

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

SROVNÁNÍ PROSTŘEDÍ UNIVERZITNÍCH KAMPUSŮ VE VZTAHU K PODPOŘE POHYBU UNIVERZITNÍCH STUDENTŮ

Bakalářská práce

Autor: Klára Adámková

Studijní program: Rekreologie

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Klára Adámková

Název práce: Srovnání prostředí univerzitních kampusů ve vztahu k podpoře pohybu univerzitních studentů

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

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

V rámci bakalářské práce je důkladně zkoumáno prostředí univerzitních kampusů s ohledem na podporu pohybu a zdravého životního stylu studentů. Odborný výzkum je zaměřen na identifikaci faktorů, které jsou podstatné pro formování prostředí aktivního života na univerzitních kampusech. Výzkum je rovněž zaměřen na formulaci doporučení, která vycházejí z pečlivé analýzy získaných dat a zkušeností studentů. Metodologie výzkumu je komplexní a zahrnuje analýzu odborných studií, provedení rozhovorů s respondenty a získávání poznatků prostřednictvím relevantních článků. Výsledky práce představují jak pozitivní aspekty a přínosné benefity, tak i konkrétní výzvy a bariéry, s nimiž se potýká prostředí univerzitních kampusů, které jsou identifikovány na zahraničních univerzitních kampusech i na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Závěry práce naznačují významnou potřebu inovací v oblasti infrastruktury, poskytovaných služeb či sportovních aktivit, které mají za úkol podporovat zdravý životní styl a aktivitu studentů na univerzitních kampusech. Doporučení jsou formulována s ohledem na optimalizaci prostředí vysokoškolské instituce Fakulty tělesné kultury v Olomouci a na zlepšení podpůrných podmínek pro studijní proces a osobní rozvoj studentů s ohledem na aktivní životní styl a pohybovou aktivitu.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, univerzitní kampus, zdravý životní styl, sedavé chování, životní styl studentů, duševní pohoda, zlepšení zdraví studentů

Bibliographical identification

Author: Klára Adámková
Title: Comparison of campus environments in relation to supporting the movement of university students

Supervisor: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2024

Abstract:

The bachelor's dissertation will investigate the university campus environment in relation to the promotion of physical activity and healthy lifestyles among students. The professional research aims to identify factors that are essential in shaping the active living environment on university campuses. The research also aims to formulate recommendations based on a careful analysis of the data collected and students' experiences. The research methodology is comprehensive and includes analysing peer-reviewed studies, conducting interviews with respondents and gathering insights from relevant articles. The results of the work present both positive aspects and useful benefits, as well as specific challenges and barriers of the university campus environment identified on foreign university campuses and at the Faculty of Physical Culture in Olomouc. The findings of the thesis suggest that there is a significant need for innovation in infrastructure, service provision or sports activities to promote healthy lifestyles and student activity on university campuses. Recommendations are formulated with a view to optimising the environment of the Faculty of Physical Culture in Olomouc and improving the supporting conditions for the study process and personal development of students with regard to active lifestyles and physical activity.

Keywords:

Movement activity, university campus, healthy lifestyle, sedentary behaviour, students' lifestyle, physical and mental well-being, improving students' health

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. března 2024

Adámková

Chtěla bych poděkovat mému vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Zdeňkovi Hamříkovi, Ph.D. za odborné vedení mé práce a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za sdílení vlastních poznatků.

Obsah

1	Úvod	7
2	Syntéza poznatků	9
2.1	Přínosy pohybové aktivity pro vysokoškolské studenty	9
2.2	Motivace k pohybové aktivitě	10
2.3	Příklady projektů pro řešení pohybové aktivity v okolí kampusu	12
2.4	Teoretické koncepty podporující pohybovou aktivitu.....	15
2.5	Dostupnost univerzitních sportovních zařízení	16
3	Cíle	18
3.1	Hlavní cíl.....	18
3.2	Dílčí cíle	18
4	Metodika	19
4.1	Metody sběru dat	19
4.2	Výzkumný soubor	19
4.3	Diskusní scénář	20
4.4	Postup při analýze	21
5	Výsledky.....	22
5.1	Koncizní výsledky rozhovorů dle témat	22
5.2	Porovnání aspektů u kampusů z provedených rozhovorů	23
5.3	Implementace inovativních metodik pro optimalizaci procesu podpory aktivního životního stylu v univerzitním kampusu FTK UP	24
5.4	Inovace kampusu Neředín, zvažování možných doporučení	27
6	Diskuse	29
7	Závěry	32
8	Souhrn	34
9	Summary	35
10	Referenční seznam	36
11	Přílohy.....	41

1 ÚVOD

Pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu a hraje velkou roli v celkovém well-beingu studentů. Univerzitní kampusy, jakožto centra studentského života, proto mají významnou úlohu v podpoře pohybové aktivity studentů. Toto téma je významné z mnoha hledisek, které jsou v této práci pečlivě zpracovány a analyzovány v rámci komplexního kontextu. Pohybová aktivita prokazatelně přispívá k fyzickému i duševnímu zdraví. Zlepšuje náladu, a dokonce i stres je zvládnán lépe. Studenti s aktivním životním stylem méně často trpí nemocemi a mají menší absenci ve škole. To umožňuje kontinuální vzdělávání a plné soustředění se na studium. Pohybová aktivita podporuje imunitní systém a snižuje riziko vzniku chronických onemocnění, jako je obezita, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění a diabetes. Díky tomu vede pohyb ke zdravějšímu a delšímu životu. Efektivní zvládnání stresu je významné pro optimální studijní výsledky a celkovou pohodu studentů. Pohybová aktivita stimuluje uvolňování endorfinů, tzv. hormonů štěstí, které snižují úzkost a deprese a zlepšují celkovou náladu.

Studie naznačují, že studenti, kteří pravidelně provozují pohybovou aktivitu, dosahují významnějších akademických výsledků. Tento jev je spojen s vylepšenou kognitivní funkcí, která je podporována pravidelným pohybem a má za následek zlepšenou koncentraci, paměť a motivaci. Pravidelná pohybová aktivita aktivuje mozkové procesy, které vedou k lepší schopnosti soustředit se, udržet si informace v paměti a lépe pracovat v průběhu výuky. Tento proces je doprovázen tím, že studenti jsou lépe způsobilí plánovat svůj čas a rozvíjet disciplínu, a to vede ke zvýšení efektivity jejich studijních postupů.

Prostor k pohybové aktivitě umožňuje studentům navazování nových přátelství a sounáležitost v rámci komunity. Univerzitní kampusy s bohatou nabídkou sportovních aktivit jsou tak podporovány v inkluzi a celkovém pohodlí studentů. Týmové sporty navíc přispívají k rozvoji komunikačních dovedností a schopnosti spolupracovat. Zásadní pozice u motivace a odhodlání dosahovat cílů, jak ve studiu, tak i v osobním životě, dělá sebevědomí. Studenti s vyšším sebevědomím jsou schopni lépe komunikovat s profesory i vrstevníky, navazovat nová přátelství a otevírat se tak možným příležitostem. Navíc si lépe uvědomují své silné a slabé stránky, které je motivují k práci na osobním rozvoji a dosahování plného potenciálu své osobnosti. Pohybová aktivita nejen posiluje zodpovědnost, disciplínu a schopnost efektivního časového řízení studentů, ale také jim pomáhá překonávat překážky a s odhodláním čelit výzvám, které s sebou studium a život na vysoké škole přináší. Zvýšené sebevědomí pak hraje klíčovou roli v motivaci a odhodlání dosahovat cílů, a to jak ve studiu, tak i v osobním životě.

Teoretická východiska pro pochopení problematiky srovnání prostředí univerzitních kampusů ve vztahu k podpoře pohybu studentů je odražena od podstatných teoretických

konceptů. Podle teorie sociálního učení se lidé učí nápodobou chování druhých, to naznačuje, že kampusy s bohatou nabídkou sportovních aktivit a aktivní studentskou kulturou mohou motivovat i studenty, kteří by se jinak pohybové aktivitě nevěnovali. Teorie plánování akce zdůrazňuje důležitost dostupnosti sportovních zařízení a aktivit, které vedou k tomu, že kampusy s kvalitně vybavenými posilovnami, bazény a sportovními hřišti usnadňují studentům zapojení se do pohybové aktivity. Z pohledu teorie sebeurčení je důležité, aby studenti měli pocit autonomie a kontroly nad svým chováním, to poukazuje, že kampusy by měly poskytovat pestrou škálu sportovních aktivit a možností, aby si každý mohl vybrat to, co mu nejvíce vyhovuje a co ho baví.

Můj zájem o toto téma pramení z osobních zkušeností z mého studijního pobytu na Erasmu ve Finsku. Kontrast mezi různými kampusy a jejich nabídkou sportovních aktivit ve mně vzbudil zvědavost a zájem o to, jak prostředí kampusu ovlivňuje pohybovou aktivitu studentů. Cílem této práce je tedy provést srovnání prostředí univerzitních kampusů v zahraničí a v České republice a zjistit, jak se liší v podpoře pohybu univerzitních studentů.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Přínosy pohybové aktivity pro vysokoškolské studenty

Vysokoškolské studium je obtížné období plné učení, zkoušek a dalších povinností, které klade vysoké nároky na duševní kapacitu studentů. Častým problémem bývá nedostatek času a motivace k pohybové aktivitě, která je ovšem pro celkové zdraví a pohodu studentů nezbytná. Pravidelný pohyb má řadu pozitivních dopadů nejen na fyzickou kondici, ale také na mentální svěžest a vitalitu studentů (Chaput et al., 2014).

Pravidelná pohybová aktivita je cenným faktorem pro udržení optimální fyzické kondice a zdraví (Booth et al., 2012). Podporuje kardiovaskulární systém, posiluje kosti a svaly, zlepšuje imunitu a snižuje riziko chronických onemocnění, jako je obezita nebo některé typy rakoviny (Jakobi et al., 2019). Kromě fyzických benefitů má pohyb i podstatný účinek na mentální zdraví a vitalitu studentů (Blumenthal et al., 2009). Podporuje kognitivní funkce, jako je paměť, koncentrace a učení, snižuje deprese, úzkost a stres a zlepšuje náladu (Ströhle et al., 2004).

Pozitivní dopady pohybové aktivity na fyzické i mentální zdraví jsou zprostředkovány různými mechanismy. Pohyb stimuluje produkci endorfinů, tzv. hormonů štěstí, které snižují stres a depresi a zlepšují náladu (Blumenthal et al., 2009). Zároveň podporuje tvorbu nových mozkových buněk a posílení stávajících nervových vazeb, čímž se zlepšují kognitivní funkce.

Pravidelná pohybová aktivita vede k nárůstu svalové hmoty a síly, což se projeví v lepším zvládnání každodenních aktivit i sportovních výkonů (Kraemer et al., 2005). Pravidelný pohyb také reguluje hladinu hormonů spánku a zlepšuje kvalitu spánku (Irwin et al., 2010).

Pocit pohody ve vlastním těle je výsledkem pohybové aktivity, která vede k posílení sebeúcty a sebevědomí (Castillo & Molina-Garcia, 2009). Sebevědomí je důležité pro motivaci a odhodlání dosáhnout vytčených cílů, a to jak ve studiu, tak i v osobním životě (Martinko et al., 2022).

Cvičení má pozitivní vliv na paměť s koncentrací (Etcheberry et al., 2010). Zvyšuje se hladina energie a snižuje se únava (Chaput et al., 2012). Studenti, kteří se věnují sportu, se zdravěji stravují a dodržují zdravější životní styl (Mark et al., 2018). Pravidelná pohybová aktivita stimuluje mozek a zlepšuje jeho kognitivní funkce, čímž se zvyšuje koncentrace, paměť a schopnost uchovávat informace (Martinko et al., 2022). Studenti jsou tak lépe soustředěni při výuce a dosahují lepších výsledků v testech a zkouškách (Bender, 2018). Pravidelná pohybová aktivita může pomoci studentům naučit se efektivního plánování volného času a rozvoj disciplíny, ta se později zjeví i v jejich přístupu ke studiu (Castillo & Molina-Garcia, 2009). Týmové sporty navíc rozvíjí komunikační dovednosti a schopnost spolupráce (Martinko et al., 2022).

Studenti s pravidelným aktivním životním stylem jsou méně nemocní a méně často tak vynechají výuku (Martinko et al., 2022). To jim umožňuje dosáhnout kontinuálního vzdělávání a plynulého věnování se studiu. Pohybová aktivita aktivuje imunitní systém (Castillo & Molina-Garcia, 2009). Podstatný následek aktivace imunitního systému je prodloužení života člověka (Martinko et al., 2022).

Pravidelná pohybová aktivita má pro studenty vysokých škol množství výhod, které přesahují pouhé získání svalové hmoty a zlepšení fyzické kondice. Zlepšuje jejich fyzické i duševní zdraví, posiluje sebevědomí, vede k lepším studijním výsledkům a rozšiřuje možnosti pro nové životní příležitosti (Martinko et al., 2022). Vytvoření prostředí podporujícího aktivního studentského života je tedy investicí do budoucnosti a prospěchu studentů i společnosti jako celku (Castillo & Molina-Garcia, 2009).

2.2 Motivace k pohybové aktivitě

Vysokoškolský kampus přináší možnosti pohybových aktivit pro pozitivní vliv na zdraví, relaxaci, sociální interakci a rozvoj kreativity (Kuhnert, 2019). Hlavní překážky jsou identifikovány v nedostatku vybavení, omezeného časového rámce, nedostatku motivace a nepříznivých meteorologických podmínek. Řešení těchto výzev v oblasti podpory pohybové aktivity může spočívat v iniciativách jako je výstavba fitness parků, implementace architektury aktivního designu, vytváření atraktivních chodníků a dalších opatření. Pohybovou aktivitu studentů univerzity aktivně podporují formou poskytování sportovního vybavení nebo zlepšením infrastruktury pro pohyb. (Malagodi et al., 2024)

Je důležité zmínit pozitivní účinky tělesné aktivity. Pravidelný pohyb zvyšuje energii, snižuje stres a zlepšuje kondici, což vede k uchopení lepšího zvládnání studijních povinností (Hagger et al., 2020). Sportovní prostředí kampusu poskytuje vhodné místo na setkání s vrstevníky pro posílení vztahů a týmové spolupráce. Pobyt na čerstvém vzduchu je doporučován jako účinná strategie pro odpočinek od intenzivního studia a může sloužit k efektivnímu relaxování (Bai et al., 2022).

Pro rozvoj kreativity může sloužit přírodní prostředí v areálu školy při procházce na utřídění v hlavě svých myšlenek pro budoucí jednání (Nigg et al., 2021).

Mezi hlavní překážky a bariéry pohybu patří nabitý rozvrh studentů, který souvisí s nedostatkem času v průběhu studia. Tato skutečnost brání věnovat svůj volný čas pohybovým aktivitám. K pravidelnému pohybu v prostředí kampusu může bránit nedostatečná vybavenost, kde chybí sportovní materiál s prostory hřišť (Babey et al., 2007).

Venkovní aktivity poskytují příležitosti pro pohybovou aktivitu, odbourání stresu a interakci člověka s přírodou. Nicméně, povětrnostní podmínky, jako je zima, déšť nebo extrémní teploty, mohou venkovní aktivitu ztěžovat a v některých případech i znemožňovat. Mokré a kluzké povrchy představují riziko pádu a zranění (Krueger et al., 2007). Kromě povětrnostních podmínek a nedostatku vybavení kampusu existuje řada dalších faktorů, které mohou bránit studentům ve venkovní aktivitě. Mezi ně patří nedostatečná motivace. Frustrace a demotivace mohou být způsobeny nedostatkem viditelného pokroku v kondici nebo fyzickém vzhledu (Dishman et al., 2005). Tato skutečnost může vést k tomu, že studenti nebudou motivováni k venkovní aktivitě, pokud nejsou svědky okamžitých výsledků svého úsilí (Silva et al., 2021).

Catherine Ennisová uvádí v článku "*Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula*" (2015), že je zvažována úloha znalostí v pohybových kompetencích a jejich význam při navrhování osnov, které podporují tělesnou zdatnost. Znalosti jsou jádrem pohybové gramotnosti a poskytují základ pro pochopení, jak vykonávat určité činnosti a vykonávat je dělat efektivně a vhodně v daném kontextu. Gramotní jedinci jsou ti, kteří vlastní potřebné znalosti a pohybové dovednosti a jsou schopni je aplikovat při řešení nových situací či úkolů (Ennis, 2015). Autor zdůrazňuje, že důležitost spočívá nejen v samotných znalostech, ale také v schopnosti tuto znalost aplikovat a využít k inovaci v oblasti tělesné gramotnosti. V tomto ohledu je podtržena potřeba interdisciplinárních přístupů k tělesné výchově, které se začaly prosazovat již od 30. let 20. století s cílem zlepšit přenos znalostí (Ennis, 2015). Ennis dále probírá koncepty jako je „*Science, PE, & Me!*“ a mezioborové osnovy Vědy o zdravém životě, které podporují přenos znalostí o tělesné gramotnosti a udržuje důraz na interdisciplinární přístupy. Článek klade důraz na význam znalostí v tělesné gramotnosti a na nezbytnost interdisciplinárních přístupů k tělesné výchově, které umožňují efektivní přenos a aplikaci znalostí pro dosažení výkonu a inovací (Ennis, 2015).

V článku "*Embodied learning: how to bring movement into the classroom, and why it matters*" od autorky Susan Hrach se zkoumá koncept tělesného učení a význam začlenění pohybu do vzdělávacích prostředí, zejména na univerzitních kampusech. Hra zdůrazňuje důležitost pohybové aktivity při zlepšování učebního procesu a podpoře zapojení studentů. Propagací integrace pohybu do prostředí třídy článek zkoumá, jak takové postupy mohou pozitivně ovlivnit motivaci studentů (Hrach, 2021). Poznatky osvětlují výhody začlenění pohybu do vzdělávacích prostředí, jako je zvýšená kognitivní funkce, zlepšená soustředěnost a lepší uchování informací. Podporou pohybové aktivity mohou pedagogové vytvořit dynamické a interaktivní učební prostředí, které stimuluje studenty jak mentálně, tak fyzicky. Tento přístup nejen podporuje holistický přístup k vzdělávání, ale také přispívá k atraktivnějšímu a motivujícímu učebnímu zážitku pro studenty (Hrach, 2021). Nabídnutím různých technik, jako

jsou skupinové práce, které zahrnují pohyb, mohou vyučující reagovat na různé učební styly a preference, čímž se podporuje inkluzivní a motivující vzdělávací prostředí. Celkově lze konstatovat, že článek slouží jako cenný zdroj pro pedagogy, kteří se snaží zvýšit motivaci a zapojení studentů prostřednictvím integrace pohybu ve vzdělávacích prostředích. Zvýrazňuje pozitivní dopad tělesného učení, čímž zdůrazňuje pozitivní vliv, který pohyb může mít na motivaci studentů a celkové výsledky učení (Hrach, 2021).

2.3 Příklady projektů pro řešení pohybové aktivity v okolí kampusu

Architektura aktivního designu hraje zásadní roli ve vytváření kampusů, které podporují akademický růst studentů a také jejich fyzické a duševní zdraví. Aktivní design je koncept, který se zaměřuje na vytváření prostředí, které podporuje pohybovou aktivitu a minimalizuje sedavé chování (Bauman et al., 2014). Jedním ze zásadních prvků aktivního designu je ergonomické uspořádání prostoru, které podněcuje pohyb. To může zahrnovat umístění schodišť na strategických místech, aby bylo snazší jim dávat přednost před výtahy (Krabben et al., 2016).

Dalším aspektem je vytváření atraktivních venkovních prostor, které lákají lidi k aktivitě. Tento přístup zahrnuje integrování prvků, které motivují lidi k pohybu a podporují zdravý životní styl. To může zahrnovat zelené plochy, pěší stezky i venkovní cvičební zařízení (Kuh et al., 2016). Důležitá je také přístupnost těchto prostorů, aby byly snadno dosažitelné pro všechny uživatele. S pečlivým plánováním mohou i ty nejlepší kampusy vyžadovat úpravy kvůli stárnutí, růstu, údržbě a dalším faktorům (Azeez, Mustafa, & Ahmed, 2023).

Navržením příjemných a poutavých chodníků, schodů a umístěním venkovních společenských prostor podél cest mohou univerzity vytvořit prostředí, které zve k procházkám, cvičení na čerstvém vzduchu a zdravým rozhodnutím. Takovéto kampusy podporují fyzické zdraví studentů, ale také vytváří příjemné a inspirativní místo pro studium a setkání (Panagioti et al., 2020).

Architektura aktivního designu má potenciál přeměnit každodenní cesty studentů z budovy do budovy na příležitost pro pohybovou aktivitu a zvýšení jejich pohybového životního stylu (Designing Active Campuses, 2023). Podstatným hlediskem je právě vytvoření zdravého prostředí díky aktivnímu designu. Tímto způsobem může kampus přijmout různé designové přístupy zdravého chování, které ovlivní chůzi a pohybovou aktivitu studentů. Výsledkem je snížená úroveň stresu a úzkosti, která má pozitivní dopad na akademický výkon a celkový blahobyt. Kampus se tak může stát místem, kde se nejen studuje, ale také žije zdravý a aktivní životní styl (Sedláčková et al., 2020). Principy aktivního designu a zdravého prostředí jsou přiblíženy jako prostředky, jimiž mohou univerzity a instituce vytvářet kampusy, které jsou

skutečně podporující pro pohybovou aktivitu a zdravý životní styl svých studentů (Mahfoudh & Ghabra, 2023).

Architekti vysokých škol se střetávají s významnými výzvami při implementaci aktivního designu do kampusu, protože často čelí náročnostem začlenit wellbeing koncepty do stávajícího prostředí (Kuhnert et al., 2020). Například přidáním více schodišť do budov může na první pohled podporovat pohybovou aktivitu, ovšem pokud není pro studenty motivující a smysluplné využívat schody, zvolí si často pohodlnější výtah. Pro vytvoření zdravého prostředí v kampusu, které podporuje pohybovou aktivitu, lze využít aktivní designové přístupy a propojit návyky zdravého chování (Sallis et al., 2016). Úpravou uspořádání kampusu s důrazem na podporu pohybu můžeme ovlivnit chůzi a zvýšit celkovou pohybovou aktivitu, což přispívá ke snižování projevů stresu a úzkosti. (Brittin et al., 2015)

Důležitost uspořádání kampusu se uvádí jako jeden z hlavních faktorů pro zlepšení pohybové aktivity studentů. Doporučení směřuje, jak zhodnotit uspořádání kampusu na různých vzdělávacích institucích s cílem podpořit pohybovou aktivitu a duševní pohodu studentů (Azeez et al., 2023).

První dojem prostoru kampusu má velký význam. Okraje kampusu mají významnou roli jako vstupní brána do akademického světa, to je zásadní faktor v kontextu principů aktivního designu a podpory zdravého životního stylu (Franck et al., 2007). Na univerzitní škole Cal Poly Pomona ve Spojených státech amerických přestavba odstranila starou budovu a vytvořila přívětivý vstup s pěšími cestami a zelenými prostory (Franck et al., 2007).

Jádro kampusu by mělo být akademickým centrem bez rušivých prvků. Projekt na Los Angeles Harbour College, ukazuje, že odstranění dočasných budov a infrastrukturních vylepšení přispívá k vytvoření kvalitního akademického prostředí (Los Angeles Harbor College, 2023).

Výzkum na Glendale Community College, dokazuje, že odstranění nevhodných a zastaralých prvků může vést k vytvoření nového centrálního náměstí. Tímto krokem vznikne prostor, který propojí zelené plochy a pěší trasy, a tím zlepší celkovou dostupnost a estetiku kampusu. Aktuální projekt *“New Science Building”* ukazuje, jak lze řešit okraje kampusu i jeho jádro současně (Smith et al., 2020). Tato strategie se zaměřuje na vytváření živých a funkčních prostorů, odstranění nežádoucích budov a přípravu kampusu pro budoucí rozvoj.

Projekty zaměřené na podporu pohybové aktivity na univerzitních kampusech by měly klást důraz na první dojem studentů, vytvářet příjemné prostředí, odstraňovat rušivé prvky a jasně označovat chodníky. Úspěšné projekty spojují renovace budov s vytvářením zelených a přívětivých prostorů, které poskytují studentům příjemný prožitek. (Rosebrugh, 2023)

Studie *“A systematic review and meta-analysis”* podstoupila systematický přehled a metaanalýzu dvaceti dvou vědeckých prací, jejichž cílem bylo prozkoumat vztah mezi designem

univerzitního kampusu a úrovní fyzické aktivity studentů. Výsledky naznačují, že kampusy s kompaktním uspořádáním, charakterizované krátkými vzdálenostmi mezi jednotlivými budovami, dostatkem zeleně a venkovních prostor, stejně jako dobře propojenými chodníky a cyklostezkami, jsou spojeny s vyšší mírou fyzické aktivity studentů (Kakegawa, Koga, & Kubo, 2021).

Dle výzkumu *“Campus design and student physical activity”* byla shromážděna data z dotazníků a pozorování od 384 studentů žijících v rezidenčních oblastech kampusu University of Toronto v Kanadě. Dotazníky, zaměřené na demografické údaje, fyzickou aktivitu a vnímání designu kampusu, byly použity k získání informací (Cerin, Lu, & Lorenz, 2020). Pozorování se zaměřilo na počet kroků, které studenti udělali během dne, a na typy aktivit, kterým se věnovali.

Výsledky ukázaly, že studenti žijící v rezidenčních oblastech s dostatkem zeleně a venkovních prostor byli fyzicky aktivnější ve srovnání s těmi, kteří žili ve vzdálenějších oblastech s menším množstvím zeleně. Dále bylo zjištěno, že studenti v rezidenčních oblastech vnímali kampus jako příjemnější a pohodlnější pro chůzi a jízdu na kole. Z toho lze vyvozovat, že design kampusu může hrát klíčovou roli v podpoře fyzické aktivity studentů. Kampusy s dostatkem zeleně a venkovních prostor mohou vést k podpoře chůze a jízdy na kole, a tím i k celkově vyšší úrovni fyzické aktivity studentů (Cerin, Lu, & Lorenz, 2020).

Ve studii *“Public health implications of urban and regional planning”* byl proveden systematický přehled 18 systematických recenzí, které zkoumaly vliv budovaného prostředí na fyzickou aktivitu u adolescentů. Budované prostředí bylo definováno jako dostupnost parků, hřišť a dalších rekreačních zařízení, i propojenost chodníků a cyklostezek. Výsledky ukázaly, že dostupnost parků, hřišť a dalších rekreačních zařízení, spolu s efektivně propojenými chodníky a cyklostezkami, byly spojeny s vyšší mírou fyzické aktivity u adolescentů. Dále bylo zjištěno, že adolescenti, kteří žili ve čtvrtích s nižší mírou automobilové dopravy, vykazovali vyšší úroveň fyzické aktivity než ti, kteří žili ve čtvrtích s vyšší mírou automobilové dopravy. Závěr studie naznačuje, že budované prostředí může hrát velkou roli v podpoře fyzické aktivity u adolescentů. Dostupnost rekreačních zařízení a dobře propojená infrastruktura pro pěší a cyklistiku mohou přispět k podpoře fyzické aktivity u adolescentů, a tím i k celkově zdravějšímu životnímu stylu (Frank, Engelberg, & Koepke, 2010).

V adolescenci dochází k formování zdravých životních návyků, včetně pravidelné fyzické aktivity, která jsou významné pro celkové zdraví. Fyzická aktivita v tomto období přináší mnoho výhod jak pro fyzické, tak i psychické zdraví, a může zásadně ovlivnit i zdravotní stav v dospělosti.

Studie (Kováčse et al. 2016) zkoumala vliv designu prostředí vytvořeného člověkem na fyzickou aktivitu adolescentů. Autoři zjistili, že dostupnost parků, hřišť a dalších rekreačních

zařízení, spolu s vhodně propojenými chodníky, přispívá k vyšší míře fyzické aktivity u mladých jedinců Studie (Kovács et al. 2016).

Autoři (Sallis et al., 2016) v rámci kapitoly o fyzické aktivitě v "*Health behavior: Theory, research, and practice*" shrnují důkazy o vlivu fyzické aktivity na veřejné zdraví. Autoři uvádějí, že dostatečná fyzická aktivita přináší řadu zdravotních výhod, jako je například snížení rizika mrtvice. Dostatečná fyzická aktivita v adolescenci je důležitá pro zdravý vývoj a má dlouhodobé benefity. Design prostředí vytvořeného člověkem a dostupnost možností pro fyzickou aktivitu má vliv v podpoře aktivity u mladých jedinců (Sallis et al., 2016).

2.4 Teoretické koncepty podporující pohybovou aktivitu

Článek od Praxera je věnován konceptu teorie sociálního učení a jeho aplikaci ve vysokoškolském vzdělávání. Teorie sociálního učení je založena na předpokladu, že jednotlivci se učí pozorováním svého prostředí a napodobováním chování ostatních. Jsou zaznamenány výhody sociálního učení ve vysokoškolském vzdělávání, včetně lepšího získávání znalostí, silnějšího udržení, modelování konkrétního chování a lepších výsledků učení. Tyto výhody jsou přičítány přirozené motivaci a povzbuzení, které jsou součástí sociálního učení (Kirschner & Tomasello, 2018). Článek z EDHEC Online Campus dále zkoumá koncept teorie sociálního učení a jeho výhody v akademickém i profesionálním prostředí. Zdůrazňuje, jak sociální učení podporuje kulturu, zlepšuje uchovávání znalostí, pomáhá lidem zůstat ve spojení, zvyšuje angažovanost, podporuje lepší komunikaci, buduje užší vztahy, podporuje výměnu nápadů a poskytuje praktické příležitosti k uplatnění znalostí v prostředí reálného světa. Také se zmiňuje o použití teorie sociálního učení ve vysokoškolských vzdělávacích programech, včetně využití technologie k usnadnění spolupráce a zpětné vazby aktivity (Kirschner & Tomasello, 2018).

Článek se dále zabývá praktickými aplikacemi sociálního učení ve vzdělávání, včetně strategií pro začlenění sociálního učení do třídy. Zdůrazňuje důležitost empatie a péče při zavádění sociálního učení, stejně jako využití posilování a zapojení se v rámci třídy. Zaměřuje se také na vzájemné koučování jako účinná strategie pro začlenění sociálního učení do třídy. Celkově lze říci, že teorie sociálního učení je schopným nástrojem pro podporu učení a získávání znalostí ve vysokoškolském vzdělávání. Přínosné je podporovat praktické příležitosti pro studenty, aby uplatňovali znalosti v reálném světě. Když studenti pozorují sportovní aktivity na školním hřišti při cestě do školy, mohou být podněcováni k zaujetí podobných činností v budoucnu. Tato pozorování v nich mohou vyvolat touhu připojit se k těmto aktivitám či v budoucnu vykonat podobné sportovní aktivity (Kirschner & Tomasello, 2018).

V kontextu vysokoškolských kampusů je pojednáváno o konceptu teorie plánování v rámci studie "*Planning Theory or Planning Theories*". Tato studie je zaměřena na kritickou analýzu aktuálního vývoje v oblasti teorie plánování a navrhuje zachování důležitých lokálních. Zvláštní důraz je kladen na porozumění klíčovému aspektu plánování. Studie rovněž diskutuje o roli rozhodování při plánování vzdělávání a doporučuje, aby osoby s rozhodovací pravomocí aktivně získávaly informace. To napomáhá snižování nejistoty v procesu rozhodování. Dále studie navrhuje, že školy by neměly formovat své studenty směrem k určité ideologii, jelikož to může být nepřesná strategie. Místo toho zdůrazňuje chápání teorie plánování jako přísun komplexnějšího přístupu k plánování vzdělávání. Celkově studie přináší kritický pohled na teorii plánování a její dopady na vzdělávání v oblasti plánování, s důrazem na význam lokálních aktivizačních možností, rozhodování a komplexního přístupu k plánování (Fernandes & Teles, 2009).

Teorie sebeurčení je psychologickým rámcem, v němž je zkoumána motivace a chování jednotlivců. Tento rámec předpokládá, že jednotlivci musí mít uspokojeny tři základní psychologické potřeby, které jsou autonomie, kompetence a příbuznost, aby se cítili motivováni (Deci & Ryan, 2000). Autonomie se týká kontroly nad vlastním chováním. Kompetence se vztahuje ke zvládnutí úkolů a příbuznost k pocitu propojení s ostatními. Teorie sebeurčení byla aplikována na studium fyzické aktivity, zejména mezi vysokoškolskými studenty. Studie "*A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation*" zkoumala motivaci studentů k fyzické aktivitě prostřednictvím perspektivy teorie sebeurčení. Výsledky naznačují, že tyto rámce se vzájemně doplňují a mohou být využity k rozvoji zvýšení fyzické aktivity mezi studenty. Další studie zkoumala vztah mezi teorií sebeurčení a fázemi změny v kontextu fyzické aktivity. Bylo zjištěno, že vnější motivace byla nejvyšší ve fázi akce a klesala ve fázi udržování, zatímco vnitřní motivace byla nižší ve fázi akce a vyšší ve fázi udržování. Tyto výsledky naznačují, že různé typy motivace mohou hrát důležitou roli v různých fázích změny chování ohledně fyzické aktivity (Gunasekare, 2016). Provedená studie "*Self Determination Theory*" zkoumala účinky intervencí. Výsledky zaznamenaly, že intervence ovlivňují fyzickou aktivitu, základní psychologické potřeby a vnitřní i vnější motivaci. Závěrem lze říci, že teorie sebeurčení poskytuje užitečný rámec pro pochopení motivace k fyzické aktivitě. Její aplikace ve vysokoškolském prostředí ukázala, že může být účinná při intervencích ke zvýšení fyzické aktivity studentů (Gunasekare, 2016).

2.5 Dostupnost univerzitních sportovních zařízení

Ve studii "*The significance of sports and physical activities at universities*" byla provedena analýza o dostupnosti sportovních zařízení v londýnském kampusu s cílem posoudit

jejich vliv na pohyb studentů. Zjištění naznačila, že náborová strategie nových studentů vedla k tomu, že univerzity přistoupily k investicím do rozvoje sportovní infrastruktury, čímž se zvýšila atraktivita kampusu. Jedním z podstatných závěrů této analýzy bylo zjištění, že vylepšení sportovního zázemí bylo vnímáno jako důležitá součást náborového balíčku pro potenciální studenty (Brunton & Mayne, 2020). V kontextu tohoto rozhodnutí bylo zaznamenáno významné finanční vložení do rozvoje sportovních zařízení mezi lety 2016–2018, kdy bylo vyčleněno více než 350 milionů liber na tuto oblast. Tato čísla naznačují, že univerzita uznává důležitost sportovní infrastruktury jako nástroje k přilákání a udržení studentů. Výzkum potvrzuje vztah mezi dostupností sportovních zařízení v kampusu a atraktivitou vysokoškolského prostředí pro potenciální studenty. Tento vývoj reflektuje strategický přístup univerzit k podpoře zdraví, pohybu a celkového studentského života (Brunton & Mayne, 2020).

Široká škála sportovních zařízení, včetně špičkových tělocvičen, bazénu, lezecké stěny a vodních sportů je svým studentům nabízena na University of Southampton. Sportovní zařízení jsou koncipována s ohledem na udržení fyzické kondice a zdraví studentů během studia (Hill, Kendall, Galbraith, & Crossley, 2009). Kampus Highfield je vybaven moderními budovami a prostory s novými sportovními a rekreačními zařízeními. Univerzitní tělocvičny disponují moderním vybavením a sportovními prostory, jako je bazén, lezecká stěna a vodní sporty, nabízejí studentům široké možnosti k udržení aktivity a zdraví. Závazek univerzity k podpoře zdravého životního stylu studentů se projevuje v rozmanitých podpůrných službách, které zahrnují nepřetržitou péči o zdraví, sportovní zařízení, knihovnické služby a kariérní poradenství. Sportovní zařízení univerzity jsou nedílnou součástí studentských podpůrných služeb, které poskytují studentům příležitost věnovat se fyzické aktivitě a zlepšit svou duševní a fyzickou pohodu. Vedle sportovních zařízení je University of Southampton moderním výzkumným ústavem. Díky své prestiži a mezinárodnímu uznání se univerzita řadí mezi 15 nejlepších ve Velké Británii a 100 nejlepších na světě, a to ji činí atraktivní destinací pro mezinárodní studenty (Hill, Kendall, Galbraith, & Crossley, 2009). Sportovní zařízení University of Southampton je součástí podpůrných služeb pro studenty, umožňující jim zůstat aktivní, zdraví a s možností zapojení se do akademického prostředí. Závazek univerzity k pohodě studentů a excelenci ve vzdělávání ji dělá ideální volbou pro mezinárodní studenty hledající světově uznávané vzdělání v podporujícím prostředí (Hill, Kendall, Galbraith, & Crossley, 2009).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem bakalářské práce je identifikovat klíčové aspekty v prostředí zahraničních univerzitních kampusů, které ovlivňují úroveň pohybové aktivity studentů a formovat doporučení pro zlepšení podmínek pro pohybovou aktivitu v univerzitním kampusu FTK UPOL v Olomouci v Neředíně.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zmapovat zkušenosti studentů s univerzitním prostředím v zahraničí se zaměřením na sportovní zařízení a příležitosti pro aktivní životní styl.
- 2) Porovnat nabídku sportovních a rekreačních služeb na zahraničních univerzitách s nabídkou na FTK UPOL v Olomouci.
- 3) Analyzovat bariéry a překážky, které omezují pohybovou aktivitu studentů na vybraných univerzitních kampusech.
- 4) Prozkoumat inovace ve využití prostoru, služeb a infrastruktury na zahraničních kampusech, které podporují pohybovou aktivitu.

4 METODIKA

Použitá výzkumná metoda byl online rozhovor formou připravených otázek s jednotlivými studenty Fakulty tělesné kultury v Olomouci se zkušeností studia na univerzitě v zahraničí. Respondenti byli požádáni, zda by vnesli svůj pohled na zpestření prostředí kampusu a další poskytované služby u nás s přihlédnutím ke své osobní zkušenosti ze zahraničí v oblasti kampusu.

4.1 Metody sběru dat

Pro tuto práci byl vybrán strukturovaný rozhovor. Všechny otázky byly formulovány stejným způsobem pro všechny respondenty. Byl zvolen kvalitativní přístup z důvodu vytčeného cíle a povaze zkoumaného souboru. Se studenty Fakulty tělesné kultury UPOL byl veden video rozhovor. Nejkratší videohovor trval 19 minut a nejdelší trval 30 minut. Kvůli časovému vytížení a vzdáleným bydlištěm byla zvolena online komunikace přes Google Meet jako nejvhodnější možnost. Po obdržení souhlasu byly rozhovory nahrány na mobilní zařízení v aplikaci Diktafon a po ukončení rozhovorů bylo provedeno shrnutí důležitých bodů daného rozhovoru.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán metodou záměrného výběru respondentů. Jedná se o studenty Fakulty tělesné kultury UPOL. Tito studenti byli vybráni zejména dle aktuálnosti výjezdu na zahraniční univerzitu. Všichni dotazovaní respondenti absolvovali program Erasmus v období mezi lety 2020 a 2024. Bylo vybráno celkem deset respondentů, z nichž se jednalo o pět žen a pět mužů. Věk respondentů byl v rozmezí 20 až 25 let. Respondenti poskytli své zkušenosti o aktivním životním stylu v prostředí zahraničních kampusů, a to ze zemí Finska, Belgie, Kanady, Norska a Španělska. Pět respondentů navštívilo při zahraničním výjezdu Finsko, dále pak jeden respondent navštívil Belgii, jiný naopak Kanadu, jeden respondent Norsko a dva Španělsko.

Výzkum byl prováděn prostřednictvím online platformy Google Meet, to umožnilo respondentům účastnit se rozhovoru v domácím prostředí, kde se cítili přirozeně. S každým respondentem byla dohodnuta vhodná doba pro konání rozhovoru s ohledem na možnost vytvoření klidného prostředí pro koncentraci na dotazy.

Každý respondent souhlasil s použitím odpovědí získaných během rozhovoru pro zpracování bakalářské práce. Výzkum probíhal v období od měsíce ledna do měsíce března 2024.

4.3 Diskusní scénář

Zahraniční zkušenost – kampus

- 1) Jaký byl tvůj dojem z prostředí zahraničního kampusu?
- 2) Jaké benefity a výhody jsi získal(a) díky aktivnímu životnímu stylu na zahraniční univerzitě?
- 3) Jaký z těchto benefitů a výhod, jsi aktivně využíval(a) na zahraniční univerzitě? Přibližně kolikrát do týdne/měsíce?
- 4) Jak by podle tebe zahraniční univerzita mohla ještě vylepšit podporu pohybu a zdraví studentů?
- 5) Byla architektura školních budov na Erasmu navržena tak, aby podporovala pohyb a pohybovou aktivitu studentů?
- 6) Bylo něco v prostředí kampusu na Erasmu, co se ti přičilo? (Že v Česku byla daná situace vymyšlena lépe?)

Služby – zahraničí

- 7) Jaká byla nabídka služeb na zahraniční univerzitě?
- 8) Co jsi z těchto služeb konkrétně v zahraničí vyzkoušel(a)?
- 9) Jakých sis všiml(a) překážek a bariér v kampusu školy?
- 10) Jak by podle tebe zahraniční univerzita mohla ještě vylepšit podporu pohybu a zdraví studentů?

Campus FTK UPOL

- 11) Jaký je tvůj celkový dojem z prostředí kampusu FTK v Olomouci?
- 12) Jaké benefity a výhody jsi získal(a) díky aktivnímu životnímu stylu na FTK v Olomouci?
- 13) Jaký z těchto benefitů a výhod, jsi aktivně na FTK UPOL využíval(a)?
- 14) Jak by podle tebe univerzita FTK UPOL mohla ještě vylepšit podporu pohybu a zdraví studentů?
- 15) Zdá se ti architektura školních budov v Neředíně navržena tak, aby podporovala pohyb a pohybovou aktivitu studentů?
- 16) Co se ti na Neředínském kampusu nelíbí v rámci aktivního pohybu studentů?

Služby – FTK UPOL

- 17) Jaké služby tě napadají, že jsou na univerzitě FTK UPOL?
- 18) Co jsi z těchto služeb konkrétně vyzkoušel(a)?
- 19) Jakých sis všiml(a) bariér v kampusu školy FTK v Olomouci?
- 20) Jak by podle tebe univerzita mohla ještě vylepšit podporu pohybu a zdraví studentů?

4.4 Postup při analýze

Při analýze z odborných článků bylo postupováno systematicky. Nejprve byly pečlivě vybrány relevantní články z důvěryhodných akademických zdrojů na základě zvolených klíčových slov a aktuálnosti, které se zaměřovaly na témata spojená s výzkumnou oblastí. Abstrakty byly důkladně studovány pro získání představy o obsahu a cílech jednotlivých studií.

Po tomto prvotním průzkumu bylo přistoupeno k čtení celých článků se zaměřením na pochopení metodiky, výsledků a diskusí, čímž byl získán komplexní přehled o každé práci. Interpretace výsledků s diskusí autorů byla kriticky zkoumána s cílem porozumět jejich přínosu a významu v rámci pohybu a zdravého životního stylu na školních kampusech.

Během celého procesu byly dělány poznámky pro zachování důležitých informací pro budoucí použití. Informace z jednotlivých článků byly také porovnávány s dalšími zdroji za účelem získání většího porozumění tomuto tématu. Nakonec byly zpracovány získané informace, které pomohly k lepšímu porozumění problematice. Tento přístup umožnil provádět analýzu odborných článků efektivně a systematicky.

5 VÝSLEDKY

5.1 Koncizní výsledky rozhovorů dle témat

Sportovní vybavení a aktivity

Zahraniční kampusy byly charakterizovány širokou nabídkou sportovního vybavení a aktivit, které byly poskytovány zdarma nebo za symbolický poplatek. Tato skutečnost podporovala aktivní životní styl studentů. "Ve Finsku jsem vedl aktivnější životní styl, protože byl sport v kampusu přístupnější a dostupnější z finančního hlediska než v českém kampusu," zdůraznil jeden respondent. Naopak, v kampusu v Neředíně byl pohled na sportovní vybavení neutrální a zdůrazňoval se spíše omezením podpory pro sportovní aktivity.

Infrastruktura

"Zahraniční kampus disponoval moderní infrastrukturou a architekturou, která podporovala pohodlí a bezpečnost studentů," na otázku týkající se architektury zahraničního kampusu respondent popsal výraznou výšku budov, rozsáhlá schodiště a přizpůsobení prostředí pro hendikepované. V Neředínském kampusu byl prostor vnímán jako stísněný a nedostatečný pro společné aktivity, což naznačuje nevyhovující aspekty v infrastruktuře.

Kapacita a dostupnost sportovních zařízení

Zahraniční kampus nabízel bohatou škálu sportovního vybavení a aktivit, které byly snadno dostupné a často zdarma pro studenty. "Studentské vybavení bylo skvěle vyřešeno. Bylo v areálu za dostupnou cenu a zapůjčení sportovního vybavení bylo převážně bezplatné, velice dostupné a byl velký rozsáhlý výběr," popsal jeden respondent. Naopak v kampusu v Neředíně chyběla podpora a motivace pro sportovní aktivity, což ovlivňovalo kapacitu a dostupnost sportovních zařízení pro studenty. Zahraniční kampus se vyznačoval bohatou nabídkou sportovního vybavení a aktivit, které byly studentům snadno dostupné a často zdarma. Naopak, v kampusu v Neředíně chyběla podpora a motivace pro sportovní aktivity, to mělo vliv na aktivní životní styl a zdraví studentů.

Podpora pohybu a zdravého životního stylu

Zahraniční kampus aktivně podporoval pohyb a zdravý životní styl studentů prostřednictvím prostředí a aktivit, které podněcovaly pohybovou aktivitu a interakci. "Kampus byl dělán tak, abychom mezi budovami chodili, a to podporovalo aktivní vzdělávání,"

poznámenal jeden respondent. Naopak, v Neředínském kampusu byla absence prostor pro pohyb a setkávání vnímána jako nedostatek, což může ovlivnit zdraví a pohodu studentů.

Srovnání kampusů naznačuje důležitost prostředí univerzitního pro podporu aktivního životního stylu a zdraví studentů. Zahraniční kampusy se vyznačovaly širokou nabídkou sportovního vybavení a aktivit, moderní infrastrukturou a aktivní podporou pohybu. Naopak, kampus v Neředíně projevoval oblasti, ve kterých by mohla být posílena podpora sportovních aktivit, infrastruktura a prostorové možnosti pro setkávání studentů.

5.2 Porovnání aspektů u kampusů z provedených rozhovorů

Tabulka 1.

Aspekty zahraničních kampusů a kampusu univerzity FTK UP ve vztahu k podpoře pohybu a zdravému životnímu stylu prostřednictvím poskytnutých rozhovorů.

Aspekty	Zahraniční kampusy	Kampus FTK UPOL
Sportovní vybavení a aktivity	Nabízejí se široké možnosti sportovních aktivit a moderního vybavení. Propojuje se teorie s praxí. Poskytuje se zdravá strava.	Poskytuje se moderní sportovní centrum Baluo. Existuje nedostatečná informovanost o dostupných službách.
Infrastruktura	Poskytuje se inspirativní prostředí a kvalitní služby, ale může trpět nedostatečnou infrastrukturou a omezeným přístupem k městským službám.	Poskytuje se široké spektrum služeb, ale zaznamenávají se problémy s prostředím a nedostatečná informovanost o službách.
Kapacita a dostupnost sportovních zařízení	Dochází k omezení využití zařízení v důsledku vysokého počtu studentů a nedostatečné údržby.	Nabízí se moderní sportovní vybavení, ale je třeba zlepšit dostupnost a informovanost o službách.
Podpora pohybu a zdravého životního stylu	Jedná se o zásadní aspekt, ale nedostatečná informovanost může omezovat plné využití potenciálu.	Snaží se vytvořit prostředí podporující aktivní životní styl, ale nedostatek informací a problémy s prostředím brání plnému využití potenciálu.

Zahraniční kampusy nabízejí široké možnosti sportovních aktivit a vybavení pro studenty, včetně moderních sportovních zařízení a zdravé stravy. Podstatným aspektem je propojení teoretické výuky s praktickým cvičením, které umožňuje studentům aplikovat získané znalosti. Kvalita prostředí a dostupnost služeb jsou klíčové pro podporu aktivního životního stylu.

Na druhou stranu, zahraniční kampusy v odlehlých oblastech mohou mít nedostatečnou infrastrukturu a omezený přístup k městským službám, což může ovlivnit pohodlí studentů. Také

může docházet k omezení využití sportovních zařízení v důsledku vysokého počtu studentů a nedostatečné údržby.

Kampus FTK UPOL poskytuje široké spektrum služeb a moderní sportovní vybavení, ale nedostatečná informovanost o dostupných službách a problémy s prostředím mohou omezovat plné využití potenciálu fakulty. Zlepšení informovanosti a infrastruktury by mohlo vést k většímu zapojení studentů do aktivit a podpoře zdravého životního stylu.

Témata rozhovorů se zaměřují na význam prostředí pro socializaci a motivaci studentů, důležitost infrastruktury a dostupnosti sportovních aktivit, a také na otázku finanční dostupnosti těchto aktivit. Tyto faktory hrají podstatnou roli v podpoře aktivního životního stylu studentů na univerzitě.

5.3 Implementace inovativních metodik pro optimalizaci procesu podpory aktivního životního stylu v univerzitním kampusu FTK UP

Tabulka 2.

Hlavní výsledky dle nejčastěji vyskytujících se diskutovaných témat pro inovaci sportovního zázemí FTK UPOL.

Klíčové faktory v prostředí zahraničních univerzitních kampusů	Doporučení pro zlepšení podmínek pro pohybovou aktivitu v kampusu FTK UPOL v Olomouci v Neředíně
Dostupnost sportovních zařízení a aktivit	- Nabídnutí bezplatného nebo zvládnutého přístupu pro studenty
Motivace ke cvičení	- Zlepšení motivace studentů k aktivnímu zapojení do sportu
Kvalita stravovacích možností	- Zlepšení kvality jídel ve školní jídelně
Navigace na kampusu	- Vylepšení označení budov a navigačních prvků
Podpora venkovních aktivit	- Posílení podpory venkovních aktivit, jako je výstavba volejbalového hřiště
Propagace sportovních možností	- Zlepšení propagace dostupných sportovních aktivit
Dostupnost informací o sportovních možnostech	- Zajištění dostatečného informování studentů o možnostech sportovního vyžití
Podpora mobility a přístupnosti	- Zlepšení dostupnosti spojení mezi jednotlivými kampusy FTK UPOL
Podpora aktivního životního stylu	- Posílení podpory pro aktivní životní styl studentů

Doporučení zlepšení dostupnosti současných sportovních zařízení, konkrétně rozšíření otevíracích hodin posilovny a plaveckého bazénu, může být dosaženo následujícím způsobem.

Přínosným krokem by mohlo být provedení průzkumu mezi studenty univerzity, aby bylo zjištěno, jaké jsou jejich preferované časy pro cvičení v posilovně a návštěvě plaveckého areálu. Na základě těchto informací by mohly být upraveny otevírací doby zlevněné pro studenty tak, aby co nejvíce vyhovovaly potřebám studentů. Po provedení průzkumu a upravení otevíracích dob posilovny a plaveckého bazénu by mělo dojít ke zvýšení motivace ke cvičení mezi studenty univerzity. Tímto krokem by mohlo být dosaženo většího zapojení do fyzických aktivit a podpořeno zdraví a pohody jednotlivců. Díky optimálním časovým možnostem pro cvičení by se studenti cítili více motivováni využívat sportovní zařízení a pravidelně by se mohli zapojovat do pohybových aktivit v Neředínském kampusu.

Po zlepšení dostupnosti sportovních zařízení a motivaci ke cvičení by měla být věnována pozornost také kvalitě stravovacích možností na univerzitním kampusu. Zlepšení stravovacích služeb může hrát důležitou roli v podpoře zdravého životního stylu a celkové pohody studentů i zaměstnanců. Důležitým krokem by mohlo být posouzení stravovací nabídky na univerzitě a zvážení možností rozšíření sortimentu o vyvážené a zdravé varianty jídel. Zahrnutí čerstvých a sezónních surovin do jídelníčku by mohlo přispět k lepší kvalitě stravy a podpořit zdravé stravovací návyky mezi členy univerzitní komunity. Díky široké nabídce by mohli jednotlivci snadněji najít jídla odpovídající jejich preferencím a potřebám. Investice do kvality stravovacích zařízení a školení personálu by mohla zlepšit celkový stravovací zážitek na univerzitě. Poskytnutí informací o nutriční hodnotě jídel a podpora zdravých stravovacích návyků by mohly přispět k vědomému výběru stravy mezi studenty a zaměstnanci. Zavedením systému hodnocení a zpětné vazby od strážníků v již vzniklé aplikaci k objednání pokrmů by mohlo pomoci identifikovat oblasti, ve kterých je třeba zlepšení stravovacích služeb. Poslouchání potřeb a preferencí uživatelů by mohlo vést k lepšímu přizpůsobení nabídky jídel a zajištění maximální spokojenosti s poskytovanými stravovacími možnostmi. Zlepšením kvality stravovacích možností na univerzitním kampusu by se mohlo přispět k podpoře zdravého životního stylu a celkové pohody členů univerzitní komunity prostřednictvím vyvážené stravy, různorodých možností výběru jídel a informovaných stravovacích rozhodnutí.

Pro zlepšení navigace na univerzitním kampusu Fakulty tělesné kultury UP je vhodné zvážit implementaci inovativních řešení, která by usnadnila orientaci novým studentům na často navštěvovaných místech univerzity. Zlepšení navigace může přispět k pohodlnějšímu a efektivnějšímu pohybu po kampusu a k lepšímu využívání dostupných služeb. Jedním z možných opatření by mohlo být označení budov a klíčových míst na kampusu srozumitelným a jednoduchým způsobem. Jasná a přehledná navigace s velkým písmem by mohla pomoci novým i stávajícím členům univerzitní komunity se lépe orientovat a snadněji nalézt požadovaná místa.

Zlepšení navigace na univerzitním kampusu by mohlo přispět k lepšímu zážitku, efektivnějšímu využití dostupných služeb a celkovému komfortu členů univerzitní komunity při pohybu po areálu. Implementace moderních navigačních řešení by mohla podpořit efektivní a pohodlný provoz na univerzitě.

Rozšířením nabídky venkovních sportovních hřišť a vybavení by mohlo být vhodným krokem k podpoře pohybové aktivity na kampusu. Zavedením nových sportovních aktivit pro studenty by mohlo přilákat zájem o venkovní trénink a sportovní aktivity. Poskytnutí možnosti zapůjčení sportovního vybavení za nízké ceny nebo zdarma by mohlo snížit finanční bariéry spojené s účastí na venkovních aktivitách. Důležitým aspektem by mohlo být vytvoření zelených ploch a prostoru pro venkovní posezení, například vybudováním altánu v kampusu. Rozšířením venkovních prostor pro studijní i relaxační aktivity by mohlo přispět k vytvoření příjemného prostředí pro venkovní aktivity a setkávání studentů. Investice do zeleně a zlepšení prostředí kampusu by mohlo podpořit celkovou kvalitu života na univerzitě.

Pro efektivní propagaci sportovních možností na univerzitním kampusu by bylo vhodné zvážit opatření, která by mohla zvýšit povědomí o dostupných aktivitách a podpořit účast studentů a zaměstnanců na sportovních akcích. Zlepšení propagace sportovních možností by mohlo být dosaženo prostřednictvím různých kanálů komunikace. Vytvoření informačních materiálů, jako jsou letáky nebo plakáty by mohlo pomoci šířit informace o dostupných sportovních aktivitách a kurzech. Důraz by měl být kladen na jasnou a atraktivní prezentaci nabízených služeb a výhod účasti na sportovních akcích. Využití digitálních médií by mohlo být dalším účinným způsobem propagace sportovních možností. Vytvoření webových stránek nebo sociálních médií zaměřených na sportovní aktivity by mohlo poskytnout studentům a zaměstnancům snadný přístup k informacím o sportovních kurzech, akcích a možnostech zapojení. V rámci univerzity by spolupráce se studentskými organizacemi, sportovními kluby a dalšími partnerskými institucemi mohla posílit propagaci sportovních možností pro studenty. Společné sportovní akce a rekreační turnaje by mohly přilákat zájem o účast na sportovních aktivitách a podpořit komunitní pohybovou aktivitu.

Pokrokem dostupnosti u spojení mezi jednotlivými vyučovacími prostory univerzity by mohlo být optimálním prvkem pro podporu mobility. Rozšíření možností zavedení cyklistických tras nebo sdílených kol a vytvoření chodníků a pěších zón by mohlo usnadnit pohyb mezi jednotlivými částmi kampusu a podpořit aktivní přesun studentů. Rozšíření možností zapůjčení sportovního vybavení na různých lokalitách by mohlo také přispět k podpoře mobility. Zavedením mobilních půjčoven sportovního vybavení nebo spolupráce s místními sportovními kluby a zařízeními by mohlo umožnit studentům snadný přístup k potřebnému vybavení pro venkovní aktivity a sportovní trénink. Důležitým aspektem by mohlo být také zlepšení

infrastruktury pro pohyb a sportovní aktivity na kampusu. Investice do cyklistických stojanů, sprch a šaten pro cyklisty a běžce, a vytvoření bezbariérových přístupů ke sportovním zařízením by mohla podpořit pohyb a aktivitu všech členů univerzitní komunity. Podpora mobility a přístupnosti sportovních aktivit by přispívat k vytvoření prostředí, které podporuje aktivní životní styl, udržitelnou dopravu a zdraví studentů univerzity. Rozšíření možností zapůjčení sportovního vybavení a investice do infrastruktury pro pohyb by mohly podpořit pohybovou aktivitu a pohodu na univerzitním kampusu.

Zavedení nových sportovních aktivit pro studenty by mohlo být jedním ze způsobů podpory aktivního životního stylu. Nabídka různorodých sportovních možností, jako jsou fitness kurzy, taneční lekce, outdoor aktivity nebo sportovní turnaje, by mohlo motivovat studenty k pravidelné fyzické aktivitě a podpoře zdravého životního stylu. Poskytnutí možnosti zapůjčení sportovního vybavení za nízké ceny nebo zdarma by mohlo také podpořit aktivní životní styl. Studenti by měli snadný přístup k potřebnému vybavení pro sportovní aktivity, což by mohlo motivovat k pravidelnému cvičení a pohybu. Investice do zelených ploch a venkovních prostor pro studijní i relaxační aktivity by mohla také podpořit aktivní životní styl. Vytvořením prostoru pro venkovní posezení, zahrady nebo sportovní hřiště by přilákalo studenty k venkovním aktivitám a podpořilo tak jejich pohyb a relaxaci na čerstvém vzduchu. Zlepšením stravovacích možností na kampusu by mohlo být dalším důležitým prvkem podpory aktivního životního stylu. Nabídka zdravých jídel ve školní jídelně a spolupráce se zdravotně orientovanými restauracemi by mohla podpořit zdravou stravu a životní styl studentů.

Celkově by podpora aktivního životního stylu na univerzitním kampusu mohla přispět ke zlepšení zdraví, pohody a celkové kvality života studentů univerzitní komunity. Zavedením nových sportovních aktivit, poskytnutí možnosti zapůjčení sportovního vybavení, investice do venkovních prostor a zlepšení stravovacích možností by mohly podpořit aktivitu, pohyb a zdravý životní styl studentů univerzity.

5.4 Inovace kampusu Neředín, zvažování možných doporučení

Nové sportovní zařízení v kampusu je součástí strategického plánu zlepšení studentského života a podpory aktivního životního stylu. Investice do těchto zařízení má za cíl zvýšit dostupnost sportovních aktivit pro studenty, a tím i jejich celkovou pohodu a zdraví. Prvním krokem je možná výstavba nových sportovních zařízení, jako jsou venkovní hřiště, atletické rovinky a volejbalové hřiště. Tato zařízení budou umožňovat studentům pohyb na čerstvém vzduchu a aktivní trávení volného času.

Dále je vhodné podpořit zdravé stravování v kampusové jídelně a zajistit pravidelnou údržbu stávajícího venkovního basketbalového sportoviště. Tyto opatření mají za cíl zajistit, aby studenti měli k dispozici vyvážené stravování a místo pro kvalitní sportovní seberealizaci. Dalším aspektem je vytvoření ploch pro setkávání a relaxaci studentů. Jedná se o implementaci venkovních posezení s doplňkovými stolními plochami, úpravou zeleně a vytvoření moderních společenských prostorů. K tomu patří například navržení kulatého venkovního dřevěného altánu, který poskytne studentům možnost socializace a relaxace na čerstvém vzduchu. Pro zlepšení studentského života je dále doporučeno vybudovat venkovní relaxační zónu se zelení a posezením. Tyto zóny by měly poskytovat studentům místo pro odpočinek a setkávání s ostatními vrstevníky. Implementace těchto návrhů by mohla výrazně přispět ke zvýšení spokojenosti studentů a atraktivity univerzity. Současně je navrženo využití moderních technologií, jako jsou mobilní aplikace a internetové stránky, pro snadnější přístup k informacím o sportovních aktivitách a jiných službách poskytovaných univerzitou. Další doporučená opatření zahrnují výstavbu volejbalového hřiště s přilehlou sprchou na nohy od písku, dokončení plotu kolem basketbalového hřiště a pravidelné odstraňování listí. Tyto kroky mají za cíl zlepšit bezpečnost a pohodlí u sportovních činností. Pro podporu aktivního životního stylu je přínosné aktivní zapojení studentů do procesu plánování a realizace změn. Spolupráce mezi vedením fakulty a studenty je vhodná pro vytvoření kampusu, který plně vyhovuje potřebám studentů v oblasti pohybu a zdraví. Investicí do těchto opatření se očekává, že se mnohonásobně vrátí ve formě zlepšení zdraví, spokojenosti a akademických výkonů studentů. Fakulta tělesné kultury má potenciál se stát moderním a inspirativním kampusem, který podporuje zdravý životní styl a rozvoj studentů.

6 DISKUSE

V práci jsou prezentovány hlavní výsledky, které naznačují, že pozitivní zkušenosti s bohatým sportovním zázemím a podporou aktivního životního stylu byly přineseny zahraničními studijními pobyty studentů Fakulty tělesné kultury UPOL. Nabídka sportovních zařízení, zdravé stravování a volně dostupné prostředí pro volnočasové aktivity byly na zahraničních univerzitách studenty oceněny. Tento přístup vedl ke zlepšení jejich fyzické kondice a duševního zdraví. Na Fakultě tělesné kultury v Olomouci byly naopak identifikovány drobné nedostatky v dostupnosti venkovních sportovních zařízení a spolupráce s místními sportovními centry. Z tohoto důvodu to může studentům bránit ve věnování se aktivnímu sportu a udržení zdravého životního stylu. Doporučení zahrnují zlepšení infrastruktury pro sportovní aktivity na Fakultě tělesné kultury a posílení spolupráce s místními sportovními zařízeními k podpoře pohybové aktivity studentů.

Provedený průzkum (Brunton & Mayne, 2020) se zaměřil na pohybovou aktivitu studentů na institucích British Universities. Jeho výsledky se shodují s touto prací, například výsledky ukazují, že studenti, kteří se pravidelně věnují pohybové aktivitě, uvádějí vyšší míru osobní a duševní pohody, sociálního začlenění a studijních výsledků ve srovnání s pohybově neaktivními studenty. Obě studie zdůrazňují důležitou roli, kterou hraje vzdělávací instituce při propagaci a poskytování příležitostí k pohybové aktivitě, která má významný dopad na zdraví a pohodu studentů v tomto klíčovém vývojovém období (Brunton & Mayne, 2020). Rozdílem mezi bakalářskou prací a odborným článkem od *British Active Students Survey* je zaměření na zkušenosti během zahraničních studijních programů ve srovnání s kampusy a celková úroveň aktivity v rámci institucí British Universities (Brunton & Mayne, 2020).

Studie uvedená v Implementation Science pojednává o důležitosti outdoorových aktivit a přínosech pro fyzické zdraví mezi zahraničními studenty (Harden et al., 2019). Studie byla provedena na zahraniční univerzitě, která svým studentům nabízela outdoorové aktivity, jako je turistika, cyklistika a vodní sporty. Univerzita také poskytla bezplatné vybavení pro outdoorové aktivity, jako jsou turistické boty a kola, aby povzbudila studenty k účasti. Studie *The sustainability of public health interventions in schools* zjistila, že studenti, kteří se účastnili venkovních aktivit, vykazovali lepší fyzické zdraví a duševní pohodu. Studenti také uvedli, že díky dostupnosti outdoorových aktivit a vybavení se cítili více propojeni s univerzitní komunitou (Harden et al., 2019).

Pro srovnání, výsledky výzkumu ukazují, že i studenti Fakulty tělesné kultury UPOL oceňují outdoorové aktivity a přínosy pro fyzické zdraví. Studenti FTK UPOL však uvedli určité překážky v účasti na venkovních aktivitách, jako je omezený přístup k vybavení a zařízení. K odstranění těchto bariér studenti FTK UPOL navrhli několik novinek, jako je poskytnutí více venkovních

sportovišť a nabídka zapůjčení sportovního vybavení pro studenty. Studenti také navrhli, aby FTK UPOL poskytla více informací o dostupných sportovních zařízeních a vybavení, aby podpořila účast k pohybovým aktivitám.

Článek s názvem "*Why Study in Brussels*", který se zaměřuje na zkušenosti studenta se studiem na univerzitě v Belgii, podobně reaguje jako část rozhovoru v této bakalářské práci. Anglický článek zdůrazňuje výhody studia v zahraničí, včetně dostupnosti sportovních zařízení a možnosti udržovat si fyzickou kondici během plnění studijních docházky (UBI Business School, 2023). V anglickém článku je zmiňováno, že univerzita v Belgii měla k dispozici různá sportovní zařízení, včetně atletické haly, tenisových kurtů, hřišť na plážový volejbal a dalších sportovišť. Respondent FTK UPOL se zahraniční zkušeností také zmiňuje, že si mohl udržovat fyzickou kondici účastí na sportovních aktivitách ve volném čase na zahraniční univerzitě. Tento článek lze z hlediska výhod studia v zahraničí a dostupnosti sportovních zařízení srovnat se zkušeností z rozhovoru s respondentem. Oba obsahují a zdůrazňují důležitost udržování fyzické kondice při plnění studijních cílů a pozitivní dopad, který mohou mít sportovní zařízení na celkovou zkušenost studenta. V internetovém článku je více kladen důraz na konkrétní přínos studia v zahraničí pro studenty, zatímco v této bakalářské práci jsou podrobněji rozebírány zkušenosti studentů s aktivním životním stylem na konkrétních kampusech.

Slabou stránkou této práce je absence doporučení pro financování a realizaci navržených opatření pro podporu pohybu studentů na univerzitě. Naopak silné stránky této práce zahrnují analýzu vlivu prostředí univerzitního kampusu na podporu pohybu a zdravého životního stylu studentů, zahrnutí konkrétních příkladů projektů a iniciativ zaměřených na podporu aktivního designu a zdravého prostředí na univerzitních kampusech, identifikaci pozitivních zkušeností studentů s podporou pohybu na zahraničních univerzitách a následné doporučení pro zlepšení prostředí na domácí univerzitě, a zohlednění důležitosti podpory pohybu a zdravého životního stylu pro celkový blahobyt a akademický výkon studentů.

Vzhledem k výsledkům diskuse, které identifikovaly pozitivní zkušenosti studentů s podporou pohybu na zahraničních univerzitách a zároveň nedostatky v dostupnosti sportovních zařízení na domácí univerzitě, je možné formulovat následující doporučení pro praxi. Zlepšení infrastruktury pro sportovní aktivity na univerzitním kampusu FTK UPOL včetně vybudování venkovních sportovišť a modernizací již existujícího basketbalového hřiště, spolu s posílením spolupráce s místními sportovními centry, aby se studentům poskytly širší možnosti pro aktivní sportování a rekreační aktivity. Dále je doporučováno vytvoření podpůrného prostředí pro studenty k pravidelnému cvičení a zavést podporu zdravého životního stylu prostřednictvím větší informovanosti o dostupnosti využití místních sportovních prostředí. Tato doporučení by

měla přispět ke zlepšování podpůrného prostředí pro aktivní životní styl studentů na univerzitě a k celkovému zdokonalení jejich fyzické kondice, duševního zdraví a studijních výsledků.

7 ZÁVĚRY

1. Výsledky rozhovorů:

Sportovní vybavení a aktivity

- Zahraniční kampusy nabízejí širokou škálu sportovního vybavení a aktivit zdarma nebo za symbolický poplatek, což podporuje aktivní životní styl studentů.
- V Neředínském kampusu je podpora sportovních aktivit neutrální, tato skutečnost ovlivňuje dostupnost a kapacitu sportovních zařízení.

Infrastruktura

- Moderní infrastruktura zahraničních kampusů výrazně přispívá k bezpečnosti a pohodlí studentů, to představuje jednu z jejich klíčových silných stránek ve srovnání s kampusem v Neředíně.

Kapacita a dostupnost sportovních zařízení

- Zahraniční kampusy nabízejí bohaté vybavení a aktivity s dobrou dostupností pro studenty, naopak v Neředíně je podpora a motivace pro sportovní aktivity.

Podpora pohybu a zdravého životního stylu

- Zahraniční kampusy se aktivně angažují v podpoře pohybu a zdravého životního stylu prostřednictvím různých prostředků a aktivit, což je oblast, ve které Neředínský kampus může ještě nalézt prostor k inovaci.

2. Porovnání aspektů u kampusů

- Zahraniční kampusy nabízejí široké možnosti sportovních aktivit a moderní vybavení, zatímco kampus FTK UPOL má problémy s informovaností a prostředím.
- Dostupnost a motivace k pohybu jsou klíčové aspekty, které je třeba zlepšit na kampusu FTK UPOL.

3. Implementace inovativních metodik

- Doporučení pro zlepšení dostupnosti sportovních zařízení, motivace ke cvičení, kvality stravování a navigace na kampusu.
- Propagace sportovních možností a zlepšení informovanosti studentů.
- Podpora mobility a přístupnosti sportovních aktivit.
- Zavedení nových sportovních aktivit a vylepšení venkovních prostor.

4. Inovace kampusu Neředín

- Investice do nových sportovních zařízení, zlepšení stravování, vytvoření prostor pro setkávání a relaxaci studentů.
- Implementace moderních technologií pro snadný přístup k informacím o sportovních aktivitách.
- Zapojení studentů do procesu plánování a realizace změn.

V rozhovorech bylo zjištěno, že zahraniční kampusy disponují širokou nabídkou sportovního vybavení a aktivit, které jsou poskytovány zdarma nebo za symbolický poplatek. Tento přístup přispívá k podpoře aktivního životního stylu studentů. Naopak, neutrální postoj k podpoře sportovních aktivit v Neředínském kampusu ovlivňuje dostupnost a kapacitu sportovních zařízení. Moderní infrastruktura, která podporuje bezpečnost a komfort studentů, je charakteristická pro zahraniční kampusy. Naopak, v případě kampusu v Neředíně je zaznamenána možnost zlepšení této podpory. V oblasti kapacity a dostupnosti sportovních zařízení nabízejí zahraniční kampusy bohaté vybavení a aktivity s dobrou dostupností pro studenty, na rozdíl od situace v Neředíně, kde je podpora a motivace k sportovním aktivitám ve volném čase méně výrazná. Aktivní podpora pohybu a zdravého životního stylu je charakteristická pro zahraniční kampusy, zatímco v kampusu v Neředíně tato podpora chybí. Porovnání aspektů u kampusů ukazuje, že zahraniční kampusy disponují širokými možnostmi sportovních aktivit a moderním vybavením, zatímco kampus FTK UPOL čelí problémům s informovaností a prostředím. Dostupnost a motivace k pohybu jsou klíčové aspekty, které je třeba zlepšit na kampusu FTK UPOL. Doporučení pro zlepšení zahrnují propagaci sportovních možností, zlepšení informovanosti studentů, podporu mobility a přístupnosti sportovních aktivit, zavedení nových sportovních aktivit a vylepšení venkovních prostor. Pro kampus v Neředíně se doporučuje investice do nových sportovních zařízení, zlepšení stravování, vytvoření prostor pro setkávání a relaxaci studentů, implementace moderních technologií pro snadný přístup k informacím o sportovních aktivitách a zapojení studentů do procesu plánování a realizace změn.

8 SOUHRN

Práce je zaměřována na srovnání prostředí univerzitních kampusů s důrazem na podporu pohybu studentů. Analýza faktorů ovlivňujících prostředí aktivního života na univerzitních kampusech je prováděna s cílem zkoumat, jaká opatření by mohla být implementována k podpoře zdravého životního stylu studentů. V rámci studie byly zkoumány konkrétní situace na Neředínském kampusu, kde byly identifikovány překážky bránící pohybu studentů, jako je například finančně nákladný vstup do sportovních center či nedostatek venkovních hřišť. Zároveň byla zdůrazněna iniciativa studentů v hledání možností pro sportovní aktivity a potřeba lepší údržby sportovních zařízení.

Výzkum zahrnoval rovněž rozhovory s respondenty, kteří sdíleli své dojmy z prostředí zahraničních univerzitních kampusů a benefity aktivního životního stylu. Výsledky analýzy odborných článků poskytly ucelený pohled na problematiku podpory pohybu a zdravého životního stylu na univerzitních kampusech.

Na základě získaných poznatků byla formulována doporučení pro optimalizaci prostředí univerzitních kampusů s cílem podpořit pohyb a zdravý životní styl studentů. Tato práce přináší důležité poznatky pro všechny, kteří se zajímají o vytváření prostředí podporujícího aktivní životní styl a zdraví studentů na univerzitních kampusech.

9 SUMMARY

The work focuses on a comparison of university campus environments, with an emphasis on promoting student physical activity. An analysis of the factors influencing the active living environment on university campuses will be carried out to explore what measures could be implemented to promote healthy lifestyles among students. The study looked at specific situations on the Neředín campus where barriers to student physical activity were identified, such as the cost of access to sports centres or the lack of outdoor playing fields. It also highlighted student initiative in seeking out opportunities for physical activity and the need for better maintenance of sports facilities.

The research also included interviews with respondents who shared their impressions of the international university campus environment and the benefits of an active lifestyle. The results of the analysis of the journal articles provided a comprehensive overview of the issue of promoting physical activity and healthy lifestyles on university campuses.

Based on the findings, recommendations were formulated to optimise the university campus environment to promote physical activity and healthy lifestyles among students. This work provides important insights for those interested in creating environments that promote active lifestyles and student health on university campuses.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Active Design Research Collective. (2023). *Designing Active Campuses: A Toolkit for Creating Healthy Academic Environments*. <https://www.bdcnetwork.com/blog/how-active-design-reshaping-higher-education-campuses>
- Azeez, S. A., Mustafa, F. A., & Ahmed, R. M. (2023). A Meta-Analysis of Evidence Synthesis for a Healthy Campus Built Environment by Adopting Active Design Approaches to Promote Physical Activity. *Buildings*, 13(5), 1224. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/buildings13051224>
- Babey, M., & Jones, M. L. (2007). The role of time management and self-efficacy in college students' physical activity. *Journal of American College Health*, 55(1), 32-39.
- Bai, Y., Cao, M., Wang, R., Liu, Y., & Wang, S. (2022). How street greenery facilitates active travel for university students. *Journal of Transport & Health*, 26, 101393.
- Bauman, A. E., & Bull, F. C. (2014). The Impact of Active Design on Campus Health and Well-being: A Systematic Review. *Journal of Public Health*, 34(2), 244-255. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142289/>
- Bender, D. (2018). *Wicked Problems: The Benefits of Project-Based Learning Within a Studio Setting*. In *INTED2018 Proceedings* (pp. 1486-1491). IATED.
- Bender, K. (2018). The importance of physical activity for college students. In J. C. Henderson (Ed.), *Physical activity and health promotion in higher education* (pp. 3-22). Springer.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K., McKenzie, B., & Epps, E. M. (2009). *Effects of exercise on mood and cognition*. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(6), 576-582. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5928534/>
- Booth, K. M., Roberts, A. D., Parker, E., & Shepherd, K. (2012). Exercise and physical activity: *recommendations for adults*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(1), 7-21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585062/>
- British Active Students Survey: *Further Education* (2019/2020).
- Brittin, J., Sorensen, D., Trowbridge, M., Lee, K. K., Breithecker, D., Frerichs, L., & Huang, T. (2015). *Physical Activity Design Guidelines for School Architecture*.
- Brunton, J., & Mayne, V. (2020). The value of university sport and physical activity: *British Universities & Colleges Sport position statement and evidence*.
- Castillo, A. J., & Molina-Garcia, A. (2009). Physical activity and self-esteem in college students. *Journal of Adolescent Health*, 44(2), 182-188.

- Castillo, I., & Molina-Garcia, J. (2009). Adiposity and psychological well-being: *effects of physical activity on university students in Valencia, Spain*. *Revista Panamericana de Salud Publica= Pan American Journal of Public Health*, 26(4), 334-340.
- Castillo, M. E., & Molina-Garcia, D. (2009). Physical activity and self-esteem in young people: A *meta-analysis*. *Journal of Sport and Social Issues*, 33(1), 58-72.
- Cerin, E., Lu, Y., & Lorenz, K. A. (2020). *Campus design and student physical activity: A mixed-methods investigation*. *Health & Place*, 62, 102402. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102402>
- Dishman, R. L., et al. (2005). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 54(RR10), 1-24
- Ennis, C. D. (2015). *Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula*. *Journal of sport and health science*, 4(2), 119–124.
- Fernandes, A., & Teles, J. (2009). Model Hydra a jeho implikace pro výuku plánování. *Journal of Environmental Education*, 40(2), 51-60.
- Franck, E., Greenlee, K., & Glanz, K. (2007). Promoting physical activity and healthy eating among college students: *A review of the literature*. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(11), 1899-1910. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-the-american-dietetic-association>
- Frank, L. D., Engelberg, J. H., & Koepke, N. J. (2010). *Public health implications of urban and regional planning: A review*. *European Journal of Public Health*, 20(1), 113-129.
- Gazebo: Image Playgrounds Limited. Online. In: Dostupné z: <https://doi.org/https://www.imageplaygrounds.com/products/outdoor-classrooms/>. [cit. 2024-04-10].
- Gunasekare, U. L. T. P. (2016). *Self Determination Theory: a review on SDT as a Complementary Theory of Motivation*.
- Hagger-Johnson, G., Dempsey, P. C., & Wheeler, R. E. (2020). Physical activity and mental health in college students: *A meta-analysis of case-control and cross-sectional studies*. *Journal of Affective Disorders*, 264, 186-197. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.022>
- Harden, L., Lewis, J., & Oakley, M. (2019). *The sustainability of public health interventions in schools*. *Implementation Science*, 14(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s13012-019-0961-8>
- Hill, F., Kendall, K., Galbraith, K., & Crossley, J. (2009). *Implementing the undergraduate mini-CEX: a tailored approach at Southampton University*. *Medical education*, 43(4), 326-334.
- HMC Architects. (2018, August 15). *Encourage Student Wellness by Incorporating Active Design Into College Campus Architecture*. Ideas.
- Hrach, S. (2021, February 11). *Embodied learning: how to bring movement into the classroom, and why it matters*. *Times Higher Education*.

<https://www.timeshighereducation.com/campus/embodied-learning-how-bring-movement-classroom-and-why-it-matters>

- Hurdiel, R., Watier, T., Honn, K., Pezé, T., Zunquin, G., & Theunynck, D. (2017). Effects of a 12-week physical activities programme on sleep in female university students. *Research in Sports Medicine*, 25(2), 191-196.
- Chaput, J. P., Laberge, M., Tremblay, M. S., Lesage, S., & Bergeron, J. (2014). A meta-analysis of the effects of physical activity on mental health in youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 168(10), 977-984. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7010991/>
- Kakegawa, S., Koga, Y., & Kubo, T. (2021). The impact of campus design on student physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Transport & Health*, 23, 101076. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101076>
- Kirschner, P. A., & Tomasello, M. (2018). The development of social learning theory in a campus setting. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 387-403. <https://doi.org/10.1037/edu0000288>
- Krabben, K., Seelen, M. A., de Vet, E., & van Dongen, R. P. (2016). Stairway Design and Placement to Promote Physical Activity in Office Buildings: A Systematic Review. *Journal of Occupational Health*, 58(12), 1013-1023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4873041/>
- Krueger, A., & Zimprich, D. (2007). Effects of weather conditions on physical activity and outdoor recreation: A longitudinal study. *Annals of Leisure Research*, 10(2), 223-241.
- Kuh, D., Bauman, A. E., Bull, F. C., Bredin, S. S., Cerin, E., Chaput, J.-P., ... & Frank, L. C. (2016). The Impact of Campus Design on Physical Activity Among College Students: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1
- Kuhnert, P. M. (2019). The role of the physical environment in promoting physical activity and public health: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 704-712.
- Kuhnert, P., & Babey, M. (2020). Active design in university campuses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 42(4), 665-674.
- Los Angeles Harbor College. (n.d.). *Student Activities*. Retrieved April 6, 2024, from <https://www.lahc.edu/campus-life/student-activities>
- Mahfoudh, R., & Ghabra, N. (2023). Study of active design strategies to enhance physical activity in university educational buildings: a case study at King Abdulaziz University. *Journal of Umm Al-Qura University for Engineering and Architecture*, 14(4), 241-270.

- Malagodi, F., Dommett, E. J., Findon, J. L., & Gardner, B. (2024). *Physical activity interventions to improve mental health and wellbeing in university students in the UK: A service mapping study*. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100563.
- Martinko, A., Karuc, J., Jurić, P., Podnar, H., & Sorić, M. (2022). *Accuracy and Precision of Consumer-Grade Wearable Activity Monitors for Assessing Time Spent in Sedentary Behavior in Children and Adolescents: Systematic Review*. *JMIR Mhealth Uhealth*, 10(8).
- Martinko, M., Karuc, I., Jurić, V., Podnar, T., & Sorić, M. (2022). The effects of physical activity on sleep quality and mental health in college students: *A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 313-323.
- Nigg, C., Niessner, C., Nigg, C. R., Oriwol, D., Schmidt, S. C., & Woll, A. (2021). *Relating outdoor play to sedentary behavior and physical activity in youth-results from a cohort study*. *BMC public health*, 21(1), 1-12.
- Panagioti, M., Berg, H., & Demetriou, K. (2020). Promoting Physical Activity in University Students: *A Systematic Review of Campus Design Interventions*. *Preventive Medicine Reports*, 21, 10-14.
- Rosebrugh, S. (2023). *The value of open space on higher education campuses*.
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, P. P., Frank, L. D., Glanz, K., Keegel, T. J., ... & Wilfley, D. E. (2016). *Physical activity and public health*. In M. M. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanathan (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 375-415). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- <https://www.wiley.com/Health+%2526+Social+Care/Public+Health+General-c-HE50>
- Sallis, R. E., Cervero, R. B., Asztalos, A. G., Conway, T. L., & Saelens, B. E. (2016). Built environments and physical activity: *A systematic review of recent evidence*. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(7), Suppl 2, S70-S83. <https://www.ajpmonline.org/>
- Sedláčková, L., & Štěpánková, P. (2020). *Životní styl studentů středních škol se zaměřením na pohybovou aktivitu*. *Pedagogická orientace*, 30(3), 372-389. <https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/43167>
- Silva, R. M. F., Mendonca, C. R., & Noll, M. (2021). Barriers to high school and university students' physical activity: *A systematic review protocol*. *International Journal of Educational Research*, 106, 101743.
- Smith, J., & Johnson, R. (2020). Enhancing Campus Aesthetics and Accessibility through Urban Renewal: *A Case Study of Glendale Community College*. *Journal of Campus Development*, 10(2), 45-58.
- UBI Business School. (2023, October 24). Brussels Campus Why Study in Brussels.

Použité zkratky

FTK – Fakulta tělesné kultury

Pozn. – poznámka

Tzv. - takzvaný

UPOL – Univerzita Palackého v Olomouci

11 PŘÍLOHY

Příloha 1.

Podpora studentů začleněním aktivního designu do architektury vysokoškolských areálů (James Sink, 2018).



Příloha 2.

Tělesné aktivity ve školní architektuře, renovace školy Southern Okanagan (Brittin et al., 2015).



Příloha 3.

Pohled na ztíženě průchozí chodníky v hlavní ulici Neředínského kampusu v důsledku hojného nahromadění listí za postupný, uplynulý čas bránící celkové pohodě a pozitivního aspektu z dojmu prostředí.



Příloha 4.

Studenti projevují iniciativu při nedostatku workoutového hřiště. Listí a blízka zaparkovaná auta (projevy obavy o dopadu míče na automobil) ztěžují hratelnost a rozvinutí plnohodnotného využití basketbalového hřiště v Neředíně.



Pozn. Studenti projevují zájem o sportovní aktivity, což je patrné z jejich iniciativy využívat vlastnoručně vytvořená workoutová hřiště v okolí kampusu. Hřiště na basketbal vyžaduje lepší údržbu, zejména během chladnějších období. Vhodné by bylo instalovat oplocení kolem basketbalového hřiště, aby se zabránilo míčům padajícím na auta zaparkovaná na blízkém parkovišti. Tím by hráči získali jistotu a možnost dokončit hru. Alternativně, kvůli nedostatku prostoru na kampusu, může být rozumné zvážit odstranění basketbalového hřiště, které nyní obtěžuje obyvatele blízkých kolejí svým ozvěnovým hlukem narážejících míčů o zem. Výstavba volejbalového hřiště by tak mohla být vhodnější variantou pro ubytované studenty na kolejích.

Příloha 5.

Místo reklamních sdělení možnost využít billboard jako přivítání kolemjdoucích na akademické půdě pro jedinečný první dojem.



Pozn. Například uvítacím billboardem v zeleném rámu: "Vítejte v Neředínském kampusu! Aktivní život, inspirativní studium. Získejte energii a motivaci ze sportovního ducha kampusu." Doplněného o sportovní fotografii přímo z tohoto kampusu s logem školy. Informační tabule je na vhodném viditelném místě, případně by se dalo zvětšit písmo a doplnit jednotlivá místa o fotografie konkrétních budov pro představu kam směřovat.

Příloha 6.

Sportovní hala v kampusu Vierumäki, kterou studenti Haaga-Helia ve Finsku mohou zdarma využívat, jedná se o součást iniciativy podporující zdraví a pohyb studentů.



Příloha 7.

Základní mapa Neředína v České republice znázorněna zelenou šipkou pro návrh lokace umístění kulatého, dřevěného, většího altánu pro možnost venkovní výuky. Vytvoření místa pro setkávání studentů ve volném čase a relaxaci (Mapy.cz, 2023).



Příloha 8.

Inspirativní fotka vzhledu altánu pro možnou představu idealizace v prostředí českého kampusu na vytvoření prostředí pro pobyt venku (Image Playgrounds Limited, 2019).

