

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

ZMĚNY V TRÁVENÍ RODINNÉHO VOLNÉHO ČASU V LETECH 2017-
2021

Diplomová práce

Autor: Bc. Nikola Šilhánková

Studijní program: Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace:**Jméno autora:** Bc. Nikola Šilhánková**Název práce:** Změny v trávení volného rodinného času v letech 2017–2021**Vedoucí práce:** Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.**Pracoviště:** Katedra Rekreologie**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

Pandemie měla dopad na velkou část našich životů a způsobila značné změny ve světě a společnosti. Diplomová práce je zaměřena na změny v trávení volného rodinného času v období před a po pandemii covid-19. V práci jsou prezentovány a srovnávány data z roku 2017 a z roku 2021. Práce se zabývá změnami v oblasti volného rodinného času u dětí v období rané adolescence, dále je také zaměřena na to, které aktivity jsou ve volném rodinném čase preferovány a zda se preference liší, jak mezi roky 2017 a 2021, tak mezi chlapci a dívkami a s ohledem na věk dětí. Data byla čerpána celkem z 1758 dotazníků od chlapců a dívek z pátých, sedmých a devátých tříd základních škol v Olomouckém kraji. Z výsledného šetření vyplývá, že nedošlo k zásadním změnám v trávení volného rodinného času mezi lety 2017 a 2021. Pokles trávení volného času s rodinou můžeme pozorovat u chlapců a dívek se stoupajícím věkem. Celkově jsou ve volném rodinném čase preferovány více aktivity nepohybového charakteru a spojené se sedavým chováním, nežli aktivity sportovního a pohybového charakteru. Množství a způsob, kterým děti tráví s rodinou volný čas je důležitou součástí při jejich vývoji. Z velké části je organizace tohoto času v rukou rodičů a ti by proto měli dbát na správný výběr volnočasových aktivit ve volném rodinném čase.

Klíčová slova: Volný čas, rodina, volný rodinný čas, děti, raná adolescence

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification:**Author:** Bc. Nikola Šilhánková**Title:** Changes in spending leisure family time in 2017-2021**Supervisor:** Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies**The year of presentation:** 2024**Abstract:**

The pandemic significantly impacted our lives, and it was responsible for the changes in the world and society. The thesis paper focuses on the changes in leisure family time before and after the COVID-19 pandemic. The data from 2017, before the COVID-19 pandemic and the following data from 2021, after the COVID-19 pandemic, are presented in this thesis. The thesis focuses on the changes in the area of family leisure time for children in the period of early adolescence, also on the facts, which activities are preferred in the family leisure time and if there are any differences between the years 2017 and 2021 or between boys and girls or preferences depends on the age of the children. The data was taken from 1758 questionnaires from boys and girls from the fifth, seventh, and ninth grades of elementary schools in the Olomouc region. The results show no substantial changes in leisure family time between 2017 and 2021. We can see the family leisure of boys and girls is dropping down depending on their increasing age. Overall, leisure and family time preferences are more non-physical and connected to sedentary behaviour than sports and physical activities. The amount and type of leisure time with family that children spend is an essential part of their development. A big part of organizing this time is in the hands of the parents, and that is why they should choose the appropriate leisure activities for their family time.

Keywords: Leisure time, family, leisure family time, children, early adolescence

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

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární i odborné zdroje a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.listopadu.2023

.....

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Zdeňkovi Hamříkovi, Ph.D. za vedení a pomoc s vypracováním diplomové práce a Mgr. Michaelae Matúšové za pomoc a cenné rady.

Obsah

Úvod	8
Přehled poznatků	9
Volný čas	9
Charakteristika volného času	9
Rozdělení volnočasových aktivit	9
Funkce volného času u dětí	10
Organizované volnočasové aktivity	11
Neorganizované volnočasové aktivity	13
Volný čas v období pandemie covid-19	14
Význam pohybové aktivity v období rané adolescence	15
Charakteristika období rané adolescence	15
Procesy a změny v období rané adolescence	16
Pohybová aktivita v období rané adolescence	17
Rizika spojené s nedostatečnou pohybovou aktivitou	19
Rodina	20
Význam a funkce rodiny	20
Volný rodinný čas	21
Význam a funkce volného rodinného času v období rané adolescence	21
Management volného rodinného času	23
Druhy a trendy trávení volného rodinného času	25
Přínosy volného rodinného času	26
Cíle.....	28
Hlavní cíle	28
Dílčí cíle	28
Výzkumné otázky	28
Metodika	29
Výzkumný soubor	29
Metody sběru dat a zpracování dat	31
Vyhodnocení informací	31
Výsledky.....	33
Trávení rodinného volného času v roce 2017	33
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2017 mezi chlapci a dívkami	33
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2017 mezi ročníky	34
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021	35
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021 mezi chlapci a dívkami	36
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021 mezi ročníky	37
Změny v trávení volného rodinného času v letech 2017 a 2021	39
Rozdíly trávení volného rodinného času u chlapců v letech 2017 a 2021	40

Rozdíly trávení volného rodinného času u dívek v letech 2017 a 2021	41
Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí z pátých tříd v letech 2017 a 2021	42
Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí ze sedmých tříd v letech 2017 a 2021	43
Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí z devátých tříd v letech 2017 a 2021	44
Diskuse	46
Závěry	48
Souhrn.....	49
Summary.....	50
Referenční seznam	51

Úvod

Volný čas v životě každého člověka má svou nezastupitelnou roli. Zejména u dětí je velmi důležitý a období rané adolescence není výjimkou. Toto období znamená pro dítě velké a zásadní změny na jeho těle, ale i chování. Jedinec prochází řadou fyziologických a psychických změn (Sobotková et al., 2014). Tento čas představuje také velkou příležitost k jeho formování a vystavení osobnostních rysů. U chlapců a u dívek dochází k odlišným procesům. U každého jedince je také načasování změn a míra velice individuální. I proto může být pro dítě v tomto období důležitá stabilita, kterou zajišťuje v jeho životě do jisté míry jeho rodina (Matoušek & Pazlarová, 2016).

Volný čas má velký vliv na správný vývoj dítěte, proto je jeho náplň a správné využití u dětí zásadní. Nabízí příležitost všestranného rozvoje mimo školní prostředí. Struktura volného času je formována ideálně tak, aby dítě díky němu získávalo nové dovednosti ve sféře fyzické, psychické ale i sociální (Kraus & Jedličková, 2007). Mezi základní pozitivní dopady může patřit rozvoj pohybových dovedností, komunikace, socializace, kreativity, kritického myšlení atd. Volný čas každého dítěte by měl obsahovat složku organizovanou, ale i neorganizovanou. V obou složkách určitou část volného času děti tráví s rodinou. Tento čas nazýváme jako volný rodinný čas (Sushytska, 2013).

Volný rodinný čas má u dospívajících jedinců důležitou roli. V období rané adolescence rodina stále pro dítě představuje jeden z nejdůležitějších pilířů v jeho životě i když dítě pomalu začíná dospívat a dochází k postupnému osamostatňování se. Rodiče se jeví svým dětem jako jejich vzor a děti si v tomto volném čase stráveném s rodinou vytváří hodnoty a vzorce chování, které jim rodiče ukazují a předávají (Pávková, 1999). Proto je jeho rozsah, ale i výplň velice důležitá. Množství volného času s rodinou se může mezi lety měnit, změna může nastat i u preferovaných aktivit. Forma aktivit může být organizovaná, nebo neorganizovaná. Také se může jednat o aktivity pohybového až sportovního charakteru nebo nepohybového (Parker et al., 2022).

Přehled poznatků

Volný čas

Charakteristika volného času

Volný čas je ten čas, který zbude jedinci po splnění všech povinností a pracovních činností. Jedinec tento čas využívá podle sebe, je určen k odpočinku a relaxaci, ale také k zábavě nebo seberozvoji a jiným aktivitám podle jeho preferencí (Pavlišová, 2012). Studie (Chatzitheochari & Arber, 2012) označuje volný čas jako důležitý zdroj blahobytu, který poskytuje příležitosti k účasti na společenském životě a jiným způsobům trávení volného času. Podílí se i na rozvoji mezilidských vztahů nebo tvorbě sociálního kapitálu a v neposlední řadě hraje i důležitou roli v celkové kvalitě života a životní spokojenosti (Hamřík, 2022).

Podle Hofbauer (2004) je odpočinek jedním z nejdůležitějších využití volného času. Ovšem odpočinek může být jak aktivní, tak pasivní. Nebo také odpočinek můžeme rozdělit podle toho, zda je zaměřen na fyzickou stránku našeho těla, nebo psychickou. Volnočasové aktivity tvoří náplň našeho volného času. Jedná se především o dobrovolnou účast každého jedince na jeho volnočasových aktivitách, které mu do života přináší radost, uspokojení, odpočinek nebo seberozvoj. Rozvoj se může týkat jak osobní, tak profesní sféry, především u mladých lidí (Hamřík, 2022).

Rozdělení volnočasových aktivit

Buriánek (2008) upozorňuje na rozdělení volného času ve správném poměru mezi aktivní a pasivní volný čas, je tak více pravděpodobné, že takto vyvážené trávení volného času může přispět k pozitivnímu rozvoji osobnosti. Volnočasové aktivity můžeme dělit podle různých faktorů. Duffková et al. (2008) je dělí na kulturní aktivity, kam patří třeba návštěva divadla nebo umělecká činnost. Sportovní aktivity tvoří skupinu, u které je zásadní pohyb, patří sem tedy všechny druhy sportů, ale také procházky. Setkávání se s přáteli v kavárně či na společenské události řadíme mezi aktivity společenské. Vzdělávací aktivity nám naplňují naši potřebu seberozvoje a sebevzdělávání, může sem patřit navštěvování workshopů, kurzů ale také čtení knih. Pokud se podílíme na činnosti nějakého spolku či hnutí, nebo jsme jiným způsobem zapojeni do veřejných záležitostí jedná se o veřejné aktivity. Aktivity rekreační najdeme společně v jedné skupině s aktivitami cestovními. Jde tedy o cestování nebo rekreaci

na chatě či jen zahradě. Poslední skupinou je hobby a manuální aktivity. Motivací k těmto aktivitám je především zájem o danou oblast jako může být například včelařství.

Pávková (2014) rozděluje volnočasové aktivity podle toho kolik jedinců se dané činnosti účastní, jedná se tedy o individuální anebo skupinové aktivity. Podle typu organizace rozdělujeme na dva typy aktivit, a to organizované a neorganizované. V našem volném čase se mohou také objevit aktivity příležitostné, které děláme jen výjimečně a neopakují se v pravidelných intervalech. Na druhou stranu aktivity pravidelné zahrnují činnosti, ke kterým se vracíme například každý týden, nebo v podobném kratším pravidelném intervalu.

Studie (Chatzitheochari & Arber, 2012) zmiňuje fenomén časové chudoby, který upozorňuje na rozdělení volného času. Jedná se o relativní nedostatek zdrojů volného času vůči ostatním členům komunity, odvíjen mnohdy od typu a časové vytíženosti zaměstnání.

Funkce volného času u dětí

Náplň volného času u dětí má zásadní funkci ve formování jejich osobnosti ale i zájmů a motivaci využívat svůj volný čas aktivně i v budoucnu. Volný čas je pro děti taky socializací, v kroužcích, které navštěvují si vytváří nová kamarádství a zažívají spoustu nových zážitků s jedinci se společným zájmem o daný sport či jiný druh volnočasové aktivity (Hájek et al., 2004). Zapojení dětí do volnočasových aktivit přispívá k jejich duševní pohodě (Parker et al., 2022). Budescu et al. (2018) zmiňuje ve své studii pozitivní účinky dostatečného množství volného času. Pozitivní vliv na vývoj dítěte v oblasti intelektuální, sociální a psychologické má i sdílení zážitků se svým okolím a především rodinou (Craig & Mullan, 2012). Sociální kontext volnočasových aktivit u dětí má vliv na jejich adaptační schopnosti v běžném životě. Proto je důležitý i charakter volnočasových aktivit, kterých se jedinci pravidelně účastní (McHale et al., 2001).

Sportovní aktivity vykonávané ve volném čase přispívají k větší kapacitě pracovní paměti u dětí a dospívajících (Siersbaek et al., 2022). Podle (Badric et al., 2016) fyzická aktivita ve volném čase přispívá k celkové tělesné zdatnosti. Studie (Petrovic & Dimitrijevic, 2020) prezentuje důležitost správné volby aktivit a přístupu k volnému času dítěte, pokud tomu tak není může to mít negativní dopad na budoucí vývoj dítěte. Většinou právě ti dospělí, co se věnují vedení nějaké volnočasové aktivity, strávili část svého dětství touto aktivitou a vytvořili si k ní pozitivní a silný vztah, který je motivuje k vedení další generace stejným směrem. Mnozí

činnost vykonávají ve svém volném čase a bez finančního ohodnocení nebo za spíše symbolickou částku (Hájek et al., 2004).

Volný čas u dítěte a u dospělého se velice liší. Dětství představuje období s velkou výhodou pro jedince ve volném čase, má možnost zajímat se o velice rozsáhlé spektrum volnočasových aktivit, což v dospělosti není už tak jednoduché a mnohdy dostupné (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002). Ve volném čase můžeme naplňovat funkci rekreační a relaxační, poznávací, rozvojovou (tělesný, pohybový, smyslový rozvoj), mravní a rozvoj dalších dílčích dovedností. Hra bezesporu vyplňuje velkou část volného času u dětí (Hájek et al., 2004). Pozitivní vliv na vývoj mládeže má bezesporu zapojení do volnočasových aktivit, především těch organizovaných (Lerner et al., 2011). Pozitivní dopad se u jedinců objevuje za předpokladu, že každý má silnou stránku, která má možnost se projevit a rozvíjet za přítomnosti správných zdrojů (Lerner, 2005).

Organizované volnočasové aktivity

Organizovanost, tedy zda jsou volnočasové aktivity organizované či neorganizované, patří mezi základní faktory dělení volnočasových aktivit (Hamřík, 2022). Od neorganizovaných volnočasových aktivit se liší zejména jasnou strukturou, zaměřením na rozvoj konkrétní dovednosti a přítomností instruktora či trenéra nebo osoby, která dohlíží na průběh dané aktivity. (Larson, 2000). Při realizaci organizovaných volnočasových aktivit bychom měli dbát na tyto aspekty: hlavní cíle a úkoly, obsah a formy aktivit, časové členění, významné akce, a materiální a finanční zařízení (Hájek et al., 2004). Organizované volnočasové aktivity přispívají k pozitivnímu vývoji jedince. Mezi důležité faktory patří propojení s ostatními účastníky aktivit a budování pozitivního vztahu mezi nimi, důvěra v sebe, formování charakteru jedince, péče a empatie k druhým, aktivní účast a přispívání svou energií a nápady v různých aktivitách a také schopnost správného jednání ve vztazích (Lerner, 2005). Parker et al. (2022) také tvrdí, že organizované volnočasové aktivity mají pozitivní vliv na psychické zdraví jedince.

Volnočasové aktivity působící na správný rozvoj jedince by měli splnit základní podmínky, aby docházelo k pozitivnímu vlivu. Oprávněný trenér či instruktor by měl dlouhodobě působit na jedince, zároveň poskytnout rady a pomoc nejen ve specifické oblasti dané volnočasové aktivity, ale také ve sféře morálních hodnot, odpovědnosti a sociálních dovedností a také vytvořit prostor k využití těchto nabitých dovedností v běžném životě jedince (Lerner et al., 2011).

Podle Hamříka (2022) můžeme organizované volnočasové aktivity rozdělit do těchto skupin: týmové sporty, individuální sporty, umělecké aktivity, mládežnické organizace, volnočasová centra a náboženské aktivity. V mezinárodním měřítku jsou nejpoblárnější týmové sporty. Tato skupina organizovaných volnočasových aktivit převládá i u chlapců, z 9 vybraných zemí se jedná celkem o 59,9 % chlapců. U dívek jsou nejpoblárnější umělecké aktivity, kterých se celkově účastní 48,1 % dívek. Z výsledků také vyplývá, že 17,8 % chlapců a 17,8 % dívek se neúčastní žádné volnočasové aktivity.

Hamřík (2022) prezentuje ve své publikaci výsledky (Tabulka 1) zobrazující zapojení dětí druhého stupně základních škol do organizovaných volnočasových aktivit v roce 2021 v Olomouckém kraji. Účast dětí na různých druzích volnočasových aktivit byla zkoumána s ohledem na jejich pohlaví, věk a socioekonomický status. Ze zaznamenaných dat vyplývá, že u chlapců jsou nejvíce poblární týmové sporty, zatímco u dívek převažuje zájem o umělecké kroužky. S ohledem na věk dětí tabulka vykazuje pokles ve všech kategoriích volnočasových aktivit s přibývajícím věkem. Děti s vyšším socioekonomickým statutem se více účastní volnočasových aktivit ve všech kategoriích, největší rozdíl oproti dětem s nižším socioekonomickým statutem se vyskytuje v kategorii týmových sportů a individuálních sportů.

Tabulka 1: Účast dětí druhého stupně základních škol do organizovaných volnočasových aktivit v roce 2021 v Olomouckém kraji

	Pohlaví		Ročník			Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	pátý	sedmý	devátý	nízký	střední	vysoký
Týmové sporty	62,9	37,3	56,5	49,0	47,7	54,4	45,6	58,8
Individuální sporty	28,8	41,6	39,7	36,3	29,3	29,6	33,3	45,6
Umělecké kroužky	21,5	56,8	47,7	42,4	32,4	36,0	39,5	39,1
Mládežnické organizace	13,0	16,2	21,8	14,3	5,5	9,7	14,9	16,9
Volnočasová centra	23,8	19,2	31,8	24,1	12,1	20,4	19,2	27,1
Náboženské aktivity	7,9	8,4	11,6	8,2	6,8	6,6	7,9	9,4

(Hamřík, 2022)

Neorganizované volnočasové aktivity

Neorganizované nebo také můžeme nazývat jako nestrukturované volnočasové aktivity jsou charakteristické absencí mentora, přesné struktury a cílů. Často se odehrávají v delším časovém úseku ve srovnání s organizovanými volnočasovými aktivitami a jejich charakter je povětšinou sociální. Jedná se například o čas strávený s přáteli nebo rodinou, ale také o aktivity nesociálního charakteru jako jsou PC hry, sociální sítě, hra na hudební nástroj či pohybové aktivity (Hamřík, 2022). Studie Carsley et al. (2017) poukazuje na důležitost volné a neorganizované hry pro děti. Rodiče, školka či škola by měli vytvářet a podporovat příležitosti pro volnou hru u dětí. Podle Maher et al. (2010) se rodinní příslušníci přiklání k variantě udržet společně strávený čas v rodinné sféře volný a nestrukturovaný. Což potvrzuje i studie (Petrovic & Dimitrijevic, 2020), rodiče preferují nestrukturované hry a pedagogové se jim u dětí snaží

dát dostatečný prostor. Nestrukturované aktivity jsou také náchylnější k negativním vlivům a vyžadují větší pozornost ze strany výchovy rodičů.

Volný čas v období pandemie covid-19

V důsledku pandemie a s ní spojených plošných opatření došlo k izolaci a uzavření škol. Forma kontaktní výuky v tomto období tedy nebyla možná, proto byla zahájena bezkontaktní online výuka, která umožňovala izolaci žáků. V důsledku těchto opatření se zvýšil čas strávený u obrazovek ve výuce, stoupla tedy i celková denní doba screen-time. Došlo ovšem k nárůstu času stráveného u obrazovek nejen při výuce ale i ve volném čase u dětí, především u dospívajících (Madigan et al., 2022). Řada opatření v době pandemie negativně ovlivnila i pohybovou aktivitu u dětí a adolescentů (Neville et al., 2022), se stejným tvrzením přichází i Zhou et al. (2022) a jako příčinu označuje sociální distancování. Byl zaznamenán znatelný pokles pohybové aktivity, který je nutno zmírnit a dbát na její podporu u dětí a dospívajících i v tomto období (Neville et al., 2022). Podle výsledků vyplývajících ze studie Zhou et al. (2022) se v roce 2018 dá 46 % respondentů považovat za neaktivních. V roce 2020 dochází ovšem ještě k nárůstu o 16,7 % respondentů s neaktivním životním stylem. Jedná se především o neaktivitu způsobenou sociálním distancováním, díky kterému se respondenti nemohou účastnit pohybových aktivit jako před pandemií covid-19.

Carek (2023) zmiňuje ve své studii významnou změnu chování, kterou můžeme pozorovat během pandemie covid-19. Příčinou jsou změny v každodenním životě, jak pracovním, tak osobním. Tyto změny mohou způsobit trvalé odlišnosti týkající se našeho zdraví a celkové pohody. Nedostatek skupinových aktivit, organizovaných akcí, práce nebo školy z domova a omezení fyzického kontaktu zapříčinilo nárůst sedavého chování a fyzické nečinnosti v běžném životě.

Pandemie Covid-19 zapříčinila značné změny v životě dětí, dospívajících i v jejich rodinách. Tyto změny mohou být důsledkem zvýšené doby strávené u obrazovek (Madigan et al., 2022), nebo snížené pohybové aktivity a nečinnosti (Carek. 2023), proto je nutné dbát na podporu a dostatečnou informovanost populace o důležitosti fyzických aktivit a zdravého životního stylu (Carek, 2023).

Význam pohybové aktivity v období rané adolescence

Charakteristika období rané adolescence

Adolescencí charakterizujeme celé období mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 2003). Raná adolescence je charakterizována jako období mezi 11 a 15 rokem života. Je první fází v období dospívání. V tomto období je započata série změn v odlišných oblastech života jedince. Časové rozmezí je jen orientační, protože začátek i konec je pro každého jedince individuální. Zpravidla u chlapců je toto období zahájeno později než u dívek (Vágnerová, 2008). Podle Urosevic et al. (2012) je adolescence definována řadou radikálních změn v emoční i fyzické sféře a zvýšeným rizikem k užívání návykových látek. Z pohledu ontogenetického je základní vlastností dokončení pohlavního dozrání, fyzický růst, duševní rozvoj a sociální učení. Období dospívání, taktéž tedy raná adolescence, nabývá významu s rozvojem moderní společnosti, v rozměru sociálním, ekonomickém, pedagogickém, zdravotním i kulturním (Macek, 2003).

Vývoj dítěte v období rané adolescence podle (Sobotková et al., 2014) probíhá obecně v oblasti biologické, psychologické a sociální. Biologická oblast zahrnuje vývoj mozku, společně s pohlavním dospíváním. Mozek v tomto období nadále roste a mění se jeho struktura i funkčnost. Pohlavní dospívání zahrnuje řadu hormonálních a fyzikálních změn v lidském těle, které tvoří základ k přechodu ve vývoji z dětství do dospívání. Toto období je nazýváno také jako puberta. Další oblastí je oblast psychologická, která zahrnuje kognitivní vývoj, který je zaměřený na rozvoj poznávacích funkcí, dále sociálně-kognitivní vývoj, definován jako studium porozumění svému sociálnímu světu. Do oblasti psychologické patří také morální a prosociální vývoj jedince, kde se objevuje nový způsob morálního hodnocení. Poslední oblastí je oblast sociální, do níž patří formování identity, nové zařazení jedince a nové role (Sobotková et al., 2014). V období dospívání se také u adolescentů rozvíjí nezávislost a dochází k rozvíjení vztahů mimo rodinu. Snaha o větší nezávislost může působit nedorozumění v rodině a distancování se (Parker et al., 2022). Podle Soffer-Dudek et al. (2011) se jedná o citlivé období v sociálně-emocionálním vývoji. Jedinci se snaží prosazovat svou nezávislost, dochází k odpoutání od rodičů. Více času tráví s přáteli a mimo domov, snaží se posouvat limity a může dojít ke zhoršení chování (Ohayon et al., 2000).

Procesy a změny v období rané adolescence

Mezi hlavní fyziologické změny v tomto období řadíme především rychlý růst těla do výšky i rychlejší přibírání na váze, vývoj sekundárních pohlavních znaků a dochází také k téměř celkovému prořezání zubů. Osobnost jedince zaznamenává intenzivní zájem o sociální, sexuální a ekonomické činnosti (Bogin, 2015). Podle Plháková (2013) se procesy a změny v období rané adolescence odehrávají ve třech hlavních sférách. První oblastí je oblast biologická, kde dochází k pohlavnímu dospívání, u dívek k první menstruaci, a dorůstání do tělesné podoby dospělého. Hledání vlastní identity a vyjádření vlastní osobnosti představuje sféra osobní. Třetí je oblast sociální, v níž se jedinec snaží o začlenění do společnosti a vytyčují se pro něj nové nároky a úkoly. Podle Soffer-Dudek et al. (2011) je emoční zpracování klíčovým faktorem sociální kompetence, která se vyvíjí a dozrává u dospívajících jedinců. Jedná se o období zvýšené lability a zranitelnosti, ale zároveň je raná adolescence důležitou dobou pro rozvoj a učení sociálních a emocionálních dovedností. Emoční nestabilita dle (Vink et al., 2014) je výrazným aspektem v dospívání. Raná fáze puberty je spojena s projevy zvýšené citlivosti na stres a emoční nestabilitou (Soffer-Dudek et al., 2011). Vink et al. (2014) prezentuje výzkum jehož se zúčastnilo 50 respondentů ve věku od 10 do 24 let a výsledky prokazují, že zpracování emočně význačných podmětů způsobuje zvýšenou aktivitu v mozku, přesněji amygdaly a hipokampu, v tomto období oproti neutrálním podmětům. Zvýšená aktivita v těchto oblastech mozku se s přibývajícím věkem snižuje.

Podle Rašticová (2009) dochází k zvýšenému vnímání vlastního těla, což může být významným faktorem v sebehodnocení a sebepojetí u každého jedince. Především u dívek dochází k nárůstu tukové tkáně. Tyto změny jsou spojeny s genetickými predispozicemi a neurobiologickými faktory v počátku dospívání. V důsledku těchto změn ve spojitosti se zvýšeným sebehodnocením a vnímáním vlastního těla může docházet k poruchám příjmu potravy či depresi. Macek (2003) zmiňuje, že sebereflexe a seberegulace nabývají na důležitosti v tomto období a stávají se pro jedince významnou hodnotou.

Změnami během dospívání prochází i cirkadiální rytmy (Huffingtonová, 2017). Spánek se v tomto období zásadně mění. Délka spánku je zkrácena, začíná později, liší se i strukturou a častěji se objevují projevy únavy během dne. Naopak víkendové dny mohou představovat delší dobu spánku. Nedostatek kvalitního spánku může způsobit zhoršené zpracování emočních podnětů (Soffer-Dudek et al., 2011). Podle Huffingtonová (2017) spánek v tomto vývojovém období hraje důležitou roli a může být ovlivněn několika faktory. Řadíme mezi ně rychlý tělesný vývoj, nebo sociální začleňování v podobě aktivního společenského

života. Kvalitu spánku také ovlivňuje konzumace alkoholu, tabákových výrobků nebo užívání drog. Doporučenou dobou spánku pro adolescenty je 9 hodin.

Pohybová aktivita v období rané adolescence

V roce 2004 WHO definovala pohybovou aktivitu jako jakýkoliv pohyb, který je vykonáván kosterním svalstvem a způsobuje zvýšenou dechovou i tepovou frekvenci. Pohybová aktivita představuje všechny druhy tělesného pohybu, které naše tělo vykonává. Může se jednat o každodenní činnosti, jako je například chůze, nebo domácí práce. Vyšší intenzitu pohybové aktivity můžeme zaznamenat při sportovní činnosti. Může se jednat o tělesnou výchovu v rámci školní výuky, nebo o jakoukoliv sportovní aktivitu ve volném čase (Kalman et al., 2009).

Doporučená míra pohybové aktivity podle WHO (2020) je 150 minut týdně mírné nebo aerobní pohybové aktivity, nebo 75 minut týdně intenzivní aerobní pohybové aktivity. Alespoň dvakrát týdně bychom měli zařadit posilovací cviky a pár minut také věnovat cvikům na protažení. Podle Dvořáková et al. (2017) je doporučená míra pohybu pro podporu zdraví 5x týdně 30 minut při 60 % intenzitě zatížení. Dětem ve věku 10–11 let je doporučeno 12 000 kroků pro dívky a 15 000 kroků pro chlapce za den (Tudor-Locke & Rowe, 2012). Pohybovou aktivitu podle WHO (2010) můžeme rozdělit do tří kategorií dle míry intenzity: mírná pohybová aktivita, intenzivní pohybová aktivita a posilovací aktivity.

Posle Suchomel (2006) je pohybová aktivita u dětí a adolescentů důležitým faktorem ovlivňující jejich vztah k aktivnímu způsobu života v dospělosti. Dále také jedním z faktorů přispívající k prevenci celé řady civilizačních onemocnění, jako je například obezita, která se mezi dětmi a dospívajícími vyskytuje v hojné míře (Kalman et al., 2009). Podpora pohybové aktivity v období dospívání je důležitá především ze strany rodiny (Kwon et al., 2016). Tato studie dále prezentuje ve výsledcích důležitost participace otce na pohybových aktivitách.

Podle Suchomela (2006) je pohybová aktivita důležitou součástí celého průběhu ontogeneze, tedy přímo spolu tvoří a usměrňují vývoj lidského organismu. Pohybová aktivita je důležitou součástí v procesu vývoje člověka, zastupuje formativní vliv, kterým působí pohybová aktivita na jedince. S pohybovou aktivitou u dětí se úzce pojí psychické, psychosociální a sociální aspekty, díky kterým může docházet k pozitivnímu vývoji jedince (Eime et al., 2013). Neville et al. (2022) také tvrdí, že podpora aktivního trávení volného času přispívá k optimálnímu zdraví a sociálnímu fungování dospívajících.

Podle Švecové (2018) pohybová aktivita a její správné množství velmi výrazně ovlivňuje zdraví člověka. Pohybová aktivita má vliv i na naše psychické zdraví. V období puberty se jedinci setkávají s řadou změn působících na jejich psychickou stránku, proto je také vhodné zařazení dostatečné míry pohybové aktivity do jejich každodenního života a upřednostnění aktivního způsobu odpočinku před pasivním (Suchomel, 2004). Podle Sigmund et al. (2013) je prokázán pokles pohybové aktivity u dětí v období puberty, tato informace je založena na srovnání poklesu pohybové aktivity u dětí ve školním věku oproti dětem v předškolním věku.

Podle studie Baumeister & Leary (1995) je pohybová aktivita v úzkém spojení se socializací jedince. Socializace je jednou z přirozených potřeb každého jedince již v nízkém věku a pohybové a sportovní aktivity představují jednu z jejích oblastí, která slouží jako nástroj k jejímu naplnění. Kolektivní sportovní aktivity a cvičení může přinést nové možnosti k seznámení. Díky pravidelné účasti na některých sportovních aktivitách či cvičení můžeme dosáhnout také pocitu sounáležitosti, staneme se součástí určité skupiny lidí se stejným zájmem.

Podle Měkota & Cuberek (2007) činnosti, které vykonáváme, by měly být přiměřené našemu zdravotnímu stavu a věku, pokud tomu tak není, hrozí ztráta motivace k další pohybové aktivitě. Postupem času přibývají v životě jedince jednotlivé faktory, které mají vliv na jeho pohybovou aktivitu. Může být ovlivněna například sociálním prostředím, které vytváří buď podporu nebo naopak množství pohybu usměrňuje, či tlumí. Může se také stát, že je pohybová aktivita nahrazena jinými podněty, jako je televize atd. (Bursová & Rubáš 2001).

Podle Balding (2001) dochází v průběhu školní docházky u dětí k postupnému zvýšení pohybové aktivity, a to díky zapojení dětí do různých školních sportovních klubů. Děti mohou svou pohybovou aktivitu během školního dne naplnit například cestou do školy a ze školy na kole nebo pěšky, pravidelně se účastnit mimoškolních sportovních aktivit, ve volném čase být aktivní (procházky v přírodě, venčení psa), minimální nebo žádná absence na hodině tělesné výchovy ve škole a v neposlední řadě omezit sledování televize a čas u počítače, nebo mobilního telefonu (Fox & Riddoch, 2000). Sportovní aktivity můžeme dělit na organizované, neorganizované, individuální, kolektivní, letní, zimní atd. Dále také na rekreační, výkonnostní nebo vrcholový sport (Flemer, 2009).

Čas o víkendu je pro pohybovou aktivitu u dětí velice důležitý, podle (Miklánková et al., 2008) je očekávaná PA vyšší než skutečná. O víkendu je průměrná volnočasová aktivita dětí výrazně vyšší než přes týden (Kawalec & Pawlas, 2021). U dětí v tomto věku je víkendový čas z největší části řízen ještě rodiči. Vliv rodičů a sociálního prostředí na využití volného času

u dětí a na míru pohybové aktivity v něm je významný i přes týden. Rodina je základní sociální skupinou, která formuje a utváří směr, kterým se následně dítě vydá. Vzniká hodnotový žebříček, který může být dítěti vzorem a působit na něj v tomhle směru pozitivně nebo negativně (Pávková et al., 2002). Podpora pohybové aktivity u dětí je ze strany rodičů důležitá (Parks et al., 2016). Rodiče, učitelky a učitelé ve škole, vychovatelé a trenéři, kteří ovlivňují náš vztah ke sportu a pohybové aktivitě v dětství, určují zároveň i směr, kterým se vydáme v rámci pohybové aktivity i v dospělosti (Kalman et al., 2009). Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje i studijní výsledky u dětí a snižuje procento kuřáků (World Health Organization, 2003).

Rizika spojené s nedostatečnou pohybovou aktivitou

Nedostatek pohybové aktivity a sedavý způsob života je spojen s řadou rizik v mnoha oblastech našeho života. Negativní vliv může mít zejména na naše fyzické, psychické i sociální zdraví (Baumeister & Leary, 1995). Sedavý způsob života je jednou z hlavních příčin nedostatku pohybu v každodenním životě. Pohybová aktivita představuje prevenci pro řadu civilizačních onemocnění. Mezi tyto onemocnění patří obezita, diabetes či metabolický syndrom a kardiovaskulární choroby (Kalman et al., 2009). Carek (2023) uvádí jako dopad nedostatečné pohybové aktivity, sedavého chování a nečinnosti chronická onemocnění a zvýšené procento časně úmrtnosti.

Podle Čermák et al. (1998) mezi rizika spojená s nedostatečnou pohybovou aktivitou patří i dysbalance. Zhoršení imunitního systému a větší náchylnost k infekčním onemocněním může být způsobeno i právě nedostatečnou pohybovou aktivitou. Pohybová aktivita zajišťuje také prevenci pádů a zranění způsobených oslabením svalů a sníženou mírou koordinace při jejím nedostatku. Negativní vliv má nedostatek pohybu i na naše duševní zdraví. Může zapříčinit vznik nebo zvýšit riziko vzniku některých psychických onemocnění, jako je například deprese či úzkost (Warburton et al., 2006). Studie (Siersbaek et al., 2022) upozorňuje, že fyzická nečinnost může negativně ovlivnit výkonné funkce především u dětí. Sportovní aktivity, kterým se děti věnují ve volném čase, znatelně zlepšují pracovní paměť až o 20 %. Dále se objevuje větší schopnost iniciativy, začít danou činností, generovat nápady, reagovat nebo řešit problémy a nacházet nové strategie.

S poskytováním zdravotní péče v rámci zmíněných onemocnění je spojena i velká finanční zátěž (Kalman et al., 2009). Podle WHO (2016) se v České republice v roce 2016 vyskytovala nadváha u dětí a dospívajících ve 27,5 %, u chlapců je výskyt o něco vyšší než u

dívek. Obezita má v České republice poněkud nižší výskyt a to 9,7 %. Chlapci jsou na tom znovu hůře než dívky. Podle (Badric et al., 2016) se objevuje zejména u dětí ve školním věku pokles fyzické aktivity ve volném čase, což by mohlo vést k tomu, že tyto děti jsou vystaveny zvýšenému riziku nadváhy a obezity. Prevence obezity a podpora pohybové aktivity je důležitá ze strany rodičů vůči dítěti. Pokud na rodiče působí stres, může se to projevit v rodinném prostředí zhoršeným a nezdravým stravováním, které zajišťují dětem a také sníženou podporou fyzické aktivity ve volném čase a více času stráveného u obrazovky (Parks et al., 2016).

Rodina

Pojem rodina představuje skupinu lidí v příbuzenských vztazích a vzájemném soužití z jedné nebo více generací. Základním stavebním kamenem rodiny je partnerství dvou lidí a nejsilnější biologická vazba vzniká mezi rodičem a dítětem. Většinou jsou členové rodiny pokrevně spojení, ale mohou nastat i výjimky jako je například adopce (Matoušek & Pazlarová, 2016). Na rodinu lze pohlížet jako na systém následující princip homeostázy. Proto tento systém můžeme považovat jako rovnovážný anebo nerovnovážný, nebo dokonce obě tyto varianty v čase po sobě jdoucím nebo současně. Synchronizace emocionálních, behaviorálních a vztahových rytmů každého člena rodiny je spojena s proměnlivostí v rámci rodinného systému. K synchronizaci těchto rytmů dochází nejen mezi členy rodiny, ale také s ostatními mimo rodinný systém, který jej ovlivňuje nebo s jeho členy přichází do kontaktu. Při změnách v rodinném prostoru může dojít k narušení těchto rytmů a dochází k desynchronizaci a resynchronizaci rodinných systémů (Wiss & Tordjman, 2016). Chování v rodině může být ovlivněno intenzivními změnami ve složení rodiny (Ramos et al., 2017).

Význam a funkce rodiny

Rodina a domov jsou důležitým prostředím pro rozvoj zdraví dětí (Berntsson & Ringsberg, 2014). Hlavní funkcí rodiny je zajišťovat dítěti vše potřebné. K plnění těchto funkcí musí být dospělí schopni zajistit určitý příjem, umět zacházet s financemi, starat se o domácnost, zastávat výchovu dětí ve všech ohledech, předcházet a řešit konflikty v rodinném prostředí (Matoušek & Pazlarová, 2016). Rodina zastává důležitou roli ve vývoji dítěte v mnoha oblastech. Tyto oblasti můžeme dělit na biologicko-reprodukční, která zajišťuje uspokojení potřeb a společenské udržení populace. Další oblastí je sociálně-ekonomická, ta představuje ekonomický subjekt ve společnosti a sociální skupinu, která společně dbá na

materiální existenci všech svých členů. Oblast ochranná a zabezpečovací vytváří a zajišťuje bezpečí a životní potřeby všech členů, především dětí. Jedná se i o samotnou péči a podporu dětí. Oblast sociálně-výchovná vychází z faktu, že rodina je pro jedince první a základní sociální skupinou ve které funguje a probíhá zde oboustranný proces socializace. Poslední oblastí je oblast emocionální, která v rodině zajišťuje emocionální podporu a dbá na emocionální bezpečí všech členů (Kraus & Jedličková, 2007).

Rodina je také středem morálky, národních zvyků a tradic, předává duchovní a sociální zkušenosti lidu, ale zároveň je hybnou silou, která může zajistit formování kultury jedince. Kulturní a spirituální zaměření získává jedinec právě od rodiny (Sushytska, 2013). Sociální procesy v rodině ovlivňují participaci adolescentů na pohybových aktivitách ve volném čase (Henriksen et al., 2016). Rodiče by u dětí měli dbát na zdravé návyky dětí a podporovat tak více pohybové aktivity, dostatek spánku a omezení času u obrazovek ve volném čase (Madigan et al., 2022). Vytíženost a stres rodičů může mít také vliv na stravovací návyky, fyzickou aktivitu a čas, který děti tráví u obrazovky (Parks et al., 2016).

Volný rodinný čas

Volný rodinný čas je základním faktorem v procesu budování a upevňování vztahů v rodině a udržování její pospolitosti (Tubbs et al., 2005). Stejně tvrzení se objevuje ve studii (Sushytska, 2013), kromě upevňování vztahů dochází k utužení a předávání rodinných tradic. Čas strávený s rodinou zastává důležitou roli i při výchově dětí. Studie Craig & Mullan (2012) zmiňuje sdílení zážitků s rodinou jako formu podpory rodinných vazeb a komunikace, tento volný čas označujeme jako “účelový”. Podle (Wiss & Tordjman, 2016) se zážitek vytvořen s rodinou stává součástí historie jednotlivce, ale i rodiny jako celku a může pomoc při synchronizaci rytmů v rámci rodinného systému. Synchronizace emočních, behaviorálních a vztahových rytmů je důležitou složkou dobře fungujícího vztahového systému. Zážitek může být také v případě potřeby v budoucnu znovu aktivován pomocí vzpomínek.

Význam a funkce volného rodinného času v období rané adolescence

Čas společně strávený s rodinou je pro dospívající prospěšný v mnoha ohledech, především podporuje emocionální pohodu. Rodinná dynamika je jedním z faktorů, který se vyvíjí spolu se vztahy v rodině i mezi vrstevníky v období rané adolescence (Parker et al.,

2022). Volný rodinný čas významně přispívá k pozitivnímu vývoji dítěte (Sushytska, 2013). Ze studií vyplývá, že vyšší úroveň rodinných aktivit má pozitivní vliv na kvalitu života adolescentů bez ohledu na jejich věk, pohlaví, socioekonomický status nebo rodinný stav (Parker et al., 2022). Nejúčinnějším prostředkem pro vytvoření duchovního bohatství dítěte není formativní vliv, ale často ten nepřímý. Patří sem čtení, vyprávění pohádek, předčítání knih, diskuze o životě obyčejných i slavných lidí, domácí hry, rodinná dovolená, procházka lesem, společná návštěva kina, divadla, nebo také výstavy či muzea (Sushytska, 2013). Wikle & Hodge (2022) také zmiňují ve své práci venkovní rekreaci s rodinou, konkrétně čas strávený v parku. Tento volný čas souvisí s pozitivním vývojem dětí a mládeže, má také vliv na vyšší soudržnost v rodině a může přispět k celkovému blahobytu v rodině. Protože 70-80 % volného času tráví rodiny s dětmi v domě nebo v bytě. Ramos et al. (2017) upozorňuje ve své práci na vliv rodiny v oblasti pohybové aktivity adolescentů. Rodiče hrají zásadní roli při rozvoji a formování pohybové aktivity a sedavého chování svých dětí ve volném čase (Xu et al., 2015).

Podle Parker et al. (2022) má pozitivní přístup rodičů a vzájemná komunikace pozitivní vliv na psychiku dítěte při jeho vývoji. Děti, které tráví více volného času s rodinou a celkově jsou více zapojeny do rodinných aktivit vykazují vyšší životní spokojenost a menší výskyt psychických potíží (Sushytska, 2013). Duševní zdraví adolescentů se za poslední desetiletí zhoršilo, může negativně ovlivnit vývoj jedince a mít dopady na jeho zdraví až do dospělosti. (Parker et al., 2022). Jednou z důležitých funkcí volného rodinného času je vytvořit optimální vývojové prostředí a najít rovnováhu v životě dítěte (Ginsburg, 2007).

Petrovic & Dimitrijevic (2020) tvrdí, že rodina je jedním z důležitých faktorů výchovy ve volném čase, má velký vliv na rozhodování dítěte při volbě volnočasových aktivit. V období rané adolescence je správný výběr volnočasových aktivit důležitý při vývoji dítěte a přispívá k celkové pohodě (Parker et al., 2022). Studie (Kawalec & Pawlas, 2021) poukazuje na to, že výchova rodičů výrazně ovlivňuje volnočasové aktivity dětí. Velký vliv ve výběru volnočasových aktivit mají i vrstevníci (Hájek et al., 2004). Podle studie (Purdon, 2018) která zkoumala preference dětí ve výběru aktivit ve volném čase s ohledem na vliv rodičů, většinu aktivit děti iniciovaly sami, ale i tak si častěji vybírají aktivity, do kterých byli zapojeni rodiče. Studie dále upozorňuje na důležitost podpory dětí ve výběru aktivit a vyslechnutí jejich preferencí. Podle Parker et al. (2022) jsou druhy volnočasových aktivit v období dospívání stejně důležité jako osoby, se kterými tento čas tráví.

Management volného rodinného času

Pozitivní působení na vývoj dítěte má dobrá organizace volného času v rodině (Sushytska, 2013). Podpora volnočasových aktivit u dětí je ze strany rodičů velmi důležitá (Hájek et al., 2004). Pokud jsou rodiče vystaveni stresu může to mít negativní dopad na jejich volný čas strávený s rodinou (Parks et al., 2016). Podle Kawalec & Pawlas (2021) má výchova rodičů velký vliv na volnočasové aktivity dětí, především ve školním věku. Management volného času u dětí záleží především na rodičích. Může být ovlivněn mnoha faktory, ale pokud rodič dítě k volnočasovým aktivitám nevede, nemá dítě většinou možnost samo si tvořit aktivní volný čas. Funkce rodiče spočívá v pomoci s výběrem volnočasové aktivity i se samotným navštěvováním či uskutečňováním jedné i více aktivit (Hájek et al., 2004). Nedostatečné množství času stráveného s rodinou ze strany dítěte může nastat, pokud se dítě intenzivně věnuje nějakému sportu a tím pádem většina jeho volného času je vyplněna trénováním, přípravou a činnostmi vykonávanými v závislosti na této sportovní aktivitě (Brenner et al., 2019).

Podle Kawalec & Pawlas (2021) je velký rozdíl mezi všedními a víkendovými dny, které jsou víceméně celé jen v režii rodičů. Rodiče by měli dbát na to, aby byl volný čas naplněn dostatečným množstvím fyzické aktivity a také se snažit o snížení množství času stráveného u obrazovky u svých dětí. Proto by programy podpory zdraví měly být zaměřeny především na rodiče a zvýšit tak jejich povědomí o důležitosti pohybové aktivity a vést ke snížení času stráveného u obrazovek. Podle Bjelland et al. (2015) je čas, který děti tráví u obrazovky, ovlivněn komunikací ze strany rodičů s dětmi. Studie prezentuje nepřímou souvislost mezi pravidly, které rodiče nastavují a komunikací těchto pravidel směrem k dětem a časem, který adolescenti tráví u sledováním televize, u počítače, tabletu či telefonu. Za přítomnosti pravidel byl čas u obrazovek poměrně kratší než bez nich, důležitý je i styl komunikace těchto pravidel s dětmi. Studie Xu et al. (2015) upozorňuje na korelaci mezi časem, který rodiče tráví pohybovou aktivitou a u obrazovek a množstvím času, který děti tráví pohybovou aktivitou a u obrazovek. Existuje zde přímá úměra, tedy čím více času rodič tráví u obrazovek, tím více času děti tráví u obrazovek. Míra sedavého chování a screen time ve volném čase se s rostoucím věkem u dětí zvyšuje a studie Marsh et al. (2013) prezentuje statisticky významné výsledky při zapojení rodičů do zkrácení této doby a pomoci tak tvořit vhodné dlouhodobé návyky u dětí ve volném čase. Podle (Foster, 2018) zastávají rodiče důležitou roli v oblasti prevence obezity a

onemocnění spojených s nedostatkem pohybové aktivity, proto je důležité, aby zařadili vhodné množství sportovních a pohybových aktivit do jejich času stráveného s dětmi.

U rodičů je velice zásadní rozdělení poměru času, který tráví v zaměstnání a který věnují rodině. Podle Höhne et al. (2010) harmonizace zaměstnání s rodinným životem a vytvoření prostoru pro čas s rodinou je důležitým faktorem. Volný rodinný čas tedy vzniká po odečtení pracovního času. Rodiče více vytižení pracovními povinnostmi nemají prostor dětem věnovat dostatečné množství času, jako rodiče, kteří jsou méně vytižení v pracovním životě a to může mít negativní vliv na psychické i fyzické zdraví dětí. Časová tíseň rodičů je spojena s menší aktivitou v rodinném volném čase (Berntsson & Ringsberg, 2014). Podle (Arnett et al., 2020) dříve výchova dětí dominovala povinností v dospělém životě, což už v dnešní společnosti ve většině případech neplatí. Studie (Ginsburg, 2007) předkládá informace o snížení volného rodinného času především v oblasti hry, a to v důsledku uspěchaného životního stylu rodičů, změnám v rodinné struktuře a odlišným prioritám v pracovním životě rodičů.

Podle genderové stereotypizace muži tráví více času zaměstnáním než ženy, které zastávají větší procento práce okolo rodiny. Distribuce času věnovaného rodině se u žen liší podle toho, zda jsou ekonomicky aktivní či nikoliv. U ekonomicky aktivních žen tvoří čas pro rodinu zhruba 40 hodin týdně, stejné množství času věnují práci. U ekonomicky aktivních mužů je čas vyhrazený rodině téměř o polovinu nižší. Zásadní je i typ rodiny, matky samoživitelky mají obecně méně volného času s rodinou než matky z úplných rodin. Objem času věnovaného rodině se mění podle věku nejmladšího dítěte. Čím mladší dítě tím více času věnovaného domácnosti, výchově a péči o děti ze strany rodičů (Höhne et al., 2010).

Studie Mikkelsen & Blichfeldt (2015) zmiňuje čas strávený s rodinou a vlastní čas dětí jako vzájemně závislé objekty, které umožňují vyvažování sociálních identit a více individuálních zájmů. Vyvažování sociálních identit bylo sledováno prostřednictvím rodinného času. Studie naznačuje, že skutečného a kvalitního rodinného času lze nejlépe dosáhnout, pokud rodič nemá dítě stále na očích ve chvílích, kterých se účastní celá i širší rodina, dochází tak k větší pospolitosti. Podle (Arnett et al., 2020) je v dnešní době více spoléháno na zapojení prarodičů do péče o děti a volného rodinného času.

Maher et al. (2010) se zaměřuje ve své studii na to, jak partneři řeší rodinný čas a péči o děti s ohledem na jejich zaměstnání. Studie ukazuje, že pracovní plány se mohou odrážet v rodinném životě, především pokud se jedná o práci na směny, tím pádem je pracovní doba rodiče proměnlivá a tím i jeho čas s rodinou. Naopak výhodou, kterou může rodič v tomto typu zaměstnání využít je jeho flexibilita, která jim může pomoci zajistit si čas na rodinu.

Podle (Offer, 2016) je pro celkovou pohodu rodičů důležitý čas s rodinou a dětmi i čas s dospělými. Studie je zaměřena na genderovou rozdílnost ve vnímání času stráveného s rodinou z pohledu otce a matky. Stejný objem volného času stráveného s rodinou je ze strany otců vnímán více jako volný čas. Matky vnímají tento čas poněkud rozdílně, ne celý je pro ně vnímán jako volný rodinný čas, protože část je věnována ještě péči a práci kolem rodiny. Podle (Clark & Dumas, 2020) se prostřednictvím mateřství utváří a je disciplinováno zdraví a tělo dětí. Matka ve své roli vůči dítěti zastává řadu funkcí. V ideálním případě by měla být manažerkou času i manažerkou rizik a podílet se na poskytování dítěti kvalitního volného času i v outdoorovém prostředí.

Druhy a trendy trávení volného rodinného času

Rodiny s dětmi jsou zcela specifickou skupinou účastníci se společně jakékoliv volnočasové aktivity, protože tato skupina je tvořena členy s velkými věkovými rozdíly. Proto by se mělo dbát i na to, aby vybraná aktiva ve volném čase byla vhodná a měl o ni zájem každý ze členů rodiny. Děti mají zpravidla více volného času než dospělí, proto je důležité jej smysluplně vyplnit. Výjimečně může docházet i k opačné situaci, kdy dítě je vytíženo množstvím kroužků a mimoškolních aktivit, že mu nezbyvá příliš volného času, který by trávil s hodinou a relaxací. Tento extrém není ovšem pro jedince přínosem, naopak může docházet díky nepřiměřenému přetěžování k narušení přirozeného biorytmu a rovnováhy mezi zatížením a odpočinkem během dne (Hájek et al., 2008). Podle Sushytska (2013) jsou moderní společnosti vytlačovány klasické způsoby a aktivity trávení volného času. Například v domácím prostředí je zpěv nebo nějaké kreativní řemeslo nahrazeno televizí a internetem, nebo sociálními sítěmi. Parker et al. (2022) příkládá důležitost výběru aktivit v rodinném volném čase. Žumárová (2016) také zmiňuje, že současné trendy trávení volného času dětí ovlivňuje rostoucí stupeň působení informačních a komunikačních technologií. Životní styl dětí a dospívajících je částečně ovlivněn i způsobem trávení volného času, který je z velké části právě u počítače a tento trend stále postupně narůstá. Parks et al. (2016) prezentuje ve své studii, že rodiče využívají čas, který děti tráví u obrazovky ke snížení stresu. Podle Kawalec & Pawlas (2021) průměrná doba strávená pohybovou aktivitou, ale i u počítače ve volném čase je o víkendů výrazně vyšší než ve všední dny.

Podle (Foster et al., 2018) je sport a společné pohybové aktivity v rodinném volném čase součástí prevence dětské obezity a rodiče by se měli snažit tyto aktivity zařadit do jejich

volného času s dětmi. Sportovní a pohybové aktivity by měly být vykonávány ve volném rodinném čase ve vhodné míře, a především by se rodiče měli snažit o výběr takové aktivity, která je pro dítě i zábavná a tím ho motivovat k aktivnímu trávení volného času a vytvořit tak i pozitivní vztah k pohybové aktivitě do budoucna. Studie (Ramos et al., 2017) prezentuje fakt, že chlapci se věnují více pohybové aktivitě, pokud je také aktivní alespoň jeden z dospělých členů rodiny. U dívek tento vztah k pohybové aktivitě v kontextu rodiny nebyl potvrzen. Výběr sportovní nebo pohybové aktivity by se měl také odrážet od vývojového stádia jedince, věku a fyzických schopností (Foster et al., 2018). Clark & Dumas (2020) zmiňují důležitost zařazení pohybových outdoorových her do volného rodinného času v rámci podpory zdraví a rodiny.

Sushytska (2013) upozorňuje na správně nastavené trávení volného času, které je velice důležité pro pozitivní důsledky. Děti si tyto návyky přejímají a budou takto následovat příklad svých rodičů. Podle Parker et al. (2020) je zařazení komunikace do volného času mezi dítětem a rodičem v období dospívání klíčovým nástrojem k vyšší životní spokojenosti, emocionální pohodě a předcházení psychickým problémům u adolescentů.

Volný rodinný čas strávený produktivními činnostmi, jako je například plnění domácích úkolů a domácí práce jsou spojeny s vyšší úrovní stresu a nižší pohodou u jedinců ve věku od 11 do 18 let. Naopak rekreační volnočasové aktivity s rodinou jsou spojeny s mnoha výhodami, jako je podpora a rozvoj empatie, sebevědomí a snižuje se i riziko zapojení do rizikového chování u mládeže (Parker et al., 2022).

Hra je zcela jistě také jeden z nezbytných druhů trávení volného rodinného času. Je důležitou součástí při vývoji dětí a dospívajících, protože působí na kognitivní, fyzickou, sociální a emocionální pohodu jedince. Pro rodiče může být také velmi přínosná, nabízí ideální příležitost, jak se věnovat dětem (Ginsburg, 2007). Podle (Berntsson & Ringsberg, 2014) jsou rodinné aktivity jako hraní si a hraní her, návštěva kina, divadla či sportovních akcí, čtení knih, hra na hudební nástroj, zpěv, sportovní aktivity, sledování TV a videa pozitivně spojeny se zdravím dětí. Na druhou stranu činnosti jako surfování po internetu, nakupování a domácí úkoly byly spojeny negativně se zdravím dítěte.

Přínosy volného rodinného času

Volný čas strávený s rodinou může nabídnout možnosti nejen pro zábavu, ale i pro posílení rodinných vazeb a růst (Walton, 2019). Čas strávený s rodinou společnými aktivitami přináší dospívajícím jedincům zážitky a hodnoty, které se projevují i v jiných částech jejich

volného času (Parker et al., 2022). Rodiče by také měli čas strávený s dětmi využít k prevenci obezity a dalších rizik spojených s nedostatečnou pohybovou aktivitou (Foster, 2018). V této oblasti (Kwon et al., 2016) zmiňuje ve své práci důležitost podpory ze strany rodiny k pohybové aktivitě. Zapojení rodičů do volnočasových aktivit dětí má pozitivní dopad na jejich zdraví (Berntsson & Ringsberg, 2014).

Trávení volného času v rodině zahrnuje soubor aktivit, díky kterým dochází k obnově fyzických, psychických a duševních sil (Wikle & Hodge, 2022). Pomocí volného rodinného času, a především zážitky vytvořenými v něm dochází k synchronizaci sociálních a biologických rytmů v rámci rodinného systému. Společné zážitky mohou pomoci v krizových situacích rodiny, kdy je synchronizace rytmů v systému narušena a mohou se podílet na resynchronizaci těchto rytmů (Wiss & Tordjman, 2016). Udržování příznivého klimatu v rodinném prostoru, jako je vzájemné porozumění, nebo vyvarování se konfliktům, je důležité pro další rozvoj a posilování vztahů v rodině (Sushytska, 2013). Podle (Ginsburg, 2007) volný rodinný čas především přispívá emocionální pohodě jedince a rozvoji v oblasti fyzické, sociální a kognitivní. Aktivní trávení volného času u adolescentů je pozitivně ovlivňováno rodinou, především dospělými členy (Ramos et al., 2017).

Cíle

Hlavní cíle

Hlavním cílem je zjistit změny v trávení rodinného volného času v období covidu-19 u dětí v období rané adolescence v období 2017-21. Práce je zaměřena na to jakým způsobem děti tráví svůj volný čas s rodinou v čase před pandemií covid-19 a po ní a zda došlo k zásadním změnám mezi lety 2017 a 2021 u preferovaných aktivit.

Dílčí cíle

1. Porovnání způsobů trávení rodinného volného času s ohledem na pohlaví, tedy zda se objevují rozdíly mezi chlapci a dívkami.
2. Porovnání způsobů trávení rodinného volného času mezi pátými, sedmými a devátými ročníky základních škol.

Výzkumné otázky

V rámci výzkumu byly hledány odpovědi na tyto výzkumné otázky:

1. Jaké jsou převažující způsoby trávení rodinného volného času v letech 2017 a 2021?
2. Jak se změnilo trávení volného rodinného času mezi lety 2017 a 2021?
3. Jak se liší trávení rodinného volného času mezi chlapci a děvčaty?
4. Jaké jsou rozdíly v trávení rodinného volného času mezi pátým, sedmým a devátým ročníkem základních škol?

Metodika

Výzkum byl proveden na základě dvou po sobě jdoucích měření. Měření proběhla s odstupem čtyř let po sobě. První měření proběhlo v říjnu v roce 2017. Data byla získávána formou dotazníku na základních školách v Olomouckém kraji. Skupina výzkumníků, která byla tvořena 3-5 studenty Fakulty tělesné kultury, navštívila konkrétně školy ZŠ Heyrovského Olomouc, ZŠ Dr. Horáka Prostějov, ZŠ Troubky, ZŠ Litovel, ZŠ Dub nad Moravou, ZŠ Slatinice a ZŠ Mlýnská Mohelnice. Dotazník byl předložen žákům 5., 7. a 9.tříd a vyplněn na základě dobrovolnosti a anonymity. Dotazník byl žáky vyplněn v rámci jedné vyučovací hodiny.

Druhé měření proběhlo v říjnu v roce 2021 za stejných podmínek byl dotazník opět předložen žákům 5., 7. a 9.tříd. Data byla sesbírána v obou letech z totožných škol, tříd i od stejných žáků. Celkové zaměření dotazníku se v průběhu let nezměnilo, otázky použité pro výzkum v této práci byly zformovány stejně, se záměrem možného zkoumání změn a porovnávání dat mezi lety 2017 a 2021. Dotazníkové šetření vycházelo a je v souladu s metodikou HBSC studie. Data z dotazníků byla nadále zpracována a přepsána mnou a dalšími studenty Fakulty tělesné kultury do elektronické formy. Sběru dat na základních školách jsem se zúčastnila v říjnu roku 2021.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představují děti ze sedmi základních škol v Olomouckém kraji a to ZŠ Heyrovského Olomouc, ZŠ Dr. Horáka Prostějov, ZŠ Troubky, ZŠ Litovel, ZŠ Dub nad Moravou, ZŠ Slatinice a ZŠ Mlýnská Mohelnice. Vzorek je tvořen z dat sesbíraných v letech 2017 a 2021. Konkrétně se tedy jedná o chlapce a dívky z 5.ročníku, 7.ročníku a 9.ročníku ve věku od 11 do 16 let. Výzkumný soubor je tvořen 1758 dotazníky z let 2017 a 2021. Z roku 2017 byly data získávána z 844 dotazníků z toho 454 vyplněno chlapci a 390 dívkami. Z pátých ročníků je ve vzorku nejvíce dotazníků a to 319, ze sedmých tříd 282 a z devátých ročníků nejméně a to 243. Z roku 2021 je ve výzkumném souboru zpracováno 914 dotazníků. Od chlapců bylo získáno 466 dotazníků a 448 od dívek. Oproti roku 2017 je z roku 2021 nejmenší počet dotazníků od dětí z pátých tříd a to 250, největší počet ze sedmých tříd tedy 355 a 309 z devátých ročníků. Celkově je vzorek o něco rozsáhlejší v roce 2021.

Tabulka 2: Počet respondentů ve vzorku s ohledem na pohlaví a věk a celkový počet v roce 2017

2017	chlapci	dívky	celkem
5.třída	159	160	319
7.třída	147	135	282
9.třída	148	95	243
Celkem	454	390	844

Tabulka 3: Počet respondentů ve vzorku s ohledem na pohlaví a věk a celkový počet v roce 2021

2021	chlapci	dívky	celkem
5.třída	135	115	250
7.třída	171	184	355
9.třída	160	149	309
Celkem	466	448	914

Tabulka 4: Počet respondentů ve vzorku s ohledem na pohlaví a věk a celkový počet v letech 2017 a 2021

Dohromady	chlapci	dívky	celkem
5.třída	294	275	569
7.třída	318	319	637
9.třída	308	244	552
Celkem	923	838	1758

Metody sběru dat a zpracování dat

Data byla získávána formou dotazníku v letech 2017 a 2021. Dotazník je tvořen uzavřenými otázkami. Pro výzkum k této práci jsem využila data získaná z odpovědí na otázku číslo 1., 2. a 31. U otázky číslo 1. děti vyplnily své pohlaví, tedy zda se jedná o dívku nebo chlapce. U otázky číslo 2. vyplnily kolikátý ročník základní školy navštěvují a otázka číslo 31. byla zaměřená na to jak a kolik tráví volného času s rodinou. U každé z aktivit děti vybíraly z možností, zda se této aktivitě věnují každý den, většinu dní, asi tak 1x týdně, méně často nebo nikdy. Odpovědi byli zaznačovány u těchto aktivit: díváme se společně na TV nebo video, hraje si spolu doma (např. společenské hry), jíme společně (např. večeři), chodíme na procházky, chodíme spolu ven (např. na večeři, do kina), navštěvujeme spolu přátele a příbuzné, sportujeme spolu, sedíme a povídáme si spolu o různých věcech.

Při kódování byly odpovědi 1-3 označeny jedničkou a 4-5 nulou. Konkrétně je jedná o odpovědi: 1 “Každý den”, 2 “Většinu dní”, 3 “Asi tak 1x týdně”, 4 “Méně často” a 5 “Nikdy”. Pokud tedy děti u aktivity zaznačily některou z odpovědí 1-3 znamená to, že se jí v rodinném volném čase věnují. Pokud se u aktivity objevila odpověď číslo 4 nebo 5, děti se jí v rodinném volném čase nevěnují.

Analýza dat byla rozdělena do několika částí. První proběhne zpracování dat zaměřené na zjištění změn v trávení volného rodinného času celkově a poté v porovnání výsledků mezi lety 2017 a 2021. Zvláště budou také vyhodnoceny výsledky na základě pohlaví, tedy chlapců a dívek. Posledním bodem je zjištění a následné porovnání těchto změn s ohledem na věk dítěte, tedy jaký ročník základní školy navštěvuje.

Vyhodnocení informací

K vyhodnocení informací byl použit software Jamovi (<https://www.jamovi.org/>). Jak již zmiňuji výše děti zaznamenaly své odpovědi do dotazníků ručně, ty pak byli přepsány do excel tabulek. V programu Jamovi bylo vytvořeno kódování příslušných odpovědí, které byli použity pro výzkum. Následně byla provedena analýza dat. Nejprve byla analyzována data z roku 2017, kde došlo ke srovnání výsledků mezi chlapci a dívkami a také mezi jednotlivými ročníky, tedy pátým, sedmým a devátým. Stejná analýza byla provedena i s daty z roku 2021. Nakonec došlo k porovnání výsledků mezi lety 2017 a 2021. Výsledky analýzy byly v programu Jamovi zaznamenány v tabulkách a grafech. Výsledná čísla jsou uvedena v procentech, tedy jaká část respondentů odpovídající skupiny se jednotlivých aktivit v rodinném

volném čase účastní. Z těchto záznamů jsem čerpala potřebná data k této práci a vytvořila tabulky a sloupcové grafy v programu excel, pomocí kterých v práci odpovídám na výzkumné otázky a objevují se ve výsledkové části. Pro zjištění statistické významnosti na hladině alfa = 0,05 byl použit chi-kvadrát test v statistickém programu Jamovi 2.3.28.

Výsledky

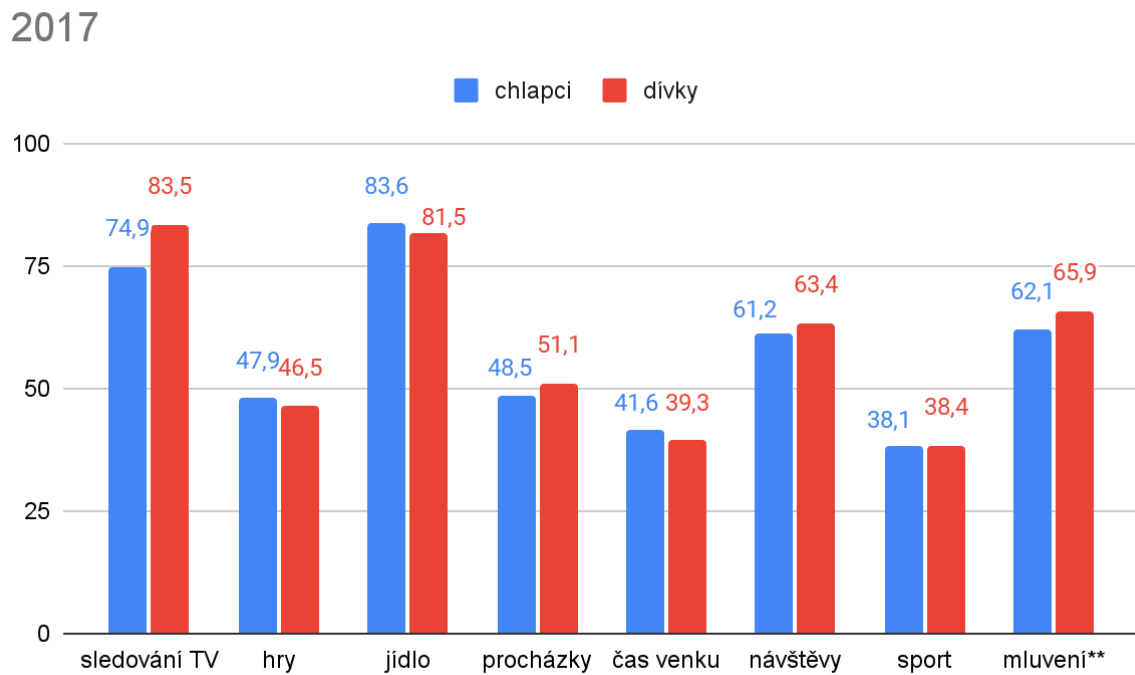
Trávení rodinného volného času v roce 2017

Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2017 mezi chlapci a dívkami

Popularita jednotlivých aktivit byla zkoumána s ohledem na pohlaví dětí, tedy jak se hodnoty u jednotlivých aktivit liší mezi chlapci a dívkami. Z grafu můžeme říci, že popularita u jednotlivých aktivit se mezi chlapci a dívkami příliš neliší. Činnost, které se věnuje se svojí rodinou nejvíce chlapců je čas strávený společně u jídla. U dívek je čas strávený s rodinou u jídla také jeden z trendů s vyšší četností, ale jedná se o druhý nejpobulárnější způsob trávení času s rodinou. Z výsledků vyplývá, že nejvíce dívek tráví rodinný čas sledováním televize nebo videa. Tato aktivita je u chlapců také velice pobulární, hned po čase stráveném s rodinou u jídla. Chlapci také tráví čas s rodinou povídáním si a společným sdílením různých věcí nebo návštěvami příbuzných a přátel. U dívek jsou výsledky velice podobné. Naopak aktivita, které se děti účastní s rodinami nejméně je u chlapců i dívek společné sportování. Méně pobulární je také čas strávený s rodinou mimo domov venku a společné hraní her. Procházky s rodinou podniká pravidelně necelá polovina z dotazovaných chlapců a mírně nad polovinu z dotazovaných dívek.

V grafu můžeme vidět, že většina aktivit je podobného procentuálního zastoupení u chlapců i dívek. Největší rozdíl se nachází mezi těmito dvěma skupinami u času stráveného s rodinou sledováním televize nebo videa. Celkově v roce 2017 tráví svůj volný čas těmito aktivitami s rodinou o něco více dívek než chlapců. Rozdíl mezi chlapci a dívkami u aktivity “mluvení” je statisticky významný.

Obrázek 1: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u chlapců a dívek v roce 2017



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2017 mezi ročníky

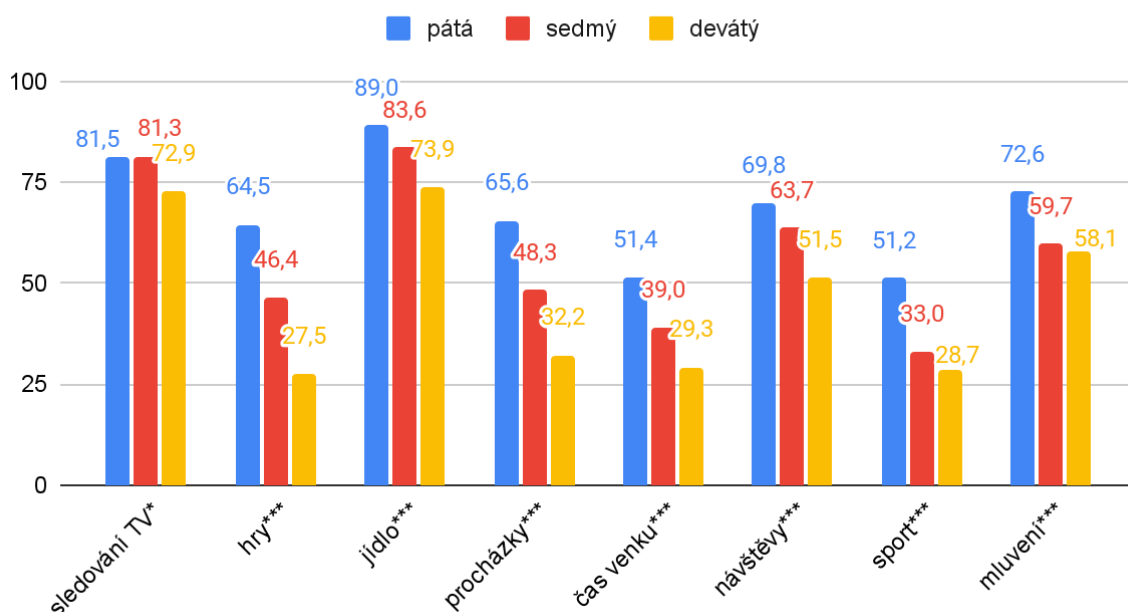
V grafu jsou zaznamenány hodnoty trávení volného rodinného času dětí z pátých, sedmých a devátých tříd. V každém z ročníků nejvíce dětí tráví volný čas s rodinou společně u jídla. Naopak nejméně dětí z pátých a sedmých tříd tráví rodinný čas sportovními aktivitami. Děti z devátých tříd se nejméně věnují s rodinou hraní her. Sledování televize nebo videa je populární v každém z ročníků. Vyšší procento dětí z pátých tříd také tráví svůj čas s rodinou společným sdílením věcí a povídáním si. U dětí z pátých tříd můžeme vidět vyšší procentuální zastoupení u všech aktivit než u dětí ze sedmých a devátých tříd. Každá z aktivit má klesající procentuální zastoupení s vyšším ročníkem, to znamená, že jednotlivé aktivity jsou realizovány nejvíce dětmi z pátých tříd, o něco méně dětí se jednotlivých aktivit účastní v sedmém ročníku. Nejmenší zastoupení u každé z aktivit mají tedy děti z devátých tříd.

Graf viditelně znázorňuje klesající tendenci trendu trávení volného času s rodinou s přibývajícím věkem. Největší pokles nastal v trávení volného rodinného času hraním her. Tímto způsobem tráví čas s rodinou více než o polovinu méně dětí v devátém ročníku než děti

v pátém ročníku základní školy. Nejmenší rozdíl mezi procentuálním zastoupením dětí z jednotlivých ročníků je u společně stráveného volného rodinného času sledováním televize nebo videa. Tato aktivita společně s volným rodinným časem stráveným společně u jídla vykazuje v roce 2017 největší zastoupení dětí z pátého, sedmého i devátého ročníku. Statisticky významně se liší výsledky mezi ročníky u všech aktivit zobrazených v grafu.

Obrázek 2: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dětí z pátých, sedmých a devátých tříd v roce 2017

2017



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021

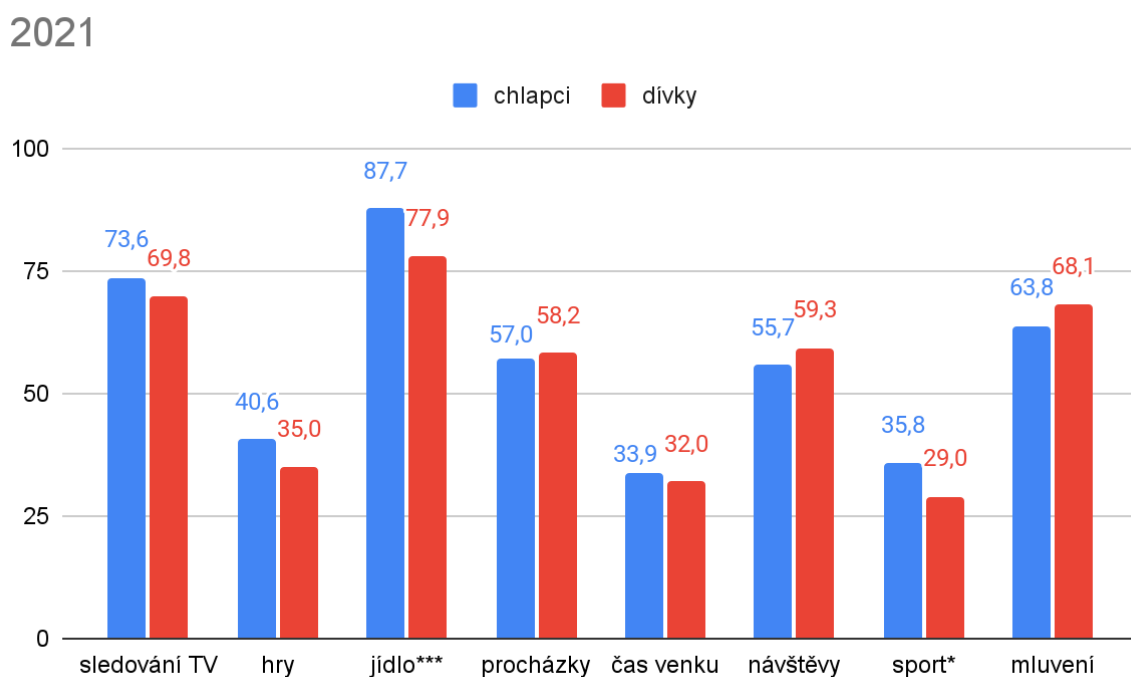
V roce 2021 se opět podíváme na způsob trávení volného rodinného času u chlapců a dívek z pátých, sedmých a devátých ročníků sedmi základních škol z Olomouckého kraje. Volný rodinný čas děti tráví sledováním televize nebo videa, hraním her (např. společenských), společně s rodinou u jídla, chozením na procházky, chozením ven (např. do kina), navštěvováním příbuzných nebo přátel, společnými sportovními aktivitami, nebo povídáním si a sdílením různých věcí.

Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021 mezi chlapci a dívkami

Znovu se zaměříme na porovnání účasti u jednotlivých volnočasových rodinných aktivit u chlapců a dívek. V roce 2021 nejvíce chlapců ze vzorku tráví čas společně s rodinou u jídla. Stejně tomu tak je i u dívek, ale celkové procento dívek, které tráví čas s rodinou u jídla je nižší než u chlapců. Nejnižší procento chlapců tráví svůj volný čas s rodinou venku, aktivitami mimo domov. Nízké procento se objevuje i u dívek, dokonce nižší, přesto nejmenší popularitu u dívek zastupuje čas strávený s rodinou sportem. Opět i u chlapců rodinný čas strávený sportem není příliš četně zastoupen. Sledování televize nebo videa, povídání si o různých věcech, chození na procházky a návštěvy příbuzných či přátel ve volném rodinném čase jsou aktivity, kterým se věnuje více než polovina chlapců z testovaného vzorku. Naopak čas strávený hraním her s rodinou je aktivita s nižší popularitou a věnuje se jí méně než polovina chlapců. Aktivity, kterým se věnuje více než polovina dívek jsou stejné jako u chlapců. Méně, než polovina dívek tráví čas s rodinou hraním her nebo venku.

V grafu si můžeme povšimnout podobností mezi chlapci a dívkami v zastoupení u jednotlivých aktivit. Celkově výsledky odpovídají faktu, že v roce 2021 tráví s rodinou více svého volného času chlapci než dívky. Statisticky významně se liší hodnoty mezi chlapci a děvčaty u času stráveného společně u jídla a sportu.

Obrázek 3: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u chlapců a dívek v roce 2021



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

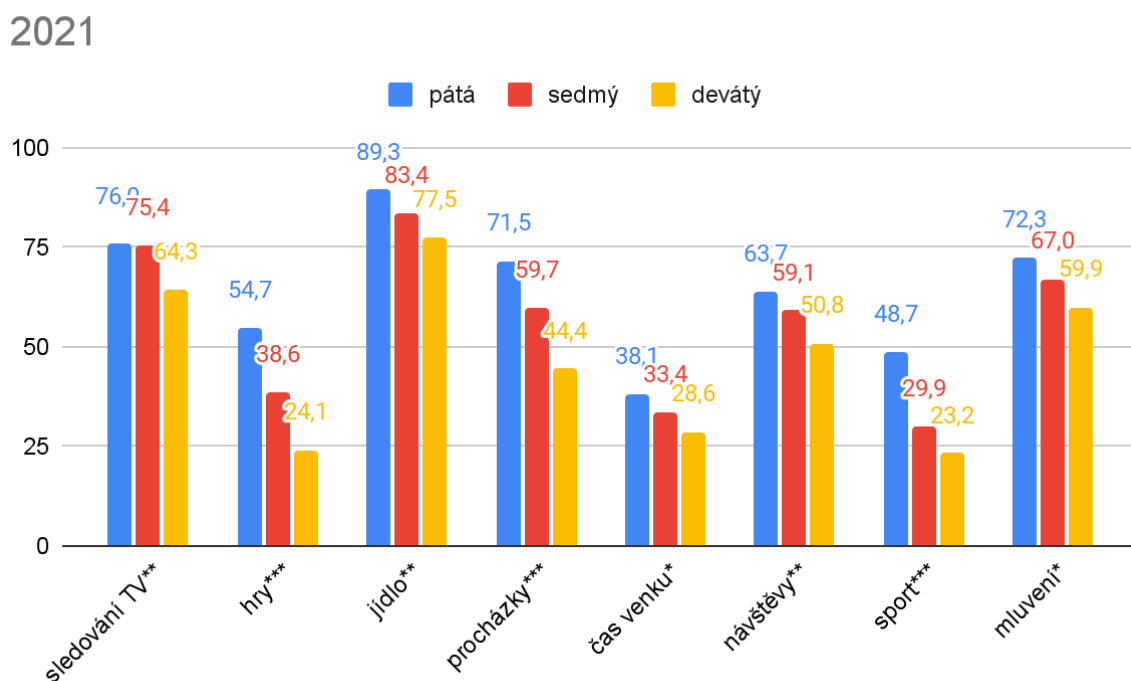
Rozdíly trávení volného rodinného času v roce 2021 mezi ročníky

Hodnoty zaznamenané v grafu představují procentuální zastoupení dětí z pátých, sedmých a devátých tříd účastnících se jednotlivých aktivit ve volném čase s rodinou. Z výsledků vyplývá, že nejvíce dětí z pátých tříd tráví svůj volný čas s rodinnou společně u jídla. Stejně tvrzení platí i pro děti ze sedmých a devátých tříd. Naopak nejméně populární aktivitou u dětí z pátých tříd je čas strávený s rodinou venku (např. návštěvou kina). Tato aktivita má ještě nižší procentuální zastoupení u dětí ze sedmých a devátých tříd. Avšak aktivita, které se děti ze sedmých tříd ve volném rodinném čase věnují nejméně je sport. Stejně tomu tak je i u dětí z devátých ročníků. Aktivity, jako sledování televize nebo videa, společné povídání si a sdílení, návštěvy příbuzných a přátel, procházky a hraní her se řadí u dětí z pátých tříd stále k těm populárnějším a každé z nich se věnuje se svojí rodinou více než polovina dotázaných. Sportovní aktivity se naopak řadí k méně zastoupeným a věnuje se jim méně než polovina dotázaných dětí z pátých tříd. V sedmém ročníku základní školy se více než polovina dotázaných dětí věnuje s rodinou sledování televize nebo videa, společnému povídání si a sdílení, návštěvám příbuzných a přátel a procházkám. Méně, než polovina je zaznamenána u

hraní her a čase stráveného venku. Nad 50 % dětí z devátých tříd se účastní se svojí rodinou sledování televize nebo videa, povídání si a návštěv příbuzných a přátel. Méně než 50 % účasti zobrazují výsledky u hraní her s rodinou a času stráveného venku (např. návštěvou kina).

V grafu u všech aktivit můžeme pozorovat statisticky významný pokles účasti dětí s vyšším ročníkem. Děti z pátých tříd mají o něco více volného rodinného času stráveného těmito aktivitami, než děti ze sedmých tříd. Děti z devátých tříd tráví nejméně času s rodinou vybranými aktivitami v porovnání s žáky z pátých a sedmých ročníků. Největší pokles účasti můžeme vidět u společného hraní her ve volném rodinném čase. Až o 25,5 % více dětí z pátých tříd tráví svůj volný rodinný čas hraním her než v porovnání s dětmi z devátých ročníků. Velký pokles účasti je zaznamenán také u společných sportovních aktivit. Nejkonzistentnější aktivitou v porovnání všech třech ročníků se jeví sledování televize a videa s rodinou.

Obrázek 4: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dětí z pátých, sedmých a devátých tříd v roce 2021



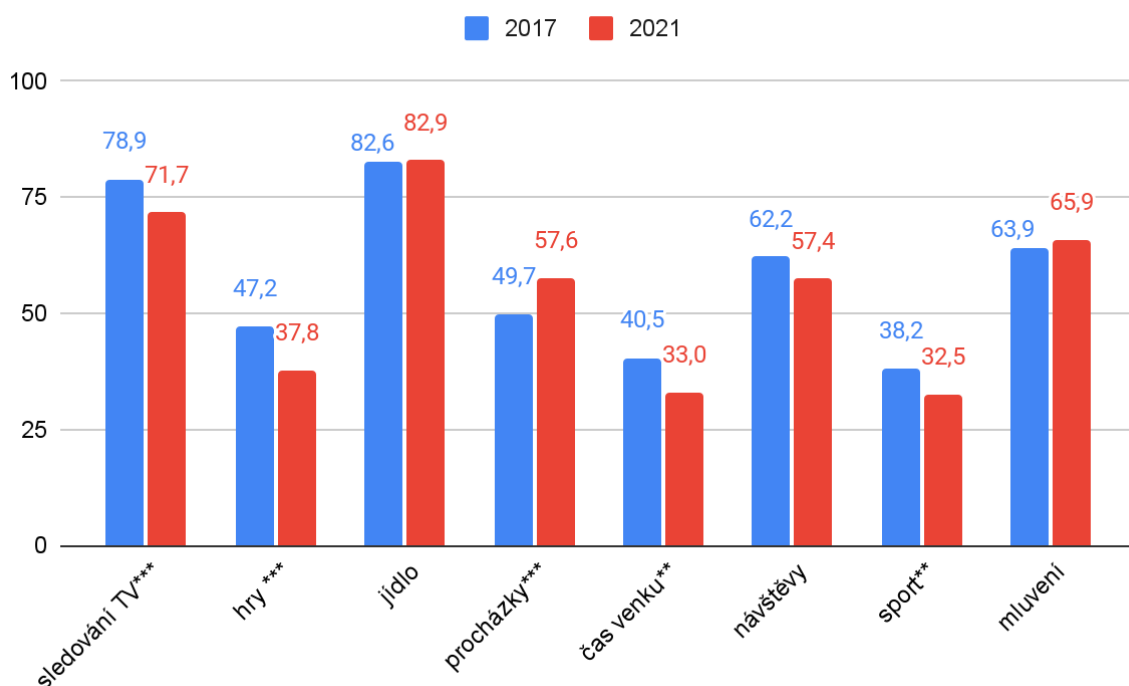
Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Změny v trávení volného rodinného času v letech 2017 a 2021

V roce 2017 nejvíce dětí tráví čas s rodinou u společného jídla. Stejně tomu tak bylo v roce 2021, kdy opět čas strávený s rodinou u jídla vykazuje nejvyšší hodnotu oproti ostatním aktivitám. Na druhou stranu sportovní aktivity vykonávané ve volném rodinném čase jsou nejméně populární v roce 2017 i v roce 2021.

U většiny jednotlivých aktivit můžeme vidět, že procento dětí, které je vykonává se svojí rodinou v roce 2017, je vyšší než v roce 2021. Výjimkou je pouze čas strávený společně u jídla, procházky venku a čas strávený povídáním si a sdílením různých věcí. K poklesu došlo u sledování televize a videa, společného hraní her, čase stráveném venku, návštěv příbuzných a přátel a společného sportování. Celková účast dětí u všech aktivit dohromady je v roce 2017 vyšší než v roce 2021. Nejmenší procentuální rozdíl mezi těmito lety se nachází u času stráveného s rodinou u jídla. V grafu můžeme vidět, že se hodnoty u této aktivity v roce 2017 a 2021 statisticky významně neliší. Naopak největší rozdíl ve výsledných hodnotách mezi roky 2017 a 2021 se objevuje u společného hraní her s rodinou, tento rozdíl je statisticky významný. V roce 2017 s rodinou strávilo čas hraním her 47,2 % dětí v roce 2021 pouze 37,8 % dětí. Rozdíl mezi těmito hodnotami je tedy 9,4 což je i největší rozdíl mezi všemi srovanými aktivitami. Statisticky významně se dále liší také hodnoty u společného sledování televize nebo videa, chození na procházky, času stráveného venku a sportovních aktivit. Můžeme tedy říci, že účast dětí na jednotlivých aktivitách ve volném rodinném čase mezi lety 2017 a 2021 se příliš nezměnila. Preferovaná aktivita a nejméně preferovaná aktivita zůstaly stejné a ostatní aktivity se v hodnocení jejich popularity, od aktivity s nejvyšším procentuálním zastoupením po aktivitu s nejnižším procentuálním zastoupením, umístili na stejném místě. Jediná změna nastala mezi chozením na procházky a návštěvami příbuzných a přátel. Kdy chození na procházky bylo v roce 2021 populárnější než návštěvy příbuzných a přátel a v roce 2017 byly naopak populárnější návštěvy příbuzných a přátel než chození na procházky.

Obrázek 5: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami v roce 2017 a 2021



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

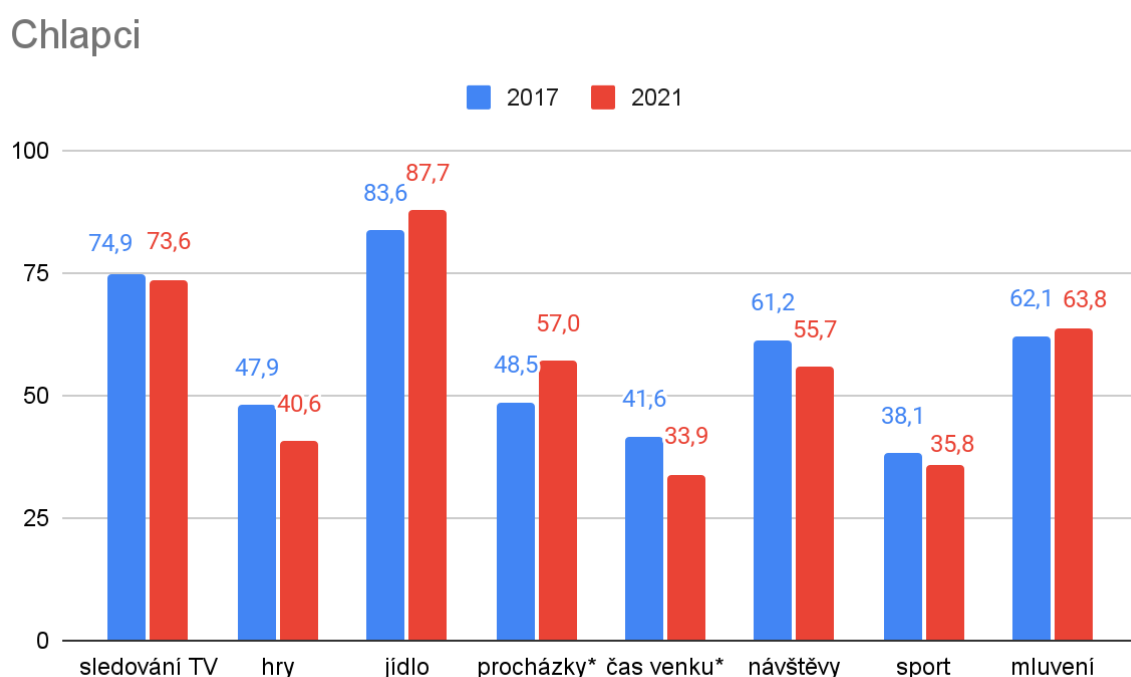
Rozdíly trávení volného rodinného času u chlapců v letech 2017 a 2021

V roce 2017 mají chlapci volného rodinného času o trochu více než v roce 2021. Nejpopulárnější způsob trávení volného času s rodinou společně u jídla se mezi lety 2017 a 2021 nezměnil. Ovšem v roce 2021 má mírně větší procentuální zastoupení než v roce 2017. Nejméně populární aktivitou v roce 2017 je společně strávený čas sportem, který v roce 2021 je zastoupen mezi chlapci ještě o něco méně, ale nejnižší procento chlapců v roce 2021 tráví svůj čas s rodinou venkovními aktivitami (např. návštěvou kina).

V grafu můžeme pozorovat, že rozdíl mezi rokem 2017 a 2021 u jednotlivých aktivit, kterým se chlapci věnují ve volném rodinném čase, není příliš velký. Největší změnu mezi lety 2017 a 2021 můžeme vidět u času stráveného s rodinou procházkami. V roce 2017 mělo zařazenou tuto aktivitu do svého volného času s rodinou 48,5 % chlapců a v roce 2021 57 % chlapců ze všech dotázaných. Sledování televize a videa, hraní her, čas strávený venku, návštěvy příbuzných a přátel a sport, tohle jsou aktivity, u kterých došlo k poklesu od roku 2017 do roku 2021. Naopak společný čas strávený u jídla, procházkami venku a povídáním si

o různých věcech jsou aktivity, u kterých je zaznamenán vzestupný trend. Chlapci se těmto aktivitám věnovali ve svém volném rodinném čase více v roce 2021 než v roce 2017. Statisticky významně se liší hodnoty u společných procházek a čase stráveného venku (např. návštěvou kina).

Obrázek 6: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u chlapců v roce 2017 a 2021



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

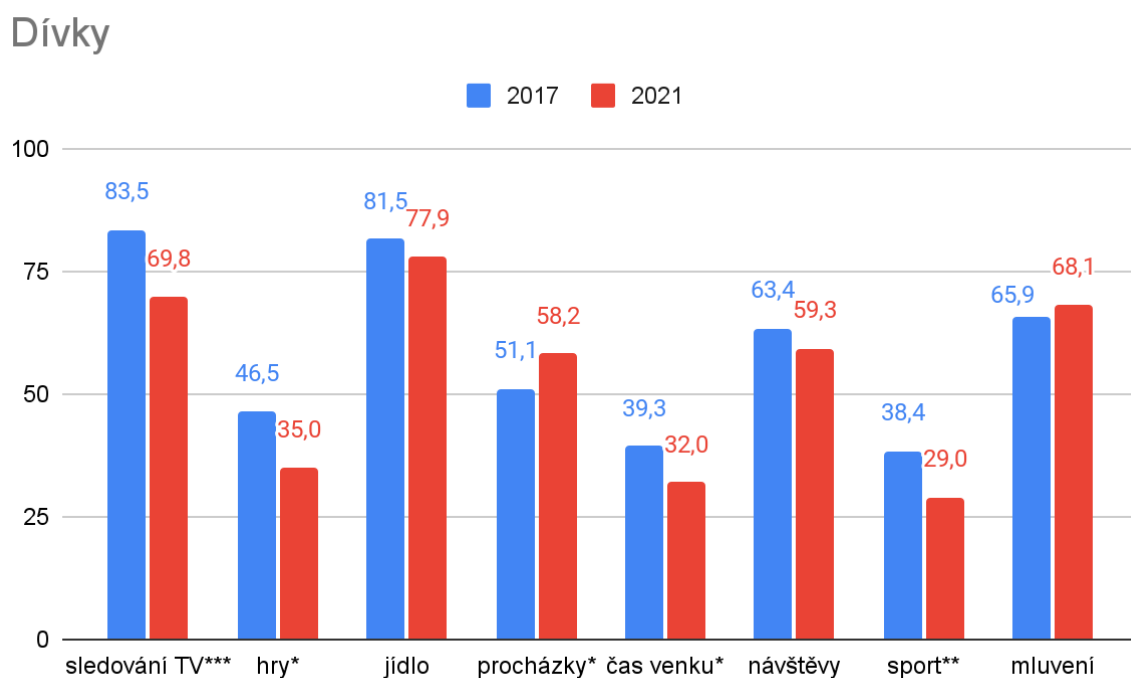
Rozdíly trávení volného rodinného času u dívek v letech 2017 a 2021

Mezi lety 2017 a 2021 došlo k celkovému poklesu v míře trávení volného rodinného času u dívek. Nejmenší procento dívek sportuje ve svém volném čase s rodinou, a to v roce 2017 i 2021. Od roku 2017 do roku 2021 došlo dokonce ještě k poklesu u této aktivity. Nejpopulárnější aktivita se mezi lety liší. V roce 2017 se jedná o společné sledování televize a videa a v roce 2021 největší procento dívek tráví svůj volný čas společně s rodinou u jídla.

U každé z aktivit můžeme v grafu vidět, že mezi lety 2017 a 2021 nedošlo k příliš velkým změnám. U většiny aktivit zaznamenáváme pokles, a to konkrétně u sledování televize a videa, hraní her, společného času stráveného u jídla, času venku, návštěv příbuzných a přátel a sportu. Těmto aktivitám se v roce 2017 věnuje více dívek ve svém volném čase s rodinou než

v roce 2021. Opačný trend, tedy vzestupný, se objevuje mezi lety 2017 a 2021 u společných procházek a povídáním si o různých věcech v rodině. Největší rozdíl mezi lety 2017 a 2021 se u dívek objevil u společného času stráveného sledováním televize a videa s rodinou. Od roku 2017 do roku 2021 klesl trend této aktivity u dívek o 13,7 %. Statisticky významně se liší hodnoty u společného sledování televize nebo videa, hraní her, chození na procházky, času stráveného venku a společného sportování.

Obrázek 7: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dívek v roce 2017 a 2021



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí z pátých tříd v letech 2017 a 2021

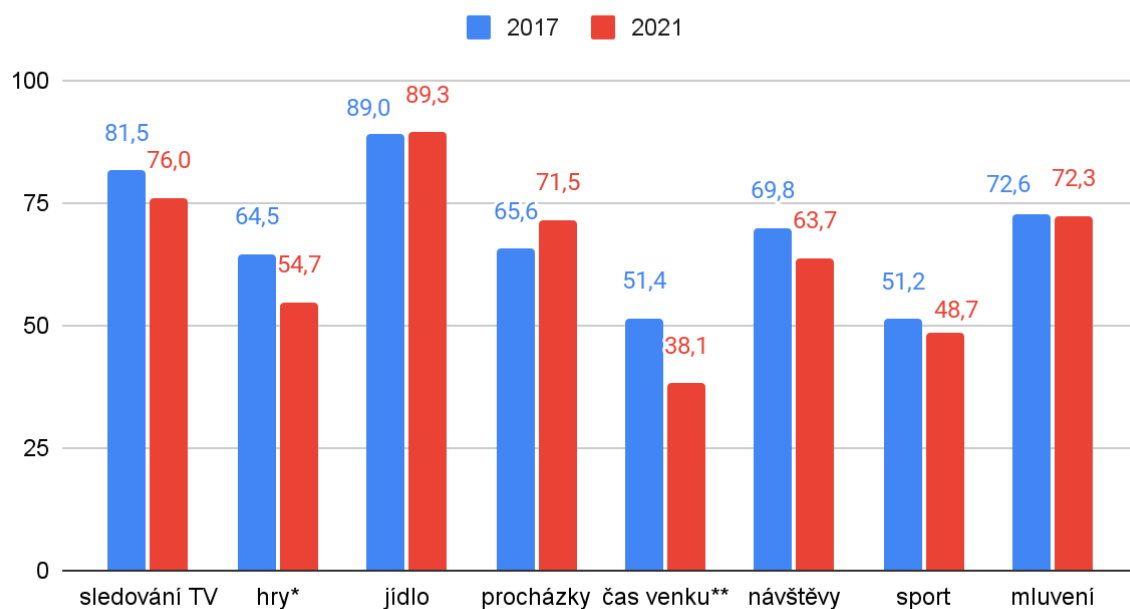
U dětí z pátého ročníku dochází mezi lety 2017 a 2021 k mírnému poklesu u většiny aktivit, tím pádem i celkového volného rodinného času mají děti v roce 2021 méně než v roce 2017. Výjimkou je čas strávený s rodinou procházkami, u této aktivity se objevuje vzestupný trend mezi lety 2017 a 2021. Stejně tomu tak je i u času stráveného společně s rodinou u jídla, ale pouze o 0,3 %. U času stráveného povídáním si o různých věcech v rodině došlo také ke změně o pouhá 0,3 %, zde ovšem došlo k poklesu mezi lety 2017 a 2021. Naopak k největšímu

rozdílu mezi lety 2017 a 2021 došlo u času stráveného s rodinou venku (např. návštěvou kina). V roce 2017 je hodnota o 13,3 % vyšší než v roce 2021.

V grafu můžeme vidět, že hodnoty se u dětí z pátých tříd mezi lety 2017 a 2021 příliš nezměnily. Nejpopulárnější aktivitou zůstává v obou letech společný čas strávený u jídla ve volném rodinném čase. Aktivita s nejmenším procentuálním zastoupením se ale změnila. V roce 2017 se jedná o čas strávený s rodinou sportovními aktivitami a v roce 2021 čas strávený venku (např. návštěvou kina). U obou aktivit ale došlo k poklesu mezi lety 2017 a 2021. Statisticky významně se liší hodnoty z let 2017 a 2021 u společného hraní her a času stráveného venku (např. návštěvou kina).

Obrázek 8: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dětí z pátého ročníku v roce 2017 a 2021

Pátý ročník



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí ze sedmých tříd v letech 2017 a 2021

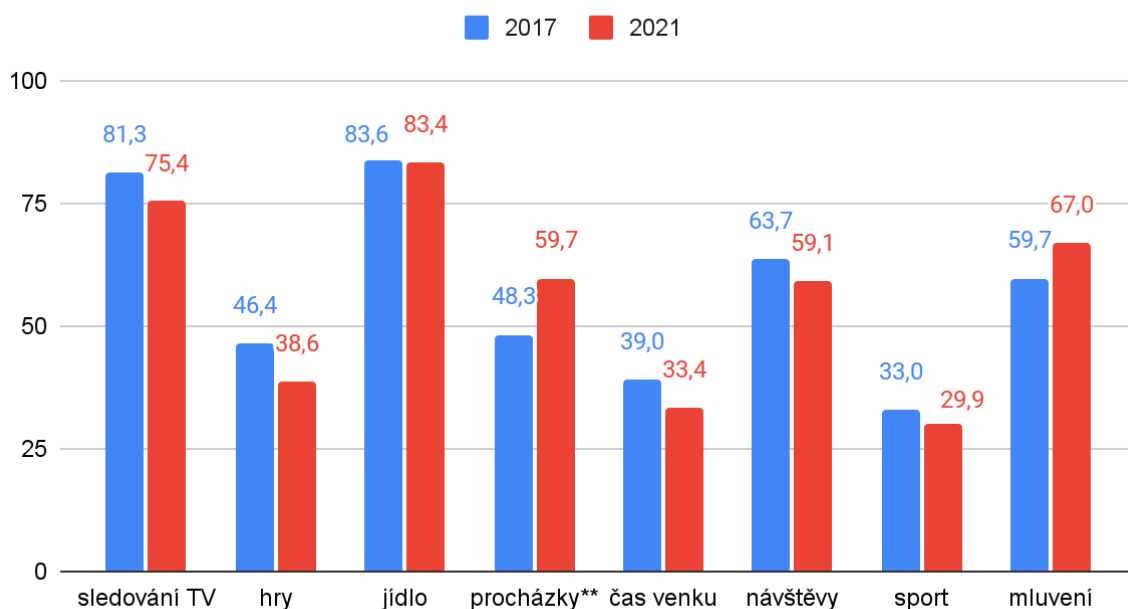
Způsoby trávení volného rodinného času u dětí ze sedmých tříd vykazují mírný pokles mezi lety 2017 a 2021. K poklesu došlo u sledování televize a videa, hraní her, společného času stráveného u jídla, čase stráveného venku, návštěv a času stráveného sportovními aktivitami s rodinou. Největší rozdíl můžeme vidět mezi lety 2017 a 2021 u času stráveného s rodinou

hraním her. Vzestupný trend můžeme pozorovat u rodinného času stráveného procházkami a povídáním si o různých věcech. U volného času stráveného procházkami došlo k největší změně mezi lety 2017 a 2021 a to o 11,4 %. Nejmenší rozdíl 0,2 % mezi lety 2017 a 2021 se objevuje u času stráveného s rodinou u jídla. V obou letech touto aktivitou tráví děti ze sedmých ročníků nejvíce svého volného času s rodinou.

V grafu můžeme vidět, že nejméně dětí ze sedmých tříd tráví svůj volný čas s rodinou sportovními aktivitami, stejně tomu tak je v roce 2017 i 2021. Od roku 2017 do roku 2021 došlo ještě k poklesu u této aktivity. Nejpopulárnější aktivitou v obou letech je čas strávený s rodinou u jídla. Velké procentuální zastoupení v roce 2017 i 2021 vidíme také u společného sledování televize a videa ve volném čase s rodinou. Statisticky významně se liší hodnoty u dětí ze sedmého ročníku mezi lety 2017 a 2021 u společných procházek.

Obrázek 9: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dětí ze sedmého ročníku v roce 2017 a 2021

Sedmý ročník



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

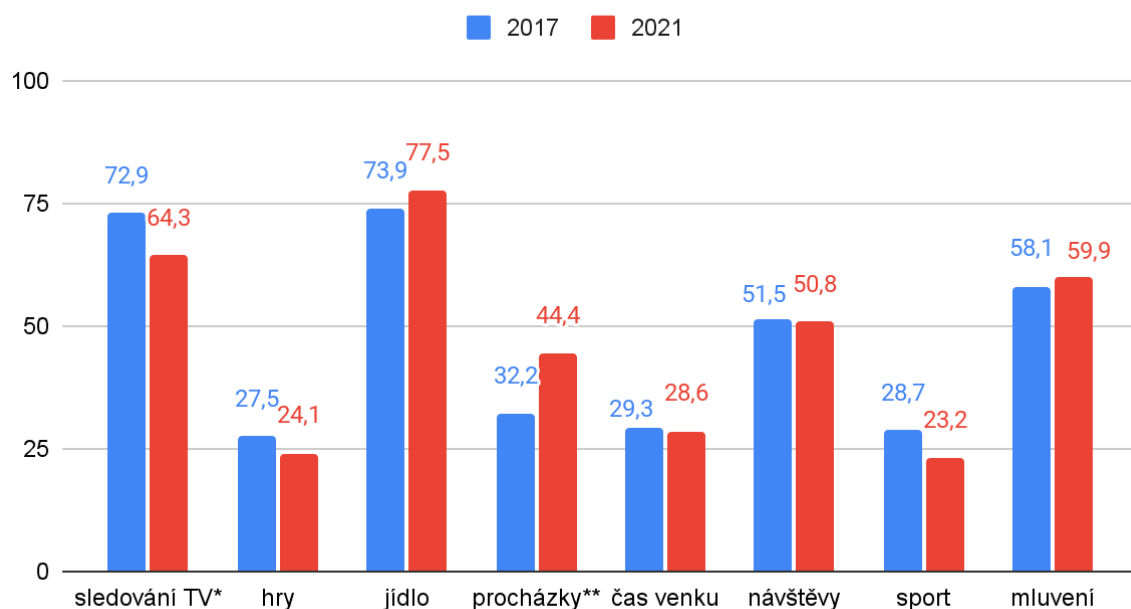
Rozdíly trávení volného rodinného času u dětí z devátých tříd v letech 2017 a 2021

V letech 2017 a 2021 je celkové množství rodinného volného času velmi podobné, v roce 2017 je o něco vyšší. U všech aktivit můžeme vidět, že procentuální účast dětí z devátých

tříd se příliš mezi lety 2017 a 2021 neliší. Největší rozdíl se nachází u času stráveného s rodinou procházkami venku, zde dochází k nárůstu o 12,2 % od roku 2017 do roku 2021. Naopak nejmenší procentuální rozdíl můžeme pozorovat u času stráveného venku s rodinou (např. návštěvou kina), tyto dvě hodnoty se mezi lety 2017 a 2021 liší o pouhých 0,7 %. V obou letech je nejpoblárnější aktivitou u dětí z devátých tříd rodinný čas strávený společně u jídla. Nejméně poblárnými aktivitami v obou letech s minimálním procentuálním rozdílem je čas strávený s rodinou hraním her a sportovními aktivitami. V roce 2017 i 2021 můžeme také pozorovat velký zájem o společné sledování televize a videa s rodinou, i když mezi lety 2017 a 2021 tento druh trávení volného rodinného času mírně klesl. U dětí z devátých ročníků se statisticky významně liší hodnoty z let 2017 a 2021 u společného sledování TV nebo videa a u času stráveného procházkami.

Obrázek 10: Graf znázorňující procentuální hodnoty trávení volného rodinného času jednotlivými aktivitami u dětí z devátého ročníku v roce 2017 a 2021

Devátý ročník



Statistická významnost * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Diskuse

Diplomová práce je zaměřena na změny v trávení volného rodinného času před a po pandemii covid-19. Byli zkoumány a srovnávány roky 2017 a 2021, tedy před a po pandemii covid-19. Barnová (2021) upozorňuje ve své práci na velké a zásadní změny, kterým jsme byli vystaveni v průběhu pandemie covid-19. I přesto výsledky prezentovány v této práci nevykazují signifikantní změny ve srovnání období před pandemií covid-19 a po ní. Studie (Salway et al., 2023) poukazuje na to, že i přes velké změny v domácnostech během pandemie covid-19, nedochází k přetrvávání těchto změn po jejím ukončení, protože byli způsobeni nezvyklými podmínkami, kterým jsme byli vystaveni během pandemie covid-19. Jednou z těchto změn je rapidní nárůst času stráveného u obrazovek ve volném čase u dospívajících (Madigan et al., 2022) a úbytek pohybové aktivity (Neville et al., 2022). Přetrvávání těchto změn i po pandemii covid-19 se ovšem dle výsledků nepotvrdilo a jedná se především o důsledky řady opatření.

Z výsledků vyplývá, že volný rodinný čas s přibývajícím věkem dětí postupně ubývá, můžeme si povšimnout klesajícího trendu mezi hodnotami z pátých, sedmých a devátých tříd. V roce 2017 i v roce 2021 můžeme ve výsledných grafech vidět pokles hodnot s přibývajícím věkem dětí u každé z aktivit. Höhne et al. (2010) prezentuje ve své studii fakta v souladu s těmito výsledky. Studie (Parker et al., 2022) také uvádí zvýšenou touhu o osamostatnění se u adolescentů, což může vést ke konfliktům spojeným s postupným odpoutáváním se od rodinného času s přibývajícím věkem. Mezi příčiny úbytku volného rodinného času můžeme řadit přibývající studijní povinnosti, mimoškolní aktivity, práce, sociální život, média a technologie a růst osobních zájmů. Podle Kuhn & Laird (2011) u dospívajících jedinců v kontextu osamostatňování dochází k poklesu legitimacy vůči rodičům se stoupajícím věkem.

Mezi chlapci a dívkami nebyl zaznamenán signifikantní rozdíl v množství a způsobu trávení volného času. Studie (Parker et al., 2022) poukazuje na důležitost času stráveného s rodinou bez ohledu na pohlaví, či jiné faktory. Henriksen et al. (2016) prezentuje ve své studii fakta podporující tvrzení, že množství pohybové aktivity ve volném čase se u chlapců a dívek v období rané adolescence se příliš neliší.

Z výsledků také vyplývá, že volný čas strávený s rodinou je vyplněn častěji aktivitami, které se odehrávají v domě nebo bytě. Jde především o čas strávený sledováním televize nebo videa anebo čas strávený společně s rodinou u jídla. U těchto aktivit můžeme ve výsledkové části pozorovat celkově vyšší hodnoty. Nižší hodnoty se naopak objevují u aktivit jako je čas strávený s rodinou venku (např. návštěvou kina), procházkami nebo sportovními aktivitami.

Wikle & Hodge (2022) ve své studii podporuje tyto výsledky a uvádí, že s rodinou trávíme 70-80 % volného času v domě nebo bytě. Úbytek pohybové aktivity z volného času dětí zmiňuje ve své práci také Moore et al. (2020). Toto tvrzení najdeme i ve studii (Salway et al., 2023), jejichž výsledky poukazují na zvýšený čas strávený sledováním televize nebo videa a úbytek pohybové aktivity v období pandemie covid-19 a po ní.

Ginsburg (2007) je práce zaměřena na aspekt hry ve volném čase, který se podle této studie ve volném rodinném čase objevuje čím dál méně, kvůli uspěchanému životnímu stylu. Ve výsledkové části této práce si taktéž můžeme povšimnout, že hra ve volném čase není příliš populární aktivitou v žádné z kategorií.

Závěry

V roce 2017 nejvíce společného času s rodinou děti trávily u jídla. Naopak nejmenší procentuální zastoupení se objevuje u společně stráveného času s rodinou sportovními aktivitami. V roce 2021 je tomu velmi podobně, nejoblíbenější aktivitou je opět volný čas strávený společně s rodinou u jídla a aktivita s nejnižší účastí je také stejná jako v roce 2017. Celkově mezi lety 2017 a 2021 nedošlo k příliš velkým rozdílům. V roce 2021 můžeme pozorovat mírný pokles celkové účasti dětí ve volném rodinném čase. Výjimkou je pouze čas strávený s rodinou procházkami a povídáním si o různých věcech. Účast u těchto dvou aktivit má stoupající tendenci mezi lety 2017 a 2021.

Výsledky srovnání trávení volného rodinného času mezi chlapci a dívkami také neprojevují signifikantní rozdíly. V roce 2017 se procentuální zastoupení u jednotlivých aktivit u dívek a chlapců příliš neliší. Celkově v tomto roce mají dívky více rodinného volného času než chlapci. V roce 2021 je tomu naopak, chlapci mají vyšší zastoupení u jednotlivých aktivit než dívky. Celkově ale opět mluvíme o nepatrných rozdílech a způsoby trávení volného rodinného času jsou i v tomto roce mezi chlapci a dívkami velmi podobné, bez signifikantních rozdílů.

Rozdíly mezi ročníky v roce 2017 i 2021 mají podobné tendence. Mezi pátými a sedmými ročníky se objevuje klesající trend v účasti dětí na rodinném volném čase, stejně tomu tak je mezi dětmi ze sedmých a devátých tříd základních škol. Celkově tedy můžeme říci, že s vyšším ročníkem dochází k poklesu rodinného volného času u dětí. V roce 2017 se objevuje mezi ročníky největší pokles u společného hraní her. V roce 2021 je taktéž velký pokles u rodinného volného času stráveného hraním her a také u sportovních aktivit. Nejvyšší hodnoty u všech třech ročníků má rodinný čas strávený společně u jídla nebo sledováním televize a videa. Kromě klesající tendence s vyšším ročníkem jsou opět změny u jednotlivých aktivit mírné a oblíbenější aktivity zůstávají s vyšším procentuálním zastoupením v porovnání s ostatními aktivitami u dětí ve vyšších i nižších ročnících, stejně tomu tak je i u těch aktivit s menší popularitou.

Souhrn

Volný čas je při vývoji dítěte velmi důležitý, konkrétně v období rané adolescence dochází k zásadním změnám v životě každého jedince. Dítě je součástí rodiny, která může mít jeden z největších vlivů na způsoby a množství trávení jeho volného času. Pandemie covid-19 způsobila ve společnosti značné změny, a proto jsem se v této práci zabývala i tím, jak ovlivnila volný rodinný čas u dospívajících dětí.

V teoretické části jsem se zaměřila na volný čas jako takový, jeho druhy a způsoby trávení. Pohybová aktivita je a měla by být jednou z důležitých složek volného času, proto jsem rozebrala i její přínosy, ale také rizika spojené s nedostatkem pohybové aktivity se zaměřením na období rané adolescence. V teoretické části jsem se dále zaměřila na rodinu a volný rodinný čas, jeho způsoby, funkce, management a přínosy.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak se změnilo trávení volného rodinného času během covidu-19 u dětí v období rané adolescence. Práce se zabývala především srovnáním let 2017 a 2021, dále také rozdíly v trávení volného rodinného času mezi chlapci a dívkami a na změny s ohledem na věk dětí.

Data byla zpracována a ve výsledkové části prezentována v grafech. Na základě výsledků jsme došli k závěru, že nedošlo k signifikantním změnám v trávení volného rodinného času v období Covid-19. Můžeme pozorovat pouze lehký pokles mezi lety 2017 a 2021. Mezi chlapci a dívkami se v množství a způsobu volného času také neobjevují zásadní rozdíly. Pouze s přibývajícím věkem u dětí dochází k poklesu množství volného rodinného času. Pokud se zaměříme na způsoby trávení volného rodinného času, můžeme pozorovat větší popularitu u aktivit které se odehrávají doma a jsou spojeny se sedavým chováním, naopak činnosti outdoorového charakteru spojené s pohybovou aktivitou zastávají menší část volného rodinného času.

Summary

Leisure time is really important during child development, exactly during early child development there are fundamental changes in the life of each individual. Child is a part of the family, which can have one of the biggest influences on the type and amount of his leisure time. Pandemic covid-19 caused changes in our society and that is why I focused on the problem of influence on leisure family time during child development in this paper.

Theoretical part is focused on leisure time over all. Physical activity is and should have been one of the most important parts of leisure time, that is why I focused also on benefits of physical activity and risks connected to lack of physical activity target in the period of early adolescence. Theoretical part of this paper also focuses on family and family leisure time, types of family leisure time, function, management and benefits.

The main goal of my work was to find out how it changes spending leisure family time during covid-19 for children in early adolescence. The paper is focused mainly on comparing years 2017 and 2021 and on differences in spending leisure family time based on sex and age of the children.

Data was processed and in result part of the paper presented in graphs. Based on results we have come to the conclusion that there were no significant changes in spending leisure family time during covid-19. We can see only a small decrease between the years 2017 and 2021. There are also no big differences in type and amount of leisure time with family if we compare boys and girls. Only with increasing age of children there is a decreasing amount of leisure family time. If we focus on types of leisure family time, we can see more popular activities which are based inside and they are also connected with sedentary behavior than activities based outside and with physical activity, these activities are less popular.

Referenční seznam

- Arnett, J. J., Robinson, O., & Lachman, M. E. (2020). *Rethinking adult development: Introduction to the special issue*. *Am Psychol*, 75(4):425-430. <https://doi.org/10.1037/amp0000633>
- Badric, M., Kristicevic, T., & Krakan, I. (2016). *Leisure-time physical activity and physical fitness among Croatian children: A cross-sectional study*. Article: *Acta kinesiologica*, 7-14.
- Barnová, S. (2021). *Čo nás naučila pandemická kríza? Situácia v stredných školách na Slovensku počas prvej vlny pandémie COVID-19*. Nová Forma.
- Balding, J. (2001). *Young people in 2000*. Exeter: Schools Health Education Unit.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berntsson, L. T., & Ringsberg, K. C. (2014). *Swedish parents' activities together with their children and children's health: a study of children aged 2-17 years*. *Scandinavian journal of public health*:41-51. <https://doi.org/10.1177/1403494814544901>
- Bjelland, M., Soenens, B., Bere, E., Kovács, É., Lien, N., Maes, L., Manios, Y., Moschonis, G., & te Velde, S. J. (2015). *Associations between parental rules, style of communication and children's screen time*. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2337-6>
- Bogin, B. (2015). *Human growth and development*. Basics in Human Evolution, edited by Michael P Meuhlenbein. London: Academic Press, 285-293.
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Stracciolini, A. (2019). *The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes*. *Journal of Athletic Training*. 54(10):1021-1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>
- Budescu, M., Sisselman-Borgia, A., & Taylor, R. D. (2018). *Perceptions of adequate personal time and wellbeing among african american families with adolescents*. Article:

Family Studies, Psychology & Psychiatry, 1763-1773. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1014-7>

Buriánek, J. (2008). *Sociologie: uvedení do základů sociologie pro gymnázia, vyšší odborné školy a neodborové vysokoškolské studium*. Praha: Fortuna, 2008. ISBN 978-80-7373-028-4.

Buršová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.

Carek, S. M. (2023). *From COVID to Couch Potato: The Importance of Physical Activity Promotion and Education*. *Family Medicine*, 55(2):72-74. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2023.255834>

Carsley, S., Liang, L. Y., Chen, Y., Parkin, P., Maguire, J., & Birken, C. S. (2017). *The impact of daycare attendance on outdoor free play in young children*. Article: Public, Environmental & Occupational Health, 145-152. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw006>

Clark, E., & Dumas, A. (2020). *Children's active outdoor play: 'good' mothering and the organization of children's free time*. *Sociology of health & illness*, 42(6):1229-1242. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13107>

Craig, L., & Mullan, K. (2012). *Shared parent-child leisure time in four countries*. Article: *Leisure studies*, 211-229. <https://doi.org/10.1080/02614367.2011.573570>

Čermák, J., Chválová, O., & Botlíková, V. (1998). *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut.

Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. a kolektiv (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 8024633086, 9788024633084.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1-21.

Flemer, L. (2009). *Prostorové a materiální podmínky pro pohybové aktivity mladších adolescentů ve Středočeském kraji*. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze.

Foster, C., Moore, J. B., Singletary, C. R., & Skelton, J. A. (2018). *Physical activity and family-based obesity treatment: a review of expert recommendations on physical activity in youth*. <https://doi.org/10.1111/cob.12230>

Fox, K. R., & Riddoch, C. (2000). *Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents*. The Proceedings of the Nutrition Society. 497-504.

Ginsburg, K. R. (2007). *The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds*. American Academy of Pediatrics Committee on Communications, <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

Hájek, B., & Harmach, J. a kolektiv (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Institut dětí a mládeže MŠMT, Praha. ISBN 80-86784-06-1

Hájek, B., Pávková, J., & Hofbauer, B. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1

Hamřík, Z. (2022). *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Praha: Portál

Henriksen, P. W., Ingholt, L., Rasmussen, M., & Holstein, B. E. (2016). *Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support*. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 26(8):927-32. <https://doi.org/10.1111/sms.12531>

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.

Höhne, S., Kuchařová, V., Svobodová, K., Šťastná, A., & Žáčková, L. (2010). *Rodina a zaměstnání s ohledem na rodinný cyklus*. Praha: VÚPSV, v.v.i..

Huffingtonová, A. (2017). *Spánková revoluce: Transformujte svůj život noc po noci*. Vydavatelství Práh. ISBN 9788072526826

Chatzitheochari, S., & Arber, S. (2012). *Class, gender and time poverty: a time-use analysis of British workers' free time resources*. Article: *Sociology*, 451-471. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2012.01419.x>

Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity*. Olomouc: Ore-institut.

Kawalec, A., & Pawlas, K. (2021). *Familial correlates of leisure time activities among Polish early school-age children: A cross-sectional study*. Article: *International journal of environmental research and public health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073704>

Kraus, B., & Jedličková, I. (2007). *Tradition and modernity in the life-style of the families of the Visegrad countries*. National report from the Czech Republic, University of Hradec Králové: J. Gyula higher education publisher.

Kuhn, E. S., & Laird, R. D. (2011). *Individual differences in early adolescents' beliefs in the legitimacy of parental authority*. *Developmental Psychology*, 47(5):1353-65. <https://doi.org/10.1037/a0024050>

Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2016). *Parental characteristic patterns associated with maintaining healthy physical activity behavior during childhood and adolescence*. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0383-9>

Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170.

Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine*. Washington, DC: National Academies of Science.

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., ... & Napolitano, C. M. (2011). Positive youth development: Processes, programs, and problematics. *Journal of Youth Development*, 38-62.

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-17178-747-7

Madigan, S., Eirich, R., Pador, P., McArthur, B. A., & Neville, R. D. (2022). *Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis*. *JAMA Pediatrics*. 176(12):1188-1198. <https://doi.org/doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.4116>

Maher, J., Lindsay, J., & Bardoel, E. A. (2010). *Freeing time? The family time economies of nurses*. *Article: Sociology*, 269-287. <https://doi.org/10.1177/0038038509357205>

Marsh, S., Foley, L. S., Wilks, D. C., & Maddison, R. (2013). *Family-based interventions for reducing sedentary time in youth: a systematic review of randomized controlled trials*. *Obesity Review: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 15(2):117-33. <https://doi.org/10.1111/obr.12105>

Matoušek, O., & Pazlarová, H. (2016). *Státní orgány sociálněprávní ochrany dětí: Dobrá praxe z pohledu rodin a pracovníků*. Univerzita Karlova v Praze: Nakladatelství Karolinum.

McHale, S. M., Crouter, A. C., & Tucker, C. J. (2001). *Free-time activities in middle childhood: links with adjustment in early adolescence*. *Child Development*: 72(6):1764-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00377>

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Mikkelsen, M. V., & Blichfeldt, B. S. (2015). *'We have not seen the kids for hours': the case of family holidays and free-range children*. *Article: Social Sciences - Other Topics*, 252-271. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.999342>

Miklánková, L., Sigmund, E., & Frömel, K. (2008). *Pohybová aktivita 6-10 letých dětí*. Sborník z mezinárodní vědecké konference Sport a kvalita života. Brno: Masarykova Univerzita.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež.

Moore, A.S., Faulkner, G., Rhodes R.E., Brussoni M., Chulak-Bozzer T., Ferguson J.L., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence J.C., Vanderloo, L.M., & Tremblay, M.S. (2020). *Impact*

of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(85), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>

Neville, R. D., Lakes, K. D., Hopkins, W. G., Tarantino, G., Draper, C. E., Beck, R., & Madigan, S. (2022). *Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis.* JAMA Pediatrics, 176(9):886-894. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2313>

Offer, S. (2016). *Free time and emotional well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ?* Article: Sociology – Women's Studies, 213-239. <https://doi.org/10.1177/0891243215596422>

Ohayon, M. M., Roberts, R. E., Zully, J., Smirne, S., & Priest, R. G. (2000). *Prevalence and patterns of problematic sleep among older adolescents.* Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 39.12: 1549-1556.

Parks, E. P., Kazak, A., Kumanyika, S., Lewis, L., & Barg, F. K. (2016). *Perspectives on Stress, Parenting, and Children's Obesity-Related Behaviors in Black Families.* Article: Health education & behavior. 43(6):632-640 <https://doi.org/10.1177/1090198115620418>

Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času.* Praha: Portál.

Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času.* Praha: Portál.

Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času.* V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Pavlišová, Z. (2012). *Volný čas jako součást životního stylu vybrané skupiny dětí na základních školách v Hradci Králové.* Rigorózní práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

Petrovic, J., & Dimitrijevic, D. (2020). *Family influence on leisure time of schoolchildren.* Article: Education & Educational Research, 172-188. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/340>

Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití.* Praha: Portál. ISBN 978-802-6203-650

Purdon, A. (2018). *A comparison of free time activity choices of third culture kids in Albania and children in the UK*. Article: Education & Educational Research, 218-236. <https://doi.org/10.1080/03004279.2016.1218523>

Ramos, C. G. C., Andrade, R. G., Andrade, A. C. S., Fernandes, A. P., Costa, D. A. D. S., Xavier, C. C., Proietti, F. A., & Caiaffa, W. T. (2017). *Family context and the physical activity of adolescents: comparing differences*. Brazilian journal of epidemiology. 20(3):537-548. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700030015>

Rašticová, M. (2009). *Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci*. E-psychologie [online]. 3(1). Dostupný z <http://vyzkum-mladez.cz/zprava/1354118151.pdf> ISSN 1802-8853.

Salway, R., Walker, R., Sansum, K., House, D., Emm-Collison, L., Reid, T., Breheny, K., Williams, J. G., de Vocht, F., Hollingworth, W., Foster, C., & Jago, R. (2023). *Screen-viewing behaviors of children before and after the 2020-21 COVID-19 lockdowns in the UK: a mixed methods study*. Article: Public, Environmental & Occupational Health. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-14976-6>

Siersbaek, G. M., Have, M., & Wedderkopp, N. (2022). *The Effect of Leisure Time Sport on Executive Functions in Danish 1st Grade Children*. Article: Children-Basel. <https://doi.org/10.3390/children9101458>

Sigmund, E., Elfmark, M., & Miklánková, L. (2013). *Specifika pohybové aktivity dětí raného a středního školního věku*. Univerzita Palackého v Olomouci: Studia Sportiva. <https://doi.org/10.5817/StS2013-1-1>

Sobotková, V. N. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada publishing a.s.

Soffer-Dudek, N., Sadeh, A., Dahl, R. E., & Rosenblat-Stein, S. (2011). *Poor sleep quality predicts deficient emotion information processing over time in early adolescence*. Article: Sleep, 1499-1508. <https://doi.org/10.5665/sleep.1386>

Software Jamovi. Dostupné z: <https://www.jamovi.org>

Suchomel, A. (2004). *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Sushytska, I. (2013). *The features of the leisure culture in a contemporary ukrainian family*. Article: National academy of managerial staff of culture and arts herald, 126-131.

Tubbs, C. Y., Roy, K. M., & Burton, L. M. (2005). *Family ties: Constructing family time in low-income families*. Article: Psychology, Family Studies, 77-91. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00043.x>

Tudor-Locke, C., & Rowe, D. A. (2012). *Using cadence to study free-living ambulatory behavior*. Sports Medicine, 381-398.

Urosevic, S., Collins, P., Muetzel, R., Lim, K., & Luciana, M. (2012). *Longitudinal changes in behavioral approach system sensitivity and brain structures involved in reward processing during adolescence*. Article: Developmental psychology, 1488-1500. <https://doi.org/10.1037/a0027502>

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Vink, M., Derks, J. M., Hoogendam, J. M., Hillegers, M., Kahn, M., Kahn, R. S., & Rene, S. (2014). *Functional differences in emotion processing during adolescence and early adulthood*. Article: Neuroimage, 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.01.035>

Vlčková, K. (2011). *Smíšený výzkum: Jedná se o nové a závažné téma?* Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu (s. 1–6). Brno: Masarykova univerzita.

Walton, K. M. (2019). *Leisure time and family functioning in families living with autism spectrum disorder*. Autism: the international journal of research and practise. 23(6):1384-1397. <https://doi.org/10.1177/1362361318812434>

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

Wikle, J. S., & Hodge, C. J. (2022). *Free Public Lands Admission for Children and Spillovers in Family Recreation*. Article: Journal of child and family studies. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02225-6>

Wiss, M., & Tordjman, S. (2016). *Creating a 'social zeitgeber' to synchronize family emotional rhythms: A new therapeutic approach in child and adolescent psychiatry*. J Physiol Paris. 110(4 Pt B):480-486. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.07.001>

World Health Organization (2016). *Obesity among children and adolescents*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/obesity_adolescents/en/

World Health Organization (2016). *Overweight among children and adolescents*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/overweight_adolescents/en/

World Health Organization (2003). *WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation meeting report*. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gskon_cs_report_euro.pdf

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health: Guidelines review committee*, Geneva.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*: Geneva.

Xu, H., Wen, L. M., Rissel, C. (2015). *Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review*. Journal of Obesity. <https://doi.org/10.1155/2015/546925>

Zhou, W., Zhang, L., Wang, T., Li, Q., & Jian, W. (2022). *Influence of social distancing on physical activity among the middle-aged to older population: Evidence from the nationally representative survey in China*. Frontiers in Public Health. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958189>

Žumárová, M. (2016). *Computers and children's leisure time*. Proceedings Paper, 779-786.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.540>