

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**VZTAH POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
S POHYBOVOU AKTIVITOU JEJICH RODIČŮ**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Kateřina Drtinová, rekreologie  
Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2018

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Drtinová

**Název diplomové práce:** Vztah pohybové aktivity dětí mladšího školního věku s pohybovou aktivitou jejich rodičů

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem pohybové aktivity dětí mladšího školního věku a pohybové aktivity jejich rodičů. Distribuce dotazníků probíhalo v týdnu od 8. 6. do 12. 6. 2018 na Základní škole T. G. Masaryka Kutná Hora. Studie probíhala pod Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Informace byly zjišťovány prostřednictvím české standardizované verze IPAQ dotazníku a české modifikované verze IPAQ dotazníku pro děti. Hlavním cílem práce bylo popsat úroveň pohybové aktivity dětí a rodičů a identifikovat hlavní asociace tohoto vztahu. Touto bakalářskou prací bylo zjištěno, že nejvyšší pohybovou aktivitu mají děti – muži s náskokem o necelé 4 000MET-minut před dětmi – ženami a rodiči – ženami. Nejhůře z této práce vyšli rodiče – muži, se ztrátou 1 000MET-minut na ženách, přesto spadají také do kategorického vysokého skóre.

**Klíčová slova:**

Děti mladšího školního věku, rodiče, pohybová aktivita, pohybová inaktivita, sport, sezení, IPAQ dotazník.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Kateřina Drtinová

**Title of the bachelor thesis:** Relationship between the physical activity of young school age children and physical activity of their parents.

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:**

This bachelor thesis deals with the relationship between the physical activity of young school age children and physical activity of their parents. The questionnaire was distributed in the week from 8th June to 12th June 2018 at the TG Masaryk Primary School in Kutná Hora. The study took place under the Faculty of Physical Culture of the Palacky University in Olomouc. Information was gathered through the Czech standardized IPAQ questionnaire and Czech modified version of the IPAQ questionnaire for children. The main aim of this work was to describe the level of physical activity of children and their parents and to identify the main associations of this relationship.

**Keywords:**

Children of younger school age, parents, movement activity, movement inactivity, sport, sitting, IPAQ questionnaire.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D. a uvedla všechny použité literární zdroje a dodržovala zásad vědecké etikety.

V Olomouci dne 9. července 2018

.....

podpis

Děkuji Mgr. Michal Kudláčkovi, Ph.D. za cenné rady, které mi poskytl při psaní diplomové práce a dále za obětavý přístup a čas věnovaný vedení této diplomové práce.

## **Obsah**

<b>1. ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>2. PŘEHLED POZNATKŮ</b>	<b>9</b>
2.1. <i>Definice základních pojmů</i>	9
2.2. <i>Pohybová aktivita</i>	9
2.2.1. Pohyb	12
2.2.2. Rozdělení pohybové aktivity	12
2.2.3. Význam a benefity pohybové aktivity	13
2.2.4. Rizika pohybové aktivity	14
2.2.5. Vliv stresu na pohybovou aktivitu	15
2.2.6. Ekonomické přínosy pohybové aktivity	15
2.2.7. Psychologické aspekty pohybové aktivity	15
2.3. <i>Zdraví a životní styl</i>	16
2.3.1. Zdraví	16
2.3.2. Životní styl	17
2.3.3. Pohybově aktivní a zdravý životní styl	18
2.3.4. Konzumní životní styl	18
2.3.5. Podpora zdravého životního stylu	18
2.3.6. Zdravotní rizika nezdravého životního stylu	20
2.4. <i>Tělesná kultura</i>	20
2.5. <i>Sport</i>	20
2.5.1. Sportovní aktivity	22
2.6. <i>Volný čas</i>	22
2.6.1. Aktivní využívání volného času	22
2.6.2. Pasivní využívání volného času	22
2.6.3. Funkce volného času	23
2.7. <i>Motivace</i>	23
2.8. <i>Děti mladšího školního věku</i>	25
2.8.1. Periodizace období mladšího školního věku	25
2.8.2. Periodizace období mladšího školního věku	28
2.8.3. Tělesný vývoj	29
2.8.4. Motorický vývoj	29
2.8.5. Psychický vývoj	30
2.9. <i>Dospělost</i>	31
2.9.1. Periodizace období dospělosti	32
2.9.2. Tělesné změny v dospělosti	32
2.9.3. Hlavní charakteristika etap:	33
2.9.4. Časná dospělost	33
2.9.5. Střední dospělost	34
2.9.6. Pozdní dospělost	34
<b>3. CÍLE</b>	<b>35</b>
<b>4. METODIKA</b>	<b>36</b>

4.1.	<i>Metoda výzkumu</i>	36
4.2.	<i>Použité metody</i>	36
4.3.	<i>Dotazník pohyb a sport</i>	36
4.4.	<i>IPAQ dotazník</i>	37
4.4.1.	Jak vypočítat hodnoty MET a vzorce pro výpočet Met-minut	38
4.4.2.	Kategorické skóre	40
4.4.3.	Otázka týkající se sezení	41
4.5.	<i>Charakteristika dotazníkového šetření</i>	41
<b>5.</b>	<b>VÝSLEDKY</b>	<b>43</b>
5.1.	<i>Dotazník – rodiče, děti</i>	43
5.2.	<i>IPAQ dotazník – rodiče, děti</i>	70
<b>6.</b>	<b>DISKUZE</b>	<b>89</b>
<b>7.</b>	<b>ZÁVĚRY</b>	<b>92</b>
<b>8.</b>	<b>SOUHRN</b>	<b>93</b>
<b>9.</b>	<b>SUMMARY</b>	<b>94</b>
<b>10.</b>	<b>REFERNČNÍ SEZNAM</b>	<b>95</b>
<b>11.</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>98</b>

## 1. ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí našeho života. Pravidelný pohyb je nepostradatelnou částí zdravého vývoje každého jedince. Formování vztahu jedince k pohybu již dochází v útlém věku dětí, jako i přístup k provozování pohybové aktivity, jak v dětství, tak i po zbytek života. Tento vztah si budujeme i na základě vztahu, který mají lidé v našem okolí, jako jsou rodiče, prarodiče, kamarádi či spolužáci. Nejen vztah k pohybové aktivitě se učíme od starších, jak to vystihuje české přísloví „Jak chodí starý rak, i mladý se učí tak.“

Sportovní aktivity jsou aktivity rozmanitého charakteru, které jsou regulovány pravidly, zvyklostmi a normami. I přes možné varianty a obměny dnešního sportu jsou vázány na konkrétní prostředí, jako jsou sportovní aktivity ve vodě, v přírodě, aj. (Kudláček, Frömel, 2012).

Ve své bakalářské práci se věnuji pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku a pohybové aktivitě jejich rodičů v okresu Kutná Hora. Podstatou výzkumné části je analýza pohybové aktivity dětí mladšího školního věku na základní škole T. G. Masaryka v Kutné Hoře. Tuto základní školu jsem si vybrala na základě toho, že je v místě mého bydliště. Zabývala jsem se srovnáním pohybové aktivity mezi dětmi a jejich rodiči a mezi pohybovou aktivitou mužů a žen.

Výzkum proběhl prostřednictvím české standardizované verze IPAQ dotazníku a české modifikované verze IPAQ dotazníku pro děti. S výsledky výzkumu bude seznámena ředitelka školy.



## 2. PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1. Definice základních pojmů

Nejdříve, pro objasnění základních pojmů, kterými se tato diplomová práce zabývá, je vhodné tyto základní pojmy jasně stanovit, vysvětlit a jasně formulovat. Nejedna pojem, který je v diplomové práci zmíněn, může působit podobně, proto je důležité tyto pojmy definovat pro lepší přehlednost.

Především se jedná o pojmy pohybová aktivita a sport. Tyto pojmy se mohou zdát totožné s tím, že liší pouze názvem. Ale není tomu tak, proto jsou jejich definice velice důležité.

### 2.2. Pohybová aktivita

Všichni víme, že pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. O tomto povědomí nás utvrzují mnozí experti a vědecké důkazy potvrzují, že adekvátní pravidelná pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, a to i včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užítku. Být aktivní není názor či rozhodnutí, je to nutnost k žití, tedy pokud chceme žít zdravý, plnohodnotný život (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Latinské slovo *activitas* znamená činnost. Činností se rozumí aktivní chování daného systému a váže se na konkrétní projev člověka. Aktivita je obecnějšího významu, znamená uspokojit lidské potřeby včetně potřeby pohybu. Pohybová aktivita znamená souhrn činností, který udává do pohybu kosterní svalový systém člověka. Tento systém má energetický výdej a souhrn veškerých fyziologických funkcí. Fyzický pohyb produkováný svaly, jehož výsledkem je kalorický výdej se v anglické literatuře nazývá „physical activity“. (Měkota & Cuberek, 2007).

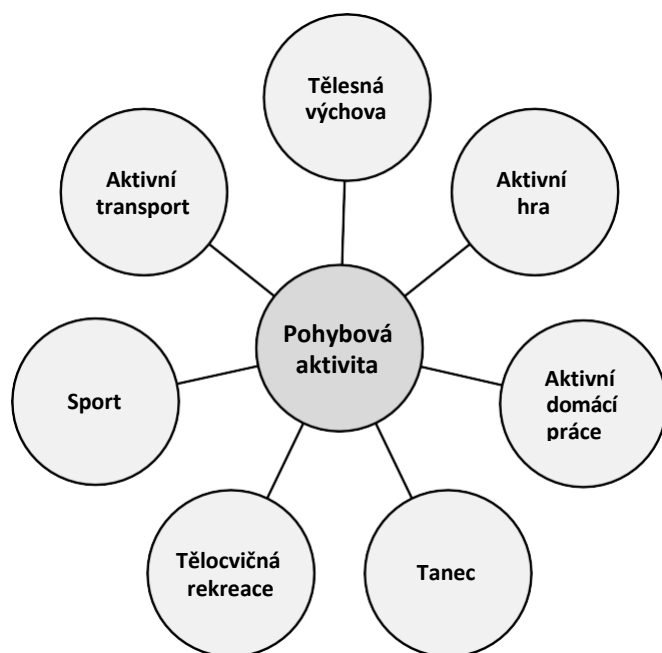
Definice pojmu pohybová aktivita (Hodaň, 2000), jedná se o aktivitu člověka, ve které zapojuje nejen svůj kosterní a svalový aparát, ale vkládá do něj i svoji energii. Tím v jejím průběhu posiluje nejen svou tělesnou, nýbrž i duševní schránku, která člověka rozvíjí v oblasti sociální, vědomostní, ale i v dovednostech. Pohybová aktivita je uskutečňována menšími jednotkami, tj. tělesná cvičení.

Hlavní čtyři charakteristické rysy pohybové aktivity uvádí Hoffman a Harris (2000) ve své knize Úvod do kineziologie. První pohybová aktivita člověka je na

základě inteligence. Člověk dokáže své pohyby propojovat s mentální imaginací a dovede realizovat různě složité aktivity. Druhou pohybovou aktivitou je etika a estetika, kde člověk disponuje morálním prožitkem a projevuje ho pohybem. Vzhledem k tomu, že lidé jsou citlivé a smyslné bytosti je tato pohybová aktivita velice flexibilní a adaptabilní. Lidské tělo je velice dobře přizpůsobeno k různým kombinacím nejrozličnějších pohybových forem. Cvičení a trénink je dalším rysem pohybové aktivity. Člověk je schopný tímto způsobem zvyšovat a zdokonalovat svoji hybnost i svůj výkon. S pohybem jsou spjaty veškeré funkce lidského těla, proto pohybová aktivita je pro nás velice významná. V dnešní době mnoho lidí žije spíše sedavým způsobem než pohybovou aktivitou. Což sebou přináší negativní problémy, jako jsou hromadná civilizační onemocnění. Jsou to ku příkladu – obezita, srdeční choroby, diabetes (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. Denní pohyb by měl být přijímán jako základní kámen životního stylu. Jakákoliv pravidelná pohybová činnost přináší lidem všech věkových skupin obrovskou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku, což dokazuje veliké množství vědeckých výzkumů a experimentů. Mezinárodní federace pro sportovní medicínu a další mezinárodní organizace vyzdvihují důležitost pohybové aktivity.

Na Obrázku 1 můžeme vidět strukturu pohybové aktivity, která je rozčleněna do několika skupin. Toto schéma vyjadřuje souhrn činností, které mají spojitost s pohybovou aktivitou (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).



Obrázek 1: Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

V polovině devadesátých let dvacátého století byl přijat mezinárodní konsensus<sup>1</sup> o hodnotách pravidelně prováděné pohybové aktivity střední intenzity. Světová zdravotnická organizace, Mezinárodní federace pro sportovní medicínu a mnoho jiných mezinárodních národních organizací poukázalo na to, jak je pohybová aktivita důležitá. Závěr konsensu zní takto: „Denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu.“ (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009)

Pohybová aktivita je zároveň nedílnou součástí životního stylu jedince, který je dle Velkého sociologického slovníku (1996) strukturovaným souhrnem životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, přičemž se předpokládá, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Životní styl je zároveň jednou ze základních determinant<sup>2</sup> ovlivňujících celkové zdraví člověka (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Z hlediska energetického výdeje lze pohybovou aktivitu charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita

<sup>1</sup> shoda názorů, jednomyslnost

<sup>2</sup> rozhodující parametr/faktor

tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince. Obecně je však pohybová aktivita chápána širěji jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno 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 sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo (Sigmundovi, 2011).

### **2.2.1. Pohyb**

Pohyb je jedna ze základních vlastností živých organismů a je zcela nepostradatelný. I za předpokladu, že je člověk v klidu, tak i přesto se pohybuje pomocí dýchání, oběhu krve či tlukotu srdce. Pohyb je součástí organismu a je velice důležitý (Hanke, 1997).

### **2.2.2. Rozdělení pohybové aktivity**

Habituaální pohybová aktivita – chápeme ji jako běžně prováděnou organizovanou i neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase i zaměstnání (škole). Zahrnuje také lokomoci, manipulaci, hru, sport, sebeobslužnou životní motoriku.

Organizovaná pohybová aktivita – jedná se o strukturovanou intencionální pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením edukátora<sup>3</sup> (učitele, trenéra, cvičitele, vychovatele). Základ tvoří vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové a další cvičební jednotky s pohybovým obsahem.

Neorganizovaná pohybovaná aktivita – svobodně volitelná, vlastními potřebami a zájmy determinovaná pohybová aktivita prováděná bez pedagogického vedení, zpravidla ve volném čase. Zahrnuje i spontánní pohybovou aktivitu.

Týdenní pohybová aktivita – souhrn organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, realizovaných v průběhu sedmi po sobě následujících dnů, s možností srovnávání pracovních (školních) a víkendových dnů.

Pohybová inaktivita – je opakem pohybové aktivity a vzhledem k energetickému výdeji se jedná o stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu. Lidé s nízkým podílem pohybové aktivity a vysokým podílem pohybové inaktivity jsou označováni jako sedaví. Pohybová inaktivita je závažným zdravotním problémem úzce svázaným s obezitou a

---

<sup>3</sup> osoba, která někoho vzdělává a vychovává

zatěžujícími chronickými onemocněními. Příčiny celosvětově obecně vysoké míry inaktivity lze spatřovat ve fyzicky nenáročném životním stylu, který je ve vyspělých zemích provázen:

- a) snižujícími se potřebami pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti,
- b) pasivním dominantně motorizovaným transportem
- c) pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií (televize, počítač, internet) převážně při sezení,
- d) používáním výtahů a eskalátorů namísto statických schodišť,
- e) využíváním automatických spotřebičů a přístrojů minimalizujících tělesnou námahu,
- f) pohybově nevstřícným prostředím (betonová zástava, nadměrný dopravní provoz aj.), (Sigmundovi, 2011).

### **2.2.3. Význam a benefity pohybové aktivity**

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší 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 či 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 svalu,
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna výměna 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 (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Z hlediska preventivního působení na zdraví člověka je u pohybové aktivity hlavní její frekvence (nejdůležitější je, aby pohybová aktivita byla vykonávána pravidelně), délka trvání a intenzita s jakou je pohybová aktivita vykonávána (některá doporučení udávají minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity ve většině dní v týdnu) a druh vykonané pohybové aktivity (ParticipAction, 2004).

I přes veškerá pozitiva pravidelné pohybové aktivity se zdá, že moderní člověk není schopen pochopit nutnost začlenění pohybové aktivity do svého životního stylu. Celkový úhrn pohybové aktivity tak nemůže maximálně přispívat k rovnoměrnému harmonickému rozvoji osobnosti po fyzické, psychické ani po sociální stránce (Kudláček, Frömel, 2012).

#### **2.2.4. Rizika pohybové aktivity**

Přes všechny prokázané přínosy, které má pohybová aktivita pro zdraví člověka, musíme také upozornit rovněž na rizika, která jsou s pohybovými aktivitami u člověka spojena. V dominantní míře se jedná o zranění pohybového aparátu a akutní kardiovaskulární příhody, přičemž tato jsou spojena především s nadměrnou intenzitou vykonávané pohybové aktivity (riziko infarktu myokardu při pohybových aktivitách je

až šestkrát vyšší při aktivitě vysoké intenzity než při aktivitě střední aktivity), či přetížením organismu z nadměrné délky vykonané pohybové aktivity. Zvýšené riziko zranění představují především takové pohybové aktivity, které jsou vykonávané nepravidelně (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

#### **2.2.5. Vliv stresu na pohybovou aktivitu**

Jakékoliv cvičení ovlivňuje psychiku člověka a má na ní pozitivní dopad. Lidé, kteří provádějí pohybovou aktivitu, nepocítují úzkostné stavy. Cvičení má kladný vliv jak na snížení úzkosti, tak na snížení deprese a zvýšení míry kladného sebehodnocení, což dokazuje řada výzkumů. Nemusí se jednat pouze o aerobní druh cviků (jogging, kolo). Také procházky a výlety na hory mají podobný účinek (Hinkle, 1992).

Behaviorální příznaky stresu jsou: nerozhodnost, zvýšená absence, špatné uzdravování, nepozornost, výmluvy, špatná kvalita práce, podvádění, velké množství vykouřených cigaret a zvýšená konzumace alkoholu, závislost na drogách, léky na spaní, přejídání se nebo naopak nechut k jídlu, špatný denní životní rytmus, malé pracovní nasazení (Křivohlavý, 1994).

#### **2.2.6. Ekonomické přínosy pohybové aktivity**

Pohybová aktivita má také značný ekonomický potenciál, a to zejména v oblastech redukce léčebných nákladů, zvyšování produktivity práce a ve vytváření zdravějšího fyzického a sociálního prostředí. Ekonomické důsledky nízké úrovně pohybové aktivity ovlivňují nejen jednotlivce, ale také celou společnost (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

#### **2.2.7. Psychologické aspekty pohybové aktivity**

Je více než zřejmé, že pohybová aktivita pozitivně působí nejen po stránce fyzické, ekonomické, ale také působí na rozvoj člověka v oblasti psychosociální. Pohybová aktivita snižuje subjektivní stres a rovněž redukuje riziko symptomů a frekvence depresí, zlepšuje sebeúctu a kognitivní funkce. Lidé, kteří mají nedostatek pohybové aktivity, trpí dvakrát více depresemi než aktivní lidé (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Jakákoliv pohybová aktivita má spojení s naším duševním zdravím. Touto studií se zabývá vědecky propracovaná disciplína, která se nazývá duševní hygiena. Tato věda představuje souhrn pravidel a rad nezbytných k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního klidu a rovnováhy (Míček, 1984).

Hlavním smyslem duševní hygieny je obrana proti výskytu psychických a duševních nemocí neboli stupeň citlivosti k negativním odchylkám od duševní rovnováhy. Je to péče, která se zabývá optimálním fungováním duševní činnosti člověka (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005).

Během fyzické námahy a cvičení se v mozku v krátké době začnou vytvářet tzv. endorfíny (chemické sloučeniny), které u člověka vyvolávají pocit štěstí a ty jsou přenášeny do celého těla. Velmi často se po velmi dobře vykonané práci cítíme unaveni a vyčerpáni, ale zároveň prožíváme pocit blaženosti. Místo chemických preparátů na uklidnění nebo lepší spánek by měli lidé raději denně provádět jakoukoliv pohybovou aktivitu. Nejen že se po ní budou cítit psychicky dobře, ale také ušetří za nesmyslné doplňky, které mnohdy ani nepřináší ten správný očekávaný účinek (Melichárek, 2009).

Participací na pohybové aktivitě dochází k rozvoji týmové spolupráce, osvojování různých sociálních rolí, rozvoji etického a sociálního vědomí a smyslu pro odpovědnost v sociálních vztazích, a to zejména u dětí. Participace obyvatelstva na pohybové aktivitě dále zvyšuje míru sociální koheze<sup>4</sup>, odvádí mladé lidi od antisociálního chování včetně kriminality (vandalismus, užívání drog, páchání drobných přestupků z nudy atd.), zlepšuje psychickou kondici a sebeúctu jedince a podporuje a rozvíjí pozitivní sociální hodnoty a základní kompetence člověka potřebné pro život. Evropská komise (2007) zdůrazňuje rovněž edukační význam pohybových aktivit (rozvoj vědomostí, motivace, dovedností jedince atd.), (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Tedy je důležité si uvědomit, že cvičení ovlivňuje fyzickou stránku člověka, ale má také bezpochyby vliv na psychické projevy.

## **2.3. Zdraví a životní styl**

### **2.3.1. Zdraví**

Pojem zdraví pochází z latinského slova = salus. A je to nejvýznamnější hodnota života každé živé bytosti. Je výsledkem mnoha interakcí dalších jevů, které podmiňují bytí člověka.

Ve své knize Castro a Singer (2004) poukazují na čtyři příklady to, co je podle lidí různého zaměření vnímáno pod pojmem zdraví. Lékař tímto pojmem rozumí – nepřítomnost nemoci, choroby či nějakého zranění. Sociolog ve zdravém člověku vidí

---

<sup>4</sup> soudržnost



bytosť, ktorá je schopna dobre fungovať vo veškerých sociálnych rolích. Humanista si pod týmto pojmom predstavuje človeka, ktorý sa umí pozitívne vyrovnat s životnými úkolami. Idealista vo zdravom človeku nachádza bytosť, ktorá je dobre – telesne, duševne, duchovne i sociálne.

Zdraví je prechodným stavom celkovej telesnej, psychickej, sociálnej a duchovnej pohody, teda nie len absenciou choroby alebo nedostatčnosti. Zdraví je východiskom úrovne každodenného života, zdôrazňujúcim osobnú a sociálnu zdroju, rovnako ako telesnú možnosť. Z holistického pohľadu možno zdraví chápať ako dynamický systém „telesnej“, „psychickej“, „sociálnej“, ale i „duchovnej“ pohody, vo ktorom má narušenie jednej zo zložiek za následok nerovnováhu a narušenie celku. Medzi základné determinanty<sup>5</sup> zdraví patria: genetické predpoklady, lekárska starostlivosť, prostredie a životný štýl. Práve životný štýl je najvýraznejšou determinantom<sup>6</sup> zdraví, ktorou možno navyše relatívne ľahko ovplyvňovať (Sigmundovi, 2011).

### **2.3.2. Životný štýl**

Životný štýl reprezentuje spôsob života jednotlivca alebo skupiny osôb v určitom mieste a období historického vývoja spoločnosti. Je charakterizovaný každodenným správaním jedinca či skupiny osôb, v ktorom sa výrazne prejavuje hodnotová orientácia, akceptovaný súhrn noriem, zájmy, postoje, potreby či spôsob využívania a ovplyvňovania materiálnych i sociálnych životných podmienok a prostredia. Jeho významným ukazateľom je, okrem výberu a formy spotreby tovaru a služieb, množstvo a spôsob využívania voľného času. I pri vysokej individuálnej variabilite, určenej zamestnaním a s ním spojenou dopravou, prácou v domácnosti a osobnou hygienou, disponujú dospelí obyvatelia vyspelých krajín v priemere 3-4 hodinami voľného času. Podľa prevažujúceho spôsobu jeho trávenia možno životný štýl bipolárne rozdeliť na konzumný a pohybovo aktívny a zdravý (Sigmundovi, 2011).

Životný štýl v sobe zahŕňa určité formy správania, ktoré sú dobrovoľné a individuálne. Základnými prvky životného štýlu sú: fyzická aktivita, strava a výživa, práca, sexuálna aktivita, sociálne vzťahy, duševný pokoj, odolnosť pri stresových situáciách. Obrovský vplyv na životný štýl človeka majú tzv. „rizikové faktory“ jimiž môžu byť rôzne závislosti – fajčenie, alkohol, zneužívanie drog, nevhodná strava, psychická záťaž a malá pohybová aktivita. Je dôležité si uvedomiť, že životný štýl si volíme len my sami

<sup>5</sup> rozhodujúci parameter/faktor

<sup>6</sup> rozhodujúci parameter/faktor

(Čeledová & Čevela, 2010).

### **2.3.3. Pohybově aktivní a zdravý životní styl**

Podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním (zahrnující neuzívání drog, většího množství alkoholu; nekuřáctví, předcházení opakovaným stresovým a konfliktním situacím). Typickým znakem je aktivní trávení nezadatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou (Sigmundovi, 2011).

### **2.3.4. Konzumní životní styl**

Konzumní životní styl je opakem pohybově aktivního a zdravého životního stylu. Jeho typickým znakem je pravidelné sedavé trávení volného času, které je často doprovázeno nezdravou výživou s nadměrným energetickým příjmem (Sigmundovi, 2011).

### **2.3.5. Podpora zdravého životního stylu**

Pohybová aktivita rozvíjí tělesnou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost, prodlužuje aktivní dlouhověkost a podporuje zdraví a v závislosti na její individuálně-optimální realizaci. Provádění pohybové aktivity ovlivňují a limitují individuální specifika (např. věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav, socioekonomický status či typ zaměstnání), ale i další proměnné (např. okolní prostředí, roční období, počasí), přesto však existují ověřená, obecná doporučení k její realizaci vzhledem k podpoře zdraví (Sigmundovi, 2011).

Pro podporu zdraví u školních dětí je doporučováno minimálně 60 minut pohybové aktivity střední až intenzivní intenzity denně. Toto množství pohybové aktivity, v přepočtu na relativní hodnotu aktivního energetického výdeje, představuje hodnotu minimálně 6-8 kcal/kg·den<sup>-1</sup>. Frömel, Novosad a Svozil (1999) za zdravotně účinnou pohybovou aktivitu u školních dětí považují takovou, která je v převažujícím počtu dnů v týdnu dosahuje hodnot aktivního energetického výdeje 9 kcal/kg·den<sup>-1</sup> u děvčat a 11 kcal/kg·den<sup>-1</sup> u chlapců. Pro formulování obecných zdravotně orientovaných doporučení k realizaci terénní pohybové aktivity se samostatně uváděných hodnot energetického výdeje používá zřídka. Častější je jejich uvádění spolu s FITT<sup>7</sup> charakteristikami pohybové aktivity nebo denním počtem kroků. Nejčastěji se

---

<sup>7</sup> Frequency, Intensity, Time, Type (frekvence, intenzita, čas, typ)

však objevují společně s hodnotami energetického příjmu v souvislosti s doporučeními k redukci nadměrné tělesné hmotnosti nebo jako prevence jejího vzniku (Sigmundovi, 2011).

Dospělí lidé, kteří podle Le Masuriera, Sidmana a Corbina (2003) vykonávají 10 000 kroků denně, s vysokou pravděpodobností splní doporučení „Healthy People 2010“ k realizaci pohybové aktivity pro podporu zdraví.

Vzhledem k celosvětovému dramatickému zvyšování výskytu nadváhy a obezity u dětí i dospělých jsou četná doporučení a intervenční pohybové programy zaměřené na redukci nadměrné tělesné hmotnosti a následné udržení její optimální úrovně (Sigmundovi, 2011).

K udržení úrovně redukované tělesné hmotnosti v dospělosti je vhodné provádět pohybovou aktivitu střední až vysoké intenzity po dobu 60–90 minut denně bez současně zvýšeného energetického příjmu z potravy. Vykonání více než 9 000 kroků denně je u dospělých jedinců indikátorem normální tělesné hmotnosti, zatímco méně než 5 000 kroků denně je úzce asociováno s výskytem obezity. Prevenci nadměrného zvyšování tělesné hmotnosti může většině dospělé populace poskytnout i nepatrná negativní energetická bilance – o 100 kcal denně. Té lze dosáhnout kombinací snížení energetického příjmu z potravy a zvýšení energetického výdeje pohybovou aktivitou, odpovídající přibližně 2 000 krokům, tj. 20 minutám chůze. Prevenci nadměrného zvyšování tělesné hmotnosti přináší pohybová aktivita, jejíž úroveň je adekvátní 1,7násobku podílu celkového celodenního energetického výdeje k bazálnímu energetickému výdeji, což přibližně představuje 45-60 minut chůze. Přičemž jako „sedaví“ jsou interpretováni lidé s podílem celodenního celkového energetického výdeje k bazálnímu výdeji energie rovnajícimu se pouze 1,25 (Sigmundovi, 2011).

Hraniční hodnotou počtu kroků, jejíž překonání s vysokou pravděpodobností zabrání vzniku obezity, je pro 6 – 12letá děvčata 12 000 kroků a pro chlapce 15 000 kroků denně. Tento počet kroků přibližně odpovídá 120 minutám každodenní pohybové aktivity střední až vysoké intenzity u děvčat a 150 minutám u chlapců (Sigmundovi, 2011).

### **2.3.6. Zdravotní rizika nezdravého životního stylu**

V současné době jsou vyspělé, ale i rozvojové státy světa včetně České republiky postaveny před problémem signifikantního nárůstu břemene neinfekčních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, rakovina, diabetes mellitus 2. typu, chronické respirační nemoci a další. Tato globální epidemie úzce koreluje se změnou životního stylu v posledních sto letech, a to zejména s nízkou úrovní pohybové aktivity, nezdravou výživou, nadměrným energetickým příjmem a zvýšením užíváním tabákových výrobků. Světová zdravotnická organizace (2002) odhaduje, že hromadná neinfekční onemocnění (NCD) mají na svědomí více než 60 % úmrtí na světě (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

### **2.4. Tělesná kultura**

Podle Hodaně (2009, 58) je tělesná kultura „...odvozování pojmu „tělesná kultura“ od pojmu „kultura“ a „tělo““. V pojmu „tělesná kultura“ jsou sdruženy oba pojmy, tj. od kterých je odvozen. Použité adjektivum „tělesná kultura“ vychází z fenomenologického pochopení těla jako celek člověka, který je prostřednictvím vlastního těla v tomto světě přítomen a ztělesněn. Takto chápané tělo je individuální, společenské, a je nejen objektem, ale i subjektem kultury“.

Podobná úvaha se nachází u Berdichové (1991, 10), která tělesnou kulturu definuje jako: Nejvšeobecnější pojetí, které zahrnuje v sobě všechny prostředky a formy pohybového rozvoje a tělesného zdokonalování. Tělesná kultura v moderním pojetí obsahuje úroveň činností a poznatků, které souvisí s pěstováním tělesné výkonnosti a zdatnosti. Náleží sem nejen teorie, ale i praxe tělesné výchovy, sportu, tanců, her a turistiky, které jsou pokládány za nenahraditelné a nejúčinnější prostředky k upevnování zdraví, tj. duševního a tělesného. Dochází k navyšování tělesné výkonnosti a zdatnosti, k utváření pohybových dovedností vysoké kvality, a to vždy ve spojení s morálním a intelektuálním, emocionálním rozvojem člověka, a s výchovou osobnosti.

### **2.5. Sport**

Sport znamená všechny formy pohybové aktivity, které formou přímé nebo organizované účasti usilují o projevení nebo o zvýšení fyzické zdatnosti a duševní pohody, formování sociálních vztahů nebo o dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (The European Sports Charter, 1992).

Dle Hodaně (1992) je sport specifická, organizovaná činnost tělocvičného, pohybového, technického nebo intelektuálního charakteru, kde dominuje výkonová motivace a prožitkovost. Realizuje se v dosahování absolutně nebo relativně maximálního výkonu ve vymezených podmínkách soutěže.

Když se vrátíme k počátkům slova sport, zjistíme, že toto slovo je anglosaského původu a odvozuje se od slova *disport*, které znamená rozptýlení, obveselení, útek od práce a povinností k zábavě.

Dnes je pojmem sport označován většinou jako pohybová (fyzická) aktivita, která je provozovaná dle daných pravidel a zvyklostí. Výsledky jsou měřitelné případně porovnatelné s jinými provozovateli stejného odvětví sportu.

V současnosti je sport provozován v několika úrovních:

1. Na vrcholové úrovni poloprofesionálně či profesionálně – obvykle sportovec trénuje denně, dost často i několik hodin.
2. Na výkonnostní úrovni poloprofesionálně nebo amatérsky – obvykle jde o pravidelný trénink, tj. v rozsahu několika desítek hodin týdně.
3. Na rekreační úrovni – jedná se o příležitostné sportování v rozsahu několika hodin týdně.

Podle Hátlové, Slepíčky a Hoška (2006) je sport významným sociálním jevem, jenž je nedělitelnou součástí společenského dění a je odrazem životního stylu života. Může být náplní orientace profesní, může mít nejen podobu aktivní zábavy pro ty, kteří ho provozují, může být i pasivní formou zábavy pro diváky, kteří jej sledují.

Ve své rozmanitosti dává sport příležitost každému jedinci pro jeho seberealizaci a pohybové vyžití. Nemusí být vždy určen pro mladé, nadané a talentované jedince předvádějící vrcholné výkony, ale je určen i pro starší a handicapované lidi. Sport není spojen pouze s vítězstvím a prohrou, je hlavně spojen s radostí, zábavou a dobrodružstvím ze hry.

Dovalil (2005) označuje sport jako dobrovolnou, převážně pohybovou aktivitu, motivovanou snahou po dosažení maximálního výkonu, rozvíjenou v tréninku a demonstrovanou v soutěžích.

### **2.5.1. Sportovní aktivity**

Sportovní aktivity jsou aktivity rozmanitého charakteru, které jsou regulovány pravidly, zvyklostmi a normami. I přes možné varianty a obměny dnešního sportu jsou vázány na konkrétní prostředí, jako jsou sportovní aktivity ve vodě, v přírodě, aj. (Kudláček, Frömel, 2012).

### **2.6. Volný čas**

Podle Hofbauera (2004), který vidí volný čas jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Charakteristiku volného času lze přesněji nazvat jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.

Volný čas dělíme na aktivní a pasivní a vycházíme z toho, jaký životní styl u mladého člověka převládá.

#### **2.6.1. Aktivní využívání volného času**

- fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovnou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovnou a sportem
- zájmová činnost, kde se pracuje ve výtvarných, přírodovědeckých, technických a hudebních kroužcích
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (s turistikou, s prací na zahradě)
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti (různé hry)

#### **2.6.2. Pasivní využívání volného času**

Příčinou sociálně patologických jevů u dětí a mládeže může být rodina, samotná osobnost jedince, anebo společnost, ve které jedinec žije. Také se nesmí opomenout tak zvaný „nekontrolovatelný volný čas“. Rodina s vzrůstajícím věkem jedince ztrácí své základní poslání, což má negativní vliv na výchovu. Stále více vytížení rodiče přestávají mít čas na své potomky a ti mají následně přespříliš volného, nekontrolovatelného času,

jako jsou:

- chroničtí sledovači televize, filmů a počítačových her
- mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních a ubíjející nudu
- mládež vyhledávající dramatické a dobrodružné aktivity zástupným způsobem □ pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu

### **2.6.3. Funkce volného času**

Funkce rozvíjející – vykonávaná činnost je zaměřená na všestranný vývoj osobnosti, soustavné zdokonalování člověka, zvyšování jeho kultivovanosti apod.;

Funkce regenerační – obnovení pracovních sil člověka, využívání hodnot aktivního odpočinku, prevence a kompenzace jednostranné pracovní zátěže i stresových situací mimopracovního života apod.;

Funkce prožitková – poznávání nových prožitků, navozování kladných prožitků, nahrazení pouhého přežívání skutečným „prožíváním“ života, odreagování se apod. (Hodaň, 1997).

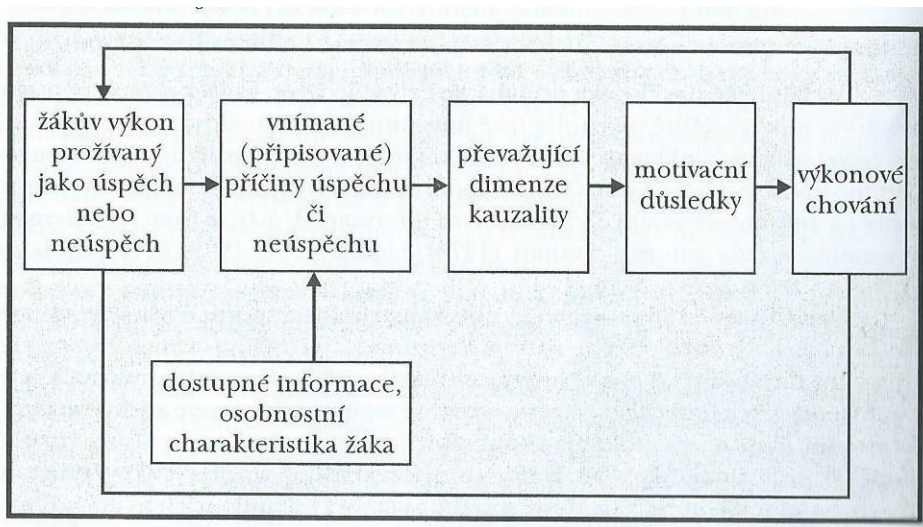
## **2.7. Motivace**

Správnou motivaci navodíme hlavně důležitým zájmem, což je trvalá potřeba prováděná jedincem. Je to dlouhodobé zaměření na vybranou oblast jevů nebo předmětů. Zájem by měl být pro člověka uspokojením a měl by jej těšit. V dnešní době je těžké motivovat mladou generaci, jelikož většina z nich je bez zájmu k pohybové aktivitě.

Plamínek (2007, 11) tvrdí: „Motivovat znamená nejen brát, ale také dávat. Aby tohle bylo možné, aby motivace nebyla ponížena na pouhou manipulaci, musíte zájmy druhých chápat, rozumět jim. Motivace vás tedy nutí zajímat se o druhé. Už to je velký čin v dnešním povrchním a uspěchaném světě.“

Je to hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměřování a energetizace chování. Motivace není pouze jednoduchý proces, jenž vede přímo k cíli a který by procházel všemi úseky jednání rovnoměrně, ale jednotlivé úseky se mohou prolínat nebo k nim nemusí v závěru vůbec docházet. V závěru je tedy motivace postulovaný proces, určující zaměření, trvání a intenzitu jednání. Je to psychologický konstrukt vysvětlující psychologické příčiny chování (Šmahaj & Cakirpaloglu, 2015).

Motivaci můžeme chápat jako dynamický a komplexní kognitivní proces založený na subjektivním hodnocení výsledku účastníků závislých na cíli a akci. V odborné literatuře nedojdeme k jednotnému výkladu motivace. Mezi zásadní procesy motivace řadíme osobnostní schopnosti a kvality člověka. Další procesy se zaměřují na děje v budoucnosti. Motivace připravuje individualitu člověka se posunout dále k dosažení vyšších cílů nebo vysněných výsledků. Musíme si ovšem uvědomit, že úspěch jednoho jedince nemusí znamenat úspěch druhého. Každý si v životě klade jinak vysokou úroveň k dosažení cílů (Roberts, 2001).



Obrázek 2: Vztah kauzálních atribucí a školního výkonu (převzato Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005)

Problematiku obtížnosti úkolu, která souvisí s aspirací dítěte lze rozdělit na tyto možnosti:

- a) Učitel má nižší požadavky, než je aspirační úroveň edukanta. Díky tomu, neplyne prožitek úspěchu z dobrého výkonu.
- b) Učitelovy požadavky vycházejí z dané aspirační úrovně žáka. Edukant zažívá subjektivní pocit úspěchu nebo naopak neúspěchu, který je totožný s daným cílem.
- c) Učitel klade požadavky, které převyšují aspirace edukanta. Při výkonu může žák dojít k úspěšnému nebo neúspěšnému pocitu (není spokojen sám se sebou).
- d) Žák vykonává učitelem zadané úkoly a díky nim dosahuje určité aspirační úrovně. To má vliv na formování jeho osobnosti a řešení problémů (Blahutková,



Řehulka & Dvořáková, 2005).

Dle Blahutkové (1998) je aspirační úroveň u českých dětí velmi nízká. Výcvikovým programům není dostatečně věnována pozornost. Za posledních deset let došlo ve školství k určitým změnám v této problematice, ale pouze jen okrajově. Kládí se důraz zejména na způsob vyučování včetně učebních osnov. Důraz se klade především na aktivaci žáků. Kdy aktivace organismu je pokládána za připravenost k činnosti (k výkonu). Proto, aby se žák uměl aktivně projevit, je důležité vytvářet zajímavé a vhodné situace. Musí se volit správné metody a prostředky, které žáka motivují a posilují.

## **2.8. Děti mladšího školního věku**

Tato kapitola se zabývá obdobím mladšího školního věku. Definiuje věkové rozmezí, do kterého patří, stručně jej bude charakterizovat z pohledu tělesného, motorického a psychického vývoje.

### **2.8.1. Periodizace období mladšího školního věku**

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6–7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11–12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Svět školy skutečně poznamenává rozhodujícím způsobem toto období, zatímco u pubescenta se začínají prosazovat výrazně jiné mimoškolní vlivy. Pokud bychom chtěli toto celé období psychologicky celkově smysluplně charakterizovat, patrně bychom je mohli označit jako věk střízlivého realismu (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Vývoj pohybových i ostatních schopností je ovšem do značné míry závislý na tělesném růstu. Ten je během tohoto období většinou rovnoměrně plynulý – zatímco před jeho začátkem a opět na jeho konci lze většinou pozorovat větší či menší růstové zrychlení. Po přechodné disproportionality<sup>8</sup> se tedy školní dítě zdá většinou harmonicky vyvinuté (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší (u jedenáctiletých chlapců jsou například hodnoty naměřené dynamometrem<sup>9</sup> asi dvojnásobné ve srovnání se školním začátečníkem) a nápadná je zejména zlepšení koordinace všech pohybů celého těla.

---

<sup>8</sup> nepoměr

<sup>9</sup> siloměr

S tím souvisí rostoucí zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Zprvu jsou pohyby při praktických výkonech soustředovány do ramenního a loketního kloubu, teprve delší cvičení vede k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů. Motorické výkony nezávisí ovšem jen na věku, ale i na vnějších podmínkách – jsou-li vhodně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup. Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou být tedy podmíněny zčásti tím, jak je rodiče v tomto směru povzbuzují, nebo naopak tlumí ze strachu, aby si nějak neublížily. Také některé rozdíly mezi chlapci a dívkami lze možná vysvětlit očekáváním vychovatelů, jež podporuje rozvoj pohybových dovedností v tom či onom směru (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Jestliže jsou pohybové výkony závislé na vnější a vnitřní motivaci (povzbuzování – zájem), pak na druhé straně samy dále motivaci a celou emoční stabilitu dítěte ovlivňují. Děti rodiči omezované nebo tělesně slabé podávají nižší výkony, ztrácejí tak dále zájem o pohybové aktivity, které se proto málo rozvíjejí. Tak se často uzavírá nepříznivý kruh, který je žádoucí vhodným zásahem přetnout, např. soustavným uznáním a povzbuzováním. Dítě ve školním věku si je dobře vědomo svých zdarů a nezdarů v této oblasti a začíná si své vlastní dovednosti poměřovat s výkony druhých dětí, eventuálně s výkony dospělých (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Vágnerová (2005) ještě mladší školní věk rozděluje do dalších 2 období. První označuje jako *raný školní věk*, který trvá od nástupu do školy do věku 8-9 let. Je charakteristické změnou sociálního postavení a vývojovými proměnami, jež se odráží zejména ve vztahu ke škole. *Střední školní věk* začíná v 8-9 letech a končí v 11-12 letech (v době přechodu na 2. stupeň základní školy), kdy dítě začíná dospívat. V tomto období probíhají různé změny, které jsou přípravou na dobu dospívání.

Období mladšího školního věku spadá z hlediska etap lidského života do období druhého dětství (Infans II); předchází mu od 4 let trvající předškolní věk a následuje jej starší školní věk, kdy probíhá puberta (Riegerová et al., 2006).

Psychoanalýza označila toto období jako období latence, kdy je ukončena jedna etapa psychosexuálního vývoje a základní pudová energie je relativně v klidu až do počátku dospívání (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

Psychosomatické vývoje změny nejsou bouřlivé ani převratné, vývoj je spíše plynulý, s pokrokem ve všech oblastech. Nápadná je aktivita a snaživost dítěte, ochota spolupracovat. V tomto období si dítě dokazuje svou vlastní hodnotu především výkonem, má smysl pro píli a pracovitost, zažívá pocity dělby práce a sounáležitosti. Cílem je dosažení pocitu kompetence a sebevědomí, oproti pocitům selhání a méněcennosti. V tomto směru má bezesporu subjektivní zkušenost se školou dominantní vliv. Obecně lze konstatovat, že jde o nejstabilnější úsek dětského vývoje, pokud dítě vyrůstá v přiměřených, zdravých podmínkách (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

Jako raný, nebo též mladší školní věk označujeme věkové období od šesti do jedenácti let života. Název odkazuje na sociální zařazení dítěte – na skutečnost, že se stalo školákem. Je to zcela přirozené: vstup dítěte do školy je vskutku velkou událostí, která má dalekosáhlé důsledky pro jeho další vývoj. Dobře této skutečnosti rozumět, správně si ji vysvětlit a vyvodit a vyvodit z ní náležité závěry má pro práci vychovatele zásadní význam (Helus, 2003).

Kolem šestého roku dosahuje většina dětí tak zvané školní zralosti. Ta zahrnuje například dosažení způsobilosti dítěte:

- po patřičnou dobu počátečního vyučování koncentrovat pozornost, aktivizovat<sup>10</sup> své schopnosti,
- přizpůsobit se režimu vyučování a soužití s dětmi a učitelkou,
- koordinovat svoji senzomotoriku tak, že dokáže v souladu s pedagogickým vedením kreslit, psát, modelovat, ...,
- sledovat řeč druhých, rozpoznávat během vyučování slabiky a hlásky a také je sám zřetelně artikulovat, zaostřit oční čočku na blízké vidění, rozlišovat poměrně jemné rozdíly ve tvarech, ...,
- věku přiměřeně logicky uvažovat a překonat omezení svého myšlení, která byla charakteristická pro předškolní věk,
- chápat smysl různých zátěží a omezení, která přináší vyučování a školní režim a zvládat je (například po určitou dobu omezení pohybu, nemluvit, pozorně sledovat, usilovat o dobrý výkon, ...),
- vynakládat vůli, uvědomovat si povinnosti a usilovat o její splnění,

---

<sup>10</sup> proces, kterým jsou lidé (jedinci či skupiny) vedeny k činorodosti

- ovládat svou afektivitu<sup>11</sup> – překonat vztek, lítost, nevrlost, ...,
- spolupracovat s dětmi, nerušit se mezi sebou navzájem, spoluvytvářet kamarádké/spolužákovské vztahy i celkové klima soužití, pomáhat si, pozitivně přistupovat k individuálním zvláštěnostem spolužáků (Helus, 2003).

### 2.8.2. Periodizace období mladšího školního věku

Toto životní období se při běžném pohledu může jevit jako vcelku nezajímavé a s minimálním dopadem na osobnost dítěte. Změny nejsou tak převratné jako v předcházejících etapách, ani tak bouřlivé jako v etapách následujících. Psychoanalytici dokonce mladší školní věk označují termínem „latentní období“, neboť část psychosexuálního vývoje je ukončena, ale na druhé straně stále ještě dřímá pudová a emoční složka osobnosti, která se plně projeví až se začátkem puberty (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Důležitým milníkem života každého dítěte je vstup do školy. Dítě tak získá nové postavení ve společnosti – stane se žákem. Začátek nové životní etapy je přesně časově určen a ritualizován – zápisem a slavnostním prvním školním dnem (Vágnerová, 2005).

Machová (2008) uvádí, že vstup do školy přináší pro dítě velkou životní změnu. Dochází k nárůstu zátěže, která je vyvolaná změnou životních podmínek. Zatížení může často přesáhnout adaptační možnosti dítěte. Tím je ohroženo jeho zdraví, psychický vývoj i školní výsledky.

Pro období mladšího školního věku je charakteristická řada rysů, stavů a procesů (Studium Psychologie, n.d.):

- *spolupráce* – dítě ochotně pomáhá (pocit užitečnosti), srovnávání šikovnosti mezi vrstevníky, sebezdokonalování, poznávání principů okolního světa,
- *soutěživost* – motivace k výkonu, snaha být nejlepším, zaměření se na dosažení cíle,
- *škola jako hlavní motiv* – těšení se do ní, sdělování prožitků, úspěchů, novinek,
- *naivní realismus* – důvěřivost (všemu důvěřují), postupný přechod v *kritický realismus*,

---

<sup>11</sup> schopnost citové reakce

- *závislost na autoritách* – největší autoritou jsou stále rodiče a vyučující (vzory chování), od 10 let začíná upřednostňovat kamarády před učitelem,
- *psychicky klidné období* – pozitivní citové ladění, družnost, otevřenost, bezstarostnost, radostnost, hovornost,
- *potřeba začlenit se* (v pozdější části období) – touha ztotožnit se se skupinou,
- *zlepšení paměti* – přechod od mechanické paměti k logické, od krátkodobé k dlouhodobé, ukončení růstu mozku (okolo 10. roku).

### **2.8.3. Tělesný vývoj**

Před zahájením povinné školní docházky si tvar těla dítěte stále zachovává dětský ráz. Začíná zásadní rozvoj centrální nervové soustavy a vegetativních funkcí. Oproti batolecímu období se snižuje intenzita růstu. Teprve kolem 6. roku nastává tzv. první proměna postavy, kdy se začínají měnit proporce těla. Prodlužují se horní a dolní končetiny, trup se zeštíhluje a celkově působí postava „vytáhlejším“ dojmem (Riegerová et al., 2006).

Období mladšího školáka je ohraničeno první a druhou strukturální přeměnou organismu. Po přechodné disharmonii na počátku období se školní dítě jeví větší harmonicky rozvinuté, avšak musíme počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Biologický věk nemusí vždy korespondovat s kalendářním, individuální růstové i hmotnostní křivky se často značně liší. Většinou pozorujeme akceleraci vývoje u děvčat. Růst těla je ještě po vstupu do školy obvykle zrychlený, zpomaluje se, stejně jako přírůstky hmotnosti, kolem 8. roku. Zároveň se v tuto dobu posiluje odolnost organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace, zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervy, zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

### **2.8.4. Motorický vývoj**

Při první proměně postavy, ale i přímo po ní, jsou dětské pohyby charakteristické určitou neobratností a neohrabaností. Dítě se totiž musí nejprve svému změněnému „tělesnému tvaru“ přizpůsobit. Ovšem za krátkou dobu je schopné připravené předvádět výkony, které vyžadují sílu a obratnost. Což nejčastěji využívá při hře, cvičení a běhu (Machová, 2008).

V průběhu celého období dochází k významnému a souvislému zlepšení hrubé i

jemné motoriky. Zvyšuje se tím zájem nejen o pohybové hry a sportovní výkony (kdy využije nově získanou obratnost, vytrvalost a sílu), ale i výkon při učení, psaní a kreslení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou oproti předškolnímu období účelnější, rychlejší, přesnější, úspěšnější, koordinovanější; zlepšuje se hrubá i jemná motorika, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do duševní rovnováhy, proto by měl být nedílnou součástí každodenního časového režimu školáka. Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu. Také v této oblasti by mělo dostat, pokud možno co nejvíc příležitostí. Motorické výkony nezávisí jen na vnitřních dispozicích, ale i na vnějších podmínkách, které mohou povzbuzovat a rozvíjet nebo naopak tlumit (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

#### **2.8.5. Psychický vývoj**

Dítě se vyvíjí nejen po tělesné stránce, ale i po stránce psychické. Veškerá psychická činnost se díky vlivu soustavného a cílevědomého vzdělávání a výchovy systematicky zlepšuje. Rozvíjí se myšlení, řeč a paměť; lepší se smyslové vnímání, zejména zrak a sluch. Dítě si pozvolna buduje systém obecných pojmů, jenž jsou výsledkem rozvinutější schopnosti analýzy a syntézy, indukce i jejího opaku – dedukce (Machová, 2008).

V průběhu školního věku lze pozorovat vývoj ve všech oblastech vnímání. Dítě vše zkoumá, je pozornější a vytrvalejší. Stává se dobrým a často i kritickým pozorovatelem, protože nevnímá jen to, co je mu vnucováno, ale i to, na co samo záměrně dává pozor. Obecně se tak vnímání stává záměrným a cílevědomým aktem neboli pozorováním (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Šestileté dítě často prochází náhlými změnami nálad (nejlepší přítel se obratem může stát nejhorším nepřítelem; v jednu chvíli jsou ochotné plnit domácí povinnosti a za okamžik jsou protivné a neochotné). S rostoucím okruhem přátel se stává méně závislé na rodičích (snaží se být „velké“). Stále je však považuje za autority a snaží se jim vyhovět a zalíbit (Allen & Marotz, 2005).

V sedmi letech se dítě stává extrovertnějším, vůči dospělým vstřícnějším a

vřelejším. Ve škole stále touží po pochvle a vyžaduje pozornost učitele, ale nedává to již tolik najevo. Postupně začínají v jeho životě zaujímat důležité místo kamarádi, ale stále si vystačí i samo, pokud zrovna není nikdo k dispozici. Svoje vlastní chyby poměrně často svaluje na ostatní; když se mu něco nepovede, umí se pohotově vymlouvat. Obvykle hledá kamarády v rámci svého pohlaví (dívkami se kamarádí s dívkami, chlapci s chlapci). Svěřené úkoly plní zodpovědně, bojí se, aby nepřišlo pozdě nebo aby nezapomnělo nějaký domácí úkol (Allen & Marotz, 2005).

Osmileté dítě už si vytváří morální hodnoty a postoje; vidí však „černobíle“, protože vše rozděluje na „špatné“ a „dobré“. Vlastní výkony příliš nekritizuje, ale lehce je vyvedeno z míry, pokud se mu nepodaří splnit zadaný úkol nebo pokud výsledek neodpovídá očekávání. Stále svá selhání a chyby připisuje ostatním. Přijetí vrstevníků a členství ve skupinkách je pro něj velmi důležité. Dokáže již pochopit a uznat skutečnost, že někteří vrstevníci a kamarádi mohou mít větší nadání (ve sportu, kreslení, malování apod.). Stále touží po uznání a pozornosti dospělých, před kterými se rádo předvádí a soutěží s nimi (Allen & Marotz, 2005).

## **2.9. Dospělost**

Dospělost považujeme za etapu nejvyšší zralosti lidského jedince. Je to životní období, v němž je člověk na vrcholu svých tvůrčích sil, cítí se subjektivně nejlépe, je samostatný. V této fázi zakládá vlastní domov a rodinu. Je fyzicky na vrcholu svých sil, citově vyrovnaný, objektivně využívá své rozumové schopnosti. Dosahuje nejvyššího stupně sociální zralosti v ontogenezi svého vývoje a projevuje zájem o problémy společnosti, ve které žije. Stádium dospělosti je charakteristické dosažením vrcholného růstu. Hranicí mezi dosavadní evolucí a počínající involucí<sup>12</sup> vidí v třicátém roce života lidského jedince. Obecný termín dospělosti považujeme za stav, kdy jedinec doroste do své do své konečné velikosti a síly a je schopen vykonávat samostatné činnosti v životním přizpůsobení. V naší civilizaci tyto schopnosti získává člověk již ve dvacátém roce. Od třicátého roku dosahuje jedinec vyššího stupně psychických a sociálních dovedností a je schopen využívat lépe minulé zkušenosti a řešit obtížnější situace. Dospělost je ovšem vedle dosažení zralosti fyzické, osobnostní a sociální

---

<sup>12</sup> omezování, zanikání

poznámena i počáteční involucí<sup>13</sup>, která se později přesouvá do další vývojové fáze (senium), (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

### **2.9.1. Periodizace období dospělosti**

Rozdělení fází dospělosti na:

- mladší dospělost od 19 do 30 let,
- střední dospělost do 45 let,
- starší dospělost do 60 let.

(Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010)

### **2.9.2. Tělesné změny v dospělosti**

Dospělý jedinec je zdravý a silný a na vrcholu své výkonnosti ještě v době střední dospělosti, méně však než ve fázi rané dospělosti. V období interevia, neboli starší dospělosti, dochází k řadě involučních změn. Změny, které sice mají své počátky již ve dřívějších etapách dospělosti, jsou nyní více viditelné, a i více pocíťované. Již v této etapě dochází ke snižování tělesné výšky a ke změnám v hmotnosti. V intereviu především u žen dochází k růstu tělesné váhy. Nejcitlivějším ukazatelem vývojových změn je kůže. V intereviu dochází ke kvalitativním změnám a ke snižování vnímavosti tlakové a hmatové. Involuční pochod je rovněž patrný v tvorbě vlasového porostu. Vedle tělesných změn v období interevia dochází i ke změnám sensorických. Sluchová a zraková involuce, která se více projevuje v seni (stáří), počíná již v období dospělosti. Funkční involuční změny chuťové, čichové, kinestetické nejsou v tomto období příliš patrné. Obdobně dochází po 45. roce k fyziologickým změnám tělesných orgánů (Šimíčková-Čížková, Brinarová & kol., 2010).

Vývojové (evoluční) změny a postupné stárnutí představují kontinuální změny, jejichž rozčlenění je vždy do jisté míry libovolné. To platí dvojnásob pro dospělost, kde nenacházíme tak výrazné mezníky rozděľující jednotlivé vývojové etapy jako v dětství a v dospívání (snad s výjimkou menopauzy). Přesto je ovšem velký rozdíl v myšlení, cítění a v sociálním chování mladého dospělého po 20. roce života, padesátiletého jedince a starého člověka, kterému je kolem 80 let. Rozdělení dospělého věku do určitých etap, které se nutně překrývají a nastupují rozdílně u jednotlivých lidí, je proto potřebné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

---

<sup>13</sup> omezování, zanikání



### **Dospělost dělíme do 4 etap:**

- Časná dospělost (zhruba od 20 do 25–30 let) je přechodným obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dospělost tu vymezujeme s přihlédnutím ke třem kritériím: k věku, k převzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně osobní zralosti.
- Střední dospělost (asi do 45 let) je obdobím plné výkonnosti a relativní stability.
- Pozdní dospělost je dobou do začátku stáří (tj. asi do 60–65 let).
- Stáří (jež lze dále dělit na časně a vysoké), (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.9.3. Hlavní charakteristika etap:**

- Časná dospělost: Upevnění identity dospělého, identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace, upřesnění osobních cílů. Nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny. Předběžná volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi.
- Střední dospělost (I. fáze): Další upevnění identity, vrchol produktivity a aktivního vyhledávání životních cílů, posílení odpovědnosti v rolích dospělého. Plná odpovědnost v rodině a při výchově dětí. Posílení odpovědnosti a jasné sledování cílů v povolání, osamostatnění se od dřívějších „rádců“.
- Krize středního věku: Zproblematizování vlastní identity, otázky po vlastní smrtelnosti, někdy nespokojenost se vztahem v manželství, myšlenky na blížící se odchod dětí z domova. Nespokojenost s výsledky dosaženými v povolání.
- Střední dospělost (II. fáze): Nová integrace osobnosti. Příprava na odchod dětí z domova, nové potvrzení manželského vztahu. Vypětí v povolání před blížícím se odchodem na odpočinek a postupná redukce profesionální činnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.9.4. Časná dospělost**

Za jedno z kritérií dospělosti bývá udáváno dosažení osobní zralosti. Člověk je zpravidla pokládán za zralého, když po dokončení dospívání přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý, a navíc přispívá

k rozmnožování obecných statků, rozvinul plně své osobní zájmy, ustanovil legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přejal očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům a na druhé straně se přizpůsobuje svým stárnoucím rodičům. Zralost je vymezena jako věk naplnění základních životních tendencí. U každého člověka může být ovšem ona doba, kdy pociťuje, že jeho hlavní úsilí, přání a životní tužby jsou v podstatě naplněny, odlišná. To znamená, že je v jeho životě jinak umístěn bod, kdy se končí období jeho osobní expanze a kdy začíná fáze konsolidace (Langmeier & Krejčířová, 2006)

#### **2.9.5. Střední dospělost**

Mezi 25. a 30. rokem (ale mnohdy dne i později) se většina lidí plně ujímá odpovědnosti za řízení svého vlastního života, věnuje se budování zvolené profesní kariéry a často i péči o vlastní zplozené děti. Toto životní období bývá popisováno jako fáze konsolidace, kdy jsou zvolené cíle vytrvale sledovány, vyžadují od člověka mnoho energie a sil, ale k větším změnám životní dráhy či přelomům po dlouhou dobu nedochází. Přesto i v tomto období se projevuje celá řada významných vývojových posunutí (Langmeier & Krejčířová, 2006)

#### **2.9.6. Pozdní dospělost**

Období od 40–45 let do zhruba 65 let bývá většinou popisováno jako životní období s určitými specifickými charakteristikami, ale jeho hodnocení je z pohledu různých autorů odlišné. Velmi často bývá označováno jako období nejzákladnějších krizí, jako ta část života, která je obtížnější a problémovější nejen ve srovnání s mladším věkem, ale i s věkem pozdějším – už vyrovnanějším – stářím. Do začátku této životní fáze (nejčastěji mezi 40.–45. rokem) bývá lokalizována krize středního věku, která byla popularizována zejména v 70. letech minulého století, kdy byla považována za téměř nevyhnutelnou (Langmeier & Krejčířová, 2006)

V odborné literatuře se ovšem setkáváme – i když řidčeji – i s opačným hodnocením, při němž je tento věk pojímán spíše jako „zlaté období“, kdy je po odchodu dětí z domova lidem dopřáno opět více volného času a je na ně nakládáno méně starostí. Toto období je hodnoceno v zásadě jako klidné, kdy projevy tělesného i duševního stárnutí člověka ještě příliš neobtěžují, ale člověk se již vzdal nereálných iluzí a nestojí obvykle příliš o změnu, jen by si rád uchoval to, co je dobré, nebo alespoň přijatelné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **3. CÍLE**

#### **Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je popsat pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku a pohybovou aktivitu jejich rodičů, a zjistit, zda jsou tyto pohybové aktivity na sobě závislé.

#### **Dílčí cíle**

Zaměřila jsem se na tyto dílčí cíle:

- porovnání pohybové aktivity mezi muži a ženami,
- porovnání míry ovlivnitelnosti pohybové aktivity mezi muži a ženami,
- zjistit kolik času v rámci pohybové aktivity tvoří sport.

## **4. METODIKA**

### **4.1. Metoda výzkumu**

Výzkumná metoda je obecný metodologický nástroj. Podle Pelikána (1998) slouží k získání a zpracování dat, čímž vymezuje širší a více komplexní perspektivu řešené problematiky.

Spojitosť kvantitativního výzkumu s obecnou představou sociologického a sociálně psychologického výzkumu uvádí Surynek, Komárková a Kašpárková (2001). Metody kvantitativního charakteru pojednávají o objektivnosti a měření. Důležité je stanovení předmětu výzkumu a správná formulace cílů (Loučková, 2010). Výsledky prezentují rozsah výskytu, zastoupení, frekvenci a intenzitu jevů. Následně pak můžeme ověřovat platnost obecných teorií prostřednictvím analýzy statistických šetření (Hendl, 1999).

### **4.2. Použité metody**

K dosažení stanovených cílů byla v této diplomové práci využita kvantitativní metoda vycházející z dotazníkového šetření. Výzkum zpracovával data těchto 2 dotazníků:

- Dotazník pohyb a sport
- Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)

### **4.3. Dotazník pohyb a sport**

Tento dotazník jsem sestavila z otázek, které mě zajímali v rámci pohybu a sportu dítěte a rodiče. Ptala jsem se respondentů na pravidelnou pohybovou aktivitu, jak často ji mají a jak dlouho. Dále mě zajímalo, pokud mají pohybovou aktivitu, zda tuto aktivitu tvoří i nějaké sporty, proto mě zajímalo, zda sportují, jak často a jak dlouho. Jako i k jiným činnostem se člověk musí rozhodnout, tak i toto tvrzení se týká sportu – sportování. Proto mě zajímalo, co respondenty ovlivnilo, aby se začali věnovat sportu, a jakému. Jelikož mnoho pohybové aktivity vykonáváme ve svém volném čase, právě proto mě zajímalo, jaké další činnosti, mimo zmiňovaného sportu, tvoří volný čas respondentů a jak ho tráví. Protože rodiče se svými dětmi bydlí spolu, zajímalo mě, zda tráví i volný čas spolu a pokud ano, tak při jakých činnostech a zdali i spolu sportují – a jaké sporty.

#### 4.4. IPAQ dotazník

Tzv. dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) je mezinárodní dotazník, který zkoumá pohybovou aktivitu. Tento dotazník je celosvětově rozšířen a sbírá údaje o pohybové aktivitě populace, která je součástí běžného života každého z nás. Data jsou zkoumány na různých úrovních (regionální, národní, mezinárodní) a pro různé populační skupiny. Tento dotazník je určen pro osoby ve věku 15 až 69 let. Hodnotí se veškerá pohybová aktivita, která byla vykonána za poslední týden (7 dnů). Probandi určují četnost a délku trvání těchto pohybových aktivit, u kterých se rozlišuje charakter jejich intenzity (Kudláček & Frömel, 2012). Odlišnost pojmu intenzivní a středně zatěžující pohybová aktivita (PA) je vysvětlen v úvodní části dotazníku:

- Intenzivní PA – vyznačuje se těžkou tělesnou námahou a zadýcháním.
- Středně zatěžující PA – vyznačuje se střední tělesnou námahou, při níž je frekvence dechu nad normálem.

Výzkum této práce využívá dlouhé verze dotazníku IPAQ, která podrobněji zkoumá specifické druhy aktivit realizovaných v jednotlivých částech dotazníku, kterých je rozdělen do 5 oblastí. Úvod každé z nich patří objasnění dané oblasti tak, aby nedošlo k prolínání a chybnému záznamu odpovědí. Posloupnost částí je následující:

1. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia.
2. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě.
3. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.
4. Rekreační, sport a volnočasová pohybová aktivita.
5. Čas strávený sezením.

V závěru dotazníku jsou položeny otázky z oblasti demografie (pohlaví, věk, doba školní docházky, zaměstnání a pracovní doba, velikost města, ve kterém dotyčný žije) a

doplňující údaje (výška, hmotnost, bydliště, národnost, způsob bydlení, kuřáctví, způsob života, vlastnictví psa, kola, auta či chaty, organizovanost v pohybové aktivitě, nejčastěji provozovaná pohybová aktivita a pohybová aktivita, kterou by chtěli nejraději provozovat).

Vyhodnocení je možné podle celkového skóre, které je dáno součtem času (trvání v minutách) a frekvencí (počet dnů) jednotlivých aktivit (chůze, středně zatěžující a

intenzivní aktivity) všech oblastí. Dále lze pracovat s výsledky pro jednotlivé oblasti nebo aktivity.

#### **4.4.1. Jak vypočítat hodnoty MET a vzorce pro výpočet Met-minut**

##### Zaměstnání

- MET-minuty chůze v zaměstnání / týden =  $3,3 \times \text{čas chůze (minuty)} \times \text{frekvence chůze v zaměstnání (dny)}$
- MET-minuty středně zatěžující aktivity v zaměstnání / týden =  $4,0 \times \text{čas středně zatěžující aktivity (minuty)} \times \text{frekvence středně zatěžující aktivity v zaměstnání (dny)}$
- MET-minuty intenzivní aktivity v zaměstnání / týden =  $8,0 \times \text{čas intenzivní aktivity (minuty)} \times \text{frekvence intenzivní aktivity v zaměstnání (dny)}$
- Celková hodnota MET-minut v zaměstnání / týden = součet hodnot MET-minut v zaměstnání / týden pro chůzi (W), středně zatěžující (M) a intenzivní (V) aktivity

##### Přesuny – PA při dopravě

- MET-minuty chůze při přesunech / týden =  $3,3 \times \text{čas chůze (minuty)} \times \text{frekvence chůze při přesunech (dny)}$
- MET-minuty jízdy na kole při přesunech / týden =  $6,0 \times \text{čas jízdy na kole (minuty)} \times \text{frekvence jízdy na kole (dny)}$
- Celková hodnota MET-minut při přesunech / týden = součet hodnot MET-minut / týden pro chůzi a jízdu na kole

##### Domácí práce, údržba domácnosti a péče o rodinu

- MET-minuty intenzivní aktivity při práci okolo domu / týden =  $5,5 \times \text{čas intenzivní aktivity (minuty)} \times \text{frekvence intenzivní aktivity při práci okolo domu (dny)}$
- MET-minuty středně zatěžující aktivity při práci okolo domu / týden =  $4,0 \times \text{čas středně zatěžující aktivity (minuty)} \times \text{frekvence středně zatěžující aktivity při práci okolo domu (dny)}$

- MET-minuty středně zatěžující aktivity při práci uvnitř domu / týden = 3,0 x čas středně zatěžující aktivity (minuty) x frekvence středně zatěžující aktivity při práci uvnitř domu (dny)
- Celková hodnota MET-minut při domácích pracích / týden = MET-minuty intenzivní aktivity při práci okolo domu / týden + MET-minuty středně zatěžující aktivity při práci okolo domu / týden + MET-minuty středně zatěžující aktivity při práci uvnitř domu / týden.

#### Volnočasová PA – rekreace, sport

- MET-minuty chůze při volnočasové PA / týden = 3,3 x čas chůze (minuty) x frekvence chůze při volnočasové PA (dny)
- MET-minuty středně zatěžující aktivity při volnočasové PA / týden = 4,0 x čas středně zatěžující aktivity (minuty) x frekvence středně zatěžující aktivity při volnočasové PA (dny)
- MET-minuty intenzivní aktivity při volnočasové PA / týden = 8,0 x čas intenzivní aktivity (minuty) x frekvence intenzivní aktivity při volnočasové PA (dny)
- Celková hodnota MET-minut při volnočasové PA / týden = součet hodnot MET-minut při volnočasové PA / týden pro chůzi (W), středně zatěžující (M) a intenzivní (V) aktivity.

#### Celkové skóre pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA

- Celková hodnota MET-minut chůze / týden = MET-minuty chůze / týden (v zaměstnání + při přesunech – dopravě + při domácí práci, údržbě domácnosti a péči o rodinu + při volnočasové PA)
- Celková hodnota MET-minut středně zatěžující aktivity / týden = MET-minuty středně zatěžující aktivity / týden (v zaměstnání + při práci okolo domu + při práci uvnitř domu + při volnočasové PA) + MET-minuty jízdy na kole při přesunech / týden + MET-minuty intenzivní aktivity při práci okolo domu
- Celková hodnota MET-minut intenzivní aktivity / týden = MET-minuty intenzivní aktivity / týden (v zaměstnání + při volnočasové PA)

### Skóre pro celkovou úroveň PA

- Hodnotu MET-minut za týden pro celkovou PA lze vypočítat jako součet hodnot MET-minut / týden pro chůzi (W), středně zatěžující (M) a intenzivní (V) aktivity.

Tento postup odpovídá i výpočtu:

- MET-minuty celkové PA / týden = celková hodnota MET-minut / týden v zaměstnání + celková hodnota MET-minut / týden při přesunech – dopravě + celková hodnota MET-minut / týden při domácí práci, údržbě domácnosti a péči o rodinu + celková hodnota MET-minut / týden při volnočasové PA.

#### **4.4.2. Kategorické skóre**

Klíčovým pojmem v současných obecných zdravotních doporučeních pro PA je její pravidelné provozování. Z tohoto důvodu jsou v algoritmu analýzy IPAQ zahrnuty jak celkový objem aktivit, tak i počet dní (jednotek). Populace bude rozdělena podle úrovně PA do tří navržených kategorií – nízká, střední a vysoká.

##### **Kategorie 1 - Nízká**

Jedná se o nejnižší úroveň PA. Jedinci, kteří nenaplní kritéria pro kategorie 2 a 3, jsou považováni za málo aktivní.

##### **Kategorie 2 – Střední**

Aby bylo možné klasifikovat/označit jedince jako středně aktivního, musí splnit jedno z následujících tří kritérií pro minimum aktivity:

- a) alespoň 20 minut intenzivní aktivity denně ve 3 či více dnech v týdnu NEBO
- b) alespoň 30 minut středně zatěžující aktivity nebo chůze denně v 5 či více dnech v týdnu NEBO
- c) 5 či více dní jakékoli kombinace chůze, středně zatěžující nebo intenzivní aktivity, dosahujících minimálně 600 MET-minut/týden.



Jedinci, splňující alespoň jedno z výše uvedených kritérií, budou zařazení do skupiny dosahující minimum doporučené pro to, aby mohli být označeni jako středně aktivní.

### **Kategorie 3 – Vysoká**

Tato kategorie je určena pro jedince, kteří překračují doporučené minimální hodnoty zdravotně orientované PA a provozují aktivitu na úrovni dostačující pro zdravý životní styl.

Kritéria pro zařazení do této kategorie:

- a) alespoň 3 dny intenzivní aktivity a dosažení minimální hodnoty 1500 MET-minut za týden NEBO
- b) 7 či více dní jakékoli kombinace chůze, středně zatěžující či intenzivní aktivity a dosažení minimální hodnoty 3000 MET-minut za týden.

#### **4.4.3. Otázka týkající se sezení**

Jedná se o doplňkovou proměnnou, která není součástí žádného celkového skóre PA. V současnosti jsou známa pouze data, týkající se režimu sezení (sedavého chování), nebyly však dosud stanoveny/přijaty hraniční hodnoty, potřebné pro třídění a prezentaci získaných údajů ve formě kategorií. Při interpretaci výsledků je doporučováno uvádět hodnoty v minutách, protože hodnoty v MET-minutách jsou spojovány s energetickým výdejem.

#### **Souhrnná charakteristika sezení zahrnuje -**

- Celková doba sezení (minuty / týden) = čas sezení v jednom pracovním dnu (minuty) x 5 + čas sezení v jednom víkendovém dnu (minuty) x 2
- Průměrná doba sezení (minuty / den) = (čas sezení v jednom pracovním dnu (minuty) x 5 + čas sezení v jednom víkendovém dnu (minuty) x 2) / 7

#### **4.5. Charakteristika dotazníkového šetření**

Dotazníky byly rozdávány na Základní škole T. G. Masaryka, ve třídách 4.A, 4.B a 5.A. dětem byly rozdány obálky s čísly pod kterými byly zařazený do studie. Každá obálka obsahovala dotazník pro dítě, modifikovaný IPAQ dotazník pro dítě, dotazník

pro rodiče, standardizovaný IPAQ dotazník pro rodiče a v neposlední řadě i informovaný souhlas se všemi potřebnými informacemi.

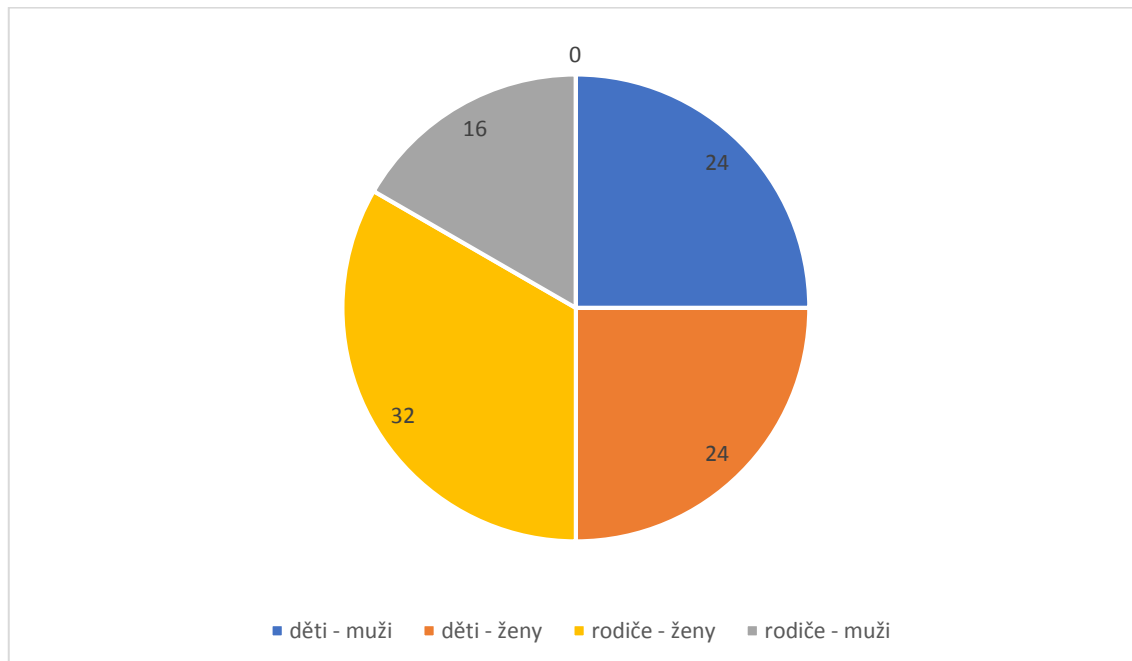
Oba dotazníky pro děti vyplnily děti se mnou ve výuce, aby jim bylo vysvětleno zadání a mohla jsem jim v případě nejasností či dotazů poradit a pomoci. Své vyplněné dotazníky vložily zpět do obálky (vyplněné dotazníky dětí jsem neměla v ruce) k dotazníkům pro rodiče a informovanému souhlasu. Tuto obálku děti předaly rodičům, kteří vyplnili dotazníky, které byly určeny pro ně a také vyplnili informovaný souhlas. Oba dotazníky, jak pro děti, tak i pro rodiče, vložili zpět do obálky i s vyplněným informovaným souhlasem, obálku rodiče dali dětem, které obálku zanesly zpět do školy, kde ji odevzdaly učitelce. Paní učitelky mi předaly zalepené obálky, které jsem později vyhodnotila.

Do třech tříd bylo rozdáno celkem 80 dotazníků. Z těchto rozdaných dotazníků se vrátilo zpět do školy celkem 65. Z těchto dotazníků bylo 14 vyplněných, ale bez podepsaného souhlasu, 2 nevyplněné bez souhlasu a 1 nevyplněný se souhlasem.

## 5. VÝSLEDKY

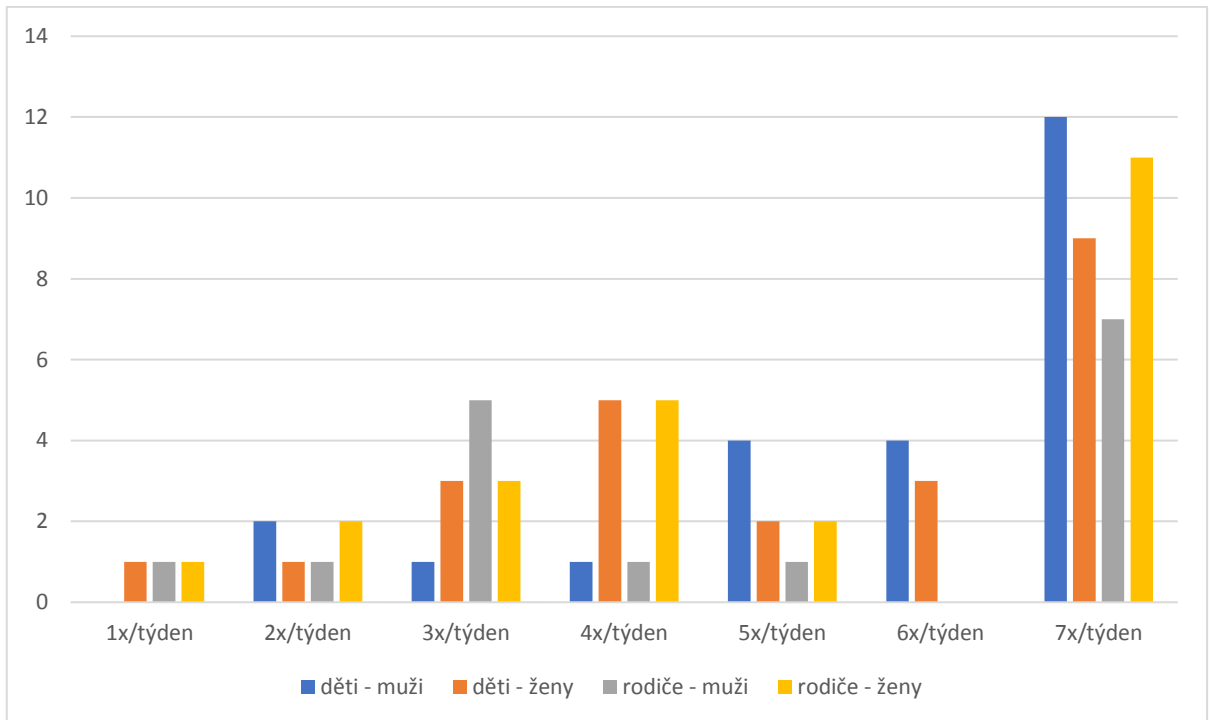
### 5.1. Dotazník – rodiče, děti

Obrázek 3: Děti a rodiče



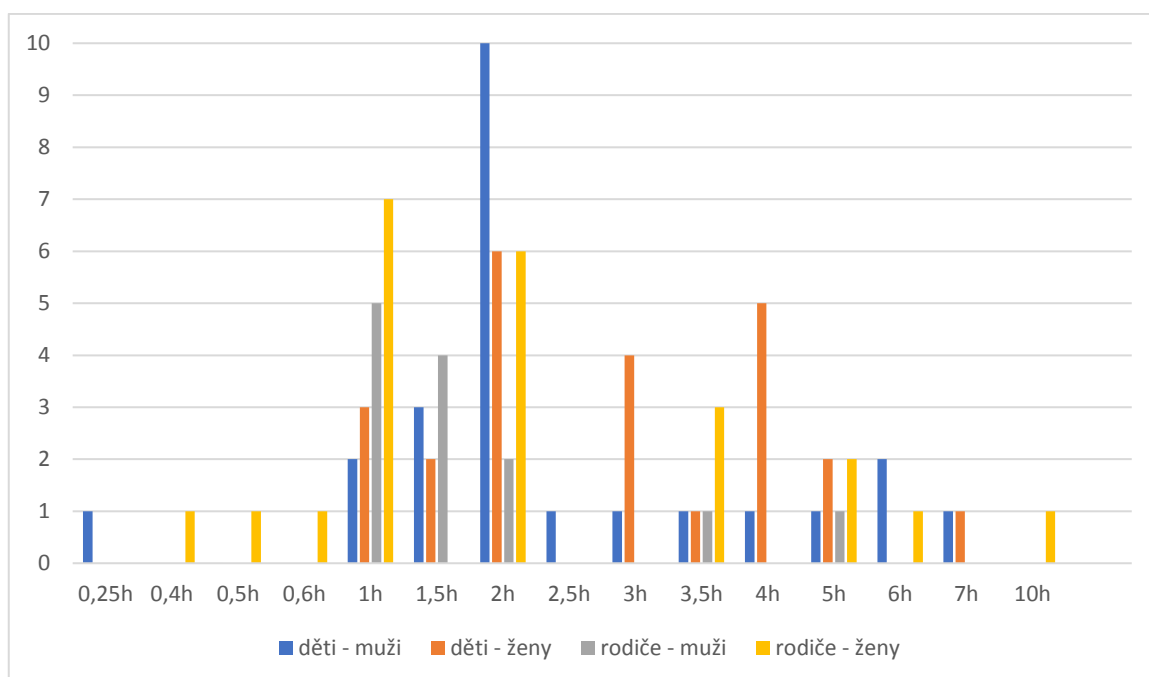
Na obrázku č. 3 můžeme vidět počet a poměr respondentů, kteří vyplňovali dotazníky v rámci šetření bakalářské práce.

Obrázek 4: Kolikrát týdně provozujete pohybovou aktivitu?



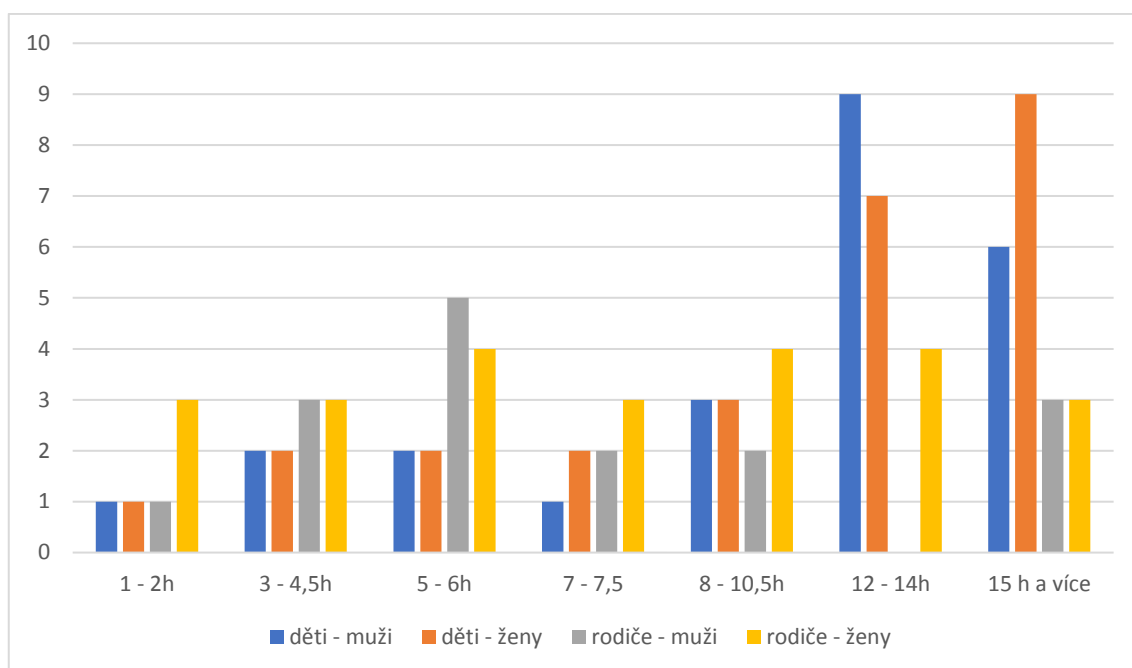
Z obrázku č. 4 můžeme usoudit, že pohybová aktivita dětí i rodičů v týdnu je velice na vysoké úrovni, můžeme vidět, že každý respondent má nějakou míru aktivity, ať už menší či větší. Zvláště je patrné, že nejvíce respondentů uvádí 7 dní v týdnu, přičemž největší zastoupení této odpovědi měli chlapci.

Obrázek 5: Kolik hodin denně provozujete pohybovou aktivitu?



Na obrázku č. 5 vidíme, že denní pohybová aktivita je mezi jednou až dvěma hodinami. Nejvíce mají chlapi dvouhodinový pohyb, a dokonce dívky převládají se třemi a čtyřmi hodinami.

Obrázek 6: Kolik hodin týdně provozujete pohybovou aktivitu?



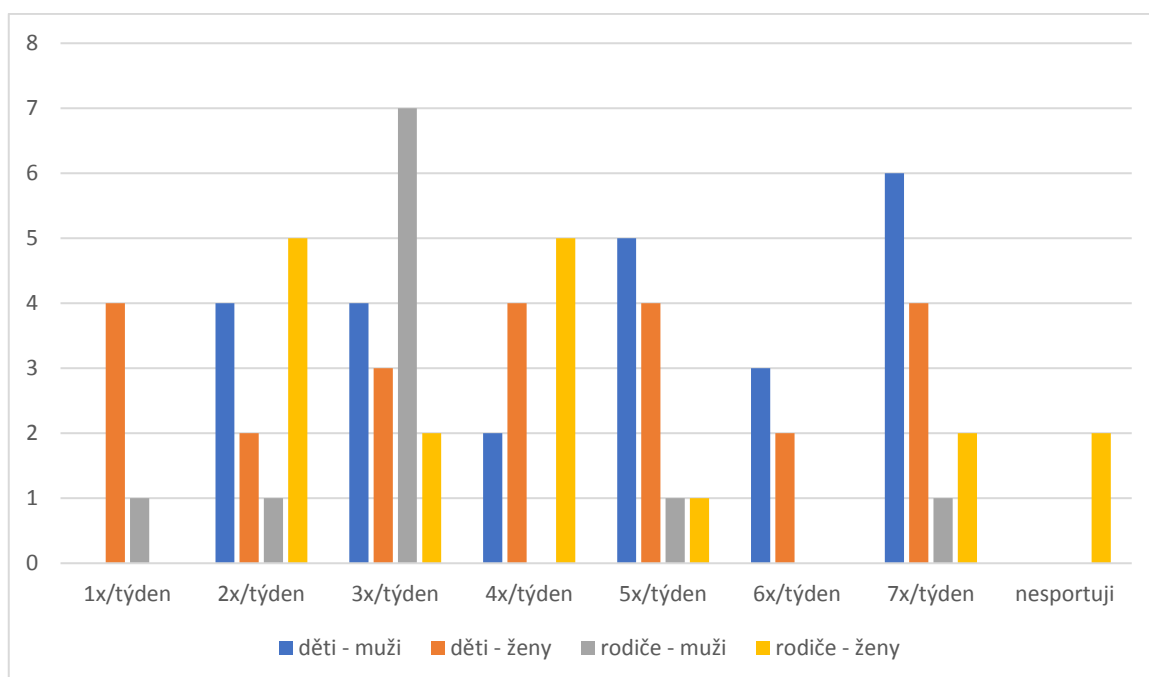
Obrázek č. 6 nám ukazuje, že chlapci mají většinou až 14 hodin pohybové aktivity v jednom týdnu a děvčata dokonce až 15 hodin pohybové aktivity v jednom týdnu. Můžeme si také všimnout, že všichni zúčastnění mají minimálně alespoň jednu hodinu v týdnu pohybovou aktivitu.

Tabulka 1: Děláte nějaký sport? Pokud ano, jaký sport děláte?

	Děti – muži	Děti – ženy	Rodiče – muži	Rodiče – ženy
ne	0	1	3	11
turistika	7	2	1	2
cyklistika	9	8	3	8
bruslení	3	2	0	1
volejbal	1	1	0	1
basketbal	1	0	0	1
házená	2	0	0	0
vybíjená	2	4	0	0
florbal	6	3	1	0
fotbal	5	0	1	0
hokej	4	0	4	0

atletika	1	1	0	0
běh	6	6	1	3
gymnastika	0	7	0	0
mažoretky	0	1	0	0
tanec	0	3	0	1
tenis, squash	0	1	0	1
ping – pong	0	1	0	1
koloběžka	0	1	0	0
golf	0	1	0	0
aerobic	0	3	0	1
kriket	1	1	0	0
bojové sporty	4	0	1	0
skauting	0	2	0	0
polo	1	0	0	0
nohejbal	2	0	2	0
hasičský sport	1	0	0	0
plavání	2	6	0	5
rybaření	2	0	0	0
jízda na koni	0	1	0	0
spartan závody	0	1	0	0
lyžování	0	1	0	2
jóga	0	0	0	1
badminton	0	0	1	0
rotoped	0	0	0	1
bosu, TRX, funkční trénink	0	0	0	3
posilování, fitness	0	0	0	4
míčové hry	0	0	0	1
trampolíny	0	0	0	1
běžky	0	0	0	1

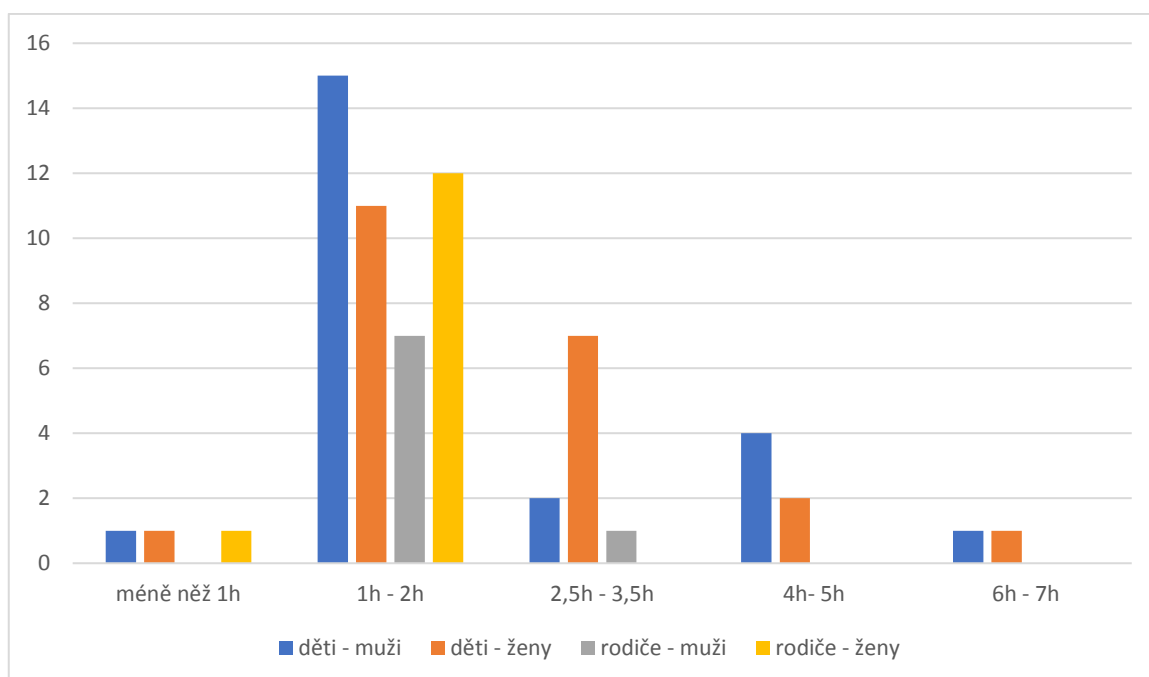
Obrázek 7: Kolikrát týdně sportujete?



Z obrázku č. 7 je patrné, že nejvíce rodičů mužů sportují pravidelně třikrát týdně. Za to chlapci sportují nejen dva nebo tři dny v týdnu, ale dokonce více z nich sportuje každý den, respektive pětkrát v týdnu. Dívky sportují minimálně jeden den v týdnu, ale za to většina dívek provozuje pravidelný sport, tj. 4x,5x a 7x.

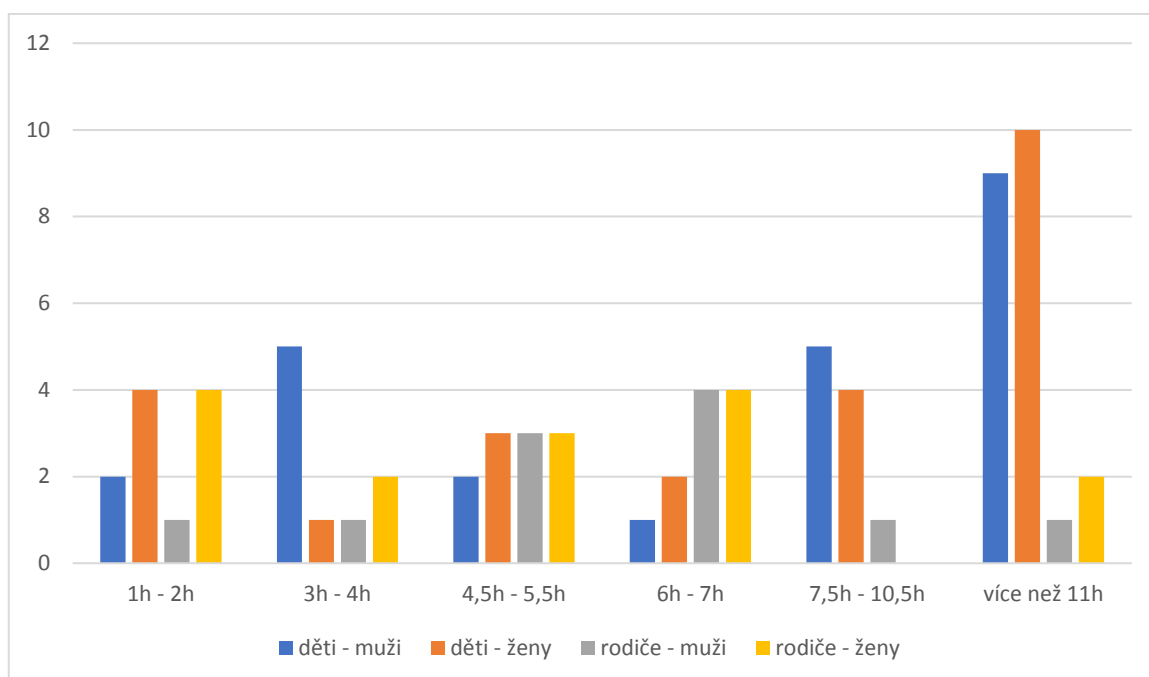


Obrázek 8: Kolik hodin denně sportujete?



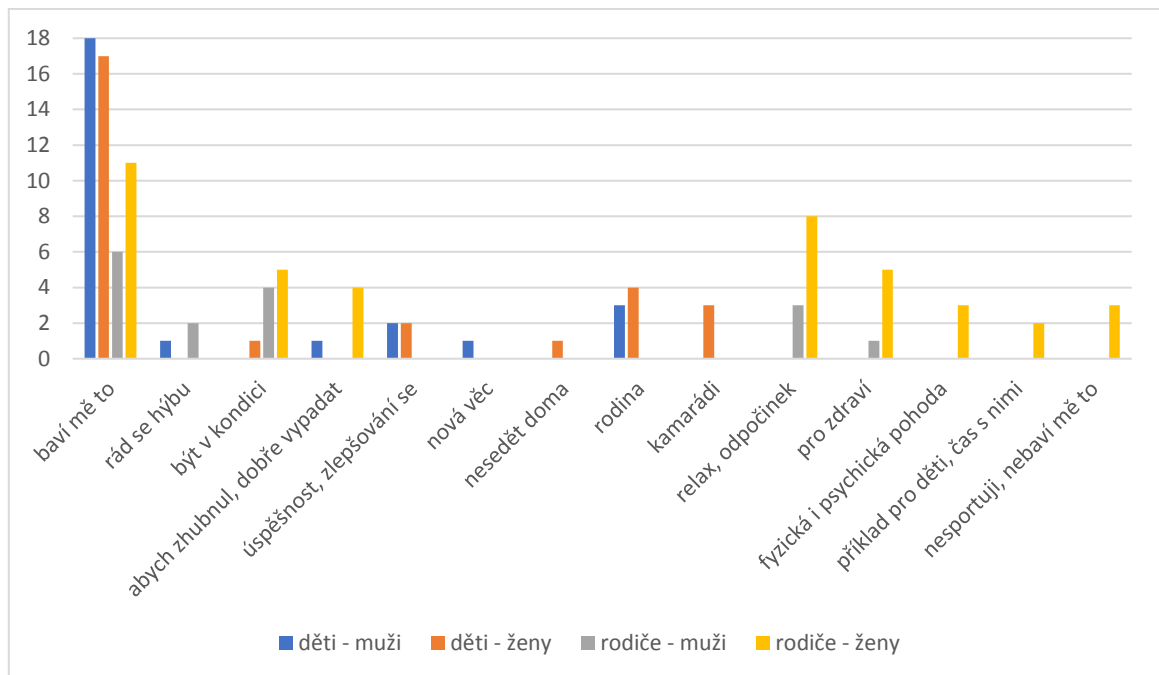
Sportem se nejvíce respondentů, všech skupin, zabývá hodinu až dvě denně, což můžeme vidět na obrázku č.8.

Obrázek 9: Kolik hodin týdně sportujete?



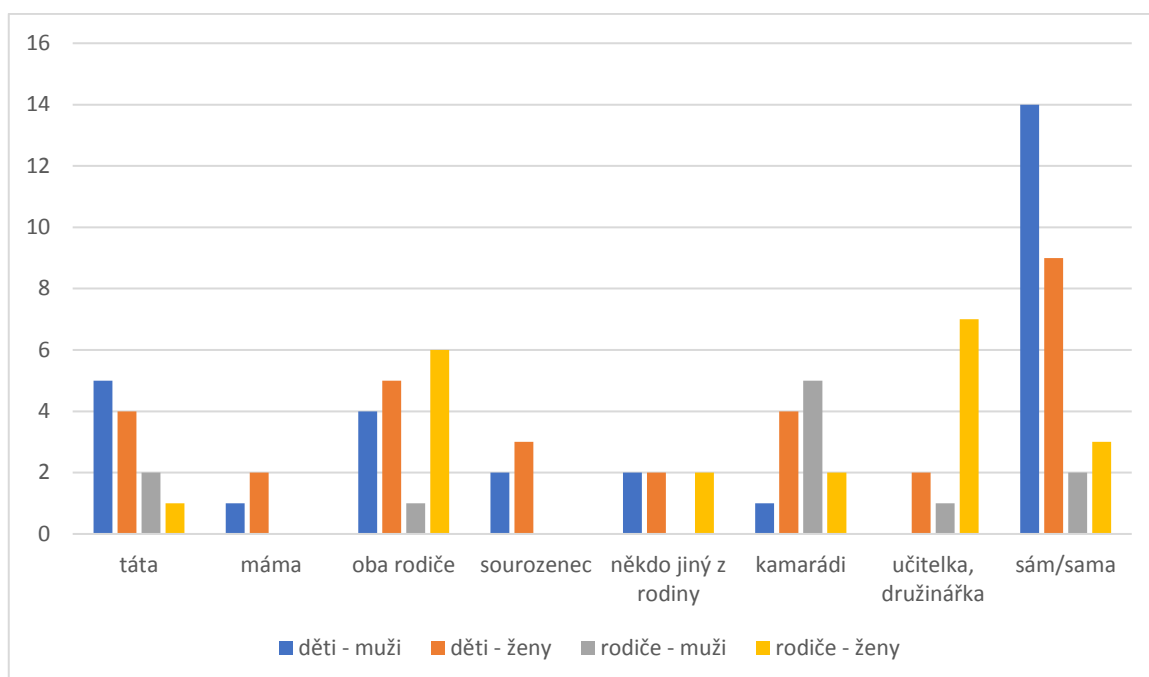
Dle obrázku č.9 všichni respondenti sportují minimálně 1 až 2 hodiny týdně, což je uspokojivý výsledek. Nevětší počet děvčat i chlapců uvedlo, že sportují více jak 11 hodin týdně. Vypadá to na velký počet sportovně založených dětí.

Obrázek 10: Proč sportujete?



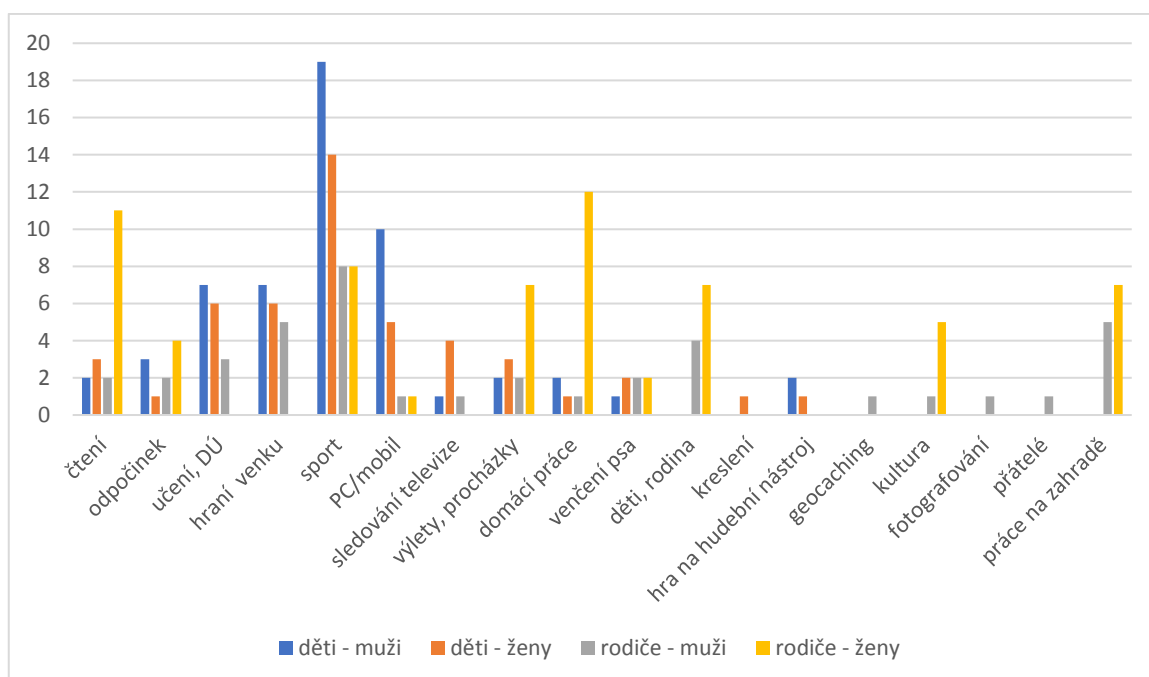
Obrázek č. 10 nám odpovídá proč vlastně respondenti sportují. Největší počet odpovědí se sešlo, že je sport je velice baví a provádějí ho pro zábavu. Rodiče muži i ženy hodně odpověděly, aby byly stále v dobré kondici a další velikou skupinou byly odpovědi sportem ke zdraví nebo pro relax a odpočinek, což odpovídaly zvláště rodiče ženy.

Obrázek 11: Kdo vás přivedl ke sportu?



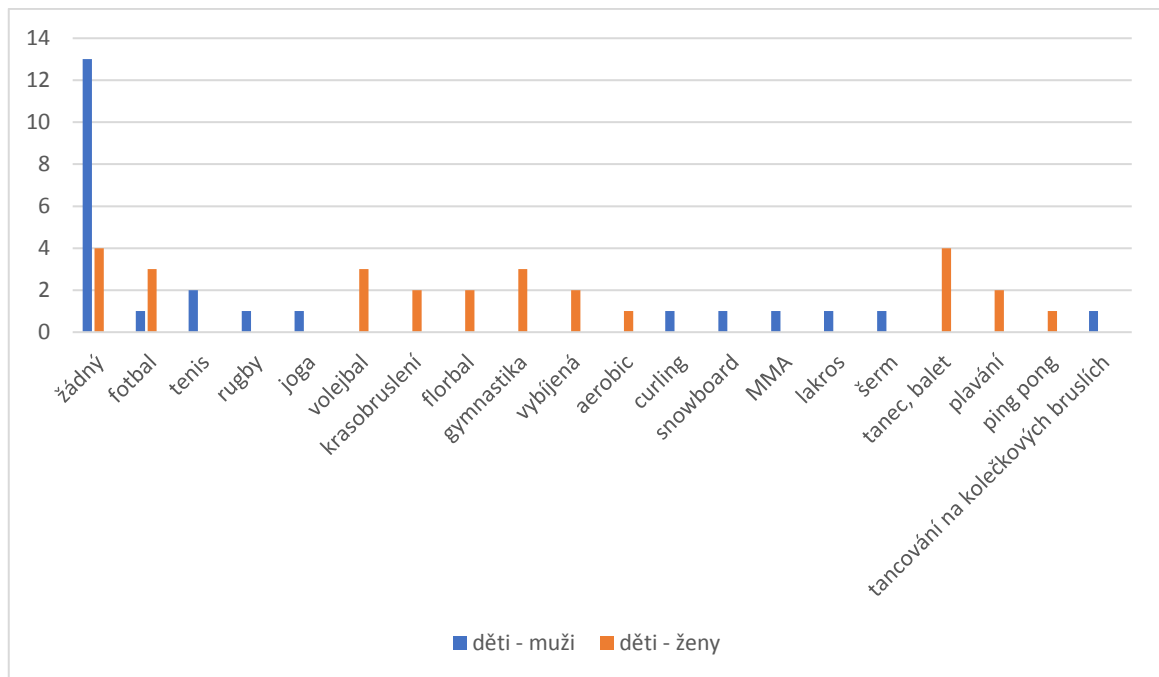
Chlapci a děvčata se ke sportu dostali sami největším množstvím odpovědí. Není zanedbatelné, že ke sportu je přivedl otec případně oba rodiče. Maminky se ke sportu dostaly i vlivem učitele nebo družiny. Vše můžeme porovnat na obrázku č. 11.

Obrázek 12: Jak trávíte volný čas?



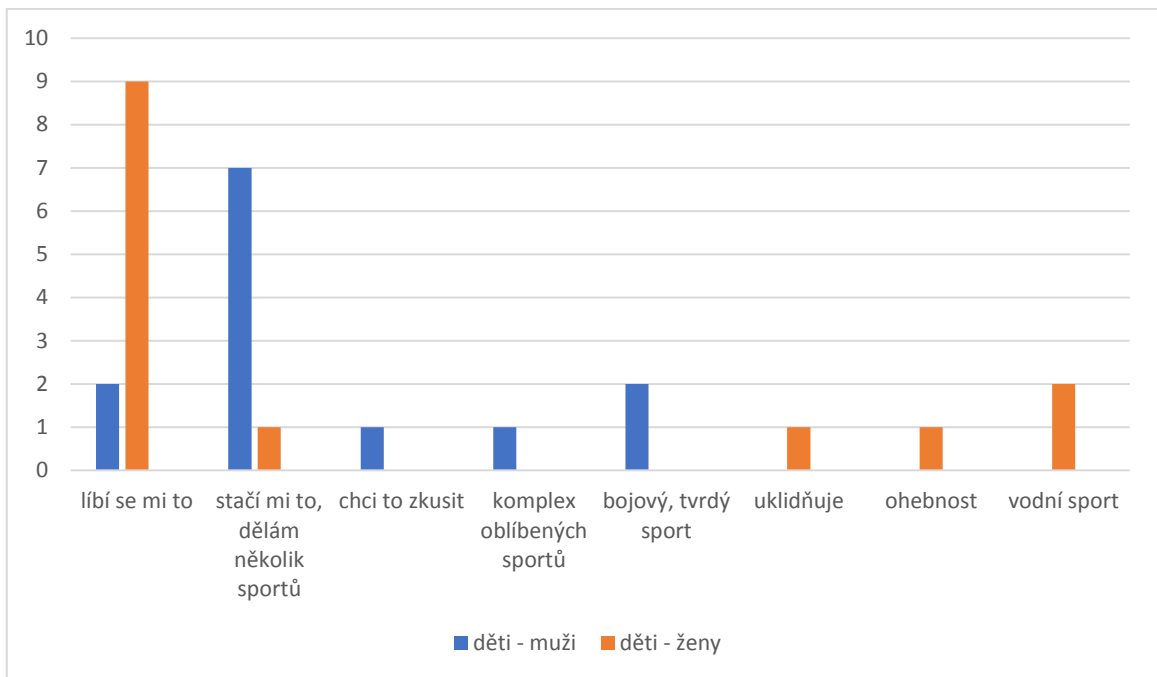
Obrázek č. 12 nám jednoznačně ukazuje, jak chlapci, tak i dívky tráví svůj volný čas sportováním. Samozřejmě uvedli také vypracovávání domácích úkolů a učení, ale také hraní venku pravděpodobně s tatínky. Maminky většinou volný čas tráví domácími pracemi a doplňují ho čtením, případně pracují na zahradě. Otcové se nejen věnují sportu, ale i dětem při venkovních hrách nebo pracují na zahradě.

Obrázek 13: Jaký byste chtěli dělat sport?



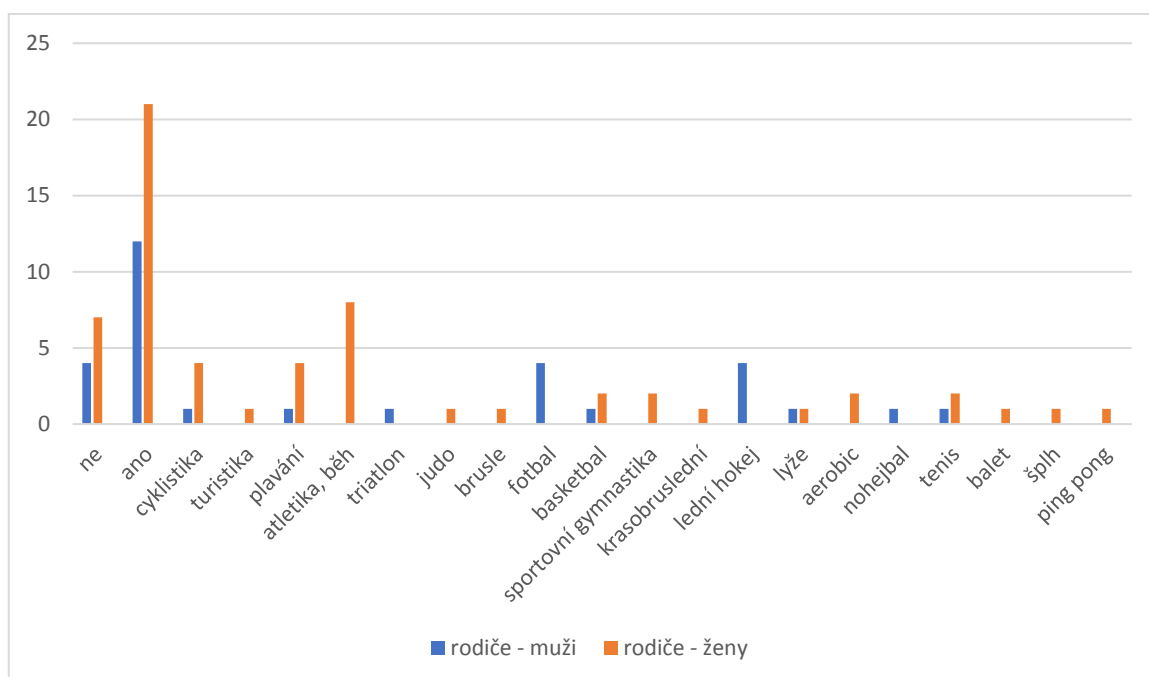
Z obrázku č. 13 se dozvíme, že nejvíc odpovědí na otázku, jaký by chtěli respondenti dělat sport byla – žádný – od chlapců bylo neuvěřitelně více než děvčat. Tenis vyhrál u chlapců, zato děvčata by nejraději tančila nebo cvičila gymnastiku.

Obrázek 14: Proč chcete dělat tento sport?



Z předešlého obrázku jsme se dozvěděli, že hlavně chlapci nechtějí provozovat sport, avšak z tohoto obrázku č. 14 se dozvídáme proč. Zde jsou odpovědi chlapců, že již nějaký sport provozují, a to jim stačí. Zato děvčata zde odpovídají, že další sport by chtěly provozovat, neboť by se jim to velice líbilo.

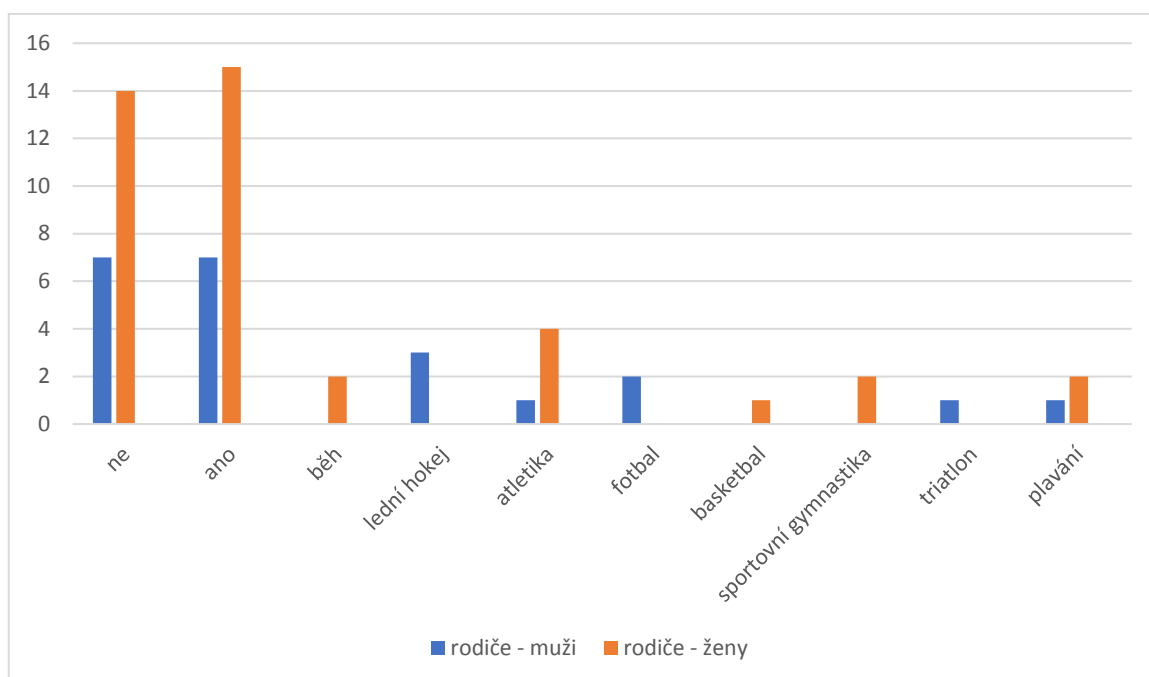
Obrázek 15: Dělali jste v dětství nějaký sport?



Většina rodičů dříve provozovala sport, maminky odpověděly nejčastěji atletika, běh a tatínkové fotbal a lední hokej. To to nám ukazuje obr. č. 15.

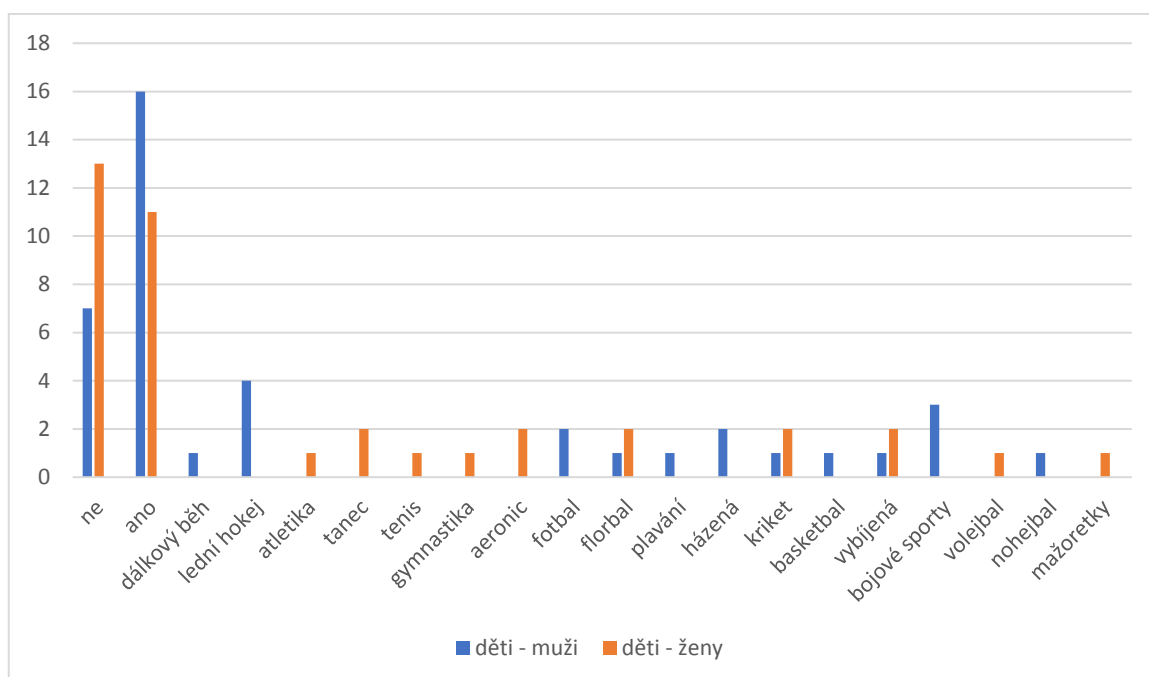


Obrázek 16: Dělali jste v dětství nějaký sport závodně?



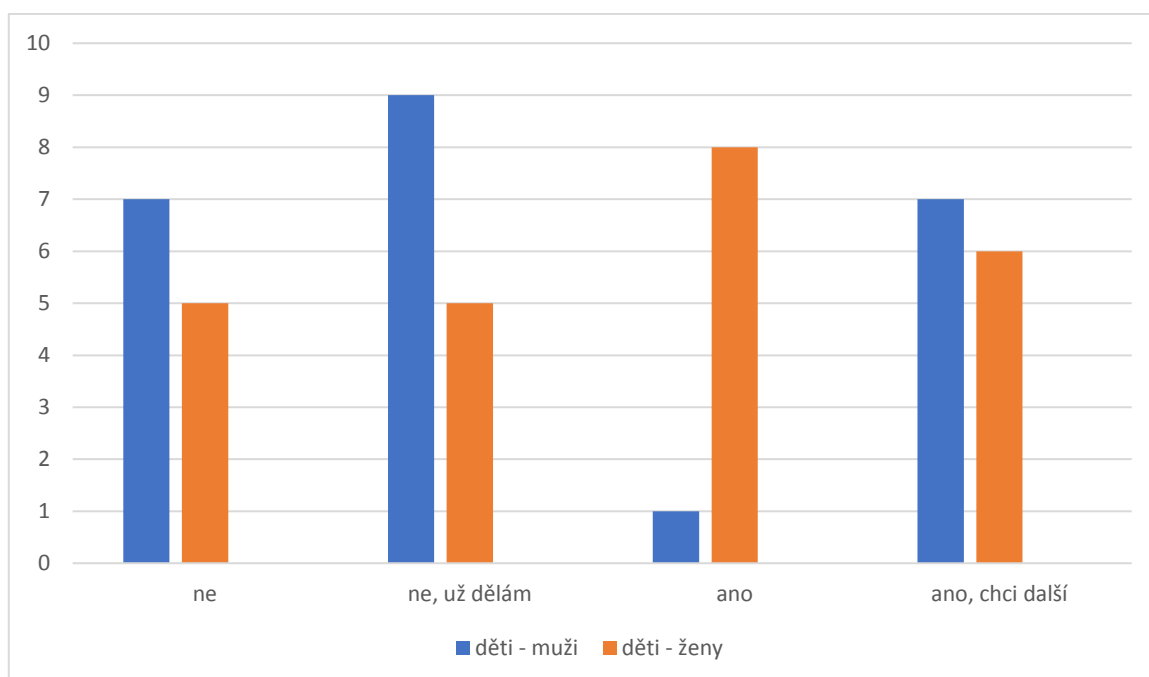
Z obrázku č. 16 se dozvídáme, že zhruba polovina rodičů se v dětství věnovala sportu závodně. Ženy se prezentovaly v běhu, atletice, sportovní gymnastice a plavání. Muži hráli fotbal a lední hokej a v menší míře se věnovaly atletice, plavání a triatlonu.

Obrázek 17: Děláte nějaký sport závodně?



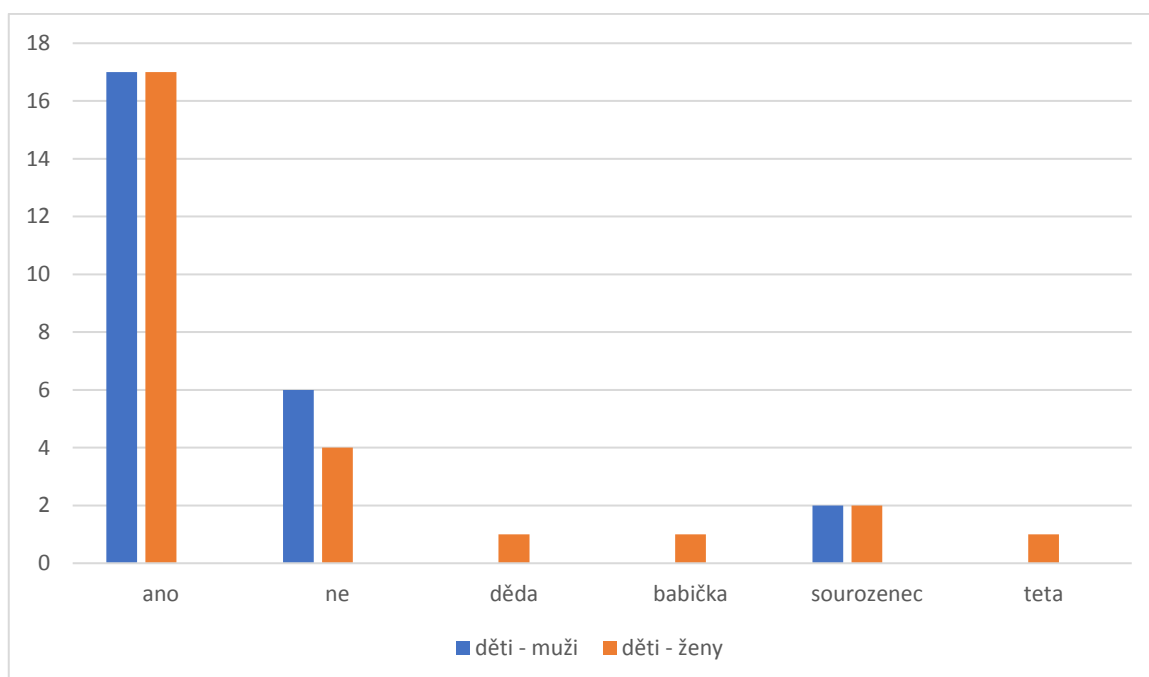
Na obrázku č. 17 většina chlapců odpovědělo, že se v současné době věnují sportu závodně, kdežto děvčata spíše neprovozují sport závodně. Chlapci se věnují kolektivnímu sportu lední hokej, fotbal, házená, ale i individuálnímu bojovému sportu. Děvčata se věnují většinou tanci, aerobiku, ale také florbalu, kriketu a vybíjené.

Obrázek 18: Chtěli byste sportovat závodně?



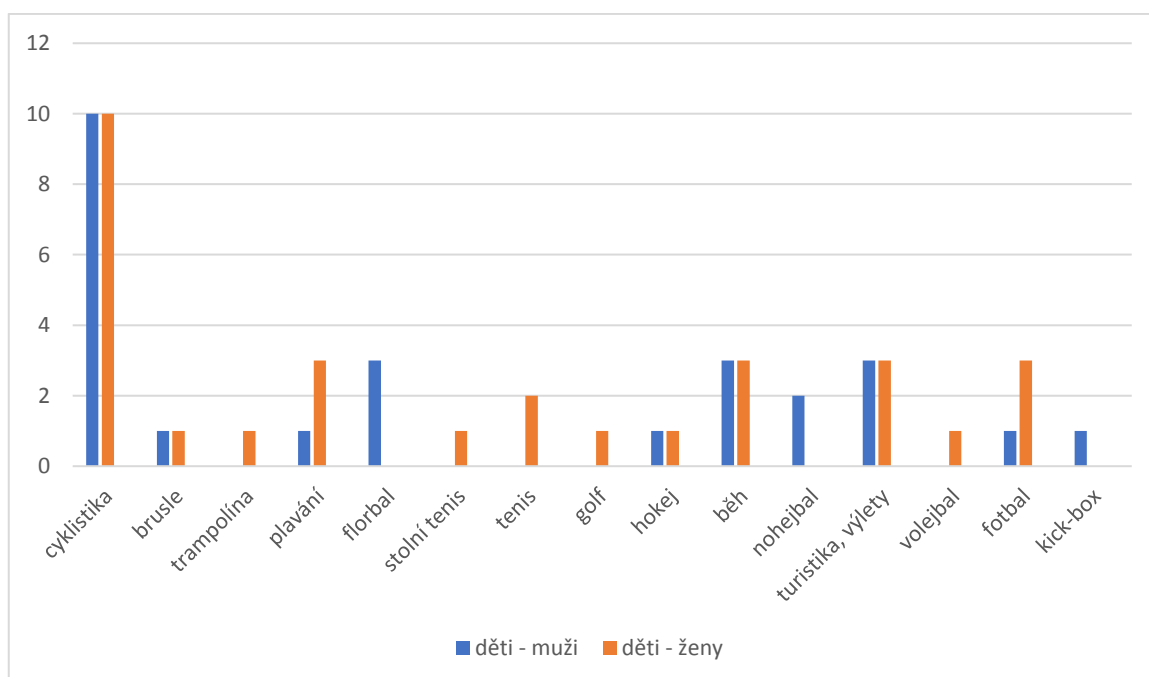
Z obrázku č. 18 se dozvídáme, stejný počet chlapců nechce sportovat závodně a zároveň chtějí provozovat další sport závodně. Nejvíce chlapců odpovědělo, že již závodně sportuje a další závodní sport nechce provozovat. Stejný počet děvčat odpověděl, že nechce provozovat sport závodně vůbec anebo že již nějakého závodního sportu účastní. Největší počet odpovědí u děvčat bylo ano, chci provozovat sport závodně.

Obrázek 19: Sportujete s rodiči? Popř. s někým jiným z rodiny?



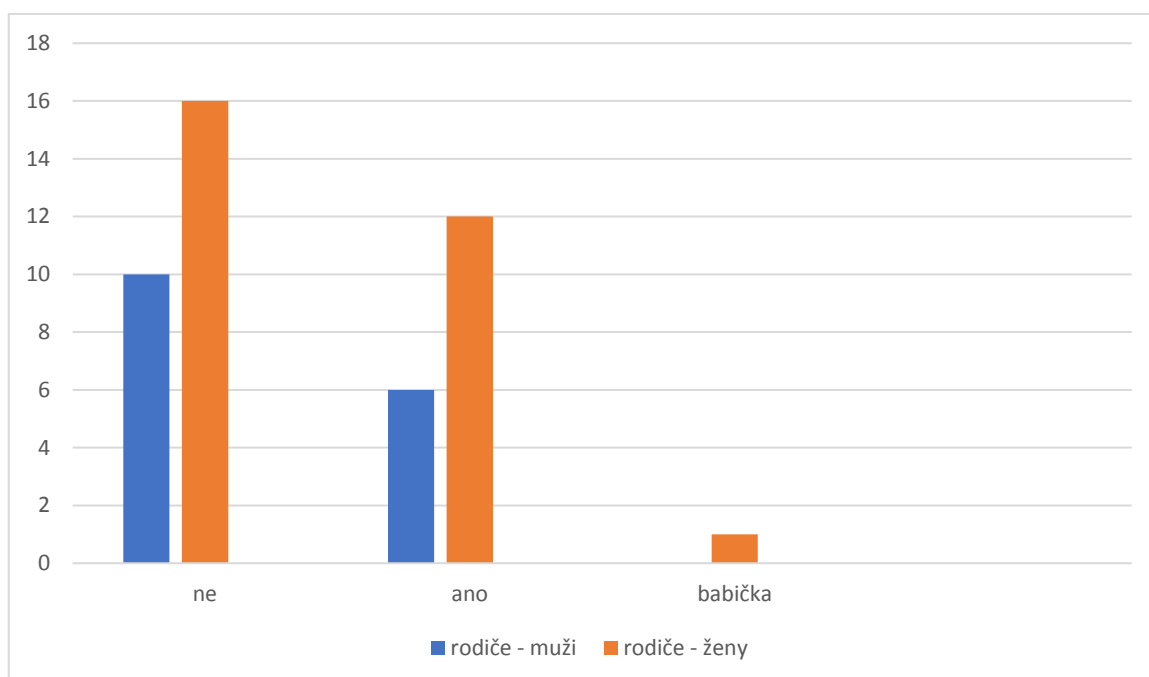
Obrázek č. 19 sděluje, že většina dětí sportuje společně s rodiči, ale také některé děti sportují sami, popřípadě se sourozenci.

Obr. 20 Jaký sport děláte s rodiči?



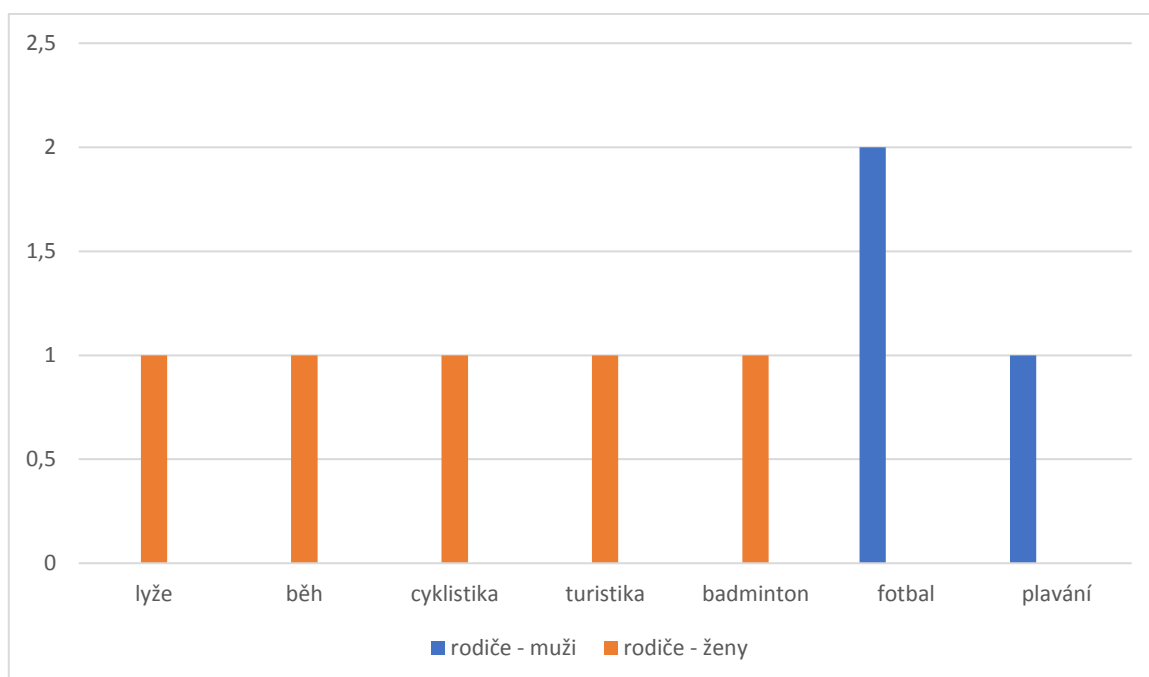
Na obrázku č. 20 bezkonkurenčně vyhrála u chlapců i dívek cyklistika při otázce, jaký sport děláte s rodiči, dále spolu běhají a provozují turistiku, různé výlety. Děvčata spolu s rodiči ještě plavou a hrají fotbal, chlapci s rodiči hrají florbal.

Obrázek 21. Sportovali jste se svými rodiči?



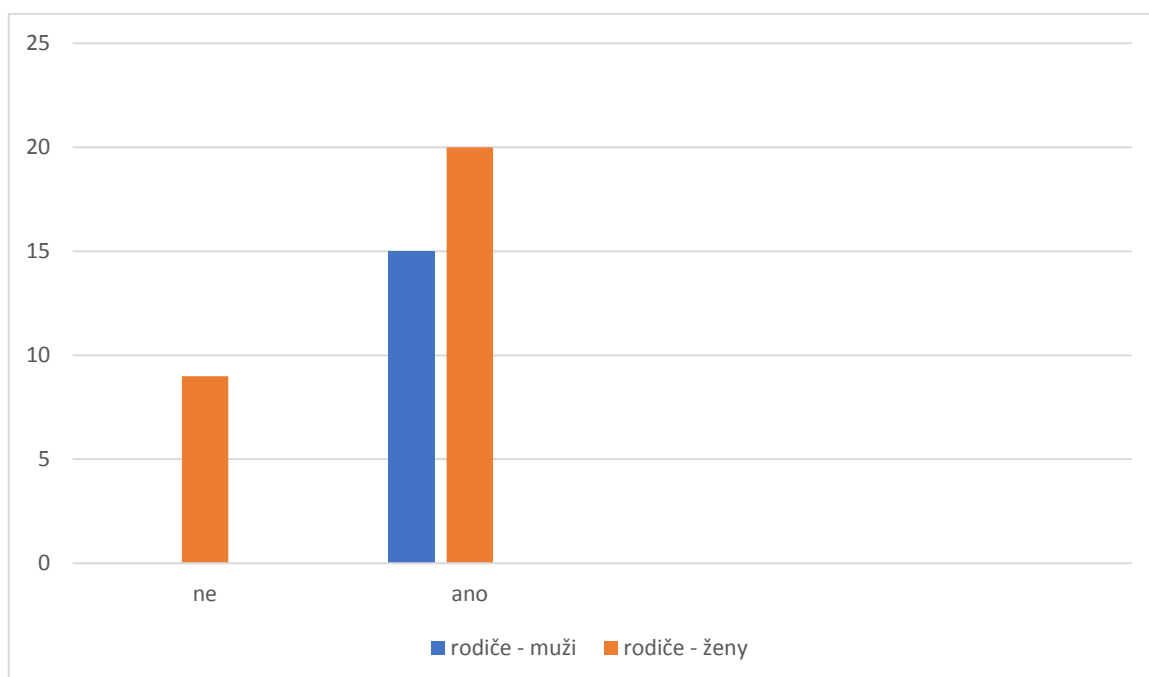
Na obrázku č. 21 vidíme, že dospělí respondenti ve větším poměru nespotovali se svými rodiči.

Obrázek 22: Jaký sport jste dělali?



Maminky uvedly na obrázku č. 22, že se dříve věnovaly ve stejné míře těmto sportovním odvětvím uváděné na obrázku. Tatínkové ve stejné míře se věnovali plavání a jednou tolik provozovali fotbal.

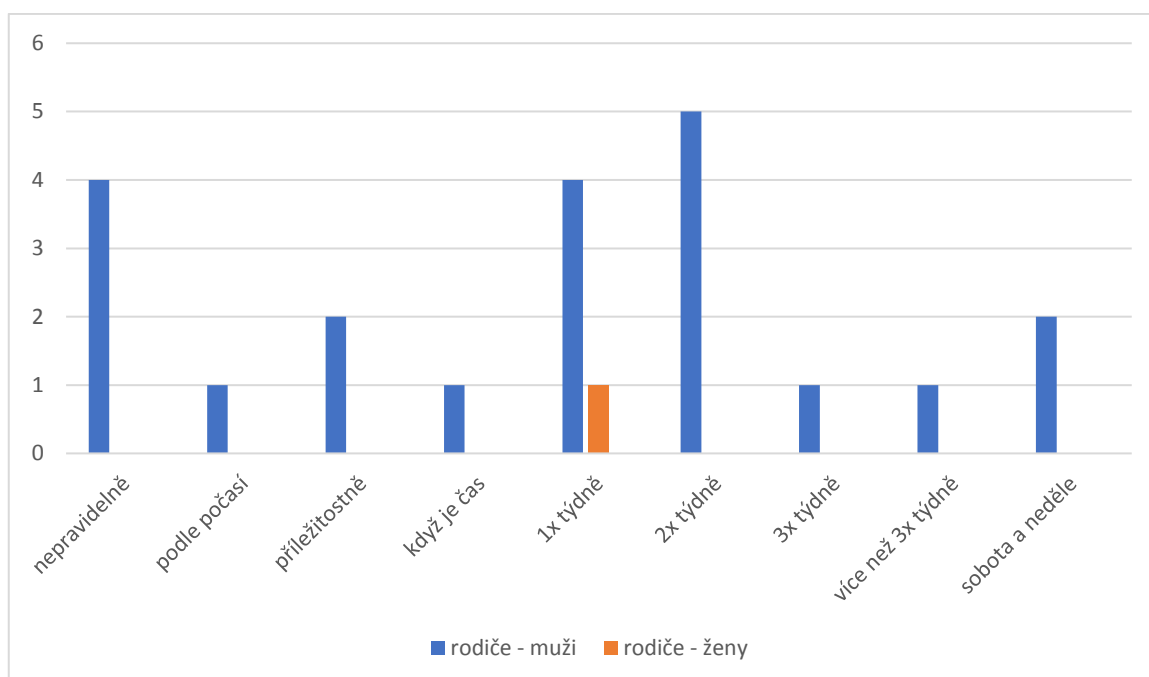
Obrázek 23: Sportujete se svými dětmi?



Respondenti rodiče muži odpověděli kladně, což znamená, že se věnují společně s dětmi sportovní aktivitě. Respondenti rodiče ženy ve většině odpověděly, že ano, také společně s dětmi sportují viz obr. č. 23.

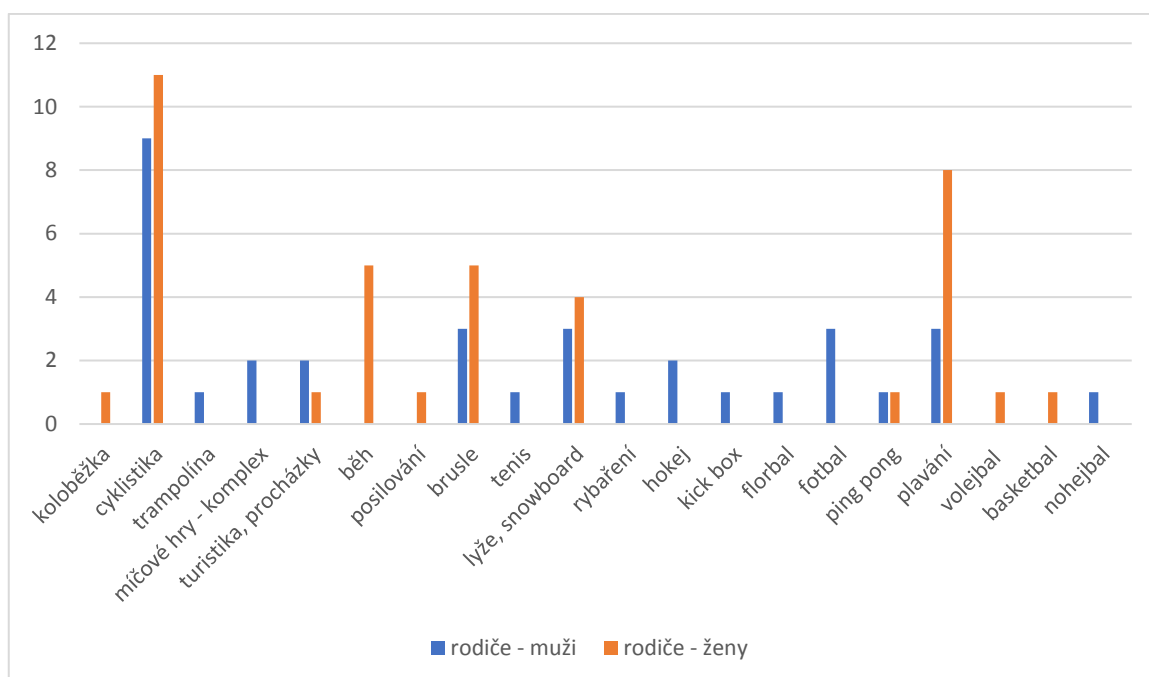


Obrázek 24: Jak často sportujete, popř. čím je tato aktivita podmíněna?



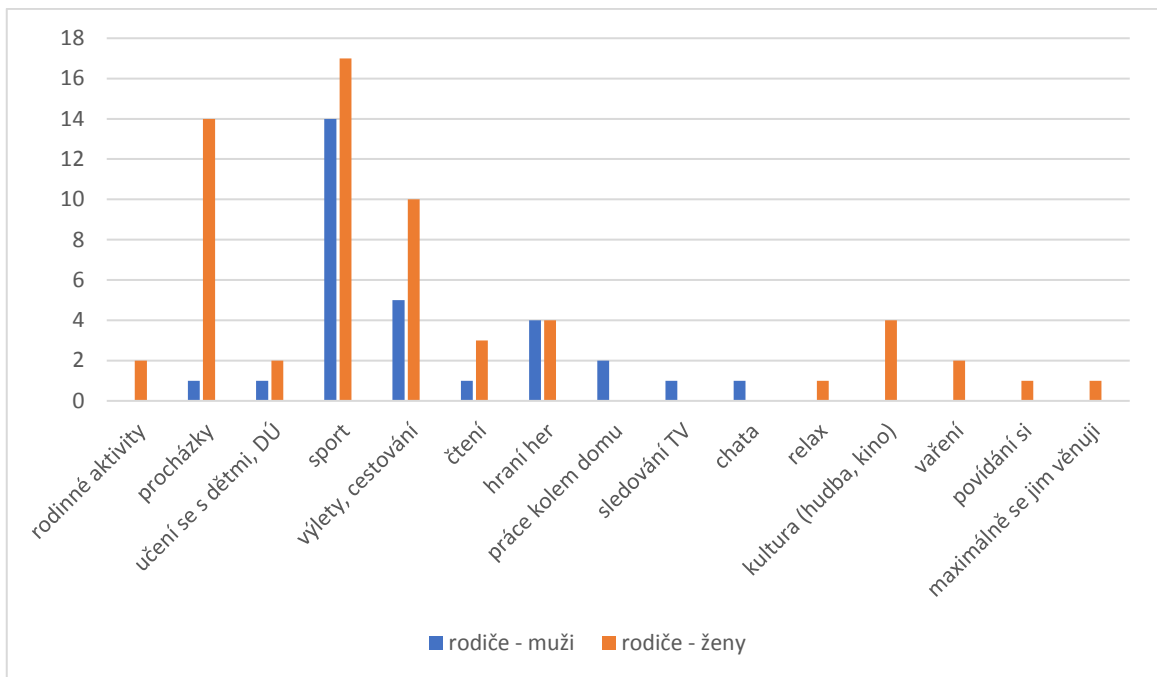
Z obrázku č. 24 vyplývá, že rodiče – ženy sportují pravidelně pouze jedenkrát týdně, kdežto rodiče – muži sportují všelijak.

Obrázek 25: Jaký sport se svými dětmi děláte?



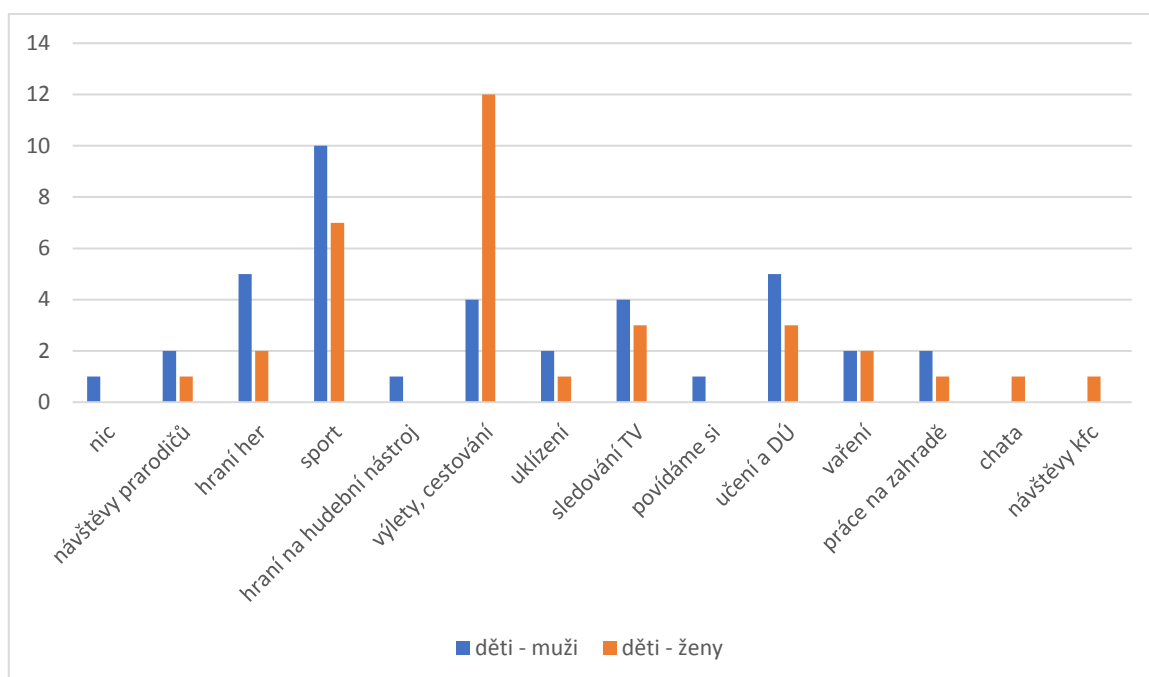
Rodiče potvrdili společné sportování s dětmi, že společně provozují cyklistiku. Maminky dále uvedly, že společně se svými dětmi běhají, bruslí, lyžují a jezdí na snowboardu a hlavně plavou. Tatínkové pro změnu uvedli, že společně s dětmi bruslí, lyžují a jezdí na snowboardu, hrají fotbal a plavou, jak jsme se dozvěděli z obrázku č. 25.

Obrázek 26: Co děláte ve volném čase se svými dětmi?



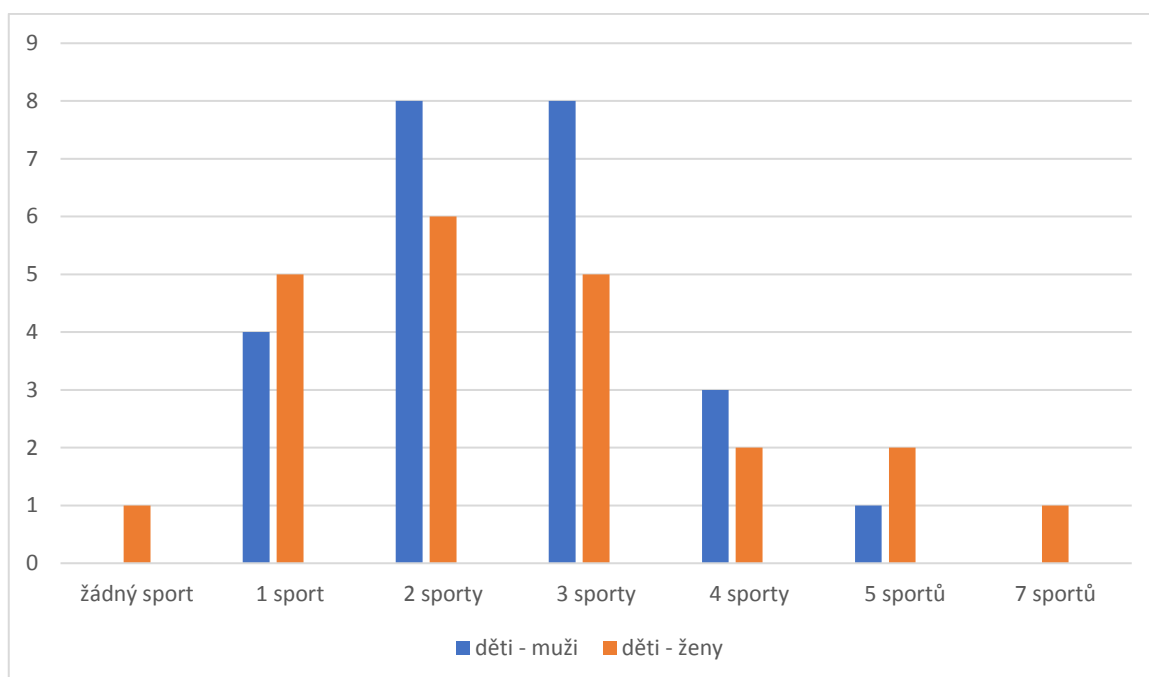
Z obrázku č. 26 vyplývá, že tatínkové ve svém volném čase se svými dětmi věnují sportu, dále provozují výlety a cestování a hrají různé hry. Maminky ve svém volném čase se svými dětmi také sportují, společně cestují a jezdí na výlety, ale také provozují společné procházky a společně tráví čas kulturou.

Obrázek 27: Co děláte se svými rodiči ve volném čase?



Z obrázku č. 27 se dozvídáme, že chlapci tráví společně s rodiči sportovní aktivitou, hrají hry, učí se a plní domácí úkoly, sledují společně TV a jezdí společně s rodiči na výlety. Nejvíce děvčat společně s rodiči cestují a pořádají výlety, poté se věnují společnému sportu, sledují TV a vypracovávají domácí úkoly a společně se s rodiči učí.

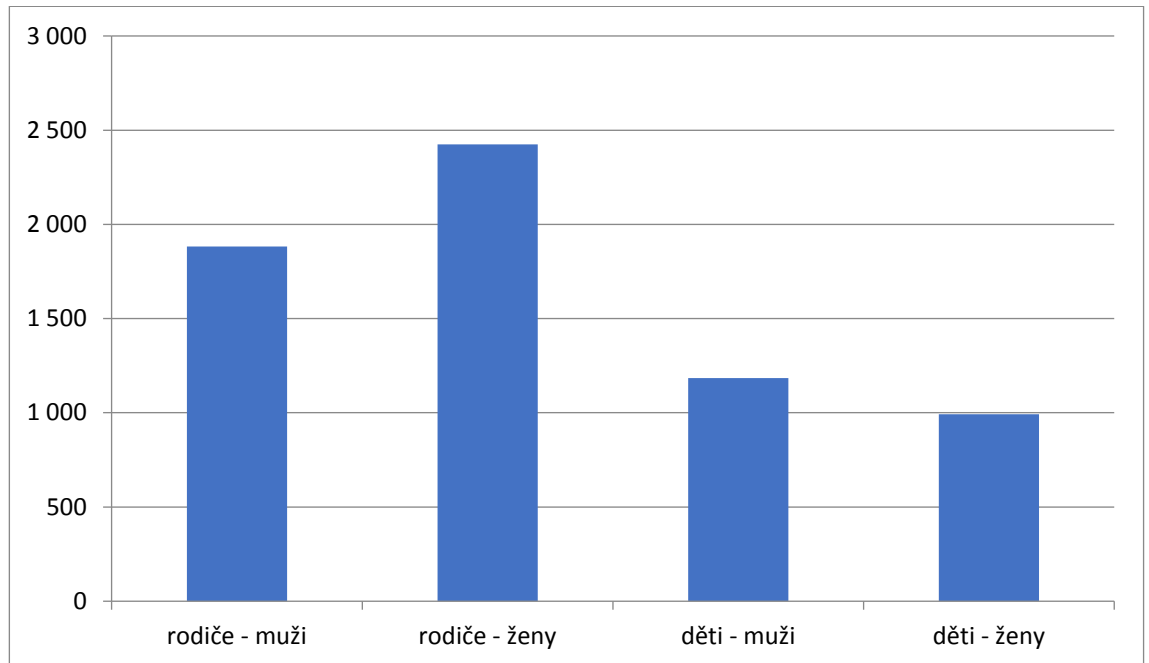
Obrázek 28: Kolik sportů děláte?



Na obrázku č. 28 vidíme, že největší počet chlapců provozuje dva nebo tři sporty zároveň, o něco méně provozuje pouze jeden sport, a ještě v menší míře provozují čtyři až pět sportů najednou. A největší počet děvčat provozuje také dva až tři sporty současně respektive pouze jeden sport. Některá děvčata neprovozují žádný sport, ale na druhé straně některá děvčata se věnuje pěti až sedmi sportům zároveň.

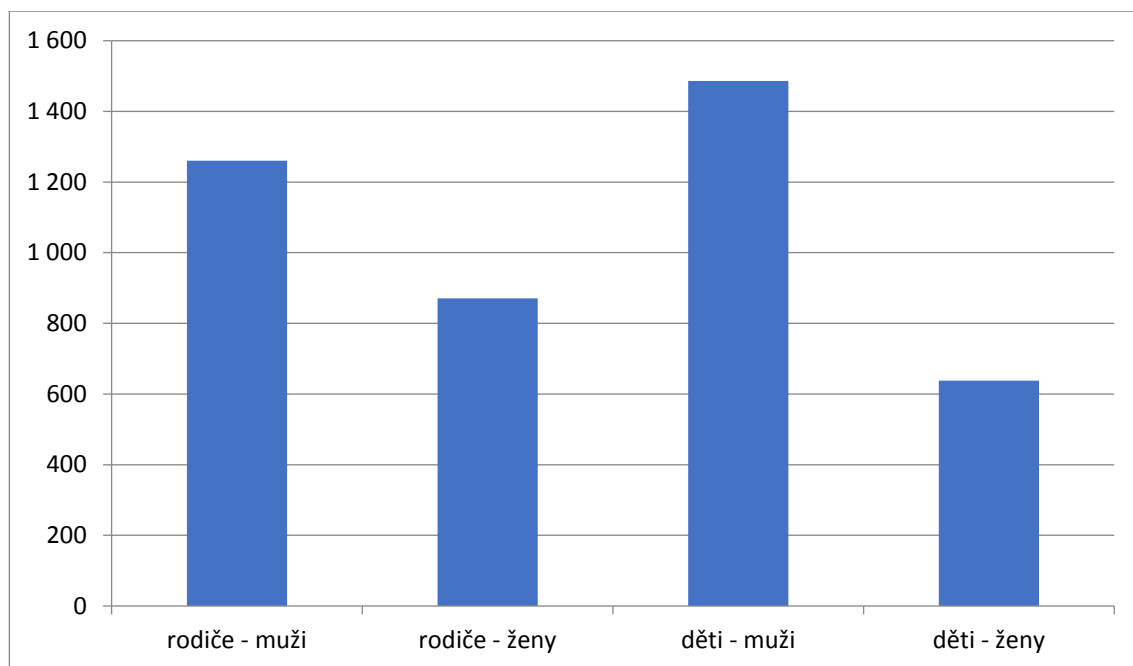
## 5.2. IPAQ dotazník – rodiče, děti

Obrázek 29: Zaměstnání/Studium – MET-minuty chůze v zaměstnání/ve škole za týden – průměr



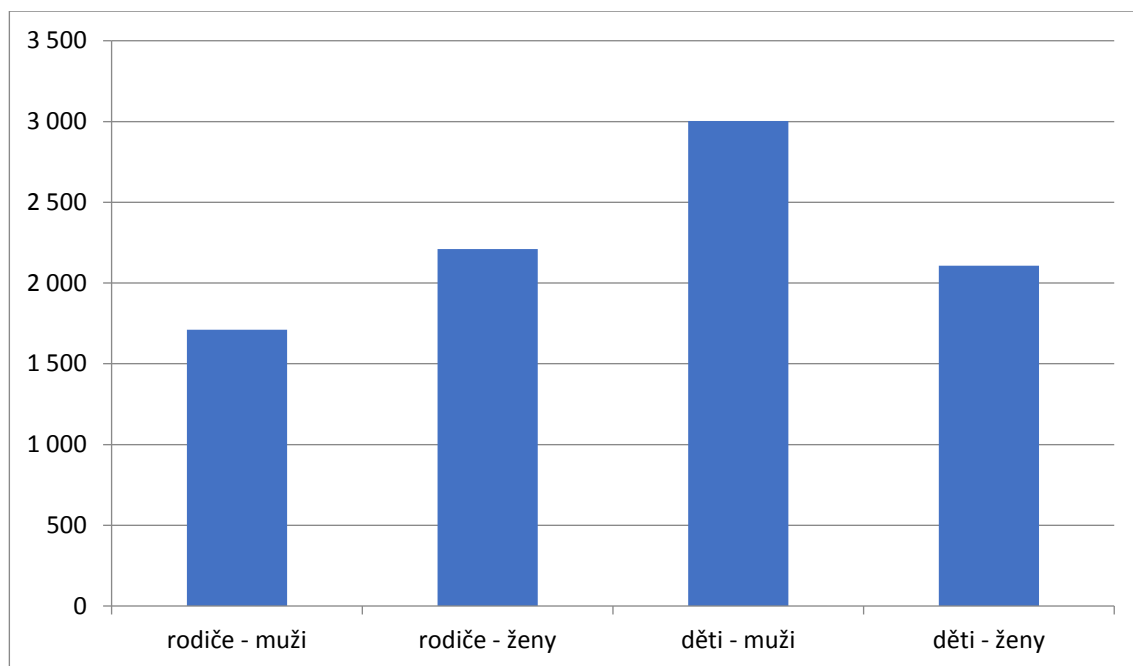
Na obrázku č. 29 můžeme vidět, že respondenti všech čtyř skupin, v rámci chůze v práci či ve škole jsou v průměru v kategoričeském skóre do kategorie střední.

Obrázek 30: Zaměstnání/Studium – MET-minuty středně zatěžující aktivity v zaměstnání/ve škole za týden – průměr



V rámci středně zatěžujících aktivit v rámci zaměstnání či ve škole jsou v průměru respondenti v kategorii středního skóre, jak můžeme vidět na obrázku 30.

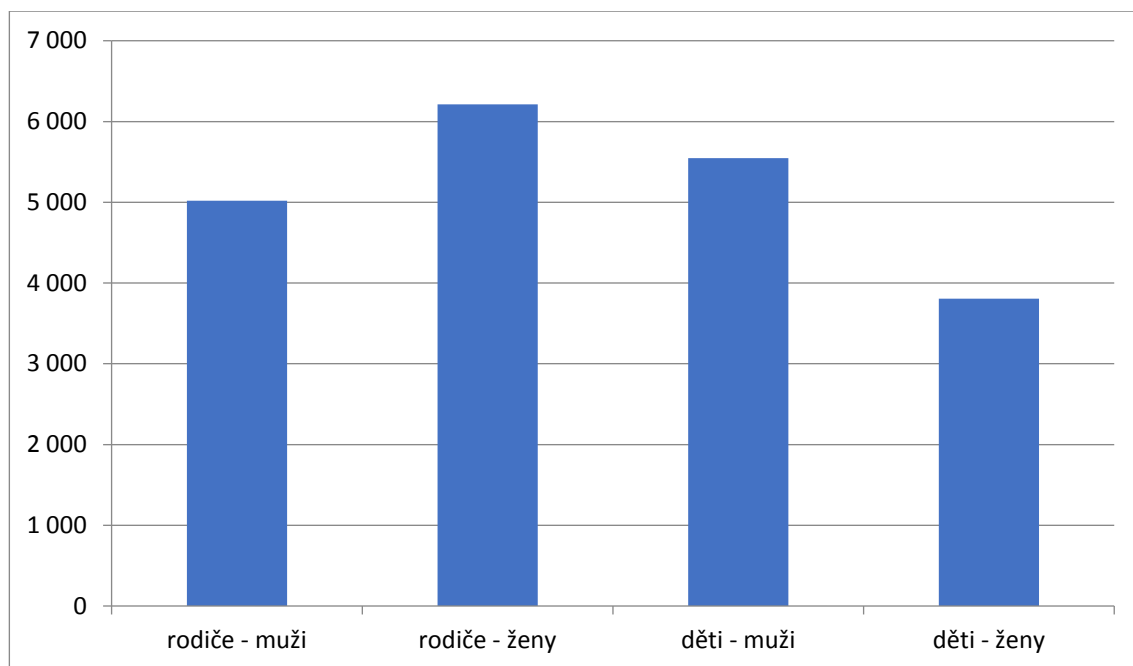
Obrázek 31: Zaměstnání/Studium – MET-minuty intenzivní aktivity v zaměstnání/ve škole za týden – průměr



V této oblasti zaměstnání/školy můžeme na obrázku č. 31 vidět, že tři skupiny – rodiče muži, rodiče ženy a děti ženy patří do kategorického skóre střední kategorie a děti muži už spadají do kategorie vysoké.

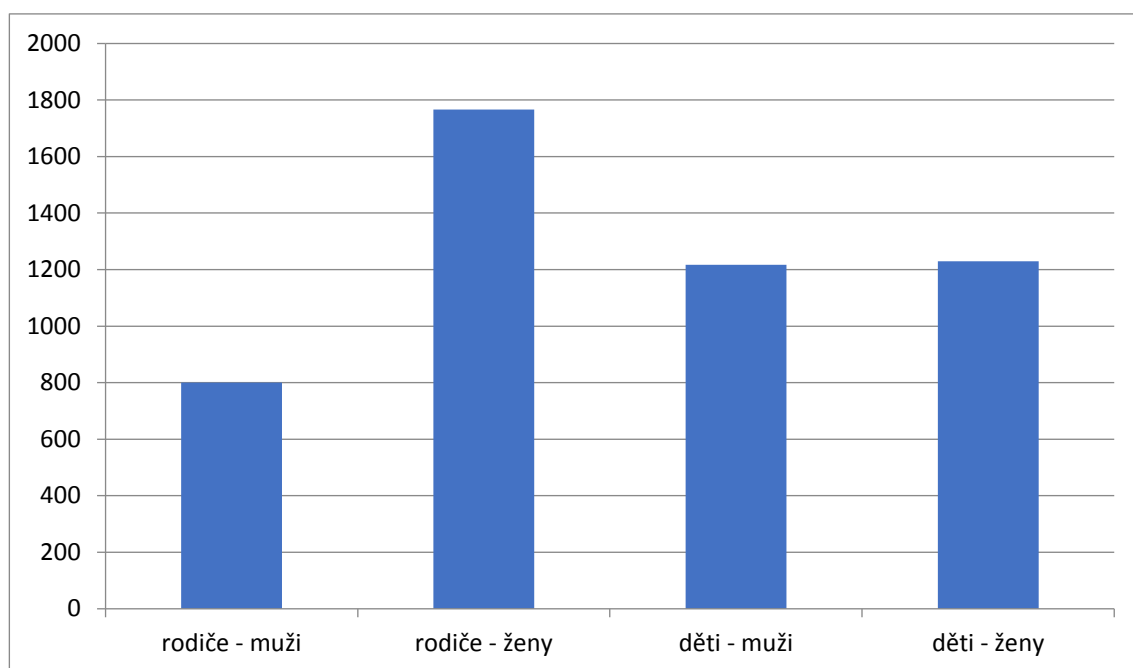


Obrázek 32: Zaměstnání/Studium – celková hodnota MET-minut za týden – průměr



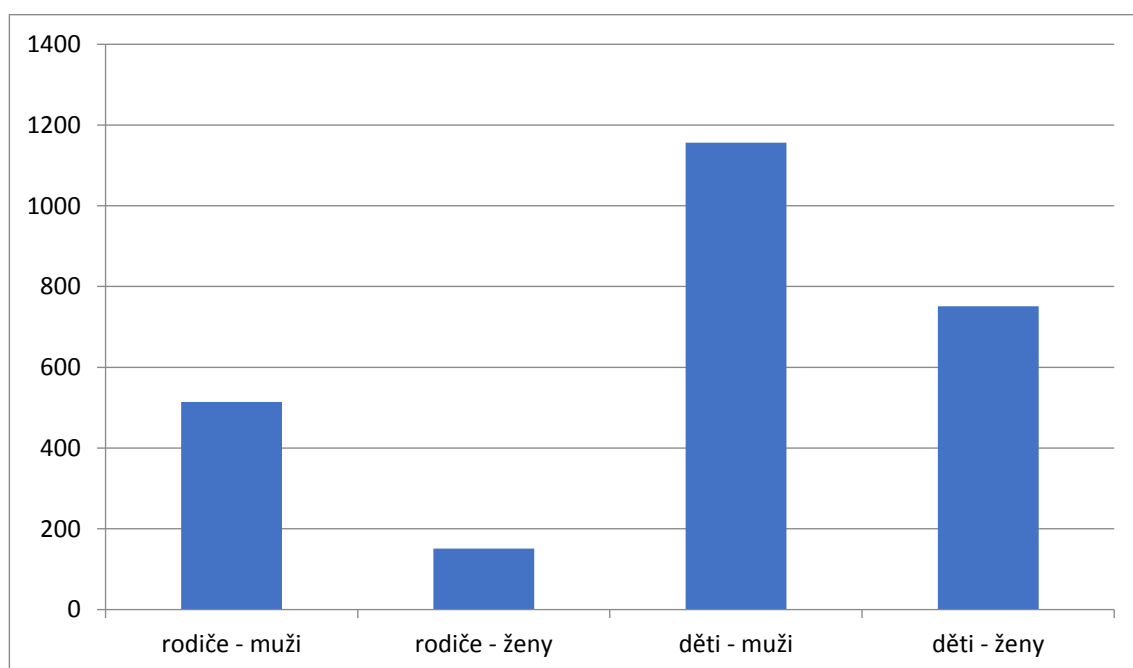
Celkově v oblasti zaměstnání/školy patří v průměru všichni respondenti do kategorie vysoká, jak nám zobrazuje obrázek č. 32.

Obrázek 33: Přesuny (PA při dopravě) – MET-minuty chůze za týden – průměr



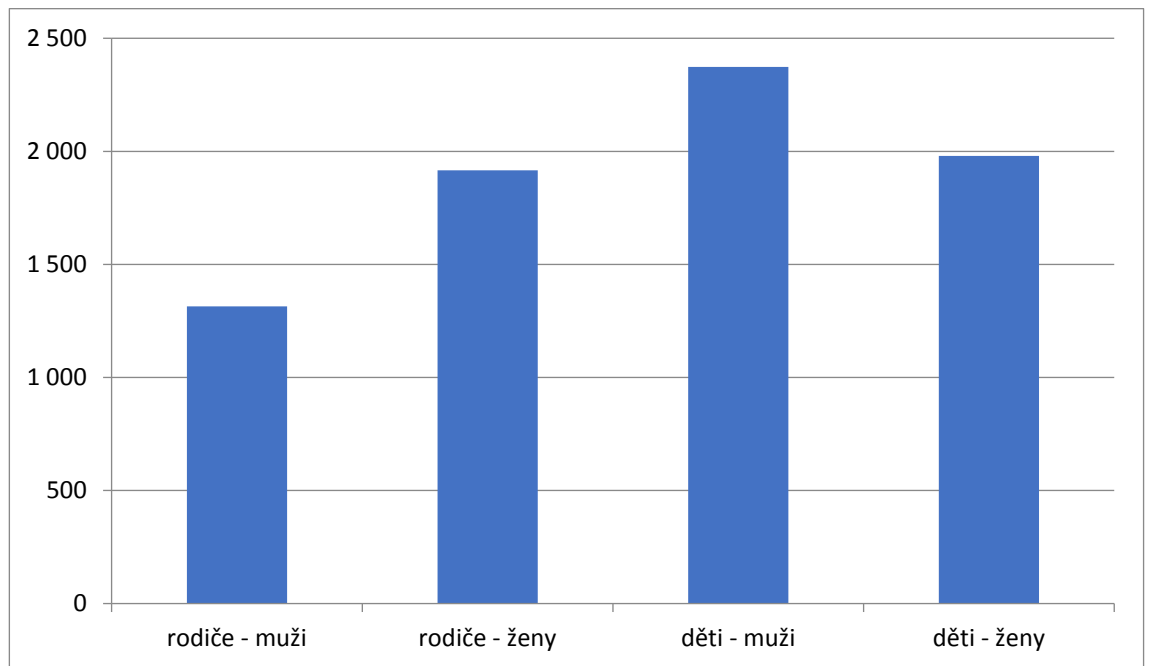
V rámci přesunů při dopravě využívají chůzi hlavně rodiče ženy, ale i přesto všechny čtyři skupiny spadají do kategorie střední kategorie, což můžeme vidět na obrázku č. 33.

Obrázek 34: Přesuny (PA při dopravě) – MET-minuty jízdy na kole za týden – průměr



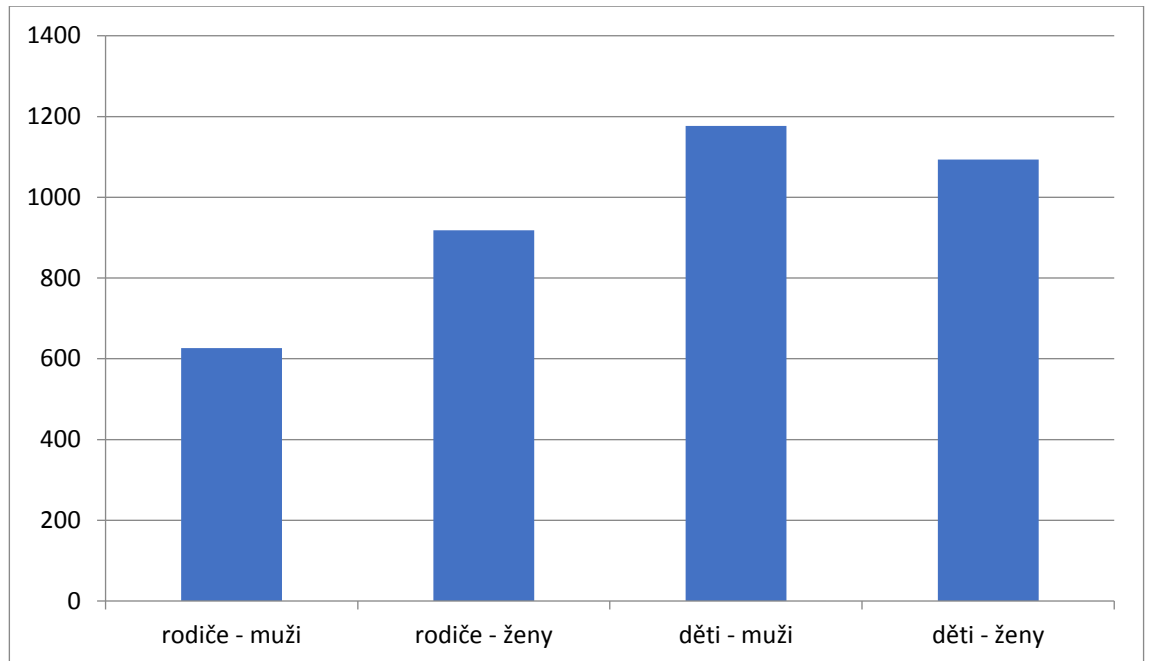
Nejnižší pohybovou aktivitu v rámci jízdy na kole mají rodiče ženy, jak můžeme vidět na obrázku č. 34. O něco lépe jsou na tom rodiče muži, ale obě dvě kategorie spadají do nízké kategorie kategorického skóre. Naopak děti muži i děti ženy patří do kategorie střední.

Obrázek 35: Přesuny (PA při dopravě) – celková hodnota MET-minut za týden – průměr



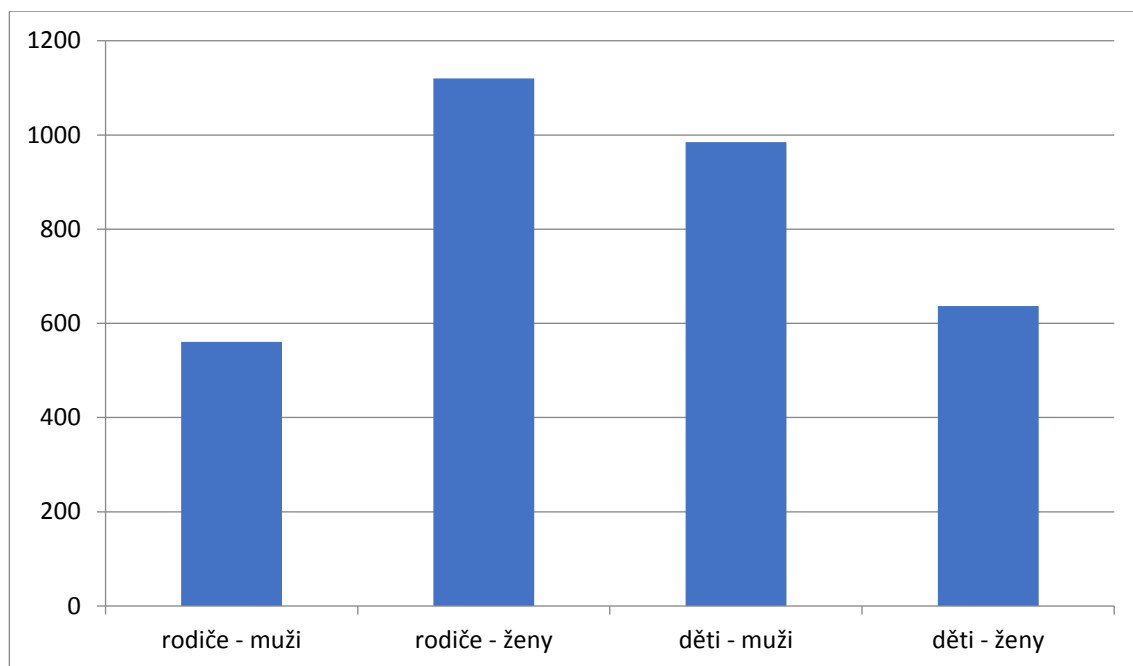
Celkově všechny čtyři kategorie v oblasti přesunu patří do kategorického skóre střední kategorie jak uvádí obrázek č. 35.

Obrázek 36: Domácí práce, údržba domu – MET-minuty intenzivní aktivity při práci okolo domu za týden – průměr



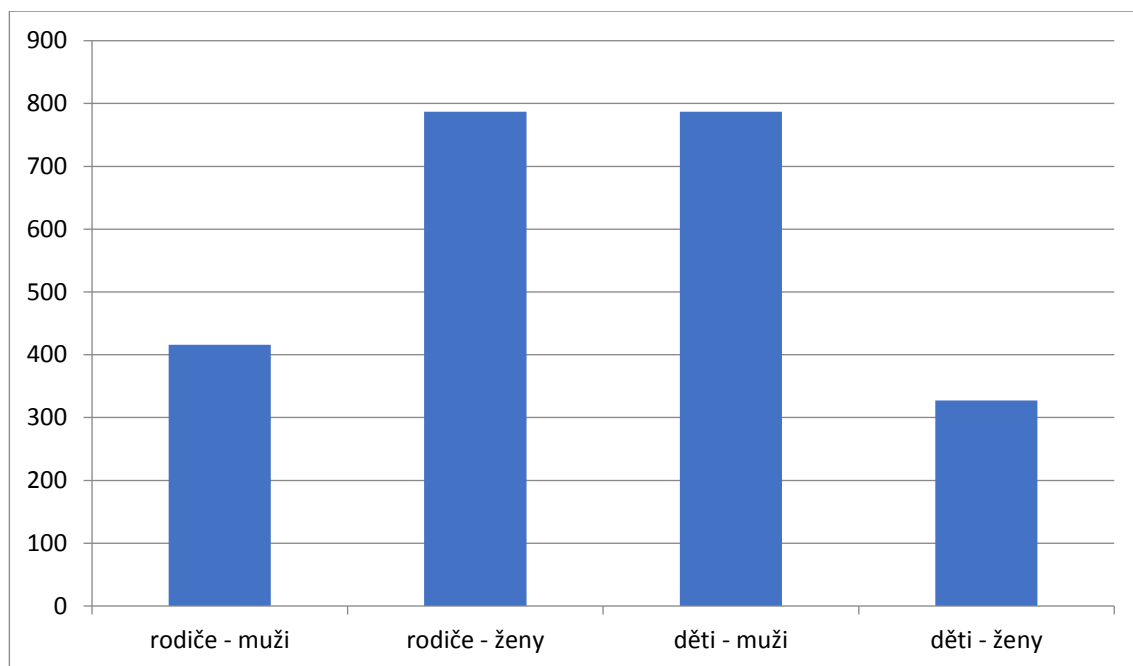
Všechny kategorie spadají do kategorického skóre střední kategorie, avšak rodiče muži jsou těsně nad hranicí, proto bych doporučovala zvýšit aktivitu v této oblasti.

Obrázek 37: Domácí práce, údržba domu – MET-minuty středně zatěžující aktivity při práci okolo domu za týden – průměr



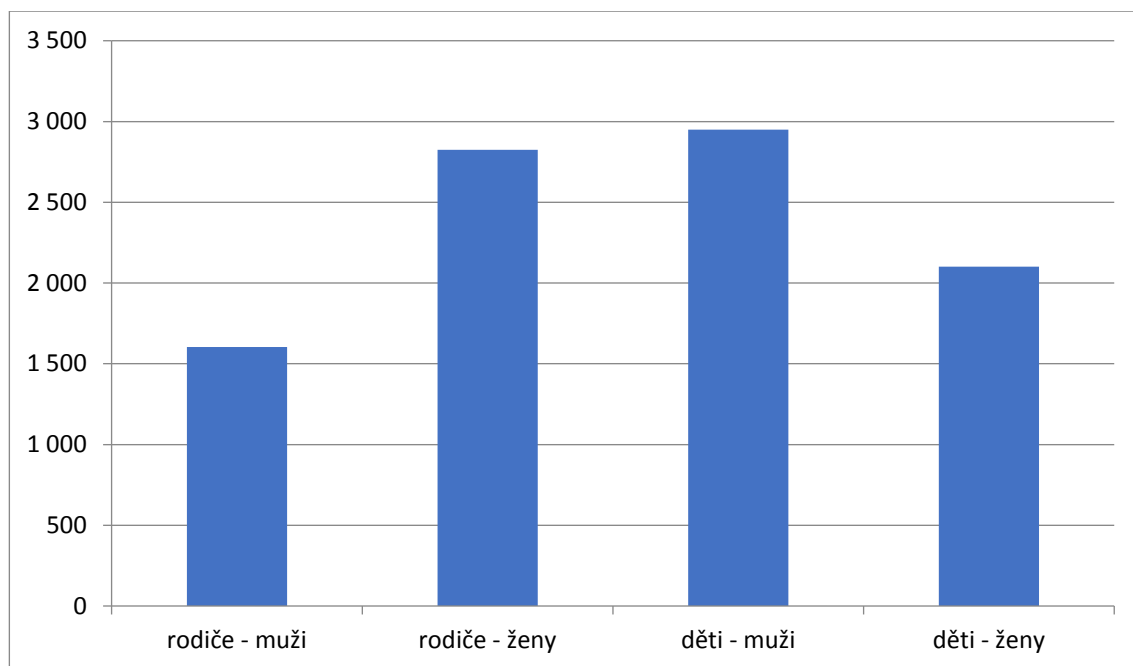
Jak můžeme vidět na obrázku č. 37, rodiče muži jsou v této oblasti zařazeni do kategorie nízkého skóre. Naopak rodiče ženy mají největší skóre, i když patří jak zbylé skupiny do kategorie střední, které nám poukazuje na to, které pohlaví nejvíce provozuje domácí práce.

Obrázek 38: Domácí práce, údržba domu – MET-minuty středně zatěžující aktivity uvnitř domu za týden – průměr



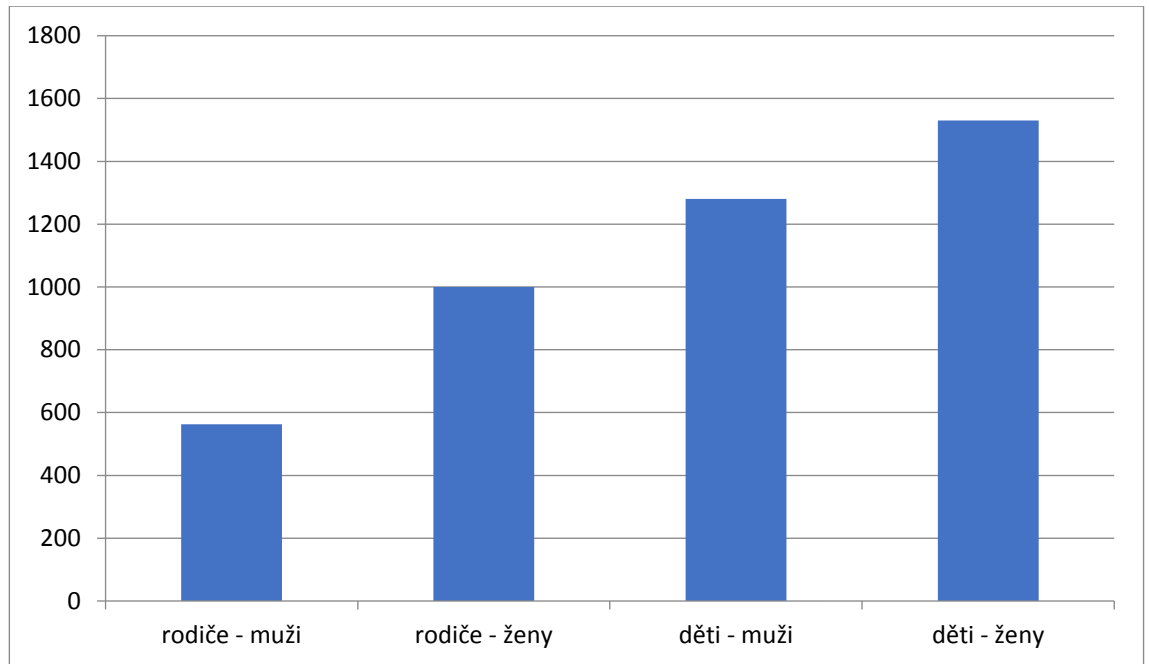
Rodiče muži a děti ženy spadají do kategoričkého nízkého skóre, naopak rodiče ženy a děti muži, skoro dvojnásobnou převahou se zařadili do kategorie střední, viz obrázek č. 38.

Obrázek 39: Domácí práce, údržba domu – celková hodnota MET-minut / týden – průměr



Celkově v oblasti domácích prací se všechny skupiny zařadily do středního skóre, i když rodiče ženy a děti muži byli pod hranicí vyššího skóre, jak můžeme vidět na obrázku č. 39.

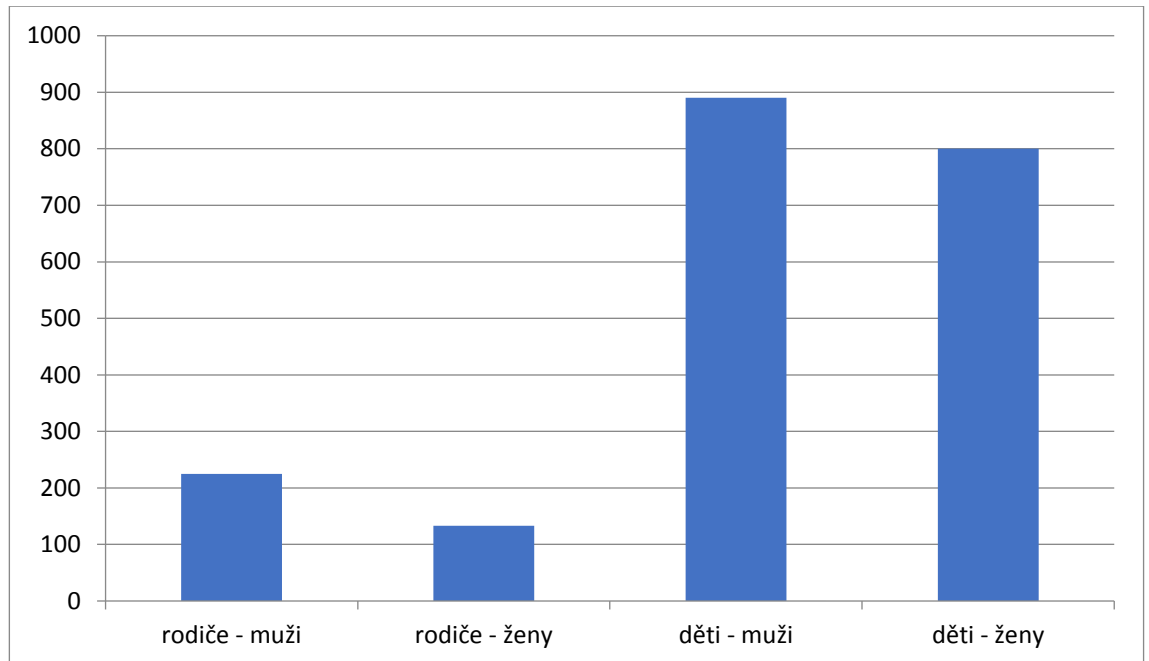
Obrázek 40: Volnočasová PA (rekreace, sport) – MET-minuty chůze za týden – průměr



Na obrázku č. 40 můžeme vidět, že děti ženy jsou ve volném čase nejvíce aktivní a spadají do kategorického skóre střední kategorie, jako i děti muži a rodiče ženy. Oproti nim rodiče muži spadají so kategorie nízké.

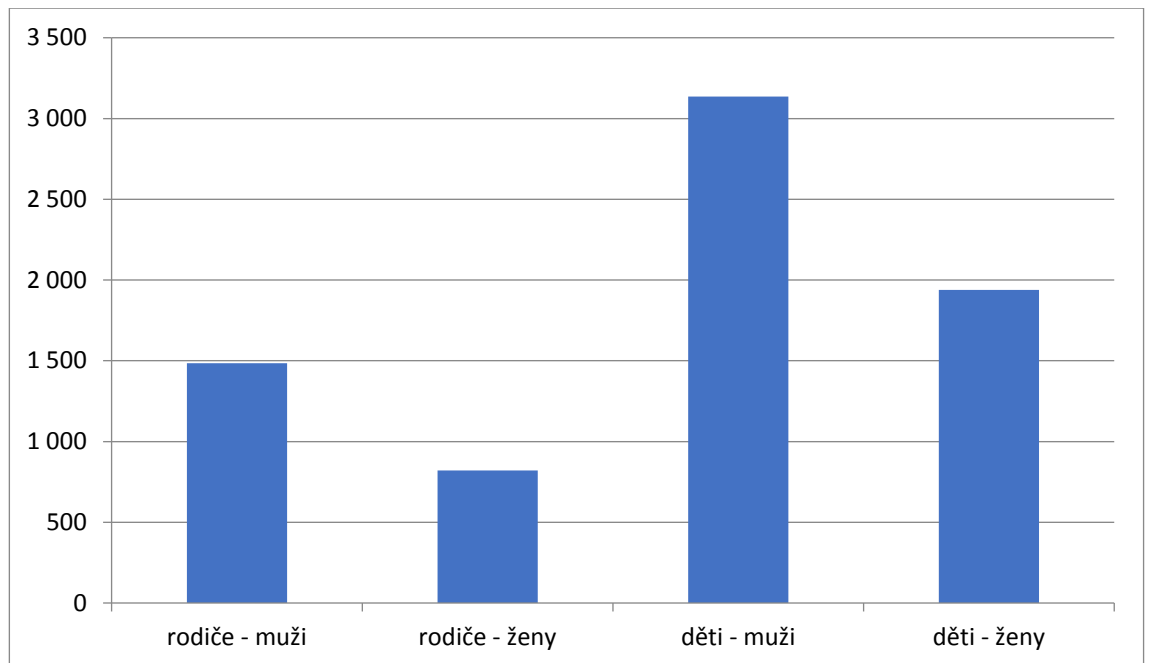


Obrázek 41: Volnočasová PA (rekreace, sport) – MET-minuty středně zatěžující aktivity za týden – průměr



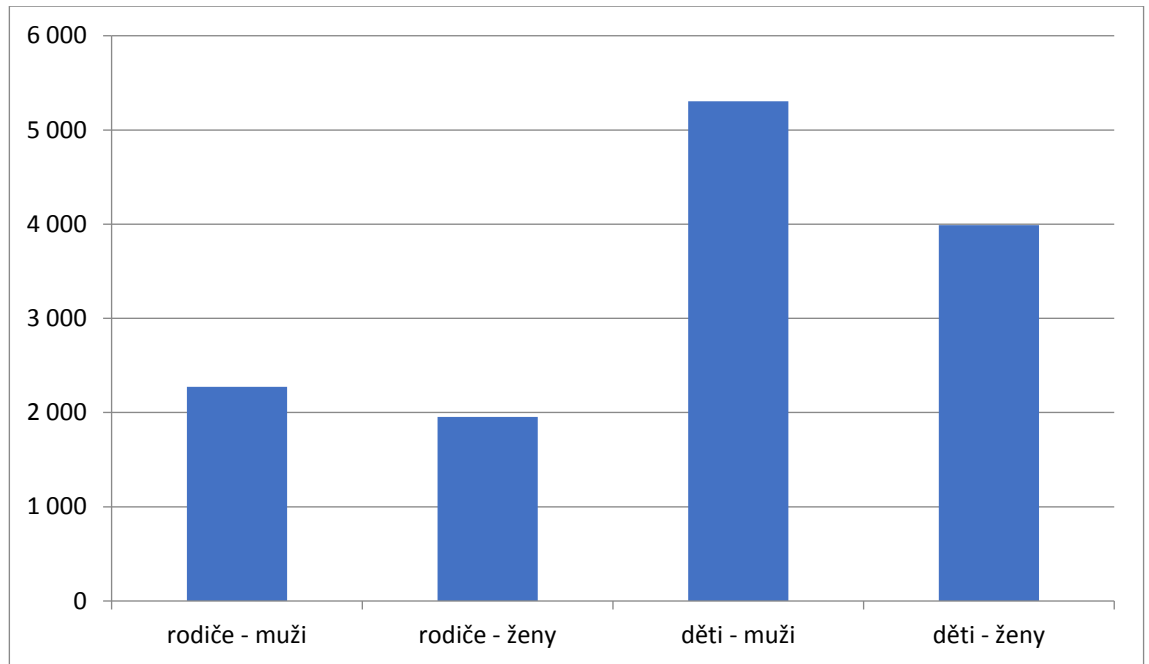
Jak lze vidět na obrázku č. 41 jsou mnohem aktivnější děti než rodiče, a to zhruba třikrát více, v rámci středně zatěžujících aktivit ve volném čase. Proto děti jsou řazeny do kategorického skóre střední kategorie a rodiče do nízké kategorie.

Obrázek 42: Volnočasová PA (rekreace, sport) – MET-minuty intenzivní aktivity za týden – průměr



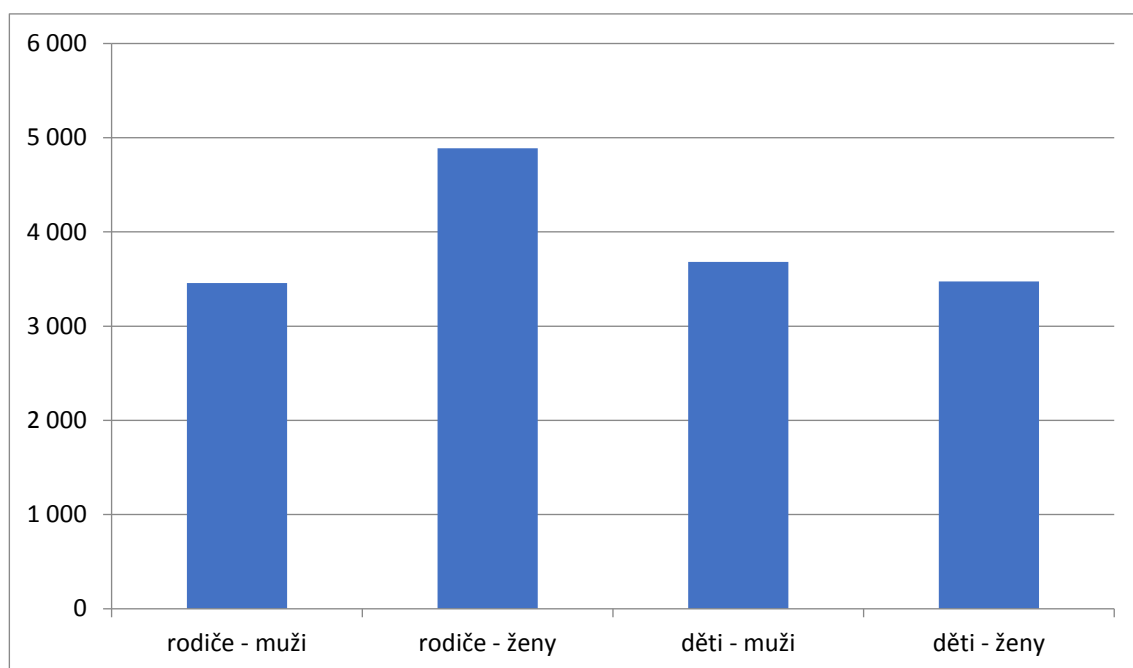
Všechny kategorie, vyjma dětí mužů, spadají do kategorie středního skóre, děti muži spadají do kategorie vysokého skóre v rámci intenzivních aktivit ve volném čase, jak lze vidět na obrázku č. 42.

Obrázek 43: Volnočasová PA (rekreace, sport) – celková hodnota MET-minut za týden – průměr



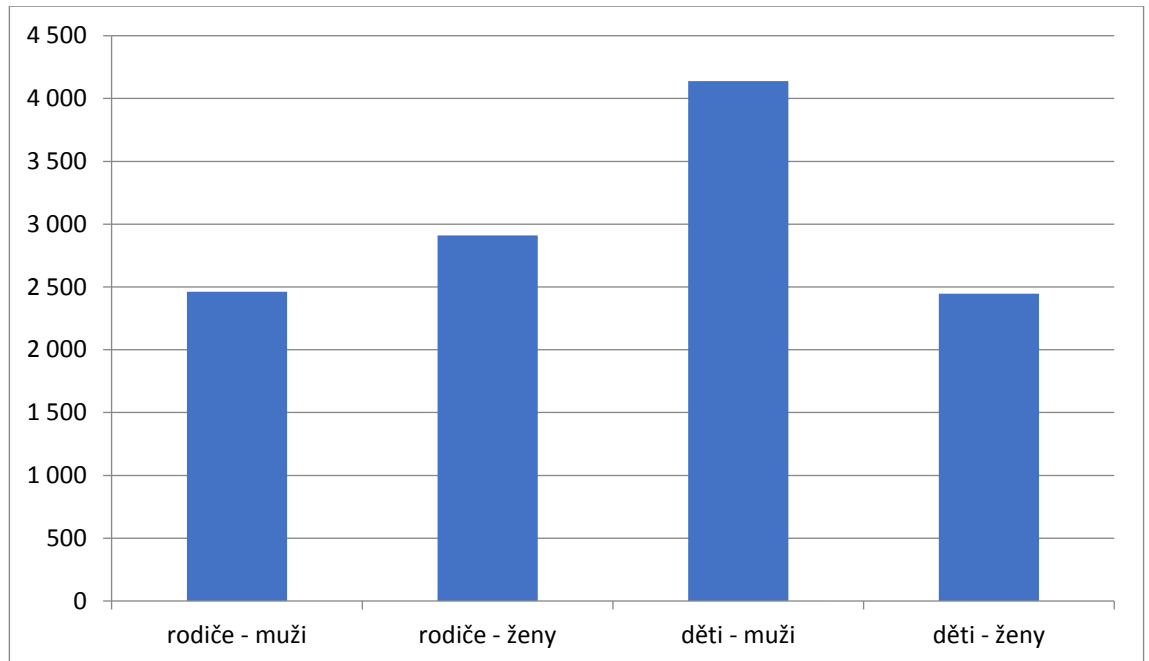
Na obrázku č. 43 můžeme vidět, že celkově ve volném čase jsou mnohem aktivnější děti než rodiče, proto děti patří do kategorie vysoká a rodiče do střední kategorie.

Obrázek 44: Celkové skóre – chůze MET-minuty za týden – průměr



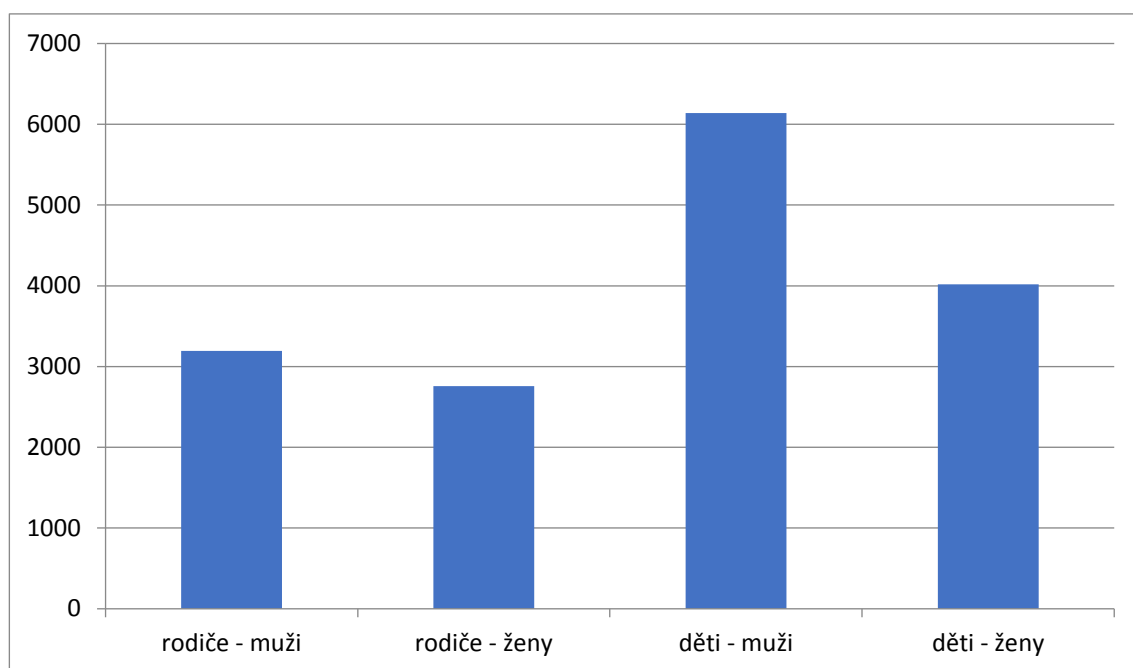
Na obrázku č. 44 můžeme vidět, celkově jsou v chůzi neaktivnější rodiče ženy, avšak všechny skupiny řadíme do vysoké kategorie kategorického skóre

Obrázek 45: Celkové skóre – středně zatěžující aktivity MET-minuty za týden – průměr



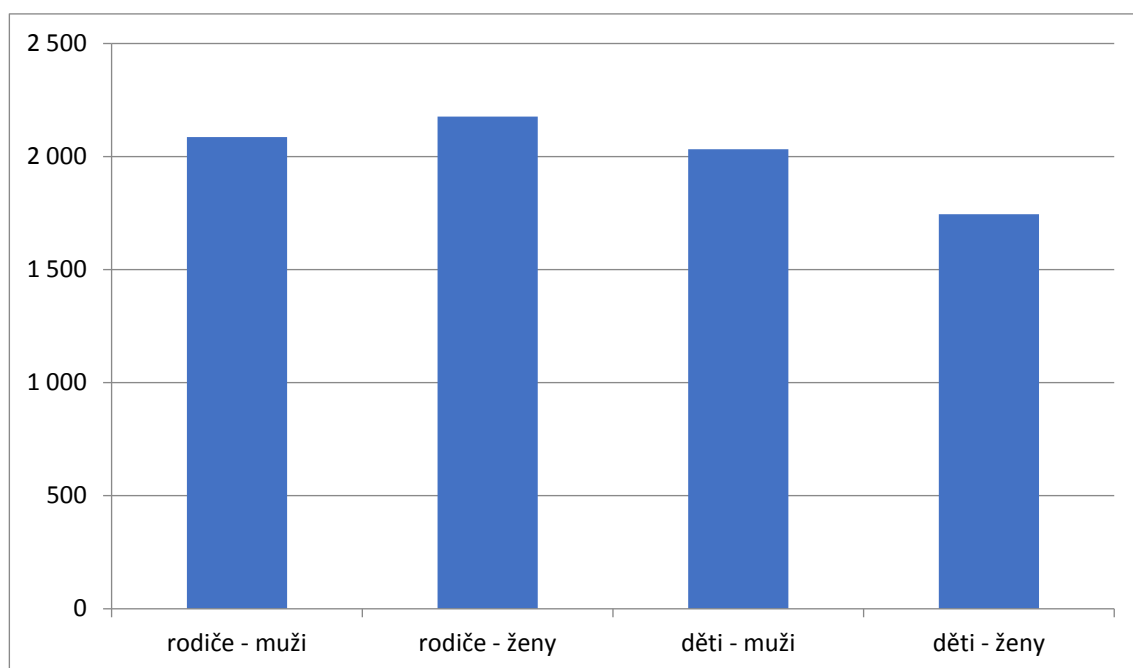
V rámci středně zatěžující aktivity můžeme z obrázku č. 45 vyčíst, že neaktivnější jsou děti muži a spadají do kategorického vysokého skóre. Ostatní spadají do střední kategorie.

Obrázek 46: Celkové skóre – intenzivní aktivity MET-minuty za týden – průměr



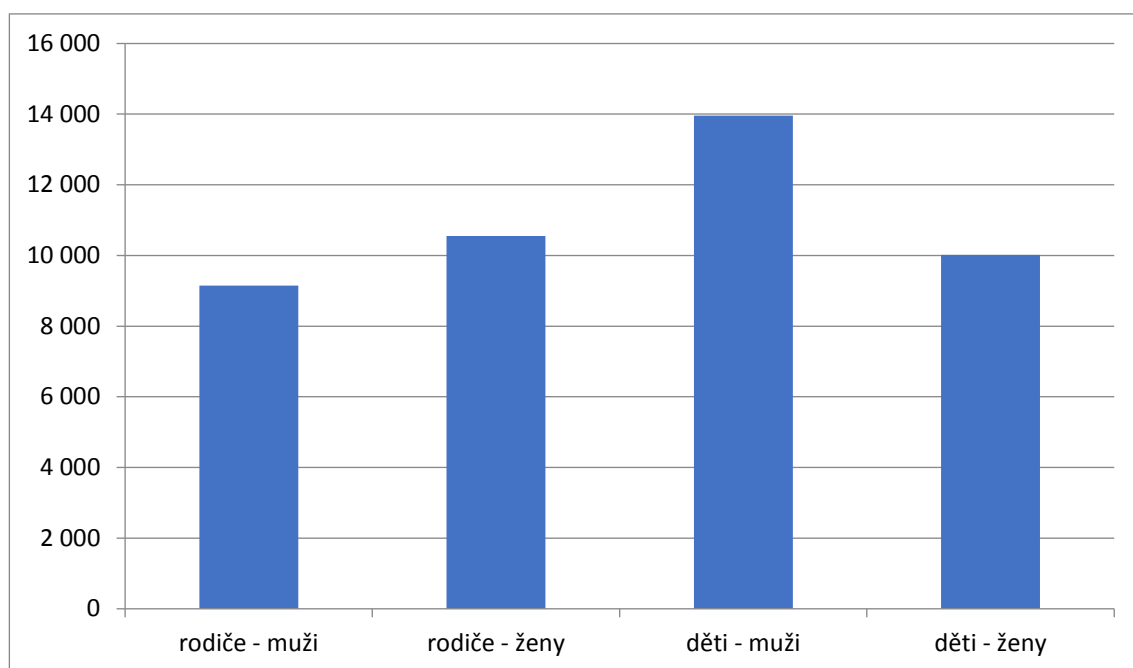
Na obrázku č. 46 vidíme, že rodiče ženy jsou v kategorickém středním skóre a zbylé skupiny spadají do vysoké kategorie, s tím, že nejvíce intenzivní aktivity mají děti muži.

Obrázek 47: Sezení – celková doba sezení minut za týden – průměr



V rámci jednoho týdne, tj. sedmi dní mají v součtu nejnižší sedavé chování mají děti ženy, které jsou pod hranicí 2000, ostatní skupiny jsou již nad touto hranicí, viz. obrázek č. 47.

Obrázek 48: Skóre pro celkovou úroveň PA – průměr



Na posledním obrázku č. 48 můžeme vidět průměrné skóre pro celkovou pohybovou aktivitu, kde vidíme, že nejvíce aktivní jsou děti muži, poté rodiče ženy, pak děti ženy a nejméně aktivní jsou rodiče muži.



## 6. DISKUZE

Bakalářská práce je zaměřená na žáky mladšího školního věku (6-12 let) ze ZŠ T. G. Masaryka v Kutné Hoře. Cílem bylo pohybovou aktivitu dětí a jejich rodičů, zda je jejich pohybová aktivita dostatečná, nedostatečná či dokonce vysoká. Na základě výzkumu, který proběhl prostřednictvím dotazníků, a to dotazníku pro děti, dotazníku pro rodiče, české standardizované verze IPAQ dotazníku a české modifikované verze IPAQ dotazníku pro děti.

Pomocí IPAQ dotazníku bylo zjištěno, že většina respondentů všech čtyř skupin patří do kategorického skóre střední kategorie, našly se tady i výjimky v obou směrech a napříč skupin. Jak mezi muži, tak i mezi ženami, jak mezi rodiči, tak i mezi dětmi se našli jedinci, kteří měli velice vysokou pohybovou aktivitu, tak i jedinci, kteří pohybovou aktivitu měli skoro nulovou.

Výzkumem a zpracováním všech dotazníků bylo zjištěno u všech respondentů, že mají pohybovou aktivitu až dvě hodiny denně, a to ve všech sedmi dnech v týdnu. U chlapců bylo uvedeno max. 15 hodin týdně, děvčata uvedla dokonce 15 hodin týdně. Matky uvedly svoji pohybovou aktivitu od pěti do čtrnácti hodin v týdnu a otcové pouze 5 až 6 hodin.

Bylo zjištěno, že rodiče – ženy mají vyšší pohybovou aktivitu než rodiče – muži a děti – muži mají vyšší pohybovou aktivitu než děti – ženy. Dále bylo zjištěno, že ve většině případů je pohybová aktivita dětí vyšší u těch rodičů, kteří také mají vyšší pohybovou aktivitu. Z čeho vyplývá, že čím víc se hýbe rodič, tím víc se hýbe dítě. Děti jsou také ovlivněny i tím, zda rodiče sportují, sportují spolu s dětmi či se v dětství sportu věnovali. Dalo by se říci, že děti mají jak pohybovou aktivitu, tak i lásku k sportu v krvi po rodičích.

Sportovní činnost provádějí všichni respondenti, a to minimálně dva dny v týdnu, jako například matky. Otcové sportují tři dny v týdnu, a to domnívám se pravidelně. Chlapci provozují sport 5 až 7 dní v týdnu a děvčata se věnují sportovní činnosti 4 až 7 dní v týdnu. Přepočtené údaje, kolik hodin se respondenti věnují sportovní činnosti za týden se jeví jako velmi uspokojivé. Pro chlapce i děvčata to znamená shodně 11 hodin za týden, pro některé matky vychází 2 hodiny ovšem pro většinu až 7 hodin za týden. Otcové uvedli, že sportují 7 respektive 5 hodin za týden. Všichni účastníci tohoto projektu se zabývají sportovní činností minimálně 2 hodiny v jednom týdnu.

Na otázku, proč vlastně sportovat děti odpověděly, že to dělají pro radost a jedná se o vyplnění volného času, což přispívá ke zdravému fyziologickému vývoji a také pro zdravý vývoj psychické stránky. Na tu samou otázku odpověděli rodiče, že sportem si chtějí udržet svoji kondici, aby ji s přibývajícím věkem neztráceli, a chtějí si udržet zdravý životní styl.

Většina dětí, která odpovídala na otázku, kdo je přivedl ke sportu, odpověděla, že se samy rozhodli jít cestou sportu. Některé děti uvedli, že ke sportu je přivedli rodiče či kamarádi. Totéž uvádějí otcové, ale matky se také ke sportu rozhodli samy či na popud rodičů a učitelů.

Volný čas děti tráví sportem, učením, domácími úkoly a hraním her i venku s kamarády. Většina matek uvádí, že svůj volný čas tráví domácími pracemi, čtením, pak teprve sport, péčí o rodinu, prací na zahradě a procházkami. Naopak otcové na prvním místě uvádějí sport, hry venku, rodinu, zahradu a pomoc při vypracovávání domácích úkolů a učení se s dětmi.

Většina chlapců, kteří odpověděli, že sportují, dávají přednost lednímu hokeji, fotbalu, házené a bojovému umění. A děvčata, která se věnují sportu, těch byla menšina, upřednostňují aerobic, tanec, florbal, kriket a vybíjenou.

Otcové se v dětství také věnovali sportu, a to lednímu hokeji a fotbalu, které hráli závodně a matky se věnovaly atletice, gymnastice a plavání, také závodně. Děti těchto rodičů se věnují nejenom stejnému sportu, ale také tento sport dělají závodně jako jejich rodiče. Děti se většinou věnují sportu, kterému se věnovali jeho rodiče, tzn. že když otec hrál hokej, ze syna bude s největší pravděpodobností také hokejista. A to buď, že rodiče ho k tomu vedou, či chtějí být jako oni – podobat se jim, jsou to idolové. To samé platí i pro dívky.

Některé děti sportují samy či se sourozencem, ale většina dětí ve volném čase sportuje se svými rodiči. I když jejich rodiče ve většině případů nesportovali. Ale rozhodly se se svými dětmi trávit volný čas sportem, nejen pro rozvoj fyzické stránky dítěte a vedení k pohybu, ale i kvůli společnému trávení času. Více a častěji se svými dětmi sportují otcové než matky. Další trávení volného času s dětmi po sportování, tráví volné chvíle procházkami, výlety, hraním her a rozvíjení kultury (divadlo, kino, hudba)

a pomoc s domácností. Děti uvedly ještě další aktivity trávení času s rodiči, a to sledování televize, učení a dělání domácích úkolů.

Chlapci nejčastěji provozují 2–3 sporty, 1 sport a nejméně 4–5 sportů současně a dívky nejčastěji provozují 2 sporty, žádný a pak některé dívky uvedly až 5–7 sportů.

## 7. ZÁVĚRY

Bakalářská práce popisuje problematiku pohybové aktivity dětí mladšího věku a pohybové aktivity jejich rodičů a snaží se odpovědět na otázku, zda je mezi těmito aktivitami nějaký vztah.

Reálně jsem dělala výzkumné šetření, které proběhlo na ZŠ T. G. Masaryka v Kutné Hoře, kde jsem navštívila celkem tři třídy, a to 4.A, 4.B a 5.A. Šetření probíhalo dotazníkovým šetřením, a to IPAQ dotazníkem (standardizovaným pro rodiče a modifikovaným pro děti) a dotazníkem na pohyb a sport. Celkově jsem mezi tyto tři třídy rozdala 80 dotazníků, ze kterých se mi přes školu vrátilo 65 dotazníků. Avšak z těchto dotazníků bylo 14 vyplněných, ale bez podepsaného souhlasu, 2 nevyplněné bez souhlasem a 1 nevyplněný se souhlasem.

Pomocí IPAQ dotazníku bylo zjištěno, že většina dotazovaných respondentů všech čtyř skupin patří do kategorického skóre střední kategorie, našly se tady i výjimky, a to v obou směrech a napříč skupin. Jak mezi muži, tak i mezi ženami, jak mezi rodiči, tak i mezi dětmi se našli jedinci, kteří měli velice vysokou pohybovou aktivitu, tak i jedinci, kteří pohybovou aktivitu měli skoro nulovou.

Nejenže bylo zjištěno, že respondenti patří do středního kategorického skóre, ale také to, že pohybová aktivita dětských respondentů je v určité míře určena pohybovou aktivitou jejich rodičů.

## 8. SOUHRN

Tato bakalářská práce pojednává o pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku a o pohybové aktivitě jejich rodičů. V teoretické části jsou definovány základní pojmy, potřebné k pochopení a uchopení problematiky – pohybová aktivita, jelikož mnoho lidí považuje pohybovou aktivitu za stejný pojem jako sport, což tak není. Dále jsme si charakterizovali např. sport, děti mladšího školního věku, dospělého člověka. V této práci jsou vyjeveny a vyhodnoceny všechny pohybové aktivity, které člověk provozuje v běžném životě. Vztah mezi rodičem a dítětem je velice pevný, toto pouto vydrží mnohé zkoušky. Dítě je pro rodiče vším a rodič je vším pro dítě. Proto mnoho vztahů, úkonů, pohybů se podobá mezi rodičem a dítětem. Každé dítě se chce podobat rodičům, jelikož v jejich očích jsou dokonalý, bez chyby, vše umí, všemu rozumí a kdo by takový být nechtěl. Proto je velmi důležité ukazovat dětem správnou cestu životem, ať se to týká výchovy, vztahů či právě správného a dostatečného pohybu. Proto mě nepřekvapilo, že mnoho dětí, které vyplňovaly dotazníky, napsalo, že se sice rozhodly samy k určitému sportu, ale proto, že to dělal jeden z rodičů či někdo jiný z rodiny. Také nebyl moc překvapivý fakt, že mnoho dětí dělá sport či dokonce více sportů, přesně jako jejich rodiče. A i z těchto dětí jich mnoho sportuje závodně, také v těch sportech, které dělali závodně jejich rodiče. Proto vztahy mezi rodičem a dítětem nevytváří jen vztahy mezi nimi, ale také vztah nejen se sportem, ale s pohybem jako takovým.

## **9. SUMMARY**

This bachelor thesis deals with the relationship between the physical activity of young school age children and physical activity of their parents. The theoretical part defines the basic concepts needed for understanding the issues – physical activity, since many people consider physical activity to be the same concept as sport, which is not the case. In this bachelor thesis, all the physical activities that one person performs in everyday life are revealed and evaluated. The parent – child relationship is very strong and this bond is able to endure many challenges. A child is everything for parents and the parent is everything for the child. That is why many relationships, actions and movements are similar in parent and a child. Therefore, many relationships, actions, movements resemble a parent and a child. Every child wants to be like his parents. because in their eyes they are perfect, without mistakes, they know everything, they understand everything and who would not want to be like that. That is why is very important to show children the right path in life, whether it concerns education, relationships or just the right and sufficient physical activity. That is why I was not surprised that many children who filled in the questionnaires wrote, that they decided to do a certain sport themselves but because it was done by one of the parents or someone else in the family. It was also not surprising that many children do sports or even more sports, just like their parents. And many of these children are competing in the same sports that their parents did. Therefore, parent-child relationships not only create relationships between them but also the relationship not only with sport but with movement as such.

## 10. REFERENČNÍ SEZNAM

Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2005). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.

Berdychová, J. (1991). *J. A. Komenský a tělesná kultura*. Praha: Olympia.

Blahutková, M. (1998). *Rozdíly aspirační úrovně jako faktorů výkonové motivace u sportujících a nespportujících mládeže*. Brno: Pf MU (Disertační práce).

Blahutová, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.

Castro, A., & Singer, M., (2004). *Unhealthy Health Policy: A Critical Anthropological Examination*. Oxford: Altamira Press.

Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly*. Praha: Grada.

Dovalil, J., Choutka, M., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Bunc, V., Svoboda, B., & Vránová, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Encyclopedia of Children's Health (n. d.): *Gross motor skills*. Retrieved 10. 7. 2018 from the World Wide Web: <http://www.healthofchildren.com>

Hanke, A. (1997). *Patří pohyb do školy? Tělesná výchova a sport mládeže*. 63(4), 12-15.

Helus, Z. (2003). *Osobnost a její vývoj*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovi.

Hinkle, J. S. (1992). *Aerobic running behavior and psychotherapeutics: implications for sports counseling and psychology*. Journal of Sport Behavior, 15, 263 – 277.

Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého.

Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. 24. Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hoffman, S., J., & Harris, J., C. (2000). *Introduction to kinesiology: studying physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Noble, C., Otáhal, S., Dylevský, I., & Kučera, M. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut, obecně prospěšná společnost.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál s.r.o.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Matějček, Z. (1989). *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum.
- Melichárek, Z. (2009). *Pohyb je život*. Praha: Česká asociace sport pro všechny, a. s.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- ParticipAction. (2004). The Mouse That Roared: A Marketing and Health Communications Success Story. *Canadian Journal of Public Health*, str. 95.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Roberts, C., G. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.



Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se správně hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Studium Psychologie (n. d.). *Etapy psychického vývoje: vstup dítěte do školy, mladší školní věk. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj*. Retrieved 10. 7. 2018 from the World Wide Web: <http://www.studium-psychologie.cz>

Šimíčková-Číšková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugneorová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Šmahaj, J., & Cakirpaloglu, P. (2015). *Význam motivace v pojetí osobnosti. Teoretický, výzkumný a aplikační rozměr*. Olomouc: Univerzita Palackého, katedra psychologie filozofické fakulty.

The European Sports Charter [Electronic version]. (1992). Retrieved from <http://www.sport-development.org.uk/ECCharter.pdf>.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

## **11. SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 – Dotazník pro děti

Příloha 2 – Dotazník pro rodiče

Příloha 3 – Modifikovaný IPAQ dotazník

## Příloha 1 – Dotazník pro děti

### Anketa pro děti

1. Nehodící se škrtněte: MUŽ ŽENA
2. Kolikrát týdně provozujete pohybovou aktivitu?
3. Kolik hodin denně provozujete pohybovou aktivitu?
4. Kolik hodin týdně provozujete pohybovou aktivitu?
5. Děláte nějaký sport? Pokud ano, jaký sport děláte? (pokud ne, přejděte na otázku č. 10)
6. Kolikrát týdně sportujete?
7. Kolik hodin denně sportujete?
8. Kolik hodin týdně sportujete?
9. Proč sportujete?
10. Přivedl Vás někdo ke sportu, pokud ano, kdo to byl a jak vás přivedl ke sportu?
11. Co děláte ve volném čase?
12. Co byste chtěli dělat za sport a proč?
13. Děláte nějaký sport závodně?
14. Chtěli byste dělat nějaký sport závodně?
15. Sportujete se svými rodiči? Pokud ano, jak často a jaký sport?
16. Co děláte ve volném čase se svými rodiči?

## Příloha 2 – Dotazník pro rodiče

### Anketa pro rodiče

1. Nehodící se škrtněte: MUŽ ŽENA
2. Kolikrát týdně provozujete pohybovou aktivitu?
3. Kolik hodin denně provozujete pohybovou aktivitu?
4. Kolik hodin týdně provozujete pohybovou aktivitu?
5. Děláte nějaký sport? Pokud ano, jaký sport děláte? (pokud ne, přejděte na otázku č. 10)
6. Kolikrát týdně sportujete?
7. Kolik hodin denně sportujete?
8. Kolik hodin týdně sportujete?
9. Proč sportujete?
10. Přivedl Vás někdo ke sportu, pokud ano, kdo to byl a jak vás přivedl ke sportu?
11. Co děláte ve volném čase?
12. Dělali jste v dětství nějaký sport?
13. Dělali jste v dětství nějaký sport závodně?
14. Sportovali jste se svými rodiči, popř. s někým jiným dospělým (babička, děda, ...)?
15. Sportujete se svými dětmi? Pokud ano, jak často a jaký sport?
16. Co děláte ve volném čase se svými dětmi?

### Příloha 3 – Modifikovaný IPAQ dotazník

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

#### MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte ve škole, při vyučování, pomáhání doma např. rodičům, babičkám, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení, sportu, ve družině nebo v zájmových kroužcích.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

#### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI ŠKOLNÍ DOCHÁZKY

První část se týká Vašeho studia. Zahrnuje Vaši školní docházku. Nezahrnujte sem práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce.

1. Chodíte v současnosti do školy – školní docházka?

Ano

Ne



*Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...*

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vaší školní docházky. Není sem zahrnut přesun do školy a ze školy.

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, výstup do schodů, běh, hry během přestávky či volné hodiny **v rámci Vaší školy**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut, včetně hodiny tělesné výchovy, hodiny pozemků, aktivit v družině.

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → **Přejděte k otázce č. 4**

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapomínejte prosím chůzi.

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita

spojená s prací nebo studiem

→ **Přejděte k otázce č. 6**

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem

→ **Přejděte ke 2. části:**

**PŘESUNY...**

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

## 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → *Přejděte k*

*otázky č. 10*

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**

\_\_\_\_\_ **minut denně**

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná jízda na kole z místa na místo → *Přejděte k otázce č. 12*

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**

\_\_\_\_\_ **minut denně**

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná chůze z místa na místo → *Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ*

*PRÁCE...*

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**

\_\_\_\_\_ **minut denně**

### 3. ČÁST: DOMÁCI PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná intenzivní pohybová aktivita

na zahradě nebo v okolí domu

➔ **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**

\_\_\_\_\_ **minut denně**

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita

na zahradě nebo v okolí domu

➔ **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**

\_\_\_\_\_ **minut denně**

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?

\_\_\_\_\_dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → *Přejděte ke 4. části: REKREACE...*

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_hodin denně

\_\_\_\_\_minut denně

#### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

\_\_\_\_\_dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 22*

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_hodin denně

\_\_\_\_\_minut denně

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

\_\_\_\_\_dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k*

*otázce č. 24*



23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita

ve volném čase

➔ **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ**

### **SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

## 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

## DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví:  Muž  
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?  
 Ano  
 Ne —————→ *Přejděte k otázce č. 6*  
 Nevím/Nejsem si jistý/á —————→  
 Odmítám odpovědět —————→
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?  
 Hodin týdně  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?  
 Velké město (> 100 000 obyvatel)  
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)  
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)  
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět

**Doplňující údaje**

**Výška (cm):**  **Hmotnost (kg):**   
**Bydliště** č. okres:  obec  **Národnost:**   
**Způsob bydlení** (dům-D, bytový dům-B):  **Kuřák** (ano-A, ne-N):   
**Způsob života** (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):  **Máte psa** (ano-A, ne-N):   
**Materiální podmínky:** mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

**Organizovanost** (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):   
  
  
**Sportovní činnost**, kterou během roku nejčastěji provozujete

a kterou byste nejraději provozoval/a

Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

**Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.**