

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kristýna Soldánová

Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku

**Availability of an active lifestyle in the neighborhood place of residence among
school-age children**

Olomouc 2022

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku“ vypracovala samostatně a použila pouze uvedenou literaturu a zdroje, které jsem uvedla v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne

.....

Kristýna Soldánová

Poděkování

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady a materiály.

Obsah

ÚVOD	6
1 CÍLE PRÁCE.....	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2. 1 Definice zdraví	8
2. 2 Životní styl	8
2. 2. 1 Výživa.....	11
2. 3 Volný čas.....	11
2. 4 Pohybová aktivita (PA)	12
2. 4. 1 Tělesná zdatnost	14
2. 4. 2 Monitorování terénní pohybové aktivity	15
2. 4. 3 Doporučení k provádění PA pro podporu pohybového aktivního a zdravého životního stylu	16
2. 5 Pohybová inaktivita.....	18
2. 6 Školní věk.....	19
2. 6. 1 Mladší (raný) školní věk.....	20
2. 6. 2 Střední školní věk	21
2. 6. 3 Starší školní věk	21
2. 7 Životní styl současných lidí a dětí.....	22
2. 8 Faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě	23
2. 9 Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity.....	24
2. 9. 1 Děti na startu.....	24
2. 9. 2 Sazka – Olympijský víceboj	24
2. 10 Výzkumy	24
3 PRAKTICKÁ ČÁST	26
3. 1 Metodologie výzkumu	26
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru	26
3.3 Použité metody a techniky	26

3.4 Výsledky	27
4 Diskuze	44
5 Závěr	46
6 Souhrn	48
7 Summary	48
8 Soupis zkratk.....	49
9 Soupis tabulek.....	50
10 Referenční seznam	52
11 Soupis příloh	56

ÚVOD

Tématem bakalářské práce bylo posoudit dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku. Pohybová aktivita je pro člověka nezbytná ke zdravému životnímu stylu. Mláček s Radvanským (2011) říkají, že pohybová aktivita je důležitá pro základní životní činnosti a pro příznivý vývoj dítěte.

Slepičková (2005) říká, že životní styl ovlivňuje kvalitu života, v závislosti na výchově, sociálním prostředí či kulturních zvyklostí, a každý jedinec na něj má různé postoje a názory. Dále také uvádí, že převážná část české populace považuje sport za důležitý pro život, ale jen část z nich jej pravidelně řadí do svého programu.

Dále se pak Rubín a kolektiv (2018) ve své publikaci „Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí“ zaměřuje na důležitost vlivu prostředí na pohybovou aktivitu a životní styl, s tím spojenou hustotu, estetiku, konektivitu, dostupnost a bezpečnost daného prostředí. Právě dostupnost zde je vnímána jako prostorová a časová dosažitelnost například autobusových zastávek, školy či různých míst, které jedinec navštěvuje nebo navštěvovat musí, a to každý den.

Teoretická část se opírá o odbornou literaturu z oblasti vývojové psychologie, aktivního životního stylu a pohybových aktivit.

Praktická část bakalářské práce byla založena na šetření pomocí dotazníku, které bylo zaměřené na žáky druhého stupně základních škol ve městech Prostějov, Plumlov a obci Ptení. Šetření bylo zaměřeno na zkoumání typů obydlí v okolí bydliště žáků, pěší dostupnost obchodů a služeb v okolí bydliště žáků, místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště žáků a na bezpečnost v okolí jejich bydliště. Výsledky šetření dotazníku byly vyhodnoceny podle četností jednotlivých odpovědí.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem práce bylo zhodnotit dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku.

Dílčí cíle práce:

1. Stanovit, jak tráví svůj volný čas žáci školního věku.
2. Zjistit typy obydlí v okolí obydlí dětí školního věku.
3. Posoudit pěší dostupnost různých obchodů a služeb pomocí chůze od místa bydliště dětí školního věku.
4. Zmapovat místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště žáků školního věku.
5. Posoudit bezpečnost v okolí obydlí u dětí školního věku.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Definice zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, ne jen jako nepřítomnost nemoci či vady. Zdraví je jedno ze základních práv každé lidské bytosti, a to bez rozdílu rasy, náboženství, politického přesvědčení, ekonomických a sociálních podmínek (who.int, 2022).

Dle medicínské definice je zdraví souhrn schopností organismu se vyrovnávat se změnami vnějšího prostředí, aniž by došlo k porušení homeostázy toho vnitřního. Zda by toto bylo narušeno, nastává stav nemoci (Hřivnová M. a kol., 2010).

Machová (2015) uvádí, že zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Pokud jsme zdraví, můžeme pracovat či uskutečňovat své plány, žít tedy smysluplný život. Jeho význam není pouze individuální, kdy člověk o sobě sám rozhoduje, ale i společenský. Jelikož lidé jsou zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti, tedy starost o zdraví připadá i jí.

Zdraví každého člověka je podmíněno působením kladných i záporných faktorů, které označujeme jako determinanty zdraví. Můžeme je rozdělit na vnitřní a zevní. Determinanty vnitřní jsou dědičné po obou rodičích a jedinec je získává již na počátku ontogenetického vývoje, tedy při splynutí pohlavních buněk. Faktory zevní dělíme na tři základní skupiny: životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče). Tyto determinanty působí na zdraví v různém poměru, a to životní styl v zastoupení 50 %, životní prostředí 20 %, zdravotnické služby 10 % a genetický základ 20 % (Machová J, Kubátová D. a kol, 2009).

2.2 Životní styl

Jedná se o způsob života jednotlivce či skupiny v určitém místě nebo etapě rozvoje společnosti. Můžeme říci, že se jedná o každodenní chování, ve kterém se projevuje hodnotová orientace, akceptovaný soubor norem, zájmy, postoje, potřeby nebo způsob využívání a dochází k ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Můžeme jej rozdělit na dva typy: konzumní a pohybově aktivní a zdraví. Pohybově aktivní a zdraví životní styl podporuje zdraví, pohybovou aktivitu, pitný

režim nebo také odpovědné chování. Při tomto stylu lidé aktivně tráví volný čas, a tím podporují své zdraví. Opakem je konzumní životní styl, kdy se jedná o sedavé trávení volného času, nezdravou výživu a nadměrný energetický příjem (Sigmundovi E. a D., 2011).

Životní styl, jako jeden z faktorů, ovlivňuje kvalitu života. V jeho průběhu se také vytváří, a to tehdy, když se člověk dostává do interakce s okolím. Nastává tu střet výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí či vlastností člověka. O životním stylu vypovídají i postoje a názory, které však mohou být v rozporu s chováním člověka. Životní styl je proměnlivý v čase, jelikož se mění potřeby jedince v okolním prostředí. V souvislosti se sociálním prostředím se životní styl vztahuje k jednotlivci i kolektivu. Rozdílné životní zvyklosti nalezneme u lidí, kteří žijí na vesnici a ve městě. Dále rozdílnosti nalézáme například u arabských žen a u žen v západních zemích, jako je Evropa (Slepičková I., 2005).

K dostupnosti životního stylu můžeme zařadit i pojem zastavěné prostředí, které je vybudováno pomocí lidské aktivity. Definic je mnoho a jsou sestaveny dle vědních disciplín. To znamená, že pro každou z nich máme jiné vymezení zastavěného prostředí. V oblasti veřejného zdraví se jedná o vytvořené nebo pozměněné prostředí, které poskytuje různé možnosti pro každodenní lidskou činnost, kterými jsou: žití, práce či rekreace. Tyto místa zahrnují budovy, parky, náměstí, cyklostezky, hromadnou dopravu nebo například městské územní plány. Dle environmentální kinantropologie se jedná o výzkum a práci na výstavbě, dále o správné používání těchto míst a zkoumání vztahu člověka s pohybově aktivním chováním. Klasifikace pohybové aktivity je dle environmentálních atributů různá, nejčastěji se jedná o hustotu (zaměstnanost, zastavěné prostředí), která je vztažena k podpoře zdraví či jeho ohrožení, dále konektivitu (cyklostezky, ulice), estetiku (čistota, architektura), bezpečnost (přechody pro chodce, veřejné osvětlení, kriminalita), land use (obchody, služby) a dostupnost (městská doprava, rychlostní omezení). Dostupnost znázorňuje prostorovou a časovou dosažitelnost jednotlivých zájmů. Jsou zde zahrnuta různá místa, která v průběhu dne člověk navštíví, ať už je to škola, zaměstnání, supermarket či park (Rubín L. a kol., 2018).

Zastavěné prostředí má také vliv na zdraví, a to přímý i nepřímý. Ohrožujícími přímými faktory jsou například chemické činitele nebo špatná kvalita pitné vody.

Nepřímými vlivy máme na mysli bydlení, průmysl, zemědělství či hromadnou dopravu. Dle WHO přispívá vhodné prostředí lidem vykonávat více pohybové aktivity. Městská ustanovení by měla více přispívat k různým opatřením pro zvýšení chůze, jízdy na kole nebo by bylo vhodné zajistit dostatek sportovních zařízení (Rubín L. a kol., 2018).

Zastavěné prostředí můžeme hodnotit, pomocí subjektivních a objektivních metod. Metody subjektivní se pozorují pomocí dotazníkového šetření nebo rozhovoru. Jsou zaměřeny na dané prostředí v okolí obydlí respondentů a zejména na to, jak jej sami vnímají. Zjišťujeme tak stav chodníků, dětských hřišť, parků atd. Metody objektivní jsou v současnosti využívány více. Jedná se o speciální programy, které spravují, editují, analyzují prostorové informace tzv. geodata (Rubín L. a kol., 2018).

Pro realizaci pohybových aktivit je klíčovým determinantem právě prostředí okolí místa bydliště. Tím myslíme například vzdálenost bydliště od zaměstnání nebo školy, dostupnost parků atd. Bývá definováno jako část fyzického prostředí, které je vybudováno lidskou činností, a je složeno z několika prvků, kterými jsou: pestrost využití území, rozložení aktivit a budov ve vymezeném prostoru, systém dopravy, služby atd. (Mitáš J. a Frömel K., 2013).

Řadíme zde aktivní životní styl, který bývá nejčastěji lidmi realizován v jejich volném čase (uvedeno níže). Jako prostor pro trávení volného času byla označena příroda, která dovoluje oddechové i poznávací aktivity či dlouhodobé pobyty. V prostředí, které je osídlené můžeme nalézt místa, která jsou lákavá z historického nebo uměleckého hlediska. Jedná se o jednorázové výlety či kulturní akce. Poté se zde nacházejí parky, hřiště a ostatní zelené plochy. Tato uvedená místa bývají postupně zařizována patřičným vybavením, aby se stala vhodným zařízením pro volnočasový odpočinek. Jedná se o lokality pro spontánní hry malých dětí, basketbalová hřiště vhodná pro dospívající, lezecké stěny, trasy pro cyklisty, naučné poznávací stezky nebo například areály zdraví. Kontrolu těchto prostorů obstarávají dospělí lidé, kteří zajišťují i bezpečnost provozu. Tato zařízení mají perspektivní vliv na další rozvoj dětí a mládeže (Hofbauer B., 2004).

2. 2. 1 Výživa

Lidský organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti. Také se neobejde bez stavebních látek k výstavbě tkání a orgánů. Obojí člověk získává pomocí potravy. Výživa dětí a mladistvých je velmi důležitá pro jejich tělesný růst. Vhodná výživa musí mít zaopatřenou stránku kvantitativní i kvalitativní. Dle kvantitativního hlediska by měla výživa zabezpečovat příjem energie, který odpovídá jejímu výdeji. Především u dětí a dospívajících jsou energetické nároky podstatně vyšší. Podle kvalitativního hlediska by měla být strava vyvážená, ale i rozmanitá. Je třeba, aby zde byl dostatečný přísun živin, vitamínů, minerálů a také vody. Nevyvážená nebo jednostranná výživa může být příčinou oslabení imunitního systému, zvýšeného rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění (Machová J., Kubátová D. a kol, 2009).

Děti by měly mít pestrou a rozmanitou stravu, která by měla obsahovat ovoce, zeleninu, drůbež, mléčné potraviny a potraviny celozrnné. Měly by také pravidelně jíst, nejlépe 5 – 6x denně. Strava by měla obsahovat kvalitní zdroje bílkovin, a důležité je naučit děti správnému pitnému režimu, uvedeno je 1,5 až 2, 5 litru tekutin denně (vyzivadeti.cz, 2013).

2. 3 Volný čas

Jedná se o období, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, kterými jsou například sociální role či dělba práce. Charakterizovat jej můžeme jako činnost, do které člověk vstupuje na základě svého svobodného rozhodnutí, toto jednání mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Hlavními funkcemi volného času jsou: odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti (Hofbauer B., 2004).

Volný čas můžeme chápat tak, že v danou chvíli jedinec nemá žádné povinnosti k ničemu a nikomu. V takové době se věnuje vybraným činnostem, pro které se sám rozhodl, ty jej baví a přinášejí mu radost a uspokojení, nejsou zde pocity úzkosti ani různé obavy (Slepičková I., 2005).

Volný čas dospívajících, je jedním z kritérií pro charakteristiku jejich a rodinného životního stylu. Způsob, jakým tráví děti čas volný čas, závisí na jejich možnostech a zkušenostech, které se utváří zejména v rámci rodiny (Kalman M., Vašíčková J. eds., 2013).

Do volného času dětí a mládeže neřadíme jejich vyučování ve škole a následné související činnosti. Dále zde nepatří sebeobsluha, péče o zevnějšek či osobní věci, rodinné povinnosti, úkoly v domácnosti nebo ve výchovném zařízení. Součástí nejsou ani činnosti, které zabezpečují biologickou existenci člověka, kam řadíme jídlo, spánek, hygienu a zdravotní péči. Ovšem i z těchto činností si lidé vytváří své koníčky, příkladem zde může být příprava a konzumace jídla (Pávková J., 2002).

Vývoj volnočasových aktivit dětí a mládeže není velmi pozitivní. Projevuje se spíše pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit. Pouze jedna aktivita je provozována každý den, a tím je sledování televize. Dále se přidává poslech hudby, četba či schůzky s přáteli. Zda má dítě kvalitní náplň volného času, zmenšuje se tak pravděpodobnost, že například něco zničí či sáhne po alkoholu nebo drogách. Volný čas mohou děti trávit i v institucích s volnočasovou náplní, které doplňují působení rodiny a školy. Patří mezi ně: občanské sdružení dětí mládeže, tělovýchovné spolky, školní družiny, školní kluby či střediska pro volný čas. V této oblasti je však zapotřebí větší angažovanosti veřejné správy v problematice volného času dětí a mládeže (msmt.cz, 2002).

2. 4 Pohybová aktivita (PA)

Jedná se o činnost či pohyb, při kterém je zapojeno kosterní svalstvo, a dochází ke zvýšené energii. U člověka se projevuje větší frekvence a intenzita. Pohybová aktivita je různá dle typu a trvání, pokud bychom ji dělili z pohledu životního stylu, jednalo by se o pohybovou aktivitu v zaměstnání nebo škole, v domácnosti, ve sportu či při chůzi z nějakého místa na druhé. Máme tedy 4 typy: Habituaální pohybová aktivita – obvyklá činnost v zaměstnání nebo škole, Organizovaná PA – trénink, je organizována učitelem, trenérem nebo například vychovatelem, Neorganizovaná PA – volitelná aktivita bez trenéra, nejčastěji ve volném čase a Týdenní PA – organizované i neorganizované pohybové aktivity, které byly prováděny po dobu sedmi dnů v kuse (Sigmundovi E. a D., 2011).

Pohybová aktivita rozvíjí tělesnou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost, přispívá k aktivní dlouhověkosti a také podporuje zdraví. Na PA působí například věk, pohlaví, typ zaměstnání, okolní prostředí a mnoho dalších aspektů (Sigmundovi E. a D., 2011).

Dle WHO je pohybová aktivita všechen pohyb. Může se jednat o chůzi, jízdu na kole, sport nebo hru. Pravidelná PA napomáhá zvládat nepřenosné nemoci (srdeční

choroby, mrtvici či cukrovku). Udržuje zdravou tělesnou hmotnost, duševní zdraví a kvalitu života (who.int, 2022).

Corbin a Pangrazi (2003) definují pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb vygenerovaný kontrakcí kosterně svalového svalstva a podstatně zvyšujícím energetickým výdejem.

Mláček s Radvanským (2011) říkají, že pohybová aktivita je jedna ze základních životních činností pro příznivý vývoj dítěte. Už od útlého věku můžeme spontánní pohybovou aktivitu s dětmi realizovat v podobě her. Do desátého roku je zachován spontánní ráz, poté je zde určitá motivace, převahu tedy mají hry ve volném terénu, běhání do cíle, jízda na kole či lezení. Už zde můžeme vnímat rozdíl mezi dětmi, které žijí na venkově (pohybová aktivita neorganizovaná) a ty, které žijí ve městě (nutná pomoc využívat organizované i spontánní aktivity). U dětí mladšího školního věku je důležité mít pohyb v rozsáhlém čase jako školu. V tomto období je základem motivace k různým pohybovým aktivitám (Kaplan A., 2020).

PA je charakterizována frekvencí, intenzitou, dobou trvání a druhem. Tyto body můžeme shrnout jedním názvem: FITT charakteristiky. Kdy pod danými písmenky je frekvence, intenzita, trvání a typ pohybové aktivity. Frekvence udává, jak často pohybovou aktivitu provádíme. Intenzita je věnované úsilí při konání PA, máme tři druhy: pohybová aktivita mírné, střední a vysoké intenzity. Určení je dle metabolického ekvivalentu. Jedná se o výdej energie při klidu organismu, který spotřebuje 3,5 mililitru kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za hodinu. Doba trvání je celkový čas realizace PA a druh pohybové aktivity je její typ, čímž máme na mysli chůzi, plavání či jízdu na kole (Rubín L. a kol., 2018).

Mitáš a Frömel (2013) uvádí, že obecná doporučení pro pohybovou aktivitu pracují právě se základními FITT charakteristikami. Jedná se tedy o základní pojmy, které jsou používány pro PA. Název je složen z těchto slov: frekvence (kolikrát je pohybová aktivita či cvičení realizováno za týden), intenzita (náročnost PA vzhledem k maximální srdeční frekvenci, množství energie pro realizaci konkrétní činnosti), trvání (čas za den, kdy se aktivitě nebo cvičení věnujeme) a typ (konkrétní pohybová aktivita – cyklistika, běh,...).

Můžeme využít různé druhy pohybových aktivit. Například chůzi, která je nejpřirozenějším pohybem pro člověka. Je také vhodná pro všechny věkové kategorie a dá se zvládat i v případě nějakých zdravotních omezení (stob.cz, 2014).

Vhodným prostředím pro chůzi je příroda a celkově měkčí povrch, kam řadíme lesní či polní cesty, trávník nebo hřiště. Nevýhodou je malá motivace, u malých dětí ji můžeme obohatit například chůzi: o procházku se psem nebo s propojením her. U starších je možné využití technických pomůcek, které pohybovou aktivitu zaznamenávají a kontrolují dodržení doporučení. U dětí je to u této pohybové aktivity 3 – 5x za týden (Marinov Z., Barčáková U., Nesrstová M., Pastucha D., 2011).

Dalším druhem může být cyklistika, která je pro děti atraktivní a dostupná. Samozřejmostí je využití ochranných pomůcek, jako je například cyklistická přilba. Rizikem této aktivity je hustý silniční provoz, tedy je lepší využít polní cesty či cyklostezky (Marinov Z., Barčáková U., Nesrstová M., Pastucha D., 2011).

Mezi další aktivity pro děti můžeme například zařadit plavání, bruslení na ledních či kolečkových bruslích, tanec, lyžování, badminton, tenis, squash, basketbal, volejbal, atletiku a mnoho dalších (Marinov Z., Barčáková U., Nesrstová M., Pastucha D., 2011).

2. 4. 1 Tělesná zdatnost

Pro realizování denních činností a pohybových aktivit je důležitá tělesná zdatnost. Můžeme říci, že být tělesně zdatný je být schopen konat běžné každodenní aktivity. Čím vyšší je tělesná zdatnost, tím lepší je kvalita života člověka. Tělesná zdatnost je v menší míře podmíněna geneticky a rozvíjí se během života, pomocí různých cvičení, otužování či výživou. Dělíme ji na výkonnostně orientovanou a zdravotně orientovanou zdatnost, které se mohou vzájemně prolínat. Výkonnostně orientovaná zdatnost se projevuje při sportu i práci. Jejím cílem je podat maximální výkon v soutěžích, testech apod. Zdravotně orientovaná zdatnost přímo či nepřímo ovlivňuje zdravotní stav jedince. Tělesnou zdatnost dále ovlivňuje mnoho faktorů, kterými může být dědičnost, biologická zralost, somatická podmíněnost a vnější prostředí (Rubín L. a kol., 2018).

Tělesná zdatnost lze také definovat jako souhrn vlastností, které již lidé mají nebo jich dosahují, aby mohli vykonávat tělesnou činnost. Používáme dva způsoby ke

sledování tělesné zdatnosti. Prvním je sledování fyziologických funkcí organismu, které je pozorováno pomocí přístrojů v laboratořích, a druhým způsobem je sledování motorických projevů člověka. Dle výše zmíněných jsou stanoveny tyto složky zdatnosti: aerobní zdatnost (schopnost přijímat, přenášet a využívat kyslík při daných činnostech), silová zdatnost, pohyblivost a složení těla (Slepičková I., 2005).

Jinde je uvedeno, že tělesná zdatnost je dána těmito složkami: vytrvalostí = anaerobní zdatnost, svalovou silou, pohyblivostí a koordinací pohybu. Pro zdraví je nejdůležitější vytrvalostní složka, kterou můžeme posilovat vhodnými pohybovými aktivitami, jako jsou: rychlá chůze, chůze do kopce nebo schodů, běh, cyklistika, plavání či fotbal. Svalovou sílu je možné posilovat pomocí plavání, fotbalu, tenisu, kulturistikou či prací na zahradě. Pohyblivost povzbudíme například gymnastikou či jógou a pro lepší koordinaci je vhodná jízda na koni, cyklistika, aerobik nebo gymnastika. Celkově tělesnou zdatnost můžeme rozvíjet dvěma způsoby: sportovně orientovanou zdatností (klade se důraz na sportovní výsledky) a zdravotně orientovanou zdatností (rozvíjí všechny zmíněné složky a usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus v závislosti na pohlaví, věku a zdravotního stavu jedince) (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009).

2. 4. 2 Monitorování terénní pohybové aktivity

Jedná se o přehled činností a prostředků, které zabezpečují přesné monitorování pohybové aktivity za běžných životních okolností. Sledujeme ji pomocí neinvazivních přístrojů (akcelerometr, pedometr a multifunkční přístroj) a subjektivních metod (záznamní arch, dotazník a rozhovor). Cílem takového monitorování je získat co nejpřesnější popis pohybové aktivity (Sigmundovi E. a D., 2011).

Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) můžeme monitorování PA rozdělit do tří skupin, dle jejich přesnosti:

- 1) Kriteriaální standardy – jedná se o přímé sledování.
- 2) Sekundární měření – zde řadíme snímače srdeční frekvence, akcelerometry, pedometry a multifunkční přístroje.
- 3) Subjektivní metody – patří sem dotazníky, záznamové archy a rozhovory.

Subjektivní metody jsou jedny z nejrozšířenějších nástrojů k monitorování PA, z důvodu ekonomické nenáročnosti a celkové jednoduchosti. Zároveň jsou ale nejméně

přesné v určování energetického výdeje. Probíhají pomocí samotného vyplňování či prostřednictvím rozhovoru. Mezi sekundární měření patří již zmíněné pedometry – takové měření pohybové aktivity patří mezi historicky nejstarší a v současné době mezi nejrozšířenější. Pedometry jsou přístroje měřící vertikální oscilace, dalo by se také říci krokoměry. Dále zde řadíme akcelerometry, které zaznamenávají změny rychlosti pohybu. Poté snímače srdeční frekvence, které souvisí s energetickým výdejem při pohybové aktivitě, a multifunkční přístroje či informační technologie (Sigmundovi E. a D., 2011).

2. 4. 3 Doporučení k provádění PA pro podporu pohybového aktivního a zdravého životního stylu

Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) by děti, ve věku od 6 do 11 let, měly provádět pohybovou aktivitu střední intenzity po dobu 90 minut za den. Pohybovou aktivitu je lepší rozdělit do kratších úseků, zhruba po 10 minutách. Děvčata by měla splnit 12 000 a chlapci 14 000 kroků za každý den co nejvíce krát v týdnu. Adolescenti od 11 do 18 let by měli PA uskutečňovat ve střední intenzitě po dobu 60 minut denně, a to minimálně. Chůze nebo pohybová aktivita střední intenzity by měla být zastoupena 30 minuty, a to alespoň 5x týdně. PA vysoké intenzity nejméně 20 minut alespoň 3x za týden. Kombinace těchto dvou by měla být rozdělena do deseti minutových úseků v rámci celého dne. U děvčat se jedná o 11 000 kroků a u chlapců 13 000 kroků za den, stejně jako u předchozího, co nejvíce krát v týdnu.

Děti školního věku by měly každý den vykonávat 60 minut středně až vysokou intenzitu PA, která by měla být doplněna rozmanitostí a v období raného věku rozvojem motorických dovedností. Žádné dítě by nemělo sedět u počítače, mobilu atd. více než 4 hodiny denně (Iecimeobezitu.cz, 2016 – 2022).

Dalšími doporučeními je také podpora aktivní dopravy dětí do školy a ze školy. Také musíme upřednostňovat a zachovat všestranný pohybový rozvoj, a dále rychlost či obratnost před silou. K doporučení pak ještě patří osvojení si základů mnoha druhů pohybových aktivit a základních gymnastických prvků. K tomuto by mělo dojít nejpozději do nástupu puberty. Také by se měl zvýšit podíl dětí a adolescentů v organizovaných pohybových aktivitách (Sigmundovi E. a D., 2011).

Pohybovou aktivitu je možné ovlivnit přenesením do veškeré výuky a chodu školy, který by měl být zaměřen na zdravotní zdatnost žáků. Děti strnule sedí v lavicích, a to pro ně představuje nepřiměřenou zátěž, kterou je nutné kompenzovat vhodným pohybovým režimem. Tím můžeme zabránit vzniku svalové dysbalance. Dále máme možnost rozvíjet pohybové činnosti pomocí psychomotorických her a propojit pohybové aktivity s danou látkou, která je v daném předmětu vyučována. A také je důležité i vytváření podmínek pro aktivní odpočinek žáků o přestávkách (Machová J., Kubátová D. a kol, 2009).

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) je tělesná výchova součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která je dále rozdělena na dva vzdělávací obory: Výchova ke zdraví a Tělesná výchova (edu.cz, 2021).

Při nástupu do školy má právě škola významnou úlohu při podpoře pohybových aktivit. Tělesná stránka vzdělávání je zahrnuta v jednom předmětu, kterým je tělesná výchova, kdy časová dotace je stanovena na dvě hodiny týdně. Její základní úkoly jsou zdravotní, výchovné a vzdělávací (Švamberk Šauerová M., Tilinger P. a Hošek V., 2017).

V současné době však stoupá počet dětí, které jsou z tělesné výchovy osvobozeny, tedy klesá jejich aktivita a tělesná zdatnost (Kalman M., Vašíčková J. eds., 2013).

Důležitá část podpory pohybové aktivity je aktivní transport, tedy zde máme na mysli cestu do školy a zpět za pomoci chůze či jízdy na kole. Některé dopravní podmínky však nijak nepodporují obyvatele upřednostnit tento typ dopravy před automobilem. Příčinou může být například velká vzdálenost. V dnešní době je již vysoká úroveň motorizované dopravy, která přímo i nepřímo ovlivňuje zdraví celé populace, ať už se jedná o snížení úrovně pohybové aktivity, dopravní nehody nebo znečištění vzduchu (Kalman M., Vašíčková J. eds., 2013).

Právě u dětí hraje významnou roli z hlediska podpory zdraví cesta do školy a zpět, mluvíme tedy o aktivním transportu (chůze a jízda na kole). Chůze je způsob transportu a zároveň pohybová aktivita, která je dostupná bez ohledu na věk či pohlaví. Je bezpečná a může být součástí každodenního domácího i pracovního programu. Má mnoho pozitivních efektů na zdraví a minimální počet vedlejších negativních účinků.

Také jízda na kole má vysoké zdravotní účinky, v tomto případě vyšší než samotná chůze (Kalman M., Vašíčková J. eds., 2013).

2. 5 Pohybová inaktivita

Rubín (2018) uvádí, že se jedná o pohybovou nečinnost, někdy označovanou jako hypokinéza či sedavé chování. Charakteristickým rysem je nedosažení dostatečného množství střední až intenzivní zátěže při pohybové aktivitě. Také uvádí, že nedostatek pohybové aktivity nese řadu zdravotních problémů a zvyšuje riziko úmrtí.

Jedná se o absenci jakékoliv PA nebo cvičení. Dále tento pojem znamená nižší úroveň, která je nutná k udržení dobrého zdraví. Pohybová inaktivita se zvyšuje s věkem, objevuje se více u žen než u mužů a také je častější v rozvinutých zemích (researchgate.net, 2014).

Dle WHO je pohybová inaktivita čtvrtým rizikovým faktorem celosvětové úmrtnosti. Nedostatek PA může být spojen s dalšími faktory, kterými jsou například kouření, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi, kardiovaskulární onemocnění a nadváha nebo obezita (who.int, 2022).

Hypokineze je čím dál více charakteristická pro současný životní styl lidí, má však negativní dopad na zdraví. Bývá pokládána za jednu z hlavních příčin výskytu civilizačních chorob. Můžeme zde zařadit také nechuť k pohybovým aktivitám, která je zaznamenána již u žáků základních a středních škol. Příčin může být více, jak povinná školní docházka, tak i dopravní prostředky, výtahy atd. Důležitým krokem podpory zdraví je navrátit aktivní pohyb k životnímu stylu dnešního člověka, tato potřeba může být uskutečněna pouze v oblasti volného času (Machová J., Kubátová D. a kol., 2015).

Pohybová nedostatečnost se projevuje impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly. Pohybová inaktivita je jedna z hlavních příčin šíření nadváhy a obezity u dětské i dospělé populace. Můžeme tu zařadit pojem adekvátní pohybový režim, kdy slovo adekvátní znamená odpovídající, v tomto případě odpovídající věku, schopnostem či potřebám. Jeho znaky jsou: zvládnutelnost, spontánnost, saturace, opakovatelnost, nastavitelnost, dostupnost a bezpečnost. Zvládnutelnost pohybové aktivity je důležitá pro její opakování a je zde v individuálním smyslu, to co je pro jednoho jednoduché, pro druhého může být náročné. Roli zde hraje kondice, věk nebo zdravotní stav. Spontánnost zde znamená pocit svobody, lehkosti a

radosti při pohybu. Saturace je naplnění pocitu spokojenosti po vykonání pohybové aktivity. Člověk se k dané činnosti tedy opakovaně vrací a zdokonaluje se v ní, tomu říkáme opakovatelnost. Dále je zde pojem nastavitelnost, který znamená dávkování pohybové zátěže. Poté dostupnost, kdy se jedná o možnost pravidelného pohybu, a to kdykoliv a kdekoliv. Posledním termínem je bezpečnost, která znamená zábranu, ochranu a dodržování bezpečnosti před zraněním při dané pohybové aktivitě. Adekvátní je tedy pouze bezpečná PA (Hendl J., Dobrý L. a kol., 2011).

S pohybovou inaktivitou souvisí nadváha a obezita. Dle WHO se definují jako nadměrné nahromadění tuku. To je však rizikové pro zdraví. Pokud je index tělesné hmotnosti (BMI) nad 25, můžeme tento stav považovat za nadváhu, index nad 30 je obezita. Míra nadváhy, jak u dospělých, tak i u dětí, stále narůstá (who.int, 2010).

Nadváha i obezita je nahromadění tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Mezi hlavní příznaky patří vyšší tělesná hmotnost, než by daný jedinec, v závislosti na věku, pohlaví a výšce, měl mít. Důležitý vztah tady je mezi tělesnou hmotností a výškou. Vyjádřit jej můžeme různými indexy, nejjednodušší z nich je Brocovo pravidlo. Říká, že normální hmotnost činí tolik kilogramů, o kolik centimetrů přesahuje výška osoby jeden metr. Ovšem jedná se pouze o orientační výpočet. V současnosti se používá Body Mass Index (BMI), kdy velikost souvisí s množstvím tělesného tuku. Tento index počítáme dle daného vzorce: $BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$. Dosadíme hmotnost v kilogramech, kterou vydělíme druhou mocninou výšky v metrech. Zda nám vyjde hodnota pod 18, 5 jedná se o podváhu, o normě můžeme mluvit s hodnotou 18, 5 až 24, 9. Dále následuje nadváha s hodnotami od 25 – 29, 9. Poté zde máme tři stupně otylosti (obezity): lehká otylost (30 – 34, 9), výrazná otylost (35 – 39, 9) a morbidní otylost s hodnotou nad 40. U dětí a adolescentů však nemůžeme tyto indexy využívat, důvodem je, že v průběhu růstu se mění jejich složení těla, a tím současně i hodnoty BMI (Machová J., Kubátová D. a kol, 2009).

2. 6 Školní věk

Nástup do školy je velmi důležitý krok pro dítě, rozvíjí jeho osobnost, zkušenosti, schopnosti a dovednosti. Zatím znalo jen prostředí rodiny, ale zahájením školní docházky se postupně odpoutává ze závislosti na rodičích a dochází k socializaci. Můžeme jej rozdělit na 3 fáze:

1. Raný školní věk – období od nástupu dítěte do školy od 6- 7 let do 8-9 let.
2. Střední školní věk – od již zmíněného věku 8- 9 let do 11-12 let, kdy se jedná o přechod na druhý stupeň základní školy. Začíná tedy období dospívání.
3. Starší školní věk – trvá od 11-12 let do ukončení základní školy, zpravidla do 15 let. Můžeme jej také nazvat obdobím pubescence (Vágnerová M., 2000).

Celkově se ve školním věku pozměňuje režim dítěte. Změna nastává například v nucené dlouhodobé poloze vsedě ve školní lavici (Kaplan A., 2020).

Školní věk je velmi pestrý i na vývoj pohybové aktivity, v tomto období na ni mají vliv různé okolnosti, těmi jsou: okolní prostředí, rodina, genetika, schopnost učit se nové pohybové kombinace, složení těla, podíl svalů a také vůle trénovat (vyzivadeti.cz, 2013).

2. 6. 1 Mladší (raný) školní věk

Je považován za nejstabilnější období v rozvoji dítěte, nejvíce jej poznamenává nový životní styl, a to ten školní. Děti získávají nové společenské postavení, jak v samotné škole, tak i v rodině či mezi vrstevníky (Vágnerová M., Valentová L., 1994).

Pro toto období je také charakteristická diferenciací tkáně, vývoj a zdokonalování funkcí organismu. Dochází zde k rozvoji motoriky, kdy si dítě osvojuje pohybové činnosti. Změna motoriky je ovlivněna těmito činiteli:

- Změnou tvaru těla, při kterém je lépe rozložen poměr síly a hmotnosti. Znamená to, že podíl trupu je menší, zmenšuje se podkožní tuková tkáň.
- Motoriku ovlivňuje i vstup do školy. Důvodem je vedení dětí ke klidu při sezení v lavici (viz výše). Rizikem zde je, že děti mohou mít, jako následek, špatné držení těla či utlumenou právě již zmíněnou motoriku.
- Vývoj motoriky také závisí na funkci nervové soustavy, růstu kostí a svalstva. Při tělesné výchově je tedy doporučeno posilování svalstva, podpoření správného držení těla, odstranění svalových dysbalancí a zajištění celkově dobrého rozvoje organismu.

(Kaplan A., 2020).

V tomto věku je zároveň důležitý běh, který je podkladem všech dětských her. Rozdíly v pohybu chlapců a dívek nejsou v tomto období výrazné. Můžeme tedy říci, že

děti potřebují dostatek pohybových aktivit, které jsou přizpůsobené jejich věku (Kaplan A., 2020).

Je zde vysoká potřeba pohybu, dítě by mělo připisovat pohybu stejný čas, jaký pobývá ve škole. Učí se koordinovat pohyby a pracovat v kolektivu, dále se rozvíjí mrštnost a obratnost. Také musíme věnovat značnou pozornost tělesné hmotnosti dětí, jelikož v tomto stadiu nastává sklon k sedavému a pasivnímu stylu zábavy. Rodiče by tedy měli dohlédnout na dostatečnou pohybovou aktivitu u svých dětí (vyzivadeti.cz, 2013).

2. 6. 2 Střední školní věk

Toto období neobsahuje žádný významný biologický ani sociální mezník. Dítě v tomto stadiu začíná dospívat, ale nedochází zde k žádným větším změnám. Děti si utváří pozici ve školském prostředí i mezi vrstevníky. Jedná se o období klidu a pohody, může jej narušit pouze sociální tlak ze strany školy či rodiny. Dochází zde také k všestrannému rozvoji a začínají se formovat dané předpoklady pro budoucí proměnu, která do této doby byla pouze na psychické úrovni (Vágnerová M., Lisá L., 2021).

V tomto předpubertálním období je vysoká nutnost pohybu. Důležité je dodržovat obratnost a celkovou pohyblivost, proto velmi dobrým sportem je zde například plavání, které podporuje kondici, vytrvalost a zlepšuje tvar postavy (vyzivadeti.cz, 2013).

2. 6. 3 Starší školní věk

Zahrnujeme zde prepubertu, která počíná jedenáctým rokem a končí rokem třináctým, a poté pubertu, která trvá od třináctého roku po rok patnáctý. (Průcha J., Walterová E., Mareš J., 2013).

Prepuberta je období, ve kterém se začínají objevovat první vývojové změny v tělesné i duševní oblasti. Nástup do puberty je odlišný a závisí na různých faktorech, jako jsou: klima, pohlaví, vlivy prostředí nebo výživa. Její nástup a průběh je tedy u každého jedince rozdílný. Můžeme říci, že v pubertě je doba zrychleného nerovnoměrného růstu a vývojových změn. Nastávají zde velmi nápadné tělesné změny v podobě rychlého nepravidelného růstu kostry a svalstva, hormonálních změn a zevnějšek jedince přestává působit dětsky (Vágnerová M., Valentová L., 1994).

Celkově se období dospívání objevuje dříve u dívek než u chlapců. Dochází k nerovnoměrnému vývoji jedince, a to k sociálnímu, anatomicko-fyziologickému, intelektovému a emocionálnímu. Pro takové období je charakteristická snaha se zbavit závislosti na autoritách (rodiče, učitelé, vychovatelé atd.) (Průcha J., Walterová E., Mareš J., 2013).

Stejně jako v předchozích obdobích platí velká nutnost pohybu, který je důležitý i pro sebehodnocení a sebejistotu jedince, pro něž je vzhled důležitý. V pubertě dochází k dočasnému zhoršení koordinace pohybů, zejména při činnostech, které vyžadují sílu, rychlost či přesnost. Děje se tak právě z důvodu nerovnoměrného vývoje, kdy kostra a svaly přibývají rychleji, než by nervová soustava stačila rozvíjet svou regulační funkci (Vágnerová M., Valentová L., 1994).

Starší školní věk je spojen s velmi rychlým růstem a dozráváním kostí, ale nezvyšuje se pevnost šlach a vazů. Z hlediska pohybové aktivity je tedy toto období kritické, a proto je důležité ji podporovat pomocí rozmanitých sportovních aktivit. Podstatné je sledovat svalový vývoj, správné držení těla a páteře. Klesá autorita rodičů i trenéru, naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, proto bychom měli udržet děti u sportování, i kdyby jen pro zábavu (vzivadeti.cz, 2013).

Můžeme zde zařadit adolescenci, která se začala promítat jako samostatná fáze ontogenetického vývoje člověka. Styl života dětí je tedy tímto obdobím oddělen od života dospělých. Adolescence je doba od 10 do 20 let, jedná se o celkové období mezi dětstvím a dospělostí, které můžeme rozdělit do tří fází: časná (10 – 13 let), střední (14 – 16 let) a pozdní adolescence (17 – 20 let). V tomto období se dokončuje pohlavní dozrávání, fyzický a duševní růst a sociální učení (Macek P., 2003).

2. 7 Životní styl současných lidí a dětí

V současnosti lidé začali vést ve větší míře sedavý způsob života. V práci sedí, dopravují se autem či jiným dopravním prostředkem, po práci sedí a úklid je díky technice jednodušší, která v minulosti nebyla. Zhoršení bylo zaznamenáno i v mezilidských vztazích, lidé se totiž stále honí za úspěchem, mocí a penězi (Machová J., Kubátová D. a kol, 2009).

Dle evropské výzkumné studie Health Behaviour in School-age Children (HBSC) nedostatek pohybu trápí i české děti, jelikož volný čas tráví často u počítače. Nesnídají,

jsou nadprůměrní v pití alkoholu a užívání tabákových výrobků či marihuany. Podle zjištění české děti začínají výrazně dříve oproti mezinárodnímu průměru. Raná adolescence je však klíčová v období životního stylu jedince. Studie odhalila i výskyt nadváhy a obezity u patnáctiletých chlapců. Tedy v roce 2016 jí trpělo 23% (ftk.upol.cz, 2016).

Podle mezinárodního výzkumného projektu Global Matrix on Physical Activity for Children and Youth z roku 2018 je zde zjištění, že české děti trpí nedostatkem přirozeného pohybu, nehrají si venku nebo nechodí pěšky a ve svém volném čase většinou sedí, a to i přesto, že 62 % se věnuje organizovanému sportu. Chyba může být i v tom, že v řadě měst schází vhodné prostředí pro pohyb, tím zde jsou myšlena hřiště a parky. K budování by mělo dojít i z hlediska cyklostezek. Podpora pohybu je velmi důležitá v předškolním věku, ať už v rodině nebo v mateřských školách, kde je klíčová aktivní hra venku (activehealthykids.upol.cz, 2022).

Rychtecký a Tilinger (2017) vidí problémy u sportování mládeže s rostoucím věkem, zejména u dívek. Dále také není takový zájem o tradiční organizovaný sport mezi adolescenty, značnou roli zde hrají finance a i zvýšení požadavků na výkonnost. Navíc existuje mnoho příležitostí k rizikovým sportům či dobrodružným aktivitám.

2. 8 Faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě

Postoj znamená vztah, který jednotlivec má k okolnímu světu, jiným subjektům nebo k sobě samému. Postoj dětí k pohybové aktivitě je vztah k daným pohybovým aktivitám či k pohybu, který vyplývá ze subjektivního hodnocení pohybových aktivit, ve srovnání s potřebami jedinců. Ti přicházejí s různými formami PA, tím myslíme sportovní soutěže nebo například činnosti tělesné výchovy ve škole. Faktory, které ovlivňují kladný nebo záporný postoj dětí k pohybovým aktivitám, dělíme na vnější a vnitřní. Mezi vnější patří znalost sportu, motivace, příležitost, přístup ke sportovním zařízením či náklady na sport. Tyto faktory může ovlivnit sám jedinec, rodina nebo společnost. K vnitřním faktorům řadíme věk, pohlaví, rodinu, zdravotní stav nebo finanční situaci. Máme zde tedy pozitivní a negativní faktory, kdy ke každému uvedeme pár příkladů (Švamberská Šauerová M., Tillinger P., a Hošek V., 2017).

Pozitivní: znalost sportu, kladný postoj ke sportu, snadná dostupnost sportovního zařízení, dostatek volného času, dostupná nákladovost, nějaký sportovní vzor, dobrý

výkon ve zvolené pohybové činnosti, péče o zdraví, péče o zevnějšek, zajímavý obsah či program (Švamberg Šauerová M., Tillinger P., a Hošek V., 2017).

Negativní: neznalost sportu, nezajímavý kontakt se sportem, není příležitost k pohybové činnosti, obtížná dostupnost sportovního zařízení, nedostatek volného času, vysoké náklady, neúspěch v dané pohybové činnosti, zdravotní důvody, nástup jiných zajímavějších aktivit, tím může být například umělecká činnost či počítačové hry (Švamberg Šauerová M., Tillinger P., a Hošek V., 2017).

2. 9 Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity

2. 9. 1 Děti na startu

Projekt rozvíjí pohybovou připravenost dětí ve věku od 4 do 9 let a je pro mateřské a základní školy nebo pro výchovná zařízení a družiny. Zaměřuje se na pohybové hry, atletiku, gymnastiku či míčové hry. U dětí dochází k rozvoji pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. Realizace probíhá pomocí navýšení časové dotace tělesné výchovy ve škole, a to o jednu hodinu. Zajišťuje jej Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Zabezpečují jej trenéři a instruktoři (Švamberg Šauerová M., Tillinger P. a Hošek V., 2017).

2. 9. 2 Sazka – Olympijský víceboj

Tento program mohou využít všechny školy, ať už se jedná o základní školy či šestiletá nebo osmiletá gymnázia. V prvním kroku je důležitá registrace na daných webových stránkách programu, který se koná v samostatných hodinách tělesné výchovy. Projekt je rozdělen na dvě části. Děti na prvním stupni se mohou zapojit do části Olympijský diplom a žáci na druhém stupni do Olympijského odznaku všestrannosti. Program je zajímavý tím, že se jej mohou zúčastnit i žáci s handicapem (Švamberg Šauerová M., Tillinger P. a Hošek V., 2017).

2. 10 Výzkumy

Na tuto oblast byla uskutečněna studie Mitáše a kolektivu z roku 2018. Výzkum nese název: Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže. Dle předchozích studií je jasný vztah mezi zastavěným prostředím a pohybovou aktivitou u dospělé populace. Výzkumů, které tuto problematiku zkoumají u dětí a adolescentů je málo, proto vznikl i tento výzkum.

Zabýval se adolescenty 7. a 8. ročníků základních škol (děti ve věku 13 – 14 let) a dále adolescenty 1. – 2. ročníků středních škol (ve věku 15 – 16 let). Účastnilo se jej 1891 chlapců a dívek. Výzkum byl zrealizován a následně zopakován po půl roce. Hodnocení pohybové aktivity bylo provedeno pomocí akcelerometrů, krokoměrů a dotazníků, kam bylo začleněno sebehodnocení pohybové aktivity a charakteristika zastavěného prostředí. Provedeno bylo také testování tělesné zdatnosti na základě zdravotně orientované testové sestavy pro děti a mládež. Můžeme říci, že tento výzkum je v České republice ojedinělý.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Metodologie výzkumu

K získání dat byl vytvořen dotazník dle standardizovaného dotazníku k prostředí a pohybové aktivitě – ANEWS. Dotazník je rozdělen do pěti částí:

- obecné údaje a informace o respondentech
- typy obydlí v okolí bydliště respondenta
- pěší dostupnost obchodů a služeb v okolí obydlí bydliště respondenta
- místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí obydlí bydliště respondenta
- bezpečnost v okolí bydliště respondenta

Otázky v dotazníku jsou uzavřené, kdy výběr je pouze s jednou možností, kromě jedné otázky, která se týká doplnění věku.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor se skládá z žáků 2. stupně základních škol. Jedná se o tyto školy: Základní škola Plumlov, Základní škola a mateřská škola Ptení a Základní škola a mateřská škola Prostějov, Melantrichova. Oslovila jsem učitele z těchto základních škol, kteří mi vyšli vstříc a umožnili mi na jejich škole provést výzkumné šetření.

Výzkumu se zúčastnili žáci od 6 po 9. třídy, tedy chlapci a dívky ve věku od 11 do 15 let. Celkově se jich zúčastnilo 120, z toho bylo 74 dívek a 46 chlapců. Četnost respondentů dle pohlaví je uvedena v tabulce 1.

Tabulka číslo 1: Zastoupení respondentů dle pohlaví

Výzkumný soubor	Absolutní četnost	Relativní četnost
Celkem	120	100 %
Dívky	74	61,7 %
Chlapci	46	38,3 %

3.3 Použité metody a techniky

Výzkum probíhal pomocí dotazníku rozdaného ve školách v prezenční podobě, tedy papírové. Následné vyhodnocení bylo uskutečněno v programu Microsoft Excel.

3.4 Výsledky

Obecné údaje a informace o respondentech

První část byla zaměřena na obecné údaje a informace. První dvě otázky směřovaly k pohlaví a věku respondentů.

Samotný dotazník začínal otázkou číslo 1, která se týkala typu obydlení, ve kterém žáci žijí. Na výběr byly tyto možnosti:

- a) jednogeneční rodinný dům
- b) více-geneční rodinný dům
- c) byt
- d) jiné (kde v případě zvolení této možnosti, měly typ uvést)

V tabulce číslo 2 je zobrazena četnost zastoupení jednotlivých odpovědí na danou otázku, rozdělenou na dívky a chlapce. Je patrné, že většina dívek (55,4 %) i chlapců (63 %) žije v jednogenečních rodinných domech. Zda nepočítáme možnost - jiné -, která byla zvolena dvěma žáky, kdy žijí v dětském domově, tak tedy nejmenší počet u obou skupin byl u více-genečních rodinných domů.

Tabulka číslo 2: Zastoupení typů obydlení

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Jednogeneční rodinný dům	41	29	55,4 %	63 %
Více-geneční rodinný dům	12	6	16,2 %	13 %
Byt	20	10	27 %	21,7 %
Jiné:	1	1	1,4 %	2,2 %

Otázka číslo 2 byla zaměřena na to, jak se nejčastěji respondenti dopravují do školy. Na výběr bylo t těchto možností:

- a) pěšky
- b) autem
- c) autobusem, vlakem
- d) na kole, koloběžce

e) jiné (kde v případě zvolení této možnosti, měly typ uvést)

Četnost jednotlivých odpovědí dívek a chlapců je uvedena v tabulce číslo 3. Ze znázornění vyplývá, že dívky se nejčastěji dopravují do školy autobusem/vlakem (43,2 %), ale také 40,5 % z nich chodí pěšky. Chlapci se nejčastěji dopravují pěšky, a to celých 47,8 % z nich.

Tabulka číslo 3: Zastoupení způsobu dopravování do školy

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pěšky	30	22	40,5 %	47,8 %
Autem	11	5	14,9 %	10,9 %
Autobusem, vlakem	32	18	43,2 %	39,1 %
Na kole, koloběžce	0	1	-	2,2 %
Jiné	1	0	1,4 %	-

Otázka číslo 3 se týkala způsobu trávení volného času u respondentů. Na výběr měli tyto dvě možnosti:

- a) aktivně (sport, procházky atd.)
- b) pasivně (internet, hry, četba atd.)

Četnost jednotlivých odpovědí chlapců a dívek uvádí tabulka číslo 4. Můžeme říci, že způsob trávení volného času je u dívek poměrně vyrovnaný, kdy převažuje spíše možnost aktivně (52,7 %). Kdežto u chlapců převažuje trávení volného času spíše pasivně (69,6 %). Dívky tedy tráví více volného času aktivně než chlapci.

Tabulka číslo 4: Zastoupení způsobu trávení volného času

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Aktivně	39	14	52,7 %	30,4 %
Pasivně	35	32	47,3 %	69,6 %

Otázka číslo 4 byla zaměřena na zjištění, kolikrát v posledním týdnu respondenti trávili čas aktivně v okolí svého bydliště (sport, hřiště, kolo, koloběžka, brusle, ...). Na výběr měli z následujících možností:

- a) ani jednou
- b) 1 – 2x za týden
- c) 3 – 5x za týden
- d) každý den

Četnost, kolikrát trávili respondenti aktivně čas v okolí svého bydliště v posledním týdnu, je znázorněna v tabulce číslo 5. Z daného plyne, že dívky (50 %) i chlapci (47, 8 %) tráví svůj volný čas alespoň jednou až dvakrát za týden. Možnost každý den zvolilo malé procento z nich, dívek 9, 5 % a chlapců pouze 4, 4 %.

Tabulka číslo 5: Zastoupení trávení aktivního času v posledním týdnu v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Ani jednou	7	10	9,5 %	21,7 %
1-2x za týden	37	22	50 %	47,8 %
3-5x za týden	23	12	31 %	26,1 %
Každý den	7	2	9,5 %	4,4 %

Otázka číslo 5 byla zaměřena na využívání zájmových kroužků v rámci školy. Na výběr bylo ze dvou odpovědí a to:

- a) ano, využívám
- b) ne, nevyžívám

Četnost využívání zájmových kroužků v rámci školy je vyobrazena pomocí tabulky číslo 6. Je patrné, že jak dívky (63,5 %), tak i chlapci (80,4 %) spíše nevyžívají zájmové kroužky v rámci školy.

Tabulka číslo 6: Zastoupení využití zájmových kroužků v rámci školy

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Ano, využívám	27	9	36,5 %	19,6 %
Ne, nevyžívám	47	37	63,5 %	80,4 %

Typy obydlí v okolí obydlí respondentů

V druhé části dotazníku se nacházely otázky, které směřovaly k typům obydlí v okolí bydliště respondentů. Celkem tato část obsahovala 4 otázky, všechny byly uzavřené. Respondenti měli na výběr z těchto možností: žádné, málo, asi polovina, většina, všechny.

Otázka číslo 1: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?

Zastoupení daných odpovědí od žáků jsou zaznamenány v tabulce číslo 7. Tyto domy jsou v okolí bydliště chlapců zastoupeny ve většině případů (30,4 %). Jako druhá nejčastější odpověď byla zvolena možnost – málo, kterou zakroužkovalo 28,3 % z dotázaných chlapců. Naopak v okolí obydlí dívek je samostatně stojících rodinných domů málo (29,7 %) a ve stejné míře polovina (29,7 %).

Tabulka číslo 7: Zastoupení samostatně stojících domů v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Žádné	3	8	4,1 %	17,4 %
Málo	22	13	29,7 %	28,3 %
Asi polovina	22	4	29,7 %	8,7 %
Většina	18	14	24,3 %	30,4 %
Všechny	9	7	12,2 %	15,2 %

Otázka číslo 2: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 1-3 podlažích?

Výslednost odpovědí je dána v tabulce číslo 8. Dle výsledných hodnot můžeme říci, že domy o 1-3 podlažích se v okolí bydliště děvčat nacházejí málo (47,3 %). Chlapci zvolili také nejvíce zastoupenou možnost málo (41,3 %). Jako druhou nejčastější vybrali možnost žádné (30,4 %).

Tabulka číslo 8: Zastoupení bytových domů o 1-3 podlažích v okolí obydlí žáků

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Žádné	15	14	20,3 %	30,4 %
Málo	35	19	47,3 %	41,3 %
Asi polovina	8	7	10,8 %	15,2 %
Většina	16	4	21,6 %	8,7 %
Všechny	0	2	-	4,4 %

Otázka číslo 3: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 4-6 podlažích?

Množství odpovědí na otázku číslo 3 byla zapsána do tabulky pod číslem 9. Z daného vyplývá, že u dívek (59,5 %) se spíše domy o 4-6 podlažích nevyskytují. U chlapců byla tato odpověď zastoupena také nejvíce (65,5 %). Nikdo nezvolil možnost, že se v okolí jejich bydliště nacházejí jen tyto bytové domy.

Tabulka číslo 9: Zastoupení bytových domů o 4-6 podlažích v okolí obydlí žáků

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Žádné	44	30	59,5 %	65,2 %
Málo	19	12	25,7 %	26,1 %
Asi polovina	8	2	10,8 %	4,3 %
Většina	3	2	4,1 %	4,3 %
Všechny	0	0	-	-

Otázka číslo 4: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o více než 6 podlažích?

Odpovědi od respondentů a jejich počet jsou zaneseny v tabulce číslo 10, ze které vychází, že jak u děvčat (75, 7 %), tak i u chlapců (78, 3 %) se žádné takové domy nenacházejí. Ostatní odpovědi jsou mnohem procentuelně méně zastoupeny.

Tabulka číslo 10: Zastoupení bytových domů o více než 6 podlažích v okolí obydlí žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Žádné	56	36	75,7 %	78,3 %
Málo	10	3	13,5 %	6,5 %
Asi polovina	4	3	5,4 %	6,5 %
Většina	4	3	5,4 %	6,5 %
Všechny	0	1	-	2,2 %

Obchody, zařízení a další možnosti v okolí bydliště respondentů

Dalším úsekem v dotazníku byla třetí část, která se zabývala pěší dostupností obchodů, zařízení a dalších možností v okolí bydliště žáků. Úkolem bylo vždy vybrat pouze jednu možnost, ta se týkala toho, jak dlouho by jim trvala pěší cesta z jejich obydlí do nejbližšího obchodu a dalších uvedených možností. Celkově bylo začleněno 12 bodů. Na výběr byly tyto odpovědi:

- 1-5 minut
- 6-10 minut
- 11- 20 minut
- 20- 30 minut
- více než 30 minut
- nevím

Výslednost odpovědí dotazovaných žáků jsou poznamenány v následujících tabulkách od čísla 11 po číslo 22.

1. Obchod s potravinami

Tabulka číslo 11: Doba pěší chůze do obchodu s potravinami

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	32	15	43,2 %	32,6 %
6 – 10 minut	26	15	35,1 %	32,6 %
11 – 20 minut	8	13	10,8 %	28,3 %
20 – 30 minut	6	1	8,1 %	2,2 %
30 a více minut	0	1	-	2,2 %
nevím	2	1	2,7 %	2,2 %

Z odpovědí respondentů, uvedených v tabulce pod číslem 11, můžeme říci, že obchod s potravinami má většina dívek (43,2 %) od svého bydliště vzdálený pěšky 1 – 5 minut. Jako druhou nejčastější odpověď zvolily možnost 6 – 10 minut (35,1 %). A pro chlapce je tento obchod pěšky vzdálený ve stejné míře (32,6 %) 1 – 5 minut a 6 – 10 minut.

2. Supermarket

Tabulka číslo 12: Doba pěší chůze do supermarketu

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	6	4	8,1 %	8,7 %
6 – 10 minut	8	3	10,8 %	6,5 %
11 – 20 minut	6	7	8,1 %	15,2 %
20 – 30 minut	14	6	18,9 %	13 %
30 a více minut	30	16	40,5 %	34,8 %
nevím	10	10	13,5 %	21,7 %

Podle zaznamenaných odpovědí žáků v tabulce číslo 12, můžeme usoudit, že opakující se odpovědi u žákyň byla možnost 30 minut a více (40,5 %). Stejně tak tomu bylo i v případě chlapců (34,8 %).

3. Obchod s oblečením

Tabulka číslo 13: Doba pěší chůzí do obchodu s oblečením

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	4	4	5,4 %	8,7 %
6 – 10 minut	3	6	4,1 %	13 %
11 – 20 minut	11	6	14,9 %	13 %
20 – 30 minut	13	12	17,6 %	26,1 %
30 a více minut	30	8	40,5 %	17,4 %
nevím	13	10	17,6 %	21,7 %

V pořadí 13 tabulka byla zaměřena na přístupnost obchodu s oblečením pěší chůzí. U děvčat, jak vidíme, se nejvícekrát objevila odpověď 30 minut a více (40,5 %). Chlapci zvolili ve větší míře 20 až 30 minut (26, 1 %) a těsně poté odpověď nevím (21, 7 %).

4. Pošta

Tabulka číslo 14: Doba pěší chůzí na poštu

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	19	10	25,7 %	21,7 %
6 – 10 minut	25	9	33,8 %	19,6 %
11 – 20 minut	10	13	13,5 %	28,3 %
20 – 30 minut	8	8	10,8 %	17,4 %
30 a více minut	9	2	12,2 %	4,3 %
nevím	3	4	4,1 %	8,7 %

Časová vzdálenost pěší chůzí k poště je zapsána v tabulce číslo 14. Můžeme tedy říci, že dívky vybraly nejvícekrát možnost 6 – 10 minut (33, 8 %) a chlapci 11 – 20 minut (28, 3 %).

5. Knihovna

Tabulka číslo 15: Doba pěší chůzí do knihovny

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	20	7	27 %	15,2 %
6 – 10 minut	13	12	17,6 %	26,1 %
11 – 20 minut	21	9	28,4 %	19,6 %
20 – 30 minut	7	6	9,5 %	13 %
30 a více minut	6	4	8,1 %	8,7 %
nevím	7	8	9,5 %	17,4 %

Dále následovala doba pěší chůzí do knihovny, která je uvedena v tabulce číslo 15. Vidíme, že dívkám tato cesta nejčastěji trvá 11 – 20 minut (28,4 %), ale těsně poté byla vyhodnocena varianta 1 – 5 minut, kterou zvolilo 27 % děvčat. Chlapci ji ze svého obydlí mají vzdálenou 6- 10 minut (26,1 %).

6. Základní škola

Tabulka číslo 16: Doba pěší chůzí na základní školy

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	20	11	27%	23,9 %
6 – 10 minut	21	13	28,4 %	28,3 %
11 – 20 minut	16	14	21,6 %	30,4 %
20 – 30 minut	8	4	10,8 %	8,7 %
30 a více minut	7	3	9,5 %	6,5 %
nevím	2	1	2,7 %	2,2 %

V následující tabulce pod číslem 16 vidíme pěší časovou dostupnost základní školy. Z uvedeného soudíme, že nejvíce zastoupená možnost u dívek byla 6 – 10 minut (28,4 %) a u chlapců 11 až 20 minut (30,4 %).

7. Vaše základní škola

Tabulka číslo 17: Doba pěší chůzí na základní školu, kterou žáci navštěvují

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	16	9	21,6 %	19,6 %
6 – 10 minut	16	12	21,6 %	26,1 %
11 – 20 minut	14	9	18,9 %	19,6 %
20 – 30 minut	12	8	16,2 %	17,4 %
30 a více minut	13	6	17,6 %	13 %
nevím	3	2	4,1 %	4,3 %

Zastoupení jednotlivých odpovědí na otázku číslo 7, vidíme v tabulce číslo 17, která se týkala pěší dostupnosti základních škol. Jako nejčastější možnost zvolily dívky dvě se stejnou četností, a to 1 – 5 minut a 6 – 10 minut (21,6 %). Chlapci vybrali možnost 6 – 10 minut (26,1 %).

8. Kavárna

Tabulka číslo 18: Doba pěší chůzí do kavárny

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	8	5	10,8 %	10,9 %
6 – 10 minut	5	6	6,8 %	13 %
11 – 20 minut	13	7	17,6 %	15,2 %
20 – 30 minut	12	9	16,2 %	19,6 %
30 a více minut	20	6	27 %	13 %
nevím	16	13	21,6 %	28,3 %

Doba chůzí pěšky od obydlí do kavárny byla dívkami zvolena na 30 a více minut (27 %). U chlapců byla nejčastější opakující se odpověď – nevím (28,3 %).

9. Restaurace

Tabulka číslo 19: Doba pěší chůze do restaurace

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	11	4	14,9 %	8,7 %
6 – 10 minut	14	14	18,9 %	30,4 %
11 – 20 minut	12	5	16,2 %	10,9 %
20 – 30 minut	7	6	9,5 %	13 %
30 a více minut	16	10	21,6 %	21,7 %
nevím	14	7	18,9 %	15,2 %

Dále je zaznamenána doba pěší chůze do restaurace, která je znázorněna v tabulce pod číslem 19. U dívek jsou odpovědi zastoupeny ve velmi podobném počtu, ale nejvíce byla volena odpověď 30 a více minut (21,6 %). Chlapci nejčastěji vybrali dobu 6 – 10 minut (30,4 %).

10. Lékárna

Tabulka číslo 20: Doba pěší chůze do lékárny

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1 – 5 minut	15	5	20,3 %	10,9 %
6 – 10 minut	11	10	14,9 %	21,7 %
11 – 20 minut	9	11	12,2 %	23,9 %
20 – 30 minut	14	7	18,9 %	15,2 %
30 a více minut	15	5	20,3 %	10,9 %
nevím	10	8	13,5 %	17,4 %

V následující tabulce pod číslem 20 je zaznamenána dostupnost pěší chůze do lékárny. Odpovědi od žákyň byly stejnoměrné, ale ve stejné největší míře se shodovaly dvě, a to 1 až 5 minut (20,3 %) a 30 a více minut (20,3 %). U kluků byly

odpovědi také vyrovnané, nejvíce zastoupeny však byly dvě. Jednalo se o 6 – 10 minut (21, 7 %) a poté 11 – 20 minut (23, 9 %).

11. Park

Tabulka číslo 21: Doba pěší chůzí do parku

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
1 – 5 minut	23	15	31,1 %	32,6 %
6 – 10 minut	21	12	28,4 %	26,1 %
11 – 20 minut	10	11	13,5 %	23,9 %
20 – 30 minut	9	5	12,2 %	10,9 %
30 a více minut	5	0	6,8 %	-
nevím	6	3	8,1 %	6,5 %

Dále byla zkoumána pěší cesta z místa bydliště dotazovaných do parku, která je zapsána do tabulky číslo 21. Děvčata jako nejvíce zastoupenou odpověď zvolila 1 – 5 minut (31, 1 %). Pro chlapce je park vzdálený 1 až 5 minut (32, 6 %).

12. Autobusová nebo vlaková zastávka

Tabulka číslo 22: Doba pěší chůzí na autobusovou/vlakovou zastávku

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
1 – 5 minut	36	26	48,6 %	56,5 %
6 – 10 minut	23	15	31,1 %	32,6 %
11 – 20 minut	8	4	10,8 %	8,7 %
20 – 30 minut	2	0	2,7 %	-
30 a více minut	3	0	4,1 %	-
nevím	2	1	2,7 %	2,2 %

V následující tabulce pod číslem 22 je zapsána dostupnost pěší chůzí na autobusovou či vlakovou zastávku. Odpovědi na tuto otázku byly spíše jednoznačné

jak u dívek, které zvolily 1 až 5 minut (48, 6 %), tak i u chlapců, kteří zvolili také variantu 1 – 5 minut (56, 5 %).

Místa pro chůzi a jízdu na kole

Dalším oddílem dotazníku jsou místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště dotazovaných. Zahrnuto zde je pět otázek, které jsou uzavřené. Respondenti tedy volí pouze jednu z těchto možností: zcela nesouhlasím, spíše nesouhlasím, spíše souhlasím a zcela souhlasím.

Otázka číslo 1: Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky.

Zastoupení daných odpovědí je zapsáno v tabulce pod číslem 23. Můžeme tedy usoudit, že u žákyň byla opakující se odpověď – spíše souhlasím, kterou vybralo 41, 9 % z nich. Chlapci zvolili možnost – spíše souhlasím (34, 8 %), ale skoro ve stejném množství vybrali odpověď – spíše nesouhlasím (32, 6 %).

Tabulka číslo 23: Zastoupení chodníků v okolí bydliště žáků

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Zcela nesouhlasím	9	6	12,2 %	13 %
Spíše nesouhlasím	18	15	24,3 %	32,6 %
Spíše souhlasím	31	16	41,9 %	34,8 %
Zcela souhlasím	16	9	21,6 %	19,6 %

Otázka číslo 2: V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

Odpovědi od respondentů jsou zapsány do tabulky číslo 24, kde z uvedeného můžeme říci, že děvčata volila jako nejčastější tvrzení – spíše nesouhlasím (32, 4 %) a se stejnou četností vyšla i možnost – spíše souhlasím (32, 4 %). U kluků byly také dvě odpovědi skoro se stejnou mírou zastoupení, a to – spíše souhlasím (34, 8 %) a zcela nesouhlasím (32, 6 %).

Tabulka číslo 24: Zastoupení oddělení chodníků od silnic parkujícími auty v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Zcela nesouhlasím	20	15	27 %	32,6 %
Spíše nesouhlasím	24	12	32,4 %	26,1 %
Spíše souhlasím	24	16	32,4 %	34,8 %
Zcela souhlasím	6	3	8,1 %	6,5 %

Otázka číslo 3: V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.

V pořadí další tabulkou je tabulka číslo 25, která byla zaměřena na stezky pro chodce a cyklisty. Děvčata s tímto míněním spíše nesouhlasí (37, 8 %), stejně jako chlapci, kdy tuto odpověď zvolilo 37 % z nich.

Tabulka číslo 25: Zastoupení stezek pro chodce a cyklisty v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Zcela nesouhlasím	22	15	29,7 %	32,6 %
Spíše nesouhlasím	28	17	37,8 %	37 %
Spíše souhlasím	17	11	23 %	23,9 %
Zcela souhlasím	7	3	9,5 %	6,5 %

Otázka číslo 4: V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo zákony.

Dle zaznamenaných výsledků v tabulce číslo 26, můžeme soudit, že s daným tvrzením 29, 7 % dívek zcela nesouhlasí a 30, 4 % chlapců s ním spíše nesouhlasí.

Tabulka číslo 26: Zastoupení chodníků oddělených od silnic pásem trávy nebo záhony v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Zcela nesouhlasím	22	13	29,7 %	28,3 %
Spíše nesouhlasím	21	14	28,4 %	30,4 %
Spíše souhlasím	17	12	23 %	26,1 %
Zcela souhlasím	14	7	18,9 %	15,2 %

Otázka číslo 5: V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole/koloběžce.

Podle uvedených odpovědí dotázaných v tabulce číslo 27. Můžeme usoudit, že opakující se názor u dívek (44, 6 %) je spíše souhlasný. Kluci zvolili shodující se četnost (39, 1 %) ve dvou možnostech – spíše souhlasím a zcela souhlasím.

Tabulka číslo 27: Zastoupení bezpečné jízdy na kole/koloběžce v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Zcela nesouhlasím	3	1	4,1 %	2,2 %
Spíše nesouhlasím	23	9	31,1 %	19,6 %
Spíše souhlasím	33	18	44,6 %	39,1 %
Zcela souhlasím	15	18	20,3 %	39,1 %

Bezpečnost v okolí mého bydliště

Poslední část dotazníku byla zaměřena na bezpečnost v okolí bydliště žáků. V této části se nacházely čtyři uzavřené otázky s možností výběru pouze jedné odpovědi. Odpovědi měli žáci zvolit na následující škále hodnot – zcela nesouhlasím, spíše nesouhlasím, spíše souhlasím, zcela souhlasím.

Otázka číslo 1: V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné chodit pěšky.

Následuje tabulka číslo 28, ve které jsou zapsány odpovědi dotázaných týkající se výskytu velkého provozu v okolí jejich obydlí. Děvčata zvolila nejčastěji možnost – spíše nesouhlasím (43,5 %) a jako druhou vícekrát opakující se odpověď – zcela nesouhlasím (40,5 %). Chlapci, jak můžeme vidět, volili také dvě nejčastější odpovědi jako dívky. Jednalo se o – zcela nesouhlasím (41,3 %) a spíše nesouhlasím (41,3 %).

Tabulka číslo 28: Zastoupení výskytu velkého provozu v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Zcela nesouhlasím	30	19	40,5 %	41,3 %
Spíše nesouhlasím	32	19	43,2 %	41,3 %
Spíše souhlasím	9	5	12,2 %	10,9 %
Zcela souhlasím	3	3	4,1 %	6,5 %

Otázka číslo 2: V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

Zastoupení odpovědí na otázku ohledně povolené rychlosti je zapsána do tabulky číslo 29. Děvčata s daným tvrzením spíše nesouhlasí (43,2 %) a u chlapců je tomu jinak, kdy s malou rozdílnou četností vyšly dvě možnosti, a to: spíše souhlasím (34,8 %) a spíše nesouhlasím (32,6 %).

Tabulka číslo 29: Zastoupení překročené povolené rychlosti v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Zcela nesouhlasím	17	11	23 %	23,9 %
Spíše nesouhlasím	32	15	43,2 %	32,6 %
Spíše souhlasím	18	16	24,3 %	34,8 %
Zcela souhlasím	7	4	9,5 %	8,7 %

Otázka číslo 3: Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

Množství odpovědí od respondentů jsou zapsány v tabulce pod číslem 30. Můžeme tedy říci, že žákyně s uvedeným tvrzením spíše souhlasí (58,1 %) a stejně tak tomu je i u chlapců, kteří také spíše souhlasí (37 %).

Tabulka číslo 30: Zastoupení osvětlení v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Zcela nesouhlasím	1	7	1,4 %	15,2 %
Spíše nesouhlasím	11	6	14,9 %	13 %
Spíše souhlasím	43	17	58,1 %	37 %
Zcela souhlasím	19	16	25,7 %	34,8 %

Otázka číslo 4: Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce.

Poslední v pořadí je tabulka číslo 31, v níž jsou zaznamenány odpovědi respondentů na otázku spojenou se zastoupením přechodů. Děvčata, jak můžeme vidět, s tvrzením zcela nesouhlasí (46 %) a stejnou možnost zvolili i chlapci (54,4 %).

Tabulka číslo 31: Zastoupení přechodů pro chodce v okolí bydliště žáků

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pohlaví				
Zcela nesouhlasím	34	25	46 %	54,4 %
Spíše nesouhlasím	12	6	16,2 %	13 %
Spíše souhlasím	12	7	16,2 %	15,2 %
Zcela souhlasím	16	8	21,6 %	17,4 %

4 Diskuze

Celková praktická část bakalářské práce se týkala dotazníkového zjištění, na kterém se podíleli žáci 2. stupně. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků. Ze získaných odpovědí, a poté následného vyhodnocení, jsme schopni určit následující:

Počáteční otázka byla zaměřena na bydliště, v jakém žijí respondenti. Mohli volit ze čtyř odpovědí, a to jednogenerační dům, více-generační dům, byt a jiné. Pokud zvolili poslední možnosti, měli žáci za úkol doplnit, o jaký typ obydlí se jedná. Ze šetření vyplývá, že většina žáků, ať už dívky (55, 4 %), tak i chlapci (63 %), žijí v jednogeneračním rodinném domě. Jako druhá nejvíce zastoupená odpověď byla vybraná možnost bytu, zvolilo ji 27 % dívek a 21, 7 % chlapců. Pouze jeden chlapec a jedna dívka zvolili možnost jiné, žijí v dětském domově. Dle výzkumu Kubešové (2018) má typ obydlí výrazný vliv na pohybovou aktivitu adolescentů. Právě ti, kteří žijí v jednogeneračních domech, mají větší míru chodeckosti.

Dále bylo zjištěno, že velká část respondentů se do školy dopravuje pěšky (u dívek 40, 5 % a u chlapců 47, 8 %) či pomocí veřejné dopravy (u dívek 43, 2 % a u chlapců 39, 1 %). Naopak na kole či koloběžce se dívky nedopravují vůbec a u chlapců jsou to jen 2,2 %. Ke stejnému výsledku dospěla i Holásková (2021), která uvádí, že důvodem tohoto zjištění by mohl být nedostatečný prostor pro úschovu kol ve škole. Dle výzkumu Národní zprávy (2022) 66 % dětí a dospívajících využívá pro přepravu do školy a z ní aktivní transport.

Prokázalo se, že dívky tráví svůj volný čas aktivně (52, 7 %), ale skoro ve stejné míře i pasivně (47, 3 %). Oproti tomu většina chlapců 69, 6 % tráví čas pasivně. Dle HBSC Studie (2010) více než polovina respondentů uvedla, že tráví svůj čas u počítače a televize, tedy pasivně. Studie se shoduje i s naším výzkumem, který prokázal pasivní trávení času v 55, 8 %.

Dalším okruhem otázek v dotazníku byly typy obydlí, které se vyskytují v okolí bydliště respondentů. Nejvíce zastoupeny u respondentů jsou samostatně stojící domy, naopak nejnižší četnost byla u bytových domů o více než 6 podlažích.

Nejlépe dostupné místo pěší chůzí byla chlapci i děvčaty uvedena zastávka veřejné dopravy. Variantu 1 – 5 minut zvolilo 48, 6 % dívek a 56, 5 % chlapců. Dohromady pro

tuto možnost hlasovalo 51, 6 % ze všech respondentů, bez ohledu na pohlaví. Za nejvzdálenější dostupné pěší místo byl zvolen supermarket, a to možnost 30 a více minut, kterou zvolilo 38, 3 % dotazovaných. Obchod s potravinami zvolilo 43, 2 % dívek v pěší časové vzdálenosti od 1 do 5 minut. Chlapci zvolili nejvíce zastoupené dvě odpovědi, a to 1 – 5 minut (32, 6 %) a 6 – 10 minut (32, 6 %). Obchod s oblečením nevyšel pěšky dostupně moc dobře, nejzastoupenější odpovědi u dívek byla možnost 30 a více minut, zvolilo ji 40, 5 % z nich. Chlapci zvolili možnost 20 až 30 minut, konkrétně ji zatrhllo 26, 1 % chlapců. Časovou dostupnost pošty vybralo 33, 8 % dívek s možností 6 – 10 minut a chlapci zaškrtnuli možnost 11 – 20 minut (28, 3 %). Pěší cesta do knihovny trvá většinou dívek 11 až 20 minut (28, 4 %) a většinou chlapců 6 až 10 minut (26, 1 %). Pěší časová dostupnost nejbližší základní školy byla zvolena dívkami (28, 4 %) šest až deset minut a chlapci (30, 4 %) jedenáct až dvacet minut. Četnost časové pěší dostupnosti základní školy, kterou respondenti navštěvují, byla dívkami zvolena, ve stejné míře 21, 6 %, na 1 – 5 minut a 6 – 10 minut. Chlapci zvolili odpověď 6 – 10 minut s relativní četností 26, 1 %. Pěší cesta do kavárny byla zvolena dívkami (27 %) na více než 30 minut a nejvíce zastoupená odpověď chlapci (28, 3%) byla, že časovou dostupnost do tohoto zařízení nevěděli. Dostupnost lékárny byla zvolena dívkami, ve dvou odpovědích se stejnou relativní četností 20, 3 % na 1 – 5 minut ale také na úplný opak 30 a více minut. Chlapci zvolili odpověď 11 – 20 minut (23, 9 %). Pozitivním zjištěním byla časová dostupnost parku, kdy dívky (31, 1 %) zvolily možnost 1 až 5 minut. Stejně jako chlapci (32, 6 %), kteří ji zvolili také.

Dále se ukázalo, že ve větší míře, v okolí bydliště žáků, nejsou moc dostupné cyklostezky. S tvrzením nesouhlasilo 68, 3 % respondentů. Můžeme tedy říci, že šlo o negativní zjištění a stezky pro chodce a cyklisty v okolí bydliště respondentů k dispozici moc nejsou.

Poslední část dotazníku byla zaměřena na bezpečnost v okolí bydliště respondentů, kdy žáci měli zvolit z těchto odpovědí: zcela nesouhlasím - spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím. Pozitivním zjištěním bylo, že okolí obydlí žáků je bezpečné. Z hlediska zda se v okolí bydliště vyskytuje velký provoz, zvolilo odpověď (zcela nesouhlasím a spíše nesouhlasím) 83, 3 % respondentů. Dále žáci souhlasili, v míře 79 %, že v okolí jejich bydliště je dobrá četnost osvětlení ulic. Jediné, co je bohužel negativním zjištěním, je zastoupení přechodů, toto tvrzení neodsouhlasilo 64 % respondentů.

5 Závěr

Bakalářská práce se zabývá žáky druhého stupně základních škol a jejich možnostmi aktivního životního stylu v okolí obydlení. Zvoleny byly dvě městské Prostějov a Plumlov a jedna obecní základní škola Ptení.

V teoretické části byly objasněny pojmy, jakou jsou: zdraví, životní styl, aktivní životní styl, volný čas, pohybová aktivita a inaktivita, se kterou dále úzce souvisí nadváha a obezita. Zmíněny byly vhodné pohybové aktivity pro děti. Celková práce byla zaměřena na děti školního věku a jejich dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlení, popsán byl tedy i samotný školní věk a jeho dělení na mladší, střední a starší.

Prostřednictvím dotazníku, do kterého byli zapojeni žáci tohoto věku: od 11 do 15 let, byly zjištěny následující informace.

Výsledky ukazují, že dívky tráví svůj volný čas aktivně 52, 7 % i pasivně 47, 3 %. Oproti tomu chlapci jej tráví spíše pasivně 69, 6 %, tím myslíme sedavý způsob života, kam patří hraní počítačových her, surfování po internetu, četba atd. Do aktivního způsobu trávení volného času můžeme zařadit sport nebo procházky. Bylo zjištěno, že v okolí bydliště žáků se vyskytují nejvíce jednogenerační domy. Zároveň bylo zjištěno, že se děti do školy dopravují nejvíce pěšky nebo pomocí veřejné dopravy. Naopak skoro vůbec zde nebyla zvolena možnost dopravy pomocí kola či koloběžky, tato možnost byla zvolena pouze jedním chlapcem.

Zjišťována byla i dostupnost obchodů, zařízení a dalších míst v okolí bydliště respondentů. Zahrnuta zde byla pěší cesta celkem do 12 míst, jako jsou obchod s potravinami, supermarket, obchod s oblečením, pošta, knihovna, lékárna, autobusová či vlaková zastávka a další. Většina těchto míst byla dostupná pěší cestou okolo 10 minut, výsledek je tedy velmi dobrý. Nejlepší vybrané místo dle časové dostupnosti je zastávka veřejné dopravy, kdy pěší cesta trvá dle respondentů pár minut.

Poté další část dotazníku byla zaměřena na místa pro chůzi a jízdu na kole. Na výběr byly tyto možnosti: zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím. S tvrzením, zda jsou v okolí bydliště žáků ve většině ulic chodníky, souhlasilo 63, 5 % dívek a 54, 4 % chlapců. S tvrzením o cyklostezkách nesouhlasilo

celkem 68, 3 % respondentů. Četnost zastoupení chodníků vyšla pozitivně. Naopak četnost zastoupení cyklostezek vyšla spíše negativně.

Poslední část se týkala bezpečnosti v okolí bydliště žáků. Možnosti odpovědi byly stejné jako u předchozího okruhu otázek. Z výsledků vyšlo, že provoz v okolí bydliště respondentů není moc velký. Četnost zastoupení osvětlení vyšla dle odpovědi v pozitivním směru. Tedy ulice jsou osvětleny dobře. Docela negativní výsledek byl zjištěn v nedostatku přechodů pro chodce v okolí bydliště žáků. S dispozicí chodníků nesouhlasilo 62,2 % dívek a 67, 4 % chlapců.

6 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá dostupností aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku. Teoretická část zahrnuje témata z oblasti školního věku, životního stylu a pohybových aktivit. Výzkumného šetření se zúčastnilo 120 respondentů, kterými byli žáci druhého stupně základní školy, ve věku od 11 do 15 let. Získané odpovědi byly následně vyhodnoceny dle četností jednotlivých odpovědí. Bylo zjištěno, že v okolí bydliště žáků převládaly jednogenerační domy. Šesti a více patrové byly zastoupeny minimálně. Ze šetření dále vyplynulo, že dívky tráví svůj čas skoro ve stejné míře aktivně i pasivně. Ovšem chlapci jej tráví spíše pasivně. Nejbližší místo dle časové dostupnosti byla zastávka veřejné dopravy. Naopak nejdéle by respondentům trvala pěší cesta do supermarketu. Četnost zastoupení chodníků v okolí bydliště žáků byla velmi uspokojivá, naopak vyplynulo, že zastoupení přechodů pro chodce je nízké.

Klíčová slova – životní styl, pohybová aktivita, děti školního věku

7 Summary

The bachelor's thesis deals with the availability of an active lifestyle in the vicinity of housing for school-age children. The theoretical part includes topics from the field of school age, lifestyle and physical activities. The research survey was attended by 120 respondents, who were secondary school students, aged 11 to 15 years. The obtained answers were subsequently evaluated according to the frequency of individual answers. It was found that one-generation houses predominated in the vicinity of the pupils' residence. Six or more storeys were represented minimally. The survey also showed that girls spend their time almost equally actively and passively. However, the boys spend it rather passively. The nearest place according to time availability was a public transport stop. On the contrary, the longest time for respondents would be to walk to the supermarket. The frequency of sidewalks around the pupils' residence was very satisfactory, on the contrary, it turned out that the proportion of pedestrian crossings is low.

Key words - lifestyle, physical activity, school age children

8 Soupis zkratek

WHO = Světová zdravotnická organizace

Tzv. = Tak zvaný

Atd. = A tak dále

PA = Pohybová aktivita

BMI = Index tělesné hmotnosti

HBSC = Studie Health Behaviour in School-aged Children

RVP ZV = Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

9 Soupis tabulek

Tabulka číslo 1. Zastoupení respondentů dle pohlaví

Tabulka číslo 2. Zastoupení typů obydlí

Tabulka číslo 3. Zastoupení způsobu dopravování do školy

Tabulka číslo 4. Zastoupení způsobu trávení volného času

Tabulka číslo 5. Zastoupení trávení aktivního času v posledním týdnu v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 6. Zastoupení využití zájmových kroužků v rámci školy

Tabulka číslo 7. Zastoupení samostatně stojících domů v okolí obydlí žáků

Tabulka číslo 8. Zastoupení bytových domů o 1-3 podlažích v okolí obydlí žáků

Tabulka číslo 9. Zastoupení bytových domů o 4-6 podlažích v okolí obydlí žáků

Tabulka číslo 10. Zastoupení bytových domů o více než 6 podlažích v okolí obydlí žáků

Tabulka číslo 11. Doba pěší chůze do obchodu s potravinami

Tabulka číslo 12. Doba pěší chůze do supermarketu

Tabulka číslo 13. Doba pěší chůze do obchodu s oblečením

Tabulka číslo 14. Doba pěší chůze na poštu

Tabulka číslo 15. Doba pěší chůze do knihovny

Tabulka číslo 16. Doba pěší chůze na základní školu

Tabulka číslo 17. Doba pěší chůze na základní školu, kterou žáci navštěvují

Tabulka číslo 18. Doba pěší chůze do kavárny

Tabulka číslo 19. Doba pěší chůze do restaurace

Tabulka číslo 20. Doba pěší chůze do lékárny

Tabulka číslo 21. Doba pěší chůze do parku

Tabulka číslo 22. Doba pěší chůze na autobusovou/vlakovou zastávku

Tabulka číslo 23. Zastoupení chodníků v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 24. Zastoupení oddělení chodníků od silnic parkujícími auty v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 25. Zastoupení stezek pro chodce a cyklisty v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 26. Zastoupení chodníků oddělených od silnic pásem trávy nebo záhony v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 27. Zastoupení bezpečné jízdy na kole/koloběžce v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 28. Zastoupení výskytu velkého provozu v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 29. Zastoupení překročené povolené rychlosti v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 30. Zastoupení osvětlení v okolí bydliště žáků

Tabulka číslo 31. Zastoupení přechodů pro chodce v okolí bydliště žáků

10 Referenční seznam

Bibliografie:

HENDL, Jan, Lubomír DOBRÝ a kolektiv. *Zdravotní benefity pohybových aktivit – Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-246-2000-8.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HŘIVNOVÁ, Michaela a kolektiv. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2503-0.

KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK, Luděk BENEŠ, Dana BENEŠOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Národní zpráva – O zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-244-2983-0.

KALMAN, Michal, VAŠÍČKOVÁ Jana (eds.). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.

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

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. Upravené vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. 2. Aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARINOV, Zlatko, Ulrika BARČÁKOVÁ, Marika NESRSTOVÁ a Dalibor PASTUCHA. *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-07-0.

MITÁŠ, Josef a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3990-7.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-7116.

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

RUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: UP, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1.

RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže – pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Cover, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

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

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Palestra, 2017. ISBN 978-80-87723-40-1.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidmila VALENTOVÁ. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha. 1994. ISBN 80-7066-384-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová Psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

A healthy lifestyle – WHO recommendations. *Who. int* [online]. [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Constitution. *Who.int* [online]. [cit. 2022-04-03]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Druhy pohybových aktivit vhodných nejen pro obézní. *Stob.cz* [online]. [cit. 2022-04-23]. Dostupné z: <https://www.stob.cz/cs/druhy-pohybovych-aktivit-vhodnych-nejen-pro-obezni>

HOLÁSKOVÁ, Kateřina. Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího věku [online]. Olomouc, 2021 [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: https://theses.cz/id/qk8lzq/Dostupnost_aktivniho_zivotniho_stylu_v_okoli_obydli_zaku_.pdf. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Tereza Sofková, Pd.D.

KUBEŠOVÁ, Lucie. Pohybová aktivita adolescentů v různých typech zástavby v Olomouci [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=11346335599>. Bakalářská

práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce doc. Mgr. Josef Mítáš, Ph.D.

MITÁŠ, J., DYGRÝN, J., RUBÍN, L., KŘEN, F., VORLÍČEK, M., NYKODÝM, J., ŘEPKA, E., BLÁHA, L., SUCHOMEL, A., FELTLOVÁ, D., KLIMTOVÁ, H., VALACH, P., FRÖMEL, K. 2018. Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže: Design a metodika projektu. *Tělesná kultura*, 2018, roč. 41, č. 1, s. 17-24. ISSN 1211-6521

Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. *Activehealthykids.upol.cz* [online]. [cit. 2022-05-12]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/download/14>

Physical aktivity. *Who.int* [online]. [cit. 2022-04-23]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Physical inaktivity. *Who.int* [online]. [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>

Plavání - Druhy pohybových aktivit. *Nzip.cz* [online]. [cit. 2022-04-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/760-plavani>

Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky. *Researchgate.net* [online]. [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Jana-Pelc clova-2/publication/296443392_POHYBOVA_AKTIVITA_V_ZIVOTNIM_STYLU_DOSPELE_A_SENIORSKE_POPULACE_CESKE_REPUBLIKY/links/56d569d308aed6a7b277f592/POHYBOVA-AKTIVITA-V-ZIVOTNIM-STYLU-DOSPELE-A-SENIORSKE-POPULACE-CESKE-REPUBLIKY.pdf

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Edu.cz* [online]. [cit. 2022-05-15]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/07/RVP-ZV-2021-zmeny.pdf>

Sportovní aktivity podle věku. *Vyzivadeti.cz* [online], [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>

Světová doporučení pro pohybovou aktivitu. *Lecimeobezitu.cz* [online]. [cit. 2022-04-23]. Dostupné z: <http://www.lecimeobezitu.cz/zdravy-zivotni-styl/zdravi-zivotni-styl/svetova-doporuceni-pro-pohybovou-aktivitu>

Tisková zpráva – Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě. *Ftk.upol.cz* [online]. [cit. 2022-05-12]. Dostupné z: https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Soubory_aktuality/TZ/TZ_UP_2016-03-15_Univerzita_Palackeho_predstavila_alarmujici_vysledky_nejvetsi_vyzkumne_studie_o_zivotnim_stylu_mlade_generace_v_Evrope.pdf

Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Msmt.cz [online]. [cit. 2022-06-17]. Dostupné z:
https://www.msmt.cz/file/7327_1_1/

Výživa dětí – Desatero výživy dětí. *Vyzivadeti.cz* [online]. [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

11 Soupis příloh

Příloha 1: Dotazník – Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku

Příloha 1: Vzor dotazníku, který byl použit pro výzkumné šetření

Dotazník:

Vážení respondenti,

jmenuji se Kristýna Soldánová a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci. Touto cestou bych vás ráda požádala o vyplnění krátkého dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce.

Vaše odpovědi jsou zcela anonymní.

Za vyplnění mnohokrát děkuji.

Osobní údaje:

Jaké je Vaše biologické pohlaví?

- a) dívka
- b) chlapec

Jaký je Váš současný věk? (Prosím doplňte) _____

Obecné informace:

Vždy vyberte jednu z uvedených možností, v případě vybrání možnosti – jiné – prosím o vyplnění.

1. V jakém typu obydli bydlíte?
 - a) Jednogeneční rodinný dům
 - b) Více-geneční rodinný dům
 - c) Byt
 - d) Jiné: _____

2. Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?
 - a) Pěšky
 - b) Autem
 - c) Autobusem, vlakem
 - d) Na kole, koloběžce
 - e) Jiné: _____

3. Jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas?
 - a) Aktivně (sport, procházky, atd.)
 - b) Pasivně (internet, hry, četba atd.)

4. Kolikrát jste v posledním týdnu trávili aktivně čas v okolí svého bydliště? (sport, hřiště, kolo, koloběžka, brusle,...)
- a) Ani jednou
 - b) 1-2x za týden
 - c) 3-5x za týden
 - d) Každý den
5. Využíváte zájmové kroužky v rámci školy?
- a) Ano, využívám
 - b) Ne, nevyžívám

Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště:

Zakroužkujte prosím vždy jednu odpověď, která nejvíce odpovídá okolí Vašeho bydliště.

1. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?
- a) Žádné
 - b) Málo
 - c) Asi polovina
 - d) Většina
 - e) Všechny
2. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 1-3 podlažích?
- a) Žádné
 - b) Málo
 - c) Asi polovina
 - d) Většina
 - e) Všechny
3. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 4-6 podlažích?
- a) Žádné
 - b) Málo
 - c) Asi polovina
 - d) Většina
 - e) Všechny

4. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o více než 6 podlažích?

- a) Žádné
- b) Málo
- c) Asi polovina
- d) Většina
- e) Všechny

Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště:

Ke každému bodu (1-12) zaškrtněte přibližný čas, jak dlouho vám trvá cesta pěšky z Vašeho domu do těchto zařízení. (Vždy prosím vyberte jen jednu z možností).

	1 – 5 minut	6 – 10 minut	11 – 20 minut	20 – 30 minut	Více než 30 minut	Nevím
Příklad: Čerpací stanice				X		
1. Obchod s potravinami						
2. Supermarket						
3. Obchod s oblečením						
4. Pošta						
5. Knihovna						
6. základní škola						
7. Vaše základní škola						
8. Kavárna						
9. Restaurace						
10. Lékárna						
11. Park						
12. Autobusová nebo vlaková zastávka						

Místa pro chůzi a jízdu na kole:

Zakroužkujte prosím vždy jednu odpověď, která nejvíce odpovídá okolí Vašeho bydliště.

1. Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky.
- a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím

2. V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
3. V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
4. V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo záhony.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
5. V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole/koloběžce.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím

Bezpečnost v okolí mého bydliště:

Zakroužkujte prosím vždy jednu odpověď, která nejvíce odpovídá okolí Vašeho bydliště.

1. V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné chodit pěšky.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
2. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
3. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím
4. Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce.
a) Zcela nesouhlasím b) Spíše nesouhlasím c) Spíše souhlasím d) Zcela souhlasím

Anotace

Jméno a příjmení:	Kristýna Soldánová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku.
Název v angličtině:	Availability of an active lifestyle in the neighborhood place of residence among school-age children
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývala dostupností aktivního životního stylu v okolí obydlí u dětí školního věku. Pomocí dotazníkového šetření jsme zjišťovali okolí respondentů, časovou dostupnost služeb či míst. Dále také místa pro chůzi či jízdu na kole a poté četnost bezpečnosti v okolí dětí.
Klíčová slova:	Životní styl, pohybová aktivita, děti školního věku
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis dealt with the availability of an active lifestyle in the vicinity of housing in school-age children. Using a questionnaire survey, we found out the surroundings of the respondents, the time availability of services or places. There are also places for walking or cycling and then the frequency of safety around children.
Klíčová slova v angličtině	Lifestyle, physical activity, school children
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Dotazník (4 strany)
Rozsah práce:	61
Jazyk práce:	Český