

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Analýza struktury pohybové aktivity
adolescentů v různých typech zástavby města
Olomouc**

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(magisterská)

Autor práce: Bc. Michal Krček
Vedoucí práce: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Michal Krček

Název závěrečné písemné práce: Analýza struktury pohybové aktivity adolescentů v různých typech zástavby města Olomouc

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu

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

Rok obhajoby závěrečné práce: 2019

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá hledáním vztahů mezi podmínkami prostředí a pohybovou aktivitou adolescentů. Hlavním cílem této diplomové práce bylo analyzovat vztah mezi pohybovou aktivitou adolescentů a typem zástavby v Olomouci. Pro výzkum byl použit mezinárodně uznávaný dotazník IPEN Adolescent. Šetření proběhlo v lednu 2019 a účastnilo se ho 100 adolescentů ve věku 15 let. Výsledky ukázaly, že aktivnější jsou adolescenti žijící na periferii města a také ti co žijí v rodinných domech.

Klíčová slova: pohyb, prostředí, IPEN, adolescence

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Michal Krček

Title of the thesis: Analysis of the structure of physical activity of adolescents in various types of urban development in Olomouc

Department: Center for Kinanthropology Research

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

The year of presentation: 2019

Abstract

The thesis deals with the search for associations between physical activity and environmental conditions in adolescents. The main goal of this thesis was to analyze the relationship between the activity of the adolescents and the type of development in Olomouc. An international IPEN Adolescent questionnaire was used for research. The survey was conducted in January 2019 and was attended by 100 adolescents aged 15 years. The results showed that more active are adolescents living on the outskirts of the city and also those who live in family houses.

Keywords: movement, environment, IPEN, adolescent

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Josefa Mítáše, Ph.D. a veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne

.....

Děkuji doc. Mgr. Josefu Mitášovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky, metodické vedení práce a vstřícný přístup při zpracování této diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	8
1 SYNTÉZA TEORETICKÝCH POZNATKŮ	9
1.1 Adolescence	9
1.1.1 Charakteristika adolescence.....	9
1.1.2 Biologické a fyziologické změny	9
1.1.3 Změny psychosociální	11
1.2 Pohyb a pohybová aktivita	12
1.2.1 Dělení pohybové aktivity.....	12
1.2.2 Pohybová aktivita a zdraví.....	13
1.2.3 Pohybová inaktivita	15
1.2.4 Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu	17
1.3 Zastavené prostředí a pohybová aktivita.....	18
1.3.1 Podmínky prostředí.....	20
1.3.2 Souvislost vnímání bezpečí a pohybové aktivity.....	22
1.4 Charakteristika města Olomouce	23
1.4.1 Obecná geografická charakteristika města Olomouce.....	23
1.4.2 Strategický plán rozvoje města Olomouce	24
1.4.3 Koncepce rozvoje tělovýchovy a sportu v Olomouckém kraji.....	25
1.5 Studie zaměřené na pohybovou aktivitu a prostředí	25
2 CÍLE PRÁCE	29
3 METODIKA	30
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	30
3.2 Dotazník IPEN Adolescent	31
3.3 Systém INDARES.COM.....	31
4 VÝSLEDKY	32
4.1 Pohybová aktivita mimo školu.....	32
4.2 Vztah k pohybové aktivitě	34
4.3 Vztah k sedavým činnostem.....	35
4.4 Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště.....	37
4.5 Cestování do školy	38
DISKUSE	44
ZÁVĚRY	46

SOUHRN	47
SUMMARY	48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	49
PŘÍLOHY.....	54

ÚVOD

Pohyb byl vždy jednou z elementárních částí lidského života a ovlivňoval jej v každodenních činnostech. Správně vybraná pohybová aktivita poskytuje lidskému tělu rozvoj fyzické kondice a přináší také mezilidskou interakci v podobě možnosti navázání nových vztahů. Přirozený pohyb však bývá v posledních několika desetiletích vytlačován. Vděčíme tomu zejména technologickému pokroku a rozsáhlému využívání automobilové dopravy. Nejpřirozenější pohybová aktivita byla vždy chůze, výše zmíněné faktory však chůzi nahrazují v oblasti transportu. Velké části populace tak ubylo přirozeného pohybu a drtivá většina tento úbytek nijak nekompensuje jinými volnočasovými aktivitami zaměřenými na pohyb. Nedostatek pohybové aktivity může být příčinou vzniku několika zdravotních komplikací. Nejvíce se tento problém vyskytuje ve vyspělých státech, kde jsou nejčastější tzv. civilizační choroby. Velmi vážná je situace s nadváhou a obezitou u dospělých i adolescentů, procento obyvatel s touto nemocí neustále roste.

Jako prevence proti těmto onemocněním stačí vykonávat pohybovou aktivitu jen několik desítek minut denně. Tuto skutečnost je potřeba neustále propagovat a šířit, tak aby se dostala do povědomí široké veřejnosti. Najít si vztah k pohybové aktivitě je důležité již v mladém věku. Pokud si adolescenti vypěstují pozitivní vztah k pohybové aktivitě, existuje velká šance, že si jej udrží po celý život, což mu přinese pozitiva ve formě vysoké kvality života i v pokročilém věku a také prodloužení života.

1 SYNTÉZA TEORETICKÝCH POZNATKŮ

1.1 Adolescence

Každé vývojové období našeho života má svá specifika. Není tomu jinak ani u adolescence. Veškeré vývojové změny, ke kterým dochází v tomto složitém období, se navzájem ovlivňují a jsou pevně provázány. (Macek, 1999)

1.1.1 Charakteristika adolescence

Podle knihy Petra Macka (1999) lze toto období rozdělit do více fází:

- 1) časná adolescence (10 – 13 let)
- 2) střední adolescence (14 – 16 let)
- 3) pozdní adolescence (17 – 20 let)

Váhové i výškové přírůstky jsou v tomto období již nepatrné. Jedinci dosahují dospělé tělesné stavby. Výrazně však roste svalová hmota a také možnost plné zátěže. Pohyb je stále koordinovanější a dostává se pod úplnou kontrolu jedince. Pohlavní dozrávání je v tomto čase na svém konci. Rozšiřuje se kapacita abstraktního myšlení, rozvíjí se logický úsudek a zintenzivňuje se potřeba někam patřit. Zdokonaluje se řešení problémů, narůstá sexuální aktivita a důvěra k vnitřním hodnotám. (Macek, 1999; Vágnerová, 2005)

1.1.2 Biologické a fyziologické změny

Růstové standardy představil již v letech 1952 – 1953 finský pediatr Tanner (*The Assessment of Growth and Development in Children*, 1952; *Growth of the human at the time of adolescence*, 1953). Na tyto normy odkazuje řada dalších vědeckých prací. Během let sám autor Tanner mírně upravoval stádia. (Tanner & Taylor, 1965; Tanner, Whitehouse & Takaishi, 1965)

Tabulka 1. Růstové normy chlapců a dívek podle stádií

Stádium	CHLAPCI	DÍVKY
I.	☞ Není pubické ochlupení ani maturace genitálií	☞ Není pubické ochlupení ani maturace genitálií
II.	☞ Malé množství pubického ochlupení na vnějším okraji stydké kosti, nepatrné ztmavnutí	☞ Malé množství pubického ochlupení, jemné chmýří na labiích. ☞ Pučení prsu
	☞ Začátek zvětšování penisu; začíná se zvyšovat hladina testosteronu, zčervenání a změna ve struktuře šourku.	☞ Vzrůstá aktivita potních žláz ☞ Začátek PHV (Peak High Velocity), růstový spurt 3-5 palců za rok.
	☞ Zvýšená aktivita potních žláz	
III.	☞ Pubické ochlupení pokrývá stydkou kost ☞ Začátek růstového spurtu ☞ Prodloužení penisu; hladina testosteronu stále zvyšuje; šourek rozšířený	☞ Zvětšení pubické ochlupení, tmavší a vlnité ☞ Zvětšení prsu, ale bez diferenciacie bradavky a areoly (dvorce)
	☞ Axilární ochlupení ☞ Začíná se měnit hlas ☞ Slabý knír, začínají růst vousy	☞ Začátek akné ☞ Konec PHV (Peak High Velocity) ☞ Axilární ochlupení
IV.	☞ Dospělý typ pubického ochlupení - nyní rozšířené až ke stehnům ☞ Může se objevit bolestivé akné ☞ Penis - širší a delší; kůže šourku tmavší ☞ Přibývá vousů ☞ Konec PHV ☞ Prohloubení hlasu ☞ Chlupy na nohou tmavnou	☞ Bohatější pubické ochlupení, hrubá struktura ☞ Prsa: zvětšení velikosti; areola a bradavky tvoří sekundární vyvýšeninu (prominence areoly a bradavky) ☞ Akné může být bolestivé ☞ Začíná menarche
V.	☞ Dospělý typ pubického ochlupení - nyní rozšířeno až ke stehnům ☞ Schopnost růstu plnovousu ☞ Dospělý penis a hladina testosteronu ☞ Výrazně roste svalová hmota	☞ Dospělý typ pubického ochlupení rozšířeno k mediální oblasti stehna ☞ Zvyšuje se tuková i svalová hmota ☞ Dospělá distribuce prsní tkáně, souvislý obrys

(Spear, 2002)

V tomto věkovém období se markantně snižuje tempo růstu tělesné hmotnosti i výšky. Fyzický vývoj adolescenta získává své konečné proporce a je srovnatelný s podobou dospělého jedince. U chlapců je pozorován především nárůst svalové hmoty, u dívek jde spíše o přírůstek podkožního tuku. Stále se zvyšuje fyzická výkonnost chlapců, i když pomaleji než doposud. Výkonnost dívek naopak stagnuje, může i mírně klesat, výjimkou je explozivní a dynamická síla. Netrénovaná populace obvykle dosahuje v období adolescence vrcholných hodnot motorické výkonnosti. Adolescenti jsou schopni si osvojit i koordinačně náročné pohybové dovednosti a činnosti než tomu bylo v předcházejícím období. (Macek, 1999; Sak & Saková, 2004; Vágnerová, 2005)

1.1.3 Změny psychosociální

V období adolescence dochází k postupnému vyhraňování a stabilizaci povahových vlastností. Jedinec dosahuje stále vyššího stupně logického myšlení, zvládá velký počet myšlenkových kombinací, pracuje s pojmy, se kterými nemá takové zkušenosti, jsou obecnější a abstraktnější. Je schopen přesnějších definic a rozumí pojmem jako pravda, spravedlnost, právo apod. Při řešení problémů často hledá více než jen jedno řešení a uvažuje o různých alternativách. Takové myšlení je předpokladem pro pochopení látky mnoha vyučovacích předmětů. Akceptuje kritický přístup k cizímu i vlastnímu myšlení. (Vágnerová, 2005)

Adolescent se potýká s hlavním úkolem, kterým je vytvoření vlastní identity a získání odpovědi na otázky „Kdo jsem?“ a „Kam jdu?“. Jedinec se vyrovnává s nejasnými požadavky společnosti a snaží se najít své místo a uplatnění. Dosažením identity získá pocit jedinečnosti, celistvosti, stability, vlastní hodnoty a podpory od ostatních. Konkrétní sociální a kulturní prostředí, ve kterém dospívající člověk žije, na něj má specifické požadavky a vyžaduje dodržování určitých rolí, hodnot, stereotypů a norem. Adolescence je chápána jako přechodné období od závislosti na rodičích do fáze relativní nezávislosti na druhých. (Macek, 1999; Erikson, 1968)

Významnou část identity tvoří tělesný vzhled, a proto je tělesná změna citlivě a subjektivně prožívána. Dospívající se svým vzhledem velice často zabývá. (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová & Csémy, 2011) Vlastní tělo porovnává a srovnává adolescent s aktuálními společenskými normami atraktivity. Potřebuje se líbit nejen sobě, ale zejména jiným. Zevnějšek se pro něj stává nástrojem k získání sociální akceptace a prestiže. (Vágnerová, 2005)

Změny v hodnotovém systému se vztahují i na postoj k pohybové aktivitě. Zejména u dívek dochází ke snížení zájmu o pohybové činnosti, kde je kladen největší důraz na výkonnost. (Fáberová, 2012; Vašíčková a Frömel, 2009) Výjimkou jsou děvčata navštěvující sportovní kroužky a členky sportovních klubů, ale i zde může být pozorován problém s motivací k pohybové aktivitě, který souvisí s dospíváním. Dívky dávají přednost cvičením s hudbou a moderním pohybovým aktivitám, jako je tanec nebo aerobik. (Sigmund, Frömel, Chmelík, Lokvencová & Groffík, 2009) Chlapci naopak od dívek upřednostňují zvyšování tělesné zátěže. Zájem o pohybovou aktivitu obecně klesá

s přípravovou na další studium či povolání. (Frömel, Novosad & Svozil, 1999) Velmi důležitá je motivace a udržení zájmu o pohybovou aktivitu. (Vašíčková & Frömel, 2009)

1.2 Pohyb a pohybová aktivita

Pohyb je jednou z elementárních interakcí mezi vnějším prostředím a organismem. (Řepka, 2005) Pohyb je považován za základní vlastnost živých organismů. (Kubičková, 1996) Filozofický pohled do pohybu zahrnuje veškeré procesy a děje, které probíhají v přírodě i společnosti. Z historického hlediska je pohyb pro člověka nejpřirozenější a nezbytnou formou fyzické aktivity. Současný technologický vývoj však výrazně usnadňuje činnosti každodenního života a tím velmi výrazně lidský pohyb eliminuje. Pohyb je přitom jedním z faktorů participujících na vytváření osobnosti každého jedince. Pohybový projev je přímo spojen s psychickými, sociálními a tělesnými potřebami člověka. Kvalita pohybu je indikátorem aktuálního psychosomatického stavu jedince. (Hodaň, 2000)

Pohybová aktivita zahrnuje veškeré činnosti jako volnočasové aktivity, tělesná cvičení, domácí práce, profesní práce a transport. (Dovalil, 2008) Frömel a Novosad (2009) zase definují pohybovou aktivitu jako souhrn realizovaných pohybových činností jedince. Pojem můžeme chápat také jako druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce doprovázené zvýšením energetického výdeje. (Bess, Forsyth, 2010) Pohybovou aktivitu jako všechny činnosti, které člověk vykonává během dne, vymezuje Klescht (2008).

1.2.1 Dělení pohybové aktivity

Pohyb můžeme rozdělit na aktivní a pasivní. Zatímco aktivního pohybu dosáhneme vlastní pohybovou aktivitou, k pasivnímu pohybu využíváme nějaký technický prostředek nebo živočicha. (Machová & Kubátová, 2009)

Na jiné dva typy rozděluje pohybovou aktivitu Dobrý (2008). Habitualní pohybovou aktivitu popisuje jako činnosti sloužící k plnění běžného denního režimu, jako jsou domácí práce, nákup apod., které často vykonáváme nevědomě. Naopak strukturovaná pohybová aktivita slouží k udržení nebo ke zlepšení tělesné zdatnosti, kondice a výkonu v konkrétním sportu či sportovním odvětví. Jedinec si na tento typ aktivit musí vyhradit volný čas.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) rozdělují pohybovou aktivitu z pohledu organizování. Organizovaná pohybová aktivita prováděná pod určitou formou vedení (učitel, vychovatel, cvičitel, trenér apod.) Často pod záštitou určité instituce, jakou může být sportovní klub, vzdělávací zařízení apod. Druhou možností je neorganizovaná pohybová aktivita, která je vykonávána spontánně, bez jakéhokoliv řízení. Jedinec ji provádí na základě vlastního rozpoložení, zájmu a podle aktuálních potřeb. Lze sem zařadit volnočasové aktivity jako běh, procházky, sportovní hry s přáteli ale i domácí práce, práci na zahradě či venčení psa.

Pohybovou aktivitu podle intenzity dělí Marcus a Forsyth (2010). Základní, málo namáhavou pohybovou aktivitu popisují jako nízkou. Střední pohybová aktivita je středně namáhavá a je zhruba 3x až 5x náročnější než nízká pohybová aktivita. Posledním stupněm je vysoká pohybová aktivita, která ve srovnání s nízkou je 6x a vícekrát vyšší.

1.2.2 Pohybová aktivita a zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (2010) je zdraví stav kompletní duševní, sociální a fyzické pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.

Podle Machové a Kubátové (2009) je aktivní pohyb nedílnou součástí upevňování lidského zdraví a je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro jeho zachování. Pohybová aktivita výrazně působí na následující oblasti lidského zdraví:

- zvyšování celkové tělesné zdatnosti
- snižování hladiny cholesterolu
- zvyšování duševní pohody a odolnosti vůči stresu
- lepší zásobení mozku krví a kyslíkem
- působení proti bolesti zad
- zpevňování kostí a zmenšování rizika zlomenin
- prevence civilizačních chorob

Další benefity zmiňují ve svém výzkumu Marcus a Forsyth (2010):

- zmenšování rizika onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku a cukrovky
- zmenšování rizika rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu

- zmenšování rizika nachlazení a chřipky
- zvyšování energie
- zlepšování kvality spánku
- snižování úzkosti a deprese
- zvyšování sebevědomí

Pozitivní vlivy pohybové aktivity popisují i Kučera a Dylevský (1999):

- zvyšování rozsahu a koordinace pohybu
- zvyšování svalové síly
- napomáhání k udržování tělesné hmotnosti a redukci nadměrného tuku

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) prohlašují, že vykonávání pohybové aktivity vede k prevenci vzniku únavového syndromu, napomáhá stimulaci břišního dýchání a u žen snižuje riziko potratu a usnadňuje porod.

Pohybové aktivity výrazně napomáhají k upevňování postoje k sobě samým a zvláště ke svému tělu. Právě v období adolescence je to velmi důležité. U dospívajících dívek i chlapců dochází k hodnocení vlastního těla a pohybová aktivita dodává v této oblasti cenné sebevědomí. (Kubíčková, 1996)

Pravidelné cvičení zásobuje člověka energií a ten se pak cítí pozitivně naladěný a lépe snáší deprese a životní neúspěchy. Lidé se také po cvičení cítí čilejší a prokazují větší radost ze života a jednodušeji zdolávají překážky a nástrahy. (Galloway, 2007)

Vliv pohybové aktivity na lidské zdraví zkoumalo několik autorů, jako například Bursová (2005) nebo Warbuton, Nicol & Brenin (2006). Všichni se shodují na následujících pozitivních účincích:

- zdokonalování a podpora činnosti vnitřních orgánů, nervového a lymfatického systému
- zajišťování vhodného postavení obratlů páteře a její esovité zakřivení
- rozvíjení a upevňování svalstva
- podporování srdeční činnosti a snižování klidové srdeční frekvence
- zvyšování dechového objemu a kapacity plic

- povzbuzování produkce endorfinů v mozku
- prevence obezity

1.2.3 Pohybová inaktivita

Pohybová inaktivita neboli takzvaná pohybová nedostatečnost je stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky, které se rovnají klidovému metabolismu. (Marcus & Forsyth, 2010)

Současný životní styl v podobě stálého nedostatku pohybové aktivity a ustavičného přejídání vede ke vzniku civilizačních chorob a poškození zdraví. Nechuť k pohybové aktivitě, nedostatek vůle a motivace a lenost jsou nejčastější příčinou hypokineze (pohybová chudost). Pohybu neustále ubývá. Jako příčiny jsou označovány dopravní prostředky, eskalátory, výtahy, technické vymoženosti a moderní domácnosti. (Machová & Kubátová, 2009) Lidé, kteří nemají dostatek pohybové aktivity, jsou mnohem méně odolní vůči běžným nemocem, ztrácí funkční kapacitu organismu a umírají předčasně. Neustálý nárůst převahy sedavého způsobu života jde ruku v ruce s pohybovou inaktivitou. Inaktivita způsobuje svalové dysbalance. Snaha celotýdenní hypokinezi dohnat o víkendu, kdy je tělo vystaveno extrémní námaze, může celou situaci ještě zhoršit. Silnější svalové skupiny mají tendenci přebírat práci za svaly ochablé a následně dochází k přetížení určitých svalových partií. Určité motorické jednotky trpí zvýšeným svalovým napětím a jiné naopak slábnou. Výsledkem je sval, který má hyperaktivní, ale i hypoaktivní místa. Hyperaktivní část svalu může reagovat na přetížení zánětem. (Kabela et al., 2007)

Kabela (2007) také uvádí, že častěji dochází ke zranění pohybového aparátu, který není v optimálním stavu. Nevyhovující zatěžování vede k ochabování vzpřimovačů páteře a s tím souvisejícím bolestem zad. Při bolestech se člověk často pohybovým aktivitám vyhýbá a vzniká tak začarovaný kruh. Pohybová inaktivita způsobuje snížení bazálních hodnot metabolismu, což znamená, že lidskému organismu stačí k udržení základních životních funkcí méně energie. Nedostatek pohybové aktivity je velice často doprovázen nadměrným příjmem energie. Pokud se však sníží energetický příjem, může nastat podvýživa, která je doprovázena sníženou odolností organismu vůči nemocem. Je tedy potřeba najít rovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem (přiměřený příjem a

energie a dostatečná pohybová aktivita). Pouhé snížení energetického příjmu může přinést negativní efekt. (Kabela et al., 2007)

Při působení stresového podnětu (nejedná se pouze o stresové situace) dochází k aktivaci základní stresové osy – centrální nervový systém – hypothalamus – hypofýza – nadledvinky. V nadledvinkách se tvoří katecholaminy, které zajišťují přenos podnětu, díky kterému je organismus připraven k okamžité svalové činnosti. Do krve je vyplaven energetický materiál v podobě glukózy a volných mastných kyselin, zvýší se tlak krve, minutový srdeční objem a dojde k vazodilataci (roztažení) cév ve svalové oblasti. Organismus je zabezpečen dostatkem energetických zdrojů pro případ pokračující intenzivní činnosti. (Kabela et al., 2007)

Nenásleduje-li fyzicky náročná aktivita, zůstane glukóza a volné mastné kyseliny uloženy ve formě lipidů v cévních stěnách. Z toho vyplývá, že psychicky náročné práci by měla přijít fyzicky náročná činnost. V opačném případě hrozí zužování cév a s tím spojené cévní onemocnění. Pouze pohybovou aktivitou lze zpracovat energii, která se vyplavila vlivem stresorů do krve. (Kabela et al., 2007)

Ze zdravotního hlediska je pohybová inaktivita po kouření, vysokém tlaku krve a cholesterolu čtvrtým nejrizikovějším faktorem neinfekčních onemocnění a každým rokem přispívá k více než 2 milionům úmrtí na světě, kterým šlo zabránit. Celosvětová vysoká míra inaktivity je zapříčiněna fyzicky nenáročným životním stylem, který je ve vyspělých zemích doprovázen:

- snižující se potřebou pohybové aktivity ve společnosti, zaměstnání i doma
- dominantně pasivním motorizovaným transportem
- volnočasovým i pracovním používáním informačních technologií (počítač, televize, internet) především při sezení
- upřednostňováním eskalátorů a výtahů místo statických schodišť
- využíváním automatických přístrojů a spotřebičů minimalizujících tělesnou práci
- pohybově nevstřícným prostorem (nadměrný provoz, betonová zástavba apod.) (Sigmund & Sigmundová, 2011)

Největším problémem současné moderní společnosti je sedavý způsob života. Lidé sedí doma, v zaměstnání i při přepravě. Dříve byl člověk odsouzen k obstarávání potravy fyzicky náročnou činností. Dnes potravu získá bez námahy za peníze, které vydělá v zaměstnání často spojeném s nedostatkem fyzické zátěže. Člověk již po práci nevyžaduje klid, ale dnes potřebuje pohyb. Je velmi důležité vytvořit sportovní návyky v dětství, protože v dospělosti je tyto návyky velice těžké získat. (Kabela et. al, 2007)

Stále častěji jsou k vidění dva extrémy. V prvním případě jsou děti a dospělí vrcholový sportovci a sportují téměř každý den a na druhé straně jsou jedinci trpící nedostatkem pohybové aktivity. (Frömel, Novosad & Svozil, 1999)

Bylo zjištěno, že adolescenti častěji tráví čas u televize a podobných zařízení než u pohybových aktivit. Důležitou složkou je motivace ze strany rodičů a častější pochvaly než negativní kritika. Překážkou pro vytváření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě je nedostatek financí, špatná dostupnost sportovišť, zdravotní potíže, lenost a chybějící motivace. (Sekot, 2006)

Podle epidemiologické studie provedené v roce 2006 trpí nadváhou či obezitou 52% dospělé populace České republiky ve věku 18-59 let. Výzkum provedený v roce 2001 přišel s lepšími výsledky (49%). Lze tedy pozorovat zhoršující se tendenci. Stejný problém je sledován i u dětí. V roce 1995 bylo s obezitou léčeno 8886 dětí, v roce 2005 se tento počet téměř s trojnásobil. Hlavní příčinou je stále se zvyšující energetický příjem a snižující se čas věnovaný pohybovým aktivitám. (Marková, 2012)

1.2.4 Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu

Světová zdravotnická organizace doporučuje věnovat se středně zatěžující pohybové aktivitě alespoň 150 minut týdně nebo pohybové aktivitě, která je klasifikována jako vysoce zatěžující a to nejméně 75 minut týdně. K tomu je důležité přidat cviky se zapojením velkých svalových skupin pro posílení svalů. Takové cvičení by se mělo provádět alespoň dvakrát v týdnu při počtu 8-12 opakování. (World Health Organization, 2010)

V průběhu času se doporučení pro pohybovou aktivitu mírně mění v závislosti na výsledcích výzkumů zabývajících se touto problematikou. Například 30 minut středně

zatěžující pohybové aktivity po většinu dní v týdnu doporučují Abu-Omar, Rüten a Robine (2004). Pohybovou aktivitu vnímají jako různé formy cvičení, chůzi, mytí oken, zahradničení apod. Tvrdí, že i pohybová aktivita mírné intenzity má významný vliv na posílení zdraví.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) doporučují věnovat se pohybovým aktivitám v délce 20 – 30 minut alespoň třikrát týdně a tím si zajistit ochranu před kardiovaskulárními chorobami. Důležitou roli hraje všestranný pohybový rozvoj a podpora pohybově aktivního transportu.

Za zdraví užitečné lze označit ty aktivity, které nejvíce zatěžují velké svalové partie a je u nich možno měnit tempo a dosáhnout tak ideálního zatížení (plavání, chůze, běh). Je důležité měnit intenzitu zatížení, protože organismus se velmi snadno adaptuje. Pro udržení dobré tělesné zdatnosti je potřeba věnovat se pohybové aktivitě, při intenzitě okolo 50% maxima, alespoň 60 minut dvakrát až třikrát týdně. (Kabela et al., 2007)

1.3 Zastavěné prostředí a pohybová aktivita

Poslední dobou je čím dál více diskutováno o významu faktoru zastavěného prostředí na životní styl a zejména na jeho důležitou součást související se zdravím a pohybovou aktivitou. Drtivá většina dřívějších studií se zabývala pohybovou aktivitou vykonávanou při rekreaci a ve volném čase. V 90. letech se studie začaly více zaměřovat na pohybovou aktivitu vykonávanou za účelem přepravy. Lze pozorovat mnoho rozdílů od volnočasových aktivit a několik faktorů ovlivňujících její vykonávání, mezi které mimo jiné patří způsob městské zástavby, její rozvržení, hustota, prostupnost, atraktivnost k chůzi apod. (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft & Kerr, 2006)

Různé druhy zástavby významně ovlivňují úroveň chodeckosti obyvatel dané oblastí. Zástavbu může rozdělit na 4 typy:

1. Městská jádrová zástavba

Zde spadají nejstarší lokality, především historická centra měst. Starší městské části jsou spojeny s obdobím, kdy se nevyužívalo motorizovaných možností transportu, a proto vykazují vysoké možnosti chodeckosti. Tento fakt je projeven vyšší sídelní hustotou, dobrou propojeností území a velmi snadnou dostupností obchodních objektů. (Mitáš &

Frömel, 2011) Tyto faktory společně s dalšími spolu utvářejí takzvaný index chodeckosti, kterým lze popsat danou oblast z hlediska „přijatelnosti“ k chůzi. Městská jádrová zástavba se tedy vyznačuje vysokou mírou chodeckosti.

2. Panelová zástavba

Budování panelákových sídlišť se rozvíjela od padesátých do devadesátých let 20. století a během tehdejšího komunistického režimu jich bylo postaveno velké množství téměř ve všech větších městech. Panelová zástavba je charakterizována rozsáhlými obytnými bloky, které vznikaly nejčastěji na perifériích tehdejších měst. Hlavním důvodem bylo vybudovat co nejvíce místa k bydlení. Kvantita však převyšovala kvalitu, a proto vznikla sídla, která jsou nevyhovující zejména po funkční a estetické stránce. Zejména v malých a středně velkých městech se sídliště přiblížila velice blízko k historickým jádrům a tím je poznamenala. (Musil, 2002)

Výstavba panelových sídlišť potlačila českou architekturu. Často se v těchto oblastech lidé potýkají s několika problémy, jako nedostatečná kapacita parkování, hustá zástavba, anonymita a nedostupnost služeb. Takové lokality se dostávají mezi nejméně oblíbené adresy a lidé s vyšším sociálním statusem se z nich postupně vytrácejí. (Temelová, Novák, Ouředníček & Puldová, 2009)

3. Satelitní zástavba

Nejčastěji je viděna na perifériích měst a vznikla zejména proto, aby zlepšila obyvatelům dojíždění do měst za prací. Rozpínání okrajových oblastí větších měst je spojeno s pojmem suburbanizace, která je typická architekturou posledních let. Suburbanizace znamená přesun komerční a obytné funkce z centra do okrajových částí měst. Představuje novou formu zastavěného území a funkční vztahy s jádrem města. Charakteristické jsou řadové nebo samostatně stojící jednopodlažní či dvoupodlažní domky s menší zahrádkou oddělené od kompaktního města, které však mohou být postupem času právě kompaktním městem pohlceny. Vyznačuje se nízkou sídelní hustotou, ale i nízkou propojeností s ostatními objekty a jednotvárností území, které společně snižují chodeckost v těchto oblastech. (Ouředníček & Temelová, 2008)

4. Nová bytová zástavba

Představuje nově vybudované obytné bloky vznikající od devadesátých let 20. století. Na rozdíl od panelových sídlišť je zde vyšší úroveň kvality, díky zděným konstrukcím a výskytu základních služeb a obchodů. Opět zde pozorovat nízkou propojenost a závislost na motorizované dopravě. (Mitáš, 2011)

1.3.1 Podmínky prostředí

Zdraví se úzce váže na kvalitu životního prostředí. Zvýšený počet chronických onemocnění a častější výskyt alergií způsobuje zhoršující se kvalita životního prostředí. Mezi nepříznivé účinky se řadí znečištění vody, ovzduší, půdy, potravin a hluk. Znalosti, chování a preference jedince v souvislosti s životním stylem a stravovacími návyky, jsou formované prostředím, které jej obklopuje. (Machová & Kubátová et. al., 2009)

Svět se markantně mění. Změny klimatu, prudce stoupající cena ropy, rostoucí obava o zabezpečení dodávek energie znamenají tlak na společnost zejména v oblasti cestování. Přistoupením na aktivní cestování lze přispět k řešení všech těchto problémů a zvrátit pokles pohybové aktivity. Jako výsledek se předpokládá zlepšení veřejného zdraví, ušetření peněz na výdajích spojené se zdravotní péčí a zlepšení kvality života a životního prostředí. (Insall, 2013)

Lékaři hledají odpověď na otázku, jaký je vztah mezi úrovní pohybové aktivity a prostředím. Obyvatelé příměstských oblastí, které se vyznačují menší kompaktností a menší hustotou, jsou právě z těchto důvodů motivováni používat pro přepravu motorizovaný způsob dopravy. Tříletý výzkum z Nového Zélandu ukázal, že lidé, kteří žijí v méně rozlehlé oblasti, více chodí a mají nižší hmotnost. Cílem výzkumu bylo určit rozdíly v intenzitě pohybové aktivity dospělých ve vztahu k velikosti města a environmentálním bariérám. Obyvatelé menších oblastí (do 100 000 obyvatel) si častěji stěžovali než obyvatelé velkých měst na problémy s infrastrukturou – nepřístupnost některých zařízení, nedostatek chodníků, nedostatečné pouliční osvětlení a další. Často však není možné udržovat a rozvíjet odpovídající infrastrukturu. Některé vesnice jsou zároveň hlavní dopravní tepny a zvýšený počet kamionů a aut může být překážkou pro obyvatele k fyzické aktivitě, obzvláště pokud je tato situace spojena s absencí chodníků. Obyvatelé větších měst měli problém s nedostatkem času a motivace, nadměrnou únavou

způsobenou často delší pracovní dobou a zvýšenou kriminalitou. Výzkum potvrdil hypotézy, že mezi pohybovou aktivitou obyvatel různých oblastí jsou rozdíly. (Badland & Schofield, 2005)

Také další výzkumy (Owen, Humpel, Leslie, Bauman & Sallis, 2004; Tudor-Locke, Craig, Thyfault & Spence, 2013) zjišťovaly vztah pohybové aktivity k zastavěnému prostředí. Nejvíce rozšířenou pohybovou aktivitou dospělých je chůze. Výzkumy se zabíraly vlastnostmi infrastruktury jako počet a kvalita chodníků, stezek, dostupnost parků, obchodů a stav dopravní situace. Hlavním úkolem veřejného zdraví je motivovat dospělé v pravidelné pohybové aktivitě střední intenzity. Studie prováděné v Austrálii však dokázali, že i přes veřejné kampaně trvající déle než deset let a iniciativu navýšit zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu, se velikost fyzické aktivity nijak nezměnila. Impulsy ze strany politiky a ochrana životního prostředí mají důležitou roli v budování pohybově aktivního prostředí. Příkladem může být budování cyklostezek, rekreačních středisek, parků a chodníků, které zvyšují pravděpodobnost aktivního chování. Identifikovat faktory, které ovlivňují volbu mezi aktivním a inaktivním chováním je velice obtížné. Chůze je nejpřístupnějším pohybem člověka, z tohoto důvodu by se měla politika veřejného zdraví orientovat na tuto činnost. Chůze jako dopravní prostředek k přesunu z místa na místo je více využívána lidmi žijících ve městě než v příměstských částech. Více chodí lidé, kteří žijí v oblastech s vyšší sídelní hustotou, bezpečnějším silničním provozem, širším využitím infrastruktury a lepším připojením jednotlivých ulic. Pokud lidé mají pocit, že v okolí jejich bydliště je i v noci bezpečno, pozitivně to ovlivňuje velikost jejich pohybové aktivity.

Například Sekot (2006) upřednostňuje okrajové části města, protože lidé jsou blíže k přírodě a mají příznivější podmínky pro sportování. Je však potřeba rozlišit možnosti pro sportovní vyžití a chůzi.

Sallis, Bauman a Pratt (1998) zveřejnili výsledky sedmi výzkumů orientovaných na oblast prostředí a platné legislativy ve vztahu k pohybové aktivitě. Výsledky dvou experimentů dokázaly, že změny v životním prostředí jsou schopny efektivně ovlivňovat zvyšování pohybové aktivity obyvatelstva. V tomto ohledu se vlády snaží, zejména změnami v legislativě, podporovat výzkum v této problematice. Je potřeba inaktivitu vnímat jako závažný problém, protože většina dospělých v USA a dalších rozvinutých zemí nesplňují doporučení pro pohybovou aktivitu. Pouze úprava legislativy a prostředí

může situaci zlepšit. Legislativa podporující budování přívětivého prostředí, zdraví obyvatelstva, rozvoj osobních dovedností a změny orientace zdravotních služeb může ovlivnit zdraví celé populace.

Prostředí má na chování lidí pozitivní i negativní vliv. Překážkou v pohybu mohou být například nedostatečně zabezpečené parky, pěší zóny či stezky pro cyklisty. Výsledky experimentů v Austrálii potvrdily, že parky podporují pohybovou aktivitu pouze v případě, že v nich dominují široké chodníky a v blízkosti jsou obchody. Změny prostředí by měly předcházet výchovným intervencím. Některé programy jsou však nepromyšlené. Kupříkladu mediální kampaň propagující chůzi a využívání parků nemá šanci na úspěch, pokud jsou chodníky v rozpadlém stavu, parky nejsou dostatečně osvětlené a lidé nemají možnost dopravit se centra města z okrajových částí. Změny v politice mají smysl. Osvěta negativních vlivů kouření cigaret měla za následek celkové snížení počtu kuřáků. Podobné programy je potřeba zavést i v oblasti pohybových aktivit. Podpora využívání kola jako dopravního prostředku může mít pozitivní účinek a snížit tak počet těch, kteří využívají k přepravě osobní automobil. Příkladem může být nenákladná kampaň podporující využívání schodů. Umístění letáků informujících o výhodách spojených s používáním schodů namísto výtahů dosáhlo dvojnásobného využití schodů a to jak ve směru dolů, tak i nahoru. Takový výsledek lze označit za pozitivní. (Sallis, Bauman & Pratt, 1998)

1.3.2 Souvislost vnímání bezpečí a pohybové aktivity

Automobilová doprava ovlivňuje pohybovou aktivitu nejen z hlediska častého využívání k přesunu z místa na místo, ale i z hlediska bezpečnosti. Lokality jsou často vnímány jako méně bezpečné, pokud se v nich vyskytuje zvýšená míra automobilové dopravy. Tímto faktem je výrazně ovlivněno chování rodičů v souvislosti s jejich dětmi ale také chování seniorů. Rodiče z velké pravděpodobnosti nedovolí svým dětem, aby si hrály v prostředí, které považují za nebezpečné. Rodiče budou klidnější, pokud si jejich dítě místo pobíhání v takovém prostředí zvolí nějakou činnost v prostředí domova. Tam však často dochází k sedavým činnostem, jako je hraní počítačových her nebo vysedávání u televize. Není to rozhodně ideální prostředek výchovy, ale rodiče to vnímají jako možnost mít své děti neustále pod dohledem s myšlenkou, že jsou v bezpečí. Takové priority rodičů však mají na děti negativní dopad, protože jestliže si v dospívání nevybudují pozitivní vztah k pohybu, z velké pravděpodobnosti jej nezískají ani v dospělosti a to nepříznivě

ovlivní jejich budoucí životní styl. (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft & Kerr, 2006)

V zahraničních studiích se často objevuje pocit bezpečnosti jako důležitý podíl ovlivňující úroveň pohybové aktivity. Jestliže se obyvatelé necítí bezpečně, nebudou využívat možnosti chůze v okolí bydliště a raději upřednostní jiný způsob transportu (městská hromadná doprava, automobil apod.). Dalším negativním dopadem může být omezení v podobě opuštění bezpečného prostoru domova pouze na nezbytně nutnou dobu, což zásadně sníží celkový objem pohybu. Na vesnicích lidé cítí bezpečněji, zejména díky vzájemnému povědomí o ostatních obyvatelích. Mohou se tak snadněji pohybovat aktivně, aniž by museli využívat bezpečnějších, ale současně také pasivnějších způsobů transportu. (Frömel, Mitáš & Kerr, 2009)

1.4 Charakteristika města Olomouce

1.4.1 Obecná geografická charakteristika města Olomouce

Město Olomouc se rozpíná v jižní části Olomouckého kraje. Z geomorfologického pohledu se nachází v Hornomoravském úvale. Město má rovinatý charakter, hlavně na východě ale i na západě je výrazně ohraničen vyšším georeliéfem, který tak svírá město do protáhlé nížiny otevřené ze severozápadu na jihovýchod. Lednové průměrné teploty se pohybují od -1 do -4°C, výjimkou však nejsou ani teploty okolo -15°C. Teplota v červenci je průměrně 19°C, občas se ale může vyšplhat i na 35°C. Roční srážky ve městě se pohybují od 600 do 1100 mm. Největší řekou protékající městem je Morava, která rozděluje Olomouc na východní a západní část. Dalšími vodními toky jsou Mlýnský potok a Bystřice, oba jsou přítoky Moravy. Střed města leží v nadmořské výšce 219 m n. m. a celková rozloha města je 10 334 ha. Olomouc má nejvíce obyvatel v kraji a zároveň je šesté nejlidnatější město v České republice. K roku 2018 žilo na území města bez aglomerací necelých 102 tisíc obyvatel. (SMO, 2019)

Olomouc je krajským a současně statutárním městem. Ve městě se také nachází univerzita, druhá nejstarší v České republice. Nejen domácí turisté hojně navštěvují Olomouc a to mimo jiné z toho důvodu, že se jedná o druhou největší památkovou rezervaci v České republice. V Olomouci se nachází rozlehlé parky, moderní aquapark, zoologická zahrada a spousta míst kulturního a sportovního vyžití. Město je administračně

rozděleno na 26 městských částí, ty však nemají vlastní zastupitelstva a celé město se tak řídí centrálně. (SMO, 2019)

1.4.2 Strategický plán rozvoje města Olomouce

Město Olomouc vytvořilo a opakovaně aktualizuje strategický plán rozvoje již od roku 2000. Obsahem dokumentu je úplný přehled klíčových rozvojových oblastí, včetně konkrétních cílů a postupů k jejich uskutečnění. Strategický plán je nástrojem pro podporu rozvojových záměrů města.

Poslední aktualizace z roku 2018 definuje 4 pilíře a stanovuje vizi, na kterou je strategický plán především zaměřen. Mezi tyto pilíře patří:

1. Konkurence schopná Olomouc – zlepšování infrastruktury škol, zefektivnění kvality výuky, podpora spolupráce vědy s praxí, podpora inovace a kreativních průmyslů, zajišťování rozvojových projektů
2. Olomouc jako perla Evropy – posílení turistických cílů, zatraktivnění služeb pro cestovní ruch, kulturu, volný čas a sport, zmodernizování a rozšíření nabídky volnočasové, kulturní, sportovní a turistické, rozvíjení cykloturistiky, pěší turistiky a vodní turistiky, zvýšení využití potenciálu kulturního a duchovního dědictví
3. Udržitelná Olomouc – zajistit udržitelnost dopravy včetně parkování, zlepšit bezpečnost dopravy a bezbariérovost, zlepšit kvalitu veřejných prostranství, zlepšit vodní režim, ekologickou stabilitu a protipovodňovou ochranu, zajistit trvale efektivní odpadové hospodářství, zlepšit kvalitu ovzduší, rozvíjet a zlepšovat technickou infrastrukturu a snižovat energetickou náročnost
4. Olomouc jako funkční centrum regionu – dodržování principů zdravého finančního řízení, rozvíjet roli města jako významného partnera při vyjednávání o klíčových oblastech života, zvyšovat kvalitu veřejných služeb, řešit problematiku dostupnosti bydlení, zefektivnit sociální a prorodinné služby, řešit patologické jevy a posílit bezpečnost občanů

Současný strategický plán rozvoje města Olomouce je do roku 2023 a celkovou zodpovědnost za průběh, koordinaci a řízení tvorby nového strategického plánu měla dvacetičlenná Komise pro strategické řízení. Komise byla složena z volených veřejných

činitelů, vedoucích pracovníků klíčových odborů Magistrátu města Olomouce a zástupců partnerských organizací podílejících se na regionálním rozvoji města. (SMO, 2019)

1.4.3 Koncepce rozvoje tělovýchovy a sportu v Olomouckém kraji

Olomoucký kraj připravuje koncepci rozvoje tělovýchovy a sportu, která má nastínit, jakým směrem se další z krajských priorit posune v následujících letech. Koncepce bude zahrnovat roky 2019 – 2023 a její součástí se stane také akční plán. Půjde o plán investic, kterým se hejtmanství může řídit při rozhodování o investicích.

Olomoucký kraj podporuje sport například dotacemi na výstavbu nových sportovišť, ale přispívá i samotným profesionálním a amatérským sportovcům. Ročně na tyto účely uvolní desítky milionů korun. (Olomoucký kraj, 2019)

1.5 Studie zaměřené na pohybovou aktivitu a prostředí

Tato kapitola se věnuje výzkumům o pohybové aktivitě a prostředí, které byly realizovány v posledních letech a to nejen na území České republiky.

Mitáš a Frömel (2011) zkoumali pohybovou aktivitu obyvatel České republiky se zaměřením na velikost místa bydliště a chtěli upozornit na rozdíly v pohybové aktivitě mužů a žen v jednotlivých regionech. Z výsledků bylo patrné, že v celkové týdenní velikosti pohybové aktivity u obyvatel České republiky jsou minimální rozdíly. Nejnížší hodnoty byly naměřeny v Moravskoslezském a Ústeckém kraji. Nejvyšší hodnoty vykázaly Královéhradecký a Pardubický kraj a Vysočina. Bylo také zjištěno, že vyšší podíl týdenní pohybové aktivity mají obyvatelé menších sídel. Autoři zmiňují, že životní úroveň je pod průměrem Evropské unie a s tím souvisí přístup k životnímu stylu a zdraví. Největší pohybová aktivita byla naměřena u mužů a žen žijících na vesnici s méně než 1000 obyvateli. Je dáno tím, že v menších lokalitách se lidé cítí bezpečněji a nebojí se aktivně využívat cyklostezky a lesní stezky. Chodí se zde více pěšky, protože v blízkosti bydliště se nachází pošta, obchod, škola či práce. Velká města sice mají lepší infrastrukturu, ale větší vzdálenosti mezi jednotlivými místy a horší bezpečnost vedou k využívání městské hromadné dopravy či osobního automobilu. Pohybová aktivita mužů a žen klesá s rostoucím počtem obyvatel v místě bydliště.

Studie zkoumající rozdíly v aktivním transportu podle podmínek prostředí byla provedena u obyvatel Zlínského a Jihomoravského kraje (jihomoravský region). Zpracované data ukázaly, že vyšší aktivita při aktivním transportu souvisí s dostupností jednotlivých míst chůzí. Lidé, kteří označili dostupnost jednotlivých míst jako nevyhovující, vykazovali nižší hodnoty. Obyvatelé jihomoravského regionu mohou těžit z vhodných podmínek pro pravidelnou pohybovou aktivitu. Výborná dopravní dostupnost je určitě výhodou regionu. Celková týdenní pohybová aktivita nebyla ovlivněna, zda jedinci měli normální váhu, nadváhu, obezitu či podváhu. Opět byl prokázán vliv velikosti místa bydliště a způsobu bydlení na velikost pohybové aktivity. Lepší hodnoty obyvatel menších sídel mohou být zapříčiněny větším zastoupením manuálních pracovních činností, zemědělskou prací či bezpečností a vzdáleností mezi jednotlivými místy. Výhodou je také dostupnost lesních stezek a cyklostezek. Ženy celkově dosahovaly větších hodnot transportní pohybové aktivity, i když jejich množství s rostoucím věkem pravidelně klesá, zatím co u mužů je to spíše opačně. (Nykodým & Mitáš, 2011)

Výzkum s názvem Vliv vzdělání a socioekonomického statusu na pohybovou aktivitu dospělých obyvatel východních Čech a Vysočiny přišel na základě sběru dat ke zjištění, že lidé se základním a středoškolským vzděláním mají vyšší objem týdenní pohybové aktivity než lidé s vysokoškolským vzděláním. Z výsledků bylo patrné, že středoškoláci se věnovali pohybovým aktivitám nejvíce. Předpokládá se u nich dostatek volného času chápání zdravotních účinků pohybové aktivity díky výši jejich vzdělání. Lidé s vyšším socioekonomickým statusem dosahovali menších hodnot, než lidé s nižším socioekonomickým statusem. Je to dáno tím, že osoby s nižším socioekonomickým statusem se častěji věnují manuálním pracovním činnostem a nevlastní osobní automobil, proto častěji využívají k aktivnímu transportu chůzi. Nejnižší hodnoty získali muži s vysokoškolským vzděláním, u kterých se předpokládá vykonávání vedoucí pozice v zaměstnání a s tím spojený sedavý způsob práce a nedostatek volného času. Významné rozdíly nebyly zjištěny ve vztahu k pohlaví a vzdělání. Obyvatelé výše zmíněné oblasti jsou motivováni k provádění pohybových aktivit přírodně atraktivním prostředím v blízkosti jejich obydlí. To znamená, že vhodné podmínky prostředí mohou zvýšit objem pohybových aktivit různých skupin obyvatelstva. (Feltlová, Mitáš, Kubíčková, Frömel, Šmíd & Dygrýn, 2011)

Analýzou pohybové aktivity obyvatel Moravskoslezského kraje v souvislosti s délkou formálního vzdělání se zabývali Fojtík a Mitáš (2012). Zjistili, že vzdělání významně neovlivňuje úroveň pohybové aktivity obyvatel. Výsledky výzkumu ukazují, že dosažené vzdělání slabě asociuje s dosaženou úrovní pohybové aktivity. Osoby se základním vzděláním jsou často více aktivní. Pracovní aktivita je vyšší a upřednostňují chůzi jako způsob transportu. V tomto se toto zjištění neshoduje se zahraničními studii, které dokládají vyšší pohybovou aktivitu u osob s vyšším vzděláním.

Pohybová aktivita je ovlivněna velikostí místa bydliště, rodinným statutem i regionálními podmínkami pro její realizaci, tak zní závěr studie Horáka, Dygrýna, Mitáše a Obzinové (2011). Cílem bylo analyzovat velikost pohybové aktivity a inaktivity obyvatel olomouckého regionu z hlediska indexu tělesné hmotnosti, kouření, účasti v organizovaných pohybových aktivitách, způsobu bydlení a velikosti místa bydliště. Výsledkem bylo zjištění, že kouření, index tělesné hmotnosti a účast v organizovaných pohybových aktivitách nemají zásadní vliv na celkovou týdenní pohybovou aktivitu. Výsledky byly nejvíce ovlivněny způsobem bydlení a velikostí místa bydliště. I když jsou města lépe vybavena po technické i sportovní stránce, obyvatelé menších měst a vesnic vykazují větší pohybovou aktivitu. Doporučuje se zachovat a podpořit podmínky pro cyklistiku z důvodu její vysoké oblíbenosti.

Situaci v zahraničí sledovali Florino, Salvador a Reis (2013). Cílem jejich studie bylo analyzovat vztah mezi pohybovou aktivitou mužů a žen žijících v Brazílii a jejich hodnocením okolního prostředí. Výzkum probíhal konkrétně ve městě Sao Paulo, ve kterém převládá nízká sociokulturní úroveň, bezpečnost, sociální podpora a infrastruktura. Výsledky potvrdili zvýšenou pohybovou aktivitu u jedinců, kteří se ve svém okolí cítili bezpečně a měli v oblasti svého bydliště místa snadno dostupná chůzí. Ženy, které žily v oblasti s nízkou kriminalitou, dosahovaly daleko vyšší úrovně pohybové aktivity a splnily tak zdravotní doporučení. Nejvyšší podíl na celkové velikosti pohybové aktivity měla transportní pohybová aktivita, protože podmínky pro volnočasovou pohybovou aktivitu byly zcela nevyhovující. Autoři zmiňují, že situaci by mohla zlepšit podpora v podobě investic do udržování zdravého životního prostředí a veřejné bezpečnosti, alespoň ve formě osvětlení.

Podle autorů Kerr et. al. (2013) jsou důležité politické změny a změny životního prostředí, které mají dlouhotrvající a rozsáhlý vliv na zvýšení pohybové aktivity. Pracují

s pojmy jako pozitivní vnímání bezpečí, estetika okolí či nižší dopravní rizikovost. Zjistili, že lidé žijící v příznivějším zastavěném prostředí prokazovali dvakrát větší aktivitu než lidé z méně příznivého prostředí. Také potvrdili, že prostředí s vyšší chodeckostí motivuje obyvatele k častějšímu využívání chůze či kola jako dopravního prostředku.

Se zajímavou studií přišli Basset, Browning, Conger, Wolff & Flynn (2013). Cílem jejich výzkumu bylo zjistit, zda budovy s esteticky příjemným a centrálně umístěným schodištěm, zvyšují počet lidí, kteří jej využívají v porovnání s budovami, které mají schodiště na méně vhodném místě. Výsledky ukazují, že pokud jsou budovy vybaveny snadno dostupným schodištěm, lidé jej mnohem více využívají. Architektonický návrh může tedy výrazně ovlivnit velikost pohybové aktivity. Využívání schodiště znamená pro lidi zvýšení energetického výdeje, ale také ušetření elektrické energie.

Autoři Sallis et. al. (2016) analyzovali výsledky studií IPEN, kterých se zúčastnilo 6882 dospělých ve věku 18-66 let ze 14 měst v deseti zemích na pěti kontinentech. Vliv prostředí byl prokázán v attributech hustota bydlení, hustota veřejné dopravy a počet parků. S fyzickou aktivitou naopak nesouvisela vzdálenost k nejbližšímu místu veřejné dopravy. Rozdíly byly také zaznamenány mezi účastníky žijícími v bezpečném a nebezpečném prostředí. Obyvatelé, kteří se cítili ve svém okolí bezpečněji, vykazovali až o 59% vyšší hodnoty pohybové aktivity. Forma prostředí, ve kterém se pohybujeme, má potenciál přispět ke zvýšení fyzické aktivity a zabránit tak šíření pandemie fyzické nečinnosti.

2 CÍLE PRÁCE

Hlavním cíle této diplomové práce je analyzovat vztah mezi pohybovou aktivitou adolescentů a typem zástavby v Olomouci.

Dílčí cíle:

1. Analyzovat velikost mimoškolní pohybové aktivity adolescentů
2. Objasnit vztah adolescentů k sedavým činnostem a pohybovým aktivitám
3. Analyzovat překážky v okolí místa bydliště adolescentů bránící pohybové aktivitě
4. Analyzovat způsob dopravy adolescentů do školy

3 METODIKA

Výzkum byl prováděn v lednu 2019. Zkoumání byli adolescenti žijící v Olomouci. K získání potřebných informací byla zvolena forma empirického výzkumu pomocí dotazníkové metody.

Dotazník se dá charakterizovat jako soubor otázek, které jsou předem připraveny. Výhodou je možnost hromadného zpracování a anonymita. Nevýhodou může být nepochopení otázek respondentem, nepřesné či neúplné odpovědi nebo nízká návratnost. (Gavora, 2010)

Pro výzkum byl použit mezinárodně uznávaný dotazník IPEN Adolescent, který byl vyplňován pomocí systému INDARES.COM. Data byla exportována do programu Microsoft Excel. Výsledky jsou prezentovány pomocí popisných charakteristik (aritmetický průměr a procentuální shoda) a grafy vytvořenými také v programu Microsoft Excel. Pro vypočítání statistické významnosti byl použit Spearmanův pořadový korelační koeficient.

Výsledky šetření jsem uvedl pro celý výzkumný soubor a také rozdělil podle typu zástavby a typu obydlení. Lze tedy vzájemně porovnávat výsledky účastníků žijících na periferii a v centru města a zároveň sledovat rozdíly mezi obyvateli bytů a rodinných domů.

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Šetření se zúčastnilo 100 studentů 9. ročníku základních škol v Olomouci. Výzkumný soubor tvoří 100 jedinců (50 chlapců, 50 dívek) ve věku 15 let. Podle dotazníku IPEN Adolescent byli tázající rozdělení podle typu obydlení do dvou skupin – byt nebo rodinný dům. V bytě žije 61 tázajících, zbylých 39 obývá rodinné domy. Výzkumný soubor byl také rozdělen podle typu zástavby. V centru a v okolí centra města (zástavba s vyšší chodeckostí) žije 41 adolescentů a 59 má své domovy na periferii (zástavba s nižší chodeckostí).

3.2 Dotazník IPEN Adolescent

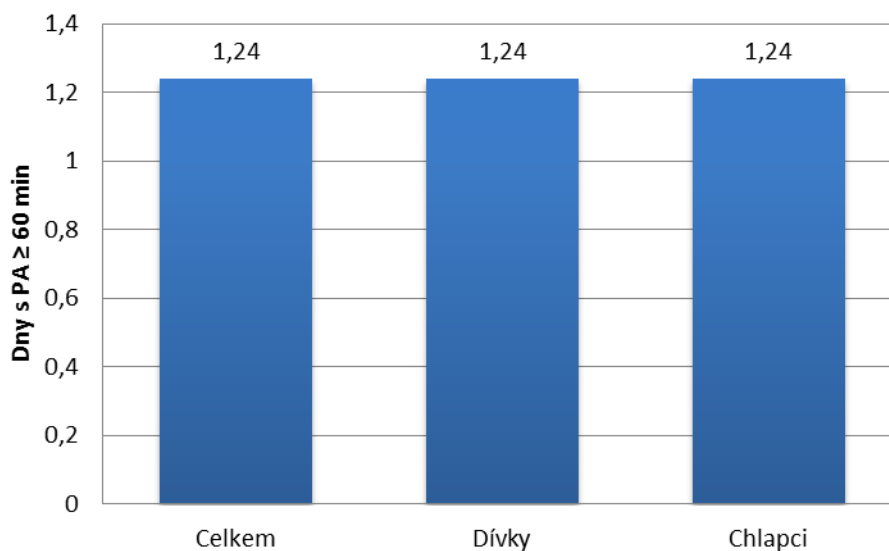
Problematiku pohybové aktivity ve vztahu k podmínkám prostředí po celém světě řeší síť IPEN (International Physical Activity and the Environment Network, česky „Mezinárodní síť odborníků na pohybovou aktivitu a podmínky prostředí“). IPEN je v současné době největším iniciátorem výzkumů, které zkoumají vliv podmínek zastavěného prostředí na pohybovou aktivitu a životní styl obyvatel s cílem hledat spojitosti mezi těmito atributy. Projekt IPEN Adolescent je koordinovaný výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu, sedavý způsob života, obezitu a zastavěné prostředí využívající společnou metodiku a opírající se o dokončenou studii TEAN u adolescentů v USA a o studii IPEN realizovanou výzkumným týmem IPEN. Dotazník IPEN Adolescent je vytvořen z celkem 31 sekcí, přičemž každá sekce obsahuje specificky zaměřené otázky, viz příloha 1. Šetření bylo provedeno v návaznosti na grant Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže (GAČR No. 14-26896S).

3.3 Systém INDARES.COM

Systém INDARES.COM je online platforma zaměřená na analýzu, záznam a porovnávání pohybové aktivity uživatelů. Dále lze získávat související informace a poskytovat zpětnou vazbu uživatelům. Podporuje vzdělávání a výzkum ve sféře pohybové aktivity, poskytuje prostředky a informace o problematice pohybové aktivity ke zkvalitnění životního stylu uživatelů. K tomu napomáhá přehledné a uživatelsky přívětivé prostředí s širokou nabídkou možností úprav a individuálního nastavení. Systém vyvíjí a využívá Centrum kinantropologického výzkumu Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci. (INDARES.COM, 2010)

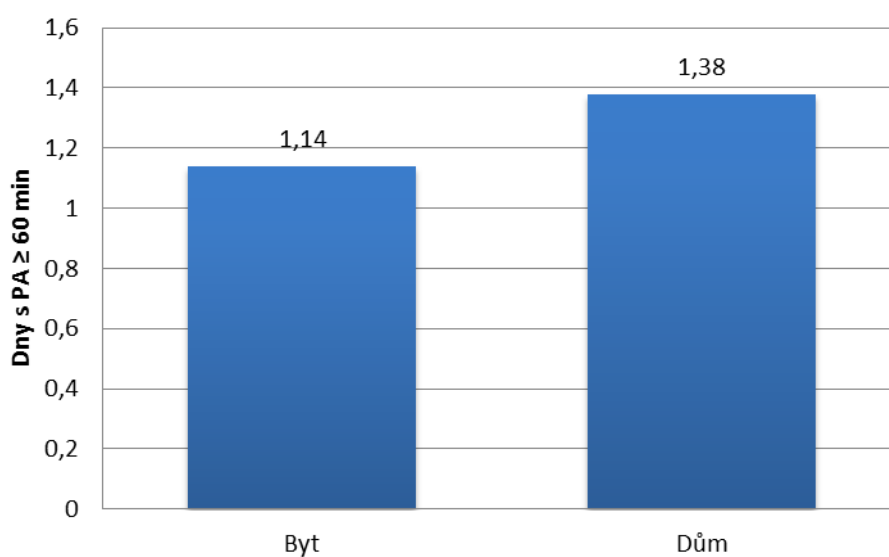
4 VÝSLEDKY

4.1 Pohybová aktivita mimo školu



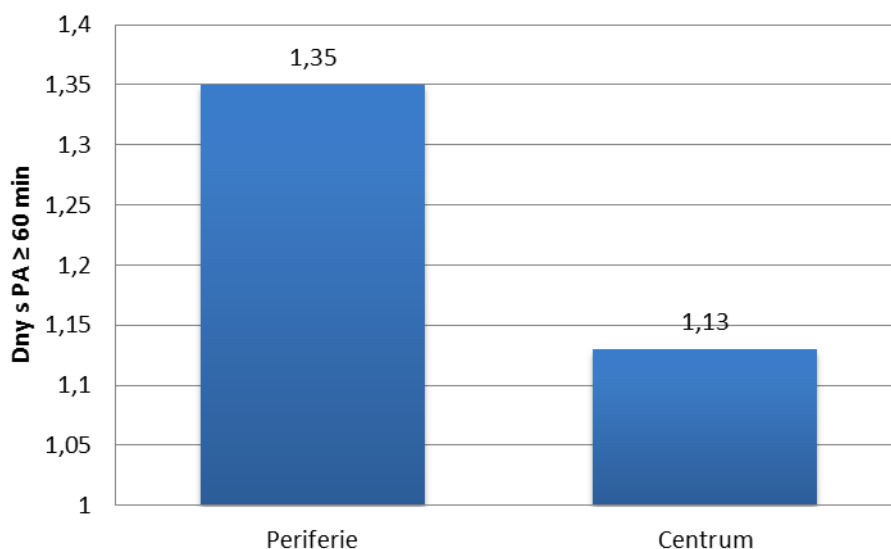
Obrázek 1. Velikost týdenní pohybové aktivity mimo školní tělesnou výchovu podle pohlaví

Obrázek 1 zobrazuje zprůměrovaný počet dní v klasickém týdnu adolescentů, kdy jsou aktivní alespoň 60 minut, vyjímaje školní tělesnou výchovu. Chlapci i dívky vykázali stejné hodnoty.



Obrázek 2. Množství týdenní pohybové aktivity mimo školní tělesnou výchovu podle typu bydlení

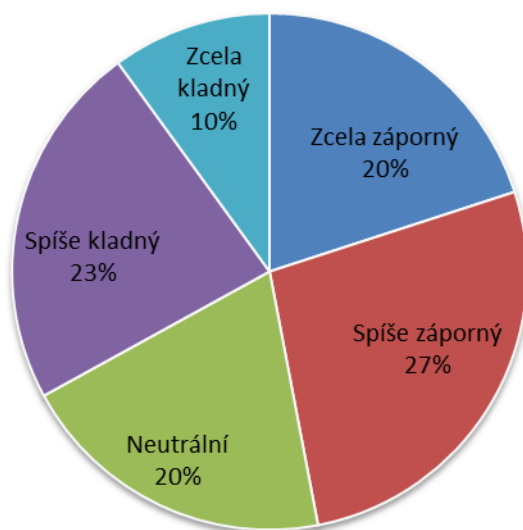
Obrázek 2 zobrazuje průměrný počet dnů, kdy jsou adolescenti aktivní v běžném týdnu v době nezahrnující školní tělesnou výchovu v součtu minimálně 60 minut ve vztahu k typu obydlí, ve kterém žijí. Výsledky ukazují, že účastníci výzkumu žijící v domech vykazují vyšší hodnoty o 21%.



Obrázek 3. Velikost týdenní pohybové aktivity mimo školní tělesnou výchovu podle typu zástavby

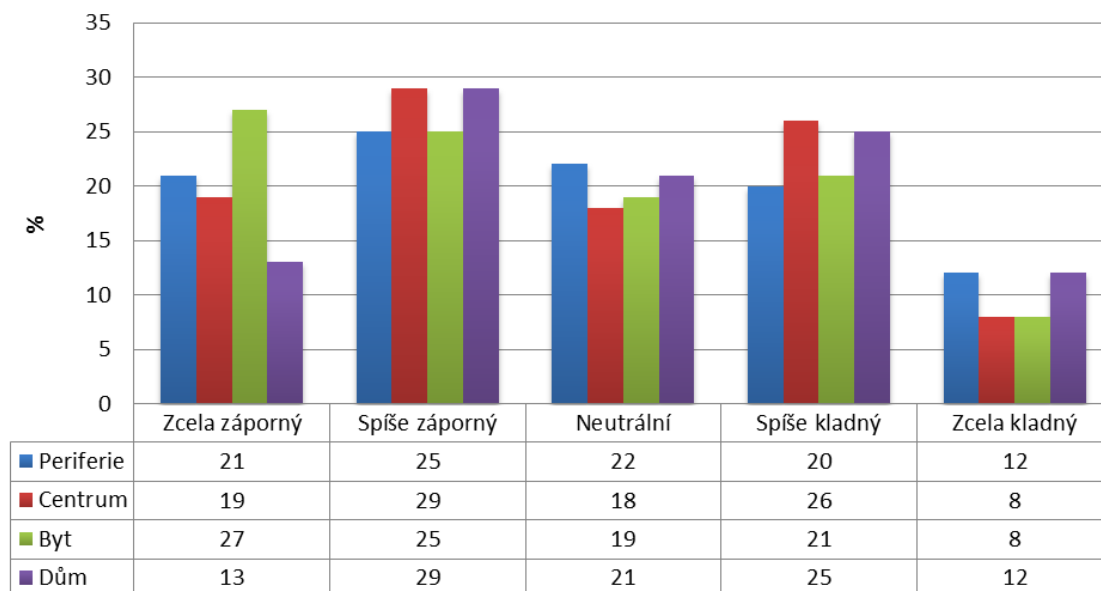
Z obrázku 3 lze zjistit vztah mezi týdenní pohybovou aktivitou adolescentů a typem zástavby jejich bydlení. Opět se jedná o běžný týden, ve kterém není zahrnuta školní tělesná výchova. Obyvatelé periferie dosáhli vyšších hodnot o 19%.

4.2 Vztah k pohybové aktivitě



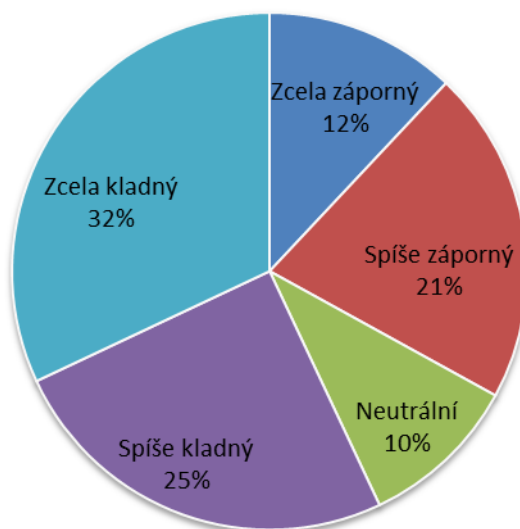
Obrázek 4. Vztah adolescentů k pohybové aktivitě

Obrázek 4 znázorňuje vztah k pohybové aktivitě. Výzkum ukázal, že pouze třetina (33%) má zcela kladný nebo spíše kladný vztah k pohybové aktivitě. Naopak téměř polovina tážajících (47%) má spíše záporný nebo zcela záporný vztah k pohybové aktivitě.



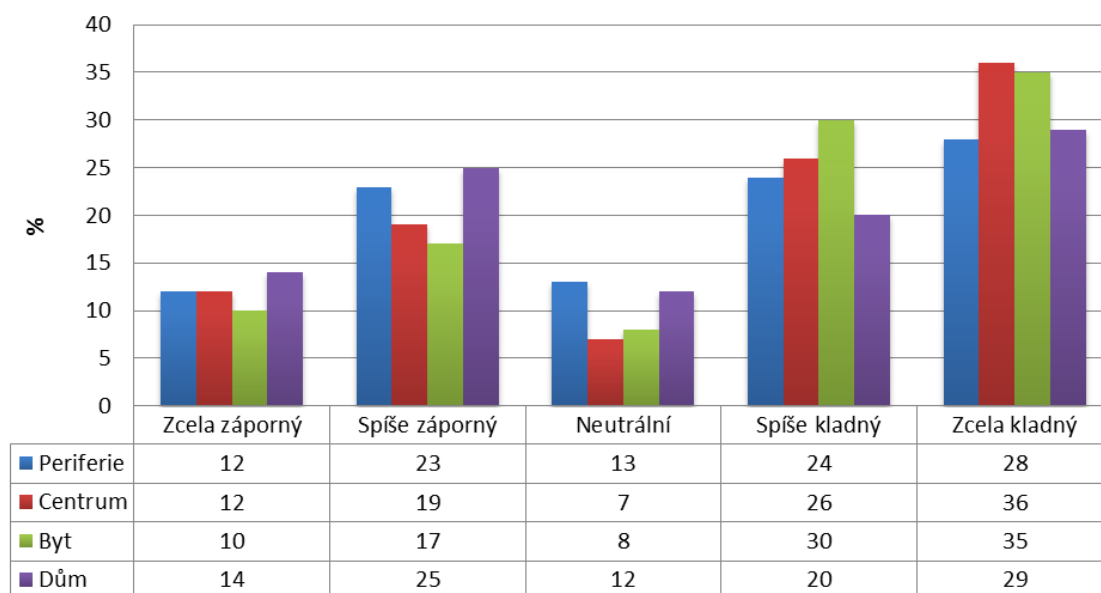
Obrázek 5. Vztah adolescentů k pohybové aktivitě podle typu zástavby a obydlí

4.3 Vztah k sedavým činnostem

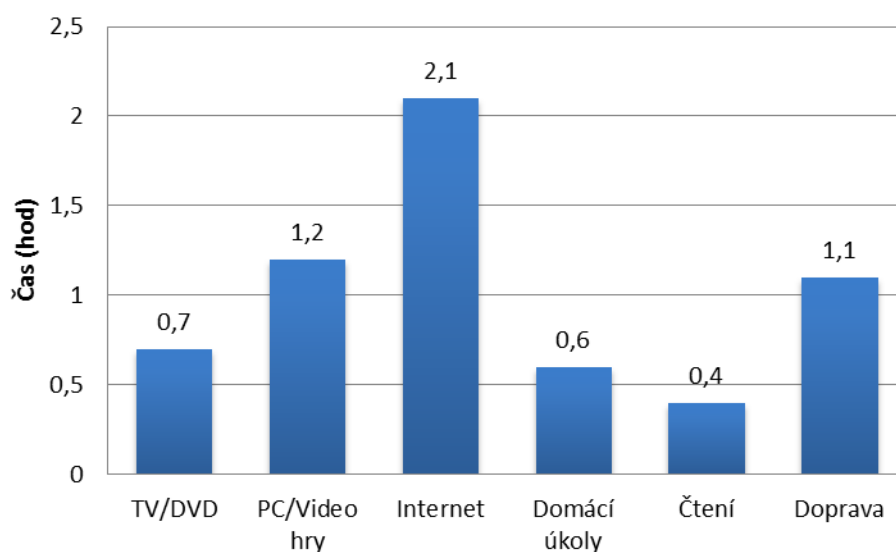


Obrázek 6. Vztah adolescentů k sedavým činnostem

Z obrázku 6 lze určit vztah adolescentů k sedavým činnostem, jako je sledování televize, hraní počítačových her, surfování na internetu apod. Více než polovina tázajících (57%) uvedla, že k těmto činnostem má zcela kladný nebo spíše kladný vztah.

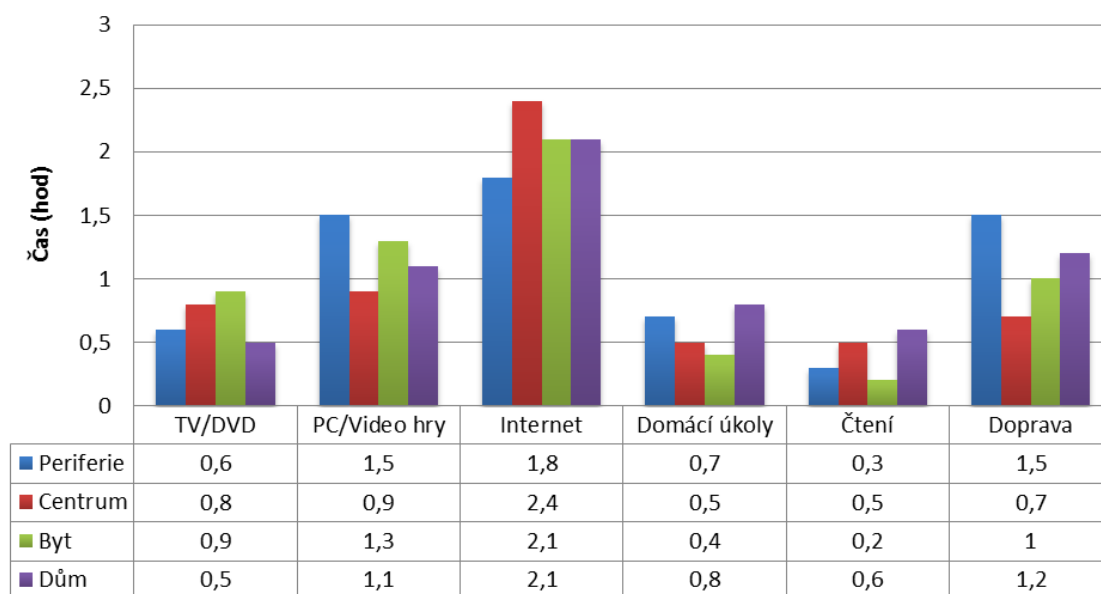


Obrázek 7. Vztah adolescentů k sedavým činnostem podle typu zástavby a typu obydlí



Obrázek 8. Průměrný čas strávený sezením během všedního dne mimo školní výuku

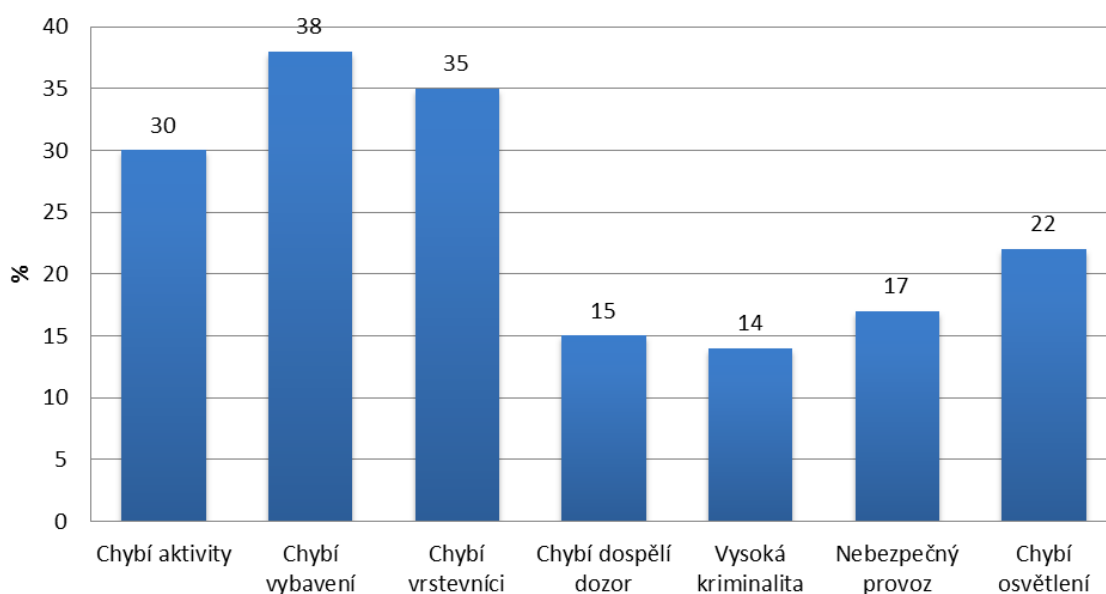
Obrázek 8 ukazuje zprůměrované hodnoty sedavých činností, které adolescenti vykonávají mimo školní výuku a víkendy, tedy během všedního dne. Nejoblíbenější je surfování na internetu, kterému se věnují v průměru více jak dvě hodiny denně. Významný čas také tráví hraním počítačových her a videoher a cestováním. Sledování televize, práce na domácích úkolech a čtení u této populace není příliš v oblibě.



Obrázek 9. Průměrný čas strávený sezením během všedního dne podle typu zástavby a typu obydlení

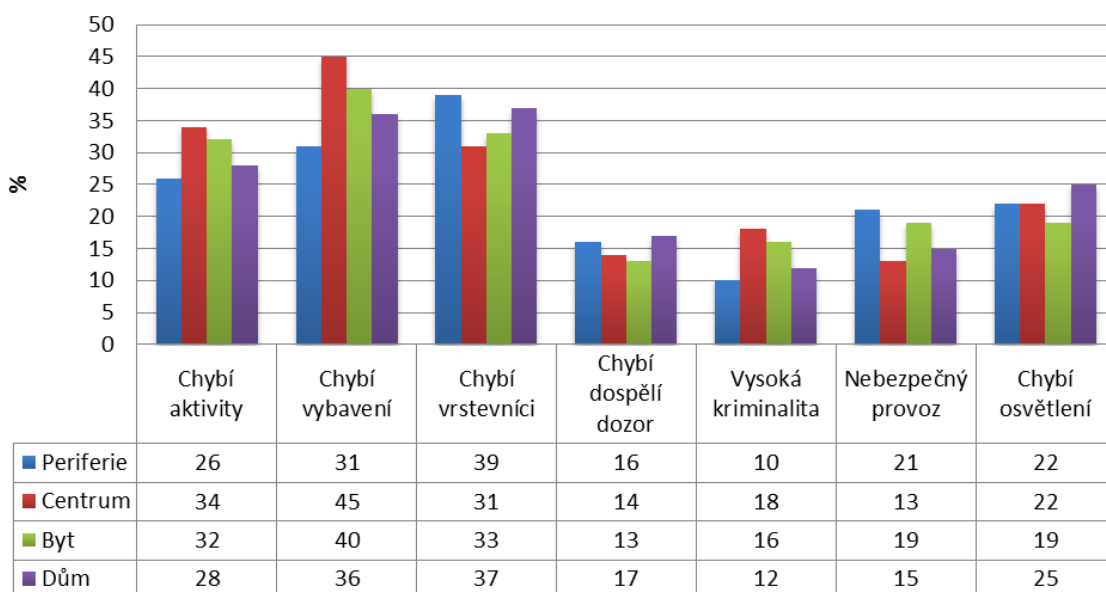
Z výše uvedeného obrázku můžeme zjistit kolik času denně tráví adolescenti sezením u jednotlivých činností podle toho v jakém typu zástavby a typu obydlí žijí. Jedinici žijící na periférii hrají více počítačové hry a tráví více času sezením kvůli dopravě. Obyvatelé centra naopak více surfují na internetu, v průměru 2,4 hodiny denně. Adolescenti, kteří žijí v domech více čtou a věnují více času domácím úkolům.

4.4 Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště



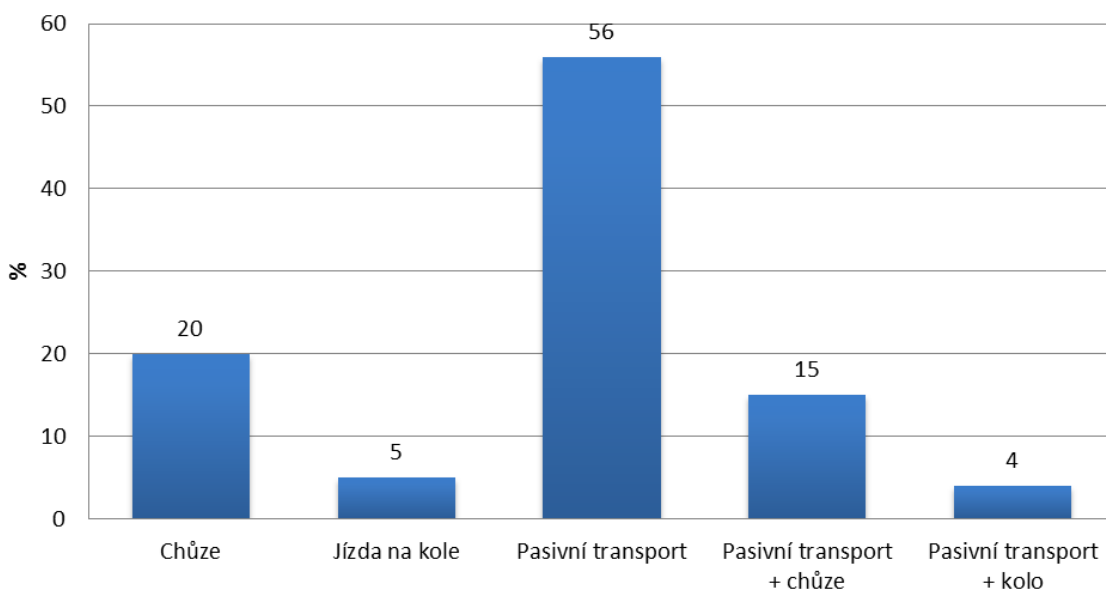
Obrázek 10. Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště

Obrázek 10 ukazuje, jaké procento adolescentů souhlasilo s tvrzením, že daný faktor vnímají jako překážku pro vykonávání pohybové aktivity v okolí místa jejich bydliště. Jako největší překážka je vnímána absence sportovního vybavení, naopak nejmenší starost dělá adolescentům vysoká kriminalita.



Obrázek 11. Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště podle typu zástavby a typu obydlí

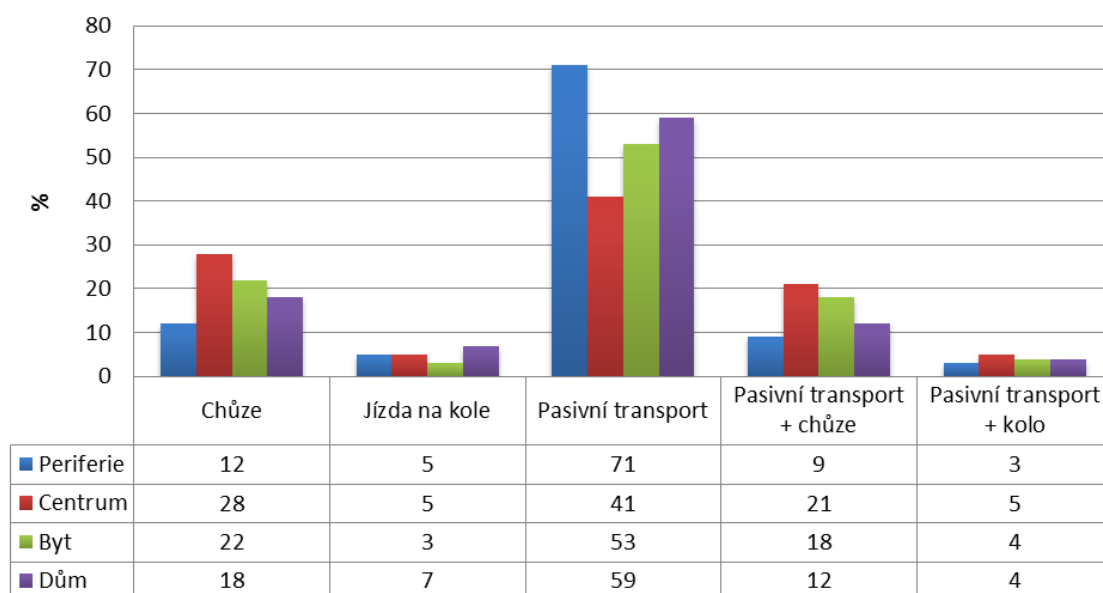
4.5 Cestování do školy



Obrázek 12. Způsob cestování adolescentů do školy

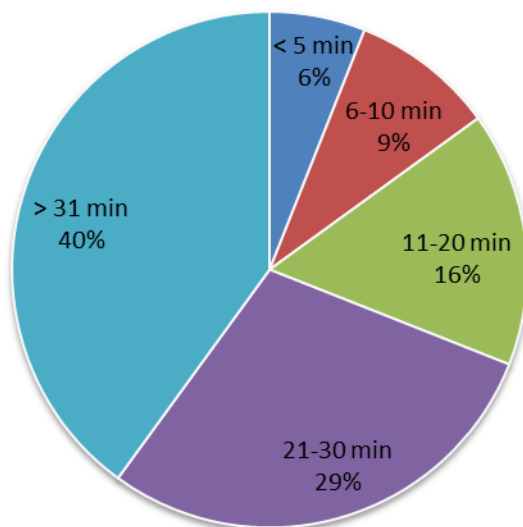
Výše uvedený obrázek rozděluje pravidelné (minimálně 4x týdně) cestování adolescentů do školy podle způsobu dopravy. Pod pojmem pasivní transport se ukrývá využití veřejné dopravy a automobilu. Více jak polovina tazajících upřednostňuje právě tento způsob dopravy před aktivním transportem. V případě, že dotazující zvolili, že tři

dny v týdnu cestují pasivně nebo aktivně a zbylé dva dny zase opačně, jsou jejich výsledky znázorněny v obrázku pod pojmy pasivní transport + chůze, respektive kolo, podle toho jaký způsob aktivního transportu využívají.



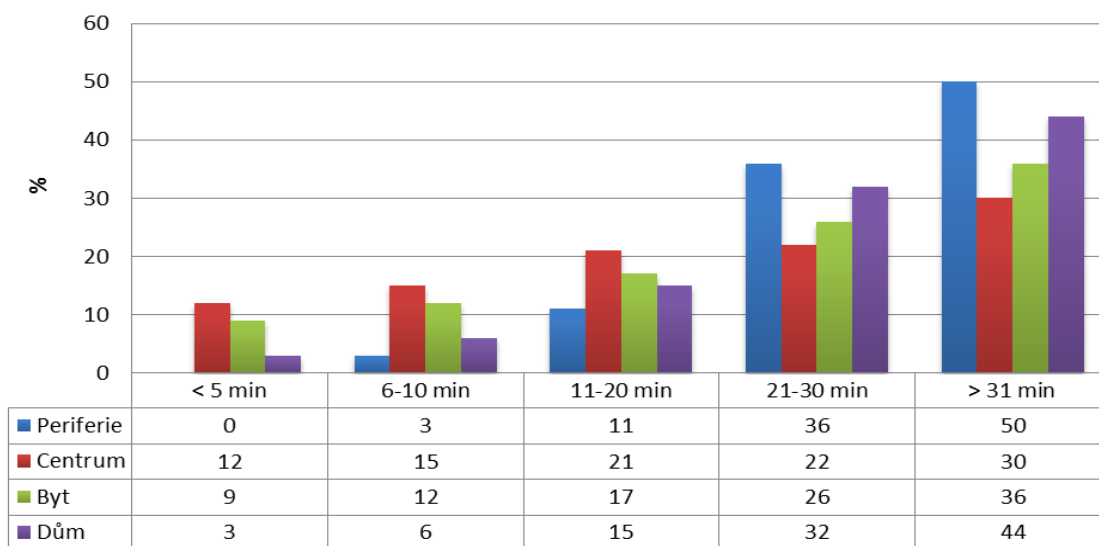
Obrázek 13. Způsob cestování do školy podle typu zástavby a podle typu obydlí

Typ zástavby statisticky významně ovlivnil, zda adolescenti chodí do školy pěšky ($r=0,51$), obyvatelé centra využívají chůze častěji. Také vliv typu obydlí na chůzi do školy byl statisticky dokázán ($r=0,32$). Statisticky významný vliv se potvrdil i při využívání pasivního transportu. Obyvatelé periferie využívají mnohem častěji pasivní způsob transportu do školy ($r=0,82$).

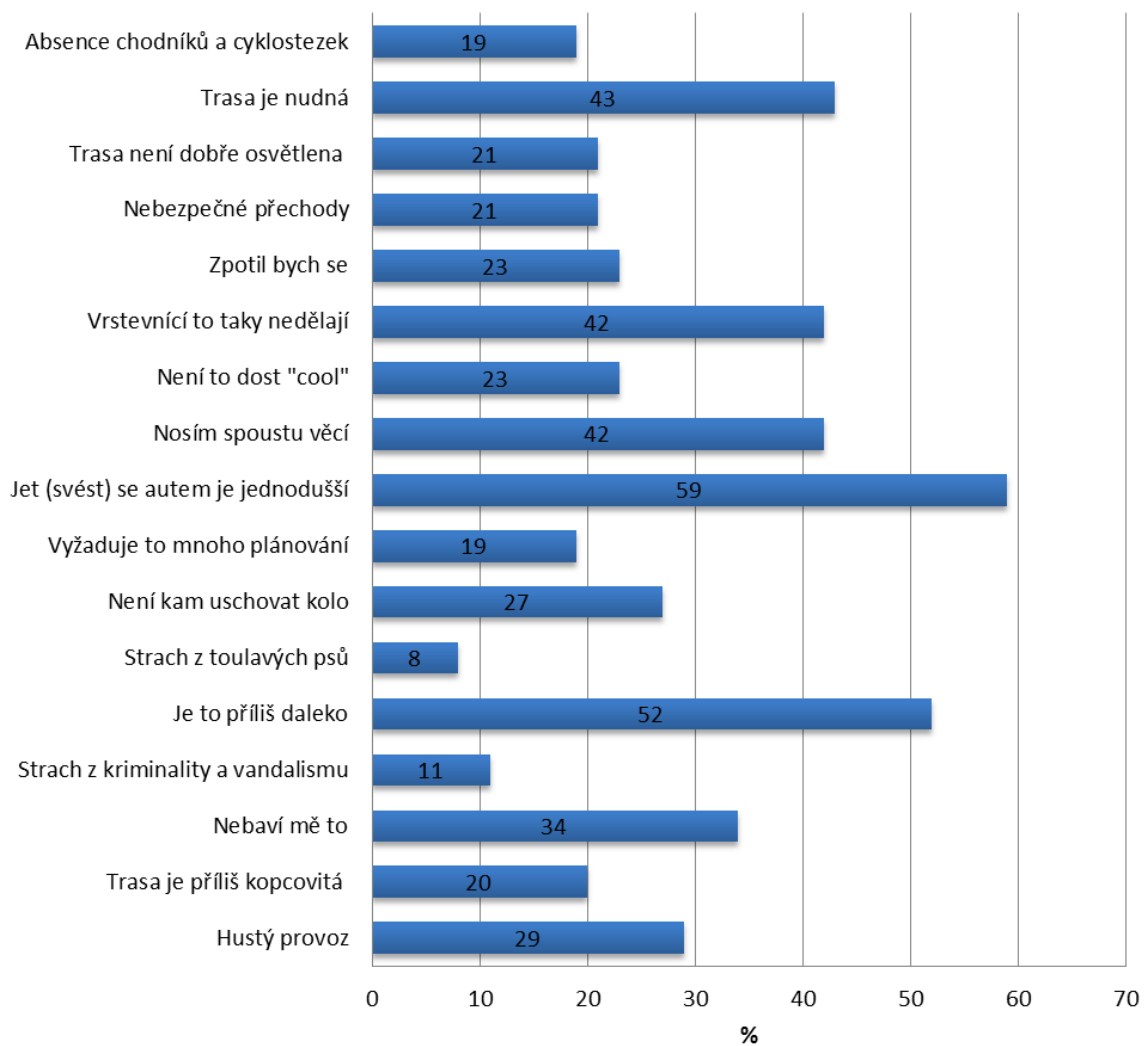


Obrázek 14. Čas strávený chůzí do školy

Výše uvedený obrázek znázorňuje kolik času zabere nebo by zabrala adolescentům chůze z domu do školy. Vysoký počet tázajících, kteří to mají do školy více jak 31 minut chůze, zvyšuje oblíbenost a využívání pasivního transportu.

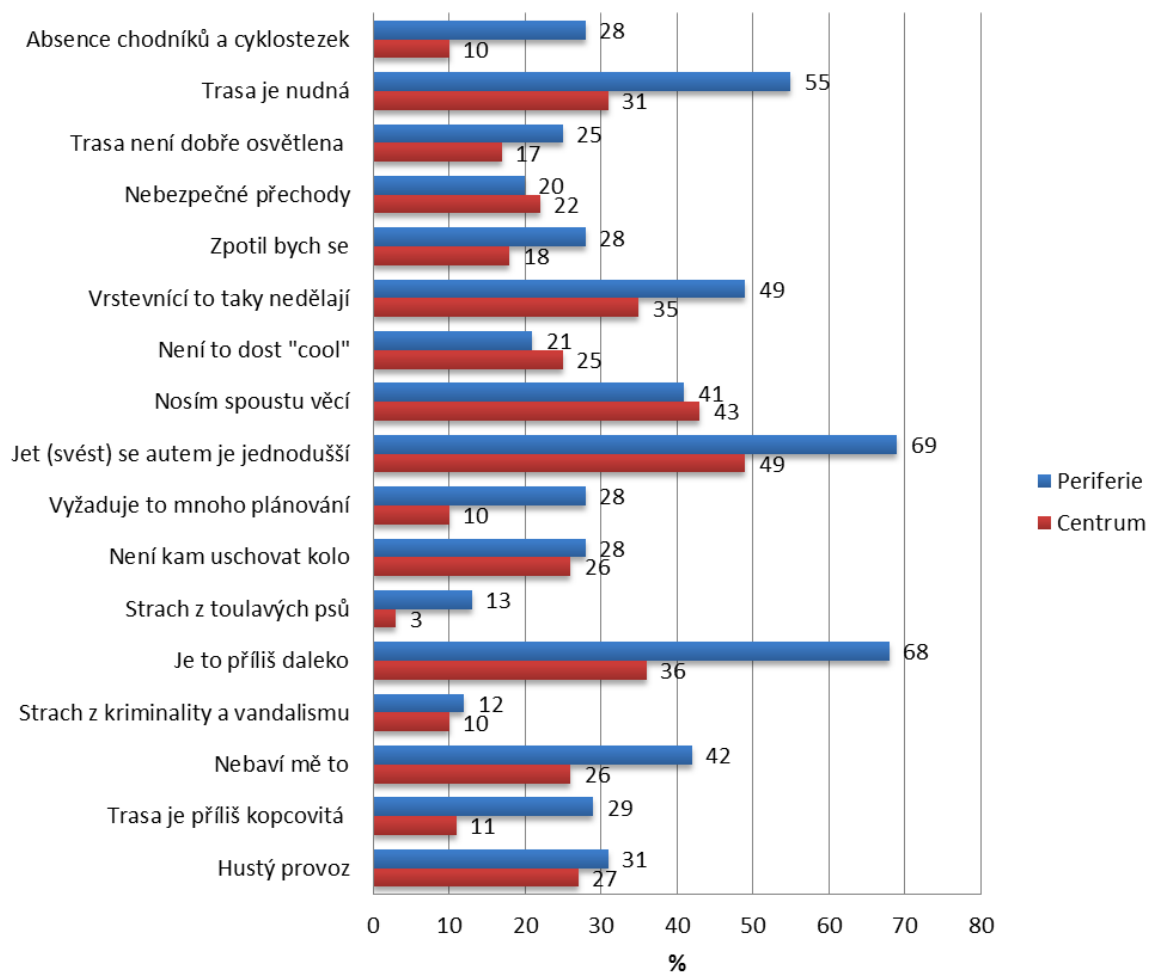


Obrázek 15. Čas strávený chůzí do školy podle typu zástavby a typu obydlí

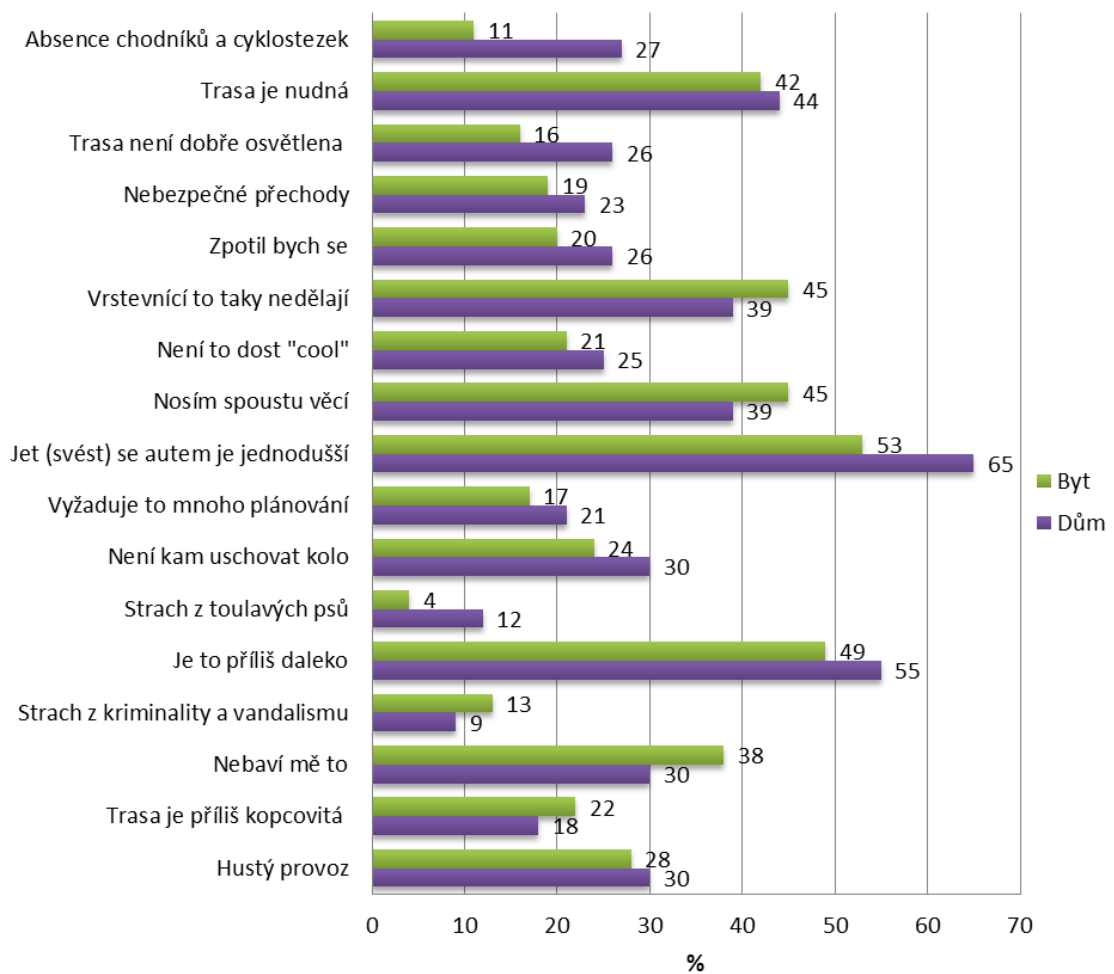


Obrázek 16. Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy

Adolescenti upřednostňují jízdu autem, z důvodu většího pohodlí a příliš velké vzdálenosti mezi bydlištěm a školou. Cesta do školy jim připadá nudná a protože nosí spoustu věcí a jejich vrstevníci také nechodí pěšky, používají raději pasivní způsob transportu. To jsou nejčastější faktory, které adolescenti vnímají jako překážky bránící chůzi do školy.



Obrázek 17. Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy podle typu zástavby



Obrázek 18. Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy podle typu obydlí

DISKUSE

Hlavním cílem této diplomové práce bylo analyzovat vztah pohybové aktivity adolescentů a typem zástavby v Olomouci. Mnoho studií prokázalo, že více jsou pohybově aktivní lidé, kteří bydlí v centru města (Ewing, Schmid, Killingsworth, Zlot & Raudenbush, 2003; Frank, Sallis, Conway, Chapman, Saelens & Bachman, 2006; Mitáš & Frömel, 2013). Tato práce však přinesla jiné výsledky, kdy vybraní adolescenti z periferie byli aktivnější než ti, kteří mají své domovy v centru města. Tento výsledek může mít souvislost s tím, že uvedené studie používali pro měření pohybové aktivity krokoměry, zatímco tento výzkum pracoval s daty z dotazníku IPEN Adolescent, kde probandi odpovídali na otázky týkající se pohybové aktivity. Vyšší aktivita obyvatel periferie může být zdůvodněna faktem, že adolescenti obývající periferie hodnotili okolí místa bydliště jako lépe vybavené a nabízející více aktivit.

Dále jsme zkoumali, jestli na pohybovou aktivitu adolescentů má vliv typ obydlí. Výsledky výzkumu ukázali že, adolescenti obývající rodinné domy jsou aktivnější než jejich vrstevníci bydlící v bytech. To se shoduje s dřívějšími studiemi (Horák, Dygrýn, Mitáš & Obzinová, 2011; Nykodým & Mitáš, 2011), z jejichž výsledků vyplynulo, že obyvatelé rodinných domů byli pohybově aktivnější. Rodinné domy často nabízí větší dostupnost k pohybovým aktivitám zejména díky zahradě, která může být využita kdykoliv.

Jedním z dílčích cílů bylo zjistit velikost mimoškolní aktivity adolescentů. V dotazníku měli tazající odpovědět, v kolika dnech v běžném týdnu jsou pohybově aktivní v součtu alespoň 60 minut za den (mimo školní tělesnou výchovu nebo výuku v tělocvičně). Průměrně jsou adolescenti aktivní alespoň hodinu denně pouze 1,24 dny za týden. V takovém případě nesplňují zdravotní doporučení, které stanovila WHO (2010) v podobě alespoň 150 minut střední zátěže týdně.

Porovnávali jsme množství pohybové aktivity v souvislosti s pohlavím. Chlapci i dívky vykazali v průměru stejné hodnoty týdenní pohybové aktivity, což se neshoduje s výsledky Frömela, Novosada a Svozila (1999) a Kalmana et. al. (2011), kteří uzavřeli své studie s tvrzením, že pohybová aktivita chlapců je vyšší než pohybová aktivita dívek a to ve všech věkových skupinách.

Mají adolescenti blíže k pohybovým aktivitám nebo spíše k činnostem sedavého charakteru? Výsledky ukázali, že skupina probandů má mnohem pozitivnější vztah k sedavým činnostem (57% uvedlo, že má zcela kladný nebo spíše kladný vztah). Oblíbenost těchto aktivit jistě souvisí s časem, který těmto činnostem věnují. Internetu, hraní počítačových her a sledování televize průměrně věnují 3 hodiny denně. Oblíbenost těchto aktivit také potvrdil výzkum monitorující adolescenty z Blanska, kteří surfování na internetu, sledováním televize a hraním počítačových her trávili v průměru 3,5 hodiny denně. (Slaměník, 2014) Tento fakt určitě nespĺňuje doporučení Sigmunda a Sigmundové (2011), kteří varují před sledováním monitoru či televize více jak dvě hodiny denně.

Co adolescenti vnímají jako největší překážky pro vykonávání pohybové aktivity, jsme zjistili pomocí jedné z otázek v dotazníku IPEN Adolescent. Nejvíce jim v okolí místa bydliště chybělo sportovní vybavení (38%) a vrstevníci (35%). Toto zjištění se neshoduje s výzkumem WHO (2014), který uvedl jako hlavní překážky pro pohybovou aktivitu hustý provoz a vysokou kriminalitu. Naši probandi tyto faktory označili jako nejméně významné. Shoda se však objevila se studií, kterou prováděl Novotný (2010). Jeho závěrem bylo označení nedostačeného sportovního vybavení jako významné překážky bránící pohybové aktivitě.

Dalším úkolem bylo zjistit, jaký způsob transportu adolescenti nejvíce využívají a zda chodí pěšky více obyvatelé centra či periferie. Chůzi jako způsobu transportu více využívají adolescenti bydlící v centru a okolí centra města. Toto zjištění se shoduje se studií, kterou provedli Owen, Humpel, Leslie, Bauman a Sallis (2004). V rámci jejich studie vyšlo najevo, že chůzi více využívají lidé bydlící v centru než lidé z příměstských částí.

Limity studie

Výsledky jsou platné pouze pro sledovanou oblast, což je město Olomouc a adolescenty, kteří souhlasili s provedením výzkumu.

Mezi limity práce lze zařadit fakt, že testování probíhalo v zimním období, ve kterém je řada aktivit omezená (sezonní sporty, použití kola jako dopravního prostředku apod.) a využití pouze jedné standardizované metodiky.

ZÁVĚRY

- Skupina adolescentů žijící na periferii je pohybově aktivnější než ta, která má své domovy v centru města.
- Adolescenti žijící v rodinných domech jsou pohybově aktivnější než adolescenti z bytů.
- Chlapci i dívky dosáhli celkově stejného množství mimoškolní pohybové aktivity během běžného týdne.
- Pozitivnější vztah k pohybové aktivitě mají adolescenti žijící v rodinných domech.
- Pozitivnější vztah k sedavým činnostem mají adolescenti, kteří mají své domovy v centru města.
- Adolescenti žijící v bytech mají pozitivnější vztah k sedavým činnostem.
- U adolescentů z periferie je nejoblíbenější sedavou činností hraní počítačových her a také nejvíce času tráví sezením v autě nebo veřejném dopravním prostředku.
- Tázající z centra nejvíce času surfují na internetu.
- Adolescentům z periferie nejvíce chybí vrstevníci, se kterými by provozovali pohybové aktivity.
- Skupina adolescentů z centra vnímá jako největší překážku pro vykonávání pohybové aktivity nedostatečné vybavení a nízkou nabídku aktivit v okolí místa bydliště.
- Pasivní transport do školy je nejčastějším způsobem dopravy adolescentů ve všech typech zástavby i typech obydlí.
- Pasivní transport pro cestu do školy více využívají adolescenti obývající periferii.
- Chůzi jako způsobu transportu do školy více využívají adolescenti z centra.

SOUHRN

Pohybová aktivita hraje velmi důležitou roli v životě každého člověka a ovlivňuje všechny jeho oblasti (sociální, ekonomická apod.). Pohybovou aktivitou si můžeme zabezpečit delší život s nízkým rizikem civilizačních chorob. Při její absenci naopak toto riziko výrazně stoupá a náš život může být ohrožen nadváhou či obezitou, které jsou doprovázeny dalšími onemocněními. Získání kladného vztahu k pohybové aktivitě je důležité v nízkém věku a právě období adolescence je klíčové při vytváření správných pohybových návyků. To jestli a jakou pohybovou aktivitu vykonáváme, ovlivňuje několik faktorů, ty nejvýznamnější jsou sociokulturní, ekonomické a typ prostředí v okolí místa našeho bydliště.

Cílem této diplomové práce bylo analyzovat vztah pohybové aktivity a typu zástavby města Olomouc. Výzkumný soubor tvořilo 100 adolescentů (50 chlapců a 50 dívek) ve věku 15 let. K měření byl použit standardizovaný dotazník IPEN Adolescent. Výzkum probíhal v lednu 2019 a byl součástí grantu GAČR.

Výsledky studie označili jako aktivnější adolescenty z periferie města a také ty, kteří bydlí v rodinných domech. Nebyl zjištěn žádný rozdíl mezi pohybovou aktivitou chlapců a dívek. Významný vliv byl prokázán při výběru transportu do školy. Obyvatelé centra daleko častěji chodí do školy pěšky, zatímco adolescenti z periferie většinou využívají pasivní způsob transportu. Výsledky také ukázali, že bez ohledu na typ zástavby mají všichni adolescenti pozitivnější vztah k sedavým činnostem než k pohybovým aktivitám. Adolescentům, kteří se výzkumu zúčastnili, nejvíce chybělo v okolí místa bydliště sportovní vybavení a také vrstevníci, se kterými by mohli vykonávat pohybovou aktivitu.

SUMMARY

Physical activity has a very important role in the life of every person and affects all its areas (social, economic, etc.). Through physical activity we can ensure a longer life with a low risk of civilization diseases. On the contrary, in the absence of this risk increases significantly and our life may be at risk of being overweight or obese, accompanied by other diseases. Getting a positive attitude to physical activity is important at a low age, and it is the period of adolescence that is crucial in creating the right physical habits. There are several factors influencing whether and what physical activity we perform, the most important being the socio-cultural, economic and type of environment around our place of residence.

The goal of this thesis was to analyze the relationship between physical activity and the type of urban development in Olomouc. The research group consisted of 100 adolescents (50 boys and 50 girls) aged 15 years. The standardized IPEN Adolescent questionnaire was used for the measurement. The research was conducted in January 2019 and was part of the GAČR grant.

The results of the study were more active adolescents from the periphery of the city and also those who live in family houses. There was no difference between the physical activity of boys and girls. Significant influence was found in the selection of transport to school. Center residents are more likely to go to school while adolescents from the periphery usually use passive transport. The results also showed that regardless of the type of development, all adolescents have a more positive attitude to sedentary activities than to physical activities. Adolescents who participated in the research were mostly lacking in sports equipment, as well as peers, with whom they could perform physical activity.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Abu-Omar, K., Rütten, A. & Robine, J. M. (2004). Self-Rated Health and Physical Activity in the European Union. *Institute for Sport Sciences*, 49(8), 235-242.
- Badland, H. & Schofield, G. (2005). Understanding the Relationship Between Town Size and Physical Activity Levels: A Population Study. *Health & Place*, 12(6), 538-546.
- Bassett, D. R., Browning, R., Conger, S. A., Wolff, D. L. & Flynn, J. I. (2013). Architectural Design and Physical Activity: An Observational Study of Staircase and Elevator Use in Different Buildings. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(4), 556-562.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W. W. Northon & Company, Inc.
- Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R., Zlot, A., & Raudenbush, S. (2003). Relationship between urban sprawl and physical activity, obesity and morbidity. *American Journal of Health Promotion* 18(1), 47-57.
- Fáberová, J. (2012). *Motivace adolescentů k pohybovým aktivitám*. Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Feltlová, D., Mitáš, J., Kubičková, L., Frömel, K., Šmíd, P. & Dygrýn, J. (2011). Vliv vzdělání a socioekonomického statusu na pohybovou aktivitu dospělých obyvatel východních Čech a Vysočiny v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*, 31(1), 119-131.
- Florino, A. A., Salvador, E. P. & Reis, R. S. (2013). Physical Activity and Its Relationship With Perceived Environment Among Adults Living in a Region of Low Socioeconomic Level. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(4), 563-571.
- Fojtík, I. & Mitáš, J. (2012). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Moravskoslezského kraje v letech 2005-2009 ve vztahu k délce formálního vzdělání. *Tělesná kultura*, 35(2), 65-77.
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E., & Bachman, W. (2006). Many pathways from land use to health: Associations between Neighborhood Walkability and Active Transportation, Body Mass Index, and Air Quality. *Journal of the American Planning Association*, 72, 75 – 87. Retrieved 18.4.2019 from World Wide Web: <http://www.actrees.org/files/Research/JAPAFrank06.pdf>
- Frömel, K., Mitáš, J., & Kerr, J. (2009). The associations between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health & Place*, 15(2), 447–454.

- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu (2., rozš. české vyd.)*. Brno: Paido.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J. & Obzinová, K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel Olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 31(1), 38-48.
- INDARES.COM. (2010). Co je INDARES.COM. Retrieved 4. 4. 2019 from the World Wide Web: <http://www.indares.com/public/what-is-indares.com.asp>
- Insall, P. (2013). Active travel: Transport policy and practice for health. *Journal Compilation*, 38(1), 61-69.
- Kabela, M., Hladík, A., Palacký, J., Brunnerová, E., Kopřiva, M., Drobný, V., et al. (2007). *Územně plánovací podklady. Generel sportovních zařízení ve městě Brně*. Retrieved 25.1.2019 from the World Wide Web: http://www.brno.cz/fileadmin/user_upload/sprava_mesta/magistrat_mesta_brna/OUPR/Generel_sportovnich_zarizeni/generel-text.pdf
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut.
- 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
- Kerr, J., Sallis, J.F., Owen, N., Bourdeaudhuij, I. D., Cerin, E., Sugiyama, T., et al. (2013). Advancing Science and Policy Through a Coordinated International Study of Physical Activity and Built Environments: IPEN Adult Methods. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(4), 581-601.
- Klescht, V. (2008). *Pět pilířů zdravého života: jak být trvale zdrav díky wellness*. Brno: Computer Press.
- Kubičková, M. (1996). *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx.
- Kučera, M., & Dylevský, I. (1999). *Sportovní medicína*. Praha: Grada Publishing.
- Macek, P. (1999). *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*.
- Machová, J., Kubátová, D., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

- Marcus, H. B., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mitáš, J. (2011). *Pohybová aktivita a prostředí v životním stylu obyvatel České republiky*. Habilitační práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky : Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 9–21.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Musil, J. (2002). Urbanizace českých zemí a socialismus. In: Horská, P., Maur, E., Musil, J. *Zrod velkoměsta: Urbanizace českých zemí a Evropa*. Praha: Paseka.
- Novotny, J. (2010). Pohybová aktivita české populace. In M. Zvonař, P. Korvas, & J. Nykodým (Eds.), *Pohyb a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu* (pp. 8-17). Brno: Masarykova Univerzita.
- Nykodým, J. & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-64.
- Olomoucký kraj. (2019). *Kraj chystá novou koncepci tělovýchovy a sportu*. Retrieved 16. 4. 2019 from World Wide Web: <https://www.kr-olomoucky.cz/kraj-chysta-novou-koncepci-telovychovy-a-sportu-aktuality-8813.html>
- Ouředníček, M., & Temelová, J., (2008): Suburbanizace: nikoli nutně negativní jev. *Suburbanizace.cz*. Praha: Univerzita Karlova.
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A. & Sallis, J. F. (2004). Understanding Environmental Influences on Walking. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(1), 67-76.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Sak, P., & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis.
- Sallis, J. F., Bauman, A. & Pratt, M. (1998). Environmental and Policy Interventions to Promote Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 379-397.
- Sallis, J. F, Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*. 297-322.

- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., ... Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita a Paido.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32(2), 46-64
- Slaměnik, S (2014). *Analýza vztahů mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v místě bydliště a školy v okrese Blansko*. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Spear, B. A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 23-29
- Statutární město Olomouc. (2019). *Základní fakta o městě*. Retrieved 15. 4. 2019 from World Wide Web: <http://www.olomouc.eu/o-meste>
- Statutární město Olomouc. (2019). *Strategická plán rozvoje města Olomouce*. Retrieved 16. 4. 2019 from World Wide Web: http://www.olomouc.eu/administrace/repository/gallery/articles/88_/8828/strategicky-plan-web.cs.pdf
- Tanner, J. M. (1952). The Assessment of Growth and Development in Children. *Arch Dis Child*, 10-33.
- Tanner, J. M. (1953). Growth of the human at the time of adolescence. *Lect Sci Basis Med.*, 308-363
- Tanner, J. M., & Taylor, G. R. (1965). *Growth*. New York: Time
- Tanner, J. M., Whitehouse, R. H., & Takaishi, M. (1965). Standards from Birth to Maturity for Height, Weight, Height Velocity, and Weight Velocity: British Children. *Arch Dis Child.*, 454-471
- Temelová, J., Novák, J., Ouředníček, M., & Puldová, P. (2009). Panelový dům po dvaceti letech. *Era* 21. 01/09.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Thyfault, J.P. & Spence, J. C. (2013). A Step-Defined Sedentary Lifestyle Index: <5000 Steps/Day. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(2), 100-114.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Portál.

Vašíčková, J., Frömel, K. (2009). Pohybově aktivní životní styl adolescentů České Republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy. *Česká kinatropologie*, 13(4), 70-76.

Warburton, D. E. R. W., Nicol, C. W. & Brenin, D. S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved 16.1.2019 from the World Wide Web:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

PŘÍLOHY

Příloha 1. Dotazník IPEN Adolescent



Fakulta
tělesné kultury

*Centrum kinantropologického výzkumu
Institut aktivního životního stylu*



Prostředí a pohybová aktivita mládeže

Centrum kinantropologického výzkumu
Institut aktivního životního stylu
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci
e-mail: info-ckv@upol.cz
www.cfk.eu

IPEN-Adolescent Required Items

The following items will be a **requirement** of the IPEN Adolescent Study. **Please retain all items**, even if it does not apply for your country. If you add questions of special interest, let us know as soon as possible so we can inform other countries who could adopt them. Or, you could work with multiple countries to develop new items for your region. We will post back-translations of each survey for investigators to access.

Pohyb v okolí místa bydliště

Reference: Rosenberg, D., Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Norman, G.J., Durant, N., Harris, S.K., and Saelens, B.E. (2009). Neighborhood Environment Walkability Scale for Youth (NEWS-Y): Reliability and relationship with physical activity. Preventive Medicine, 49, 213-218.

Bezpečnost v okolí místa bydliště

Zakroužkuj prosím odpověď, která nejvíce odpovídá Tobě a okolí Tvého bydliště.

C_TH_1. V přílehlých ulicích mého bydliště, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit (samostatně nebo s někým).

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_TH_2. Ve většině přílehlých ulic je obvykle nízká (50km/h nebo méně) rychlost provozu.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_TH_3. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_TH_4. V okolí mého bydliště je při chůzi nepříjemné vysoké množství výfukových plynů.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_TH_5. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_TH_6. 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

C_TH_7. 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

C_TH_8. Při procházení ulic v okolí mého bydliště se cítím bezpečně.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

Kriminalita v okolí místa bydliště

Zakroužkuj prosím odpověď, která nejvíce odpovídá Tobě a okolí Tvého bydliště, což znamená vzdálenost chůzi mezi 10-15 minutami.

C_CR_1. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_CR_2. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se samostatně nebo s někým v noci.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_CR_3. Mám strach být sám/a venku u mého domu (na dvorku, příjezdové ploše nebo ve společných bytových prostorách), protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_CR_4. Mám strach být s kamarádem/kamarádkou venku v okolí domova, protože se bojím, aby mě někdo neunesl nebo mi neublížil.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_CR_5. Mám strach být nebo chodit sám/a nebo s kamarády v okolí mého bydliště a po místních ulicích, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

C_CR_6. Mám strach být v místním nebo přilehlém parku, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

Cestování v okolí místa bydliště

C_PUBTRAN. Nepočítáš-li cestování do a ze školy, v kolika dnech v týdnu využíváš veřejnou hromadnou dopravu (autobus, vlak nebo tramvaj)?

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

2. Nepočítáš-li cestování do a ze školy, jak daleko cestuješ sám/a nebo s přáteli bez rodičů? Napiš "0", pokud tyto aktivity neděláš.

C_TRV_WALK Pěšky: : počet minut z domu na jednu cestu _____

C_TRV_BIKE Na kole: počet minut z domu na jednu cestu _____

C_TRV_PUBTRAN Veřejnou dopravou: počet minut z domu na jednu cestu _____

Do a ze školy

Reference: Centers for Disease Control Kids-Walk-to-School program: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/resources.htm>

C_SCH. Docházíš do školy mimo svůj domov? 1. Ano 0. Ne *Pokud ne, přeskoč k sekci Pohybová aktivita mimo školu. [Zadat -777 pro sekci škola]*

V kolika dnech v běžném školním týdnu využíváš následujících způsobů přepravy pro cestu do a ze školy?							
Dnů za týden DO školy:	0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů	
C_TSCH_W. Chůze	0	1	2	3	4	5	
C_TSCH_BI. Jízda na kole	0	1	2	3	4	5	
C_TSCH_SK. Jízda na skateboardu	0	1	2	3	4	5	
C_TSCH_PT. Veřejná doprava	0	1	2	3	4	5	
C_TSCH_BU. Školní autobus	0	1	2	3	4	5	
C_TSCH_C. Auto	0	1	2	3	4	5	
Dnů za týden ZE školy:	0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů	
C_HSCH_W. Chůze	0	1	2	3	4	5	
C_HSCH_BI. Jízda na kole	0	1	2	3	4	5	
C_HSCH_SK. Jízda na skateboardu	0	1	2	3	4	5	
C_HSCH_PT. Veřejná doprava	0	1	2	3	4	5	
C_HSCH_BU. Školní autobus	0	1	2	3	4	5	
C_HSCH_C. Auto	0	1	2	3	4	5	

C_SCH_WTIME. Kolik času Ti trvá nebo by trvala cesta do školy pěšky?

1 2 3 4 5
1-5 min 6 -10 min 11–20 min 21–30 min 31+ min

Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy

Reference: *The ActiveWhere? Questionnaire* (rev 7/06/05). <http://sallis.ucsd.edu/measures.html>

Je pro mě těžké chodit nebo jezdit na kole do školy, protože...					
		Zcela nesouhlasím	Spiše nesouhlasím	Spiše souhlasím	Zcela souhlasím
C_SCH_BAR_1.	Po cestě nejsou žádné chodníky nebo cyklostezky	1	2	3	4
C_SCH_BAR_2.	Trasa je nudná	1	2	3	4
C_SCH_BAR_3.	Trasa není dobře osvětlena	1	2	3	4
C_SCH_BAR_4.	Po cestě je jeden nebo více nebezpečných přechodů	1	2	3	4
C_SCH_BAR_5.	Bylo by mi příliš horko a zpotil/a bych se	1	2	3	4
C_SCH_BAR_6.	Žádní další vrstevníci nechodí pěšky a nejedí na kole	1	2	3	4
C_SCH_BAR_7.	Chodit pěšky nebo jezdit na kole není dost "cool" („na pohodu“)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_8.	Musím s sebou nosit moc věcí	1	2	3	4
C_SCH_BAR_9.	Je jednodušší jet autem nebo se nechat odvézt	1	2	3	4
C_SCH_BAR_10.	Vyžaduje to příliš mnoho plánování	1	2	3	4
C_SCH_BAR_11.	Není kam bezpečně uschovat kolo	1	2	3	4
C_SCH_BAR_12.	Jsou zde potulní psi	1	2	3	4
C_SCH_BAR_13.	Je to příliš daleko	1	2	3	4
C_SCH_BAR_14.	Musel/a bych jít/jet místy, která nejsou bezpečná kvůli kriminalitě nebo činům, které mohou mít ke kriminalitě blízko (např. vandalismus, graffiti, lidé pijící alkohol na veřejných prostranstvích)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_15.	Chůze nebo jízda na kole do školy mě nebaví	1	2	3	4
C_SCH_BAR_16.	Trasa je příliš kopcovitá	1	2	3	4
C_SCH_BAR_17.	Po cestě je příliš hustý provoz	1	2	3	4

Pohybová aktivita: Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která zvyšuje srdeční frekvenci a která způsobuje, že se alespoň občas silně zadýcháš. Pohybová aktivita může být součástí sportování, aktivit s přáteli nebo také chůze do školy. Příklady pohybové aktivity jsou běh, rychlá chůze, kolečkové bruslení, jízda na kole, tanec, skateboarding, plavání, fotbal, basketbal, ragby nebo surfing.

Při zodpovídání následujících otázek zkus popřemýšlet, jaké aktivity jsi prováděl/a za POSLEDNÍ ROK, pokud není uvedeno jinak.

Pohybová aktivita ve škole

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). <http://sallis.ucsd.edu/measures.html>

C_PE_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole výuku tělesné výchovy (TV)?

[Pokud 0 dnů, zadejte "0" pro C_PE_MIN]

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

C_PE_MIN. Pokud máte TV, jaká je průměrná délka každé vyučovací jednotky? _____ minut na vyučovací jednotku

C_SCH_TEAMS. V kolika školních sportovních týmech nebo kroužcích s pohybovou aktivitou (kromě školní TV) jsi byl/a v uplynulém roce v rámci školy zapojen/a? Pokud hraješ za více než jeden tým ve stejném sportu, popř. hraješ ve dvou sezónách (např. dvě softbalové ligy), započítej to 2 krát.

0	1	2	3	4 nebo vícrát
---	---	---	---	---------------

Pohybová aktivita mimo školu

Reference: Prochaska, J. J., Sallis, J.F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 155, 554-559.

C_PA60_7DAYS. V kolika dnech za posledních sedm dnů jsi byl/a pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnujte školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

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

C_PA60_USUWK. V kolika dnech v typickém nebo běžném týdnu jsi pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnuj školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

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

C_NSCH_TEAMS. V kolika školních sportovních týmech nebo kroužcích s pohybovou aktivitou (kromě školní TV) jsi byl/a v uplynulém roce zapojen/a? Pokud hraješ za více než jeden tým ve stejném sportu, popř. hraješ ve dvou sezónách (např. dvě softbalové ligy), započítej to 2 krát.

0	1	2	3	4 nebo vícrát
---	---	---	---	---------------

Rozhodování o pohybové aktivitě: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Zakroužkuj prosím odpověď, která na Tebe nejlépe sedí, pokud se rozhoduješ být nebo nebýt pohybově aktivní.

	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
C_PA_DEC_1. Cítil/a bych se rozpačitě, kdyby mě při pohybové aktivitě viděli ostatní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_2. Pohybová aktivita mi pomůže zůstat v kondici.	1	2	3	4
C_PA_DEC_3. Mí rodiče by byli šťastní, kdybych se věnoval/a pohybové aktivitě.	1	2	3	4
C_PA_DEC_4. Musel/a bych se toho mnoho naučit, abych mohl/a být pohybově aktivní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_5. Pokud bych byl/a pohybově aktivní, byl/a bych sám/sama se sebou spokojenější.	1	2	3	4
C_PA_DEC_6. Potřeboval/a bych příliš mnoho podpory od rodičů, abych byl/a pohybově aktivní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_7. Nemám rád/a pocity, které mi přináší pohybová aktivita a cvičení.	1	2	3	4
C_PA_DEC_8. Při pohybové aktivitě nebo sportu s mými přáteli bych se dobře bavil/a.	1	2	3	4
C_PA_DEC_9. Kdybych byl/a pohybově aktivní, měl/a bych více energie.	1	2	3	4
C_PA_DEC_10. Pohybová aktivita mi ubírá čas, který mohu trávit s přáteli.	1	2	3	4

Přesvědčení o pohybové aktivitě: Pamatujte, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

Existuje spousta věcí, které se mohou realizaci pohybové aktivity znesnadňovat. JAK moc JISTÝ/Á si jsi, že můžeš být pohybově aktivní v každé z následujících situací? Odpověz prosím, na VŠECHNY otázky.

	Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_PA_CON_1. Být pohybově aktivní, i když se cítím smutně nebo jsem ve stresu.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_2. Vymežit si čas na pohybovou aktivitu ve většině dnů v týdnu.	1	2	3	4	5

C_PA_CON_3.	Být pohybově aktivní, i když po tobě rodina nebo přátelé chtějí, abych dělal/a něco jiného.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_4.	Vstávat brzo i o víkendu, abych mohl/a být pohybově aktivní.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_5.	Být pohybově aktivní, i když mám mnoho domácích úkolů.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_6.	Být pohybově aktivní, i když venku prší nebo je velké horko (vedro).	1	2	3	4	5

Potěšení (radost) z pohybové aktivity

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

C_PA_ENJ_1. Těší mě, když jsem pohybově aktivní.

1	2	3	4	5
Zcela Nesouhlasím	Spíše Nesouhlasím	Neutrálně	Spíše Souhlasím	Zcela Souhlasím

Podpora pohybové aktivity ze společenského hlediska

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

Jak často v průběhu běžného týdne dělá jakákoli dospělá osoba, se kterou bydlíš:						
		Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
C_PA_SS_1.	Povzbuzuje Tě pro sport nebo pohybovou aktivitu?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_2.	Odveze Tě na místo, kde se můžeš věnovat pohybové aktivitě či sportu?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_3.	Je s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportuje?	0	1	2	3	4
Jak často v průběhu běžného týdne dělají sourozenci nebo přátelé:						
		Nikdy	Zřídka	Občas	často	Velmi často

C_PA_SS_4.	Jsou s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportují?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_5.	Chtějí, abyste do školy nebo za kamarády šli pěšky nebo jeli na kole?	0	1	2	3	4

Sedavé chování: Jako sedavé chování jsou označovány aktivity, které zpravidla zahrnují sezení nebo pouze minimální pohyb, např. sledování televize, hraní videoher, čtení apod.

References: Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Elder, J.P., & Conway, T. (1999). Middle School Physical Activity and Nutrition (M-SPAN) Student Survey. Total MET hours per week all activities (exclude other activities) R=0.33 (100).

Marshall, S. J., Biddle, S., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., & Conway, T. L. (2002). Clustering of sedentary behaviors and physical activity among youth: A cross-national study. *Pediatric Exercise Science*, 14(4), 401-417.

Označ prosím, kolik času v typickém školním dnu věnuješ následujícím aktivitám. Uvažuj prosím o čase od probuzení do usínání. NEZAHNRNUJ prosím dobu pravidelné školní výuky. Nezahrnuj víkendy.

	Žádný	15 min za den	30 min za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
C_SIT_1. Sledování televize/video/DVD	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_2. Hraní počítačových nebo video her vsedě (jako Nintendo nebo Xbox)	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_3. Používání internetu, psaní e-mailů nebo využívání jiných elektronických médií ve volném čase	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_4. Práce na domácích úkolech (včetně čtení, psaní či používání PC)?	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_5. Čtení knihy či časopisu NE do školy (včetně komiksů)	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_6. Sezení v autě, autobusu apod.	0	1	2	3	4	5	6

Vybavení Tvého pokoje

Označ prosím, zda máš následující ve svém pokoji.	(1)	(0)
C_BDRM_1. Televize	Ano	Ne
C_BDRM_2. Video nebo DVD přehrávač	Ano	Ne
C_BDRM_3. Hudební přehrávač (rádio, CD nebo kazetový přehrávač, stereo)	Ano	Ne
C_BDRM_4. Počítač	Ano	Ne
C_BDRM_5. Herní zařízení (ne kapesní—Playstation, Xbox, apod.)	Ano	Ne

C_BDRM_6. Připojení k Internetu	Ano	Ne
---------------------------------	-----	----

Tvoje osobní elektronika

Máš následující věci pro svou osobní potřebu?	(1)	(0)
C_ELEC_1. Mobilní telefon nebo vysílačku	Ano	Ne
C_ELEC_2. Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP, apod.)	Ano	Ne
C_ELEC_3. Osobní hudební přehrávač (iPod, MP3 player, Discman)	Ano	Ne
C_ELEC_4. Vlastní webovou stránku, profil MySpace nebo Facebooku?	Ano	Ne

Sportovní vybavení

Reference: From ActiveWhere (rev 7/06/05).. Shortened and adapted from: Sallis, J.F., Johnson, M.F., Calfas, K.J., Caparosa, S., and Nichols, J. (1997). Assessing perceived physical environment variables that may influence physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 345-351.

Jak často využíváš tyto předměty doma nebo okolo domu (nebo ve společných bytových prostorách)?					
	Není k dispozici (nemám)	K dispozici ale nikdy nepoužito	Jednou za měsíc nebo méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden nebo častěji
C_EQUIP_1. Kolo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_2. Basketbalový koš	0	1	2	3	4
C_EQUIP_3. Švihadlo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_4. Aktivní video hry (např. Taneční podložka, Wii, Xbox Kinect, Playstation Move apod.)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_5. Sportovní vybavení (jako míče, rakety, pálky, hokejky)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_6. Bazén	0	1	2	3	4
C_EQUIP_7. Kolečkové brusle, skateboard, koloběžka	0	1	2	3	4
C_EQUIP_8. Domácí fitness zařízení (např. běhací pás, rotoped, tréninková videa)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_9. Posilovací zařízení (např. činky, posilovací přístroje)	0	1	2	3	4

C_EQUIP_10. Vybavení na vodu nebo na hory (např. lyže, kajak, snowboard)	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

Výška a hmotnost

Je důležité, abychom znali Tvoji aktuální hmotnost. Pokud máte doma váhu, zjisti prosím svou hmotnost bez bot. Pokud doma nemáte váhu, ale byla Ti hmotnost zjištěna ve škole nebo při prohlídce u lékaře v posledním měsíci, použij prosím tuto hodnotu.

C_WT. Hmotnost: _____ kilogramů

Také je důležité, abychom znali Tvoji aktuální výšku. Pokud máte doma měřicí pásmo či metr, změř prosím svou výšku bez bot. Při měření předpokládáme, že stojíš zády ke zdi s chodidly na podložce a patami u zdi. Tužkou lehce označ na zdi svoji výšku. Poté použij pásmo nebo metr a změř, jak vysoko je značka od podložky. Pokud doma nemáte měřicí pásmo či metr, ale byla Ti výška zjištěna ve škole nebo při prohlídce u lékaře v posledním měsíci, použij prosím tuto hodnotu.

C_HT. Výška: _____ centimetrů

C_DATE. Jaké je dnešní datum? _____

IPEN-Adolescent Preferred Items

The following items will **not be a requirement** of the IPEN Adolescent study because they are not measuring primary outcomes. However, it would be good to include them in the surveys if possible. We are referring to these items as **Preferred Items**.

Současné řešení vlastní hmotností

C_WT_GOALS. Co z následujícího děláš pro svoji hmotnost? Označ pouze jednu odpověď.

- 1 Se svojí hmotností se nesnažím dělat nic
- 2 Snažím se zhubnout
- 3 Snažím se nepřibrat
- 4 Snažím se přibrat

Pohybová aktivita ve škole

C_REC_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole přestávky? [Pokud 0 dnů, zadejte "0" pro C_REC_NUM & C_REC_MIN]

0 dnů

1 den

2 dny

3 dny

4 dny

5 dnů

C_REC_NUM. Pokud máte přestávky, kolik přestávek máte za jeden den?

_____ počet přestávek za den

C_REC_MIN. Pokud máte přestávky, jak dlouho průměrně přestávka trvá?

_____ minut na přestávku

Mimoškolní prostředí

Reference: Durant, N., Harris, S.K., Doyle, S., Person, S., Saelens, B.E., Kerr, J., Norman, G.J., Sallis, J.F. (2009). Relation of school environment and policy to adolescent physical activity. *Journal of School Health*, 79 (4), 153-159; quiz 205-206.

C_AFTSCH_PA. Jak často vaše škola zajišťuje po skončení vyučování pohybové aktivity s dohledem?

0 1 2 3 4
Nikdy Zřídka Občas Často Vždy

C_AFTSCH_FIELDS. Jak často umožňuje vaše škola žákům po skončení vyučování využívat hrací plochy nebo hřiště?

0 1 2 3 4
Nikdy Zřídka Občas Často Vždy

Pohybová aktivita: Při zodpovídání následujících otázek zkus popřemýšlet, jaké aktivity jsi prováděl/a za POSLEDNÍ ROK, pokud není uvedeno jinak.

Místa pro pohybovou aktivitu v blízkosti místa bydliště

Reference: Sallis, J.F., Nader, P.R., Broyles, S.L., Berry, C.C., Elder, J.P., McKenzie, T.L., and Nelson, J.A. (1993). Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology*, 12(5), 390-398. (ADAPTED).

Jak často seš **POHYBOVĚ AKTIVNÍ** v/na následujících místech?

	Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo vícekrát za týden
C_PA_NEI_1. Uvnitř vašeho domu	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_2. Na dvorku nebo ve společných prostorách	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_3. Na vaši příjezdové cestě či uličce	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_4. U domu, na dvorku či na příjezdové cestě sousedů	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_5. Na vaši ulici, na chodníku či na prázdné parcele	0	1	2	3	4	5

C_PA_NEI_6.	V přilehlých slepých nebo neprůchozích ulicích	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_7.	V přilehlém parku nebo otevřeném prostoru	0	1	2	3	4	5

Další místa pro pohybovou aktivitu: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). <http://sallis.ucsd.edu/measures.html>

Jak často seš POHYBOVĚ AKTIVNÍ v/na následujících místech?							
		Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo vícekrát za týden
C_PA_FAC_1.	Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; YMCA/chlapecké & dívčí kluby, tanec, bojová umění)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_2.	Pláž, jezero, řeka či potok	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_3.	Cyklo/turistické/chodecké stezky, cesty	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_4.	Basketbalové hřiště	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_5.	Jiná hřiště/kurty (jako na fotbal, softbal, tenis)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_6.	Krytý plavecký bazén	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_7.	Malý veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_8.	Velký veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_9.	Veřejně přístupná otevřená prostranství (např. náměstí, třída nebo nezastavěná prostranství)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_10.	Dům přátel či příbuzných	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_11.	Školní pozemek (mimo školní vyučování)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_12.	Venkovní plavecký bazén (v teplejších měsících)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_13.	Lyžařská či jiná zimní střediska (během chladnějších měsíců)	0	1	2	3	4	5

C_PA_FAC_14. Skate park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_15. Parkoviště	0	1	2	3	4	5

Hodnocení vlastních sportovních předpokladů

C_ATH_ABIL. Jak hodnotíš své sportovní předpoklady při srovnání s ostatními vrstevníky stejného věku a pohlaví?

1	2	3	4	5
Mnohem nižší	Spíše nižší	Zhruba Stejná úroveň	Spíše vyšší	Mnohem vyšší

Pravidla aktivit: Pamatuji, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). <http://sallis.ucsd.edu/measures.html>

Mají Tvoji rodiče či opatrovníci následující pravidla, která Ti více či méně často připomínají? Zakroužkuj prosím odpověď pro každé pravidlo.		(1)	(0)
C_PA_RULES_1.	Zůstaň blízko nebo na dohled domova/rodičům	Ano	Ne
C_PA_RULES_2.	Přijď domů před setměním	Ano	Ne
C_PA_RULES_3.	Nechod' nikam sám/a	Ano	Ne
C_PA_RULES_4.	Zůstaň v blízkém okolí	Ano	Ne
C_PA_RULES_5.	Nejezdi na kole na ulici	Ano	Ne
C_PA_RULES_6.	Měj u sebe mobil nebo vysílačku	Ano	Ne
C_PA_RULES_7.	Udělej si domácí úkoly, než půjdeš ven	Ano	Ne
C_PA_RULES_8.	Dávej pozor na auta	Ano	Ne
C_PA_RULES_9.	Často o sobě dávej vědět	Ano	Ne
C_PA_RULES_10.	Zůstávej na stezce, cestě či chodníku	Ano	Ne
C_PA_RULES_11.	Nepřecházej rušné ulice	Ano	Ne
C_PA_RULES_12.	Ber si čepici a/nebo se namaž krémem (v létě)	Ano	Ne
C_PA_RULES_13.	Neper se s jinými dětmi	Ano	Ne
C_PA_RULES_14.	Nebuď drzý/á na jiné (zvláště na dospělé)	Ano	Ne

Chůze a jízda na kole: Pamatuji, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Frank, Lawrence, Leerssen, Christopher, Chapman James, Contrino, Heather (2001). Strategies for Metropolitan Atlanta's Regional Transportation and Air Quality (SMARTRAQ). Georgia Institute of Technology. (ADAPTED).

Jak často obvykle **chodíš nebo jezdíš na kole** do/z následujících?

	Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo víckrát za týden
C_WLKBK_1. Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; YMCA/chlapecké & dívčí kluby, tanec, bojová umění)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_2. Dům přátel či příbuzných	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_3. Veřejné volnočasové plochy (park, sportovní hřiště, volná prostranství, potok)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_4. Obchod s potravinami nebo restaurace/kavárna	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_5. Jiné obchody (např. hudební, s oblečením)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_6. Mimoškolní společenské nebo vzdělávací aktivity (např. církevní skupina, hudební skupina)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_7. Zastávka veřejné dopravy (autobus, vlak, tramvaj)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_8. Práce (označ, pokud neplatí <input type="checkbox"/>) [Zadej -777]	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_9. Jiné: (upřesni prosím) _____	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_10. Jak často používáš při přesunu na dané místo <u>skateboard</u> ?	0	1	2	3	4	5

Vlastnictví psa

Reference: Bauman, A., Russell, S.J., Furber, S.E., and Dobson A.J. (2001). The epidemiology of dog walking: an unmet need for human and canine health. Medical Journal of Australia, 175, 632-634.

C_DOG. Máte doma psa? 1. Ano 0. Ne *Pokud ne, přeskoč na další část. [Zadejte -777 pro C_WLKDOG_DAYS a C_PLYDOG_DAYS].*

C_WLKDOG_DAYS. Pokud je odpověď ano, v kolika dnech jsi venčil vašeho psa minulý týden?

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

C_PLYDOG_DAYS. Pokud je odpověď ano, v kolika dnech sis venku hrál s vaším psem minulý týden (nezahrnuj venčení)?

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

Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). <http://sallis.ucsd.edu/measures.html>

Je pro mě obtížné být aktivní v místním parku nebo v ulicích/sousedství u našeho domu, protože...

	Zcela nesouhlasím	Spiše nesouhlasím	Spiše souhlasím	Zcela souhlasím
C_NEI_BAR_1. Nejsou na výběr žádné aktivity	1	2	3	4
C_NEI_BAR_2. Chybí vybavení (basketbalový koš apod.)	1	2	3	4
C_NEI_BAR_3. Chybí dospělý dozor	1	2	3	4
C_NEI_BAR_4. Nejsou tam žádní stejně staří vrstevníci	1	2	3	4
C_NEI_BAR_5. Není to bezpečné kvůli kriminalitě (neznámí lidé, gangy, drogy)	1	2	3	4
C_NEI_BAR_6. Není to bezpečné kvůli provozu	1	2	3	4
C_NEI_BAR_7. Chybí dobré osvětlení	1	2	3	4
C_NEI_BAR_8. Byl/a jsem svědkem zločinu v naší čtvrti	1	2	3	4
C_NEI_BAR_9. Někdo, koho znám, byl svědkem zločinu v naší čtvrti	1	2	3	4

Práce

C_WORK. Máš pravidelně placenou nebo dobrovolnickou práci (mimo svůj domov)? 1. Ano 0. Ne
Pokud ne, přeskoč na další část. [Zadejte -777 pro C_WORK_DAYS, C_WORK_HRS, C_WORK_PA & C_WORK_SIT]

C_WORK_DAYS. Pokud ano, (a) v kolika dnech v týdnu? _____ dnů za týden

AND C_WORK_HRS Kolik hodin za týden celkově? _____ hodin za týden

C_WORK_PA. Zahrnuje Tvoje práce pohybovou aktivitu? 1. Ano 0. Ne

C_WORK_SIT. Kolik hodin týdně strávíš ve své práci sezením? _____ hodin za týden

Přesvědčení o možnosti redukce času stráveného sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

Existuje spousta situací, při kterých můžeš zkrátit dobu, kterou trávíš sezením. JAK JISTÝ/Á si jsi, že můžeš dělat následující v každé z následujících situací? Prosím, odpověz na VŠECHNY otázky.

		Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_SED_CON_1.	Vypnout televizi, i když tam běží program, který Tě baví	1	2	3	4	5
C_SED_CON_2.	Omezit čas na internetu (např. e-maily, surfování) na 1 hodinu denně	1	2	3	4	5
C_SED_CON_3.	Opustit místnost se zapnutou televizi, i když ostatní se dál dívají	1	2	3	4	5
C_SED_CON_4.	Naplánovat si dopředu, na co se v televizi budeš dívat v průběhu týdne	1	2	3	4	5
C_SED_CON_5.	Poslouchat hudbu při nějaké aktivitě (např. při chůzi nebo tanci) namísto poslechu hudby při sezení	1	2	3	4	5
C_SED_CON_6.	Nastavit si limit, jak dlouho si plánuješ volat nebo si psát SMS zprávy s přáteli	1	2	3	4	5
C_SED_CON_7.	Omezit televizi, video a počítačové hry pouze na 2 hodiny denně	1	2	3	4	5

Potěšení z času stráveného sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

C_SED_ENJ_1. Užívám si sedavé aktivity jako sledování televize nebo hraní počítačových /video her.

1	2	3	4	5
Zcela	Spíše	Neutrální	Spíše	Zcela
Nesouhlasím	Nesouhlasím		Souhlasím	Souhlasím

Rozhodování o času stráveném sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

Zakroužkuj prosím odpověď, která na Tebe nejlépe sedí, pokud se rozhoduješ, zda budeš realizovat sedavé aktivity či nikoli.

	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
--	-------------------	-------------------	-----------------	-----------------

C_SED_DEC_1.	Myslím si, že televize a počítačové/video hry jsou nudné.	1	2	3	4
C_SED_DEC_2.	Baví mě mnohahodinové hraní počítačových/video her.	1	2	3	4
C_SED_DEC_3.	Sledování televize ubírá čas, který je možné věnovat jiným, důležitějším věcem.	1	2	3	4
C_SED_DEC_4.	Cítil/a bych se líný a zpomalený/á, kdybych jen seděl/a a koukal/a mnoho hodin na televizi.	1	2	3	4
C_SED_DEC_5.	Sledování televize nebo hraní počítačových/video her je mojí cestou úniku z tohoto světa.	1	2	3	4
C_SED_DEC_6.	Cítím se dobře, když si vedu úspěšně v oblíbené počítačové/video hře.	1	2	3	4
C_SED_DEC_7.	Při častém sledování televize pozoruji příliš mnoho reklam.	1	2	3	4
C_SED_DEC_8.	Moje rodiče by potěšilo, kdybych trávil/a méně času hraním počítačových/video her.	1	2	3	4
C_SED_DEC_9.	Z hraní počítačových/video her mě občas bolí oči a hlava.	1	2	3	4
C_SED_DEC_10.	Sledování televize je jedna z mých oblíbených forem zábavy.	1	2	3	4
C_SED_DEC_11.	Sezení a sledování televize je pro mě velmi uvolňující.	1	2	3	4
C_SED_DEC_12.	Mí přátelé by byli zklamáni, kdybych se s nimi snažil/a omezit dobu komunikace (např. telefonování, e-maily, posílání SMS zpráv).	1	2	3	4

Čas strávený sezením s ostatními

Jak často v průběhu běžného týdne sedíš a díváš se na televizi nebo hraješ elektronické hry (nezahrnuj čas strávený kinetickými hrami jako Wii nebo Taneční podložka) se/s...

	Nikdy	1-2 dny	3-4 dny	5-6 dnů	Každý den	
C_SED_SS_1.	Sourozenci (nemáš-li sourozence, zakroužkuj 'Nikdy')	0	1	2	3	4
C_SED_SS_2.	Rodičem/opatrovníkem/pečovatelem	0	1	2	3	4

C_SED_SS_3. Přáteli	0	1	2	3	4
---------------------	---	---	---	---	---

Pravidla pro čas strávený sezením

Reference: Salmon, J, Timperio, A., Telford, A., Carver, A., & Crawford, D. (2005). Association of Family Environment with Children's Television Viewing and with Low Level of Physical Activity. *Obesity Research*, 13 (11), 1939-1951.

Mají Tvoji rodiče či opatrovníci následující pravidla, která Ti více či méně často připomínají?		(1)	(0)
C_SED_RULES_1.	Žádná televize/DVD/počítač dokud neuděláš domácí úkoly	Ano	Ne
C_SED_RULES_2.	Méně než 2 hodiny televize/DVD/počítače za den	Ano	Ne
C_SED_RULES_3.	Žádný internet bez povolení	Ano	Ne

Obecné informace

Vyplň prosím čitelně.

1. Jméno, příjmení: _____
2. Adresa bydliště: _____
Ulice _____ č. p. _____
Město _____
Stát _____ PSČ _____
3. Email: _____
4. Národnost: _____
5. Výška: _____ centimetrů
6. Hmotnost: _____ kilogramů
7. Kolik osob (včetně Vás) žije ve Vaší domácnosti? _____ osob
8. Kolik dětí mladších 18 let žije ve Vaší domácnosti? _____ dětí
9. Kolik let je dětem žijícím ve Vaší domácnosti (pokud nějaké ve Vaší domácnosti žijí)?
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____
10. a) V jakém typu obydlí žijete (zatrhněte prosím jednu možnost)?
 Jednogeneční rodinný dům
 Více-generační rodinný dům
 Byt
 Družstevní/městský dům
 Jiné _____
- b) Který typ zástavby odpovídá Vašemu bydlení (zatrhněte prosím jednu možnost):
 Domy v historickém centru města
 Tradiční čtvrtě v okolí centra města
 Sídlištní zástavba s panelovými domy
 Zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města; satelitní zástavba
- c) Ve kterém poschodí bydlíte? _____ poschodí
Je ve Vašem domě výtah? 1. Ano 0. Ne
Jezdíš výtahem ve Vašem domě? 1. Ano 0. Ne
11. Kolik pojízdných motorových vozidel (osobní nebo nákladní auta, motocykly) máte ve Vaší domácnosti? _____
12. Kouříš? 1. Ano 0. Ne