

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Kateřina Holásková

Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol maior

Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí
žáků staršího školního věku

Olomouc 2021

vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Podpis:

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a poskytování cenných rad a materiálů.

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	CÍL PRÁCE.....	7
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	8
3.1	Základní terminologie	8
3.1.1	Zdraví.....	8
3.1.2	Životní styl.....	8
3.1.3	Pohybová aktivita	9
3.1.4	Volný čas	11
3.2	Starší školní věk	11
3.2.1	Fyzický vývoj	12
3.2.2	Psychický vývoj.....	12
3.2.3	Sociální vývoj	13
3.2.4	Životní styl současných dětí	14
3.3	Aktivní životní styl.....	14
3.3.1	Druhy pohybové aktivity	16
3.3.2	Pohybová aktivita dětí	20
3.3.3	Zásady cvičení	23
3.4	Pohybová inaktivita.....	24
3.5	Motivace a pozitivní postoj k pohybu.....	26
3.5.1	Faktory ovlivňující postoj k pohybové aktivitě	28
3.6	Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity.....	30
3.6.1	Pohyb do škol.....	30
3.6.2	Sazka – Olympijský víceboj	30
3.7	Výzkumy související s problematikou	31
4	METODIKA PRÁCE.....	33
4.1	Metodologie výzkumu	33

4.2	Charakteristika zkoumaného souboru	33
4.3	Použité metody a techniky	35
4.4	Vědecké otázky	35
5	VÝSLEDKY	36
5.1	Obecné informace o respondentech	36
5.2	Typy obydlí v okolí bydliště respondentů	43
5.3	Obchody, zařízení a další možnosti v okolí bydliště respondentů	48
5.4	Bezpečnost v okolí bydliště respondentů	58
5.5	Místa pro chůzi a jízdu na kole	67
6	DISKUZE	72
7	ZÁVĚR	74
8	SOUHRN	76
9	SUMMARY	77
10	REFERENČNÍ SEZNAM	78
11	SEZNAM PŘÍLOH	85

1 ÚVOD

Tématem mé diplomové práce je Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku. V současné době se v celosvětové populaci projevuje sedavý životní styl, zejména z důvodů pracovních, modernizace v oblasti technologií či vzrůstajícímu využívání dopravy. Tento způsob života vede ke zhoršování zdravotního stavu populace, především v oblasti rozvoje neinfekčních onemocnění. Řešením tohoto problému je kromě zařazení pohybové aktivity do režimu dne také uvědomění si potřeby a důležitosti pohybu a celkové hodnoty lidského zdraví (Machová, Kubátová, 2015). Pohybová aktivita má výrazný přínos v oblasti fyzické, psychické i sociální. Přispívá k léčbě a prevenci neinfekčních onemocnění, snižuje příznaky deprese a úzkosti a zajišťuje celkovou pohodu (WHO, 2020).

V teoretické části práce nejdříve vymezují základní pojmy jako zdraví, životní styl, pohybová aktivita a volný čas. V následující kapitole přibližují vývojové období staršího školního věku z hlediska fyzického, psychického a sociálního vývoje. Další kapitolou je Aktivní životní styl, kde se věnují především jeho přínosům pro zdraví člověka a zaměřuje si na pohybovou aktivitu u dětí – její rozvoj a doporučené množství. Následuje kapitola o nedostatečné pohybové aktivitě a jejím důsledkům pro lidské zdraví. Zmiňují také motivaci a rozvoji pozitivních postojů k pohybu a několik programů zaměřujících se na podporu pohybové aktivity.

Výzkumná část práce je založená na dotazníkovém šetření mezi žáky druhého stupně základních škol na Morkovsku. Výzkumné šetření se zaměřuje na zkoumání okolí obydlí žáků, dostupnost obchodů a služeb v blízkosti jejich bydliště, bezpečnosti v okolí bydliště a dostupnost míst vhodných pro chůzi a jízdu na kole. Výsledky výzkumu vyhodnocují na základě četností jednotlivých odpovědí a porovnávám mezi sebou chlapce a dívky.

2 CÍL PRÁCE

Práce si klade za cíl zhodnotit dostupnost možností aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku ve vybrané oblasti.

Stanoveny byly tyto dílčí cíle:

1. Zjistit, jakým způsobem tráví žáci staršího školního věku svůj volný čas.
2. Zjistit, v jakém typu obydlí žijí žáci staršího školního věku.
3. Zjistit, v jaké oblasti města/obce žáci staršího věku žijí co se týká bytové zástavby.
4. Posoudit pěší dostupnost jednotlivých typů obchodu a služeb v blízkosti bydliště žáků.
5. Posoudit bezpečnost v okolí bydliště žáků.
6. Posoudit místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště žáků.

Pro naplnění cílů jsme si na základě rešerše literatury zvolili následující vědecké otázky:

V1: Předpokládáme, že chlapci tráví volný čas aktivně a dívky spíše pasivně.

V2: Předpokládáme, že žáci staršího školního věku žijící na Morkovsku se do školy dopravují pěšky.

V3: Předpokládáme, že nejčastějším typem obydlí v okolí bydliště žáků staršího školního věku na Morkovsku jsou samostatně stojící rodinné domy.

V4: Předpokládáme, že okolí bydliště chlapců i dívek na Morkovsku je bezpečné z hlediska rychlosti provozu i z hlediska kriminality.

V5: Předpokládáme, že okolí bydliště chlapců i dívek žijících na Morkovsku je bezpečné z hlediska výskytu přechodů pro chodce a světelných znamení.

V6: Předpokládáme, že ve většině ulic v okolí bydliště žáků jsou chodníky.

V7: Předpokládáme, že v okolí bydliště žáků je bezpečné jezdit na kole.

V8: Předpokládáme, že nejlépe dostupný obchod nebo zařízení v okolí místa bydliště žáků je obchod s potravinami, a to v případě chlapců i dívek.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Základní terminologie

3.1.1 Zdraví

V současné době existují různé definice pojmu zdraví.

Základní definici tohoto pojmu stanovuje Světová zdravotnická organizace (2020), která pojem zdraví definuje na svých oficiální stránkách jako „*stav úplné, tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze absence nemoci nebo vady*“. Tato definice se od roku 1948 nezměnila. WHO dále uvádí, že užívání nejvyšší dosažitelné úrovně zdraví je základní právo každého člověka nezávisle na rase, náboženství, politické příslušnosti či hospodářských nebo sociálních podmínkách. Dále charakterizuje zdraví jako zásadní prostředek pro dosažení míru a bezpečnosti ve světě a s tím související odpovědnost světových vlád za zdraví svých národů. Důležitou roli zde rovněž hraje informovanost veřejnosti, poskytnutí odpovídajících zdravotních a sociálních opatření nebo aktivní spolupráce.

Machová (2015) na pojem zdraví pohlíží z hlediska tří dimenzí, které jsou však propojené. Jedná se o dimenzi tělesnou, duševní a sociální. Autorka uvádí, že v definici dle WHO není stanoveno, co je to pohoda. Lze tedy říct, že zdraví je velmi subjektivní a u každého člověka jedinečné a relativní, protože pohodu ve vztahu ke zdraví pociťuje každý člověk jinak. Autorka dále uvádí, že pro období dospívání lze do definice zdraví zahrnout také nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.

Křivohlavý (2009, s. 40) definuje zdraví následovně: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ Tuto kvalitu života autor hodnotí s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním svých životních cílů. Autor dále uvádí, že dobré zdraví je výsledkem multifaktoriálních vlivů, mezi které patří faktory biologické, psychologické, sociální a ekonomické.

3.1.2 Životní styl

Machová (2015) definuje životní styl následovně: „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností,

kteřé se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situace“. Autorka dále uvádí, že volba životního stylu není zcela dobrovolná, protože se odvíjí od rodinných zvyklostí, tradic společnosti, je limitována ekonomickou situací a sociální pozicí jedince. Roli zde hraje také věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, rasová příslušnost, pohlaví, hodnotová a postořová orientace člověka.

Kraus (2015) uvádí dva termíny – životní styl a životní způsob. Tyto termíny mnohdy bývají používané jako synonyma, avšak dle autora se termín životní způsob vztahuje především k větším sociálním skupinám. Naproti tomu termín životní styl se pak používá ve spojitosti s jedincem a vyjadřuje individuální uspořádaní životních forem v harmonickém celku. Je to široký komplex činností, postojů, norem a hodnot, které jsou trvalého charakteru a jsou pro každého člověka specifické.

Autor dále uvádí, že životní styl je značně ovlivněn rodinou. V současnosti získávají v rodinách převahu hodnoty materiální nad duchovními, což značně ovlivňuje životní styl v těchto rodinách. Svůj podíl na tom nesou i média a sociální sítě, které velmi ovlivňují volný čas členů rodiny, zejména dětí a mladistvých. Toto tvrzení potvrzuje i Machová (2015), podle které se životní styl současného člověka orientuje především na získávání nových věcí, úspěch, moc a peníze. V pozadí naopak zůstává čas pro sebe a ostatní členy rodiny.

Zvírotsky (2014) uvádí, že životní styl má největší vliv na zdraví daného člověka, a proto představuje velkou škálu možností pro každého, kdo chce zdraví podpořit. Machová (2016) k tomuto tvrzení poznamenává, že je potřeba, aby součástí výchovy dítěte byla i výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví, a to již od útlého věku, jak v rodině, tak ve škole.

3.1.3 Pohybová aktivita

Kubátová in Machová (2015) uvádí, že pohyb je jeden z nejzákladnějších projevů existence života. Pohybem se zdokonaluje pohybová soustava a smyslové schopnosti. Ve vývoji člověka se význam a funkce pohybu změnily od zajišťování životních potřeb až po sportovní nebo uměleckou činnost. Lidské tělo samo o sobě je předurčeno k aktivitě. I když se zdá, že je člověk v klidu, jeho tělo neustále provádí pohyb, např. dechový pohyb, cirkulace krve, stahy srdce, pohyb tělních orgánů. Autorka dále uvádí,

že přemísťování se v prostoru probíhá dvojím způsobem – aktivně nebo pasivně. Dle autorky je pro zachování a upevňování zdraví nejdůležitější aktivní pohyb.

Křivohlavý (2009) uvádí pět různých druhů cvičení:

- 1) Izometrické cvičení, které je charakteristické tlakem proti pevné překážce. Vhodné je zejména pro získání svalové síly.
- 2) Izotonické cvičení, které kombinuje stahování svalů s pohyblivostí kloubů. Takové cvičení provádí zejména lidé, kterým jde o zlepšení celkového tělesného vzhledu.
- 3) Izokinetické cvičení také kombinuje sílu a pohyblivost kloubů, avšak přidává další možnost regulace odporu. K vykonávání takového cvičení se používají zvláštní trenažéry.
- 4) Anaerobické cvičení vyžaduje krátkodobou, ale extrémní svalovou zátěž. Jedná se například o vzpírání nebo závody na krátkých tratích.
- 5) Aerobické cvičení je každé cvičení, které vyžaduje zvýšenou spotřebu kyslíku v průběhu delší doby. Tento druh cvičení má pozitivní vliv na činnost kardiovaskulárního systému, avšak zde hrozí velké riziko kolapsu.

Pohybová aktivita označuje veškerý pohyb. Populární způsoby, jak být aktivní zahrnují chůzi, jízdu na kole, různé druhy sportu a her. Tyto aktivity mohou vykonávat všichni lidé pro vlastní potěšení bez ohledu na úroveň schopností a dovedností. Je také prokázáno, že pravidelná fyzická aktivita pomáhá předcházet neinfekčním onemocněním, mezi které patří kardiovaskulární choroby, mrtvice, cukrovka a hypertenze. Pohyb může také zlepšit duševní zdraví a pohodu. (online, World Health Organization, 2020).

Sigmund, Sigmundová (2015) uvádějí, že pohybová aktivita znamená chování, které zahrnuje různé druhy pohybových aktivity. Tyto druhy pojmenovává jako sportovní, rekreační a zdravotní pohybová aktivita. Zároveň lze pohybovou aktivitu dělit:

- dle pravidelnosti na pravidelnou a nepravidelnou;
- dle socializace na individuální a skupinovou;
- dle řízenosti na neorganizovanou a organizovanou, přičemž organizovanou lze dále dělit na volnočasovou, pracovní, školní a mimoškolní;
- dle záměrnosti na intencionální a spontánní.

3.1.4 Volný čas

Žumárová in Kraus (2015) uvádí, že volný čas je nezbytnou součástí životního stylu nejen jednotlivce, ale celých rodin. Volný čas je běžnou denní součástí, avšak je u každého jedince velmi specifický. V posledních letech se náplň a množství volného času poměrně hodně měnila. Právě to, jak člověk tráví volný čas, hraje významnou roli v utváření lidské osobnosti a socializace. Autorka vymezuje volný čas jako všechen čas, který zůstane po splnění všech pracovních, společenských a rodinných povinností a po uspokojení všech biologických a fyziologických potřeb.

Slepičková (2005) charakterizuje volný čas jako dobu/časový prostor, ve kterém jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým a ve kterém se na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje daným činnostem. Jedná se o činnosti, které jedince baví a naplňují jeho potřebu uspokojení a nejsou zdrojem obav či úzkosti. Sportovní a pohybové aktivity lze zařadit do více skupin, kterým se může jedinec ve volném čase věnovat. Kromě aktivit fyzických sem patří i pasivní zájem o sport v podobě čtení sportovního tisku, návštěva sportovních utkání a trenérská nebo organizační práce ve sportu.

Dle Hofbauera (2004) je volný čas doba, kdy člověk nevykonává žádní činnosti související s tlakem vyplývajícím z jeho sociální role, dělby práce a nutnosti. Jedná se tedy o čas, ve kterém je vykonávána určitá činnost dobrovolně a s očekáváním. Taková činnost přináší příjemné prožitky a uspokojení. Hlavními funkcemi volného času jsou odpočinek, zábava a osobnostní rozvoj. Autor dále uvádí, že volný čas je potřeba pedagogicky ovlivňovat. Tímto ovlivněním se v současnosti zabývá pedagogika volného času. Aktivity a instituce zaměřené na volný čas se v současné době uplatňují ve všech prostředích života – např. v rodině, ve škole, v obcích a městech apod.

3.2 Starší školní věk

Období staršího školního věku začíná kolem 11. roku a končí kolem 15. roku života. Někteří autoři toto období pojmenovávají jako období pubescence, případně raná adolescence. Během tohoto období dochází ke změnám v oblasti biologické, tělesné, psychické i sociální.

3.2.1 Fyzický vývoj

V rámci fyzického vývoje u dospívajících jedinců dochází k hormonálním změnám, které mají za následek pohlavní zrání, tělesný růst a změny postavy. Právě v tomto období dochází k největší tvorbě růstových hormonů, které způsobují růst těla do výšky, růst kostí a svalů a změny stavby těla. U dívek se jedná především o rozšíření pánve a ukládání tuků na boky a prsa, u chlapců dochází k rozšíření ramen a nárůstu svalové síly. Růst do výšky souvisí především s růstem dolních končetin a trupu, dolní končetiny mohou v tomto období vyrůst až o 15 centimetrů. U dospívajících se v tomto období často objevují růstové bolesti (Švamberg Šauerová a kol., 2017).

Díky zásadním změnám v tělesné oblasti lze toto období považovat z hlediska pohybové aktivity za kritické. Na jednu stranu je třeba podporovat pohybovou aktivitu, zároveň je však nutné sledovat svalový vývoj a správné držení těla (online, Výživa dětí, 2013).

Okolo 13. – 15. roku života dochází k prořezávání zubů trvalého chrupu. Dochází k vývoji třenových zubů, které jsou na místě stoliček dočasného chrupu. Dále dochází k vývoji stoliček trvalého chrupu, jako šesté a sedmé zuby. V 15. roce života bývá prořezáno 28 zubů. Osmé zuby, třetí stoličky, se začínají vyvíjet až později. V tomto období se často provádí ortodontický zásah, ať už v podobě rovnátek nebo vytržením zubů, a to z důvodu zkracování čelisti a ustupováním zubů (Machová, 2016).

Vágnerová (2005) uvádí, že tělesné změny v období dospívání jsou součástí identity, a proto jsou intenzivně prožívány. V krajním případě může zásadní a zjevná proměna těla vyvolat pocit ohrožení a vést ke ztrátě sebejistoty. Tělesné změny rovněž mohou mít subjektivní významy, které jsou ovlivněny představou o atraktivitě zevnějšku a psychické vyspělosti jedince či sociálních interakcích. Dospívající dítě může být na tyto změny pyšný, a naopak se za ně může stydět. Proces přijetí tělesných změn v tomto období určitou dobu trvá.

3.2.2 Psychický vývoj

Myšlení dospívajících jedinců se v podstatě neliší od myšlení dospělých. Logická paměť je významnější než mechanická. Jedinec má již vyspělé analytické a syntetické schopnosti, schopnost abstrakce i logické uvažování. Tyto schopnosti jsou však podřízené nevyrovnané osobnosti jedince.

V oblasti citového vývoje dochází k období neklidu, rozporu, přecitlivělosti, impulsivností a častým změnám nálad. Tyto emoce dospívající dítě překonává mnohdy hněvem, vzpurností, nesouhlasem a odmítáním. Z tohoto důvodu lze o tomto období hovořit jako o období druhého vzdoru (Machová, 2016).

U dospívajících se také objevuje úzkost a nejistota, zapříčiněné především obavami z budoucnosti – budoucí studium a zaměstnání, přijímání odpovědnosti za vlastní činy, tlak z okolí. Velkou roli zde hraje postoj rodičů a ostatních dospělých v okolí dospívajícího (Švamberk Šauerová a kol., 2017).

3.2.3 Sociální vývoj

Obecně lze říct, že sociální vztahy pro dospívající nejsou jednoduché. Dospívající jedinec si utváří jiný vztah k rodičům a jiný k vrstevníkům. Vůči rodičům si jedinec uvědomuje potřebu stát se rovnoprávným v rodině. Problém mezi dítětem a rodičem bývá pojmenováván jako generační konflikt, tedy jiný pohled na svět starších a mladších lidí. Avšak i v tomto období mají děti své rodiče rády, a i když se snaží od nich osamostatnit, stále potřebují jejich láskyplné přijetí. Ve vztahu k vrstevnické skupině mají jedinci potřebu získat nějaké postavení a hodnocení od ostatních (Švamberk Šauerová a kol., 2017).

Ve vývoji v sociální oblasti dospívajících dětí se výrazně projevuje odmítání podřízeného postavení, respektive odmítání autorit, jako jsou rodiče a učitelé. Dospívající jedinec bývá k těmto autoritám mnohdy kritický, neakceptuje bezvýhradně jejich názory a rozhodnutí a hledá možnosti, které se od názorů autorit odlišují. Typicky se projevuje nekonečná polemika s názory dospělých, která potvrzuje hodnotu vlastních schopností dospívajícího dítěte (Vágnerová, 2005).

Sociální vývoj rovněž závisí na začlenění dítěte do kolektivu, jak už třídního, tak mimoškolního a zájmového. Charakteristické v tomto období je oddělení chlapeckých a dívčích skupin (Machová, 2016).

Do sociálního vývoje lze zařadit i vývoj vztahu k sobě samému. Změna vztahu k vlastnímu já je způsobena především větší pozorností k vlastním pocitům a prožitkům, přemýšlením nad vlastními názory, myšlenkami, ale i nad postavením v rodině, ve škole a mezi vrstevníky. V tomto vývojovém období je přirozené, že dospívající jsou se sebou nespokojení, avšak tento stav by je neměl od ostatních izolovat nebo bránit v dalším rozvoji. Důležité proto je, aby dospívající jedinec uměl správně vyhodnotit, jak jej ostatní

doopravdy vnímají. Z velké části tato schopnost hodnocení vychází z rodičovské výchovy a vlivu okolí (Švamberk Šauerová a kol., 2017).

3.2.4 Životní styl současných dětí

Období staršího školního věku a rané adolescence je důležité pro utváření životního stylu člověka. Na základě výzkumné studie Health Behavior in School-aged Children (HBSC) bylo zjištěno, že současné české děti a mládež trpí nedostatkem pohybu a nemají pravidelnou stravu. Volný čas tráví především pasivně, a to u počítačů. Nadprůměrné hodnoty byly zjištěny i v případě konzumace alkoholu a užívání tabákových výrobků a návykových látek. Znepokojivé je, že většina dotazovaných českých dětí hodnotí své zdraví a životní spokojenost pozitivně. Avšak porovnáním jejich výsledků v mezinárodním srovnání bylo zjištěno, že Česká republika se v obou kategoriích pohybuje na posledních místech. Dalším zjištěním souvisejícím s nedostatkem pohybové aktivity je vzrůstající úroveň nadváhy a obezity. U chlapců je tento výskyt až dvakrát vyšší než u dívek. Zároveň však byly zjištěny nadprůměrné tendence pro redukci tělesné hmotnosti, tedy náklonost k dietám, a to především u dívek (Sýkorová Dvorníková, 2016).

3.3 Aktivní životní styl

Pro udržování zdraví je nezbytný aktivní pohyb. Ten může mít podobu cvičení, sportu nebo tělesné práce. Pohyb by neměl člověka poškozovat, proto jsou některé sportovní aktivity považovány z hlediska zdraví za problematické. Při výběru cvičení a sportu tedy hraje roli především zdravotní stav jedince a jeho individuální preference (Zvírotsky, 2014).

Aktivní životní styl má pozitivní vliv na rozvoj vytrvalosti, síly a pohyblivosti. Pohybová aktivita je pro člověka vhodným prostředkem pro navození a udržení pocitu pohody. Právě na psychice se pozitivní vliv pohybové aktivity projevuje dříve než na fyzickém stavu jedince. Proto nelze říct, že by lidé sportovali jen z důvodu upevnění zdraví a fyzické kondice. (Slepičková, 2005).

Machová, Kubátová (2015) uvádějí, že pohyb je nezbytným a přirozeným předpokladem pro udržení a prohlubování normálních fyziologických funkcí lidského organismu. Pohybová aktivita přispívá ke zvyšování tělesné zdatnosti, snižování hladiny

cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti a pohodě, zvyšuje odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení mozku. Dále pomáhá při bolestech zad, zpevňuje kosti a tím snižuje riziko zlomenin, prokrvováním kůže se zlepšuje vzhled jedince, a v neposlední řadě je pohyb prevencí chronických neinfekčních onemocnění. Cílený aktivní pohyb by se tedy měl stát nezbytnou součástí životního stylu současné populace.

Kraus a kol. (2015) uvádí, že jiný životní styl mají lidé žijící na venkově a jiný životní styl mají lidé žijící ve městě. Ve své publikaci odkazuje na výzkum Kally, z roku 2010, který se zaměřoval na odlišnosti mezi životními styly vesničanů a měšťanů. V oblasti aktivního životního stylu se ukázalo, že sportu se častěji věnují lidé na vesnici než ve městě. Kraus dále zmiňuje výzkum Krupicové z roku 2012, která rovněž zkoumala rozdíly mezi vesničany a měšťany. Z jejího výzkumu vyplynulo, že městské rodiny sportují více než vesnické. Zároveň se zjistilo, že měšťané tráví volný čas především sedavým způsobem života, tedy u televize a počítačů, naopak vesničané spíše pracují na zahrádkách nebo kolem rodinných domů a jsou aktivnější.

Krejčí, Tilinger, Hošek a kol. (2018) uvádějí několik nejčastějších důvodů, proč lidé provozují aktivní životní styl, proč pravidelně provádějí nějakou pohybovou aktivitu. Mezi tyto důvody řadí změnu vzhledu, zábavu, čas strávený v přírodě, mezilidský kontakt, lepší fyzické zdatnosti, zlepšení pracovní výkonnosti a zdravotního stavu.

Lidé si vytváří pohybové návyky a pohybový režim již od útlého dětství. Pohybový režim znamená souhrn všem motorických aktivit, které se opakují v určitém časovém úseku. Můžeme tedy rozlišovat pohybový režim denní, týdenní apod. Základem pro formování pohybového režimu dětí je rodina, avšak pohybový režim se vytváří také spontánně (Machová, Kubátová, 2015).

Aktivní životní styl je realizován nejčastěji ve volném čase. Vyhledávaným prostorem pro trávení volného času dětí je často příroda, která umožňuje jak oddechové, tak poznávací, dobrodružné a aktivní činnosti či dlouhodobé pobyty. Parky, hřiště a další zelené plochy jsou postupně opatřovány specifickým vybavením, aby se z nich stala volnočasová zařízení pro aktivní odpočinek. Jedná se o místa spontánních her malých dětí, basketbalová hřiště pro dospívající, lezecké stěny, skateboardové rampy, trasy pro chodce a cyklisty, naučné poznávací okruhy a další. Taková zařízení jsou perspektivní pro budoucí rozvoj dětí a mládeže. Role dospělých pak je dohlížet na bezpečnost provozu a zajišťovat vhodné prostorové a materiální podmínky (Hofbauer, 2004).

Aktivní životní styl také souvisí se správnou a zdravou výživou. Je důležité pochopit vztah mezi výživou (příjmem energie) a pohybem (výdejem energie). Z hlediska kvantitativního musí příjem živin odpovídat jejímu výdeji. Pokud tomu tak není a člověk přijímá energeticky bohaté potraviny a zároveň vykonává jen lehkou svalovou činnost, dochází v těle k ukládání zásob tuku a vzniku nadváhy až obezity. Z hlediska kvality by strava měla být vyvážená a pestrá, kvůli zajištění dostatečného přísunu potřebných živin. Mezi základní živiny se řadí bílkoviny, tuky a cukry, dále pak vitamíny, minerály a voda. Nekvalitní stravování může způsobit nedostatek určitých živin, oslabit imunitní systém a zvýšit riziko rozvoje kardiovaskulárních a nádorových onemocnění (Machová, Kubátová, 2015).

3.3.1 Druhy pohybové aktivity

Pohybová aktivita zahrnuje několik druhů cvičení. Jedním z nich je anaerobní cvičení, které je silové a je vhodné pro růst svalové hmoty. Toto cvičení se zakládá na zvedání břemen v krátké době, kde nedochází k výrazné spotřebě kyslíku a může se vytvářet tzv. kyslíkový dluh. Vzniká kyselina mléčná, která způsobuje bolest svalů až několik dní po samotném cvičení. Anaerobní cvičení zpevňuje kosti, zlepšovat držení těla a pomáhá při bolest zad (Paulík, 2017; NZIP.cz, 2021).

Dalším druhem cvičení je aerobní trénink, zakládající se na vytrvalosti. Jedná se o časově delší cvičení, které je dostatečně intenzivní. Toto cvičení vyžaduje velkou spotřebu kyslíku. Posiluje činnost kardiovaskulárního systému. Při tomto cvičení se neposilují svaly, spalují se tuky, takže jedinec hubne. Je vhodné, aby intenzivní zátěž trvala nejméně po dobu 12 minut. Do tohoto typu cvičení se řadí chůze, běh, cyklistika, plavání, aerobic a další (Jarkovská, 2009).

3.3.1.1 Chůze

Chůze je pohyb nejpřirozenější, vhodný pro všechny bez ohledu na věk i tělesnou hmotnost, jednoduchý a vhodný i pro osoby se zdravotním omezením. Člověk by měl volit tempo s ohledem na tělesnou kondici, přičemž tempo by mělo být takové, aby bylo možné při chůzi konverzovat s mírnými obtížemi. Dále se doporučuje chodit po měkkém povrchu, jako jsou lesní cesty a trávník a používat kvalitní pevné boty. Denní doporučené množství je přibližně 10 000 kroků. (STOB.cz, 2014).

Chůze je jedním z nejjednodušších a nejlevnějších forem cvičení. Při chůzi nemusí člověk mít žádné speciální vybavení, ani nevyžaduje žádnou zvláštní dovednost. Chůze v sobě zahrnuje také socializační funkci, protože člověk může chodit s rodinou či přáteli. Za intenzivnější variantu chůze se považuje chůze do schodů, při které se spaluje více kalorií a napomáhá zlepšovat funkci kardiovaskulárního systému. Také se při ní posilují svaly dolní části těla. Nevhodná je však pro astmatiky a osoby s plicními chorobami či pro osoby s artrózou (NZIP.cz, 2021).

Specifickým typem chůze jsou Nordic walking a Priessnitz walking. Nordic walking je chůze, při které se používají speciální hole. Díky tomu se do pohybu zapojí více svalů a spálí se více energie. Výhodou holí je, že napomáhají stabilitě a usnadňují chůzi z kopce. Při Priessnitz walkingu probíhá pohyb také s holemi, ale je doplněný o dechová cvičení a ochlazování končetin. Voda zlepšuje prokrvení a dobře působí i na psychiku (STOB.cz, 2014).

Celkovou délku chůze a počet kroků lze měřit speciálními přístroji – krokoměry. Tyto přístroje se nosí během chůze většinou za opaskem, zaznamenávají otřesy způsobené pohybem a na jejich základě vyhodnocují počet kroků (Vašíčková, 2008). V dnešní moderní době můžeme najít funkci počítání kroků a měření vzdálenosti i v aplikacích pro chytré telefony nebo na fitness náramcích a sportovních hodinách.

3.3.1.2 Běh

Běhání je intenzivnější pohyb než chůze. Stejně jako při chůzi nemusí mít člověk žádné speciální vybavení, kromě oblečení a vhodné obuvi. Běh je také dostupný kdekoli a kdykoli. Běh má pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví člověka. Působí na oblasti srdce a cév, snižuje krevní tlak, zvyšuje výkonnost plic, zlepšuje trávení, posiluje svaly, napomáhá k lepšímu držení těla, snižuje nadváhu, odbourává stres a uvolňuje organismus (Tvrzník, Soumar, 2012).

Autoři dále uvádějí, že i přes všechny zmíněné benefity s sebou běh přináší i zdravotní potíže. Zdravotní potíže spojené s během lze rozdělit na akutní a chronické. Výskyt potíží často záleží na samotných běžcích – na tom, jestli běhají zdravě a dodržují určitou prevenci. Mezi akutní potíže se řadí bolesti a namožení svalů, svalové křeče, píchání v boku, puchýře, podvrtnutí kotníku a nevolnost související se dehydratací nebo

hypoglykemií. Chronické potíže zahrnují Achillovu šlachu, bolesti chodidel, bolesti holení (zánět okostnice), bolesti v oblasti česky a únavové zlomeniny.

Běh nemusí být vhodný pro každého (např. pro osoby s kardiovaskulárními problémy, trpící obezitou apod.). Proto se jako určitá náhražka jeví jogging. Jedná se o střídání běhu s chůzí, přičemž do chůze lze přejít kdykoli, když si člověk potřebuje odpočinout (STOB.cz, 2014).

3.3.1.3 Cyklistika

Jízda na kole je vhodnou aktivitou pro všechny, i pacienty s obezitou, diabetem či onemocněním srdce. Záleží však na zvolené náročnosti (např. jízda po rovině není tak náročná, protože pracují především svaly dolních končetin a kardiovaskulární systém je zatěžován méně). Při cyklistice se dobře spalují kalorie, ale není moc vhodná pro tvarování těla. Nutno podotknout, že samotná jízda na kole může být nebezpečná a náročná pro osoby, které dlouho nejezdili, jsou vysoce obézní nebo mají problémy se zrakem, a to především díky koordinaci. V tomto případě lze kolo zaměnit za stabilní rotoped. Výhodou šlapání na rotopedu je nezávislost na vnějším počasí (NZIP.cz, 2021; STOP.cz, 2014).

Dle WHO (2020) je jízda na kole jednoduchý, nákladově přijatelný a efektivní způsob toho, jak být aktivní. Jízdní kolo se řadí mezi nejučinnější a nejudržitelnější dopravní prostředek. Cyklistika má ekonomické, sociální, environmentální i zdravotní výhody. Cílem WHO je apelovat na státy, aby udržovaly, propagovaly a umožňovaly všem občanům jezdit na kole za účelem dopravy i rekreace. Tím se nejen pozitivně ovlivní zdraví populace, ale i přispěje k lepšímu ovzduší a rozvoji měst a komunit.

V poslední době se cyklistika stává více a více populární, je to jeden z nejčastěji provozovaných sportů. S tímto faktem se však pojí i narůstající počet zranění. Mezi ty lehčí se řadí tržné rány, oděrky a poranění v obličeji. Mezi závažnější pak zlomeniny, úrazy hlavy, otřesy mozku a úmrtí. Cyklistickým úrazům se však dá předcházet nebo omezit jejich následky. Za hlavní a nejdůležitější ochranou pomůcku se považuje přilba, která až v 85 % případů zabrání poranění hlavy. Dalšími ochrannými prostředky mohou být reflexní prvky a vhodné osvětlení, bezpečnost je ovlivněna také dobrým stavem a vybavením kola (NZIP.cz, 2021).

3.3.1.4 Plavání

Plavání se řadí mezi další velmi oblíbené pohybové aktivity. V žebříčku preferovaných sportů se pravidelně vyskytuje na předních místech, i když mnozí lidé jej považují spíše za rekreační koupání než opravdový sport. Plavání je vhodnou aktivitou pro všechny osoby bez ohledu na věk. Je vhodné také pro osoby s oslabením nebo zdravotním postižením. Člověk se s plaváním setkává již od útlého dětství. V současnosti je velmi populární tzv. baby plavání, při kterém se stimuluje pohyb dítěte a dítě získává základní plaveckou dovednost. Plavání je vhodné i v těhotenství (při normálním průběhu), protože ženám pomáhá udržovat tělesnou kondici, odlehčuje páteř, snižuje otok končetin a rozvíjí dýchání. Plavání zahrnuje také různé pohybové programy ve vodě, které se zaměřují na tělesnou zdatnost. Mezi nejoblíbenější patří kondiční plavání, aqua-gymnastika a aqua-aerobic (Čechovská, Miler, 2008).

Významnou roli při plavání hraje zvolený plavecký styl a správná technika jeho provádění. V případě nesprávného provádění plaveckých stylů může dojít ke vzniku nebo podpoření zdravotních problémů, například k bolesti zad. Ve vodním prostředí je důležité uvědomovat si jeho pravidla a rizika. Plavání není vhodné pro osoby s chronickým onemocněním, s epilepsií a pro osoby, u kterých probíhá nějaký typ infekce (NZIP.cz, 2021).

3.3.1.5 Tanec

Tanec lze považovat za rozmanitou a atraktivní pohybovou aktivitu. Je možné jej provozovat příležitostně, jako koníček, nebo závodně. Tanec v sobě nese také aspekt sociální, protože člověk může tancovat sám, v páru nebo ve skupině. Tanec se pojí s hudebním doprovodem. Provozováním tanečních pohybových aktivit se posiluje velké množství svalů, dochází ke stimulaci mysli a zvyšuje se flexibilita. Na druhou stranu tanec má i určitá zdravotní rizika. Kromě možnosti úrazu hrozí chronické přetěžování pohybového aparátu, a to zejména v důsledku soustředění se na jeden taneční styl (NZIP.cz, 2021).

Tanec je vhodnou pohybovou aktivitou také pro děti. Výhodou je nízká úrazovost a možnost improvizace. Tanec u dětí pomáhá zlepšovat koordinaci pohyb a posiluje

svalstvo. Samotné působení hudby má dobré účinky na psychiku a sjednocuje kolektivní rytmus. Hudba také tvoří při tanci příjemnou atmosféru a přináší radost z prožitku (Pastucha a kol.,2011).

3.3.2 Pohybová aktivita dětí

Dětství a dospívání jsou kritickými obdobími pro vývoj a vytváření správných stravovacích návyků, životního stylu a vzorců chování, které následně přetrvávají po celou dospělost. Fyzická aktivita je v tomto období jeden z hlavních rizikových faktorů životního stylu. Je považována za důležitý faktor určující váhu dětí. Úroveň aktivity u dětí i dospívajících je nízká. Obecnou normou je tzv. sedavé chování (sedavý životní styl) a předpokládá se, že je přímo spojen s obezitou dětí (WHO, 2006).

Máček, Radvanský a kol. (2011) uvádějí, že pohybová aktivita u dětí je jednou ze základních životních aktivit nutných pro příznivý vývoj dětského organismu. Pohybová aktivita u dětí je také významným podkladem pro dobrý budoucí zdravotní stav v dospělosti. Na základě doporučení dětských lékařů a učitelů potřebují školní děti pro harmonický vývoj alespoň jednu hodinu pohybové aktivity denně.

Na pohybovou aktivitu dětí školního věku mají vliv různé okolnosti. Mezi tyto okolnosti lze zařadit prostředí (zejména rodina a její vztah k pohybovým aktivitám), genetika, složení těla, schopnost a vůle trénovat. Pohybová aktivita u dětí staršího školního věku by měla být pestrá. Důležité je zařazovat kompenzační cviky na zádové a břišní svaly, které díky sedavému způsobu života ochabují. Doporučený podíl pohybové aktivity dětí v procentech jejich celodenního režimu činí u dětí ve věku 12–14 let 16,6 %. Zároveň je stejně starým dětem doporučena denní pohybová aktivita v rozsahu 4 hodin (Výživa dětí.cz, 2013).

Dle WHO (2006) by se děti a adolescenti měli naučit užívat si fyzickou aktivitu a omezit trávení času před televizí a počítačem. WHO rovněž uvádí, že fyzická aktivita dětí a mladistvých mezi 12. a 18. rokem věku klesá až o 50 %, přičemž je nutno podotknout, že chlapci jsou zpravidla více aktivní a tělesně zdatní než dívky. V návaznosti na výše zmíněné uvádí WHO několik doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a mládeže ve věku 7-18 let:

1. Doporučuje se minimálně 60 minut pestré, středně intenzivní pohybové aktivity denně, a to buď v kuse nebo v několika kratších, nejméně 10minutových intervalech.
2. Doporučuje se zařadit aktivity, které zlepšují zdraví kostí (např. se zvýšenou zátěží na kosti – např. skákání), dále aktivity zaměřené na svalovou sílu a flexibilitu, a to nejméně dvakrát týdně. Také by měly být zařazeny aktivity zlepšující fyzickou odolnost.
3. Děti mladší 10 let by neměly fyzickou aktivitu zaměřovat pouze na konkrétní sportovní disciplínu, ale měli by trénovat především neorganizované a pestré činnosti související s hrou.
4. Doporučují se aktivity, které jsou pro děti atraktivní, zábavné a bezpečné.

Ovlivnit pohybovou aktivitu dětí můžeme i ve školním prostředí, a to nejen v hodinách tělesné výchovy. Celkový režim školy by měl být zaměřen na zdatnost žáků. Pohybová aktivita by měla prostupovat veškerou výukou i chodem školy. Neustálé sezení v lavicích vyvíjí na dětský organismus nepřiměřenou zátěž, a proto je důležité toto zatížení kompenzovat, například zvolením vhodných cviků k zabránění svalové dysbalance, rozvíjením pohybových dovedností pomocí psychomotorických her, propojit pohybovou aktivitu s vyučovací látkou a zajistit podmínky pro aktivní odpočinek o přestávkách (Machová, Kubátová, 2015).

Pohybová aktivita je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) zařazena v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato vzdělávací oblast se zaměřuje na pozitivní ovlivňování zdraví, seznamuje žáky se základními podněty a učí realizovat je v životě žáků. Cílem je, aby žáci poznali sami sebe, vnímali zdraví jako zásadní hodnotu, znali rizika, která zdraví ohrožují a získali odpovědnost za zdraví svoje i jiných osob. Pohyb je realizován především ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova, který směřuje k poznávání pohybových možností žáků a poznání účinků pohybové aktivity na fyzickou zdatnost. Důležité je motivační hodnocení, které je založeno na posuzování osobnosti žáka a jeho výkonu a vede k jejich zlepšování. Tělesná výchova žáků druhé stupně je rozdělena na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení (Národní vzdělávací ústav, 2017).

Tělesná výchova na základních školách se obvykle realizuje dvě až tři hodiny týdně, avšak tato hodinová dotace nemůže pokrýt celkovou potřebu pohybu dětí a mládeže. Zejména z hlediska odbourávání stresu je důležité realizovat pohybovou aktivitu v odpoledním čase mimo školní prostředí, a to především z důvodu vybití nahromaděné energie při stresových činnostech ve škole (Machová, Kubátová, 2015).

Autorky dále uvádějí, že školní tělesná výchova v tradičních českých školách je zaměřena především výkonnostně a nebere v potaz osobnostní předpoklady žáka pro dané pohybové činnosti. Zaměření tělesné výchovy výkonnostně je v pořádku v případě sportovně nadaných dětí, avšak děti méně zdatné spíše odrazuje, vyvolává v nich stres a obavu z neúspěchu. Pro tyto děti však bývá pravidelná pohybová aktivita nanejvýš žádoucí. Proto by se hodnocení v tělesné výchově nemělo orientovat na splnění výkonnostních norem, ale na postoje žáka k pohybu a změny mezi výchozím a hodnoceným stavem jeho kondice. Hodnocení by mělo být motivační, činnosti by měly vést k prožitku a relaxačnímu efektu, a měly by být předpokladem pro to, že se stanou trvalou součástí životního stylu dítěte.

Dle Zvadové a kol. (2018) by měl učitel, cvičitel nebo trenér splňovat následující předpoklady pro vedení bezpečné sportovní činnosti:

- znalost bezpečnostních předpisů pro uskutečňování tělesné výchovy;
- odborné vedení nácviku s ohledem na principy mechanického a dynamického pohybu;
- respekt k dodržování zásad postupného zvyšování množství a kvality pohybové aktivity;
- znalost první pomoci.

Světová zdravotnická organizace (2020) uvádí, že pravidelná fyzická aktivita u dětí a dospívajících zlepšuje:

- tělesnou zdatnost (kardiorespirační i svalovou zdatnost),
- kosterní zdraví,
- kardiometabolické zdraví (krevní tlak, glukózu, inzulínovou rezistenci),
- kognitivní výsledky (výkon ve škole),
- duševní zdraví (snižuje stres a příznaky deprese),
- napomáhá udržení tělesné hmotnosti nebo snižuje nadváhu.

V současné době se ve vztahu k pohybové aktivitě vytvářejí tři skupiny dětí. První skupina, menší, jsou děti s vysokou úrovní pohybové aktivity zaměřené na pravidelný trénink. Tyto děti mají dostatek pohybu i na úkol určitých obětí či financí. Druhou skupinou jsou děti s různě kolísajícím podílem sedavého způsobu života, přičemž tato skupina je podstatně větší než první. Pohybová aktivita těchto dětí závisí na osobních faktorech, rodině a prostředí. Třetí skupinou jsou děti, které pohyb odmítají, jsou neobratné, takže nedosahují žádných výhod pohybové aktivity a mají sedavý způsob života (Máček, Radvanský a kol., 2011).

V posledních letech se zvyšuje počet sportovních úrazů u dětí. Největší riziko spojené s pohybem dětí je v batolecím období (1–4 roky věku dítěte) a ve školním období (10–14 let věku dítěte). Právě školní věk s sebou přináší zvýšené sebevědomí a často přeceňování vlastních sil nebo snahu zaujmout okolí. Velkým vlivem na úrazy dětí má také rozšiřující se nabídka nových a nebezpečných sportů. Prevenci dětských sportovních úrazů lze stavět na třech základních pilířích – bezpečném prostředí, dohledem a výchovou k bezpečnému chování a jednání, a používání ochranných pomůcek, vhodného náradí a oblečení. Dalšími preventivními činnostmi při sportování jsou úvodní protažení, doléčení předchozích zranění, hrát fait-play, neriskovat, nepreceňovat se a znát řádně rizika adrenalinových sportů. (Zvadová a kol., 2018).

3.3.3 Zásady cvičení

Aby byly tělesné cviky prováděny správně a měli pozitivní efekt na tělo je dle Paulíka (2017) třeba dodržet několik zásad. Cvičení by mělo být pravidelné, dobré je cvičit nejméně třikrát v týdnu a mělo by být prováděno s ohledem na tělesnou výkonnost a zdravotní stav jedince. Není dobré cvičit ihned po jídle. Člověk by si měl dát mezi jídlem a cvičením rozestup alespoň 1,5 hodiny. Se cvičením je třeba začít postupně, aby člověk pociťoval námahu, ale ne bolest. Při silných bolestech je potřeba cvičení přerušit, zařadit odpočinek a v případě déle trvajících obtížích vyhledat lékaře. Důležité je zvolit vhodnou techniku a dodržovat správné dýchání. Samotné cvičení by mělo zahrnovat protažení, rozcvičku, aerobní cviky, zklidňující cviky a regeneraci. Optimální délka cvičící jednotky je 45-50 minut.

Sovová a kol. (2008) také uvádí, že je důležité necvičit bezprostředně po jídle. Dále zmiňují důležitost zahřátí a protažení se před i po skončení každého cvičení. Za důležité

považují dodržování pitného režimu během cvičení, aby se člověk vyhnul riziku dehydratace.

3.4 Pohybová inaktivita

Pohyb je jednou ze základních biologických potřeb člověka a jeho nedostatek může vyvolat různé zdravotní, výkonové nebo pracovní problémy. Spolu se snižováním tělesné zdatnosti a nemožností plně se realizovat v pracovních i volnočasových aktivitách je jako jedna z nejčastějších následků nedostatečné pohybové aktivity považována nadváha a obezita a následné komplikace spojené s nimi. Důvodem proč lidé pravidelně neprovádějí pohybovou aktivitu jsou nedostatek času, nepříznivé počasí, neznalost, neexistence vhodného prostředí nebo špatná dostupnost a nebezpečí dané aktivity (Krejčí, Tilinger, Hošek a kol., 2018).

Vašíčková (2016) uvádí jako hlavní příčinu toho, proč jsou lidé pohybově neaktivní, nedostatek motivace. Tento nedostatek může být způsoben předchozí zkušeností z tělesné výchovy, kde sice probíhal nácvik určitých pohybových dovedností, ale tento nácvik nevedl k podnícení touhy a zájmu si pohybovou aktivitu uchovat.

Z pojmu pohybová inaktivita vyplývá, že se jedná o pohybovou nečinnost. Tento pojem bývá někdy označován také jako hypokinéza nebo sedavé chování. Někteří autoři však tato označení nepovažují za synonyma. Pohybovou inaktivitu lze charakterizovat jako nedosažení dostatečného množství střední až intenzivní zátěže při pohybové aktivitě (Rubín a kol., 2018).

Dle Světové zdravotnické organizace (2020) je nedostatek pohybu globálním problémem. Více než čtvrtina dospělé populace světa není dostatečně fyzicky aktivní. Přibližně jedna ze tří žen a jeden ze čtyř mužů po celém světě nevykonávají dostatek pohybové aktivity. Je známo, že nedostatečná pohybová aktivita je dvakrát vyšší ve vyspělých zemích. Od roku 2001 nedošlo k žádnému zlepšení tohoto globálního problému. Pohybová inaktivita má negativní dopad na systémy zdravotnictví, životního prostředí, ekonomiku a kvalitu života.

Sedavý způsob života v posledních letech vyvolává reakce jak odborníků na výživu a pohybovou aktivitu, tak i vlivných osobností a politiků. Sedavý způsob života je hlavní důvod rostoucí obezity u světové populace. Česká republika má jednu z nejvíce obézních

populací v Evropě. Dalším problémem je vzrůstající výskyt dětské nadváhy a obezity (Vobr a kol., 2014).

Světová zdravotnická organizace (2020) charakterizuje nadváhu a obezitu jako abnormální nebo nadměrné hromadění tuku poškozující zdraví. Organizace dále uvádí, že v roce 2016 trpělo nadváhou nebo obezitou více než 340 milionů dětí a dospívajících ve věku 5–19 let. Následně v roce 2019 bylo zjištěno, že až 38 milionů dětí mladší pěti let trpí nadváhou nebo obezitou. Problémy s nadváhou dětí a mladistvým byly zjištěny především ve vyspělých zemích, ale i v městských oblastech zemí s nízkými příjmy. Například v Africe se počet dětí s nadváhou mladších pěti let zvýšil od roku 2000 až o 24 %.

Nejčastější příčinou nadváhy a obezity je nadměrný příjem potravin spolu s nízkou pohybovou aktivitou. Důvodem pro přejídání je neomezovaná chuť k jídlu či úmyslné překrmování dětí, těhotných, kojících matek nebo zvýšený příjem potravy během stresu. Příčinou vzniku obezity mohou být i rodinné zvyky ve stravování, obliba tučných a sladkých jídel. Nízký počet případů obezity je způsoben poruchou některých center, jako je centrum sytosti a hladu v hypotalamu (Machová, Kubátová, 2015).

Dle WHO (2020) je základní příčinou obezity energetická nerovnováha mezi příjmem a výdejem kalorií. Globálně dochází ke zvýšenému příjmu energeticky hustých potravin s vysokým obsahem cukru a tuků, a nárůstu sedavého způsobu života způsobeného formami práce, způsobem dopravy a urbanizace.

Také Vobr a kol. (2014) uvádí, že obezita populace je do značné míry způsobena materiálním prostředím, kam řadí masové využívání individuální automobilové dopravy. Další vliv na vznik obezity má snižování frekvence a kvality pohybové aktivity jedinců.

Kromě nadváhy a obezity má hypokineze negativní dopad na lidské zdraví i v rozvoji kardiovaskulárních onemocnění (vysoký krevní tlak, infarkt myokardu), chorob trávicího ústrojí (žaludeční vředy), onemocnění kosterního a svalového aparátu a psychických poruch (deprese, poruchy spánku, nervové zhroucení). Nelibost a nezájem v oblasti pohybových aktivit lze spatřovat již u žáků základních a středních škol (Machová, Kubátová, 2015).

3.5 Motivace a pozitivní postoj k pohybu

Vágnerová (2016) uvádí, že motivy jsou důvodem lidského jednání v určitých situacích. Toto jednání je zaměřené na určitý cíl. Chování může být motivováno různými potřebami, emocemi nebo názory, které jedinec považuje za aktuálně významné.

Sociální psychologie vnímá postoj jako termín, který je charakteristický jistou časovou stabilitou. Jedná se o trvalejší vztah k daným skutečnostem okolního světa, který se projevuje v chování člověka. Člověk získává postoj k určité skutečnosti skrz spontánní učení v rodině a v dalších sociálních prostředích. Kladný postoj k pohybovým aktivitám se projevuje zájmem jedince o tyto aktivity. Avšak vzbudit tento kladný postoj k lidem není snadné, jelikož propagace pohybových aktivit trvá již dlouhou dobu. Především se jedná o zdravotnickou osvětu, a proto se k tomu člověk staví negativně. Vlivem technologického pokroku klesá množství pohybových aktivit v životě současného člověka. U dospívající generace je tento problém velmi viditelný, protože způsob trávení volného času se přesouvá do virtuálního světa právě na úkor pohybových aktivit (Hošek in Švamberk Šauerová a kol., 2017).

Řešení problému s propagací a osvětou v oblasti pohybové aktivity a sportu má dle Slepíčkové (2005) dvojí podobu. Zaprvé je důležité vytvářet a zavádět nejrůznější programy a projekty pro podporu zdravého životního stylu, zadruhé využívat metody sociálního marketingu.

Téma propagace fyzické aktivity řeší i Světová zdravotnická organizace. V moderní době lze světovou populaci oslovit především přes mobilní a bezdrátové technologie. Proto WHO spolupracuje s vědci a průmyslovými firmami a snaží se pomáhat lidem všech věkových kategorií být více aktivní. V rámci iniciativy Be He@lthy, Be Mobile se WHO spolupodílí na rozvoji programu mActive, jehož cílem je pomoci méně aktivním lidem začít s pravidelnou fyzickou aktivitou. Kromě toho WHO spolupracuje se službou Google Fit. Tento program sdílí zdravotní rady a pomáhá lidem sledovat jejich fyzickou aktivitu během týdne a propaguje důležitost pohybu pro lidské zdraví (World Health Organization, 2021).

Významnou roli v podpoře a rozvoji pohybových aktivit u dítěte sehrává škola. V oblasti tělesného rozvoje se dnešní žáci vzdělávají v předmětu tělesná výchova, který se zpravidla vyučuje dvě hodiny týdně (Tilinger in Švamberk Šauerová a kol., 2016).

Sportovní a pohybové aktivity nejen ve škole, ale i ve volném čase, by měli vzbuzovat v člověku především příjemné prožitky. Tuto zásadu je nezbytné dodržovat zejména u začínajících sportovců, protože nepříjemné zkušenosti by je mohli od činnosti odradit. Tato zásada nezahrnuje pouze samotnou pohybovou náplň, ale i způsob vedení a vhodnost prostředí (Slepičková, 2005).

WHO (2020) také uvádí, že motivace a podpora lidí k realizaci či zvyšování úrovně pohybové aktivity je záležitostí politiky. Státy či komunity by měli přijmout opatření, aby každému poskytly více příležitostí k fyzické aktivitě. To však vyžaduje kolektivní úsilí na úrovni národní i lokální napříč různými sektory. Cílem této politiky pro zvýšení úrovně fyzické aktivity občanů je zajistit, aby:

- místa pro chůzi, jízdu na kole a další formy nemotorové dopravy byla přístupná a bezpečná pro všechny;
- školy a školská zařízení poskytovaly všem žákům a studentům podpůrné a bezpečné prostory a zařízení pro aktivní trávení volného času;
- základní a střední školy poskytovaly kvalitní tělesnou výchovu, která pomáhá u dětí rozvíjet vzorce chování pro udržení si fyzické aktivity během celého života;
- sportovní programy poskytovaly vhodné příležitosti pro všechny věkové kategorie a s ohledem na schopnosti jedinců;
- sportovní a rekreační zařízení byla přístupná pro všechny
- zaměstnavatelé podporovali aktivní dojíždění do práce a příležitosti k pohybové aktivitě během pracovního dne;
- poskytovatelé zdravotní péče radili a podporovali pacienty k pravidelné fyzické aktivitě.

Dle Mitáše a Frömela (2013) se v rámci České republiky problém podpory pohybové aktivity řeší mnohdy na úrovni akademických a vědeckých institucí, případně na úrovni místní nebo regionální politiky. Zatím však stále neexistují žádné faktory vedoucí k uvědomění si problému nezdravého životního stylu. V oblasti podpory lze hovořit i o určité státní podpoře, která se zaměřuje především na organizované aktivity. Jedná se především o dotace a podporu různých druhů sportu určené sportovním organizacím a klubům. Volnočasové aktivity a činnosti pro veřejnost jsou však upozaděny. Rozdělení dotací lze dohledat ve výročních zprávách měst. Existují také

různé strategie měst pro rozvoj v oblasti podpory zdravého životního stylu, ale většinou se jedná o aktivity bez jasného plánu.

Pastucha a kol. (2011) rozlišují 5 stádií motivovanosti dítěte k pohybové aktivitě. Stádium 1 zahrnuje osoby, které nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu a ani neuvažují o změně a neuvědomují si zdravotní rizika. Osoby ve stádiu 2 jsou také pohybově neaktivní, hrozí u nich rozvoj zdravotních komplikací, avšak již uvažují o změně. Ve stádiu 3 již osoby mírně a často nepravidelně pohybují, uvědomují si potřebu pohybu. Stadium 4 zahrnuje osoby, které vykonávají pohybovou aktivitu pravidelně a dostatečně. Tuto aktivitu však provádějí méně než 6 měsíců, proto lze hovořit o rozhodovací fázi. Pohybová aktivita se automatizuje ve stádiu 5. V tomto stádiu je velmi pravděpodobné, že se pohybová aktivita stane součástí životního stylu dítěte.

Dle Vašíčkové (2016) je motivace k zapojování se do pohybové aktivity vrozená a představuje záměrný výraz zapojení se do života společnosti. Toto tvrzení platí především pro malé děti, které se zapojují do okolního dění přirozeně díky jejich zvědavosti a touze objevovat.

3.5.1 Faktory ovlivňující postoj k pohybové aktivitě

Postoj jedince, především dětí, vyplývá ze vztahu k jednotlivým pohybovým aktivitám a jejich hodnocení. Faktory ovlivňující tento postoj lze rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory se řadí věk, pohlaví, zdravotní stav, rodina, zájem, finanční situace a volný čas. Lze říct, že určují, jakým způsobem jedinec pohybovou aktivitu vykonává. Mezi vnější faktory patří znalost sportu, postoj ke sportu, motivaci, příležitost, sociální image sportu a přístup ke sportovním zařízením. Jedná se o vlivy působící na znalosti, chování a jednání lidí v celospolečenském kontextu. Při vhodné kombinaci vnějších faktorů se jedinec zapojuje nebo setrvává v pohybové aktivitě. V opačném případě se zařadí do nesportující populace (Slepičková, 2005).

Tilinger in Švamberská Šauerová a kol. (2016) uvádí, že faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě lze rozdělit na pozitivní a negativní.

Mezi pozitivní faktory se řadí:

- Dobrá znalost konkrétní pohybové aktivity.
- Kladný postoj k pohybové aktivitě.
- Vnější pozitivní motivace k pohybové aktivitě od okolí.
- Vnitřní pozitivní motivace k pohybové aktivitě (např. úspěch, dobrý pocit).
- Dobrá image sportu, popularita a atraktivnost.
- Snadná dostupnost sportovního zařízení a dobrá finanční nákladovost potřebná pro uskutečňování dané pohybové aktivity.
- Vhodný vzor z oblasti sportovního prostředí.
- Vhodné vedení, zajímavý obsah a program.
- Úspěšnost ve zvolené pohybové činnosti, dobrý výkon a příjemné pocity v průběhu i po skončení pohybové aktivity.

Mezi negativní faktory se řadí:

- Neznalost pohybové aktivity a sportu.
- Záporný postoj k pohybové aktivitě a sportu.
- Negativní vnitřní i vnější motivace k pohybové aktivitě a sportu.
- Špatné zážitky se sportem z minulosti.
- Obtížná dostupnost sportovního zařízení, nedostatek finančních prostředků.
- Nedostatek volného času pro sportovní činnosti.
- Neúspěšnost ve zvolené sportovní a pohybové činnosti.
- Nevhodné vedení, nezajímavý program.
- Vstup do rizikové skupiny vrstevníků.

Autor dále uvádí, že pro utváření kladného postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě a sportu je nutné vytvářet vhodné podmínky společenské i materiální. Považuje za nezbytné věnovat pozornost výuce a výchově trenérů, učitelů a rodičů, protože právě oni zásadně ovlivňují účast dětí ve sportu.

Marcus a Forsyth (2010) uvádí několik faktorů, odvozených z psychologických teorií a modelů, které jsou předpokladem pro změnu pohybové aktivity.

Prvním faktorem je vnímané sebeuplatnění (self-efficacy). To označuje, že se jedinec dokáže způsobit chovat v dané situaci, např. teplých měsících se nachází sebeuplatnění v pravidelné chůzi, naopak v chladných měsících dochází k poklesu.

Druhým faktorem je sociální podpora, která je považovaná za silný faktor změny chování. Autoři rozlišují čtyři typy této podpory. Instrumentální podpora znamená poskytnutí hmotné věci, která podpoří snahu změnit chování, např. vstupenka do fitness centra nebo cvičební pomůcka. Informační podpora poskytuje relevantní informace napomáhající ke změně chování, např. informace o závodu, o cvičebním plánu. V případě emoční podpory dáváme jiné osobě najevo, že máme zájem o změnu jejího chování, např. zatelefonováním kamarádovi s otázkou, jak se mu daří plnit jeho tréninkový plán. Při oceňující podpoře je důležité podporovat jinou osobu, která se učí nové dovednosti.

Třetím faktorem je rozhodovací bilance. Jedná se o poměr mezi benefity a zápornými aspekty pohybové aktivity, mezi kterými se jedinec rozhoduje. Překážky mohou být jak osobního, tak enviromentálního charakteru (např. nevhodné okolí, nedostatek parků, cyklostezek).

Dalším faktorem je očekávání výsledků. Tím se myslí hodnota, kterou člověk přisuzuje důsledkům pohybové činnosti. Výzkumy potvrzují, že lidé s větším očekáváním se pohybové aktivitě věnují pravidelně.

Posledním faktorem je potěšení. Lidé, které pohybová aktivita baví, si obvykle svou pohybovou činností udrží.

3.6 Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity

3.6.1 Pohyb do škol

Cílem projektu Pohyb do škol je motivovat žáky základních a středních škol k přijetí zásad zdravého životního stylu a přispět rozvoji a posílení jejich fyzické a psychické kondice. Projekt se také zaměřuje na vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti podpory aktivního zdravého životního stylu, jeho začlenění do školních vzdělávacích programů škol Olomouckého kraje. Nositelem projektu je Univerzita Palackého v Olomouci (Pohyb do škol.cz, 2021).

3.6.2 Sazka – Olympijský víceboj

Projekt Sazka Olympijský víceboj je určený všem základním školám a odpovídajícím stupňům šestiletých nebo osmiletých gymnázií v České republice. Jedná se o největší školní sportovní projekt u nás. Do programu je třeba se zaregistrovat na webových stránkách projektu. Samotná realizace programu probíhá v běžných hodinách

tělesné výchovy. Projekt se sestává ze dvou částí. Žáci prvního stupně se mohou zapojit do části Olympijský diplom, pro žáky druhého stupně je určena část Olympijský odznak všestrannosti. Projekt se mohou účastnit i žáci s handicapem, pro které je zde určena Paralympijská výzva (Švamberk Šauerová a kol., 2016).

Projekt na oficiálních webových stránkách (online, Sazka Olympijský víceboj, 2018) uvádí následující výhody, a proto může být lehce dostupný všem školám.

1. Nezáleží na velikosti školy. Zapojit se tedy můžou jak malé, tak velké školy, ale i jednotlivé třídy
2. Nezáleží na sportovním nadání žáků, protože i méně šikovné děti si díky projektu mohou zábavnou formou zlepšovat svou pohybovou zdatnost.
3. Projekt je realizován v rámci hodin tělocviku a při jeho realizaci nejsou potřeba žádné speciální pomůcky a vybavení.
4. Analýza pohybových předpokladů dítěte a doporučení vhodných sportů je zdarma.
5. Projekt motivuje děti k všestrannému rozvoji pomocí odznaků, které mohou získat.
6. Škola může vyhrát poukazy na sportovní vybavení nebo Olympijský trénink na škole se známými sportovci.

3.7 Výzkumy související s problematikou

Výzkumy související s tématem dostupnosti aktivního životního stylu v závislosti na zastavěném prostředí se soustřeďují především na dospělé populaci. Výzkumů, které by se však zaměřovali přímo na děti a mládež je málo. Jedním z nich je výzkum Mitáše a kol. (2018) s názvem *Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže*. Výzkum byl realizován na žácích 7. a 8. tříd základních škol a 1. a 2. ročníků středních škol s následným opakováním po půl roce. Pohybová aktivita těchto adolescentů byla hodnocena pomocí akcelerometrů a krokoměřů, sebehodnocení pohybové aktivity a charakteristik zastavěného prostředí probíhalo prostřednictvím dotazníkového šetření. Tělesná zdatnost adolescentů byla hodnocena na základě zdravotně orientované testové sestavy pro děti a mládež. Hlavním cílem tohoto projektu bylo hledání vztahů mezi podmínkami prostředí, aktivním životním

stylem a tělesnou kondicí adolescentů. Jedná se o jedinečný výzkum v České republice, který je postaven na zkušenostech z mezinárodních výzkumných studií.

Dalším výzkumem související s problematikou vztahu aktivního životního stylu a zastavěném prostředí je výzkum Sofkové, Přidalové, Mitáše a Pelclové (2013) s názvem *Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí obézních žen a žen s nadváhou*. Výzkum se zaměřuje na ženy ve věku 20–60 let. U tohoto sledovaného souboru bylo provedeno vyšetření tělesného složení pomocí přístroje InBody 720. Pomocí dotazníkového šetření ANEWS byly zjišťovány podmínky prostředí. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit závislost parametrů tělesného složení na podmínkách prostředí. Z výzkumu vyplynulo, že prostředí s větší mírou chodeckosti se pozitivně projeví na tělesném složení.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Metodologie výzkumu

Pro získání výzkumných dat byl využit upravený standardizovaný dotazník ANEWS. Podklad pro dotazník byl dle IQLS. Dotazník je rozdělen na 5 částí:

- obecné informace o respondentech
- typy obydlí v okolí bydliště respondenta
- pěší dostupnost obchodů a služeb v okolí bydliště respondenta
- bezpečnost v okolí bydliště respondenta
- místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště respondenta

Otázky v dotazníku jsou uzavřené s možností výběru pouze jedné odpovědi, kromě několika otevřených otázek týkajících se tělesné stavby dětí. Dotazník je založen na subjektivním hodnocení podmínek prostředí.

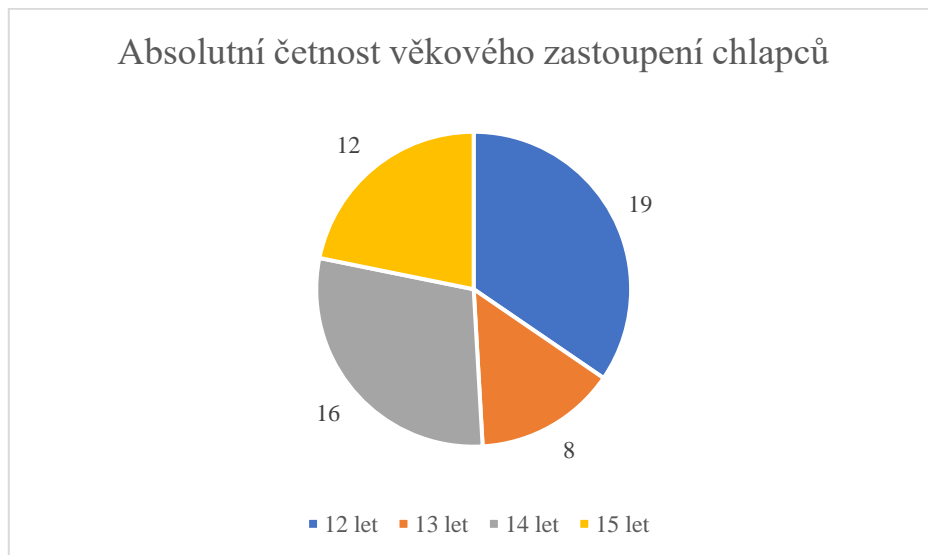
4.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor se sestává z žáků 2. stupně základních škol na Morkovsku, konkrétně se jedná o tyto školy: *Masarykova základní škola a mateřská škola Nezamyslice* (dále jen ZŠ Nezamyslice) a *Základní škola Morkovice* (dále jen ZŠ Morkovice). Ve věci výzkumu jsem oslovila ředitele školy a učitele předmětu výchova ke zdraví nebo tělesné výchovy, kteří mi vyšli vstříc a umožnili mi na jejich škole výzkumné šetření provést. Nutno podotknout, že ZŠ Nezamyslice i ZŠ Morkovice jsou školy bez rozšířené výuky tělesné výchovy. Zároveň se jedná o spádové školy pro žáky z okolních vesnic.

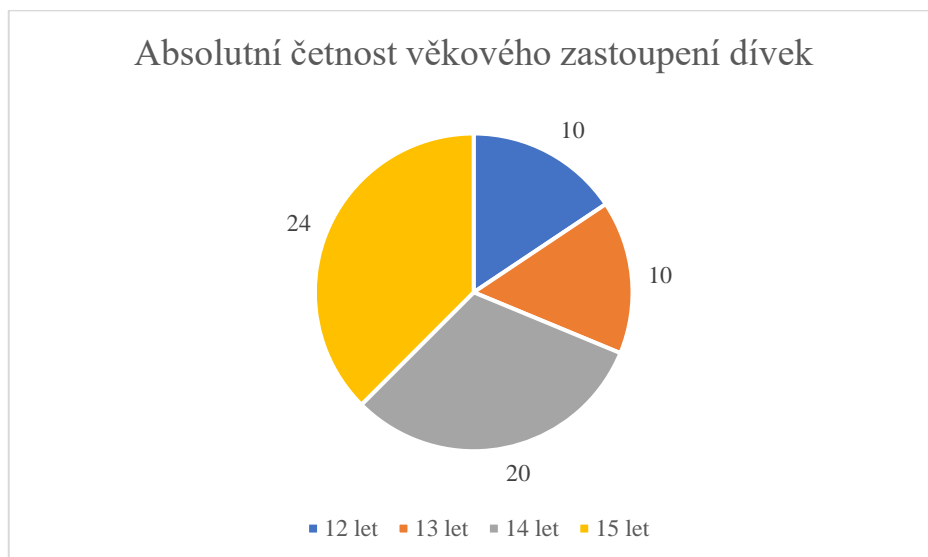
Výzkumu se zúčastnili žáci ve věku 12 až 15 let, chlapci i děvčata. Celkově se výzkumu zúčastnilo 119 žáků, z toho bylo 55 chlapců a 64 dívek. Četnost zastoupení dle pohlaví uvádíme v tabulce 1. Četnost věkového zastoupení chlapců uvádíme v grafu 1 a četnost věkového zastoupení dívek v grafu 2.

Tabulka 1. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor	Absolutní četnost	Relativní četnost
<i>Celkem</i>	119	100 %
<i>Chlapci</i>	55	46,2 %
<i>Dívky</i>	64	53,8 %



Graf 1. Absolutní četnost věkového zastoupení chlapců



Graf 2. Absolutní četnost věkového zastoupení dívek

4.3 Použité metody a techniky

Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření na základě dotazníku ANEWS, většinou v hodinách výchovy ke zdraví nebo tělesné výchovy. V rámci distanční výuky probíhal výzkum přes online dotazník prostřednictvím Google Forms. Následné vyhodnocení bylo provedeno v programu Microsoft Excel.

Všichni respondenti byli s výzkumem seznámeni a souhlasili s použitím dat.

4.4 Vědecké otázky

Pro naplnění cílů jsme si na základě rešerše literatury zvolili následující vědecké otázky:

V1: Předpokládáme, že chlapci tráví volný čas aktivně a dívky spíše pasivně.

V2: Předpokládáme, že žáci staršího školního věku žijící na Morkovsku se do školy dopravují pěšky.

V3: Předpokládáme, že nejčastějším typem obydlí v okolí bydliště žáků staršího školního věku na Morkovsku jsou samostatně stojící rodinné domy.

V4: Předpokládáme, že okolí bydliště chlapců i dívek na Morkovsku je bezpečné z hlediska rychlosti provozu i z hlediska kriminality.

V5: Předpokládáme, že okolí bydliště chlapců i dívek žijících na Morkovsku je bezpečné z hlediska výskytu přechodů pro chodce a světelných znamení.

V6: Předpokládáme, že ve většině ulic v okolí bydliště žáků jsou chodníky.

V7: Předpokládáme, že v okolí bydliště žáků je bezpečné jezdit na kole.

V8: Předpokládáme, že nejlépe dostupný obchod nebo zařízení v okolí místa bydliště žáků je obchod s potravinami, a to v případě chlapců i dívek.

5 VÝSLEDKY

5.1 Obecné informace o respondentech

V první části dotazníkového šetření jsme zjišťovali obecné informace o respondentech. První tři otázky se zaměřovaly na pohlaví, věk a tělesnou výšku a hmotnost respondentů. Jak už je uvedeno výše, výzkumu se zúčastnilo 119 žáků, 55 chlapců a 64 dívek. Četnost věkového zastoupení můžeme vidět v grafu 1 a 2.

Do tabulky 2 jsme zaznamenali průměrné hodnoty věku, tělesné výšky a hmotnosti respondentů.

Tabulka 2. Průměrné hodnoty věku, tělesné výšky a hmotnosti respondentů.

Průměrné hodnoty	Chlapci	Dívky
<i>Věk</i>	13,4	13,9
<i>Tělesná výška (cm)</i>	166,44	162,19
<i>Tělesná hmotnost (kg)</i>	59,32	55,07

Z tabulky 2 vidíme, že chlapci i dívky byli z hlediska věku průměrně stejně staří. Chlapci dosahují vyšší tělesné výšky i hmotnosti, na rozdíl od dívek.

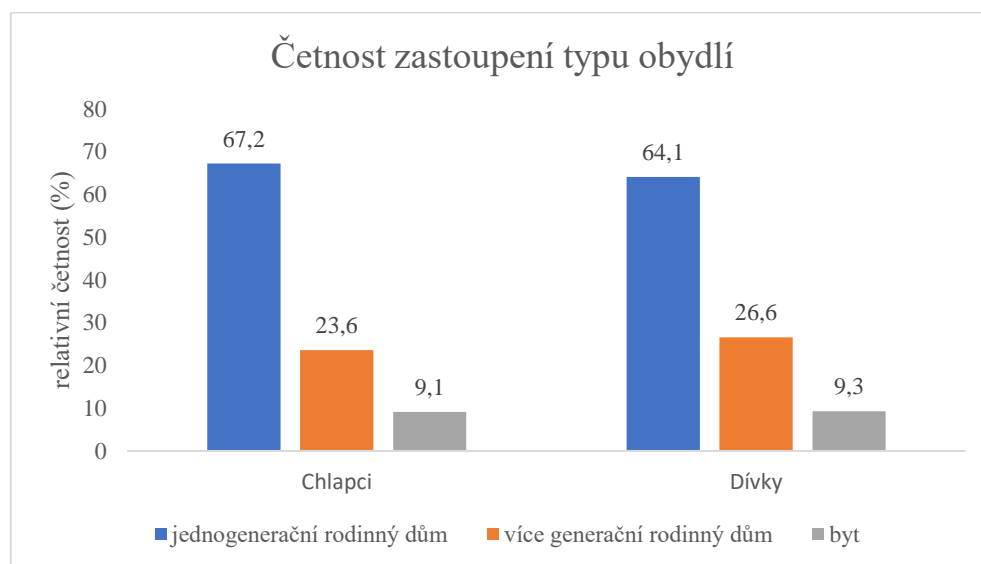
Otázka č. 4 se zaměřovala na typ obydlí, ve kterém žáci žijí. Na výběr měli z těchto možností:

- jednogenerační rodinný dům
- více generační rodinný dům
- byt
- jiné (s možností uvedení typu)

V tabulce 3 a grafu 3 je zobrazena četnost zastoupení jednotlivých odpovědí dívek a chlapců. Z uvedeného vidíme, že dívky (64,1 %) i chlapci (67,2 %) převážně žijí v jednogeneračních rodinných domech, naopak minimálně žijí v bytě (z obou skupin pouze 9 %).

Tabulka 3. Četnost zastoupení typu obydlí

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Jednogenerační rodinný dům	37	41	67,2 %	64,1 %
Více generační rodinný dům	13	17	23,6 %	26,6 %
Byt	5	6	9,1 %	9,3 %



Graf 3. Četnost zastoupení typu obydlí

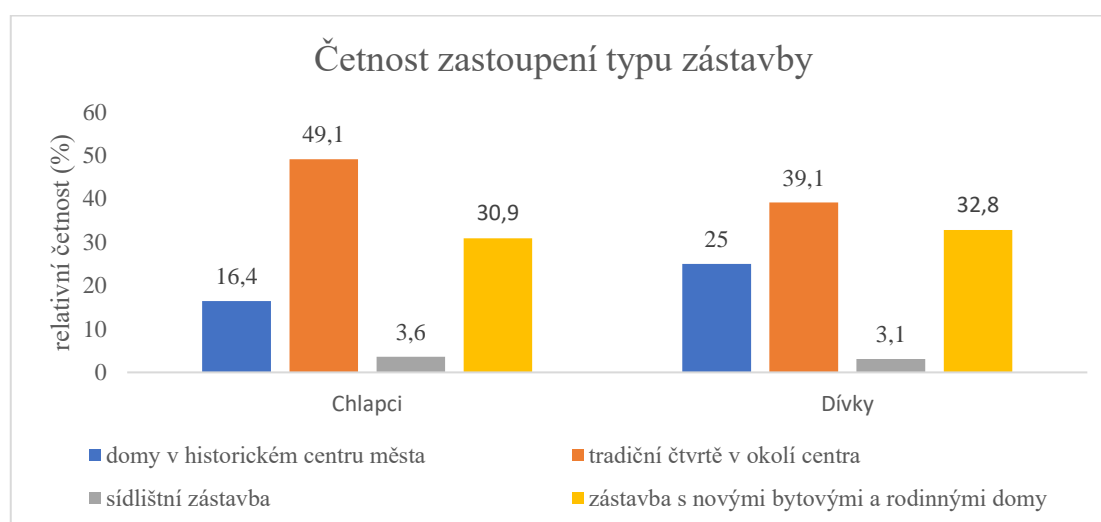
V otázce č. 5 jsme se dotazovali, který typ zástavby odpovídá bydlení respondentů. na výběr měli z těchto možností:

- Domy v historickém centru města/obce
- Tradiční čtvrtě v okolí centra města/obce
- Sídlištní zástavba s panelovými domy
- Zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města/obce; satelitní zástavba

V tabulce 4 a grafu 4 vidíme četnost uvedených odpovědí chlapců i děvčat. Z těchto výsledků vyplývá, že bydlení chlapců i děvčat odpovídá převážně typ zástavby tradiční čtvrtě v okolí centra města (49,1 % a 39,1 %) a zástavba s novými bytovými a rodinnými domy (30,9 % a 32,8 %). Naopak minimálně se zde vyskytuje sídlištní zástavba (u obou pohlaví pouze okolo 3 %).

Tabulka 4. Četnosti typu zástavby

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Domy v historické centru	9	16	16,4 %	25 %
Tradiční čtvrtě v okolí centra	27	25	49,1 %	39,1 %
Sídlištní zástavba	2	2	3,6 %	3,1 %
Zástavba s novými domy	17	21	30,9 %	32,8 %

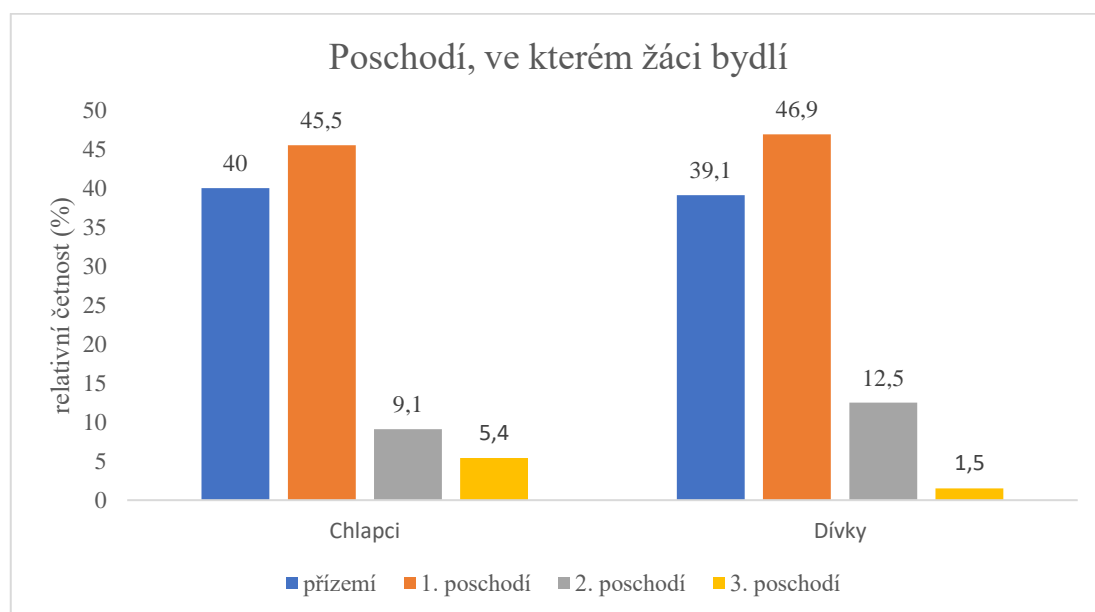


Graf 4. Četnost zastoupení typu zástavby.

Otázka č. 6 byla otevřená. Respondentů jsme se dotazovali, ve kterém poschodí bydlí. Četnost jednotlivých odpovědí jsme zanesli do tabulky 5 a grafu 5. Z tohoto záznamu vidíme, že chlapci bydlí nejčastěji v 1. poschodí (45,5 %) a v přízemí (40 %). Obdobné platí u dívek. V 1. poschodí bydlí (46,9 %) a v přízemí (39,1 %). Je však možné, že žáci bydlí v poschodovém rodinném domě (se vstupem v přízemí), ale i tak zaznamenali odpověď „1. poschodí“, kde mají např. svůj pokoj. Vyšší poschodí jsou zastoupena minimálně.

Tabulka 5. Četnosti poschodí

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Přízemí	22	25	40 %	39,1 %
1. poschodí	25	30	45,5 %	46,9 %
2. poschodí	5	8	9,1 %	12,5 %
3. poschodí	3	1	5,4 %	1,5 %



Graf 5. Poschodí, ve kterém žáci bydlí.

V otázkách č. 6 a 7 jsme zjišťovali, zda je v domě respondenta výtah a zda výtah používá. Z výzkumného šetření vyplynulo, že v žádném typu obydlí, ve kterém bydlí chlapci, se výtah nenachází, tudíž jej žádný z chlapců nepoužívá. Obdobný výsledek jsme zaznamenali v případě dívek. Ani u nich se výtah nenachází, tedy jej ani nepoužívají.

Tabulka 6. Četnost zastoupení výtahu

Výtah	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Pohlaví				
Ano	0	0	0 %	0 %
Ne	55	64	100 %	100 %

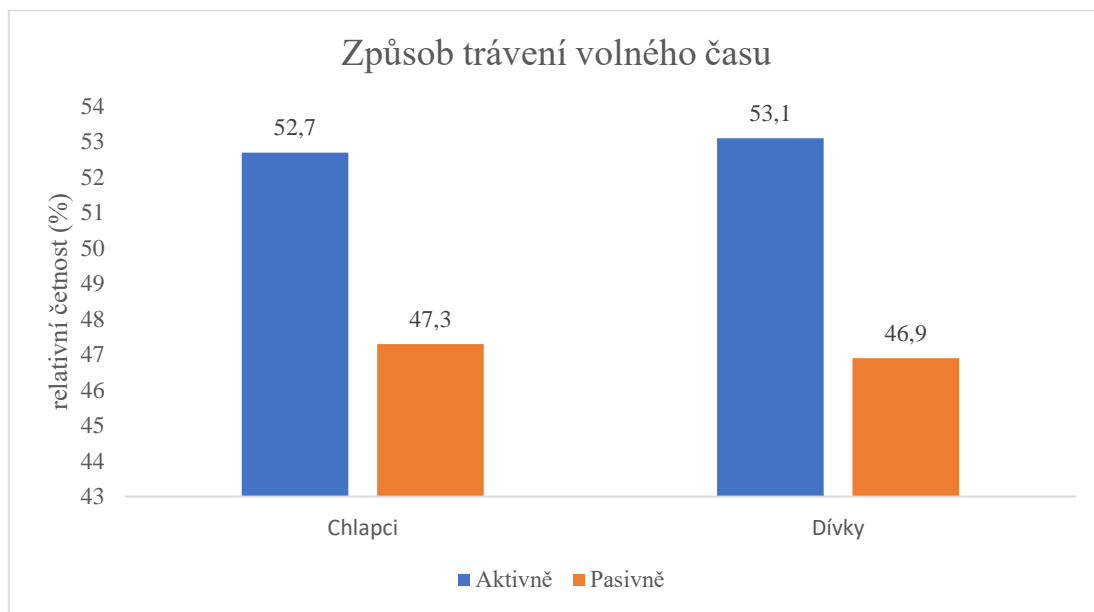
Otázka č. 9 se zaměřovala na způsob trávení volného času. Otázka byla uzavřená a respondenti měli na výběr z těchto možností:

- Aktivně (sport, procházky atd.)
- Pasivně (internet, hry, četba, filmy atd.)

Četnost zastoupení jednotlivých odpovědí chlapců i dívek uvádíme v tabulce 7 a grafu 6. Z tohoto znázornění vyplývá, že způsob trávení volného času je poměrně vyrovnaný jak u dívek, tak chlapců. Můžeme však říct, že respondenti obecně tráví volný čas spíše aktivněji – chlapci v 52,7 % případů a dívky v 53,1 % případů.

Tabulka 7. Četnost způsobu trávení volného času

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Pohlaví				
Aktivně	29	34	52,7 %	53,1 %
Pasivně	26	30	47,3 %	46,9 %



Graf 6. Způsob trávení volného času.

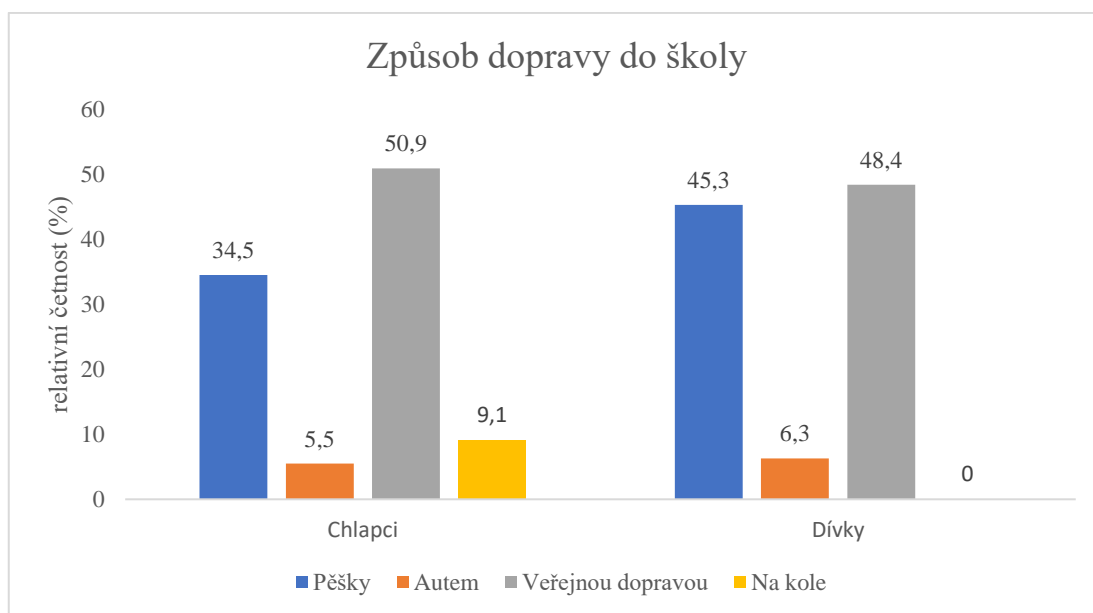
Otázka č. 10 zjišťovala, jakým způsobem se žáci nejčastěji dopravují do školy. Respondenti měli na výběr z těchto možností:

- pěšky
- autem
- veřejnou dopravou
- na kole

Četnost odpovědí jsme zaznamenali v tabulce 8 a grafu 7. Z výsledků vyplývá, že chlapci (50,9 %) i dívky (48,4 %) se dopravují do školy převážně veřejnou dopravou. Druhou nejčastější možností dopravy do školy je pěšky – chlapci 34,5 % a dívky 45,3 %). Naopak doprava autem či na kole je zastoupena minimálně. Dívky se na kole do školy nedoprovádí vůbec.

Tabulka 8. Četnost zastoupení způsobu dopravy do školy

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Pěšky	19	29	34,5 %	45,3 %
Auto	3	4	5,5 %	6,3 %
Veřejná doprava	28	31	50,9 %	48,4 %
Kolo	5	0	9,1 %	0 %



Graf 7. Způsob dopravy do školy.

5.2 Typy obydlí v okolí bydliště respondentů

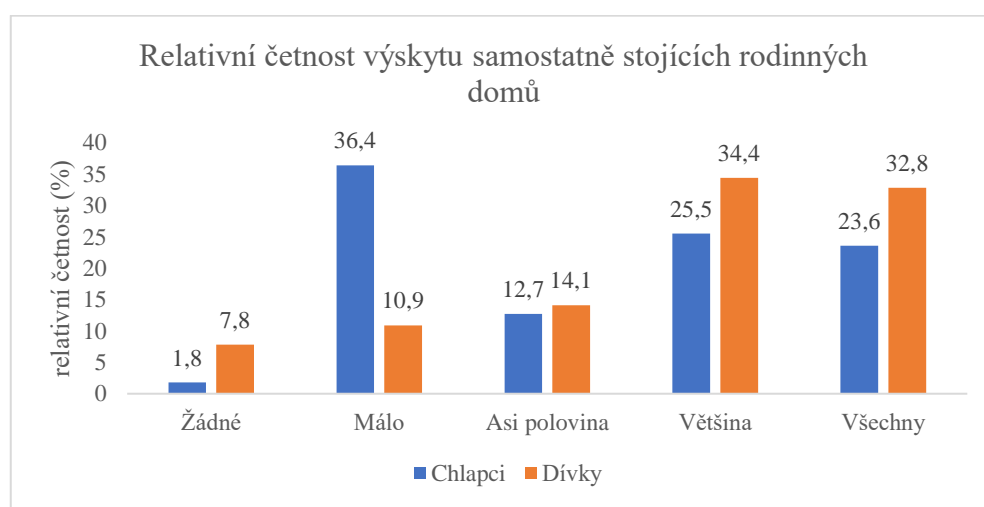
Druhá část dotazníku se věnovala otázkám ohledně typů obydlí v okolí bydliště respondentů. Tato část dotazníku obsahovala celkem 5 otázek, zároveň všechny otázky byly uzavřené. Respondenti své odpovědi volili pomocí škály hodnot s možnostmi: žádné, málo, asi polovina, většina, všechny.

Otázka č. 1: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zanesli do tabulky 9 a grafu 8. Z výsledků vidíme, že v okolí bydliště dívek se samostatně stojící rodinné domy vyskytují ve většině případů (34,4 %). Naopak u chlapců se samostatně stojící rodinné domy vyskytují spíše méně (36,4 %).

Tabulka 9. Četnosti samostatně stojících rodinných domů

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Žádné	1	5	1,8 %	7,8 %
Málo	20	7	36,4 %	10,9 %
Asi polovina	7	9	12,7 %	14,1 %
Většina	14	22	25,5 %	34,4 %
Všechny	13	21	23,6 %	32,8 %



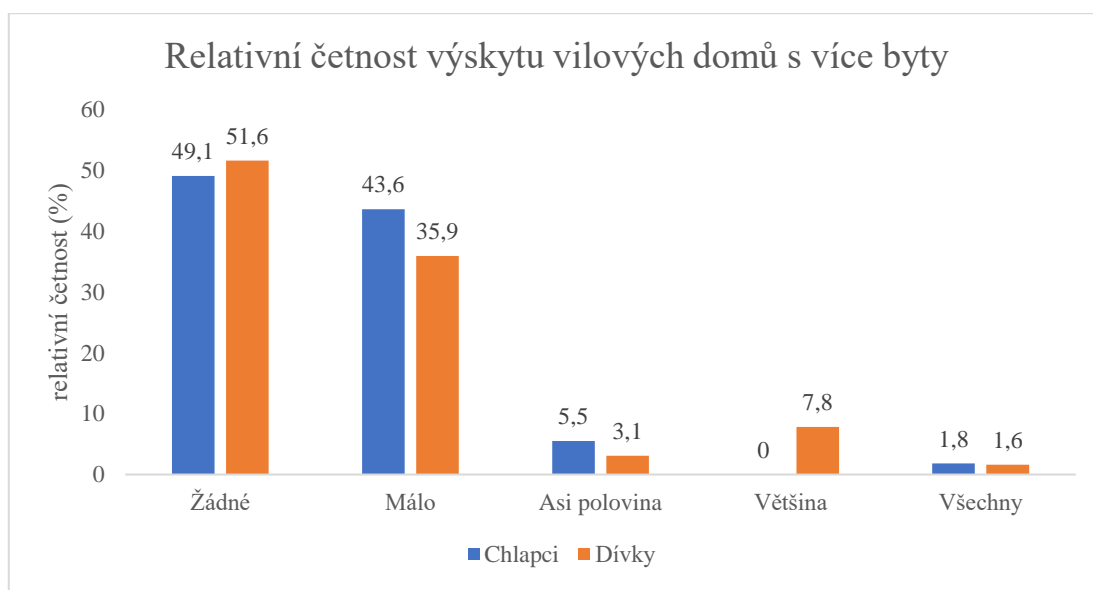
Graf 8. Relativní četnost výskytu samostatně stojících rodinných domů

Otázka č. 2: Jak časté jsou v bezprostřední blízkosti Vašeho bydliště vilové domy s více byty?

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zanesli do tabulky 10 a grafu 9. Ze záznamu vyplývá, že v případě chlapců (49,1 %) i dívek (51,6) se v okolí jejich bydliště vilové domy s více byty nevyskytují v žádné míře.

Tabulka 10. Četnosti výskytu vilových domů s více byty

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Žádné	27	33	49,1 %	51,6 %
Málo	24	23	43,6 %	35,9 %
Asi polovina	3	2	5,5 %	3,1 %
Většina	0	5	0 %	7,8 %
Všechny	1	1	1,8 %	1,6 %



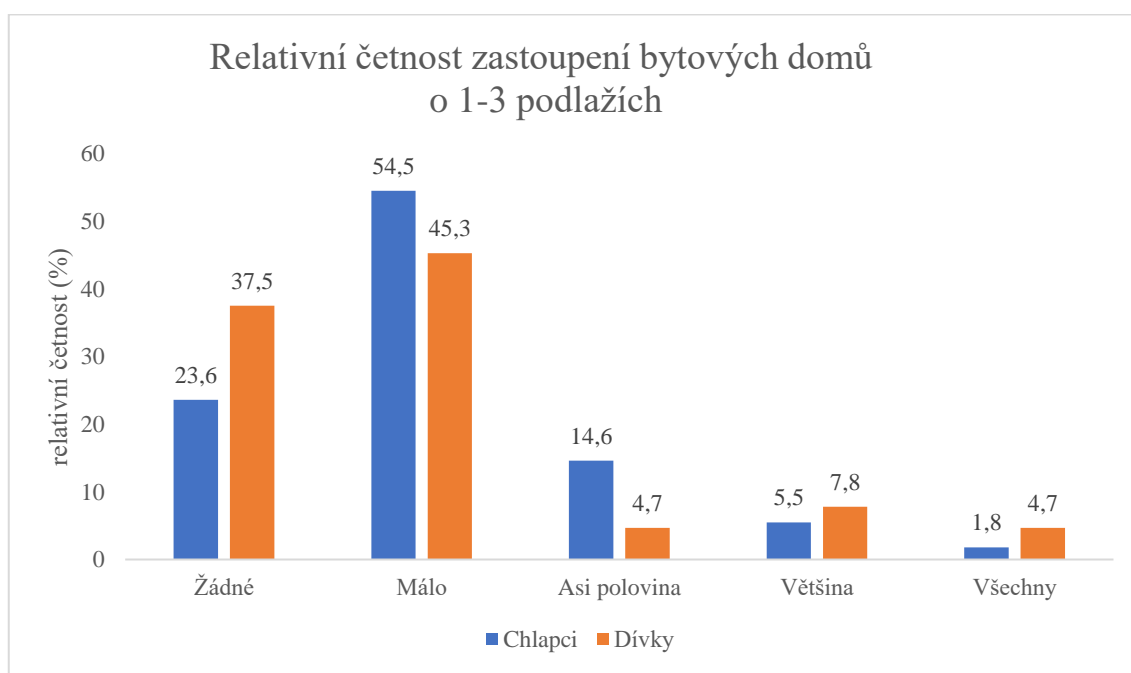
Graf 9. Relativní četnost výskytu vilových domů s více byty.

Otázka č. 3: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 1-3 podlažích?

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zaznamenali v tabulce 11 a grafu 10. Z výsledků vyplývá, že bytové domy o 1-3 podlažích se v blízkosti bydliště chlapců vyskytují zejména málo (54,5 %), v případě děvčat se vyskytují málo (45,3 %) nebo vůbec (37,5 %).

Tabulka 11. Četnosti zastoupení bytových domů o 1-3 podlažích.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Žádné	13	24	23,6 %	37,5 %
Málo	30	29	54,5 %	45,3 %
Asi polovina	8	3	14,6 %	4,7 %
Většina	3	5	5,5 %	7,8 %
Všechny	1	3	1,8 %	4,7 %



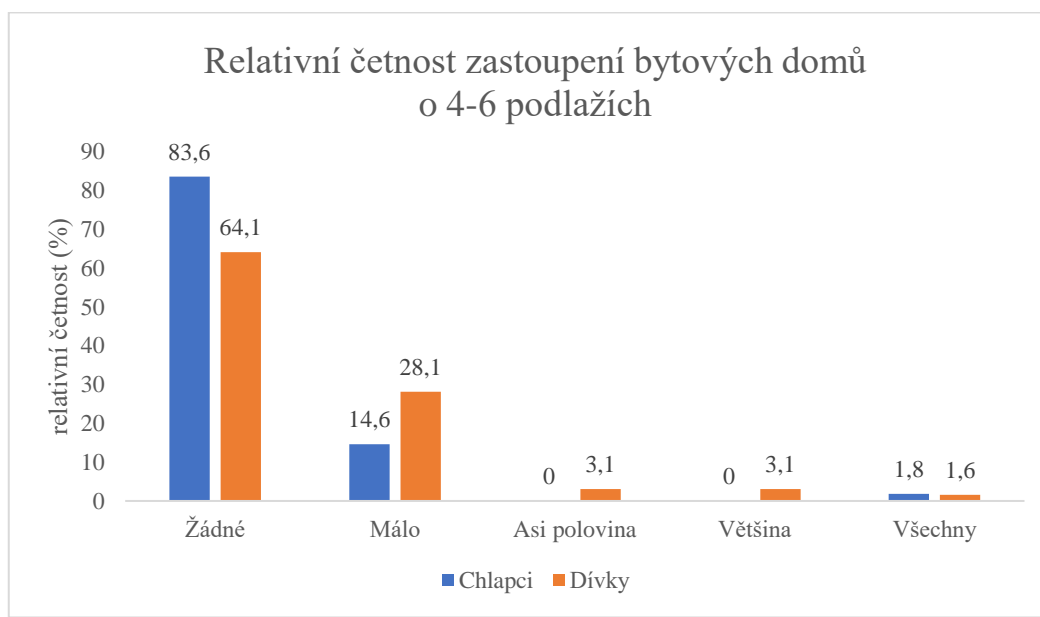
Graf 10. Relativní četnost zastoupení bytových domů o 1-3 podlažích.

Otázka č. 4: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 4-6 podlažích?

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zaznamenali v tabulce 12 a grafu 11. Z tohoto znázornění jasně vyplývá, že v blízkosti bydliště chlapců (83,6 %) i dívek (64,1 %) se nevyskytují bytové domy o 4-6 podlažích, nebo se vyskytují jen v minimální míře.

Tabulka 12. Četnosti zastoupení bytových domů o 4-6 podlažích.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Žádné	46	41	83,6 %	64,1 %
Málo	8	18	14,6 %	28,1 %
Asi polovina	0	2	0 %	3,1 %
Většina	0	2	0 %	3,1 %
Všechny	1	1	1,8 %	1,6 %



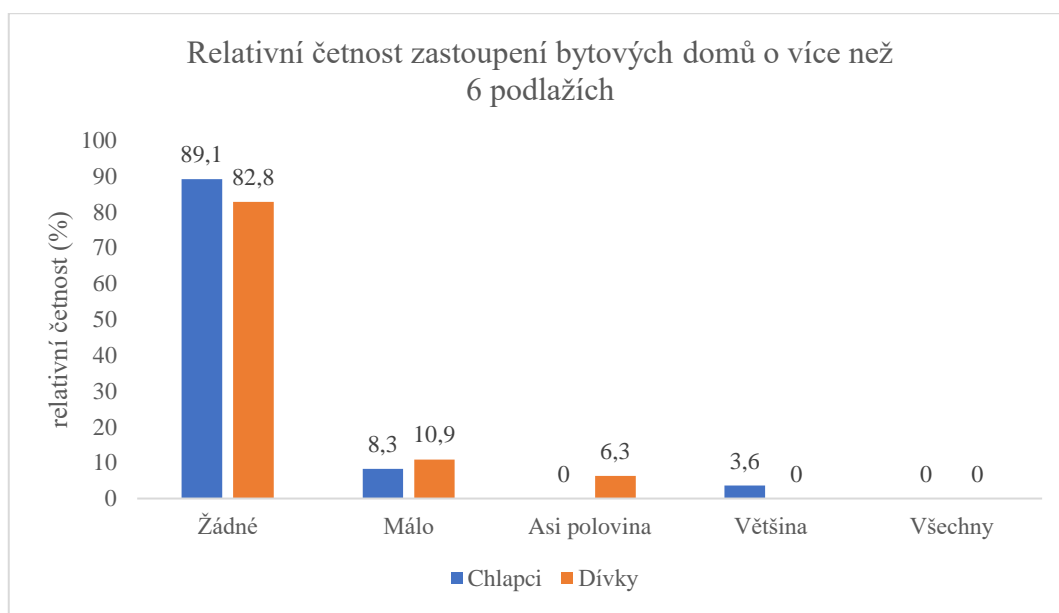
Graf 11. Relativní četnost zastoupení bytových domů o 4-6 podlažích.

Otázka č. 5: Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o více než 6 podlažích?

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zaznamenali do tabulky 13 a grafu 12. Z výsledků vyplývá, že v případě chlapců (89,1 %) i dívek (82,8 %) se v blízkosti jejich bydliště nevyskytují žádné bytové domy o více než 6 podlažích.

Tabulka 13. Četnosti zastoupení bytových domů o více než 6 podlažích.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Žádné	49	53	89,1 %	82,8 %
Málo	4	7	7,3 %	10,9 %
Asi polovina	0	4	0 %	6,3 %
Většina	2	0	3,6 %	0 %
Všechny	0	0	0 %	0 %



Graf 12. Relativní četnost zastoupení bytových domů o více než 6 podlažích

5.3 Obchody, zařízení a další možnosti v okolí bydliště respondentů

Třetí část dotazníku se věnuje pěší dostupnosti obchodů, zařízení a dalších možností v okolí bydliště žáků. Respondenti měli zatrhnout, jak dlouho by trvala cesta z jejich domu do nejbližšího obchodu nebo zařízení, pokud by šli pěšky. Do této části dotazníku jsme zahrnuli celkem 14 obchodů a zařízení. Pro každou možnost mohli respondenti zatrhnout pouze 1 odpověď. Na výběr měli z těchto variant:

- 1-5 minut
- 6-10 minut
- 11-20 minut
- 20-30 minut
- 30 a více minut
- nevím

Četnost odpovědí žáků jsme znázornili v tabulkách 13–26 a v souhrnných grafech 12 a 13.

Obchod s potravinami

Tabulka 13. Časová dostupnost obchodu s potravinami.

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Pohlaví				
1-5 minut	28	32	50,9 %	50 %
6-10 minut	16	26	29,1 %	40,6 %
11-20 minut	6	5	10,9 %	7,8 %
20-30 minut	2	1	3,6 %	1,6 %
30 a více minut	0	0	0 %	0 %
nevím	3	0	5,5 %	0 %

Z tabulky vidíme, že obchod s potravinami je pro chlapce (50,9 %) i dívky (50 %) dostupný v pěší vzdálenosti 1-5 minut.

Supermarket

Tabulka 14. Časová dostupnost supermarketu.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	3	10	5,5 %	15,6 %
6-10 minut	4	11	7,3 %	17,2 %
11-20 minut	8	7	14,5 %	10,9 %
20-30 minut	10	4	18,2 %	6,3 %
30 a více minut	12	14	21,8 %	21,9 %
nevím	18	18	32,7 %	28,1 %

Z uvedení tabulky můžeme vidět, že nejfrekventovanější odpovědi u chlapců (32,7 %) i dívek (28,1 %) je možnost *nevím*. Toto si můžeme odůvodnit tím, že v menších vesnicích se supermarkety téměř nevyskytují.

Domácí potřeby

Tabulka 15. Časová dostupnost obchodu s domácími potřebami.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	12	13	21,8 %	20,3 %
6-10 minut	16	20	29,1 %	31,3 %
11-20 minut	5	13	9,1 %	20,3 %
20-30 minut	5	3	9,1 %	4,7 %
30 a více minut	7	5	12,7 %	7,8 %
nevím	10	10	18,2 %	15,6 %

Z výsledků vidíme, že domácí potřeby jsou pro chlapce (29,1 %) i dívky (31,3 %) dostupné v pěší vzdálenosti 6-10 minut.

Ovoce/zelenina

Tabulka 16. Časová dostupnost obchodu s ovocem a zeleninou.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	18	26	32,7 %	40,6 %
6-10 minut	17	18	30,9 %	21,8 %
11-20 minut	7	10	12,7 %	15,6 %
20-30 minut	4	3	7,3 %	4,7 %
30 a více minut	0	0	0 %	0 %
nevím	9	7	16,4 %	10,9 %

Z tabulky vyplývá, že obchod s ovocem a zeleninou je pro 30,9 % chlapců a 40,6 % dívek dostupný v pěší vzdálenosti 1-5 minut.

Obchod s oděvy

Tabulka 17. Časová dostupnost obchodu s oděvy.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	7	7	12,7 %	10,9 %
6-10 minut	10	15	18,2 %	23,4 %
11-20 minut	8	10	14,5 %	15,6 %
20-30 minut	5	8	9,1 %	12,5 %
30 a více minut	11	11	20 %	17,2 %
nevím	14	13	25,5 %	20,3 %

U položky *obchod s oděvy* můžeme vidět, že nejčastější odpověď chlapců (25,5 %) byla možnost *nevím*. Tento výsledek lze zdůvodnit tak, že v malých vesnicích se nenachází obchody s oblečením. V případě dívek jsme zaznamenali jako nejčastější odpověď možnost *6-10 minut* (23,4 %).

Pošta

Tabulka 18. Časová dostupnost pošty.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	14	16	25,5 %	25 %
6-10 minut	22	16	40 %	25 %
11-20 minut	8	18	14,5 %	28,1 %
20-30 minut	4	4	7,3 %	6,3 %
30 a více minut	2	6	3,6 %	9,4 %
nevím	5	4	9,1 %	6,3 %

Z tabulky vyplývá, že pošta je pro chlapce (40 %) dostupná nejčastěji v čase 6-10 minut chůze. V případě dívek (28,1 %) je to 11-20 minut.

Knihovna

Tabulka 19. Časová dostupnost knihovny.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	13	17	23,6 %	26,6 %
6-10 minut	23	24	41,8 %	37,5 %
11-20 minut	9	14	16,4 %	21,9 %
20-30 minut	4	3	7,3 %	4,7 %
30 a více minut	1	2	1,8 %	3,1 %
nevím	5	4	9,1 %	6,3 %

V uvedené tabulce vidíme, že knihovna je jak pro chlapce (41,8 %), tak dívky (37,5 %) nejčastěji dostupná pěšky v čase 6-10 minut.

Základní škola

Tabulka 20. Časová dostupnost základní školy.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	8	14	14,5 %	21,9 %
6-10 minut	18	14	32,7 %	21,9 %
11-20 minut	13	17	23,6 %	26,6 %
20-30 minut	10	7	18,2 %	10,9 %
30 a více minut	5	8	9,1 %	12,5 %
nevím	1	4	1,8 %	6,3 %

Základní škola je pro největší část chlapců (32,7 %) dostupná chůzí v čase 6-10 minut. Pro největší část dívek (26,6 %) je škola dostupná v čase 11-20 minut.

Rychlé občerstvení

Tabulka 21. Časová dostupnost rychlého občerstvení.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	5	10	9,1 %	15,6 %
6-10 minut	6	7	10,9 %	10,9 %
11-20 minut	1	9	1,8 %	14,1 %
20-30 minut	6	4	10,9 %	6,3 %
30 a více minut	6	15	10,9 %	23,4 %
nevím	31	19	56,4 %	29,7 %

Z výsledků na první pohled vidíme, že 56,4 % chlapců neví, jak dlouho chůzí by trvala cesta z jejich domu do místa s rychlým občerstvením. Tuto možnost zvolila i největší část dívek (29,7 %). Zdůvodněním tohoto výsledku je pravděpodobně nízký nebo žádný výskyt provozoven rychlého občerstvení na vesnicích.

Lékárna

Tabulka 22. Časová dostupnost lékárny.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	5	7	9,1 %	10,9 %
6-10 minut	13	18	23,6 %	28,1 %
11-20 minut	7	15	12,7 %	23,4 %
20-30 minut	6	6	10,9 %	9,4 %
30 a více minut	7	7	12,7 %	10,9 %
nevím	14	11	30,9 %	17,2 %

Z tabulky vidíme, že 30,9 % chlapců neví, jak dostupná je z místa jejich bydliště lékárna. V případě dívek (28,1 %) byla nejfrekventovanější odpovědí varianta 6-10 minut. Opět je nutné zmínit, že lékárna se nachází především ve městech nebo větších vesnicích.

Kadeřnictví

Tabulka 23. Časová dostupnost kadeřnictví.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	9	13	16,4 %	20,3 %
6-10 minut	19	21	34,5 %	32,8 %
11-20 minut	6	12	10,9 %	18,8 %
20-30 minut	6	4	10,9 %	6,3 %
30 a více minut	2	2	3,6 %	3,1 %
nevím	13	12	23,6 %	18,8 %

Z tabulky vyplývá, že kadeřnictví je nejčastěji dostupné v pěší vzdálenosti 6-10 minut pro 34,5 % chlapců a 32,8 % dívek.

Zastávka autobusu/vlaku

Tabulka 24. Časová dostupnost zastávky autobusu/vlaku.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	33	39	60 %	60,9 %
6-10 minut	13	17	23,6 %	26,6 %
11-20 minut	5	5	9,1 %	7,8 %
20-30 minut	3	2	5,5 %	3,1 %
30 a více minut	1	1	1,8 %	1,6 %
nevím	0	0	0 %	0 %

Autobusová či vlaková zastávka je nejčastěji dostupná v pěší vzdálenosti 1-5 minut pro 60 % chlapců i 60,9 % dívek. Tím se pravděpodobně vysvětluje zjištění, proč se největší část žáků dopravuje do školy právě veřejnou dopravou.

Park

Tabulka 25. Časová dostupnost parku.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	15	13	27,3 %	20,3 %
6-10 minut	16	18	29,1 %	28,1 %
11-20 minut	14	13	25,5 %	20,3 %
20-30 minut	1	0	1,8 %	0 %
30 a více minut	1	5	1,8 %	7,8 %
nevím	8	15	14,5 %	23,4 %

Z tabulky vyplývá, že pro 29,1 % chlapců a 28,1 % dívek je park dostupný v pěší vzdálenosti 6-10 minut od místa jejich bydliště. Jedná se o pozitivní zjištění, že děti mají možnost trávit volný čas v přírodě.

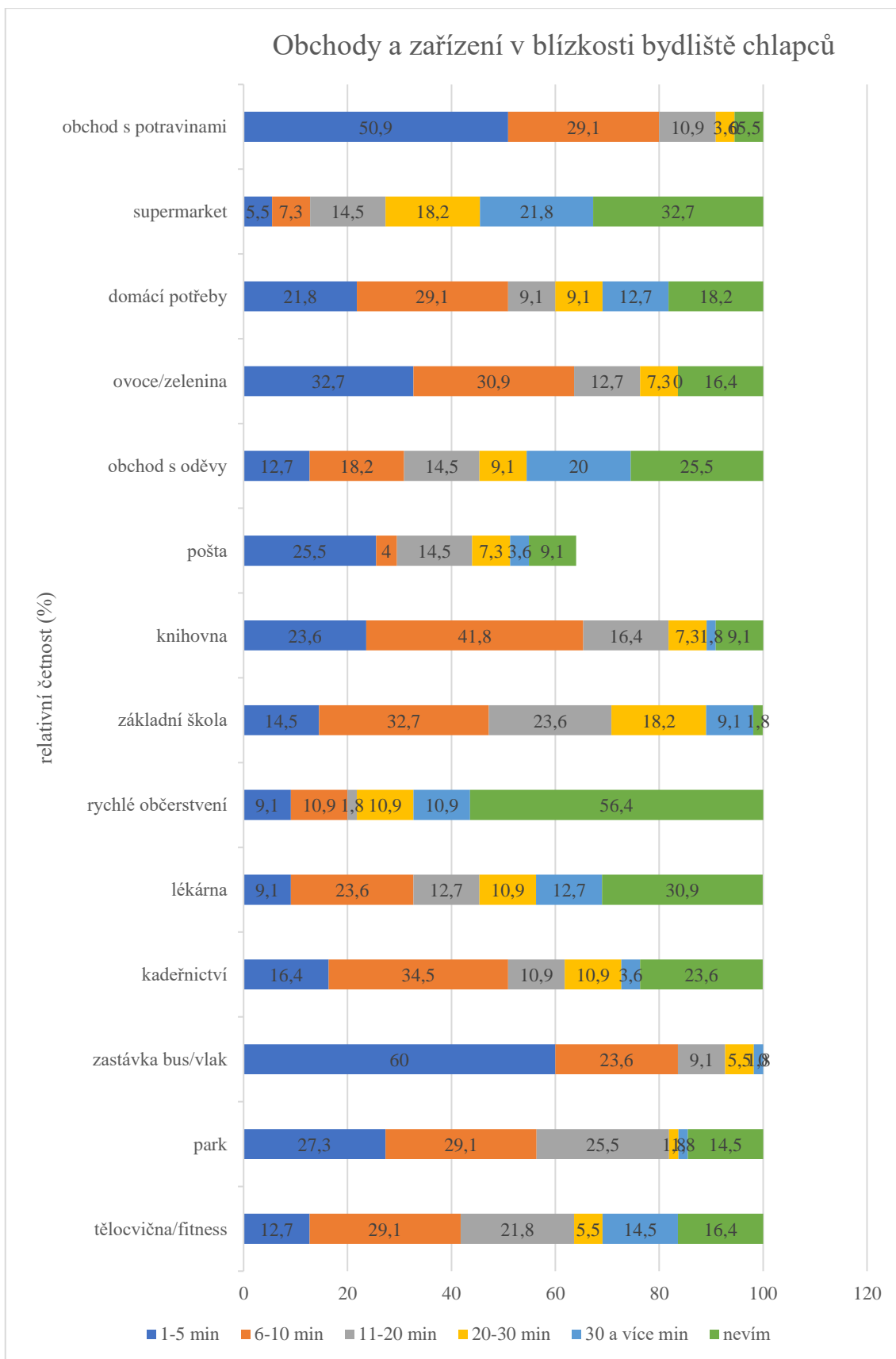
Tělocvična/fitness

Tabulka 26. Časová dostupnost tělocvičny a fitness.

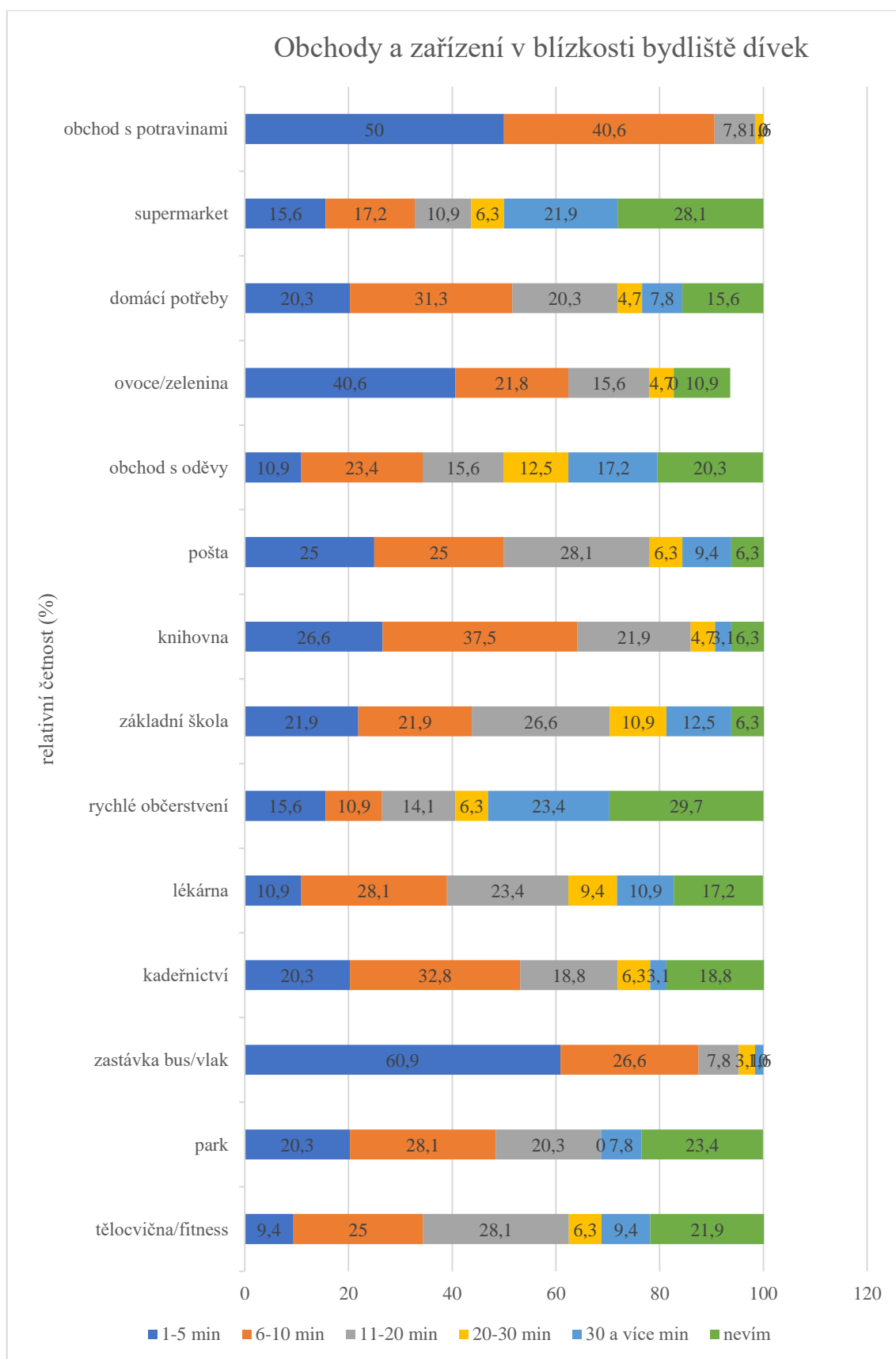
Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1-5 minut	7	6	12,7 %	9,4 %
6-10 minut	16	16	29,1 %	25 %
11-20 minut	12	18	21,8 %	28,1 %
20-30 minut	3	4	5,5 %	6,3 %
30 a více minut	8	6	14,5 %	9,4 %
nevím	9	14	16,4 %	21,9 %

Z tabulky můžeme vidět, že tělocvična nebo fitness jsou pro chlapce (29,1 %) dostupné ve vzdálenosti 6-10 minut, a pro dívky (28,1 %) nejčastěji ve vzdálenosti 11-20 minut chůzí.

Na základě výsledků a souhrnných grafů 13 a 14 můžeme říct, že mezi nejlépe dostupná zařízení pro chlapce i dívky jsou obchod s potravinami, obchod s ovocem a zeleninou a zastávka autobusu. Mezi relativně dobře dostupné bychom zařadili domácí potřeby, poštu, knihovnu, základní školu, kadeřnictví, lékárnu, park a tělocvičnu nebo fitness. Naopak nejhůře dostupné respondenti hodnotí zařízení jako supermarket a rychlé občerstvení.



Graf 13. Obchody a zařízení v blízkosti bydliště chlapců



Graf 14. Obchody a zařízení v blízkosti bydliště dívek

5.4 Bezpečnost v okolí bydliště respondentů

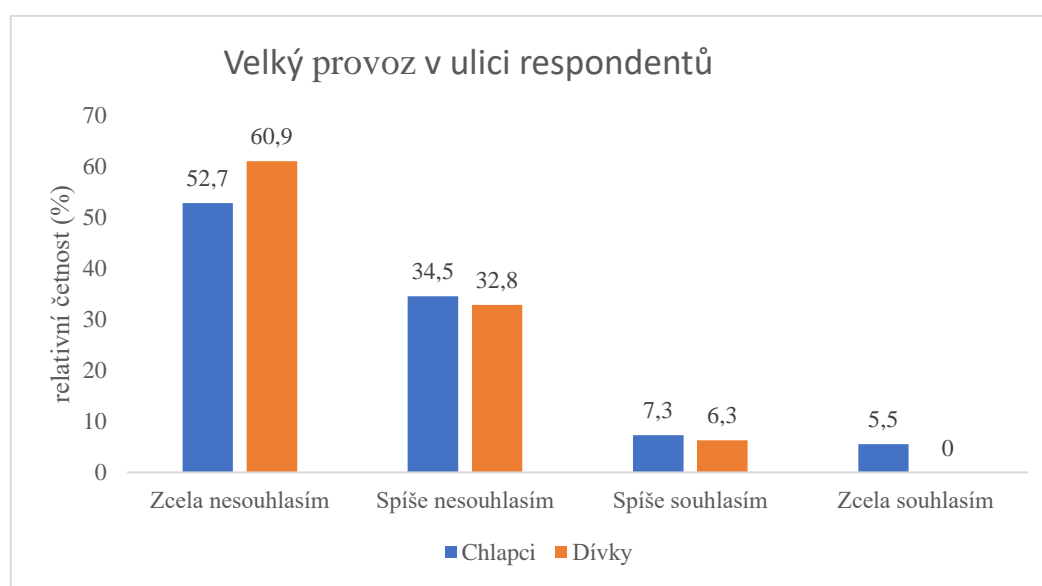
Tato část dotazníku se zaměřuje na bezpečnost v okolí bydliště žáků. Do této části jsme zařadili celkem 9 uzavřených otázek s možností výběru pouze jedné odpovědi. Odpovědi byly voleny na základě škály hodnot – zcela nesouhlasím, spíše nesouhlasím, spíše souhlasím, zcela souhlasím.

Otázka č. 1: V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné chodit pěšky.

Četnost zastoupení odpovědí chlapců i dívek jsme vyjádřili v tabulce 27 a grafu 14. Z uvedeného vidíme, že chlapci (52,7 %) s tímto tvrzením zcela nesouhlasí, stejně tak dívky (60,9 %).

Tabulka 27. Četnosti výskytu velkého provozu

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	29	39	52,7 %	60,9 %
Spíše nesouhlasím	19	21	34,5 %	32,8 %
Spíše souhlasím	4	4	7,3 %	6,3 %
Zcela souhlasím	3	0	5,5 %	0 %



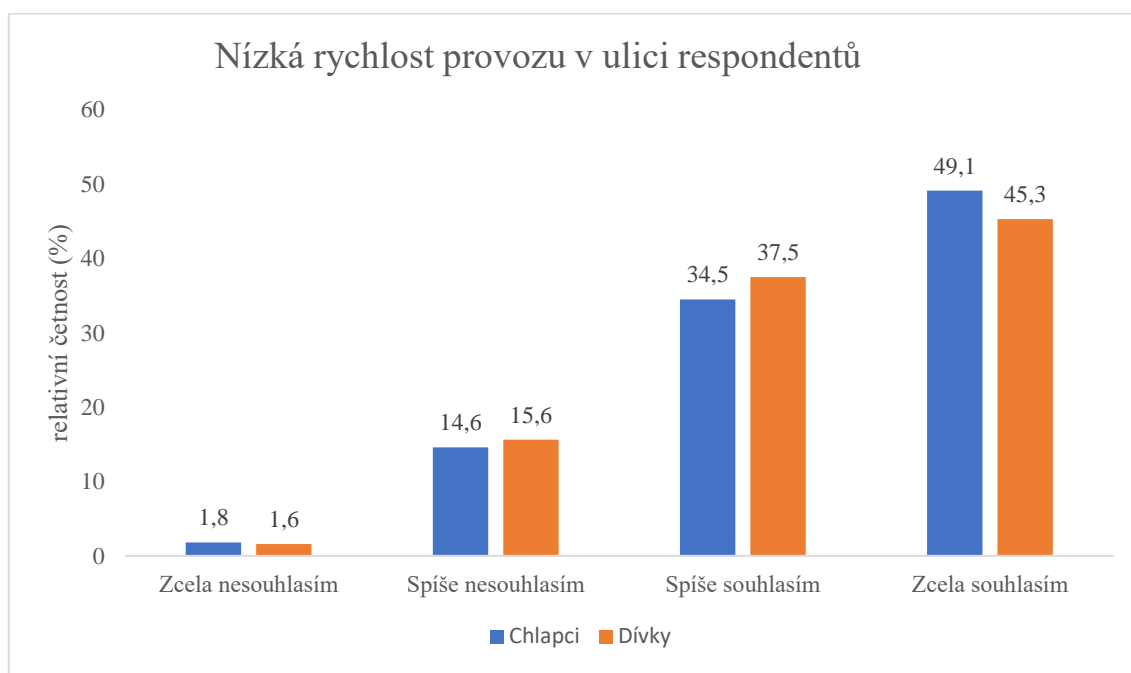
Graf 15. Relativní četnost výskytu velkého provozu v ulici respondentů

Otázka č. 2: V ulici, ve které žijí, je obvykle nízká (50 km/hod nebo méně) rychlost provozu.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme znázornili v tabulce 28 a grafu 15. Z výsledků vyplývá, že s tímto tvrzením zcela souhlasí 49,1 % chlapců a 45,3 % dívek.

Tabulka 28. Četnost výskytu nízké rychlosti provozu.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	1	1	1,8 %	1,6 %
Spíše nesouhlasím	8	10	14,6 %	15,6 %
Spíše souhlasím	19	24	34,5 %	37,5 %
Zcela souhlasím	27	29	49,1 %	45,3 %



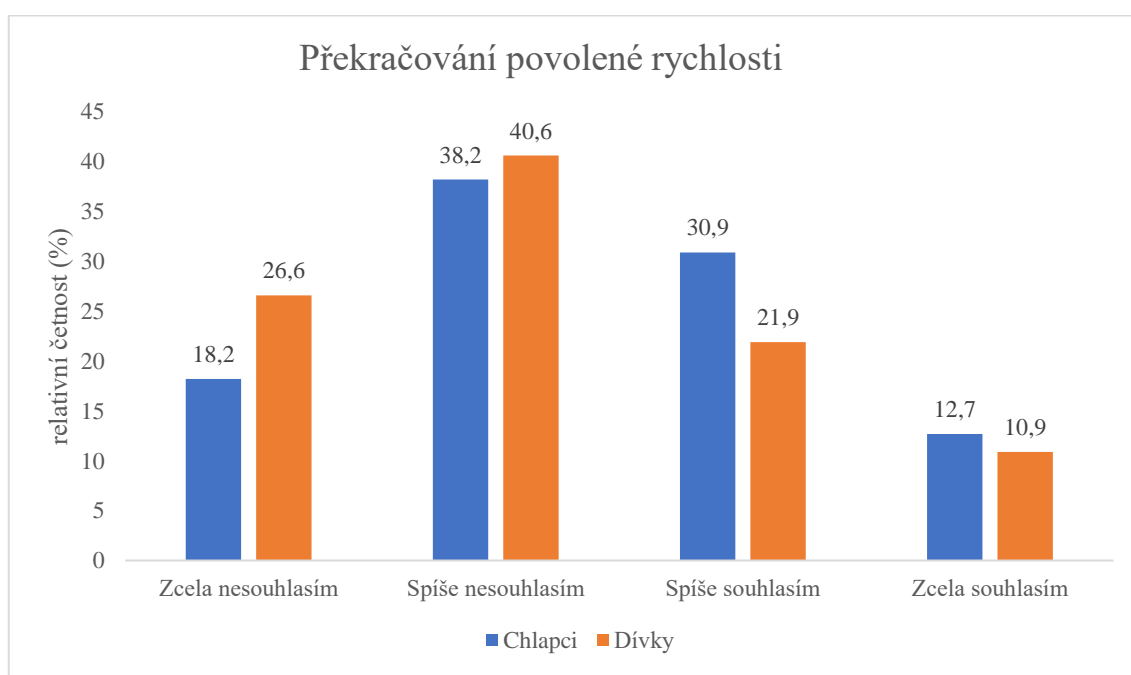
Graf 16. Relativní četnost výskytu nízké rychlosti provozu v ulici respondentů

Otázka č. 3: V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme zanesli do tabulky 29 a grafu 16. Z výsledků vyplývá, že s tímto tvrzením mezi chlapci (38,2 %) i dívkami (40,6 %) převládá spíše nesouhlasný názor.

Tabulka 29. Četnosti překračování povolené rychlosti

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	10	17	18,2 %	26,6 %
Spíše nesouhlasím	21	26	38,2 %	40,6 %
Spíše souhlasím	17	14	30,9 %	21,9 %
Zcela souhlasím	7	7	12,7 %	10,9 %



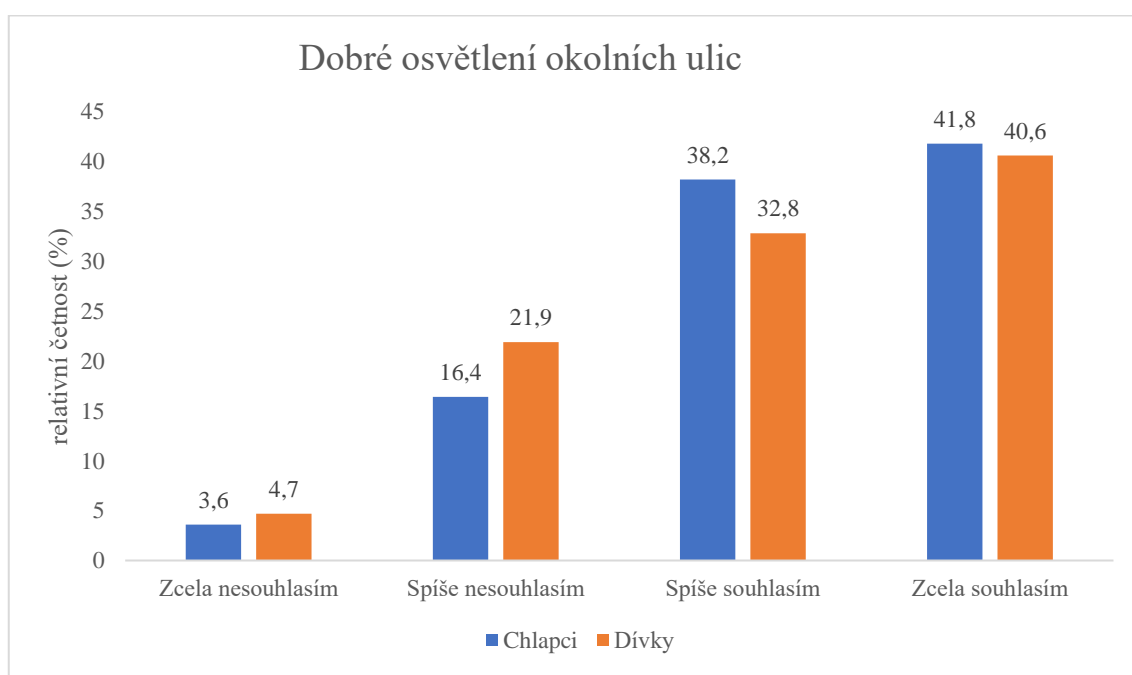
Graf 17. Relativní četnost překračování povolené rychlosti

Otázka č. 4: Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme znázornili v tabulce 30 a grafu 17. Z uvedeného vyplývá, že s tímto tvrzením zcela souhlasí 41,8 % chlapců a 40,6 % dívek. Naopak minimum respondentů s tímto tvrzením zcela nesouhlasí.

Tabulka 30. Četnost zastoupení osvětlení ulic

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	2	3	3,6 %	4,7 %
Spíše nesouhlasím	9	14	16,4 %	21,9 %
Spíše souhlasím	21	21	38,2 %	32,8 %
Zcela souhlasím	23	26	41,8 %	40,6 %



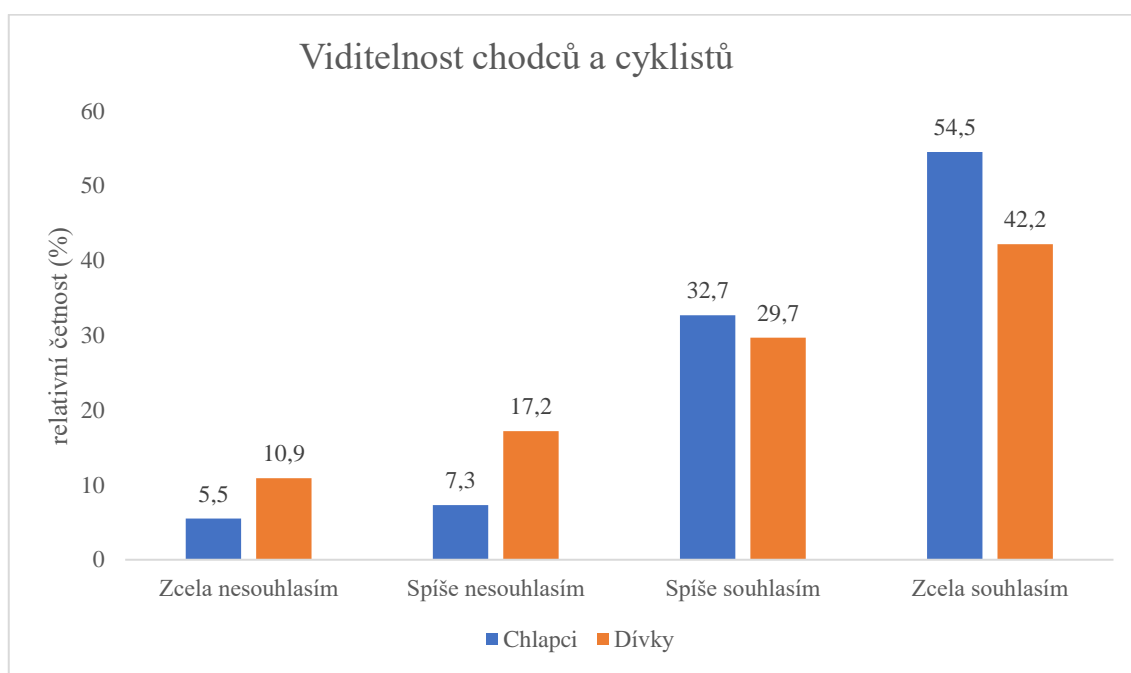
Graf 18. Relativní četnost dobrého osvětlení okolních ulic.

Otázka č. 5: Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme znázornili v tabulce 31 a grafu 18. Z výsledků vidíme, že u chlapců v 54,5 % případů převládá zcela souhlasný názor, u dívek taktéž ve 42,2 %.

Tabulka 31. Četnosti viditelnosti chodců a cyklistů.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	3	7	5,5 %	10,9 %
Spíše nesouhlasím	4	11	7,3 %	17,2 %
Spíše souhlasím	18	19	32,7 %	29,7 %
Zcela souhlasím	30	27	54,5 %	42,2 %



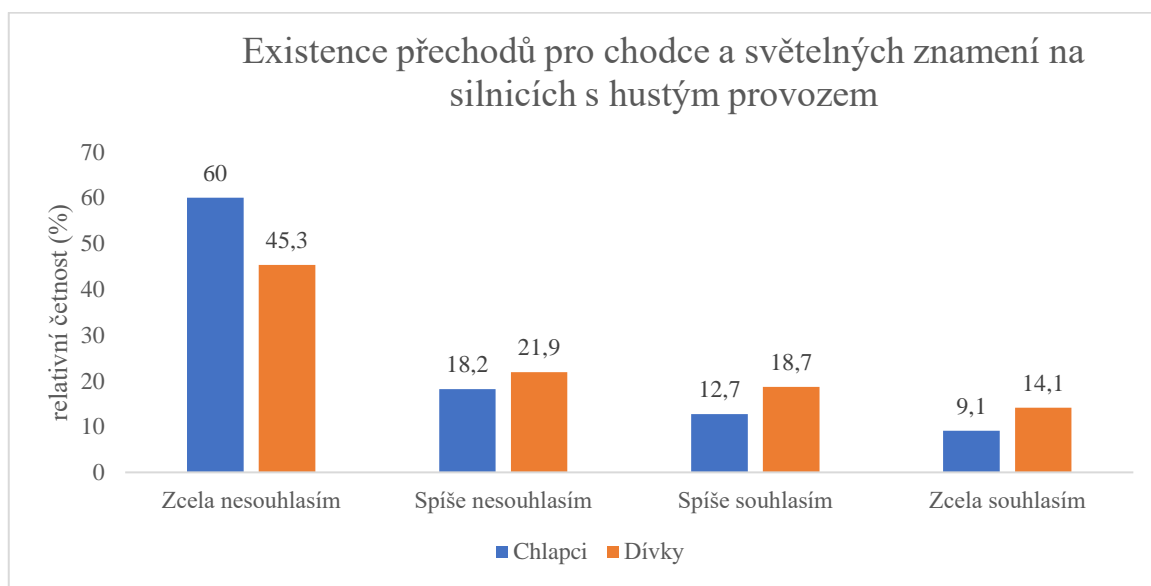
Graf 19. Relativní četnost viditelnosti chodců a cyklistů.

Otázka č. 6: Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.

Četnost zastoupení jednotlivých odpovědí jsme vyjádřili v tabulce 32 a grafu 19. Z výsledků vyplývá že chlapci (60 %) i dívky (45,3 %) zastávají především zcela nesouhlasný názor k tomuto tvrzení.

Tabulka 32. Četnost zastoupení přechodů pro chodce.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	33	29	60 %	45,3 %
Spíše nesouhlasím	10	14	18,2 %	21,9 %
Spíše souhlasím	7	12	12,7 %	18,7 %
Zcela souhlasím	5	9	9,1 %	14,1 %



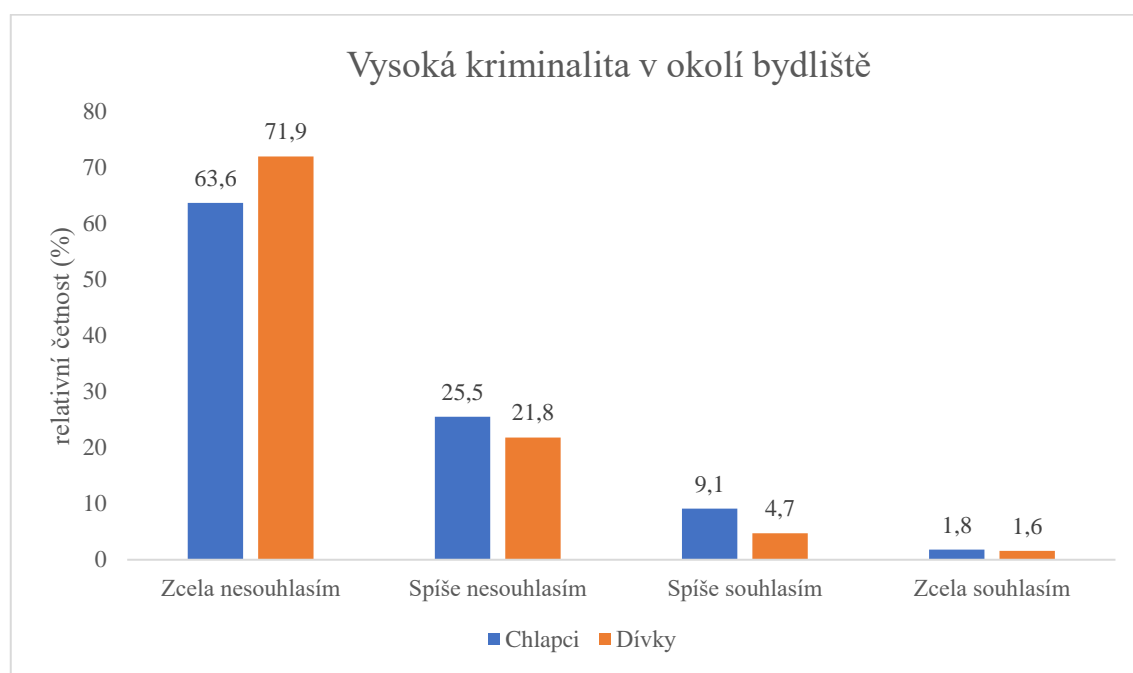
Graf 20. Relativní četnost existence přechodů pro chodce a světelných znamení na silnicích s hustým provozem.

Otázka č. 7: V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

Četnost zastoupení odpovědí chlapců i dívek jsme zaznamenali do tabulky 33 a grafu 20. Z výsledků vidíme, že u chlapců (v 63,6 % případů) i dívek (v 71,9 % případů) převládá zcela nesouhlasný názor s tímto tvrzením. Rovněž můžeme vidět, že minimum respondentů se vyjádřilo souhlasně.

Tabulka 33. Četnost zastoupení kriminality.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	35	46	63,6 %	71,9 %
Spíše nesouhlasím	14	14	25,5 %	21,8 %
Spíše souhlasím	5	3	9,1 %	4,7 %
Zcela souhlasím	1	1	1,8 %	1,6 %



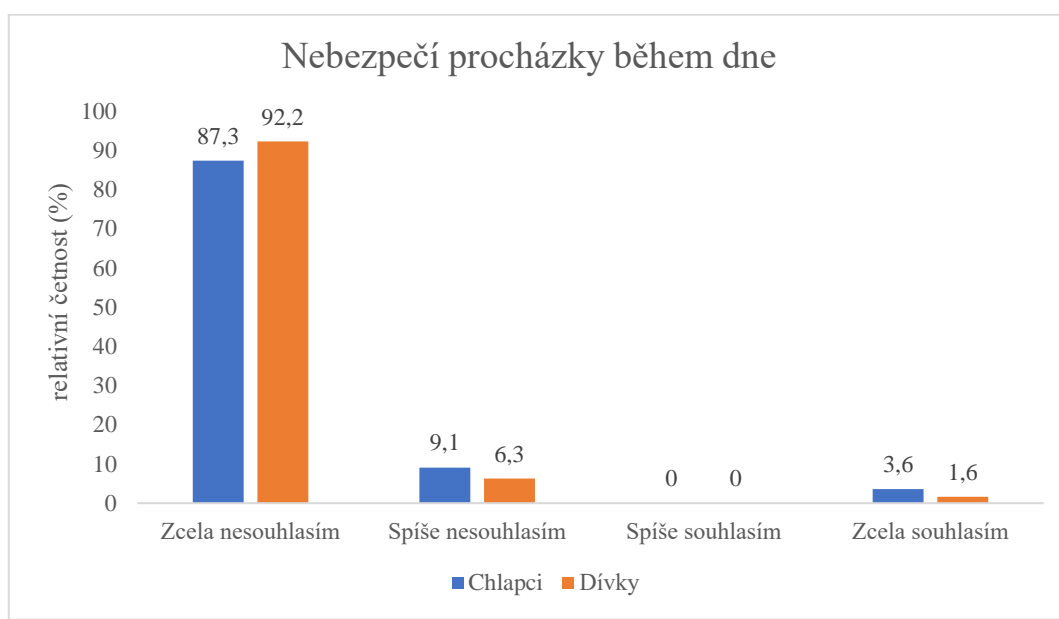
Graf 21. Relativní četnost zastoupení vysoké kriminality v okolí bydliště.

Otázka č. 8: Kvůli kriminalitě je v okolí mého bydliště nebezpečné chodit během dne na procházky.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme vyjádřili v tabulce 34 a grafu 21. Z tohoto znázornění vidíme, že procházky v okolí místa bydliště během dne považuje za bezpečné 87,3 % chlapců a 92,2 % dívek.

Tabulka 34. Četnosti bezpečnosti procházky během dne

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	48	59	87,3 %	92,2 %
Spíše nesouhlasím	5	4	9,1 %	6,3 %
Spíše souhlasím	0	0	0 %	0 %
Zcela souhlasím	2	1	3,6 %	1,6 %



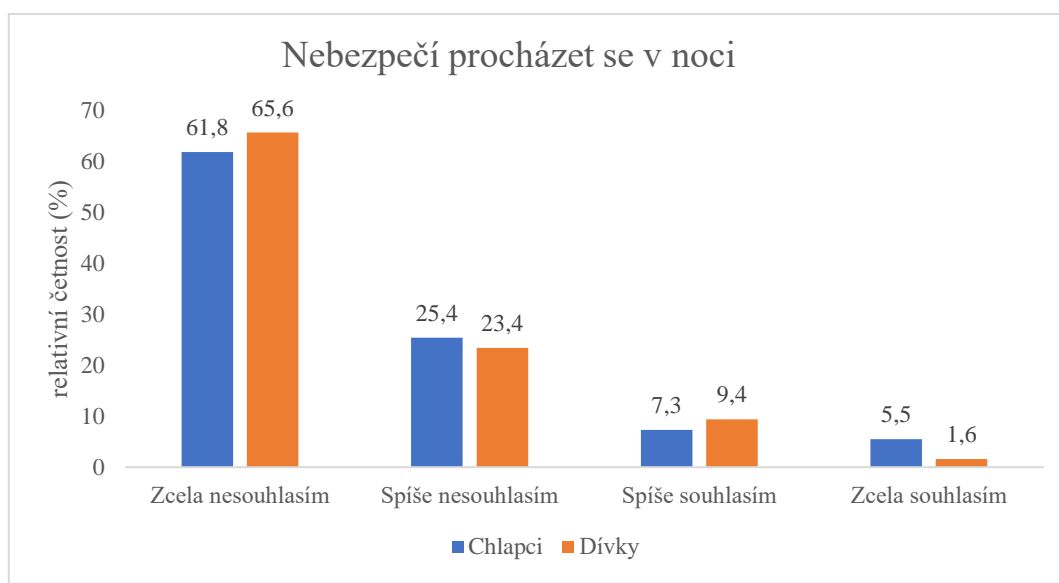
Graf 22. Relativní četnost nebezpečí procházky během dne.

Otázka č. 9: Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme znázornili v tabulce 35 a grafu 22. Z výsledků vidíme, že s tímto tvrzením zcela nesouhlasí značná část chlapců (61,8 %) i dívek (65,6 %). Avšak na rozdíl od předchozí otázky zde můžeme spatřovat i zastoupení spíše nesouhlasných i souhlasných názorů, i když v malé míře.

Tabulka 35. Četnosti bezpečí procházek v noci.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	34	42	61,8 %	65,6 %
Spíše nesouhlasím	14	15	25,4 %	23,4 %
Spíše souhlasím	4	6	7,3 %	9,4 %
Zcela souhlasím	3	1	5,5 %	1,6 %



Graf 23. Relativní četnost nebezpečí procházet se v noci.

5.5 Místa pro chůzi a jízdu na kole

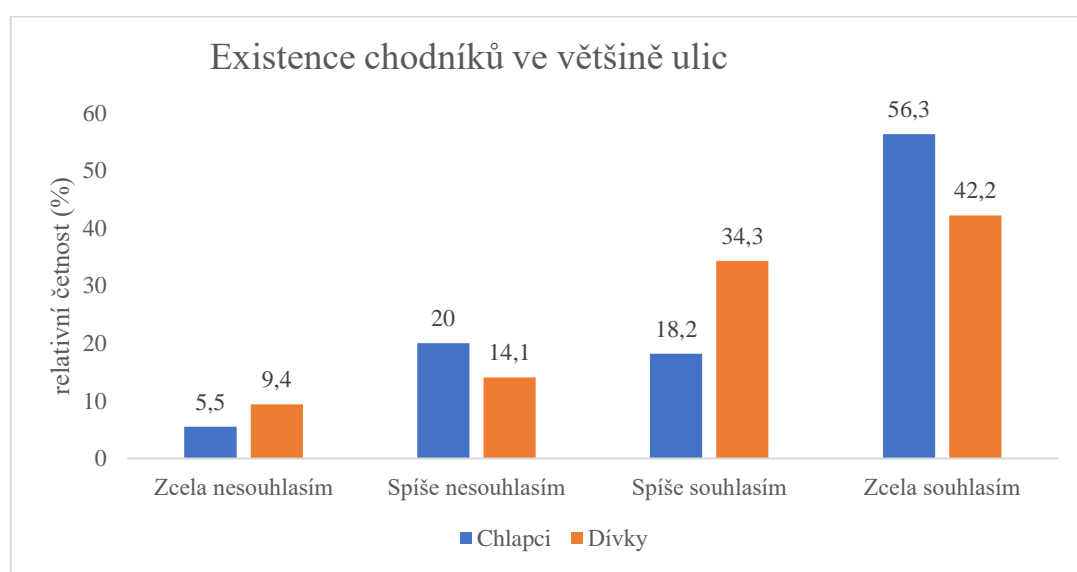
Poslední část dotazníků se zaměřuje na místa pro chůzi a jízdu na kole v okolí bydliště respondentů. Tato část obsahuje celkem pět uzavřených otázek s možností výběru jedné odpovědi. Odpovědi žáci volili na dle škály – zcela nesouhlasím, spíše nesouhlasím, spíše souhlasím, zcela souhlasím.

Otázka č. 1: Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky.

Četnost odpovědí chlapců i děvčat jsme znázornili v tabulce 36 a grafu 23. Z uvedeného znázornění vidíme, že u chlapců převládá zcela souhlasný názor (56,3 %) s tímto tvrzením. Také u dívek převládá zcela souhlasný názor (42,2 %), ale vidíme zde i tendenci pro spíše souhlasný (34,3 %).

Tabulka 36. Četnosti existence chodníků.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	3	6	5,5 %	9,4 %
Spíše nesouhlasím	11	9	20 %	14,1 %
Spíše souhlasím	10	22	18,2 %	34,3 %
Zcela souhlasím	31	27	56,3 %	42,2 %



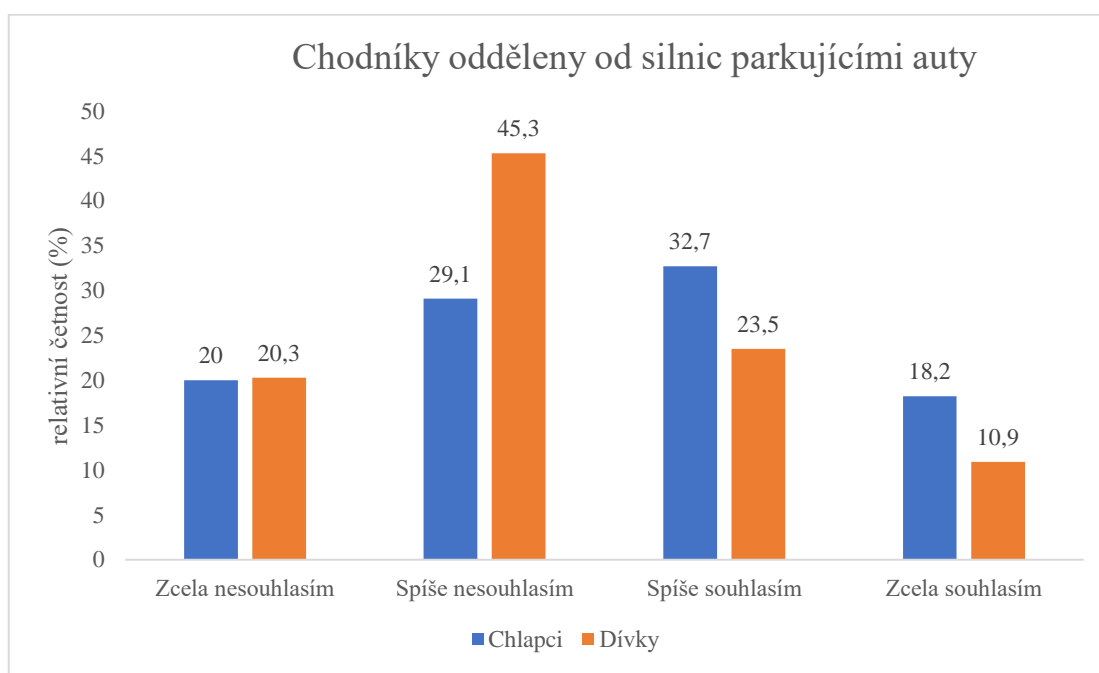
Graf 24. Relativní četnost existence chodníku ve většině ulic.

Otázka č. 2: V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

Četnost zastoupení odpovědí na toto tvrzení jsme vyjádřili v tabulce 37 a grafu 24. Z výsledků jasně vidíme spíše nesouhlasný názor dívek (45,3 %). Naopak u chlapců lze hovořit o názoru na rozhraní spíše nesouhlasného (29,1 %) a spíše souhlasného (32,7 %).

Tabulka 37. Oddělení chodníků parkujícími auty.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	11	13	20 %	20,3 %
Spíše nesouhlasím	16	29	29,1 %	45,3 %
Spíše souhlasím	18	15	32,7 %	23,5 %
Zcela souhlasím	10	7	18,2 %	10,9 %



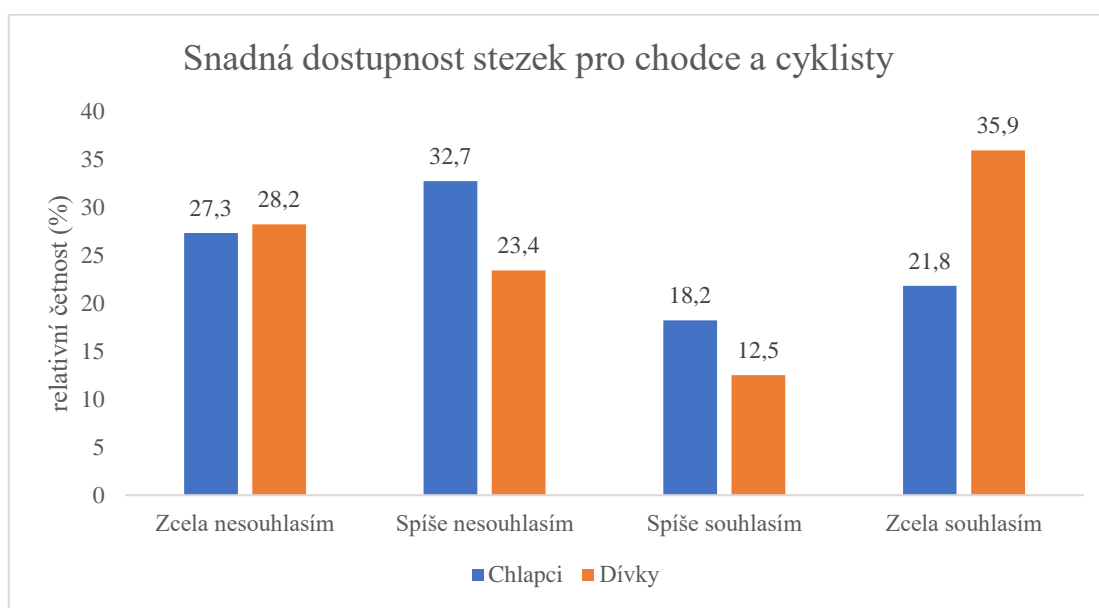
Graf 25. Chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

Otázka č. 3: V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme vyjádřili v tabulce 38 a grafu 25. Ze záznamu vidíme, že u chlapců (32,7 %) převládá spíše nesouhlasný názor. Naopak největší část dívek (35,9 %) s tímto tvrzením zcela souhlasí.

Tabulka 38. Četnost zastoupení stezek pro chodce a cyklisty.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	15	18	27,3 %	28,2 %
Spíše nesouhlasím	18	15	32,7 %	23,4 %
Spíše souhlasím	10	8	18,2 %	12,5 %
Zcela souhlasím	12	23	21,8 %	35,9 %



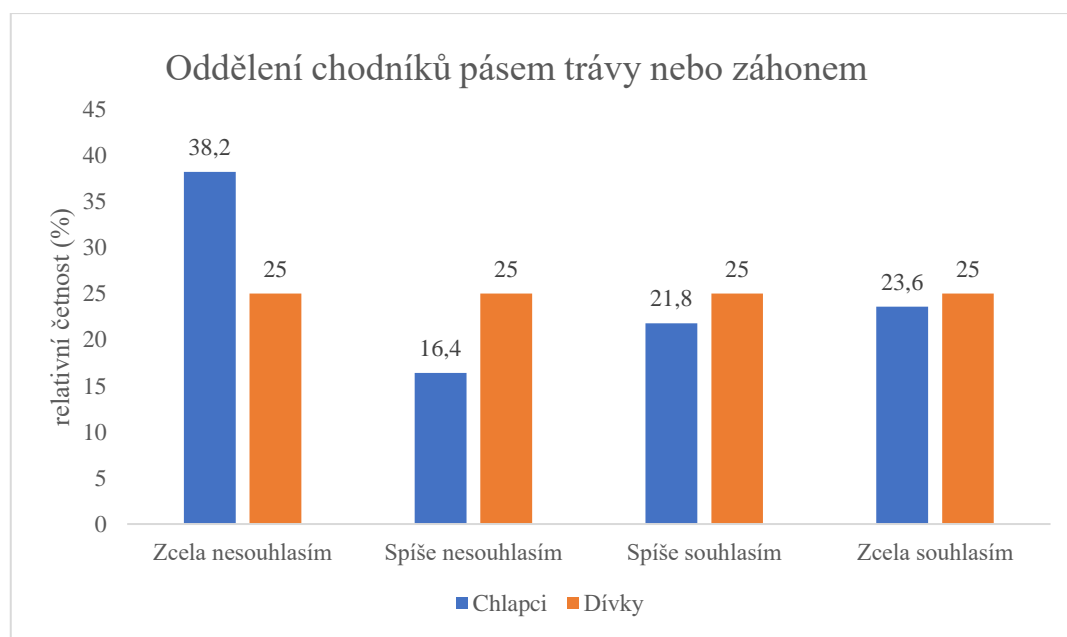
Graf 26. Relativní četnost dostupnosti stezek pro chodce a cyklisty.

Otázka č. 4: V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo záhony.

Četnost odpovědí na tuto otázku jsme vyjádřili v tabulce 39 a grafu 26. Z výsledků vidíme, že chlapci zastávají převážně zcela nesouhlasný názor (38,2 %). Naopak zajímavé zjištění je, že názory dívek jsou vyvážené. Kdybychom pohlíželi na respondenty jako na celek, shledali bychom převládající zcela nesouhlasný názor (vyjádřilo se tak 37 respondentů ze 119, tj. 31,1 %).

Tabulka 39. Oddělení chodníků pásem trávy nebo záhonem.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	21	16	38,2 %	25 %
Spíše nesouhlasím	9	16	16,4 %	25 %
Spíše souhlasím	12	16	21,8 %	25 %
Zcela souhlasím	13	16	23,6 %	25 %



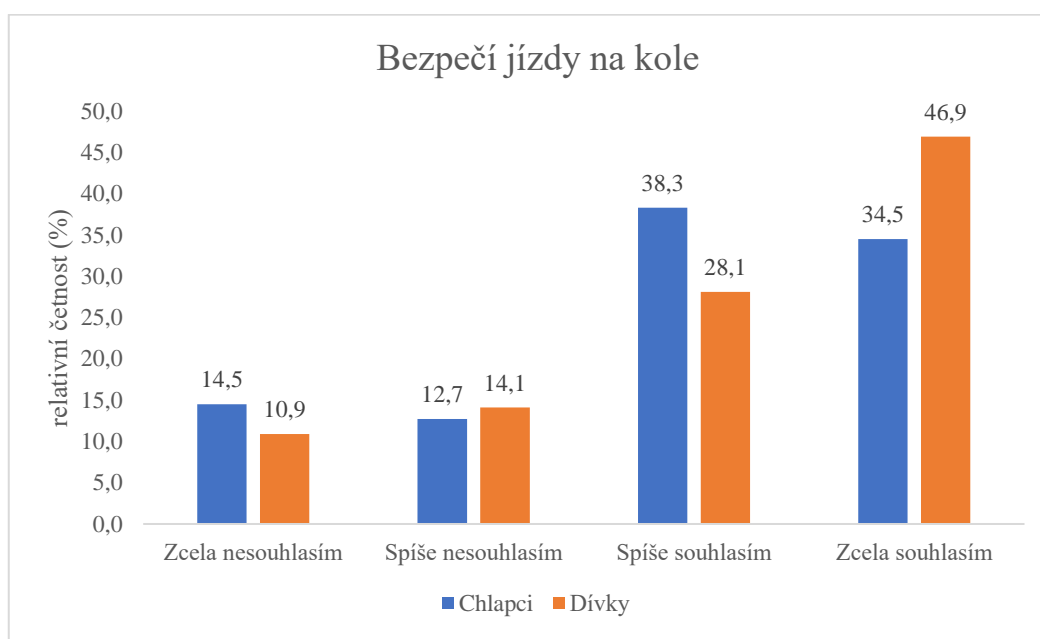
Graf 27. Oddělení chodníků pásem trávy nebo záhonem.

Otázka č. 5: V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole.

Četnosti odpovědí chlapců i dívek na tuto otázku jsme zaznamenali do tabulky 40 a grafu 27. Z výsledků vidíme, že chlapci (38,3 %) považují jízdu na kole v okolí jejich bydliště za spíše bezpečnou. Dívky (46,9 %) považují jízdu na kole v okolí jejich bydliště za zcela bezpečnou.

Tabulka 40. Četnost bezpečnosti jízdy na kole.

Pohlaví	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Zcela nesouhlasím	8	7	14,5 %	10,9 %
Spíše nesouhlasím	7	9	12,7 %	14,1 %
Spíše souhlasím	21	18	38,3 %	28,1 %
Zcela souhlasím	19	30	34,5 %	46,9 %



Graf 28. Relativní četnost bezpečnosti jízdy na kole.

6 DISKUZE

Výzkumná část mé diplomové práce je založena na dotazníkovém šetření mezi žáky druhého stupně základních škol. Celkem se výzkumu zúčastnilo 119 respondentů. Respondenti byli ve věku 12–15 let.

Cílem výzkumu bylo zjistit dostupnost možností aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků. Ze získaných odpovědí a následného vyhodnocení četností si můžeme odpovědět na výzkumné otázky následovně:

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že aktivně tráví volný čas 52,7 % chlapců a zároveň i 53,1 % dívek, tedy nemůžeme předpokládat, že by chlapci byli aktivnější než dívky.

Dále bylo zjištěno, že nejvíce respondentů (49,6 %) se do školy dopravuje veřejnou dopravou. Toto může být způsobeno například tím, že ZŠ Morkovice i ZŠ Nezamyslice jsou spádovými školami pro žáky z okolních obcí, tedy mnoho žáků musí do školy dojíždět. Zároveň nepříznivým zjištěním je, že pouze 4,2 % respondentů se dopravuje do školy na kole a zároveň se jedná pouze o chlapce. Důvodem pro tento výsledek může být nedostatečně bezpečný prostor škol pro úschovu jízdních kol.

Prokázalo se, že v okolí bydliště žáků se dle 57,1 % dotazovaných nejčastěji vyskytují samostatně stojící rodinné domy. Očekávaným zjištěním rovněž bylo, že se v okolí bydliště respondentů nevyskytují, nebo zřídka vyskytují bytové domy o 4 a více podlažích.

Dále se ukázalo, že okolí bydliště chlapců i dívek lze považovat za bezpečné z hlediska rychlosti provozu, protože 90,7 % respondentů uvedlo, že v okolí jejich bydliště není vysoký provoz a zároveň 89,2 % dotazovaných souhlasilo, že v blízkosti jejich bydliště je nízká rychlost provozu. Z hlediska kriminality lze považovat okolí bydliště žáků rovněž za bezpečné, a to jak ve dne, tak v noci.

Negativním zjištěním pro nás bylo tvrzení 72,3 % respondentů, že okolí jejich bydliště je nebezpečné z důvodu nízkého počtu přechodů a světelných znamení na silnicích s hustým provozem.

Existenci chodníků v blízkosti bydliště potvrdilo 75,6 % respondentů, což je pozitivní zjištění, protože chodníky vedou k větší bezpečnosti chodců pohybujících se

v blízkosti silnic. Na základě šetření jsme dále zjistili, že 73,9 % respondentů považuje jízdu na kole v okolí svého bydliště za bezpečnou.

Za nejlépe časově dostupné zařízení pěší chůzí uvedli chlapci i dívky zastávku veřejné dopravy. Pro variantu dostupnosti 1–5 minut hlasovalo 60,5 % dotazovaných.

Srovnání výsledků s dalšími výzkumy:

Pro srovnání výsledků mého výzkumu využiji výzkum Sofkové, Přidalové, Mitáše a Pelclové (2013) zaměřující se na dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí obézních žen a žen s nadváhou. Cílem tohoto výzkumu bylo stanovit závislost parametrů tělesného složení a podmínek okolí bydliště. Výzkumu se zúčastnily ženy ve věku 20–60 let.

Z výsledků tohoto výzkumu vyplynulo, že prostředí dostupné z hlediska chodeckosti se pozitivně projevuje na tělesném složení. Na základě hodnocení míry chodeckosti se ukázalo, že sledovaný soubor žen lze považovat za vyrovnaný. Stěžejní faktor dostupnosti k vybraným obchodům za určitý časový interval byl z hlediska četnosti věkových kategorií rovněž vyrovnaný. Z hlediska podmínek pro chůzi a cyklistiku se ukázalo pozitivní nastavení poměru četnosti 71:9 u mladší a 69:18 u starších žen.

V mém výzkumu jsem se zaměřovala na žáky druhého stupně základních škol, chlapce i dívky. Porovnávala jsem poměr četnosti zastoupení jednotlivých odpovědí mezi nimi. Co se týká dostupnosti k vybraným obchodům a zařízení, lze zkoumaný soubor považovat taktéž za vyrovnaný. Z hlediska podmínek pro chůzi a jízdu na kole lze hovořit o vyrovnanosti v kategorii dívek (33:31). V případě chlapců můžeme hovořit spíše o negativním nastavení poměru (22:33).

7 ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřuje na žáky druhého stupně základních škol na Morkovsku. Cílem práce bylo zjistit dostupnost možností aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku. Cíl práce i dílčí cíle byly naplněny.

Na základě výsledků z dotazníkového šetření mezi žáky základních škol ve věku 12–15 let byly zjištěny následující informace.

Způsob trávení volného času chlapců i dívek je spíše aktivní. Ve způsobu dopravy do školy mezi žáky převažuje využívání veřejné dopravy, což je hodně ovlivněno tím, že spousta žáků dojíždí do vybraných škol z okolních vesnic. Zároveň bylo zjištěno, že minimální počet žáků se dopravuje do školy na kole a jedná se pouze o chlapce.

Co se týká typů obydlí v okolí bydliště žáků, bylo zjištěno, že u chlapců i dívek převládají samostatně stojící rodinné domy. Zároveň se prokázalo, že vysoké bytové domy se v blízkosti bydliště žáků nevyskytují.

Z hlediska provozu lze okolí obydlí žáků považovat za bezpečné, a to jak z pohledu hustoty provozu, tak jeho rychlosti. Stejně tak bylo zjištěno, že se ve většině ulic v okolí bydliště respondentů vyskytují chodníky a je bezpečné zde jezdit na kole. Naopak jako negativní zjištění se jeví nedostatečné množství přechodů pro chodce a světelných znamení na silnicích s hustým provozem.

V oblasti bezpečnosti okolí místa bydliště žáků bylo zjištěno, že okolí bydliště chlapců i děvčat je bezpečné, a to jak ve dne, tak v noci.

Jako nejlépe dostupné zařízení z hlediska pěší dostupnosti v okolí obydlí žáků se ukázala zastávka veřejné dopravy a na druhém místě obchod s potravinami. Naopak obchody a zařízení jako supermarket a rychlé občerstvení se v okolí obydlí žáků vyskytují minimálně.

Výsledky výzkumu byly porovnány s obdobným výzkumem Sofkové, Přidalové, Mitáše a Pelclové z roku 2013 zaměřeným na obézní ženy a ženy s nadváhou ve věku 20–60 let. Porovnáním bylo zjištěno, že stejně jako výzkumný soubor žen i výzkumný soubor žáků druhého stupně ZŠ byly vyrovnané v oblasti dostupnosti obchodů, zařízení a služeb v okolí bydliště. V oblasti dostupnosti míst pro chůzi a jízdu na kole byl výzkumný soubor žen nastaven pozitivně, stejně jako výzkumný soubor žákyň. Avšak chlapci projeví spíše negativní tendence.

Za limity práce lze považovat nižší počet respondentů, což mohlo ovlivnit výsledky výzkumného šetření především v otázkách dopravy do školy a dostupnosti jednotlivých obchodů a zařízení. Také jsme důkladněji nezkoumali úroveň pohybové aktivity žáků. V neposlední řadě jsme detailněji nezkoumali způsob trávení volného času respondentů, např. s ohledem na čas strávený různými aktivitami.

Práce je v praxi přínosná v oblasti životního stylu dětí žijících v rámci regionu Morkovsko. Informace mohou využít jak učitelé tělesné výchovy nebo výchovy ke zdraví, tak mimoškolní pedagogové či úřední zastupitelé obcí, kteří mohou motivovat žáky k pohybové aktivitě a mají vliv na dostupnost různých zařízení a míst v obcích.

8 SOUHRN

Práce se věnuje problematice dostupnosti aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku.

Teoretická část práce zahrnuje poznatky o vývojovém období staršího školního věku, aktivním způsobu života, pohybové aktivitě u dětí, jejím nedostatku a důsledcích na lidské zdraví. Práce zmiňuje i motivaci a podporu k pohybovým aktivitám.

Pro realizaci výzkumného šetření byla zvolena metoda dotazníku, který byl vytvořen dle vzoru dotazníku ANEWS. Výzkumný soubor se sestával z žáků druhého stupně základních škol ve věku 12–15 let. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 119 dětí. Získané informace byly vyhodnoceny na základě četností jednotlivých odpovědí.

Výsledky výzkumu ukazují, že chlapci i dívky tráví volný čas spíše aktivně. Do školy se dopravují převážně veřejnou dopravou. Nejčastějším typem obydlí v blízkosti bydliště žáků jsou samostatně stojící rodinné domy. Nejlepší pěší dostupnost z místa bydliště prokazuje zastávka veřejné dopravy. Okolí místa bydliště žáků lze považovat za bezpečné z hlediska rychlosti provozu, kriminality, chůzi po chodnicích a jízdě na kole. Naopak jako nebezpečné se jeví nedostatečné množství přechodů pro chodce a světelných znamení na silnicích s hustým provozem.

Klíčová slova:

starší školní věk, pohybová aktivita, dítě, aktivní životní styl, dotazník

9 SUMMARY

The thesis deals with the availability of an active lifestyle in the place of residence of older school-age pupils. The theoretical part of the work includes knowledge about the period of older school age, active lifestyle, physical activity of children, lack of physical activity and its consequences for human health. Thesis also mentions the importance of motivation to physical activity.

In the research part of the thesis was used the questionnaire based on ANEWS. The research group consisted of children in the age of 12 to 15. There were total of 119 probands participated in. The results were evaluated based on the frequency of responses.

The results show that the boys and the girls are spending their free time active way. Most of them are using public transport to get to school. The most common typ of dwelling is a detached family house. The best accessibility has a public transport station. The area around the place of residence of children is safe in terms of traffic and crime. Walking and riding bike is safe too. It is dangerous to cross the road because of insufficient number of pedestrian crossing.

Key words:

older school age, physical activity, child, active lifestyle, questionnaire

10 REFERENČNÍ SEZNAM

1. Constitution of WHO. *World Health Organization* [online]. 2020. [cit. 2020-11-26]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
2. Cyklistické úrazy. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/974-cyklisticke-urazy>
3. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. 2008. *Plavání. 2., upr. vyd.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2154-5.
4. Digital solutions for promoting physical activity. *World Health Organization* [online]. 2021 [cit. 2021-01-26]. Dostupné z: <https://www.who.int/activities/digital-solutions-for-promoting-physical-activity>
5. Druhy pohybových aktivit vhodných nejen pro obézní. *STOB.cz: Stop obezitě* [online]. 2014 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.stob.cz/cs/druhy-pohybovych-aktivit-vhodnych-nejen-pro-obezni>
6. Food and nutrition policy for schools: Programme for Nutrition and Food Security WHO Regional Office for Europe Copenhagen 2006. *World Health Organization* [online]. 2006 [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf
7. HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
8. JARKOVSKÁ, Helena. 2009. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním].* Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
9. Jízda na kole. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/748-jizda-na-kole>
10. KREJČÍ, Milada, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. 2018. *Výzkum adekvátního pohybového režimu v konceptu wellness.* Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-44-9.

11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
12. MACHOVÁ, Jitka. 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.
13. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
14. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.
15. MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. 2010. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
16. MITÁŠ, J., DYGRÝN, J., RUBÍN, L., KŘEN, F., VORLÍČEK, M., NYKODÝM, J., ŘEPKA, E., BLÁHA, L., SUCHOMEL, A., FELTLOVÁ, D., KLIMTOVÁ, H., VALACH, P., FRÖMEL, K. 2018. Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže: Design a metodika projektu. *Tělesná kultura*, 2018, roč. 41, č. 1, s. 17-24. ISSN 1211-6521.
17. MITÁŠ, Josef a Karel FRÖMEL. 2013. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3990-7.
18. Obesity and overweight. *World Health Organization* [online]. 1. 4. 2020 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
19. PASTUCHA, Dalibor. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4065-2.
20. PAULÍK, Karel. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
21. Physical activity. *World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2021-01-26]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
22. Pohybová aktivita. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>

23. Projekt Pohyb do škol: O nás. *Pohyb do škol* [online]. 2021 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <http://zdravi.upol.cz/o-nas/>
24. Promoting walking and cycling. *World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.who.int/activities/promoting-walking-and-cycling>
25. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2017 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4986/>
26. RUBÍN, Lukáš. 2018. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.
27. Sazka Olympijský víceboj: O víceboji obecně. *Sazka Olympijský víceboj* [online]. 2018 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/o-viceboji/obecne>
28. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. 2015. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4839-8.
29. SLEPIČKOVÁ, Irena. 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.
30. SOFKOVÁ, Tereza, PŘIDALOVÁ, Miroslava, MITÁŠ, Josef a PELCLOVÁ, Jana. 2013. The level of neighborhood walkability in a place of residence and its effect on body composition in obese and overweight women. *Central European Journal of Public Health*, 57(4), 184–189.
31. SOVOVÁ, Eliška, Beata ZAPLETALOVÁ a Hana CIPRYANOVÁ. 2008. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2280-1.
32. Sportovní aktivity podle věku. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
33. SÝKOROVÁ DVORNÍKOVÁ, Gabriela, ed. Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v

- Evropě: Tisková zpráva. In: *Fakulta tělesné kultury* [online]. 15. 3. 2016 [cit. 2021-04-10]. Dostupné z: <https://ftk.upol.cz/ru/verejnost/kontakt-s-medii/>
34. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. 2017. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., ISBN 978-80-87723-40-1.
35. Tanec. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-04-10]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/758-tanec>
36. TVRZNÍK, Aleš a Libor SOUMAR. 2012. *Běhání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3934-2.
37. VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0956-0.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. 2016. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3268-1.
39. VAŠÍČKOVÁ, Jana. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4883-1.
40. VOBR, Radek, Martin ZVONARĚ, Jaromír SEDLÁČEK, Pavel JANKOVSKÝ a Tomáš VESPALEC. 2014. *Aplikovaná antropomotorika: monografie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6031-9.
41. ZVADOVÁ, Z., M. NEJEDLÁ, H. JANATA, V. FILIPOVÁ a K. MRÁZOVÁ. 2018. *Prevence úrazů a otrav u dětí a dospívajících*. *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha, [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzip/urazy/Prevence_urazu_a_otrav_u_deti_a_dospivajicich_krivky.pdf
42. ZVÍROTSKÝ, Michal. 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

Seznam zkratk

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

WHO – Světová zdravotnická organizace

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Seznam grafů

Graf 1. Absolutní četnost věkového zastoupení chlapců

Graf 2. Absolutní četnost věkového zastoupení dívek

Graf 3. Relativní četnost zastoupení typu obydlí

Graf 4. Relativní četnost zastoupení typu zástavby

Graf 5. Poschodí, ve kterém žáci bydlí

Graf 6. Způsob trávení volného času

Graf 7. Způsob dopravy do školy

Graf 8. Relativní četnost zastoupení samostatně stojících rodinných domů

Graf 9. Relativní četnost zastoupení vilových domů s více byty

Graf 10. Relativní četnost zastoupení bytových domů o 1-3 podlažích

Graf 11. Relativní četnost zastoupení bytových domů o 4-6 podlažích

Graf 12. Relativní četnost zastoupení bytových domů o 6 a více podlažích

Graf 13. Obchody a zařízení v blízkosti bydliště chlapců

Graf 14. Obchody a zařízení v blízkosti bydliště dívek

Graf 15- Relativní četnost výskytu velkého provozu v ulici respondentů

Graf 16. Relativní četnost výskytu nízké rychlosti provozu v ulici respondentů

Graf 17. Relativní četnost překračování povolené rychlosti

Graf 18. Relativní četnost dobrého osvětlení okolních ulic

Graf 19. Relativní četnost viditelnosti chodců a cyklistů

Graf 20. Relativní četnost existence přechodů pro chodce a světelných znamení na silnicích s hustým provozem

Graf 21. Relativní četnost zastoupení vysoké kriminality v okolí bydliště

Graf 22. Relativní četnost nebezpečí procházky během dne

Graf 23. Relativní četnost nebezpečí procházet se v noci

Graf 24. Relativní četnost existence chodníků ve většině ulic

- Graf 25. Chodníky od ulic odděleny parkujícími auty
Graf 26. Relativní četnost dostupnosti stezek pro chodce a cyklisty
Graf 27. Oddělení chodníku pásem trávy nebo záhonem
Graf 28. Relativní četnost bezpečnosti jízdy na kole

Seznam tabulek

- Tabulka 1. Výzkumný soubor
Tabulka 2. Průměrné hodnoty věku, tělesné výšky a hmotnosti respondentů
Tabulka 3. Četnost zastoupení typu obydlí
Tabulka 4. Četnost zastoupení typu zástavby.
Tabulka 5. Četnosti poschodí
Tabulka 6. Četnost zastoupení výtahu
Tabulka 7. Četnost způsobu trávení volného času
Tabulka 8. Četnost zastoupení způsobu dopravy do školy
Tabulka 9. Četnost výskytu samostatně stojících rodinných domů
Tabulka 10. Četnost výskytu vilových domů s více byty
Tabulka 11. Četnost výskytu bytových domů o 1-3 podlažích
Tabulka 12. Četnost výskytu bytových domů o 4-6 podlažích
Tabulka 13. Četnost výskytu bytových domů o více než 6 podlažích
Tabulka 14. Časová dostupnost obchodu s potravinami.
Tabulka 15. Časová dostupnost supermarketu.
Tabulka 16. Časová dostupnost obchodu s ovocem a zeleninou.
Tabulka 17. Časová dostupnost obchodu s oděvy.
Tabulka 18. Časová dostupnost pošty.
Tabulka 19. Časová dostupnost knihovny.
Tabulka 20. Časová dostupnost základní školy
Tabulka 21. Časová dostupnost rychlého občerstvení.
Tabulka 22. Časová dostupnost lékárny.
Tabulka 23. Časová dostupnost kadeřnictví

- Tabulka 24. Časová dostupnost zastávky autobusu/vlaku
- Tabulka 25. Časová dostupnost parku.
- Tabulka 26. Časová dostupnost tělocvičny nebo fitness
- Tabulka 27. Četnosti výskytu velkého provozu
- Tabulka 28. Četnosti výskytu nízké rychlosti provozu
- Tabulka 29. Četnosti překračování povolené rychlosti
- Tabulka 30. Četnosti zastoupení osvětlení ulic
- Tabulka 31. Četnosti viditelnosti chodců a cyklistů
- Tabulka 32. Četnost zastoupení přechodů pro chodce
- Tabulka 33. Četnost zastoupené kriminality
- Tabulka 34. Četnost bezpečnosti procházek během dne
- Tabulka 35. Četnost bezpečí procházek v noci
- Tabulka 36. Četnosti existence chodníků
- Tabulka 37. Oddělení chodníku parkujícími auty
- Tabulka 38. Četnost výskytu stezek pro chodce a cyklisty
- Tabulka 39. Oddělené chodníků pásem trávy nebo záhonem
- Tabulka 40. Četnost bezpečnosti jízdy na kole

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Vzor dotazníku využitého pro výzkumné šetření

Příloha 1: Vzor dotazníku použitého pro výzkumné šetření

Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku

Vážení respondenti,

Byli jste požádáni o účast na výzkumu zaměřeném na zjišťování dostupnosti aktivního životního stylu v okolí bydliště žáků staršího školního věku.

Výsledky tohoto výzkumu budou sloužit jako podklad pro tvorbu diplomové práce.

Vaše odpovědi jsou zcela anonymní. Velice si cením vašeho času, který věnujete tomuto dotazníku. Proto vám děkuji.

Obecné informace

1. Pohlaví:
 - a. Muž
 - b. Žena

2. Věk: _____

3. Výška: _____ centimetrů
Hmotnost: _____ kilogramů

4. V jakém typu obydlí žijete? (zatrhněte prosím 1 možnost):
 - a. Jednogeneční rodinný dům
 - b. Více-generační rodinný dům
 - c. Byt
 - d. Jiné:

5. Který typ zástavby odpovídá vašemu bydlení (zatrhněte prosím 1 možnost):
 - a. Domy v historickém centru města
 - b. Tradiční čtvrtě v okolí centra města
 - c. Sídlištní zástavba s panelovými domy
 - d. Zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města; satelitní zástavba

6. Ve kterém poschodí bydlíte? _____ poschodí

7. Je ve vašem domě výtah?
 - a. Ano
 - b. Ne

8. Používáte výtah ve Vašem domě?
- Ano
 - Ne
9. Jakým způsobem nejčastěji trávíte volný čas?
- Aktivně (sport, procházky apod.)
 - Pasivně (internet, hry, četba)
10. Jak se dopravujete do školy?
- Pěšky
 - Autem
 - Veřejnou dopravou
 - Na kole

Typy obydlení v okolí Vašeho bydliště

Zakroužkujte prosím odpověď, která nejvíce odpovídá Vám a okolí Vašeho bydliště

1. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

2. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště vilové domy s více byty?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

3. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 1-3 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

4. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 4-6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

5. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o více než 6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště

Jak dlouho by trvala cesta z Vašeho domu do nejbližšího obchodu nebo zařízení, pokud byste šel/šla pěšky? Zaškrtněte prosím pouze 1 možnost pro každý obchod nebo zařízení.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	nevím
Příklad: čerpací stanice	1. _____	2. _____	3. _____	4. <u>X</u>	5. _____	8. _____
1. obchod s potravinami	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
2. supermarket	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
3. domácí potřeby	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
4. ovoce/zelenina	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
5. obchod s oděvy	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
6. pošta	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
7. knihovna	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
8. základní škola	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
9. rychlé občerstvení	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
10. lékárna	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
11. kadeřnictví	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
12. autobusová/vlaková zastávka	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
13. park	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____
14. tělocvična/fitness	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____	8. _____

Bezpečnost v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště

1. V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné chodit pěšky.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V ulici, ve které žiji, je obvykle nízká (50 km/hod nebo méně) rychlost provozu.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

5. Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

6. Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

7. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

8. Kvůli kriminalitě je v okolí mého bydliště nebezpečné chodit během dne na procházky.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

9. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

Místa pro chůzi a jízdu na kole

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště

1. Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo záhony.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

5. V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole.

1	2	3	4
Zcela	Spíše	Spíše	Zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Kateřina Holásková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Dostupnost aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku
Název v angličtině:	The availability of an active lifestyle in the place of residence of the older-school-aged children
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá dostupností aktivního životního stylu v okolí obydlí žáků staršího školního věku. Teoretická část zahrnuje poznatky o období staršího školního věku, aktivním životním stylu, pohybové aktivitě a motivaci k pohybu. Ve výzkumné části byl využit dotazník ke zjištění dostupnosti a bezpečnosti okolí obydlí žáků. Z výsledků vyplývá, že okolí bydliště žáků je bezpečné a dostupné pro aktivní životní styl.
Klíčová slova:	Starší školní věk, pohybová aktivita, dítě, aktivní životní styl, dotazník
Anotace v angličtině:	The thesis deals with availability of an active lifestyle in the place of residence of the older-school-aged children. The theoretical part includes knowledge about period of older school aged, active lifestyle, physical activity and motivation to movement. In the research part there was used the questionnaire to detection of the availability and safety of the neighborhood of children. The results show the neighborhood is safe and available to active lifestyle.
Klíčová slova v angličtině:	older school age, physical activity, child, active lifestyle, questionnaire

Přílohy vázané v práci:	Vzor dotazníku využitého pro výzkumné šetření
Rozsah práce:	92 s.
Jazyk práce:	čeština