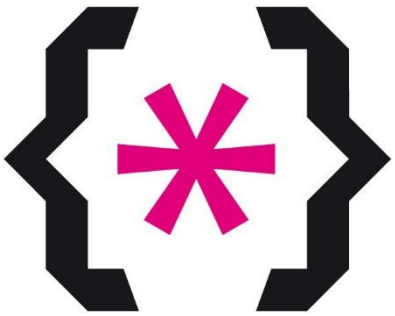
UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybová aktivita a inaktivita adolescentů ve volném čase

Diplomová práce



Autor:	Bc. Kristýna Vítová
Studijní program:	N7504 – Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – německý jazyk a literatura
Vedoucí práce:	Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.
Oponent práce:	PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Hradec Králové, 2019

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor: **Kristýna Vítová**

Studium: P16P0594

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - německý jazyk a literatura

Název diplomové práce: **Pohybová aktivita a inaktivita adolescentů ve volném čase**

Název diplomové práce AJ: Physical activity and inactivity of adolescents in leisure time

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: zjištění a porovnání pohybové aktivity a inaktivity adolescentů na vybraných středních školách v okrese Trutnov a Náchod za pomocí dotazníkového šetření. Metody: dotazníkové šetření, studium literárních pramenů, analýza.

MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4. Macek, P. Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha: Portál, 1999, 207 s. ISBN 80-7178-348-X Frömel, K. a kol. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-X

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Dany Urbanové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne …… ……
podpis autora práce

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za veškerou odbornou pomoc a vstřícné vedení diplomové práce. Velké poděkování patří také učitelům, kteří mi umožnili provést výzkum na školách, kde jsem jej prováděla. A v neposlední řadě děkuji také své rodině a příteli, kteří mi byli oporou po celou dobu studia.

Anotace

VÍTOVÁ, Kristýna. *Pohybová aktivita a inaktivita adolescentů ve volném čase*. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. Diplomová práce. 61 s.

Diplomová práce se zabývá porovnáním pohybové aktivity studentů prvních a čtvrtých ročníků dvou vybraných středních škol a zároveň porovnáním aktivity mezi těmito vybranými školami. Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit pohybovou aktivitu a inaktivitu adolescentů v jejich volném čase.

V teoretické části jsou shrnuty dosavadní poznatky a informace o pohybové aktivitě a jejím působení na zdraví jedince. Dále i poznatky o inaktivitě a možných negativních následcích na člověka. Tato část se také zaměřuje na motivaci k pohybovým aktivitám, na období adolescence a na elektronická zařízení, která působí převážně negativně na dnešní mládež.

V praktické části jsou zpracovány a vyhodnoceny výsledky dotazníku. Sběr dat probíhal na Gymnáziu Trutnov a Střední škole oděvní, služeb a ekonomiky v Červeném Kostelci pomocí elektronického dotazníku.

Klíčová slova: adolescence, pohyb, pohybová aktivita, inaktivita, volný čas, digitální média.

Annotation

VÍTOVÁ, Kristýna. Physical activity and inactivity of adolescents in leisure time. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 61 pages. Master's Degree Thesis.

This master's thesis addresses a comparison between the first and fourth grade students' physical activity of two chosen high schools and at the same time it addresses a comparison of physical activity between the high schools themselves. An objective is to find out using a survey adolescents' physical activity and inactivity in their leisure time.

In the theoretical part there is summarized existing knowledge and information about physical activity and its effect on individual's health. Furthermore, there is mentioned knowledge about inactivity with its possible negative consequences on a human. This part is also focused on motivation to physical activity, on adolescence period and on electronic devices which have mostly negative impacts on youth of today.

In the practical part there are processed and assessed survey results. A data collection took place using an electronic survey at the Gymnázium Trutnov and Střední škola oděvní, služeb a ekonomiky in Červený Kostelec.

Key words: adolescence, motion, physical activity, inactivity, leisure time, digital media.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová (bakalářská, disertační, rigorózní) práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Obsah

Úvod **9**
1 Teoretická část **11**
1.1 Pohybová aktivita 11
1.1.1 Volný čas 13
1.1.2 Tělesná zdatnost 14
1.1.3 Životní styl 14
1.2 Pohybová inaktivita 15
1.2.1 Chronická onemocnění 16
1.2.2 Digitální média 18
1.2.3 Motivace k pohybovým aktivitám 19
1.3 Adolescence 21
1.3.1 Diferenciace období adolescence 23
1.3.2 Pohybová aktivita u adolescentů 24
1.3.3 Doporučené pohybové aktivity pro adolescenty 26
2 Cíle, hypotézy, úkoly **28**
2.1 Cíl práce 28
2.2 Výzkumné otázky 28
2.3 Úkoly práce 28
3 Metodologie práce **29**
3.1 Charakteristika zkoumaného souboru 29
3.1.1 Gymnázium Trutnov 29
3.1.2 Střední škola oděvní, služeb a ekonomiky Červený Kostelec 30
3.2 Popis šetření 30
3.3 Metody a techniky sběru dat 30
3.4 Metody vyhodnocení 31
4 Výsledky a diskuze **33**
4.1 Organizovaná pohybová aktivita 33
4.2 Neorganizovaná pohybová aktivita 40
4.3 Pohybová inaktivita 45
4.4 Výzkumné otázky a jejich interpretace 58
5 Závěr **65**
5.1 Závěr do teorie 65
5.2 Závěr do praxe 68
Souhrn **70**
Reference **71**
Seznam obrázků **73**
Seznam grafů **74**
Seznam tabulek **75**
Přílohy ..... **i**

ÚVOD

Žijeme v rychle se rozvíjejícím světě, který je charakteristický velkým množstvím moderních technologií, bez kterých bychom již nemohli být. Tento rozvoj přinesl mnoho dobrého, ale i velké problémy do naší společnosti. Dětí, které tráví svůj volný čas pohybovou aktivitou, stále ubývá. Naše mládež je vychovávána ve světě digitálních médií, která je velice ovlivňují a nesmírně ovlivňují i jejich pohybovou aktivitu. Lidské tělo však potřebuje určitý životní styl, který slouží jako prevence proti řadě nemocí. Ty označujeme jako civilizační choroby. Důsledkem špatného životního stylu je především nedostatek pohybu (tzv. hypokineze) a nezdravé stravování.

Důležité je, aby rodiče podporovali a motivovali své potomky již od úplného dětství. Ti by jim měli věnovat dostatek pozornosti a snažit se je vychovávat k aktivnímu životu, jelikož jsou prvním a tím nejdůležitějším impulsem pro budování vztahu ke zdravému životnímu stylu svého dítěte. Pokud podpora rodičů není dostatečná, je zde samozřejmě důležitá funkce školy, kdy se učitel v rámci tělesné výchovy snaží nastartovat dítě ke kladnému vztahu k pohybovým aktivitám. Nedostatek pohybu se v dnešní době odráží na vývoji společnosti. Digitální média silně ovlivňují volný čas dnešní mládeže. Pokud má dítě nedostatek fyzického pohybu, jeho pohybové dovednosti klesají, malé vybití energie a spousta volného času může vést až k rizikovému chování, jako je užívání alkoholu, drog, kouření cigaret, dokonce i ke kriminalitě. Pokud jedinec provozuje pravidelně nějakou aktivitu, nemá pravděpodobně čas na výše zmíněné aktivity.

Macek (2003) ve svém díle uvádí, že adolescence je právě velmi citlivé období pro rozvoj tzv. rizikového a problémového chování. Kromě zmíněných typů chování zde uvádí například i šikanu, týrání, sexuální rizikové chování, poruchy příjmu potravy a sebevražedné pokusy. Časté sezení u počítače či televize, hraní počítačových her, neustálé prohlížení mobilního telefonu, chatování s přáteli, sledování sociálních sítí aj. může vést až k závislosti na těchto médiích, která určitě patří k častým rizikům dnešní doby. Ale i díky některým počítačovým hrám k agresi, či násilí. Digitální média obírají lidi o čas strávený s přáteli. Dříve se scházeli a povídali si, dnes můžeme navázat kontakt pomocí sociálních sítí a chatu. Často se jedná i o čas, který by byl možný využít jakoukoliv pohybovou aktivitou. Diplomová práce se snaží zjistit, zda dnešní adolescenti tráví volný čas spíše pohybovou aktivitou nebo u nich naopak převládá pohybová inaktivita. Důvodem výběru tohoto tématu je můj osobní postoj ke sportu. Sama jsem

aktivním sportovcem a k pohybu mám velmi kladný vztah, za který mohu poděkovat hlavně svým rodičům. Z vlastní učitelské praxe na střední škole v průběhu studia jsem byla překvapená, jak velké množství studentů mi na moji otázku, jaké pohybové aktivitě se věnují ve volném čase, odpovědělo, že je nulová či velice nepatrná. Proto jsem si na základě této zkušenosti zvolila téma zabývající se problematikou pohybově aktivity a inaktivity adolescentů ve volném čase.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu lze charakterizovat jako jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdeje. Tato aktivita bývá charakterizována frekvencí, dobou trvání, intenzitou a druhem. Z pohledu životního stylu ji lze rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání nebo ve škole, v domácnosti, jako součást domácích prací, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Sigmund, Sigmundová (2011) dělí pohybovou aktivitu na habituální, organizovanou, neorganizovanou a týdenní pohybovou aktivitu. Habituální pohybová aktivita je spojení organizované i neorganizované PA ve volném čase i zaměstnání (škole). Zahrnuje také lokomoci, hru, sport, manipulaci, a další životní motoriku.

Organizovaná pohybová aktivita je označována jako strukturovaná záměrná pohybová aktivita, které je prováděna pod vedením edukátora. Mezi edukátory řadíme především učitele, trenéra, cvičitele, vychovatele (Frömel, Novosad, Svozil, 1999). Základem organizované pohybové aktivity jsou jednotky vyučovací tělesné výchovy, tréninkové a další cvičební jednotky, které obsahují pohyb.

Neorganizovaná pohybová aktivita je prováděná bez pedagogického vedení. Tyto aktivity jsou svobodně volitelné. Jedná se o determinovanou pohybovou aktivitu podle vlastních potřeb a zájmů, zpravidla vykonávané ve volném čase. Je zde zahrnuta i spontánní pohybová aktivita.

Týdenní pohybová aktivita je spojení organizované i neorganizované pohybové aktivity, které jsou realizované v průběhu sedmi po sobě jdoucích následujících dnů. Jde jak o pracovní (školní), tak i víkendové dny.

Další dělení je podle Dobrého a kol. (2009), kteří rozdělují pohybovou aktivitu na dva druhy: na běžnou denní pohybovou aktivitu a na pohybovou aktivitu dovednostního charakteru.

Běžná denní pohybová aktivita se jedná o každodenní pohybovou aktivitu, která je součástí běžného života člověka a lidé si často ani neuvědomují a nevnímají, že nějakou pohybovou aktivitu vůbec konají. Patří sem například práce v domácnosti, chůze na vlak,

chůze po schodech, chůze do školy a ze školy, práce na zahradě, nákupy nebo odklízení sněhu. Pro provádění této pohybové aktivity není potřeba nějaké speciální vybavení nebo zařízení.

Pohybová aktivita dovednostního charakteru je plánovaná, strukturovaná, účelová, časově a prostorově vymezená pohybová aktivita. Tato aktivita vede ke zlepšení či udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti, nebo výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (v plavání, fotbalu, běhu atd.). Pro realizaci je nutné speciální vybavení nebo alespoň vhodný sportovní oděv.

Dobrý (2006) tvrdí, že kromě pojmu pohybová aktivita, kam řadíme jednotlivé pohybové aktivity, např. běh, chůze, volejbal, plavání atd., existuje také pojem označený jako souhrn pohybových aktivit. Tímto pojmem jsou vyjádřené aktivity, které jedinec provede v určitém časovém intervalu (den, týden, měsíc apod.).

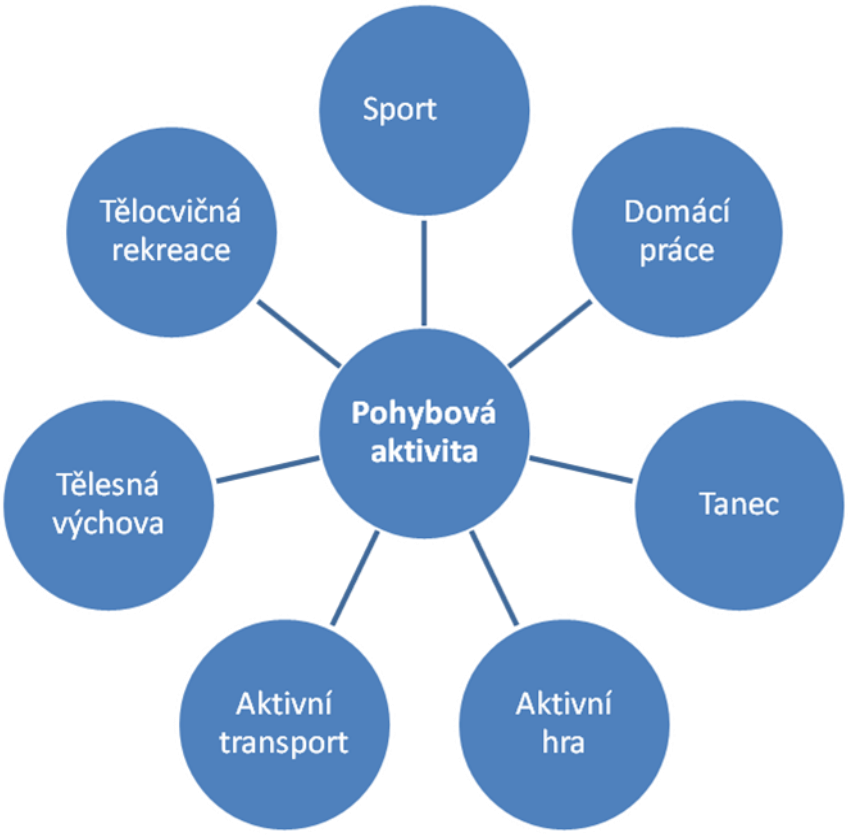
Pravidelná pohybová aktivita podporuje v první řadě zdraví jedinců a zabraňuje vzniku mnoha nemocí. Dále si musíme uvědomit, že také zlepšuje společenskou konektivitu, kvalitu života a poskytuje ekonomické výhody. Je prevencí vzniku obezity a přirozeným nástrojem vedoucí k její redukci. Snižuje klidový krevní tlak a spolu s látkovou výměnou zlepšuje prokrvení ve všech tělesných částech. Omezuje rizika vzniku cukrovky typu II, srdečně – cévních onemocnění, deprese i řady druhů nádorových onemocnění. Při pohybu se rapidně zvyšuje tvorba endorfinu, který přispívá k pocitům dobré nálady a spokojenosti. Ve stáří pak má nezastupitelnou roli při snižování míry osteoporózy a při udržování dostatečné svalové síly pro rovnováhu a koordinaci zajišťující aktivní dlouhověkost. Všechny tyto skutečnosti jsou potřeba mládeži objasnit a upozornit je na rizika spojené s nedostatečnou pohybovou aktivitou (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Hardman, Stensel (2009) charakterizují pravidelnou pohybovou aktivitu jako nezbytnou součást života v dětství a dospívání. Přispívá zdravému vývoji pevnosti kostí a funkčnosti svalového aparátu. Slouží k udržování optimální tělesné hmotnosti a je pokladnicí zdravotních přínosů v dospělosti a stáří.

Pohybová aktivita se podílí na průběhu celé ontogeneze, usměrňuje a spoluvytváří vývoj celého lidského organismu. Je nevyhnutelná pro tělesný a psychický vývoj člověka, jelikož lidské orgány nemohou zůstat bez funkce, a právě díky pohybové aktivitě se cíleně rozvíjejí. Pohybová aktivita charakterizuje průběh, výsledek, ale i vnitřní prožívání, jako

jsou pocity uspokojení, zklamání, což vede k opakování nebo zanechání pohybové aktivity. Nedostatečná i nadbytečná úroveň pohybové aktivity mohou vést k poškození lidského organismu (Gajda, 2004; Kasa, 2001).

Na obr. 1 je zobrazeno rozdělení druhů jednotlivých pohybových aktivit dle Pastuchy (2011).



Obr. 1 Schéma pohybové aktivity (Pastucha, 2011, str. 32)

1.1.1 Volný čas

Volný čas lze definovat jako dobu, které se člověk účastní na základě svého svobodného rozhodnutí. Činnost je vykonávána bez jakéhokoliv vedení pedagoga, trenéra, vychovatele atd. Zároveň mu tato činnost přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek, zábava, rozvoj osobnosti (Hofbauer, 2004).

Můžeme jej chápat i jako časový prostor, během kterého nemá jedinec žádné povinnosti. Během této doby se může svobodně rozhodnout, kterou z vybraných činností bude provozovat. Tyto činnosti jedince baví a nepřináší žádné starosti. Volný čas je dnes dětmi

často chápán jako odměna, během které si mohou dělat vše, co je baví. Naším cílem je, abychom děti dokázali svědomitě vést k smysluplnému trávení této denní doby a řízeným jednáním kontrolovat zdravý vývoj dítěte (Slepičková, 2005).

1.1.2 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je stav organismu člověka umožňující provádět denní činnosti takovým způsobem, aniž by při nich došlo k nepřiměřené únavě a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (Malina a kol., 2004). Měkota (2001) ve své definici zdůrazňuje tělesnou zdatnost jako stav životní pohody vyznačující se malým rizikem předčasných zdravotních problémů. Jedná se o nespecifickou potenciální adaptaci organismu na pohybovou zátěž.

S pojmem tělesná zdatnost souvisí základní motorická výkonnost, která představuje úroveň připravenosti jedince podávat výkony ve všech základních pohybových činnostech a je považována za základní ukazatel pohybové výkonnosti. Základní motorická výkonnost se získává pomocí kondičního cvičení, působením klimatických faktorů, přiměřenou životosprávou apod. Je to však dlouhodobý proces, jehož cílem není specializovaný výkon, ale především všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Člověk, který je na dostatečné úrovni základní motorické výkonnosti, se rychle adaptuje na pohybové zatížení, po námaze je jeho zotavení mnohem rychlejší a nedochází u něho k nepřiměřené únavě. Jeho silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti jsou dostatečně rozvinuté. A to samé můžeme říci o pohybových dovednostech (Suchomel, 2006).

1.1.3 Životní styl

Životní styl se dá vystihnout jako způsob života jednotlivce nebo skupiny v určitém místě, ale i období historického vývoje společnosti. Popisuje každodenní chování jedince nebo skupiny osob, v němž se projevuje určitá hodnotová orientace a akceptovaný souhrn norem. Dále zahrnuje zájmy, postoje, potřeby či způsob využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek a prostředí (Stebbins, 2009).

„Zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním. Typickým znakem je aktivní trávení zanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou“ (Sigmund, Sigmundová, 2011, str. 9).

Je na každém člověku, jaký životní styl si zvolí. Člověk, který chce vést aktivní pohybový životní styl, musí v sobě vyvinout určitou morální vytrvalost a sílu. Pokud tuto trpělivost v sobě nalezne, může být čímkoliv, čím on sám chce. Již děti na druhém stupni základních škol mají své vlastní logické myšlení, uvažování a mohou se sami rozhodnout, jakou pohybovou a sportovní aktivitu chtějí vykonávat. Vše probíhá v rámci možností jejich věku a komunikací s rodiči (Bragg, 2002).

Mezi základní složky zdravého životního stylu dle Fialové (2007, str. 53) patří:

a) *„dostatek spánku,*
b) *pravidelný pohyb,*
c) *racionální výživa,*
d) *nekuřáctví,*
e) *střídmé požívání alkoholu,*
f) *sledování hmotnosti.“*

1.2 Pohybová inaktivita

„Je opakem pohybové aktivity a vzhledem k energetickému výdeji se jedná o stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu“ (Sigmund, Sigmundová, 2011, str. 6).

Lidé, kteří mají malé množství pohybové aktivity a převládá u nich pohybová inaktivita jsou označováni jako sedaví. Pohybová inaktivita je závažným zdravotním problémem, který je úzce svázaný nejen s obezitou, ale i se zatěžujícími chronickými onemocněními. Příčiny celosvětové pohybové inaktivity lze spatřovat v nenáročném životním stylu, který je podle Hills, Byrne (2006) ve vyspělých zemích provázen:

- snižujícími se potřebami pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti,
- pasivním motorizovaným transportem,
- pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií (televize, počítač, internet) převážně při sezení,
- používáním výtahů a eskalátorů namísto statických schodišť,
- využíváním automatických spotřebičů a přístrojů minimalizujících tělesnou námahu,
- pohybově nepříznivým prostředím (betonová zástavba, nadměrný dopravní provoz, nedostatečné sportovní zázemí aj.).

Ze zdravotního pohledu je pohybová inaktivita čtvrtým rizikovým faktorem neinfekčních onemocnění a každoročně tak přispívá k více než dvěma miliónům zabranitelných úmrtí na světě. Před ni se řadí pouze kouření, vysoký krevní tlak a cholesterol (Hills, Byrne, 2006).

V současnosti se nízká pohybová aktivita, označována jako hypokineze, objevuje jak u dětí, tak i dospělých. Lidé, kteří nemají dostatek pohybové aktivity, jsou často impulzivní, podráždění, zvýšeným psychosomatickým neklidem, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly a objevují se u nich i projevy agresivity. Děti tráví nejvíce času u počítačů, televizorů, video programů a používáním mobilních telefonů. Dobrodružství z pohybových her a činností je v dnešní době nahrazeno prožitkem virtuálním a díky všem těchto technologiím se snižuje pohybová aktivnost. Pohybové učení je minimalizováno již od dětství. Hypokinetický způsob života je velmi ovlivněn vědeckotechnickým rozvojem ve vyspělých zemích (Hendl, Dobrý, 2011).

1.2.1 Chronická onemocnění

V průběhu dvacátého století došlo v průmyslově rozvinutých zemích k přechodu od nemocí akutních a infekčních k nemocím chronickým, které jsou typické zejména pro vyšší věk. Vyšší nemocnosti doplácí lidé na některé jevy, které byly spojovány s vývojem společnosti (dobré materiální podmínky, stárnutí populace, dostupnost potravin, pohodlnost, alkohol, kouření, rozvoj techniky, dopravy apod.). Kromě zmíněných nemocí zde řadíme i obezitu, hypertenzi, alergie, zubní kaz, cukrovku, artritidy, astma, osteoporózu, předčasné stárnutí, Alzheimerovu nemoc ad. Jde o nemoci, kde hraje významnou roli životní prostředí a životní styl lidí (Dolina, 2009).

Pohybovou aktivitu shledáváme jako jeden z nejsledovanějších aspektů našeho životního stylu. Nedostatek pohybu představuje velké riziko pro mnoho chronických zdravotních problémů. Včetně kardiovaskulárních nemocí, obezity, diabetu druhého typu a i některých druhů rakoviny (Křen, Nikodým a kol., 2005).

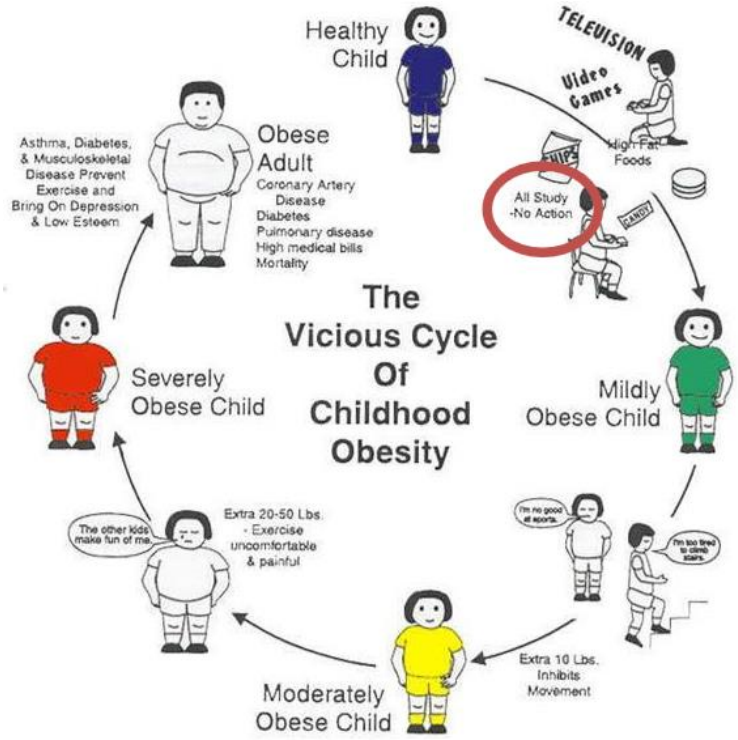
Podle Spitzera (2016) jsou chronická onemocnění, nazývána také jako civilizační choroby, podmíněna našimi každodenními stravovacími návyky. Člověk jí prý mnoho a nesprávně. Dále jsou tyto choroby podmíněny nedostatkem pohybu a činnostmi ohrožujícími zdraví. Jako příklad můžeme uvést nedostatek spánku, kouření či alkohol.

Jestliže poměr přijímané energie (potrava) neodpovídá k energii vydané (pohyb), naše tělo si rozdíl ukládá ve formě tuku.

1.2.1.1 Nadváha a obezita

Obezita patří mezi nejrozšířenější civilizační onemocnění a dnes představuje celosvětový zdravotnický problém. Tento problém se bohužel netýká jen dospělých jedinců. Stále vyšší procento postihuje dětskou populaci. Můžeme říci, že obezita u dětí je dnes alarmujícím signálem. Obézní děti často postihují choroby, které se donedávna objevovaly až v dospělém věku. Stále stoupající procento obézních dětí by mělo být výzvou zejména pro rodiče, vést k uvědomění a být podnětem ke změně životního stylu (Petríková Rosinová, Baňarová, 2014).

Špatný životní styl dětí je ovlivněn technickými vymoženostmi, které získávají čím dále větší přednost před pohybem, ale i špatným stravováním. Tento problém můžeme vidět také na obr. 2, ve kterém je zobrazen začarovaný kruh dětské obezity.



Obr. 2 Začarovaný kruh dětské obezity (https://quitchildhoodobesity.wordpress.com)

Ke stanovení nadváhy se často užívá tzv. body mass index (BMI), jehož hodnotu získáme, pokud vydělíme tělesnou hmotnost druhou mocninou tělesné výšky v metrech. BMI patří

k nerozšířenějším metodám, ale nebere v potaz jedince s větším objemem svalové hmoty a nerozlišuje věk (Spitzer, 2016; Vítek, 2008).

Z následující tabulky (tab. 1) můžeme zjistit, zda je tělesná hmotnost k výšce postavy přiměřená či naopak.

Tab. 1 Výsledková tabulka BMI (www.rehabilitace.info, 2017)

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2\text{ (m)}}$$

Ženy	Muži	
pod 19	pod 20	podváha
19–23,9	20–24,9	normální stav
24–28,9	25–29,9	mírná obezita
29–38,9	30–39,9	střední stupeň
nad 39	nad 40	těžký stupeň

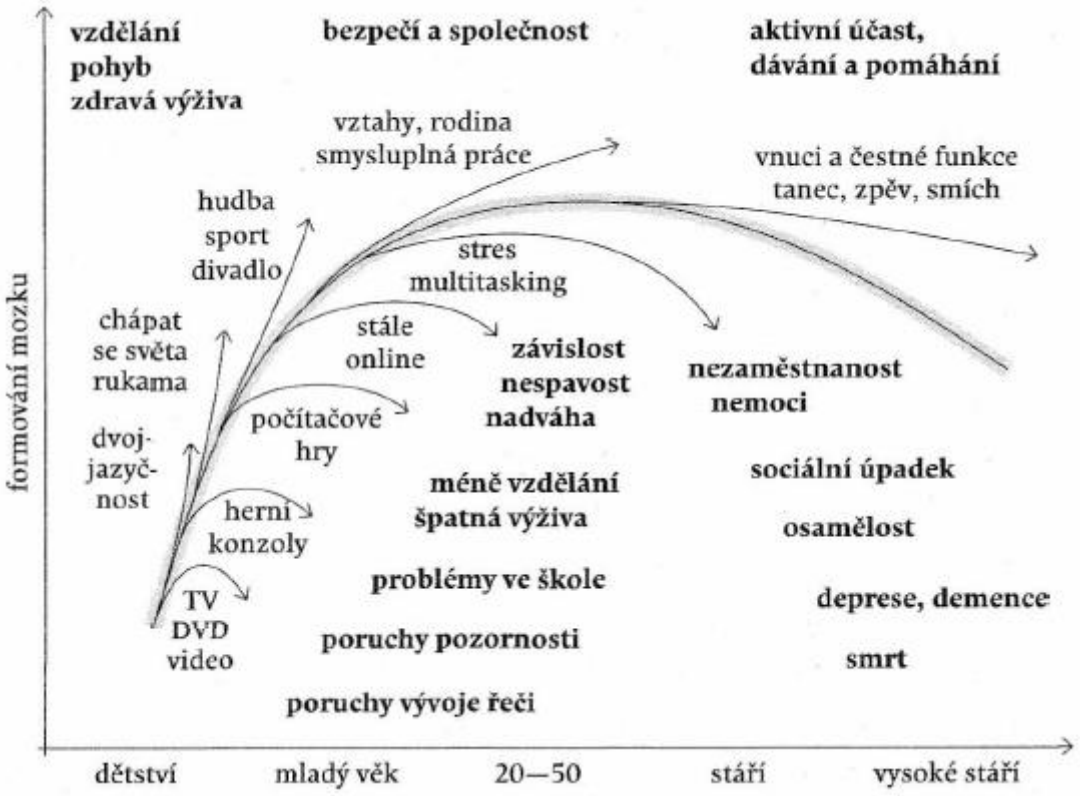
1.2.2 Digitální média

Digitální média zbavují lidi nutnosti vykonávat duševní práci. To, co v minulosti prováděli jednoduše pomocí rozumu, obstarávají dnes za nás počítače, smartphony, navigace, laptopy, aj. Zároveň nás okrádají o pohyb v našem volném čase. To sebou samozřejmě přináší nezměrné nebezpečí. Vzniká na nich závislost a v dlouhodobém horizontu poškozují tělo a především mysl. Pokud přestaneme vyvíjet duševní úsilí, ochabuje nám paměť. Dochází k ochabování nervových spojů a ty nové nepřežijí, protože jich není třeba. U dětí a mladistvých vinou těchto digitálních médií klesá také schopnost učení (Spitzer, 2014).

Podle Spitzera (2014) způsobují digitální média: poruchy pozornosti, poruchy čtení, úzkost a otupělost, závislost, poruchy spánku, deprese, nadváha, tělesná onemocnění (srdce, krevní oběh, cukrovka), sklony k násilí a celkový úpadek společnosti.

Tato média vedou také k menšímu využívání našeho mozku, čímž jeho výkonnost po čase klesá (obr. 3). U mladých lidí se poté opožďuje vývoj mozku. Již od počátku zůstává jejich duševní výkonnost pod úrovní svých možností. Což se netýká pouze našeho myšlení, nýbrž i vůle, emocí, a především sociálního chování. Proto je nutné omezit

konzumní způsob života, především u dětí, abychom zabránili tzv. digitální demenci (Spitzer, 2014).



Obr. 3 Formování mozku v průběhu života; vzestup a úpadek (šedě podložená čára), pozitivní a negativní faktory (Spitzer, 2014, str. 267)

1.2.3 Motivace k pohybovým aktivitám

Pojem motivace vychází původem z latinského slova movere (hýbat). K pojmu motiv je českým ekvivalentem slovo pohnutka. Motivaci můžeme definovat jako *„souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“* (Plháková, 2003, str. 319).

Vnitřní motivy jsou přímo spjaté s nějakou činností a vychází ze zájmů, přání, ale i nadějí jedince. Vnější pobídky a cíle jsou ovlivňovány především rodiči, učiteli a spolužáky a mají zprostředkovaný charakter. Oba typy motivů společně vytváří individuální motivační strukturu (Demetrovič a kol., 1988; Dobrý, 2006a).

Podle Dobrého (2006a) lze činitele působící na motivaci dětí školního věku k pohybové činnosti rozdělit do několika skupin:

- novost činnosti nebo předmětu – projev poznávací potřeby, touha po získání motorické dovednosti je jeden z nejsilnějších motivačních činitelů;
- uspokojení z činnosti s vlastní výraznou aktivitou – projev potřeby činnosti;
- úspěch v činnosti jako odměna – projev potřeby výkonu a sociálního uznání;
- míra a poměr úspěchu a neúspěchu – přiměřenost náročnosti pohybových aktivit závisí na věku, motorické zkušenosti a dovednosti dětí;
- sociální momenty při formování motivace k činnosti – pozitivní sociální hodnocení činnosti a úspěchu od rodičů a kamarádů, společná činnost soutěžení.

Existuje model pěti stádií motivační připravenosti ke změně, který se připravuje jak na motivaci ke změně, tak i na aktuální změnu chování. Tento model vychází z přesvědčení, že pokud se lidé připravují na dlouhotrvající a velkou změnu, mění se jejich motivace od stavu, kdy o změně nejprve neuvažují, až ke skutečné realizaci změn chování (Marcus, Forsyth, 2010).

Marcus, Forsyth (2010) definují stádia motivační připravenosti takto:
1. stádium: pohybová nedostatečnost. Řadí se sem lidé, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám a ani to v nejbližších šesti měsících nemají v úmyslu. Proto toto stádium označujeme bez úvah o změně.
2. stádium: stádium úvah o změně. Lidé, kteří doposud neprovozují pohybové aktivity, ale mají v úmyslu v nejbližších šesti měsících s nimi začít.
3. stádium: stádium s občasnou pohybovou aktivností. Úroveň ale neodpovídá doporučením, podle nichž je třeba provozovat pětkrát v týdnu minimálně 30 minut středně namáhavých pohybových aktivit nebo alespoň tři dny v týdnu se účastnit dvacetiminutového nepřetržitého namáhavého tělesného cvičení.
4. stádium: jedinci s dostatečnou pohybovou aktivitou. Ti se již zúčastňují doporučeného množství pohybových aktivit, ale po dobu kratší šesti měsíců. Proto u nich není záruka, že si tuto úroveň pohybové aktivnosti udrží trvale.
5. stádium: pohybová aktivnost se stala trvalou součástí způsobu života a poctivě se věnují doporučenému množství pohybových aktivit déle než šest měsíců.

Lidé se pohybují mezi jednotlivými stadii, která jsou znázorněna v tab. 2. Často se vracejí z jednoho do druhého a zpět. Pokud se člověk ze stadia úvah o změně rozhodne o přechod do stadia dostatečné pohybové aktivnosti, kdy se denně věnuje minimálně 30 minutám středně namáhavým pohybovým aktivitám (například jízdě na kole, rychlé chůzi, tanci,

práci na zahradě, golfu, turistice a chození, volejbalu atd.) alespoň pět dní v týdnu, nemusí být zárukou trvalé změny. Tento model je nazýván cyklický, jelikož změna návyků může probíhat v mnoha cyklech, než se dostaví úspěch. Jedinec se může pokusit několikrát o změnu, než je schopen dosáhnout stadia, v kterém se pohybová aktivnost stane trvalou součástí jeho způsobu života (Marcus, Forsyth, 2010).

Tab. 2 Stadia motivační změny

Číslo stadia	Popis stadia
Stadium 1	Pohybová nedostatečnost bez úvah o pohybové aktivnosti
Stadium 2	Pohybová nedostatečnost s úvahami o zahájení pohybové aktivnosti
Stadium 3	Občasné pokusy o pohybovou aktivnost
Stadium 4	Zahájení pravidelných pohybových aktivit (nakumulování nejméně 30 minut pohybových aktivit střední intenzity aspoň pětkrát v týdnu)
Stadium 5	Pravidelné pohybové aktivity se zárukou trvalosti

Motivace a změna životního stylu u obézních dětí je velmi náročná. Jen malé procento dětí chce svoji váhu redukovat a pouze někteří jedinci projeví vůli z důvodu zdravotní či jakékoliv jiné motivace (Pastucha, 2011).

Podle Pastuchy (2011) existuje mnoho důvodů, pro něž stojí za to zhubnout. Mezi ty hlavní můžeme zařadit zvýšení fyzické kondice a zdravotní hledisko. Často se také mladý člověk pohybuje na přání svých rodičů. V tomto případě se může jednat i o vykonávání některé pohybové aktivity, aniž by o ni jedinec měl zájem. V období adolescence je pro mladé osoby důležitý jejich vzhled a pocit potřeby líbit se sám sobě, ale především líbit se ostatním. V dnešní době můžeme důvod pro zhubnutí brát i jako druh módy.

Pro dlouhodobý úspěch intervence a změny životního stylu je důležité se zaměřit na jeho motivaci ke změně, snažit se pozitivně ovlivnit jeho postoje, cíle a podpořit navýšení pohybové aktivity. To neplatí pouze u dítěte, ale u celé rodiny (Pastucha, 2011).

1.3 Adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa adolescere, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Adolescence je tedy obdobím tělesného i duševního zrání, při němž

mladý člověk postoupí během několik málo let z dětského stádia až na hranici dospělosti (Macek, 2003).

„Adolescence je však dobou komplexnější proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho sociální pozice. Mladý člověk získává nové role, spojené s vyšší sociální prestiží. Emancipace z vázanosti na rodinu je obvykle dokončena, vztahy s rodiči se stabilizují a zklidňují. Vrstevníci jsou ještě významnější, než byli dříve. Partnerské vztahy tohoto období bývají mnohem zralejší, pohlavní styk je považován za zcela normální součást takového vztahu. Adolescenti pokračují ve své přípravě na povolání a mnozí z nich nastupují na konci tohoto období do svého prvního zaměstnání. Tím dosahují všech předpokladů, potřebných pro dospělost“ (Vágnerová, 1999, str. 194).

Období adolescence lze stručně definovat několika důležitými proměnami. Významným bodem bývá první pohlavní styk, který je vymezen právě do období adolescence (za nepříznivých okolností i početí dítěte, které bývá z mnoha důvodů předčasné). Období adolescence ohraničují dva sociální mezníky. Prvním je ukončení povinné školní docházky. Druhým je dovršení přípravného profesního období, následované nástupem do zaměstnání (s výjimkou vysokoškoláků). Hranicí je zde ekonomická samostatnost. Té nejprve dosahují učni a nejpozději vysokoškoláci. Právě tato ekonomická nezávislost je v našich sociokulturních podmínkách považována za jeden z důkazů dospělosti a předpokladem k přiznání větších práv.

Adolescent dosahuje plnoletosti, která funguje jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti. Podle současného práva je u nás člověk dospělý již v 18 letech a je tedy od tohoto věku plně zodpovědný za své jednání. Jednou z důležitých událostí dospělosti může být například možnost uzavření manželství (Vágnerová, 1999). Vágnerová (2000) tvrdí, že tělesné vlastnosti mohou fungovat jako sociální kompetence, mezi něž autorka řadí atraktivitu, výšku postavy a fyzickou sílu.

Atraktivita je předpokladem k dosažení dobré sociální pozice. Pokud je jedinec atraktivní, je většinou mezi vrstevníky úspěšný. To samé platí i v soupeření s dospělými autoritami. Tato tendence se projevuje zejména u dívek. Boj na úrovni ženské role přináší mnohdy adolescentním dívkám možnost dosáhnout značného uspokojení. Současná společnost prezentuje určitý ideál ženské krásy, který představují velmi mladé modelky, na jejichž úrovni lze získat sociální prestiž již svou existencí. Další kompetence nejsou tolik nutné,

dokonce mohou být považovány za zbytečné. Krásná dívka bude akceptovatelná za všech okolností.

Výška postavy je nyní naprosto souměřitelná s výškou dospělého a mění se tím opticky vztah s autoritou. Toto je jedna z oblastí, kde adolescent nepůsobí jako podřízený. Je stejně velký a zcela nepochybně se dospělému vyrovná (pokud není dokonce větší). Alespoň zdánlivě se zde symbolizuje jejich rovnost. Výška postavy poskytuje adolescentům uspokojení především z hlediska vyrovnávání pozic a posiluje jejich sebevědomí.

Další důležitou kompetencí u adolescentů bývá fyzická síla. Ta u nich potvrzuje soběstačnost a potlačující nejistotu. Většího významu dosahuje u chlapců, převážně tehdy, není-li jiný způsob sebepotvrzení dosažitelný. Fyzická síla funguje ve vztahu k dospělým osobám spíše jako záloha, dále jako vnitřní zdroj pocitu rovnováhy, protože je blokována sociálními zábranami, normami společnosti.

Ve vztahu k vrstevníkům má fyzická síla odlišnou funkci. Prestiž je v určitých vrstevnických skupinách získávána do značné míry právě fyzickou silou. Pokud je uplatňována ve vztahu k jednoznačně slabším jedincům, bývá výrazem osobní nejistoty, nezralosti nebo pocitů méněcennosti. Vzácněji se může jednat i o projev odlišného, narušeného vývoje osobnosti. Pokud si je jedinec vědom fyzické zdatnosti, přispívá mu tím k rozvoji uspokojivé identity také proto, že by mohla být základem soběstačnosti a nezávislosti. Adolescent ví, že by se uměl o sebe postarat a tato kompetence je již součástí role dospělého (Vágnerová, 2000).

1.3.1 Diferenciace období adolescence

Adolescence je dospívání i mládí současně. Toto období se dá rozdělovat a rozlišovat do tří fází: časná adolescence je stanovena v časovém rozmezí zhruba 10 (11) – 13 let, střední adolescence je vymezena přibližně intervalem 14 až 16 let a pozdní adolescence od 17 do 20 let, popřípadě i mnohem déle. Z ontogenetického hlediska je jejím základním znakem dokončení pohlavního dozrávání, fyzický a duševní rozvoj (růst), ale také sociální učení v nejširším slova smyslu (Macek, 2003).

Časná adolescence je v současnosti obvykle datovaná od deseti (jedenácti) do třinácti let a dominují v ní pubertální změny. Biologické a fyzické změny otevírají první „pasáž“ pro průchod z dětství do adolescence a posléze i do dospělosti. Některé sociální a psychické

změny lze v rané adolescenci považovat za přímý důsledek pubertálních změn. Typickým znakem je např. zvýšení zájmu o vrstevníky opačného pohlaví, jenž je posilován právě projeveným pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků.

Některé změny v tomto věku jsou determinovány především společenskými podmínkami a nejsou zapříčiněny biologickým dozráváním. Příkladem je, že většina dospívajících v evropských zemích a USA absolvuje ke konci rané adolescence základní školu a přechází na střední školy. Ale i přesto je základní charakteristikou tohoto období pubertální změna (Petersen, Leffert, 1995).

Střední adolescence je období datované většinou od 14 do 16 věku. Veškeré úvahy a hodnocení jsou nejčastějším objektem dospívání. Pro adolescenty je charakteristické, že se v této době snaží výrazně odlišovat od svého okolí, volí jiný styl oblékání, preferují specifickou hudbu atd. Toto odlišné zaměření se pak spojuje v tom, co sociologický přístup k adolescenci charakterizuje jako specifický životní styl nebo kulturu mládeže. Z psychologického hlediska zde dochází k hledání osobní identity (vlastní jedinečnosti a autentičnosti) (Macek, 2003).

Fáze směřující nejvíce k dospělosti nazýváme pozdní adolescence. Bývá datovaná obvykle od sedmnácti do dvaceti let (či později). U některých dospívajících dochází v této době k ukončení svého vzdělání a snaží se najít pracovní uplatnění. Druhá část stojí před dalším velkým rozhodnutím, a to jakým směrem se dále vydat ve studiu. Správný výběr vysoké školy je pro člověka velmi důležitý pro osobní spokojenost, a aby dělal právě to, co ho naplňuje. Stále v mnohem větší míře než v dřívějších fázích vývoje se adolescent zamýšlí nad svou osobní perspektivou, nad svou budoucností a uvažuje o svých cílech a plánech (Macek, 2003).

1.3.2 Pohybová aktivita u adolescentů

Fyzická síla a obratnost je základem výkonové složky identity ve sportu. V této oblasti adolescenti jsou schopni předčit dospělé a mohou dosahovat velké prestiže. Ve sportu se formuje potřeba aktivity. Ta je pro adolescenty velmi důležitá a zároveň při ní dochází k vybytí jejich fyzické energie. V našem sociokulturním prostředí je role sportovce pozitivně hodnocena, zejména ve skupině mladých lidí. Toto období je relativně raný vrchol, kdy sportovec trénuje, ale poměrně brzy se může dočkat úspěchu. Ten pomáhá podporovat sebeúctu a ovlivňuje identitu (Vágnerová, 2000).

Sport je oblastí, kde dosahují právě adolescenti vrcholu. Jejich kompetence jsou často vyšší než u dospělých. Úspěch ovlivňuje v této vývojové fázi osobní identitu natolik, že poznamenává jedince po celý zbytek života. Kompetence vynikající úrovně v jedné oblasti jsou potvrzeny, ale jednostranné zaměření vyžaduje spoustu času a energie, že se osobnost rozvíjí nerovnoměrně. Adolescent si uvědomuje, že kariéra sportovce není nekonečná, ale toto vědomí nemá zatím subjektivně reálný význam. Adolescenti žijí citově v představě věčného mládí. Nepřipouští si, že stárnutí se bude týkat i jich. Tato doba je pro ně zatím subjektivně nereálná a nedůležitá (Vágnerová, 1999).

Pro období adolescence je charakteristická spíše organizovaná tělesná aktivita. Většina dětí se hýbe pouze v hodinách tělesné výchovy či ve sportovních klubech, což bývá v České republice dotováno 90 minutami týdně. S narůstajícím věkem čas strávený pohybovou aktivitou spíše klesá, zmenšuje se množství pravidelné mimoškolní pohybové aktivity a bohužel se v tomto věku hovoří většinou o nedostatku pohybové aktivity. Přibližně 20–30 % dětí ve společnosti je méně tělesně zdatných, než je žádané. 16 % dětí vůbec nesportuje nebo pouze v rámci tělesné výchovy. Ve volném čase se sportovní činnosti věnuje čím dál méně dětí. O víkendu se oproti předešlým dobám projevuje výrazně nižší pohybová aktivita než v pracovních dnech. V této době je však provozování sportovních aktivit 2x týdně a méně nedostačující a pouhé dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy ve škole dostatečné množství pohybu nenahradí (Pastucha, 2011).

Charakteristickým znakem školní tělesné výchovy je, že chlapce spíše motivuje k pravidelné mimoškolní aktivitě, ale dívky spíše odrazuje. Krizovým bodem bývá ukončení školní docházky. U velkého množství dívek dochází ke změně životního stylu a téměř třetina jich skončí s pravidelným sportováním úplně. Adolescenti jsou v jejich věku schopni si sami navrhnout a rozvíjet svůj osobní cvičební nebo tréninkový program. Uvědomují si vynaložené fyzické úsilí v průběhu namáhavého zatížení a průběh zotavení. Vnímají souvislosti mezi aktivitou a efekty působícími na jejich tělo, psychické a fyzické zdraví. Při aktivitách prohlubují sociální vztahy a zlepšují kvalitu života (Pastucha, 2014).

Dovalil (2009) uvádí, že období adolescence můžeme považovat jako počátek let dosud nejvyšší pohybové výkonnosti. Je možné znatelně zvýšit nároky v tréninku, a to již od 16. roku. Na konci období adolescence je jedinec nejlépe trénovatelný. V tomto období již můžeme rozvíjet všechny pohybové schopnosti jedince. Organismus je připraven i na

anaerobní zátěž u tréninku silových a vytrvalostních oblastí. Detailněji se dá zabývat i technikou provedení a v tréninku začíná být kladen velký důraz na taktickou stránku.

V době dospívání je jedinec schopný a začíná provádět prakticky jakékoli pohybové aktivity. Vytváří se stereotyp nutnosti pohybu, který slouží jako kompenzace denního zatížení. V této věkové kategorii musí být zvyklost na pohyb složkou celého procesu výchovy, zaměstnání, ale také relaxace (Dylevský, 1997).

1.3.3 Doporučené pohybové aktivity pro adolescenty

Podle obr. 4 je možné vidět, jaké pohybové aktivity jsou adolescentům doporučeny a kolik času je třeba těmito aktivitami trávit. Sigmund, Sigmundová (2011) zde popisují FITT charakteristiky (frekvence, intenzita, trvání, typ). Podle nich by měli adolescenti zapojit do svého pravidelného režimu pohybovou aktivitu alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně. Kromě toho také pohybovou aktivitu střední intenzity nebo chůzi trvající nejméně 30 minut alespoň 5x týdně.

FITT charakteristiky	*Denní počet kroků*
➢ Pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně.	➢ V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat **11 000 kroků u děvčat** **13 000 kroků u chlapců.**
➢ Pohybová aktivita **střední intenzity** nebo **chůze nejméně 30 minut alespoň 5× týdně.**	
➢ Pohybová aktivita **vysoké intenzity,** podporující rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti, **nejméně 20 minut alespoň 3× týdně.**	
➢ **Kombinace** předchozích doporučení pro PA vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do **10minutových** i delších úseků v rámci celého dne.	

Další doporučení
➢ **Podporovat pohybově aktivní** (pěší a cyklistický) **transport** adolescentů do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit.
➢ **Specializovanou sportovní přípravu** lze u adolescentů uplatňovat při kontinuálním zachování jejich dalšího **všestranného pohybového rozvoje.**
➢ Zvýšit podíl adolescentů, kteří jsou alespoň **3× týdně** zapojení do **organizované pohybové aktivity** (zahrnující vyučovací jednotky tělesné výchovy).
➢ Zvýšit podíl adolescentů, kteří ve **vyučovací jednotce tělesné výchovy** stráví **alespoň 50 % času** při pohybové aktivitě **střední až vysoké intenzity.**
➢ **Nepřetržité** sledování televize či monitoru počítače by nemělo překročit **2 hodiny denně.**

Obr. 4 Doporučené pohybové aktivity pro 11 – 18leté adolescenty (Sigmund, Sigmundová, 2011, str. 119)

Pokud se zaměříme na vysokou intenzitu, která podporuje rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti, poté by měla trvat alespoň 20 minut 3x týdně. Z toho vyplývá

doporučený denní počet kroků. Ty by měly v převažujícím počtu dní v týdnu dosahovat u dívek 11000 kroků a 13000 kroků u chlapců.

Sigmund, Sigmundová (2011) dále doporučují podporovat pohybově aktivní transport adolescentů jak do školy, tak i ze školy, do zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit. To znamená, že se převážně budou pohybovat pěší chůzí, či na kole. Stále by se měla v tomto období rozvíjet všestrannost, ale dochází již k postupné specializaci. Snažit se o zvýšení počtu adolescentů, kteří jsou alespoň 3x týdně zapojeni do organizované pohybové aktivity. Pokusit se omezit sledování televize a trávení času u počítače na 2 hodiny denně. Adolescence je období, ve kterém by měl být pohyb vytvářen s příjemným prožitkem.

2 CÍLE, HYPOTÉZY, ÚKOLY

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjištění a porovnání pohybové aktivity a inaktivity adolescentů na vybraných středních školách v okrese Trutnov a Náchod za pomocí dotazníkového šetření.

2.2 Výzkumné otázky

Pro diplomovou práci jsem na základě dotazníkového šetření vytvořila 5 výzkumných otázek, které jsou předmětem zkoumání. Tyto otázky jsou zodpovězeny v závěru práce, kde jsou následně vysvětleny a graficky znázorněny.

VO1: Jsou studenti gymnázia ve volném čase více pohybově aktivní než studenti střední odborné školy?

VO2: Je pohybová aktivita u studentů prvního ročníku vyšší než u studentů čtvrtého ročníku?

VO3: Převládá u většího procenta studentů organizovaná pohybová aktivita oproti neorganizované?

VO4: Je pohybová aktivita studentů trávících více volného času s elektronickými zařízeními nižší oproti studentům trávících méně času s elektronickými zařízeními?

VO5: Převládá u většího procenta studentů pohybová inaktivita ve volném čase?

2.3 Úkoly práce

1. Shrnout dosavadní teoretické poznatky z oblasti pohybu, zdůraznit nenahraditelnou roli pohybové aktivity pro zdravý životní styl jedince, popsat typické vlastnosti adolescentů a poukázat na to, jaké následky jsou spojené s nedostatečnou pohybovou aktivitou.

2. Vytvořit vhodný elektronický dotazník a zúčastnit se sběru dat z dotazníkového šetření na gymnáziu v Trutnově a střední odborné škole v Červeném Kostelci.

3. Vhodně vybrat a zpracovat získaná data tak, aby bylo možné odpovědět na výzkumné otázky zaměřené na pohybovou aktivitu a inaktivitu ve volném čase adolescentů ve dvou odlišných typech škol.

3 METODOLOGIE PRÁCE

3.1 Charakteristika zkoumaného souboru

V rámci praktické části je srovnávána pohybová aktivita a inaktivita studentů dvou odlišných středních škol z náchodského a trutnovského okresu. V náchodském okrese byla vybrána Střední škola oděvní, služeb a ekonomiky v Červeném Kostelci (dále SŠČK). V trutnovském okrese Gymnázium Trutnov (dále GTU). Výzkum je zaměřen na období adolescence a srovnávány byly první a čtvrté ročníky obou typů škol. V Červeném Kostelci byl výzkum proveden na střední odborné škole ve třídách, kde je studium zakončeno maturitní zkouškou a obor nese svůj název Veřejnoprávní činnost. Vybranými třídami byly 1. M a 4. M. Často se jedná o studenty z blízkého okolí, kteří každý den dojíždí autobusem nebo vlakem do školy, či přímo pochází z Červeného Kostelce. Vyskytuje se zde však i malá část studujících, kteří tráví školní týden na internátu, který je ve městě k dispozici.

V Trutnově se jedná o všeobecné čtyřleté gymnázium. Naprostá většina studentů dojíždí denně za studiem, či přímo žije v tomto městě. Dotazník byl vyplněn ve třídách 1. B a 4. A. Do výzkumného projektu bylo osloveno celkem 100 žáků, 25 z každé třídy, a to jak dívek, tak i chlapců ve věku 15–16 a 18–19 let. V prvním ročníku gymnázia vyplnilo dotazník 14 dívek a 11 chlapců. Ve čtvrtém ročníku 15 děvčat a 10 chlapců. Střední odborné učiliště mělo v prvním ročníku zastoupení 17 dívek a 8 chlapců. Dotazníkového šetření se ve čtvrtém ročníku zúčastnilo 16 dívek a 9 chlapců.

3.1.1 Gymnázium Trutnov

Gymnázium Trutnov je jednou z tradičních a významných škol. Tato škola vznikla v roce 1920 a poskytuje úplné střední vzdělání s maturitou ve studijních oborech Gymnázium všeobecné. Studenti si mohou rozhodnout pro studium osmiletého či čtyřletého studia. Ti, kteří studují osmileté gymnázium, patří do tříd označených písmenem X. Studenti čtyřletého gymnázia mají označení písmeny A nebo B. Na základě školních vzdělávacích plánů se studenti účastní zimního a letního sportovního kurzu, výuky plavání a vodáckého výcviku. Škola je také majitelem horské chaty v Krkonoších, kde se pravidelně pořádají seznamovací kurzy a turistické výlety.

3.1.2 Střední škola oděvní, služeb a ekonomiky Červený Kostelec

Střední odborné učiliště, jako instituce, bylo zřízeno v roce 1981. Výuka zde probíhá v různých oborech. Jedním z prvních oborů, který proslavil město Červený Kostelec, byl obor oděvní. Dnes je možné se zde vyučit v oborech Gumař-plastikář, Operátor textilní výroby a Prodavač oděvů, textilu a doplňků. Dalšími obory jsou Módní designer a styling a Grafický design a navrhování interiérů, ve kterých studenti vykonávají maturitní zkoušku, avšak bez povinné matematiky. Úplné zakončení s maturitní zkouškou zde mají studenti studující obor Veřejnoprávní činnost. Studenti se mohou zúčastnit lyžařského, sportovního a vodáckého kurzu. Ty však nejsou povinné, záleží pouze na jejich zájmu.

3.2 Popis šetření

Před vyplněním elektronických dotazníků byly osloveny obě školy a požádány o souhlas s výzkumem. Zkoumané třídy vyplnily v rámci hodin informační výpočetní technologie elektronický dotazník na webové stránce Survio. K vyplnění byla využita počítačová učebna na obou školách. Před samotným zahájením byl studentům krátce představen můj výzkum a jeho záměr.

Šetření bylo provedeno v období duben 2018–červen 2018. Čtvrté ročníky vyplnily dotazník během měsíce dubna, jelikož je další měsíce čekala maturitní zkouška či přijímací zkoušky a ve škole se již nevyskytovaly. První ročníky vyplnily dotazník do konce školního roku 2018.

Dotazník obsahuje celkem 15 otázek především uzavřeného typu týkajících se pohybové aktivity a inaktivity adolescentů ve volném čase. Mezi první otázky byly zařazeny možnosti výběru pohlaví, typu střední školy a ročníku. Další otázky byly již zaměřeny na volný čas studentů. Ti mohli většinou vybírat z více možností, pouze u dvou otázek doplnit své vlastní zájmy, pokud nebyly na výběr. Zároveň jsem je požádala o nejvyšší možnou pravdivost a poctivost ve vyplňování jednotlivých odpovědí. Jejich úkolem bylo projít všechny otázky, zaškrtnout odpovídající opověď či doplnit údaje. Po splnění všech otázek odeslali své odpovědi k vyhodnocení.

3.3 Metody a techniky sběru dat

Hlavní výzkumnou metodou v této práci bylo dotazování. Cílem dotazníku bylo zjistit aktivitu a inaktivitu studentů dvou odlišných středních škol a jejich postoj k dané

problematice. Výhodou elektronického dotazníku je rychlé vyplnění, nenáročná organizace a s tím související rychlé a nenáročné zpracování. Jelikož k vyplnění stačí pouhé připojení k internetu a pár minut času, můžeme tak získat velký počet potřebných dat. Anonymita dotazníku nám zároveň může napomoci ke zjištění citlivých informací.

Dotazník má však i záporné stránky, jako je například uspěchání při vyplňování informací či nepravdivé odpovědi. Dalším problémem bývá i nevyplnění všech informací, s tím si ale elektronický dotazník umí poradit a nepustí v tomto případě dotazovaného na další otázku. Dalším záporem může být špatné pochopení významu otázky nebo chybné položení otázky.

Získávání dat o pohybové aktivitě žáků je založeno na vyplnění elektronického dotazníku na webové stránce Survio. Dotazník je z malé části inspirován z otázek vytvořených internetovým systémem INDARES (International database for research and Educational Support), ale převážně z otázek samostatně vytvořených. Hlavním vodítkem jsou odpovědi zaměřující se na volný čas studentů (adolescentů).

3.4 Metody vyhodnocení

Pro zpracování empiricky získaných výzkumných dat bylo v diplomové práci využito tabulkového procesoru. Objektivita výzkumu je založena na práci se získanými daty od 100 respondentů. Jednotlivé odpovědi studentů mi byly zasílány zpět po vyplnění internetového dotazníku Survio, který je navíc schopen automaticky vytvořit souhrnná data. Pro následné zpracování jsem využila programu Microsoft Excel 2016, který mi byl nápomocný k provádění výpočtů, tabulek a výslednému vytvoření grafů. V grafech jsou výsledky zobrazeny jak v procentech, tak i v jednotlivých hodnotách. Pro vyjádření a rozlišení jednotlivých typů škol a ročníků byly vytvořeny v grafech zkratky g 1 (gymnázium 1. ročník), g 4 (gymnázium 4. ročník), s 1 (střední odborná škola 1. ročník) a s 4 (střední odborná škola 4. ročník). To samé bylo provedeno pro zkrácení organizované pohybové aktivity (org.) a neorganizované pohybové aktivity (neorg.). Následně jsou otázky z dotazníkového šetření doplněny komentářem a popisem výsledků.

V sekci výsledky a diskuze jsou dotazníkové otázky vždy uvedeny spolu s číslem, pod kterým se nacházely přímo v dotazníku (viz příloha).

Časová délka (in)aktivity t za danou dobu (týden, víkend atd.) i-tého studenta je vypočítána jako

$$t_i = \mathrm{round}\left(n_d \frac{t_{ub} - t_{lb}}{2}\right) \quad [\mathrm{min}],$$

kde n_d je počet dnů, které se student věnuje dané činnosti, t_{ub} a t_{lb} je horní, resp. dolní, hranice časového intervalu činnosti v minutách připadající na jeden den činnosti, funkce round poté zajišťuje zaokrouhlení konečného výsledku na celé minuty.

Tímto způsobem jsou vypočítány časové délky činnosti v minutách za dané období pro všechny studenty. Tyto výsledky jsou následně rozřazeny do 9–11 tříd histogramu – tedy jsou spočteny četnosti studentů, jejichž časové doby činností za dané období spadají do příslušné třídy.

Výsledky vyjadřující žádný čas pohybu jsou v grafech znázorněny pomocí vzorkové výplně a liší se tak od ostatních výsledků vyjadřujících délku pohybové aktivity, které jsou znázorněny plnou barvou. V prvním časovém intervalu můžeme tedy v grafech vidět jak nulové hodnoty, tak i hodnoty pohybu od 1–x min. v určitém časovém období.

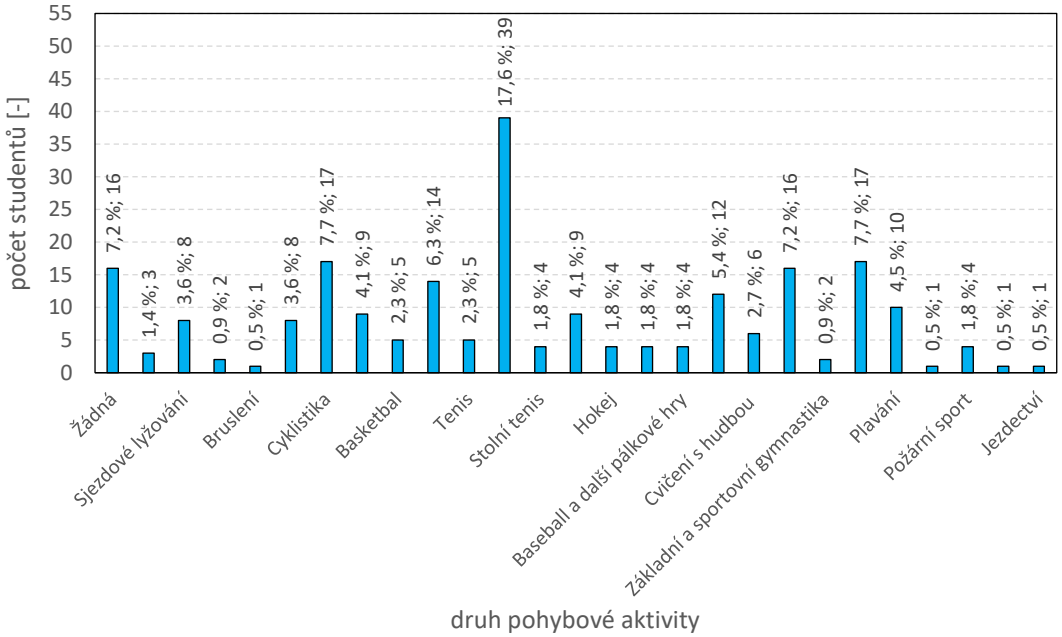
4 VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1 Organizovaná pohybová aktivita

Otázka č. 4: Jaké organizované pohybové aktivity se během týdne účastníte? Nezahrnujte školní tělesnou výchovu.

Tab. 3 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při organizovaném pohybu

Varianta	Četnost	[%]	Varianta	Četnost	[%]
Žádné	16	7,2	Hokej	4	1,8
Joga, Pilates	3	1,4	Úpoly	4	1,8
Sjezdové lyžování	8	3,6	Baseball a další pálkové hry	4	1,8
Běžecké lyžování, biatlon	2	0,9	Běhy (atletika, orientační apod.)	12	5,4
Bruslení (rychlo-, kraso-)	1	0,5	Cvičení s hudbou (aerobic apod.)	6	2,7
Inline bruslení	8	3,6	Tanec	16	7,2
Cyklistika	17	7,7	Základní a sportovní gymnastika	2	0,9
Fotbal, nohejbal	9	4,1	Kondiční cvičení, posilování	17	7,7
Basketbal	5	2,3	Plavání	10	4,5
Volejbal, plážový volejbal	14	6,3	Kuželky	1	0,5
Tenis	5	2,3	Požární sport	4	1,8
Chůze	39	17,6	Lezení	1	0,5
Stolní tenis	4	1,8	Jezdectví	1	0,5
Florbal	9	4,1	Celkem	222	100



Graf 1 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při organizovaném pohybu

Typickým znakem můžeme označit častou účast velkého počtu studentů na vícero organizovaných aktivitách. Z celkového počtu 222 označených odpovědí je celkem 7,2 %

studentů, kteří se během týdne nezúčastní žádné organizované pohybové aktivity. I přes veškeré vysvětlení rozdílu mezi organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitou převládá u velkého množství dotazovaných překvapivě chůze (17,6 %). Tento výsledek je u organizované pohybové aktivity zvláštní, protože nevěřím, že se tolik studentů věnuje týdně organizované chůzi. Samozřejmě mohou být tito jedinci součástí nějakého skautského či turistického oddílu. Ale to nemůžeme v tomto výzkumu dokázat. Dalšími oblíbenými aktivitami jsou mezi studenty cyklistika (7,7 %), kondiční cvičení (7,7 %) a tanec (7,2 %). Mezi kolektivními sporty vítězí u studentů volejbal (6,3 %).

Otázka č. 5: Kolik dní ve školním týdnu (pondělí–pátek) se účastníte organizované pohybové aktivity?

Otázka č. 6: Přibližně kolik času během dne strávíte organizovanou pohybovou aktivitou ve školním týdnu?

Tab. 4 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během školního týdne

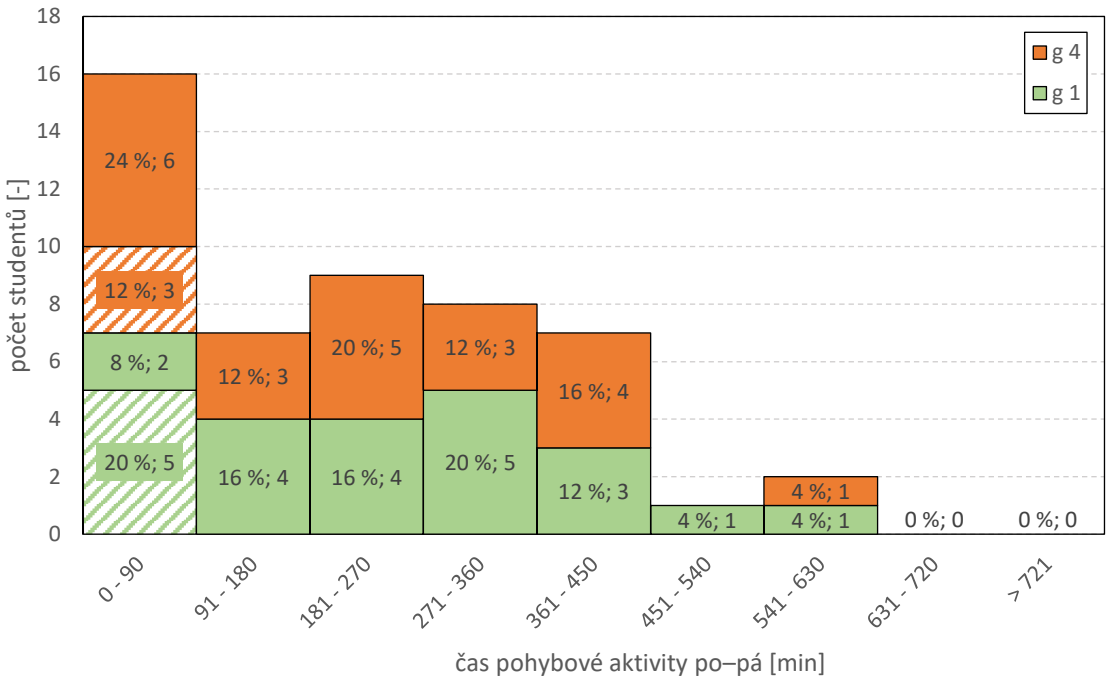
Varianta	1. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	5	20	5	-	-	-	-	-	-	-
1 den	1	4	-	-	-	1	-	-	-	-
2 dny	5	20	-	1	-	-	2	-	1	1
3 dny	5	20	-	-	-	1	1	1	-	2
4 dny	6	24	-	-	-	-	1	2	2	1
5 dnů	3	12	-	-	-	-	-	1	1	1

Tab. 5 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během školního týdne

Varianta	4. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	3	12	3	-	-	-	-	-	-	-
1 den	3	12	-	-	-	-	1	1	1	-
2 dny	6	24	-	-	-	3	-	1	2	-
3 dny	6	24	-	-	1	1	-	3	-	1
4 dny	5	20	-	-	-	-	-	1	2	2
5 dnů	2	8	-	-	-	-	-	1	-	1

Z předchozích tabulek (tab. 4 a tab. 5) je možné vidět množství času stráveného organizovanou pohybovou aktivitou studenty prvního a čtvrtého ročníku gymnázia během školních dnů. Celkem 5 studentů prvního ročníku (20 %) a 3 studenti čtvrtého ročníku (12 %) se nezúčastní žádné organizované pohybové aktivity. Především

u studentů prvního ročníku můžeme vidět při vyšším počtu dnů vykonávaných pohybovou aktivitou také zvýšení času strávený aktivitou. Vyzdvihnout zde můžeme celkem 6 studentů (24 %) vykonávajících pohybovou aktivitu čtyřikrát týdně a 3 studenty (12 %), kteří se věnují některé organizovaně aktivitě pětkrát týdně. Čas pohybu některých z nich přesahuje i 100 minut. U čtvrtého ročníku se najde také mnoho aktivních sportovců. Například 20 % jedinců sportuje čtyřikrát a 8 % dokonce pětkrát ve školním týdnu.



Graf 2 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity gymnazistů ve školním týdnu

Z grafu 2 vidíme souhrnný čas strávený organizovanou pohybovou aktivitou ve školním týdnu u studentů gymnázia. Pokud se zaměříme na první interval 0–90 minut, můžeme zjistit, že od pondělí do pátku se organizované pohybové aktivitě nevěnuje vůbec 12 % studentů čtvrtého a 20 % studentů prvního ročníku. Zbylí studenti se v této kategorii pohybují organizovaně pouze v rozmezí 1–90 minut za školní týden. Celkem se sem řadí 12 % studentů čtvrtého a 8 % studentů prvního ročníku. Maximální čas strávený organizovanou pohybovou aktivitou ve školním týdnu zastupují dva jedinci. Každý z nich je studentem jiného ročníku a hýbou se v rozmezí 541–630 minut (9–10,5 hodin) týdně. Ostatní respondenti jsou rozděleni mezi další časové kategorie.

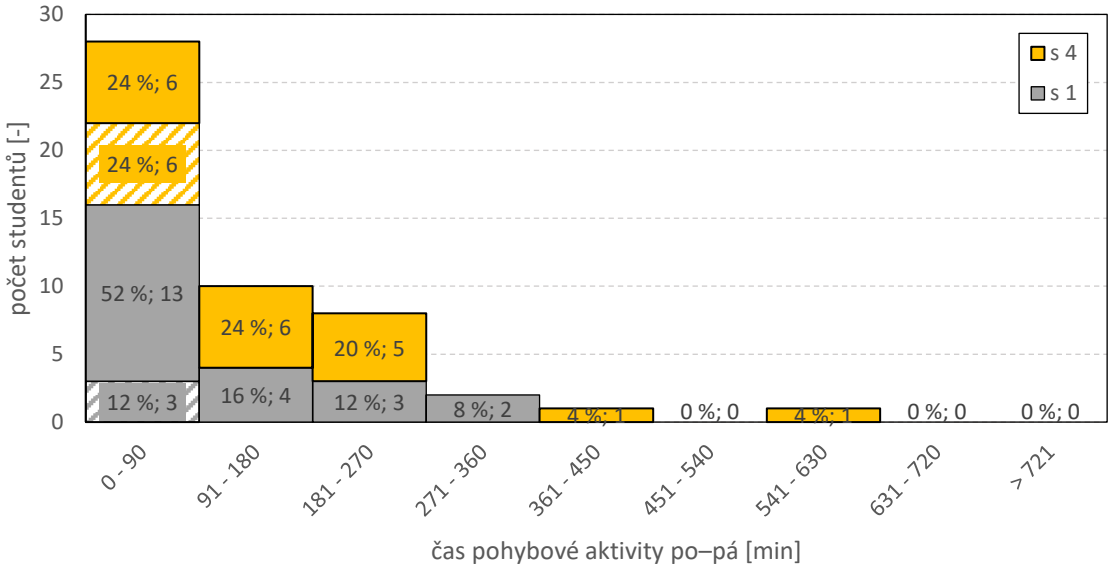
Tab. 6 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy během školního týdne

Varianta	1. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	3	12	3	-	-	-	-	-	-	-
1 den	7	28	-	2	2	-	1	2	-	-
2 dny	10	40	-	-	2	4	1	2	1	-
3 dny	3	12	-	-	-	-	1	1	1	-
4 dny	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
5 dnů	2	8	-	-	-	-	1	1	-	-

Tab. 7 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během školního týdne

Varianta	4. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	6	24	6	-	-	-	-	-	-	-
1 den	6	24	-	1	-	2	1	-	2	-
2 dny	7	28	-	-	1	-	2	2	2	-
3 dny	3	12	-	1	-	-	-	2	-	-
4 dny	1	4	-	-	-	-	-	-	-	1
5 dnů	2	8	-	-	-	1	-	-	-	1

Tab. 6 a tab. 7 znázorňují organizovanou pohybovou aktivitu studentů střední odborné školy během školních dnů. Žádné organizované pohybové aktivity se nezúčastní 12 % studentů prvního a 24 % studentů čtvrtého ročníku. U prvního ročníku převažují aktivity během 2–3 dnů týdně. Dva dny jsou oblíbené u 40 % studentů. Čas strávený pohybem není ale tak dlouhý, jak by se očekávalo. Naštěstí zde máme 2 jedince (8 %), kteří se hýbou každý den ve školním týdnu a pohybové aktivitě věnují čas v rozmezí 46–80 minut. Výsledky čtvrtého ročníku jsou o něco horší. Najde se zde spousta studentů, kteří nesportují organizovaně vůbec, nebo jeden či dva dny ve školním týdnu. Více jak tři dny reprezentuje pouhé minimum studentů. Pouze jeden dotazovaný tráví ve školním týdnu každý den pohybem více než 100 minut.



Graf 3 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy ve školním týdnu

Graf 3 znázorňuje součet organizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy ve školním týdnu. Na první pohled vidíme, že organizovaná aktivita studentů střední školy je velmi nízká. Žádný čas nevěnuje organizovanému pohybu 24 % studentů čtvrtého a 12 % studentů prvního ročníku. 52 % studentů prvního ročníku se pak hýbe pouze do 90 minut za celý školní týden. Studenti čtvrtého ročníku mají v tomto rozmezí 24 % jedinců. Maximum pohybu u prvního ročníku představuje kategorie 271–360 minut (4,5–6 hodin), kterou zastupují pouze dva studenti (8 %). U studentů čtvrtého ročníku se najdou dva studenti, kteří přesahují tuto kategorii. První zástupce stráví organizovaným pohybem během školního týdne 361–450 minut (6–7,5 hodin) a druhý ještě o několik hodin více, a to v rozmezí 541–630 minut (9–10,5 hodin).

Otázka č. 7: Jaké dny během víkendu se účastníte organizované pohybové aktivity?

Otázka č. 8: Přibližně kolik času strávíte organizovanou pohybovou aktivitou během víkendového dne?

Tab. 8 a tab. 9 nám ukazují délku organizované pohybové aktivity gymnazistů během víkendových dnů. Studenti prvního ročníku patří o víkendu mezi vysoce aktivní. Sice je zde 28 % studentů, kteří se organizované pohybové aktivity o víkendu vůbec nezúčastní, ale naopak 40 % jedinců vykonává pohyb v sobotu i neděli, a dokonce šest z nich více než 100 minut. Ze čtvrtého ročníku 36 % studentů preferuje o víkendu jiné aktivity než organizovaný pohyb. Sobota vítězí u 40 % studentů čtvrtého ročníku a čas pohybové

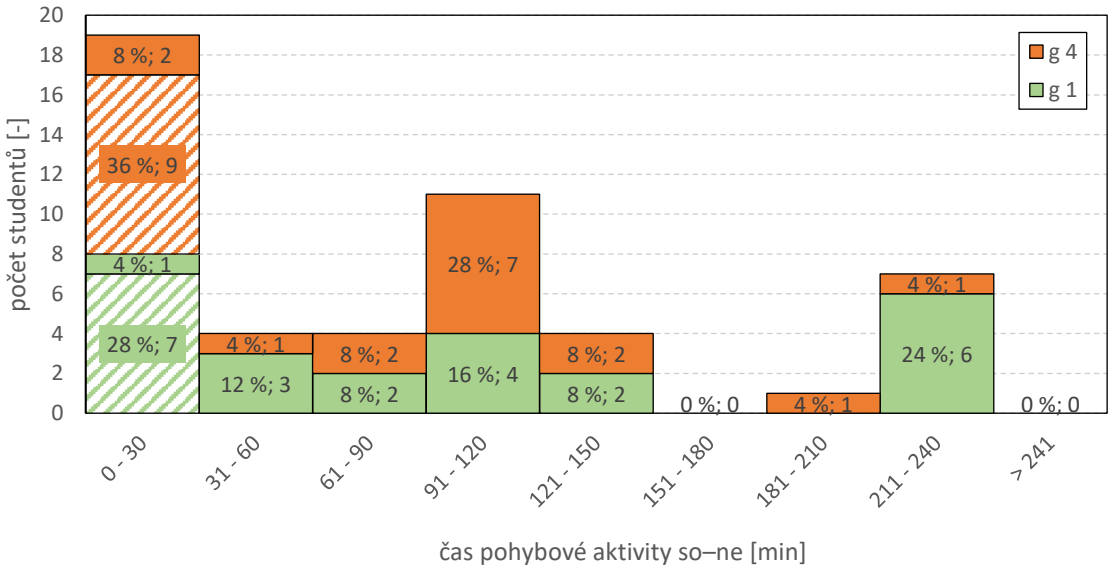
aktivity přesahuje u třech studentů více než 100 minut. Celkem 16 % čtvrtého ročníku organizovaně sportuje v sobotu i v neděli. Časy těchto jedinců se pohybují mezi 60–100 minutami.

Tab. 8 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během víkendu

Varianta	1. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
Žádný	7	28	7	-	-	-	-	-	-	-
Sobota	7	28	-	-	1	1	2	2	1	-
Neděle	1	4	-	-	-	-	-	-	1	-
Sobota i neděle	10	40	-	-	-	-	2	2	-	6

Tab. 9 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během víkendu

Varianta	1. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
Žádný	9	36	9	-	-	-	-	-	-	-
Sobota	10	40	-	-	2	-	-	2	3	3
Neděle	2	8	-	-	-	-	1	-	1	-
Sobota i neděle	4	16	-	-	-	-	-	2	1	1



Graf 4 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity gymnazistů o víkendu

V předchozím grafu 4 máme možnost vidět souhrnnou délku organizované pohybové aktivity gymnazistů o víkendu. Celkem 28 % studentů prvního a 36 % studentů čtvrtého ročníku se nevěnují organizované pohybové aktivitě o víkendu vůbec. Maximálně 30 minut tráví organizovaným pohybem pouze jeden student prvního a dva čtvrtého

ročníku. U studentů čtvrtého ročníku je zastoupený převážně čas mezi 91–120 minutami (28 %). V prvním ročníku potěší účast 24 % studentů na organizované aktivitě v časovém rozmezí 211–240 minut za víkend.

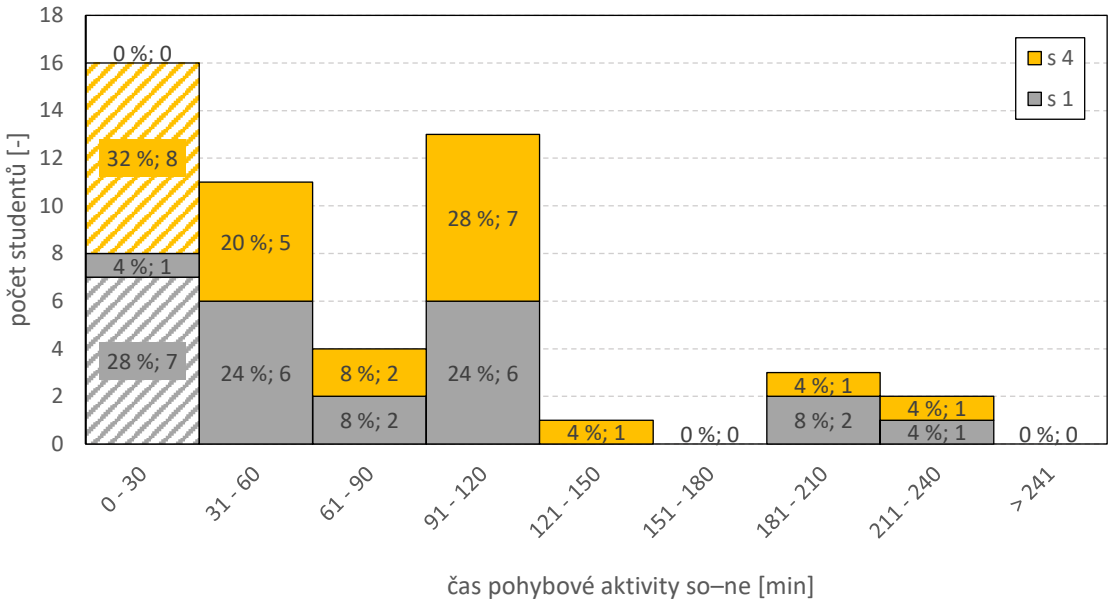
Tab. 10 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy o víkendu

Varianta	1. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
Žádný	7	28	7	-	-	-	-	-	-	-
Sobota	7	28	-	-	1	1	2	2	1	-
Neděle	2	8	-	-	-	-	-	-	2	-
Sobota i neděle	9	36	-	-	-	2	2	2	2	1

Tab. 11 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během víkendu

Varianta	4. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
Žádný	8	32	8	-	-	-	-	-	-	-
Sobota	6	24	-	-	-	-	2	-	3	1
Neděle	4	16	-	-	-	-	1	1	2	-
Sobota i neděle	7	28	-	-	2	1	1	1	1	1

Tab. 10 a tab. 11 vyjadřují opět délku organizované pohybové aktivity během víkendového dne na střední odborné škole. V prvním ročníku se celkem 28 % studentů organizovanému pohybu o víkendu vůbec nevěnuje. Naopak je zde 36 % jedinců pohybujících se oba víkendové dny. Při porovnání soboty a neděle vítězí s velkou převahou sobotní den (28 %). U čtvrtého ročníku nemá zájem o organizovanou pohybovou aktivitu během víkendu celkem 32 % studentů. Oba víkendové dny se hýbe celkem 28 % studentů, jejichž časy jsou rozděleny téměř do všech časových kategorií.



Graf 5 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy o víkendu

Souhrnná organizovaná aktivita studentů střední odborné školy o víkendu má zastoupení jak studentem prvního, tak i studentem čtvrtého ročníku v druhém nejvyšším časovém intervalu, který činí 211–240 minut. V časovém úseku 0–30 minut se vyskytuje bohužel největší počet studentů. Patří sem 32 % studentů čtvrtého a 28 % prvního ročníku, kteří se o víkendu organizovaně nepohybují vůbec. A poté pouze jeden student prvního ročníku pohybující se maximálně do 30 min. Do intervalu 91–120 minut se řadí 28 % studentů čtvrtého a 24 % studentů prvního ročníku a je pohybově nejvíce zastoupeným.

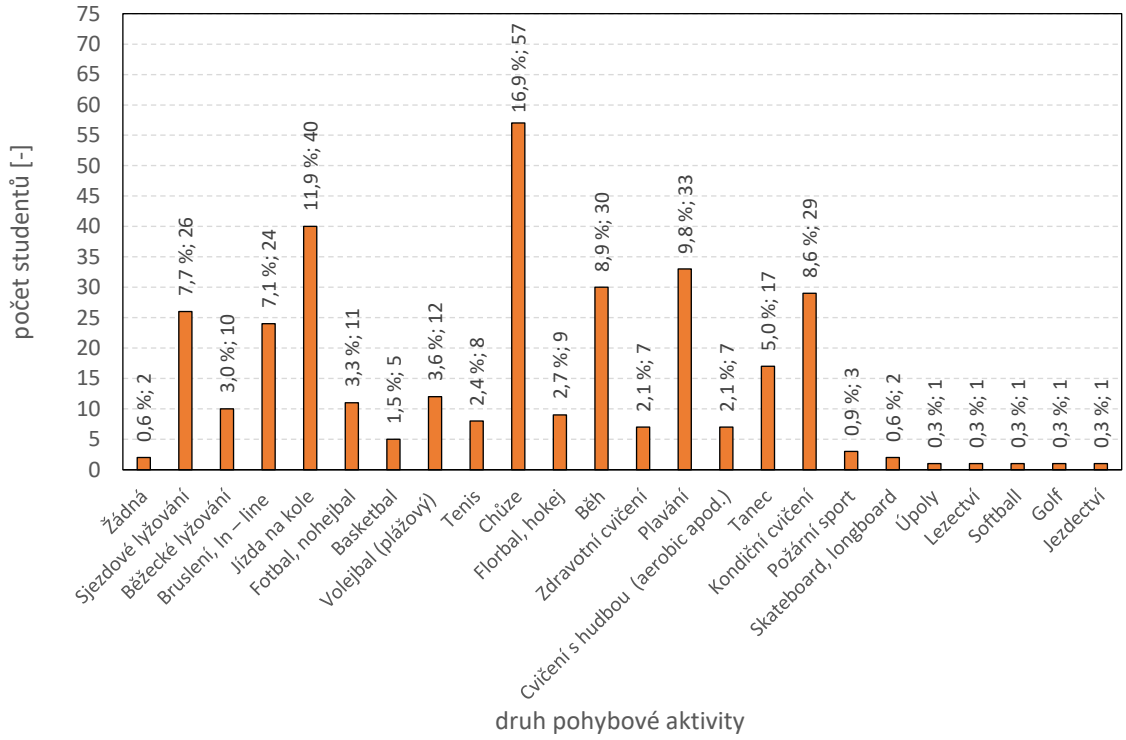
4.2 Neorganizovaná pohybová aktivita

Otázka č. 9: Jaké pohybové aktivity nejraději a nejčastěji provozujete ve svém volném čase?

Jak je možné vidět z tab. 12 a grafu 6, u neorganizovaných pohybových aktivit ve volném čase adolescentů převládají především individuální aktivity. Z celkového počtu 337 označených odpovědí patří mezi nejvíce zastoupené a oblíbené aktivity chůze (16,9 %). Dále je třeba zmínit jízdu na kole (11,9 %), plavání (9,8 %), běh (8,9 %) a kondiční posilování (8,6 %). Velké zastoupení má zde také sjezdového lyžování (7,7 %) a bruslení jak na ledě, tak i na inline bruslích (7,1 %). Volejbal, fotbal, florbal či hokej patří mezi nejoblíbenější neorganizovaně vykonávané kolektivní sporty. Pouze 0,6 % studentů se nezúčastní žádné neorganizované pohybové aktivity.

Tab. 12 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při neorganizovaném pohybu

Varianta	Četnost	[%]	Varianta	Četnost	[%]
Žádné	2	0,6	Plavání	33	9,8
Sjezdové lyžování	26	7,7	Cvičení s hudbou	7	2,1
Běžecké lyžování	10	3	Tanec	17	5
Bruslení, In – line	24	7,1	Kondiční cvičení	29	8,6
Jízda na kole	40	11,9	Požární sport	3	0,9
Fotbal, nohejbal	11	3,3	Skateboard, longboard	2	0,6
Basketbal	5	1,5	Úpoly	1	0,3
Volejbal (plážový)	12	3,6	Lezectví	1	0,3
Tenis	8	2,4	Softball	1	0,3
Chůze	57	16,9	Golf	1	0,3
Florbal, hokej	9	2,7	Jezdectví	1	0,3
Běh	30	8,9	Celkem	337	100
Zdravotní cvičení	7	2,1			



Graf 6 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při neorganizovaném pohybu

Otázka č. 10: Kolik dnů v týdnu průměrně provozujete pohybové aktivity ve svém volném čase?

Otázka č 11: Kolik času průměrně věnujete jednotlivým aktivitám ve svém volném čase?

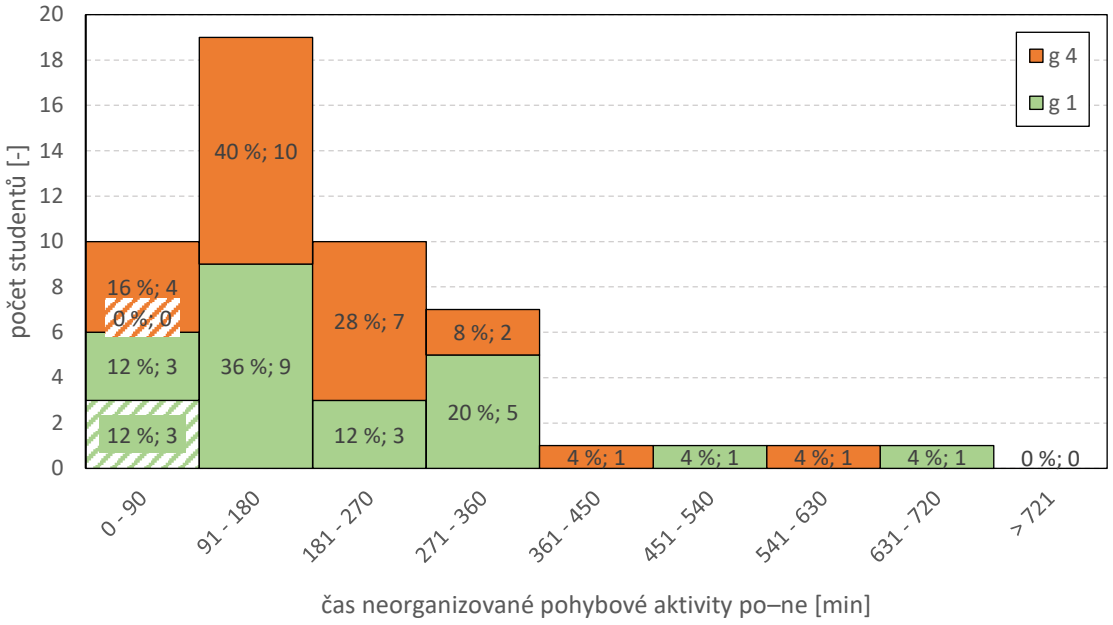
Tab. 13 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během týdne

Varianta	1. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	3	12	3	-	-	-	-	-	-	-
1 den	4	16	-	-	1	1	-	-	1	1
2 dny	2	8	-	-	-	-	-	-	1	1
3 dny	8	32	-	1	-	2	4	-	-	2
4 dny	2	8	-	-	-	-	-	1	-	-
5 dnů	4	16	-	-	1	-	1	2	-	-
6 dnů	1	4	-	-	-	-	-	-	-	1
7 dnů	1	4	-	-	-	-	-	1	-	-

Tab. 14 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během týdne

Varianta	4. ročník GTU		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
1 den	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
2 dny	10	40	-	-	2	-	4	1	1	2
3 dny	5	20	-	1	-	1	2	1	-	-
4 dny	3	12	-	-	-	1	1	1	-	-
5 dnů	4	16	-	-	1	2	-	1	-	-
6 dnů	3	12	-	-	1	-	-	1	1	-
7 dnů	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-

Z tab. 13 a tab. 14 vidíme množství času stráveného pohybem při neorganizované pohybové aktivitě u studentů gymnázia. První ročník má pouhé tři studenty (12 %), kteří se samostatně pohybové aktivitě nevěnují vůbec, či pouze organizovaně. Nejvyšší zastoupení převládá ve třech dnech v týdnu (32 %). Je zde ovšem i jedinec, věnující se pohybové aktivitě 81–100 minut 6 dnů v týdnu. Sedm dnů v týdnu zastupuje také jediný student, který se denně pohybuje 61–80 minut. Ve čtvrtém ročníku gymnázia není nikdo, kdo by se vyskytoval v kategorii žádný či jeden den. Pohybová aktivita zde začíná až na dvou dnech. Tento počet dnů zastupuje nejvíce studentů čtvrtého ročníku (40 %). Celý týden se nevěnuje neorganizované pohybové aktivitě žádný student, maximum je šest dnů (12 %). I zde se jeden zástupce pohybuje 81–100 minut šest dnů v týdnu.



Graf 7 Souhrn časové délky neorganizované pohybové aktivity studentů gymnázia za týden

Při pohledu na graf 7 je zřejmá převaha studentů pohybujících se spontánně 91–180 minut týdně. Celkem 40 % studentů čtvrtého ročníku a 36 % studentů prvního ročníku se řadí do této časové kategorie. Žádný čas se neorganizované aktivitě nevěnuje pouze 12 % studentů prvního ročníku. Zbylých 12 % jedinců studujících první ročník a 16 % studujících čtvrtý ročník se pohybuje pouze do 90 min za celý týden. Ovšem najdou se zde opět aktivní sportovci věnující spontánní pohybové aktivitě velké množství času. Například jeden student prvního ročníku stráví pohybem 631–720 minut (10,5–12 hodin) týdně.

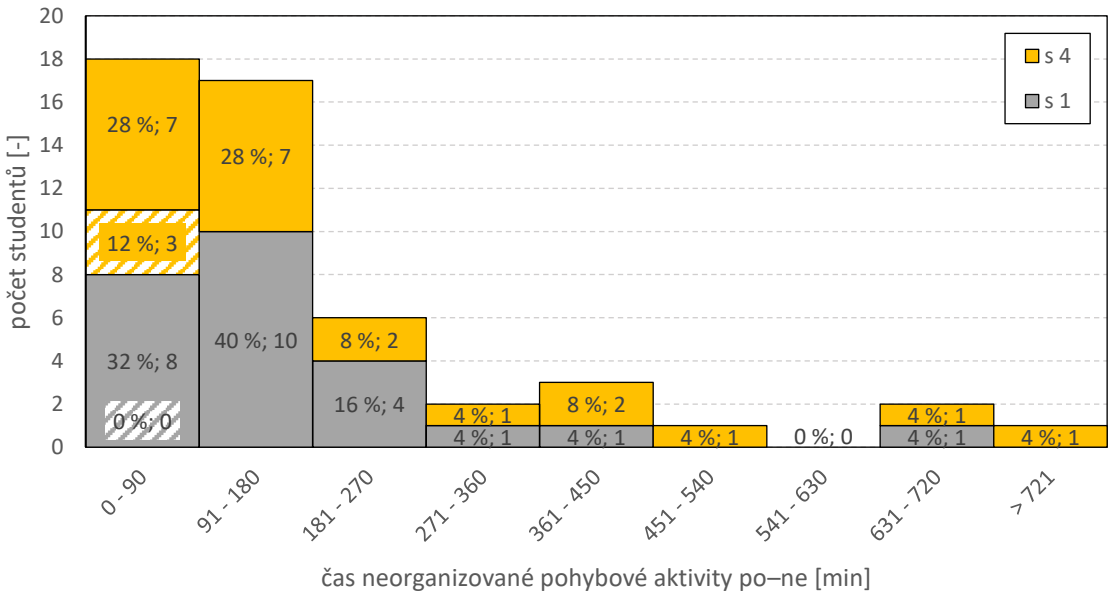
Tab. 15 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy během týdne

Varianta	1. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
1 den	3	12	-	1	-	1	-	-	1	-
2 dny	9	36	-	1	2	2	3	-	1	-
3 dny	8	32	-	-	1	1	4	2	-	-
4 dny	3	12	-	-	1	-	1	-	1	-
5 dnů	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
6 dnů	2	8	-	-	-	-	1	-	-	1
7 dnů	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-

Tab. 16 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během týdne

Varianta	4. ročník		Délka pohybové aktivity [min]							
	Četnost	[%]	0	<20	21–30	31–45	46–60	61–80	81–100	>100
0 dnů	3	12	3	-	-	-	-	-	-	-
1 den	4	16	-	-	-	1	-	2	1	-
2 dny	6	24	-	-	-	1	3	2	-	-
3 dny	5	20	-	-	2	-	1	2	-	-
4 dny	1	4	-	-	-	-	-	-	1	-
5 dnů	2	8	-	1	-	-	-	1	-	-
6 dnů	2	8	-	-	-	-	-	1	-	1
7 dnů	2	8	-	-	-	-	-	1	-	1

Tab. 15 a tab. 16 dokládají, že neorganizovaný pohyb je u studentů střední odborné školy sice zastoupen, ale délka pohybové aktivity nedosahuje nijak vysokých hodnot. První ročník nemá jediného zástupce u odpovědí 0 a 7 dnů. Celkem 36 % dotazovaných preferuje neorganizovanou pohybovou aktivitu dva dny v týdnu a 32 % tři dny v týdnu. Maximum pohybu zde tráví jeden zástupce šest dní v týdnu, a to více než 100 minut. Ostatní studenti jsou rozděleni mezi jednotlivé dny a časové kategorie. Ve čtvrtém ročníku nevykonává neorganizovaný pohyb celkem 12 % studentů. Dva studenti se pohybují každý den v týdnu. Jeden z nich dokonce více než 100 minut.



Graf 8 Souhrn časové délky neorganizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy za týden

Neorganizovaná týdenní pohybová aktivita u studentů střední odborné školy, jež je vyobrazena na grafu 8, má zajímavé rozložení. Velká část studentů obou ročníků je

rozdělena do dvou prvních nejnižších časových kategorií. V prvním ročníku není jediný student, který by se nevěnoval pohybové aktivitě vůbec. Je zde ale 32 % jedinců, kteří tráví spontánním pohybem pouze do 90 minut za celý týden. Čtvrtý ročník má nulové zastoupení u 12 % studentů a 28 % se pohybuje pouze do 90 minut za celý týden.

Do druhé kategorie patří 40 % studentů prvního a 28 % studentů čtvrtého ročníku gymnázia. Ostatní jedinci jsou rozděleni do zbývajících kategorií. Na první pohled je tedy vidět, že spontánní aktivita studentů střední školy za celý týden není tak vysoká. Na druhou stranu zde najdeme ale pár extrémů. Dva jedinci, patřící každý do jiného ročníku, se týdně pohybují 631–720 minut (10,5–12 hodin). A dokonce student čtvrtého ročníku věnuje spontánní pohybové aktivitě více jak 12 hodin za týden.

4.3 Pohybová inaktivita

Otázka č. 12: Označte, prosím, kolik času průměrně věnujete následujícím aktivitám během klasického školního dne ve svém volném čase?

Tab. 17 dokládá, že přeprava patří ke každodenním činnostem a někteří studenti dojíždějí do škol z různých okolních vesnic či měst. Největší počet studentů stráví ve školním týdnu sezením v dopravním prostředku 30 minut denně (27 %).

Tab. 17 Čas strávený dopravou během školního dne

Sezení v autě, vlaku, autobusu, MHD apod.	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	7	28	5	20	7	28	1	4	20
15 minut za den	3	12	3	12	3	12	2	8	11
30 minut za den	9	36	7	28	3	12	8	32	27
1 hodinu za den	4	16	4	16	7	28	7	28	22
2 hodiny za den	1	4	6	24	0	0	5	20	12
3 hodiny za den	0	0	0	0	5	20	1	4	6
4 či více hodin za den	1	4	0	0	0	0	1	4	2

Tento čas má větší převahu u studentů gymnázia. Nejvíce v prvním ročníku (36 %). Dva studenti tráví dopravou 4 a více hodin za den. Žádný čas strávený sezením v dopravním prostředku označilo celkem 20 % respondentů.

Tab. 18 Čas strávený čtením během školního dne

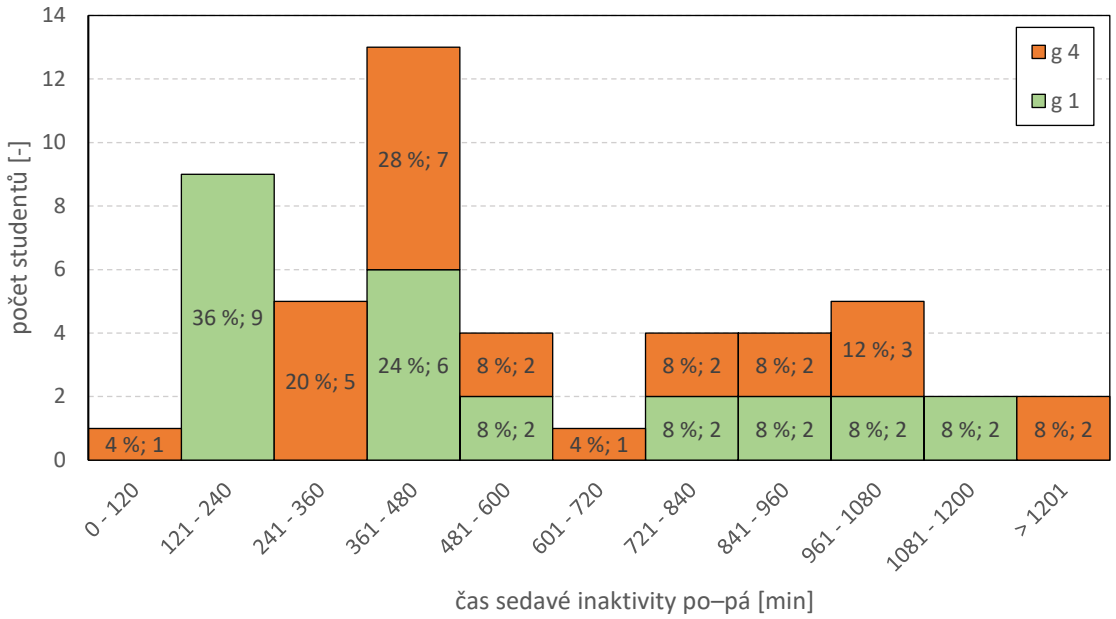
Čtení knihy, časopisu, novin apod.	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	9	36	2	8	2	8	10	40	23
15 minut za den	5	20	7	28	13	52	6	24	31
30 minut za den	3	12	9	36	6	24	6	24	24
1 hodinu za den	7	28	7	28	2	8	2	8	18
2 hodiny za den	1	4	0	0	2	8	1	4	4
3 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 či více hodin za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Sezením u čtení knihy, časopisu, novin atd. stráví svůj volný čas největší počet studentů 15 minut denně (31 %). Přičemž největší zastoupení mají studenti prvního ročníku střední odborné školy (52 %). Čtení není oblíbenou aktivitou celkem pro 23 % studentů, z nichž 36 % je z prvního ročníku gymnázia a 40 % ze čtvrtého ročníku střední odborné školy. Dvě hodiny denně je maximum času věnovanému čtení a zastupují ho pouze 4 % studentů.

Tab. 19 Čas strávený učením a prací na domácích úkolech během školního dne

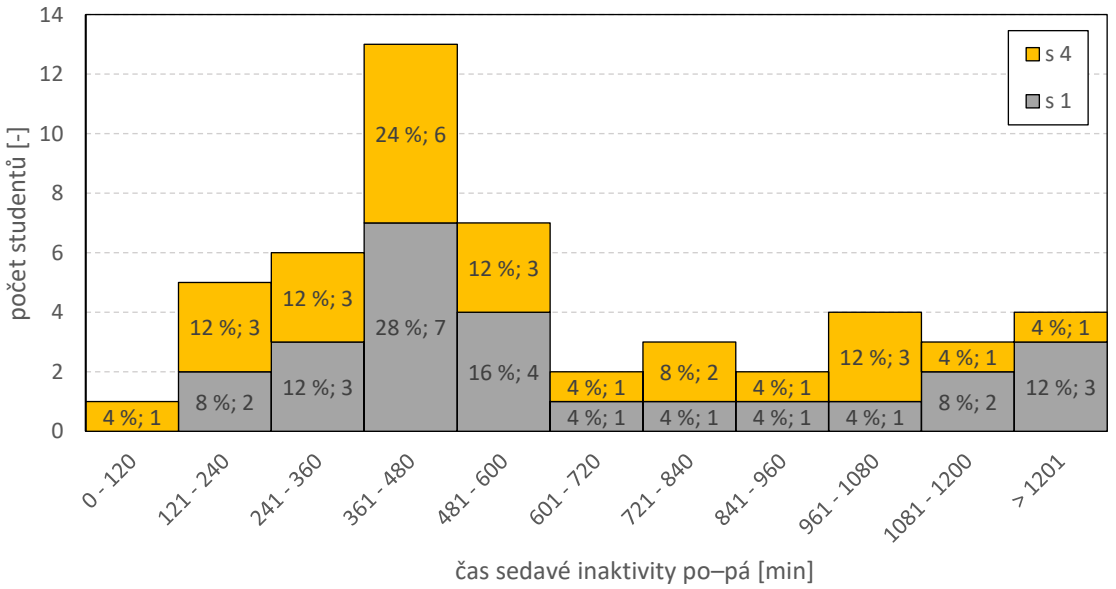
Práce na domácích úkolech (čtení, psaní, učení vsedě apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	2	8	2	8	0	0	3	12	7
15 minut za den	4	16	4	16	3	12	6	24	17
30 minut za den	8	32	9	36	8	32	10	40	35
1 hodinu za den	5	20	6	24	14	56	4	16	29
2 hodiny za den	4	16	1	4	0	0	1	4	6
3 hodiny za den	1	4	2	8	0	0	1	4	4
4 či více hodin za den	1	4	1	4	0	0	0	0	2

Učení a práci na domácích úkolech se věnuje nejvíce 35 % všech studentů 30 minut denně. Tuto odpověď označily všechny čtyři ročníky celkem rovnoměrně. Hodinu denně stráví nad domácími úkoly či učením celkem 29 % studentů. Největší podíl mají však studenti prvního ročníku střední odborné školy (56 %). Další časy jsou již minimálně zastoupeny. Někteří se přípravou do školy nezabývají vůbec (7 %). Celkem pochopitelně jsou zde dva gymnazisté, kteří přípravě do školy obětují více než 4 hodiny za den.



Graf 9 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu sezením u studentů gymnázia

Graf 9 zobrazuje, že ve školním týdnu stráví sezením v dopravním prostředku, čtením či přípravou do školy nejvíce studentů gymnázia 361–480 minut týdně. Celkem 36 % studentů prvního ročníku se řadí do kategorie 121–240 minut. Pouze jeden student, studující ve čtvrtém ročníku, se nevěnuje ani jedné sedavé aktivitě ve školním týdnu. Ostatní gymnazisté jsou rozděleni do jednotlivých časových úseků. Nejvyšší množství času strávený sezením zastupují dva studenti čtvrtého ročníku, kteří se řadí do kategorie více než 1201 minut za celý školní týden.



Graf 10 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu sezením u studentů střední odborné školy

Podle grafu 10 je zřejmé, že také nejvíce studentů střední odborné školy tráví sezením u domácích úkolů, dopravou a čtením 361–480 minut za celý školní týden. Celkem do této skupiny patří 24 % studentů čtvrtého a 28 % prvního ročníku. V nejvyšší časové kategorii, která přesahuje více než 1201 minut za celý školní týden, se vyskytuje 12 % studentů prvního a 4 % studentů čtvrtého ročníku. Pouze jeden, studující čtvrtý ročník, nestráví těmito aktivitami žádný čas ve školním týdnu.

Otázka č. 13: Označte prosím, kolik času během víkendového dne průměrně věnujete následujícím aktivitám?

Tab. 20 Čas strávený dopravou během víkendového dne

Sezení v autě, vlaku, autobusu, MHD apod.	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	8	32	5	20	9	36	8	32	30
15 minut za den	4	16	5	20	8	32	3	12	20
30 minut za den	6	24	8	32	4	16	5	20	23
1 hodinu za den	4	16	5	20	3	12	8	32	20
2 hodiny za den	2	8	2	8	1	4	1	4	6
3 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 či více hodin za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1

Dopravou se o víkendu přepravuje nejvíce respondentů 30 minut za den (23 %). Ovšem také 15 minut denně či 1 hodinu za den označilo celkem 20 % studentů. Žádný čas strávený o víkendovém dnu v dopravním prostředku se týká 30 % všech studentů. Jeden student prvního ročníku gymnázia během víkendového dne cestuje přibližně 4 hodiny či déle (4 %).

Tab. 21 Čas strávený čtením během víkendového dne

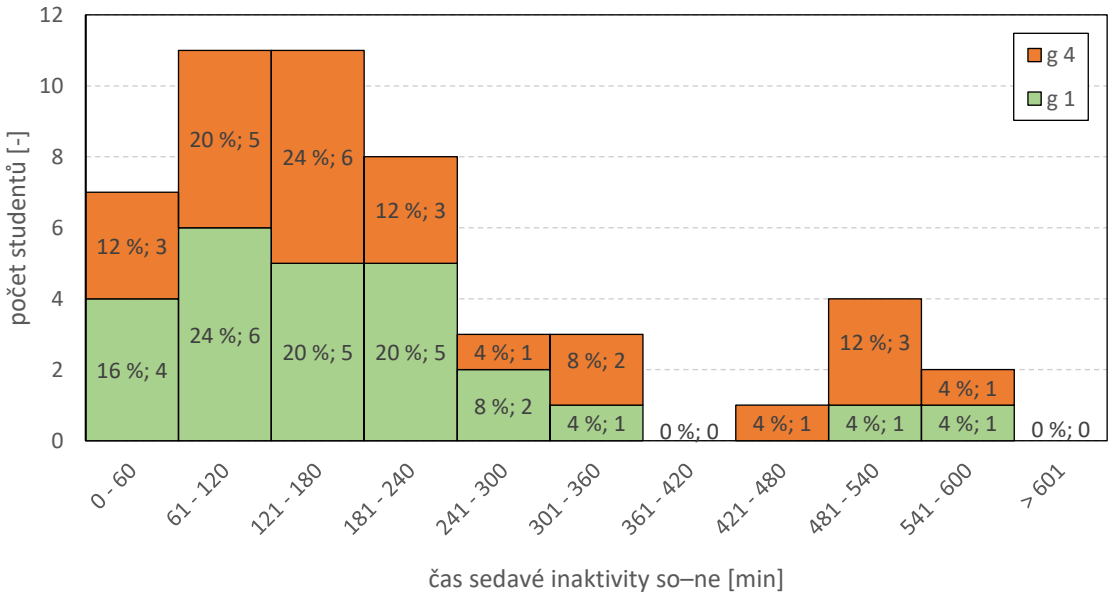
Čtení knihy, časopisu, novin apod.	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	10	40	3	12	11	44	13	52	37
15 minut za den	5	20	10	40	8	32	5	20	28
30 minut za den	1	4	5	20	3	12	4	16	13
1 hodinu za den	6	24	4	16	2	8	1	4	13
2 hodiny za den	1	4	3	12	0	0	1	4	5
3 hodiny za den	1	4	0	0	1	4	0	0	2
4 či více hodin za den	1	4	0	0	0	0	1	4	2

O víkendu si dle tab. 21 během dne čte nejvíce respondentů 15 minut za den (28 %). Převážně však studenti čtvrtého ročníku gymnázia (40 %). Nezájem o čtení má během víkendového dne celkem 37 % studentů. Velkou převahu zde mají studenti střední odborné školy. První ročník 44 % a čtvrtý ročník dokonce 52 %. 4 či více hodin za den stráví čtením celkem 2 studenti.

Tab. 22 Čas strávený učením a prací na domácích úkolech během víkendového dne

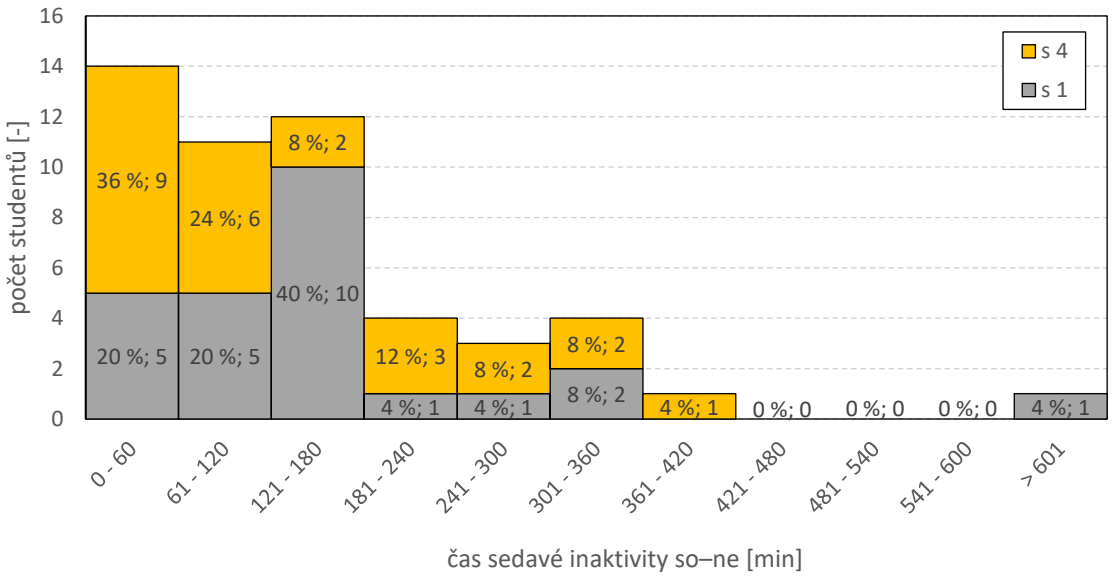
Práce na domácích úkolech (čtení, psaní, učení vsedě apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	8	32	5	20	2	8	16	64	31
15 minut za den	4	16	3	12	9	36	1	4	17
30 minut za den	5	20	6	24	3	12	3	12	17
1 hodinu za den	4	16	4	16	8	32	3	12	19
2 hodiny za den	0	0	5	20	3	12	2	8	10
3 hodiny za den	2	8	1	4	0	0	0	0	3
4 či více hodin za den	2	8	1	4	0	0	0	0	3

I během víkendového dne se najde velké množství studentů, kteří se poctivě připravují do školy. Nejvíce studentů označilo odpověď 1 hodinu za den (19 %), což platí především pro studenty prvního ročníku střední odborné školy (32 %). Dohromady 31 % studentů si o víkendu dává od školy úplný odpočinek, z toho tuto odpověď označilo až 64 % studentů čtvrtého ročníku střední odborné školy.



Graf 11 Souhrn časové délky strávené o víkendu sezením u studentů gymnázia

Graf 11 ukazuje, že přípravou do školy, sezením v dopravním prostředku a čtením stráví o víkendu nejvíce času studenti gymnázia v intervalu 61–120 minut, kam patří 24 % studentů prvního a 20 % čtvrtého ročníku. Avšak také v intervalu 121–180 minut, který zastupuje naopak 24 % studentů čtvrtého a 20 % prvního ročníku. Nejdelší interval, 541–600 minut, zastupují pouze dva jedinci. Sezením 0–60 minut u těchto aktivit stráví o víkendu 12 % studentů čtvrtého a 16 % studentů prvního ročníku.



Graf 12 Souhrn časové délky strávené o víkendu sezením u studentů střední odborné školy

Jak dokládá graf 12, sedavá inaktivita, jako je sezení v dopravních prostředcích, čtení a příprava do školy, má u studentů střední odborné školy za celý víkend nejvyšší zastoupení v nulovém nebo maximálně hodinovém úseku. Patří sem celkem 36 % studentů čtvrtého a 20 % prvního ročníku. U studentů prvního ročníku jednoznačně převládá interval 121–180 minut (40 %). Pouze jediný zástupce patří do intervalu více než 601 minut, kterým je student prvního ročníku.

Otázka č. 14: Pokud vlastníte nebo máte k dispozici následující věci pro svou osobní potřebu, kolik času během klasického školního dne strávíte průměrně využíváním této elektroniky ve svém volném čase?

Podle tab. 23 využívají mobilní telefon všichni studenti minimálně 15 minut během školního dne. Nejvíce respondentů označilo odpověď 4 či více hodiny (30 %). Velkou převahu zde mají však studenti střední odborné školy. První ročník 32 % a čtvrtý ročník dokonce 56 %.

Tab. 23 Čas strávený s mobilním telefonem během školního dne

Mobilní telefon	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 minut za den	4	16	1	4	0	0	1	4	6
30 minut za den	4	16	1	4	0	0	1	4	6
1 hodinu za den	6	24	6	24	5	20	4	16	21
2 hodiny za den	7	28	6	24	9	36	3	12	25
3 hodiny za den	1	4	6	24	3	12	2	8	12
4 či více hodin za den	3	12	5	20	8	32	14	56	30

Tab. 24 Čas strávený u počítače/tabletu během školního dne

Počítač/tablet	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	0	0	2	8	3	12	4	16	9
15 minut za den	2	8	3	12	5	20	0	0	10
30 minut za den	3	12	5	20	1	4	4	16	13
1 hodinu za den	9	36	10	40	11	44	7	28	37
2 hodiny za den	4	16	2	8	4	16	5	20	15
3 hodiny za den	2	8	2	8	1	4	1	4	6
4 či více hodin za den	5	20	1	4	0	0	4	16	10

Počítač patří ke každodennímu využití v dnešní moderní době. Tak je tomu vidět i z výsledků dotazovaných respondentů. Nejvíce času věnují studenti této elektronice hodinu denně (37 %). Další odpovědi jsou rozděleny mezi jednotlivé časové úseky. Najde se zde dokonce 10 % studentů, kteří označili odpověď 4 či více hodin za den. Nejvíce jich je mezi studenty prvního ročníku gymnázia (20 %). Žádný čas s touto elektronikou netráví celkem 9 % všech studentů. Nejvíce jich je ze čtvrtého ročníku střední odborné školy (16 %).

Z výsledků v tab. 25 můžeme vidět, že v dnešní době už televize nepatří mezi přední technologie. Z celkového množství dotazujících je 36 % studentů, kteří televizi ve školním dnu vůbec nevyužívají. U televize tráví denně hodinu volného času 26 % studentů. Nejvíce ze čtvrtého ročníku střední odborné školy (36 %). Více jak hodinu denně je počet studentů naštěstí minimální. Studenti tak celkově preferují kratší časy. 15 minut denně stráví u televize 15 % a 30 minut za den 14 % dotazovaných.

Tab. 25 Čas strávený u televize/DVD během školního dne

Televize/DVD	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	8	32	10	40	7	28	11	44	36
15 minut za den	4	16	6	24	4	16	1	4	15
30 minut za den	5	20	4	16	3	12	2	8	14
1 hodinu za den	6	24	4	16	7	28	9	36	26
2 hodiny za den	2	8	1	4	2	8	2	8	7
3 hodiny za den	0	0	0	0	1	4	0	0	1
4 či více hodin za den	0	0	0	0	1	4	0	0	1

Tab. 26 Čas strávený s kapesním herním zařízením během školního dne

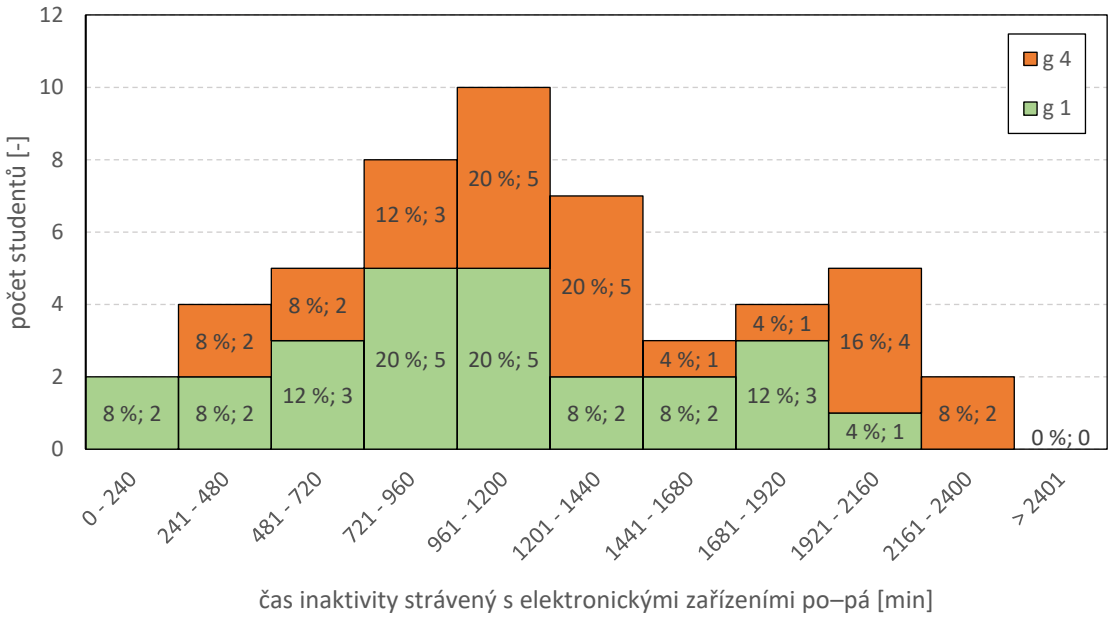
Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	22	88	25	100	24	96	25	100	96
15 minut za den	0	0	0	0	1	4	0	0	1
30 minut za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1
1 hodinu za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1
2 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 či více hodin za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1

Kapesní herní zařízení nevyužívá celkem 96 % všech studentů. Najde se zde pouze jeden respondent využívající toto zařízení 4 či více hodiny za den, a to v prvním ročníku gymnázia.

Tab. 27 Čas strávený u počítačových her během školního dne

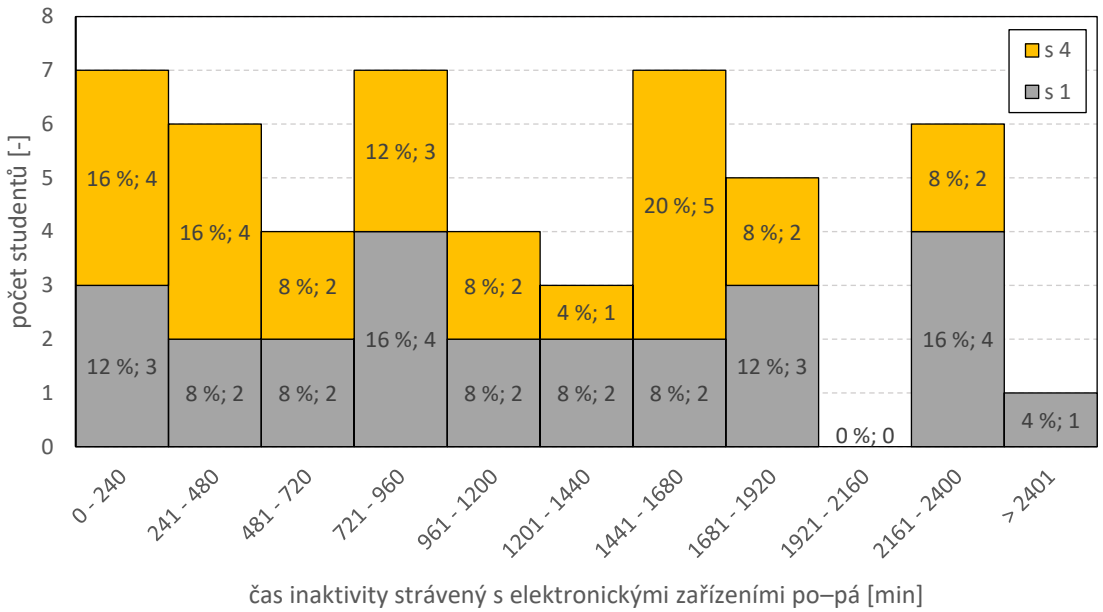
Počítačové nebo video hry vsedě (Playstation, Xbox apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	13	52	20	80	17	68	16	64	66
15 minut za den	4	16	0	0	1	4	2	8	7
30 minut za den	1	4	4	16	2	8	1	4	8
1 hodinu za den	3	12	0	0	2	8	5	20	10
2 hodiny za den	0	0	1	4	3	12	1	4	5
3 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 či více hodin za den	4	16	0	0	0	0	0	0	4

Z tab. 27 je patrné, že počítačové hry nepatří podle výzkumu mezi oblíbené trávení volného času během školního dne. Celkem 66 % všech studentů nevěnuje žádný čas hraní her. V prvním ročníku gymnázia se ale najde i 16 % studentů, kteří vybrali odpověď 4 či více hodin za den. Kromě času 3 hodiny za den, kde byla nulová odpověď, byly jednotlivé časy vždy malým množstvím studentů označeny.



Graf 13 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu s elektronickými zařízeními u studentů gymnázia

V dnešní době už nenajdeme moc osob, které se bez těchto elektronických zařízení obejdou. Z grafu 13 můžeme vidět, že pouze 8 % gymnazistů za celý školní týden tráví s těmito technologiemi čas v intervalu 0–240 minut. Směrem doprava délka trávení času s elektronickými zařízeními stoupá a nejvyšší zastoupení má v intervalu 961–1200 minut za školní týden. Patří sem 20 % studentů prvního, ale i čtvrtého ročníku gymnázia. Nejdelší časové rozmezí 2161–2400 minut zastupuje 8 % studentů čtvrtého ročníku. V přepočtu na hodiny je to celkem 36–40 hodin týdně, což znamená, že tito studenti tráví s elektronickými zařízeními i 7–8 hodin ve školním dnu.



Graf 14 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu s elektronickými zařízeními u studentů střední odborné školy

U studentů střední odborné školy jsou zastoupeny téměř všechny časové intervaly. Celkem 12 % studentů prvního a 16 % studentů čtvrtého ročníku tráví čas s elektronickými zařízeními 0–240 minut za celý školní týden. A společně s intervaly 721–960 minut a 1441–1680 minut patří mezi nejvíce zastoupené. Nejvíce studentů nalezneme v kategorii 2161–2400 minut. Patří sem 16 % studentů prvního a 8 % studentů čtvrtého ročníku. Dokonce jeden se věnuje těmto technologiím více než 2401 minut.

Otázka č. 15: Pokud vlastníte nebo máte k dispozici následující věci pro svou osobní potřebu, kolik času během víkendového dne průměrně strávíte využíváním této elektroniky?

Tab. 28 Čas strávený s mobilním telefonem během víkendového dne

Mobilní telefon	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 minut za den	3	12	2	8	1	4	2	8	8
30 minut za den	5	20	0	0	2	8	3	12	10
1 hodinu za den	5	20	7	28	5	20	4	16	21
2 hodiny za den	5	20	6	24	5	20	2	8	18
3 hodiny za den	3	12	7	28	1	4	3	12	14
4 či více hodin za den	4	16	3	12	11	44	11	44	29

Tab. 28 vyjadřuje, že využívání mobilního telefonu během víkendového dne 4 či více hodin označilo celkem 29 % všech studentů. Zájem o tento čas mají ale především studenti střední odborné školy. Celkem 44 % studentů prvního, tak i čtvrtého ročníku tráví s mobilním telefonem více jak 4 hodiny. Studenti gymnázia jsou rozděleni do různých časových úseků. Mezi respondenty se nenašel jediný, který by o víkendu odložil svůj mobilní telefon.

Tab. 29 Čas strávený u počítače/tabletu během víkendového dne

Počítač/tablet	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	2	8	2	8	8	32	3	12	15
15 minut za den	1	4	3	12	3	12	4	16	11
30 minut za den	4	16	5	20	8	32	4	16	21
1 hodinu za den	4	16	7	28	1	4	6	24	18
2 hodiny za den	7	28	3	12	3	12	3	12	16
3 hodiny za den	3	12	0	0	2	8	1	4	6
4 či více hodin za den	4	16	5	20	0	0	4	16	13

Oproti školnímu dni je o víkendu o 7 % více studentů, kteří vůbec nevyužívají počítač či tablet. Celkem tuto možnost označilo 15 % studentů. Odpověď 1 hodinu za den vybralo 21 % studentů. Jedinci dokonce tráví během víkendového dne u počítače či tabletu více jak 4 hodiny denně (13 %). Převážně to jsou studenti gymnázia. První ročník označil tuto odpověď z 16 % a čtvrtý dokonce z 20 %.

Tab. 30 Čas strávený u televize/DVD během víkendového dne

Televize/DVD	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	9	36	8	32	4	16	8	32	29
15 minut za den	2	8	3	12	2	8	2	8	9
30 minut za den	3	12	4	16	5	20	7	28	19
1 hodinu za den	6	24	7	28	7	28	4	16	24
2 hodiny za den	1	4	3	12	3	12	2	8	9
3 hodiny za den	4	16	0	0	2	8	2	8	8
4 či více hodin za den	0	0	0	0	2	8	0	0	2

Televize o víkendu získává nepatrně na popularitě. Nejvíce označení má odpověď hodinu denně (24 %). Ze všech studentů je 29 % těch, kteří o víkendu televizi nevyhledávají.

Studenti prvního ročníku gymnázia označili tuto možnost jako odpověď číslo jedna (36 %). To samé platí i u studentů prvního ročníku gymnázia (32 %), ale i u studentů čtvrtého ročníku střední odborné školy (32 %).

Tab. 31 Čas strávený s kapesním herním zařízením během víkendového dne

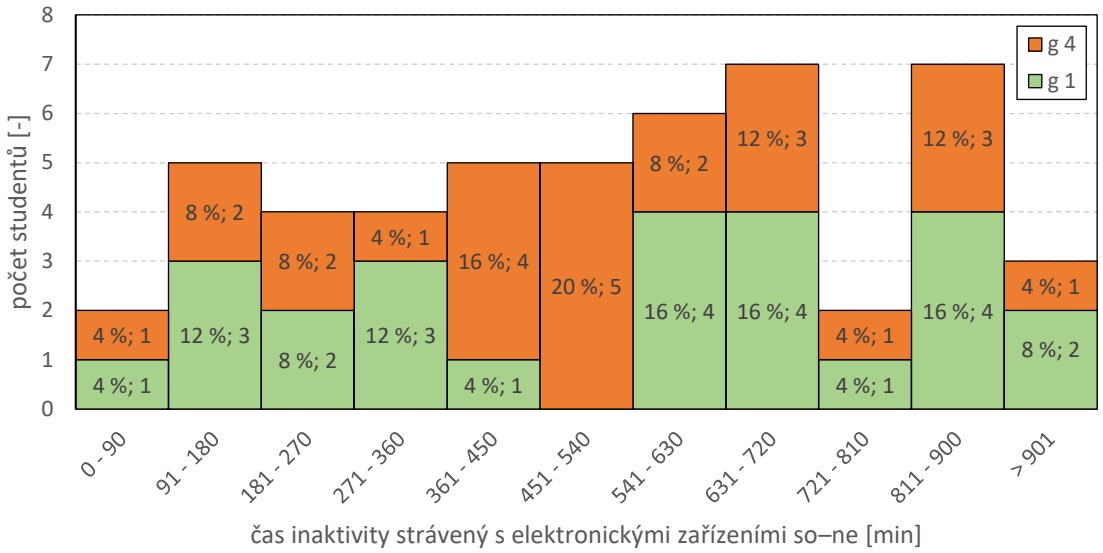
Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	21	84	24	96	24	96	23	92	92
15 minut za den	0	0	0	0	1	4	1	4	2
30 minut za den	0	0	0	0	0	0	1	4	1
1 hodinu za den	2	8	1	4	0	0	0	0	3
2 hodiny za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1
3 hodiny za den	1	4	0	0	0	0	0	0	1
4 či více hodin za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ani během víkendového dne nepatří kapesní herní zařízení mezi oblíbené technologie. Celkem 92 % všech studentů ho buď nevlastní, nebo nevyužívá. Opět se najde jen minimální procento studentů, kteří toto zařízení používají.

Tab. 32 Čas strávený u počítačových her zařízením během víkendového dne

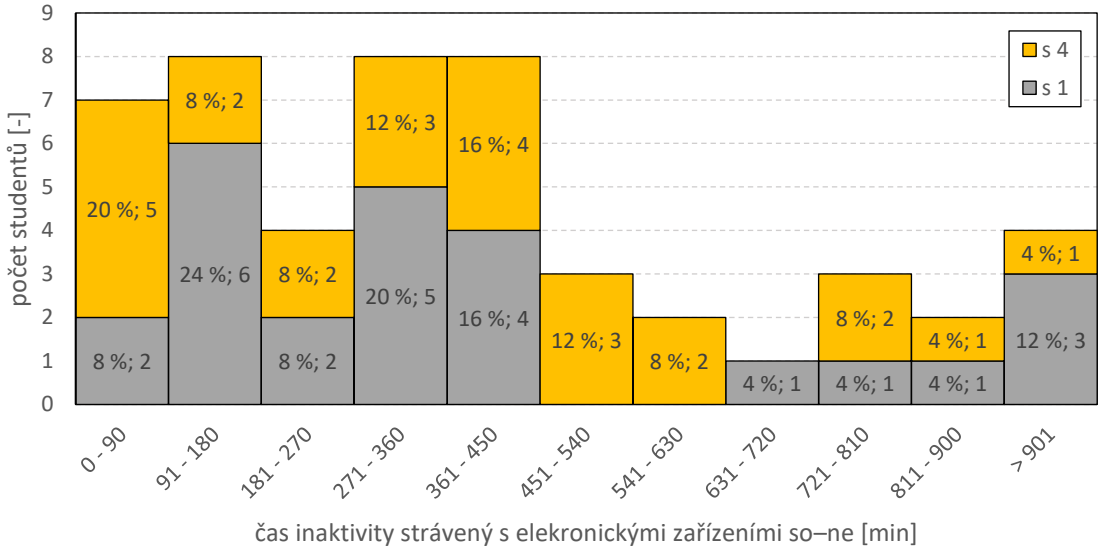
Počítačové nebo video hry vsedě (Playstation, Xbox apod.)	GTU				SŠČK				Celkem
	1. ročník		4. ročník		1. ročník		4. ročník		
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]	[%]
Žádný	12	48	20	80	18	72	17	68	67
15 minut za den	3	12	0	0	1	4	1	4	5
30 minut za den	1	4	1	4	1	4	3	12	6
1 hodinu za den	2	8	2	8	2	8	3	12	9
2 hodiny za den	3	12	0	0	2	8	1	4	6
3 hodiny za den	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 či více hodin za den	4	16	2	8	1	4	0	0	7

Počítačové hry nejsou u studentů obzvlášť oblíbené. Celkem 67 % všech studentů se tomuto typu zábavy o víkendu nevěnuje. Najdou se však výjimky, například 16 % studentů prvního ročníku gymnázia se věnuje této zábavě 4 či více hodin denně.



Graf 15 Souhrn časové délky strávené o víkendu s elektronickými zařízeními u studentů gymnázia

Z grafu 15 je zřejmé, že gymnazisté v trávení s elektronickými zařízeními o víkendu zastupují všechny časové intervaly. Pouze dva jedinci patří do nejkratšího časového úseku 0–90 minut. Naopak do druhého nejvyššího intervalu 811–900 minut za víkend se řadí 16 % studentů prvního a 12 % studentů čtvrtého ročníku. Do kategorie více než 901 minut za víkend se řadí 8 % studentů prvního a 4 % studentů čtvrtého ročníku. Pokud tento čas opět převedeme na hodiny, denně tráví tito studenti s elektronickými zařízeními více než 7,5 hodin.



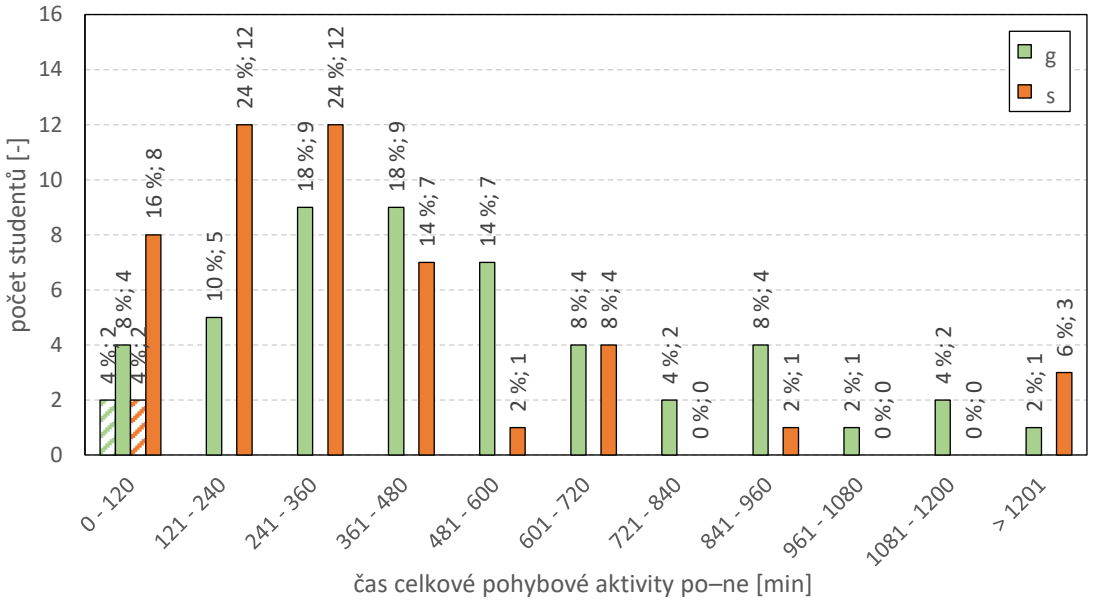
Graf 16 Souhrn časové délky strávené o víkendu s elektronickými zařízeními u studentů střední odborné školy

Graf 16 ukazuje čas studentů střední odborné školy trávený s elektronickými zařízeními za celý víkend. Opět jsou studenti rozloženi do jednotlivých kategorií. Do nejkratšího úseku 0–90 minut se řadí 8 % studentů prvního a 20 % studentů čtvrtého ročníku. V intervalu více než 901 minut za víkend patří 12 % studentů prvního a 4 % studentů čtvrtého ročníku, což znamená více než 7,5 hodiny za jeden víkendový den.

4.4 Výzkumné otázky a jejich interpretace

Z celkového dotazníkového šetření vyplývá postoj adolescentů k pohybové aktivitě ve volném čase. Výsledky, které se vztahují k výzkumným otázkám, jsou zobrazeny v souhrnných grafech (grafy 17–21).

VO1: Jsou studenti gymnázia ve volném čase více pohybově aktivní než studenti střední odborné školy?



Graf 17 Porovnání pohybové aktivity mezi studenty gymnázia a studenty střední odborné školy

Výzkumná otázka číslo 1 se zabývá tím, zda jsou studenti gymnázia ve volném čase pohybově aktivnější než studenti střední odborné školy. Použita byla jak organizovaná, tak i neorganizovaná pohybová aktivita, aby bylo možné zjistit celkové množství pohybu vykonávaný oběma typy středních škol. Tyto aktivity jsou možné vidět v tab. 4–tab. 11 a tab. 13–tab. 16. Po sečtení organizované a neorganizované aktivity byl vytvořen graf znázorňující pohyb všech sta studentů a podle typu školy rozdělen do časových intervalů. Studenti, kteří patří do prvního časového intervalu a jejichž prezentace je v grafu pomocí

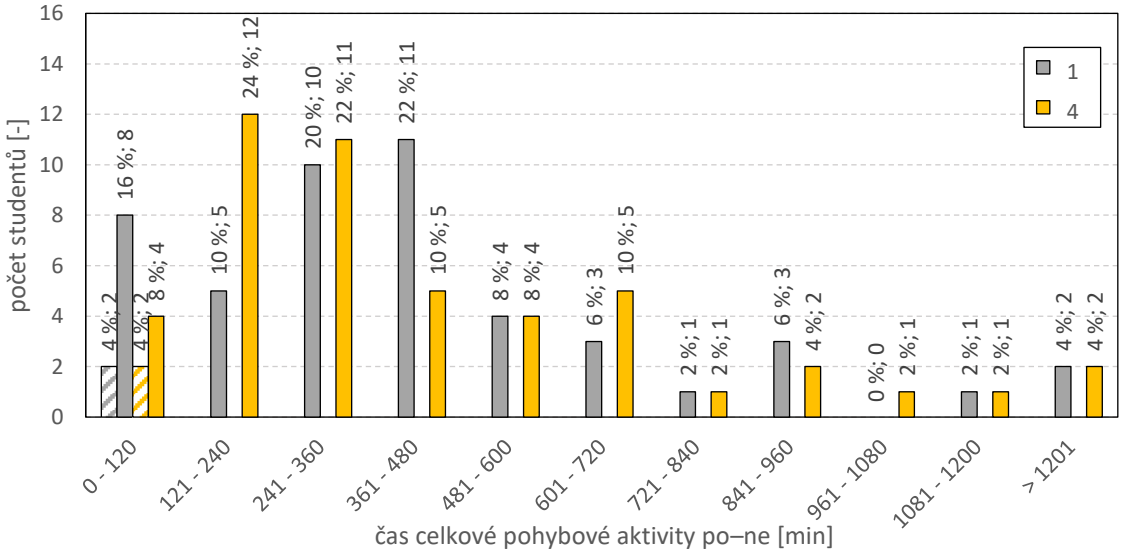
sloupců vyplněných pruhovaným vzorkem, jsou ti, kteří se za celý týden nepohybují organizovaně ani neorganizovaně. U obou typů škol se počet jedinců shoduje, a to 4 %.

Z grafu 17 na první pohled zjistíme, že převaha pohybové aktivity ve volném čase je u studentů gymnázia. V prvních třech časových intervalech vítězí studenti střední odborné školy a již po jejich sečtení sem patří 34 jedinců této školy. Od čtvrtého časového úseku již však mají převahu studenti gymnázia. Pokračuje až téměř do posledního nejvyššího časového údaje více než 1201 minut, kde překvapivě najdeme mírnou převahu studentů střední odborné školy (6 %).

Průměrný čas pohybové aktivity u studentů gymnázia dosahuje 471 minut týdně, což je o více než 2 hodiny více než u studentů střední odborné školy, kde průměrný čas dosahuje pouze 346 minut.

Na základě zjištěných výsledků je tedy možné říci, že studenti gymnázia patří mezi pohybově aktivnější než studenti střední odborné školy. Pravidelný pohyb patří nejspíše stále mezi důležité činnosti v jejich volném čase, někteří z nich si pravděpodobně uvědomují jeho důležitost vůči svému vlastnímu zdraví. Při něm si mohou odpočinout, zároveň se vybít a zapomenout na náročné požadavky ze školy. Za pozitivní faktor můžeme také považovat, že ze 100 % studentů pouhých 8 % se za celý týden nevěnuje jakékoli pohybové aktivitě.

VO2: Je pohybová aktivita u studentů prvního ročníku vyšší než u studentů čtvrtého ročníku?



Graf 18 Porovnání pohybové aktivity mezi studenty prvního a čtvrtého ročníku

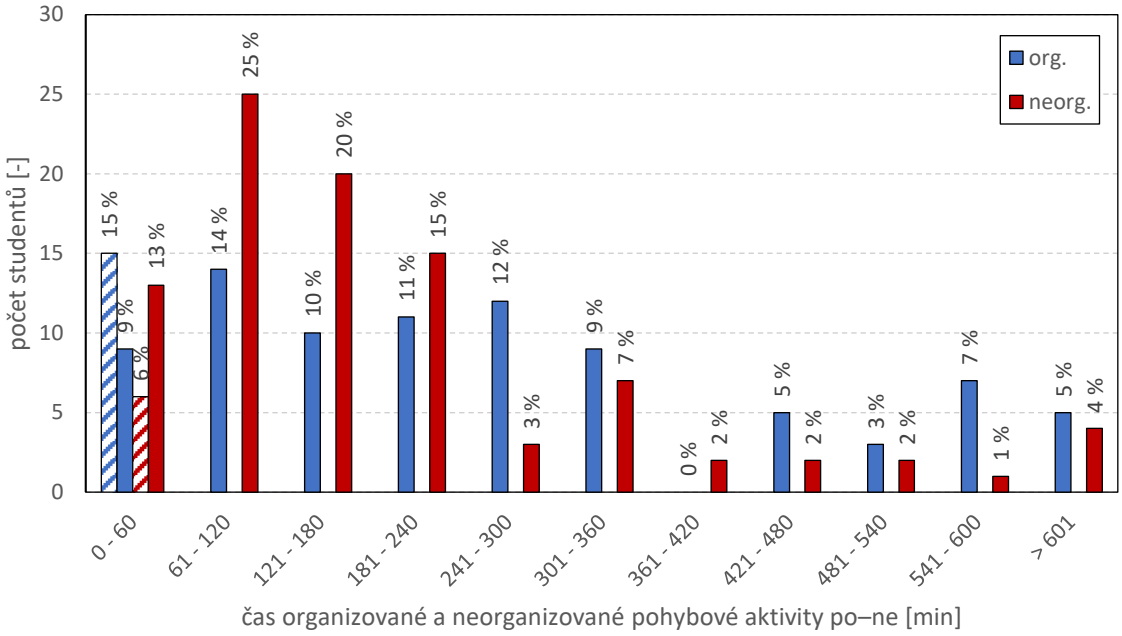
Výzkumná otázka číslo 2 zjišťuje, zda je pohybová aktivita studentů prvního ročníku vyšší než pohybová aktivita studentů čtvrtého ročníku či nikoliv. Opět byla použita organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita studentů ve volném čase, která je znázorněna v tab. 4–tab. 11 a tab. 13–tab. 16. Následně byly sečteny výsledky prvních ročníků jak gymnázia, tak i střední odborné školy. Totéž se týká i čtvrtých ročníků. Výsledky byly vloženy do grafu 18, kde jsou první a čtvrté ročníky rozděleny do dvou samostatných sloupců. Z grafu je tentokrát možné vyčíst, že jednotlivé časové intervaly prvního a čtvrtého ročníku se vyrovnávají. Zda je pohybově aktivnější první či čtvrtý ročník rozhodují pouze malé detaily. Kromě intervalu 0–120 min, 261–480 min a 841–960 min vítězí častěji čtvrtý ročník, případně jsou výsledky absolutně vyrovnané.

Při porovnání průměrných časů pohybové aktivity prvních a čtvrtých ročníků zjistíme, že rozdíl je jen velmi nepatrný – průměr prvního ročníku vychází 405 minut týdně oproti průměrným 411 minutám čtvrtého ročníku, což činí pouhých 6 minut rozdílu. Obě tyto hodnoty znamenají necelou hodinu pohybu denně.

Osobně jsem se domnívala, že převaha pohybové aktivity se vyskytne spíše u prvních ročníků. Studenti jsou ve věku, kdy je pro ně podle mého názoru pravidelná pohybová aktivita velmi důležitá a člověk se díky ní stává součástí určité společenské skupiny. Na druhou stranu tento věk patří sice do období střední adolescence, ale stále se zde mohou objevovat projevy vzdoru vůči určitým aktivitám. To, že se s věkem může snížit chuť vykonávat pohyb, nemusí být určitě u každého pravidlem.

Jedním z důvodů, proč je pohybová aktivita u čtvrtých ročníků srovnatelná, a dokonce o něco vyšší než u prvních ročníků, může být z mého pohledu větší vyspělost jedinců oproti prvním ročníkům. Studenti si již ve větší míře uvědomují důležitost a vliv pohybu na lidské zdraví. Zároveň již také mohou patřit do určité skupiny lidí, ve které se cítí velice příjemně a bez níž by si neuměli představit svůj volný čas. Co je tím hlavním důvodem, není jisté. Můžeme ale říci, že pohybová aktivita obou ročníků je podle výsledků velice vyrovnaná a převaha pohybu čtvrtých ročníků oproti prvnímu se liší pouze minimálně.

VO3: Převládá u většího procenta studentů organizovaná pohybová aktivita oproti neorganizované?



Graf 19 Porovnání organizované a neorganizované pohybové aktivity

Výzkumná otázka číslo 3 se zaměřuje na to, zda u většího procenta studentů převládá organizovaná pohybová aktivita oproti neorganizované. Výsledky opět vyplývají z vytvořených tab. 4–tab. 11 a tab. 13–tab. 16. Po sečtení organizované a zvlášť neorganizované pohybové aktivity u obou typů škol i ročníků byl opět vytvořen graf, ve kterém jsou tyto dva druhy pohybové aktivity znázorněny a rozděleny do časových úseků.

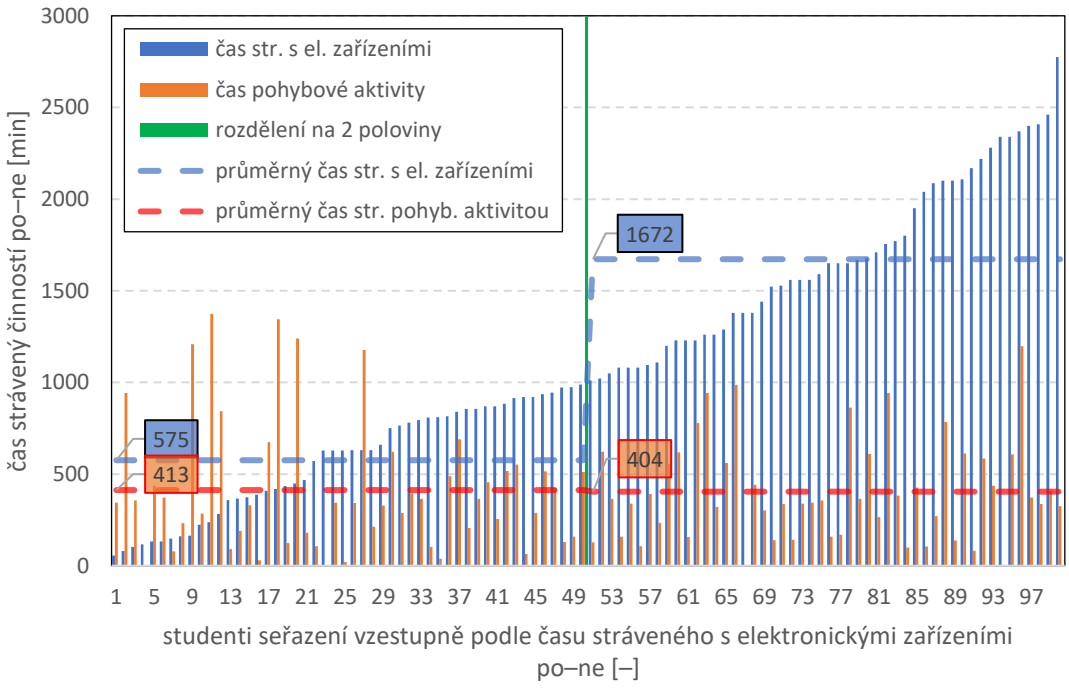
Při pohledu na graf 19 vidíme, že z celkového počtu 100 studentů je dohromady 15 % jedinců, kteří se za celý týden nevěnují žádné organizované pohybové aktivitě. A pouze 6 % vůbec nevyhledává neorganizovanou pohybovou aktivitu. V prvních čtyřech časových intervalech převládá neorganizovaná pohybová aktivita. V těch dalších poté vítězí převážně organizovaná. Podle očekávání s delší dobou trvání pohybu převládá především organizovaná pohybová aktivita, která je většinou součástí tréninku, závodu, zápasu, turnaje atd. Časový úsek pohybu je často vymezen. Pokud chceme brát v úvahu provozování sportovních aktivit v rámci nějakého klubu, dá se říci, že jako dostačující časový interval se jeví teprve délka pohybové aktivity 241–300 minut, kdy se člověk pohybuje alespoň 3x týdně 90 minut. Podle Pastuchy (2011) je v této době provozování sportovních aktivit 2x týdně a méně nedostačující.

Organizovaná pohybová aktivita u všech sta studentů dosahuje v průměru 227 minut týdně, oproti tomu neorganizovaná pohybová aktivita činí v průměru 181 minut týdně.

Rozdíl v tomto případě je tedy roven 46 minutám ve prospěch organizované pohybové aktivity.

U neorganizované pohybové aktivity záleží čas pohybu na samotném jedinci nebo menší skupině a doba, především při individuálních aktivitách, nemusí zabírat tolik času. Lze tedy shrnout, že po sečtení organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivit převládá podle mého očekávání u studentů gymnázia a střední odborné školy aktivita organizovaná.

VO4: Je pohybová aktivita studentů trávících více volného času s elektronickými zařízeními nižší oproti studentům trávících méně času s elektronickými zařízeními?



Graf 20 Porovnání pohybové aktivity a čas strávený s elektronickými zařízeními

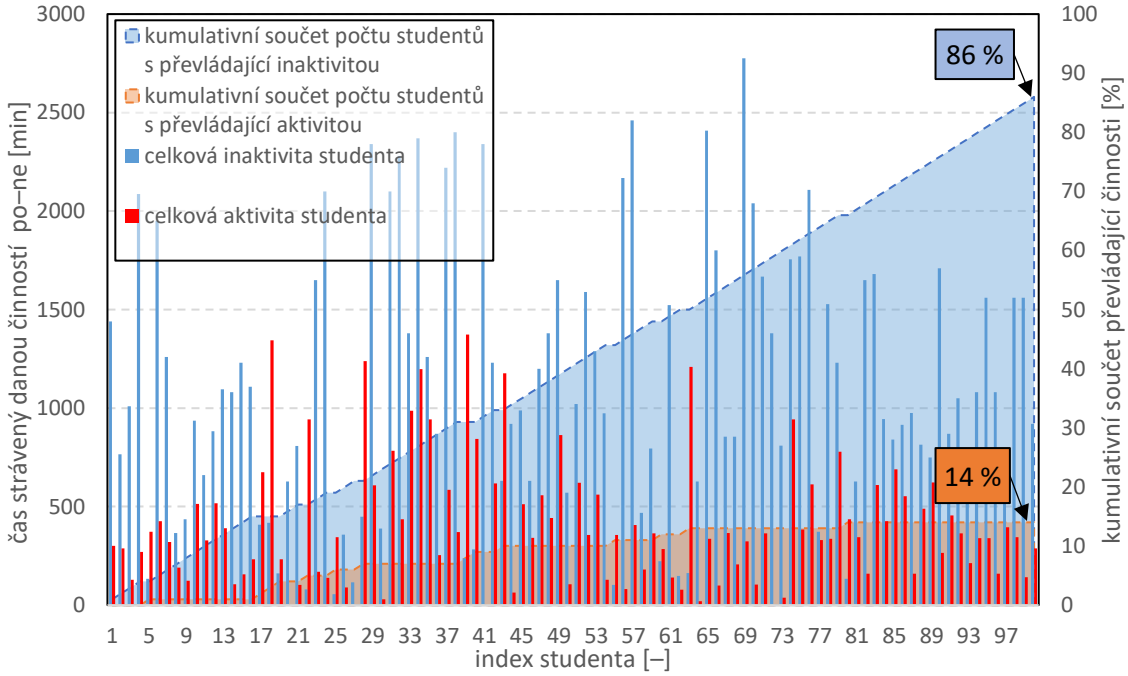
Výzkumná otázka číslo 4 se zabývá tím, zda je pohybová aktivita studentů trávících více volného času s elektronickými zařízeními nižší oproti studentům trávících méně času s elektronickými zařízeními. Pro zjištění celkového výsledku byly využity tab. 23–tab. 32. Všech sto studentů bylo seřazeno vzestupně podle času stráveného s elektronickými zařízeními. Zároveň byl přímo ke každému studentovi přiřazen i jeho čas strávený pohybovou aktivitou.

Do první poloviny se řadí studenti, u kterých je pohybová inaktivita nižší a jejíž průměr se rovná 575 minutám strávených inaktivitou za celý týden. Což je téměř hodinu a půl

denně. Zároveň sem patří studenti, u nichž má pohybová aktivita průměr 413 minut za týden a odpovídá necelé hodině denně. V této polovině lze nalézt spoustu jedinců, kteří naprosto přesahují průměr a pohybují se i více jak 1000 minut za celý týden. Někteří z nich se dokonce věnují pohybu více než inaktivitě. Těchto případů je bohužel jen velmi malé množství. Průměr pohybové aktivity druhé poloviny respondentů je již razantně vyšší a rovná se až 1672 minutám, necelé 4 hodiny denně. Toto číslo je opravdu děsivé a je zde také mnoho studentů trávících s elektronickými zařízeními více jak 2000 minut. Někteří z nich se blíží dokonce k 3000 minutám za týden. Pohybová aktivita je u těchto studentů o něco nižší než u první poloviny studentů. Tento rozdíl je ale naprosto zanedbatelný, jelikož průměr pohybové aktivity se zde rovná 404 minutám. Což je oproti prvním padesáti studentům rozdíl pouhých 9 minut.

Výzkum tedy sice potvrdil, že studenti trávící méně času s elektronickými zařízeními se pohybují v průměru nepatrně více než studenti trávící více času s elektronikou. Nicméně tento rozdíl je tak nízký, že jej lze s jistotou označit jako statisticky nevýznamný.

VO5: Převládá u většího procenta studentů pohybová inaktivita ve volném čase?



Graf 21 Porovnání pohybové aktivity a inaktivity

Výzkumná otázka číslo 5 zjišťuje zásadní problém a to, zda převládá u většího procenta studentů pohybová inaktivita ve volném čase. Výsledky vyplývají z jednotlivých odpovědí v tab. 17–tab. 32. Při pohledu na graf 21 vidíme porovnání pohybové aktivity

s inaktivitou u každého studenta zvlášť. Pod pojem inaktivitu řadíme jak čas strávený s elektronickými zařízeními, tak i sedavou inaktivitou.

Celkem u 86 % studentů je jasně zřetelná převaha inaktivity nad pohybovou aktivitou. V dnešním přetechnizovaném světě není toto příliš překvapující. Téměř neustále se potýkáme s potřebou využití těchto zařízení. Podle výzkumu je také mobilní telefon u dnešní mládeže elektronikou na první místě. S tímto malým zařízením jsme schopni vykonávat snad téměř všechny záležitosti.

Počítač potřebují dnešní studenti k plnění domácích úkolů a již i známky, které získají ve škole, jsou zapisovány do elektronické žákovské knížky. Takto by se dala popsat všechna elektronická zařízení. Co je ovšem jisté, je velká oblíbenost a trávení času s těmito technologiemi.

Zároveň máme možnost využití velkého množství dopravy, spousta adolescentů již vlastní své vozidlo a téměř každá rodina je vybavena osobním automobilem. I sezení u čtení či psaní domácích úkolů nás donutí sedavé inaktivity. Obdivuhodný je fakt, že i v dnešní době se najdou jedinci, u kterých převažuje pohybová aktivita nad inaktivitou. V tomto výzkumu je celkem 14 % těchto jedinců. Výzkum tedy prokázal, že u většího procenta studentů převládá s očekáváním pohybová inaktivita.

Co se týče výsledků pohybové aktivity, je třeba vzít v potaz, že ve výzkumu byla zahrnuta pouze organizovaná a neorganizovaná aktivita, a nebyly zjišťovány podrobně ostatní složky pohybové aktivity, konkrétně aktivní transport a domácí práce. Proto je možné, že pohybová aktivita dosahuje ve skutečnosti o něco vyšších průměrných hodnot. Nicméně zůstává otázkou nakolik by konkrétní zjišťování těchto dvou složek ovlivnilo celkový výsledek, jelikož např. aktivní transport mohli někteří studenti zahrnout již do neorganizované pohybové aktivity.

5 ZÁVĚR

5.1 Závěr do teorie

Pohyb je přirozenou součástí našeho života. V dnešní přetechnizované době je však upozaďován. Bohužel již od nejnižšího dětského věku. Rodič je často zaměstnán či unaven a nemá chuť trávit aktivně volný čas se svými dětmi, proto jim umožní přístup k různým zařízením. Následně, podle mého názoru, děti získávají určité návyky, které je provázejí celý život. A pokud je dítě zvyklé trávit volný čas s elektronikou již od raného dětství, bude obtížněji měnit svůj životní styl, na který je zvyklé z rodiny.

Je jisté, že v dospělosti se člověk již bez těchto vymožeností neobejde, ale je důležité, aby čas strávený s nimi byl kompenzován pohybovou aktivitou. Podle Vágnerové (2000) je právě adolescence obdobím, kdy se ve sportu formuje potřeba aktivity, a adolescenti v něm dosahují vrcholu.

Všechny výzkumné otázky vyplývají z elektronického dotazníku, na který odpovědělo celkem 100 respondentů. Polovinu tvořili studenti gymnázia a druhou studenti střední odborné školy. Každá škola měla 25 zástupců z prvního a 25 ze čtvrtého ročníku. Díky těmto jedincům a jejich odpovědím bylo možné odpovědět na výzkumné otázky.

VO1: Jsou studenti gymnázia ve volném čase více pohybově aktivní než studenti střední odborné školy? Výsledek nám ukázal, že pohybová aktivita převažuje u studentů gymnázia. Do 360 minut týdně převládá pohybová aktivita u studentů středního odborného učiliště. Tento čas však znamená pohyb pouze necelou hodinu denně během týdne. Od časového intervalu 361–480 minut již vítězí studenti gymnázia, a právě sem patří ti jedinci, kteří se pohybují minimálně hodinu denně za celý týden. Podle Sigmunda, Sigmundové (2011) by měli studenti zapojit do svého pravidelného režimu minimálně 60 minut denně pohybovou aktivitu střední intenzity.

Najdeme zde několik velkých sportovců, kteří se pohybové aktivitě věnují dokonce i přes dvě hodiny denně. Začleněna je zde samozřejmě jak organizovaná, tak neorganizovaná pohybová aktivita za celý týden. Celkem 4 jedinci se v týdnu nepohybují vůbec, což je velice smutný fakt, když si uvědomíme, že je zde zahrnuta organizovaná i neorganizovaná pohybová aktivita. Naopak 2 % gymnazistů a 6 % studentů střední odborné školy se řadí do skupiny více než 1201 minut týdně, což znamená, že tito studenti tráví denně

organizovaně a neorganizovaně téměř 3 hodiny. Takto dlouhá doba pohybu je u studentů těchto typů škol velice zajímavá. 3 hodiny denně je čas pohybu, kterému se tak dlouho věnují spíše sportovci na vrcholové úrovni. Samozřejmě nemůžeme dokázat, že se mezi 100 studenty nenachází někteří jedinci, kteří se pohybují na nejvyšší úrovni v určitém sportovním odvětví. Jako pohybově aktivnější můžeme definitivně označit Gymnázium Trutnov.

VO2: Je pohybová aktivita u studentů prvního ročníku vyšší než u studentů čtvrtého ročníku? Výsledek této otázky byl pro mne překvapující, jelikož jsem očekávala mnohem vyšší převahu pohybové aktivity ve volném čase u studentů prvního ročníku. Z mé osobní praxe bych je označila – hlavně díky jejich věku – jako hravější. Výzkum však ukázal, že jsou výsledky obou ročníků velice podobné a s mírnou převahou vítězí dokonce čtvrté ročníky. Jak jsem již zmínila v diskuzi, důvodem může být vyšší vyspělost a uvědomění si významu pohybové aktivity.

Je také možné, že došlo k přenesení pohybové aktivity již z dětství s velice kladnými vzpomínkami. Je-li totiž jedinec součástí nějaké skupiny a má-li v ní skvělé přátelé, poté jej pohybová aktivita naplňuje a rád ji vykonává ze své vlastní iniciativy. Toto je nejspíše platné jak pro organizovanou, tak pro neorganizovanou aktivitu. Jaké jsou opravdové důvody, nevíme, avšak výzkum označil pohybovou aktivitu prvních a čtvrtých ročníků jako vyváženou. Pouze s mírnou převahou čtvrtého ročníku.

VO3: Převládá u většího procenta studentů organizovaná pohybová aktivita oproti neorganizované? Jak již zmiňuje Pastucha (2011), pro období adolescence je charakteristická spíše organizovaná pohybová aktivita a většina dětí se hýbe pouze v hodinách tělesné výchovy a ve sportovních klubech, což bývá nejčastěji dotováno 90 minutami.

I tento výzkum potvrdil fakt, že u studentů adolescentního věku převládá převážně organizovaná pohybová aktivita. Až 15 % studentů se však organizované aktivity vůbec nezúčastní a 6 % naopak neorganizované. Neorganizovaná pohybová aktivita se objevuje hlavně v kratších časových intervalech, což je očekávatelné. Jedinec se rozhodne jít se například proběhnout, projít, či projet na kole, a pokud zrovna netrénuje na maraton nebo na dlouhý cyklistický závod, doba této aktivity může trvat třeba jen do půl hodiny nebo do hodiny času.

Upozornit však musíme na 4 % studentů, kteří se za celý týden pohybují neorganizovaně více než 601 minut. Organizovaná aktivita zahrnuje většinou delší časové úseky. Výsledek jsem předpokládala, nedošlo zde k žádnému překvapení.

VO4: Je pohybová aktivita studentů trávících více volného času s elektronickými zařízeními nižší oproti studentům trávících méně času s elektronickými zařízeními? Výsledek této výzkumné otázky sice potvrdil její správnost a dalo by se říci, že studenti trávící více času s elektronickými zařízeními se pohybují méně a naopak.

Ovšem průměrný čas pohybové aktivity studentů trávících méně času s elektronickými zařízeními je jen o pár minut odlišný od studentů trávících více času s těmito vymoženostmi. Průměrný čas aktivnějších studentů se rovná 413 minutám a inaktivita těchto jedinců je v průměru 575 minut za celý týden. Pokud porovnáme tyto studenty s druhou polovinou respondentů, rozdíl najdeme převážně v čase stráveném s elektronickými zařízeními. Zde je průměr 1627 minut za týden. Pohybová aktivita však zůstává téměř stejná a je pouze o 9 minut nižší, což je v průměru přesně 404 minut. Lze tedy říci, že rozdíl je převážně v čase stráveném s elektronickými zařízeními, avšak průměrný čas pohybové aktivity je téměř nezávislý na pohybové inaktivitě.

VO5: Převládá u většího procenta studentů pohybová inaktivita ve volném čase? Celkem u 86 % jedinců převládá pohybová inaktivita nad aktivitou. Jak již bylo zmíněno, vyhnout se těmto vymoženostem v podobě elektronických zařízení je v dnešní době obtížné. Zároveň k přepravě často využíváme hromadné dopravy či osobních automobilů namísto aktivního transportu. Logicky musíme také strávit nějaký čas sezením u domácích úkolů či při čtení atd. V tomto případě je důležité, aby tento čas byl kompenzován pohybem.

Sigmund, Sigmundová (2011) doporučují pohybovou aktivitu střední intenzity alespoň 60 minut denně. Pohyb vysokou intenzitou by měl trvat alespoň 20 minut 3x týdně. Podle nich je důležité podporovat u adolescentů také aktivní transport v podobě chůze či na kole. Nejen do školy a ze školy, ale i do zájmových organizací, klubů a dalších aktivit ve volném čase. Studentů, u kterých je pohybová aktivity vyšší oproti inaktivitě, je podle výsledků výzkumu celkem 14 %.

Na závěr tedy můžeme říci, že na základě výzkumu nedošlo k žádnému velkému překvapení a inaktivita u studentů Gymnázia Trutnov a Střední odborné školy

v Červeném Kostelci výrazně převládá nad pohybovou aktivitou. Pouze pár jedinců má v denním režimu pohybovou aktivitu na prvním místě.

5.2 Závěr do praxe

Na základě výše popsaného výzkumu, sesbíraných dat z dotazníkového šetření a následné analýzy lze říci, že pohybová aktivita je u velkého množství adolescentů ve volném čase stále důležitou součástí života. Někteří jedinci naprosto převyšují svou vysokou aktivitou průměr. Samozřejmě je zde také druhá skupina lidí, která pohybu věnuje bohužel velmi malé množství svého času a nesplňuje základní doporučené množství času strávené pohybovou aktivitou. Pohybová inaktivita tedy s očekáváním zvítězila. U některých jedinců je naštěstí kompenzována pohybem, ale u jiných naprosto převažuje.

Často se tu setkáváme s velkými extrémy na straně aktivity i inaktivity. Výzkum také prokázal, že organizovaná pohybová aktivita vítězí nad neorganizovanou. To, že gymnázium patří mezi pohybově aktivnější skupinu, může mít mnoho různých důvodů. Některé již byly zmíněny, ale podle mého názoru mohou být také důvodem kvalitnější pedagogové, lepší sportovní zázemí, sportovní akce pořádané školou, sportovní kroužky ve škole aj.

Velmi důležité je již jako rodič přivézt své děti k pohybu, rozvíjet u nich všestrannost, zajistit, aby pohyb dětem přinášel radost a vytvořily si k němu pozitivní vztah. Tuto kompetenci by měl dále přebírat učitel na prvním stupni základní školy. K jeho úkolům patří poskytovat dětem motivaci k pohybu, zajistit jim radost a nadšení, které si ze školy přenáší do svého volného času a díky němuž se poté mohou chtít pohybu věnovat i v jiných organizacích než jen v rámci školy či neorganizovaně.

Děti postupně zjišťují, že díky pohybu získávají spoustu nových přátel, se vzrůstajícím věkem celou partu lidí a v neposlední řadě i životní partnery. Důležité je tedy takto přistupovat k dětem již od jejich útlého dětství, a pokud u nich vybudujeme kladný vztah k pohybu, mohou si ho přinášet i do dalších let, jako je například právě období adolescence, ale i následně dospělost.

Důležité je, abychom jako pedagogové a trenéři své žáky svým přístupem, náplněmi hodin, ale i budováním sociálních vztahů v dětském kolektivu zaujmuli a aby pohybová

aktivita v dnešním moderním světě měla své nezastupitelné místo a neměla klesající tendenci.

SOUHRN

Tato práce byla zaměřena na pohybovou aktivitu adolescentů ve volném čase. V teoretické části jsem se zaměřila na výklad pojmů souvisejících s pohybovou aktivitou a adolescencí. Vysvětlila jsem rozdíl mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou, zaměřila se na tělesnou zdatnost a životní styl. Zároveň jsem se věnovala také pojmům souvisejících s inaktivitou, jako jsou chronická onemocnění, trávení času s digitálními médii namísto pohybu a v neposlední řadě představila pojem motivace k pohybovým aktivitám. V úplném závěru teoretické části jsem se snažila popsat proces adolescence, prožívání, chování jedinců a doporučené pohybové aktivity pro toto životní období.

V praktické části jsou popsány výsledky z dotazníkového šetření, kde jsem se snažila zjistit pohybovou aktivitu adolescentů ve volném čase na dvou odlišných typech středních škol. Celkem jsem si stanovila pět výzkumných otázek, na které mi bylo s pomocí elektronického dotazníku odpovězeno, a celý výzkum přinesl mnoho zajímavých zjištění o tom, jak každý ročník přistupuje k pohybové aktivitě ve volném čase, kolik času stráví studenti inaktivitou, které ročníky a školy jsou pohybově aktivnější a zda převládá organizovaná či neorganizovaná pohybová aktivita.

Cíl, který jsem si na začátku diplomové práce stanovila, jsem splnila. Veškerá získaná data a poznatky mi budou určitě nápomocny při mé další práci v pedagogické praxi, a jelikož vyučuji tělesnou výchovu na 1. i 2. stupni základní školy, musím se snažit, aby děti, které právě vyučuji, měly z pohybu takové zážitky, které je budou podporovat k pohybu po celý život.

REFERENCE

BLAHUTKOVÁ, Marie a kol. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

BRAGG, Paul C. *The Bragg Healthy Lifestyle*. California: Health Science Publications, 2002. ISBN 9780877905110.

DEMETROVIČ, Ernest a kol. *Encyklopedie tělesné kultury: AO.* 1. vyd., Praha: Olympia, 1988.

DOBRÝ, Lubomír. *Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám?* Praha: Tělesná Výchova, Sport Mládeže, 2006a, roč. *72, čís.* 2. S. 9–17.

DOBRÝ, Lubomír. *Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví.* Praha: Tělesná Výchova, Sport Mládeže, 2006b, roč. *72, čís.* 3. S. 4–13.

DOBRÝ, Lubomír a kol. Kinantropologie a pohybové aktivity. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

DOLINA, Jiří a kol. *Civilizace a nemoci.* 1. vyd., Praha: Futura, 2009. ISBN 978-80-86844-53-4.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd., Praha: Olympia, 2009.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-258-1.

FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1622-0.

FRÖMEL, Karel., NOVOSAD, Jiří, SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

GAJDA, Vojtěch. *Antropomotorika pro rekreology*. 1. vyd., Ostrava: OU, 2004.

HARDMAN, Adrianne E., STENSEL, David J., *Physical activity and health: The evidence explained*. 2nd ed., New York: Routledge, 2009. ISBN 9780415421980.

HENDL, Jan, DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

HILLS, Andrew P., BYRNE, Nuala M. State of the science: A focus on physical activity. In: *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2006.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7178-927-7.

KASA, Július. *Športová kinantropológia - Terminologický a výkladový slovník*. 1. vyd., Bratislava: SVSTVŠ a FTVŠ UK, 2001. ISBN 80-968252-8-3.

KŘEN, Filip, NIKODÝM, Jiří a kol. Pohybová aktivita školní mládeže z aspektu BMI. In: *Sborník příspěvků semináře v oboru kinantropologie*. Olomouc: FTK UP Olomouc, 2005.

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

MALINA, Robert M., BOUCHARD, Claude, BAR-OR, Oded. *Growth, maturation, and physical activity*. *Growth, Maturation and Physical Performance*. 2nd ed., Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. ISBN 9780880118828.

MARCUS, Bess H., FORSYTH, LeighAnn H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

MĚKOTA, Karel. Problematika tělesné zdatnosti a výkonnosti ve vztahu k antropomotorice. In: L. Bence (Ed.), *Antropomotorika 2001: Zborník referátov z medzinárodného vedeckého seminára učiteľov antropomotoriky*. Banská Bystrica: SVSTVŠ, 2001.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd., Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PASTUCHA, Dalibor. *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. 1. vyd., Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4837-5.

PETERSEN, Anne C., LEFFERT, Nancy. What is special about adolescence? In: M. Rutter (Ed.), *Psychosocial disturbances in young people: challenges for prevention*. London: Cambridge University Press, 1995.

PETRÍKOVÁ ROSINOVÁ, Iveta, BAŇAROVÁ, Patrícia. Pohybová aktivita a jej vplyv na kvalitu života ľudí od detstva po dospelosť. In: *Studia Kinanthropologica*, 2014.

PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academica, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.

QUIT CHILDHOOD OBESITY. The Vicious Cycle of Childhood Obesity. [online]. [cit. 2018-05-02]. Dostupné z: https://quitchildhoodobesity.wordpress.com/2012/10/19/the-vicious-cycle-of-childhood-obesity/

REHABILITACE.INFO. Mýty o BMI (indexu tělesné hmotnosti) – čemu věřit a čemu ne? [online]. [cit. 2018-05-02]. Dostupné z: http://www.rehabilitace.info/zdravotni/myty-o-bmi-indexu-telesne-hmotnosti-cemu-verit-a-cemu-ne/

SIGMUND, Erik, SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 2. vyd., Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Brno: Host-vydavatelství, sro, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host-vydavatelství, sro, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.

STEBBINS, Robert A. *Personal decisions in the public square: Beyond problem solving into a positive sociology*. 1st ed., New York: Routledge, 2009. ISBN 9781412847520.

SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 978-80-737-2140-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, sro, 1999. ISBN 978-80-7178-308-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd., Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Schéma pohybové aktivity 13

Obr. 2 Začarovaný kruh dětské obezity 17

Obr. 3 Formování mozku v průběhu života; vzestup a úpadek 19

Obr. 4 Doporučené pohybové aktivity pro 11 – 18leté adolescenty 26

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při organizovaném pohybu 33

Graf 2 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity gymnazistů ve školním týdnu 35

Graf 3 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy ve školním týdnu 37

Graf 4 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity gymnazistů o víkendu ... 38

Graf 5 Souhrn časové délky organizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy o víkendu 40

Graf 6 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při neorganizovaném pohybu 41

Graf 7 Souhrn časové délky neorganizované pohybové aktivity studentů gymnázia za týden 43

Graf 8 Souhrn časové délky neorganizované pohybové aktivity studentů střední odborné školy za týden 44

Graf 9 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu sezením u studentů gymnázia 47

Graf 10 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu sezením u studentů střední odborné školy 47

Graf 11 Souhrn časové délky strávené o víkendu sezením u studentů gymnázia 49

Graf 12 Souhrn časové délky strávené o víkendu sezením u studentů střední odborné školy 50

Graf 13 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu s elektronickými zařízeními u studentů gymnázia 53

Graf 14 Souhrn časové délky strávené ve školním týdnu s elektronickými zařízeními u studentů střední odborné školy 54

Graf 15 Souhrn časové délky strávené o víkendu s elektronickými zařízeními u studentů gymnázia 57

Graf 16 Souhrn časové délky strávené o víkendu s elektronickými zařízeními u studentů střední odborné školy 57

Graf 17 Porovnání pohybové aktivity mezi studenty gymnázia a studenty střední odborné školy 58

Graf 18 Porovnání pohybové aktivity mezi studenty prvního a čtvrtého ročníku 59

Graf 19 Porovnání organizované a neorganizované pohybové aktivity 61

Graf 20 Porovnání pohybové aktivity a čas strávený s elektronickými zařízeními 62

Graf 21 Porovnání pohybové aktivity a inaktivity 63

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Výsledková tabulka BMI 18
Tab. 2 Stadia motivační změny 21
Tab. 3 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při organizovaném pohybu 33
Tab. 4 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během školního týdne 34
Tab. 5 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během školního týdne 34
Tab. 6 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy během školního týdne 36
Tab. 7 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během školního týdne 36
Tab. 8 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během víkendu 38
Tab. 9 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během víkendu 38
Tab. 10 Délka organizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy o víkendu 39
Tab. 11 Délka organizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během víkendu 39
Tab. 12 Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit mezi studenty při neorganizovaném pohybu 41
Tab. 13 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku gymnázia během týdne 42
Tab. 14 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku gymnázia během týdne 42
Tab. 15 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 1. ročníku střední odborné školy během týdne 43
Tab. 16 Délka neorganizované pohybové aktivity studentů 4. ročníku střední odborné školy během týdne 44
Tab. 17 Čas strávený dopravou během školního dne 45
Tab. 18 Čas strávený čtením během školního dne 46
Tab. 19 Čas strávený učením a prací na domácích úkolech během školního dne 46
Tab. 20 Čas strávený dopravou během víkendového dne 48
Tab. 21 Čas strávený čtením během víkendového dne 48
Tab. 22 Čas strávený učením a prací na domácích úkolech během víkendového dne 49
Tab. 23 Čas strávený s mobilním telefonem během školního dne 51
Tab. 24 Čas strávený u počítače/tabletu během školního dne 51

Tab. 25 Čas strávený u televize/DVD během školního dne 52
Tab. 26 Čas strávený s kapesním herním zařízením během školního dne 52
Tab. 27 Čas strávený u počítačových her během školního dne 52
Tab. 28 Čas strávený s mobilním telefonem během víkendového dne 54
Tab. 29 Čas strávený u počítače/tabletu během víkendového dne 55
Tab. 30 Čas strávený u televize/DVD během víkendového dne 55
Tab. 31 Čas strávený s kapesním herním zařízením během víkendového dne..... 56
Tab. 32 Čas strávený u počítačových her zařízením během víkendového dne 56

PŘÍLOHY

Příloha 1 Dotazník pro studenty střední školy

Pohybová aktivita a inaktivita adolescentů ve volném čase

1. Pohlaví

- Muž
- Žena

2. Jakou školu studujete?

- Čtyřleté gymnázium
- Střední odborná škola

3. V jakém ročníku studujete?

- První ročník
- Čtvrtý ročník

4. Jaké organizované pohybové aktivity se během týdne účastníte? Nezahrnujte školní tělesnou výchovu.

- Žádné
- Chůze
- Běhy (atletika, orientační apod.)
- Atletika – vrhy, hody, skoky
- Cvičení s hudbou (aerobic apod.)
- Tanec
- Základní a sportovní gymnastika
- Kondiční cvičení, posilování
- Plavání
- Joga, Pilates
- Sjezdové lyžování
- Běžecké lyžování, biatlon
- Bruslení (Rychlobruslení, krasobruslení)
- In-line bruslení
- Cyklistika

- Fotbal, nohejbal
- Basketbal
- Volejbal, plážový volejbal
- Tenis
- Stolní tenis
- Florbal
- Hokej
- Úpoly (bojová umění, sebeobrana apod.)
- Baseball a další pálkové hry
- Jiné...

5. Kolik dní ve školním týdnu (pondělí–pátek) se účastníte organizované pohybové aktivity?

- 0 dnů
- 1 den
- 2 dny
- 3 dny
- 4 dny
- 5 dnů

6. Přibližně kolik času během dne strávíte organizovanou pohybovou aktivitou ve školním týdnu?

- Žádný
- Do 20 min.
- 21–30 min.
- 31–45 min.
- 46–60 min.
- 61–80 min.
- 81–100 min.
- Více než 100 min.

7. Jaké dny během víkendu se účastníte organizované pohybové aktivity?

- Žádný

- Sobota
- Neděle
- Sobota i neděle

8. Přibližně kolik času strávíte organizovanou pohybovou aktivitou během víkendového dne?

- Žádný
- Do 20 minut
- 21–30 minut
- 31–45 minut
- 46–60 minut
- 61–80 minut
- 81–100 minut
- Více než 100 minut

9. Jaké pohybové aktivity nejraději a nejčastěji provozujete ve svém volném čase?

- Žádné
- Chůze (i turistika)
- Běh
- Cvičení s hudbou (aerobic ap.)
- Tanec
- Kondiční cvičení, posilování
- Zdravotní cvičení (i ranní)
- Plavání
- Sjezdové lyžování
- Běžecké lyžování
- Bruslení, In-line
- Jízda na kole
- Fotbal, nohejbal
- Basketbal
- Volejbal, plážový volejbal
- Tenis
- Florbal, hokej

- Jiné...

10. Kolik dnů v týdnu průměrně provozujete pohybové aktivity ve svém volném čase?

- 0 dnů
- 1 den
- 2 dny
- 3 dny
- 4 dny
- 5 dnů
- 6 dnů
- 7 dnů

11. Kolik času průměrně věnujete jednotlivým aktivitám ve svém volném čase?

- Žádný
- Do 20 min.
- 21–30 min.
- 31–45 min.
- 46–60 min.
- 61–80 min.
- 81–100 min.
- Více než 100 min.

12. Označte prosím, kolik času průměrně věnujete následujícím aktivitám během klasického školního dne ve svém volném čase?

	Žádný	15 minut za den	30 minut za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
Sezení v autě, vlaku, autobusu, MHD apod.	○	○	○	○	○	○	○
Čtení knihy, časopisu, novin apod.	○	○	○	○	○	○	○

	Žádný	15 minut za den	30 minut za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
Práce na domácích úkolech (čtení, psaní, učení vsedě atd.)	○	○	○	○	○	○	○

13. Označte prosím, kolik času během víkendového dne průměrně věnujete následujícím aktivitám?

	Žádný	15 minut za den	30 minut za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
Sezení v autě, vlaku, autobusu, MHD apod.	○	○	○	○	○	○	○
Čtení knihy, časopisu, novin apod.	○	○	○	○	○	○	○
Práce na domácích úkolech (čtení, psaní, učení vsedě atd.)	○	○	○	○	○	○	○

14. Pokud vlastníte nebo máte k dispozici následující věci pro svou osobní potřebu, kolik času během klasického školního dne strávíte průměrně využíváním této elektroniky ve svém volném čase? NEZAHRNUJTE prosím dobu pravidelné školní výuky.

	Žádný	15 minut za den	30 minut za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
Mobilní telefon	○	○	○	○	○	○	○
Počítač/tablet	○	○	○	○	○	○	○
Televize/DVD	○	○	○	○	○	○	○
Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP apod.)	○	○	○	○	○	○	○
Počítačové nebo video hry vsedě (Playstation, Xbox apod.)	○	○	○	○	○	○	○

15. Pokud vlastníte nebo máte k dispozici následující věci pro svou osobní potřebu, kolik času během víkendového dne průměrně strávíte využíváním této elektroniky?

	Žádný	15 minut za den	30 minut za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
Mobilní telefon	○	○	○	○	○	○	○
Počítač/tablet	○	○	○	○	○	○	○
Televize/DVD	○	○	○	○	○	○	○
Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP apod.)	○	○	○	○	○	○	○
Počítačové nebo video hry vsedě (Playstation, Xbox apod.)	○	○	○	○	○	○	○