



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Analýza sportovní aktivity a kvality života studentů PF JU

Vypracoval: Aleš Pelikán

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Analysis of sports activities and quality of life of students PF JU

Author: Aleš Pelikán

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2019

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza sportovní aktivity a kvality života studentů PF JU

Jméno a příjmení autora: Aleš Pelikán

Studijní obor: Tělesná výchova a sport - Zeměpis

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Cílem této práce bylo zjistit, jaký vztah ke sportovní aktivitě mají studenti PF JU a jak tento vztah ovlivňuje kvalitu jejich života. Cílovým souborem byla skupina náhodně vybraných studentů ve věku od 19 do 25 let. Průměrný věk respondentů byl 21 let. Šetření probíhalo pomocí standardizovaného dotazníku. Ptali jsme se na úroveň jejich sportovní aktivity, její frekvenci vykonávání a na to, kdo je ke sportu přivedl. V druhé části dotazníku jsme se dotazovali na spokojenost s jejich kvalitou života, s jejich vzděláním, vztahy v rodině či mezi vrstevníky. Šetření se účastnilo 201 studentů PF JU. Z výsledků vyplynulo, že je pro studenty zdraví na prvním místě, ale volný čas ke sportu tak často nevyužívají a že s kvalitou svého života většinou spokojeni nejsou, byť mají v životě spoustu možností.

Klíčová slova: pohybová aktivita, zdraví, zdravý životní styl, výživa, obezita, volný čas

Bibliographical identification

Title of the bachelorthesis: Analysis of sports activities and quality of life of students
PF JU

Author's first name and surname: Aleš Pelikán

Field of study: Physical education - Geography

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: The aim of the bachelor thesis is to find out relation of students PF JU to sports activities and influence of this relation to quality of their lives. Target group were randomly chosen students aged from 19 to 25. The Average age was 21 years. The research was done by standardized questionnaire. We asked for their sport activity level, frequency of exercising, and who brought them to sport. In the second part of the questionnaire we asked how they are satisfied with quality of their lives, education or relationships in their families or in their age group. In research were 201 students PF JU. Results shows, that the most important for students is health, but they don't devote their free time to sport quite often. They are rarely satisfied with their lives, even though they have a lot of opportunities.

Keywords: physical activity, health, healthy life style, nutrition, free time

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Renatě Malátové, Ph.D., vedoucí této bakalářské práce za pomoc, vstřícnost, připomínky a odborné vedení po celou dobu. Dále děkuji studentům PF JU za ochotu a spolupráci při vyplňování dotazníků.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Zdraví.....	10
2.1.1 Zdravý životní styl.....	11
2.1.2 Kvalita života.....	12
2.2 Vliv rodiny, školy a médií.....	12
2.2.1 Vliv rodiny.....	13
2.2.2 Vliv školy.....	14
2.2.3 Vliv médií.....	16
2.3 Význam sportu a pohybu.....	17
2.3.1 Pojem sport.....	18
2.3.2 Pohybová aktivita (PA).....	19
2.3.3 Význam pohybové aktivity.....	21
2.3.4 Současná situace sportovní aktivity a vztah k ní.....	22
2.4 Volný čas.....	24
2.4.1 Definice volného času.....	25
2.4.2 Vývoj volného času.....	25
2.4.3 Vliv urbanizace na volný čas.....	28
2.4.4 Jak nakládat s volným časem.....	28
2.6 Výživa.....	28
2.7 Obezita.....	30
2.7.1 Definice obezity.....	31
2.7.2 Důsledky obezity.....	32
2.7.3 Prevence a léčba obezity.....	32
2.7.4 Obezita v ČR.....	34
3 Metodologie.....	36
3.1 Cíl, úkoly a vědecká otázka.....	36
3.1.1 Cíl práce.....	36
3.1.2 Úkoly práce.....	36
3.1.3 Vědecká otázka.....	36
3.2 Charakteristika souboru.....	36
3.3 Použité metody.....	36
3.3.1 Teoretická analýza problému.....	37
3.3.2 Obsahová syntéza problému.....	37
3.3.3 Dotazníková metoda.....	37
3.3.4 Použitý dotazník.....	38
3.4 Experimentální design.....	39
4 Výsledky.....	41
4.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků.....	41
5 Diskuze.....	52
6 Závěr.....	58
Referenční seznam.....	59
Seznam příloh.....	61

1 Úvod

Když jsem měl jako malý kluk spoustu volného času, vyplňoval jsem ho zejména sportem. Ani jsem to nevnímal jako součást zdravého životního stylu, přišlo mi to zkrátka automatické. Po příchodu ze školy o mně doma v podstatě nevěděli, protože jsem celé odpoledne, popřípadě i část večera strávil na jakémkoliv místě, které aspoň vzdáleně připomínalo fotbalové hřiště.

Tento způsob nakládání s volným časem jsem si postupně přenášel až do současnosti. Ale dnes už to spíše souvisí s tím, že člověk má k dispozici spoustu rad a inspirací kolem sebe, které ho ke sportovním aktivitám vedou. Zajímalo by mě, což je i cílem této práce, zda to tak měli a mají i moji vrstevníci, dnes studující na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Jestli je pro ně běžnou součástí života pravidelný pohyb, příležitostně rekreační sport, nebo zda je to pro ně spíše španělská vesnice a preferují pasivní a konzumní styl života.

Přece jenom jsme pod neustálým nátlakem reklam a nabídek, které nás lákají na chutně vypadající právě usmažený hamburger, ale i na nově otevřené fitcentrum a je jen na nás, zda si vybereme právě jednu z těchto dvou variant, anebo se pokusíme stihnout oboje. Souvisí to určitě i s tím, jaké měl kdo doma zázemí a k jakému směru má předpoklady inklinovat. Pokud má váš rodič kladný vztah k pohybovým aktivitám, s největší pravděpodobností budete mít i vy správné návyky pro aktivní využívání volného nebo i pracovního času. Ale rodina není jediný faktor, který ovlivňuje sociální vývoj, myšlení a rozhodování každého jedince. Každý má ovšem právo volby a mým cílem bude zjistit, co si studenti vybírají jako náplň svého volného času.

Od září minulého roku učím na částečný úvazek na gymnáziu v Sedlčanech, a mám tak možnost nahlédnout do problematiky, jak jsou na tom děti napříč ročníky se vztahem k tělesné výchově. Jestli provozují nějaký sport závodně, nebo jestli je tělocvik jediná zátěž, kterou pravidelně absolvují. Musím říct, že jsem byl příjemně překvapen pozitivním přístupem dětí ke sportu. Většina z nich nějaký provozuje a podle toho přistupují i k hodinám tělesné výchovy. Určitě na tom mají zásluhu jak jejich rodiče, tak v podstatné míře i učitelé, kteří ve škole vědomě či nevědomě působí na studenty a předávají jim svoje poznatky, názory, i zkušenosti spojené se sportem.

2 Přehled poznatků

2.1 Zdraví

Sport a fyzická aktivita jsou obecně dobré pro zdraví jednotlivce. Zdraví lze chápat jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Prvním předpokladem zdraví a výchovy je uvědomit si, jak sami žijeme, vychováváme své děti, a jak se stavíme k prevenci. Druhým předpokladem je naučení a osvojení si správných životních návyků. Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození. Rodičovská láska a péče, harmonické rodinné prostředí, úcta a tolerance, nekonfliktní a kamarádské vztahy, vhodné využití volného času, pravidelná pohybová činnost, dostatečný pobyt v přírodě, správná výživa – to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj dítěte. Každý člověk by se měl naučit uspořádat si svůj denní harmonogram. Dítě, které není rodiči vedeno k dělení svého času mezi povinnosti, volnou zábavu a nezbytnou pohybovou aktivitu, je zpravidla poznamenáno po zbytek svého života a návyky pro správné využívání volného času získává už jen velmi obtížně (Mužík, Dobrý, & Süß, 2008).

Zdraví definujeme jako přechodný stav celkové tělesné, psychické, sociální a duchovní pohody a ne pouze absencí nemoci či nedostatečnosti. Je východiskem úrovně každodenního života, které zdůrazňuje osobní a sociální zdroje, stejně jako tělesné možnosti. Z holistického pohledu můžeme zdraví chápat jako dynamický systém „tělesné“, „psychické“, „sociální“, ale i „duchovní“ pohody, ve kterém má narušení jedné ze složek za následek nerovnováhu a narušení celku. Mezi základní pilíře zdraví patří: genetické předpoklady, lékařská péče, prostředí a životní styl. Přičemž právě životní styl je nejvýraznějším pilířem zdraví, který lze navíc relativně snadno ovlivňovat (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Zdraví lze dosáhnout tehdy, pokud lidé věří v ovladatelnost a smysl života a mají-li dostatečné prostředky (duševní, tělesné, citové, sociální i materiální) k tomu, aby dostáli požadavkům, které jsou na ně kladeny. Vědomí identity a sounáležitosti se musí vytvářet od raného dětství. Zkušenosti získané v rodině, ve školce, škole a ve zdravém životním prostředí jsou nezbytné jak pro formování a další rozvoj osobnosti mladých lidí, tak pro zvládnutí životních nároků (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

2.1.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je téma, o kterém se hodně mluví – otázkou však je, co si pod ním představit? Jednotlivé návody jak „dodržovat zdravý životní styl“ se různí, ale snad všechny mají jedno společné – správně se stravovat, vyvarovat se kouření a alkoholu, mít kvalitní spánek a pravidelný odpočinek a hlavně se pravidelně a správně hýbat. To všechno už jsme slyšeli nejméně tisíckrát, ale jaké jsou důvody toho, proč to děláme je to nejdůležitější, co bychom si měli neustále připomínat (Marádová, 2004).

Moderní, k dobrému zdraví vedoucí životní styl je postaven na doporučeních racionální výživy, pravidelného cvičení, zdravotní prevence a změny hodnotových měřítek. Zájem o vlastní fyzickou kondici mají především mladí muži a ženy. To je logické. Mužům elán vydrží déle, někdy dokonce celý život. Dívky a mladé ženy mají zájem především o to, jak si udržet mladistvou a ideální postavu. Motivem pro ně není dobrá fyzická kondice, tím méně dobré zdraví. To vysvětluje jejich tendenci necvičit, ale zkoušet svérázné diety a podpůrné prostředky. K těmto aktivitám nevhodně často přispívají poradny v populárních časopisech, přestože v nich například na otázku „ Jak je možné, že tloustnu, když nejím maso ani tuky a cvičím hodinu každý den“ dostanou neurčitou a vyhýbavou odpověď (Fořt, 2002).

Osvojení aktivního životního stylu probíhá v postupných fázích, nikoli najednou a okamžitě. Je prokázáno, že lidé mění svoje zvyky postupně. Změny přitom vycházejí z několika stádií. Výzkumy odhalily pět takových stádií, každé z nich při tom představuje různý stupeň motivační připravenosti ke změně a začíná vždy nějakým uvažováním. Stadia jsou podle Mužíka (2008) označována takto:

- stadium bez úvah o pohybové aktivitě. Jedinci trpí pohybovou nedostatečností a o změně neuvažují,
- stadium s úvahami o pohybové aktivitě,
- stadium občasných pokusů o pohybovou aktivitu, která dosud není na žádoucí úrovni, tj. nedosahuje úrovně 30 minut denně pohybových aktivit mírné intenzity,
- stadium začátku pravidelné pohybové aktivity, úroveň pohybové aktivity odpovídá doporučením, netrvá však dosud 6 měsíců,
- stadium trvalé pohybové aktivity, ve kterém se žádoucí úroveň pohybové aktivity dodržuje déle než 6 měsíců.

Obvykle je třeba mnoha pokusů, dříve než si jedinec trvale osvojí pohybově aktivní režim. Zdolávání pěti stádií má proto spíše cyklický charakter, než lineární (Mužík et al., 2008).

Pohybově aktivní a zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním (zahrnujícím neužívání drog, většího množství alkoholu, nekuřáctví, předcházení opakovaným stresovým a konfliktním situacím). Typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.1.2 Kvalita života

Každý člověk usiluje o to mít dobrý život, prožít jej bez nedostatku, bez starostí a příjemně. Kritéria pro posouzení, zda život je či není kvalitní, mohou být velmi různorodá. Rozdílnost vnímání kvality života nemusí být dána pouze tím, zda je pohled zevnitř či zvenku. Snahou také je porovnat kvalitu života lidí různých kultur či lokalit. Se srovnáváním kvality života lidí a jejím hodnocením se setkáváme velice často. O kvalitě života se vedou diskuze ve filosofii, zabývají se jí náboženská učení, zkoumá ji sociologie, snaží se ji zlepšovat lékaři. Je věcí i každodenního praktického života ve společnosti. Je proto obtížné nalézt univerzální způsob jejího hodnocení. Z obecného hlediska má život každého člověka stejnou hodnotu, i když se tito lidé liší třeba v úrovni vzdělání, sociálním postavení, věkem či dalšími charakteristikami. Dnešní preferování materiálních hodnot a individualismus vedou však k tomu, že téměř vše, tedy i život, je hodnoceno z pohledu peněz. Tento přístup však má také své opodstatnění, neboť je nutné zvažovat efektivní využití zdrojů. Vyčíslují se finanční náklady na zdravotní péči, pojištění, na výchovu dětí v rodině, na studium. Toto měřítko kvality života pak hovoří o tom, že život jednoho člověka může být dražší, může být i po finanční stránce ceněn více, než život druhého (Slepičková, 2005).

2.2 Vliv rodiny, školy a médií

Pokud rodiče sami sportují, vedou své dítě ke sportu či pohybovým aktivitám, dítě pak bude sport provozovat. Vliv na zájem dítěte o sport mají také spolužáci ve škole, vrstevníci. Významně dítě ovlivňují také média jako je televize, počítač a další, kde se objevuje velké množství nabídek a reklam, odkazujících právě na různé

sportovní vybavení, kluby, náborů a další. V neposlední řadě ale ovlivňuje mladistvé škola (Hofbauer, 2004).

Pokud nabízí dostatečné množství mimoškolních aktivit a dítě bude mít možnost je navštěvovat, pak je první část úspěchu zajištěna. Pokud tuto možnost škola nenabízí, mělo by být na místě ji zvážit. Dítě, které je zvyklé sportovat na základní škole, dost pravděpodobně si tuto zvyklost přeneso i na školu střední, potažmo vysokou. Pak záleží na rodičích, jestli svého potomka ve sportu podporují a projevují zájem o jeho úspěchy či neúspěchy. A posledním faktorem je samozřejmě dítě samo. Můžeme se snažit ho ke sportu posouvat, ukazovat mu jak je skvělý, ale pokud je dítě ve sportu nešťastné, tak ta nejhorší možnost je, ho do něčeho nutit, tím mu cestu ke sportu zavřeme nadobro (Mužík et al., 2008).

2.2.1 Vliv rodiny

Rodina má nezaměnitelnou funkci v životě jednotlivce, zajišťuje bezpečí, výchovu a materiální zabezpečení. V rodině dochází k interakci a k navázání sociálních vztahů, hraní sociálních rolí, řešení konfliktů. Každá rodina je jiná a jednotlivé rodiny mají různé zájmy, postoje a hodnoty, proto jsou děti různé a je nutné je vnímat jako individuality (Matějček, 2007).

Dříve tří či čtyřgenerační rodina se přeměnila na dvougenerační (rodičů a jejich dětí). Nižší porodnost oslabuje demografickou stabilitu, sociální kontinuitu a vztahy mezi jejími členy. Některé dospívající děti mají tendenci opouštět svoji rodinu dříve než v minulosti a její tradiční podobu odmítají jako málo přitažlivou, jiné naopak u svých rodičů i po dosažení plnoletosti a ekonomické samostatnosti zůstávají. Do života a výchovy dětí a mladých lidí v rodině vstupují svými vlivy také další prostředí; rodina ztratila nemalou část svého vlivu a přestala být privilegovaným prostorem socializace. Z blízkého i širšího společenského prostředí do ní pronikají četné podněty, které se stávají součástí života dětí a výchovného působení rodičů (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Rodina pro mladého člověka zůstává nadále prvním prostředím, které pro jejich volný čas vytváří (nebo má vytvářet) příznivé podmínky: hodnotová východiska a motivaci k dosahování životních cílů; takové uspořádání života rodiny, aby dětem poskytovalo dostatek času a vytvářelo podmínky pro spoluúčast na jeho plánování a prožívání; zajištění finančních a hmotných potřeb, zejména individuálního vybavení a placených služeb; informace a podněty pro účast v dalších prostředích mimo rodinu.

Způsoby realizace volného času v našich rodinách se však v závislosti na jejich sociálních možnostech, životním stylu i vztahu k volnočasovým potřebám dítěte od sebe značně odlišují. Rodina jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit může svoje děti učit k volnému času přistupovat tvůrčím způsobem a vytvářet postoje, které budou ochotny a schopny uplatňovat i po založení vlastní rodiny. Toto působení se uskutečňuje nápodobou a reprodukcí (modelováním a sociálním učením) vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny: společenských hrách, domácích oslavách, setkáních s příbuznými a s přáteli, při vycházkách, výletech, dovolených, kulturních akcích. Napodobování životního stylu rodičů je ovšem nežádoucí, pokud by reprodukovala nicnedělání, nudu a konzumní způsob života nebo dokonce nespolečenské aktivity (Hofbauer, 2004).

Uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině (sportovních, turistických, uměleckých, technických, přírodovědných, zábavných aj.) Aktivita dítěte či mladistvého může být prostým navázáním na zájem rodičů nebo přechází do jiné oblasti, v obou případech tak rodiče ve svých dětech nacházejí přirozené pokračovatele a vytvářejí tak žádoucí kontinuitu svého působení (Galloway, 2007).

Citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy, a nadání dětí, které se k takové činnosti samy přihlásí nebo jež k účasti na ní rodiče přímo vybídnou a podpoří i její uskutečnění mimo rodinu. S rostoucím věkem a rozvíjejícími se zájmy děti překračují rámec rodiny a postupně se osamostatňují. Společně se svými vrstevníky vstupují do dalších výchovných prostředí (sdružení dětí a mládeže, zájmové činnosti v souboru umělecké tvořivosti, družstvu kolektivního sportu, technického zájmového kroužku, sdružení na ochranu přírody apod.). Zde svoje zájmy a nadání rozvíjejí soustavně a to na náročné, odborné i výchovné úrovni a působení rodiny je pomalu oslabováno (Hofbauer, 2004).

2.2.2 Vliv školy

Od školy jako všeobecně rozšířené vzdělávací a výchovné instituce se očekává vytváření předpokladů pro úspěšný vstup příslušníků mladé generace do profesionálního, občanského, i volnočasového života. Svoji úlohu ve volném čase žáků škola uplatňuje jak přímo, tak i prostřednictvím svých zařízení. Dobrovolná účast na volnočasových aktivitách školy vytváří prostor pro rozvoj individuálních předpokladů

účastníků a jejich zájmového vzdělávání jako souhrnu jednorázových i pravidelných činností. Volnočasové aktivity školy v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy nebo tomuto rozvoji dávají podněty. Jejich prostřednictvím pomáhají utvářet pozitivní vztah dětí a mladých lidí k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit, k budoucí profesi a celému životu. To potvrzují studijní, profesní a životní kariéry mnoha účastníků předmětových olympiád, uměleckých nebo sportovních soutěží, kteří se v původně pouze zájmových oborech profesionalizovali, dosahují v nich špičkových výsledků a v současnosti přispívají k rozvoji svého oboru (Matějček, 2007).

Na výchovné působení rodiny navazují a doplňují je předškolní zařízení a poté škola jako jeden z nejvýznamnějších výchovných činitelů. Výchovná zařízení si nekladou za cíl odpoutávat děti od rodin. Naopak se snaží navázat neformální a účinné formy spolupráce, včetně zapojování samotných rodičů do činností ve volném čase. Profesionalita pedagogických pracovníků může přispět i ke zlepšení úrovně rodinné výchovy (Pávková, 2002).

Uvolněním příliš direktivních přístupů v organizaci a řízení školní tělesné výchovy a přechodem na alternativní přístupy v řešení výuky tělesné výchovy, získává námi sledovaný předmět opět oblibu a zájem studentů. V této situaci sehrává rozhodující úlohu vedení středních škol – dnes již s právní subjektivitou a osobnost učitele tělesné výchovy, který má možnost zcela přirozenou cestou vytvářet interakce nejen mezi žáky samotnými, ale i mezi žáky a středoškolským profesorem v obou směrech (Pavlík, 1996).

V průběhu devadesátých let 20. století vzrostla u nás průměrná délka vzdělávání ze 13,9 na 15,1 roku (v Evropské unii z 15,4 na 17,3 roku) a vytvořila rozsáhlejší prostor pro souběžné a volnočasové aktivity. Ty jsou oproti povinnému vyučování obsahově daleko volnější, dynamičtější a flexibilnější, způsoby jejich realizace se neustále obměňují a obnovují. Životu a výchově dětí a mladých lidí zprostředkují nejen poznání, nýbrž také prožívání, sociální kontakty a možnost praktického konání, nové vědomosti, dovednosti a kompetence. Umožňují si tyto vědomosti osvojovat operativně, na základě zájmu a ve spolupráci s druhými, někdy v průběhu soutěžení nebo soupeření o nejlepší výsledek. Soutěžení obecně přispívá ke správnému rozvoji a udržení motivace. Ve školách jsou nabízeny místní, regionální,

celostátní ale i mezinárodní soutěže žáků základních, středních či vysokých škol, které již vyžadují dlouhodobější pozornost i trvalejší zapojení účastníků. V průběhu poválečných desetiletí se zde vytvořila a na významu nabyla soustava celostátních olympiád, navazujících na předměty přírodovědné, společenskovední, nebo činností v různých druzích individuálního a kolektivního sportu. Dosavadní zkušenost potvrzuje účelnost spolupráce různých článků systému volného času při jejich realizaci (Rychtecký & Tilinger, 2017).

2.2.3 Vliv médií

Za velmi významné se obecně považuje působení hromadných sdělovacích prostředků a informačních technologií. Veřejnoprávní i komerční média nabízejí řadu produktů zaměřených na dané věkové skupiny (časopisy, knihy, počítačové hry atd.). Kromě toho jsou děti konzumenty mediálních obsahů určených dospělým. I když se o vlivu médií na mladistvé nepochybuje, o jejich skutečných účincích máme k dispozici zatím jen málo objektivních výzkumů (Matějček, 2007).

Zejména v období adolescence se stávají vrstevnické skupiny díky své dynamice unikátním a nezastupitelným výchovným faktorem. Tyto skupiny, ať už existují uvnitř nějaké organizace, nebo vznikají spontánně, jsou často nositeli určité zvláštní subkultury, nebo dokonce kontrakultury např. sportovní fanoušky, počítačové fanoušky, fanoušky hudebních stylů (techno, metal, punk aj.), ekology, prkynkáře (skejtáky), sprejery, náboženské skupiny. Příslušnost k takovéto skupině může rozhodujícím způsobem určit náplň volného času jedince. Některé skupiny představují rizikové prostředí spojené s řadou sociálně patologických jevů (extremistické skupiny, drogová subkultura, sekty apod.), ale obecně je členství ve vrstevnické skupině faktorem zdravého vývoje jedince (Pávková, 2002).

S nebývalou rychlostí a razancí se nové formy komunikace staly denní součástí života naprosté většiny naší společnosti. Prostupují volný čas ve všech úrovních – od individuální po celospolečenskou, od místní po světovou – a všechna tato prostředí spojují. Jejich působení má ale i odvrácenou stranu: jednak přecenění diváckého a uživatelského přístupu na úkor vlastní aktivity a spoluúčasti, jednak propagaci násilí, šíření pornografie a dalších negativních jevů. Děti a mladiství se s médii setkávají v rodině, škole i volném čase. Možnosti pro jejich využívání se jim dnes nabízejí již v předškolním věku. Prostřednictvím těchto prostředků získávají mladí uživatelé

informace o světě dospělých i vrstevníků; uspokojují a rozvíjejí svoje zájmy; inspirují se pro nové způsoby relaxace a zábavy; prožívají chvíle napětí, dobrodružství nebo radosti, dosáhnou-li vrcholu v této oblasti, mnohdy se na vývoji či mediální tvorbě sami podílejí. Takto se vytvořila nová, samostatná a významná oblast zájmové činnosti, jejíž vývoj se dá predikovat i v budoucnosti. Zasahuje stále častěji a čím dál tím více lidí (Matějček, 2007).

V posledních letech vznikají média vytvářená dětmi nebo mladými lidmi s cílem informovat o sobě i různých oblastech společnosti. Pro dospělé jsou jednou z cest, jak se něco dozvědět o životě současné mládeže. Podstatné je, že se v nich děti a mladí lidé (většinou pod vedením dospělých) stávají reportéry, redaktory, nebo technickými pracovníky. Učí se odkrývat problémy, hledat na ně řešení, vyhledávat informace, vyjadřovat svoje postoje a názory a po zpracování je sdělovat veřejnosti a pomáhat k jejich řešení (Hofbauer, 2004).

Časově příliš náročné (každodenní a několikahodinové) využívání médií ve volném čase může vyvolat závislost nebo vede k absenci činností kompenzačních (např. sportovních nebo uměleckých). Média sice umožňují získávat množství různorodých informací a operativně navazovat kontakt s novými lidmi, často se to však odehrává bez zažité osobní zkušenosti a rozvíjení hlubšího vztahu. Žádoucí je proto koncipovat obsah a metody aktivit volného času tak, aby nevedly k jednostrannosti a stereotypům, nýbrž podporovaly všestranný rozvoj osobnosti (Pávková, 2002).

2.3 Význam sportu a pohybu

Vhodné cvičení přispívá odstranit psychické napětí, zlepší se nám díky němu nálada a dobije energie. Aktivní pohyb je přínosný pro naše zdraví a fyzickou kondici – zlepšuje dechovou výkonnost, snižuje otoky nohou a předchází zácpě (Fořt, 2002).

Sport nám také pomáhá chránit se před mnoha závažnými civilizačními chorobami, které vznikají v důsledku obezity, jako je například cukrovka, vysoký krevní tlak, ateroskleróza či oběhová onemocnění. Ve všech těchto případech však musí být doplněn zdravou stravou a správným životním stylem. Další výhodou sportu je to, že se zbavíte nespavosti. Pokud se Vám stává, že máte problémy s usínáním nebo se v noci často budíte, pravidelný pohyb Vám může pomoci. Podle některých studií stačí, když budete sportovat alespoň dvakrát týdně a kvalita vašeho spánku selepší až o dvacet procent (Hanreich, 2001).

V současné době je svět svědkem nárůstu hromadných neinfekčních nemocí, jakými jsou ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, hypertenze, nebo diabetes mellitus 2. typu atd. Tato onemocnění souhrnně označujeme jako civilizační. Podle Světové zdravotnické organizace jsou příčinou 60 % všech úmrtí na světě. Kardiovaskulární onemocnění jsou hlavní příčinou smrti také u nás v republice (Kalman et al., 2009).

Stejskal (2004) považuje pravidelné cvičení spolu s přirozenou pohybovou aktivitou a adekvátním příjmem energie za nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročné preventivní a léčebné prostředky v boji s výše uvedenými chorobami.

Vstup do 21. století i třetího milénia je příležitostí k bilancím, předpovědím, očekáváním v různých sférách lidské činnosti. Stejně je tomu i s prognózou budoucího významu tělesné aktivity v životě člověka, včetně vlivu, respektive příspěvku školní tělesné výchovy k utváření celoživotní pohybové aktivity mladé generace. Závažnost problému dokumentují změny v životním stylu, výživě, stresové podněty, hypokineze, zhoršené životní prostředí aj., které negativně působí na zdraví a tělesnou kondici. Nejen rozsah, ale zejména rychlost těchto změn v posledním období způsobuje, že většina lidí nedosahuje ve svých habituálních režimech fylogeneticky potřebnou úroveň pohybové aktivity. Nízká tělesná zdatnost, zvýšený výskyt vertebrogenních obtíží i počet dispenzarizovaných ve všech věkových kategoriích mládeže, jsou varujícími symptomy. Dílčí nedostatky ve zdravotním stavu si však mládež ne vždy uvědomuje, i když s rostoucím věkem vzrůstá kritická reflexe k jejich zdraví (Rychtecký & Tilinger, 2017).

2.3.1 Pojem sport

V současné době jsou užívány dva přístupy k uchopení sportu. První z nich považuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon. Druhý přístup vnímá sport v širším měřítku. Uvažuje nad ním v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více než 160 lety v Anglii, a sice jako zábavu, rekreaci, cvičení. Orientace na výkon a soutěž byla typická v severoamerickém pojetí. Takový styl koresponduje s prosperitou a ziskem a uplatňuje se tak v profesionálním sportu. Definici sportu lze hledat v latinském *desportare*. Značí rozptylovat se, bavit se. Obdobně francouzské slovo „le sport“ zábava nebo např. anglické „sportability“ lze chápat jako žerty, šprýmy, kratochvíle a náklonnost k nim (Slepičková, 2005).

Sport doznal obrovských proměn, co se týče obsahu, organizačních forem a institucionálního zabezpečení. Jeho vývoj probíhá ruku v ruce s vývojovými technologiemi, které společně s masovostí volného času a tudíž i sportu umožňují rozšiřování spektra sportovních činností a způsoby jejich provádění. Moderní sportovní vybavení díky své relativní cenové dostupnosti a konstrukční kvalitě zpřístupňuje široké veřejnosti řadu sportů, které byly původně výsadou jen některých jedinců dostatečně dovedných nebo finančně zabezpečených. Šíře možností, které dnešní sport nabízí, poskytuje možný prostor pro každého jedince a jeho seberealizaci. Sport už není jenom homogenním společenským jevem, ale přináší velkou různorodost. Není už jenom výsadou pro mladé talentované jedince, ale je dostupný i pro starší lidi nebo dokonce handicapované. Není spojen pouze s vítězstvím a prohrou, ale také s radostí, zábavou a dobrodružstvím (Stejskal, 2004).

2.3.2 Pohybová aktivita (PA)

Pohybová aktivita byla v průběhu fylogenetického vývoje člověka vždy nedílnou součástí jeho životního stylu. Technický rozvoj v posledních letech usnadnil lidem život natolik, že adekvátní pohybová aktivita, která byla po tisíce let nezbytnou součástí přežití, u většiny populace jako součást běžného života vymizela. Nedostatečná, u velké většiny populace v podstatě nulová úroveň pohybové aktivity v kombinaci s nadměrným energetickým příjmem, pak ve společnosti způsobuje prevalenci nadváhy a obezity a dalších neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Tato onemocnění, nebo jejich komplikace, jsou zároveň nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Problém nízké úrovně pohybové aktivity, má-li být efektivně řešen, vyžaduje zainteresování celé řady odborníků a institucí napříč oblastmi zdravotnickou, pohybovou, ekonomickou, psychologickou, sociální, dopravní a dalšími (Kalman et al., 2009).

Pohybovou aktivitu z hlediska energetického výdeje lze charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince. Obecně je však PA chápána širě jako komplexní mnohorozměrné chování, které můžeme kvantifikovat a charakterizovat termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání. Z pohledu životního stylu ji lze rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti,

ve volném čase a při sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo (Marádová, 2004).

Ačkoliv jsou děti a mládež nejaktivnější skupinou populace, obecná úroveň pohybové aktivity je nedostatečná a stále klesá. Po sedmnáctém roku života pak nastává velký pokles aktivity. Tento trend je velmi znepokojující, protože vznik mnohých neinfekčních nemocí se odehrává již v dětství. Situaci zhoršuje vzestupná tendence sedavého trávení volného času (sledování televize, hraní počítačových her aj.). Je dokázáno, že v mládí aktivní člověk zůstává s větší pravděpodobností aktivní i v dospělosti a stáří. Studie také ukazují, že čím více se mládež účastní pohybové aktivity, tím méně kouří. Rovněž byla prokázána souvislost mezi aktivními dětmi a dobrými studijními výsledky (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Habituační pohybovou aktivitu chápeme jako běžně prováděnou organizovanou i neorganizovanou PA ve volném čase i zaměstnání (škole). Zahrnuje také lokomoci, manipulaci, hru, sport, sebeobslužnou a další běžnou životní motoriku (Galloway, 2007).

Organizovaná pohybová aktivita je strukturovanou intencionální pohybovou aktivitou, která je prováděna pod vedením edukátora (učitele, trenéra, cvičitele, vychovatele). Základ tvoří vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové a další cvičební jednotky s pohybovým obsahem. Neorganizovaná pohybová aktivita je svobodně volitelná, vlastními potřebami a zájmy podmíněná pohybová aktivita prováděná bez pedagogického vedení, zpravidla ve volném čase. Zahrnuje i spontánní pohybovou aktivitu (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Týdenní pohybovou aktivitu je možné chápat jako souhrn organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, realizovaných v průběhu sedmi po sobě následujících dnů, s možností srovnávání pracovních (školních) a víkendových dnů. (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Přes všechny prokázané přínosy, které má pohybová aktivita pro zdraví člověka, upozorníme také na rizika, která jsou s pohybovými aktivitami u člověka spojena. Jedná se ve značné míře o zranění pohybového aparátu a akutní kardiovaskulární příhody, přičemž tato jsou spojena především s nadměrnou intenzitou vykonávané PA (riziko infarktu myokardu při pohybových aktivitách je až šestkrát vyšší při aktivitě vysoké intenzity než při aktivitě střední intenzity), či přetížením organismu z nadměrné délky

vykonávané PA. Zvýšené riziko představují pohybové aktivity vykonané nepravidelně (Stejskal, 2004).

2.3.3 Význam pohybové aktivity

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší podle Kalmana (2009) z hlediska preventivního působení na lidské zdraví následující výhody.

- Stimuluje produkci endorfinů v mozku (dobrá nálada, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění, štěstí),
- zvyšuje duševní potenciál (jste schopni více a déle přemýšlet, zlepšuje se paměť),
- harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (cítíte se klidnější, vyrovnanější, zvyšuje se sexuální aktivita, jste odolnější vůči všem druhům stresu),
- uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, zmírňuje rozčilení, problémy se vám zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáte),
- upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, mění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetiků lze postupně snižovat dávku inzulínu),
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy),
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalů,
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna látková i na periférii končetin, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace,
- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík,
- snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří,
- stimuluje hluboké břišní dýchání,
- má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu,
- pomáhá lidem přestat kouřit, potlačuje abstinenční příznaky,

- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti.

Z hlediska preventivního působení na zdraví člověka je u pohybové aktivity podstatná její frekvence (PA by měla být vykonávána pravidelně), délka trvání a intenzita s jakou je PA vykonávána (některá doporučení udávají např. min. 30 min. pohybové aktivity střední intenzity ve většině dní v týdnu) a druh vykonávané PA (Mužík et al., 2008).

U starších skupin obyvatel, u mužů i u žen, dochází k poklesu počtu dnů v týdnu, kdy provozují intenzivní pohybovou aktivitu i k poklesu času věnovanému tomuto druhu pohybové aktivity. Lidé si ve většině případů neuvědomují, že stárnutí není překážkou toho, aby zůstali i nadále aktivní (Kalman et al., 2009).

2.3.4 Současná situace sportovní aktivity a vztah k ní

Monitoringem úrovně pohybové aktivity s ohledem na další faktory se v ČR věnuje na mezinárodní úrovni Centrum kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci pod vedením prof. Frömela. Sledování PA je řešeno například pomocí standardizovaných dotazníků IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) a ve spojení sledováním podmínek prostředí pomocí mezinárodního dotazníku ANEWS (Neighborhood Environmental Walkability Scale). Dotazník IPAQ měří celkovou pohybovou aktivitu u populace od 15 do 69 let. Společně s dotazníkovým šetřením dávají výsledky ucelený obraz o pohybové aktivitě obyvatel v ČR (Marádová, 2004).

Výzkum hodnotil úroveň PA na základě frekvence, intenzity, času a druhu vykonávané PA při celkovém vzorku $n = 10800$. Z výzkumu publikovaného v časopise Česká kinantropologie vyplývá následující zjištění.

- Pouze 45,58 % mužů a 26,93 % žen splňují požadavky stanovené v „Healthy people 2010“ pro intenzivní PA (tj. nejméně 3krát v týdnu a nejméně 20 minut),
- pro středně zatěžující PA (nejméně 5krát v týdnu a nejméně 30 minut) splňuje požadavky 31,32 % mužů a 23,76 % žen,
- 24,62% mužů a 23,01% žen v ČR nevykazuje žádnou intenzivní PA, žádnou středně zatěžující PA neprovozuje 19,19 % mužů a 23,01 % žen,
- celkový objem pohybové aktivity se snižuje s věkem zejména u mužů, celkově jsou ale muži aktivnější než ženy (Kalman et al., 2009).

Řada zemí, zejména těch vyspělých, si je vědoma značných důsledků, které má pohybová aktivita na zdraví člověka. Austrálie, Spojené státy americké, Nový Zéland, Kanada, Dánsko, Holandsko, Finsko a Velká Británie pracují na rozvoji strategií zaměřených na zvýšení úrovně pohybové aktivity u svých obyvatel a to jak na národní úrovni, tak na úrovni nižších územně správních celků. Tyto strategie jsou zaměřeny mnohem více na zvýšení podílu občanů na pohybové aktivitě a jejich motivaci k aktivnímu životnímu stylu (Galloway, 2007).

Statistickými přehledy o účasti populace či cílových populačních skupin ve sportu se zabývají příslušné instituce prakticky ve všech evropských zemích. K dispozici jsou však většinou údaje ze sportovních organizací, méně již data komplexní povahy, která by kromě pravidelné a organizované, eventuálně soutěživé činnosti sledovala i sportování v neorganizovaných formách a provádění dalších pohybových aktivit mající významný zdravotní přínos, které je však velmi obtížné zařadit mezi klasické sporty. Ve studii COMPASS II. (2009) jsou uvedeny některé globální údaje o účasti populace ve sportu a v pohybových aktivitách v sedmi evropských zemích. Jde o generalizovaná data, která však částečně zakrývají rozdíly z hlediska pohlaví, věku, ale i dalších kritérií, která se obvykle v takových přehledech dále specifikují. Data z osmi komparativních zemí byla převedena do sedmi kategorií analytické struktury projektu COMPASS: Soutěživá, organizovaná, intenzivní, pravidelná, rekreační, nepravidelná, příležitostná. Předtím však byla data rozdělena do dvou skupin: děti ve věku 6 – 11 let a mládež ve věku 12-15 let. Věk šesti let byl vybrán jako nejmladší věk ve dvou zemích (Finsko a Itálie). Věk šestnácti let byl stanoven jako přechod mezi mladými lidmi a dospělými. Ve Finsku se však užívá hranice 19 let a výše jako výchozí definice dospělosti. Skupinu 16-19letých finských respondentů proto lze chápat jako skupinu mladých a dospělých lidí. Stejně je tomu i v České republice (Kalman et al., 2009).

Komparace v souborech mládeže je limitována skutečností, že některé země, které již přijaly tuto metodu pro sledování účasti dospělé populace ve sportu, ji zatím u mládeže neaplikovaly. Tak například v Irsku a ve Španělsku nebyla dosud data o účasti mládeže ve sportu metodou COMPASS zjišťována. Mezinárodní komparaci zjištěných dat o účasti mládeže ve sportu však komplikují i další otázky. Vztahují se zejména k národním odlišnostem školských systémů i ke skutečnosti, že v některých zemích, jako je Velká Británie či Irsko je sport nedílnou součástí školského i sportovního

systému, zatímco v jiných zemích, např. v Holandsku jde o sociální sportovní systém, kde sport mládeže je provozován spíše ve sportovních klubech než ve školních sociálních sportovních systémech (Marádová, 2004).

Frekvence pohybové aktivity je v celoevropském měřítku u 60 % naší populace na dobré úrovni. V organizovaných formách sportu mají vyšší úroveň účasti u 12 – 16letých respondentů zejména Švédsko a Holandsko. Velká Británie a Finsko jsou s námi na obdobné úrovni (Kalman et al., 2009).

2.4 Volný čas

Aktivity volného času se dnes uplatňují ve všech prostředích života a výchovy dětí a mládeže: v rodině a činnosti školy mimo vyučování, ve specifických institucích a sdruženích, v obci a médiích jako dalších prostředích každodenního života. Staly se trvalou součástí politiky společnosti vzhledem k mladé generaci v celostátním i mezinárodním měřítku. Všechny tyto dimenze jsou vzájemně spjaty mnohostrannými vazbami, jejichž význam v současných podmínkách vzrůstá (Pávková, 2002).

Je to proces souběžného i postupného působení činitelů odlišné povahy a dosahu. Nejprve se děti setkávají s volným časem vlastním i druhých lidí v rodině, do níž se rodí, a ve škole, kterou povinně navštěvují. Již zde poznávají možnosti i úskalí volného času a získávají v tomto ohledu první zkušenosti. Zatímco o své příslušnosti do uvedených prostředí rodiny či školy děti zatím nemohly samy rozhodovat, postupně vstupují i do dalších prostředí, kde se jim rovněž za podpory dospělých již nabízí možnosti alternativní volby. Do nich mohou ve větší míře vnášet vlastní přání a ambice a zde samy rozhodují o svém praktickém konání, kterým rozvíjejí vlastní osobnost i prostředí, v němž žijí. Nacházejí při tom zdroje nového poznání, vytvářejí sociální vztahy a poznávají i samy sebe. Prožívají radost z úspěchů i zklamání z nezdarů; rozvojem vlastních zájmů a sociálních kontaktů spoluutvářejí svůj životní program. Obsahem tohoto procesu by měla být snaha prosazovat pozitivní přístupy a omezovat negativní vlivy. Volný čas ve své individuální, skupinové i společenské dimenzi má význam jak pro přítomný, dnešní život dětí a mladých lidí, tak pro jejich celoživotní perspektivu (Galloway, 2007).

V dnešní hektické době nemají lidé volného času dostatek. Je však pro náš život velice důležitý. Ve volném čase se člověk oprostí od svých povinností, zapomene na

starosti, problémy a může se věnovat něčemu, co ho baví, naplňuje a dodává mu energii (Hofbauer, 2004).

Po proniknutí do této oblasti, můžeme volný čas charakterizovat jako nezbytnou součást našeho života, kdy si chceme odpočinout od práce, stresu nebo povinností. K tomu využíváme činnosti založené na bázi dobrovolnosti a zábavy, a které slouží k socializaci a rozvoji osobnosti (Galloway, 2007).

První zkušenosti z aktivit volného času se získávají v rodině. Rodina pro dítě a mladého člověka zůstává nadále prvním prostředím, které pro jejich volný čas vytváří (či má vytvářet) příznivé podmínky. Následná realizace volného času v jednotlivých rodinách se však liší v závislosti na její sociální situaci, vztazích v rodině a v neposlední řadě na potřebách dítěte (Hofbauer, 2004).

2.4.1 Definice volného času

Je to čas, kdy člověk nevykonává činnost pod nátlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění povinností pracovního, i nepracovního charakteru. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury). Jednu z prvních souborných prací o volném čase dětí a mládeže vydal již před druhou světovou válkou Michel Damay. Vymezil v ní biologickou, sociální, politickou a pedagogickou dimenzi volného času. Kromě historických a sociologických pohledů uvádí autor fakta o tehdejších aktivitách a institucích ve Francii i v dalších evropských zemích (včetně informací o tehdejší Československu), umožňující jejich srovnávání v dobových i společenských souvislostech. Další vymezení v době poválečné ustanovil Joffre Dumeziedier, jehož rozdělení je založeno na osvobození od pracovních požadavků na očekávání a naději (agente). A na straně druhé zábavu a rozptýlení (divertissement), které přináší například hra, divadlo nebo kino. České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu (Hofbauer, 2004).

2.4.2 Vývoj volného času

Ke konci předminulého století se velmi výrazně zkrátila pracovní doba a navýšil se čas, který člověk nemusel věnovat práci za účelem získání finančních prostředků na obživu. Začátkem 19. století lidé pracovali 70 až 75 hodin v týdnu. Na konci 19. století

se pracovní doba zkrátila mužům na 11 a opačnému pohlaví na 10 hodin denně. Mezi roky 1917 a 1921 mnoho zemí odsouhlasilo zákon osmihodinového pracovního dne. Současný trend ve zkracování pracovní doby však nemusí být přímo úměrný úspěšnému hospodářství. Ukázalo se, že dalším důvodem nárůstu volného času v nedávné historii byly mimo jiné hospodářské problémy způsobené naftovými krizemi. Hospodářství a především průmyslová výroba musely reagovat na dočasný nedostatek a zvýšené ceny za energie. Tato nepříznivá situace se stala impulsem pro vývoj a zavedení nových technologií vedoucích k úsporám energií, ale tím i lidské práce. Důsledkem toho bylo na jedné straně zkrácení pracovní doby a tím pádem předpoklad pro nárůst volného času. Týdenní pracovní doba klesla z cca 46 hodin pouze na 39 hodin. V některých podnicích se pracuje jen 35 hodin týdně a často byl zaveden pouze čtyřdenní pracovní týden. Prodloužila se i délka dovolených. Vzdávající produktivita práce umožňuje méně pracovat a roste podíl volného času. Někdy se dokonce hovoří o tzv. „líných národech“, neboť v zemích, kde je vysoká životní úroveň, nemusejí lidé díky ekonomické prosperitě tvrdě a hodně pracovat. Svou roli ve zkracování pracovní doby hrají i požadavky pracovníků. Uvedené skutečnosti měly na druhé straně také negativní dopad. Se zvyšující se produktivitou práce ubývaly i počty zaměstnanců v podnicích. V důsledku to přineslo a stále přináší nárůst nezaměstnanosti (Pávková, 2002).

Nezaměstnaní lidé mají relativně dostatek volného času. Otázkou však je, jak jej využívají či mohou využívat a jestli je pro ně takový čas příjemný? Je zcela jasné, že nelze volný čas vždy jednoznačně považovat za pozitivní výsledek hospodářské prosperity. Ukazuje se, že mnohé problémy, které sebou tento stav přináší, jsou velice závažné. Ne všichni však mají dostatek nebo přebytek volného času. Existují státy, sféry hospodářství či podniky, kde je tradicí nebo nepsaným zákonem přesčas. Pracovník zůstává na pracovišti dlouho po pracovní době a tento postoj se bere jako samozřejmost a loajálnost vůči zaměstnavateli. Objevil se fenomén zvaný „workoholismus“, kdy se člověk stal psychicky závislým na práci a neumí si vytvořit volný čas pro odpočinek či zábavu. Další charakteristika volného času dnešní doby je, že jsou odvětví, kde jsou lidé zaměstnaní a kde se stále více času věnuje práci proto, aby se zpříjemnil volný čas těm, jimž pracovní doba skončila. Obchodní centra, hotely, cestovní kanceláře, doprava, rekreační střediska se snaží po co nejdelší dobu nabízet

zájemcům své služby. Je zřejmé, že sem patří i řada služeb ze sportovní oblasti a rekreace ať již v jejich aktivní či pasivní podobě. Lidem jsou nabízeny sportovní pobytové zájezdy, mohou chodit cvičit a sportovat do fit center, navštěvovat jako diváci sportovní utkání. S rostoucím množstvím volného času se tak velmi intenzivně rozvíjí tzv. průmysl volného času. Ve spoustě zemí se stal prosperujícím odvětvím národního hospodářství (Slepičková, 2005).

Zejména od poloviny šedesátých let minulého století vzrůstalo poznání, jak významnou oblastí života a výchovy dětí, mládeže a dospělých se stává volný čas. V té době v evropských zemích včetně naší vznikaly podmínky pro jeho rozšiřování: zkracovala se pracovní doba, postupně byl zaveden pětidenní pracovní a školní týden, rostl počet žáků středních a vysokých škol a jejich účast na aktivitách volného času. Rozsah a možnosti, dosah a význam volného času pro život a výchovu dále rostly. Předělem v jeho chápání se stala devadesátá léta 20. století. V jejich průběhu se věkové, sociální a zájmové spektrum jeho účastníků rozšířilo; funkce, obsah a metody výchovného působení obohatily a rozrůznily; volný čas se stále patrněji stával dimenzí celého, výrazně se prodlužujícího lidského života. Význam a výchovné možnosti volného času začaly být také analyzovány a využívány vznikající pedagogikou volného času a příbuznými obory (pedagogikou zážitků, dobrodružství a dalšími), (Hofbauer, 2004).

Prohlubuje se společenská nerovnost a nedostatečná sociální ochrana příslušníků společnosti. Podle analýz OSN vzrostla mezi šedesátými a devadesátými roky minulého století sociální nerovnost ve světě dvojnásobně. Zhoršující se situace nemalé části dospělé populace, rostoucí životní nejistota a klesající schopnost pokrýt finanční náročnost se promítala také do života rodin a jejich dětí ve volném čase. Velkou překážkou pozitivní realizace volného času se v mnoha zemích světa pro děti a mladé lidi stává předčasný nucený vstup do pracovního poměru. Tíživým paradoxem současné společnosti, nežádoucím rozšířením volného času a současně jeho negací je také nezaměstnanost. Volný čas je však také časem, který někteří jeho potencionální účastníci na základě svého rozhodnutí odmítají. Význam práce se v tomto případě přeceňuje, pracovní doba se neúměrně rozšiřuje a vlastní volný čas prakticky ruší. Někteří mladí lidé volný čas po škole nebo po práci skutečně mají; mohli a případně i

chtěli by ho účelně využívat, v jeho nabídkách ani v možnostech vlastní účasti se však neumějí orientovat (Slepičková, 2005).

2.4.3 Vliv urbanizace na volný čas

Na kumulaci celkového objemu volného času do určitého území má dnes podstatný vliv absolutní i relativní růst počtu obyvatel žijících ve městech (urbanizace). Život ve městech různé velikosti a sociálního profilu má společné rysy. Dětem a mladým lidem umožňuje neformální individuální i společné zájmové činnosti. Při volnočasových aktivitách organizovaných institucemi nebo jednotlivci se lze setkávat s mnoha vrstevníky i příslušníky starších nebo mladších generací, vytvářet nové kontakty a být zároveň chráněn před zdravotními, sociálními a výchovnými riziky. Město je však současně prostředím, kde převažuje anonymita a odtažitost sociálních vztahů, někdy také nezávaznost a neodpovědnost vzhledem k sobě i svému okolí a projevují se sociálně patologické jevy (zdravotní a ekologické problémy, násilí, negativní závislosti, chudoba, rozšiřování bezdomovců apod.), (Hofbauer, 2004).

2.4.4 Jak nakládat s volným časem

Náplň volného času může být velice rozmanitá. Důležité ovšem je, zda ho člověk vůbec má. Na nedostatek volného času si dnes lidé stěžují velice často. Je však otázkou, zda tento subjektivní pocit má objektivní důvody. Nedostatek volného času dominuje mezi důvody zabraňujícími lidem aktivní účasti ve sportu. Uvádějí to tak dospělí ale i mládež a děti. Ukazuje se však, že lidé exponovaní v zaměstnání a s vyšším vzděláním přistupují ke svému volnému času racionálněji a zařazují do něj pohybové a sportovní aktivity častěji než ti, kteří mají volného času objektivně více. Kdo se sportování ve volném čase věnovat chce, tak si čas vždy najde. Tomu, kdo s časem neumí příliš nakládat, je potřeba poradit, jak si uspořádat celodenní režim tak, aby v něm zbylo místo pro potřebné odreagování v podobě sportu a rekreace. V oblasti práce je užívám pojem management, tj. řízení času, který lze v určité přeměně doporučit i pro řízení volného času. Tato technika slouží k poznání nakládání s časem a dává návody, jak čas vhodně využít (Slepičková, 2005).

2.6 Výživa

Při vykonávání jakéhokoliv sportu je také důležité jak se stravujeme. Výživa je jedním z důležitých faktorů, které významně ovlivňují náš zdravý životní styl. Správná

výživa má pozitivní dopad na náš sportovní výkon, zdravotní stav a psychiku (Sigmund & Sigmundová, 2001).

Strava je totiž základem zdraví, bez ohledu na to, kdo ji konzumuje. A bez něj se sportuje velmi obtížně. Pokud má mládež možnost stravovat se správně, zajistí si tak dobré zdraví, které umožní pravidelnou sportovní aktivitu bez rizika poškození zdraví. Výživa mládeže má ale spoustu úskalí, protože ji zčásti zajišťují rodiče a z relativně menší, ale přesto významné, škola. Pokud je dítě v situaci, kdy ani doma, ani ve škole není se stravou všechno v pořádku, dříve či později se to negativně projeví. Mrzí mě ignorace ze strany těch, kdo se starají o sportující mládež, tedy trenérů a rodičů. Často mají nedostačující znalosti výživy a sportovní fyziologie. Nelze se divit, že některé děti na chronické přetížení a nekvalitní stravu doplácí poškozeným zdravím (Fořt, 2002).

Za správné stravování považujeme jídelní návyky, pravidelnost a vyváženost ve výživě. Skladbu jídelníčku výrazně ovlivňuje prostředí, kterým jsme obklopeni, např. rodina (zaměstnání rodičů), škola (zdravotní výchova, školní stravování, pitný režim) a společnost (dostupnost zdravých potravin, reklama), (Hanreich, 2001).

S výživou by nebyl problém, pokud by běžně konzumovaná strava, nebo spíše obecně řečeno výživový styl české populace, byla skutečně racionální a potraviny dostupné na českém trhu by se blížily kategorii bio. Pouze za těchto podmínek by bylo možné s vysokou pravděpodobností zaručit, že strava bude pojistkou dobrého zdraví. Bohužel, realita je přesně opačná (Fořt, 2002).

Výživa představuje výhradní způsob získávání energie a závisí na řadě činitelů, jako je mnohaletá tradice, velikost výdeje energie prací či pohybem, ekonomická situace aj. Jsou určité zákonitosti na obsah a složení potravy, které je nutno dodržovat, protože jinak je riziko, že dojde k poškození organismu. Děti ale třeba i těhotné ženy jsou na způsob výživy obzvláště citlivé. Jednotlivé základní živiny je nutno dodávat v určitém poměru, vyjádřeným v procentech. Za ideální poměr se udává 15 % bílkovin, 25 % tuků a 60 % sacharidů, u nás je vžitý poměr 12, 38, 50, ve Velké Británii např. 20, 20, 60 a v USA 12, 30, 58. Důležité je, aby tuky obsahovaly převážně nenasycené mastné kyseliny (Galloway, 2007).

Je celkem snadné zjistit, kolik kalorií obsahuje daná potravina. V dnešní době udává zákon, aby výrobci, uváděli složení výrobku, většinou na zadní straně obalu. Daleko těžší je poznat, kolik náš organismus skutečně využije, protože k určitým

ztrátám dochází jak při skladování, tak při následné úpravě a určitá část uniká trávením a mizí se stolicí. Tyto ztráty nejvíce postihují ovoce a zeleninu. Ale základním problémem je to, že lidé často netuší, kolik kalorií, nebo množství potravy jejich tělo skutečně potřebuje. Na jedné straně jsou to podvyživení, kteří si myslí, že jim zkrátka ta hrstka rýže stačí, protože potom by přece byli obézní. Na straně druhé, je to potom zbytečně přejídání se, kdy do sebe někteří dostávají nadbytečné množství cukrů a tuků, jejichž množství tělo potřebuje za týden, a oni ho do sebe dostanou za pouhý den. Určitě příjem bude vždy záviset na výdeji, věku, ale i pohlaví. Muži potřebují v průměru o něco více kalorií, než ženy (Hanreich, 2001).

Když si to uvedeme na příkladu, tak muž ve věku 25 let, 180 cm vysoký, vážící 75 kg a s průměrně aktivním životním stylem potřebuje denně zhruba 2 717 kilokalorií (kcal) což je 11 373 kilojoulů (kJ). Oproti tomu žena stejného věku s výškou 165 cm a váhou 60 kg a průměrným výdejem energie potřebuje denně 2 105 kcal (8800 kJ), (Rychtecký & Tilinger, 2017).

S přibývajícím věkem zase nepotřebujeme tak kalorickou stravu a v takovém množství, jako v období vývoje. A dalším faktorem, je samozřejmě fyzická aktivita, náplň našeho zaměstnání, zda je spíše sedavé, nebo plné pohybu. Zjednodušeně můžeme říci, že čím více se hýbete, tím více si můžete dovolit si občas dopřát něco kaloričtějšího. V tomto případě stačí staré pravidlo „všeho moc škodí“. Lidé by se proto neměli bát poradit se s výživovým poradcem, nebo minimálně sami sebe aspoň v základních směrech výživy vzdělávat odbornou literaturou (Fořt, 2002).

Moderní doba na nás klade vysoké nároky. Každý chce vypadat co nejlépe, přitom zvládat rodinu, práci, školu a vyrovnat se s mnoha stresujícími situacemi. Pokud si chceme udržet štíhlou postavu, pevné zdraví a cítit se dobře je důležitý výběr potravin bez tuků, cukrů a éček. Hlavní zásadou zdravé výživy je vyváženost, tedy ideální poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Jídelníček by měl být zároveň bohatý na vitamíny a minerály. Zdravá výživa je vlastně životní styl (Zusková et al., 2015).

2.7 Obezita

To s čím má většina lidí největší problém je pohyb, do kterého se mnoho z nich nedokáže donutit. Díky sportu se však zpevňují svaly a tvarují se tělesné kontury. Prvním z důvodů, proč cvičit tedy může být to, že nám sport formuje postavu a

pomáhá v boji proti stále se rozšiřující civilizační chorobě, kterou je obezita (Galloway, 2007).

Důkazy o historickém výskytu obezity nám přináší různá umělecká díla jako například Willendorfská soška Venuše z doby před 25 000 lety, malby ve starověké Mezopotámii, později i literární díla, ve kterých obézní muž byl symbolem moci, úspěšnosti a blahobytu. Měření tloušťky kožních řas mumií poukázalo na výskyt obezity mezi bohatšími vrstvami obyvatelstva ve starověkém Egyptě. Ve starověkém Řecku a Římě, kde byl propagovaný zdravý životní styl, už Hippokrates upozorňoval na možná zdravotní rizika obezity. První členění obezity bylo na přiměřenou a morbidní. V Evropě se začala obezita více šířit v 18. a 19. století, přičemž v posledních dvou desetiletích 20. století a začátkem 21. století došlo k výraznému nárůstu nadváhy a obezity u dospělých, ale zejména u dětí. Počet jedinců s nadváhou a obezitou stoupl v tomto období z 875 miliónů na 2,1 miliardy. Světová zdravotnická organizace v této souvislosti upozorňuje na vznik celosvětové epidemie obezity, přičemž v roce 2020 až dvě třetiny všech onemocnění na světě budou souviset s nesprávnými stravovacími návyky populace (Fořt, 2002).

2.7.1 Definice obezity

Obezita je stav charakterizovaný nadměrným nahromaděním tuku v organismu. Vzniká v důsledku dlouhodobého nadměrného příjmu potravy a sníženého výdaje energie. Nadměrná hmotnost je termín, který znamená jen zvýšení tělesné hmotnosti nad dohodnuté standardy bez ohledu na to, čím je způsobené (např. zvýšení masou svalů). O relativním podílu tuků v organismu rozhoduje více faktorů, mezi které patří i pohlaví, věk a úroveň pohybové aktivity. Obsah tuku narůstá u obou pohlaví po pubertě. Ve věku 18 let má zdravý muž 15–18 % a žena 20–25 % tuku v těle. Za akceptovatelnou hodnotu se považuje 10–20 % tuku u mužů a 20–30 % u žen. V současné době existuje celá řada metod měření tělesného složení a tím i podílu tuku v těle. Tyto metody se liší přístrojovou a personální náročností, jako i přesností stanovení sledovaných údajů, což jsou významné faktory limitující jejich použití v různých podmínkách (Müllerová, 2010).

Podle toho, kde je nadměrný tuk v těle převážně uložený se rozlišují dva základní typy obezity:

- obezita horní části těla, označované také jako abnormální, androidní, mužská nebo centrální obezita
- obezita dolní části těla, známá také jako gluteálně femorální, gynoidní, ženská nebo periferní obezita (Rychtecký & Tilinger, 2017).

2.7.2 Důsledky obezity

Obezita může začít už v raném dětství. Přináší obrovské negativní důsledky. Vedle negativního vlivu na srdeční a cévní činnost ohrožuje již od dětství pohybový a nosný aparát, především páteř a dolní končetiny, v důsledku předčasného opotřebenosti chrupavek. Mezi obézními dětmi daleko častěji pozorujeme ploché nohy, kolena do x, zvýšené prohnutí bederní páteře, a ohnutí hrudní páteře. V pubertě se děti potkávají i s psychosociálními problémy. V současné době se obezita u dětí objevuje díky přijímání nadměrného množství potravy, její nevhodnou skladbou, a nedostatkem vhodných podnětů pro organizovanou a spontánní pohybovou aktivitu. Obézní dítě se nevyrovná množstvím, kvalitou pohybové činnosti ani výkony dětem, s normální tělesnou hmotností. Pohyb, je pro něj energeticky náročnější, spotřebuje více kyslíku a zbývají mu menší rezervy, neboť stejné množství svalové hmoty musí podávat větší výkon. Obézní děti mají i relativně menší svalovou sílu a jsou méně obratné (Pernicová et al., 1993).

2.7.3 Prevence a léčba obezity

Prevence obezity je teoreticky velmi jednoduchá, stačí dodržovat principy správné výživy a pravidelně se věnovat pohybové aktivitě. V praxi je to však o dost těžší. Můžeme hovořit o třech typech prevence obezity:

- Primární, která může snížit výskyt nových případů (incidence),
- sekundární, která má snížit počet už existujících případů (prevalence),
- terciární, která má stabilizovat a nebo snížit počet práceneschopnosti a invalidních důchodů způsobených obezitou (Müllerová, 2010).

Z praktického hlediska je potom můžeme dělit na všeobecnou prevenci, týkající se celé populace. Její součástí je na jedné straně individuální výchova ke zdravému stravování a přiměřené pohybové aktivitě v rodině, škole, zaměstnání či jiných komunitách dodržováním následujících principů:

- Udržování energetického příjmu a pohybové aktivity v poměru, který zabezpečí dosáhnutí a udržení přiměřené tělesné hmotnosti,
- konzumování širokého spektra potravin, které zabezpečí příjem všech potřebných živin včetně vitamínů a stopových prvků,
- zvýšení podílu sacharidů, především zvýšení celkového příjmu polysacharidů a omezení příjmu jednoduchých cukrů,
- snížení podílu tuků, hlavně snížení celkového příjmu nasycených tuků a cholesterolu,
- zvýšení příjmu vlákniny, tj. konzumování ovoce a zeleniny,
- snížení příjmu sodíku,
- adekvátní příjem vápníku a magnézia,
- konzumování alkoholu v přiměřeném množství, nebo vůbec (Kalman et al., 2009).

Na straně druhé se musí všeobecná prevence vztahovat i na změnu vnějšího prostředí, tedy na sociální, ekonomické a kulturní podmínky, které podporují vznik obezity. Cílem je regulace nadměrného příjmu vysoce energetických potravin s vysokým obsahem tuku a jednoduchých cukrů, regulace reklamy na tyto potraviny, omezení reklamy na alkoholické nápoje, hospodářská politika zvýhodňující potraviny s nízkým obsahem tuku a cukrů a zavedení povinnosti výrobců uvádět energetický obsah potravin (Fořt, 2002).

Dalším typem je selektivní prevence, která se zaměřuje na skupiny osob se zvýšeným rizikem vzniku obezity. Důležitou úlohu u tohoto typu prevence sehrává praktický lékař, který zjišťuje anamnézu vývoje tělesné hmotnosti v průběhu života přes analýzu stravovacích návyků, úroveň pohybové aktivity, kritických životních období a událostí jako puberta, svatba, těhotenství nebo náhlé ukončení sportovní činnosti. Indikovanou prevenci zaměřenou na konkrétní, už obézní jedince, realizuje praktický lékař. Při vyšetření obézního pacienta se zaměřuje na určení typu obezity, psychomotorické tempo, měsíčkovitou tvář, strie, mykotické infekce. Dále by měl změřit obvod pasu a krevní tlak (Pernicová, 1993).

Cílem léčby obezity je dosáhnout a následně udržet klinicky smysluplné snížení tělesné hmotnosti s konečným cílem redukce rizika nebo závažnosti s obezitou související onemocnění, postižení a funkčních omezení. Už úbytek 5 až 10 % tělesné hmotnosti má pozitivní účinek na zdraví a je lékaři považovaný za klinický úspěch.

Dlouhodobý úspěch závisí na udržení 10 % úbytku tělesné hmotnosti po dobu minimálně 1 roku, přičemž však jen 21 % pacientů s nadváhou a obezitou je úspěšných i po 1. roce. Mnoho pacientů, kteří začnou s léčbou obezity, nejsou schopni zachovat léčebný režim po dobu potřebnou na dosažení dostatečného úbytku tělesné hmotnosti. Na základě zjištění, že všeobecně je dlouhodobá úspěšnost léčby obezity nízká, se jeví strategie prevence obezity jako důležitější a efektivnější než různé režimy léčby (Zusková et al., 2015).

2.7.4 Obezita v ČR

Prevalence obezity na celém světě dramaticky stoupá, týká se to nejen rozvinutých ale i rozvojových zemí. Podle údajů Světové zdravotnické organizace (2006) trpí nadváhou 1,6 miliardy lidí starších patnácti let, z toho 400 milionů lidí obezitou. Situace začíná být vážná i u dětské populace – s nadváhou se potýká přinejmenším 20 dětí starších pěti let. Česká republika v tomto ohledu bohužel nezaostává a nadváha se společně s obezitou stávají vážným problémem. Podle výsledků studie agentury STEM/MARK a České obezitologické společnosti má v České republice nadměrnou hmotnost 52 % dospělé populace, z toho 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % je obézních. Prevalence obezity a nadváhy v ČR přitom vykazuje vzestupnou tendenci. Oproti srovnatelné studii z roku 2001 stoupla o 3 %. Výsledky aktuální studie jsou ve srovnání s některými předchozími poněkud nižší, což je způsobeno tím, že většina starších studií nebyla prováděna u reprezentativního vzorku obyvatelstva. Prevalence nadváhy a obezity je vyšší u populace nad 45 let – v tomto věku má normální hmotnost pouze 30 % osob. K vysokému podílu populace s nadměrnou tělesnou hmotností přispívají větší měrou muži než ženy. Nadměrnou hmotnost má téměř 60 % mužů oproti tomu 47 % žen. Studie rovněž ukázala významně vyšší výskyt nadváhy a obezity u osob, u kterých se tyto problémy již projevíly v rodině (Kalman et al., 2009).

Nadváha a obezita se stávají jednou z největších hrozeb současnosti. Navíc je to hrozba, která je stále podceňovaná. Lidé trpící nadváhou, či obezitou, si v některých případech ani obézní nepřijdou a rizika spojená s obezitou neznají. Prognózy říkají, že za šest let by mohlo být na světě 2,3 miliardy dospělých s nadváhou a více než 700 milionů lidí trpících obezitou. Tento problém by měl být řešen v nadnárodním měřítku.

Situace začíná být vážná i u dětí. S nadváhou se potýká přinejmenším dvacet milionů dětí starších pěti let (Zusková et al., 2015).

Každý třetí Čech se potýká s nadváhou (ukazatel BMI 25–29,9), každý pátý trpí obezitou (ukazatel BMI vyšší než 30). Alarmující je, že si tuto novou hrozbu neuvědomujeme, velká část lidí s nadváhou má tendenci tento fakt podceňovat (78 % mužů a 51 % žen). Část obézních se dokonce domnívá, že s vysokou váhou žádné problémy nemá (19 % mužů a 9 % žen). S nadváhou i obezitou bojuje výrazně více mužů než žen. Přebytky kilogramů trápí 64 % českých mužů a 49 % žen. Od posledního srovnatelného průzkumu z roku 2005 vzrostl počet Čechů s obezitou v průměru o 5 % (což je zhruba 425 000 lidí) a to skutečně není málo. Procento lidí s nadváhou zůstalo v podstatě stejné (41 %), (Kalman et al., 2009).

Zároveň se ukázalo, že vzdělané ženy dosahují nižších hodnot BMI, zatímco u mužů je obezita problémem nezávislým na dosaženém vzdělání. U žen bylo sledováno 2x více redukčních pokusů než u mužů. Výrazné rozdíly jsou ale v případě věku – starší respondenti trpí nadváhou mnohem více než mladí. Jen necelá třetina lidí do třiceti let má nadváhu nebo obezitu, ale už ve věku nad 50 let trpí nadváhou nebo obezitou tři čtvrtiny populace. Je to dáno zejména tím, že starší lidé méně sportují. V každém roce života přibere dospělý v průměru ¼ kilogramu (Zusková et al., 2015).

Z průzkumů také vyplývá, že se lidé s normální váhou pravidelně stravují, nezapomínají snídat a svačit a výrazně více zařazují do svého jídelníčku ovoce, zeleninu a mléčné výrobky. A naopak přibývající kilogramy jdou ruku v ruce s nechutí ke sportu a pohybu vůbec. Muži, kteří se věnují sportu pravidelně, mají průměrně o 2,5 bodu BMI méně než ti, kteří se sportu nevěnují. U žen je tento rozdíl ještě markantnější – téměř o 5 bodů BMI. Pouze 24 % dětí, které mají oba rodiče obézní, má v dospělosti normální váhu. Částečně musíme počítat s genetickou dispozicí, ale vliv mají také stravovací a pohybové návyky celé rodiny. A tyto návyky se v dospělosti těžko mění (Fořt, 2002).

3 Metodologie

3.1 Cíl, úkoly a vědecká otázka

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jaký vztah ke sportovní aktivitě mají studenti PF JU a jak tento vztah ovlivňuje kvalitu jejich života.

3.1.2 Úkoly práce

- Vypracovat rozbor odborné literatury (domácí, zahraniční autoři) na zadané téma
- Provést výběr souboru účastníků se na šetření
- Provést dotazníkové šetření
- Zpracovat a vyhodnotit výsledky šetření
- Na základě výsledků šetření a diskuze stanovit závěr

3.1.3 Vědecká otázka

Jakým způsobem využívají studenti PF JU svůj volný čas? Jsou spokojeni s kvalitou svého života?

3.2 Charakteristika souboru

Cílovou skupinou dotazníkového šetření byli studenti všech ročníků pedagogické fakulty na Jihočeské univerzitě. Studenti se pohybovali ve věku od 19 až 25 let. Největší skupinou byli studenti 19 let a průměrný věk činil 21 let. Na Jihočeské univerzitě můžeme evidovat 16 kateder a studuje na nich přibližně 3800 studentů, kteří představují základní soubor.

Náhodným výběrem jsem vybral reprezentativní soubor o velikosti 201 studentů. Podle vzorce $n = z^2 \times N \times r \times (1-r) / (d^2 \times N) + [(z^2 \times r \times (1-r))]$ je stanoveno, že 183 respondentů je věrohodný vzorek (Jaroš, 2002).

Aby vybraný vzorek studentů byl co nejvíce reprezentativní, rozděl jsem dotazníky jak studentům bakalářského, tak studentům navazujícího magisterského studia.

3.3 Použité metody

Většina výzkumných metod v tělesné kultuře vychází z metod používaných v psychologii, pedagogice a sociologii. Teorie tělesné kultury uplatňují jako zásadní metodu především systémový přístup a obsahovou analýzu. Při vymezení problému a zejména v syntetické etapě výzkumu a formulaci závěrů se uplatňují metody

teoretického výzkumu – analýza, syntéza, indukce, dedukce a analogie (Štumbauer, 1989).

Nejobvyklejší průběh vědeckovýzkumné práce v tělesné kultuře se podle Štumbauera (1989) dělí na 4 etapy:

- Volba a stanovení vědeckého problému a příprava vědecké metody
- Získávání vědeckých faktů
- Zpracování výzkumného materiálu
- Praktické ověření pravdivosti vědeckých poznatků ve společenské praxi a jejich aplikace.

3.3.1 Teoretická analýza problému

Úkolem této etapy je zjistit a popsat základní elementy jevu a osvětlit jejich funkci. Dále má za úkol analyzovat a určit, které již známé příčiny a zákony se u fungování jevu uplatňují, jakým způsobem, v jaké míře a za jakých okolností. V této etapě se uplatňuje konzultace s odborníky pohybujícími se v daném oboru, sondáž jevu v jeho přirozených podmínkách a zejména studium literatury. Studium literatury slouží k získání všestranných informací o problému a o tom, co již bylo v dané problematice vyřešeno. Dále slouží k seznámení s používanou metodologií a k porovnání výsledků. Z časového hlediska může studijní fáze dosahovat až 70 % času věnovaného řešení problému (Štumbauer, 1989).

3.3.2 Obsahová syntéza problému

Syntéza je skládání, myšlenkové sjednocení, spojení jednotlivých částí v celek. Při syntéze sledujeme vzájemné podstatné souvislosti mezi jednotlivými složkami jevu a tím lépe poznáváme jev jako celek. Syntéza pomáhá odhalovat vnitřní zákonitosti jevu. Vyžaduje široké znalosti oboru, vede k odkrývání nových poznatků a pomocí syntézy lze správně generalizovat (Gavora, 2010).

3.3.3 Dotazníková metoda

Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu je dotazník. Dotazník se vymezuje jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Otázky se mohou vztahovat buď k vnějším, či vnitřním jevům. Samostatný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou psychologicky seřazené a na které dotazovaná osoba (respondent)

odpovídá písemně. Někdy se používá místo termínu dotazník termín anketa. Většinou se však oba pojmy rozlišují a za anketu se považuje šetření, při kterém se účastníci sami zapojují do šetření. Velmi malou hodnotu mají dotazníky neodborně sestavené a nevhodně použité. Výhodou dotazníků je, že umožňují rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů (Chráska, 2007).

Podle Štumbauera (1989) uvádí klasifikace otázek v dotazníku podle stupně svobody odpovědi jako otevřené odpovědi, vytvořené odpovědi a škálové položky. Podle obsahu jako otázky týkající se faktů, jednání, nebo vědomostí, otázky týkající se záměrů a názorů a otázky týkající se jednání, jejich osobních vlastností. Podle účelu jako otázky, kterými jsou potvrzeny už existující fakta, otázky k získání nových informací, kontrolní otázky a křížové otázky. Typické chyby při formulování dotazníku mohou být multiplikační chyby, chyby nesprávné alternativy, příliš obecné formulace otázek, či nápovědné otázky. Způsoby užití dotazníku jsou buďto dotazník doručený poštou, dotazník uveřejněný v tisku, dotazníkové šetření v daném prostředí, či stereodotazníky.

Před rozdělením dotazníků musí být řádně vysvětleny pokyny a zodpovězeny případné dotazy. Vhodné je informovat respondenty o použití, či využití následných odpovědí. Tím dodáme motivaci a náležitou důležitost při vyplňování. Dotazník má obvykle tři základní části. Vstupní část, která obsahuje cíle dotazníku a pokyny pro jeho vyplnění. Druhá část se skládá z otázek, kde jsou v popředí lehčí a zajímavější, střed tvoří těžší a ne tak zajímavé otázky a na konci jsou jednoduché otázky, protože se předpokládá, unavenost respondenta, uvádí Gavora (2000).

3.3.4 Použitý dotazník

Pro výzkum byla použita modifikace dotazník SQUALA (Subjective QUALity of Life Analysis). Českou verzi dotazníku připravila Eva Dragomirecká. Dotazník je součástí grantové úlohy ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitře (Slovenská Republika), kde byl dotazník také použit. Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví a souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník byl anonymní a byl použit jen na výzkumné účely. Sloužil k prověření sportovní aktivity a kvality života mladých lidí (Dragomirecká & Bartoňová, 2006a)

Jedná se o sebeposuzovací dotazník, který byl zkonstruován dle metodologických pravidel. Dotazník vychází z Maslowovy třístupňové teorie potřeb a zahrnuje v sobě vlastnosti potřeb, jako jsou vnitřní hodnoty (prožitek svobody, spravedlivosti). Z těchto prožitků zohledňující maximální míru subjektivity je nutné při měření sportovní aktivity a kvality života takové vycházet. Koresponduje teoretické vymezení kvality života jako zjišťování rozdílu mezi přáním a očekáváním jedince na straně jedné a na jeho reálnou představu na straně druhé. Dotazník obsahuje oblasti, které pokrývají vnější i vnitřní realitu každodenního života. Spokojenost a důležitost je v každé z nich hodnocena na pětibodové škále (Dragomirecká & Bartoňová 2006a).

Modifikace dotazníku SQALA (Subjective QUALity of Life Analysis), je sestavena z příručky uživatelů kvality života (Škola, 1995), úlohy spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí (Ocetková, 2007), metody pro kvalitu života šestnácti položkami zachycuje identifikaci, personální ukazatele, individuální pohybové aktivity a vztah k aktivitám. Převažují uzavřené otázky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, dále otevřené otázky č. 13, 14. Otázka č. 12 byla stupnicová, kde respondenti vybírali mezi deseti pohybovými okruhy aktivit s možnostmi (1. největší zájem, 2. největší zájem a 3. největší zájem. Poslední otázka z první oblasti byla škálová stupnice, kde respondenti vybírali z odpovědí (absolutně nesouhlasím, nesouhlasím, nemohu se rozhodnout, souhlasím, a velmi souhlasím). Druhá oblast B se skládá z třiceti položek zachycující důležitost pro život vyšetřované osoby a dále spokojenost osoby s touto oblastí. Respondent ohodnocuje na pětibodové zakotvené stupnici škálu subjektivní důležitosti každé oblasti a zároveň vyjadřuje, jak je s každou oblastí spokojen. V oblasti důležitosti byla stanovená stupnice s možnostmi (zcela nedůležité, málo důležité, středně důležité, hodně důležité a velmi důležité). V druhé části oblasti spokojenosti respondenti volili ze škálové nabídky možností (velmi nespokojený, nespokojený, něco mezi tím, spokojený a velmi spokojený (Dragomirecká & Bartoňová 2006b).

3.4 Experimentální design

Výzkum probíhal tak, že jsem si nejprve stanovil výběr studentů, kterých se výzkum bude týkat. Rozhodl jsem se pro náhodný výběr studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity podle vzorce $n = z^2 \times N \times r \times (1-r) / (d^2 \times N) + [(z^2 \times r \times (1-r))]$ (Jaroš, 2002) jsem stanovil vzorek o počtu 201 studentů. Zvolil jsem si standardizovaný dotazník, který jsem následně rozdával studentům. Požádal jsem je o rozdáání dotazníků

jejich spolužákům a o následné vyplnění dotazníku i jimi samotnými. Bylo trochu složité od nich dotazníky zpětně získávat, protože někteří si dávali opravdu na čas.

Na katedře tělesné výchovy a sportu jsem dne 06. 12. 2017 odevzdal 32 dotazníků s plnou návratností. Na katedře biologie jsem dne 7. 12. 2017 odevzdal 27 dotazníků s plnou návratností. Na katedře anglistiky jsem dne 11. 12. 2017 odevzdal 25 dotazníků s plnou návratností. Na katedře geografie jsem dne 12. 12. 2017 rozdal 227 dotazníků s plnou návratností. Na katedře germanistiky jsem dne 13. 12. 2017 rozdal 22 dotazníků s plnou návratností. Na katedře hudební výchovy jsem dne 18. 12. 2017 rozdal 20 dotazníků s plnou návratností. Na katedře matematiky 19. 12. 2017 rozdal 25 dotazníků s plnou návratností. Na katedře společenských věd jsem dne 20. 12. 2017 rozdal 24 dotazníků s plnou návratností. Celkem jsem tedy dotazníkové šetření prováděl na vzorku 201 studentů. A jsem rád, že studenti vyplnili dotazníky, jak měli, a i když jsem na některé dotazníky čekal až do dubna, tak se mi nakonec všechny vrátily.

4 Výsledky

4.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků

Otázka 1. Kolik máš let?

Tabulka 1. Vyjádření účasti studentů podle věku: absolutní, relativní četnost v %.

Absolutní četnost								
	19 let	20 let	21 let	22 let	23 let	24 let	25 let	Celkem
Chlapci	29	18	19	12	14	7	3	102
Dívky	22	23	22	11	9	8	4	99
Chlapci a dívky	51	41	41	23	23	15	7	201
Relativní četnost v %								
	19 let	20 let	21 let	22 let	23 let	24 let	25 let	Celkem
Chlapci	14,43	8,96	9,45	5,97	6,97	3,48	1,49	50,75
Dívky	10,95	11,44	10,95	5,47	4,48	3,98	1,99	49,25
Chlapci a dívky	25,37	20,4	20,4	11,44	11,44	7,46	3,48	100,00

Dotazovaní byli ve věku od 19 do 25 let, přičemž nejvíce respondentů bylo ve věku 19 let. Průměrný věk činil 21,00 let a směrodatná odchylka $\pm 1,74$.

Otázka 2. Pohlaví.

Tabulka 2. Vyjádření účasti studentů podle pohlaví: absolutní, relativní četnost v %.

Absolutní četnost			
Počet	Chlapci	Dívky	Celkem
	102	99	201
Relativní četnost v %			
Počet	Chlapci	Dívky	Celkem
	50,75	49,25	100,00

Z této otázky vyplývá, že počet dotazovaných, co se týče pohlaví, byl téměř stejný. Chlapců bylo pouze o 3 více než dívek.

Otázka 3. Ročník, a druh studia, který na fakultě studuješ?

Tabulka 3. Vyjádření počtu studentů v jednotlivých ročnících studia: absolutní, relativní četnost v %.

Absolutní četnost						
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	celkem
Bakalářské studium	37	23	28	0	0	88
Magisterské studium	31	19	16	14	11	91
Navazující magisterské studium	0	0	0	13	9	22
Relativní četnost v %						
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	celkem
Bakalářské studium	18,41	11,44	13,93	0,00	0,00	43,78
Magisterské studium	15,42	9,45	7,96	6,97	5,47	45,27
Navazující magisterské studium	0,00	0,00	0,00	6,47	4,48	10,95

Většina dotazovaných navštěvuje magisterské studium. Nejvíce z nich chodí do 1. ročníku.

Otázka 4. Tvoje sportovní úroveň?

Tabulka 4. Vyjádřena sportovní úroveň studenta/studentky: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV	6	12	18
Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)	25	28	53
Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)	28	25	53
Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)	40	32	72
Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)	3	2	5
<i>Relativní četnost v %</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV	2,99	5,97	8,96
Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)	12,44	13,93	26,37
Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)	13,93	12,44	26,37
Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)	19,90	15,92	35,82
Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)	1,49	1,00	2,49

Touto otázkou bylo zjištěno, že největší část dotazovaných se věnuje sportu aktivně a zároveň je členem sportovní organizace (35,82 %).

Otázka 5. Kdo tě přivedl ke sportu, k pohybovým aktivitám?

Tabulka 5. Vyjádřena osoba, která přivedla studenta/studentku ke sportu, či pohybovým aktivitám: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Otec	33	37	70
Matka	21	25	46
Prarodiče	9	3	12
Učitel TV	7	8	15
Trenér	13	5	18
Kamarád/ka	19	21	40
<i>Relativní četnost v %</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Otec	16,42	18,41	34,83
Matka	10,45	12,44	22,89
Prarodiče	4,48	1,49	5,97
Učitel TV	3,48	3,98	7,46
Trenér	6,47	2,49	8,96
Kamarád/ka	9,45	10,45	19,90

Ve většině případů přivádí ke sportu své děti rodiče, nejvíce pak otcové (34,83 %). Druhou nejčastější variantou pak byl kamarád/ka (19,90 %).

Otázka 6. Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?

Tabulka 6. Vyjádření počtu hodin, který student/studentka absolvuje týdně, mimo hodin TV ve škole: absolutní, relativní četnost v %.

	Absolutní četnost			Relativní četnost v %		
	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
0	1	3	4	0,50	1,49	1,99
1	3	10	13	1,49	4,98	6,47
2	4	11	15	1,99	5,47	7,46
3	8	9	17	3,98	4,48	8,46
4	9	18	27	4,48	8,96	13,43
5	9	14	23	4,48	6,97	11,44
6	12	15	27	5,97	7,46	13,43
7	8	6	14	3,98	2,99	6,97
8	16	4	20	7,96	1,99	9,95
9	6	3	9	2,99	1,49	4,48
10	16	2	18	7,96	1,00	8,96
11	1	2	3	0,50	1,00	1,49
12	4	0	4	1,99	0,00	1,99
13	0	0	0	0,00	0,00	0,00
14	1	0	1	0,50	0,00	0,50
I více	4	2	6	1,99	1,00	2,99

Z této tabulky vyplývá, že dívky ve většině případů věnují sportu 1–6 hodin týdně, u chlapců je toto rozmezí posunuto, chlapci věnují týdně sportu 6–10 hodin.

Otázka 7. Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?

Tabulka 7. Vyjádření hodnoty kvality pohybové aktivity: absolutní, relativní četnost v %.

Absolutní četnost			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Výborná	29	7	36
Velmi dobrá	31	33	64
Dobrá	38	50	88
Slabá	4	9	13
Relativní četnost v %			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Výborná	14,43	3,48	17,91
Velmi dobrá	15,42	16,42	31,84
Dobrá	18,91	24,88	43,78
Slabá	1,99	4,48	6,47

Nejvíce chlapců hodnotí úroveň jejich sportovní aktivity jako dobrou, stejně tak nejvíce dívek. Celkem tuto odpověď zvolilo 43,78 % dotazovaných.

Otázka 8. Zkoušel už si někdy návykové nebo psychotropní látky?

Tabulka 8. Vyjádření užití návykové látky či psychotropní látky: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
	Chlapci	Dívky	Celkem
Ano	73	67	140
Ne	29	32	61
<i>Relativní četnost v %</i>			
	Chlapci	Dívky	Celkem
Ano	36,32	33,33	69,65
Ne	14,43	15,92	30,35

Většina dotazovaných studentů už návykovou nebo psychotropní látku okusila (69,65 %). Jen část respondentů odpověděla, že s těmito látkami nemá zkušenost.

Otázka 9. Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?

Tabulka 9. Vyjádření času stráveného na internetu, či hraní počítačových her: absolutní, relativní četnost v %.

	<i>Absolutní četnost</i>			<i>Relativní četnost v %</i>		
	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
0	0	3	3	0,00	1,49	1,49
0,5	10	13	23	4,98	6,47	11,44
1	12	11	23	5,97	5,47	11,44
1,5	6	16	22	2,99	7,96	10,95
2	17	21	38	8,46	10,45	18,91
2,5	9	12	21	4,48	5,97	10,45
3	11	10	21	5,47	4,98	10,45
4	21	9	30	10,45	4,48	14,93
5	9	2	11	4,48	1,00	5,47
I více hodin	7	2	9	3,48	1,00	4,48

Nejvíce dívek uvedlo, že na internetu či při PC hrách stráví 2 hodiny denně. Chlapci nejčastěji uváděli, že stráví na počítači 4 hodiny.

Otázka 10. *Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?*

Tabulka 10. *Vyjádření využití PC pro školní úlohy: absolutní, relativní četnost v %.*

<i>Absolutní četnost</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Každý den	39	25	64
1-2x za týden	31	43	74
1-2x za měsíc	24	24	48
Méně často	8	7	15
<i>Relativní četnost v %</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Každý den	19,40	12,44	31,84
1-2x za týden	15,42	21,39	36,82
1-2x za měsíc	11,94	11,94	23,88
Méně často	3,98	3,48	7,46

Na školní úlohy je PC hodně využíván. Jen minimum dotazovaných studentů (7,46 %) využívá PC méně často než 1–2x za měsíc.

Otázka 11. *Jak dobře umíš plavat?*

Tabulka 11. *Vyjádření úrovně plavecké dovednosti: absolutní, relativní četnost v %.*

<i>Absolutní četnost</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Umím plavat	88	86	174
Neumím dobře plavat	13	12	25
Neumím plavat	2	0	2
<i>Relativní četnost v %</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Umím plavat	43,78	42,79	86,57
Neumím dobře plavat	6,47	5,97	12,44
Neumím plavat	1,00	0,00	1,00

Touto otázkou bylo zjištěno, že velká část dotazovaných respondentů plavat umí (86,57 %).

Otázka 12. *Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? (Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 – největší zájem, 2 – druhý největší zájem, 3 – třetí největší zájem).*
 Tabulka 12. *Vyjádření atraktivnosti sportovních aktivit chlapců: relativní četnost v %.*

Relativní četnost v %			
Chlapci	1. Největší zájem	2. Druhý největší zájem	3. Třetí největší zájem
1. Turistika-zimní, letní, horolezectví, cykloturistika	4,48	2,49	3,98
2. Posilování- aerobic, zumba, spinning	7,46	5,47	5,97
3. Plavání	4,48	5,47	7,96
4. Kolektivní sportovní hry-fotbal, volejbal, basketbal, hokej	12,44	9,45	7,46
5. Pohybové drobné netradiční hry	1,00	1,49	0,50
6. Zimní sporty- bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)	8,96	10,95	10,45
7. Gymnastika	0,50	1,00	0,50
8. Atletika, rekreační běh	2,99	3,98	2,49
9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)	3,98	4,98	5,97
10. Jiné-jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení	4,48	4,48	5,47

Největší zájem u dotazovaných chlapců je o kolektivní sportovní hry jako fotbal, volejbal, basketbal a hokej. Naopak nejmenší zájem byl o zimní sporty, jako je bruslení či lyžování.

Tabulka 13. Vyjádření atraktivnosti sportovních aktivit u dívek: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %			
Dívky	1. Největší zájem	2. Druhý největší zájem	3. Třetí největší zájem
1. Turistika-zimní, letní, horolezectví, cykloturistika	4,48	3,98	4,48
2. Posilování- aerobic, zumba, spinning	10,95	7,46	5,97
3. Plavání	7,46	6,47	6,97
4. Kolektivní sportovní hry-fotbal, volejbal, basketbal, hokej	6,47	10,45	6,47
5. Pohybové drobné netradiční hry	0,50	1,00	1,99
6. Zimní sporty- bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)	3,48	2,99	5,47
7. Gymnastika	4,98	3,98	5,47
8. Atletika, rekreační běh	2,49	2,99	2,49
9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)	1,00	1,00	1,99
10. Jiné-jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení	7,46	8,96	7,96

Nejvíce atraktivní sportovní aktivitou je u dívek posilování-aerobic, zumba, spinning (10,95 %).

Otázka 13. Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?

Tabulka 14. Vyjádření průměrného množství absolvovaných hodin tělesné výchovy týdně: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %	
	Průměr v hodinách
Chlapci	4,52
Dívky	1,60

Více hodin tělesné výchovy týdně absolvují chlapci.

Otázka 14. Odhadni, přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.

Tabulka 15. Vyjádření průměrné vzdálenosti v kilometrech a času v hodinách, který student/studentka ujde denně pěšky.

Chlapci a dívky	Průměr
Vzdálenost v km	7,81
Čas v hod	2,33

Z této tabulky vyplývá, že dotazovaní studenti průměrně denně projdou pěšky necelých 8 km.

Otázka 15. *Odhadni, kolik hodin denně, proseďš při různých činnostech (ve škole, za počítačem, při učení).*

Tabulka 16. *Vyjádření času, který student/studentka proseď při různých činnostech: absolutní, relativní četnost v %.*

Počet	Absolutní četnost			Relativní četnost v %		
	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
0	0	0	0	0,00	0,00	0,00
0,5	0	0	0	0,00	0,00	0,00
1	2	3	5	1,00	1,49	2,49
1,5	0	0	0	0,00	0,00	0,00
2	6	5	11	2,99	2,49	5,47
2,5	4	2	6	1,99	1,00	2,99
3	4	3	7	1,99	1,49	3,48
4	16	6	22	7,96	2,99	10,95
5	19	19	38	9,45	9,45	18,91
I více hodin	51	61	112	25,37	30,35	55,72

Studenti v této otázce nejvíc krát uvedli, že denně proseď při různých činnostech od 2 do 5 hodin.

Otázka 16. Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?

Tabulka 17. Vyjádření míry souhlasu chlapců a dívek při stanovených otázkách: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %					
Chlapci a dívky	Absolutně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nemohu se rozhodnout	Souhlasím	Absolutně souhlasím
1. Raduji se z pohybu a užívám si ho	1,96	3,92	11,76	50,00	32,35
2. Nudím se při něm	33,33	58,82	6,86	0,98	0,00
3. Nemám rád pohybové aktivity	44,12	48,04	4,90	1,96	0,98
4. Jsou pro mě příjemné	0,98	3,92	12,75	61,76	20,59
5. Vůbec nejsou zábavné	35,29	48,04	11,76	3,92	0,98
6. Pohybové aktivity mi dodávají energii	6,86	11,76	25,49	35,29	20,59
7. Mám při nich špatnou náladu	27,45	48,04	17,65	4,90	1,96
8. Je to velmi příjemné	2,94	8,82	14,71	46,08	27,45
9. Mé tělo se cítí dobře	2,94	7,84	13,73	42,16	33,33
10. Něco mi to dává	1,96	2,94	15,69	42,16	37,25
11. Je to vzrušující	2,94	14,71	22,55	35,29	24,51
12. Ubíjí mě to	25,49	37,25	15,69	14,71	6,86
13. Není to vůbec zajímavé	35,29	39,22	11,76	12,75	0,98
14. Dodává mi to pocit úspěchu	3,92	13,73	16,67	40,20	25,49
15. Je mi při tom dobře	0,98	4,90	8,82	60,78	24,51
16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného	28,43	38,24	14,71	11,76	6,86

Velká část dotazovaných respondentů uvedla, že se při vykonávání pohybové aktivity radují, jejich tělo se cítí dobře a něco jim to dává. Jen malá část studentů by nejraději dělala něco úplně jiného.

Otázka 17. Jak je pro tebe důležité?

Tabulka 18. Vyjádření chlapců a dívek míry důležitosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %					
Chlapci a dívky	Zcela nedůležité	Málo důležité	Středně důležité	Hodně důležité	Velmi důležité
1. Být zdravý/á	0,00	0,00	4,90	20,59	74,51
2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých	0,98	1,96	16,67	28,43	51,96
3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti	0,00	0,00	6,86	24,51	68,63
4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)	0,00	0,98	15,69	32,35	50,98
5. Dobře spát	0,98	1,96	14,71	27,45	54,90
6. Mít dobré rodinné vztahy	1,96	2,94	6,86	30,39	57,84
7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět	0,00	1,96	13,73	31,37	52,94
8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky,...)	0,98	2,94	23,53	41,18	31,37
9. Zvládnout všechno, co potřebuji	0,00	0,98	21,57	39,22	38,24
10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)	11,76	18,63	20,59	27,45	21,57
11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mě	3,92	16,67	21,57	36,27	21,57
12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu)	14,71	29,41	17,65	20,59	17,65
13. Odpočívat ve volném čase	6,86	8,82	32,35	27,45	24,51
14. Mít koníčky ve volném čase	1,96	3,92	17,65	41,18	35,29
15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého	0,00	2,94	14,71	41,18	39,22
16. Spravedlnost	0,00	0,00	13,73	18,63	67,65
17. Svoboda	0,00	0,00	12,75	16,67	70,59
18. Krása a umění	17,65	22,55	18,63	25,49	17,65
19. Pravda	0,00	3,92	10,78	38,24	47,06
20. Peníze	0,00	7,84	26,47	29,41	36,27
21. Dobré jídlo	0,98	8,82	23,53	37,25	29,41
22. Být vzdělaný/á	1,96	2,94	13,73	36,27	45,10
23. Chodit do školy	3,92	4,90	15,69	44,12	31,37
24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci	0,98	1,96	15,69	37,25	44,12
25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu	1,96	8,82	18,63	41,18	29,41
26. Dobře vypadat	7,84	14,71	37,25	20,59	19,61
27. Pěkně se oblékat	6,86	15,69	38,24	18,63	20,59
28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím	6,86	17,65	34,31	21,57	19,61
29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je	2,94	4,90	13,73	29,41	49,02
30. Mít zaměstnání, které mě bude bavit	0,00	0,00	7,84	26,47	65,69

Nejdůležitější je pro dotazované studenty spravedlnost, být zdravý/á, šťastný/á, mít zaměstnání, které je bude bavit. Naopak nejméně důležité je pro ně krása a umění, dobře vypadat a mít víru.

Otázka 18. Jak si spokojený?

Tabulka 19. Vyjádření míry spokojenosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %					
Chlapci a dívky	Velmi nespokojený	Nespokojený	Něco mezi tím	Spokojený	Velmi spokojený
1. se svým zdravím	0,00	5,88	11,76	47,06	35,29
2. s tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých	0,00	2,94	10,78	49,02	37,25
3. s tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí	0,98	4,90	12,75	50,00	31,37
4. s tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení apod.)	0,00	1,96	8,82	44,12	45,10
5. s tím, jak dobře spíš	5,88	7,84	11,76	47,06	27,45
6. s tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině	1,96	9,80	15,69	37,25	35,29
7. se svými kamarády (s tím, jací jsou, kolik jich máš)	0,00	3,92	7,84	48,04	40,20
8. s tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky,...)	0,00	3,92	12,75	52,94	30,39
9. s tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ	0,98	2,94	13,73	52,94	29,41
10. se svými důvěrnými vztahy (zda máš či nemáš chlapce/dívku)	3,92	7,84	28,43	29,41	30,39
11. s tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem sebe	0,00	1,96	12,75	56,86	28,43
12. se svou vírou	4,90	2,94	17,65	42,16	32,35
13. s tím, jak můžeš odpočívat ve svém volném čase	1,96	7,84	12,75	50,00	27,45
14. s tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům	0,98	4,90	8,82	49,02	36,27
15. s tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého)	0,98	1,96	11,76	50,98	34,31
16. s tím, jak je svět spravedlivý	13,73	16,67	17,65	29,41	22,55
17. s tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á	2,94	5,88	12,75	43,14	35,29
18. s tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním	1,96	4,90	18,63	45,10	29,41
19. s tím, jak jsou lidé pravdomluvní	8,82	20,59	20,59	27,45	22,55
20. s penězi, které máš sám pro sebe	2,94	8,82	13,73	43,14	31,37
21. s jídlem	0,98	1,96	11,76	52,94	32,35
22. se svým vzděláním	2,94	1,96	11,76	50,98	32,35
23. s tím, že můžeš chodit do školy	0,98	2,94	8,82	51,96	35,29
24. s tím, jestli můžeš trávit volný čas, jak sám chceš	0,98	4,90	5,88	51,96	36,27
25. s tím, kolik máš věcí pro svou zábavu	0,98	2,94	7,84	52,94	35,29
26. s tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený	0,98	2,94	13,73	51,96	30,39
27. s tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš	0,98	2,94	11,76	52,94	31,37
28. s tím, jak tě hodnotí v hodinách TV	0,98	1,96	7,84	51,96	37,25

V převážné většině jsou studenti spokojeni, nejvíce s tím, jaké mají vztahy s jinými lidmi, jak zvládají vše, co potřebují.

5 Diskuze

Zabývali jsme se Analýzou sportovní aktivity a kvality života studentů PF JU. Ve zkoumaném souboru bylo 201 studentů (100 %), z toho 99 dívek (49,25 %) a 102 chlapců (50,75 %). Věk studentů se pohyboval v rozmezí od 19 do 25 let a průměrný věk činil 21 let, přičemž nejpočetnější skupiny tvořili studenti 19 let, kterých bylo 51 (25,37 %), druhou nejpočetnější skupinou byli shodně 20 a 21 letí, v počtu 41 (20,40 %) a třetí nejpočetnější byli opět shodně skupiny ve věku 22 a 23 let po 23 studentech (11,44 %). Na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity si studenti mohou vybrat, zda nastoupí na učitelství 1. stupně, kdy je čeká 5 let studia, které bude při úspěšném absolvování zakončené magisterským titulem. Druhou variantou je cesta jednotlivých oborů, či jejich kombinací, kdy je studium rozděleno nejdříve na bakalářské a poté na navazující. Nejvíce respondentů v našem dotazníku bylo z bakalářského studia z 1. ročníku, a sice 37 (18,41 %) na druhém místě byl 1. ročník magisterského studia v počtu 31 studentů (15,42 %) a na třetím místě 3. ročník bakalářského studia při 28 studentech (13,93 %).

Z odpovědi na otázku č. 4. „Tvoje sportovní úroveň?“ jsme se dozvěděli, že drtivá většina studentů sportuje, ať příležitostně, tak aktivně. Pouze 18 studentů se považuje za pasivní sportovce, v porovnání s celkovým množstvím 201 studentů. Nejvíce dotázaných v počtu 72 (35,82 %) uvedlo, že sportuje aktivně a že jsou členy sportovní organizace. Což souvisí s transformací sportu po roce 1989, kdy se díky privatizacím a novým možnostem v podnikání naskytla možnost i pro nové sportovní organizace. Přineslo to bohužel i ekonomické nahlížení na sportovní organizace v tom smyslu, že je lidé začali využívat jako byznys. Příkladem mohou být třeba fotbalové velkokluby, jejichž praktiky se pohybují na hraně, mnohdy i za hranou zákona a cílem je pouze vydělat peníze na sportovcích jako na pouhém zboží. Jako následek je tak diverzifikování společnosti na lidi, pro které není ani to nejdražší sportovní vybavení překážkou, a na druhé straně skupina lidí, která musela kvůli nedostatku finančních zdrojů vyřadit rekreační sport ze svých zájmů (Slepičková, 2009). Názor na sport v Maďarsku dospěl až do takové fáze, že při svém hodnocení sportovní situace v této zemi uvedl Földesi (2009), že lidé nemají dostatek finančních prostředků na vlastní sportovní aktivitu a že ztrácejí zájem o sport i jako o pasivní zábavu.

Otázka č. 5 „*Kdo tě přivedl ke sportovním aktivitám?*“ Souhlasím s tvrzením Hofbauera (2004), že rodina bývá ovlivňujícím faktorem číslo jedna ve výběru aktivit ve volném čase mladistvých. Nejvíce vlivným člověkem ve vedení k pohybovým aktivitám je otec, tuto možnost vyplnilo 70 dotázaných (34,83 %). Druhou nejčastější možností byla matka, která přivedla ke sportu 46 dotázaných (22,89 %). A na třetím místě kamarád nebo kamarádka, která ovlivnila 40 studentů (19,90 %).

Otázka č. 6 „*Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?*“ Nejčastěji uvedená možnost byla 4 a 6 hodiny týdně, kterou uvedlo 27 studentů (13,43 %). Z toho v případě 4 hodin 18 dívek (8,96 %) a 9 chlapců (4,48 %). Z výsledků lze vyčíst, že chlapci ve věku 19 až 25 let, sportují mimo hodin TV častěji, než dívky, což uvádí i Pavlík (1996). Nejvíce chlapců se pohybovalo v rozmezí od 5 do 10 hodin, zatímco nejvíce dívek uvádělo možnosti od 1 do 6 hodin.

Otázka č. 7 „*Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?*“ U chlapců převažovala možnost dobrá, kterou zvolilo 38 respondentů (18,91 %), druhou nejčastější odpovědí byla velmi dobrá, 31 (15,42 %) a neméně častou byla odpověď výborná. Dívky byly ke svému hodnocení kritičtější, nejčastěji své pohybové aktivity hodnotily jako dobré, zhodnotilo to tak 50 dívek (24,88 %) a na druhém místě velmi dobrá uvedlo 33 dívek (16,42 %), což může souviset se skutečně nižší kvalitou pohybových aktivit u dívek, ale třeba také s tím, že sebehodnocení je relativně vysoké v dětství, kdy je to způsobeno nepřesným vnímáním sebe sama. Zejména u dívek však v průběhu dospívání klesne a postupně se zvyšuje až v dospělosti (Robins & Trzesniewski, 2005).

Otázka č. 8 „*Zkoušel už si někdy návykové nebo psychotropní látky?*“ Na tuto otázku kladně odpovědělo 140 dotázaných (69,65 %), tedy poměrně vysoké číslo, ale vezmeme-li v potaz, že návyková látka je třeba i pivo nebo cigarety, tak mě ani nepřekvapuje, že ve věku 19-25 let už má aspoň nějakou zkušenost většina dospívajících. Ovšem i pouhé vyzkoušení návykové látky v tomto věku může být velice ošemetné, a vést dokonce k závislosti. Nešpor (1997) tvrdí, že pro dětský a adolescentní věk se závislost z experimentů rozvíjí rychleji, vzhledem k nezralosti organismu i psychiky a nese s sebou závažnější rizika a prognózu. Opakujícím se spouštěčem bývá rodina, kdy dítě může být zanedbávané, nedostatečné citové vazby, manželský konflikt atd. V další řadě to může být škola, kde může docházet

k zesměšňování, ponižování, nebo je jen malá návaznost na mimoškolní aktivity, kdy se dítě nudí. Ale také nedostatečná informovanost a prevence.

V otázce č. 9 jsme se ptali „*Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?*“ 2 hodiny označilo 38 studentů (18,91 %), 4 hodiny 30 studentů (14,93 %). 9 studentů (4,48 %) přiznalo, že u počítače tráví více jak 5 hodin denně. To mi přijde opravdu hodně, pokud nejde o nějakou pracovní nebo vzdělávací činnost, o čemž upřímně pochybuji. Podle Nešpora (2000) má hraní PC her pozitivní ale i stinné stránky. Z pozitivních následků to může být zostřování smyslů při hraní akčních her, které pomáhají zlepšovat reakce například při řízení. Z negativních stránek je to především strávený čas u počítače, kdy jsou zanedbávány povinnosti například do školy či zaměstnání. Zkreslování reality, kdy padají zábrany a mizí rozdíly mezi virtuálním světem a realitou, se lidé mohou inspirovat třeba i k vraždě.

Otázka č. 10 „*Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?*“ Většina 74 studentů (36,82 %) uvedla, že PC kvůli školním úlohám využívá PC 1 – 2x za týden. 64 studentů (31,84 %) tvrdí, že používá PC na školní projekty denně. Dle mého názoru, je to už běžnou součástí života na vysoké škole. Kdy nejlépe přenosný počítač potřebujete na poznámky z přednášek, zjištění změn rozvrhu na následující dny, a samozřejmě na dlouhodobé projekty typu seminárních prací nebo závěrečných prací.

V otázce č. 11 jsme se ptali „*Jak dobře umíš plavat?*“ Jen dva chlapci přiznali, že neumí vůbec plavat (1%). 23 respondentů (11,44 %) přiznalo, že neumí moc dobře plavat a 174 studentů (86,57 %) uvedlo, že umí plavat, což je poměrně vysoký počet studentů, kteří využívají plavání jako pohybovou aktivitu. Podle Srdečného & Srdečné (2002) plavání vyrovnává nesprávné držení těla, při horizontální poloze je páteř odlehčena a meziobratlové ploténky jsou uvolněny. Velmi důležité jsou i rotační pohyby, které posilují svalové skupiny v běžném životě málo využívané a zároveň působí i na rozvoj dýchacího systému a objemu plic.

Otázka č. 12 „*Kdybys měl možnost, do jakých sportovních aktivit by ses zapojil? Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 – největší zájem, 2 – druhý největší zájem, 3 – třetí největší zájem.*“ U chlapců byly na prvním a druhém místě zájmu kolektivní sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal, hokej a zmíněnou možnost vybralo 21,89 %. Na třetím místě zájmu zvolilo 10,45 % chlapců zimní sporty – bruslení,

lyžování (sjezdové, běžecké). Dívky (10,95 %) vybraly jako sport s největším zájmem posilování – aerobic, zumba, spinning, apod. Jako sport s druhým největším zájmem (10,45 % dívek) byly označeny kolektivní sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal, hokej. Třetí největší zájem (7,96 %) byl u dívek o jiné sporty – jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, in-line bruslení. V této otázce celkově převažovaly kolektivní sportovní hry. Toto tvrzení zdůrazňuje i Hofbauer (2004), který tvrdí, že častým, oblíbeným a významným způsobem realizace volného času dětí a mládeže je jejich vzájemné sdružování. Jeho základem je – na rozdíl od rodiny a školy – dobrovolné rozhodnutí dítěte a mladého člověka vstoupit do sdružení a účastnit se jeho činnosti; přijmout hodnotovou orientaci tohoto sdružení, uplatňovat jeho cíle, obsahové a organizační zásady; svoje znalosti a dovednosti, aktivitu a čas nevyužívat pouze pro vlastní rozvoj a podíl na výhodách, nýbrž také ve prospěch svých vrstevníků nebo prostředí (obce, přírody).

Otázka č. 13 „*Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?*“ U celkového počtu 102 dotazovaných chlapců odpověď zněla v průměru 4,52 hodin. Zatímco u dívek z celkového počtu 99 dotazovaných tato hodnota činila v průměru 1,6 hodin. Z toho tedy vyplývá, že u dívek je zájem o sportovní aktivity nižší, než u chlapců. Z výsledků dotazníku Rychteckého & Tilingera (2017) vyplývá, že se chlapci účastní činností ve sportovních klubech ve větší míře než dívky. Výjimkou je nepatrný rozdíl ve prospěch dívek v kategorii „*intenzivní, soutěživá a/nebo organizovaná*“ pohybová či sportovní činnost. Průběh vývoje členství ve sportovních klubech naznačuje některé hlubší bio-psycho-sociální příčiny, které v životě respondentů působí objektivně. Značné přesuny v očekávání důsledků a výsledků pohybové činnosti souvisí se změnami v hodnotovém systému. Nastává všeobecný pokles zájmu u dívek o pohybové aktivity, ve kterých je kladen důraz na výkonnost. Pozitivně přijímají cvičení s hudbou, pohybové aktivity zaměřené na zlepšení tělesné image. U chlapců jsou naopak zvýšené nároky na tělesnou zátěž většinou kladně akceptovány. U chlapců je ceněna vyšší atletická postava se zřetelnou muskulaturou, dívky chtějí být štíhlé, nohaté, ovšem s náležitými ženskými tvary. Závěry výzkumů konstatují, že dospívající chlapci obvykle chtějí zvýšit hmotnost, výšku a sílu, zatímco dívky touží hmotnost snížit. Na tato přání chlapci reagují cvičením, dívky dietou.

Otázka č. 14 „*Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.*“ Průměrná vzdálenost, kterou studenti prošli, byla 7,81 km. Co se týká času v hodinách, je tato hodnota v průměru 2,33 hodin chůze pěšky denně. Některé studie doporučují ujít denně 10 000 kroků, což představuje asi sedm kilometrů a 80 až 100 minut chůze, přičemž v současnosti dospělý člověk projde o své vůli v průměru denně jen kolem 1500 metrů. Připomíná, že aby chůze měla zdravotní přínos, musí mít určitou intenzitu. Měla by být svižná tak, aby se při ní dalo konverzovat pouze s lehkým zadýcháním. Záleží na věku a kondici. Chůzi si jako nenáročný sport mohou zvolit i lidé, kteří nikdy nesportovali, diabetici či těhotné ženy. S tím se ztotožňuje také Slepíčková (2005), která uvádí, že podle některých studií orientovaných na zdraví má tato forma pohybové aktivity významný zdravotní přínos, protože je nejpřirozenějším pohybem člověka a měla by být vykonávána nejčastěji ze všech sportovních aktivit.

Otázka č. 15 „*Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole, za počítačem, při učení).*“ Z nabídky možností 0, 0.5, 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4, 5 i více hodin byla nejvíce označovanou možností ta poslední, tedy právě i více hodin. Tuto možnost označilo celkem 51 chlapců z celkového počtu 102 a 61 dívek z celkového počtu 99. Rád bych odkázal na výsledky výzkumu týkajících se pravidelně prováděných aktivit ve volném čase Rychtecký & Tilinger (2017), kdy ve spektru 23 aktivit udávají dívky vyšší frekvenci v jejich pravidelném provádění u 15 z nich. Patří mezi ně např. poslech hudby, nakupování, hra na hudební nástroj či zpívání ve sboru a další. Vyšší frekvenci účasti u chlapců lze identifikovat v aktivitách jako vydělávání peněz, návštěvách sportovních utkání, soutěžích a dalších. Dlouhodobé sezení omezuje svalovou činnost, která je nezbytná pro podporu pohybu lymfy. Lymfatický systém, na rozdíl od oběhového systému, nemá pumpu a je nejvíce závislý na svalových stazích nohou. Při sezení se svalstvo nohou téměř nezapojuje a činnost lymfatického systému je omezena, tím se zpomaluje i odstraňování škodlivých látek z těla. Změna polohy je potřebná vícekrát během dne. Je důležitější, jak často si stoupneme, než jak dlouho stojíme.

Otázka č. 16 „*Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?*“ V tomto případě respondenti vybírali ze škálových hodnot. 61,76 % dotazovaných studentů souhlasilo s tím, že jsou pohybové aktivity příjemné, 20,59 % velmi souhlasilo. Většina studentů se při pohybových aktivitách raduje a užívá si ho, 35,29 % studentů

souhlasilo, že pohybové aktivity jim dodávají energii, 14,71 % respondentů vykonávání pohybové aktivity ubíjí. 12,75 % dotazovaných dokonce souhlasilo s tím, že vykonávání pohybové aktivity není vůbec zajímavé. Podle mého názoru ale záleží na druhu vykonávané aktivity, kolektivu, trenérovi a dalších okolnostech.

Otázka č. 17 „*Jak je pro tebe důležité?*“ Pro 74,51 % dotazovaných respondentů je velmi důležité být zdravý/á. 57,84 % označilo jako velmi důležité možnost „*mít dobré rodinné vztahy*.“ Svoboda je velmi důležitá pro 70,59 % studentů. Jednou by mělo rádo zaměstnání, které je bude bavit 65,69 % dotazovaných, kteří tuto otázku označili za velmi důležitou. Z tohoto tedy vyplývá, že většina studentů má správnou představu o životě, primární je pro ně zdraví, rodina, důležité životní hodnoty. Mezi méně důležité životní pilíře pak zařadili možnosti jako peníze, krása a umění, mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím, dobře vypadat.

V otázce č. 18 „*Jak jsi spokojený?*“ jsme se zabývali spokojeností či nespokojeností studentů v životě. Se svým zdravím je spokojených 47,06 % a velmi spokojených 35,29 % respondentů. S rodinnými vztahy byla spokojena také většina studentů (37,25 %), 35,29 % zvolilo možnost velmi spokojený.

6 Závěr

Cílem této bakalářské práce byla analýza sportovní aktivity a kvality života studentů PF JU. K výzkumu jsem použil kvantitativní dotazovací metodu, konkrétně standardizovaný dotazník.

Na počátku této práce jsme si stanovili vědeckou otázku: „Jakým způsobem využívají studenti PF JU svůj volný čas a jsou spokojeni s kvalitou svého života?“ Na základě zjištěných dat a údajů jsme se pokusili na tuto otázku odpovědět. Zjistili jsme, že 35,82 % dotázaných se ve volném čase věnuje organizovanému sportu, přičemž vyhrávají kolektivní sporty (fotbal, volejbal, hokej, basketbal) a na chvostu z tradičních sportů zůstala například gymnastika a atletika. Ke sportu studenty v nadpoloviční většině případů přivedli rodiče. Dále můžeme říci, že chlapci, se věnují sportu v průměru o 4 hodiny týdně více, než dívky. Na druhou stranu chlapci stráví více času sezením u PC o dvě hodiny denně více, než dívky. Z dotazníkového šetření vyplývá, že ve většině případů, jsou to rodiče, kteří přivádějí své ratolesti ke sportu či pohybovým aktivitám. Rodina je v posledních pár letech skloňovaným tématem. Narůstající rozvodovost se odrazila i v otázce na spokojenost vztahů v rodině, kdy přes 10 % dotázaných není spokojeno s tím, co se děje u nich v rodině. Radost z dětství by měla provázet každé dítě i dospívajícího a na nás budoucích rodičích a kantorech je, abychom jim tuto možnost dopřáli. Byl bych rád, kdyby se tato bakalářská práce stala inspirací pro ostatní rodiče a učitele, kteří by měli v dnešním hektickém světě dokázat zpomalit, a uvědomit si, že je potřeba se soustředit na důležité věci a taktéž na skutečnou hodnotu svého života.

Referenční seznam

- Dragomirecká, E., & Bartoňová, J. (2006a). *WHOQOL-BREF, WHOQOL-100: World Health Organization Quality of Life Assessment : příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Dragomirecká, E., & Bartoňová, J. (2006b). *Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace WHOQOL-BREF*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Fořt, P. (2002). *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar.
- Földesi, G. (2009). *Changing tendencies in sport consumption in Hungary*. Utrecht: Practice & Profit.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Hanreich, I. (2001). *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jaroš, F. (2002). *Pravděpodobnost a statistika*. Praha: VŠCHT Praha.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka J. (2009) *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE.
- Marádová, E. (2004). *Zdravý životní styl – Výchova ke zdravý – autorská řešení*. Praha: Fortuna.
- Matějček, Z. (2007). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.
- Mužík, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Müllerová, D. (2010). *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta.
- Pávková, J. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1997). *Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je rozpoznávat, jak je zvládat*. Praha: Besip.
- Pavlík, J. (1996). *Tělesná výchova a sport na základních a středních školách*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Pernicová, H., Bělková-Preislerová, T., Jan Javůrek, J., Kyrálová, M., Labudová J., & Strnad, P. (1993). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- Robins, R.W., & Trzniewski, K.H. (2005). *Self-esteem development across the lifespan. Current Directions in Psychological Science*. London: King's College
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže. Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I., & Slepička, P. (2009). *Professional sport – renewed phenomenon in the Czech Republic*. Praha: Univerzita Karlova.
- Srdečný, V., & Srdečná, H. (2002). *Plavání – cvičení pro páteř*. Praha: Onyx.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.
- Zusková, K., Buková, A., Bakalár, P., Brtková, M., Küchelová, Z., & Hančová, M. (2015) *Nadhmotnosť a obezita u vysokolkolákov vybrané aspekty životného štýlu a psychiky*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník k prověření sportovní aktivity a kvality života mladých lidí

Příloha č. 1: Modifikace dotazníku SQUALA (Dragomirecká et. al. 1995, Zannotti, Pringuey 1992, Ocetková 2007).

DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Milí studenti,
prosím vyplíťte pravdivě náš dotazník, je součástí grantové úlohy Ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitre (SR). Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví v souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník je anonymní, údaje budou použity jen na výzkumné účely.
Dotazník je modifikací dotazníku SQUALA (Dragomirecká et.al.1995, Zannotti, Pringuey, 1992, Ocetková, 2007).

ČÁST A

Ve vstupní části se nám můžeš představit (svou odpověď označ křížkem "X").

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1. Kolik máš let?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Pohlaví? chlapec	<input type="checkbox"/>		divka														
3. Ročník a obor, který na fakultě studuješ?																	
bakalářské studium	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>														
magisterské studium	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>												
navazující studium	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>															
obor:.....																	
4. Tvoje sportovní úroveň?																	
<input type="checkbox"/> Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)																	
<input type="checkbox"/> Příležitostný sportovec (neorganizované sportovní aktivity)																	
<input type="checkbox"/> Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)																	
<input type="checkbox"/> Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)																	
<input type="checkbox"/> Vřcholový sportovec (příp. i reprezentant)																	
5. Kdo tě přivedl ke sportu, k pohybovým aktivitám? (označ křížkem "X" jen jednu z možností)																	
otec	matka	prarodiče	učitel TV	trenér	kamarádka												
6. Kolik hodin týdně sportuješ (mimo TV ve škole)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	i více	
7. Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?																	
výborná	velmi dobrá	dobrá	slabá														
8. Zkoušel si někdy návykové nebo psychotropní látky?																	
ano	ne																
9. Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	i více hodin							
10. Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce...)?	každý den	1-2x za týden	1-2x za měsíc	méně často													
11. Jak dobře umíš plavat?																	
umím plavat	neumím dobře plavat	neumím plavat															

Dragomirecká, Z. (2002). Průběh používání české verze dotazníku SQUALA. KGA MZ ČR 1/13/2002/1224.
Zannotti, M., Pringuey, S. (1992). El cuestionario SQUALA: instrumento de investigación en psicología del deporte. Cuadernos de la Facultad de Educación, 1, 3-5.

DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V následujících otázkách 12,13,14 odpověz vepsáním čísla.

12. Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil?

(napíš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem):

1. turistika – zimní, letní, horské, cykloturistika
2. posilování – aerobik, zumba, spinning
3. plavání
4. kolektivní sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal, hokej
5. pohybové drobné netradiční hry
6. zimní sporty – bruslení, lyžování (sjezdové, sáňkařské...)
7. gymnastika
8. atletika – rekreační běh
9. úprkyně sporty (karate, aikido, judo, zápas, box...)
10. jiné : jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, šachy, badminton, snowboarding, různé bruslení...

1. největší zájem	<input type="text"/>
2. druhý největší zájem	<input type="text"/>
3. třetí největší zájem	<input type="text"/>

13. Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?

14. Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky:

vzdálenost v km: čas v hod:

15. Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole, za počítačem, při čtení...), Zakroužkuj čas v hodinách:

0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 4 5 i více hodin

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak:

	absolutně nesouhlasím	nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	souhlasím	velmi souhlasím
1. se raduji z pohybu a užívám si ho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nudím se při ni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. nemám pohybové aktivity rád	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. jsou pro mne příjemné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. vůbec nejsou zábavné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. pohybové aktivity mi dodávají energii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. mám při nich špatnou náladu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. je to velmi příjemné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. mě tělo se cítí dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. něco mi to dává	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. je to vzrušující	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ubíjí mě to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. není to vůbec zajímavé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. dodává mi to pocit úspěchu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. je mi při tom dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. nejraději bych dělal něco úplně jiného	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V dalších otázkách chceme zjistit, co je pro tebe v životě důležité, zda jsi životě spokojený / á apod.

ČÁST B (v daném řádku můžeš udělat jen jeden křížek)

Jak je pro tebe důležité....	zcela nedůležité	málo důležité	středně důležité	hodně důležité	velmi důležité
1. být zdravý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. být šťastný/á, nemít problémy a starosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. dobře spát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. mít dobré rodinné vztahy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. mít kamarády, dobře si s nimi rozumět	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. zvládnout všechno, co potřebuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. chodit s někým (mít chlapce/dívku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. zajímat se, co se děje ve světě kolem mne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v boha apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. odpočívat ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. mít koníčky ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. spravedlnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. svoboda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. krása a umění	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. pravda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. peníze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. dobré jídlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. být vděčný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. chodit do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. mít možnost trávit volný čas tak, jak chci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. mít dostatek věcí pro svou zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. dobře vypadat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. pěkně se oblékat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. mít v budoucnu děti a vychovávat je	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

Jak jsi spokojený/á		velmi nespokojený	nespokojený	něco málo tím	spokojený	velmi spokojený
1.	se svým zdravím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	s tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	s tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	s tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	s tím, jak dobře spíš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	s tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	s tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	s tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	s tím, jak dostatečně se můžeš zajímat o svět kolem sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	se svou vírou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	s tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	s tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	s tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	s tím, jak je svět spravedlivý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	s tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	s tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	s tím, jak jsou lidé pravdomluvní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	s penězi, které máš sám pro sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	s jídlem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	se svým vzděláním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	s tím, že můžeš chodit do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	s tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	s tím, kolik máš věcí pro svou zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	s tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	s tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	s tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Děkujeme za vyplnění dotazníku.

