

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA POHYBOVÉ AKTIVITY A PODMÍNEK PROSTŘEDÍ STUDENTŮ
GYMNÁZIA T. G. MASARYKA V ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Diplomová práce

Autor: Bc. Tereza Šedová, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph. D.

Olomouc 2020

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Bc. Tereza Šedová

Název bakalářské práce: Analýza pohybové aktivity a podmínek prostředí studentů gymnázia T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu, Fakulta tělesné kultury

Vedoucí diplomové práce: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph. D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá hledáním vztahů mezi pohybovou aktivitou a podmínkami prostředí u adolescentů. Hlavním cílem bylo zjistit vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu adolescentů studujících na gymnázium T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí. K vyplnění dotazníku bylo osloveno celkem 220 adolescentů ve věku 15–19 let žijících v Ústí nad Orlicí a blízkém okolí, avšak získaná data byla pouze od 26 respondentů. Pro výzkum byl použit dotazník IPAQ-long, který respondenti vyplňovali v prostředí systému Indares.com. Byl zjištěn vliv místa bydliště (obec nebo město) při přesunech a dopravě z místa na místo ($p=0,01$) a při vykonávání domácích prací, péči o rodinu, domácnost a zahradu ($p=0,02$). Dále byl zjištěn vliv místa bydliště na čas strávený sezením ve školních dnech ($p=0,03$). Ukázalo se, že v jistých oblastech má místo bydliště vliv na míru pohybové aktivity, avšak s ohledem na nízký počet probandů nelze výsledky zobecňovat.

Klíčová slova: Adolescent, dotazník IPAQ, doporučení k pohybové aktivitě.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and Surname: Bc. Tereza Šedová

Title of the bachelor thesis: Analysis of physical activity students of the T. G. Masaryk high school in Ústí and Orlicí in different neighborhood environment

Department: Institute of Active Lifestyle, Faculty of Physical Culture

Supervisor: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph. D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

The thesis is looking for the associations between physical activity and different neighborhood environments in adolescents. The main aim was to determine the influence of neighborhood environment on physical activity of adolescents studying at Gymnázium (Grammar School) of T. G. Masaryk in Ústí nad Orlicí. A total of 220 adolescents aged 15–19 living in Ústí nad Orlicí and surrounding area were contacted to complete the survey. However, valid data were obtained from only 26 of students. The IPAQ-long questionnaire was used for the research, which was filled in on Indares.com system. The results show that the place of residence (a village or a town) influenced activity during transfer and transport from place to place ($p = 0,01$), during performing household works and when taking care of family, household and garden ($p = 0,02$). Furthermore, the influence of a place of residence was demonstrated in time spent sitting during the school days ($p = 0,03$). It turned out that in certain areas, the place of residence determines the amount of physical activity. However, the results cannot be generalized, due to low number of respondents.

Keywords: Adolescent, IPAQ questionnaire, recommendations for physical activity.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Josefa Mitáše, Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 07.08. 2020

.....

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu diplomové práce doc. Mgr. Josefu Mitáši, Ph. D. za pomoc s vybráním tématu, zpracováním zjištěných výsledků a za dohled nad prací. Děkuji celé své rodině za podporu při celém studiu. Nakonec bych ráda poděkovala Lukáši Vaňousovi za trpělivost a pomoc s anglickými texty.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Období adolescence	9
2.1.1 Vymezení období adolescence (dospívání).....	9
2.1.2 Fyzické změny.....	10
2.1.3 Psychické změny	12
2.1.4 Sociální změny	13
2.2 Pohybová aktivita.....	15
2.2.1 Vymezení pojmu pohybové aktivity.....	15
2.2.2 Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka.....	16
2.2.3 Dělení pohybové aktivity	17
2.2.4 Doporučení k pohybové aktivitě	18
2.2.5 Pohybová nedostatečnost (inaktivita) a její vliv na člověka	19
2.3 Podmínky prostředí	21
2.3.1 Obecné definování pojmu prostředí.....	21
2.3.2 Vymezení pojmu zastavěného prostředí	21
2.3.3 Vymezení pojmů město a obec	22
2.4 Charakteristika města Ústí nad Orlicí	23
2.4.1 Obecné geografické informace.....	23
2.4.2 Možnosti pohybové aktivity ve městě	24
2.4.3 Nabídka volnočasových aktivit zaměřených na PA.....	24
2.5 Gymnázium T. G. Masaryka	25
3 CÍL PRÁCE	26
4 METODIKA	27
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru	27
4.2 Dotazník IPAQ.....	27
4.3 Systém Indares.com	28
4.4 Statistické zpracování dat	28
5 VÝSLEDKY	29
5.1 Pohybová aktivita v rámci školy.....	29
5.2 Pohybová aktivita při přesunech a dopravě z místa na místo.....	29
5.3 Pohybová aktivita jako součást domácích prací, při péči o rodinu, domácnost a zahradu	30
5.4 Pohybová aktivita ve volném čase, při rekreaci, cvičení a sportu	31

5.5 Pohybová aktivita z hlediska intenzity	31
5.6 Doba strávená sezením ve školních dnech	32
5.7 Doba strávená sezením o víkendu.....	33
5.8 Struktura PA dle obce a města.....	33
6 DISKUZE.....	35
7 ZÁVĚRY	38
SOUHRN	39
SUMMARY	40
REFERENČNÍ SEZNAM	41
PŘÍLOHY	46

1 ÚVOD

Pohyb. Přírozená součást života člověka už od jeho prvopočátku, kdy začínal používat první kamenné nástroje. Pohyb, jako nedílná součást života, ať už běžného či pracovního byl do počátku 20. století téměř nenahraditelný a tím se podílel na zdravém životním stylu člověka. Avšak na počátku 20. století došlo k revoluci ve výrobě automobilů se spalovacím motorem, kdy Henry Ford zahájil pásovou výrobu, což vedlo k vysoké produkci automobilů a tím snížení jejich ceny a zvýšení jejich dostupnosti (Marek, 2018).

S tím souvisí podmínky prostředí, ve kterých žijeme. Je mnoho studií zabývajících se vztahem pohybové aktivity a prostředí u dospělé populace. U adolescentů se tomuto tématu nevěnuje takové množství studií, ale přibývá jich. Z jedné studie komparativní studie prováděné v Olomouci a Vrchlabí vyplývá, že adolescenti žijící v menším městě a v horské oblasti mají vyšší podíl středně intenzivní pohybové aktivity a chůze, avšak adolescenti žijící ve větším městě a v rovinaté oblasti mají vyšší podíl intenzivní pohybové aktivity (Kudláček, 2014).

Technický pokrok přinesl jistě mnohá pozitiva. Automobily, zautomatizování výrobních linek, mobilní telefony a jiné. Bohužel díky těmto vymoženostem u velké části populace klesá míra pohybové aktivity, navíc je spousta pracovních pozic vykonávána na počítačích. Mobilní telefony s internetem, který je dostupný dnes už téměř kdekoli a nabízí tolik pasivní zábavy, velmi upozadily aktivní pohyb. Jak víme z mnoha studií, nedostatek pohybu má negativní vliv na fyzické, ale i psychické zdraví člověka. V populaci stoupá procento lidí s nadváhou a obezitou. Stoupá i počet lidí s tzv. civilizačními chorobami jako je diabetes mellitus 2. typu, kardiovaskulární onemocnění nebo již zmiňovaná obezita.

Svůj podíl na tom má i způsob stravování. Dříve nebyla k dispozici síť fast foodů, neboli rychlého občerstvení, které jsou dnes tak rozšířené. Z výzkumu prováděného v rámci bakalářské práce v roce 2017 v Brně vyplynulo, že ze 141 oslovených respondentů se až 12,8 % z nich stravuje ve fast foodu 1–2krát týdně a 39,7 % z nich nesouhlasila, že je fast food nezdravý (Pikartová, 2017).

Díky těmto změnám je velmi důležité, aby byl pozitivní přístup k pohybovým aktivitám budován už u adolescentů. Vytvoření si dobrého vztahu k pohybu v tomto období mnohdy přetrvává do dospělosti a přispívá tak k dobrému zdravotnímu stavu a psychické pohodě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

V následující části najdete vymezení období adolescence a změn, které v tomto vývojovém období nastávají. Vymezíme zde pojem pohybové aktivity, její dělení, doporučené množství a vliv na zdraví člověka. Rozebereme termín prostředí, a jaký mohou mít jednotlivá prostředí vliv na množství pohybové aktivity. Nakonec představíme charakteristiku města Ústí nad Orlicí.

2.1 Období adolescence

Adolescence je přechodné období přípravy na dospělost, kdy dospívající dosahuje všech předpokladů stát se dospělým, tak jak to naše současná společnost vyžaduje (Skorunková, 2013).

Možná, že puberta je jeden z nástrojů, jak příroda pečuje o lidský rod, aby nevyhynul. Protože člověk by asi nikdy dobrovolně neopustil to bezpečí vlastní rodiny, kde je o něj postaráno milujícími rodiči, a rodiče by asi těžko přenesli přes srdce, že to rozkošné a bezproblémové dítě najednou odchází. Ale pak přijde spásná puberta a z toho rozkošného dítěte se stane nesnesitelný jedinec, který opovrhne svými rodiči, jejich hudbou, jejich oblečením, jejich životním stylem, takže nakonec jednou, když praští dveřmi a odejde, rodiče jakž takž přežijí.

A co je zajímavé, že hned venku na toho nesnesitelného jedince čeká jiný nesnesitelný jedinec, ovšem opačného pohlaví, který také před chvílí někde praštil dveřmi, a ti dva nesnesitelní pocítí k sobě tak neuvěřitelnou náklonnost, že spojí své životy a stanou se z nich ti báječní milující rodiče, od kterých by žádné dítě neodešlo, nebýt puberty.

Je to podle mě velmi rozumné, a co příroda dělá, dobře dělá. Marek Eben (Pugnerová et al., 2019, pp. 70–71).

2.1.1 Vymezení období adolescence (dospívání)

Kopecká (2011) uvádí, že „období dospívání zahrnuje bouřlivý proces přechodu od dětství k dospělosti. Jeho začátek můžeme vymezit prvními známkami pohlavního zrání a jeho konec dovršením plné pohlavní zralosti a ukončením růstu. V období dospívání probíhají také významné změny psychické a sociální“ (p. 142–143).

Dále uvádí dělení období dospívání na období pubescence, které trvá od 11 do 15 let a dále se dělí na prepubertu, tedy první fázi puberty, která u děvčat probíhá obvykle od 11 do 13 let a u chlapců o 1–2 roky později. Prepuberta je typická prvními známkami pohlavního dospívání a je ukončena první menstruací u děvčat a první noční polucí u chlapců. Druhá fáze pubescence se nazývá puberta a trvá u dívek zpravidla od 12 do 15 let a u chlapců od 13 do 16 let. Tato fáze začíná dokončením pubertálních změn a trvá do dosažení reprodukčních schopností. Po období pubescence přichází období adolescence, které trvá u dívek od 15 do 22 let a u chlapců od 16 do 22 let (Kopecká, 2011).

Jiné dělení uvádí Vágnerová (2012), která období dospívání dělí na dvě fáze. Ranou adolescenci, zahrnujících prvních pět let dospívání, tedy věk 11–15 let s jistou individuální variabilitou, kdy nejnápadnější změnou je tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním. Druhá fáze dospívání je pak pozdní adolescence, která zahrnuje dalších pět let dospívání, tedy věk 15–20 let. Zde dochází spíše k psychosociálním proměnám.

Období dospívání se vyznačuje změnami biologickými, psychickými a sociálními. Biologické změny se na počátku vyznačují prvními známkami pohlavního zrání, objevují se první sekundární pohlavní znaky, dochází ke zrychlení růstu a jsou ukončeny dosažením plné pohlavní zralosti, tedy plné reprodukční schopnosti a dokončením růstu. Psychické změny jsou v propojení se změnami biologickými. Dochází k potřebě uspokojovat nové pudové tendence a zároveň potřebě jejich kontroly. Také se toto období projevuje emoční labilitou. Sociální změny se týkají především nových rolí, které se týkají očekávání společnosti na chování dospívajícího jedince a zároveň jeho touhou po dospělejším postavení vycházející ze zmíněných očekávání společnosti a tím vyšších nároků kladených na jedince. Tyto změny neprobíhají současně a lineárně, může docházet k různým kombinacím rychlosti vývoje všech tří částí. Někteří jedinci mají brzy abstraktní myšlení a jsou emocionálně vyspělí, nemusí vykazovat znaky pohlavního zrání, a naopak pohlavně vyspělí jedinci mohou působit intelektuálně a emocionálně dětským dojmem (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.1.2 Fyzické změny

K růstu dochází nerovnoměrně. Dolní a horní končetiny zpočátku rostou rychleji. Díky tomu dochází k tělesné nevyváženosti a dospívající vypadají neohrabaně a pohybově neobratně (Langmeier & Krejčířová, 2006). Později dochází ke zpomalení růstu až k jeho zastavení. Díky

tomu se postava stává symetrickou a pohyby už jsou koordinovanější a harmoničtější (Kopecká, 2011).

Sekulární akcelerace neboli urychlování růstu se za posledních sto let projevilo ve všech rozvinutých evropských i amerických zemích tím, že se urychlil nástup dospívání a zrychlil se i celkový růst. Podle zjištění z konce 19. století docházelo k první menstruaci u českých dívek v průměru ve věku 15–16 let, podle šetření na všesokolském sletu v Praze v roce 1938 bylo období první menstruace v průměru už ve 14 letech a podle šetření z roku 1962 už ve 13 letech. Nelze však jednoznačně říct, zda je urychlený somatický vývoj doprovázen stejnoměrně vývojem psychickým (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V období 15–22 let se začíná výrazně odlišovat tělesná stavba dívek (zaoblování postavy) a chlapců (vyznačení svaloviny) (Langmeier & Krejčířová, 2006). Tyto změny přispívají k zájmu chlapců i dívek o jejich vzhled. Chlapci řeší, zda mají dostatečně široká ramena a silné svaly, dívky zase chtějí být štíhlé a krásné (Skorunková, 2011). Vzhled je předmětem porovnávání se s vrstevníky a se společensky nastavenými modely, pokud u jedince dojde k akceptaci jeho vzhledu je to základem pro pocit jistoty a možnost získání dobré pozice mezi vrstevníky (Hříchová, Novotná & Miňhová, 2000). Pokud se ovšem dospívající setkává při své fyzické proměně spíše s negativními reakcemi okolí, má to negativní dopad na jeho sebehodnocení a zvýší se jeho nejistota (Vágnerová, 2012).

Kromě fyzických změn vzhledových dochází i ke změnám hormonálním. Dochází ke konečnému dozrání pohlavního systému a vysoké produkci hormonů, díky tomu lze předpokládat vysokou sexuální aktivitu, která se zpočátku projevuje uspokojováním formou masturbace, avšak stále častěji dochází k heterosexuálnímu chování, které začíná nesmělými dotyky a po fázi sexuálního mazlení vede k pohlavnímu styku. Nelze se ovšem zaměřovat čistě heterosexuálně, jedinci, kteří si v tomto období uvědomí svoji homosexuálně zaměřenou orientaci, musí projít procesem přijetí a veřejného odhalení, což nemusí být bráno vždy s dostatečným respektem (Kopecká, 2011).

Hříchová et al. (2000) uvádí, že období dospívání je nejzdravějším obdobím v životě člověka. Spolu s vědomím adolescenta, že je na vrcholu fyzické výkonnosti a jeho organismus se snadno vyrovnává se zátěží je pochopitelné jeho nadšení pro sportovní činnost, pro kterou se lehce nadchne. Na druhou stranu Janda, Šafářová a Vechtová (2011) uvádějí, že stravovací návyky adolescentů se již příliš neliší od stravování dospělých, je tedy třeba, aby si správné stravovací návyky osvojili už v raném dětství, aby je dodržovali i nadále. Často se však stává,

že dospívající nesnídají (dle výzkumu až 11 % ze 70 adolescentů) nebo nesvačí. Období dospívání je také náchylné k váhovým extrémům. Na jedné straně je to nadváha, kterou má dle výzkumu 13 % ze 70 adolescentů a na druhé straně je to podváha, kterou má dle výzkumu 21% ze 70 adolescentů (Janda, Šafářová & Vechtová, 2011).

V období pubescence dochází u dívek (11–13 let) a u chlapců (13–14 let) k poklesu koordinační výkonnosti a také bývají zhoršeny rovnovážné schopnosti v důsledku rychlého a nerovnoměrného růstu kostí, tím se zhoršuje také kloubní a svalová elasticita. Na druhou stranu je období 11–12 let obdobím, kdy dochází k vysoké úrovni učenlivosti. Ke konci období pubescence, tedy ve věku 12–14 let je obdobím přestavby celého organismu, kde ještě není plně vyrovnána disharmonie ve vývoji motoriky (Hrabinec et al., 2017).

S nástupem adolescence a ustálením až zastavením dalšího růstu dochází k rozvoji všech pohybových schopností, ve kterých dospívající rychle získávají nové dovednosti, díky tomu se zvyšuje jejich zájem o sport, kde jsou úspěšní a tím si posilují sebevědomí, které je v tomto období tak křehké (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.1.3 Psychické změny

Změny psychických procesů se často projevují emoční nestabilitou, častými změnami nálad, impulzivním jednáním, nepředvídatelností reakcí. Díky emoční nestálosti se zhoršuje koncentrace a dochází tak k výkyvům ve školním prospěchu, který je v tomto období tolik sledován. Zvýšená unavitelnost, ochablost a apatie střídaná s fázemi aktivity rovněž nepřispívají k lepšímu pochopení se u dospívajících, což vede k únikům do svého vnitřního světa a dennímu snění, které vede k ještě většímu odtržení od reality (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dospívající jsou často svými prožitky a změnami nálad sami zaskočeni, nechápou důvody přehnaných reakcí na situace a nedokážou si s nimi poradit, to ústí v jejich podrážděnost a rozmrzelost. Protože si zatím nedokážou od svých emocí udržet náležitý odstup, prožívají je plně a bezprostředně, to následně vede k dalšímu zhoršení nálady a výkyvům v chování, které může být pro okolí rušivé (Vágnerová, 2012).

Naproti tomu Kopecká (2011) uvádí, že v tomto období je pozornost souměrně rozvinuta a adolescent je schopen se plně koncentrovat, avšak v případě citového vybuzení může docházet ke zhoršení koncentrace.

Vývoj myšlení se zdokonaluje především v oblasti logických operací a jejich lepšího použití. Nezátíženost adolescentů zkušenostmi jim dává prostor pro pružnost a otevřenost myšlení tak typickou pro toto období. Zkušenosti dospělých pro ně nejsou dostatečně hodnověrné a nezabrání jim předcházet vlastním chybám, které vznikají díky nadšení, zbrklosti a neopatrnosti (Skorunková. 2011).

Adolescenti už mají plně vyvinutou citovou škálu včetně vyšších emocí a jsou převážně pozitivně laděni (pořád se něčemu smějí). Je pro ně velmi důležitá skupina vrstevníků a jejich uznání. Přestože by se v tomto období již měli zvládnout vyrovnat s neúspěchem bez většího poškození sebevědomí, u některých adolescentů dochází ke společensky neschvalovanému jednání (např. sebevražedné jednání z nešťastné lásky) (Kopecká (2011).

Adolescence je završením rozvoje identity. „Dospívající je silně zaujatý sebepoznáváním, chce získat odpověď na otázku, kdo je, kam patří, kam směřuje, v čem je smysl jeho života“ (Skorunková, 2011, p. 53). K hledání dochází formou experimentování, pokusu a omylu, což vede ke střídání zájmů, měnění názorů a hledání nových zážitků (Skorunková, 2011).

2.1.4 Sociální změny

Důležitou částí socializace dospívajícího člověka jsou rituály. Dříve procházeli mladí muži zkouškami dospělosti, kde museli prokázat svou sílu, vytrvalost a překonat bolest. V dnešní době jsou těmito mezníky obdržení občanského průkazu (a tím dovršení trestní odpovědnosti), dovršení 18 let a složením závěrečné a maturitní zkoušky (Kopecká, 2001).

Období dospívání má dva hlavní vývojové úkoly. První je uvolnění se z přílišné závislosti na rodině a druhý je tvorba významnějších vztahů s vrstevníky obojího pohlaví (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dospívající se v tomto období snaží oprostít od závislosti na rodičích, především z dětské citové závislosti na nich, což se jim dobře daří hlavně při častých názorových neshodách. Narážejí ovšem na problém, ačkoli už jsou fyzicky i mentálně na úrovni dospělých, plně si uvědomují, že jsou stále závislí ekonomicky (Jansa et al., 2012).

Emancipace (neboli vyproštění se ze závislosti) od rodiny je nedílnou součástí období adolescence. Rodina poskytuje dítěti od jeho narození pocit bezpečí, jistoty a útočiště. Jestliže jsou vztahy s rodiči pozitivní a málo konfliktní, má odtržení se od rodiny mírnější průběh. Úskalím se mohou stát matky, které se nechtějí dítěte vzdát nebo naopak rodiče, kteří chtějí,

aby se adolescent osamostatnil dříve, než je na to připravený. „Každé dítě si hledá svůj zvláštní způsob, jak dosáhnout potřebné samostatnosti, aniž by ztrácelo pozitivní vztah ke svým rodičům.“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, p. 153).

V průběhu separace od rodiny má adolescent potřebu být k rodičům kritický a chce s nimi polemizovat o sporných tématech. Diskuse pomáhá dospívajícímu ujasnit si své názory, proto je důležité, aby je rodiče brali vážně a svá stanoviska podkládali logickými argumenty nebo uznali svoji chybu. Jak rodiče, tak dospívající se tímto učí přetvořit vztahy v rodině do partnerské úrovně (Skorunková, 2011).

Održení se od rodiny bývá pro dítě mnohdy náročné, ztrácí tak dosavadní jistoty, které mělo a musí se s tím vyrovnat. Proces může probíhat postupně nebo naopak náhlými a bouřlivými výbuchy. Dospívající často hledají na rodičích reálné nebo fiktivní vady, nechápou jejich projevy lásky, odmítají jejich přílišnou kontrolu a snaží se najít si nové sociální vztahy s citovými vazbami (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Adolescentovy vztahy s lidmi se mění, jak s dospělými, tak i s vrstevníky. Dochází k experimentování s různými rolami a vztahy. Sociální skupiny jsou v tomto období stejně důležité, jako v mladším školním věku, mění se ovšem jejich subjektivní význam a vliv. Ačkoli by se adolescent rád odtrhl od rodiny a osamostatnil se, je i nadále rodina jeho sociálním zázemím. Škola je významná z hlediska budoucího profesního zařazení nebo přijetí na vysokou školu. Ve volnočasových aktivitách probíhá rozvoj jeho schopností a dovedností, ovlivňují jeho sociální zařazení, a mohou korigovat negativní vliv rodiny i školní neúspěšnosti. Vrstevnická skupina je zdrojem potřebné emoční a sociální opory. Ve vrstevnické skupině dochází k tvorbě přátelství i prvních partnerských vztahů, tvoří se zde i hierarchie, kterou je třeba dodržovat. V tomto období si skupiny rozšiřují svá teritoria (kina, kavárny, cukrárny, restaurace, sportoviště), jsou to místa, kam chodí bez dospělých a kam by příslušníci jiné generace neměli mít přístup (Vágnerová, 2012).

Tvorba vztahů s vrstevníky má několik fází, které nemusejí jít striktně za sebou, ale mnohdy se prolínají, přeskakují apod. Ještě v průběhu puberty mají sklony vytvářet skupiny stejného pohlaví, pak nastává potřeba intimního individuálního přátelství, následuje prvotní projev o opačné pohlaví (zatím ještě bázlivý a nejistý), na přelomu pubescence a adolescence dochází k prožívání prvních lásek (spíše ještě nestálých a proměnlivých) a nakonec dochází k navázání hlubšího, vázanějšího a oddanějšího vztahu. Navazování vztahů s vrstevníky je důležité pro budoucí manželský a rodičovský život (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Období pozdní adolescence (od 18 let) je fází přechodu do dospělosti. Dověšením plnoletosti získává jedinec větší svobodu a právo o sobě rozhodovat, ačkoli zpočátku pro něj není příliš jasné, co může, musí nebo nemusí. Dochází k volbě profesní role, ať už nástupem do práce, nebo pokračováním dalšího vzdělávání, kde je v nové sociální skupině a musí akceptovat její pravidla. Tím se zvětšuje i jeho teritorium, ve kterém se pohybuje (Vágnerová, 2012).

2.2. Pohybová aktivita

2.2.1 Vymezení pojmu pohybové aktivity

Pohybová aktivita (PA) zahrnuje jakýkoli tělesný pohyb tvořený kosterním svalstvem, který má za následek zvýšení metabolické činnosti nad klidový výdej energie (Bouchard et al., 2012).

Sigmundová a Sigmund (2015) definují PA jako „jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu“ (p. 8), kterou lze ještě rozšířit vymezením dle Frömela, Novosada a Svozila (1999), kteří ji chápou jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka“ (p. 132).

Pohybová aktivita je často spojovaná se zdravím a životním stylem. Avšak až postupem času si člověk uvědomuje, že zdraví není samozřejmá věc a je třeba o něj pečovat. Pohyb tedy bereme primárně jako zdroj zlepšování zdraví fyzického, nelze ovšem opomenout jeho vliv už před narozením a bezprostředně po něm, kdy je prostředkem pro rozvoj učení, myšlení a část mentálních procesů (Kudláček & Frömel, 2012).

Pohybová aktivita má pozitivní vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale také na náš duševní stav. Jak uvádí Rychtecký a Tilinger (2017) působí pohybová aktivita a sport rovněž emocionálně a to zejména „stenickými emocemi, které mohou evokovat intenzivní libé prožitky. K nejčastěji uváděným atributům pohybové aktivity patří: zlepšení nálady, redukce stresu a napětí, získání sebedůvěry a vyšší kvalita života“ (p. 10).

Nejenže pravidelná pohybová aktivita zlepšuje zdraví fyzické i psychické a předchází vzniku civilizačních onemocnění, zlepšuje i sociální propojenost a kvalitu života, přináší ekonomické výhody v podobě menší četnosti onemocnění a následné pracovní neschopnosti (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Ačkoliv byla pohybová aktivita v průběhu vývoje člověka vždy nedílnou součástí životního stylu, technický pokrok posledních sta let usnadnil život lidem natolik, že se pohybová aktivita mnoha z nich až téměř vytratila z pravidelného denního rytmu (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

2.2.2 Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka

Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv hned na několik tělesných funkcí. Zlepšuje práci srdce a krevního oběhu tak, že zvyšuje průtok krve a tím snižuje rizika výskytu periferních cévních onemocnění. Rovněž přispívá ke snižování krevního tlaku, zlepšuje dýchání a zvyšuje schopnost těla využívat kyslík. Ovlivňuje hodnoty cholesterolu a krevního cukru, zvyšuje výdej energie, tím pomáhá udržet přiměřenou tělesnou hmotnost, a tak předcházet vzniku obezity a zvyšuje celkovou odolnost vůči běžným onemocněním (Bartůňková et al., 2013).

Další pozitivní vlivy se týkají kosterního a svalového aparátu. Při pravidelném mechanickém zatěžování kostí dochází k obnově kostní tkáně a tím se snižuje její úbytek. U pravidelně cvičících je hustota kostní tkáně na určitých místech vyšší. Rovněž pravidelná PA přispívá k prevenci vzniku osteoporózy neboli řidnutí kostí. U svalového aparátu dochází k nárůstu svalové hmoty, zlepšuje se nervosvalová koordinace a zlepšuje se mechanická účinnost práce (Šeflová, 2014).

Pokladnicí zdravotních přínosů v dospělosti a ve stáří je pravidelná pohybová aktivita už v dětství a dospívání, kdy je nezbytná pro zdravý vývoj pevnosti kostí, funkčnost svalového aparátu a udržení optimální tělesné hmotnosti. Toto období je také klíčovým pro tvorbu pozitivního vztahu dětí a mládeže k pohybové aktivitě, kdy pravidelné navštěvování sportovních kroužků příznivě ovlivňuje provádění pohybových aktivit v dospělosti (Sigmund & Sigmundová, 2011).

K výše uvedeným pozitivním přínosům pravidelné pohybové aktivity lze ještě doplnit, že díky ní dochází ke snížení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva nebo prsu, zvýšení energie, člověk má lepší spánek a vyskytuje se nižší úroveň úzkosti a deprese (Marcus & Forsyth, 2010).

Avšak u pubescentů je třeba dávat pozor, aby vinou brzké specializace, která má za následek, že dítě má pouze omezenou základnu pohybu bez širšího zaměření, což může vést k oslabení nezatěžovaných svalů, a naopak k přetěžování svalů zatížených. To vše může

zapříčinit vážné poruchy ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

Ačkoli v období adolescence již nedochází k tak markantním změnám v růstu a fyziologii, je třeba stále dbát na pestrost PA především v rámci sportovních aktivit. S ohledem na fyzický vývoj nelze aplikovat tréninkové programy dospělých sportovců na přípravu adolescentů, takové programy mohou vést k přetrénování a následnému zranění (Lehnert et al., 2014).

2.2.3 Dělení pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu, jako široký pojem, lze dělit hned několika způsoby. Můžeme ji rozdělit na cvičení pro zlepšení zdatnosti a zdraví, sport zahrnující prvek soutěžení nebo další aktivity, které zahrnují tělesný pohyb vykonávaný v rámci hry, práce, aktivního transportu či práce doma nebo na zahradě a rekreační aktivity. Další dělení zahrnuje rozdělení PA na: dobrovolné či povinné, spontánní či plánované, provozovanou ve všední dny nebo o víkendech a lze ji dělit i na lehkou, středně či vysoce intenzivní PA. Středně intenzivní PA se vyznačuje zvýšením tepové frekvence, člověk se cítí zahřátý a hůře se mu dýchá. Metabolismus se nad klidovou úroveň zvýší 3–6x. Pro netréňované jedince to může být rychlá chůze či pomalý běh. Běh nebo rychlá jízda na kole, kdy se metabolismus zvýší nad klidovou úroveň více než 6x, představuje intenzivní PA. Jedinec se potí a nemůže popadnout dech. K parametrům pohybové aktivity se kromě intenzity řadí také typ provozované PA, doba, po kterou PA vykonáváme a jak často PA provozujeme (Vašíčková, 2016).

Pro přehlednost v doporučeních pro PA je zde tzv. FITT charakteristika, která zjednodušeně vyjadřuje jednotlivé parametry PA. F pro frekvenci (z ang. frequency), I pro intenzitu (z ang. intensity), T pro trvání nebo dobu trvání (z ang. time) a T pro druh aktivity (z ang. type). Avšak mnohdy je zdůrazňováno celkové množství PA více než jejich specifických charakteristik (Neuls & Frömel, 2016).

Kromě tohoto dělení lze PA aktivitu dělit ještě na běžné každodenní aktivity a pracovní aktivity, kdy „běžné každodenní aktivity člověk realizuje pro uspokojení základních životních potřeb, zahrnují pohybovou činnost nepracovní a nesportovní“ (Měkota & Cuberek, 2007, p. 65). U tohoto typu aktivit je velmi různorodá fyzická náročnost od velmi nízké až po vysokou, přičemž většinou se jedná o náročnost mírnou. Tento typ pohybové aktivity nelze podceňovat,

jeho význam se projeví především po déletrvající inaktivitě zapříčiněné např. upoutáním na lůžko (Měkota & Cuberek, 2007).

„Pracovní pohybové aktivity jsou činnosti, které slouží k vytváření hmotných a kulturních statků, jedná se o fyzické aktivity realizované v pracovním procesu, v zaměstnání.“ (Měkota & Cuberek, 2007, pp. 65–66). Opět se jedná o různorodou náročnost, avšak většina dnešních pracovních profesí klade jen malou fyzickou náročnost na pracovníky, kteří ji provádějí (Měkota & Cuberek, 2007).

Další možností je dělení PA na běžné denní PA, nestrukturované, habituální a PA dovednostního charakteru, strukturované. Definice běžných denních aktivit je obdobná, jak uvádějí Měkota a Cuberek (2007) s doplněním, že nebývají popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity či frekvence. Pohybové aktivity dovednostního charakteru naopak jsou popsatelné těmito jednotkami. Jsou také plánované, účelové, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené a potřebují k provádění potřebné prostory, oblečení či vybavení (Dobry et al., 2009).

Ze sociologického hlediska je možné odlišit běžně přijímané tři kategorie úrovně či intenzity pohybové aktivity:

- Naprostá absence fyzické aktivity (během posledních dvou týdnů).
- Pravidelná fyzická aktivita (nejméně pětkrát týdně více než 30 minut).
- Pravidelná dynamická fyzická aktivita (praktikována nejméně třikrát s více než padesátiprocentním využitím srdeční a dechové kapacity) (Sekot, 2009).

2.2.4 Doporučení k pohybové aktivitě

Dle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, dále jen WHO) z roku 2010 jsou doporučení pro věkovou skupinu 5–17 let: 60 minut středně až vysoce intenzivní PA, která by měla být aerobní, a rovněž by měli nejméně třikrát týdně provádět posilující cvičení.

Dle WHO z roku 2010 jsou doporučení pro věkovou skupinu 18–64 let: 150 minut aerobní PA střední intenzity v průběhu týdne nebo 75 minut aerobní PA vysoké intenzity v průběhu týdne nebo odpovídající kombinaci středně až vysoce intenzivní PA; doba, po kterou je třeba provádět PA by měla trvat alespoň 10 minut; posilovací cvičení by pak měla být zařazena alespoň do dvou a více dní v týdnu.

Bartůňková a kol. (2013) uvádějí, že „nejvhodnější pohybovou aktivitou je každodenní běžná fyzická námaha při pracovních a domácích činnostech“ (p. 223).

Doporučení a dělení dle Bartůňkové a kolektivu (2013) zahrnuje tyto skupiny:

- Děti 5–18 let – 60 minut denně střední nebo náročné intenzity
- Dospělí 18–65 let – 30 minut střední intenzity 5 dní v týdnu nebo
 - 20 minut náročné intenzity 3 dny v týdnu
 - 8–10 posilovacích cviků opakovaných 8–12x nejméně 2 dny v týdnu

Pro adolescenty ve věku 11–18 let pak Sigmund a Sigmundová (2011) uvádějí tato doporučení:

- PA alespoň střední intenzita po dobu minimálně 60 minut denně,
- PA střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5x týdně,
- PA vysoké intenzity nejméně 20 minut alespoň 3x týdně,
- kombinace těchto doporučení.

Mezi všeobecná doporučení pro udržování a zlepšování tělesné kondice pak můžeme řadit aktivní transport (pěší nebo cyklistický), využívat běžných příležitostí být pohybově aktivní (chůze po schodech místo jízdy výtahem), snížení času stráveného před obrazovkami (počítač, televize) (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.2.5 Pohybová nedostatečnost (inaktivita) a její vliv na člověka

Pro pohybovou nedostatečnost je třeba nejprve vymezit pojem pohybové aktivity, který Stackeová (2010) definuje jako „souhrn bazálních, zdraví podporujících a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodiny, školní přestávka apod.). Trvalá pohybová aktivnost (tj. pravidelné provádění pohybových aktivit v doporučeném objemu) je považována za jeden z nejdůležitějších faktorů zdraví každého lidského jedince v kterémkoli věku“ (p. 26).

Dle Health-Enhancing Physical Activity (HEPA, 2017) má až 51,6% evropské populace nad 18 let nadváhu, u dětí má nadváhu nebo obezitu 1 z 3. HEPA dále uvádí, že 44% evropské

populace ve věku 18–64 let nemá ani středně zatěžující PA a až 60% evropské populace nedosahuje ani minima doporučeného WHO.

Mužik a Vlček (2010) vymezují pohybovou nedostatečnost jako „chování jedince, projevující se nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (p. 14).

Díky pohybové nedostatečnosti a špatnému složení stravy se v dnešní době objevuje u lidí celá řada neinfekčních chronických onemocnění, mezi které patří vysoký krevní tlak, diabetes mellitus 2. typu, obezita nebo ischemická choroba srdeční všech forem, přestože klinické experimenty ukazují, že zvýšením pohybové aktivity a zlepšením stravy je možné dosáhnout významného snížení rizika vzniku těchto chorob (Šeflová, 2014).

Vymezení pojmu pohybová inaktivita, který byl dříve chápán jako lidské chování (mimo spánek), při kterém se výrazně nezvyšuje energetický výdej nad klidovou úroveň metabolismu (sezení nebo ležení u televize, počítače, ve škole apod.), je v dnešní době podrobnější. Současné vnímání pojmu pohybová inaktivita bylo rozšířeno o pojem sedavé chování, které lze jednoduše charakterizovat jako nadměrné sezení, při němž dochází pouze k drobným pohybům, jedná se tedy o sezení u televize, počítače apod. Naproti tomu pohybová inaktivita je v současnosti chápána jako nedosažení specifických doporučení pro dostatečné množství středně až vysoce intenzivní PA (Sigmundová & Sigmund, 2015).

„Existují dokonce údaje, podle kterých fyzicky aktivní člověk se známým rizikovým faktorem pro kardiovaskulární nemoci je na tom lépe, než člověk se sedavým životním stylem bez jakékoli fyzické aktivity, který je z pohledu standardních rizikových faktorů bez rizika“ (Vítek, 2008, p. 121).

Z výzkumu vyplývá, že každodenní PA alespoň 1 hodinu má kolem 30 % (13letí chlapci) a 14 % (15leté dívky) respondentů. Dále z výzkumu vyplývá, že PA alespoň 3 dny týdně nemá třetina patnáctiletých (Kalman et al., 2010).

Národní zpráva ukázala, že pouze 22 % dospívajících plní doporučené množství PA. Dále výzkum ukázal, že organizované PA a sportu se alespoň jedenkrát za týden věnuje 62 % dospívajících a více než polovina (59 %) dospívajících využívá aktivních forem transportu (Gába et al., 2018).

2.3 Podmínky prostředí

2.3.1 Obecné definování pojmu prostředí

Při definování pojmu prostředí se musíme zaměřit na konkrétní vědní obor, ve kterém pojem používáme a v rámci něj si pojem vymežit. Mnohdy se k pojmu prostředí přidávají různé přívlastky, jako je přírodní, umělé, životní, sociální nebo ekonomické. Pokud budeme tedy chápat prostředí v tom nejširším smyslu slova, můžeme říci, že je to systém složený z jednotlivých složek provázaných vzájemnými vazbami, které mají jak vnitřní, tak vnější část a vzájemně se ovlivňují (Müllerová, 2009).

Jarklová a Pelikán (1999) pak definují prostředí jako „soubor všech vnějších podmínek životních i neživotních, které obklopují jedince, populaci nebo jiný živý systém a poskytují mu všechny nezbytnosti k životu“ (p. 143).

„Životní prostředí je historický, vývojem podmíněný celek zahrnující složky přírodní, umělé i sociální, propojené vzájemnými vztahy“ (Machová, Kubátová et al., 2015, p. 276). Životní prostředí je pro člověka důležité. Každý člověk potřebuje ke svému životu vzduch, potravu a tekutiny, přístřeší s pocitem bezpečí, to jsou základní lidské potřeby nezbytné pro přežití (Machová, Kubátová et al., 2015).

Rozlišujeme čtyři základní sféry životního prostředí, které působí na člověka, nepůsobí na něj izolovaně, ale jsou vzájemně propojeny. Geografické a klimatické podmínky, jako je nadmořská výška, klimatické pásmo aj., určují regionální prostředí, které člověk nemůže změnit, a tak se jim přizpůsobuje stylem oblékání, stravou a stavbami. Bydliště a jeho okolí, kde člověk žije (hustota a charakter zástavby, stav zeleně, stupeň znečištění ovzduší aj.) určují komunální prostředí. Podmínky na pracovišti (osvětlení, ochranné pomůcky aj.) určují pracovní prostředí. Poslední prostředí je intimní, které zahrnuje rodinu a odvíjí se od socioekonomického a kulturního statusu. Toto prostředí lze ovlivnit a je silně individuálně podmíněné (Machová, Kubátová et al., 2015).

2.3.2 Vymezení pojmu zastavěného prostředí

Zastavěné prostředí můžeme v nejobecnějším smyslu popsat jako část fyzického prostředí vytvořeného člověkem. Konkrétnější definice se odvíjí od jednotlivých vědních disciplín, ve kterých se používá, a dokonce i od jednotlivých odborníků. Pro potřeby společenských věd a výzkumů týkajících se zdraví je zastavěné prostředí definováno jako prostor vytvořený nebo

pozměněný člověkem, umožňující člověku každodenní lidskou činnost ve smyslu žití, práce a rekreace (Rubín et al., 2018).

Jako další dělení lze uvést dělení na základě historické polohy měst a jejich následné výstavby. Jedná se o městskou jádrovou zástavbu nebo také historické centrum, které je specifické náměstím lemovaným hlavními budovami města jako je radnice a kostel, následně v další části nad nimi jsou obytné domy, v dnešní době hojně používány jako obchodní prostory a za nimi další obytné domy. V těchto částech se lidé často pohybují pěší chůzí. Dalším typem je panelová zástavba, kterou tvoří velké množství obytných bloků s absencí občanské vybavenosti a infrastruktury. Děti zde mohou docházet do školy, ale další volnočasové aktivity jsou mimo tuto oblast. Je zde tedy nižší míra pěší přepravy. Třetím typem jsou tzv. satelitní městečka, která se nacházejí na periferiích města v dojezdové zóně. Pro tento typ zástavby je typické prolínání venkovské zástavby se zástavbou nových domů, ale i továren nebo skladů. Kvůli umístění satelitů na okrajích měst je zde nízká míra PA pěší chůzí. Posledním typem zástavby je nová bytová zástavba, která je velmi podobná panelákové. Na rozdíl od panelákové zástavby je bytová zástavba zděná a je zde určitá míra infrastruktury se zajištěním základních potřeb. Dostupnost této zástavby je ale individuální dopravou, převážně motorizovanou, což negativně ovlivňuje míru pěší chůze (Mitáš & Frömel, 2013).

2.3.3 Vymezení pojmů město a obec

Zákon číslo 128/2000 Sb. o obcích (obecní zřízení) v §1 definuje obec jako základní územní samosprávné společenství občanů, obec tvoří územní celek, který je vymezen hranicí území obce. Dále v §3 stanoví, že „obec, která má alespoň 3000 obyvatel, je městem, pokud tak na návrh obce stanoví předseda Poslanecké sněmovny po vyjádření vlády“ (Zákon č. 128/2000 Sb.).

„Statisticky jsou venkovské obce, jejichž území zahrnuje jedno nebo více sídel, administrativním rozhodnutím omezeny počty do 2000 obyvatel. Tuto hranici sdílí státy EU, včetně ČR“ (Blažková & Stehlík, 2013).

Aby dle geografů mohlo být město považováno za město, musí splňovat jisté požadavky, které lze specifikovat vnějšími a vnitřními znaky města. Mezi vnější znaky města řadí soustředěný půdorys, existenci uzavřeného a zřetelného jádra, větší počet neobytných budov (továrny, úřady, kostely apod.), funkční diferenciaci zastavěné plochy (obytná část, průmysl

apod.). Vnitřní znaky města jsou vysoký stupeň koncentrace obyvatel, různorodost hospodářských činností a městských funkcí a plně vyvinutá středisková funkce města (Halás, Brychtová & Fňukal, 2013).

2.4 Charakteristika města Ústí nad Orlicí

2.4.1 Obecné geografické informace

Zdrojem těchto informací jsou webové stránky města.

Ústí nad Orlicí se nachází v Pardubickém kraji ve stejnojmenném okrese. Leží v nadmořské výšce 350 m, 150 km východně od Prahy. Dnes zde žije 15 000 obyvatel (MÚNO, 2020).

„Město Ústí nad Orlicí se rozkládá v podhůří Orlických hor při soutoku Tiché Orlice a Třebovky. Zde, poblíž vlévání jedné řeky do druhé, vznikla na přelomu 12. a 13. století nevelká osada – podle své polohy nazývaná Oustí“ (Skalický, Wochotz & Prokeš, 2018, p. 7).

Převážná většina obyvatel se v minulosti živila zemědělstvím a domácím tkalcováním. K rozmachu továrenského textilního průmyslu a strojírenské výroby došlo v polovině 19. století v souvislosti se stavbou železnice Olomouc – Praha. Těmito faktory byl život města ovlivněn natolik, že mu dokonce přinesl označení „východočeský Manchester“ (MÚNO, 2020).

Ráz malebného maloměsta v podhůří Orlických hor se začal radikálně měnit po roce 1948, kdy docházelo ke znárodnění velkých výrobních podniků. Město Ústí nad Orlicí dostalo v roce 1960 statut okresního města. To zapříčinilo přesun některých výrobních továren do okolních obcí a vznikla potřeba vybudovat nové úřady. Díky statutu okresního města se z okolních obcí začalo více lidí přesídlovat do města a vznikla poptávka po novém bydlení. Začalo rozšiřování kanalizační sítě a vodovodu, elektrifikace a především úpravy místních komunikací a chodníků. Postupem let byly vystavěny panelová sídliště, sportovní areály, autobusové nádraží, hotel, kulturní dům a Hotel Poprad (Skalický et al., 2018).

K rozmachu spolkového života dochází v období první republiky, kdy vzniká mnoho spolků, jako jsou divadelní soubory, hasičský spolek, tělovýchovné jednoty, kluby cyklistů a turistů, lovecké a rybářské spolky. Dále pak sportovní klub, který se členil na spoustu odborů (atletika, fotbal, házená, cyklistika, zimní sporty nebo lední hokej) (Skalický et al., 2018).

2.4.2 Možnosti pohybové aktivity ve městě

V Ústí nad Orlicí se nachází velký sportovní areál s fotbalovým a atletickým stadionem, s umělým trávníkem, volejbalovými, basketbalovými a tenisovými kurty. Součástí areálu je v roce 2000 vybudovaný Aquapark. Ve městě je dále k dispozici krytý plavecký bazén, kluziště, kuželkářská dvoudráha a bowlingové centrum. Nedaleko centra města naleznete tábořiště a loděnici v Cakli (MÚNO, 2020).

Ústí nad Orlicí je křižovatkou nových cyklostezek vybudovaných v letech 2007–2009. Na 40 km dlouhých unikátních cyklostezkách Vás čekají nevšední zážitky a bohaté sportovní vyžití. Vedou nádherným údolím řek Tiché Orlice a Třebovky do Chocně, Letohradu a České Třebové a jsou určeny pro cykloturistiku a in-line bruslení (MÚNO, 2020).

Podobně pestrá je i nabídka rekreace v okolí. Navštívit můžete zříceniny hradů Lanšperk, Žampach, Potštejn či Litice nad Orlicí, nebo zvolit kratší trasu podél kapliček Křížové cesty vedoucí na Andrlův chlum (MÚNO, 2020).

Okolí města je jako stvořené pro turisty, k pěším i cyklistickým výletům láká například Andrlův chlum s rozhlednou, naučná stezka Přírodní geologické a vodní muzeum nebo turistický poznávací okruh. Množství sportovních oddílů a zastřešujících organizací je zárukou zázemí a pestré nabídky sportovních aktivit pro všechny generace – od moderního i společenského tance přes bojové sporty, atletiku, rozmanité míčové hry, vodní sporty a cyklistiku až po horolezectví či fitness (MÚNO, 2015).

Kromě mnoha možností sportovního vyžití po celý rok se v Ústí nad Orlicí pořádají pravidelné sportovní akce. V zimě jsou to mezinárodní lyžařské závody žactva, na jaře a v létě pak veřejný závod horských kol, mezinárodní cyklistická akce pro veřejnost, tradiční mezinárodní automobilové závody „do vrchu“, „Město v pohybu – Týden dobré pohody“, mezinárodní tenisový turnaj, mezinárodní závody ve skocích na kole, „Ústecký desetiboj“, mezinárodní turnaj v karate (MÚNO, 2020).

2.4.3 Nabídka volnočasových aktivit zaměřených na PA

V rámci Domu dětí a mládeže DUHA je široká nabídka sportovních kroužků. Atletika rozdělená podle věku (1.–2. třída ZŠ, 3.–4. třída ZŠ, 5.–9. třída ZŠ), badminton, basketbalová příprava, bowling, florbal, karate, orientační běh, pilates, vzdušná akrobacie. Je zde i lezecký a plavecký oddíl. Také nabízejí různé taneční kroužky (DUHA, 2020).

Další nabídku volnočasových aktivit zaměřených na PA tvoří jednotlivé sportovní kluby zaměřené na basketbal, florbal, fotbal, golf, orientační běh, karate, tenis a stolní tenis.

2.5 Gymnázium T. G. Masaryka

Zdrojem těchto informací jsou webové stránky gymnázia.

Budova gymnázia se nachází v ulici T. G. Masaryka s číslem popisným 106. Do budovy gymnázia se vchází hlavním vchodem určeným pro studenty nebo dvěma postranními. V třípatrové budově se nacházejí učebny osmiletého a čtyřletého gymnázia. V roce 1996 bylo opět provedeno statické zajištění a celková rekonstrukce budovy. Během ní byly v suterénu zmodernizovány šatny, nově zbudován gymnastický sálek a posilovna. O několik let později bylo zbudováno pískové doskočiště a byla zrenovována tělocvična, která je součástí budovy gymnázia (GYMUO, 2020).

Součástí areálu gymnázia je i venkovní asfaltové hřiště, kde jsou branky na fotbal a koše na basketbal, které je volně přístupné. Škola se také v průběhu roku účastní mnoha sportovních soutěží mezi školami (GYMUO, 2020).

3 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této diplomové práce bylo analyzovat pohybovou aktivitu studentů gymnázia T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí s ohledem na místo jejich bydliště.

Dílčí cíle

- Zhodnotit vliv podmínek prostředí na rozdíly ve struktuře pohybové aktivity studentů gymnázia.
- Vymezení specifík ve struktuře pohybového chování adolescentů z městského a venkovského prostředí.
- Plnění doporučení PA adolescenty bydlícími v obci a ve městě.

Výzkumné otázky

- Jaké jsou rozdíly v úrovni PA v rámci školy u studentů žijících v obci a ve městě?
- Jaké jsou rozdíly v úrovni PA při přepravě u studentů žijících v obci a ve městě?
- Jaké jsou rozdíly v úrovni PA při práci doma a okolo domu u studentů žijících v obci a ve městě?
- Jaké jsou rozdíly v úrovni PA při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase u studentů žijících v obci a ve městě?
- Jaké jsou rozdíly v úrovni sedavého chování ve školních dnech u studentů žijících v obci a ve městě?
- Jaké jsou rozdíly v úrovni sedavého chování o víkend u studentů žijících v obci a ve městě?

4 METODIKA

Výzkum byl realizován v únoru 2020 na gymnáziu T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí, kde jsem díky vstřícnému přístupu vedení školy mohla uskutečnit výzkum.

K získání potřebných dat byla zvolena forma empirického výzkumu formou dotazníku IPAQ-long (příloha 1), který byl vyplňován v systému Indares.com.

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

K vyplnění dotazníku bylo osloveno celkem 220 adolescentů ve věku 15–19 let žijících v Ústí nad Orlicí a blízkém okolí (obce Sopotnice, Libchavy, Hnátnice, Černovír, Dolní Dobrouč, Letohrad, Běstovice, Řetová), kteří studují 8 leté nebo 4 leté gymnázium T. G. Masaryka. Studenti a jejich zákonní zástupci byli seznámeni s cílem a metodikou výzkumu a podepsali informovaný souhlas s účastí na výzkumu (Příloha 2). Studenti byli poučeni o realizaci výzkumu a následně dotazník vyplňovali v rámci svého volného času. Z oslovených 220 vyplnilo dotazník pouze 35 studentů, následným čištěním dat jsme získali vzorek 26 respondentů (pouze 4 muži), z nichž 12 žije v obci a 14 žije přímo v Ústí nad Orlicí.

Tabulka 1: Základní charakteristiky zkoumaného souboru

	Hmotnost (M/SD)	Výška (M/SD)	Věk (M/SD)	BMI (M/SD)
Obec	57,38 ± 6,52	163,5 ± 3,91	17,06 ± 1,09	21,51 ± 3,28
Ústí nad Orlicí	59,2 ± 7,86	170,57 ± 5,86	17,49 ± 0,99	20,4 ± 3,05
Celkem	58,36 ± 7,19	167,42 ± 5,91	17,29 ± 1,04	20,91 ± 3,14

M – průměr, SD – směrodatná odchylka

4.2 Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě) byl vytvořen pro sledování úrovně PA dospělé populace (15–69 let). Pro náš výzkum byla použita dlouhá verze dotazníku IPAQ, která hodnotí aktivity, které respondent:

- provádí v zaměstnání (škole),
- provádí při přesunech, dopravě z místa na místo,
- provádí jako součást domácích prací, při péči o rodinu, domácnost a zahradu,
- provádí ve volném čase, při rekreaci, cvičení nebo sportu,
- stráví sezením.

Dotazník IPAQ zjišťuje tři specifické druhy aktivit (chůzi, středně a vysoce intenzivní PA) a čas strávený sezením. Otázky jsou směřované na dobu posledních 7 dnů a zjišťují dobu trvání a týdenní četnost prováděných aktivit v jednotlivých kategoriích. Samostatnou kategorií tvoří doplňkové demografické a osobní údaje o respondentovi (věk, pohlaví, placené zaměstnání, velikost místa bydliště, kuřáctví, vlastnictví psa, kola, chaty či auta, typ bydlení, způsob života, účast v organizovaných formách PA a nejčastěji realizovaný a preferovaný druh PA). Pro celkové hodnocení PA byl čas trvání jednotlivých druhů PA převeden na společnou jednotku MET-min/týden (International Physical Activity Questionnaire, 2005, <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>).

4.3. Systém Indares.com

Komplexní on-line systém Indares.com je zaměřený na záznam, analýzu a porovnávání PA uživatelů, získávání souvisejících informací a poskytování zpětné vazby uživatelům. Cílem projektu je podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti PA. Systém je přehledný a uživatelsky přívětivý. Po registraci je zde přístup ke kalendáři pro přehledné zaznamenávání denní aktivity v podobě počtu kroků, typu transportu nebo nabídky širokého množství aktivit. Dále je zde možnost vytvořit si vlastní skupiny, ve kterých lze soutěžit či se motivovat pro další PA. Také je zde 11 dotazníků zaměřených na PA a životní styl, které se dají využít pro sběr dat. Této možnosti jsme využili pro sběr dat z dotazníku IPAQ-long. Systém je vyvíjen ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a je jím také využíván při řešení výzkumných úkolů (INDARES.COM, 2020).

4.4 Statistické zpracování dat

Vyplněné dotazníky byly ze systému Indares.com exportovány do programu Microsoft Excel. Pro zpracování dat byl použit program Statistica verze 13. Výsledky jsou prezentovány pomocí popisných charakteristik (aritmetický průměr, směrodatná odchylka). Pro vytvoření tabulek a grafů byl použit Microsoft Excel. Pro srovnání jednotlivých parametrů byl použit Kruskalův-Wallisův neparametrický test. Statistická významnost byla stanovena na hladině $*p \leq 0,05$ a $**p \leq 0,01$.

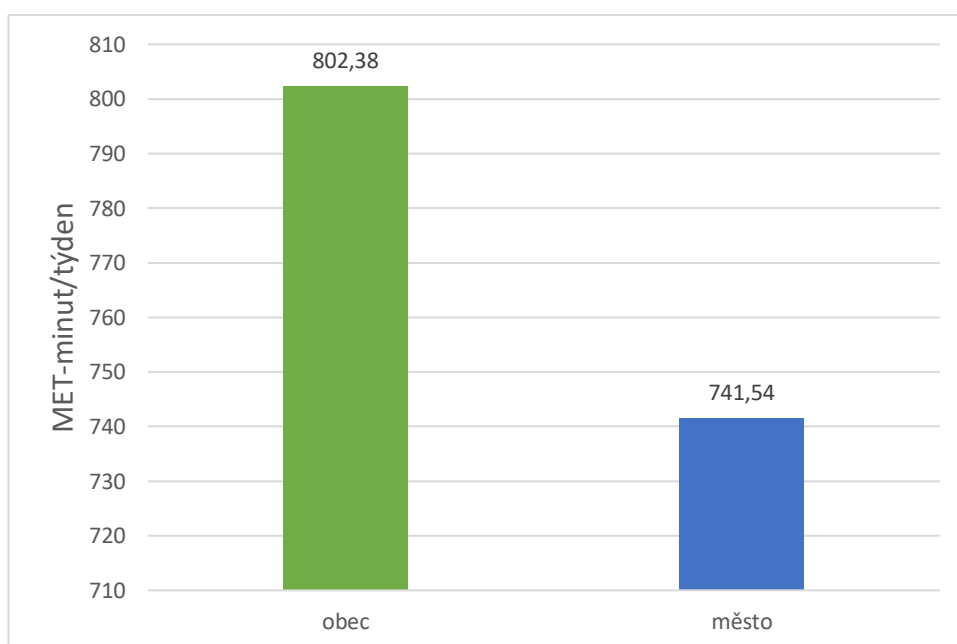
S ohledem na nízký počet respondentů byly výsledky rozděleny podle typu zástavby na respondenty žijící v obci a ve městě Ústí nad Orlicí. Díky zastoupení pouze 4 chlapců (bydlících ve městě) nebyly realizovány rozdíly ve struktuře PA podle pohlaví, ale charakterizujeme výběr studentů gymnázia T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou prezentovány výsledky z dotazníku IPAQ specifikovaných do struktury a intenzity skupin PA dle typu zástavby (obec a město).

5.1 Pohybová aktivita v rámci školy

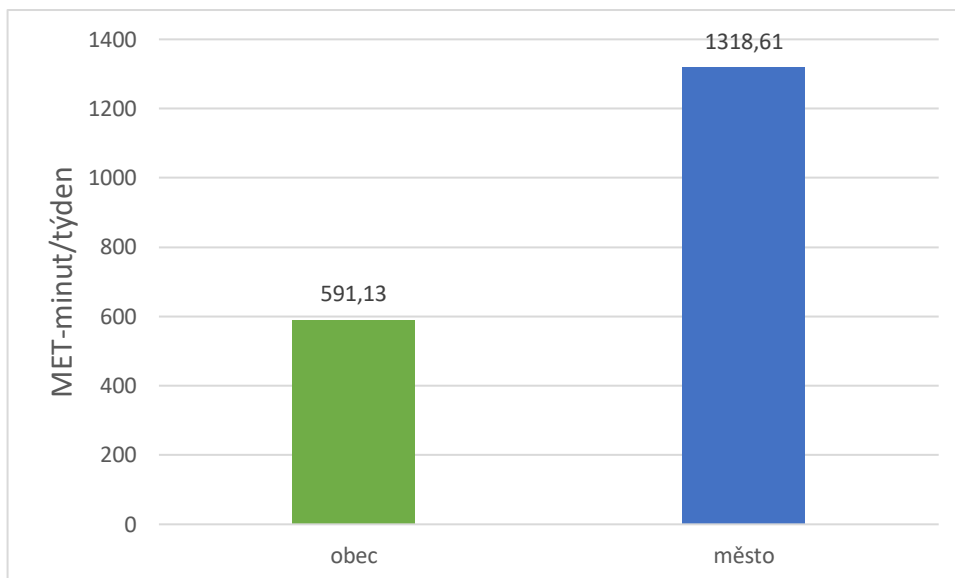
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 1) studenti žijící v obci mají o 60,84 MET-minut/týden více PA v rámci školy než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 0,35$; $p = 0,55$] však rozdíl nebyl statisticky významný, takže místo bydliště nemá vliv na množství PA realizované studenty v rámci školy.



Obrázek 1. Úroveň pohybové aktivity (průměr) v rámci školy s ohledem na místo bydliště (MET-minut/týden).

5.2 Pohybová aktivita při přesunech a dopravě z místa na místo

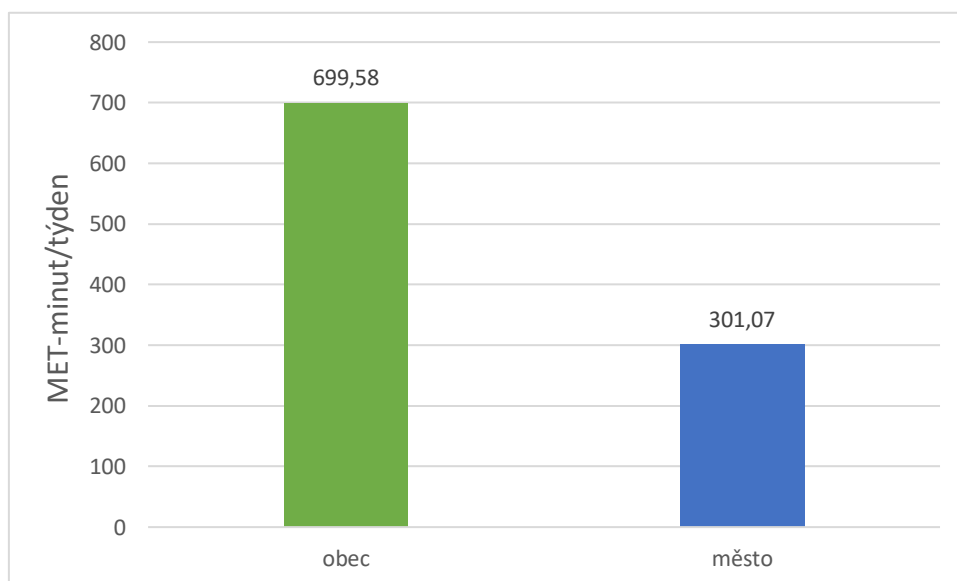
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 2) studenti žijící v obci mají o 727,11 MET-minut/týden méně PA při přesunech a dopravě z místa na místo než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 6,64$; $p = 0,01$] byl rozdíl statisticky významný, takže místo bydliště má vliv na množství PA realizované studenty při přesunech a dopravě z místa na místo.



Obrázek 2. Úroveň pohybové aktivity (průměr) při přepravě s ohledem na místo bydliště (MET-minut/týden).

5.3 Pohybová aktivita jako součást domácích prací, při péči o rodinu, domácnost a zahradu

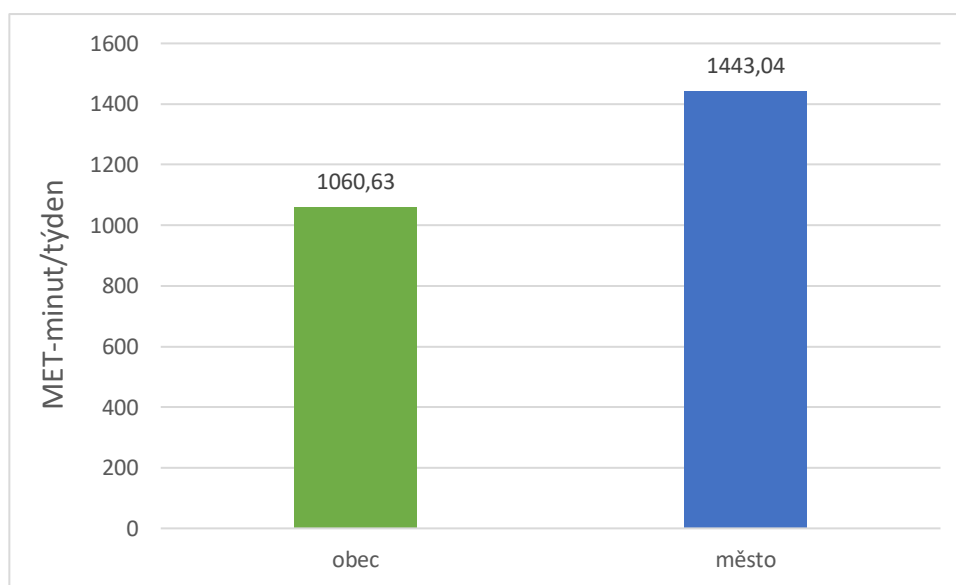
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 3) studenti žijící v obci mají o 398,51 MET-minut/týden více PA jako součást domácích prací, péči o rodinu, domácnost a zahradu než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 5,4; p = 0,02$] byl rozdíl statisticky významný, takže se ukazuje, že místo bydliště má vliv na množství PA realizované studenty jako součást domácích prací, péči o rodinu, domácnost a zahradu.



Obrázek 3. Úroveň pohybové aktivity (průměr) při práci v domácnosti s ohledem na místo bydliště (MET-minut/týden).

5.4 Pohybová aktivita ve volném čase, při rekreaci, cvičení a sportu

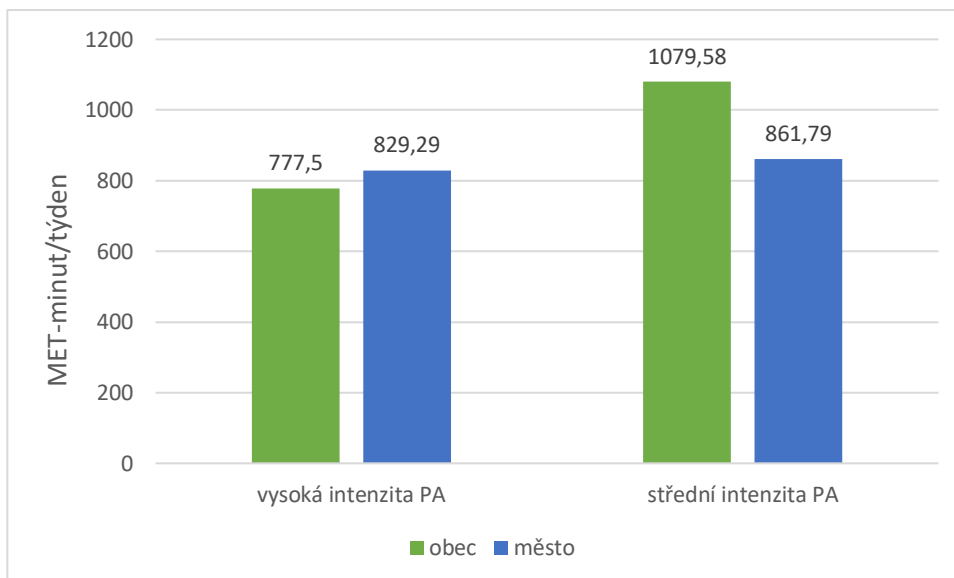
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 4) studenti žijící v obci mají o 382,41 MET-minut/týden méně PA ve volném čase, při rekreaci, cvičení a sportu než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 2,71; p = 0,10$] však rozdíl nebyl statisticky významný, takže místo bydliště nemá vliv na množství PA realizované studenty ve volném čase, při rekreaci, cvičení a sportu.



Obrázek 4. Úroveň pohybové aktivity (průměr) v rámci volnočasových aktivit s ohledem na místo bydliště (MET-minut/týden).

5.5 Pohybová aktivita z hlediska intenzity

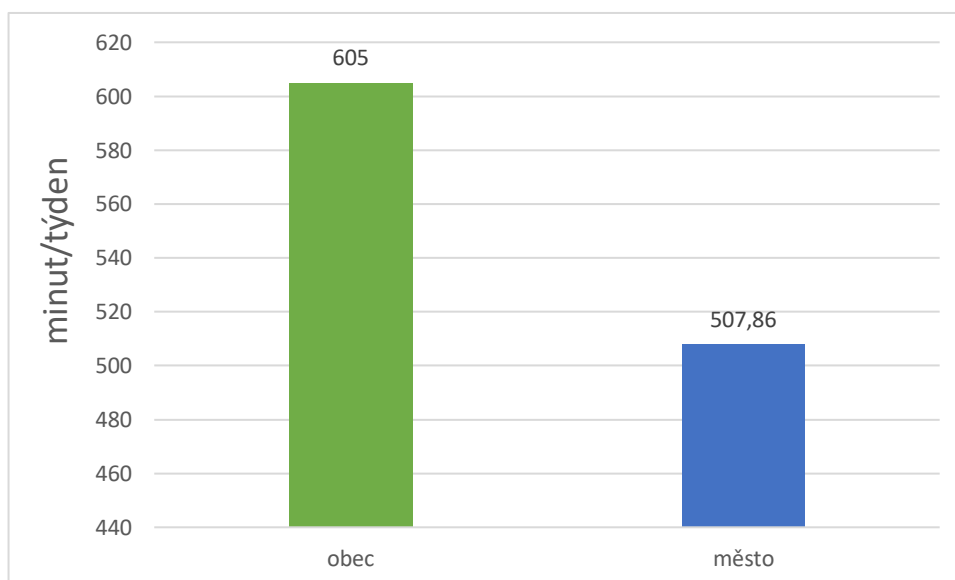
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 5) studenti žijící v obci mají o 51,79 MET-minut/týden méně PA vysoké intenzity [$H(1, N = 26) = 0,81; p = 0,78$] než ti, kteří žijí ve městě. Naproti tomu mají o 217,79 MET-minut/týden více středně intenzivní PA [$H(1, N = 26) = 1,28; p = 0,26$]. V obou případech dle Kruskal-Wallisova testu však rozdíl nebyl statisticky významný, takže místo bydliště nemá vliv na strukturu PA podle intenzity.



Obrázek 5. Úroveň pohybové aktivity (průměr) s ohledem na místo bydliště (MET-minut/týden).

5.6 Doba strávená sezením ve školních dnech

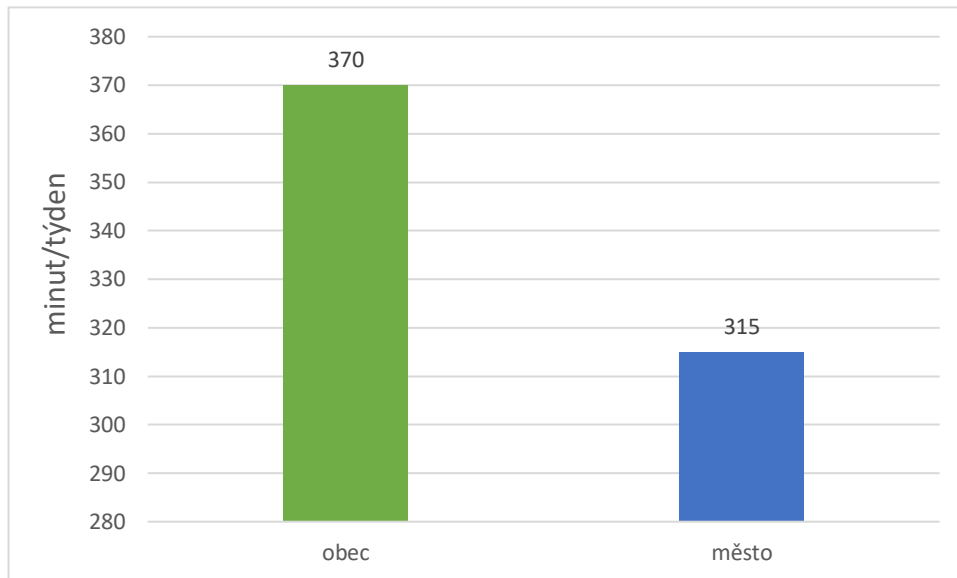
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 6) studenti žijící v obci tráví o 97,14 minut/týden více času sezením ve školních dnech než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 4,67; p = 0,03$] byl rozdíl statisticky významný, takže místo bydliště má vliv na čas strávený sezením ve školních dnech.



Obrázek 6. Úroveň sedavého chování (průměr) s ohledem na místo bydliště (minut/týden).

5.7 Doba strávená sezením o víkendu

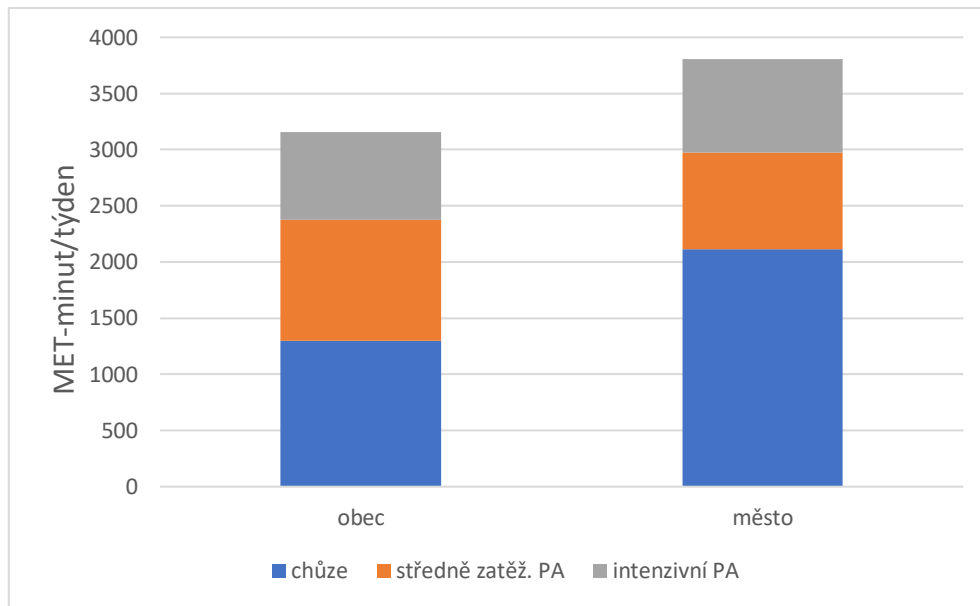
Jak je patrné z výsledků (Obrázek 7) studenti žijící v obci tráví o 55 minut/týden více času sezením než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 0,33$; $p = 0,56$] však rozdíl nebyl statisticky významný, takže místo bydliště nemá vliv na čas strávený sezením o víkendu.



Obrázek 7. Úroveň sedavého chování (průměr) s ohledem na místo bydliště (minut/týden).

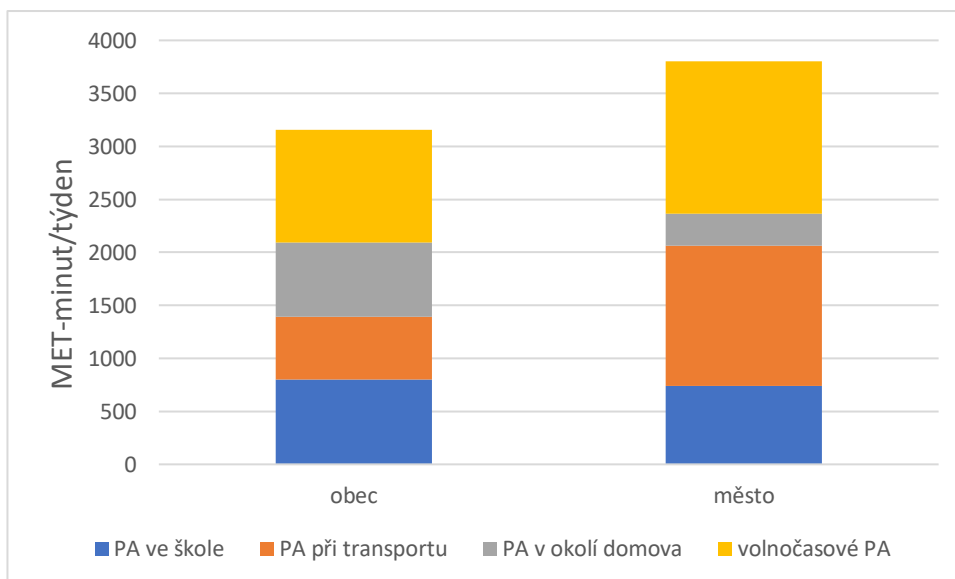
5.8 Struktura PA dle obce a města

Jak je patrné z výsledků (Obrázek 8) studenti žijící v obci mají o 650,54 MET-minut/týden v průměru za týden strávených chůzí, středně a vysoce intenzivní PA méně než ti, kteří žijí ve městě. Dle Kruskal-Wallisova testu [$H(1, N = 26) = 0,45$; $p = 0,50$] však rozdíl nebyl statisticky významný, takže místo bydliště nemá vliv na celkové množství týdenní PA.



Obrázek 8. Struktura intenzity PA dle obce a města (průměr MET-minut/týden).

Obrázek 9 porovnává průměr MET-minut/týden strávených PA v rámci školy, při transportu, při práci v okolí domova a volnočasových aktivitách u studentů žijících v obci a ve městě.



Obrázek 9. Struktura PA dle jednotlivých kategorií dle obce a města (průměr MET-minut/týden).

6 DISKUZE

Hlavním cílem této diplomové práce bylo analyzovat pohybovou aktivitu studentů gymnázia T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí s ohledem na místo jejich bydliště (obec a město). Kudláček (2014) uvádí, že studenti z menšího města a horské oblasti mají v průměru významně vyšší množství MET-minut/týden volnočasových aktivit než studenti z většího města a rovinné oblasti. Tato práce však přinesla jiné výsledky, kdy místo bydliště nemělo významný vliv na míru PA ve volném čase. Tento výsledek může mít souvislost s tím, že naše výsledky jsou pouze od 26 respondentů a náš výzkum pracoval s daty z dotazníku IPAQ, kde probandí odpovídali na otázky týkající se PA v rámci školy, při transportu, při práci v domácnosti, ve volnočasových aktivitách a času tráveného sezením. Jejich odpovědi však byli čistě subjektivní a v rámci výzkumu nedošlo k objektivnímu měření, například akcelerometry, což také může vést k rozdílným výsledkům oproti jiným studiím.

Dále jsme porovnávali míru PA v rámci školy u studentů žijících v obci a ve městě, avšak náš výzkum nezaznamenal signifikantní rozdíl, což se shoduje s výzkumem prováděným Songem et al. (2019), který také nezjistil signifikantní rozdíl v množství PA v rámci školy související s místem bydliště.

Zjišťovali jsme rozdíl v míře PA při přesunech a dopravě z místa na místo, kdy jsme zjistili, že studenti žijící v obci měli výrazně méně MET-minut/týden PA při přesunech a dopravě. Předpokládáme, že hlavní příčinou tohoto neočekávaného zjištění je, že studenti žijící v obci jezdí do školy autobusem, kdežto studenti žijící v Ústí nad Orlicí mohou jít pěšky nebo jet na kole. Jiný výzkum realizovaný v Mangalúru (město v Indii) však ukázal, že studenti žijící ve venkovské oblasti mají více PA při transportu do školy než ti, kteří žijí ve městě (Kundapur & Baisil, 2017). Tento výsledek nejspíš vychází z jiného historického vývoje měst a kultury. Také byl tento výzkum realizován ve větším městě, než je Ústí nad Orlicí, kde funguje městská doprava, a tak je předpoklad, že studenti raději jezdili autobusem, než aby šli pěšky. Výzkum prováděný v Novém Jičíně, který zkoumal aktivní a pasivní transport studentů do školy, při rozdělení do skupiny pasivního transportu do 10 km a nad 10 km nezjistil signifikantní rozdíly v PA (Kudláček, Nováková Lokvencová, Rubín, Chmelík & Frömel, 2013).

Zjistili jsme signifikantně významný rozdíl rovněž v úrovni PA při práci v domácnosti, péči o rodinu a zahradu mezi studenty žijícími v obci a ve městě. Vyšší podíl PA při práci v domácnosti realizovali studenti žijící v obci, což může vycházet z předpokladu, že v obcích lidé žijí převážně v rodinných domech, tento fakt však nemůžeme potvrdit z důvodu nízkého

počtu probandů. Dalším možným vysvětlením může být fakt, že skladba našich probandů, kterou tvořili z většiny dívky, také ovlivnila výsledky výzkumu, což by potvrdila studie, která se zabývala PA studentů v běžném školním týdnu a v prázdninovém týdnu. Výsledek tohoto výzkumu ukázal, že dívky tráví v průměru 220 minut/týden prací v domácnosti a chlapci pouze 127 minut/týden (Neuls et al., 2001).

V našem výzkumu se neprokázal statisticky významný rozdíl mezi studenty žijícími v obci a ve městě v úrovni PA při rekreaci, sportu, cvičení a ve volném čase. Výsledky jiného výzkumu ukazují, že děti z velkých měst mají výrazně vyšší podíl PA ve volném čase než ti, kteří žijí ve venkovských oblastech (Song et al., 2019). To může být způsobeno dostupností nabídky volnočasových aktivit, která je ve městě. Dále pak dojížděním studentů žijících na vesnici, což vzhledem ke spojům může značně redukovat časovou flexibilitu a možnost navštěvování pohybových kroužků, které jsou dostupné ve městě, ale u nich v obci už nikoli.

Dále jsme zkoumali PA z hlediska intenzity, a zda se liší množství středně a vysoce intenzivní PA v závislosti na místě bydliště. Výsledky ukázaly, že není signifikantní rozdíl v míře střední a vysoce intenzivní PA u studentů bydlících ve městě či na vesnici. K obdobným výsledkům došli i McCrorie et al. (2020), kteří rovněž nezjistili signifikantní rozdíl v úrovni střední a vysoce intenzivní PA související v místem bydliště, zjistili však signifikantní rozdíl ve velikosti střední a vysoce intenzivní PA související s bydlištěm v různých ročních obdobích. U nás se tento výsledek nemohl projevit, protože jsme výzkum neprováděli celoročně.

Z výzkumu Machado-Rodrigues et al. (2014) vyplynulo, že chlapci žijící ve městě trávili významně méně času sezením než chlapci žijící v obci (na venkově) a u dívek to bylo obdobné. Výsledky naší studie odpovídají tomuto tvrzení, kdy studenti žijící v obcích trávili signifikantně více času sezením ve školních (všedních) dnech.

Rozdíl v čase tráveném sezením o víkendu se neukázal jako statisticky významný při porovnání studentů žijících v obci a ve městě. Ve výzkumu zabývajícím se sedavým chováním dětí a adolescentů ve Španělsku zjistili, že až 60,2 % adolescentů tráví víc jak 2 hodiny před obrazovkami (TV, počítač) a o víkendu je to až 85,8 % (Mielgo-Ayuso et al., 2017). Toto zjištění může ovlivnit fakt, že o víkendech neprobíhají pohybové kroužky, které jsou pouze ve všedních dnech, a proto se neprojevil rozdíl v míře trávené sezením mezi studenty žijícími ve městě a na vesnici.

Limity studie

Výsledky jsou platné pouze pro sledovanou oblast, což je město Ústí nad Orlicí a jeho přilehlé okolí. Dále jsou výsledky platné pouze pro adolescenty, kteří souhlasili s provedením výzkumu a správně vyplnili dotazník IPAQ-long.

Mezi limity práce je nutno zařadit nízký počet probandů a z toho vyplývající omezené množství získaných výsledků a využití pouze jedné standardizované metodiky. Také jsme nemohli porovnávat výsledky mezi chlapci a dívkami, protože poměr činil 4 chlapci a 22 dívek.

7 ZÁVĚRY

V tomto výzkumu jsme nezjistili rozdíl v PA v rámci školy související s místem bydliště studentů. Rozdíl mezi oběma skupinami (obec nebo město) činil pouze 60,84 MET-minut/týden více ve prospěch studentů žijících v obci, což nebylo statisticky signifikantní.

V úrovni PA při přepravě jsme zjistili rozdíl mezi studenty žijící v obci a ve městě. Studenti žijící v obci měli o 727,11 MET-minut/týden méně PA při přepravě než ti, kteří žijí ve městě, což bylo statisticky signifikantní.

Rozdíl mezi studenty žijícími v obci a ve městě byl statisticky významný i v kategorii PA jako součásti domácích prací, péče o rodinu, domácnost a zahradu, kdy studenti žijící v obci měli o 398,51 MET-minut/týden více PA než ti, kteří žijí ve městě.

Ačkoli měli studenti žijící v obci o 382,41 MET-minut/týden méně PA ve volném čase, při rekreaci a sportu. Výsledek výzkumu nebyl statisticky signifikantní.

V rámci středně intenzivní PA byli aktivnější studenti žijící v obci, u PA s vysokou intenzitou byli aktivnější studenti žijící ve městě, avšak ani u jedné kategorie podle intenzity PA se neprokázala statistická významnost.

Statistická významnost se prokázala u rozdílu v čase tráveném sezením ve školních dnech. Studenti žijící v obci trávili čas sezením o 97,14 minut/týden více než ti, kteří žijí ve městě. U času tráveného sezením o víkendech nebyl statisticky významný rozdíl mezi studenty žijícími v obci a ve městě.

SOUHRN

Pohybová aktivita je nedílnou součástí života člověka. Plnění doporučení pro PA, která vydává WHO, může snižovat rizika civilizačních chorob. Naopak nedostatek PA a špatné stravovací návyky mohou zapříčinit vznik nadváhy a obezity a s tím spojené další zdravotní problémy. Pozitivní vztah k PA je třeba budovat už od raného dětství. Období adolescence je velmi bouřlivé a citlivé v mnoho ohledech. V tomto období se také utváří a ustaluje vztah k PA, pokud nemá adolescent dostatek PA je mnohem náchylnější ke vzniku nadváhy a obezity. Tvorbu pozitivního vztahu k PA může ovlivnit i prostředí, ve kterém adolescent tráví čas, ať už je to škola a vliv vrstevníků nebo domov a vliv rodiny. Místo, kde adolescent bydlí (město nebo obec) může ovlivnit míru PA.

Cílem této diplomové práce bylo analyzovat vztah pohybové aktivity a podmínek prostředí studentů gymnázia T. G. Masaryka v Ústí nad Orlicí. Výzkumný soubor tvořilo pouze 26 adolescentů (z toho pouze 4 chlapci) ve věku 15–19 let. K měření byl použit standardizovaný dotazník IPAQ, který studenti vyplnili v prostředí systému Indares.com, ze kterého byl exportován do programu Microsoft Excel. Pro zpracování dat byl použit program Statistica verze 13 a pro srovnání jednotlivých parametrů byl použit Kruskalův-Wallisův neparametrický test. Statistická významnost byla stanovena na hladině $*p \leq 0,05$ a $**p \leq 0,01$. Výzkum probíhal v únoru 2020.

Výsledky studie ukázali jako aktivnější při přesunech studenty žijící ve městě, v rámci domácích prací, péči o rodinu, domácnost a zahradu byli aktivnější studenti žijící v obci. Rozdíly v PA v rámci školy, volnočasových aktivit ani z hlediska středně až vysoce intenzivní PA se mezi adolescenty žijícími v různých místech neukázaly. Výsledky studie prokázali, že studenti žijící v obci tráví ve školních dnech více času sezením než studenti žijící ve městě. U času tráveného sezením o víkendech nebyl prokázán rozdíl související s místem bydliště.

SUMMARY

Physical activity is an essential part of a human life. Meeting the WHO's recommendations for PA can reduce the risks of non-communicable diseases. On the contrary, the lack of PA and poor eating habits can lead to overweight and obesity and other associated health problems. A positive relationship to PA needs to be built from early childhood. Adolescence is very sensitive and turbulent time in many ways. The relationship to PA is being formed and established during this period. If adolescents are exposed to insufficient amount PA, they are more likely to become overweight or obese. Forming a positive relationship to PA can also be influenced by the environment in which the adolescent spends time, whether it is school with the influence of peers or the home with the influence of family. The size of the residence where adolescents lives (a town or a village) can also affect the amount of PA.

The aim of this thesis was to analyse the associations between physical activity and different neighbourhood environments in students of Gymnázium (Grammar School) of T. G. Masaryk in Ústí nad Orlicí. The research group consists of 26 adolescents (4 were boys) aged 15–19. The standardized IPAQ-long questionnaire was used for the research. Students filled the questionnaire in on-online system Indares.com, from which it was exported to Microsoft Excel. The software Statistica version 13 was used for data processing and the Kruskal-Wallis nonparametric test was used to compare individual parameters. Statistical significance was determined at the level $*p \leq 0,05$ a $**p \leq 0,01$. The research took place in February 2020.

The results show that students living in a town were more active in transfer and transportation while students living in the village were more active in households, house maintenance and garden work or when taking care of family. The difference in the PA within the school, leisure time activities, nor in terms of moderate to vigorous intensity PA in adolescents living in various environments was not possible to demonstrate. The results of the study showed that students living in the village spend more time sitting during the school days than students living in the town. The time the students spent sitting at weekends was not significantly different in relation to the place of residence.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bartůňková, S. a kolektiv. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Blažková, M., & Stehlík, M. (2013). *Principy a pravidla územního plánování: Kapitola C- Funkční složky*. Brno: Ústav územního rozvoje.
- Bouchard, C., Blair, S., N., Haskell, W., L. (2012). Why Study Physical Activity and Health? [pp.3–22]. In C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (Eds.). *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics.
- Dobrá, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity [pp. 8–16]. In V. Mužik & V. Süß (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dům dětí a mládeže DUHA. (2020). *Sportovní kroužky*. Retrieved 26. 07. 2020 from World Wide Web <https://www.ddm-usti.cz/krouzky/deti-a-mladez-2/sportovni/>
- Frelich, J. (2012). V českých městech žijí skoro tři čtvrtiny obyvatelstva. *STATISTIKA & MY*, 04(2012), 26-27. Retrieved 26. 06. 2020 from World Wide Web https://www.czso.cz/documents/10180/20555415/1804120426_27.pdf/d216b1ce-ec0d-48c5-bff1-7124f5a925a7?version=1.0
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Jakubec, A., Kudláček, M....Suchomel, A. (2018). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. Retrieved 10. 07. 2020 from the World Wide Web <https://activehealthykids.upol.cz/>
- Gymnázium T. G. Masaryka. (2020). *Historie školy*. Retrieved 26. 07. 2020 from World Wide Web <https://www.gymuo.cz/stranka=historie/>
- Halás, M., Brychtová, Š., & Fňukal, M. (2013). *Základy humánní geografie 1, geografie obyvatelstva a sídel*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Health-Enhancing Physical Activity (2017). Promoting health enhancing physical activity. *EuropeActive*, 13. Retrieved 10. 07. 2020 from the World Wide Web https://www.ehfa-membership.com/sites/europeactive-euaffairs.eu/files/papers/Promoting_HEPA.pdf

- Hrabinec, J. a kolektiv. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Hříchová, M., Novotná, L., & Miňhová, J. (2000). *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- INDARES.COM. (2020). Co je INDARES.COM. Retrieved 16. 07. 2020 from World Wide Web <http://indares.com/public/Default.aspx?action=logoffSucc>
- IPAQ: Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). (2005). Retrieved 16. 07. 2020 from World Wide Web <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
- Jakrlová, J., & Pelikán, J. (1999). *Ekologický slovník terminologický a výkladový*. Praha: Fortuna.
- Janda, M., Šafářová, J., & Vechtová, G. (2011). Životní styl dnešních adolescentů a jejich stravovací návyky. *Škola a zdraví 21, Výchova a péče o zdraví*.
- Jansa, P. a kolektiv. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, obecně prospěšná společnost.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2010). *Národní zpráva o životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kopecká, I. (2011). *Psychologie 1. díl. Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kudláček, M. (2014). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47-67. DOI: 10.5507/tk.2015.003
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouc.
- Kudláček, M., Nováková Lokvencová, P., Rubín, L., Chmelík, F., & Frömel, K. (2013). Objektivizace monitoringu aktivního transportu adolescentů v souvislosti se školou. *Tělesná kultura*, 36(2), 46-64. DOI: 10.5507/tk.2013.009

- Kundapur, R., & Baisil, S. (2017). Assessment of difference in physical activities in urban and rural adolescents of Mangalore. *Indian journal of community health*, 29(1), 75-80.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. a kolektiv. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Machado-Rodrigues, A., M., Coelho-e-Silva, M., J., Mota, J., Padez, C., Martins, R., A., Cumming, S., P., ... & Malina, R., M. (2014). Urban–rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents. *Health Promotion International*, 29(1), 118-129. DOI: 10.1093/heapro/das054.
- McCrorie, P., Mitchell, R., Macdonald, L., Jones, A., Coombes E., Schipperijn, J., & Ellaway, A. (2020). The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children's physical activity and sedentary levels: a country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 1-11. DOI 10.1186/s12889-020-8311-y
- Machová, J., Kubátová, D., a kolektiv. (2015). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Marcus, B., H., & Forsyth, L., H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, s.r.o.
- Marek, A. (2018). Nejzásadnější inovace automobilového průmyslu: Tyto vynálezy změnilly vše. *AutoRoad.cz*, 26. června 2018. Retrieved 23. 07. 2020 from World Wide Web <https://autoroad.cz/historie/92735-nejzasadnejsi-inovace-automobiloveho-prumyslu-tyto-vynalezy-zmenily-vse>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Město Ústí nad Orlicí. (2020). *O městě*. Retrieved 18. 06. 2020 from World Wide Web <http://www.ustinadorlici.cz/cs/mesto/mesto-usti-nad-orlici/o-meste>
- Město Ústí nad Orlicí. (2015). *Ústí nad Orlicí město mnoha možností*. Ústí nad Orlicí. (informační brožura o městě)

- Město Ústí nad Orlicí. (2020). *Tradiční sportovní akce*. Retrieved 21. 06. 2020 from World Wide Web <https://www.ustinadorlici.cz/cs/turista-a-volny-cas/sport-a-volny-cas/tradicni-sportovni-akce>
- Mielgo-Ayuso, J., Aparicio-Ugarriza, R., Castillo, A., Ruiz, E., Avila, J., M., Aranceta-Bartrina, J.,...& González-Gross, M. (2017). Sedentary behavior among Spanish children and adolescents: findings from the ANIBES study. *BMC Public Health*, 17(94), 1-9. DOI 10.1186/s12889-017-4026-0
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Müllerová, M. (2009). *Člověk a prostředí. Globální environmentální problémy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Süß, V. (Eds.). (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mužik, V., & Vlček, P. et al. (2010). *Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita a MDS.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Neuls, F., Sigmund, E., Frömel, K., & Procházka, J. (2001). Pohybová aktivita studentů Gymnázia v poličce – kvantitativně kvalitativní pohled [pp. 89–96]. In L. Dobrý & O. Souček (Eds.). *Pedagogická kinantropologie 2001*. Praha: Univerzita Karlova.
- Pikartová, V. (2017). *Teenager a fast food*. Brno: Masarykova univerzita.
- Pugnerová, M., & kolektiv. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Rubín, L., a kolektiv. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouc.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Sekot, A. (2009). Pohybové aktivity versus obezita [pp. 58–67]. In V. Mužik & V. Süß (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Skalický, Z., Wochotz, L., & Prokeš, L. (2018). *Ústí nad Orlicí v proměnách času*. Ústí nad Orlicí: Oftis.
- Skorunková, R. (2011). *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Song, Ch., Gong, W., Ding, C., Yuan, F., Zhang, Y., Feng, G.,...& Liu, A. (2019). Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6–17 years: a cross-sectional analysis of 2010–2012 China National Nutrition and health survey. *BMC Public Health*, 1-8. DOI 10.1186/s12889-019-7259-2
- Stackeová, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *HYGIENA*, 55(1), 25-28. Retrieved 06. 06. 2020 from World Wide Web https://danielastackeova.webnode.cz/_files/200000266-51350522ee/hygiena%20clanek.pdf
- Šeflová, I. (2014). *Pohyb a zdraví*. Liberec: TUL.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved 10. 07. 2020 from World Wide Web http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Zákon číslo 128/2000 Sb. O obcích (obecní zřízení). Retrieved 26. 07. 2020 from World Wide Web <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128>

PŘÍLOHY

Příloha číslo 1. dotazník IPAQ

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních sedmi dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zvažte všechny **intenzivní** (tělesně náročné) a **středně zatěžující** pohybové aktivity, které jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybové aktivity se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybové aktivity se vyznačují střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÉ AKTIVITY VZTAHUJÍCÍ SE K ZAMĚSTNÁNÍ

První část se týká Vašeho zaměstnání. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, hospodaření, dobrovolnou práci, studium a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma jako např. domácí a zahradní práce, běžnou údržbu a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce.

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybové aktivity, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **jako součást vaší práce**? Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená se zaměstnáním



Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivních** pohybových aktivit jako součásti vaší práce (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybové aktivity, např. přenášení lehkých břemen, **jako součást Vaší práce**? Nezahrnujte, prosím, chůzi.

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená se zaměstnáním



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžujících** pohybových aktivit jako součásti vaší práce (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

- ____ minut denně
6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě nejméně 10 minut **jako součást Vaší práce**? Nezapočítávejte, prosím, chůzi do práce nebo z práce.

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená se zaměstnáním → **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY**

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** jako součástí vaší práce (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se dopravujete 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 otázce 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, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI A PÉČE O RODINU**

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: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI 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 na dvorku (okolí domu), údržba domácnosti a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 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 na dvorku**?

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo na dvorku → **Přejděte k otázce č. 16**

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

____ hodin denně
____ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybové aktivity jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo na dvorku**?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo na dvorku → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžujících** pohybových aktivit na zahradě nebo na dvorku (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybové aktivity 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, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA**

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 všech pohybových aktivit, které jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím ty aktivity, 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 nejméně 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 v jednom z těchto dnů **chůzí** ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

22. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a v celku po dobu nejméně 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybové aktivity jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání **ve svém volném čase**?

____ 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 **intenzivních** pohybových aktivit ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ 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 prováděním **středně zatěžujících** pohybových aktivit ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

Vyplňujte prosím čitelně.

7. Jméno a příjmení: _____

8. Adresa bydliště: _____

Ulice _____ č. p. _____

_____ Město _____

_____ Stát _____ PSČ _____

9. Emailová adresa: _____

10. Národnost: _____

11. Výška: _____ centimetrů

12. Hmotnost: _____ kilogramů

13. Kolik osob (včetně Vás) žije ve Vaší domácnosti? _____ osob

14. Kolik dětí mladších 18 let žije ve Vaší domácnosti? _____

15. Kolik let je dětem žijícím ve Vaší domácnosti?

a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____

16. V jakém typu obydlí žijete? (Zakroužkujte prosím jednu možnost.)

1. Jednogeneční rodinný dům
2. Více-generační rodinný dům
3. Byt
4. Družstevní/městský dům
5. Jiné _____

17. Kolik pojízdných motorových vozidel (osobní nebo nákladní auta, motocykly) máte ve Vaší domácnosti? _____

18. Kolikrát týdně se účastníte organizované pohybové aktivity? _____ krát

19. Kterou pohybovou aktivitu v průběhu roku nejčastěji provozujete _____ a kterou byste nejradši provozoval _____?



Jste v cíli. Děkujeme za Váš čas a Vaše úsilí.

Příloha číslo 2. informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Institut aktivního životního stylu

Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Měření probíhá pod výzkumným grantem GAČR s názvem „**Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže**“ (No. 14-26896S) a spadá do mezinárodního výzkumného šetření s názvem **IPEN Adolescent: „Výzkum zastavěného prostředí a pohybové aktivity adolescentů.“** Vybraní adolescenti vyplní on-line dotazníky IPAQ a IPEN Adolescent v systému Indares.com týkající se jejich pohybové aktivity a podmínek prostředí.


Osobní a jiné citlivé údaje adolescentů nebudou poskytnuty třetím osobám a při publikování výsledků experimentu bude zachována jejich anonymita. Adolescenti mají možnost svou účast v experimentu kdykoliv ukončit.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o pohybové aktivitě žáků je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

Děkujeme Vám za vstřícnost, pochopení významu, za souhlas a spolupráci!

Za Institut aktivního životního stylu


doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

odpovědný řešitel

Souhlasím, aby se můj syn/dcera účastnil/a výzkumného šetření FTK UP.

.....
Datum

a

Podpis rodiče