

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ AKTIVITA A ŽIVOTNÍ STYL U DĚTÍ
NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH NA ŠUMPERSKU

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Martina Kašparová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Martina Kašparová

Název diplomové práce: Pohybová aktivita a životní styl u dětí na základních školách na Šumpersku

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá pohybovou aktivitou a životním stylem dětí 7. tříd na Šumpersku. Zjišťuje, jak často, v jakém množství a s jakou frekvencí se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě. Zaměřuje se na dobu strávenou sledováním televize a využíváním počítače a herních konzolí a charakterizuje stravovací zvyklosti dětí. Bere ohled na pohlaví a porovnává s celorepublikovými daty.

Klíčová slova:

pohybová aktivita, životní styl, děti a mládež, HBSC, nadváha a obezita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Martina Kašparová

Title of the thesis: The physical activity and the lifestyle of children at the Primary school in the region of Šumperk

Department: Department of social science in kinanthropology

Supervisor: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

The year of the presentation: 2014

Abstract:

The Bachelor's thesis is focused on the physical activity and lifestyle of children in 7th grade at the Primary school in the region of Šumperk. The thesis above all detects how often, what quantities and what frequency they engage in physical activity in their free time. As well as focus on how much time they spend watching television, using computers and game consoles. The thesis characterizes dietary patterns in relation to gender and is compared with nationwide data.

Keywords:

physical activity, lifestyle, children and teenagers, HBSC, overweight and obesity

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

Tato práce vznikla v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého (CZ.1.07/2.3.00/20.0171).



esf evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

V Olomouci dne 6. dubna 2014

.....
podpis

Děkuji Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a poskytování rad při její tvorbě.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Pohybová aktivita	9
2.1.1	Pohybová aktivita na základních školách.....	10
2.2	Životní styl.....	12
2.2.1	Volný čas	13
2.2.2	Stravovací návyky dětí	14
2.2.3	Sedavý způsob života	15
2.2.4	Zdraví dítěte.....	16
2.3	Obezita	16
2.3.1	Co ovlivňuje výskyt obezity?	18
2.3.2	Obezita u dětí.....	19
2.4	Charakteristika cílové skupiny.....	21
2.5	Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).....	22
2.5.1	HBSC v České republice	23
3	CÍL, DÍLČÍ CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	24
3.1	Cíl bakalářské práce.....	24
3.2	Dílčí cíle bakalářské práce.....	24
3.3	Výzkumné otázky	24
4	METODIKA	25
4.1	Organizace výzkumu	25
4.2	Charakteristika souboru šetření	25
4.3	Výzkumné metody	26
5	VÝSLEDKY.....	27
5.1	Pohybová aktivita žáků 7. tříd	27
5.1.1	Výskyt pohybové aktivity dle počtu dnů v týdnu.....	27
5.1.2	Formy pohybové aktivity	30
5.1.3	Organizované aktivity.....	31
5.1.4	Pasivní trávení volného času	32
5.2	Stravovací zvyklosti.....	39
5.2.1	Konzumace ovoce, zeleniny, sladkostí, koly a slazených nápojů	39
5.2.2	Snídaně	40
6	DISKUZE	46
7	ZÁVĚRY	48
8	SOUHRN.....	49
9	SUMMARY	51
10	REFERENČNÍ SEZNAM	53
11	PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

V této bakalářské práci se zaměřuji na pohybovou aktivitu a životní styl u dětí na základních školách na Šumpersku. Jedná se o žáky 7. tříd, tedy období staršího školního věku. Podle Langmeiera a Krejčíkové (1998) je vývoj motoriky v období pubescence výraznější než v předchozím období. Rychleji získávají dovednosti, které vyžadují sílu, hbitost, koordinaci a smysl pro rovnováhu. V tomto období vzrůstá zájem o sport. Jedinec z nových úspěšných pohybových aktivit poté získá posilu pro své ohrožené sebehodnocení.

Pro zdravý vývoj jedince je pohybová aktivita jedním z nejdůležitějších faktorů. Je nedílnou součástí zdravého životního stylu, který je pro zdraví člověka naprosto zásadní. Vzájemná propojenost pohybové aktivity a zdraví provází lidstvo v průběhu celého vývoje. Z fylogenetického pohledu je lidské tělo k pohybové aktivitě velice dobře přizpůsobeno. Naplňování lidských potřeb bylo vždy naplňováno dosahováno pomocí pestré škály pohybů (Hardman & Stensel, 2009).

Na každém kroku se můžeme setkat s výskytem nadváhy a obezity nejen u dospělé populace, ale stále častěji i u dětí a mladistvých. Je to důsledkem nezdravého životního stylu, nedostatečné pohybové aktivity a stále častějšího sedavého a pohodlného způsobu života. V oblasti prevence je třeba se zaměřit na děti a adolescenty. Ne nadarmo se říká, že životní styl v dospělosti je výsledkem vývoje člověka v dětství a dospívání. Proto bychom měli na děti a dospívající brát největší zřetel.

V této bakalářské práci jsem se právě proto zaměřila na pohybovou aktivitu a životní styl dětí na Šumpersku a některé výsledky jsem porovnávala s celorepublikovými daty na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School – aged Children: WHO Collaborative Cross – National study (HBSC).“

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Podle Hodaně (1997, 7) lze obecně říci, „že pohyb zahrnuje všechny procesy probíhající v přírodě i ve společnosti. Pohybem je rozuměna jakákoliv změna vůbec, jakékoliv vzájemné působení objektů vůči sobě, ale i uvnitř nich“. Jedná se tedy o změnu ve vnějších i vnitřních vztazích. Hodaň rozděluje pohyb na mechanický, biologický a společenský. Mechanický pohyb je nejjednodušší a týká se pouze neživé hmoty. Pohyb biologický se týká živých organismů a pohyb společenský se týká člověka (Hodaň, 1997).

V jiném díle Hodaň (2000) tvrdí, že pohyb je prostředkem rozvoje a sebezdokonalování člověka, stal se neoddelitelnou součástí kultury člověka. Během vývoje však došlo ke změnám využití a forem pohybu. V dávné historii sloužil pohyb zejména jako prostředek při ochraně sebe samého a biologického zabezpečení. V dnešní době se stal pohyb víceméně prožitkovou záležitostí.

Pohyb také můžeme rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní pohyb je ten, který je výsledkem naší vlastní pohybové aktivity. Je nesmírně důležitý pro upevňování a zvyšování zdraví jedince tím nejpřirozenějším způsobem. Pohyb pasivní znamená využití sil, či technických prostředků (Machová & Kubátová, 2009).

Prostřednictvím pohybu člověk dosahuje představy o sobě samém. Pohyb je sebepoznání. Člověk dostává zpětné informace o svých schopnostech a o svých silných a slabých stránkách. Dále prostřednictvím pohybu jedinec vstupuje do vztahu s jinými lidmi, vymezuje pravidla společné hry a přejímá sociální role.

Pohybem člověk vyjadřuje své pocity, vjemy a nálady. Činí tak většinou nevědomě, neverbální komunikací (držení těla, gestikulace, mimika). Svě pocity člověk může vyjádřit také vědomě. Pohyb může být využit rovněž jako prostředek sdělování. Každodenní pohyby mohou být vědomé a použity jako prostředek komunikace (Zimmerová, 2001).

Frömel, Novosad a Svozil (1999, 132) popisují pohybovou aktivitu (PA) jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“. Dále tvrdí, že se vzrůstajícím věkem dochází k poklesu pohybové aktivity. U chlapců je nejkritičtější období studium vysoké školy a u dívek studium střední a vysoké školy. Dívky celkově zaostávají v pohybové aktivitě za chlapci (v intenzitě, objemu, struktuře).

Sportovní pohybová aktivita ve struktuře pohybové aktivity ve volném čase je nedostačující. V dnešní době vzrůstá význam sportovní aktivity i z hlediska dalšího vývoje. Podle zahraničních zkušeností očekáváme pokles podílů chůze v celkovém objemu pohybové aktivity.

Při realizaci a plánování pohybové aktivity je velice důležitá optimalizace na základě individualizace zatížení. Z hlediska účinnosti pohybové aktivity je velice důležitá správně zvolená intenzita zatížení. Jedinec musí zvolit intenzitu zatížení vzhledem ke své výkonnosti. Pokud je zvolena nižší intenzita zatížení, pohybová aktivita není dostatečně účinná. Při vyšší intenzitě zatížení hrozí, že jedinec dosáhne stavu přetrénování, či se objeví zvýšená únava nebo zranění.

Jedním z ukazatelů velikosti zatížení je stanovení energetické spotřeby, kterou vyjadřujeme v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti. Druhým ukazatelem je stanovení intenzity zatížení, které vyjadřujeme jako METs (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Frömel, Novosad a Svozil (1999, 26) definují METs jako „*výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3.5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$)*“.

2.1.1 Pohybová aktivita na základních školách

Vstup do školy přináší omezení pohybu. Následkem může být nesprávné držení těla a nucený útlum motoriky, který je jedním z aspektů zhoršujícího se tělesného rozvoje dětí. Dvě hodiny školní tělesné výchovy týdně neuspokojí potřeby dítěte (Kolísko & Fojtíková, 2003).

Hanke (1997) podotýká, že škola musí být pohybem naplněna více. Pohyb musí být začleněn do vyučovacích procesů. Dlouhodobé sezení žáků může vést ke špatnému držení těla. Dítě není zvyklé sedět více hodin vzpřímeně. Projevuje se to únavou a neschopností se koncentrovat. Novými trendy jsou houpavé stoličky, židle s pohyblivou sedací plochou a gymnastické míče. Tyto pomůcky dětem ulehčí držení těla, zároveň posilují kosterní svalstvo a dítě se lépe koncentruje. Příznivý vliv na organismus dítěte má také vhodně začleněná pohybová aktivita (drobné pohybové hry) během přestávek. Pohyb lze také zajímavým způsobem začlenit do všech vyučovacích předmětů. V hudební výchově lze využít u různých rytmických tanců. V přírodovědě můžeme pohyb využít při zjišťování

práce některých svalů apod. Je velké množství možností, jak zařadit pohyb do vyučování, ale záleží to na vyučujícím, které si zvolí, jestliže opravdu chce.

Součástí povinné školní docházky je tělesná výchova. *„Školní tělesná výchova patří k nejrozšířenějším formám organizované tělovýchovné a sportovní činnosti. Bez nadsázky lze říci, že pro mnoho lidí je školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou“* (Rychtecký & Fialová, 2002, 3).

Komeščík (1996, 22) říká, že *„současná situace školní tělesné výchovy v České republice je nejhorší ze všech států a “skóre“ je o více než polovinu nižší jak průměr v OECD“*.

Podle Hodaně (1997) je tělesná výchova pedagogická činnost, která cílevědomě využívá tělesná cvičení k působení na harmonický a všestranný rozvoj dětí. Prostřednictvím tělesné výchovy se záměrně formují jejich morální a také charakterové rysy. Podstatu tělesné výchovy tvoří cílevědomí a záměrný tělesný i duševní rozvoj jedince. Tělesná výchova je tedy nedílnou součástí přípravy dětí a adolescentů na život.

2.2 Životní styl

Nejdříve je potřeba vymezit, co je to vlastně „životní styl“. Obsahově je to pojem velice rozsáhlý a zahrnuje na první pohled navzájem málo související témata. Váže se na módu a odívání, zdraví a pohyb, bydlení, ekologické chování atd.

Nejobecněji se životní styl vymezuje jako způsob, jakým lidé žijí, ať už jde o fyzické prostředí (přírodní prostředí, město/venkov, bydlení/byt), sociální prostředí (společnost, sociální instituce, skupiny), využití volného času, potřeby, hodnoty, ideje, životní praktiky či zvyklosti (Duffková, Urban & Dubský, 2005).

„Životní styl (ŽS) se mění v průběhu života daného jedince, ovlivňuje jeho tělesné a sociální chování a jednání. Formuje jeho osobnostní vývoj a kompetence, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný jak vnitřními (např. věk, pohlaví, zdraví), tak vnějšími podmínkami, které reflektují kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd.“ (Bunc, 2010, 12).

Chování a životní styl člověka v dospělém věku je výsledkem vývoje v dětství a dospívání, to znamená, že aktivní životní styl v dětském věku je předpokladem pro ovlivnění nadváhy a obezity v dospělosti, dále jako prevence chorob v populaci, vyvarování se nadměrnému pití alkoholu, kouření, sedavého způsobu života a nesprávné výživy (Bunc, 2010).

Podle Dienstbiera (1996) je pro ideální vývoj člověka nutné dodržovat správné životní návyky, harmonické rodinné a školní prostředí, zdravou výživu a vhodné prostředí pro využití volného času dětí a adolescentů. Kromě rodinného zázemí ovlivňuje zdravý vývoj dítěte také škola a pedagogové a pravidelná pohybová aktivita. V dospívání navazují adolescenti na získané návyky z dětství. Dospívající jsou stále více ovlivňováni prostředím mimo rodinu. Rodiče, kteří nemají zájem o společnost, v níž se jejich dítě pohybuje, se dopouštějí chyby. Dítě se může stát členem skupiny, která strhává dítě ke špatným návykům (kouření, alkohol, drogy apod.). Rodiče (i škola) mají také největší odpovědnost za vývoj výživových návyků svých dětí. Měli by se zajímat o podložené informace o správné výživě a jít rodině příkladem. Dienstbier doporučuje, aby zdravá strava obsahovala 60 % uhlohydrátů, 10 % bílkovin a 30 % tuků a také v hojné míře vlákninu (zelenina, ovoce). Děti potřebují více bílkovin, nejlépe ve formě luštěnin.

2.2.1 Volný čas

Volný čas můžeme chápat jako opak nutné práce a povinností. Je to doba, která nám zbývá po splnění našich povinností, a kdy si své činnosti můžeme dobrovolně vybrat. Aktivita volného času vykonáváme dobrovolně a přináší nám uspokojení, uvolnění a radost. Pod tento pojem zahrnujeme odpočinek, relaxaci, zájmovou činnost, dobrovolné zájmové vzdělávání.

Pávlová et al. (1999) říká, že do volného času nezahrnujeme činnosti, které se týkají biologických potřeb člověka např. strava, spánek, hygiena. Avšak někteří lidé si z těchto potřeb vytvořili svého koníčka např. příprava a konzumace jídla.

Volným časem se společnost zabývala už velmi dávno. Aristoteles (384 – 322 př. n. l.) vyzdvihoval intelektuální činnost (filozofování). Tvrdil, že rozjímavá činnost, která je hedonistické povahy, uspokojuje člověka a je vrcholem nejvyšší lidské blaženosti. Toto rozjímání, které Aristoteles nazýval jako „scholé“, má být prováděno v našem volném čase. Podle Aristotela je charakteristickým rysem volného času hledání blaha, radosti a potěšení, a to se zachovalo až do současné společnosti.

Mezi další myslitele, kteří se zabývali volným časem, patří např. Platon (427 – 347 př. n. l.) u něhož se objevuje vztah práce a volného času (zahálky), nebo Tomáš Akvinský (1225 – 1247), který doporučuje, aby byl život věnován božskému rozjímání.

Významným myslitelem, který přispěl k objasnění volného času, je Karel Marx (1818 – 1883). Poukázal na vztah mezi prací a volným časem, kdy člověk musí pracovat, aby měl volný čas, a ve svém volném čase musí odpočívat a relaxovat, aby mohl pracovat.

V historii se setkáváme s různým pojetím volného času. Ať už se jedná o smysl a cíl života, nebo nudu, zahálku, prostor pro nepravosti, ale také realistické využití volného času (Číhovský, 2002).

Z hlediska dětí a adolescentů nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související. Specifickou zvláštností volného času u dětí a adolescentů je žádoucí pedagogické ovlivňování. Podmínkou je, aby toto vedení bylo nenásilné, činnost pestrá a účast na nich byla dobrovolná. Míra zasahování do volného času dětí závisí na věku, rozumové a sociální vyspělosti.

Podle Pávlové et al. (1999) existují různé společenské instituce, které vytvářejí podmínky pro realizaci cílů mimoškolní výchovy (školní družiny, školní kluby, střediska pro volný čas dětí a adolescentů, dětské domovy, domovy mládeže, umělecké školy atd.).

Při dodržení všech zásad je však nutné, aby organizovaná „pedagogizovaná“ činnost nevyplňovala veškerý volný čas dětí a adolescentů.

Důležitou úlohu v oblasti volnočasových aktivit hraje školství. Na všech základních, středních a vysokých školách jsou knihovny, dále otevírají se zájmové kluby a kroužky. Přístup školy hraje důležitou roli v ovlivňování kvalitního způsobu a trávení volného času. Předpokládáme tedy, že s humanizací školy se budou pozitivně či negativně měnit i podmínky ovlivňování trávení volného dětí a adolescentů (Žumárová, 2002).

2.2.2 Stravovací návyky dětí

Fialová (2012, 13) zmiňuje, že: „*výživové návyky a základní obrysy životního stylu se formují především v dětství*“. Je to především období výrazných změn v celkovém vývoji jedince a také v oblasti výživy. Dítě, které přijde na svět, má určité predispozice – např. odpor ke kyselým a hořkým chutím, a naopak náklonnost ke sladkým, a je také vybaveno silnými instinkty (sací reflex), které mu umožňují zpočátku přijímat mateřské mléko. Později dítě přechází na pestrou a smíšenou stravu. Během vzniku a fixace nutričních návyků dochází k rychlým změnám preferencí, při nichž se uplatňují vedle smyslového vnímání vlastností potravin (chutí, vůní, barev apod.) také ostatní faktory, které mají vliv na pozdější utváření nutričních zvyklostí dítěte. Jedná se především o sociální a kulturní faktory a ve velké míře i vnější podněty, jakými jsou reklama či marketing.

V raném dětství má na stravovací návyky největší vliv rodina. V prvních letech života určuje způsob stravování a denní režim dítěte. V období předškolního a školního věku dochází k postupnému vývoji a osamostatňování dítěte. Na významu nabývá působení školy, školního prostředí a vliv vrstevníků. Na utváření nutričních zvyklostí dětí má tedy velký podíl školní prostředí. V období adolescence dochází k dalším změnám ve stravovacích zvyklostech. V tomto období adolescenti začínají výrazně vnímat souvislost vzhledu s tělesnou hmotností. Zejména u dívek se objevují poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie). Dospívající začínají konzumovat kávu, alkohol, častěji navštěvují provozovny rychlého občerstvení a mají také tendenci vynechávat jednotlivá jídla. V průběhu života se mohou výživové návyky a životní styl dále proměňovat, ale nesprávná výživa v dětství může vést k řadě vážných onemocnění. Světová zdravotnická organizace

upozorňuje na problémy se vzrůstajícím výskytem obezity nejen u dospělé populace, ale ve stále větší míře i u dětí a adolescentů (Fialová, 2012).

2.2.3 Sedavý způsob života

Životní podmínky dětí a mládeže se v poslední době poměrně změnily. Díky široké nabídce počítačových her a možností internetu se vytěsnila pohybová aktivita, pohybové hry a pohybové a komunikativní dovednosti. Pro mnoho dětí ubývá příležitostí osvojit si základní pohybové dovednosti a tím i zkušenosti (Hanke, 1997).

Mezi nejčastější projevy inaktivního chování dětí a adolescentů patří sledování televize a sezení u počítače a při učení. Za posledních 10 let se doba, kterou čeští adolescenti tráví u televize, změnila - tato inaktivita byla nahrazena sezením u počítače (Sigmundová, El Ansari, Sigmund & Frömel, 2011).

2.2.4 Zdraví dítěte

Zdraví je základním předpokladem pro harmonický vývoj dítěte. Podle definice WHO je zdraví komplexní stav tělesné, duševní a sociální pohody, ale i nepřítomnost nemoci či poruchy. Chabé zdraví může narušit schopnosti a vývoj dítěte. Podpora zdraví proto představuje výrazný přínos pro jednotlivce i pro společnost. Pro dobré zdraví je nutné neustále tvořit a zdokonalovat preventivní programy a programy zvyšující povědomí mladých lidí o zdravém chování a způsobu života.

Organismus dětí během dospívání prochází velkými změnami. Mění se vztahy mezi dětmi a také pohled na život. To všechno může na dítě působit velkým napětím a stresem. Čím mladší jedinec je, tím více na něho působí emoce (především záporné). Zda se vyvine odezva neurotická, či somatická, záleží pravděpodobně na osobnostních a tělesných dispozicích.

Na vznik psychosomatických obtíží má velký vliv přetěžování dětí po stránce výkonové i vztahové, ale také zdraví a spokojenost matky, duševní rovnováha dítěte, socioekonomická situace rodiny, kontakt s vrstevníky, dlouhodobé onemocnění, nebo porucha. Při rozvoji psychosomatických poruch je důležitá podpora ze strany rodičů a učitelů. Na psychický stav dítěte a jeho duševní zdraví má tedy důležitý vliv rodina a škola. Jde především o komunikaci mezi dítětem a rodiči, komunikaci ve škole a schopnost přizpůsobit se nárokům, které jsou na dítě ve škole kladeny.

Jednotlivé obtíže např. bolest hlavy, zad, břicha, potíže při usínání, nervozita apod. se mohou samozřejmě objevovat i bez vazby na přetěžování či psychické obtíže. Pokud se ale tyto příznaky vyskytnou najednou, nebo několikrát do týdne, jedná se většinou tak o příznaky, které jsou silně ovlivněné psychickým stavem dítěte.

Pro ucelený obrázek o zdraví a spokojenosti dětí nesmíme zapomenout na jejich názor na to, jak jsou spokojeni se svým životem, jestli mají kamarády, kterým se mohou svěřit, a jestli jsou spokojené s tím, co se kolem nich děje (Csémy, Krch, Provazníková, Rážová & Sovinová, 2005).

2.3 Obezita

„Snad nejvýstižnější definice říká, že obezita, neboli česky „otyllost“ je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce a v našem případě člověka, která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví“ (Marinov et al., 2012, 13).

Důkazy o existenci obezity vedou do dávné minulosti. Na území ČR je to například soška Věstonické Venuše, která má symbolizovat kult ženství a plodnosti. Podobné figurky byly nalezeny na rozsáhlém území celé Evropy (Svačina & Bretšnajdrová, 2008).

Obezita vzniká v důsledku interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí. Celosvětový nárůst obezity je dán změnami ve stravovacích zvyklostech lidí (nárůst spotřeby potravin s vysokou energetickou denzitou, vysoký podíl lipidů, vysoký podíl jednoduchých sacharidů) a také poklesem pohybové aktivity.

Díky celosvětově stoupající obezitě vznikla za poslední desetiletí řada studií zabývajících se touto problematikou. Pozornost zaměřují převážně na obezitu mezi dětmi a adolescenty, jelikož je obecně známo, že obezita v dětství a dospívání předurčuje jedince k obezitě v dospělosti, a díky prevenci se lze nemocnosti a předčasné úmrtnosti vyvarovat.

Prevence by měla být řešena na úrovni rodin, škol, zdravotnictví, neziskových organizací, obcí, regionů i vlády, protože jde o celospolečenský problém. Ve školách by měly být odstraněny automaty, které prodávají nápoje s velkým podílem sacharidů, sladkosti. Naopak by měly být zavedeny automaty se zdravými potravinami. Dalším preventivním opatřením je vzdělání učitelů ohledně zdravé výživy, fyzické aktivity a její důležitosti.

Preventivní opatření na úrovni obcí je výstavba hřišť, cyklostezek, míst na cvičení, dále vyvarování se výtahům, pojízdným schodům a pohyblivým chodníkům (Hainerová, 2009).

Pastucha et al. (2011, 11) tvrdí, že „dle nejnovější analýzy *International Obesity Taskforce (IOTF)* a *WHO* je na světě 1,1 miliardy dospělých jedinců s nadváhou a obezitou, z nichž je asi 320 milionů obézních (osob s *Body Mass Index* 30 a více)“. K těmto alarmujícím údajům však musíme připočítat 118 milionů dětí s nadváhou a obezitou. Dětská obezita se stala i v podmínkách České republiky závažným problémem a nejčastější metabolickou chorobou.

Podle Pastuchy et al. (2011) přináší obezita jako taková spoustu komplikací. Jednou z nich je porucha pohybového aparátu, kdy nadměrná hmotnost vede k jeho přetížení. Je

přetížen kosterní a svalový systém a tím dochází k rozvoji funkčních poruch (vadné držení těla, skolióza, ploché nohy, poruchy v postavení kolenních kloubů apod.). Dále je zde riziko kardiovaskulárních onemocnění, které je způsobeno vysokým krevním tlakem a v dospělosti může vést až k ischemii. Avšak za nejzávažnější následky obezity můžeme považovat metabolické a endokrinní komplikace. U žen se jedná o hyperestrogenismus, který zvyšuje rizika rakoviny prsu a dělohy a hyperandrogenismus, který podněcuje růst ochlupení v obličeji. U mužů je to pak hypogonadismus, který způsobuje poruchy potence. Největším endokrinním orgánem v těle je tuková tkáň. Díky chronické aktivaci sympatiku vede u obézních lidí ke vzniku hypertenze (vysokého krevního tlaku), dále se zvyšuje tepová frekvence a hladina plazmatických katecholaminů. Obezita způsobuje také respirační a psychosociální komplikace.

Výskyt obezity může vést také k rozvoji duševní poruchy. Jedná se o poruchy příjmu potravy v důsledku nespokojenosti obézních se svou postavou. Jednou z poruch je bulimia nervosa, kdy dochází k nekontrolovatelnému přejídání a následně snaze zredukovat kalorický příjem zvracením. Jedinec se neustále zabývá jídlem a konzumuje velké množství potravy na podkladě psychogenního přejídání. Typickým obdobím rozvoje těchto poruch je období adolescence, kdy jsou jedinci zvláště citliví na vnímání svého zevnějšku a začlenění do kolektivu. Neschopnost dosáhnout ideálního a vytouženého vzhledu u osob s poruchami příjmu potravy dále navozuje pocity selhání, viny a deprese (Marinov et al., 2012).

2.3.1 Co ovlivňuje výskyt obezity?

„Výskyt obezity v celosvětovém měřítku kolísá a je ovlivňován několika faktory:

- *Věk: obézních přibývá se stoupajícím věkem a výskyt obezity kulminuje ve věku kolem 50 až 60 let. Obezita zkracuje život, a její výskyt u starších jedinců se proto snižuje.*
- *Pohlaví: ženy jsou prakticky ve všech populacích více obézní než muži.*
- *Vzdělání a nižší příjem snižují výskyt obezity. Nižší vzdělání a nižší příjmy jsou obecně provázeny obezitou, i když výjimky jsou běžné.*
- *Vstup do manželství u mužů i u žen vede k vzestupu hmotnosti.*

- *Mateřství mírně zvyšuje tělesnou hmotnost. Obvykle se předpokládá, že s počtem těhotenství roste hmotnost, tento vliv však není podle studií velký. Vychází asi na několik kilogramů na jedno těhotenství a může jít o nepřímý vliv věku.*
- *Genetické vlivy: výskyt obezity v rodině obvykle ovlivňují i další rodinné zvyky (např. tzv. dědění kuchařky, tedy nezdravý způsob vaření a nezdravý životní styl, který přechází z generace na generaci).*
- *Dietní zvyklosti (národní kuchyně) mají značný vliv, zejména jde o příjem tuku.*
- *Kouření zvyšuje výdej energie a mírně snižuje výskyt obezity.*
- *Alkohol: příjem alkoholu vede ke vzestupu hmotnosti, zejména díváme-li se na celou populaci. Těžší alkoholici mají obvykle naopak nižší hmotnost. Jejich sociálně složitá situace vede k nedostatku kvalitních potravin a k podvýživě.*
- *Fyzická aktivita: s omezením fyzické aktivity stoupá výskyt obezity.*

Všechny uvedené faktory ovlivňují výskyt obezity. Jejich různě vyjádřené vlivy vedou ke konkrétnímu výskytu obezity v různých populacích světa“ (Svačina & Bretšnajdrová, 2008, 7-8).

2.3.2 Obezita u dětí

Současná pediatrie se v poslední době velice živě zajímá o to, jak by bylo možné zastavit stoupající trend nadváhy a obezity u dětí. Hlavní roli nesporně hraje prevence. V plné míře totiž platí, že čím obtížnější je léčba dětské obezity, tím jednodušší je prevence vzniku.

Podle Bunce (2010, 18) „základem úspěšného ovlivňování nadváhy nebo obezity u dětí je spolupráce rodiny a školy jako prostředí, kde tráví děti podstatnou část času“. Jedná se však o dlouhodobý výchovný proces a realizace tohoto procesu musí začít již v raném dětství. Je nutno využívat všech forem pohybového zatížení, které musí být vždy adekvátní stupni rozvoje dítěte, tak aby výsledkem bylo zvýšení energetického výdeje (Bunc, 2010).

Pokud se vyskytuje nadváha a obezita v dětském věku, pravděpodobnost výskytu je vysoká i v dospělosti. Pro efektivní ovlivnění nadváhy nebo obezity tedy musíme zasáhnout už u dětské populace (Brettschneider & Naul, 2007).

Za základní příčinu vzestupu nadváhy a obezity u dětí se považuje významné snížení pohybové aktivity, které u nich tvoří velkou část energetického výdeje (Bunc, 2008). Mezi další faktory patří také sedavý způsob života (čas strávený u televize, počítače), genetické faktory, psychologické faktory, vliv rodiny a socioekonomické vlivy.

Významným rizikovým faktorem vzniku obezity je již zmiňovaný genetický faktor. Pravděpodobnost, že potomek dvou obézních rodičů bude obézní, je vysoká (Hainerová, 2009). Avšak podle Hainera et al. (2004) obezita nemusí být zcela dědičná, mohou se dědit určité dispozice, sklony pro vznik obezity a zřejmě i určitý typ látkové výměny. Za obezitou nelze vidět jen chuťové návyky v rodině a malý zájem o pohybovou aktivitu, ale také citlivost na inzulín, schopnost beta-oxidace tuků, schopnost lipolýzy, metabolismus svalů apod.

Základem léčby nadváhy a obezity je změna životního stylu – je potřeba zvýšit stupeň fyzické aktivity a změnit jídelníček, v ojedinělých případech pak pomůže farmakoterapie a bariatrická chirurgie. Úspěšná léčba je velmi náročná (Hainerová, 2009). Farmakoterapie podává léky, které potlačují chuť k jídlu a jsou často vyžadovány pacienty, kteří mají problémy s nadváhou a obezitou. Tyto látky ovlivňují katecholaminergický systém, či serotonergický systém. Dále jsou obézním podávány léky, které potlačují trávení a vstřebávání tuků, a léky, které působí na centrální regulace váhy a chuti. Tyto látky jsou stále studovány, protože např. používání fenfluraminu a dexfenfluraminu bylo velice populární, než bylo zjištěno, že užívání těchto látek vede k srdečnímu poškození (Svačina & Owen, 2003).

Hainer et al. (2004) uvádí, že velice populární léčba v České republice je léčba lázeňská nebo léčba v jiném podobném zařízení. Pobyt je většinou dlouhý 4 – 6 týdnů a dítě během pobytu zhubne kolem 10 % své hmotnosti. Lepší výsledky mají dívky starší 12 let, naopak chlapci mladší 11 let mají výsledky horší. Lázeňská léčba má v České republice dlouholetou tradici, avšak měla by následovat až po edukaci celé rodiny. Nevýhodou této léčby je, že mnohdy dojde k jo-jo efektu, a dítě po návratu zpět do rodinného prostředí opět svoji ztracenou váhu nabere a mnohdy i překročí.

2.4 Charakteristika cílové skupiny

„Starší školní věk, resp. období 2. stupně základní školy, trvá do ukončení povinné školní docházky, to znamená přibližně do 15 let. Z biologického hlediska jde o období pubescence, tj. první fáze dospívání“ (Vágnerová, 2005, 237).

Podle Langmeiera a Krejčíkové (1998, 138) *„v základním, biologickém smyslu lze období dospívání vymezit jako životní úsek, který je ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením prvních sekundárních pohlavních znaků) a znatelnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu“.*

Dospívání je složitá etapa ve vývoji jedince, během které dochází k významným změnám. Toto období je složité nejen pro samotné adolescenty, ale i po jejich blízké okolí (rodina). Od okolí se očekává nutná dávka shovívavosti, nadhledu a tolerance. Často jsou na jedince kladeny požadavky nejen ze strany rodičů, ale i ze strany společnosti. Těmito požadavky je myšleno akceptování a dodržování veškerých pravidel a norem, které jsou vyžadovány (Čížková & Binarová, 2005).

Raná adolescence (pubescence, 11 – 15 let) je obdobím tělesného dospívání spojeného s pohlavním dozráváním, tj. pubertou. V souvislosti s tím se mění zevněšek dospívajícího adolescenta a stává se podnětem ke změně sebepojetí i reakcí okolí. V rámci celkového vývoje dochází ke změně způsobu myšlení, adolescent je schopen uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují. Hormonální proměny stimulují změny emočního prožívání. Jedinec se v tomto vývojovém období začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče. Velký význam mají vrstevníci, s nimiž se adolescent ztotožňuje. Důležité je přátelství, ale i první lásky a počáteční experimentace s partnerskými vztahy. Starší pubescenti usilují o odlišení vlastní skupiny od dětí i dospělých a tuto potřebu svému okolí signalizují prostřednictvím úpravy zevněšku, specifického životního stylu, zájmů, hodnot apod. Vlastní zevněšek je součástí identity, a proto bývá taková změna intenzivně prožívána. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky v 15 letech a výběr svého profesního zaměření, které bude spoluurčovat budoucí sociální postavení dospívajících (Vágnerová, 2005).

Podle Langmeiera a Krejčíkové (1998) je vývoj motoriky v období pubescence výraznější než v předchozím období. Rychleji získávají dovednosti, které vyžadují sílu,

hbitost, koordinaci a smysl pro rovnováhu. V tomto období vzrůstá zájem o sport. Jedinec z nových úspěšných pohybových aktivit poté získá posilu pro své ohrožené sebehodnocení.

2.5 Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)

Jedná se o mezinárodní výzkumnou studii, která vznikla v roce 1982 při setkání výzkumných pracovníků z Norska, Finska a Anglie za účelem diskuze o nedostatečném počtu mezinárodně porovnatelných dat o kouření mládeže. Výsledkem tohoto setkání byla příprava mezinárodního výzkumu s využitím výzkumného postupu, aby bylo možné jednotlivé státy mezi sebou srovnávat. Studie se dále nezaměřovala jen na kouření, ale také na zdraví a životní styl mladých lidí. Poté se připojili vědečtí pracovníci z Dánska a Rakouska a první mezinárodní studie proběhla v roce 1983/84. Další výzkum proběhl v letech 1985/86 a zahrnoval už 13 zemí.

„Klíčovým faktorem byl fakt, že se studie snažila v širších kontextech pochopit, jak mladí lidé žijí“ (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš & Benešová, 2011, 29). Studie se zaměřovala na vztahy mezi chováním a zdravím. Dále rovněž zahrnovala aspekty týkající se rodiny, vrstevníků, škol a soubor relevantního chování podporujícího, ale i ohrožujícího zdraví, vše ve snaze o zlepšení veřejného zdraví. Pro věkové skupiny, které HBSC zkoumá, bylo určující vývojové hledisko. Věkové skupiny (11, 13, 15) představují nástup adolescence. Je to věk, kdy dospívající čelí emocionálním a tělesným změnám, a důležitým faktorem je povinná školní docházka ve většině evropských zemí. Původní koncept studie HBSC je stále platný, došlo však k jeho dalšímu vývoji. Nové smýšlení rozšířilo koncept zaměřující se na zdravotní výsledky, chování, zkoumání životního stylu v sociálním kontextu, problémů zdraví dospívajících a hlubší zkoumání globálních vlivů na sociální, behaviorální a zdravotní výsledky (Kalman et al., 2011).

HBSC spolupracuje se Světovou zdravotnickou organizací (WHO – World Health Organization). *„Regionální kancelář WHO pro Evropu přijala studii HBSC brzy po jejím zahájení“* (Kalman et al., 2011, 34).

Poté vzniklo označení „společná studie WHO“. WHO hraje důležitou roli v mnoha aspektech vedení studie. Zajišťuje podporu pro mnoho členských zemí, pro hlavní řešitele, hraje důležitou roli při zvyšování výzkumné kapacity, financování školících workshopů a usnadnění přístupu dalších zemí do studie. WHO se také podílí na tradičně vydávané zprávě na základě dat HBSC. Jedná se o dokument HEPCA (Zdravotní politika pro děti a adolescenty) (Kalman et al., 2011).

2.5.1 HBSC v České republice

Česká republika se poprvé účastnila studie v roce 1994 a úspěšně i v roce 1998. Výzkum HBSC se vždy opakuje ve čtyřletých intervalech. Mezinárodní ohlas této studie roste – v roce 1998 se studie účastnilo 30 zemí, v roce 2002 35 zemí a v roce 2006 41 zemí. Výsledky jsou vždy uváděny ve zprávě, která je oficiální publikací WHO.

„Výsledky z České republiky jsou tedy zahrnuty již ve čtyřech zprávách: The Health of Youth (King et al., 2000), Health and Health Behaviour among Young People (Currie et al., 2000), Youth People's Health in Context (Currie et al., 2004) a Inequalities in young people's Health: international report from the HBSC 2006/06 survey (Currie et al., 2008). Kromě toho byly výsledky české části studie za rok 2002 publikovány ve sborníku Mládež a zdraví (Csémy et al., 2005)“ (Kalman et al., 2011, 40).

3 CÍL, DÍLČÍ CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Cíl bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jak často, v jakém množství a s jakou frekvencí se děti 7. tříd na základních školách na Šumpersku ve svém volném čase věnují PA a porovnat výsledky s celorepublikovými daty.

3.2 Dílčí cíle bakalářské práce

1. Charakterizovat výskyt pohybové aktivity u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví.
2. Zjistit dobu strávenou sledováním televize a využíváním počítače a herních konzolí u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví.
3. Charakterizovat stravovací zvyklosti u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jak často se žáci 7. tříd věnují ve volném čase nějaké pohybové aktivitě?
2. Kolik hodin žáci 7. tříd věnují pohybové aktivitě?
3. Jakou formou žáci 7. tříd provozují pohybovou aktivitu?
4. Jaké organizované pohybové aktivity ve volném čase žáci 7. tříd nejčastěji provozují?
5. Jaké jsou stravovací zvyklosti žáků 7. tříd?
6. Jaké procento dětí 7. tříd pravidelně snídá ve všední dny a o víkendu?
7. Jaké procento dětí pravidelně konzumuje ovoce, zeleninu, sladkosti a slazené nápoje?
8. Kolik hodin denně ve všední dny tráví děti u televize a počítače?

4 METODIKA

4.1 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření proběhlo na jaře 2013. Pro zjištění informací byla použita zkrácená verze dotazníku HBSC, kde pro potřeby výzkumu byly vybrány jen některé otázky (Příloha 1.). Šetření bylo realizováno ve vyučovací hodině, kde jsem rozdala žákům dotazníky s jejich krátkým popisem za přítomnosti vyučujícího. Žáci byli ubezpečeni o své anonymitě a byl jim ponechán libovolný čas na vyplnění dotazníků.

4.2 Charakteristika souboru šetření

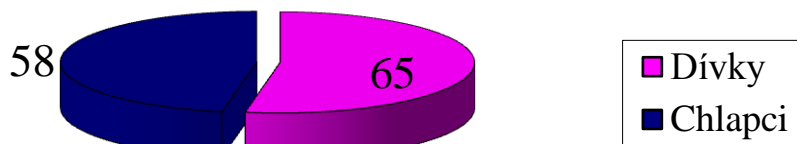
Šetření probíhalo ve vybraných školách v okrese Šumperk. Jedná se o ZŠ Bludov, ZŠ Šumperk Sluneční 38, 3. ZŠ Zábřeh. Tyto školy byly vybrány záměrně, kvůli co největší různorodosti zkoumaných respondentů, a také kvůli rozmanitosti zkoumaných vzorků. ZŠ Bludov představuje běžnou vesnickou školu, ZŠ Zábřeh je situována ve městě, ZŠ Šumperk je sportovně zaměřená a je také situována ve městě. Před zahájením výzkumu žáků jsem nejdříve navštívila ředitele základních škol a seznámila je s cílem práce. Mým úkolem bylo zajistit souhlas k tomuto výzkumu, což také ředitelé udělali. Poté jsme společně vybrali den a vhodnou hodinu k vyplnění dotazníků.

Celkově se šetření zúčastnilo 123 žáků 7. tříd. Z toho 65 dívek a 58 chlapců (Obrázek 1). Sondáž byla realizována na vyučovací hodině.

Výzkum proběhl v květnu 2013 a jeho snahou bylo zjistit: jak často a v jakém množství se respondenti věnují PA, dobu strávenou sledováním televize a využíváním počítače a herních konzolí a charakterizování stravovacích zvyklostí respondentů. Některé výzkumné otázky byly porovnávány s celorepublikovými daty na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School – aged Children: WHO Collaborative Cross – National study (HBSC)“.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) poskytuje cenná data o specifických oblastech chování, které mají významný vztah k tělesnému a duševnímu zdraví dětí a mládeže. Česká republika se studie poprvé účastnila roku 1994, výzkum se dále opakuje ve čtyřletých intervalech. V roce 2010 bylo zapojeno 5686 dětí a 94 škol (Kalman et al., 2011).

Šetření se zúčastnilo 123 žáků, z toho 65 dívek a 58 chlapců.



Obrázek 1. Pohlaví respondentů

4.3 Výzkumné metody

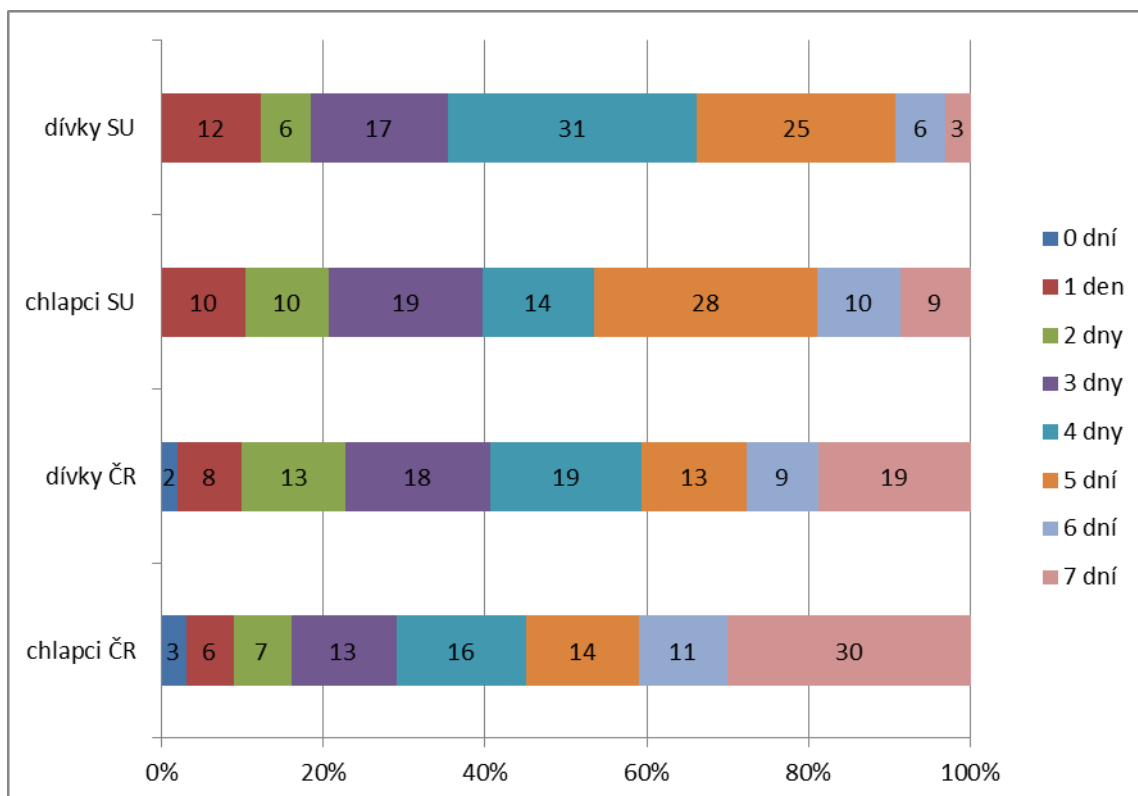
Pro sběr dat k této diplomové práci byly použity dotazníky (Příloha 1.). Po vyplnění dotazníků žáků 7. tříd jsem tato data roztřídila. Získaná data jsem zadala a následně zpracovala v programu Microsoft Excel 2010 a vzniklé grafy jsem zařadila do výsledků. Otázky jsem vyhodnocovala s ohledem na pohlaví. V některých otázkách jsem porovnávala Šumperský region s celorepublikovými daty, která jsem získala z národní zprávy „O zdraví a životním stylu dětí a školáků“ na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School – aged Children: WHO Collaborative Cross – National study (HBSC)“.

5 VÝSLEDKY

5.1 Pohybová aktivita žáků 7. tříd

5.1.1 Výskyt pohybové aktivity dle počtu dnů v týdnu

VO: V kolika dnech z uplynulých 7 dnů ses věnoval fyzické aktivitě celkem alespoň 1 hodinu za celý den?



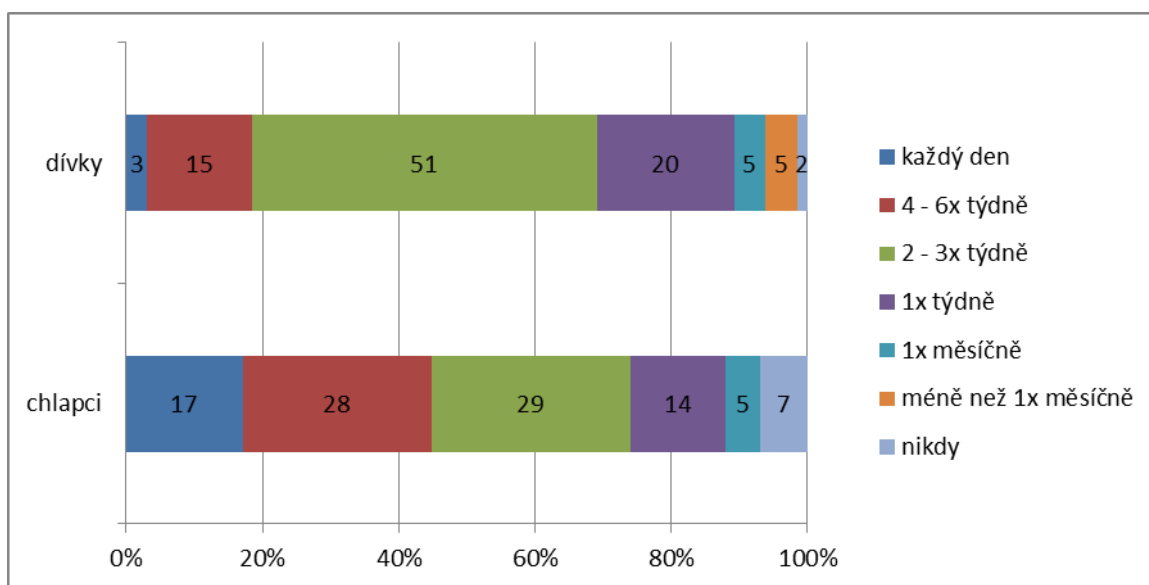
Obrázek 2. Výskyt pohybové aktivity dle počtu dnů v týdnu (v %), v porovnání s celorepublikovými daty

Počet respondentů, kteří uváděli každodenní pohybovou aktivitu alespoň 1 hodinu, se v Šumperském regionu pohybuje okolo 3 % (13 let dívky) a 9 % (13 let chlapci). U chlapců v ČR se každodenní pohybová aktivita pohybuje kolem 30 %, u dívek 19 %. V porovnání s celorepublikovými daty Šumperský region výrazně zaostává.

Víc než polovina dívek (66 %) v Šumperském regionu se intenzivně pohybuje méně než 5 dní v týdnu, v porovnání s celorepublikovými daty je to obdobné (dívky ČR 60 %). U chlapců v Šumperském regionu je to asi 53 %, chlapci ČR 45 %.

Dívky zaostávají za chlapci v realizaci pohybové aktivity jak na Šumpersku, tak i v celé ČR.

VO: Mimo školu: Jak často se ve svém volném času věnuješ nějaké fyzické aktivitě v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?

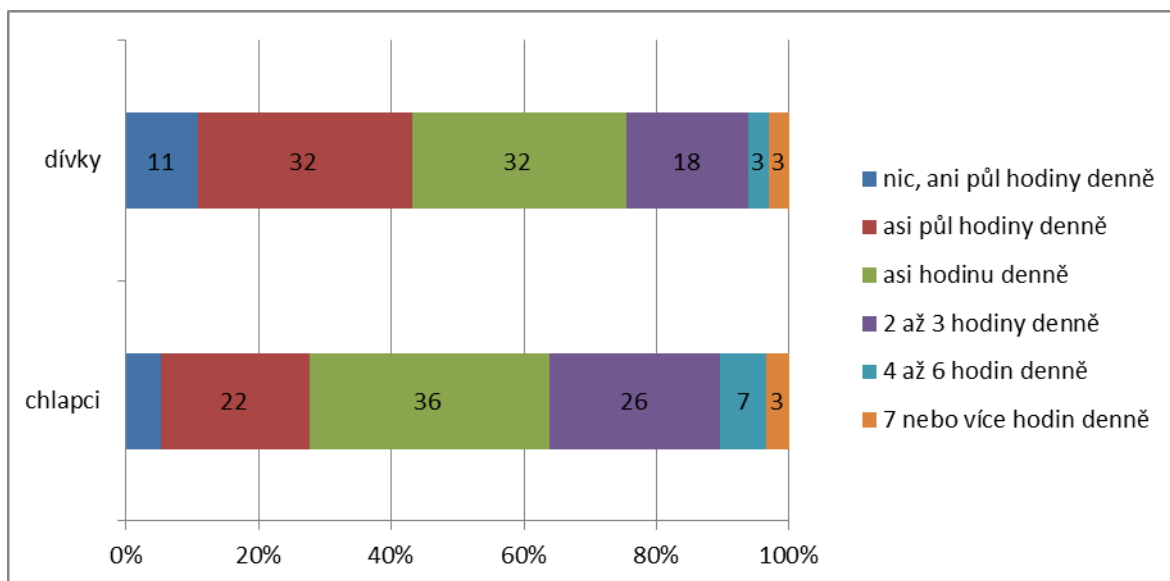


Obrázek 3. Výskyt pohybové aktivity (v %) ve volném čase respondentů

Počet respondentů, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě každý den, se v Šumperském regionu pohybuje okolo 3 % dívky (13 let) a 17 % chlapci (13 let). Dívky výrazně zaostávají za chlapci, co se týče pohybové aktivity prováděné každý den.

Polovina dívek ze Šumperska (51 %) se věnuje fyzické aktivitě 2 – 3x týdně. Chlapců, kteří se věnují fyzické aktivitě 2 – 3x týdně, je 29 %.

VO: Mimo školu: Kolik hodin se ve svém volném času věnuješ nějaké fyzické aktivitě v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?

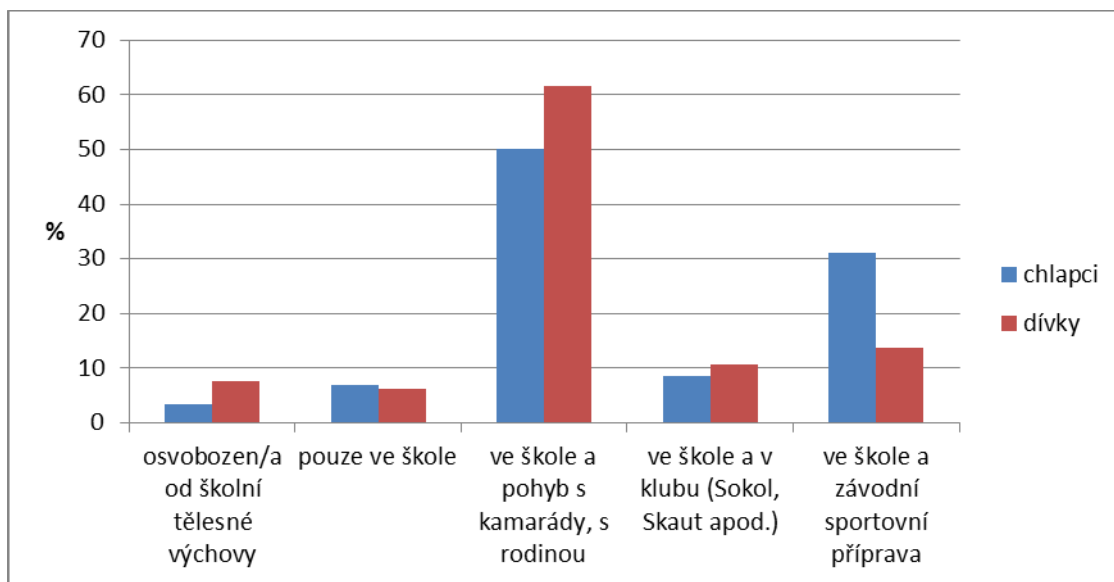


Obrázek 4. Výskyt pohybové aktivity (v %) ve volném čase respondentů

Nejvíce chlapců (36 %) se ve svém volném čase věnuje fyzické aktivitě asi hodinu denně. Chlapci, kteří se věnují pohybové aktivitě více jak hodinu denně je 36 %, dívek 24 %.

5.1.2 Formy pohybové aktivity

VO: Jakou formou provozuješ pohybové aktivity?

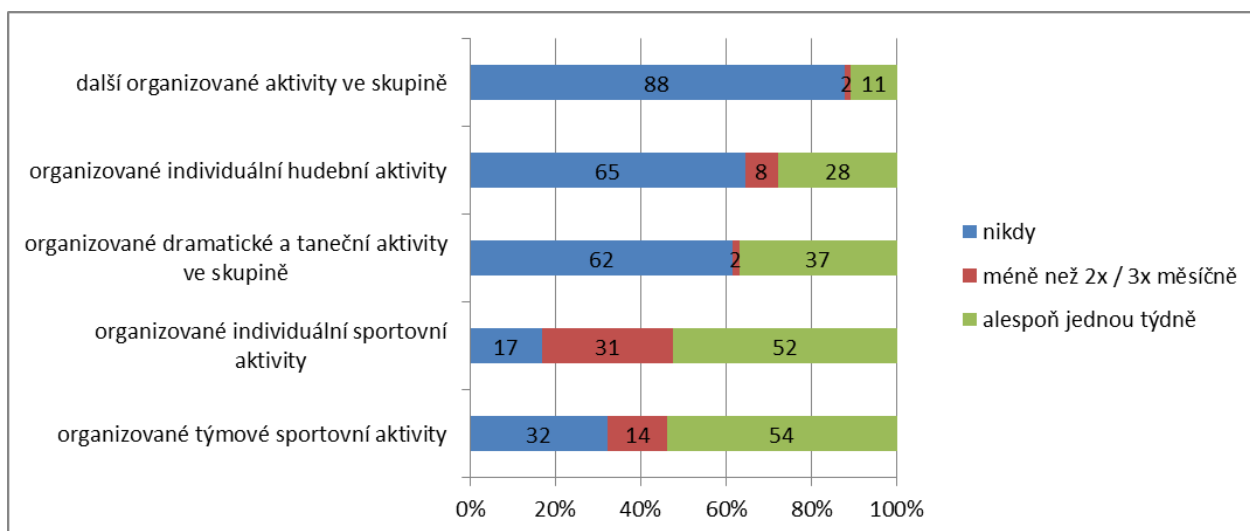


Obrázek 5. Formy provozování pohybové aktivity (v %)

Nejvíce respondentů (dívky více jak 60 %, chlapci 50 %) provozuje pohybovou aktivitu ve škole, s kamarády a s rodinou. Více jak 30 % chlapců provozuje pohybovou aktivitu ve škole a v závodní sportovní přípravě. Dívky v závodní sportovní přípravě výrazně zaostávají za chlapci.

5.1.3 Organizované aktivity

VO: Které z uvedených typů organizovaných aktivit provozuješ ve svém volném čase? Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním či jiném klubu nebo organizaci.



Obrázek 6. Výskyt organizovaných aktivit (v %)

Týmovým sportovním aktivitám (např. fotbal, házená, basketbal apod.) se 54 % respondentů věnuje alespoň jednou týdně.

Více než polovina respondentů (52 %) provozuje individuální sportovní aktivity (např. plavání, cyklistika, tanec, karate, atletika apod.) alespoň jednou týdně.

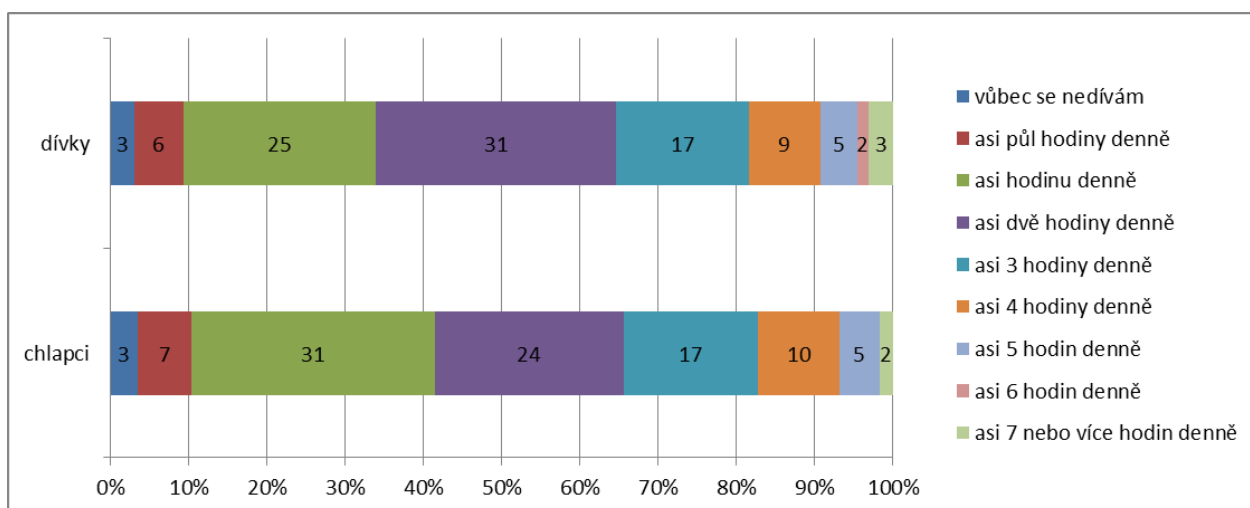
Individuálním hudebním aktivitám se alespoň jednou týdně věnuje 28 % respondentů, dramatickým a tanečním aktivitám se věnuje 37 % respondentů.

Dalším organizovaným aktivitám ve skupině (např. církevní spolek, skauting apod.) se většina respondentů nevěnuje nikdy.

5.1.4 Pasivní trávení volného času

VO: Asi tak kolik hodin denně se ve svém volném čase díváš na televizi, DVD, nebo video?

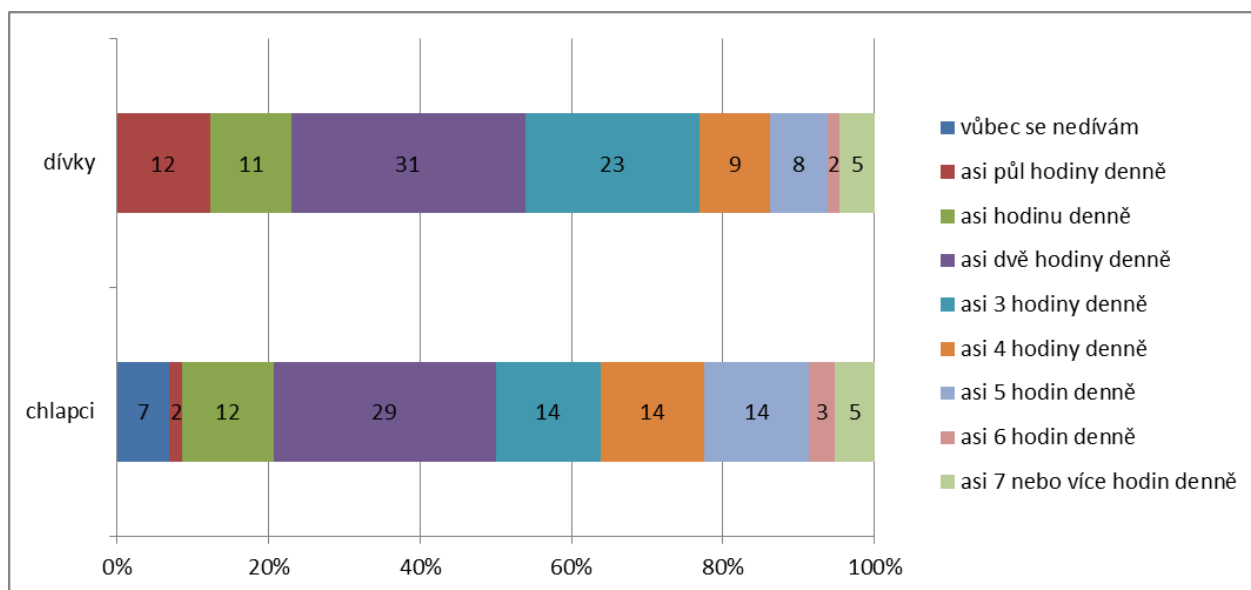
Školní dny:



Obrázek 7. Počet hodin (v %) strávených sledováním televize, DVD, videa během školních dní

Nejvíce respondentů uvedlo, že sledují televizi, DVD nebo video asi hodinu až dvě hodiny denně ve všední dny. Nejsou zde výrazné rozdíly mezi dívkami a chlapci v množství času stráveného u televize během školních dní.

Víkend:

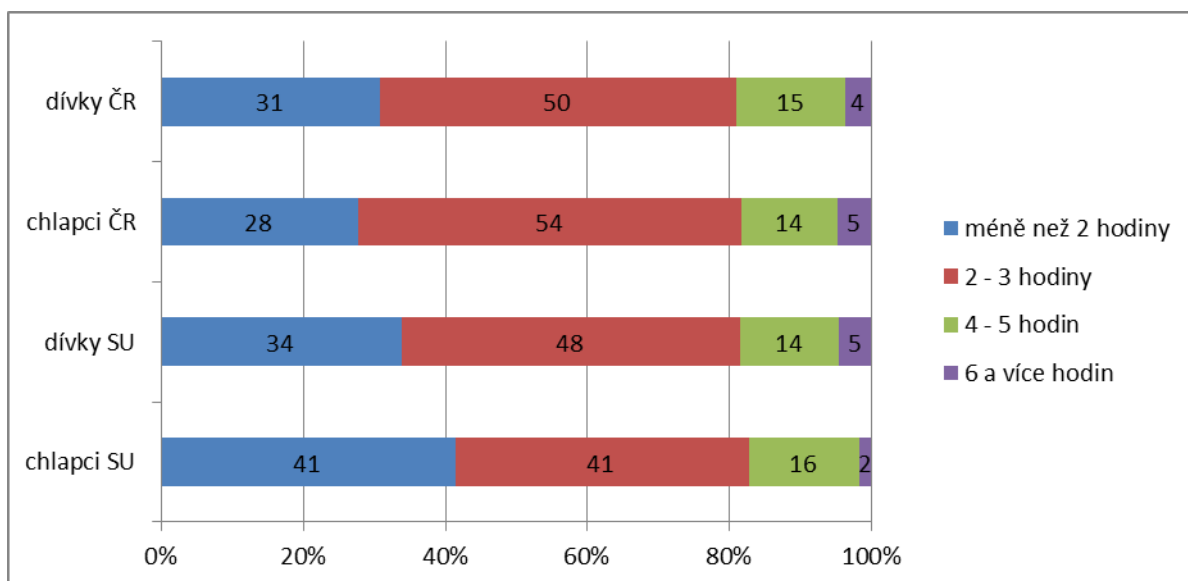


Obrázek 8. Počet hodin (v %) strávených sledováním televize, DVD, videa o víkendu

Polovina chlapců sleduje televizi o víkendu 3 hodiny a více. Dívek, které sledují televizi o víkendu 3 hodiny a více, je 47 %. Nejvíce respondentů (dívky 31 %, chlapci 29 %) sleduje televizi o víkendu asi dvě hodiny denně.

Když porovnáme počet hodin strávených sledováním televize ve všední dny (Obrázek 7.) a o víkendu (Obrázek 8.) dojdeme k závěru, že počet hodin, které respondenti stráví u televize v týdnu je nižší, než počet hodin o víkendu. Sledování 3 hodiny a více: dívky všední dny 36 %, víkend 47 %, chlapci všední dny 34 %, víkend 50 %.

Porovnání s celorepublikovými daty:



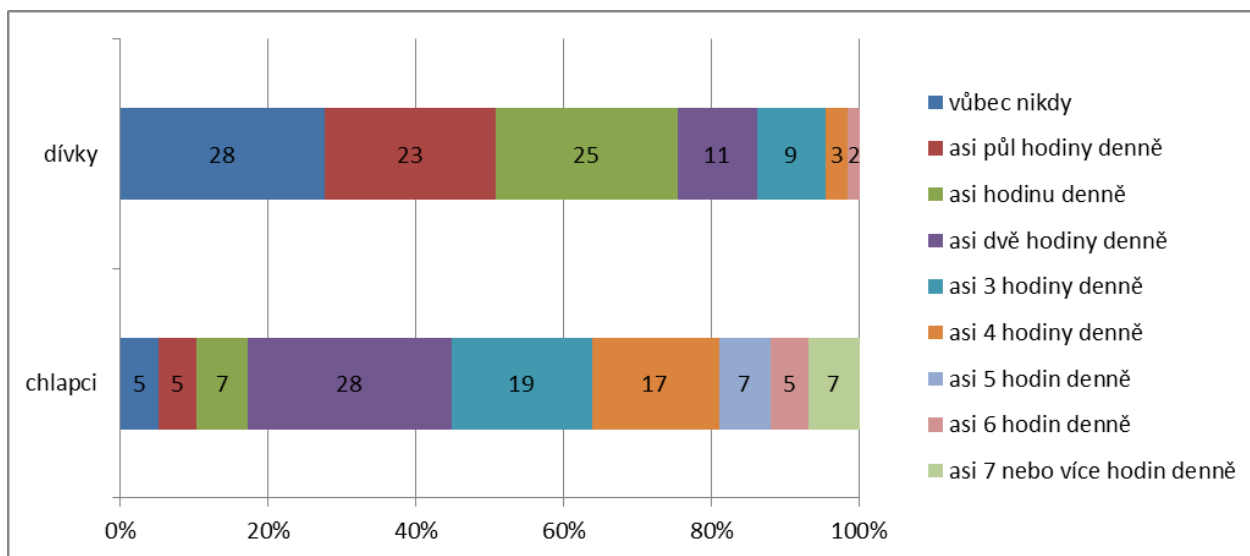
Obrázek 9. Počet hodin strávených u televize denně (v %), porovnání s celorepublikovými daty

Rozdíl mezi počtem hodin strávených u televize denně je u dívek zanedbatelný. Nejsou zde žádné výrazné rozdíly mezi Šumperským regionem a celorepublikovými daty.

Chlapci v Šumperském regionu tráví u televize o poznání méně času, než v porovnání s celorepublikovými daty. Méně než 2 hodiny: chlapci Šumpersko 41 %, chlapci celorepubliková data 28 %.

VO: Kolik hodin denně obvykle hraješ hry na počítači nebo na Playstationu apod. ve svém volném čase?

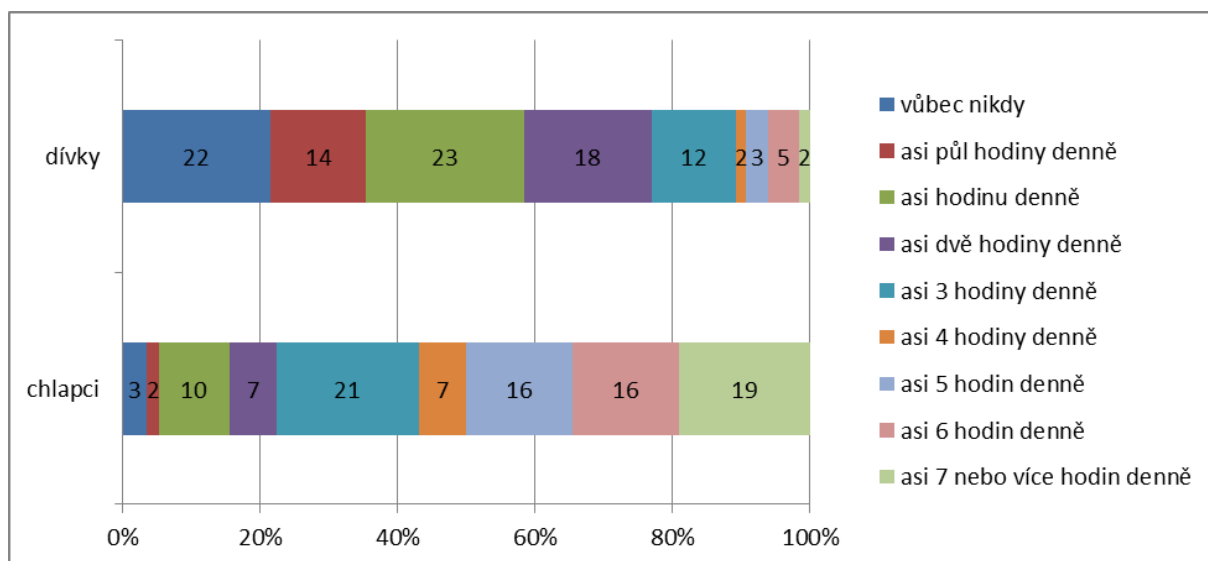
Pracovní dny:



Obrázek 10. Počet hodin (v %) strávených hraním her na počítači, Playstationu apod. během pracovních dní

Dívky vykazují výrazně kratší dobu strávenou hraním her na počítači či playstationu během školních dní než chlapci, 28 % dívek vůbec nikdy nehraje hry na počítači a 76 % méně jak hodinu denně, 71 % chlapců hraje hry na počítači či na plastationu asi 2 – 5 hodin denně.

Víkend:



Obrázek 11. Počet hodin (v %) strávených hraním her na počítači, Playstationu apod. o víkendu

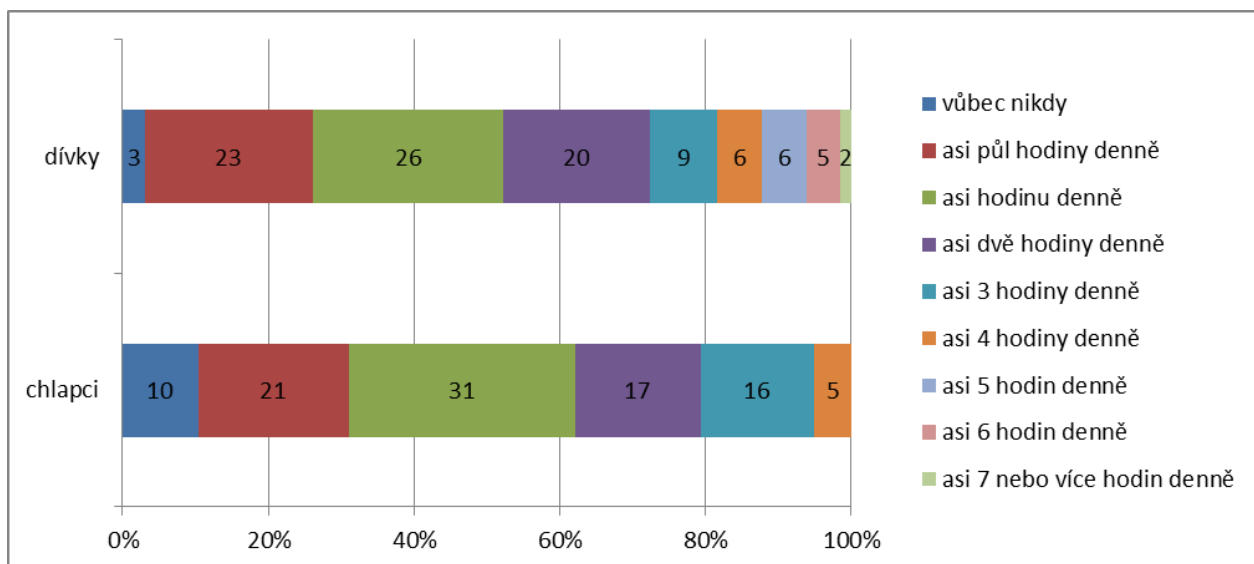
Dívky vykazují výrazně kratší dobu trávenou hraním her na počítači či Playstationu o víkendu než chlapci. Více jak polovina chlapců (51 %) tráví svůj volný čas hraním her na počítači či Playstationu asi 5 – 7 hodin denně během víkendu.

Když porovnám čas, který tráví respondenti hraním počítačových her či Playstationu během pracovních dní a o víkendu, docházím k závěru, že chlapci i dívky tráví výrazně více času hraním her na počítači či Playstationu o víkendu.

Chlapci, kteří tráví hraním her na počítači či Playstationu 5 – 7 hodin denně a více je během školních dní 19 % (viz. obrázek 10), o víkendu 51% (viz. obrázek 11).

VO: Kolik hodin denně obvykle používáš počítač pro chatování, brouzdání po internetu, e-mailování, domácí úkoly ve svém volném čase?

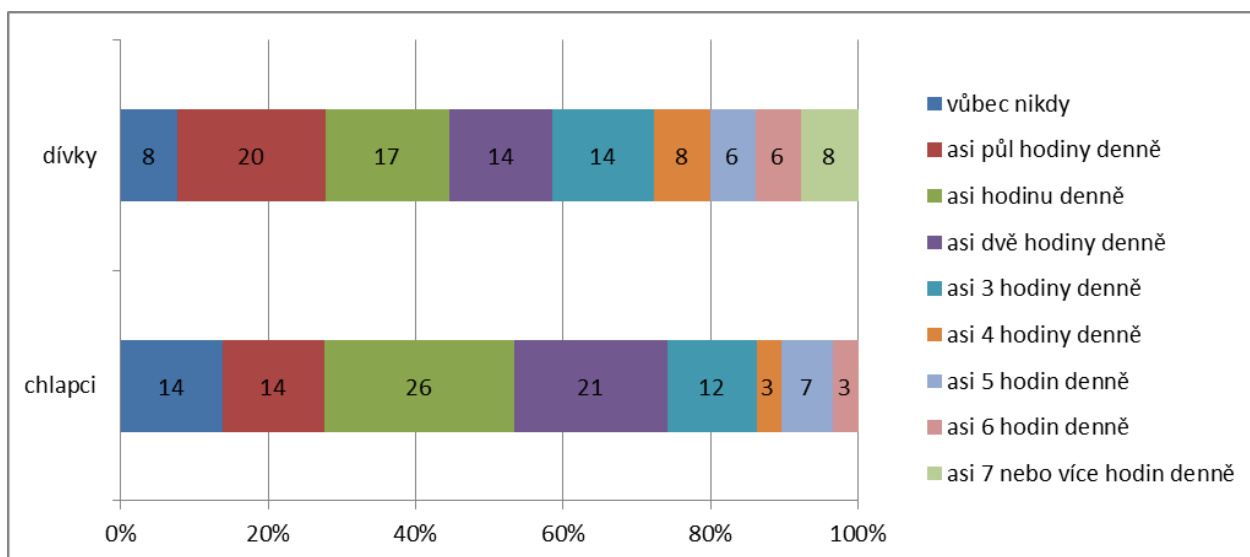
Školní dny:



Obrázek 12. Počet hodin (v %) strávených u počítače denně během školních dní

Během školních dní traví 46 % dívek, 48 % chlapců na počítači asi hodinu až dvě denně. Nebyly potvrzeny žádné výrazné rozdíly mezi chlapci a dívkami v množství času stráveného u počítače během školních dní.

Víkend:



Obrázek 13. Počet hodin (v %) strávených u počítače o víkendu

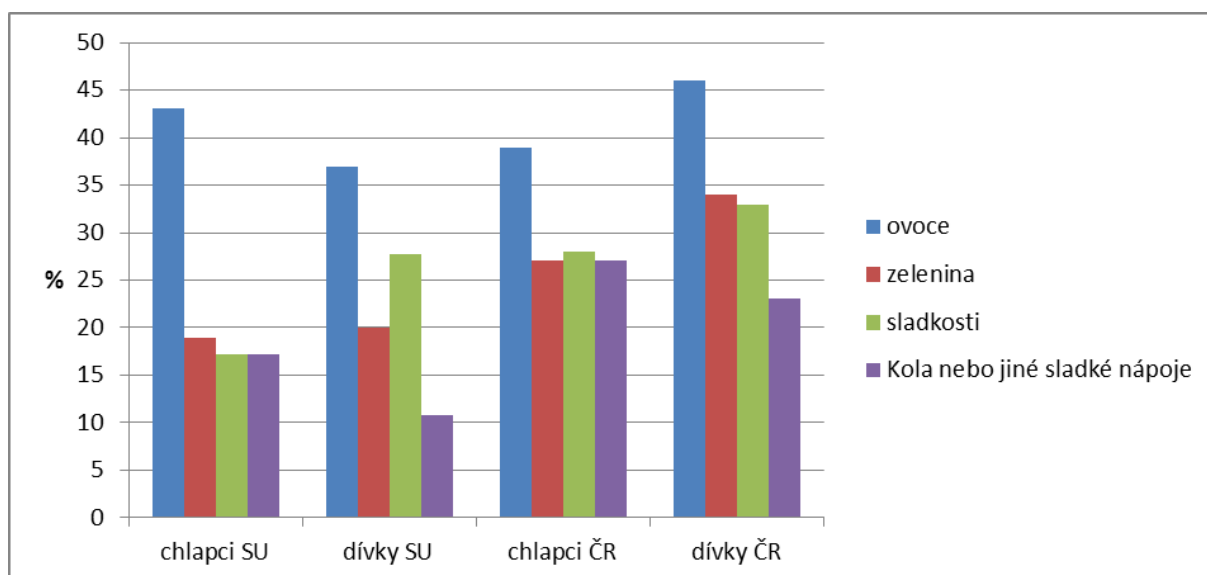
Více než polovina dívek (56 %) tráví u počítače více než dvě hodiny denně během víkendu. Chlapců, kteří tráví o víkendu u počítače víc než 2 hodiny denně, je 46 %.

Když porovnáme počet hodin strávených u počítače o víkendu a během školních dní, mohu vyvodit, že respondenti tráví u počítače více času o víkendu.

5.2 Stravovací zvyklosti

5.2.1 Konzumace ovoce, zeleniny, sladkostí, koly a slazených nápojů

VO: Jak často jíš, nebo piješ uvedené potraviny a nápoje?



Obrázek 14. Děti, které uvedly, že konzumují ovoce, zeleninu, sladkosti, kolu nebo jiné sladké nápoje alespoň 1x denně (v %), v porovnání s celorepublikovými daty

Každodenní konzumaci ovoce uváděla méně než polovina respondentů. Výskyt konzumace ovoce na Šumpersku je vyšší u chlapců. V celé republice je výskyt konzumace ovoce vyšší u dívek. Rozdíl mezi Šumperským regionem a celorepublikovými daty je zanedbatelný.

Každodenní konzumaci zeleniny uvádělo méně jak 20 % respondentů na Šumpersku. Výskyt konzumace zeleniny je vyšší u dívek na Šumpersku i v celé ČR. V konzumaci zeleniny Šumperský region zaostává v porovnání s celorepublikovými daty.

Méně než 20 % chlapců na Šumpersku uvádělo, že konzumují sladkosti každý den. Dívek na Šumpersku, které uvedly, že konzumují sladkosti každý den je 30 %. V porovnání s celorepublikovými daty Šumperský region mírně zaostává, což je na druhou stranu dobře.

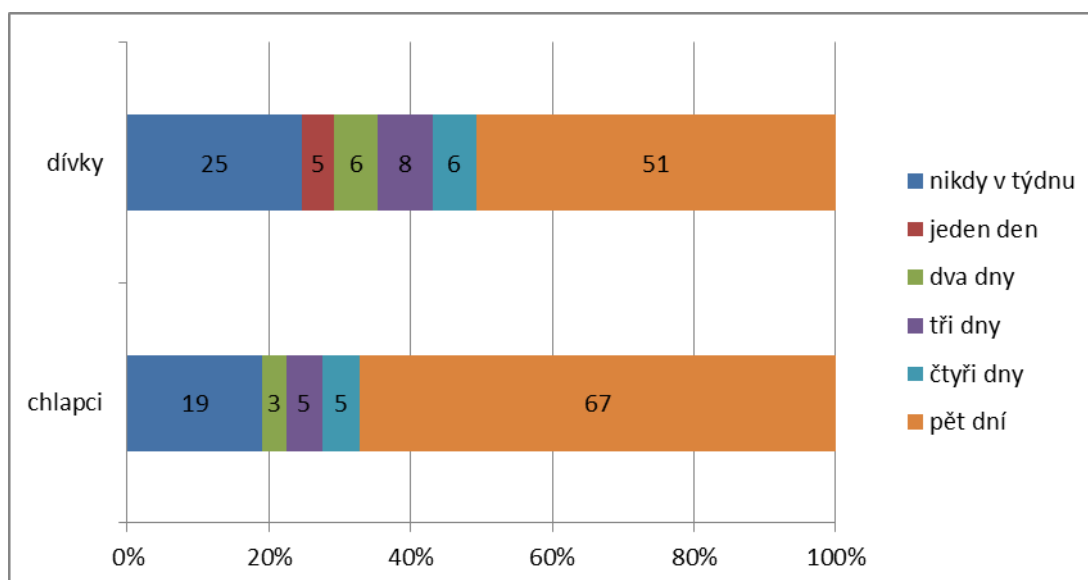
Výskyt každodenní konzumace koly a slazených nápojů je v Šumperském regionu nízký (dívky kolem 10 %, chlapci 15 – 20 %).

5.2.2 Snídaně

Podle Clarka (2009) nejzávažnější ze stravovacích chyb, kterých se můžeme dopustit, je vynechání snídaně. Bez pravidelné každodenní snídaně můžeme pociťovat větší citlivost, náladovost, zhoršení soustředěnosti a nedostatek energie. Při tělesné zátěži je to velký hendikep. Snídání je doporučeno konzumovat nejpozději půl hodiny pro probuzení. Snídaně by měla obsahovat komplexní sacharidy a je vhodné zařadit i ovoce (Pavluch & Frolíková, 2004).

VO: Jak často obvykle snídáš (něco víc než sklenici čaje, mléka nebo džusu)?

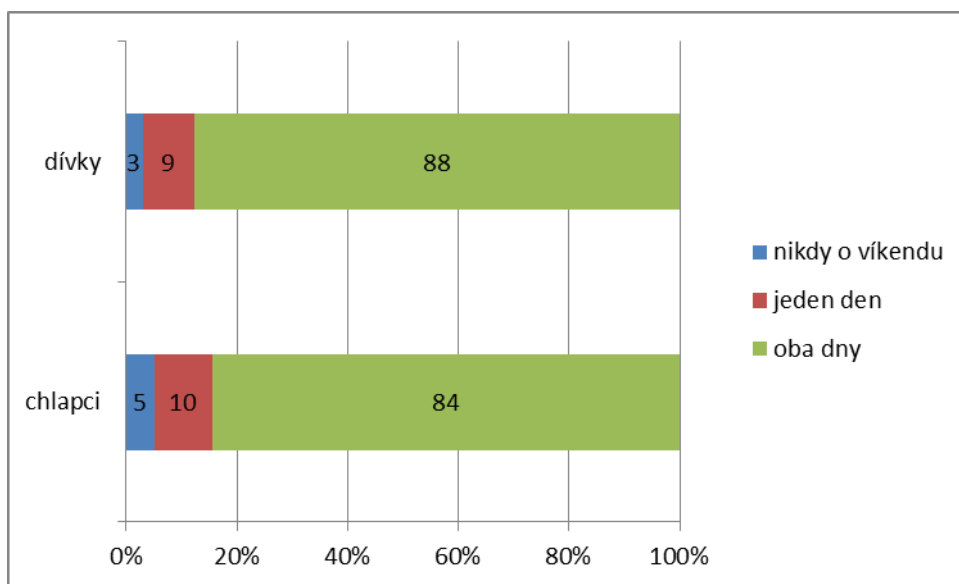
Školní dny:



Obrázek 15. Snídaně během školních dní (v %)

Více než polovina dívek (51 %) snídá během školních dní každý den. Jedna čtvrtina dívek během školních dní nesnídá nikdy. 67 % chlapců snídá ve všední dny každý den, 19 % chlapců během školních dní nesnídá. Každodenní snídání během školních dní uváděli častěji chlapci.

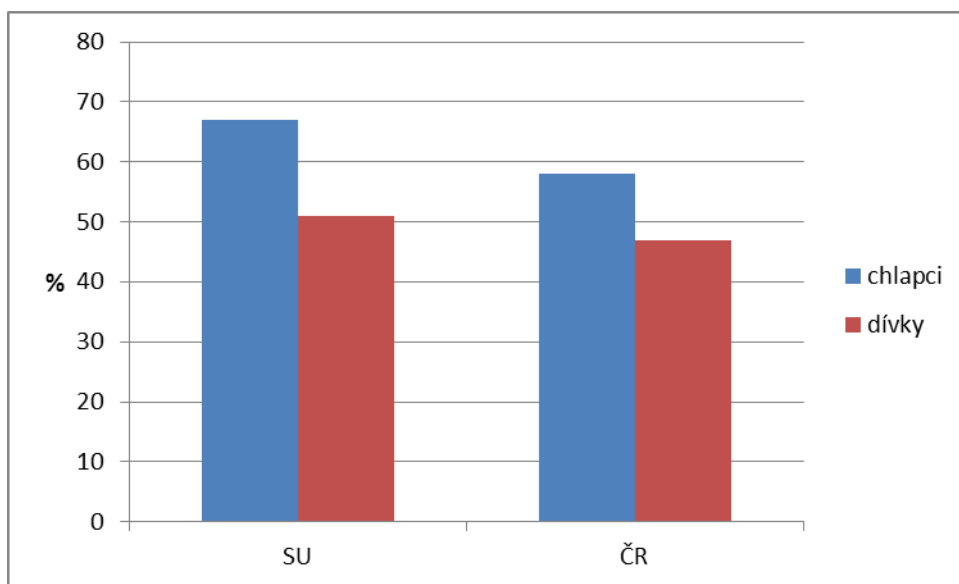
Víkend:



Obrázek 16. Snídaně o víkendu (v %)

Převážná část respondentů snídá o víkendu každý den (dívky 88 %, chlapci 84 %). Když porovnám snídaně respondentů během školních dní (Obrázek 14.) a o víkendu (Obrázek 15), z šetření vyplývá, že výskyt každodenního snídání během školních dní je o poznání nižší než každodenní snídání o víkendu.

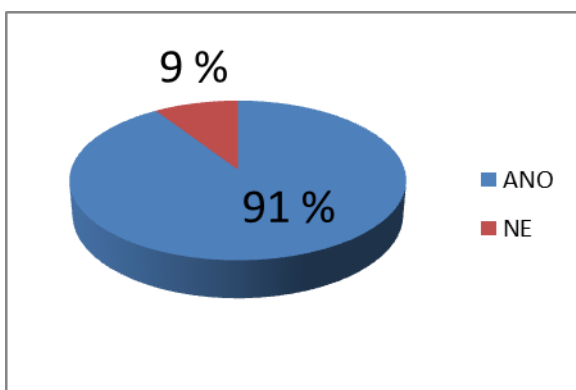
Porovnání s celorepublikovými daty:



Obrázek 17. Děti, které uvedly, že snídají každý den během školních dní v porovnání s celorepublikovými daty (v %)

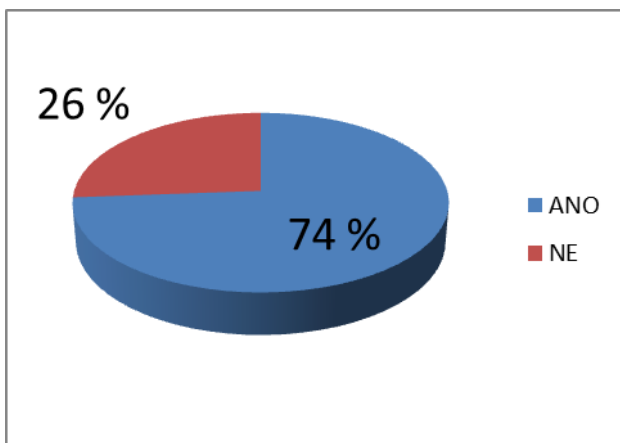
Výskyt respondentů, kteří snídají každý den během školních dní je na Šumpersku větší, než v porovnání s celorepublikovými daty. Na Šumpersku i v celé ČR uváděli každodenní snídání během školních dní častěji chlapci.

VO: Jaké jsou tvoje stravovací zvyklosti?

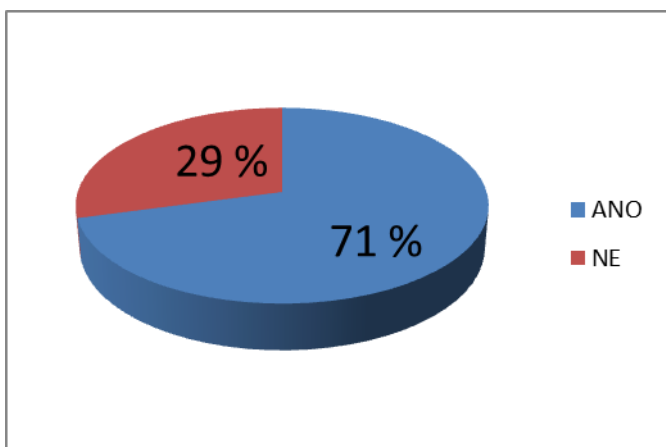


Obrázek 18. Svačina ve škole (v %)

Svačina je nedílnou součástí stravy během dne. Důležitá je především k doplnění živin a energie mezi jídly. Pokud jsme ovšem měli vydatnou snídani, na svačinu během dne stačí kus ovoce (Pavluch & Frolíková, 2004). Většina žáků během dne svačí (Obrázek 18) a téměř tři čtvrtiny žáků chodí ve škole na teplé obědy (Obrázek 19).

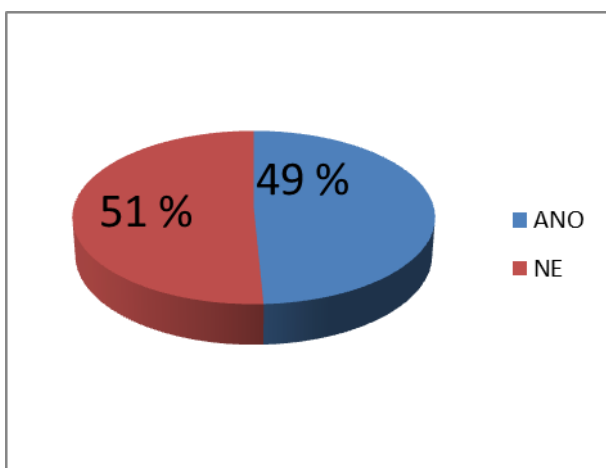


Obrázek 19. Teplý oběd ve škole (v %)

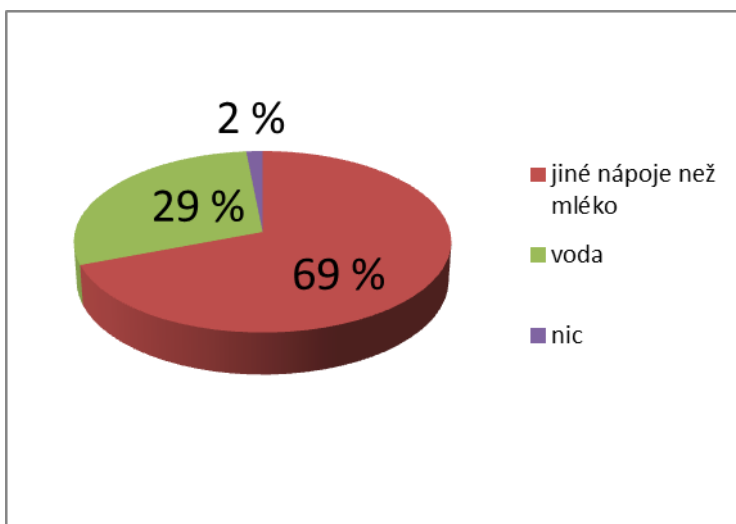


Obrázek 20. Svačina odpoledne (v %)

Více než dvě třetiny žáků svačí během odpoledne (Obrázek 20) a téměř polovina žáků pojídá něco dalšího mezi hlavními jídly (Obrázek 21).



Obrázek 21. Jídlo mezi snídaní, dopolední svačinou, obědem, odpolední svačinou a večeří (v %)



Obrázek 22. Pití ve škole (v %)

Pravidelný přísun vody je nutný, stejně jako u ostatních živin, k udržení zdraví. Setkáváme se jak s příznaky nedostatku tekutin, tak i s předávkováním (Maughan & Burke, 2006).

Voda sice nedodává energii (jako sacharidy, lipidy), ale hraje důležitou a nenahraditelnou úlohu ve tvorbě energie. Musíme udržovat pravidelný pitný režim, abychom měli stále dostatek energie. Optimální denní příjem tekutin je závislý na jeho výdeji. Významně jej však ovlivňuje skladba a množství potravy (Kleiner, 2010).

Struktura pitného režimu během školy je znázorněna na Obrázku 22.

6 DISKUZE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit jak často, v jakém množství a s jakou frekvencí se děti 7. tříd na základních školách na Šumpersku ve svém volném čase věnují PA vzhledem k pohlaví, a porovnat výsledky s celorepublikovými daty.

Prvním dílčím cílem bylo charakterizovat výskyt pohybové aktivity u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví. Počet respondentů, kteří uváděli každodenní pohybovou aktivitu alespoň 1 hodinu je v Šumperském regionu nízký. V porovnání s celorepublikovými daty Šumperský region zaostává. Více než polovina dívek v Šumperském regionu se intenzivně pohybuje méně než 5 dní v týdnu, když údaj porovnáme s celorepublikovými daty, výsledky jsou obdobné. Dívky zaostávají za chlapci v realizaci pohybové aktivity jak na Šumpersku, tak i v celé ČR.

Více jak polovina respondentů se věnuje pohybové aktivitě ve škole, s kamarády a s rodinou. Dále 30 % chlapců provozuje pohybovou aktivitu ve škole a v závodní sportovní přípravě. Dívky ve sportovní přípravě zaostávají za chlapci. Alespoň jednou týdně se více jak polovina respondentů věnuje týmovým sportovním aktivitám a individuálním sportovním aktivitám.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit dobu strávenou sledováním televize a využíváním počítače a herních konzolí u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví. Nejvíce respondentů uvedlo, že sledují televizi, DVD nebo video asi hodinu až dvě hodiny denně ve všední dny. Nejsou zde výrazné rozdíly mezi dívkami a chlapci v množství času stráveného u televize během pracovních dní. Polovina respondentů sleduje televizi o víkendu 3 hodiny a více. Počet hodin, které respondenti stráví u televize v týdnu je nižší, než počet hodin o víkendu. Rozdíl mezi počtem hodin strávených u televize denně je u dívek v porovnání s celorepublikovými daty zanedbatelný, nejsou zde žádné výrazné rozdíly.

Chlapci v Šumperském regionu tráví u televize o poznání méně času, než v porovnání s celorepublikovými daty. Co se týče hraní her na počítači a herních konzolích, dívky vykazují výrazně kratší dobu jak během pracovních dní, tak i o víkendu.

Polovina chlapců (51 %) tráví svůj volný čas hraním her na počítači či Playstationu asi 5 – 7 hodin denně během víkendu. Téměř polovina respondentů tráví během pracovních dní na počítači asi hodinu až dvě denně. Více než polovina dívek (56 %) tráví

u počítače více než dvě hodiny denně během víkendu. Chlapců, kteří tráví o víkendu u počítače víc než 2 hodiny denně, je 46 %.

Třetím dílčím cílem bylo charakterizovat stravovací zvyklosti u dětí 7. tříd na Šumpersku vzhledem k pohlaví. Každodenní konzumaci ovoce uváděla méně než polovina respondentů. Konzumace ovoce na Šumpersku je vyšší u chlapců. Každodenní konzumaci zeleniny uvádělo méně jak 20 % respondentů na Šumpersku. Výskyt konzumace zeleniny je vyšší u dívek na Šumpersku i v celé ČR. V konzumaci zeleniny Šumperský region zaostává v porovnání s celorepublikovými daty.

Méně než 20 % chlapců a 30 % dívek na Šumpersku uvádělo, že konzumují sladkosti každý den. V porovnání s celorepublikovými daty, kde je konzumace sladkostí vyšší, je to pro Šumperský region pozitivní informace. Výskyt každodenní konzumace koly a slazených nápojů je v Šumperském regionu nízký.

Dále jsme se věnovali snídani, jako důležité součásti stravovacích zvyklostí, a došli jsme k závěru, že polovina dívek a 67 % chlapců snídá ve všední dny každý den. Výskyt respondentů, kteří snídají každý den během školních dní je na Šumpersku větší, než v porovnání s celorepublikovými daty. Na Šumpersku i v celé ČR uváděli každodenní snídání během školních dní častěji chlapci.

7 ZÁVĚRY

- Počet respondentů, kteří uváděli každodenní pohybovou aktivitu alespoň 1 hodinu denně je v Šumperském regionu nízký. V porovnání s celorepublikovými daty Šumperský region zaostává.
- Dívky zaostávají za chlapci v realizaci pohybové aktivity jak na Šumpersku, tak i v celé ČR
- Chlapci v Šumperském regionu tráví u televize o poznání méně času, než v porovnání s celorepublikovými daty.
- Z šetření plyne nižší konzumace zeleniny a ovoce na Šumpersku v porovnání s celorepublikovými daty.
- Děti v Šumperském regionu mírně zaostávají v konzumaci sladkostí v porovnání s celorepublikovými daty. Což je pozitivní informace.
- Výskyt každodenní konzumace koly a slazených nápojů je v Šumperském regionu nízký.
- O víkendu snídá převážná část respondentů na Šumpersku. V porovnání s celorepublikovými daty je počet respondentů, kteří snídají, vyšší.

8 SOUHRN

V bakalářské práci jsem se věnovala pohybové aktivitě a životnímu stylu dětí na Šumpersku s ohledem na pohlaví. Porovnávala jsem Šumperský region s celorepublikovými daty, která jsem získala z národní zprávy „O zdraví a životním stylu dětí a školáků“ na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School – aged Children: WHO Collaborative Cross – National study (HBSC)“.

V první řadě jsem se věnovala zpracování přehledu poznatků, vymezení pojmu pohybová aktivita, a působení pravidelné pohybové aktivity na člověka. Dále jsem se zabývala životním stylem, do kterého jsem začlenila stravovací návyky dětí, volný čas, sedavý způsob života, zdraví dítěte, nadváhu a obezitu dětí a možnosti jejich léčby. Poté jsem charakterizovala cílovou skupinu, tedy starší školní věk, resp. období 2. stupně základní školy.

V metodice jsem se zabývala organizací výzkumu, charakteristikou souboru šetření, výzkumnými metodami a zpracováním dat.

Výsledkem šetření, co se týče pohybové aktivity, je, že v počtu respondentů, kteří uváděli každodenní pohybovou aktivitu alespoň 1 hodinu v porovnání s celorepublikovými daty, Šumperský region zaostává. Dále jsem došla k závěru, že dívky zaostávají za chlapci v realizaci pohybové aktivity jak na Šumpersku, tak i v celé ČR, a nejvíce respondentů provozuje pohybovou aktivitu ve škole, s kamarády a s rodinou.

V pasivním trávení volného času dívek u televize nebyly zaznamenány žádné výrazné rozdíly mezi Šumperskem a celorepublikovými daty, ale chlapci v Šumperském regionu tráví u televize o poznání méně času, než v porovnání s celorepublikovými daty. Skoro polovina respondentů tráví na počítači během pracovních dní asi hodinu až dvě denně.

Dále jsem došla k závěru, že každodenně konzumuje ovoce méně než polovina respondentů. Vyšší konzumace ovoce na Šumpersku je u chlapců, avšak v celé republice je výskyt konzumace ovoce vyšší u dívek. Dále je výskyt konzumace zeleniny vyšší u dívek jak na Šumpersku, tak i v celé ČR. V konzumaci zeleniny Šumperský region zaostává v porovnání s celorepublikovými daty. Co se týče sladkostí, Šumperský region mírně zaostává v porovnání s celorepublikovými daty. Dále z výsledků vyplývá, že výskyt každodenní konzumace koly a slazených nápojů je v Šumperském regionu nízký.

Respondenti také uváděli, že 51 % dívek a 67 % chlapců snídá během pracovních dní každý den. O víkendu snídá převážná část respondentů. V porovnání s celorepublikovými daty je počet respondentů, kteří snídají, vyšší.

9 SUMMARY

In the Bachelor thesis I focused on a motoric activity and a lifestyle of children in Šumpersko with the respect to the gender. I compared Šumperský region with the whole republic data which I gained from national news „O zdraví a životním stylu dětí a školáků“ on the basis of international research realized in 2010 within international project „Health Behaviour in School – aged Children: WHO Collaborative Cross – National study (HBSC)“.

First of all I was dealt with processing of the finding, definition of the term motoric activity and effect of regular motoric activity on a human being. Next I was dealt with lifestyle, in which I integrated eating habits of children, free time, sedentary way of life, health of child, overweight and obesity of children and possibilities of treating them. Afterwards I characterized the target group, the older school age, a period of second grade of a primary school.

In methodology I focused on a organization of research, a characterization of complex of concentration, a research methods of processing the data.

The result of inquiry of motoric activity is that in the count of respondents who presented everyday motoric activity at least about one hour in the comparison with the whole republic data, region Šumperk lag behind. Then I came to the conclusion that girls lag behind the boys in realization of the motoric activity in Šumpersko as well as in the whole Czech Republic and the most respondents do a motoric activity in a school, with friends and with family.

There were detected no noticeable differences in a passive spending of time of girls by a television between Šumpersko and the whole republic data but the boys in Šumperk region spend time by television lesser time than with the comparison of the whole republic data. Almost the half of respondents spends on the computer during the working days about an hour to two hours per a day.

Furthermore I came to conclusion that lesser than a half respondents consume fruit every day. Higher consummation of fruit in Šumpersko is by boys, however, in the whole Czech republic is occurrence of consummation of fruit higher by girls. Next the occurrence of consummation of vegetable is higher by girls in Šumpersko as well as in the whole Czech Republic. By the consummation of vegetable the Šumperk region lag behind with the comparison of the whole republic data. Then from the results is clear that the occurrence of the everyday consummation coke and sugared drinks is low in the Šumperk

region. Respondents also presented that 51 % girls and 67% boys have breakfast during the working days everyday. At the weekend the majority of respondents has breakfast. With the comparison of the whole republic data is the number of respondents, who has breakfast higher.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brettschneider, W. D., & Naul, R. (2007). *Obesity in Europe*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Bunc, V. (2010). Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. *Česká kinantropologie, ročník, 14(3)*, 11-18.
- Bunc, V. (2008). Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie, 12(3)*, 61-69.
- Clark, N. (2009). *Sportovní výživa*. Praha: Grada publishing, a.s.
- Csémy, L., Krch, F. D., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Protisk.
- Číhovský, J. (2002). K vývoji názorů na volný čas (od Aristotela k Dumazedierovi). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex.
- Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2005). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.
- Dienstbier, Z. (1996). *Zdraví především*. Praha: Česká asociace sport pro ženy.
- Fialová, J. (2012). *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister & Principal.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hainerová, I. (2009). *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf.

- Hainer, V., Bendlová, B., Flachs, P., Fried, M., Jackson-Leach, R., James, W. P. T., et al. (2004). *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada.
- Hanke, A. (1997). Patří pohyb do školy? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 63(4), 12-15.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. New York: Routledge.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kleiner, S. (2010). *Fitness výživa*. Praha: Grada.
- Kolísko, P., & Fojtíková, M. (2003). *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava: Projekt vadného držení těla.
- Komeščík, B. (1996). *Kinantropologie*. Hradec Králové: VŠP.
- Langmeier, J., & Krejčíková, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Marinov, Z., Pastucha, D., Barčáková, U., Čepová, J., Divoká, J., Kalvachová, J., et al. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada.

- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2006). *Výživa ve sportu: Příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén.
- Pastucha, D., Filipčíková, R., Bezdičková, M., Blažková, Z., & Hyjánek, J. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pavluch, L., & Frolíková, A. (2004). *Osobní trenér*. Praha: Grada.
- Pávlová, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sigmundová, D., Ansari, E. A., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A Ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in Czech Republic. *BMC Public Health*, 11(731), 1-12.
- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada.
- Svačina, Š., & Owen, K. (2003). *Syndrom inzulínové rezistence*. Praha: Triton.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Zimmerová, R. (2001). *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál.
- Žumárová, M. (2002). Některé z možností školy ve využití volného času. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex.

11 PŘÍLOHY

Vyhodnocované otázky ze zkrácené verze dotazníku HBSC:

1. **Jsi** (1) chlapec (2) dívka

2. **Jak často za týden jíš nebo piješ uvedené potraviny a nápoje?**

(Označ křížkem jednu možnost v každé řádce.)

1. Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zeleninu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sladkosti (bonbony, čokoládu, sušenky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kolu nebo jiné sladké nápoje s obsahem cukru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. **Jak často obvykle snídáš (něco víc než sklenici čaje, mléka nebo džusu)?**

Zaškrtni jen jeden rámeček pro všední dny týdne a jeden pro víkend

A. Ve všední dny snídám...

- (1) nikdy nesnídám v týdnu
- (2) jeden den
- (3) dva dny
- (4) tři dny
- (5) čtyři dny
- (6) pět dní

B. O víkendu snídám...

- (1) nikdy nesnídám o víkendu
- (2) o víkendu obvykle snídám jenom jeden den (v sobotu nebo v neděli)
- (3) o víkendu obvykle snídám oba dny (v sobotu i v neděli)

4. **Jaké jsou tvoje stravovací zvyklosti?**

	(1) ano	(2) ne
1. Svačím ve škole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Obědvám ve škole teplé jídlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Svačím odpoledne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jím něco mezi snídaní, dopolední svačinou,		

5. V kolika dnech z uplynulých 7 dnů ses věnoval fyzické aktivitě celkem alespoň 1 hodinu za celý den?

- 0 1 den 2 3 4 5 6 7dní
ani jeden
den

6. Mimo školu: Jak často se ve svém volném času věnuješ nějaké fyzické aktivitě v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?

- (1) každý den
(2) 4 – 6x týdně
(3) 2 – 3x týdně
(4) jedenkrát týdně
(5) jedenkrát měsíčně
(6) méně než jedenkrát měsíčně
(7) nikdy

7. Mimo školu: Kolik hodin se ve svém volném času věnuješ nějaké fyzické aktivitě v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?

- (1) nic, ani půl hodiny denně
(2) asi půl hodiny denně
(3) asi hodinu denně
(4) 2 až 3 hodiny denně
(5) 4 až 6 hodin denně
(6) 7 nebo víc hodin denně

8. Jakou formou provozuješ pohybové aktivity?

- (1) osvobozen/a od školní tělesné výchovy (4) ve škole a v klubu (Sokol, Skaut apod.)
(2) pouze ve škole (5) ve škole a závodní sportovní příprava
(3) ve škole a pohyb s kamarády, s rodinou

9. Které z uvedených typů organizovaných aktivit provozuješ ve svém volném čase?

Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním či jiném klubu nebo organizaci.

	(1) nikdy	(2) méně než 2x / 3x měsíčně	(3) jednou týdně	(4) častěji než 2x týdně
1. Organizované týmové sportovní aktivity (např. fotbal, házenou, basketbal, lední hokej)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Organizované individuální sportovní aktivity (např. plavání, cyklistiku, tanec, karate, atletiku, gymnastiku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Organizované taneční a dramatické aktivity ve skupině (např. zpěv ve sboru, hra v kapele / orchestru, divadelní skupině)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Organizované individuální hudební aktivity (např. hra na hudební nástroj, individuální lekce hudby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Další organizované aktivity ve skupině (např. v církevním společenství, skauting)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Asi tak kolik hodin denně se ve svém volném čase díváš na televizi, DVD nebo video?

Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy.

A. Ve všední dny...

- (1) vůbec se nedívám
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

B. O víkendu...

- (1) vůbec se nedívám
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

11. Kolik hodin denně obvykle hraješ hry na počítači nebo na Playstationu apod. ve svém volném čase?

Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy.

A. Ve všední dny...

- (1) vůbec nikdy
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

B. O víkendu...

- (1) vůbec nikdy
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

12. Kolik hodin denně obvykle používáš počítač pro chatování, brouzdání po internetu, e-mailování, domácí úkoly ve svém volném čase?

Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy.

A. Ve všední dny...

- (1) vůbec nikdy
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

B. O víkendu...

- (1) vůbec nikdy
- (2) asi půl hodiny denně
- (3) asi hodinu denně
- (4) asi dvě hodiny denně
- (5) asi 3 hodiny denně
- (6) asi 4 hodiny denně
- (7) asi 5 hodin denně
- (8) asi 6 hodin denně
- (9) asi 7 nebo víc hodin denně

