

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI, OSOBNÍ ÚČINNOSTI A
ÚROVNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Diplomová práce

Autor: Bc. Radana Mejzlíková, Tělesná výchova – Český jazyk a literatura

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Radana Mejzlíková

Název závěrečné písemné práce: Sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti a úrovně pohybové aktivity žáků základní školy

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt:

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti, míru realizace pohybové aktivity v daných segmentech dne a motivace k pohybové aktivitě u žáků 2. stupně základní školy. Výzkum byl proveden v období od února 2018 do dubna 2019. Výzkumný soubor tvořili žáci 2. stupně základních škol Zlínského kraje. Dohromady zahrnoval výzkumný soubor 100 žáků, z toho 77 dívek a 23 chlapců ve věku 11 – 15 let, navštěvující 6. – 9. třídu. Bylo použito pět dotazníků. Dotazník PLAYself hodnotící pohybovou gramotnost mládeže, dotazník MPAM–CZ hodnotící motivaci k pohybové aktivitě, dále pak dotazník o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ) a dotazníky vlastní obecné efektivity (DOVE) a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Výsledky ukázaly, že sebehodnocení pohybové gramotnosti se neliší mezi dívkami a chlapci. Dále pak jsme zjistili, že u chlapců není významná korelace mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA, na rozdíl od dívek, kde korelace významná je. Hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit je u žáků 2. stupně základní školy nízká. Jako hlavní motiv pro vykonávání pohybových aktivit zvolili chlapci motiv *zdatnost* a u dívek byl vyhodnocen jako nejlepší motiv *vzhled*. Více jak polovina chlapců a dívek tráví polovinu volného času sedavým chováním. Poměrně velké procento ukazuje, že počítač je na ústupu a žáci jej příliš nepoužívají.

Klíčová slova: pohybová gramotnosti, pohybová aktivita, motivace, životní styl, sedavé chování, pubescence

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Bc. Radana Mejzlíková

Title of the thesis: Self – assessment of physical literacy, personal efficiency and movement activity levels of primary school students

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D

The year of presentation: 2019

Abstract:

The main aim of the thesis is to find out the self-assessment of physical literacy, personal efficiency, the level of realization of physical activity in given segments of the day and motivation for physical activity of pupils of the 2nd grade of elementary school. The research was carried out in the period from February 2018 to April 2019. The research sample was consisted of pupils of the 2nd level of primary schools in the Zlín region. In total the research group included 100 pupils, including 77 girls and 23 boys aged 11-15, attending classes 6-9. Five questionnaires were used. The PLAYself questionnaire assessing youth movement literacy, the MPAM – CZ questionnaire assessing motivation for physical activity, the questionnaire on physical activity and sedentary behavior (PAQ) and the questionnaire of own general efficiency (DOVE) and self-efficiency in the area of physical activity (DOPA). The results showed that self-evaluation of movement literacy does not differ between girls and boys. Moreover, we found out that there is no significant correlation between the answers in the DOVE and DOPA questionnaires in boys, unlike the girls where the correlation is substantial. The evaluation of their own efficiency in the area of physical activities is low for pupils of the 2nd grade of primary school. The boys chose fitness as the main motive for performing physical activities and in girls the appearance was evaluated as the best motive. A relatively large percentage shows that the computer is in decline and the pupils are not using it too much.

Key Words: physical literacy, physical activity, motivation, lifestyle, sedentary behavior, pubescence

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 5. 8. 2019

.....

Poděkování

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady, které mi byly během psaní diplomové práce poskytnuty. Dále chci moc poděkovat rodičům, kteří mi umožnili studovat a po celou dobu byli mojí oporou.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Pohybová gramotnost	10
2.1.1	Atributy pohybové gramotnosti	12
2.1.2	Motivace.....	14
2.3	Pohybová aktivita	15
2.3.1	Význam PA	17
2.3.2	Optimalizace PA	19
2.3.3	Dopad nízké PA na zdraví.....	22
2.3.3.1	<i>Civilizační choroby</i>	22
2.4	Zdraví a životní styl	23
2.4.1	Zdraví	23
2.4.2	Životní styl	24
2.5	Rizika dnešní doby	26
2.5.1	Sedavé chování.....	27
2.5.2	Hypokinéza.....	28
2.5.3	Netomanie	29
2.6	Starší školní věk (puberta).....	30
2.6.1	Tělesný a motorický vývoj.....	30
2.6.2	Fyziologický a anatomický vývoj	31
2.6.3	Rozumový a sociální vývoj	32
3	CÍLE A HYPOTÉZY	33
3.1	Hlavní cíl	33
3.2	Úkoly práce.....	33
3.3	Dílčí cíle	33
3.4	Výzkumné hypotézy	33
3.5	Výzkumné otázky	34
4	METODIKA	35
4.1	Výzkumný soubor.....	35
4.2	Výzkumné metody.....	36
4.2.1	Dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself)	36
4.2.2	Dotazník – Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).....	38
4.2.3	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)	39
4.2.4	Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA).....	40
4.2.5	Dotazník – Pohybová aktivita a sedavé chování (PAQ)	41

4.3	Statistické zpracování dat	44
5	VÝSLEDKY	45
5.1	Řešení výzkumných hypotéz	45
5.1.1	Sebehodnocení pohybové gramotnosti.....	45
5.1.2	Motivace k pohybové aktivitě	46
5.2	Řešení výzkumných otázek	49
5.2.1	Aktivita žáků během roku	49
5.2.2	Nejlepší prostředí pro sport	50
5.2.3	Vlastní efektivita v oblasti pohybových aktivit.....	51
5.2.4	Závislost mezi dotazníky DOVE a DOPA.....	51
5.2.5	Motivace žáků základní školy	52
5.2.6	Žáci a počítač	53
5.2.7	Sedavé chování žáků základní školy	56
6	DISKUZE.....	58
6.1	Limity práce.....	61
7	ZÁVĚRY	62
8	SOUHRN	63
9	SUMMARY	64
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	65
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	70

1 ÚVOD

Pohybová aktivita je velmi důležitou součástí našeho života. Každý zdravý životní styl by měl obsahovat pravidelný pohyb a přiměřenou fyzickou zátěž. I náš volný čas bychom měli využívat nejen pasivním odpočinkem, ale také tím aktivním. Za pohybovou aktivitu můžeme považovat vše, co vyžaduje určité fyzické úsilí. Díky pohybu se udržujeme nejen v dobré fyzické kondici, ale také přispívá i na naši psychickou pohodu a na sociální vztahy. Další nezpochybnitelný význam pohybové aktivity je její zdravotní hledisko. Stále vzrůstající počty lidí trpící civilizačními nemocemi jsou alarmující. To vše je následek nedostatečné pohybové aktivity. Mezi civilizační choroby řadíme například obezitu, cukrovku či infarkt myokardu. Smutné také je, že vidáme čím dál více dětí trpící nadváhou a obezitou. Dětem v dnešní době chybí zejména pohyb přirozený.

Pohybová gramotnost je jednou z nejdůležitějších gramotností. Ovlivňuje životní styl jedince, a tím i celé společnosti. Pohybová gramotnost souvisí s pohybovou aktivitou a vzděláním. Člověk se musí nejprve naučit správně pohybovat. Již od narození se musí dítě naučit zvedat hlavičku, sedět, později chodit a poté se učit různým pohybovým dovednostem (Vašíčková, 2016). Proto bychom měli apelovat zejména na dětskou populaci. Kdy jindy se má člověk naučit správně vykonávat pohyby, udělat si návyk na pravidelnou pohybovou činnost a zamilovat si pohyb a vše, co je s ním spojené, než v dětství. Zde hrají velkou roli rodiče. O tom, zda dítě bude vyrůstat aktivně a zdravým životním stylem, nebo pasivně doma u počítače a s mobilem v ruce, rozhodují jen oni.

V neposlední řadě bychom neměli zapomínat, že pohyb by měl člověku dělat radost a potěšení. Přirozenou radost z pohybu mají malé děti, avšak s nástupem puberty a s objevováním jiných zájmů, jde pohyb stranou a oblíbenost tělesné výchovy s ním. Přitom bylo dokázáno, že sport a pravidelná pohybová aktivita dokáže zmírnit příznaky dospívání a překlenout toto rozporuplné období relativně v poklidu. Často však musí mít trenér nervy ze železa, což platí i pro učitele. Žákům chybí často motivace k pohybu. U děvčat je to většinou motiv vzhledový, chtějí se líbit chlapcům, a proto také sportují. U chlapců je to jejich fyzická. Ješitné pohlaví se pozná a samozřejmě chlapcům dělá dobře, když jsou obdivováni a chváleni. Ale hlavně soutěživost mezi chlapci, kdo má vysportovanější tělo a lepší fyzickou kondici. Pelclová (2015) uvádí, že pohybová neaktivita je vyšší u dívek, než u mužů.

Co u dětí vnímáme v dnešní době jako velké riziko je jejich jednak neaktivita a také velké procento trávení volného času sedavým chováním. Sedavé chování je problém také dospělé populace. Společnost se vyvíjí a čím dál tím více práce za nás udělají různé přístroje a my tak můžeme sedět pohodlně u počítače a pouze klikat myší. Do práce díky pohodlnosti jezdíme nejlépe autem, ale spokojíme se i s hromadnou dopravou. Nikoho z nás nenapadne jít pěšky nebo jet kole. Je to i naší uspěchanou dobou, kdy se neustále za něčím honíme a nadměrně se stresujeme. To vše má za následek právě již výše zmiňované civilizační choroby plus bych přidala, že jako společnost degenerujeme. Ano, technologie jdou dopředu, stále se něco modernizujeme, ale náš mozek zakrňuje. Nemusíme už tolik přemýšlet a veškeré informace si během chvilky vyhledáme na internetu.

A právě s internetem a závislostí na něm souvisí další velké riziko dnešní doby a to netomanie. Poměrně nový pojem, který definuje závislost na sociálních sítích, internetu, počítači, televizi a celkově závislost k moderním technologiím. Dnešní děti začínají být uživateli elektronické reality hodně brzy. Děti již od 2 let ovládají bravurně funkce tabletu, který jim zaneprázdnění rodiče strčí do ruky, aby dítě dalo pokoj. Poté většinou s nástupem do školy dostávají děti mobilní telefon a později se předhánějí, kdo má novější a lepší model. Netvrdím, že takové věci se nedějí i u dospělých, ale ti už přece jenom mají nějaký rozum, zkušenosti a zodpovědnost. Pokud dítěti dáme počítač, mobil či tablet, dokáže s ním strávit klidně celý den a lehce se pro něj stane tím jediným, co potřebuje a přestane vnímat realitu kolem sebe. Zde by měli mírnit situaci rodiče a podat dětem základní informace o hrozbách internetového podsvětí.

Stáváme se svědky rostoucí fyzické pasivity lidí, sledujeme nárůst pohodlnosti a nechuti vydávat ze sebe nějakou fyzickou sílu všude tam, kde se můžeme přizpůsobit obecnému klimatu sedavého způsobu života. Raději budeme stát 10 minut na zastávce čekáním na autobus, než abychom došli pěšky do kilometr vzdálené práce. Přitom je to notoricky známé, že pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdravý životní styl. Přitom je to tak jednoduché. To nejlepší cvičení je dostupné 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Můžete cvičit kdekoliv a kdykoliv chcete. Jediné co je potřeba, je chuť.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová gramotnost

V současném vzdělávacím systému je kladen důraz na pět základních druhů gramotnosti. Jsou to gramotnost čtenářská, matematická, přírodovědná, finanční a počítačová gramotnost (ICT). U uvedených spojení nestačí pouze znát jednotlivé pojmy té dané oblasti, ale především porozumět jejich obsahu, chápat je v souvislostech a prakticky je v životě využívat (Výzkumný ústav pedagogický, 2010). Pohybová gramotnost se ve výčtu gramotností neobjevuje, ale taktéž je velmi důležitá zejména v oblasti kinantropologie. Pojem pohybová gramotnost se poprvé objevil v roce 1991, ale nedostalo se mu takové pozornosti. Až úsilí britské filozofky a učitelky tělesné výchovy (TV) Margaret Whitehead, která se začala o tuto problematiku více zajímat, dostal tento pojem zasloužilé uznání. V České republice se pojmu pohybová gramotnost věnuje pozornost asi přibližně od roku 2010 (Vašíčková, 2016).

Podle Whitehead (2010) můžeme pohybovou gramotnost popsat jako motivaci, důvěru, fyzickou kompetenci, znalosti a porozumění každého člověka pro rozvoj a udržení fyzické aktivity v období celého života.

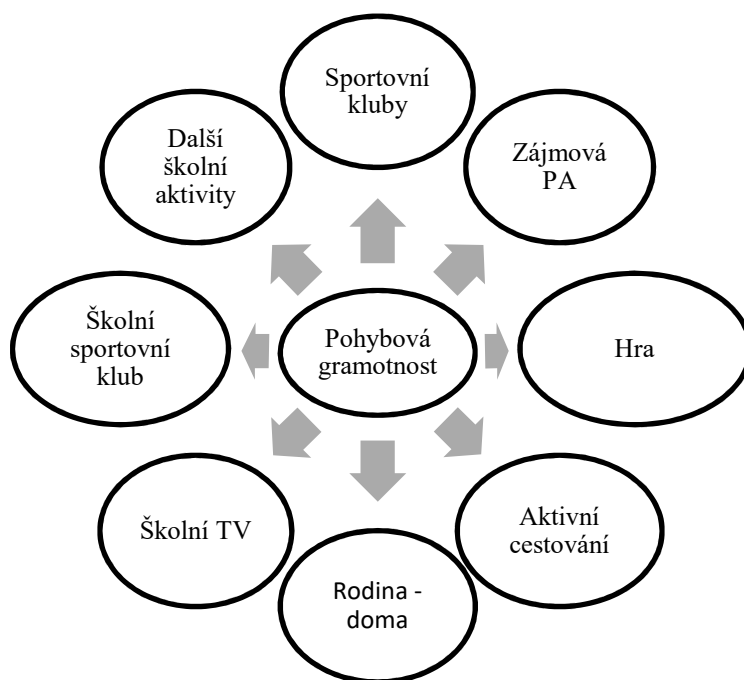
Pohybová gramotnost je definována jako způsobilost jedince využívat svůj vlastní pohybový potenciál a přispět ke zlepšení kvality života. Pojem pohybová gramotnost označuje úroveň vzdělání v této oblasti. Absence pohybové gramotnosti neexistuje, je pouze nízká úroveň pohybové gramotnosti nebo vysoká úroveň. Nejde jenom o druh pohybu, ale o kvalitu pohybových dovedností a schopností, vědomostí o pohybu, o pohybové zdatnosti a tak dále. Získávání pohybové gramotnosti je celoživotní proces (Vašíčková, 2010).

Vašíčková (2016) definuje pohybově gramotného člověka jako člověka zodpovědného za své vlastní zdraví. Každý člověk by měl mít určitou úroveň pohybových schopností, měl by zvládat základní pohybové dovednosti, měl by mít vědomost o důležitosti pohybové aktivity a těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity.

Keegan (2013, in Mitchell & Le Masurier, 2014) popisuje koncept pohybové gramotnosti jako schopnost:

- Účinně se pohybovat
- Touhy a záliby v pohybu
- Dovednosti vnímat efektivitu pohybu
- Sebevědomí a důvěry v řešení pohybových úloh
- Optimálně reagovat na podněty z okolního prostředí a komunikovat s ostatními lidmi.

Rozvoj pohybové gramotnosti není jen záležitostí školství, ale dalších faktorů a organizací věnujících se PA a nabízejících další sportovní či turistické programy pro určité populační a věkové skupiny. Souhrn faktorů, které ovlivňují naši pohybovou gramotnost, znázorňuje Obrázek 1 (Vašíčková, 2016).



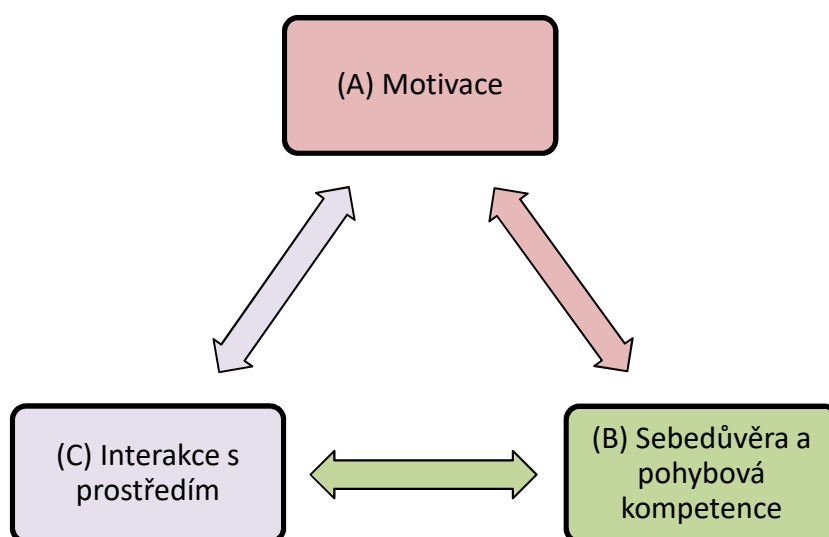
Obrázek 1: Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách (Vašíčková, 2016).

Úplný prvopočátek pohybové gramotnosti je v rodinách, v domácím prostředí a v nejbližším okolí, a to zejména prostřednictvím her. Další oblast by pak měla být škola se všemi povinnými či volitelnými aktivitami jako tělesná výchova, školní sportovní kluby či další školní aktivity. Je důležité do podpory pohybové gramotnosti na školách zapojit i učitele, jejichž aprobací není přímo tělesná výchova, neboť pak může být působení komplexnější (Vašíčková, 2016).

2.1.1 Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní atributy pohybové gramotnosti řadíme **motivaci** účastnit se pohybové aktivity. Pohybově gramotný jedinec má obvykle pozitivní vztah ke svému vlastnímu tělu, důvěru ke svým fyzickým schopnostem, provádí každodenní úkoly jednoduše a většinou se účastní PA s jistotou a s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Být pohybově gramotný prodlužuje aktivní život a přispívá k celkové kvalitě života. Pohybová gramotnost je celoživotní klad obohacující život v každém věku (Vašíčková, 2016).

Pohybově gramotný člověk zpravidla řídí své tělo s jistotou a **sebevědomím**, jelikož se cítí **pohybově kompetentní**. A to je jeden z dalších atributů pohybové gramotnosti. Mezi klíčové schopnosti pro ovládání celého těla by měla patřit koordinace a řízení, které mohou být uplatněny v činnostech a přesunech celého těla například při chůzi, běhu nebo také v jemnějších pohybech jako třeba hraní na hudební nástroj. Pohybově gramotní jedinci také dokáží rozvíjet tyto činnosti založené na pohybových schopnostech v různých podmínkách a prostředích. Což se dostáváme k dalšímu atributu pohybové gramotnosti **interakce s prostředím**. Takový člověk je pak schopen vyhodnotit úskalí okolního prostředí a snáze předvídá, jaký pohyb je vhodný, efektivní či potřebný pro konkrétní podmínky. Obrázek 2 znázorňuje vztahy mezi jednotlivými atributy (Vašíčková, 2016).

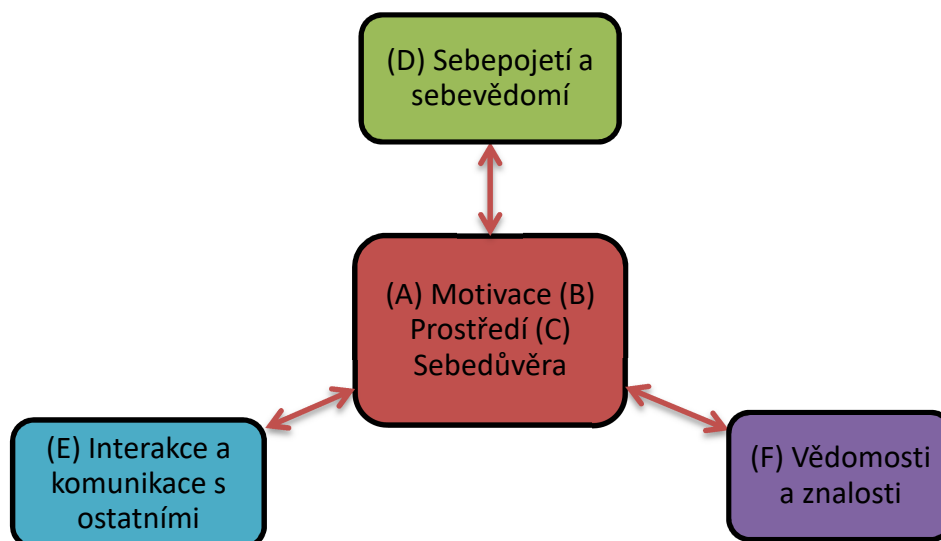


Obrázek 2: Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016)

Pokud bude mít jedinec motivaci k pohybové aktivitě, pak se bude zvyšovat jeho sebevědomí a důvěra ve vlastní schopnosti a zároveň i jeho pohybová kompetence, což znamená zlepšování vlastních pohybových dovedností. S nárůstem sebedůvěry má pak zpětně vliv na vlastní motivaci. Pokud má člověk jisté pohybové dovednosti a zdravé sebevědomí je využívat, pak je bude schopen využívat v různém prostředí, což může přinést různé výzvy, které opět zvyšují sebedůvěru. Úspěch při uplatňování pohybu v různých prostředích může zase zvyšovat motivaci a motivace může nabudit jedince ve zkoušení a objevování pohybu v různých prostředích (Vašíčková, 2016).

Mezi další klíčové atributy, které charakteristickým způsobem rozvíjejí hlavní atributy pohybové gramotnosti jedince, jsou sebepojetí a sebevědomí, interakce a komunikace s ostatními a vědomosti a znalosti. Povědomí o vlastním těle spolu s jistou mírou sebevědomí může podporovat sebevyjádření jedince a jeho komunikaci s ostatními. Vědomosti a znalosti jsou pak obohacovány jakoukoli účastí na pohybové aktivitě. To vše znázorňuje Obrázek 3 (Vašíčková, 2016).

Rozvoj pohybové gramotnosti taktéž souvisí s individuálními faktory člověka. Například prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (škola, zaměstnání, rodina, přátelé, okolí atd.). Dalším významným faktorem je kultura, společnost, politika legislativa aj. To vše by mělo být v souladu a měl by být i jednotný cíl (Vašíčková, 2016).



Obrázek 3: Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016)

2.1.2 Motivace

„Moderní věda a životní praxe dokládají stěžejní význam motivace všude tam, kde je potřeba vytvořit předpoklady pro trvalejší hodnoty v chování jedince. Přitom za motivaci je považován souhrn vnitřních a vnějších faktorů aktivizujících lidské chování a prožívání směřujících k dosahování výsledků (Průcha, Walterová & Mareš, 2008, 127).

Vnitřní determinanty individuálního způsobu přípravy a uskutečňování lidské činnosti jsou výrazem volných procesů. Biologické, psychologické a sociální determinanty pak dotvářejí celkovou motivační strukturu, a to i v případě pohybových aktivit sportovního charakteru. Hovoříme tak o širokém spektru motivů, které se v hrubých rysech aktualizují:

1. potřeby pohybu,
2. zdravotní prevence,
3. individuální seberealizace.

Je přirozené, že vliv těchto motivů se v závislosti na věku, pohlaví a sociálnímu pozadí člověka a zejména pak v kontextu různých forem sportu mění. Pokud uvažujeme o přeměrování k trvalejším změnám v dynamice životního stylu, tedy o motivaci charakteristické spíše pro dospělé jedince, můžeme mluvit o významné zdravotní funkci sportu. Pro mládež je více typický motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování vlastní tělesné výkonnosti. Mohli bychom zde zařadit i motiv tělesného vzhledu zejména u dívek. V případě vrcholového sportu pak výrazněji vystupuje motiv individuální seberealizace a motivace peněžní (Minaříková, 1998).

Postavení fenoménu motivace ve vývoji osobnosti přirozeně nabývá netradiční význam zejména v kontextu intenzivního výchovně vzdělávacího období socializace, kdy se buduje a modeluje svět hodnot a z něho odvozovaná struktura preference činností, v jejímž rámci tvoří sportovní aktivity nenahraditelnou součást všestranného osobnostního vývoje. Aktivita lidského subjektu vzniká v konkrétní činnosti, která na základě jejich objektivních podmínek a v pevné vazbě na vnitřní pohnutky formuje motivační jednání. Z toho plyne, že problematiku motivace je třeba hledat v konkrétním výzkumném komplexu v jednotě vztahů kategorie činnosti a kategorie osobnosti. Struktura zaměření každého jedince a jeho osobnosti přitom vychází z dynamiky uspokojování individuálních potřeb a z vnitřně zakotvených aktivit, které směřují k dominantním zájmům posilujícím vztahy k okolnímu prostředí. Motivace tak sehrává důležitou roli v regulaci činnosti jedince (Sekot, 2015).

To nejdůležitější u pohybové gramotnosti je touha být aktivní, vytrvat v činnosti, zlepšovat své pohybové dovednosti, rozvíjet pohybové schopnosti a zkoušet nové pohybové aktivity. To vše by nebylo možné bez motivace, která je vnímána jako „pohon“, který nám pomáhá k dosažení našich vytyčených cílů. Pohybově gramotný člověk má pozitivní přístup k pohybové aktivitě a snaží být aktivní každý den nebo několikrát za týden. Hlavní důvod, proč lidé nesportují a jsou pohybově pasivní, je nedostatek motivace. Například ve školní TV nastávají situace, kdy učitelé se snaží vést žáky k pohybové aktivitě a k rozvoji pohybových dovedností a motivovat je k pohybu, avšak to vše není mnohdy úspěšná mise. Nabízí se otázka: Proč lidé nemají dostatek motivace k vykonávání pohybové aktivity (Vašíčková, 2016)?

Jeden z důvodů může být jejich předchozí negativní zkušenost, která následně odrazuje jedince v jejím pokračování. Minulá zkušenost například nepřinesla jedinci uspokojení, nezažil úspěch. V tom horším případě byl vystaven ponížení, kritice či výsměchu od okolí (rodičů, kamarádů, učitelů atd.). To může silně narušit jejich sebedůvěru a myšlenka na pohybovou aktivitu vyvolat až strach. Rozvoj a udržení pohybové gramotnosti závisí na zkušenostech, které získal jedinec při zapojování se do pohybových aktivit. Ocenění snahy, zlepšování, to vše podporuje rozvoj motivace člověka a jeho sebedůvěra. Motivace v podstatě vzniká z důvěry v sebe sama (Vašíčková, 2016).

Motivaci můžeme dále definovat jako psychologický jev, který nás přiměje se zvednout a dělat to, o čem víme, že bychom mohli, měli nebo potřebovali udělat. Motivace je to, co nás přiměje chtít se změnit, růst a zlepšovat se. Motivace je slovo, které je součástí našich každodenních myšlenkových pochodů a jedná se o jeden z nejpopulárnějších konceptů z psychologie. Motivace je zkrátka ve všem, co děláme (Klimentová, 2018).

2.3 Pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů včetně lidské populace. Lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto a přizpůsobeno k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev apod. Přemísťování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem = výsledek vlastní pohybové aktivity nebo pasivním pohybem = využití jiných živočichů nebo dopravních prostředků. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb (Kubátová, Machová et al., 2015).

Sigmund a Sigmundová (2011) definují pohybovou aktivitu z hlediska energetického výdeje jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Obecně je však pohybová aktivita chápána v širším pojetí jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno termíny: frekvence, intenzita, typ cvičení a trvání.

Z hlediska životního stylu ji lze rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnávání popřípadě ve škole, v domácnosti, ve volném času a sportu, ale také jako součást dopravy a přesunů z bodu A do bodu B (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Sekot (2015) definuje pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb vyžadující výdej energie a přinášející dobré, pozitivní, zdravotní účinky. Zpravidla vyžaduje nízké či středně intenzivní úsilí typické pro například aktivní formě dopravy jako chůze, výstup po schodišti, dále pak práci na zahradě, domácí práce, tanec či ruční mytí auta. Dále pak můžeme pohybovou aktivitu charakterizovat jako strukturovanou či opakující se pohybovou zátěž prováděnou s cílem zlepšení fyzické zdatnosti.

Hoeger a Hoeger (2011) uvádí, že pohybová aktivita (PA) vyžaduje plánovaný, strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti. Uvádí příkladem zejména chůzi, běh, jízdu na kole, aerobní cvičení, plavání či posilování. Cvičení v tomto duchu je chápáno obvykle jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí.

Stále spousta lidí posiluje, běhá, plave, jezdí na kole či lyžuje, ale nesmíme zapomínat, že nepřirozenější a stejně zdravotně prospěšná pohybová aktivita je chůze. Lze ji provozovat téměř kdekoliv, kdykoliv a téměř kdokoliv a nic k tomu nepotřebuje. Pohyb, a tedy i chůze představovala dříve nezbytný nástroj pro přežití. Dnes naopak může přispívat k „přežití“ právě svou pravidelností jako přirozená kompenzace sedavého způsobu života. Chůze je ideální v tom, že ji můžeme vykonávat téměř okamžitě, zlepšovat postupně vytrvalostní schopnosti a kondici. Chůze je výborná startovací aktivita pro znovuoobnovení žádoucí formy či duševní pohody. Organizačně, finančně i časově nenáročná a přitom užitečná. Turistika je potom spojená s chůzí na delší tratě po turistických trasách a je více plánovaná. Velmi účinná je pak chůze do kopce. Zejména ženy ocení její účinek formování hýždí a steh. Je efektivní jako rekreační jízda na kole nebo mírný poklus s výhodou nezatěžování kloubů a vazů, což ocení zejména starší populace nebo lidé trpící nadváhou a obezitou (Sekot, 2015).

2.3.1 Význam PA

Pravidelná pohybová aktivita pomáhá:

- Zlepšit svalovou a kardiorespirační kondici
- Zlepšit zdraví kostí a jejich funkčnosti
- Snížení rizika hypertenze, koronárních srdečních onemocnění, mrtvice, diabetu, různých typů rakoviny, nadváhy a obezity
- Odbourává stres a napětí
- Prevence vzniku deprese
- Snížení rizika pádů, zlomenin kyčle nebo obratlů
- Je základem energetické bilance a regulace hmotnosti

(Světová zdravotnická organizace, 2019).

Bylo také dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Toto tvrzení je však sporné a má svá úskalí. To, co je pro jednoho vhodné, druhému nestačí a třetímu může uškodit (Stejskal, 2004).

Velký význam má pohybová aktivita pro emocionální ladění člověka. Pohybující se člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Je známo, že pravidelné cvičení upravuje abnormality nálady a zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy, kterými člověk může trpět. Pravidelný pohyb pomůže přerušit negativní myšlenky novými pozitivními zkušenostmi. V tomto ohledu je pohyb mnohem účinnější než hodně vyhledávané a doporučované relaxační techniky. Dokonce u těžkých psychických depresí se stále více doporučuje kombinace psychoterapie a pravidelné pohybové aktivity. Příčinou těchto pozitivních změn hledáme v našem mozku. Fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti a štěstí. Když si na jejich zvýšenou tvorbu člověk zvykne a poté musí na delší dobu pohybovou aktivitu přerušit, začne mu cvičení chybět (Stejskal, 2004).

Důležité je, pro podporu pohybové aktivity, nezmiňovat jen benefity pohybově aktivního člověka, ale zejména zdůrazňovat negativní zdravotní dopady a vnímat neaktivní populaci jako abnormalitu. Celosvětové snižování úrovně pohybové aktivity u všech věkových skupin je soudobým trendem (Frömel & Neuls, 2016).

Pravidelné cvičení také zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost i klidové napětí svalu. Trénovaný člověk využívá při tělesné práci snadněji zásoby tuků a šetří zásoby cukrů, kterých má lidský organismus relativně nedostatek (Stejskal, 2004).

Pohybová aktivita hraje důležitou roli jednak v primární prevenci (předcházení vzniku onemocnění), tak v sekundární prevenci, což znamená při léčení celé řady onemocnění. Můžeme také hovořit o terciální prevenci, kde se snažíme předcházet opakování onemocnění, např. srdečního infarktu). Ne moc častá je pak kvartérní prevence, která se snaží optimalizovat zbytkové funkce a kvalitu života (Stejskal, 2004).

Pohybová aktivita je klíčovým komponentem v prevenci dětské obezity. Přínos pohybové aktivity je ve zvýšení tělesné zdatnosti dětí na úroveň, která je dostatečnou prevencí rozvoje obezity, ale také ostatních civilizačních onemocnění. Z dlouhodobého hlediska je dobré zvýšit pohybovou aktivitu alespoň mírně, a to zvláště u dětí, které nemají žádnou nebo jen malou. Krátkodobé a prudké navýšení vede ke zhoršení, protože v dítěti vyvoláme odpor a od dalšího sportování jej spíše odradíme (Barčáková, Marinov, Nesrstová & Pastucha, 2011).

Správná pohybová aktivita zaměstnává rovnoměrně všechny svalové skupiny a přispívá tak k harmonickému rozvoji. Lidé, kteří pravidelně cvičí, mají lépe vyvinuté svalstvo a lepší držení těla. Mají zvýšenou sebedůvěru a mívají lepší náladu. Většinou jsou to lidé úspěšní, dosahující vyššího vzdělání a získávají lépe placená místa. Sportující jedinec není tolik náladový, netrpí depresemi a neopodstatněnými obavami. Příčinou těchto kladných věcí jsou změny, ke kterým dochází v centrálním nervovém systému. Fyzicky aktivní jedinec výrazně více produkuje látky, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti, štěstí a spokojenosti (Barčáková, Marinov, Nesrstová & Pastucha, 2011).

Na pohyb podle Kubátové a kolektivu (2015) nelze pohlížet jen na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho dalších mnoho hodnot. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které velmi příznivě působí na duševní stav jedince, protože jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se měl stát součástí životního stylu dnešního člověka.

Pohyb v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu, v dobré fyzické a psychické kondici. Lidské tělo je velice chytře k pohybu uzpůsobeno, a pokud jej nepoužíváme, tak ztrácí svalovou hmotu a je nahrazován tukem (Sekot, 215).

Obrovský význam má pohybová aktivita na naše duševní zdraví. Pro naši mysl je pohyb dokonce tak dobrý, že je dokonalým doplňkem, v některých případech i alternativou, psychoterapie. Studie dokazují, že pravidelné cvičení zlepšuje duševní zdraví a funguje jako lék na špatnou náladu, někdy i dokonce na mírnou depresi. Bylo také prokázáno, že cvičení má významný pozitivní vliv i na vážné duševní poruchy (Klimentová, 2018).

2.3.2 Optimalizace PA

Předpis pohybové aktivity je stejně důležitý jako předepsání léku, neboť variabilita reakce i dlouhodobé adaptace na pohybovou aktivitu je ovlivněná několika faktory jako je dědičnost, věk, pohlaví, zdravotní stav, trénovanost, intenzita zatížení, trvání, frekvence a druh cvičení, délka intervence atd. (Stejskal, 2004).

Vzhledem k vysoké variabilitě lidských činností je i spektrum pohybových aktivit velmi široké. Patří sem činnosti fyzicky ne moc náročné jako chůze i sportovní výkony o vysoké intenzitě zatížení. Pokud sledujeme pohybovou aktivitu, měli bychom především hodnotit tzv. habituální (obvyklou) pohybovou aktivitu, která je přirozenou součástí našich denních povinností (cesta do zaměstnání, úklid domácnosti, práce na zahradě). Tato složka pohybové aktivity s vývojem techniky stále více klesá. Proto bychom měli nejen začít cvičit, ale také zlepšit naši habituální pohybovou aktivitu. Je to jednoduché. Místo hromadné dopravy půjdu ráno do práce pěšky a místo ležení u televize si zajdu na procházku. Zvýšení habituální aktivity má pozitivní vliv na člověka a je přirozeným doplněním pravidelného cvičení (Stejskal, 2004).

Jak už bylo řečeno, tak každý člověk má individuální potřeby, a to i v rámci pohybových aktivit. Správná preskripce je velmi důležitá. Musíme si položit otázky:

- Jak často? (**F**rekvence)
- Jak moc? (**I**ntenzita)
- Jak dlouho? (**T**rvání)
- Co? (**T**yp)

Rozhodující pro energetické nároky cvičení, a tedy i pro jeho zdravotní účinky, jsou tyto faktory: intenzita, trvání, frekvence a typ cvičení. Vyjadřujeme jej zkratkou FITT, kdy FIT znamená z anglického překladu „v dobré kondici“ (Stejskal, 2004).

Optimální by bylo podstoupení spiroergometrického vyšetření, které nám stanoví celkem přesně naši VO_{2max} , a na jejím základě se následně může určit tepová frekvence tréninková. Toto vyšetření se ovšem v běžné praxi, vzhledem k jeho náročnosti a finanční nákladnosti, moc nepoužívá. V praxi se jako nejjednodušší a zároveň poměrně přesné metody užívá určení intenzity pomocí tzv. Borgovy škály (Obrázek 4) subjektivního vnímání zátěže. Pro redukci hmotnosti je doporučováno držet se v pásmu 11 – 13, tedy udržovat docela lehkou až poněkud těžkou zátěž, což lze orientačně hlídat například i tak, že jste ještě schopni mluvit tzv. kecací tempo, ale už ne zpívat. Výhodou této metody je především to, že je univerzální, tedy použitelná pro kohokoliv. Pokud se budeme pohybovat v určeném pásmu, snižujeme riziko příliš velkého zatížení. Pokud se přesto budeme chtít řídit podle tepové frekvence, můžeme si jí odečíst právě při pohybu v tomto pásmu (Dyrcová, 2017).

Bodové hodnocení (RPE)	Subjektivní vyjádření
6	
7	velmi velmi lehké
8	
9	velmi lehké
10	
11	docela lehké
12	
13	poněkud těžší
14	
15	těžké
16	
17	velmi těžké
18	
19	velmi velmi těžké
20	

Obrázek 4. Borgova škála (Zijzdrave.cz, 2009).

Co se týče frekvence cvičení, tak se doporučuje cvičit 3 až 5x/ týdně. Nejlepší je tedy cvičit ob den. Důležitá je regenerace. Časté cvičení přináší únavu a riziko zranění. Cvičení, kdy máme pauzu více jak jeden den, ztrácí efektivitu. Nejlépe zařazovat aerobní tréninky + jednou týdně trénink silový, který zajišťuje nárůst svalové hmoty a s tím spojený nárůst bazálního metabolismu a energetického výdeje při práci. Aerobní cvičení jsou přirozeným projevem lidské lokomoce, kdy jeho pravidelné opakování má pozitivní vliv na naše zdraví (Jakubec & Stejskal, 2010).

Intenzita zatížení (IZ) je nejdůležitější část. Chyby v preskripci IZ rozhodují o účinnosti a bezpečnosti pohybové aktivity. Špatná preskripce IZ snižuje efektivitu. Pokud je IZ velmi vysoká, hrozí nebezpečí srdeční příhody nebo jiného akutního onemocnění, zvýšená únava, snížená účinnost. Příliš nízká IZ opět způsobuje sníženou účinnost PA. Při velmi nízké intenzitě se účinnost blíží nule. Správnou intenzitu zatížení bychom měli vyhodnotit laboratorně zvláště každému jedinci na míru, a zda potřebuje jedinec zhubnout, udržet si váhu či trénovat. Je dáno, že optimální intenzita zatížení je těsně pod anaerobním prahem. Jedná se o hodnotu cca 60% našeho VO_{2max} . Do této hodnoty intenzity zatížení nejvíce využíváme jako zdroj energie tuky při delším trvání pohybové aktivity (Jakubec & Stejskal, 2010). Kvantifikovat intenzitu zatížení můžeme dalšími několika způsoby. Pomocí jednotek klidového metabolismu (MET), srdeční frekvence či pomocí subjektivního vnímání vynaloženého úsilí (Stejskal, 2004).

Délka trvání pohybové aktivity závisí na intenzitě zatížení. Optimální délka trvání je 30–45. Platí pro optimální intenzitu zatížení. Při nižší intenzitě se doba prodlužuje, kdy dolní hranice je 45 minut (Jakubec & Stejskal, 2010). Je dobré také vědět, že delší trvání jak 60 minut nezvyšuje výrazně zdravotní efekt. Největší pozitivní zdravotní efekt má cvičení v tzv. setrvalém stavu, kdy se odpověď organismu zásadně nemění. Do tohoto stavu se nepočítá počáteční pohyb k dosažení setrvalého stavu (5–10 minut) ani doba po ukončení pohybu a následná relaxace (cca. 10 minut). Čili celková doba, kterou potřebujeme pro cvičení je 60–75 minut. Při pravidelném cvičení ob den je to 2 % – 2,5 % celkového času, který máme k dispozici, tudíž výmluva na nedostatek času není na místě (Stejskal, 2004).

Posledním bodem je druh nebo typ pohybové aktivity. Nejlepší jsou jednoduché, cyklické pohyby zatěžující co nejvíce svalových skupin: chůze, chůze s holemi (nordická chůze), běh, jogging, jízda na kole, spinning, plavání, aerobik a další cyklické, aerobní sportovní aktivity (Jakubec & Stejskal, 2010)

Již mírná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, když vyžaduje denní energetický výdej 150 kalorií či týdenní výdej 1000 kalorií. Doporučený minimální počet kroků za den je 10 000 (Sekot, 2015).

Se situací s nedostatkem pohybu dětí a mládeže by měly pomoci školy. Přidáním hodiny pohybu navíc, plošným zavedením aktivních přestávek, zařazením pohybu do předmětů mimo tělesnou výchovu nebo podporou aktivní dopravy dětí do škol. Podpora pohybu je ale důležitá již v předškolním věku v rodině a v mateřských školách. Klíčová je aktivní spontánní hra venku, která je předpokladem zdravých pohybových návyků (MZCR, 2010).

2.3.3 Dopad nízké PA na zdraví

Fyzická nečinnost (nedostatečná pohybová aktivita) je jedním z předních rizikových faktorů pro nemoci, které mají za následek úmrtí na celém světě. Neschopnost provádět pohyb na odpovídající úrovni fyzické aktivity zvyšuje riziko rakoviny, srdečních onemocnění, mrtvice a diabetu o 20–30 % a zkracuje životnost o 3–5 let. Fyzická nečinnost navíc zatěžuje společnost skrze skryté a rostoucí náklady na lékařskou péči a ztrátu produktivity (Světová zdravotnická organizace, 2019).

2.3.3.1 Civilizační choroby

Především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů, které jsou nastaveny na jiné životní podmínky. Disproporce mezi statisíce let starým systémem řízení životně důležitých funkcí a životním stylem člověka vede k některým zdravotním poruchám, které po čase vygradují do řady onemocnění. Tato onemocnění nazýváme tzv. civilizační. Je to spojeno s jistým komfortem, který život v moderní společnosti přináší. Název „civilizační nemoci“ však nevystihuje podstatu věci, protože za zhoršení zdravotního stavu nemůže technický pokrok spojený s civilizací, ale lidé (Stejskal, 2004). Mezi nemoci, jejichž vznik souvisí s nesprávným životním stylem, zařazujeme především ischemickou chorobu srdce, cévní mozkovou příhodu a hypertenzi, které mají ve většině vyspělých zemích největší výskyt a jsou nejčastější příčinou úmrtí. Tato onemocnění vznikají na základě aterosklerózy, která je způsobena ukládáním krevních tuků do stěn tepen, ty pak ztrácejí svou pružnost a postupně se zužují. Se vznikem aterosklerózy bývají často spojeny i poruchy látkové výměny cukrů a tuků, které mohou často způsobit diabetes mellitus 2. typu neboli cukrovka. Obrovský výskyt zaznamenala obezita.

Obezita je do určité míry spojena jak s výše uvedenými, tak s dalšími nemocemi. Tak se dostávají do primárního nebo sekundárního vztahu ke špatnému životnímu stylu i některá zhoubná nádorová onemocnění, onemocnění dýchacího systému, řídnutí kostí (osteoporóza), některá onemocnění páteře, zhoršení obranné imunitní reakce vůči infekčním onemocněním atd. Pohybový systém se stává méně výkonný a odolný a dochází častěji k jeho poškození. V závislosti na životním stylu se zvyšuje i četnost výskytu některých psychických onemocnění, a protože lidé dosahují díky zlepšujícímu se lékařství a techniky vyššího věku, zhoršuje se ve stáří výrazně i kvalita jejich života. Pravidelné cvičení a přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním (i léčebným) prostředkem většiny civilizačních onemocnění (Stejskal, 2004).

Člověk na začátku tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu, využívá poznatky moderní chemie, atomové fyziky, genetické informace, dovede potlačovat mnohé infekční choroby. Na straně druhé, se objevují nové problémy, které zkracují nebo zhoršují kvalitu života. Civilizační choroby jsou důsledkem změny životního stylu. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty. Potřeba pohybu, potřeba přiměřenosti energetických hodnot potravin, energetická bilance a zlepšení mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty (Kubátová, Machová et al., 2015).

2.4 Zdraví a životní styl

Hlavní příčinnou špatného zdravotního stavu naší populace a problémy se zdravím je náš životní styl. Pokud chceme snížit možné riziko časného onemocnění a zhoršení kvality života, musíme pro to něco udělat sami a musíme změnit svůj dosavadní životní styl (Stejskal, 2004).

2.4.1 Zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Můžeme říci, že zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím a nemá žádnou cenu. Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění s historickým vývojem společnosti, ale i v průběhu ontogenetického vývoje jedince. Závisí také na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice a rozvoji lékařské vědy. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví, když nás nic nebolí, když nejsme nemocní (Kubátová, Machová et al., 2015).

Podle Světové zdravotnické organizace (1946) je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.

V rámci životního stylu zdraví nejvíce poškozují:

- Kouření
- Nadměrná konzumace alkoholu
- Zneužívání drog
- Nesprávná výživa
- Nízká pohybová aktivita
- Nadměrná psychická zátěž
- Rizikové sexuální chování

(Kubátová, Machová et al., 2015).

2.4.2 Životní styl

Hodaň (2000) jako životní styl charakterizuje určitou úroveň či normu, která je typická pro danou skupinu, třídu či populaci a lze ji pokládat za určité vyjádření kvality života dané skupiny nebo společnosti. Je podmíněn několika faktory, jako jsou např.: historický vývoj, kultura společnosti, společenské hodnoty, tradice, vztahy, vlivy kultur či filozofické myšlení.

Podle Hodaně a Dohnala (2005) životní styl reprezentuje individuální úroveň či normu a týká se pouze jednotlivce. Životní styl je proces dlouhodobý, spontánní, neuvědomělý, který vychází ze životního způsobu. Je vyjádřením konkrétní odchylky jedince od skupinové normy. Autoři uvádí, že jde o souhrn životních norem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.

Největší vliv na naše zdraví má způsob života čili náš životní styl. Je stěžejní determinantou zdraví. Je definována takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých variant. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrnem dobrovolného chování a životní situace (Kubátová, Machová et al., 2015).

Rozhodování člověka o jeho způsobu chování však není úplně svobodné. Jde ruku v ruce s rodinnými zvyklostmi, s tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní. V neposlední řadě souvisí také s jeho sociální pozicí. Další faktory, které působí na jedince je věk, temperament, vzdělání zaměstnání, finanční příjem, příslušnost k rase, pohlaví či hodnotová orientace a postoje každého člověka. Návyky a formování osobnosti jedince a jeho postojů, tedy i podvědomí o zdravém životním stylu je klíčové už od narození. Mělo by být součástí výchovy dítěte od útlého věku jak v rodině, tak ve škole (Kubátová, Machová et al., 2015).

Z faktorů ovlivňujících naše zdraví patří životní styl mezi ty nejdůležitější. Proto i „pouhá“ změna stravovacích návyků, pohybové aktivity, spánkového rytmu a prostředí, ve kterém se pohybujeme, může výrazně pomoci snížit riziko civilizačních onemocnění, jako jsou obezita, srdečně-cévní onemocnění, cukrovka, nádorová onemocnění a další. Uvádím zde 5 nejdůležitějších bodů, které jsou alfou omegou správného životního stylu:

- Dostatek spánku
- Nekouření
- Alkohol s mírou
- Zdravá výživa
- Pohybová aktivita

Studie ukázaly, že nejideálnější je 7 hodin spánku denně. Nedostatek kvalitního spánku snižuje naši výkonnost a psychickou vyrovnanost. Dále zvyšuje krevní tlak a chutě k jídlu, které pak vedou k přejídání se a zvyšování hmotnosti. Velmi škodlivé je kouření, jak to aktivní, tak i to pasivní. Na důsledky kouření ročně umírá zhruba 4 miliony lidí. Pokud se nechceme zříci alkoholu, je dobré jej užívat ve vhodné míře. Například denní vhodná míra odpovídá 1 dcl vína či třetinka piva. Základem pro zdravý životní styl je pestrá, vyvážená strava a k tomu dodržovat pitný režim. Správná výživa je v nejlepším případě šitá na míru individuálně každému člověku po základních vyšetřeních. Mezi zdravé a vhodné potraviny řadíme ovoce, zelenina, ryby, kuřecí a králičí maso, nízkotučné mléčné výrobky, správná tepelná úprava jídel, méně koření atd. Denně bychom měli vypít 2 – 2,5l nejlépe neslazené vody. A na závěr nesmíme zapomenout na pohyb. Pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo. Dále odbourává stres a zlepšuje celkovou kondici (IKEM, 2019).

Sigmund a Sigmundová (2011) rozdělují životní styl na konzumní a pohybově aktivní a zdravý. Pohybově aktivní a zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou a zdravou výživou, dále pak pravidelným pitným režimem, odpovědným chováním. Konzumní životní styl je opakem pohybově aktivního a zdravého životního stylu. Typickým znakem je sedavé trávení volného času, což je velmi často doprovázeno špatnou životosprávou.

2.5 Rizika dnešní doby

Jako největší hrozbu dnešní doby vnímáme u dětí a mládeže svět internetu, sociálních sítí a dobu neustále vyvíjejících se technologických vymožeností (Kopecký, 2018). Mezi další rizika a hrozby patří stále více klesající úroveň pohybové gramotnosti. Za posledních 15 let klesl čas strávený pohybem z třech hodin na 45 minut. To je samo o sobě alarmující. Dále také míra zapojení a zájem dětí o sport a pohybové aktivity. Ba naopak vzrůstající čísla dětí, které svůj volný čas tráví pasivně sedavým chováním (Kejval, 2016).

Děti v Česku sportují relativně rády. Nějakému sportu se věnuje přes 80 procent z nich. Přibližně polovina dětí pak navštěvuje sportovní kroužek. Školáci se nejčastěji věnují fotbalu, plavání nebo florbalu. U mladších se navíc podle častých průzkumů tělocvik řadí mezi nejoblíbenější předměty ve škole. Přesto čím dál tím více dětí se u nás potýká s obezitou. Nejrůznější menší šetření však odhadují, že kolem čtvrtiny všech českých dětí trápí nadváha. V českém prostředí se nejčastěji skloňuje snaha o zavedení třetí hodiny tělocviku. Mnoho odborníků i tělocvikářů přitom varuje, že problém netkví ani tak v počtu školních hodin a v počtu kroužků, které dítě navštěvuje, ale v tom, jak se v nich využije čas. Děti totiž potřebují pravidelný aktivní pohyb a ten hodiny tělocviku ani sportovní kroužky nezajistí (Novinky.cz, 2018).

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (1946) by měly mít děti mezi 5. a 16. rokem života více než 60 minut aktivního pohybu denně. Toho zdaleka nedosahuje ani polovina dětí. Navíc platí, že s postupujícím věkem tento počet klesá.

Děti se v online prostředí cítí jako ryba ve vodě. Jsou technicky zdatnější než jejich rodiče a dovednosti s počítačem, tabletem a mobilem získávají již v raném věku. Drtivá většina rodičů přiznává, že při práci s internetem má pouze základní uživatelské znalosti, a není tak schopna dostatečně předvídat, jaká nebezpečí mohou jejich dětem hrozit.

Rodiče navíc často, co jejich potomci v online prostředí dělají, omezují spíše na principu vzájemné důvěry než vymáhanými pravidly nebo s použitím technických řešení či softwarovým omezením. Věří také, že v případě problému se jim dítě svěří. Děti se ale stydí a bojí se možného postihu. Rodiče se tak o problému často dozvídají později anebo vůbec (Kopecký, 2018).

2.5.1 Sedavé chování

Stejskal (2004) definuje sedavý životní styl jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času. Například i manuálně pracující lidé se v zaměstnání pohybují méně, než tomu bylo před několika desítkami let. Tato redukováná pohybová aktivita je často přenášena i do volného času, kdy únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání snižuje aktivitu člověka natolik, že je ochoten raději konzumovat než vydávat, tedy například raději více vysedávat u televize nebo počítače a méně číst a cvičit. Navíc spousta lidí řeší psychický stres zvýšeným příjmem potravin, který je nejčastěji kumulován ve večerních hodinách. Tak vzniká a prohlubuje se energetická nerovnováha, která posléze způsobuje poruchy tělesného a duševního zdraví.

Sedavé chování je nejzávažnějším nepřímým důsledkem konzumní společnosti. Jde o souběžný jev technologicky vyspělé a materiálně bohaté společnosti. Postupně mizí potřeba fyzické námahy a následně i klesá úroveň pravidelných, pohybových aktivit v každodenním životě lidí. Klesající pohybová aktivita se dotýká zejména třech oblastí: ve většině zaměstnání, tedy na půdě práce, v domácnostech a v individuálních formách dopravy. Antropologicky vzato jde o vyvrcholení dlouhodobého procesu přechodu od nomádského způsobu života k usedlému životu na jednom místě (Sekot, 2015). Tuto zásadní transformaci domestikace života celých společností způsobilo místně koncentrované zemědělství ukotvené v celoročním dostupném přístupu k lokálním přírodním zdrojům, nahrazování loveckých praktik směrem k ustálenému pěstování dobytka s následným rozšiřováním kontaktů a obchodních styků (Weber & Horst, 2011).

Spousta medicínských studií nás nejen informuje, ale především varuje, že dlouhé hodiny sezení mohou zkrátit život až o několik let. Hrozí zejména riziko srdečních a tzv. civilizačních chorob. Smysl by alespoň mělo zkrátit dobu sezení, namísto pobídky k aktivnímu volnočasovému sportování. Varovný prst je zejména vztyčován před sezením u televize a počítače (Sekot, 2015).

Obrovský technický pokrok a bydlení ve výškových domech na sídlištích, které jsou typické pro 20. století, zásadně změnil životní styl lidské populace. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života. V pracovní době sedí, do práce a z práce je autem nebo hromadnou městskou dopravou, nechodí pěšky po schodech, vždy je vedle výtah. Po práci sedí u televize nebo u počítače. Technický vývoj zasáhl i do domácích prací a zbavil tak člověka dalšího pohybu. Zhoršují se také mezilidské vztahy. Životní styl mnoha lidí se orientuje neustálou honbou za získávání nových věcí, za úspěchem, za mocí a penězi. To vše poznamenává život celé rodiny. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe i pro naše nejbližší vytváří stresové situace, které bývají příčinou rozpadu rodiny. Otázkou zůstává, kam to vše v budoucnu povede (Kubátová, Machová et al., 2015)?

2.5.2 Hypokinéza

Hypokinéza je definována jako nedostatek tělesného pohybu jako velmi závažný problém dnešní společnosti. Dochází k redukci pohybové aktivity a omezení somatického orgánu. To vše vede ke snížené schopnosti a dovednosti vykonávat fyzickou zátěž (Slovníkcizichslov.cz, 2019).

Ústy učitelů, trenérů či bývalých vrcholových sportovců byla veřejnost informována o klesajícím zájmu naší nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, o snižující se úrovni tělesné kondice našich dětí, o růstu obezity žáků a studentů a o celkové nechuti mládeže k pravidelné pohybové aktivitě. Roste počet mladých lidí vyhýbajících se pohybovým aktivitám. Klesá zájem o sport jako přirozené formy prožívání volného času. Nechut' a odpor k fyzické zátěži se projevuje i k aktivním formám dopravy, k chůzi, k pravidelné jízdě na kole či plavání. Přitom jsme ve světě pokroku, co se týče kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, aquaparků a velké množství cyklostezek (Sekot, 2015).

Hypokinéza se stává charakteristickým znakem současného životního stylu, což má negativní dopad na naše zdraví. Je hlavní příčinou rostoucího výskytu civilizačních chorob. Nechut' k pohybovým aktivitám je pozorována již u žáků základních a středních škol. Řada studií prokazuje zhoršující se fyzickou kondici mládeže. Vinu nese nejen povinná školní docházka, která „stlačuje dítě do školních lavic a výrazně jej omezí v první polovině dne. Pohybu ubývá i kvůli dopravním prostředkům, výtahům, pohyblivým schodům, rozvoji služeb a modernizaci domácností. Pokles pohybové aktivity není pouze v důsledku odstranění fyzicky namáhavé práce. Na vině jsou média, sociální sítě, televize a počítače (Kubátová, Machová et al., 2015).

2.5.3 Netomanie

Netomanie je relativně nový pojem, který se objevil s vývojem dnešní společnosti. Netomanie znamená závislost na internetu a PC hrách. Na vzniku se podílí dvě oblasti: jak vnímá uživatel sebe sama a jak vnímá také své okolí. Na internetu jsou obvykle závislejší lidé, kteří se neustále zabývají sebou samým. Často se spojuje s podobnými jedinci, nízké sebevědomí a pochybnost sami o sobě. Hodně mladistvích považují důležitost v tom být na internetu. Mylně se domnívají, že zde něco znamenají a v reálném životě neznamení vůbec nic (Kukla et al., 2016).

Na celém světě je více než miliarda uživatelů internetu. Světový primariát připadá Koreji, kde internet využívá 2/3 obyvatelstva. V České republice je to polovina obyvatelstva. Závislost na internetu postihuje více muže než ženy. Zvýšené využívání internetu je trend zejména u mladých lidí. Průměrně na internetu tráví lidé 10 hodin týdně. Zatímco, podle nedávné studie Masarykovy univerzity, je závislost na internetu mezi dospělými okolo 3,4 %, tak u dětí mezi 12. až 15. rokem je to až 23%. Nejvíce problematické jsou online hry, pornografické stránky, sociální sítě a chatování. Nahrazují základní potřeby, jako je zábava, mezilidské vztahy, komunikace. Jsou k dispozici 24 hodin denně okamžitě a bez jakékoli námahy (Kukla et al., 2016).

Netoman tráví u internetu velké množství času bez cíle. Má neustálou potřebu kontrolovat sociální sítě, email a další webové stránky. Myslí na internet při jiných aktivitách. Ztrácí zájem o okolí a izoluje se od něj. Postižení je si často vědom svého postižení a snaží se ho maskovat (Kukla et al., 2016).

Po nesprávném stravování a nedostatečné pohybové aktivitě je dalším velmi závažným problémem současné mládeže čas strávený u počítače, s mobilem v ruce nebo u televize. Televize nemá v dětském pokoji vůbec nic dělat a počítač má sloužit pouze k výukovým účelům, nebo maximálně dvě hodiny pro zábavu. Je potřeba stanovit jasná pravidla času před obrazovkou. (Barčáková, Marinov, Nesrstová & Pastucha, 2011).

2.6 Starší školní věk (puberta)

Starší školní věk je období od 11 do 15 let věku dítěte. Je to období, kdy dítě obvykle navštěvuje 2. stupeň základní školy. Jinak je označován jako puberta či období dospívání. Jedná se o dobu výrazných změn jak po stránce fyzické, tak i psychické a sociální. To vše klade velké nároky na schopnost adaptovat se na změnu vnitřních a vnějších životních podmínek. Jedinec se musí se vším vyrovnávat, což je občas velmi náročné. Občas se stává, že se jedinec nedokáže s různými situacemi vyrovnat a vznikají tak negativní důsledky, které literatura nazývá jako rizikové chování u dopívajících (poruchy chování, drogová závislost, předčasný pohlavní život aj.). Jedná se o velmi zásadní období života dítěte a také o velkou zkoušku trpělivosti rodičů (Kukla et al., 2016).

V odborné literatuře se dozvídáme, že děti na pomezí mladšího školního věku a staršího školního věku mají vnitřní potřebu pohybu. Avšak dnešní kulturní rámec sedavé společnosti utlumuje potřebu pohybové aktivity. Je utlumen zdravý životní styl rodin, denní režim a celkové hodnoty společnosti. Důvod proč děti nesportují, může být také nedostatek peněz v rodině. Motivace k pohybu klesá zejména u dětí 2. stupně základní školy (Sekot, 2015).

2.6.1 Tělesný a motorický vývoj

V tomto období dochází k jakémusi vývojovému finiši. Rychlost vývoje a významnost období je srovnávána s obdobím kojeneckým, kdy za pouhých 12 měsíců dokáže dítě zázrak – vyroste, ztrojnásobí svou tělesnou hmotnost, začne mluvit a chodit. Podobný vývojový zázrak se odehraje právě v období mezi 11. – 15. rokem (Matějček & Pokorná, 1998).

Zatímco u malých dětí převažuje spontánní pohyb, v období dospívání je tělesná aktivita většinou organizovaná. Jedná se o školní tělesnou výchovu, zájmové kroužky nebo sportovní kluby. Dětský organismus reaguje na vhodný, účelný a přiměřený pohyb snáze než organismus dospělý, a proto se výsledky dostaví dříve a jsou dokonce déle trvajících (Barčáková, Marinov, Nesrstová & Pastucha, 2011).

Co se týká motoriky, nesoulad způsobený somatickým vývojem se projeví zprvu v hrubé motorice, kdy dochází přechodně k nekoordinovaným pohybům a neobratnosti, především u chlapců. Proto mohou mít v tělesné výchově problémy. Zrychlený růst může způsobit i zhoršení fyzické výkonnosti. Později, když tělo dostává podobu dospělého a růst se ustálí, se pohybová koordinace zase zlepšuje (Šimíčková – Čížková et al., 2010).

2.6.2 Fyziologický a anatomický vývoj

Rozdíly ve vývoji jsou dány především pohlavím. U dívek nastupuje puberta dříve a dříve je také ukončena. Existují i další souvislosti, které ale nejsou tak průkazné. Například tělesná hmotnost – u dívek velkých a silných se puberta dostaví dříve než u drobných a štíhlých. Určitou roli hraje i prostředí, kde dítě vyrůstá plus ruku v ruce s celkovou psychickou vyspělostí. Dříve dospívaly městské děti rychleji než děti venkovské. Někdy se dospívání nesprávně zužuje jen na sexuální vývoj dítěte. Sexuální vývoj je sice nejnápadnější, ale nikoli jedinou složkou. Dozrávají pohlavní žlázy, varlata a vaječníky, vytvářejí se stále větší množství specifických pohlavních hormonů. Ty působí na vznik tzv. sekundárních pohlavních znaků. U chlapců změna hlasu, související s růstem hrtanu, u dívek zvětšování prsou a zaoblování postavy s typickým ukládáním tuku. U obou pohlaví pak dochází k dotváření a zvětšení zevních pohlavních orgánů a typické mužské a ženské ochlupení. Úplné dozrání se projeví u dívek nástupem menstruace a u chlapců tvorbou semene (Matějček & Pokorná, 1998).

U chlapců je růst v pubertě velmi rychlý. Není zvláštností, že chlapec za rok vyroste až o 15 cm. Tento vrchol u nich nastává spíše až po 15. roce. U dívek nastává růst dříve a není tak důrazný, maximálně do 10 cm za rok. Jakmile se u dívek dostaví menstruace, růst se zpomaluje a během 2 – 3 let se úplně zastavuje. Finální výšky dívky dosahují okolo 16. – 17. roku a u chlapců okolo 19 – 20. roku života. S výškou se zvyšuje taktéž tělesná hmotnost, u dívek okolo 3 – 4 kg za rok. U chlapců je velmi úzký vztah k růstu do výšky. Právě v pubertálním období se ale tento vztah snadno poruší – častěji ve smyslu obezity, méně často hubnutí. Při růstu do výšky roste zejména kostra. Začínají se prodlužovat kosti končetin. Stoupá také spotřeba živin. Především chlapci dokážou spořádat neuvěřitelné porce jídla. Dívky jsou spíše více obezřetné, co se týče příjmu potravy a své linie. Roste i trup a dokončuje se také definitivní velikost hlavy a proporce obličeje. Chlapci jsou často nešťastní ze svých hrubých rysů v obličeji či velkého nosu vlivem zejména růstového hormonu, ale později se vše zharmonizuje a dospělá podoba je tu (Matějček & Pokorná, 1998).

Za celý obdivuhodný proces dospívání a za veškeré změny odehrávající se v těle „pubertáka“ vděčíme hypofýze, která je spouštěčem a koordinátorem všeho. Hypofýza je součástí mozku a značně ovlivňuje korové funkce a sama je jimi ovlivňována. Toto úzké spojení vysvětluje i prudké a hluboké psychické změny, doprovázející období dospívání (Matějček & Pokorná, 1998).

2.6.3 Rozumový a sociální vývoj

Pubertální období je charakterizované rozvojem osobnosti dítěte, kdy vyzrává individualita dítěte a jeho volní vlastnosti jako je odpovědnost, vytrvalost, spolehlivost, samostatnost iniciativnost a sebekázeň. Pocit vlastní výjimečnosti vrcholí ke konci puberty, což je období pro rodiče poměrně dost náročné. Experimentování je synonymum pro toto období (Barčáková, Marinov, Nesrstová & Pastucha, 2011). Příchod puberty je plný úzkosti a srovnávání. Podle analytiků zabývajících se problémy dospívajících v současné západní civilizaci žijeme sebeobdivné kultuře světa rozvinutého narcismu (Jedlička, 2017).

V tomto období dochází k dosažení vyšší úrovně duševní vyspělosti. Lidské duševní dospívání znamená narůstání a zrání duševních funkcí. Vyvíjí se zejména funkce intelektové. Předně můžeme označit schopnost abstraktního myšlení. Jean Piaget o tom výstižně řekl, že myšlení „dostává křídla“. Dítě rozumí pojmům příčiny a následků a z pozorovaných jevů dokáže vytvořit obecný závěr. Dovede soudit, hodnotit, kriticky uvažovat. Už ve středním školním věku se začíná objevovat další důležitá duševní funkce a to introspekce. Jedná se o schopnost uvědomovat si a sledovat své vlastní duševní prožitky. Tato schopnost se nyní vyvíjí naplno a mnohdy zabere dítěti dost času. Dítě se dostává těsně pod vrchol vývoje své inteligence (Matějček & Pokorná, 1998).

Mnohé těžkosti a otřesy, které přicházejí, nejsou často projevem „zlé puberty“, ale jsou to spíše výchovné „hříchy minulosti“ například rozmazlování, pěstování sobectví, ale také podlamování sebedůvěry a podněcování pocitů méněcennosti. Vedení dětí v této době má být jemné, ale pevné. Úsudky dospívajících dětí bývají ukvapené, nepodložené a z našeho dospělého hlediska mnohdy směšné. Na pubertu svých dětí bychom měli být připraveni ani ve zbytečných úzkostech ani v ideálech, ale s klidem a vyrovnaností. Harmonické rodinné prostředí je pro průběh tohoto období nejdůležitější (Matějček & Pokorná, 1998).

Podle Šimíčkové – Čížkové (2010) má obrovský vliv na chování pubescenta nejen rodina, ale také učitelé. Pokud je jedinec ze strany dospělého zraněn nebo ponížen, může se to projevit přecitlivělostí pubescenta. V opačném případě necitelností až hrubostí. Pubescenti jsou citliví vůči kritice nebo nespravedlnosti, která přichází od dospělých, a to také bývá častým zdrojem konfliktů s okolím.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti, míru realizace pohybové aktivity v daných segmentech dne a motivace k pohybové aktivitě u žáků 2. stupně základní školy.

3.2 Úkoly práce

1. Vyplnit se žáky dotazník PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
2. Vyplnit se žáky dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA).
3. Vyplnit se žáky dotazník MPAM – CZ – motivace k pohybové aktivitě.
4. Vyplnit se žáky dotazník o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ).

3.3 Dílčí cíle

1. Vyhodnocení dotazníku PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
2. Vyhodnocení dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE) a dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA).
3. Vyhodnocení dotazníku MPAM – CZ – motivace k pohybové aktivitě.
4. Vyhodnocení dotazníku o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ).

3.4 Výzkumné hypotézy

H1: Sebehodnocení pohybové gramotnosti se neliší mezi dívkami a chlapci.

Zjišťováno pomocí dotazníku PLAYself.

Nezávislá proměnná: sebehodnocení pohybové gramotnosti (otázky 1 – 18 + 21)

Závislá proměnná: pohlaví

H2: Žáky základní školy nejvíce motivuje k pohybové aktivitě jejich fyzická zdatnost.

Zjišťováno pomocí dotazníku MPAM – CZ otázky 1., 13., 16., 19., 23.

3.5 Výzkumné otázky

VO1: Kdy jsou žáci základní školy pohybově neaktivnější?

Otázka v úvodu dotazníku PLAYself.

VO2: V jakých sportech a aktivitách jsou žáci nejlepší?

Otázky 1 – 6 v dotazníku PLAYself.

VO3: Jaká je vlastní efektivita pro oblast pohybových aktivit u žáků základní školy?

Průměrná hodnota v dotazníku DOPA vzhledem k pohlaví.

VO4: Existuje závislost mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA?

Výsledky dotazníků DOVE + DOPA, řešení pomocí korelace s ohledem na pohlaví.

VO5: Jaký důvod pro vykonávání pohybové aktivity uvádějí dívky a chlapci jako nejpravděpodobnější?

Řešení pomocí dotazníku MPAM – CZ – nejvyšší průměrná hodnota ve 3 položkách.

VO6: Kolik času denně tráví chlapci a dívky na počítači mimo školní vyučování?

Otázka 13 v dotazníku o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ).

VO7: Jak velkou část svého volného času tráví chlapci a dívky sedavým chováním?

Otázka 15 v dotazníku o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ).

4 METODIKA

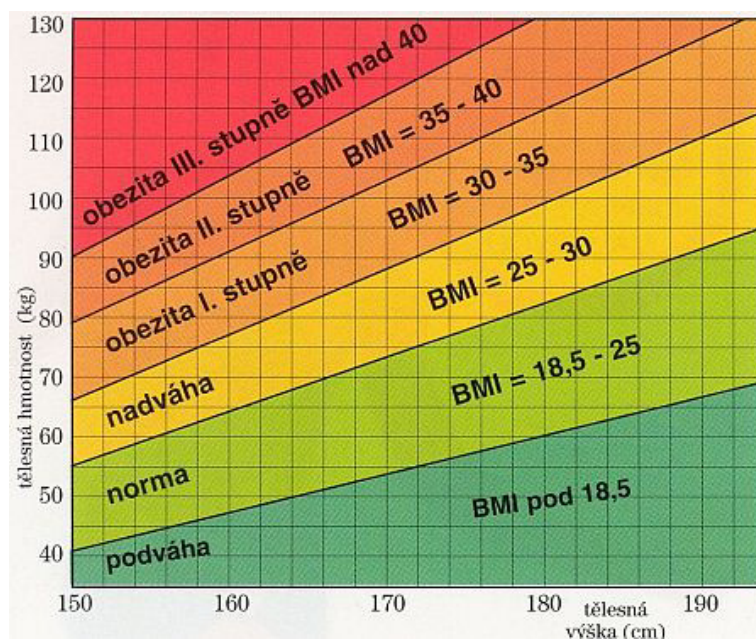
4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden v období od února 2018 do dubna 2019. Výzkumný soubor tvořili žáci druhého stupně základních škol Zlínského kraje. Dohromady zahrnoval výzkumný soubor 100 žáků, z toho 77 dívek a 23 chlapců ve věku 11 – 15 let, navštěvující 6. – 9. třídu. Průměrný věk, výšku, hmotnost a BMI zobrazuje přehledná Tabulka 1. zvláště u chlapců a u dívek.

Tabulka 1. Průměrné hodnoty podle pohlaví

	Věk (roky)	Výška (cm)	Váha (kg)	BMI
Dívky	12,8	162,5	50,2	18,9
Chlapci	13,5	167,8	52,3	18,5
Celkově	13,0	163,8	50,7	18,8

Abychom zjistili, zda jsme podvyživení nebo trpíme nadváhou či dokonce obezitou, stačí znát svou tělesnou výšku a váhu a vypočítat si tzv. BMI (Body Mass Index) neboli index tělesné hmoty. Hmotnost vážíme s přesností 0,1 kg a výšku měříme s přesností 1 cm. Hmotnost (kg) vydělíme výškou (m^2). Hodnoty znázorňuje Obrázek 5. (Stejskal, 2004).



Obrázek 5: Hodnoty BMI (Hubnutipodohledem.cz, 2013)

4.2 Výzkumné metody

Všechna data byla získána na základě metody dotazníkového šetření. Bylo použito pět dotazníků. Dotazník PLAYself hodnotící pohybovou gramotnost mládeže, dotazník MPAM–CZ hodnotící motivaci k pohybové aktivitě, dále pak dotazník o pohybové aktivitě a sedavém chování (PAQ) a dotazníky vlastní obecné efektivity (DOVE) a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Všechny tyto dotazníky žáci vyplňovali písemnou formou.

4.2.1 Dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself¹)

Dotazník je stanovený jako sebehodnotící nástroj použitelný cíleně pro děti a mládež, kteří mohou zjistit, jak vnímají vlastní pohybovou gramotnost. Dotazník je vyvinut Kanadskou společností Sport pro život a je součástí nástrojů pro posuzování pohybové gramotnosti pro mládež neboli The Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY). Pokud je dotazník využit spolu s dalšími nástroji, umožňuje stanovení základní úrovně pohybové gramotnosti dětí, a na jejím základě si může každý stanovit své vlastní cíle a sledovat zlepšování.

V hlavičce dotazníku vyplňují účastníci výzkumu své jméno a příjmení (možno nahradit identifikačním kódem), pohlaví a věk. Dále si vyberou, kdy jsou pohybově neaktivnější, a to buď v létě, v zimě nebo po celý rok. Dotazník je rozdělen do čtyř hlavních oblastí:

1. Prostředí

V šesti podotázkách děti hodnotí, jak jsou dobří v provozování pohybových aktivit a sportu: v tělocvičně, ve vodě, na ledu, na sněhu, v přírodě a na hřišti. Hodnotící škálu znázorňuje Tabulka 2. Maximum lze dosáhnout 600 bodů, minimum je 0 bodů.

Tabulka 2. Hodnocení otázek 1 – 6

Nikdy jsem to nezkoušela	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
0	25	50	75	100

¹ Physical Literacy Assessment for Youth Tool – Self – anglický název

2. *Vlastní popis pohybové gramotnosti*

V dalších dvanácti otázkách se žáci vyjadřují k příslušným tvrzením, které hodnotí podle vlastního názoru na škále, kterou zobrazuje Tabulka 3. Celkem je možné získat 1200 bodů, minimum 0 bodů.

Tabulka 3. Hodnocení otázek 7 – 18.

Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
0	33	67	100

Otázka č. 13 (Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity) je hodnocena opačně (Tabulka 4).

Tabulka 4. Hodnocení otázky 13.

Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
100	67	33	0

3. *Relativní význam gramotností v sociálním prostředí*

Relativní význam jednotlivých gramotností se hodnotí ve třech sociálních prostředích: ve škole, doma s rodinou a s přáteli. Respondenti mají vždy za úkol vyjádřit se, jak moc je čtení, matematika a pohyb důležité v jednotlivých prostředích. Rozhodují se na škále, kterou zobrazuje Tabulka 5. Hodnotí se každé sociální prostředí zvlášť. Celkem mohou získat maximálně 900 bodů, minimum 0 bodů.

Tabulka 5. Hodnocení otázek 19 – 21.

Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
0	33	67	100

4. Zdatnost

V poslední otázce respondenti posoudí, zda jsou zdatní natolik, že se mohou věnovat všem aktivitám, které si vyberou. Hodnotící škála Tabulka 6.

Tabulka 6. Hodnocení otázky 22.

Nesouhlasím	Souhlasím
0	100

Dotazník je vhodné vyplňovat papírově v rámci návštěvy třídy na škole, nebo jako součást možného hodnocení v tělesné výchově pro učitele. Vyplnění dotazníku trvá 5–7 minut. Dotazník je možné uplatňovat každoročně a sledovat dlouhodobě rozvoj pohybové gramotnosti u jednotlivce.

Celkové vyhodnocení dotazníku se uskutečňuje zadáním výsledků do tabulky MS Excel. Pro další analýzy je dobré převést do statistického softwaru. Celkové skóre z dotazníku Sebehodnocení pohybové gramotnosti se děje bez otázky na zdatnost. Maximální možné skóre je tedy 2700 bodů, což odpovídá 100 %. Dotazník lze vyhodnocovat podle jednotlivých oblastí zvláště a výsledky v bodech převádět na procenta. Dobré je poskytnout zpětnou vazbu každému zapojenému respondentovi, na jaké úrovni se nachází se svou pohybovou gramotností.

4.2.2 Dotazník – Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)

Dotazník je určen ke zjištění důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám. Je založen na teorii sebeurčení (Ntoumanis, 2001). Dotazovaný by měl odpovídat na otázky vzhledem ke své prioritní pohybové aktivitě, tzn. vztáhnout odpovědi k prvořadě pohybové či sportovní činnosti. Škála byla použita k předpovědi různých výsledků chování, jako jsou účast, vytrvalost, nebo trvalá účast v některých sportech nebo cvičebních aktivitách, nebo k předpovědi duševního zdraví a celkové pohody. Bylo zjištěno, že různé motivy jsou spojeny s různými výsledky.

Dotazník obsahuje 30 položek, které hodnotí pět skupin motivů, proč se lidé zapojují do pohybové aktivity, sportu a cvičení. V dotazníku se posuzuje tvrzení pomocí 7 bodů Likertovy škály (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení). Jedná se o tyto skupiny:

- A) **Zájem/prožitek** (7 položek: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) znamená, že člověk je pohybově aktivní pro čisté potěšení a prožitek z dané činnosti, která je zajímavá, stimulující a příjemná.
- B) **Kompetence/výzva** (7 položek: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) je skupina motivů, kdy je jedinec pohybově aktivní, protože se touží naučit nové pohybové dovednosti, zlepšit se v dané činnosti nebo přijímá nové výzvy spojené s danou činností.
- C) **Vzhled** (6 položek: 5, 10, 17, 20, 24, 27) odkazuje na to, že člověk je pohybově aktivní, aby zvýšil svou fyzickou atraktivitu, měl vytvarovanou muskulaturu, lépe vypadal, nebo dosáhl či si udržel konkrétní tělesnou hmotnost.
- D) **Zdatnost** (5 položek: 1, 13, 16, 19, 23) zahrnuje ty otázky, kde je snaha jedince cvičit a pohybovat se, aby si zachoval určitý stupeň fyzického zdraví a kondice a aby se cítil silný a plný energie.
- E) **Sociální motiv** (5 položek: 6, 15, 21, 28, 30) znamená, že jedinec se účastní PA, protože chce poznat nové lidi, nebo trávit čas s přáteli.

V hlavičce dotazníku respondenti vyplní školu, třídu, jméno i příjmení (možno nahradit identifikačním kódem), datum, hmotnost a výšku. Dotazník je možné vyplnit papírově v rámci návštěvy třídy na škole nebo je součástí systému www.indares.com sekce Dotazníky. Vyplnění dotazníku trvá 5–7 minut.

Vyhodnocování dotazníku se uskutečňuje pomocí přenesení z prostředí Indares.com, nebo zadáním výsledků do tabulky MS Excel. Pro další analýzy je vhodné převést výstup do statistického softwaru. Zde se vyhodnocují výsledky pro každou jednotlivou skupinu motivů, které se uvádějí v průměrných hodnotách, a nejvyšší průměrná hodnota ukazuje, která skupina motivů je na prvním místě u dané sledované skupiny respondentů. Pokud dojde ke shodě a primárních motivů je více než jeden, pak se dotyčný dotazník z analýzy vyloučí.

4.2.3 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE²)

Většina studií týkajících se self-efficacy následuje Bandurův (1986) přístup a měří situačně specifickou self-efficacy, což znamená přesvědčení o vlastní schopnosti provést specifickou akci. Stále více vzrůstá zájem o zjišťování generalizované vnímané vlastní efektivity (self-efficacy). Existují obecná přesvědčení o vlastní schopnosti efektivně reagovat a kontrolovat nároky a výzvy prostředí, ve kterém žijeme. Práce na této problematice byla rozvíjena Schwarzerem a jeho kolegou Jerusalemem (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

² Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) – anglický název

DOVE je dotazník o deseti – položkové škále, která byla přeložena Wegnerovou z originální německé verze Schwarzera a Jerusalema (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Měří sílu přesvědčení o vlastní schopnosti reagovat na nové nebo náročné situace a vypořádávat se se souvisejícími překážkami. Respondenti vyplňují 10 výroků vztahujících se k obecné vnímané osobní účinnosti (self-efficacy). Odpovídají na čtyř – bodové škále, kterou znázorňuje Tabulka 7.

Tabulka 7. Hodnocení otázek 1 – 10 dotazníku DOVE.

Naprostο nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Naprostο souhlasím
1 bod	2 body	3 body	4 body

Skóre dotazníku se pohybuje od 10 do 40 bodů. Čím vyšší je skóre, tím vyšší je vlastní efektivita. Studie Scholze, Doña, Suda a Schwarzera (2002), která obsahovala skoro 20 tisíc účastníků z 25 zemí, zjistila, že mezinárodní průměrná hodnota činí 29,55 bodů.

Vyplnění dotazníku trvá přibližně 2 – 3 minuty. Respondenti mají za úkol určit, do jaké míry pro ně platí dané tvrzení.

4.2.4 Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA³)

Podle sociálně kognitivní teorie byly vytvořeny další psychomotorické nástroje pro oblast zdraví (Schwarzer & Renner, 2009). Mezi tyto nástroje patří i Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA). Škála je krátká a jednoduchá a slouží účelu posuzování tohoto aspektu v kontextu rozsáhlých studií zabývajících se diagnostikou zdravého životního stylu.

Dotazník je tvořen pěti – položkovou škálou, na které respondenti hodnotí sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provádět pohybová cvičení či pohybové aktivity vzhledem k možným překážkám. Mezi tyto překážky patří obavy – otázka 1, deprese – otázka 2, napětí/tenze – otázka 3, únava – otázka 4 a zaneprázdněnost – otázka 5. Respondenti odpovídají na 5 výroků vztahujících se k uskutečnění pohybové aktivity, i když se mohou objevit určité překážky. Odpovídají na čtyř – bodové škále, kterou zobrazuje Tabulka 8.

³ Physical Exercise Self-Efficacy Scale (PESE) – anglický název

Tabulka 8. Hodnocení otázek 1 – 5 dotazníku DOPA.

Naprostο nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Naprostο souhlasím
1 bod	2 body	3 body	4 body

Skóre všech pěti položek jsou poté sečteny pro obdržení výsledků. Skóre dotazníku se pohybuje od 5 do 20 bodů. Vyplnění dotazníku zabere většinou 2 – 3 minuty. Respondenti mají za úkol určit, do jaké míry souhlasí či nesouhlasí s daným tvrzením. Čím vyšší je výsledné skóre, tím je jedinec připravenější se vyrovnat s překážkami, které se mu staví do cesty v provozování pohybových aktivit. Nejčastěji je používána společně s dotazníkem obecné vlastní efektivity (DOVE).

4.2.5 Dotazník – Pohybová aktivita a sedavé chování (PAQ⁴)

Dotazník věnující se pohybové aktivitě a sedavému chování. V hlavičce dotazníku jsou k vyplnění základní informace (jméno, příjmení, věk, pohlaví, ročník, třída). První otázka dotazníku slouží ke zjištění pohybové aktivity žáků v 7 po sobě jdoucích dnech. Jedinci odpovídají na vykonanou pohybovou aktivitu během posledních 7 dnů. Vybírají z možnosti sportů v tabulce nebo doplňují jiné možnosti. Hodnotící škálu zobrazuje Tabulka 9.

Tabulka 9. Hodnocení otázky 1.

NE	1 - 2 krát	3 - 4 krát	5 - 6 krát	7 a vícekrát
1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů

Otázka 2 řeší, jak moc byli žáci aktivní v hodinách TV během posledních 7 dnů.

- Nechodím na hodiny tělesné výchovy = 1 bod
- Velmi zřídka = 2 body
- Občas = 3 body
- Docela často = 4 body
- Pořád = 5 body

Na otázky 3 a 4 žáci odpovídají na činnost během klasických a obědových přestávek.

⁴ Physical Activity Questionnaire – anglický název

- Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti = 1 bod
- Postával/a nebo se procházel/a = 2 body
- Běhal/a nebo si lehce hrál/a = 3 body
- Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her = 4 body
- Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry = 5 bodů

V otázkách 5 a 6 žáci odpovídají, jak často byli pohybově aktivní během posledních 7 dnů hned po škole (15 – 18h) a navečer (18 – 22h).

- Vůbec = 1 bod
- Jednou za poslední týden = 2 body
- Dvakrát nebo třikrát za poslední týden = 3 body
- Čtyřikrát za poslední týden = 4 body
- Pětkrát za poslední týden = 5 bodů

V otázce 7 žáci odpovídají na otázku, kolikrát během víkendu se věnovali nějakému sportu a byli pohybově aktivní.

- Vůbec = 1 bod
- Jednou = 2 body
- Dvakrát nebo třikrát = 3 body
- Čtyřikrát nebo pětkrát = 4 body
- Šestkrát nebo vícekrát = 5 bodů

V otázce 8 žáci vybírají tvrzení, které nejlépe vystihuje jejich volný čas během posledních 7 dnů.

- Všechno nebo většinu času svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu = 1 bod
- Párkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám = 2 body
- Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám = 3 body
- Ve svém volném čase jsem se dost často (pětkrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám = 4 body

- Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám = 5 bodů

V otázce číslo 9 respondenti odpovídají, jak často se v jednotlivých dnech (pondělí až neděle) věnovali pohybové aktivitě. Hodnotící škálu znázorňuje Tabulka 9.

Otázka 10 není součástí celkového sčítání skóre. Respondenti odpovídají na otázku, zda jim něco bránilo ve vykonávání pohybové aktivity během uplynulých 7 dní. Odpovídají ANO/NE.

Otázky 11 – 14 se věnují tématu stráveného času u používání počítače, sledování televize, hraní videoher a používání mobilního telefonu. Hodnotící škálu ukazuje Tabulka 10.

Tabulka 10. Hodnocení otázek 11 – 14.

Vůbec	Méně než 1h denně	1 - 2h/denně	2 - 3h/denně	více než 3h denně
1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů

V otázce 15 žáci vybírají tvrzení, které nejlépe popisuje jejich domácí návyky týkající se sezení.

- Ve svém volném čase téměř vůbec nesedím = 1 bod
- Ze svého volného času strávím jen malou část sezením = 2 body
- Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50 %) = 3 body
- Ze svého volného času strávím velkou část sezením = 4 body
- Ve svém volném čase skoro pořád sedím = 5 bodů

4.3 Statistické zpracování dat

Po vyplnění všech potřebných dotazníků, byla všechna získaná data vložena do tabulky v programu Microsoft Office Excel. Poté bylo provedeno jejich statistické zpracování v programu STATISTICA CZ 9.0 a IBM SPSS 22.0 (IBM Corp., 2013).

Statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými skupinami motivů byly zjišťovány pomocí statistického Mann-Whitney U testu a Cohenova koeficientu významnosti d („effect size“). Pro testování výzkumných otázek byla stanovena hladina statistické významnosti $\alpha = 0,05$ a $0,01$. Neparametrický Mann-Whitney U test je alternativou k parametrickému T – testu a používá se k prokázání existujících rozdílů mezi dvěma skupinami s kvantitativními proměnnými a s nepravidelným rozložením (Bindak, 2014). Cohenovo d lze uplatnit při hodnocení efektu mezi dvěma nezávislými proměnnými (Sigmundová & Sigmund, 2012).

Příslušný koeficient byl vypočítán pomocí transformační rovnice: $d = 2xZ/\sqrt{N}$, kdy poté byla stanovena výsledná hodnota koeficientu podle nejčastějšího intervalového rozložení effect size (Sigmundová & Sigmund, 2012):

- $d \in (0,20 - 0,50) \rightarrow$ malý efekt
- $d \in (0,50 - 0,80) \rightarrow$ střední efekt
- $d \geq 0,80 \rightarrow$ velký efekt

5 VÝSLEDKY

5.1 Řešení výzkumných hypotéz

5.1.1 Sebehodnocení pohybové gramotnosti

H1: Sebehodnocení pohybové gramotnosti se neliší mezi dívkami a chlapci.

Vyhodnocení výzkumné hypotézy jsme zjišťovali pomocí dotazníku PLAYself. Součtem otázek 1 – 18 + 21 jsme dostali bodové hodnoty, zvlášť pro chlapce a pro dívky. U chlapců bylo minimum bodů 808 a maximum 1835 bodů. U dívek jsme zjistili minimální počet bodů 682 a maximální 2067 bodů. Ze všech hodnot jsme vypočítali průměry, kde u chlapců vyšel 1329,09 a u dívek 1388,52. Hodnoty jsou přehledně zobrazeny v Tabulce 11.

Tabulka 11. Hodnoty dotazníku PLAYself.

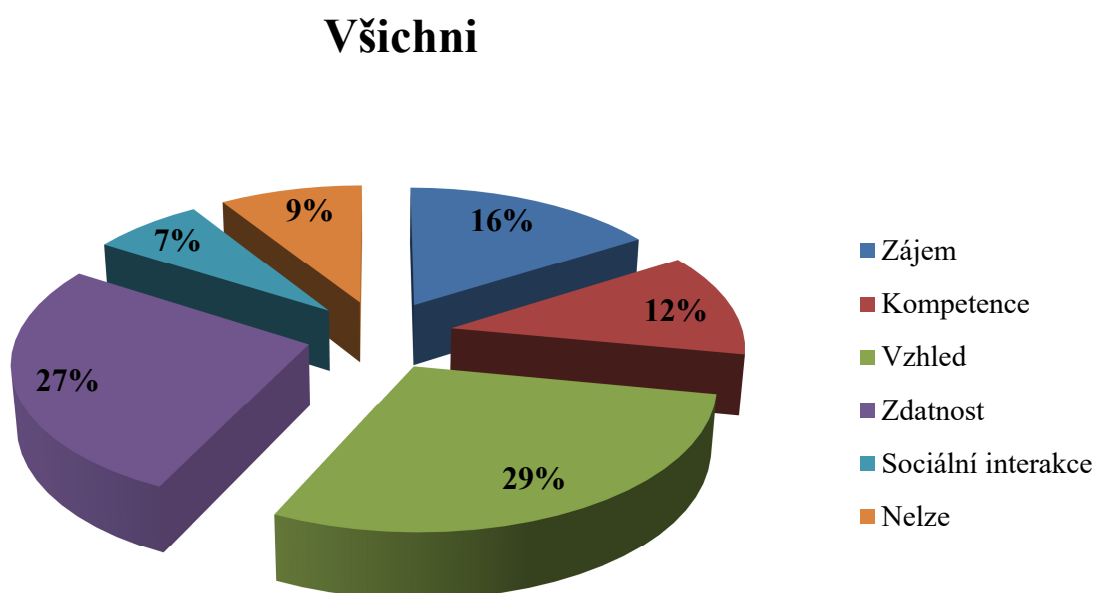
	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylna
Chlapci	808	1835	1329	278,5
Dívky	682	2067	1389	323,9

Protože $p = 0,392$ (3,92 %), tudíž je rozdíl statisticky nevýznamný ($Z=0,86$), a proto naši hypotézu potvrzujeme. **Sebehodnocení pohybové gramotnosti se neliší mezi dívkami a chlapci.**

5.1.2 Motivace k pohybové aktivitě

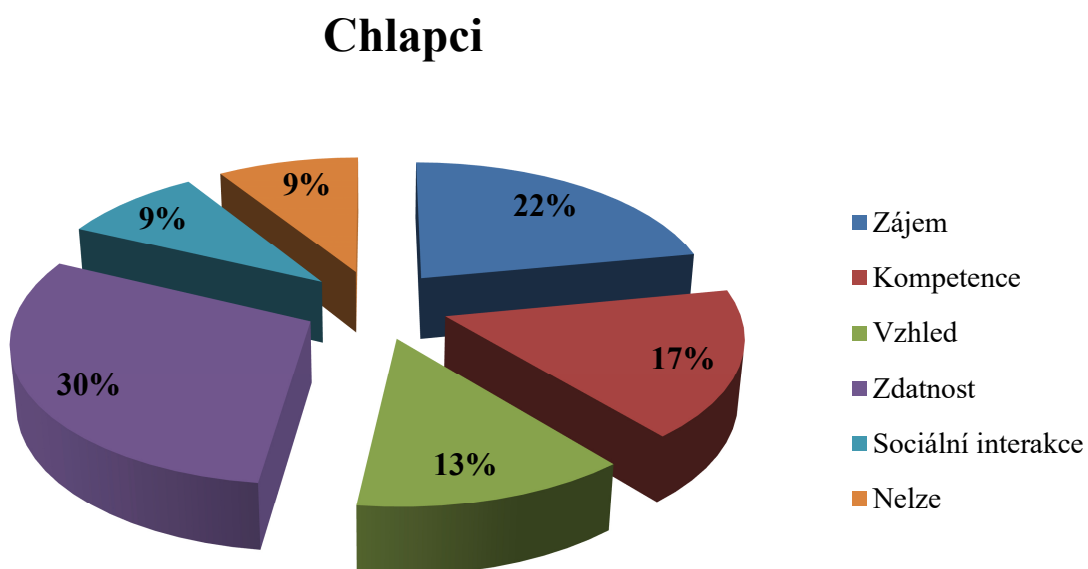
H2: Žáky základní školy nejvíce motivuje k pohybové aktivitě jejich fyzická zdatnost.

Žáky základní školy nejvíce motivuje k pohybové aktivitě, bez ohledu na pohlaví, jejich *vzhled*. Na druhém místě je to jejich *fyzická zdatnost*. Třetí motiv skončil motiv *zájem* a jako čtvrtý motiv *kompetence*. Pod hranicí 10% skončila *sociální interakce*. Procentuální vyjádření jednotlivých motivů zobrazuje Obrázek 6. Celkem 9 dotazníků (9%) bylo vyloučeno z celkové analýzy, jelikož nastala shoda a primárních motivů pro vykonávání pohybové aktivity bylo více než jeden. **Výzkumnou hypotézu tedy vyvracíme, protože žáky základní školy nejvíce motivuje k pohybové aktivitě jejich vzhled.**



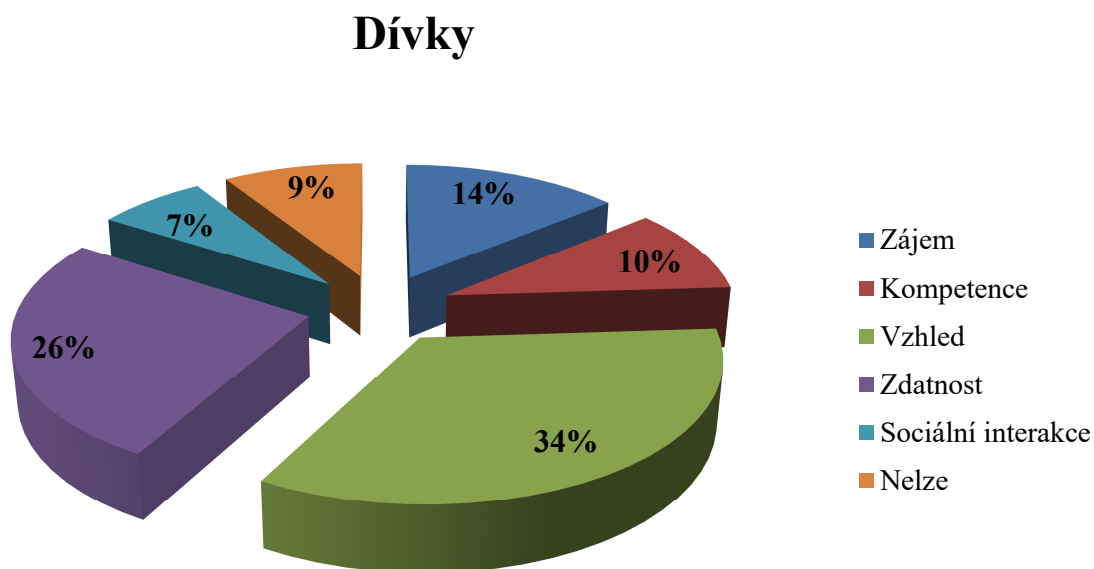
Obrázek 6. Procentuální zastoupení motivů, které motivují žáky k vykonávání pohybové aktivity bez ohledu na pohlaví.

Výzkumnou hypotézu jsme vyhodnotili i zvlášť u chlapců a dívek. U chlapců jednoznačně převyšoval nad ostatními motivy motiv *fyzické zdatnosti*. Jako druhý motiv volili *zájem*, třetí *kompetenci* a až čtvrtý *motiv* byl *vzhledu*. Poslední místo zaujímá *sociální interakce*. Z celkové analýzy byly vyloučeny 2 dotazníky (9%) se shodou primárních motivů. Přehledně jednotlivé motivy u chlapců znázorňuje Obrázek 7.



Obrázek 7. Procentuální zastoupení motivů k vykonávání pohybové aktivity u chlapců.

U dívek nás výsledky až tak nepřekvapily. Zvítězil zde motiv *vzhledu*, který u dívek tvořil 34 %. Druhé místo zastupovala *zdatnost* a třetí místo motiv *zájem*. Minimální procentuální zastoupení získala *kompetence* a *sociální interakce*. Bylo vyloučeno 7 dotazníků (9%). Vše vyobrazeno na Obrázku 8.

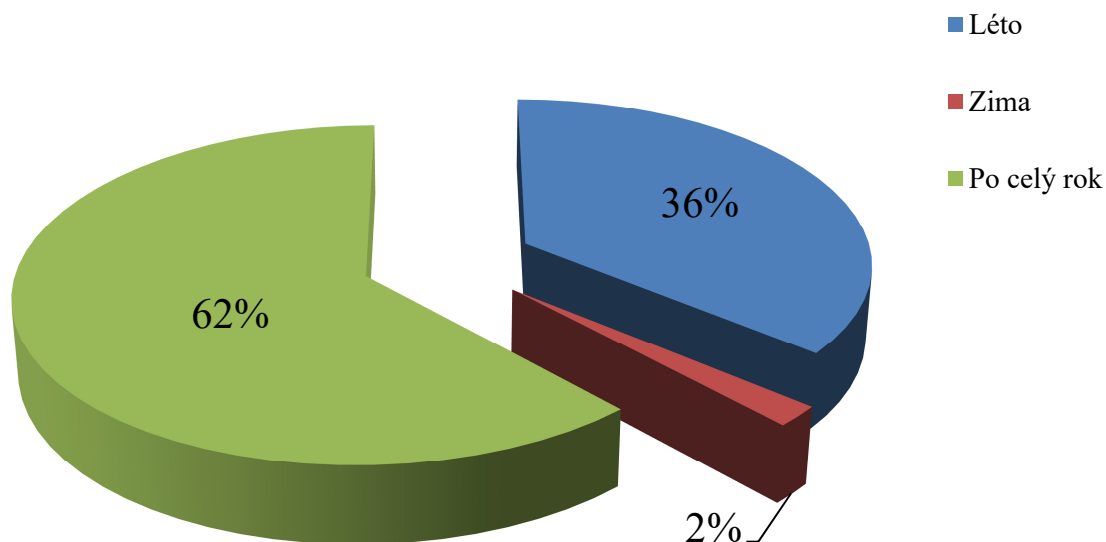


Obrázek 8. Procenty vyjádřené převažující motivy k vykonávání pohybové aktivity u dívek.

5.2 Řešení výzkumných otázek

5.2.1 Aktivita žáků během roku

VO1: Kdy jsou žáci základní školy pohybově neaktivnější?



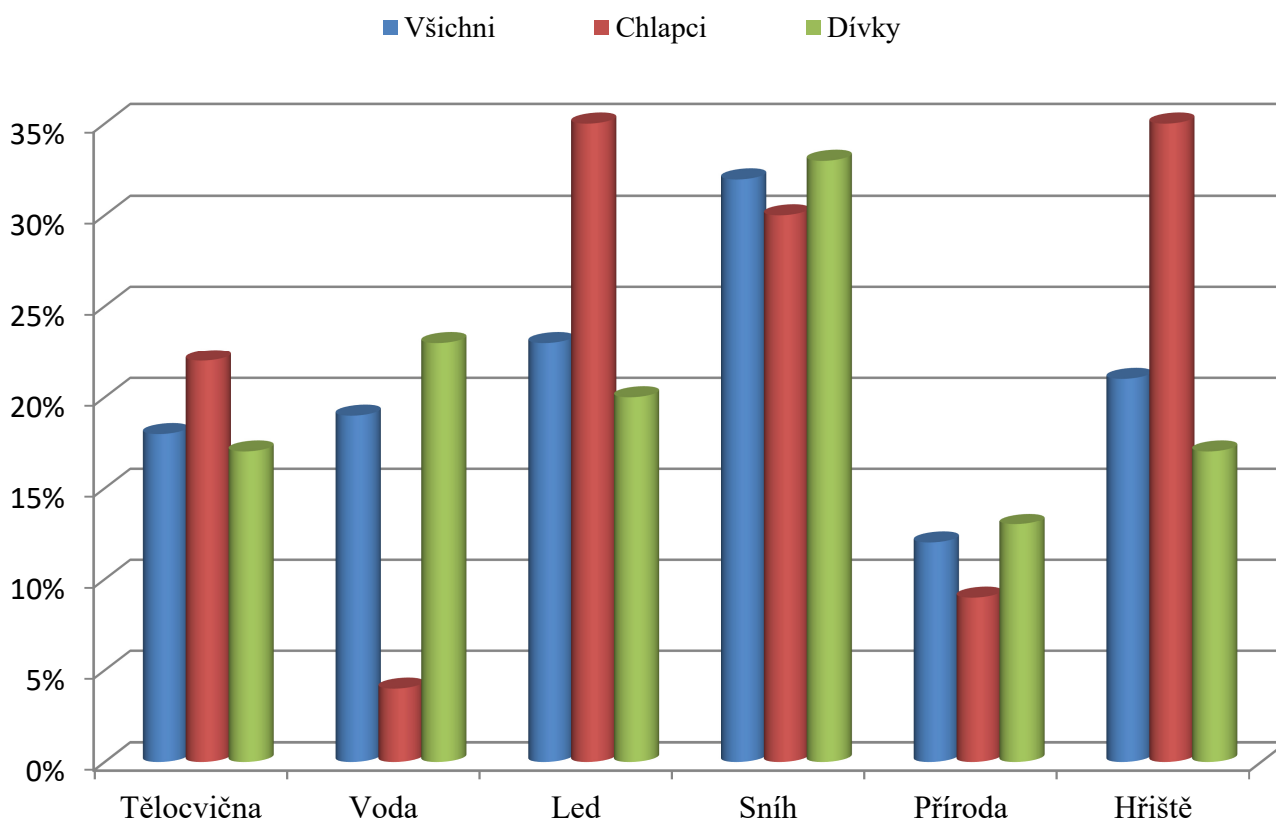
Obrázek 9. Pohybová aktivita žáků základní školy v průběhu roku.

Výsledky (Obrázek 9) ukázaly, že pohybově neaktivnější jsou žáci během celého roku. Celkově se jedná o 62%. V létě se pohybovým aktivitám nejvíce věnuje 36% žáků základní školy. Pouhé 2% žáků zvolilo, že jsou nejvíce aktivní v zimních měsících. Odpověď na výzkumnou otázku tedy zní: **Pohybově neaktivnější jsou žáci po celý rok.**

5.2.2 Nejlepší prostředí pro sport

VO2: V jakých sportech a aktivitách jsou žáci nejlepší?

Odpověď na výzkumnou otázku jsme hledali v dotazníku PLAYself, konkrétně otázky 1 – 6. Žáci volili mezi různými prostředími na základě toho, kde se cítí při pohybové aktivitě nejlépe a jak dobří při provozování pohybových aktivit jsou.



Obrázek 10. Procentuální zastoupení prostředí, ve kterém se žáci cítí nejlépe.

Obrázek 10 nám ukazuje výsledky, které jsme vyhodnotili u všech dohromady a poté zvlášť u chlapců a dívek. Chlapci se nejlépe cítí na ledě a na hřišti, v těsném závěsu na sněhu. U dívek vede prostředí na sněhu, dále pak ve vodě a překvapivě na ledě. Všichni dohromady bez ohledu na pohlaví zvolili jako nejlepší prostředí na sněhu. Odpověď na výzkumnou otázku zní: **Žáci základní školy jsou nejlepší v pohybových aktivitách na sněhu.** Nejhůře se žáci cítí při pohybových aktivitách v přírodě, což je celkem smutné zjištění. Podrobněji u chlapců je to vodní prostředí a u dívek právě příroda.

5.2.3 Vlastní efektivita v oblasti pohybových aktivit

VO3: Jaká je vlastní efektivita pro oblast pohybových aktivit u žáků základní školy?

Bodové rozmezí v testu DOPA se pohybuje od 5 do 20 bodů a bylo rozděleno do čtyř kategorií (viz. Metodika – test DOPA). Z výsledků tedy vyplývá, že žáci základní školy hodnotí svoji vlastní efektivitu pro oblast pohybových aktivit jako nízkou. Průměr bodového hodnocení činí 12,79 (64 %) se směrodatnou odchylkou 3,233. Odpověď na výzkumnou otázku tedy zní: **Vlastní efektivita pro oblast pohybových aktivit je u žáků základní školy nízká.**

5.2.4 Závislost mezi dotazníky DOVE a DOPA

VO4: Existuje závislost mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA?

Závislost mezi dotazníky DOVE a DOPA se ukázala dle hodnocení Pearsonova korelačního koeficientu u chlapců jako statisticky nevýznamná, kdy koeficient korelace vyšel 0,305. Hladina statistické významnosti je $p = 0,157$ ($p > 0,05$). U dívek byla vypočítána hodnota Pearsonova korelačního koeficientu jako vysoce statisticky průkazná, kdy koeficient korelace je 0,555. Korelace u dívek je signifikantní, protože hodnota $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

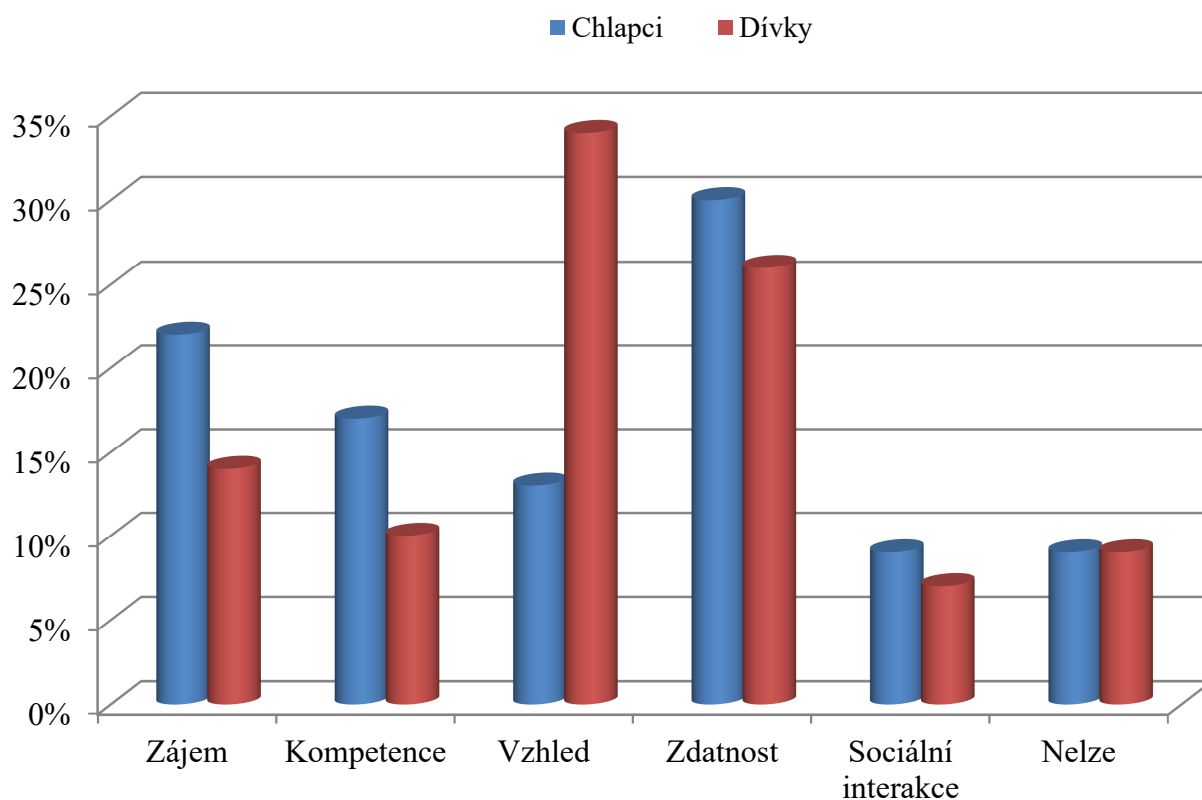
Tabulka 12. Hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu pro dívky a chlapce.

	Pearsonův korelační koeficient	Hladina statistické významnosti (p)
Chlapci	0,305	0,157
Dívky	0,555	0,000

Čím blíže se pohybuje korelační koeficient k 1, tím je závislost větší. Pokud je korelační koeficient roven 0, pak mezi znaky není žádná statisticky zjistitelná lineární závislost. Odpověď na výzkumnou otázku zní: **U dívek existuje závislost mezi dotazníky DOVE a DOPA, kdežto u chlapců je závislost nevýznamná.**

5.2.5 Motivace žáků základní školy

VO5: Jaký důvod pro vykonávání pohybové aktivity uvádějí dívky a chlapci jako nejpravděpodobnější?

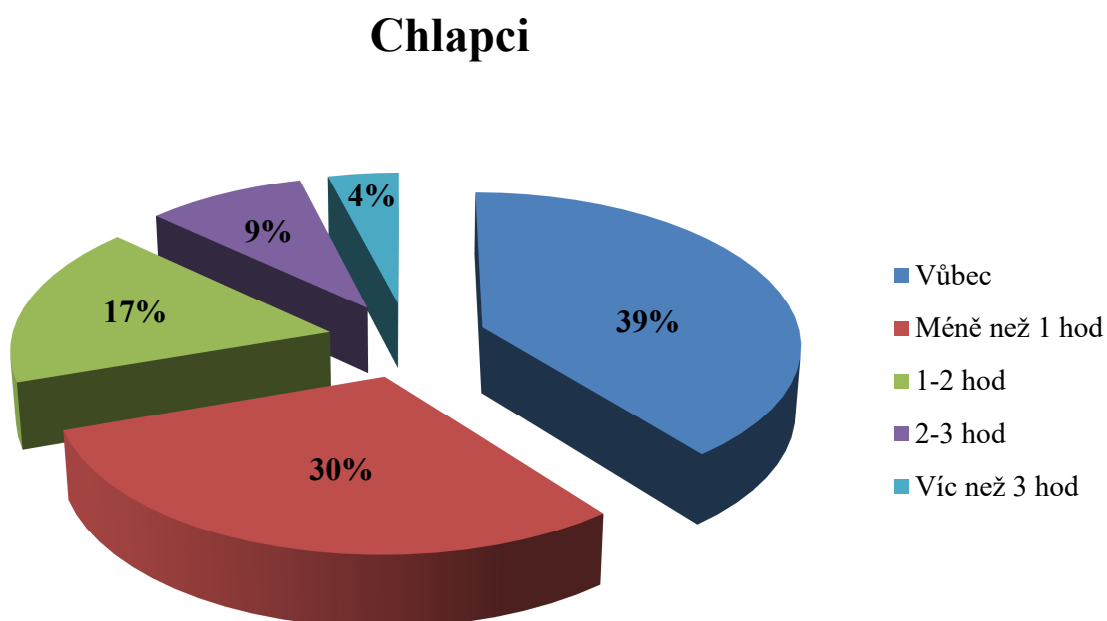


Obrázek 11. Procentuální zastoupení převažujících motivů u chlapců a dívek pro vykonávání pohybové aktivity.

Obrázek 11 nám zobrazuje důvod pro vykonávání pohybové aktivity zvláště pro dívky a zvláště pro chlapce. U dívek je důvod pro vykonávání pohybové aktivity jejich *vzhled* na rozdíl od chlapců, u kterých je hlavním důvodem jejich fyzická *zdatnost*, která je u dívek na druhém místě. U chlapců je na druhém místě zájem, který je u dívek na třetím místě. Chlapci na své třetí místo usadili motiv *kompetence*. Nejhůře na tom je *sociální interakce* u obou pohlaví. Odpověď na výzkumnou otázku zní: **Nejpravděpodobnější důvod pro vykonávání pohybových aktivit je dívek vzhled a u chlapců zdatnost.**

5.2.6 Žáci a počítač

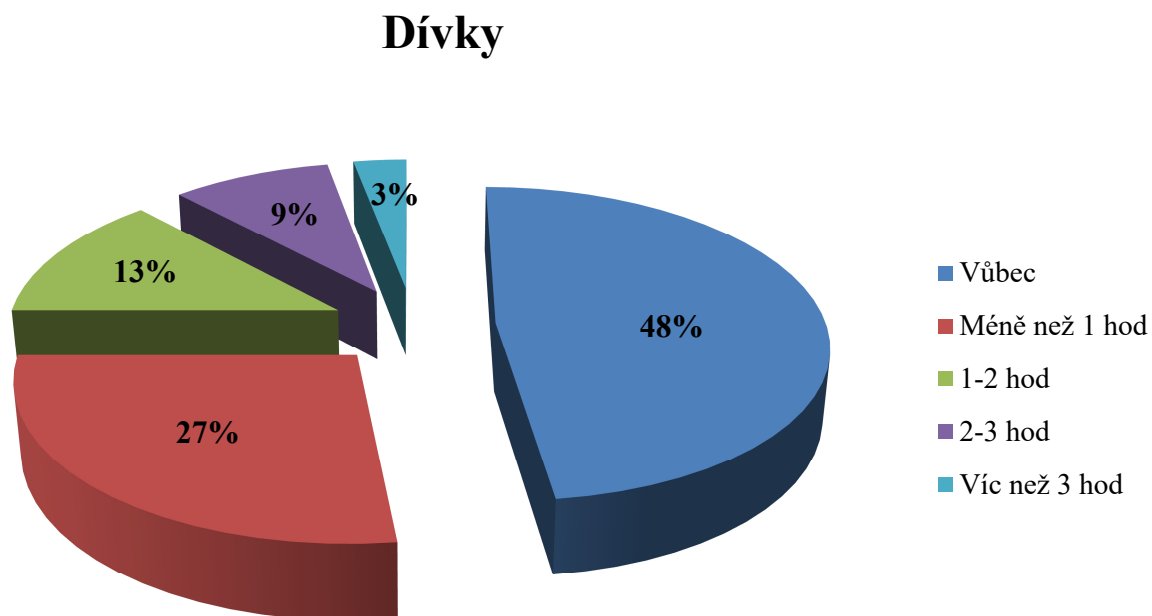
VO6: Kolik času denně tráví chlapci a dívky na počítači mimo školní vyučování?



Obrázek 12. Procentuální vyjádření času, který chlapci stráví denně na počítači.

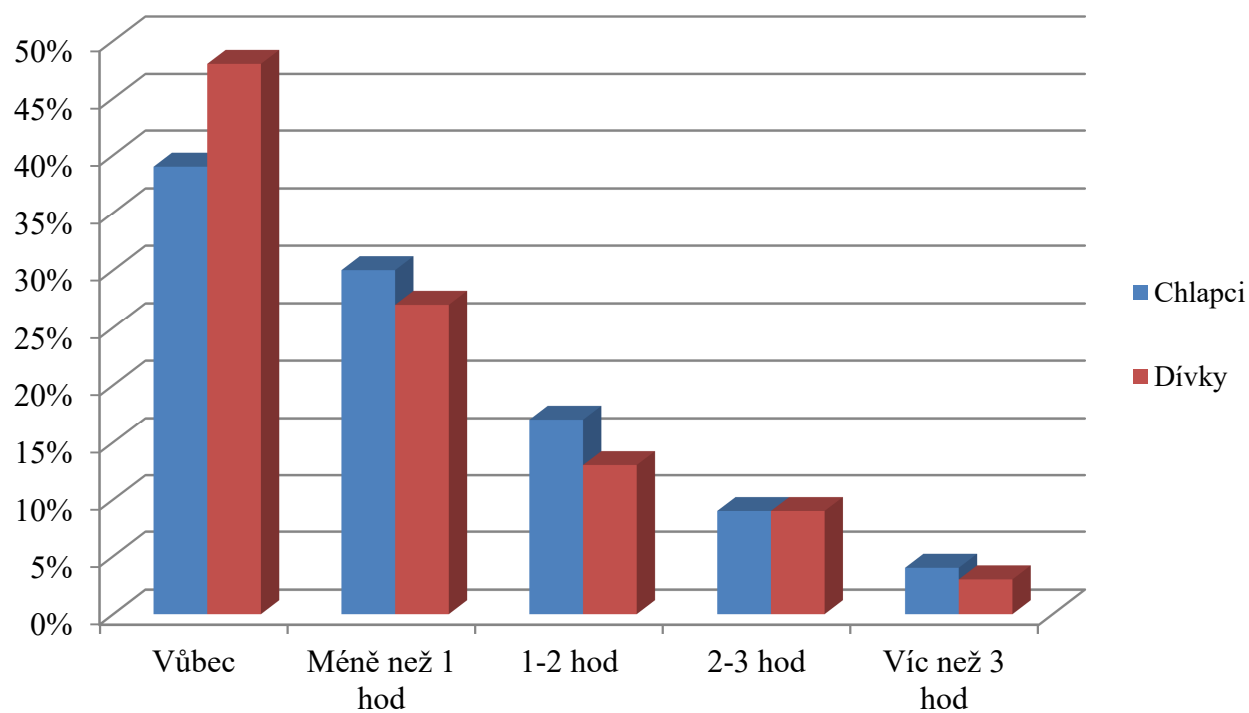
Na otázku z dotazníku o pohybové aktivitě a sedavém chování, kolik času denně tráví žáci na počítači (PC), mimo školní vyučování odpovědělo, až překvapivě hodně dle mého názoru, 39% chlapců, že vůbec netráví čas na počítači. Poté 30% odpovědělo méně než 1 hodinu. Více než 3 hodiny denně tráví pouze 4% chlapců. Veškeré hodnoty v procentech ukazuje Obrázek 12.

U dívek jsou odpovědi ještě uspokojivější. Téměř polovina dívek netráví na počítači vůbec svůj volný čas a více jak 3 hodiny jen 3% dívek. Přesné procentuální vyjádření ukazuje Obrázek 13.



Obrázek 13. Procentuální vyjádření času, který dívky stráví denně na počítači.

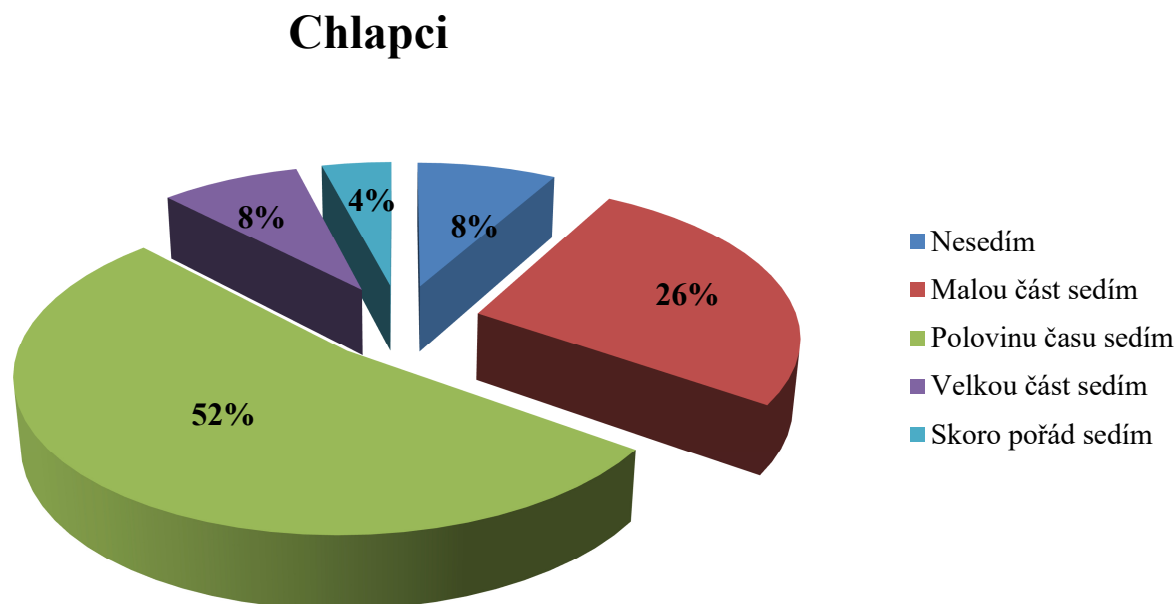
Na Obrázku 14 porovnááme výsledky u dívek a chlapců. Jak můžeme vidět, tak jsou na tom dívky lépe, co se týče času stráveného u počítače.



Obrázek 14. Porovnání času u dívek a chlapců stráveného denně u počítače.

5.2.7 Sedavé chování žáků základní školy

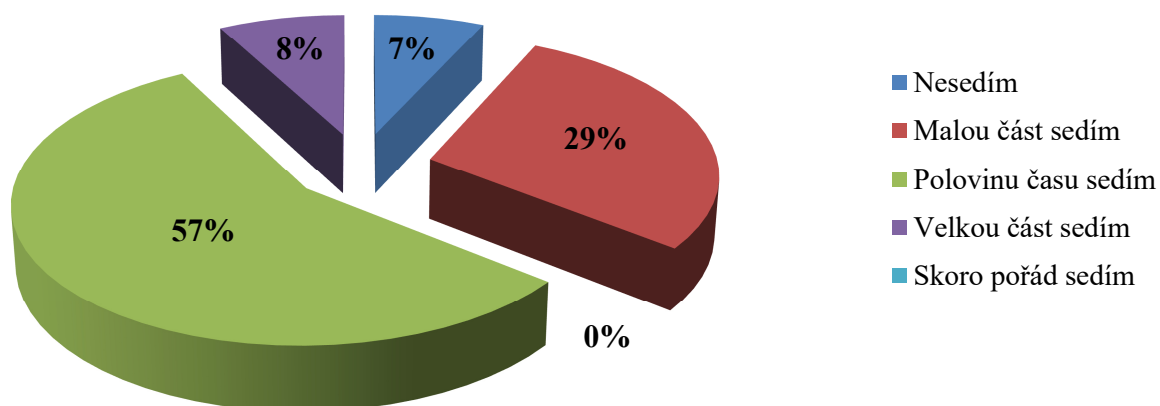
VO7: Jak velkou část svého volného času tráví chlapci a dívky sedavým chováním?



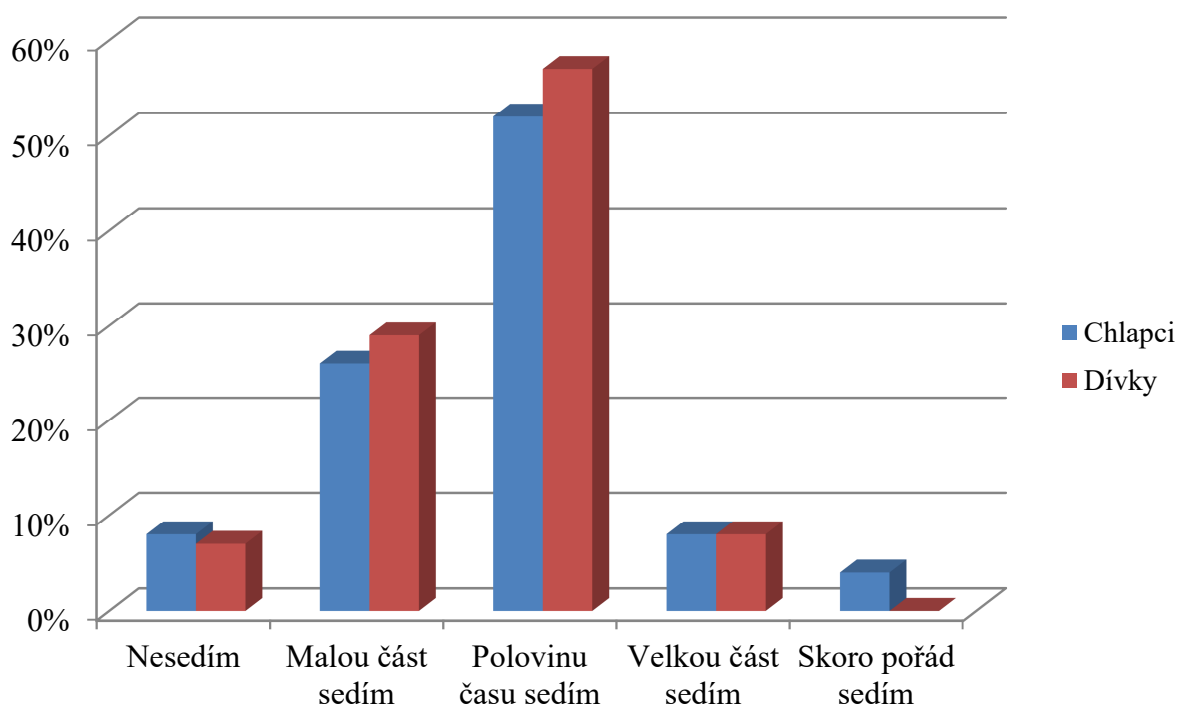
Obrázek 15. Procenty vyjádřený volný čas, který chlapci tráví sedavým chováním.

Mírně znepokojující výsledky můžeme sledovat na Obrázku 15. Na otázku, jak velkou část svého volného času tráví chlapci sedavým chováním, odpovědělo 52 % žáků, že polovinu svého volného času sedí. Pouhé 4 % chlapců odpovědělo, že ve svém volném čase neseď. U dívek je to číslo ještě vyšší, a to 57 % (Obrázek 16) a k tomu ještě nikdo z dívek neodpověděl, že ve svém volném čase neseď vůbec. Srovnávací graf sedavého chování u dívek a chlapců ukazuje Obrázek 17.

Dívky



Obrázek 16. Procenty vyjádřený volný čas, který dívky tráví sedavým chováním.



Obrázek 17. Porovnání času u dívek a chlapců stráveného denně sedavým chováním.

6 DISKUZE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti, míru realizace pohybové aktivity v daných segmentech dne a motivace k pohybové aktivitě u žáků 2. stupně základní školy.

Whitehead (2010) je první představitelka pojmu pohybová gramotnost. Definovala ji jako motivaci, fyzickou kompetenci, důvěru, znalosti a porozumění důležitosti rozvoje a udržení fyzické aktivity v průběhu celého života. Kromě této definice však pohybovou gramotnost můžeme interpretovat i jako schopnost dítěte vést zdravý a aktivní životní styl (Longmuir et al., 2015).

Ze zdravotního pohledu je nedostatek pohybové aktivity po kouření, vysokém krevním tlaku a cholesterolu čtvrtým rizikovým faktorem neinfekčních onemocnění a každoročně tak přispívá k více než dvěma milionům zabránitelných úmrtí na světě. Pravidelná pohybová aktivita je v dětském a dospívajícím věku velmi důležitá pro následující zdravý a správný vývoj lidského organismu. Má obrovský přínos v následné dospělosti a ve stáří. V dětství a dospívání se utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Pro optimální zdraví je potřebné, aby dítě vykonávalo minimálně 60 minut středně těžké fyzické aktivity každý den. Nedávné výzkumy tvrdí, že velmi málo dětí v dnešní době splňuje tuto doporučenou úroveň denní fyzické aktivity, čímž se zhoršuje tělesná zdatnost populace (Longmuir et al., 2015). Náš výzkum prokazuje znepokojení ohledně nadměrného sedavého chování, 52 % chlapců tráví polovinu svého volného času sedavým chováním. Dívky dokonce 57 %. Sedavé chování se tak společně s nedostatečnou úrovní pohybové aktivity stává závažným rizikovým faktorem chronických neinfekčních onemocnění a je třeba mu kromě intervencí na zvyšování úrovně pohybové aktivity věnovat samostatnou zvláštní pozornost. V této oblasti je však doposud velmi málo vědeckých důkazů a je třeba se zaměřit na další výzkum a evaluace intervencí, které jsou zaměřeny na snížení úrovně sedavého chování u dětí (Salmon, Tremblay, Marshall, & Hume, 2011).

Klíčovou informací je, že české děti trpí nedostatkem pohybu, i když pravidelně sportují. Ze životního stylu se totiž vytrácí přirozený pohyb, jako je chůze nebo aktivní hra venku. Děti vozíme do škol nebo na kroužky auty a svůj volný čas tráví před obrazovkami mobilů, tabletů a počítačů. V řadě měst zároveň chybí vhodné prostředí pro pohyb, jako jsou hřiště nebo parky (MZCR, 2010).

Podle Hamříka a kolektivu (2012) tráví na počítači ve všedních dnech 2 a více hodin denně nadpoloviční většina chlapců. S věkem se počet hodin strávených na PC, nejčastěji hraním her, zvyšuje. Chlapci hrají hry na PC výrazně více než dívky. Nejméně času hraním her na PC zjišťujeme u 15letých dívek. Dívky na druhou stranu tráví u počítače více času „chatováním“ a „brouzdáním po internetu“.

Výsledky ukázali nové zjištění. Celkem 69 % chlapců nepoužívá počítač vůbec nebo méně než 1 hodinu denně. U dívek je to ještě více. Jedná se o 75 %. Období počítačů ustupuje, ale nahrazuje jej období mobilních telefonů. K internetu se připojuje přes mobilní telefon 97 % českých dětí, 86 % z nich je přes mobil online denně. Z počítače či notebooku se jich denně připojí 46 %. Zjistil to průzkum EU Kids Online 2018, kterého se účastnilo 2 800 českých dětí ve věku od 9 do 17 let. V roce 2010 se přitom z mobilního telefonu na internet připojovalo „pouze“ 37 % dětí. Přesun na telefony oslabil již tak ne příliš důslednou kontrolu rodičů, co děti na internetu dělají (Hrdinová, 2018). Máca (2014) popisuje situaci počítačů takto: Pokud dítě dostane nové kolo, rodiče si ověřují, zda dítě může vyrazit do provozu na silnici. V případě nového počítače se způsobilost dítěte k jeho používání neprověřuje.

Sebehodnocení a sebezpetí se mění nejen v závislosti na věku člověka, ale také v závislosti na vývoji kognitivních schopností, zkušeností i vlastní interpretaci. Míra sebehodnocení se mění jak vlivem tělesných a hormonálních změn, tak i pod vlivem působení zpětné vazby a srovnávání s druhými (Orel et al., 2015). Otázkou sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi dívkami a chlapci se zabývá také Halamíčková (2018). V našem výzkumu se neliší sebehodnocení pohybové gramotnosti s ohledem na pohlaví. Je zde statisticky nevýznamný rozdíl, stejně jako u výzkumu Halamíčkové. V rozporu jsme také s výsledky, ve kterém ročním období jsou žáci neaktivnější. Výzkum Bélanger, Gray-Donalda, O'loughlina, Paradise a Hanleye (2009) zkoumající množství PA v závislosti na ročním období u dospívajících zjistil, že byla PA během teplých měsíců zvýšená a naopak v zimních měsících byla nižší.

Halamíčková (2018) výzkum potvrzuje a uvádí léto jako nejaktivnější období u žáků základní školy, zatímco naše výsledky ukázaly, že 62 % žáků základní školy jsou aktivní po celý rok. Podobně to má i Hrňová (2019), které uvedlo 50 % respondentů největší aktivitu během celého roku.

Hrňová (2019) se dále zabývala otázkou srovnání vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit mezi žáky na základní školy a studenty středních škol. V obou případech se ukázala efektivita jako nízká. U středoškolských studentů činil bodový průměr 12,92 a u žáků na základní škole 11,67. Téměř totožné výsledky jsme zjistili i v našem výzkumu. U žáků základních škol ve Zlínském kraji byla průměrná hodnota bodů 12,79, což značí taktéž nízkou efektivitu. Co se týče souvislosti mezi dotazníky DOVE a DOPA, tak u chlapců vyšla nevýznamná korelace, zatímco u holek je existence významná. Je zde závislost mezi odpověďmi v těchto dvou dotaznících.

Prostředí, kde se žáci cítí nejlépe, řeší i Chalupný (2019). Jeho výsledky jsou odlišné jako ty naše. Bez ohledu na pohlaví v našem výzkumu nejlépe vyšly aktivity na sněhu. U dívek taktéž na sněhu a u chlapců aktivity na ledu a na hřišti. Nejhůře dopadly aktivity v přírodě, které u Chalupného byly nejlépe hodnoceny jak u dívek, tak u chlapců. Nejhůře u Chalupného dopadly přesně opačně aktivity na sněhu.

Pro dlouhodobou, pravidelnou a dobrovolnou aktivitu je důležitá pozitivní motivace. Podle Vašíčkové (2016) je největším motivem k vykonávání pohybové aktivity zdatnost, na druhém místě se objevil zájem a prožitek, který při našem měření dosáhl malého významu. Nejlepším motivem vyšel v našem měření zejména motiv vzhledu a na druhém místě zdatnost. Na principu správné motivace jsou postavené i cíle tělesné výchovy. Chceme u žáků utvářet pozitivní vztah k celoživotní pohybové aktivitě. Důležitá je nejen praxe, ale i teorie. Dvouhodinová dotace je většinou pedagogy využívána po praktické stránce, ale potom jsou žáci méně informováni o významu pohybové aktivity pro život. Mluvit s žáky, podávat jim informace o nenahraditelnosti pohybu a snažit se je co nejvíce motivovat, avšak víme, že je to v dnešní době náročné (Rubín et al., 2018).

6.1 Limity práce

Za limity diplomové práce považuji zejména samotné dotazníky. Dotazníky mi přijdou dost obsáhlé, a jakmile žáci 2. stupně základní školy dostanou 4 dotazníky, po prvním dotazníku už ztrácejí koncentraci, nebaví je to a nad otázkami příliš nepřemýšlejí a bezmyšlenkovitě vyplňují. Tímto mohou být výsledky zkreslené. Samozřejmě někteří žáci jsou svědomití a pečliví a dotazníky vyplnili zodpovědně, ale šlo vidět, že někteří vyplňují, protože musí a berou to jako ztrátu času. Další problém nastal v porozumění otázek. Některé otázky byly příliš těžké, nebo složitě obsáhle formulované a žáci jim nerozuměli. Dalším limitem diplomové práce je nestejný počet probandů.

7 ZÁVĚRY

- ✓ Sebehodnocení pohybové gramotnosti se neliší mezi chlapci a dívkami. Rozdíl nebyl větší jak 5 %, a tudíž potvrzujeme výzkumnou hypotézu.
- ✓ Žáky základní školy nejvíce motivuje k pohybové aktivitě motiv vzhledu. Výzkumnou hypotézu tímto vyvracíme, kdy motiv zdatnosti byl až na druhém místě. S ohledem na pohlaví u chlapců zvítězil motiv zdatnosti a u dívek vyšel jako nejpravděpodobnější motiv vzhledu.
- ✓ Žáci základní školy jsou pohybově neaktivnější po celý rok.
- ✓ Nejlépe se žáci základní školy cítí v zimním období v aktivitách na sněhu. Chlapci označili za nejlepší prostředí pro sport led a hřiště. U dívek aktivity na sněhu.
- ✓ Vlastní efektivita pro oblast pohybových aktivit je u žáků na základní škole nízká.
- ✓ U dívek existuje závislost mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA, kdežto u chlapců je korelace nevýznamná. Existenci závislosti mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA jsme zjišťovali pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Čím více je hodnota koeficientu blíže jedné, tím je závislost významnější.
- ✓ Nadpoloviční většina chlapců nepoužívá počítač vůbec, anebo chlapců používá PC méně než 1 hodinu. Ještě lépe jsou na tom dívky s časem stráveným používáním počítače.
- ✓ Více než polovina chlapců a dívek tráví polovinu svého volného času sedavým chováním.

8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti, míru realizace pohybové aktivity v daných segmentech dne a motivace k pohybové aktivitě u žáků 2. stupně základní školy. Začátek diplomová práce popisuje přehled teoretických východisek. V úvodní části práce seznamuje s pojmy pohybová gramotnost, atributy pohybové gramotnosti a poté se jednomu z nejdůležitějších atributů věnuje více a to motivaci. Dále se zabývá příbuzným pojmem a to pohybovou aktivitou, jejím významem pro život, dopadem nízké pohybové aktivity na kvalitu života a správné pohybové aktivitě. Práce informuje o hlavních rizicích dnešní doby. Mezi ně řadíme zejména hypokinézu, relativně nový pojem netomanie a v neposlední řadě sedavé chování. Poslední kapitola práce se zabývá popisem období pubescence.

Výzkumná část má několik částí. V první části jsou vymezeny cíle, úkoly práce, výzkumné hypotézy a otázky. Poté následovala metodika, jak byla data získána, zpracována a vyhodnocována. Samotné výsledky práce a diskuze uzavírají výzkumnou část diplomové práce. Výzkum byl proveden v období od února 2018 do dubna 2019. Výzkumný soubor tvořili žáci 2. stupně základních škol Zlínského kraje. Dohromady zahrnoval výzkumný soubor 100 žáků, z toho 77 dívek a 23 chlapců ve věku 11 – 15 let, navštěvující 6. – 9. třídu. Žákům bylo rozdáno pět dotazníků. Dotazník hodnotící pohybovou gramotnost mládeže, dále pak dotazník hodnotící motivaci k pohybové aktivitě, dotazník o pohybové aktivitě a sedavém chování. Poslední 2 dotazníky se věnovaly vlastní obecné efektivity a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit. Vyplněné dotazníky byly přepsány do MS Excel a následně zpracovány ve statistickém programu. Vyhodnocená data byly přeneseny do grafů. Výsledky ukázaly, že se neliší sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi dívkami a chlapci, a tudíž jsme potvrdili naši hypotézu. Nejčastějším motivem pro vykonávání pohybové aktivity se ukázala u chlapců zdatnost a u dívek motiv vzhledu. U dívek se ukázala existence závislosti mezi odpověďmi v dotaznících DOVE a DOPA, kdežto u chlapců je korelace nevýznamná. Hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit žáci základní školy hodnotí jako nízkou. Více než polovina chlapců i dívek tráví polovinu svého volného času sedavým chováním. Poměrně velké procento dívek a chlapců nepoužívá vůbec počítač.

9 SUMMARY

The main aim of this thesis is to find out the self-assessment of physical literacy, personal efficiency, level of realization of physical activity in given segments of the day and motivation for physical activity of pupils of the 2nd grade of elementary school. The beginning of the thesis describes an overview of the theoretical background. The introductory part introduces the concepts of movement literacy, attributes of movement literacy and then one of the most important attributes devoted more and motivation. It also deals with the related concept of physical activity, its importance for life, the impact of low physical activity on the quality of life and correct physical activity. The thesis informs about the main risks of today. Among them are especially hypokinesia, a relatively new concept of netomania and last but not least sedentary behavior. The last chapter deals with the description of the period of pubescence.

The research part has several parts. The first part defines the objectives, tasks, research hypotheses and questions. This was followed by a methodology of how data was obtained, processed and evaluated. The results of the work and discussion conclude the research part of the thesis. The research was carried out in the period from February 2018 to April 2019. The research sample consisted of pupils of the 2nd level of primary schools in the Zlín region. Altogether, the research group included 100 pupils, including 77 girls and 23 boys aged 11-15, attending classes 6-9. Five questionnaires were distributed to pupils. Questionnaire evaluating physical literacy of youth, then questionnaire evaluating motivation to physical activity, questionnaire on physical activity and sedentary behavior. The last two questionnaires dealt with their own general efficiency and their own efficiency in the area of physical activities. The completed questionnaires were rewritten into MS Excel and subsequently processed in a statistical program. The evaluated data were transferred to graphs. The results showed that the self-evaluation of physical literacy is not different between girls and boys and therefore we confirmed our hypothesis. The most common motive for exercising physical activity was in boys' fitness and in girls the motif of appearance. In girls, there was a correlation between the answers in the DOVE and DOPA questionnaires, whereas in boys the correlation was insignificant. The evaluation of their own effectiveness in the area of physical activities is evaluated by elementary school pupils as low. More than half of boys and girls spend half of their free time sitting down. A relatively large percentage of girls and boys do not use a computer at all.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2019). *Pojem hypokinéza*. Retrieved from: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/hypokineza>
- Barčáková, U., Marinov, Z., Nesrstová, M. & Pastucha, D. (2011). *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing & Engineering.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bélangier, M., Gray-Donald, K., O'loughlin, J., Paradise, G., & Hanley, J. (2009). Influence of weather conditions and season on physical activity in adolescents. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 180-186. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.12.008
- Bindak, R. (2014). Mann-Whitney U ile Student's t testinin I.Tip Hata ve Güç bakımından Karşılaştırılması: Monte Carlo Simülasyon Çalışması. *Afyon Kocatepe University Journal of Science & Engineering*, 14(1), 4-10.
- Canadian Sport for Life. (2016). *PLAYself workbook. Version 1.2*. Retrieved from: http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Dyrcová, M. (2017). *Doporučená intenzita a druh pohybové aktivity*. Retrieved from: <https://www.obezita.cz/doporucena-intenzita-a-druh-pohybove-aktivity-2/>
- Frömel, K. & Neuls, F. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Halamíčková, D. (2018). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Chalupný, M. (2019). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a vlastní realizace pohybové aktivity u dětí na ZŠ Nedvědova, Olomouc*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- IBM Corp. (2013). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0*. Armonk, NY: IBM Corp.

- IKEM. (2019). *Zdravý životní styl*. Retrieved from: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy- zivotni- styl/a-3367/>
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D. & Sigmund, E. (2012). *Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, FTK.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: Východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hoeger, W. K. & Hoeger, S. A. (2011). *Lifetime physical fitness and wellness. A personalized program*. (11th ed.). Wadsworth: International Edition.
- Hrdinová, R. (2018). *V Česku prudce přibýlo dětí, které se připojují na internet z mobilů*. Retrieved from: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/deti-mobilni-telefony- internet- pocitace-soukromi.A180924_185807_domaci_lesa
- Hubnutipoddohledem.cz. (2013). *BMI index*. Retrieved from: <http://www.hubnutipoddohledem.cz/bmiIndex>.
- Jakubec, A. & Stejskal, P. (2010). *Preskripce pohybové aktivity*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada Publishing.
- Kejval, J. (2016). *Úroveň pohybové gramotnosti naší mládeže neustále klesá*. Retrieved from: <http://www.sportovnilisty.cz/sport-a-stat/jiri-kejval-urovenpohybove- gramotnosti-nasi- mladeze-neustale-klesa/>
- Klimentová, T. (2018). *8 klíčů k duševnímu zdraví pomocí cvičení*. Olomouc: ANAG.
- Kopecký, K. (2018). *Čeští rodiče svým dětem na internetu důvěřují a spoléhají na „čestné“ slovo. Většina z nich neumí dětem filtrovat online obsah*. Retrieved from: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/tiskove-zpravy/1368-cesti-rodice-svym-detem-na- internetu- duveruji-a-spolehaji-na-cestne-slovo-vetsina-z-nich-neumi-detem-filtrovat- online-obsah>
- Kubátová, D., Machová, J. et al. (2015). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

- Kukla, L. et al. (2016). *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 87(1), 28-35.
- Máca, R. (2014). *Děti a rizika sociálních sítí*. Retrieved from: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/deti-mobilni-telefony-internet-pocitace-soukromi.A180924_185807_domaci_lesa
- Matějček, Z. & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti. Předškolní věk. Mladší školní věk. Starší školní věk*. Jinočany: H + H.
- Minaříková, D. (1998). Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí – pilotní experiment. In *Celostátní konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie (pp. 96–100)*. Olomouc: FTK UP.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2010). *Děti sportují, přesto je podle mezinárodní studie trápí nedostatek pohybu*. Retrieved from: http://www.mzcr.cz/dokumenty/deti-sportujipresto-je-podle-mezinarodni-studie-trapi-nedostatek-pohybu_17326_3970_1.html
- Mitchell, B., & Le Masurier G. C. (2014). Current applications of physical literacy in Canada, the United States, the United Kingdom and Australia. *International Journal of Physical Education*, 51(2), 2-18.
- Novinky.cz. (2018). *České děti rády sportují. Přesto je trápí nedostatek pohybu*. Retrieved from: <https://www.novinky.cz/domaci/483144-ceske-deti-rady-sportuji-presto-je-trapi-nedostatek-pohybu.html>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Pelclová, J. (2015). *Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Physical Literacy for Life. (2015). *Physical literacy resources*. Retrieved from: <http://physicalliteracy.ca/resources/>

- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Orel, M., Obereignerů, R., Reiterová, E., Malůš, M., & Fac, O. (2015). Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 65-77.
- Renner, B., Knoll, N., & Schwarzer, R. (2000). Age and body make a difference in optimistic health beliefs and nutrition behaviors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 143-159.
- Rubín, L. et al. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Salmon, J., Tremblay, M. S., Marshall, J. S., & Hume, C. (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 197–206.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2009). *Health-specific self-efficacy scales*. Retrieved from: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/healsself.pdf>
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Šimíčková – Čížková, J. & et al. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Hřebíčková, H., & Groffik, D. (2014). Gender, age and body mass differences influencing the motivation for physical activity among Polish youths. *Journal of Sports Science*, 2(1), 1-12.
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnost ve vzdělání*. Praha: VÚP.
- Weber, K. & Horst, S. (2011). *Desertification and livestock grazing: The roles of sedentarization, mobility and rest*. Retrieved from: <https://pastoralismjournal.springeropen.com/articles/10.1186/2041-7136-1-19>
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.
- Woods, A. M., Bolton, K. N., Graber, K. C., & Crull, G. S. (2007). Influences of perceived motor competence and motives on children's physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 390-403.
- World Health Organisation. (2019). *Physical activity*. Retrieved from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- World Health Organisation. (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. New York: WHO.
- Zijzdrave.cz. (2009). *Borgova škála*. Retrieved from: <http://www.zijzdrave.cz/novinky/pohyb/fitness-dj-hudba-pro-vase-hubnuti/>

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže (PLAYself)

Příloha 2: Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Příloha 3: Dotazník – Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Příloha 4: Dotazník – Pohybová aktivita a sedavé chování (PAQ)

Příloha 5: Vyjádření etické komise FTK UP

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij **x**).

Většinou jsem pohybově neaktivnější: v létě v zimě po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?	Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé	
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
22.		Nesouhlasím	Souhlasím		
Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.					

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Dotazník obecné vlastní efektivity

Tento dotazník zjišťuje míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti **zvládat problémy**.

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Když vznikne nějaký problém, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.				
2.	Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu vždy zvládnout i nesnadné problémy.				
3.	Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.				
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.				
5.	Důvěřuji si plně v tom, že zvládnou neočekávané situace.				
6.	Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.				
7.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.				
8.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.				
9.	Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.				
10.	Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.				

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Jak jsi přesvědčený o tom, že můžeš překonat následující překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy				
2.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.				
3.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.				
4.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.				
5.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.				

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Škola:		Třída:	
Jméno:			
Datum:			

Pohlaví:	M Ž
Hmotnost:	
Výška:	

Uvedte, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivá jsou pro Vás jednotlivá tvrzení.

1) Protože chci být v dobré fyzické kondici.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
2) Protože je to legrace.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
4) Protože se chci naučit novým dovednostem.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
6) Protože chci být s přáteli.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
9) Protože mám rád(a) výzvu.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
11) Protože mě to uspokojuje.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé
13) Protože chci mít víc energie.								
Vůbec není pravda	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	Velmi pravdivé

14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
17) Protože chci zlepšit svůj vzhled.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
18) Protože si myslím, že je to zajímavé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
20) Protože chci být přitažlivý(á) pro druhé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
21) Protože se chci setkávat s novými lidmi.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
22) Protože mě tato aktivita baví.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
24) Protože chci zlepšit svou postavu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý(á).								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
28) Protože to chtějí mí přátelé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

Dotazník o pohybové aktivitě

Snažíme se zjistit informace o úrovni Tvé pohybové aktivity v posledních 7 dnech (během minulého týdne). Mezi pohybové aktivity se řadí například sporty nebo tanec, při nichž se zpotíš nebo budeš pociťovat únavu (např. nohou), nebo hry, u kterých se zadýcháš, jako například honěná, skákání, běhání, lezení a tak podobně.

Křestní jméno: _____ Příjmení: _____

Věk: _____ Pohlaví: Ch D Ročník: _____ Třída: _____

Pohybová aktivita ve Tvém volném čase:

**1. Věnoval/a ses během posledních 7 dní (v minulém týdnu) některým z uvedených aktivit?
Pokud ano, kolikrát?**

Označ jednu odpověď v každém řádku křížkem:

	NE	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Aerobik (taneční, sportovní)					
Alpské lyžování/snowboarding					
Badminton					
Basketbal					
Běhání (atletika)					
Běžecké lyžování					
Bruslení					
Florbal					
Fotbal					
Gymnastika (sportovní, moderní)					
Házená					
Hokejbal					
Honěná					
Chůze jako forma cvičení					
In-line bruslení					
Jízda na kole (cyklistika)					
Lední hokej					
Plavání					
Posilovací cvičení					
Skákání přes švihadlo					
Skateboarding					
Softball (pálkové hry)					
Tanec					
Tenis (soft-tenis)					
Úpolové sporty (judo, karate, kick-box atd.)					
Volejbal					
Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					

2. Kolikrát jsi byl/a v posledních 7 dnech během hodin tělesné výchovy velmi aktivní (intenzivní hraní, běhání, skákání, házení)? Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ nechodím na hodiny tělesné výchovy

_____ velmi zřídka

_____ občas

_____ docela často

_____ pořád

3. Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a po většinu času o přestávkách?

Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti)

_____ Postával/a nebo se procházela

_____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a

_____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her

_____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

4. Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a obvykle během přestávky na oběd mezi vyučováním (kromě samotného obědvání)? Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti)

_____ Postával/a nebo se procházela

_____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a

_____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her

_____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

5. V kolika dnech z posledních 7 dní ses hned po škole (asi 15-18h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?

Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Vůbec

_____ Jednou za poslední týden

_____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden

_____ Čtyřikrát za poslední týden

_____ Pětkrát za poslední týden

6. V kolika dnech z posledních 7 dní ses navečer (asi 18-22h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?

Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Vůbec

_____ Jednou za poslední týden

_____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden

_____ Čtyřikrát nebo pětkrát za poslední týden

_____ Šestkrát nebo sedmkrát za poslední týden

7. Kolikrát ses během posledního víkendu věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?

Označ, prosím, jednu odpověď:

- Vůbec
 Jednou
 Dvakrát nebo třikrát
 Čtyřikrát nebo pětkrát
 Šestkrát nebo vícekrát

8. Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal/a? Pečlivě si, prosím, přečti všech pět tvrzení předtím, než vybereš jednu odpověď.

Všechno nebo většinu svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu.

Párkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se dost často (pětkrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

9. Uveď, prosím, jak často ses v jednotlivých dnech minulého týdne věnoval/a pohybovým aktivitám (sportování, hraní pohybových her, tanec nebo jiné druhy pohybových aktivit).

	Ne	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					

10. Byl/a jsi v minulém týdnu nemocný/á nebo Ti něco bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

Označ, prosím, jednu odpověď:

Ano: _____ (upřesni)

Ne

SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravděpodobně sedíš, když jíš, děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroj. Sedět ale můžeš i kdy se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj telefon či iTouch/iPad. Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dní.

11. Čas strávený u televize: Kolik času jsi strávil/a díváním se na televizi mimo dobu školního vyučování? Patří sem čas strávený sledováním filmů či sportů, ale NE hraní videoher.

vůbec jsem se nedíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

12. Čas strávený u videoher: Kolik času jsi strávil/a hraním videoher mimo dobu školního vyučování? Patří sem hraní her na konzolích Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad nebo her na Tvém telefonu.

vůbec jsem nehrál/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

13. Čas strávený u počítače: Kolik času jsi strávil/a na počítači mimo dobu školního vyučování? Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku, surfováním po internetu, chatováním hraním online her nebo počítačových her.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

14. Čas strávený s telefonem: Kolik času jsi strávil/a používáním svého mobilního telefonu v době po škole? Prosím, započítej čas strávený telefonováním, psaním zpráv, chatováním nebo surfováním po internetu.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

15. Celkové sedavé chování: Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma? Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.

- _____ Ve svém volném čase téměř vůbec nesedím.
- _____ Ze svého volného času strávím jen malou část sezením.
- _____ Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50%).
- _____ Ze svého volného času strávím velkou část sezením.
- _____ Ve svém volném čase skoro pořád sedím.

Děkujeme ti za spolupráci.



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc