek do klubu. Při neorganizovaných volnočasových aktivitách je ovšem také potřeba investovat finance např. do materiálního vybavení (fotbalový míč, lyže, plavky, brusle, jízdní kolo, skateboard, deskové hry, knihy, atd.).

Úroveň ekonomického zajištění rodiny ovlivňuje i spokojenost a štěstí dětí. Bocan a Machalík (2012) uvádí, že pocity štěstí, nudy, aktivního trávení volného času a socioekonomické zázemí dítěte působí jako spojené nádoby. Z dětí, které navštěvují organizované volnočasové aktivity, jich 50 % uvedlo, že se v životě rozhodně nenudí, oproti 36 % dětí, které takto svůj volný čas netráví. A podobně děti, které navštěvují volnočasové aktivity, jich 94 % uvedlo, že se v životě cítí šťastně (51 % rozhodně, 43 % spíše), oproti 86 % dětí, které do volnočasových aktivit nedocházejí (34 % rozhodně šťastných, 52 % spíše šťastných). Jak vyplývá z celého příspěvku, toto vše souvisí se sociálním pozadím dítěte, což je závislé na úrovni vzdělanosti rodičů a socioekonomickým postavením rodiny, ze které dítě pochází.

V České republice je příjmová chudoba domácností způsobena především vyšším počtem nezaopatřených dětí v domácnosti, nízkou vzdělaností, neúplností rodiny a ekonomickou neaktivitou a nezaměstnaností (Hora et al., 2008).

Dále Hora et al. (2008) uvádí, že sledujeme-li faktory, které ovlivňují příjmovou a výdajovou situaci domácností a posouzení toho, jak jednotlivé typy domácností vycházejí se svými příjmy, výsledky z roku 2005 ukazují, že s velkými problémy vycházet s příjmy mají jednotlivci s jedním dítětem, neboli neúplné rodiny (28,6 %), hned za nimi se řadí rodiny se čtyřmi a více dětmi (28,2 %). V následujícím roce 2006 došlo ke zlepšení u jednotlivců s dětmi na 24,9 %, ale rapidní zhoršení u rodin se čtyřmi a více dětmi na 44,4 %, kteří vycházeli s příjmy s velkými obtížemi.

V České republice je vysoká existence neúplných rodin, řadíme se na třetí místo v evropském žebříčku. „Děti do věku 15 let žijí v neúplné rodině nejčastěji v Estonsku, Velké Británii a České republice, a jejich podíl přesahuje v těchto zemích 20 %“ (Šťastná, 2009).

Tento fenomén má negativní vliv na volnočasové aktivity, které jsou částečně podmíněny ekonomickou situací rodiny.

### 2.2.3. Způsob organizace

Jedno z nejčastějších rozdělení volného času dle formy řízení je organizovaný a neorganizovaný volný čas (Hodaň & Dohnal, 2005). Slepíčková (2005) jej vymezuje podobně dvěma způsoby, na organizovanou formu a spontánní trávení volného času. Přičemž definuje, že „organizovaná forma znamená nabídku volnočasové aktivity přicházející z vnějšku od formální organizace, instituce“ načež „při spontánních volnočasových aktivitách si jedinec sám nebo v rámci neformální skupiny volí a uspořádává vybranou aktivitu“ (Slepíčková, 2005, 22).

Mezi běžné organizované aktivity patří návštěva technických, výtvarných, přírodovědných a hudebních kroužků nebo sportovních klubů, při kterých se činnost pravidelně opakuje. Taky zde lze zařadit různé soutěže, tábory a podobné aktivity. Tyto činnosti by měli být pod dozorem a organizací dospělé osoby, jako je učitel nebo trenér (Frömel et al., 1999). Díky pedagogickému vedení se jedná o „řízený a kontrolovaný proces s předem stanovenými cíli a postupy jejich dosažení“ (Slepíčková, 2005, 23). Při sportovní činnosti je přínos pedagoga nebo trenéra důležitý i pro vytvoření bezpečného prostředí, při němž může být zachována intenzivní pohybová aktivita (Findlay et al., 2009).

Organizovaná forma souvisí s pozitivními výsledky v dosažení vysokoškolského vzdělání (Marsh, 1992), s interpersonálními kompetencemi (Mahoney et al., 2003), se snížením rizikového chování (Eccles et al., 1999) a v dospělosti s občanskou angažovaností (Frisco et al., 2004). Mezi negativa organizované formy patří úplata organizacím za zájmové vzdělávání nebo špatná dopravní dostupnost z vesnic, což asi 40% školáků uvedlo jako důvody, proč nenavštěvují volnočasové organizace (NIDM, 2011). Organizované aktivity jsou omezeny v tom, že se nevyskytují na denní bázi. Zatímco kombinace organizovaných a neorganizovaných činností může být ideální variantou k dosažení dětského zdraví a pohody (Findlay et al., 2009).

Pro organizace zřízené státem zabývající se zájmovou činností MŠMT vymezuje následující funkci:

Podporují rovné příležitosti, nejsou selektivní, neboť přijímají zájemce bez ohledu na rasový původ, národnost, pohlaví, náboženské vyznání atp. Významnou

celospolečenskou roli plní též jako zařízení výrazně přispívající k ochraně před šířením sociálně patologických jevů a rizikového chování mezi dětmi a mládeží, kterým umožňují smysluplně využít volný čas. Nezastupitelnou roli mají školská zařízení pro zájmové vzdělávání též při objevování, podchycování a rozvíjení nadání a talentu dětí a mládeže. (<http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>)

Ministerstvo školství, tělovýchovy a sportu ve vyhlášce č. 74/2005 Sb., O zájmovém vzdělávání rozděluje instituce zabývající se zájmovým vzděláváním na:

- střediska volného času
- školní kluby
- školní družiny

Další oblastí zabývající se trávením volného času dětí je neformální vzdělávání, mezi něž patří nejrůznější nestátní neziskové organizace, církevní organizace, soukromé subjekty (často jsou jimi sportovní oddíly), ale mohou jimi být i další státní instituce, jež nespádají do oblasti zájmového vzdělávání (NIDM, 2011).

### **Střediska volného času**

„Mezi střediska volného času patří domy dětí a mládeže, které uskutečňují činnost ve více oblastech zájmového vzdělávání a stanice zájmových činností zaměřené na jednu oblast zájmového vzdělávání“ (vyhláška 74/2005, §4). „Posláním domu dětí a mládeže je naplňovat rekreační a výchovně vzdělávací funkci širokou zájmovou působností“ (Pávková et al. 2002).

Národní institut dětí a mládeže uvádí, že toto poslání naplňuje pomocí těchto činností:

- a) Pravidelnou zájmovou (výchovnou a vzdělávací) činností – je to organizovaná činnost v zájmových útvarech, která se pravidelně opakuje a je charakteristická pro tento druh instituce. Činnost je obvykle zahájena v září nebo v říjnu a ukončena v květnu nebo v červnu (např. rybářský kroužek, stolní tenis, aerobic, modeláři).
- b) Příležitostnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností – zahrnuje organizované aktivity jednorázové formy nebo cyklicky se opakující, ale nikoliv průběžné aktivity. Typickým příkladem mohou být výlety, soutěže, přehlídky, vystoupení atd.

- c) Táborovou a jinou pobytovou činností – střediska nabízejí pobytové či příměstské tábory, které se těší velké oblibě. Mimo letní prázdniny jsou časté například víkendové výlety a soustředění.
- d) Osvětovou činností a poskytováním informací - forma přednášek a seminářů, poradenská činnost.
- e) Možností individuální práce s dětmi s nadáním – příprava na soutěže, středoškolská odborná činnost, individuální práce s těmito jedinci, vzdělávací akce atd.
- f) Otevřenou nabídkou spontánních aktivit - nabízejí spontánní aktivity, při které je dětem poskytnut prostor k vlastní činnosti. Činnost je omezena pouze otevírací dobou a nepřímým pedagogickým dozorem. Příkladem těchto zařízení mohou být dětské herny, čítárny, sportoviště, dopravní hřiště, posilovny, poradenská a konzultační střediska. Výhodou je obvyklá absence úplaty, což umožňuje dětem z rodin ze slabších ekonomických poměrů návštěvu těchto zařízení a předchází se tak rizikovému chování (NIDM, n.d.).

Centra volného času se těší oblibě. V roce 2012/2013 bylo registrováno 310 center volného času, které navštěvovalo 268,4 tisíc účastníků (<http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>).

### **Školní kluby a družiny**

Školní kluby a družiny vznikly po druhé světové válce za účelem péče o děti zaměstnaných rodičů (Hofbauer, 2004). Nyní je charakterizuje „relativní stabilita pojetí, institucionálního řešení a výchovné praxe“ (Hofbauer, 2004, 76). O jejich provoz je značný zájem a v posledních letech narůstá účast v těchto zařízeních. Pávková et al. (2002) uvádí, že v roce 2000/2001 dle ministerstva školství družiny navštěvovalo 20 % účastníků a školní kluby 2,6 % účastníků. Ve školním roce 2012/2013 docházelo do družiny 55,3 % dětí a školní kluby navštěvovalo 12,5 % účastníků (MŠMT, 2015) „Školní družina a školní kluby mají předpoklady k pravidelnému a každodennímu pedagogickému ovlivňování volného času žáků“ (Pávková et al., 2002, 113). Obsahem činností dětí ve školních klubech a družinách jsou (Pávková et al., 2002):

- činnosti odpočinkové – jsou pohybové i duševně nenáročné. Jde o podobu klidných her, četby, vyprávění apod.

- činnosti rekreační – mají většinou formu pohybových aktivit, pokud možno na zdravém vzduchu. Nejčastěji se uplatňují pohybové hry a rekreační sportování.
- činnosti zájmové – pomáhají uspokojovat, kultivovat a rozvíjet rozmanité činnosti žáků.
- činnost sebeobslužná – žáci jsou vedeni k upevňování hygienických a kulturních návyků a k péči o osobní majetek.
- činnost veřejně prospěšná – vede žáky k dobrovolné práci ve prospěch druhých a k tvorbě i ochraně životního prostředí. Pomáhají starším lidem a mladším dětem.



## 2.3. Formy trávení volného času

### 2.3.1. Aktivní trávení volného času

Zdravý životní styl a způsoby trávení volného času se vytváří po celý život, ale nejvýznamnějším obdobím je dospívání a dětský věk. V tomto období se utváří hodnotová orientace, která je z velké části závislá na rodině, škole a kamarádech. „Rodinné prostředí určuje, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny a naopak, co je považováno za zbytečné“ (Vágnerová, 2005, 18). V posledních letech převládá trend děti maximálně materiálně zabezpečit, i na úkor snížení volného času stráveného s nimi. Důsledkem tohoto chování děti postrádají vzory, které by je učily správnému životnímu stylu a nakládat s volným časem. Uchylují se k jednoduché pasivní činnosti, jakou je trávení volného času u televize, počítače, nebo u jiného elektronického média (MŠMT, 2002).

Ministerstvo školství (2002, 6) upozorňuje, že „současný vývoj volnočasových aktivit dětí a mládeže není příliš pozitivní. Prohlubuje se spíše pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit. Snižuje se frekvence aktivit. Pouze jedna aktivita má každodenní frekvenci. Jedná se o sledování televize.“ Aby bylo dosaženo aktivního trávení volného času, musí mít jedinec aktivní přístup k prováděné činnosti. Aktivita by měla kompenzovat jednotvárnou zátěž (při vyučování, dlouhém sezení, nerovnoměrném zatěžování jednotlivých oblastí mozku a nervové soustavy apod.) a posilovat zdravý způsob života a zdraví (MŠMT, 2002).

U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivního trávení volného času (MŠMT, 2002, 6-7):

- pohybová aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportem
- zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích apod.
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s pohybovou aktivitou (s turistikou, prací na zahradě apod.)
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti

Vývoj volnočasových aktivit ukazuje na růst od organizovaných aktivit po neorganizované, návrat k přírodě a od strukturovaných aktivit k nestrukturovaným (Dohnal & Hobza, 2007).

### 2.3.2. Pasivní trávení volného času

Pasivní trávení volného času je častou činností lidí ve dvacátém prvním století. Sledování televize, surfování po internetu, návštěva kaváren a mnoho dalších podobných činností je běžnou součástí dnešní konzumní společnosti. Csikszentmihalyi (1997) uvádí, že pasivní trávení času není špatné, ale problém nastává, když se pasivní trávení volného času stává pro lidi hlavní nebo jedinou náplní. Při srovnání aktivního a pasivního trávení volného času studie ukázala, že pasivní činnosti spíše negativně ovlivňovaly spokojenost dětí, zatímco aktivní trávení volného času vedlo k vyšší duševní pohodě (Holder, Coleman & Sehn, 2009).

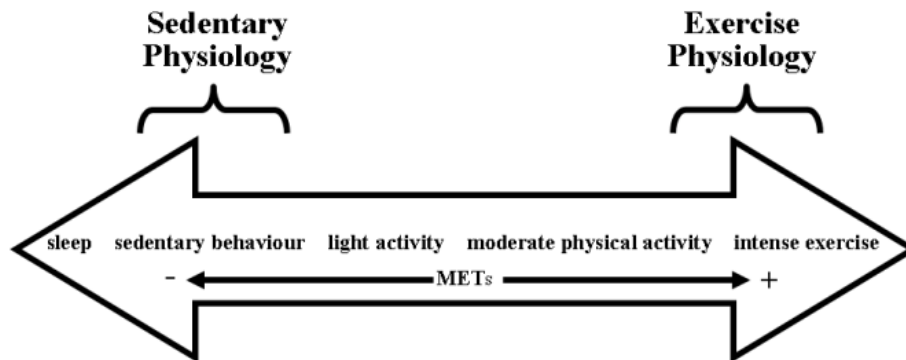
### Média

Jedním z problémů pasivních činností je nadměrná doba trávená při mediálních zařízeních. V důsledku rozvoje komunikačních technologií, jakými jsou PC, notebooky, tablety a smartphony, se trend trávení času u obrazovky zvyšuje. Pro tuto činnost je typický jev „sedavého chování“, který je celosvětovým problémem. Americká pediatrická společnost (2001) doporučuje trávit u počítače a televize maximálně dvě hodiny denně. V České republice míra sledování televize překračuje tuto hranici. Hamřík et al. (2012, 36) uvádí, že dle výzkumu HBSC „více než 55 % dívek a 60 % chlapců trávilo čas v pracovním týdnu před obrazovkou televize, DVD nebo videa více než 2 hodiny denně.“ Tato doba strávená u obrazovky se stává nedílnou součástí našich životů, významně nás ovlivňuje a projevuje se v mnoha oblastech, jako je zdraví, sociální vztahy, a také může být spojená se sociálně patologickými jevy.

Média mají značný vliv na pohybovou inaktivitu a zdraví populace. Sedavé chování se vyznačuje nízkou pohybovou aktivitou a nízkým energetickým výdejem o hodnotě 1,5 MET a méně (Tremblay et al., 2010).

Nejčastější zdravotní rizika při sedavém chování jsou dětská nadváha a obezita. Sledování televize a čas strávený na počítači je jednou z příčin zvýšení tělesné hmotnosti. Crespo et al. (2001) zjistil, že obezita byla nejnižší u dětí sledující televizi 1 hodinu denně, a nejvyšší u těch, které sledováním strávily 4 hodiny denně. Dalším zdravotním rizikovým faktorem je snížení kostní minerální hustoty (Kim et al., 2003), které vede ke ztrátě pevnosti kostí a častějším zlomeninám. Vysoká je i pravděpodobnost onemocnění rakovinou

(Howard et al., 2008). Mezi další zdravotní komplikace v důsledku nadměrného trávení času u televize nebo počítače je poškození pohybového aparátu, zraku, oběhového systému a nervové soustavy (MŠMT, 2002).



Obrázek č. 1. Intenzita pohybové aktivity (Tremblay, et al., 2010, 726)

Věnování se počítačovým hrám, chatování, sledování filmů nečiní děti šťastné a spokojené jako při aktivním trávení volného času, který více přispívá k pohodě a ke zdravému vnitřnímu sebepojetí (Holder et al., 2009). Časné používání počítače má negativní vliv na komunikaci v rodině (Kayany & Yelsma, 2000) a rozvoj sociálních vztahů s vrstevníky.

Svět elektroniky a internetu se dotýká i oblasti sociálně patologických jevů a trestné činnosti dětí a mládeže. Častým problémem je hraní násilných počítačových her, které jsou velmi oblíbené především u chlapců. Jejich hraní je významným rizikovým faktorem pro krátkodobé a dlouhodobé zvýšení fyzického agresivního chování a snížení schopnosti empatie a citlivosti vůči druhým osobám (Anderson et al., 2010).

Mezi další ohrožující faktory patří šikana. V posledních letech s nástupem sociálních sítí jako jsou Facebook, Twitter, Instagram nebo YouTube se rozmáhá forma šikany pomocí médií. U dětí vysedávajících častěji u internetu je větší pravděpodobnost, že se stanou obětí takzvané kyberšikany. Jedná se o psychickou formu šikany, která má za následek narušení duševního zdraví, které může vést k užívání drog, alkoholu, nebo sklonům k sebevražedným myšlenkám (Baker & Helm, 2010).

## **Tabakismus, alkohol, drogy**

Rizikové chování dětí a mládeže je podmíněno vlivem rodiny, osobnostních vlivů, vlivem subkultury, společenských vlivů, ale také aktivitami ve volném čase. Pokud má dítě pestrou nabídku volnočasových činností, je větší šance, že v něčem z toho bude úspěšné, a zmenšuje se pravděpodobnost, že něco zničí, že někoho zmlátí, že se opije nebo že sáhne po drogách či alkoholu (MŠMT, 2002).

Největší problémem je abúzus u mladých lidí, ve kterém ČR dle zprávy HBSC z roku 2010 figuruje na prvním místě. Currie (2012) uvádí u dětí ve věku 15 let, že minimálně jedenkrát týdně požije alkohol 44 % chlapců a 33 % děvčat. U kouření alespoň jedenkrát týdně jsou na tom hůře děvčata 28 %, než chlapci 22 %. Se zkušeností s marihuanou se mládež České republiky řadí na druhou příčku světového žebříčku hned za Kanadou. Asi 31 % chlapců a 30 % děvčat uvedlo, že už někdy vyzkoušeli konopí (Currie, 2012).

Častou příčinou pití alkoholu a kouření u mladistvých je vzor dospělé populace, která přenáší své chování na mladší generaci. WHO uvádí, že v České republice se vypije na hlavu (15+) v průměru 14 litrů alkoholu (100% alkohol), což nás řadí na třetí místo ve světě (WHO, 2014). Tímto se opět vracíme do rodiny, kde vše začíná a děti si osvojují návyky a vzorce chování dospělých.

Jako jedna z vhodných možností prevence proti návykovým látkám (drogy, alkohol, kouření) pro dospívající děti je provozování sportovní činnosti nebo aktivní trávení času s rodinou ve formě rekreací nebo rodinných výletů (Godínez & Gómez, 2012).

## 2.4. Pohybová aktivita ve volném čase

### 2.4.1. Vymezení pohybové aktivity

Pohyb provází člověka od jeho početí až po konec života. Je jeho neoddělitelnou součástí. V posledních letech se nízká úroveň pohybové aktivity stává celospolečenským problémem. Důvodem je například rozvoj techniky, dopravy a komunikace. V pracovní sféře manuální práci stále více nahrazují stroje a člověk tuto činnost řídí obvykle z křesla kanceláře. Kvůli těmto důvodům vzniká prostor pro pohybovou aktivitu především ve volném čase a záleží na každém jedinci, zda se pohybová aktivita či inaktivita stane součástí jeho životního stylu.

Frömel, Novosad a Svozil (1999, 132) definují pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ Hodaň (1997, 8) vidí pohybovou aktivitu jako „sumu všech realizovaných pohybových činností“ a rozlišuje pět oblastí lidské motoriky. Jedná se o základní motoriku člověka, pracovní motoriku, bojovou motoriku, kulturně-uměleckou motoriku a tělocvičnou motoriku člověka. Obě charakteristiky ukazují, že lidský pohyb nás provází na každém kroku našeho života. Pohybovou aktivitou je jak provozování vrcholového sportu, tak práce na zahradě či v zaměstnání. Důležitým aspektem je intenzita pohybové aktivity. Pate et al. (1995) rozděluje pohybovou aktivitu z hlediska výdeje energie na:

- Nízké zatížení (light) < 3,0 METs nebo < 4 kcal•min<sup>-1</sup>
- Střední zatížení (moderate) 3,0 – 6,0 METs nebo 4 - 7 kcal•min<sup>-1</sup>
- Vysoké zatížení (hard/vigorous) > 6,0 METs nebo > 7 kcal•min<sup>-1</sup>

Hodaň a Dohnal (2005) z důvodu různorodosti pohybové aktivity vymezuje ještě konkrétnější pojmy, jako je tělocvičná aktivita a tělesné cvičení. Tělesná cvičení jsou charakterizována jako „záměrné pohybové chování, jehož cílem je zdokonalování a rozvoj člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální s cílem jeho socializace a kultivace.... Předmětem tělesných cvičení je sám člověk“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 24). Druhý pojem tělocvičná aktivita „je sumou všech skutečně realizovatelných tělesných cvičení a je podskupinou pohybové aktivity“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 22).

Tato tělesná cvičení jsou realizována pomocí sportu, tělesné výchovy a tělocvičné rekreace (Hodaň, 2006). Pro rozvoj člověka je nejvhodnější pohybová (tělocvičná) rekreace, která pozitivně působí na jeho zdraví (Hodaň & Dohnal, 2005). Ve sportu je hlavním cílem

dosáhnout nejlepšího výkonu a důležitým prvkem je soutěživost. Tělesná výchova se zaměřuje na výchovu a vzdělání a pohybová (tělocvičná) rekreace je zaměřena na rozvoj a obnovování lidských sil (Hodaň, 2006).

#### **2.4.2. Psychologický a sociální význam**

Ve dvacátém prvním století je společnost více zaměřena na mentální činnost než v minulosti. Čím dál více občanů stráví velkou část svého života studiem. V profesní sféře se více „pracuje hlavou“, než tomu bylo v minulosti. Je velmi pravděpodobné, že do budoucna bude tento vývoj pokračovat.

Tato forma životního způsobu je náročná pro naši psychiku. Slepíčková (2002) hovoří o duševní zdatnosti, kterou má každý člověk individuální. Rozděluje psychickou zátěž do tří kategorií: senzorická, mentální a emoční. V důsledku emoční zátěže neboli psychosociálního stresu se do těla vyplavují látky ovlivňující naše zažívání (pepsin, kyselina solná), jsou mobilizovány energetické zdroje v krvi a svalech a zvyšuje se krevní tlak. Právě pohyb je přirozenou a konečnou odpovědí na stres.

Pohybová aktivita taky vede ke snížení stresových hormonů, které vznikají v důsledku působení stresu a způsobují např. depresi, úzkost a negativní náladu. Při pravidelných tělesných cvičeních je tělo odolnější při setkání se stresovou zátěží a produkuje méně těchto hormonů (LaForge, 1995).

Působením výchovy, která často nepřeje emočním projevům, dochází k tzv. emoční implozi. Ta může mít z hlediska psychohygieny dlouhodobě negativní účinky (neschopnost projevit emoce, citová oploštělost, úzkost). Sport patří mezi jedny z nejvíce emočních činností a může tuto emoční implozi kompenzovat (Slepíčka et al., 2006).

Pohybové aktivity hrají důležitou roli i v sociální oblasti. Více jak polovina české populace někdy navštěvovala nějaký sportovní oddíl nebo klub (Fleml et al., 2010). Největší socializační význam se sportu připisuje v období dětství, kdy si děti osvojují základní návyky a utvářejí svůj životní styl. Největší vliv na vytvoření kladného vztahu ke sportu a pravidelné účasti má rodina. Především otcové hrají důležitou roli v zapojení svého potomka do sportovních činností (Jansa et al., 2002). Hlavními benefity sportu jsou navázání nových kontaktů, napomáhání učení se různým rolím, hodnotám a pravidlům (Fleml et al., 2010).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002, 15) spatřuje socializační efekt pohybových aktivit především v „možnosti seberealizace, estetického prožitku a prožitku výkonu, pocitu spokojenosti a pohody, navozování přátelských a dalších pozitivních mezilidských kontaktů. Neméně důležitá je i funkce rozvoje morálních vlastností a racionálního poznání.“

### **2.4.3. Zdravotní význam**

Zdraví jedince je důležitou součástí spokojenosti života. Lidé jej řadí na první místa ve svém žebříčku hodnot. Ovšem výzkumy ukazují, že jejich vlastní podíl k tvorbě zdraví je zanedbatelný (Hodaň & Dohnal, 2005). WHO zdraví chápe jako „stav tělesného psychického a sociálního blaha.“ Načež Hodaň a Dohnal (2005, 101) upozorňuje, „že zdraví není stav, jak na první pohled z definice vyplývá, je to proces, tvorba, boj, který nikdy nekončí. Proto také hovoříme o tvorbě zdraví, nebo také o posilování či podpoře zdraví.“ Z velké míry je zdraví ovlivněno životním stylem každého jednotlivce. Kaplan et al. (1993) uvádí, že na úrovni zdraví se podílí z 50 % chování člověka, 30 % jiné faktory, 10 % genetické předpoklady a 10 % lékařská péče.

Jeden z důležitých faktorů ovlivňující „tvorbu“ zdraví je pohybová aktivita. Pohybová inaktivita je stále více uznávána jako hlavní problém v oblasti celosvětového zdraví. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že 3.300.000 lidí zemře každý rok na světě v důsledku pohybové inaktivity, což je čtvrtou nejčastější příčinou mortality (WHO, 2009).

Tento jev je zapříčiněn v důsledku vývoje komunikačních prostředků a mechanizací domácích prací, kdy není moderní člověk tak fyzicky aktivní, jako tomu bylo před několika desítky nebo sty lety. Existuje stále více důkazů o tom, že hypokineze má nepříznivý dopad v mnoha oblastech života, včetně zdravotnictví a sociálních vztahů (Geiß, Parhofer & Schwandt, 2001). Pohybová aktivita se v průběhu dětství a dospívání vztahuje k mnoha výhodám, jakými jsou snížení adipozity, lepší kardiovaskulární účinnost, zpevnění kosterního a svalového systému, snížení příznaků deprese a úzkosti, vyšší sebevědomí a lepší studijní výsledky (Strong et al., 2005).

WHO (2010) vydala doporučení:

**U dětí a mládeže ve věku 6 – 17 let:**

- Vykonávat středně až vysoce intenzivní pohybovou aktivitu (MVPA) minimálně 60 minut denně.
- Množstvím pohybové aktivity větším než 60 minut denně přináší další zdravotní výhody.
- Nejvíce denní pohybové aktivity by mělo být aerobní. Intenzivní pohybová aktivita (VPA) by měly být zahrnuta alespoň 3x týdně, včetně cvičení posilující kosti a svaly.

**U dospělých v rozmezí 18 – 64 let:**

- Minimálně 150 minut týdně vykonávat středně zatěžující pohybové aktivity (MPA), nebo minimálně 75 minut intenzivní pohybové aktivity (VPA) či kombinace MPA a VPA ve stejném poměru.
- Aerobní aktivita by měla být prováděna alespoň v 10 minutových intervalech.
- Pro další zdravotní význam by dospělí měli zvýšit MPA na 300 minut nebo VPA na 150 minut týdně, či jejich poměrnou kombinací.
- Dva i více dní v týdnu by měli být zařazeny aktivity, zahrnující posílení hlavních svalových skupin.

Nedostatkem pohybové aktivity při „sedavém“ způsobu života je snížená úroveň přizpůsobení se tělesné zátěži (opak adaptace). Desadaptace se projevuje ve všech subsystémech lidského organismu:

Neuroendokrinní regulace: zvýšená sekrece katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu) a stimulace sympatické části neurovegetativního systému, pokles produkce beta-endorfinů při tělesné zátěži, které tlumí bolest a přinášení příjemný pocit, pokles parasimpatikotonie v klidu, snížená účinnost inzulínu při práci.

Transportní systém: snížení jeho kapacity, snížení dechového objemu, zvýšení dechové frekvence, nižší provzdušnění plicních sklípků a prokrvení plic (perfuze), nižší příjem kyslíku a výdej oxidu uhličitého, nižší saturace krve kyslíkem, nižší kapilarizace svalů, hypotrofie a nižší stažlivost (kontraktilita) srdečního svalu.

Metabolizmus: nižší kapacita, horší využití tuků jako zdrojů energie, větší podíl anaerobního hrazení energetických potřeb při pohybu; nižší endogenní antioxidační kapacita,



např. superoxiddismutázy (pro likvidaci volných kyslíkových radikálů); omezení kapacity pro hospodaření s vodou a minerály a termoregulační kapacity. Forma sportu – volnočasová pohybová aktivita.

Pohybový systém: snížení svalové síly i stavby; oslabení struktury a odolnosti šlach, vazů, a kostí; omezení pohybové výkonnosti (Bieberlova, 2010, 11).

Studii WHO (2009) bylo zjištěno, že pohybová inaktivita způsobuje zhruba ve 21 % až 25 % rakovinu prsu a tlustého střeva, ve 27 % diabetes mellitus a přibližně z 30 % se podílí na ischemické chorobě srdeční.

Pohybová aktivita zasahuje i do národního hospodářství jednotlivých států v rámci léčebných výloh za pacienty, kteří nevěnují pozornost nutnosti pohybové aktivity. Maresova (2014) provedla v České republice výzkum, který ukázal, že v roce 2008 pohybová inaktivita zapříčinila náklady téměř ve výši 700 miliónů Kč, což je 0,4 % z celkových nákladů zdravotní péče. Světový průměr se odhaduje asi od 1 % do 2,6 % z celkových nákladů na zdravotní péči (Pratt et al., 2014). V posledních letech si zdravotní pojišťovny uvědomují, že opatření přijímaná pro povzbuzení jejich členů nebo klientů k pohybové aktivitě mají potenciál přinést vysoký výnos z vložených investic.

### **3. Cíl práce**

#### **Hlavní cíl**

Hlavní cílem je zmapovat volnočasové a pohybové aktivity dětí navštěvující Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě.

#### **Dílčí cíle:**

1. Charakterizovat testovanou skupinu dětí z hlediska pohlaví, věku, MVPA, VPA, BMI.
2. Zjistit množství volného času u chlapců a dívek během školního týdne.
3. Zjistit úroveň zapojení dětí do organizované volnočasové činnosti.
4. Zjistit preference volnočasové činnosti sportovního i nesportovního charakteru u chlapců a dívek.

## 4. Metodika

### Postup při sběru dat:

Při sběru dat pro mou praktickou část bakalářské práce jsem využil kvantitativního výzkumu. Data byla zjišťována pomocí dotazníkového formuláře (viz. příloha č. 2.), který obsahoval otázky z dotazníku vytvořeného v rámci projektu „Volný čas dětí školního věku – HBSC studie“ na Fakultě tělesné kultury v Olomouci v roce 2013. Sběr dat probíhal od 17. 10. do 30. 10. 2015 na Domě dětí a mládeže v Uherském Brodě a v jeho detašovaném pracovišti Ekocentrum CHRPA. Dětem na DDM jsem v čase jejich zájmových útvarů rozdával dotazníky. Věk pro rozdání dotazníků činil 10 – 15 let. Celkově bylo navštíveno 21 zájmových útvarů, ve kterých se nacházely děti požadovaného věku. Absence v kroužcích činila asi 25 %. Dotazníky byly anonymní a dobrovolné. Rozdáno bylo 95 dotazníků, z nichž jeden respondent odmítl vyplnit, a dva dotazníky byly vyřazeny z důvodu neuvedení základních údajů. Zkoumaný soubor obsahuje 92 žáků.

### Použité metody:

Soubor charakterizující složení dětí na DDM v Uherském Brodě z hlediska pohlaví, věku, intenzity pohybové aktivity a BMI je uváděn ve dvou údajích. Prvním je počet osob splňující dané požadavky a druhým je údaj vyjadřující procentuální zastoupení. Oba údaje jsou sledovány z hlediska chlapců, dívek a celkového vzorku probandů.

**Pohlaví a věk** - První dva údaje ohledně pohlaví a věku dětí navštěvující DDM v Uherském Brodě jsou získány z dat, které děti uvedly v dotazníku. Věk je rozdělen do tří skupin: děti 10-11 let, děti 12-13 let, děti 13-15 let.

**MVPA** - Respondentům byla položena otázka: „V kolika z uplynulých 7 dní jsi věnoval/a pohybové aktivitě alespoň 60 minut za celý den?“ Údaje ohledně plnění doporučené pohybové aktivity pro děti od 6 do 17 let podle WHO (2010) při zatížení moderate-vigorous physical activity je minimálně 60 minut každý den. Doporučení WHO splnily děti, které vybraly položku „7 dní v týdnu“.

**VPA** - Vigorous physical activity byla rozdělena na dvě otázky. První zněla: „(MIMO VYUČOVÁNÍ) Jak často se ve svém volném čase věnuješ cvičení v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?“ Možné odpovědi byly: každý den, 4 – 6x týdně, 2 – 3x týdně, jedenkrát týdně, méně než jedenkrát měsíčně, nikdy. Doporučená VPA by měla být provozována minimálně 3x za týden (WHO, 2010). Z dotazníku byly vybrány vyhovující odpovědi (každý den, 4 - 6x týdně). Při druhé variantě zjištění VPA je položena

otázka: „(MIMO VYUČOVÁNÍ) Kolik hodin týdně se ve svém volném čase věnuješ nějakému cvičení v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?“ Na tuto otázku je 6 možných odpovědí: vůbec, asi půl hodiny, asi hodinu, asi 2-3 hodiny, asi 4-6 hodin, asi 7 nebo více hodin. Doporučená intenzivní pohybová aktivita (VPA) je minimálně 3 hodiny týdně (WHO, 2010), což odpovídá odpovědím „4-6 hodin“ a „7 a více hodin“ (WHO, 2010).

**BMI** – je vypočítán pomocí vzorce a dosazení výsledku do grafu (viz. příloha č. 1.), odkud je získána konečná hodnota zohledňující pohlaví a věk respondentů. Soubor je rozčleněn do 4 kategorií: podváha, normál, nadváha, obezita.

Vzorec pro výpočet BMI: 
$$\frac{\text{váha [kg]}}{\text{výška [m}^2\text{]}}$$

Další zjišťovanou veličinou je množství volného času během školního týdne. Dětem byla položena otázka: „Kolik volného času máš průměrně během školního dne? Děti zaznačily odpovědi pro jednotlivé dny. Ze získaných dat je vytvořen aritmetický průměr u chlapců, dívek i celkového souboru.

Při analýze zapojení dětí do organizované činnosti byli vybráni probandi, kteří odpověděli kladně na otázku, zda se věnují ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit.

Při zjištění nespportovních volnočasových preferencí byla položena otázka: „Jak často se věnuješ následujícím činnostem?“ U vybraných činností jsou možnosti: denně, několikrát za týden, několikrát za měsíc, nanejvýš několikrát za rok, nikdy. Respondenti, kteří odpověděli kladně na jednu ze tří prvních možností kladně, jsou považováni, že činnost provádějí aktivně a opakovaně. Odpovědi: „nanejvýš několikrát za rok a nikdy“ jsou brány jako negativní.

Otázka na preferenci sportovních volnočasových aktivit byla jako jediná s otevřenou odpovědí, kde děti psaly své tři nejoblíbenější zimní a letní sportovní aktivity. Soubor letních i zimních odpovědí obsahuje vždy 10 položek, které jsou dle počtu odpovědí seřazeny sestupně.

### **Analýza dat:**

Při zpracování dat byl použit program Microsoft Excel 2010. Pro vyhodnocení výsledků bylo využito základní deskriptivní statistiky.

## 5. Výsledky

Tabulka č. 1. Charakteristika dětí na DDM v Uherském Brodě z hlediska pohlaví, věkového zastoupení, MVPA, VPA, BMI

Charakteristika dětí	chlapci		dívky		celkem	
	počet dětí	%	počet dětí	%	počet dětí	%
<b>Pohlaví</b>	36	39,1	56	60,9	92	100
<b>Věk:</b>						
10 – 11 let	14	38,9	15	26,8	29	31,5
12 – 13 let	16	44,4	32	57,1	48	52,2
14 – 15 let	6	16,7	9	16,1	15	16,3
<b>MVPA – splňuje:</b>						
60 < minut/denně	10	27,8	11	19,6	21	22,8
<b>VPA – splňuje:</b>						
4 < hod./týden	16	44,4	23	41,1	39	42,4
4 < dnů/týden	15	41,7	18	32,1	33	35,9
<b>BMI*:</b>						
Podváha	0	0	6	12	6	7,3
normál	28	87,5	36	72	64	78
nadváha	1	3,1	5	10	6	7,3
obezita	3	9,4	3	6	6	7,3

\* údaje o výšce a váze vyplnilo 32 chlapců a 50 dívek, ze kterých je vypočítán tento vzorek.

V porovnání chlapců s děvčaty, můžeme říci, že dívky jsou aktivnější v navštěvování DDM v Uh. Brodě. Chlapce převyšují asi o 20 %. Z hlediska věku nejčastější účastníci mají 12 – 13 let, u starších návštěvnost prudce klesá. Výsledky ukazují, že MVPA provozují více chlapci než dívky, nicméně toto doporučení splňuje pouze necelá 1/4 dětí. Pokud se zaměříme na VPA, v obou případech měření jsou chlapci více aktivní než dívky. Při zjišťování množství dnů, ve kterých se děti věnují pohybové aktivitě, byl zaznamenán

pokles o 6,5 % splňující normu zatížení VPA, což ukazuje, že méně je dodržována doporučená délka trvání. Z toho vyplývá, že děti preferují kratší časové úseky s větší frekvencí. Při výpočtu indexu tělesné hmotnosti (BMI) bylo zjištěno, že 12 % dívek má podváhu, kdežto u žádného z chlapců se podváha nevyskytovala. Nad hranicí nadváhy se vyskytují více dívky (16 %) než chlapci (12,5 %).

**Tabulka č. 2. Množství hodin volného času během pracovních/školních dní**

Volný čas	chlapci	dívky	celkem
	<i>průměrné množství hodin</i>	<i>průměrné množství hodin</i>	<i>průměrné množství hodin</i>
<i>pondělí</i>	4,3	3,4	3,7
<i>úterý</i>	3,9	3,5	3,6
<i>středa</i>	4,4	3,7	4
<i>čtvrtek</i>	4	3,4	3,7
<i>pátek</i>	5,3	4,2	4,6

Volným časem celkově více disponují chlapci. Ve všech pracovních dnech mají více volného času než dívky. Mezi nejvytíženější dny u chlapců jsou úterý a čtvrtek a u dívek pondělí a čtvrtek. Z hlediska celkového hodnocení nejméně času mají děti v pondělí a ve čtvrtek (3,7 hodiny). Nejvíce volného času mají obě skupiny v pátek. U chlapců volný čas v pátek činí 5,3 hodiny, dívky mají 4,2 hodiny. Dalším dnem v pořadí z hlediska množství volného času je středa, kde chlapci i děvčata dohromady dosahují 4,4 hodiny.

**Tabulka č. 3. Účast dětí ve volnočasových organizacích**

Účast dětí ve volnočasových organizacích	chlapci		dívky		celkem	
	počet dětí	%	počet dětí	%	počet dětí	%
<i>týmové sportovní aktivity</i>	16	44,4	31	55,4	47	51,1
<i>individuální sportovní aktivity</i>	25	69,4	24	42,9	49	53,3
<i>základní umělecká škola</i>	13	36,1	35	62,5	43	46,7
<i>dětské a mládežnické organizace</i>	4	11,1	12	21,4	16	17,4
<i>církev</i>	6	16,7	11	19,6	17	18,5

V rámci týmového sportování jsou chlapci méně aktivní než dívky, ovšem u individuálních sportů je tomu naopak a u chlapců pozorujeme značné navýšení (69,4 %) a jsou o více jak 25 % aktivnější než dívky. Individuální sporty v celkovém hodnocení obsadily první příčku. Základní uměleckou školu výrazně více navštěvují dívky než chlapci a v pořadí oblíbenosti se řadí hned za sportovní aktivity. Mezi nejméně navštěvované aktivity patří dětské a mládežnické organizace (Sokol, Skauting, Junák). I zde jsou aktivnější děvčata, ale dle celkového vzorku probandů obsahují pouhých 17,4 %. Hned za nimi následuje návštěva církevních aktivit (zpěv ve sboru, Salesiáni, kluby, atd.) s účastí 18,5 %.

**Tabulka č. 4. Preferované činnosti dětí při výběru nespportovních volnočasových aktivit**

Preference nespportovních volnočasových aktivit	chlapci		dívky		celkem	
	počet dětí	%	počet dětí	%	počet dětí	%
<i>čtení knih</i>	25	69,4	47	83,9	72	78,3
<i>čtení časopisů</i>	15	41,7	29	51,8	44	47,8
<i>kultura (kina, divadla, výstavy)</i>	9	25	29	81,8	38	41,3
<i>výtvarná činnost</i>	12	33,3	36	64,3	48	52,2
<i>hraní karetních a stolních her</i>	18	50	31	55,4	49	53,3
<i>neformální setkávání s přáteli</i>	30	83,3	48	85,7	78	84,8
<i>nákupy v obchodech (zábava)</i>	23	63,8	49	87,5	72	78,3
<i>sbírání různých předmětů</i>	12	33	114	25	26	28,3
<i>hra na hudební nástroj</i>	13	36,1	30	53,6	43	46,7

Tabulka č. 3 ukazuje na dětské preference nespportovních volnočasových aktivit. Mezi nejoblíbenější patří neformální setkávání s přáteli (na lavičkách, v parku, na hřišti) kde 83,3 % chlapců uvedlo, že tato činnost patří mezi jejich pravidelnou zábavu během svého volného času. Dívky (85,7 %) mají tuto činnost v ještě větší oblibě. Na druhém místě se celkově umístily nákupy pro zábavu, kde u chlapců i děvčat vyšla vysoká čísla. Dokonce u dívek vyšlo, že 87,5 % pravidelně provozuje tuto činnost, což je nejčastější forma zábavy, kdežto chlapci měli tuto činnost až na třetím místě. Se stejným procentuálním podílem jako u nákupu se celkově ze 72,3 % umístilo čtení knih, zde jsou děvčata opět aktivnější než chlapci.

Jedinou aktivitou, kterou chlapci převyšují dívky, je sběr předmětů (známky, kartičky, modely atd.). Tato aktivita se řadí u chlapců na předposlední místo a u dívek na poslední. Podobně je tomu u návštěvy kin, divadel, sportovních utkání, výstav a jiných kulturních akcí, kde nejmenší podíl mají chlapci, pouhých 25 %. Mezi středně oblíbené aktivity patří čtení časopisů (47,8 %), výtvarná činnost (52,2 %), hraní karetních a stolních her (53,3 %), hra na hudební nástroj (46,7 %).

**Tabulka č. 5. a) Preference sportovních volnočasových aktivit – chlapci\***

chlapci					
léto			zima		
pořadí	Sportovní aktivita	Počet dětí	pořadí	Sportovní aktivita	počet dětí
1.	jízda na kole	14	1.	lyžování	18
2. - 3.	plavání	13	2. - 3.	bobování	10
2. - 3.	fotbal	13	2. - 3.	bruslení	10
4.	florbal	10	4.	hrátky ve sněhu	7
5.	běh	8	5. - 7.	hokej	5
6.	Tenis	7	5. - 7.	stolní tenis	5
7.	PA s kamarády	5	5. - 7.	plavání	5
8.	stolní tenis	4	8.	běh	3

\* údaje o zimních a letních sportovních volnočasových aktivitách nevyplnili 3 chlapci.

V dotazníku bylo nalezeno 19 druhů odpovědí pro letní aktivity a 18 pro zimní, z nichž bylo v každé skupině vybráno 8 nejčastějších.

**Tabulka č. 5. b) Preference sportovních volnočasových aktivit – dívky\***



dívky					
Léto			Zima		
pořadí	Sportovní aktivita	počet dětí	pořadí	Sportovní aktivita	počet dětí
1.	plavání	31	1.	lyžování	18
2. - 3.	volejbal	21	2. - 3.	bruslení	10
2. - 3.	jízda na kole	21	2. - 3.	hrátky ve sněhu	10
4.	běh	18	4.	bobování	7
5.	tenis	10	5. - 7.	plavání	5
6.	in-line brusle	9	5. - 7.	tanec	5
7.	tanec	6	5. - 7.	tenis	5
8.	aerobic	4	8.	aerobic	3

\* Údaje o zimních a letních sportovních volnočasových aktivitách nevyplnily 2 dívky.

V dotazníku bylo nalezeno 19 druhů odpovědí pro letní aktivity a 18 pro zimní, z nichž bylo v každé skupině vybráno 8 nejčastějších.

V letním období se děti zaměřují především na pobyt u vody. Tuto možnost pohybové aktivity nejvíce preferují dívky, u chlapců je plavání na druhém místě. Jejich nejoblíbenější sportovní činností je jízda na kole, což uvedlo 14 probandů z 33 odpovídajících. Mezi další oblíbené chlapecké aktivity patří týmové sporty, fotbal a florbal. Dívky mají na druhém a třetím místě volejbal a následuje jízda na kole. Mezi středně oblíbené činnosti patří běh, který rádo provozuje 18 dívek a 10 chlapců. Dalšími oblíbenými pohybovými aktivitami u dívek je tenis, in-line brusle, tanec, aerobic a u chlapců je to tenis, pohybová aktivita venku s kamarády a stolní tenis.

V zimním období jasně vítězí sporty, které těží z možnosti zimních podmínek, jakými jsou sníh a led. Nejoblíbenější činností u chlapců i dívek je lyžování. U chlapců následuje bobování, bruslení, hrátky ve sněhu a lední hokej. Následují činnosti, které umožňují provozování pohybové aktivity ve vnitřních prostorech. U dívek je tomu podobě jako u chlapců, na prvních místech figurují ryze zimní sporty a za nimi následují sportovní aktivity v interiéru s rozdílem, že dívky volí například místo hokeje tanec a místo stolního tenisu tenis.

## 6. Diskuze

„Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování pozitivními aktivitami hraje významnou roly při utváření osobnosti a při jeho pozitivní socializaci“ (MŠMT, 2002, 45). Cílem této práce bylo zmapovat volnočasové aktivity dětí ve věku 10-15 let navštěvující Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě. Práce byla zaměřena na preference jejich zájmové činnosti, množství volného času v pracovní dny a na charakteristiku složení skupiny dětí z hlediska pohlaví, věku, intenzity pohybové činnosti a jejich BMI.

Šetření národního institutu dětí a mládeže (2011) udává, že nejvyšší zastoupení dětí navštěvující zájmové útvary je ve věkovém rozmezí 10-12 let. Ve věku 13-14 let děti kroužky opouští, jelikož jsou pro ně málo atraktivní. Pokud zůstávají, tak především ve sportovních oddílech, kde je možné měřit jejich sportovní výkonnost a posouvat se tak dále. Výsledky získané na DDM v Uherském Brodě vykazují podobné údaje, kdy nejvyšší zastoupení dětí je ve věku 12-13 let s podílem 52,2 %, poté věková křivka prudce klesá dolů a děti ve věku 14- 15 let tvoří pouze asi 16 % účastníků docházejících do zájmových útvarů.

Pohybová aktivita je důležitou součástí volnočasových činností, která má významný zdravotní význam. Doporučenou denní středně až vysoce intenzivní pohybovou aktivitu (WHO, 2010) splňuje na DDM asi 23 % účastníků a intenzivní pohybovou aktivitu plní 42% (počet dnů) a 36 % (počet hodin) probandů. Pohybových aktivita vychází lépe u chlapců než u děvčat, což odpovídá světovému i českému normálu (Currie, 2012). Pokud srovnáme intenzivní pohybovou aktivitu v rámci splněných dnů a splněných hodin, lze usuzovat, že děti preferují větší frekvenci pohybové činnosti s kratšími časovými úseky, než je doporučení WHO (2010). Pohybová inaktivita úzce souvisí s nadváhou a obezitou. V České republice se dle výzkumu Currie (2012) obezita u chlapců ve věku 11-15 let pohybuje okolo 20 % a u dívek asi 10 %. Ovšem genderové rozdíly BMI u respondentů na DDM jsou opačného charakteru. Nadváhu a obezitu má 16 % dívek a 13 % chlapců, což se neslučuje se studii (Currie, 2012; Kalman & Vašíčková, 2013; Kunešová et al., 2007), které uvádí vyšší nadváhu a obezitu u chlapců než u dívek.

Důležitou oblastí volného času je jeho množství. Udává se, že v dětském věku jej máme k dispozici nejvíce. V průběhu školních dnů chlapci a dívky uváděli pátek jako den, kdy mají nejméně povinností, což může být využito při vytváření nových volnočasových aktivit pro děti a mládež na DDM v Uherském Brodě.

V oblasti organizovaných volnočasových aktivit na prvním místě vedou sportovní aktivity. Z více jak 50 % dotázaných uvedlo, že navštěvují týmové nebo individuální organizované sportovní aktivity. Chlapci více preferují individuální sporty, kdežto dívky se zaměřují na týmové sporty. Oblibu dětí v organizované sportovní činnosti potvrzuje výzkum Kalmana a Vašíčkové (2013), kteří uvádí sportovní aktivitu jako nejoblíbenější činnost v rámci organizovaných aktivit.

Mezi nejoblíbenější nespportovní aktivitu ve volném čase patří neformální trávení času s přáteli. Tato aktivita sebou přináší pozitiva, jako je prosociální chování (Hofbauer, 2004), ale i rizika. MŠMT (2002) tvrdí, že první styk s alkoholem, tabákem nebo drogou se uskutečňuje nejčastěji právě v dětských partách. V České republice dosahuje míra rizikového chování vysokých hodnot (Currie, 2012). Toto rizikové chování se může u v některých partách ujmut a negativně ovlivňovat vývoj dětí. Mezi další oblíbené aktivity patří čtení knih a nakupování. Četbu jako jednu z nejoblíbenějších aktivit uvádí i výzkumy (IDM, 1997; NIDM, 2011; CVVM SOÚ AV ČR, 2009), kdežto nákupy, jako formu zábavy, tyto odborné publikace uvádějí na konci seznamu nebo se v nich nevyskytují vůbec. Pro prověření této odchylky by bylo potřeba dalších výzkumů.

Sportovní volnočasové aktivity patří k nejoblíbenějším činnostem dětí a mládeže (NIDM, 2011). Výsledky sportovních preferencí u chlapců a děvčat se shodují i s jinými výsledky prováděné na území České republiky (Frömel, 1999; Kudláček & Frömel 2012). Uvádí, že mezi nejoblíbenější aktivity se řadí plavání, které je nejoblíbenějším sportem u dívek a přední příčky zaujímá i u chlapců, což se shoduje s našimi výsledky. Aktivity u chlapců jako jízda na kole, fotbal a u dívek volejbal byly označeny za nejoblíbenější letní sportovní aktivity. V zimním období obsadily první příčky klasické zimní sporty jako je lyžování (snowboard) nebo bruslení.

Mezi limity práce patřil malý vzorek respondentů, který mohl zkreslit některé uváděné údaje. Tato práce využila specifickou skupinu dětí, které se pravidelně účastní organizované volnočasové aktivity, což opomíjí děti, které mají jiný životní styl a tuto formu nepreferují. Proto výsledky jsou primárně určené pouze pro děti navštěvující Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě. Při dotazníkové formě může docházet k nepřesným odpovědím z důvodu neschopnosti dětí správně vyhodnotit danou odpověď vůči své osobě.

Tato práce má přinést poznatky pedagogům volného času na DDM v Uherském Brodě. Výsledky sportovních a nespportovních preferencí mohou být inspirací pro správný

výběr při zakládání nových zájmových útvarů, při tvorbě táborů či realizaci jiných volnočasových činností. Další výsledky ukazují například na věkové rozložení účastníků, jejich pohybovou aktivitu a na množství volného času, což může pedagogům volného času pomoci při vytváření volnočasových programů na míru dětem.

## 7. Závěr

Pomocí získaných dat z dotazníků byla zjištěna charakteristika dětí navštěvujících DDM v Uherském Brodě, jejich volný čas a zájmové preference. Největší věkové zastoupení je ve věkovém rozmezí od 12 – 13 let, přičemž děvčata měla vyšší zastoupení v celkovém souboru dětí. Pohybová aktivita respondentů odpovídá výzkumům v národním měřítku. Co se týče výpočtů BMI, nadváha byla nalezena vyšší u děvčat, což bylo překvapující.

Z výsledků lze dále vyčíst množství volného času během školního týdne, což děti uváděly jako pátek. U účasti v organizovaných aktivitách byl nalezen genderový rozdíl. Individuální sporty preferují chlapci a týmové sporty dívky. Jejich nejoblíbenějšími sporty v letních obdobích bylo u obou pohlaví zjištěno plavání a jízda na kole, u chlapců dále fotbal a u dívek volejbal. V nespportovní oblasti je neformální trávení času s kamarády nejčastější činností.

Tyto výsledky mohou pomoci pedagogům volného času určit další směřování jejich práce s dětmi.

## 8. Souhrn

Na dítě má vliv mnoho faktorů, nejvíce rodina, škola a volnočasové aktivity. Tyto oblasti jsou důležitým nástrojem pro utváření osobnosti dětí, jejich socializaci a vytvoření správných životních návyků. Tomuto tématu se v ČR poslední dobou věnuje více pozornosti.

Teoretická část popisuje problematiku volného času dětí, jejich způsob trávení, rodinné prostředí a další faktory ovlivňující volný čas. Zabývá se i působením pohybové aktivity na život člověka.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapovat volnočasové a pohybové aktivity dětí navštěvující DDM v Uherském Brodě formou kvantitativní metody pomocí dotazníkového formuláře. Sběr probíhal na podzim roku 2014 a navštíveno bylo 21 zájmových útvarů. Data byla vyhodnocena u 92 dětí ve věku 10 – 15 let.

Ve výzkumné části jsou analyzovány 4 oblasti. První je charakteristika dětí z hlediska pohlaví, věku, pohybové aktivity a BMI. Druhá část se týká množství jejich volného času během školních dnů. Další výzkumná otázka byla zaměřena na účast v organizovaných volnočasových aktivitách. Posledním bodem bylo zjištění sportovních a nesportovních volnočasových preferencí.

Genderové rozdíly ukázaly převahu dívek v navštěvování DDM a nejvíce účastníků dochází ve věku 12 – 13 let. Pohybová aktivita je větší u chlapců, kdežto BMI měly vyšší děvčata. Nejvíce volného času mají děti k dispozici v pátek a jejich oblíbené volnočasové organizace jsou především sportovního charakteru. Při nesportovních aktivitách se ukázalo, že z nabízených možností je nejoblíbenější neformální setkávání s přáteli. Při letních sportovních aktivitách děti preferují plavání a v zimě lyžování.

Výsledky mohou nasměřovat pedagogy volného času na DDM k vytvoření nových programů či zájmových útvarů na podkladě dětským preferencí volnočasových aktivit. Tato bakalářská práce může být reflexí jejich práce a jedna z možností je zvýšení nabídky volnočasových aktivit skupinám dětí, které DDM navštěvují méně.

## 9. Summary

Children are influenced by many factors but mostly by their families, schools and leisure time activities. These areas are an important tools for formation of their characters, their socialization and developing good living habits. There has been paid more attention to this topic recently in our country.

The theoretical part describes the leisure time of the children, also children's way of spending their free time, the family environment, and the other factors influencing leisure time. It also deals with the effects of physical activity on human life.

The main objective of this thesis was to explore leisure time and physical activity of the children attending DDM in Uherský Brod by quantitative methods using a questionnaire form. The collection was realized in autumn 2014 and within my survey I visited 21 children clubs. All of the collected data from 92 children between the age of 10-15 years were evaluated.

There are analysed 4 areas in the research section. The first section is characteristic of children in terms of gender, age, physical activity and BMI. The second part relates to the amount of their free time during school days. Another research question focuses on participation in organized leisure time activities. The last target was to explore children's sport and unsportsmanlike leisure time preferences.

Gender differences have shown the dominance of girls in attendance of DDM and that the most participants are between the age of 12-13 years. Physical activity is more popular within the boys, while the body mass index was higher within the girls. The children have the most free time on Friday and sport leisure time organizations are mostly their favourite one. It was also proved that in the category of unsportsmanlike activities the most popular possibility was meeting friends. During summer kids prefer swimming and skiing in winter.

Results may be used by the educators of free time in DDM to create new programs or interest departments based on the children's preferences for leisure time activities. This thesis may be a reflection of their work and one of the possibilities is to increase the offer range of leisure time activities for those children whose attendance of DDM is weaker.

## 10. Referenční seznam

- American Academy of Pediatrics. (2001). Policy statement: Children, adolescents and television. *Pediatrics*, 707(2), 423-426.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.
- Baker, C., & Helm, S. (2010). Pacific youth and shifting thresholds: Understanding teen dating violence in Hawai'i. *Journal Of School Violence*, 9(2), 154-173.
- Bieberlova, L. (2010). *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Národní institut dětí a mládeže ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a školské zařízení pro zájmové vzdělávání. (2011). *Hodnotové orientace dětí ve věku 6–15 let*. Praha MŠMT.
- Národní institut dětí a mládeže ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a školské zařízení pro zájmové vzdělávání. (n.d.). *Střediska volného času v ČR aktuálně*. Retrieved 15. 3. 2015 from World Wide Web: <http://userfiles.nidm.cz/file/oddeleni-neformalniho-vzdelavani/11-04-29-text-strediska-volneho-casu-final.pdf>
- Bocan, M., & Machalík, T. (2012). Příspěvek k hodnotám dnešních dětí. (Czech). *Sociální Studia*, 9(2), 105-120.
- Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR (2010). Retrieved 20. 2. 2015 from Word Wide Web: *Volný čas*. <http://cvvm.soc.cas.cz/zdravi-volny-cas/volny-cas>
- Crespo, C., Smit, E., Troiano, R., Bartlett, S., Macera, C., & Andersen, R. (2001). Television watching, energy intake & obesity in US children: results form the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Technique*, 21(6), 35.
- Csikszentmihalyi M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books.
- Currie, C. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people : health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Dohnal, T., & Hobza, V. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace: vybrané kapitoly a případové studie pro školu i praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.



- Eccles, J., & Barber, B. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching-band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43.
- Geiß, H. C., Parhofer, K. G., & Schwandt, P. (2001). Parameters of childhood obesity and their relationship to cardiovascular risk factors in healthy prepubescent children. *International Journal Of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 25(6), 830-837.
- Godínez G., J. A., & Gómez T. G, B. (2012). Family, school and sport (FEDE), three aeras in the lives of students in the state of Jalisco, Mexico: Analysis of the use of leisure time and the use or abuse of drugs. *Health & Addictions / Salud Y Drogas*, 12(2), 193-226.
- Findlay, L. C., Garner, R. E., & Kohen, D. E. (2009). Children's Organized Physical Activity Patterns From Childhood Into Adolescence. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(6), 708-715.
- Flemr, L., Valjent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia Sportiva*, 4(1), 75-91.
- Frisco, M. L., Muller, C., & Dodson, K. (2004). Participation in Voluntary Youth-Serving Associations and Early Adult Voting Behavior. *Social Science Quarterly (Wiley-Blackwell)*, 85(3), 660-676.
- Frömel K., Novosad J., & Svozil Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 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.
- Hodaň B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: HANEX.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contributions of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.
- Hora, O., Kofroň, P., & Sirovátka, T. (2008). *Příjmová chudoba a materiální deprivace v České republice s důrazem na situaci dětí podle výsledků šetření SILC*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno.
- Howard, R. A., Freedman, D. M., Park, Y., Hollenbeck, A., Schatzkin, A., & Leitzmann, M. F. (2008). Physical activity, sedentary behavior, and the risk of colon and rectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Cancer Causes & Control*, 19(9), 939-953.

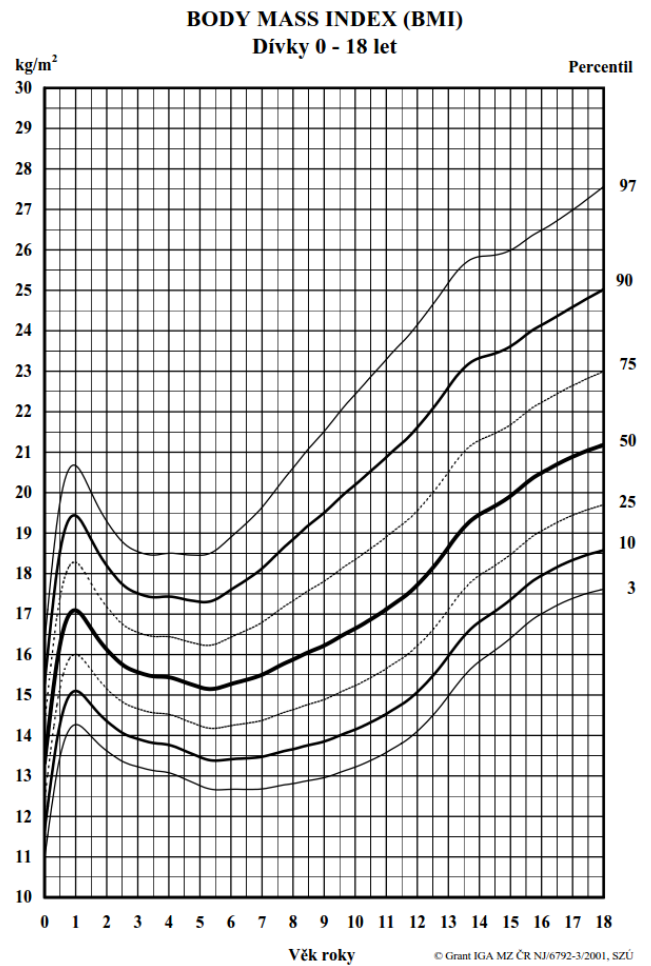
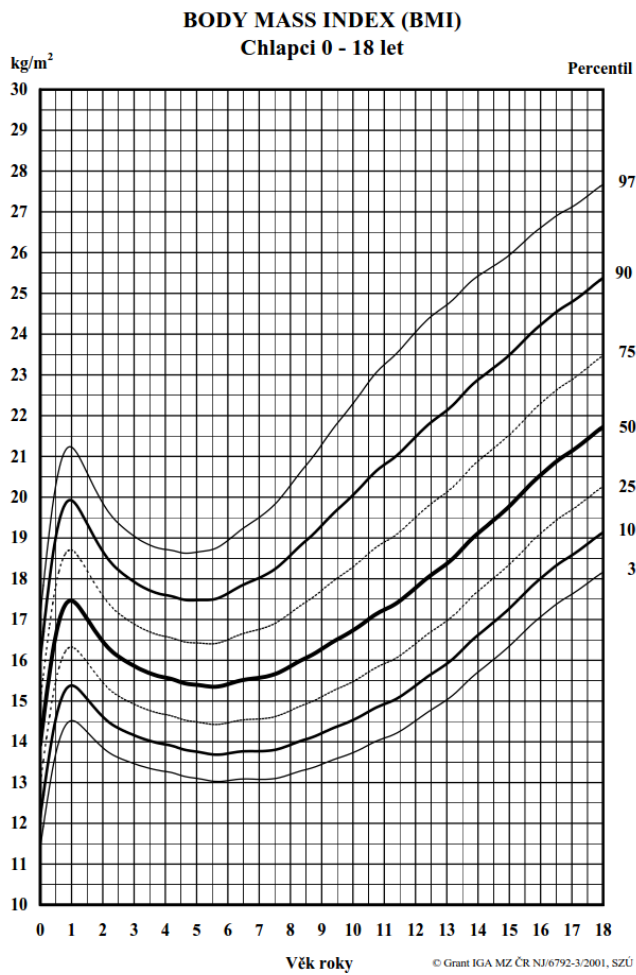
- Institut dětí a mládeže MŠMT ČR (1997) *Děti, mládež a volný čas*. Retrieved: 20. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf>
- Jansa, P. (2002). Názory (postoje) a zájmy adolescentní mládeže o sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*, 6(2), 23-39.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kaplan, R. M., Sallis, J. J., & Patterson, T. L. (1993). *Health and human behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Kayany, J. M., & Yelsma, P. (2000). Displacement effects of online media in the socio-technical contexts of households. *Journal of Broadcasting & Media*, 44(2), 215-229.
- Kim, H., Iwasaki, K., Miyake, T., Shiozawa, T., Nozaki, S., and Yajima, K. (2003). Changes in bone turnover markers during 14-day 68 head-down bed rest. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 21(3), 311-315.
- Kudlová L. (1994). *Volný čas rodin s dětmi*. Praha: Portál.
- Kunešová, M., Vignerová, J., Šteflová, A., Pařízková, J., Lajka, J., Hainer, V. et al. (2007). Obesity of Czech children and adolescents: Relation to parental obesity and socioeconomic factors. *Journal of Public Health*, 15(3), 163-170.
- LaForge, R. (1995). Exercise-associated mood alterations: a review of interactive neurobiologic mechanisms. *Medicine, Exercise, Nutrition & Health*, 4(1), 17-32.
- Maresova, K. (2014). The Costs of Physical Inactivity in the Czech Republic in 2008. *Journal Of Physical Activity & Health*, 11(3), 489-494.
- Mahoney, J., Cairns, B., & Famer, T. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 409-418.
- Marsh, H. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, 84(4), 553-562.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: MŠMT.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2015). *Střediska volného času*. Retrieved 20. 2. 2015 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2015). *Zájmové vzdělávání*. Retrieved 15. 3. 2015 Word Wide Web: <http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

- Olsson, E. (2007). The Economic Side of Social Relations: Household Poverty, Adolescents' Own Resources and Peer Relations. *European Sociological Review*, 23(4), 471-485.
- Opaschowski, H. W. (1976). *Pädagogik der Freizeit*. Grundlegungen für Wissenschaft und Praxis, Bad Heilbrunn.
- Pávková J., Hájek B., Hofbauer B., Hrdličková V., & Pavlíková A. (2002). *Pedagogika volného čas*. Praha: Portál.
- Pratt, M., Norris, J., Lobelo, F., Roux L., & Guijing, W. (2014). The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 171-173.
- Sletten, M. A. (2010). Social costs of poverty; leisure time socializing and the subjective experience of social isolation among 13-16-year-old Norwegians. *Journal of Youth Studies*, 13(3), 291-315.
- Slepička, P., Hátlová, B., & Hošek, V. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Slepičková I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Státní zdravotní ústav (2001). Růstové grafy. Retrieved 15. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni?highlightWords=r%C5%AFstov%C3%A9+grafy>
- Strong W, et al. (2005). Original Article: Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal Of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Šťastná A. (2009). *Neúplné rodiny v české republice a jiných vybraných evropských zemích*. Praha: VÚPSV.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 35(6), 725-740.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vyhláška č. 74/2005 Sb., *O zájmovém vzdělávání*. Retrieved 7. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-74-2005-sb-1>
- World Health Organization (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva WHO.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO

World Health Organization (2014). *Total consumption, projected estimates for 2012 by country*. Retrieved 5. 3. 2015 from Word Wide Web: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.A1041?lang=en&showonly=GISAH>

# 11. Přílohy

## Příloha č. 1. Růstové grafy (SZU, 2001)



## Příloha č. 2. Dotazník volnočasových a pohybových preferencí dětí na DDM UB

### Dotazník volnočasových a pohybových preferencí dětí na DDM UB

Milý chlapče, milá dívko

držíš v ruce dotazník, který slouží k získání poznatků o volnočasových a pohybových aktivitách u mladých lidí navštěvujících Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě. Tento dotazník bude využit při zpracování mé bakalářské práce.

Prosím, odpovídej podle pravdy, nejsou zde správné nebo špatné odpovědi, zajímá mě právě tvoje zkušenost! Nikdo z rodičů, učitelů nebo vedoucích kroužků se nedozví jak jsi odpovídal. Dotazník slouží pouze pro mé studijní účely a je anonymní, proto se nikde nepodepisuj. Pokud nechceš na některou otázku odpovídat, můžeš ji přeskočit a pokračovat dál.

#### **Postup při vyplňování dotazníku:**

1. Vyplň své osobní údaje (pohlaví, věk, zájmový útvar).
2. Zadání úkolu si vždy nejdříve dobře přečti.
3. Své odpovědi zaznač křížkem.
4. Pokud budeš chtít svou stávající odpověď změnit, začerni chybně zaznačené políčko a označ křížkem druhou zvolenou odpověď
5. Po skončení vlož dotazník do obálky.



Děkuji Ti za vyplnění dotazníku

**Pohlaví:** Chlapec / Dívka (správnou odpověď zakroužkuj)

**Věk:**

**Zájemový útvar (kroužek):**

**1. Kolik volného času máš průměrně během školního/pracovního dne?**

*Volný čas je čas, který ti zůstane po splnění všech školních či rodinných povinností. Volný čas je čas, se kterým můžeš volně disponovat a věnovat se svým zálibám, anebo koníčkům.*

	nemám volný čas	max. půl hod. denně	1 hod. denně	2 hod. denně	3 hod. denně	4 hod. denně	5 hod. denně	6 hod. denně	7 a víc hod. denně
Pondělí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úterý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Středa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtvrtek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pátek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. Věnuješ se ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit? Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním nebo jiném klubu nebo organizaci.**

*Zaškrtni, prosím, v každém řádku jednu odpověď.*

	(1) Ano	(2) Ne
a) Organizované týmové sportovní aktivity (např. fotbal, basketbal, volejbal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Organizované individuální sportovní aktivity (např. tenis, gymnastika, karate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Návštěva základní umělecké školy (např. hra na hudební nástroj, zpěv, tanec, divadlo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Dětské a mládežnické organizace (např. Skauting, Sokol, Pionýr, Junák)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Návštěva zájmového kroužku v centru volného času anebo ve škole (např. šachy, modelářství, debetní kroužek)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Setkávání v kostele, zpěv v kostelním sboru (Selesiani a apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Jak často se ve volném čase věnuješ následujícím činnostem?

Zaškrtni, prosím, v každém řádku jednu odpověď.

	(1) Denně	(2) Několikrát za týden	(3) Několikrát za měsíc	(4) Nanejvýš několikrát za rok	(5) Nikdy
a) Čtení knih (románů, příběhů, básní, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Čtení časopisů - (Bravo, Bravo Girl, ABC, kamarád, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Chození do kina, divadla, na výstavy, na sportovní utkání jako divák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Malování, modelářství, batikování, keramika, apod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Hraní karetních a stolních her (Šachy, Žolík, Carcassome, Osadníci z Katanu, Člověče nezlob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Chození na nákupy do supermarketů pro zábavu nebo rozptýlení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Sbírání různých předmětů (známek, modelů letadel, samolepek, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Hra na hudební nástroj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4. Jaké pohybové/sportovní aktivity obvykle děláš ve svém volném čase?

Napiš, prosím, tři své nejoblíbenější aktivity...

- a) V létě      1.....                                  2.....                                  3.....
- b) V zimě      1.....                                  2.....                                  3.....

Následující otázka se týká pohybové aktivity. **Pohybová aktivita** je jakákoliv činnost, při níž se zrychlí srdeční frekvence a člověk se zadýchá. Pohybová aktivita se může dít při sportu, školních aktivitách, při hře s přáteli nebo cestou do školy. Některé příklady pohybové aktivity: běhání, rychlá chůze, jízda na kolečkových bruslích, jízda na kole, jízda na skateboardu, tanec, plavání, basketbal, fotbal a lyžování.

### 5. V kolika z uplynulých 7 dní ses věnoval/a pohybové aktivitě alespoň 60 minut za celý den?

Prosím, započítej všechny čas strávený pohybovo aktivitou za každý jeden den.

0 dní      1 den      2 dny      3 dny      4 dny      5 dní      6 dní      7 dní



**6. MIMO VYUČOVÁNÍ: Jak často se ve svém volném čase věnuješ nějakému cvičení v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?**

- a)  Každý den
- b)  4 - 6x týdně
- c)  2 - 3x týdně
- e)  jedenkrát týdně
- f)  jedenkrát měsíčně
- g)  méně než jedenkrát měsíčně
- h)  Nikdy

**7. MIMO VYUČOVÁNÍ: Kolik hodin týdně se ve svém volném čase věnuješ nějakému cvičení v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?**

- a)  Vůbec
- b)  Asi půl hodiny
- c)  asi hodinu
- e)  asi 2 až 3 hodiny
- f)  asi 4 - 6 hodin
- g)  asi 7 nebo více hodin