

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA VZTAHŮ MEZI POHYBOVOU AKTIVITOU ADOLESCENTŮ A  
PODMÍNKAMI PROSTŘEDÍ V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ A ŠKOLY  
V OKRESE BLANSKO

Bakalářská práce

Autor: Stanislav Slaměník, Rekreatologie – Pedagogika volného času

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

Olomouc 2014

**Jméno a příjmení autora:** Stanislav Slaměník

**Název bakalářské práce:** Analýza vztahů mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v místě bydliště a školy v okrese Blansko

**Pracoviště:** Centrum kinantropologického výzkumu

**Vedoucí diplomové práce:** doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2014

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá hledáním asociací mezi pohybovou aktivitou a podmínkami prostředí u adolescentů. Hlavním cílem bylo zjistit vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu adolescentů v okrese Blansko. K monitorování byl použit mezinárodní dotazník IPEN Adolescent. Výzkum proběhl od prosince 2013 do března 2014 a byla v něm použita data získaná od 49 žáků Střední průmyslové školy Jedovnice a Gymnázia Blansko.

**Klíčová slova:** adolescence, kvalita života, zdraví, pohybová aktivita, hypokineze, životní podmínky, IPEN dotazník

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Stanislav Slaměník

**Title of the master thesis:** Analysis of the relationship between the size of physical activity and environmental conditions in the neighborhood of the place of residence and school for adolescents in the district of Blansko.

**Departments:** Center for Kinanthropology Research

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

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:** This bachelor thesis deals with finding associations between physical activity and neighborhood environments in adolescents. The main objective was to determine the associations of neighborhood environments and physical activity in adolescents of Blansko district. Data was collected using the standardized questionnaire IPEN Adolescent. The research was conducted since December 2013 to March 2014. Data obtained from 49 students of Secondary Technical School Jedovnice and Grammar School Blansko was used.

**Keywords:** adolescence, quality of life, health, physical activity, hypokinesia, neighborhood environments, IPEN questionnaire.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Josefa Mitáše, Ph.D. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji doc. Mgr. Josefu Mitášovi, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	8
1 ÚVOD .....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	11
2.1 Adolescence .....	11
2.2 Kvalita života .....	13
2.2.1 Životní styl .....	14
2.2.2 Životní způsob .....	16
2.3 Pohybová aktivita a sport .....	16
2.3.1 Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu .....	18
2.3.2 Podmínky ovlivňující pohybovou aktivitu .....	21
2.3.3 Překážky bránící pohybové aktivitě .....	22
2.4 Rizika spojená s pohybovou inaktivitou .....	24
2.4.1 Obezita .....	25
2.5 Podmínky prostředí .....	28
2.5.1 Podmínky prostředí v okrese Blansko .....	29
2.5.2 Podmínky prostředí v místě školy .....	32
3 CÍLE A ÚKOLY .....	34
4 METODIKA .....	35
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru .....	35
4.2 Technika sběru dat .....	35
4.2.1 Systém INDARES.COM .....	35
4.2.2 Dotazník IPEN Adolescent .....	36
5 VÝSLEDKY .....	38
5.1 Pohybová aktivita a BMI .....	38
5.2 Pohybová aktivita a pohlaví .....	39

5.3	Potěšení z pohybové aktivity .....	40
5.4	Potěšení ze sedavé činnosti .....	41
5.5	Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště .....	43
5.6	Cestování do školy .....	44
6	DISKUZE .....	47
6.1	Limity práce .....	50
7	ZÁVĚRY .....	51
8	SOUHRN .....	52
9	SUMMARY .....	53
10	REFERENČNÍ SEZNAM .....	54
11	PŘÍLOHY .....	59

## SEZNAM ZKRATEK

BMI	Body Mass Index = index tělesné hmotnosti
ČR	Česká republika
EU	Evropská unie
HKČR	Hospodářská komora České republiky
IPEN	International Physical Activity and the Environment Network = Mezinárodní síť odborníků na pohybovou aktivitu a podmínky prostředí
Komise ES	Komise Evropských společenství
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
PA	Pohybová aktivita
RIS	Regionální informační servis
SPŠ	Střední průmyslová škola
SZÚ	Státní zdravotní ústav
TV	Tělesná výchova
ÚZIS	Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)



## 1 ÚVOD

Pohyb je základním projevem existence všech živých organismů. Člověk se pohybu přizpůsoboval po miliony let své evoluce a potřeboval jej ke své existenci. Technický pokrok od začátku průmyslové revoluce v polovině 18. století, a hlavně v posledních sto letech, radikálně změnil význam pohybu jako prostředku k přežití. Manuální práce je nahrazována stroji a lidé stále častěji pracují z křesla své kanceláře zahleděni do počítačových monitorů. Pohyb jako prostředek k překonávání vzdáleností už je taky minulostí. Mnoho lidí pohyb k práci a transportu téměř nepotřebuje, ale organizmus bez pohybu strádá. Nedostatek pohybu v zaměstnání by měl být kompenzován vhodnou pohybovou aktivitou ve volném čase. To, že tomu tak není, potvrzuje celosvětová pandemie obezity. Spousta lidí doposud vnímá obezitu jako kosmetický problém, ale obezita je spouštěcím faktorem pro mnohá závažná a zdravotní systém finančně vyčerpávající onemocnění jakými jsou např. ateroskleróza, hypertenze, diabetes mellitus II. typu, různé typy nádorů a ortopedické potíže. Nebezpečím hypokineze není jen obezita, ale i poruchy pohybové, oběhové, nervové, hormonální a trávicí soustavy, potíže látkové výměny, snížení imunity a v neposlední řadě zvýšený výskyt sociálně-patologických jevů. Přitom jako prevence většiny nemocí z hypokineze stačí několik desítek minut pohybové aktivity denně. Tento fakt je potřeba neustále zdůrazňovat, ideálně prostřednictvím rozsáhlých kampaní v masmédiích, aby se dostal do povědomí široké veřejnosti. Pokud každé malé dítě bude vědět, že hypokineze zabíjí, je šance něco změnit. Další možností, jak přinutit lidi k pohybu, je finanční motivace. Pokud by se lidem s nevhodným životním stylem výrazně zvýšily odvody na zdravotní pojištění nebo by více dopláceli na léky, věřím, že by je to donutilo se svým stavem něco udělat. Hrozba finanční ztráty by snad zvítězila nad jejich pohodlností a leností. Ale v demokratické společnosti by to bylo těžko proveditelné, proto nejspíš budeme muset věnovat více energie osvětě.

Adolescence je složité období v životě člověka. Jedinec přestává být dítětem, dospělým však ještě není. Rodiče na něj ztrácí dominantní vliv, vzory hledá ve svém vzdálenějším okolí, mezi vrstevníky, učiteli, vedoucími oddílů. To může mít pozitivní i negativní vliv. Snížit negativní vliv okolí a ulehčit dospívajícím zvládnání tohoto náročného období, kdy se ustaluje růst a psychický vývoj, utváří se filozofie života, dochází k osamostatňování od rodičů, volbě povolání a hledání partnerských vztahů, pomáhá právě pohybová aktivita. Pokud k ní má mladý člověk kladný vztah v

adolescenci, je velká šance, že si jej zachová po celý život, což mu pomůže udržet vysokou kvalitu života i v pozdějším věku a prodlouží život. A také ušetří státu nemalé výdaje na léčbu nemocí z hypokineze.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Adolescence

Adolescenci lze stručně charakterizovat jako období mezi dětstvím a dospělostí, kdy dochází ke stabilizaci psychického a fyzického vývoje. Hlavním úkolem adolescenta je kvalifikovaně se připravit na výkon budoucího povolání a dozrát v samostatnou a vyspělou osobnost.

Počátek adolescence je ohraničen pohlavním dozráním a dosažením reprodukční schopnosti (Skorunková, 2011). „Na konci tohoto období se mladý člověk stává emocionálně i ekonomicky nezávislým na rodičích a začíná si hledat své životní poslání a samostatně řešit své problémy“ (Kuric, 2000, 112). Hovoříme o procesu adaptace v oblasti sexuální, sociální, ideové a profesionální (Švancara, 1981). Předchází jí puberta a následuje raná dospělost.

Kuric (2000) zmiňuje 8 nejdůležitějších bodů, jak je pro vývoj v období adolescence uvádí L. Cole:

- celkové emocionální dozrávání,
- ustalování zájmů o druhé pohlaví,
- společenské dozrávání,
- emancipace z domácího dohledu,
- dozrávání intelektu,
- výběr povolání,
- využívání volného času
- filozofie života

Kuric zmiňuje i výsledky vlastního výzkumu o nejzávažnějších problémech adolescentů, mezi které patří především:

- vztahy mezi nimi a jejich rodiči,
- vztahy mezi starší a mladší generací obecně,
- erotické a milostné vztahy mezi chlapci a dívkami,

- přátelské vztahy mladých lidí,
- problémy při vztazích v kolektivu,
- vztahy mezi sourozenci,
- negativní jevy ve vztazích lidí vůbec,
- nemorálnost ve vztazích mezi lidmi, především případy protekce,
- nezodpovědné vztahy mezi lidmi na pracovištích,
- špatný vztah k práci a povinnostem.

Období adolescence se vyznačuje i výrazným snížením tempa růstu tělesné výšky a hmotnosti. Je celkově dotvářen somatotyp, u chlapců pokračuje nárůst svalové hmoty, u dívek zvýšení podílu podkožního tuku. U chlapců výkonnost vzrůstá, u dívek, až na explozivní a dynamickou sílu, stagnuje. V tomto období dosahuje netrénovaná populace hraničních hodnot v motorické výkonnosti (Vilímová, 2009).

Věkové rozhraní adolescence však není jednoznačně určeno. World Health Organization (2013a) ji umísťuje do období mezi 10. a 19. rokem života, americká psycholožka Hurlocková (in Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004) od 10 do 21 let, přičemž rozlišuje tři fáze adolescence:

- preadolescence (10 – 12 let),
- raná adolescence (13 – 16 let),
- pozdní adolescence (17 – 21 let).

Tato dvě chápání věkového rozmezí adolescence nejsou v našich podmínkách běžná. Kuric (2000) zmiňuje, že obvykle se uvádí jako dolní hranice 15.-16. rok, jako hranice horní 18. - 21. rok.

Podle Šimíčkové-Čížkové et al. (2008) začíná adolescence u děvčat kolem 16. roku, u chlapců asi v 17-ti letech. Horní hranice se určuje hůře, poněvadž dosažení dospělosti je podmíněnou řadou faktorů, mezi nejdůležitější patří společenské či kulturní vlivy. V méně rozvinutých společnostech je mladý člověk přijat mezi dospělé prostřednictvím různých rituálů a pravidel. V rozvinutých společnostech jsou

požadavky na dospělost náročnější, nejčastěji jsou to požadavky právní odpovědnosti (v ČR od osmnácti let) a prostorové a ekonomické nezávislosti na rodičích, která je spojena s volbou povolání.

Výše uvedené charakteristiky adolescence mají i své slabiny. Vysokoškolští studenti většinou nesplňují požadavek finanční nezávislosti na rodičích až do úspěšného absolvování studia, což může být i ve 27 letech a později. Stejně jako stále větší skupina mladých pracujících lidí, kteří bydlí u rodičů i ve věku přes 30 let. Ti zase nesplňují podmínku prostorové nezávislosti na rodičích.

## 2.2 Kvalita života

Pojem kvalita neboli jakost je známý z obchodu, marketingu a managementu, odkud se přenesl do běžného života. Vyjadřuje schopnost uspokojovat potřeby zákazníků. Kvalitní výrobek = spokojený zákazníci. Také kvalita života je úzce spjatá se spokojeností – s vlastním životem. Souvisí s životním způsobem, životním stylem, životními podmínkami a hodnotovou orientací. Aby jedinec vnímal kvalitou svého života jako vysokou, musí uspokojovat své subjektivní potřeby. Někdo potřebuje ke spokojenosti velký dům plný drahé elektroniky, luxusní auto, značkové oblečení, prestižní práci, exotickou dovolenou, jiný upřednostňuje zdraví, přátelství, rodinou pohodu, aktivní trávení volného času, hůře placenou práci, ale s vědomím společenské užitečnosti, a někomu stačí jen přijít domu z práce a popíjet pivo u sledování televize.

Kvalita života je často spojována s termínem osobní pohoda (well-being), který označuje „dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem“, a zahrnuje duševní, tělesnou a sociální pohodu (Šolcová & Kebza, 2004, 21).

Kučera (2004) definuje kvalitu života jako úroveň osobní pohody (well-being) spojené s životním stylem a podmínkami, v nichž lidé žijí, pocit naplnění nebo uspokojení, pramenící z faktorů vnějšího prostředí. Lze ji nejnázemněji měřit pomocí subjektivních indikátorů. Lze rovněž využít indikátory objektivní, které postihují vnější podmínky ovlivňující kvalitu života.

Podle Petruska (1996a, 557) je kvalita života „posuzována především podle indikátorů životního prostředí, ukazatelů zdraví a nemoci, úrovně bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času, sociálních i technologických charakteristik práce, možností podílet se na řízení společnosti, podle osobní i kolektivní bezpečnosti, sociálních jistot a občanských svobod“.

Mezi nejdůležitější parametr kvality života patří životní styl a s ním spojené zdraví. Petrusek (1996b) zmiňuje výrok World Health Organization z roku 1948, která zdravý vymezuje jako stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being), nejen tedy jako nepřítomnost nemoci. Důraz na kvalitu života se bude i nadále zvětšovat, stejně jako na zdraví, zdravý životní styl a pohybovou aktivitu.

### 2.2.1 Životní styl

Životní styl je soubor životních hodnot, které jedinec aktivně prosazuje. Definice pojmu životní styl můžeme najít nepočítaně. Petrusek (1996b, 1246) jej definuje jako „Strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, respektive akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Životního styl nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnost vůbec“.

Projevuje se v sebepojetí, ve vztazích s okolím, v hodnotách, cílech a plánech do budoucnosti, v postoji k životním událostem, úkolům a překážkám, jak na tyto situace reagujeme a jak je řešíme či neřešíme (Domkařová & Baštecká, 2010).

Životní styl je podle Hodaně (2000) podmíněn:

- individuálním rozvojem
- kulturní úrovní
- filozofickou a hodnotovou orientací
- rodinnými tradicemi

- podílem na výrobním procesu
- postavením v socioprofesní skupině
- zastávanými sociálními rolemi
- životní úrovní
- vlivem okolního prostředí

V souvislosti s pojmem životní styl se v posledních letech mluví o tzv. aktivním (zdravém) životním stylu. Valjent (2008) jej vymezuje jako souhrn důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik, které jsou zaměřeny k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi

fyzickou a duševní stránkou člověka. Složky aktivního životního stylu rozděluje do dvou oblastí:

- **biologické** – pohybová aktivita, zdravá výživa, odstraňování rizikových faktorů aj.,
- **psychosociální** – duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče aj.

Sigmund a Sigmundová (2011, 9) se zmiňují o pohybově aktivním a zdravém životním stylu, který „podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním (zahrnujícím neuzívání drog, většího množství alkoholu, nekuřáctví, předcházení opakovaným stresovým a konfliktním situacím). Typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou“.

Jako protipól stejní autoři zmiňují konzumní životní styl, jehož „typickým znakem je pravidelné sedavé trávení volného času, které je často doprovázeno nezdravou výživou s nadměrným kalorickým příjmem“.

### 2.2.2 Životní způsob

Životní způsob je pojmem nadřazeným životnímu stylu. Představuje určitý standard typický pro konkrétní skupinu, třídu, populaci. Jiný životní způsob budou mít obyvatelé velkých měst ve srovnání s obyvateli vesnic, manažeři ku dělnickým profesím, adolescenti a důchodci, Češi a Japonci.

Hodaň a Dohnal (2008, 84) jej formulují jako: „souhrn, strukturu a dynamiku všech životních činností členů skupiny. Jsou v něm zahrnuty všechny sféry a způsoby lidské aktivity, stejně jako podmínky jejich realizace, vztahů lidí ve společnosti i jejich individuální proměnlivost“.

Životní způsob dané skupiny ovlivňuje dle Hodaň a Dohnala (2008) především:

- historický vývoj,
- úroveň dané kultury,
- významné hodnoty,
- společenské tradice,
- změny výrobního procesu,
- vlastnické vztahy,
- postavení socioprofesní skupiny,
- životní úroveň,
- vliv jiných kultur a skupin,
- převažující filozofická orientace

### 2.3 Pohybová aktivita a sport

Pohyb je pro člověka stejně přirozený jako přijímání potravy, spánek, rozmnožování, stárnutí či smrt. Ať už to byl sběr plodů před 4 miliony lety v afrických stepích, lov zvěře v paleolitu, práce v zemědělství od neolitu po první polovinu 20. století, práce v manufakturách i těžkém průmyslu, bylo obstarávání živobytí vždy spjato s pohybem. Člověk je na pohyb přizpůsobený miliony let své evoluce a ke zdárné existenci jej potřebuje. Technologický pokrok ve 2. polovině 20. století však způsobil,



že značná část fyzické práce byla nahrazena stroji. Lidé ve stále větší míře pracují více duševně než fyzicky, aktivní transport je nahrazován jízdou autem či prostředky hromadné dopravy, což odporuje lidské potřebě pohybu. Tento nedostatek je potřeba kompenzovat vhodně zvolenou pohybovou aktivitou, jinak hrozí závažné zdravotní komplikace.

Andersen et al. (2008) definuje pohybovou aktivitu jako libovolný tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje energetický výdej nad klidovou úroveň.

WHO (2014) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje výdej energie.

Podle Pinka (2008) představuje fyzická aktivita rozsáhlé spektrum, které může obsahovat téměř jakýkoli druh činnosti prováděné v mnoha oblastech – ve volné době, práci, dopravě, osobní péči a činnosti v domácnosti.

Podle Hodaně (1997) je pohybová aktivita sumou všech realizovaných pohybů. Novotný (2010) dělí pohybovou aktivitu na habituální (oblékání, vaření, hygiena, úklid atd.), pracovní a školní, sportovní, rekreační aj.

Sport je sociálně-kulturní fenoménem 20. a 21. století. Jsme s ním v kontaktu denně, ať už v podobě aktivního účastníka, nebo pasivního pozorovatele. „Představuje společenský a ekonomický jev narůstajícího významu, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity“, olympijské ideály navíc podporují mír a porozumění mezi národy a kulturami (Komise ES, 2007). Sport zasahuje do společenského dění, politiky, módy, umění, showbusinessu, školství a v neposlední řadě do volného času. „Vytvářejí se při něm důležité hodnoty, jako je například týmový duch, solidarita, tolerance a smysl pro fair play, přispívá k osobnímu rozvoji a naplnění. Podporuje aktivní zapojení občanů EU do společnosti, a pomáhá tak rozvíjet aktivní občanství“ (Komise ES).

Rada Evropy (MŠMT, 2002) definuje sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

Důležitost pohybových aktivit spočívá v jejich nenahraditelnosti nejen z hlediska pozitivního přínosu pro fyzické a duševní zdraví, ale i pro udržování vhodného životního stylu a zvyšování kvality života (Frömel, Svozil & Novosad, 1999), je to také účinná prevence proti obezitě. Tělesná cvičení navíc dokážou tlumit stavy deprese a úzkosti, a to s okamžitým účinkem (Nešpor & Prokeš, 2005).

Zdravotní komplikace ve velké míře však adolescenty zatím netrápí (Možný, 2002), o to větší význam má sociální funkce pohybových aktivit. Vznikají při nich nová hodnotná přátelství a partnerské vztahy, jedinec se zlepšuje v komunikaci a spolupráci, osvojuje si asertivní jednání, učí se zvládat konflikty, porozumět sobě i druhým, zvyšuje si sebevědomí, učí se vyrovnávat s neúspěchem a prohrou.

Obzvláště v adolescenci je nezastupitelná role pohybových aktivit v prevenci společensky nežádoucích jevů. U dětí po dvanáctém roku věku opadá zájem o organizované volnočasové aktivity, což je způsobeno růstem jejich autonomie a touhou trávit více času s kamarády (Bocan et al, 2012). Avšak děti, které nikdy nenavštěvovaly zájmové kroužky, sportovní oddíly a jiné organizované volnočasové aktivity, mají zákonitě méně zájmů a méně kamarádů než jejich vrstevníci, kteří je navštěvují či navštěvovali pravidelně. Často si musí hledat kamarády jen mezi spolužáky a slevit tak ze svých nároků na ideální druhy. Z toho plyne i vyšší pravděpodobnost „chycení se špatné party“, která tráví svůj volný čas pasivně, a kterou nuda může přivést až ke společensky nežádoucímu chování, kam můžeme řadit např. kriminalitu, vandalismus, šikanu, konzumaci alkoholu a drog, nevázanou sexualitu či prostituci.

### **2.3.1 Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu**

Vhodně zvolená pohybová aktivita, její pravidelnost a intenzita jsou nezbytnou podmínkou zachování zdraví, ale slouží i jako nefarmakologická léčba mnohých nemocí. V lidském těle dochází v důsledku pravidelné pohybové aktivity k morfologickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit naši výkonnost při tělesné námaze.

Zdravotním přínosem pravidelné pohybové aktivity je podle Andersena et al. (2008) mimo jiné:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- prevence nebo oddálení vzniku hypertenze,
- stabilní úroveň metabolických funkcí a nízký výskyt diabetes mellitus II. typu,
- zvýšené využívání tuků snižující rizika obezity,
- snížené riziko určitých typů rakoviny (prsů, prostaty a tlustého střeva),
- zvýšení mineralizace kostí v mládí = prevence osteoporózy a zlomenin ,
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika stresu, depresí a demence,
- zlepšení sebehodnocení, sebeúcty, zvýšení elánu a optimismu,

Stejskal (2004) a Valjent (2008) shodně tvrdí, že dostatečné množství PA je 3 – 4x týdně po dobu nejméně 30 minut, nejlépe však 45 – 60 minut.

Jackson et al. (2004) doporučují jako minimální množství 30 minut středně intenzivní PA denně, což odpovídá výdeji přibližně 150 kcal denně nebo 1000 kcal týdně.

Frömel et al. (1999) udávají jako minimální denní množství PA pro adolescenty 85 – 95 minut u chlapců a 65 – 75 minut u dívek.

WHO (2010) udává tato zdravotní doporučení pro snížení nemocí vznikajících z pohybové inaktivity pro věkové skupiny:

- **5-17 let**
  - alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní PA denně,
  - nejvíce by měla být zastoupena aerobní PA,
  - intenzivní PA posilující kosterní svalstvo by měla být zastoupena nejméně

3krát týdně.

Děti a mládež provádí fyzickou aktivitu zejména v rodině, ve škole a ve volnočasových zařízeních v podobě her, sportu, aktivního transportu, rekreace a tělesné výchovy.

- **18 – 64 let**

- týdně minimálně 150 minut středně intenzivní aerobní PA, nebo 75 minut intenzivní aerobní PA, ideálně však dvojnásobek,
- aerobní PA by měla trvat alespoň 10 minut,
- zapojení hlavních svalových partií při posilování by mělo být nejméně 2krát týdně,

U starších adolescentů a dospělých fyzická aktivita zahrnuje rekreační nebo volnočasovou pohybovou aktivitu formou her, sportu nebo kondičního cvičení, dále aktivní transport (chůze, jízda na kole, in-line brusle), fyzickou zátěž v práci a domácí práce.

Je všeobecně známo, že jsou lidé 21. století málo pohybově aktivní. Podle WHO (2014) bylo v zemích s vysokými příjmy 41 % mužů a 48 % žen dostatečně pohybově aktivní, ve srovnání s 18 % mužů a 21 % žen v zemích s nízkými příjmy.

Výzkumy z českého prostředí se příliš neliší od těch mezinárodních. Novotný (2010) uvádí, že nejvíce pohybově aktivní jsou mladí muži, kteří splňují požadavky na dostatečné množství PA ve 45 %. U mladých žen je to jen 34 %. S věkem procentní zastoupení dostatečně pohybově aktivních klesá u obou pohlaví. Zvonař (2010) uvádí 45 % u mužů i žen nad 30 let, přičemž s věkem se množství pohybově aktivních jedinců neměnilo. Nykodým a Mitáš (2011) udávají, že pohybově aktivních je 37,4 % žen a 45,2 % mužů.

### 2.3.2 Podmínky ovlivňující pohybovou aktivitu

Množství a formu pohybové aktivity ovlivňuje řada faktorů. Cavill, Kahlmeier & Racioppi (2006) dělí tyto okolnosti na:

- **Makroprostředí**
  - **Socioekonomický status** ovlivňuje kvantitu pohybové aktivity v mnoha směrech. Lidé s nižšími příjmy mají méně volného času, horší přístup k volnočasovým zařízením a k životnímu prostředí podněcující k pohybové aktivitě.
  - **Nárůst užívání osobních automobilů** umožňuje rozrůstání měst dále od rušných center, ulehčuje cestu do práce, na dovolenou, za nákupy, sportem, kulturou a jinými zájmy. Na druhé straně zvýšený provoz na silnicích odrazuje zájemce od chůze a cyklistiky.
- **Mikroprostředí**
  - **Společenská podpora sedavých činností** a trendy směřující k sedavým činnostem. Společnost může výrazně ovlivnit množství pohybové aktivity jedince, a to díky postojům a zažitým stereotypům. Stejně tak i státní politika podpory sportu i filantropie podniků i fyzických osob.
  - **Problémy urbanizace** – tj. „zvyšování poměru obyvatelstva žijícího ve městech“ (Broža, 2007, 1). Lidé se stěhují do měst za prací, za zábavou a lepším sportovním vyžitím. Obzvláště rozsáhlá je v rozvojových zemích, v Evropě probíhá jev zvaný suburbanizace - „přesun obyvatel, jejich aktivit a některých funkcí z jádrového města do zázemí“ (Ouředníček, 2014). Bydlení na okraji města spojuje výhody bydlení ve městě (práce, služby, sport, zábava) s klidnějším a levnějším bydlením na venkově. Avšak „nová výstavba v zázemí měst vytváří tlak na přírodní prostředí, vede ke změnám ve využití krajiny, snižuje množství ploch k rekreačnímu a zemědělskému využití, ovlivňuje biodiverzitu a způsobuje změny v půdních, vodních a klimatických mikrosystémech“ (Ouředníček & Temelová, 2008). Nezanedbatelný není ani růst automobilové dopravy. Při promyšleném plánování růstu a rozvoje měst však převažují výhody urbanizace nad jejími nevýhodami. Mezi kladné stránky patří lepší dostupnost zdravotní péče, škol,

sociálních služeb a dalších složek občanské vybavenosti, vytváření nových pracovních míst, lepší možnosti aktivního trávení volného díky větší nabídce volnočasových a sportovních zařízení v kombinaci se snadnou dostupností parků, lesů a příměstských rekreačních oblastí, a to vše s možností využití hromadné dopravy. Humpel, Owen a Leslie (2002) zmiňují i čtenější užívání jízdních kol a chůze při cestách do zaměstnání, za službami i zábavou, a to z důvodu kratších vzdáleností než na venkově.

- **individuální faktory** – vlastní motivace, chuť se hýbat, radost z pohybu, uvědomění si přínosu pohybové aktivity atd.

Podle National Research Council (2005) ovlivňují pohybovou aktivitu tyto podmínky:

- **Socioekonomické charakteristiky** – úroveň pohybové aktivity obyvatel klesá s věkem, a je nižší u žen, etnických a rasových menšin, osob s nižším vzděláním, nižší úrovni příjmů a u zdravotně postižených,
- **Postoje, preference, motivace a dovednosti,**
- **Příležitosti a omezení**
  - příležitosti: cyklostezky, chodníky, hřiště, volnočasová zařízení, atraktivní příroda
  - omezení: nedostatek volnočasových zařízení, absence cyklostezek a chodníků, špatné počasí, kopcovitý reliéf, vysoká kriminalita.

### 2.3.3 Překážky bránící pohybové aktivitě

Překážek bránících pohybové aktivitě existuje mnoho, jsou velmi pestré a subjektivní, ale v podmínkách ČR jsou mnohdy spíše lichými výmluvami. Často můžeme slyšet někoho argumentovat v neprospěch pohybových aktivit, že jsou drahé, není je kde a s kým provozovat, není na ně čas. Ano, sport na výkonnostní úrovni není nejlevnější záležitostí, zabere spoustu času, člověk musí mít talent, vůli a odhodlání se

zlepšovat, nezřídka jej provází i zranění. Ale aby se člověk udržoval v dobré psychické a fyzické kondici, a aby se vyhnul mnoha nemocem a zdravotním komplikacím, stačí místo jízdy autem či městskou dopravou jít pěšky. Nic ho to nestojí, naopak ještě ušetří. Kdo chce provozovat pohybovou aktivitu, hledá možnosti jak ji uskutečňovat, kdo nechce, hledá výmluvy.

WHO (2014) uvádí některé faktory životních podmínek, které mohou odrazovat zájemce od pohybové aktivity:

- strach z násilí a trestné činnosti ve venkovních prostorách,
- vysoká hustota provozu,
- znečištěné ovzduší,
- nedostatek parků, chodníků, sportovních a rekreačních zařízení.

Cavill et al. (2006) uvádí tyto překážky bránící pohybovým aktivitám:

- nedostatek času,
- představa, že jedinec není sportovní typ,
- strach ze zranění,
- pocit únavy nebo preference odpočinkových a relaxačních aktivit.

Novotný (2010) uvádí tyto překážky:

- **osobní** – zdravotní problémy, psychické faktory (zvyk, zkušenosti, obavy,) ekonomické podmínky, poloha, charakter a úroveň bydlení,
- **společenské** – rodinné zázemí, pracovní podmínky, kulturní zvyklosti, náboženství, prostorové a materiálně technické podmínky, sportovní vybavení,
- **zevní prostředí** – podnebí, počasí, znečištění ovzduší a vody, hluk, povrch (hřiště, silnice).

Bunc (2012) uvádí jako důvody hypokineze:

- nedostatek času,
- špatné počasí,
- neznalost vhodné pohybové aktivity,
- strach ze zranění.

## 2.4 Rizika spojená s pohybovou inaktivitou

Vynález parního stroje ve 2. polovině 18. století odstartoval průmyslovou revoluci spojenou s dramatickým růstem průmyslu a novými vynálezy. Fyzická práce lidí byla stále ve větší míře nahrazována výkonnějšími a efektivnějšími stroji. Ve vyspělých zemích již ve druhé polovině 20. století významná část obyvatelstva pracovala ve službách. S rozvojem automatizace, počítačů a hlavně internetu koncem 20. století se podíl zaměstnanců pracujících fyzicky ještě více snížil. V mnoha vyspělých státech pracuje ve službách více než polovina všech zaměstnaných. Nedostatek pohybu, který je základním projevem existence v živočišné říši, si musí lidé kompenzovat ve volném čase, jinak jim hrozí závažné zdravotní komplikace.

Světová zdravotnická organizace identifikovala pohybovou inaktivitu jako čtvrtý nejzávažnější rizikový faktor pro celosvětovou úmrtnost. Odhaduje, že ročně způsobí 3,2 milionu úmrtí na celém světě (WHO, 2014). Přináší také spoustu zdravotních komplikací, zkracuje život a je po kouření druhou nejčastější příčinou úmrtí, které lze předcházet (EU, 2013).

Novotný (2010) uvádí zdravotní poruchy související s nedostatkem pohybové aktivity:

- **poruchy pohybové soustavy** – řídnutí kostí, oslabení a zkrácení svalů, oslabení meziobratlových plotének,



- **poruchy látkové výměny a hormonální soustavy** – obezita, diabetes mellitus II. typu, ateroskleróza, hormonální a metabolická nerovnováha,
- **poruchy krevního oběhu** – ischemická choroba srdce, mozku a dolních končetin, poruchy regulace krevního tlaku,
- **poruchy nervové soustavy** – nerovnováha vlivu sympatiku a parasympatiku, poruchy spánku, neuróza, cévní mozková příhoda,
- **poruchy trávicí soustavy** – poruchy trávení a vstřebávání živin, častější výskyt žaludečního a dvanácterníkového vředu,
- **poruchy imunity** – častější a závažnější záchvaty astmatiků, rakovina tlustého střeva a prsu,
- **drogové závislosti** – od alkoholu a cigaret až po tvrdé drogy.

#### 2.4.1 Obezita

Většina zdravotních poruch z hypokineze má společného jmenovatele – obezitu. Vysoký kalorický příjem a nedostatek pohybové aktivity zapříčiňují hromadění tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Tuky jsou spolu se sacharidy a proteiny základními složkami potravy. Představují bohatý zdroj energie, pomáhají udržovat tělesnou teplotu, tvoří obal vnitřních orgánů, podílí se tvorbě buněčných membrán, napomáhají správnému využívání vitamínů rozpustných v tucích, jsou nezbytné při tvorbě některých hormonů (Přidalová & Riegerová, 2008). Avšak příliš velké množství uloženého přebytečného tuku v těle ohrožuje zdraví a je považováno za nemoc, pro kterou se vžil název obezita.

Po staletí byla obezita považována jen za kosmetický problém nebo byla symbolem blahobytu. Pohled na obezitu jako závažnou nemoc je záležitostí posledních pár desetiletí. Dnes je právem považována za pandemii třetího tisíciletí. V Evropě a Severní Americe je po zubním kazu a paradentóze třetím nejčastěji vyskytujícím se chronickým onemocněním (Svačina & Bretšnajdrová, 2008). Ale na rozdíl od problému se zuby dokáže obezita zabíjet, a to velmi často. Ve vyspělých zemích je zodpovědná za 10-13 % všech úmrtí a 2-8 % nákladů na zdravotní péči (WHO Europe, 2011) a je po

kouření druhou nejčastější příčinou úmrtí, které lze předcházet (EU, 2013). Způsobuje také různá tělesná postižení a psychické problémy, výrazně zvyšuje riziko vzniku řady nepřenosných nemocí včetně kardiovaskulárních chorob, diabetu a rakoviny.

Ačkoliv je závažnost obezity všeobecně známá, trend zvyšování počtu obézních lidí pokračuje. Prevalence obezity se ve světě mezi léty 1980 až 2008 zvýšila dvojnásobně, v některých zemích dokonce trojnásobně. Celosvětově mělo podle odhadů v roce 2008 nadváhu více jak 35 % dospělých starších dvaceti let, obezitu 11 %. V řeči absolutních hodnot je to více jak 1,4 miliardy lidí s nadváhou, z toho více jak 200 miliónů mužů a téměř 300 miliónů žen obézních (WHO, 2013b). V evropském regionu se odhadovalo více než 50 % mužů i žen s nadváhou, s obezitou zhruba 23% žen a 20% mužů (WHO Europe, 2011).

Česká republika zaujímá v evropském měřítku nelichotivé přední příčky s asi 25 procenty obézních žen a 22 procenty mužů. Nadváha obecně představuje potíže pro více než 50 procent populace středního věku v ČR (SZÚ, 2014). Obzvláště znepokojující je nárůst obézních dětí, u nichž je velká pravděpodobnost, že se s obezitou budou potýkat i v dospělém věku. WHO Europe (2011) odhaduje, že každé třetí jedenáctileté evropské dítě trpí nadváhou či obezitou.

Jedním z důvodů hrozivého výskytu obezity je i fakt, že obezita není akutním onemocněním. Nemocné neobtěžuje intenzivní bolestí, horečkami, malátností či výraznými stavy nepohody, tudíž nemají potřebu ji řešit. Nemoc se vkrádá do povědomí pomalu, ale jistě. Pro nemocné je mnohem jednodušší si na snížený standart kvality života zvyknout, než jej řešit. Léčba obezity je možná jen změnou životního stylu, což je celoživotní proces, a je k němu potřeba silná vůle a odhodlání. Obezitologové sice mohou být velmi nápomocni při léčbě, ale hnací silou musí být pacientovo přesvědčení a chuť nad obezitou zvítězit. A toho není schopen každý. Mnohé lidi tak namotivují až jejich první závažné zdravotní komplikace jakými jsou infarkty, cévní mozkové příhody, diabetické záchvaty a jiné.

Dle Svačiny a Bretšnajdrové (2008) ovlivňují výskyt obezity tyto faktory:

- **věk** – obézních přibývá se vyšším věkem, výskyt obezity kulminuje mezi 50. a 60. rokem,
- **pohlaví** – ženy jsou prakticky ve všech populacích více obézní než muži,
- **vzdělání a vyšší příjem** – snižují výskyt obezity,

- **vstup do manželství** – vede ke zvýšení hmotnosti,
- **materství** – mírně zvyšuje tělesnou hmotnost,
- **genetické vlivy** – a některé rodinné zvyky jako např. tzv. dědičná kuchařka či životní styl,
- **dietní zvyklosti** – tzv. národní kuchyně má značný vliv, zejména jde o příjem tuku,
- **kouření** – zvyšuje výdej energie a tím mírně snižuje výskyt obezity,
- **alkohol** – příjem alkoholu vede k vzestupu hmotnosti, naopak těžší alkoholici trpí často podvýživou, poněvadž velké množství alkoholu negativně ovlivňuje trávení,
- **fyzická aktivita** – s omezením fyzické aktivity stoupá výskyt obezity.

Obezita patří k nemocem s nejsnazší diagnózou, pozná ji i laik na první pohled. V současnosti se k hodnocení hmotnosti používá vztah mezi výškou a hmotností jedince, tzv. Body Mass Index (BMI). BMI je podíl hmotnosti v kilogramech a druhé mocniny výšky v metrech, vystihuje jej vzorec:  $\text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$ . WHO (2013c) uvádí klasifikaci hmotnosti pro dospělou populaci podle BMI takto:

- 18,5 – 24,9 = normální tělesná hmotnost,
- 25,0 – 29,9 = nadváha,
- 30,0 – 34,9 = obezita 1. stupně,
- 35,0 – 39,9 = obezita 2. stupně,
- 40,0 a více = obezita 3. stupně.

Toto měření je však pouze orientační, poněvadž nezohledňuje např. množství svalstva či stavbu těla. Mnozí aktivní sportovci by podle hodnocení BMI měli nadváhu, kulturisté, boxeři a podobně silově zaměřeni sportovci dokonce obezitu.

Druhým laickým způsobem, jak zjistit míru zdravotního rizika souvisejícího s obezitou, je měření obvodu pasu. Dle Svačiny a Bretšnajdrové (2008) je normální obvod pasu u žen do 80 cm, u mužů do 94 cm. Nad tuto hodnotu je riziko zdravotních komplikací mírné. Při hodnotách nad 88 cm u žen a 102 cm u mužů je toto riziko již vysoké a roste s každým centimetrem v obvodu pasu.

Nejpřesnějším a nejpohodlnějším způsobem je měření množství tělesného tuku bioimpedanční analýzou (Hojgr, 2010), což v dnešní době zvládají i lepší osobní váhy, čímž odpadá nutnost návštěvy specializovaného pracoviště.

Druhým objektivním měřením je měření tloušťky kožních řas pomocí speciálních kleští - kaliperů. Z hodnot tloušťky kožních řas lze pomocí vzorců určit podíl tukové tkáně na celkové tělesné hmotnosti (Hojgr, 2010).

## 2.5 Podmínky prostředí

Za podmínky prostředí (často se můžeme setkat i s termíny životní podmínky a životní prostředí) lze považovat vše, co člověka obklopuje a působí na něj. Určí využití volného času a to nejen co do jeho množství, ale také co do obsahu a způsobu jeho realizace (Hodaň & Dohnal, 2008). Lidé bydlící ve městech s četnými sportovišti, sportovními kluby, volnočasovými centry, cyklostezkami, chodníky, parky, lesy a rekreačními oblastmi mají podstatně jednodušší cestu k realizaci potřebného množství a formy pohybových aktivit než obyvatelé malé obce bez těchto atributů. Avšak mnohé výzkumy, mezi nimi i Horák, Dygrýn, Mitáš a Obzinová (2011) zjistily, že obyvatelé větších měst, i přes lepší technické a sportovní zázemí, vykazují menší množství pohybové aktivity než obyvatelé malých měst a vesnic.

Horyna, Štěpán, Blecha, Šaradín et al. (2002, 330) chápou podmínky prostředí jako „souhrn všech biotických i abiotických složek hmotného světa člověka“. Biotickými složkami jsou rostliny, živočichové, houby a mikroorganismy, abiotickými složkami je půda, voda, sluneční záření, teplota, vítr, klimatické podmínky aj.

Velký sociologický slovník (Petrušek, 1996b) životními podmínkami nazývá přírodní a společenské danosti ovlivňující život člověka nezávisle na jeho vůli.

Podle definice Ministerstva životního prostředí ČR (in Moudr, 2012) je životní prostředí „systém složený z přírodních, umělých a sociálních složek materiálního světa, jež jsou nebo mohou být s uvažovaným objektem ve stálé interakci“.

Dle Hodaně a Dohnala (2008) tvoří životní podmínky tyto části:

- **krajina** tvořena reliéfem, klimatem, kvalitou půdy a surovinovým bohatstvím,
- **genetický, demografický a kulturní základ populace** daný stářím, vyrovnaností obou pohlaví, zdravotním stavem, hustotou osídlení, kultivovaností, etnickou, národnostní a kulturní diferencovaností a podobně,
- **úroveň infrastruktury, informatizace a komputerizace** odrážející se v realizaci každodenního života člověka a společnosti,
- **stav a úroveň sociálních, ekonomických a politických vztahů** vážící se na charakter společnosti,
- **akumulované bohatství** (stav příjmů) promítající se nejen do úrovně spotřeby, ale i způsobu trávení volného času.

Sekot (2013) mluví o životním prostředí jako o „sérii vzájemně provázaných sociálních systémů, z nichž každý růzností vlivu a významu přímo či nepřímo ovlivňuje průběh individuálního rozvoje“. Tyto sociální systémy rozlišuje na:

- **mikrosystém** = ovlivňování tváří v tvář,
- **mezosystém** = sociální prostředí,
- **exosystém** = sociální procesy,
- **makrosystém** = kulturní a hodnotové systémy.

### 2.5.1 Podmínky prostředí v okrese Blansko

Okres Blansko leží v severní části Jihomoravského kraje a jeho území sousedí na západě s krajem Vysočina, na severu s Pardubickým a na severovýchodě s Olomouckým krajem. V rámci Jihomoravského kraje sousedí na jihu s okresem Brno-venkov a na jihovýchodě s okresem Vyškov. Svoji rozlohou 863 km<sup>2</sup> je druhým nejmenším okresem kraje. Je tvořen 116 obcemi, včetně dvou s rozšířenou působností (Blansko, Boskovice), s celkem 105 000 obyvateli (HKČR, 2013). Hospodářství v okrese má průmyslově –

zemědělský charakter. Podle údajů ze Sčítání lidu, domů a bytů (in ČSÚ, 2013a) pracovalo v průmyslu 43,8 % zaměstnaných obyvatel, ve stavebnictví 6,9 % a v zemědělství 3,5 %. Z průmyslových odvětví má nejdůležitější postavení se svou stoletou tradicí strojírenství, po roce 1989 však dochází k jeho útlumu. Proto řada lidí dojíždí za prací do Brna, což však hlavně díky rychlému a častému vlakovému spojení nepřináší výraznou ekologickou a ekonomickou zátěž. Nezaměstnanost v okrese je nižší, než je celorepublikový průměr: k 31. 3. 2013 byla 7,38 % (ČSÚ, 2013b), čímž se okres Blansko zařadil na 26. místo ze všech 77 okresů České republiky.

Členitý povrch území okresu tvoří především vrchoviny. Do západní části okresu zasahuje Hornosvratecká vrchovina, jež je součástí Českomoravské vrchoviny. Od severu se středem okresu táhne Boskovická brázda, východní část okresu patří k Dražanské vrchovině, kde také nalezneme nejvýše položenou obec okresu – Benešov (673 m.n.m.), a nejvyšší bod okresu – vrch Skály (727 m.n.m.). Nejnižším bodem je údolí řeky Svitavy u Adamova s nadmořskou výškou 248 metrů (ČSÚ, 2013a).

Směrem od Brna do okolí Sloupu a Holštejna se táhne 3 až 5 kilometrů široký pruh silně zvrásněných devonských vápenců – Moravský kras. Tato chráněná krajinná oblast patří mezi nejvýznamnější krasové oblasti ve střední Evropě. Na ploše 92 km<sup>2</sup> se zde vyvinuly povrchové i podzemní krasové jevy, díky nimž se stal Moravský kras nejnavštěvovanější turistickou lokalitou celého okresu. Doposud je známo více než 1 100 krápníkových jeskyní, z nichž pět je přístupných veřejnosti (Miko & Štursa, 2010). Z hlediska cestovního ruchu je okres atraktivní oblastí pro tuzemské i zahraniční návštěvníky nejen jeskyněmi a propastí Macocha. Je zde nespočet architektonických, kulturních a technických památek, zřícenin, skal, přírodních rezervací a hlavně rozsáhlých lesů, jež pokrývají 48 % území okresu (HKČR, 2013). I díky nim patří okres Blansko k ekologicky nejčistším okresům v ČR (ČSÚ, 2013a).

Okresní město Blansko má asi 21 000 obyvatel, leží v údolí řeky Svitavy, 25 km severně od centra města Brna, a nabízí velmi příznivé životní podmínky. Podle Wokouna, Damborského a Kouřilové (2011) je zde dvanáctá nejlepší sociální situace ze všech 63 měst ČR nad 20 000 obyvatel, 2. nejlepší na Moravě. Může za to relativně nízká nezaměstnanost s mírně nadprůměrnými platy, vysoká střední délka života, nízká kriminalita a výborné silniční a vlakové spojení s krajským městem Brnem. Stinnou

stránkou těchto pozitiv je vysoká cena nemovitostí, která je vyšší než u některých několikanásobně větších krajských měst ČR.

Blansko se rádo nazývá městem sportu a má k tomu ty nejlepší předpoklady. Z mnohých sportovišť, volnočasových zařízení, sportovních oddílů a klubů si vybere i ten nejnáročnější zájemce. Ve městě je populární mimo jiné fotbal, futsal, hokej, florbal, baseball, basketbal, atletika, plavání, squash, spinning, fitness, bowling, kuželky, tenis, aerobik, tanec, bojové sporty, biketrial, inline bruslení, gymnastika, triatlon, různé formy běhání od joggingu, přes krosový běh až po tradiční Půlmaraton Moravským krasem, často vyhledávané jsou i méně obvyklé aktivity jako agility (psí parkur), lakros, jachting, golf, minigolf či závody RC modelů (Město Blansko, 2013).

Atraktivní kopcovité okolí s velkým podílem lesů a krasových útvarů protkané hustou sítí turistických a cyklistických stezek využívají tisíce zájemců nejen z okolí Blanska a Brna, ale doslova z celého světa. Díky výrazným vápencovým skálám je Moravský kras také jednou z nejpoblárnějších lezeckých oblastí v České republice, desítky jeskyní zase lákají amatérské i profesionální speleology do tajemného podzemí. Pět jeskyní je přístupných veřejnosti, tři z nich jsou dokonce bezbariérové.

Vyznavači letních radovánek hojně navštěvují rekreační oblast Palava s přírodním koupalištěm, upravovanými travnatými plochami, hřištěm na plážový volejbal, dětským hřištěm a četnými restauracemi. I přes nebezpečný přístup skrz frekventované kolejiště je i mezi přespolními velmi populární zatopený lom v blízkosti vlakového nádraží.

Blansko nabízí vyžití i zimě. Kromě bruslení na zimním stadionu, či na některé z vodních ploch má i lyžařský areál se dvěma sjezdovkami v městské části Hořice. Milovníci bílé stopy uvítají desítky kilometrů strojově upravovaných tras pro běžecké lyžování, které se nacházejí v nedalekých nejvyšších partiích Dražanské vrchoviny. A když počasí zimním sportům nepřeje, přijde vhod krytý bazén, sauna, kryosauna či wellness.

Město má i poměrně příznivé podmínky pro aktivní transport. Dostatek chodníků, přechodů pro chodce a široké, po většinu dne nepřilíš frekventované silnice, spolu s dlouhými intervaly městské hromadné dopravy k tomu vybízejí. Na kole je i solidní dostupnost do Brna, kdy trasa vede téměř z jedné poloviny po cyklostezce, a ani zbylá část trasy nevede po vyloženě nebezpečných silnicích.

Výrazným znevýhodňujícím prvkem pro aktivní transport může být členitost Blanska. Centrum sice leží v údolí Svitavy v nadmořské výšce 276 metrů, ale jeho větší část se rozkládá ve svazích nad levým a pravým břehem řeky až do nadmořské výšky 545 m. Od aktivního transportu může odrazovat i architektonicky menší atraktivita města mající původ v jeho dramatickém růstu ve druhé polovině 20. století, který souvisel s rozvojem strojírenského průmyslu. Problematický může být i silniční průtah městem v době dopravní špičky, ale chodci, cyklisté a in-line bruslaři mohou využít souběžnou cyklostezku.

### **2.5.2 Podmínky prostředí v místě školy**

Střední průmyslová škola Jedovnice, kterou navštěvovala většina účastníků výzkumu, se zaměřuje na výuku strojírenských oborů a oborů zabývajících se informačními a komunikačními technologiemi (SPŠ Jedovnice, 2012). Díky poloze Jedovnic na křižovatce cest mezi městy Brnem, Blanskem a Vyškovem, a díky integrovanému dopravnímu systému, zasahuje SPŠ Jedovnice svojí působností nejen okres Blansko, ale i okresy Brno-venkov, Brno-město, Vyškov a Prostějov.

Městys Jedovnice má 2776 obyvatel (RIS, 2014) a je vzdálen asi 25 km severovýchodně od krajského města Brna a asi 11 km východně od okresního města Blanska. Leží na Drahanské vrchovině v těsné blízkosti Moravského krasu v průměrné nadmořské výšce 470 metrů. Okolní příroda nabízí ideální podmínky pro milovníky turistiky, terénní a silniční cyklistiky, horolezectví, speleologie, různých forem běhání a dalších outdoorových aktivit, rybník Olšovec láká na pestrou paletu vodních sportů.

V městysi působí řada volnočasových zařízení (skaut, kopaná, volejbal, minigolfový klub, florbalový klub, klub vodních sportů aj.), SPŠ Jedovnice zřizuje pro své žáky ne jeden sportovní kroužek a umožňuje jim využívat sportovní halu, posilovnu a venkovní sportovní areál.

Gymnázium Blansko se nachází v centru města Blanska a nabízí svým studentům osmileté denní studium pro žáky 5. tříd a čtyřletý studijní obor pro absolventy 9. tříd základních škol. Důraz je kladen na výuku cizích jazyků, přírodovědných předmětů a na



posílení informační gramotnosti žáků s cílem připravit je na vysokoškolské studium (Gymnázium Blansko, 2012).

Škola nenabízí příliš možností pro mimoškolní pohybové aktivity, ale vzhledem k bohaté nabídce volnočasových zařízení, sportovních oddílů, sportovišť a jiných ploch vhodných pro PA v Blansku to ani není třeba.

### 3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzovat vztahy mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v okrese Blansko.

#### **Dílčí cíle práce:**

1. Zjistit vztah mezi BMI a pohybovou aktivitou.
2. Zjistit rozdíl v mimoškolních pohybových aktivitách podle pohlaví.
3. Zjistit vztah adolescentů k pohybovým aktivitám a sedavým činnostem.
4. Analyzovat překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště.
5. Analyzovat sedavé činnosti.
6. Analyzovat cestování do školy a překážky bránící aktivnímu transportu do školy.

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum byl prováděn od prosince 2013 do Března 2014. Šetření se zúčastnilo 61 studentů Střední průmyslové školy Jedovnice a Gymnázia Blansko, z toho 53 chlapců a 8 dívek. Při vyplňování dotazníku došlo v 10 případech k neúplnému či chybnému vyplnění potřebných otázek, 2 probandi již nepatřili do věkové kategorie adolescentů. Tato data byla pro zpracování bakalářské práce vyhodnocena jako irelevantní a tyto dotazníky byly vyřazeny ze zpracování. Celkový počet probandů byl snižen na 49 (41 chlapců, 8 dívek). 31 (63%) jich bydlelo v okrese Blansko, 3 v Brně, 2 v okrese Vyškov, 1 v okrese Svitavy a 12 (25 %) jich své bydliště nevedlo.

Tabulka 1: Základní charakteristiky zkoumaného souboru

<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
věk	17,0	17,8	17,2
hmotnost	76,6	58,0	75,6
výška	177,0	167,3	175,4
BMI	23,8	20,9	23,4

### 4.2 Technika sběru dat

Praktickou část této bakalářské práce tvoří empirický výzkum, při kterém bylo využito dotazníkové metody. K dotazníkovému šetření byl použit mezinárodní dotazník IPEN Adolescent, který probandi vyplňovali pomocí online systému INDARES.COM.

#### 4.2.1 Systém INDARES.COM

Systém INDARES.COM je komplexní online systém zaměřený na záznam, analýzu a srovnávání pohybové aktivity uživatelů, získávání souvisejících informací a poskytování zpětné vazby uživatelům. Jeho smyslem je podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity, zvyšování informovanosti uživatelů o problematice

pohybové aktivity a poskytování prostředků ke zkvalitnění jejich životního stylu. Vyznačuje se přehledným a uživatelsky přívětivým prostředím s možností úprav a nastavení dle specifických potřeb jednotlivých uživatelů. Systém je vyvíjen ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a je jím také využíván při řešení výzkumných úkolů (INDARES.COM, 2010).

Po registraci do systémů, k níž je potřeba základních údajů jako je jméno, funkční emailová adresa, hmotnost a výška, a přihlášení do námi vytvořené skupiny Blansko-IPEN výzkum, mohli žáci vyplňovat dotazníky IPEN Adolescent. V systému INDARES.COM je však možné vyplňovat i další dotazníky zaměřené na sběr dat o pohybové aktivitě a životním stylu, což z něj dělá optimální nástroj na získávání dat pro výzkumné účely.

#### **4.2.2 Dotazník IPEN Adolescent**

Hlavním cílem dotazníku IPEN Adolescent je využít mezinárodně srovnatelnou metodiku k hledání asociací mezi pohybovou aktivitou a podmínkami prostředí u adolescentů.

Dotazník se skládá ze 31 sekcí obsahujících konkrétní otázky (viz Příloha 1).

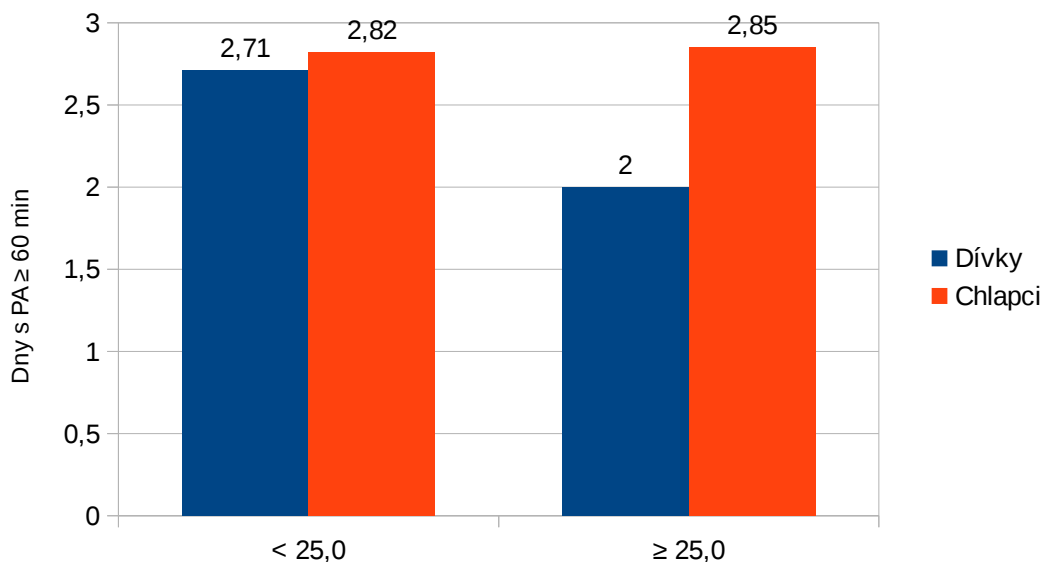
- Bezpečnost v okolí místa bydliště
- Kriminalita v okolí místa bydliště
- Cestování v okolí místa bydliště
- Cestování do a ze školy
- Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy
- Pohybová aktivita ve škole
- Pohybová aktivita mimo školu
- Rozhodování o pohybové aktivitě
- Přesvědčení o pohybové aktivitě

- Potěšení (radost) z pohybové aktivity
- Sedavé chování
- Vybavení tvého pokoje
- Tvoje osobní elektronika
- Sportovní vybavení
- Výška a hmotnost
- Pohybová aktivita ve škole
- Mimoškolní prostředí
- Místa pro pohybovou aktivitu v blízkosti místa bydliště
- Další místa pro pohybovou aktivitu
- Hodnocení vlastních sportovních předpokladů
- Pravidla aktivit
- Chůze a jízda na kole
- Vlastnictví psa
- Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště
- Práce
- Přesvědčení o možnosti redukce času stráveného sezením
- Potěšení z času stráveného sezením
- Rozhodování o času stráveném sezením
- Čas strávený sezením s ostatními
- Pravidla pro čas strávený sezením
- Obecné informace

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Pohybová aktivita a BMI

Obrázek 1. Množství týdenní pohybové aktivity v době mimo školní TV ve vztahu k BMI.



Obrázek 1 udává, kolik dní v běžném týdnu jsou probandi pohybově aktivní v době mimo školní tělesnou výchovu v součtu alespoň 60 minut ve vztahu k BMI. Rozdíly v pohybové aktivitě mezi chlapci s normální hmotností a těmi s nadváhou a obezitou jsou zanedbatelné. V PA dívek s normální hmotností a dívek s nadváhou byl rozdíl již citelný (26 %). Avšak vzhledem k výrazně nižší účasti dívek na výzkumu mohou být údaje zkresleny, tudíž nemůžeme výsledky brát jako relevantní.

Nejvíce PA, jak ukazuje tabulka 2, vykazovala skupina chlapců s BMI > 28,0.

Tabulka 2. Množství týdenní pohybové aktivity v době mimo školní TV ve vztahu k BMI u chlapců

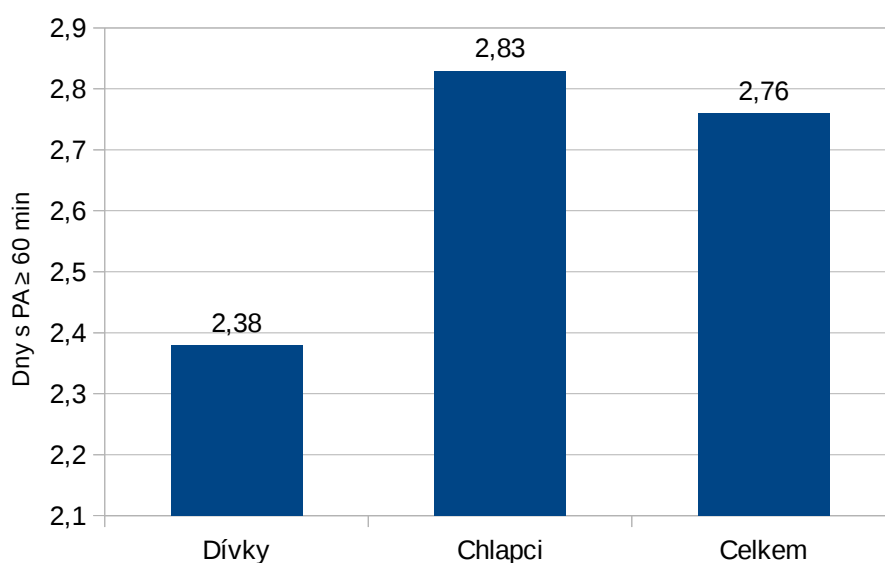
BMI	< 25,0	25,0 - 28,0	> 28,0
Množství PA	2,8	2,6	3,5
Absolutní počet	28	9	4
Relativní počet	68 %	22 %	10 %

Tabulka 3. Množství týdenní pohybové aktivity v době mimo školní TV ve vztahu k BMI u dívek

BMI	< 25,0	25,0 – 28,0	> 28,0
Množství PA	2,7	2,0	0
Absolutní počet	7	1	0
Relativní počet	87,5 %	12,5 %	0 %

## 5.2 Pohybová aktivita a pohlaví

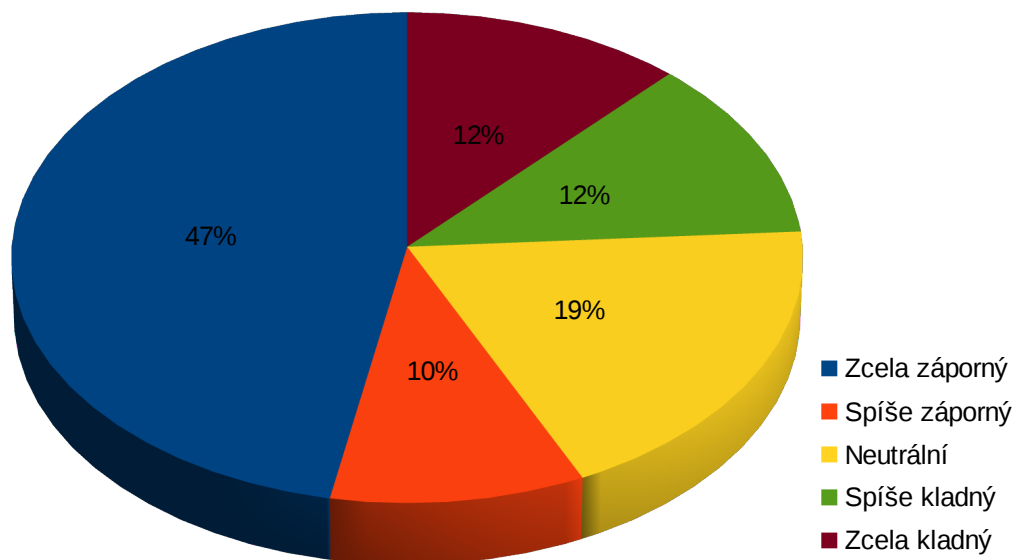
Obrázek 2. Množství týdenní pohybové aktivity v době mimo školní TV podle pohlaví.



Obrázek 2 znázorňuje průměrný počet dní v běžném týdnu, kdy jsou chlapci a dívky pohybově aktivní v době mimo školní tělesnou výchovu v součtu alespoň 60 minut. Chlapci vykazovali o 19 % více pohybové aktivity než dívky, ale jak již bylo uvedeno výše, z důvodu výrazně nižšího počtu dívek ve výzkumu mohou být výsledky zkresleny.

### 5.3 Potěšení z pohybové aktivity

Obrázek 3. Vztah probandů k pohybové aktivitě.

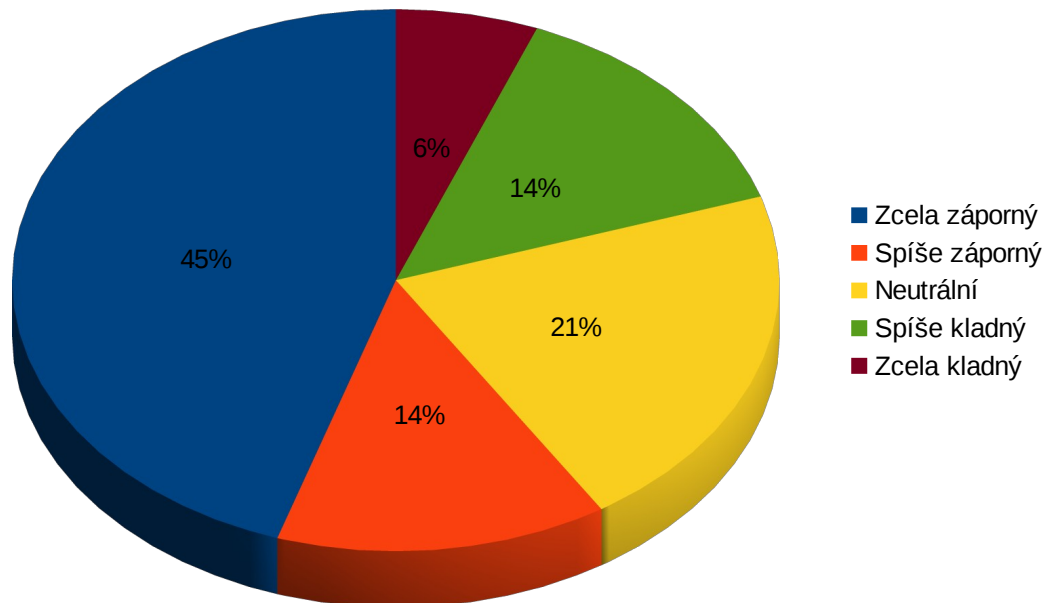


Obrázek 3 vyjadřuje vztah k pohybovým aktivitám. Z výzkumu jsme zjistili, že potěšení z pohybových aktivit má jen 24 % respondentů, za to překvapivě vysoký byl počet těch, kteří z nich potěšení nemají: 57 %.



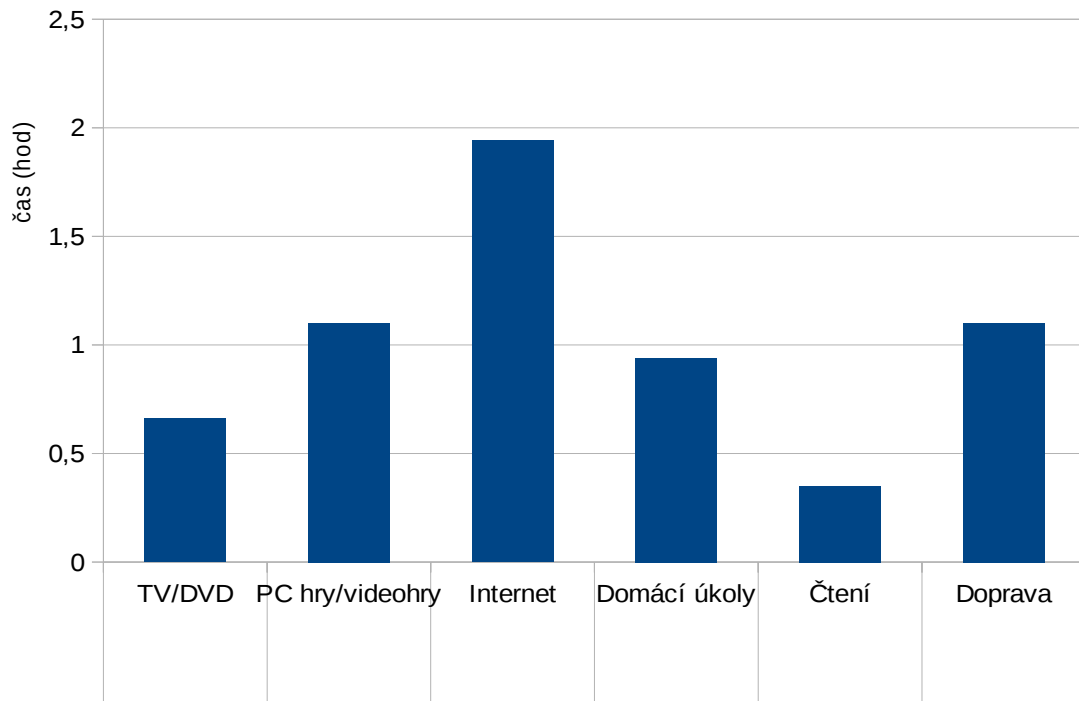
#### 5.4 Potěšení ze sedavé činnosti

Obrázek 4. Vztah probandů k sedavým činnostem.



Z obrázku 4 lze zjistit vztah k sedavým činnostem jakými jsou sledování TV, surfování na internetu, hraní počítačových her v sedě apod. Překvapivým zjištěním je značná neoblíbenost sedavých aktivit, když 59 % probandů uvedlo, že k nim má zcela záporný nebo spíše záporný vztah. Jejich neoblíbenost však nic nemění na jejich četném provozování, o čemž vypovídá obrázek 5.

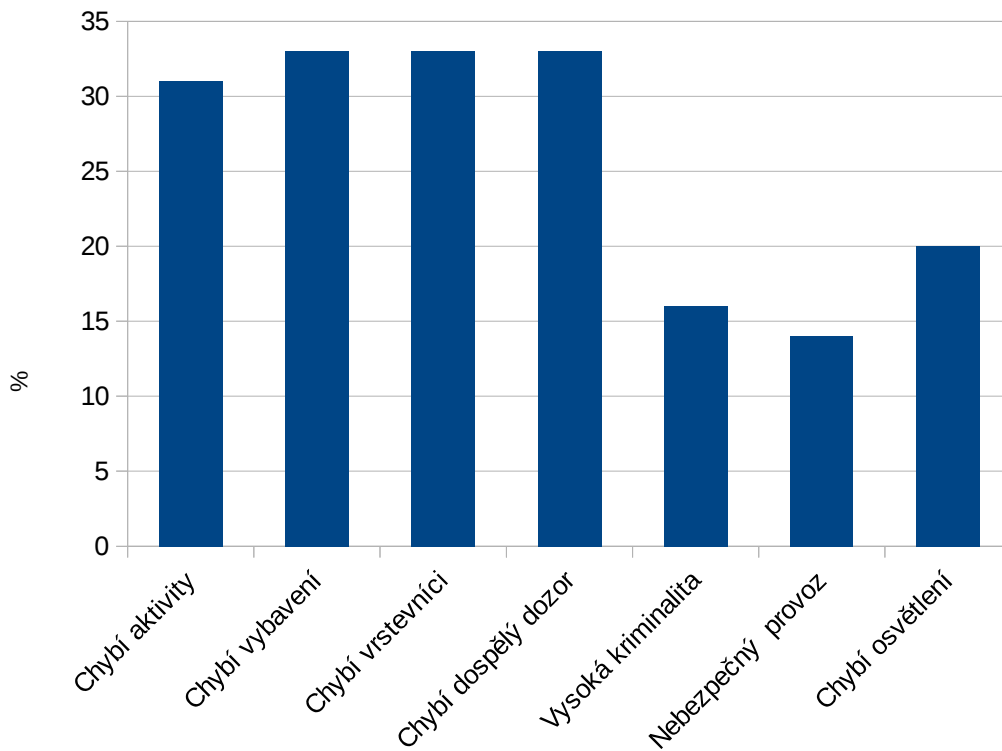
Obrázek 5. Průměrná denní doba strávená sedavými činnostmi v době mimo školní výuku.



Obrázek 5 znázorňuje průměrné hodnoty sedavých činností v typickém školním dnu v době mimo školní výuku. Nejvíce času stráví respondenti surfováním na internetu, významnou dobu stráví také hraním počítačových her, plněním domácích úkolů a cestováním do školy. Sledování televize a filmů na DVD se u této věkové kategorie netěší příliš velké oblibě.

## 5.5 Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště

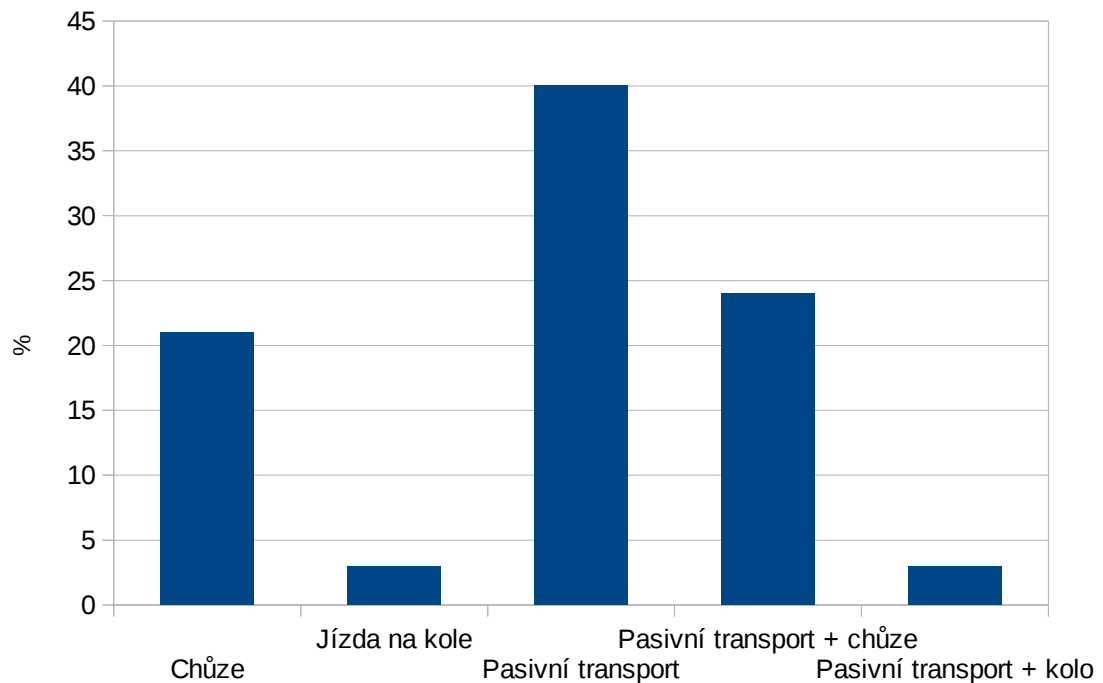
Obrázek 6. Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště



Obrázek 6 vyjadřuje, kolik procent respondentů souhlasilo s tvrzením, že daný jev je pro ně překážkou pro vykonávání pohybové aktivity v susedství jejich domu. Respondenti měli za úkol každému ze sedmi faktorů přiřadit míru významnosti. Na výběr byly čtyři možnosti: zcela nesouhlasím pro minimální význam, spíše nesouhlasím pro slabý význam, spíše souhlasím pro výrazný a zcela souhlasím pro zásadní význam. Pro lepší přehlednost obrázku jsme vybrali jen odpovědi zcela souhlasím a spíše souhlasím.

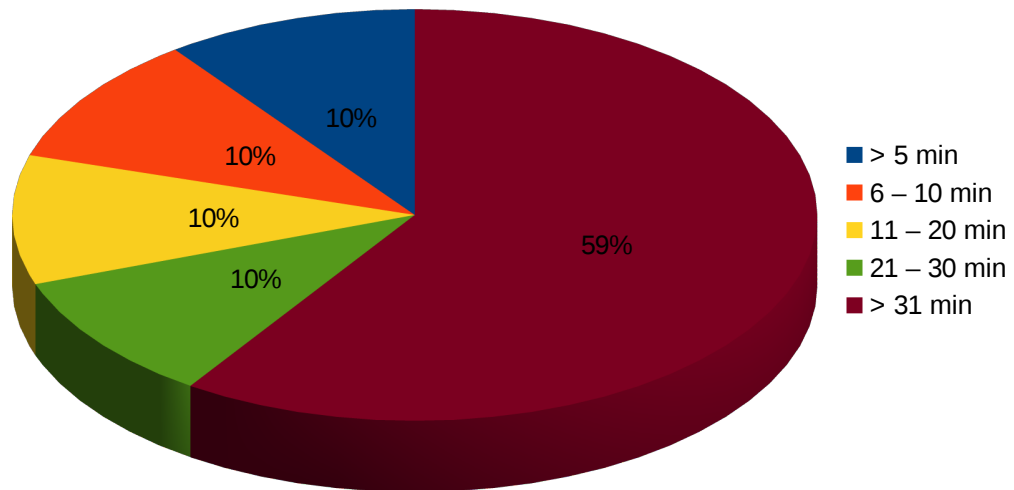
## 5.6 Cestování do školy

Obrázek 7. Způsob cestování do školy.



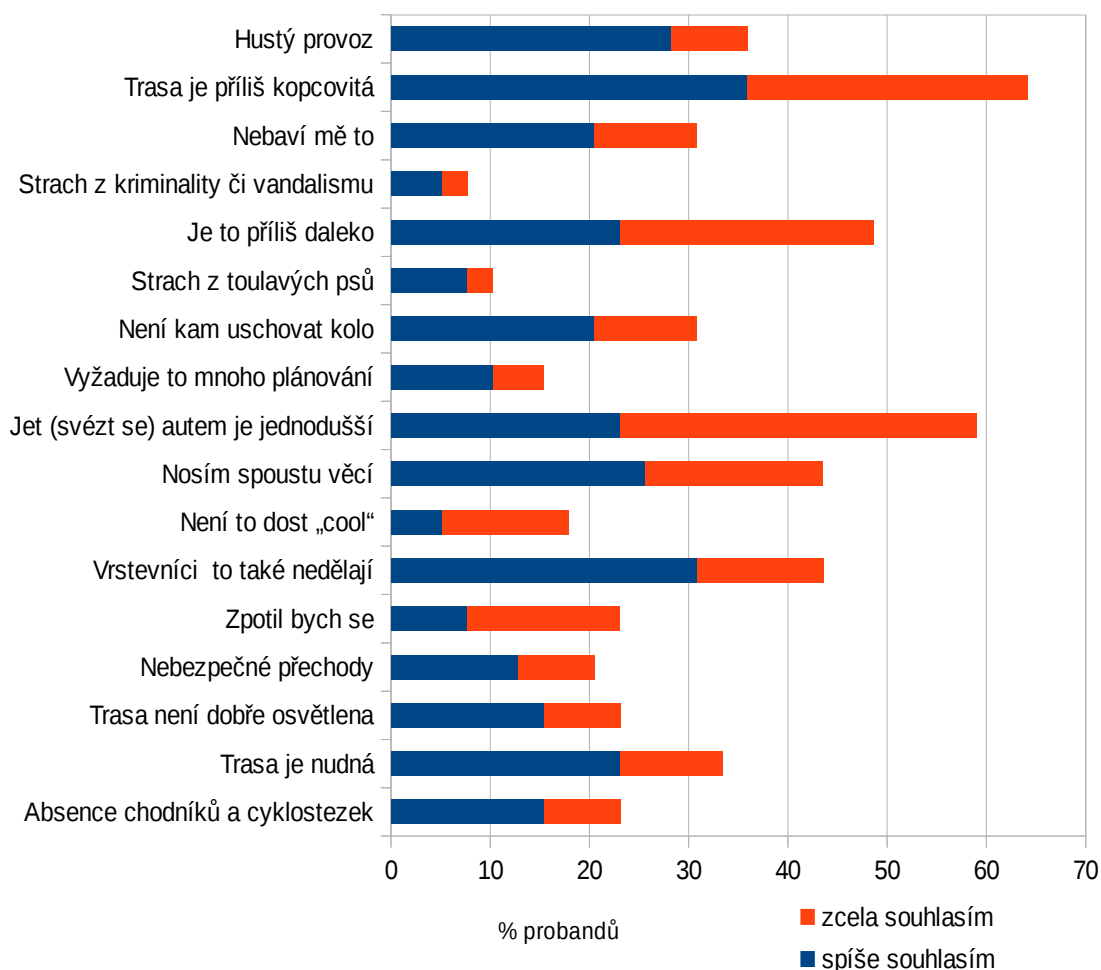
Obrázek 7 znázorňuje formu pravidelného (minimálně 4x týdně) cestování do školy. Nejvíce respondentů jezdí veřejnou dopravou, školními autobusy či autem, což je souhrnně označeno jako pasivní transport. Vzhledem ke kopcovitému charakteru okresu Blansko jsme očekávali nízkou oblíbenost jízdy na kole, což se také potvrdilo.

Obrázek 8. Doba chůze do školy



Obrázek 8 zobrazuje čas, který by respondentům zabrala chůze z domu do školy. Většině by cesta zabrala více jak 30 minut, což hraje ve prospěch pasivního transportu, jak potvrzuje obrázek 7.

Obrázek 9. Překážky bránící chůzi či jízdě na kole do školy.



Obrázek 9 znázorňuje nejvýznamnější překážky bránící chůzi či jízdě na kole z místa bydliště do školy. Respondenti měli za úkol každému ze sedmnácti faktorů, které mohou odrazovat od aktivního transportu do školy, přiřadit míru významnosti. Na výběr byla jedna ze čtyř možností: zcela nesouhlasím pro minimální význam, spíše nesouhlasím pro slabý význam, spíše souhlasím pro výrazný a zcela souhlasím pro zásadní význam. Pro lepší přehlednost obrázku jsme vybrali jen odpovědi zcela souhlasím a spíše souhlasím. Nejvýznamnějšími překážkami jsme očekávali příliš kopcovitou trasu a příliš velkou vzdálenost, což se i potvrdilo. Mezi nejvýznamnější překážky patřila i pohodlnost a dostupnost automobilové dopravy, objemné zavazadlo a neochota lišit se od vrstevníků.

## 6 DISKUZE

Technologický pokrok v posledních 100 letech ze života lidí téměř vytlačil pohybovou aktivitu jako prostředek k přežití a přemístil ji do sféry zábavy. Pro spoustu lidí je příjemnější a snazší trávit volný čas sedavými činnostmi, avšak lidské tělo ke zdárnému fungování pohyb v dostatečné míře a intenzitě potřebuje. Pohybová inaktivita zvyšuje riziko vzniku tzv. civilizačních nemocí a zvláště u pubescentů a adolescentů zvyšuje i výskyt sociálně – patologických jevů.

Při zkoumání vztahu mezi BMI a pohybovou aktivitou jsme předpokládali, že se vzrůstajícím BMI bude množství PA klesat. U dívek se tato domněnka potvrdila, avšak z důvodu nízké účasti dívek na výzkumu nemůžeme tento výsledek brát jako relevantní. Chlapci s BMI  $\geq 25,0$  vykazovali stejné množství pohybové aktivity jako chlapci s BMI nižším než 25. V obou případech to bylo týdně 2,8 dne, kdy respondenti vykazovali pohybovou aktivitu v době mimo školní tělesnou výchovu v součtu nejméně 60 minut. Příjemným překvapením byla skupina chlapců s nejvyšší hodnotou BMI. Do ní jsme zařadili 4 chlapce s BMI větším než 28,0. Dva z těchto chlapců měli BMI 28,0 – 29,9, tedy výraznou nadváhu, dva měli BMI v rozmezí 30,0 – 34,9, tedy obezitu 1. stupně. Tato skupina vykazovala nejvyšší množství týdenní PA, a to 3,5 dne. Nebýt jednoho chlapce, který se v době mimo školní TV nevěnoval PA vůbec, byl by průměr této skupiny 4,7 dne. Bohužel z dotazníků nemůžeme zjistit, zda je jejich hmotnost výsledkem nadměrného množství tuku či vypracované muskulatury. Napovědět nám může zjištění, že tři ze čtyř těchto chlapců hodnotí svou fyzickou kondici ve srovnání s vrstevníky jako špatnou, jedná se tedy nejspíš o jedince trpící nadváhou či obezitou. Tito chlapci si nejspíš dobře uvědomují zdravotní rizika obezity a snaží se svou situaci zlepšit častějším provozováním pohybových aktivit než jejich vrstevníci s normální hmotností.

Porovnávali jsme rovněž množství týdenní mimoškolní pohybové aktivity v závislosti na pohlaví. Chlapci vykazovali více týdenní PA než dívky, což se shoduje se zjištěním Frömela, Novosada a Svozila (1999) a Kalmana et al. (2011), kteří tvrdí, že PA chlapců všech věkových skupin je vyšší než PA stejně starých dívek.

Doporučené množství týdenní pohybové aktivity dle WHO (2010), tedy 60 minut pohybové aktivity denně, splňuje jen 7 % chlapců a žádná dívka. To je výrazně

méně, než uvádějí Kalman et al. (2011), v jejichž výzkumu dosahovalo doporučeného množství PA 25 % patnáctiletých chlapců a 14 % stejně starých dívek. Svou roli v tom hraje fakt, že účastníci našeho výzkumu byli průměrně o dva roky starší, a jak uvádějí Frömel et al. (1999), s věkem klesá pohybová aktivita u děvčat i chlapců.

Množství PA, které doporučují Stejskal (2004) a Valjent (2008), tedy 3-4x týdně alespoň 30 minut, splňuje již optimističtějších 57 %.

I kdybychom započítali do týdenního množství PA školní tělesnou výchovu, množství adolescentů splňující výše uvedené požadavky by to výrazněji nezvýšilo. TV na školách zapojených do výzkumu sice dosahuje standardních 2x 45 minut, a účastní se jí téměř všichni probandi, ale průměrná účinnost hodiny TV je jen 14-17 minut (Fialová, 2007).

Pro 16 % dotázaných je školní tělesná výchova jediná pohybová aktivita v týdnu, dalších 14 % vykonává pohybovou aktivitu v době mimo školu jen jednou týdně. I když školní TV výrazněji nepomáhá k plnění doporučeného množství PA, hraje nezastupitelnou roli v plnění alespoň nějakého množství týdenní pohybové aktivity žáků základních a středních škol. Přidání nejméně jedné hodiny TV týdně by bylo významným přínosem pro jejich zdraví. Avšak tělesná výchova by měla probíhat formou, která by zvýšila u žáků zájem o pohybové aktivity trvajících po celý život. Atletika a gymnastika, které bývají často součástí hodin tělesné výchovy, nepatří k nejpopulárnějším pohybovým aktivitám (Frömel et al., 1999), což může být i jeden z důvodů, proč si část žáků zařizuje uvolnění z hodin TV. Kdyby učitelé přizpůsobovali velkou část hodin TV preferencím žáků, pravděpodobně by to zájem a sport a pohybové aktivity zvýšilo. Za zvážení by stál i jiný systém známkování, kdy by žáci byli hodnoceni např. vzhledem ke snaze a zlepšení, což by nedemotivovalo méně fyzicky zdatné a motoricky schopné žáky tak jako současný systém, který zohledňuje pouze výkon.

Většina respondentů nemá kladný vztah k pohybové aktivitě a pohyb jim nepřináší potěšení. Ještě méně radosti jim však přináší sedavé činnosti, což je poněkud v rozporu se zjištěním, že jimi tráví průměrně 6 hodin denně, k tomu dalších 6 – 8 hodin stráví ve školní lavici. Tuto nemalou porci sedavých aktivit je potřeba kompenzovat vhodně zvolanou pohybovou aktivitou o dostatečné intenzitě, avšak vzhledem k malé oblíbenosti PA se tomu tak často neděje.

Kombinací surfování na internetu a hraním počítačových her tráví 16 %



respondentů 8 a více hodin denně, což ve školní dny představuje téměř veškerý volný čas. Tyto počítačové nadšence se nejspíš nepodaří přivést k pohybovým aktivitám, ale jistou naději dávají aktivní herní konzole jakými jsou např. Xbox Kinect, Nintendo Wii či Playstation Move, které získávají stále více na popularitě, a které jsou pravidelnou zábavou pro 10 % respondentů. Tyto videohry se ovládají pohybem vlastního těla a kombinují tak virtuální realitu s pohybovou aktivitou. Úroveň pohybové aktivity během hraní je závislá na typu hry a může se při ní dosahovat i více než čtyřnásobku energetického výdeje a dvojnásobku srdeční frekvence než při hraní počítačových her a videoher v sedě (Biddiss & Irwin, 2010).

Hraní aktivních videoher je sice srovnatelné s cvičením lehké až střední aktivity, ale skutečnou pohybovou aktivitu a sport nenahradí. V budoucnu však mohou významně pomoci při snižování výskytu obezity a nemocí z hypokineze nejen u dětí a dospívajících.

Nejčastější formou cestování do školy je pasivní transport, nejméně oblíbenou je jízda na kole. Ke stejnému zjištění, avšak s jinou cílovou skupinou a v jiných podmínkách prostředí, dospěl ve svém výzkumu i Kohout (2012), který zkoumal formu transportu do zaměstnání u dospělé populace v okruhu 15 km od Olomouce, tedy v prostředí, které je díky rovinnatému charakteru pro aktivní transport a obzvláště cyklistiku přívětivější. Kohout ve svém výzkumu sice nerozebírá důvody tohoto stavu, ale můžeme se domnívat, že zde bude hrát nejvýznamnější roli pohodlnost a dostupnost pasivního transportu.

V našem výzkumu má největší podíl na oblíbenosti pasivního transportu při cestování do školy kopcovitý charakter okresu Blansko, vlastní pohodlnost a velká vzdálenost z místa bydliště do školy. Například z Blanska, ze kterého je nejvíc probandů, do Jedovnic, kde jich nejvíce studuje, je cesta dlouhá asi 14 km a vede krásným smíšeným lesem po kvalitní šotolinové cyklostezce. V Polabské nížině, na Hané či jižní části Jihomoravského kraje by cesta zabrala asi půl hodiny a cyklista by se vzhledem k rovinnatému charakteru trasy ani příliš nezpotil. Avšak na zmiňované cyklostezce z Blanska do Jedovnic musí nastoupat 400 výškových metrů, což dělá z rutinní cesty do školy slušný sportovní výkon, který zabere průměrně zdatnému cyklistovi asi 45 minut. Žáci SPŠ Jedovnice mají sice ve škole k dispozici sprchy a skříňky na učebnice a převlečení, což jim výrazně usnadňuje cestování na kole či pěší chůzi, ale ani to je příliš nemotivuje k tomuto způsobu cestování.

Aktivní transport výrazně přispívá ke splnění doporučeného množství denní a týdenní pohybové aktivity, navíc je příjemným osvěžením a nastartováním smyslů. Bezvýznamným bonusem není ani ekonomický a ekologický aspekt. Ovšem pravidelnost, četnost a cenová dostupnost veřejné dopravy, kterou v dospělém věku často nahradí ještě pohodlnější individuální automobilová doprava, jsou silnými soupeři, kterým nemůže aktivní transport ve velké míře konkurovat.

V teoretické části bakalářské práce se v kapitole 2.3.3 zmiňuji o nejběžnějších překážkách bránících pohybové aktivitě. Mezi autory, které zde uvádím, a naším výzkumem však nedošlo k výraznější shodě. Zatímco např. WHO (2014) zmiňuje jako jedny z hlavních překážek kriminalitu a hustý provoz, v našem výzkumu tyto faktory obsadily nejméně významné posty. Jediná shoda s naší prací a ostatními autory je v nedostatečném sportovním vybavení, které zmiňuje Novotný (2010), a v nedostatku vhodných aktivit neboli sportovních a rekreačních zařízení, které zmiňuje WHO (2014). O chybějícím dospělém dozoru a nedostatku vrstevníků se žádný z mnou uvedených autorů nezmiňuje, protože se jedná o specifickou potřebu dětí a dospívajících, a mnou uvedení autoři se zabývali dospělou populací.

## **6.1 Limity práce**

Za limitující faktory práce považujeme následující:

- Nedostatečná velikost zkoumaného souboru pro efektivní vztahení k jiným výzkumným pracím.
- Výrazně nižší počet dívek zapojených do výzkumu znemožňuje objektivní srovnání s chlapci.
- Problematika sezónnosti (výzkum byl prováděn v zimních měsících, kdy jsou některé aktivity, např. ježdění na kole, omezené).

## 7 ZÁVĚRY

- Chlapci s BMI < 25,0 vykazují stejné množství týdenní mimoškolní pohybové aktivity jako chlapci s BMI ≥ 25,0. Dívky s BMI < 25,0 vykazují znatelně větší množství týdenní pohybové aktivity než dívky s BMI ≥ 25,0, avšak z důvodu nízkého počtu dívek zapojených do výzkumu mohou být výsledky zkresleny.
- Rozdíl v množství týdenní mimoškolní pohybové aktivity mezi pohlavími se jeví ve prospěch chlapců, kteří vykazovali o 19 % více pohybové aktivity než dívky. Avšak z důvodu výrazně nižšího počtu dívek zapojených do výzkumu mohou být výsledky zkresleny.
- Kladný vztah k pohybovým aktivitám má 24 % probandů, neutrální 19 % a záporný 57 %.
- Kladný vztah k sedavým činnostem má 20 % probandů, neutrální 21 % a záporný 59 %.
- Mezi nejvýznamnější překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště patří chybějící vrstevníci, chybějící vybavení, chybějící dospělý dozor a chybějící aktivity, naopak chybějící osvětlení, vysoká kriminalita a nebezpečný provoz se neukázaly jako příliš závažné.
- Sedavými činnostmi mimo školní vyučování tráví respondenti v průměru 6 hodin. Nejvíce času stráví na internetu, dále pak hraním počítačových her, cestováním do školy a domácími úkoly.
- Pro pravidelné cestování do školy je nejvyužívanější pasivní transport, který je následován kombinací pasivního transportu s chůzí, v těsném závěsu je chůze prostá. Jízda na kole je nejméně populární.
- Doba strávená chůzí do školy by v 59 % byla větší jak 31 minut.
- Nejzávažnějšími překážkami pro chůzi či jízdu na kole z domova do školy jsou příliš kopcovitá trasa, vlastní pohodlnost, velká vzdálenost, nutnost nošení spousty věcí a nechut' lišit se od vrstevníků, kteří také nejezdí na kole a nechodí pěšky.

## 8 SOUHRN

V bakalářské práci se zabývám analýzou vztahu mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v okrese Blansko. Výzkum probíhal od prosince 2013 do Března 2014 a zúčastnilo se ho celkem 49 žáků Střední průmyslové školy Jedovnice a Gymnázia Blansko, z toho 41 chlapců a 8 dívek. Z původního počtu 61 dotazníků jich bylo 10 vyřazeno z důvodu neúplného či chybného vyplnění otázek, 2 probandi již nepatřili do věkové kategorie adolescentů. K dotazníkovému šetření byl použit mezinárodní dotazník IPEN Adolescent, který probandi vyplňovali pomocí online systému INDARES.COM.

Při výzkumu se nepodařilo získat dostatečné množství vyplněných dotazníků zaručujících objektivitu výsledků, proto můžeme práci brát jako pilotní výzkum, který má ověřit použitou metodiku.

V úvodu práce se zmiňuji o důležitosti pohybových aktivit a zdravotních a dalších rizicích spojených s pohybovou inaktivitou. Zamýšlím se i nad možností jak snížit množství lidí s nedostatečnou pohybovou aktivitou. V přehledu poznatků cílím na adolescenci, jakožto cílovou skupinu výzkumu, a na kvalitu života, životní způsob a životní styl jakožto hlavní determinanty celé problematiky. Svou pozornost dále zaměřuji na pohybovou aktivitu a rizika spojená s jejím nedostatkem. V závěrečné části se zabývám vztahem pohybových aktivit v závislosti na podmínkách prostředí.

Výsledky vyhodnocují dané cíle: vztah mezi BMI a pohybovou aktivitou, rozdíl v mimoškolních pohybových aktivitách podle pohlaví, vztah adolescentů k pohybovým aktivitám a sedavým činnostem, překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště, sedavé činnosti, cestování do školy a překážky bránící aktivnímu transportu do školy.

## 9 SUMMARY

This bachelor thesis deals with finding associations between physical activity and environmental conditions in the neighborhood of the place of residence and school for adolescents in the district of Blansko. The research was conducted since December 2013 to March 2014. Data obtained from 49 students of Secondary Technical School Jedovnice and Grammar School Blansko was used. The final number of probands was obtained by reduction of questionnaires from 61 students. 12 questionnaires were excluded due to incomplete or incorrect filling. Data was collected using the standardized questionnaire IPEN Adolescent which was filled using the online system INDARES.COM.

Research does not contain sufficient amount of persons to guarantee the objectivity of the results. For this reason the thesis can be considered as a pilot research.

In the introduction I mention the facts about physical activity and about the health and other risks associated with physical inactivity. I'm also thinking about possibilities to reduce the number of people with inadequate physical activity. The synthesis of knowledge is aimed on adolescence as the target group and quality of life, lifestyle population and lifestyle of the individual, therefore overarching concepts of the issue. Moreover, I deal with physical activity and the risks associated with physical inactivity. In the final part I solve the relationship between physical activity in relation to the neighborhood environments.

The results of evaluating the objectives: relationship between BMI and physical activity, difference in extracurricular physical activities by gender, relationship of adolescents to physical and sedentary activities, analysis of barriers to physical activity in the neighborhood of the place of residence, analysis of sedentary activities, analysis of travelling to school and barriers to active transport.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies*. Oxford: University Press.
- Andersen, L.B. et al. (2008). *EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels: EU.
- Biddiss, E., & Irwin, J. (2010). Active video games to promote physical activity in children and youth: a systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(7), 664–672.
- Bocan, M., Hošková, I., Machalík, T., Maříková, H., Spálenský, A., & Zajíc, J. (2012). *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.
- Broža, M. (Ed.). (2007). Lidstvo se stěhuje do měst. (2007). *UN bulletin*, (5-6), 1-3. Praha: Informační centrum OSN.
- Bunc, V. (2012). Hypokinéza a její důsledky v dětském a dospělém věku. Retrieved 2. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.kin-ball.cz/hypokineza-a-jeji-dusledky-v-detskem-a-dospelem-veku>
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Český statistický úřad (2013a). Charakteristika okresu Blansko. Retrieved 9. 4. 2014 from the World Wide Web: [http://www.czso.cz/xb/redakce.nsf/i/charakteristika\\_okresu\\_blansko](http://www.czso.cz/xb/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_blansko)
- Český statistický úřad (2013b). Nezaměstnanost v Jihomoravském kraji k 31. 3. 2013. Retrieved 12. 4. 2014 from the World Wide Web: [http://www.czso.cz/xb/redakce.nsf/i/nezamestnanost\\_v\\_jihomoravskem\\_kraji\\_k\\_31\\_3\\_2013](http://www.czso.cz/xb/redakce.nsf/i/nezamestnanost_v_jihomoravskem_kraji_k_31_3_2013)
- Domkařová, P., & Baštecká, B. (2010). Životní styl v koncepci individuální psychologie; možnosti využití a aplikace v praxi. In M. Johnová (Ed.), *Pro změnu 2009 : sborník z konference: Praha 1.-2. října 2009* (pp. 37-46). Praha: QUIP - Společnost pro změnu.
- Evropská unie (2013). *Politiky Evropské unie: Veřejné zdraví*. Lucemburk: Úřad pro

publikace Evropské unie.

Fialová, L. (2007). Organizační formy vzdělávání a výchovy ve školní tělesné výchově. In A. Rychtecký & L. Fialová (Eds.), *Didaktika školní tělesné výchovy* (pp. 136-156).

Retrieved 21. 7. 2014 from the World Wide Web:

<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/materialy/skriptadidaktika/>

Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Gymázium Blansko (2012). O škole. Retrieved 6. 7. 2014 from the World Wide Web:

<http://www.gymbk.cz/verejnost/uvod.html>.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*.

Olomouc: Univerzita Palackého.

Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Hojgr, B. (2010). *Porovnání různých metod měření procenta tuku v těle*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

Horyna, B., Štěpán, J., Blecha, I., Šaradín, P. et al. (2002). *Filosofický slovník*.

Olomouc: Nakladatelství Olomouc.

Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J., & Obzinová, K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 38-48.

Hospodářská komora České republiky (2013). Okres Blansko. Retrieved 9. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.komora.cz/inmp/knihovna-informaci-pro-podnikani/regionalni-informace/kraje-cr/jihomoravsky-kraj-b/okres-blansko.aspx>

Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199.

INDARES.COM. (2010). Co je INDARES.COM. Retrieved 25. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.indares.com/public/what-is-indares.com.asp>

Jackson, A.W., Morrow, J.R., Hill, D.W., & Dishman, R.K. (2004). *Physical activity for health and fitness - updated edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Komise Evropských společenství (2007). *Bílá kniha o sportu*. Retrieved 20. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
- Kohout, M. (2012). *Struktura pohybové aktivity dospělých obyvatel města Olomouce a přilehlých obcí v závislosti na životním stylu a podmínkách prostředí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Kučera, Z. (2004). Podpora zdraví a kvalita života. In H. Hnilicová (Ed.), *Kvalita života* (pp. 108-120). Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky.
- Kuric, J. (2000). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství.
- Město Blansko (2013). Sportovní organizace a zařízení ve městě Blansku. Retrieved 11. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.blansko.cz/mesto-blansko/sportovni-organizace>
- Miko, L., & Štursa, J. (2010). *Národní parky a chráněné krajinné oblasti v České republice*. Praha: Ministerstvo životního prostředí.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Evropská charta sportu*. Retrieved 20. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Moudr, V. (2012). Tělesná kultura a životní prostředí. *Tělesná kultura*, 35(2), 107-124.
- Možný, I. (2002). *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál.
- National Research Council. (2005). *Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining the Evidence – Special Report 282*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Nešpor, K., & Prokeš, B. (2005). Pohybová cvičení a jóga v prevenci a léčbě závislosti. *Časopis lékařů českých*, 144(1), 53-55.
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2004). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita.



- Novotný, J. (2010). Pohybová aktivita české populace. In M. Zvonař, P. Korvas, & J. Nykodým (Eds.), *Pohyb a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu* (pp. 8-17). Brno: Masarykova Univerzita.
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49–64.
- Ouředníček, M., & Temelová, J. (2008). Současná česká suburbanizace a její důsledky. Retrieved 17. 3. 2014 from the World Wide Web:  
<http://www.mvcr.cz/clanek/soucasna-ceska-suburbanizace-a-jeji-dusledky.aspx>
- Ouředníček, M. (2014). Úvod do problematiky a obecná témata. Retrieved 17. 3. 2014 from the World Wide Web: [http://www.suburbanizace.cz/01\\_theorie\\_suburbanizace.htm](http://www.suburbanizace.cz/01_theorie_suburbanizace.htm)
- Petrusek, M. (1996a). *Velký sociologický slovník, I.díl, A-O*. Praha: Karolinum.
- Petrusek, M. (1996b). *Velký sociologický slovník, II.díl, P-Ž*. Praha: Karolinum.
- Pink, B. (2008). *Defining sport and physical activity, a conceptual model*. Canberra: Australian Bureau of Statistics.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2008). *Funkční anatomie I+II*. Olomouc: Hanex.
- Regionální informační servis (2014). Jedovnice. Retrieved 17. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.risy.cz/cs/vyhledavace/obce/detail?Zuj=581682>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Sekot, A. (2013). Pohybová aktivita – nedílná součást aktivního způsobu života. In P. Grasgruber et al., *Pohybová aktivita dospělé populace v ČR* (pp. 7-33). Brno: Masarykova univerzita.
- Skorunková, R. (2011). *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- SPŠ Jedovnice (2012). Úvodní strana. Retrieved 6. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://www.spsjedovnice.cz/>
- Státní zdravotní ústav (2014). Nadváha a obezita. Retrieved 24. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2004). Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In H. Hnilicová (Ed.), *Kvalita života* (pp. 21-32). Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky.
- Švancara, J. (1981). *Kompendium vývojové psychologie*. Praha: SPN.
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2013). *Zdravotnická ročenka České republiky 2012*. Praha: Autor.
- Valjent, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12(2), 42- 50.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: Autor.
- World Health Organization. (2012). Where we are: health status in Europe – the case for health 2020. *The European health report 2012. Charting the way to well-being*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2013a). Adolescent health. Retrieved 12. 3. 2014 from the World Wide Web: [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/)
- World Health Organization. (2013b). Obesity and overweight. Fact sheet No. 311. Retrieved 24. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- World Health Organization (2013c). Mean Body Mass Index (BMI). Retrieved 24. 3. 2014 from the World Wide Web: [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/bmi\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en/)
- World Health Organization (2014). Physical activity. Fact sheet No. 385. Retrieved 21. 3. 2014 from the World Wide Web: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
- World Health Organization Europe (2011). Obesity. Retrieved 24. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>

## **11 PŘÍLOHY**

Příloha 1. Dotazník IPEN Adolescent



Fakulta  
tělesné kultury

*Centrum kinantropologického výzkumu  
Institut aktivního životního stylu*



## ***Prostředí a pohybová aktivita mládeže***

**JMÉNO A PŘÍJMENÍ:** \_\_\_\_\_

**ID:** \_\_\_\_\_

Centrum kinantropologického výzkumu  
Institut aktivního životního stylu  
Fakulta tělesné kultury  
Univerzita Palackého v Olomouci  
e-mail: [info-ckv@upol.cz](mailto:info-ckv@upol.cz)  
[www.cfkr.eu](http://www.cfkr.eu)

### **Bezpečnost v okolí místa bydliště**

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

C\_TH\_1. V přílehlých ulicích mého bydliště, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit (samostatně nebo s někým).

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

C\_TH\_2. Ve většině přílehlých ulic je obvykle nízká (50km/h nebo méně) rychlost provozu.

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

C\_TH\_3. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

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

C\_TH\_4. V okolí mého bydliště je při chůzi nepříjemné vysoké množství výfukových plynů.

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

C\_TH\_5. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

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

C\_TH\_6. Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

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

C\_TH\_7. Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.

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

C\_TH\_8. Při procházení ulic v okolí mého bydliště se cítím bezpečně.

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

### **Kriminalita v okolí místa bydliště**

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

C\_CR\_1. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

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

C\_CR\_2. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se samostatně nebo s někým v noci

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

C\_CR\_3. Mám strach být sám/a venku u mého domu (na dvorku, příjezdové ploše nebo ve společných bytových prostorách), protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

C\_CR\_4. Mám strach být s kamarádem/kamarádkou venku v okolí domova, protože se bojím, aby mě někdo neunesl nebo mi neublížil.

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

C\_CR\_5. Mám strach být nebo chodit sám/a nebo s kamarády v okolí mého bydliště a po místních ulicích, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

C\_CR\_6. Mám strach být v místním nebo přilehlém parku, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

### **Cestování v okolí místa bydliště**

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

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

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

C\_TRV\_WALK Pěšky: počet minut z domu na jednu cestu \_\_\_\_\_

C\_TRV\_BIKE Na kole: počet minut z domu na jednu cestu \_\_\_\_\_

C\_TRV\_PUBTRAN Veřejnou dopravou: počet minut z domu na jednu cestu \_\_\_\_\_

### **Do a ze školy**

C\_SCH. Docházíš do školy mimo svůj domov? 1. Ano 0. Ne Pokud ne, přeskoč k sekci Pohybová aktivita mimo školu.

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

C\_SCH\_WTIME. Kolik času Ti trvá nebo by trvala cesta do školy pěšky?

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

### **Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy**

Je pro mě těžké chodit nebo jezdit na kole do školy, protože...					
		Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
C_SCH_BAR_1.	Po cestě nejsou žádné chodníky nebo cyklostezky	1	2	3	4
C_SCH_BAR_2.	Trasa je nudná	1	2	3	4
C_SCH_BAR_3.	Trasa není dobře osvětlena	1	2	3	4
C_SCH_BAR_4.	Po cestě je jeden nebo více nebezpečných přechodů	1	2	3	4
C_SCH_BAR_5.	Bylo by mi příliš horko a zpotil/a bych se	1	2	3	4
C_SCH_BAR_6.	Žádní další vrstevníci nechodí pěšky a nejedí na kole	1	2	3	4

C_SCH_BAR_7.	Chodit pěšky nebo jezdit na kole není dost "cool" („na pohodu“)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_8.	Musím s sebou nosit moc věcí	1	2	3	4
C_SCH_BAR_9.	Je jednodušší jet autem nebo se nechat odvézt	1	2	3	4
C_SCH_BAR_10.	Vyžaduje to příliš mnoho plánování	1	2	3	4
C_SCH_BAR_11.	Není kam bezpečně uschovat kolo	1	2	3	4
C_SCH_BAR_12.	Jsou zde potulní psi	1	2	3	4
C_SCH_BAR_13.	Je to příliš daleko	1	2	3	4
C_SCH_BAR_14.	Musel/a bych jít/jet místy, která nejsou bezpečná kvůli kriminalitě nebo činům, které mohou mít ke kriminalitě blízko (např. vandalismus, graffiti, lidé pijící alkohol na veřejných prostranstvích)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_15.	Chůze nebo jízda na kole do školy mě nebaví	1	2	3	4
C_SCH_BAR_16.	Trasa je příliš kopcovitá	1	2	3	4
C_SCH_BAR_17.	Po cestě je příliš hustý provoz	1	2	3	4

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

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

### **Pohybová aktivita ve škole**

C\_PE\_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole výuku tělesné výchovy (TV) ?

0 dnů

1 den

2 dny

3 dny

4 dny

5 dnů

C\_PE\_MIN. Pokud máte TV, jaká je průměrná délka každé vyučovací jednotky? \_\_\_\_\_ minut na vyučovací jednotku

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

0

1

2

3

4 nebo vícrát



### **Pohybová aktivita mimo školu**

C\_PA60\_7DAYS. V kolika dnech za posledních sedm dnů jsi byl/a pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnujte školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

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

C\_PA60\_USUWK. V kolika dnech v typickém nebo běžném týdnu jsi pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnuj školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

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

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

0	1	2	3	4 nebo víckrát
---	---	---	---	----------------

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

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

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

Existuje spousta věcí, které se mohou realizaci pohybové aktivity znesnadňovat. JAK moc JISTÝ/Á si jsi, že můžeš být pohybově aktivní v každé z následujících situací? Odpověz prosím, na VŠECHNY otázky.						
		Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_PA_CON_1.	Být pohybově aktivní, i když se cítím smutně nebo jsem ve stresu.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_2.	Vymezit si čas na pohybovou aktivitu ve většině dnů v týdnu.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_3.	Být pohybově aktivní, i když po tobě rodina nebo přátelé chtějí, abych dělal/a něco jiného.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_4.	Vstávat brzo i o víkendu, abych mohl/a být pohybově aktivní.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_5.	Být pohybově aktivní, i když mám mnoho domácích úkolů.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_6.	Být pohybově aktivní, i když venku prší nebo je velké horko (vedro).	1	2	3	4	5

### **Potěšení (radost) z pohybové aktivity**

C\_PA\_ENJ\_1. Těší mě, když jsem pohybově aktivní.

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

### **Podpora pohybové aktivity ze společenského hlediska**

Jak často v průběhu běžného týdne dělá jakákoli <b>dospělá osoba, se kterou bydlíš:</b>						
		Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
C_PA_SS_1.	Povzbuzuje Tě pro sport nebo pohybovou aktivitu?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_2.	Odveze Tě na místo, kde se můžeš věnovat pohybové aktivitě či sportu?	0	1	2	3	4

C_PA_SS_3.	Je s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportuje?	0	1	2	3	4
Jak často v průběhu běžného týdne dělají <b>sourozenci nebo přátelé:</b>						
		Nikdy	Zřídka	Občas	často	Velmi často
C_PA_SS_4.	Jsou s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportují?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_5.	Chtějí, abyste do školy nebo za kamarády šli pěšky nebo jeli na kole?	0	1	2	3	4

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

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

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

### Vybavení Tvého pokoje

Označ prosím, zda máš následující ve svém pokoji.	(1)	(0)
C_BDRM_1. Televize	Ano	Ne
C_BDRM_2. Video nebo DVD přehrávač	Ano	Ne
C_BDRM_3. Hudební přehrávač (rádio, CD nebo kazetový přehrávač, stereo)	Ano	Ne

C_BDRM_4. Počítač	Ano	Ne
C_BDRM_5. Herní zařízení (ne kapesní—Playstation, Xbox, apod.)	Ano	Ne
C_BDRM_6. Připojení k Internetu	Ano	Ne

### **Tvoje osobní elektronika**

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

### **Sportovní vybavení**

Jak často využíváš tyto předměty doma nebo okolo domu (nebo ve společných bytových prostorách)?					
	Není k dispozici (nemám)	K dispozici, ale nikdy nepoužito	Jednou za měsíc nebo méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden nebo častěji
C_EQUIP_1. Kolo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_2. Basketbalový koš	0	1	2	3	4
C_EQUIP_3. Švihadlo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_4. Aktivní video hry (např. Taneční podložka, Wii, Xbox Kinect, Playstation Move apod.)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_5. Sportovní vybavení (jako míče, rakety, pátky, hokejky)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_6. Bazén	0	1	2	3	4
C_EQUIP_7. Kolečkové brusle, skateboard, koloběžka	0	1	2	3	4
C_EQUIP_8. Domácí fitness zařízení (např. běhací pás, rotoped, tréninková videa)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_9. Posilovací zařízení (např. činky, posilovací přístroje)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_10. Vybavení na vodu nebo na hory (např. lyže, kajak, snowboard)	0	1	2	3	4

## Výška a hmotnost

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

C\_WT. Hmotnost: \_\_\_\_\_ kilogramů

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

C\_HT. Výška: \_\_\_\_\_ centimetrů

C\_DATE. Jaké je dnešní datum? \_\_\_\_\_

## Současné řešení vlastní hmotností

C\_WT\_GOALS. Co z následujícího děláš pro svoji hmotnost? Označ pouze jednu odpověď.

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

## Pohybová aktivita ve škole

C\_REC\_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole přestávky?

0 dnů

1 den

2 dny

3 dny

4 dny

5 dnů

C\_REC\_NUM. Pokud máte přestávky, kolik přestávek máte za jeden den?

\_\_\_\_\_ počet přestávek za den

C\_REC\_MIN. Pokud máte přestávky, jak dlouho průměrně přestávka trvá? \_\_\_\_\_ minut na přestávku

**Mimoškolní prostředí**

C\_AFTSCH\_PA. Jak často vaše škola zajišťuje po skončení vyučování pohybové aktivity s dohledem?

0                      1                      2                      3                      4  
Nikdy                  Zřídka                  Občas                  Často                  Vždy

C\_AFTSCH\_FIELDS. Jak často umožňuje vaše škola žákům po skončení vyučování využívat hrací plochy nebo hřiště?

0                      1                      2                      3                      4  
Nikdy                  Zřídka                  Občas                  Často                  Vždy

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

**Místa pro pohybovou aktivitu v blízkosti místa bydliště**

Jak často jsi <b>POHYBOVĚ AKTIVNÍ</b> v/na následujících místech?						
	Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo vícekrát za týden
C_PA_NEI_1. Uvnitř vašeho domu	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_2. Na dvorku nebo ve společných prostorách	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_3. Na vaší příjezdové cestě či uličce	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_4. U domu, na dvorku či na příjezdové cestě sousedů	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_5. Na vaší ulici, na chodníku či na prázdné parcele	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_6. V přilehlých slepých nebo neprůchozích ulicích	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_7. V přilehlém parku nebo otevřeném prostoru	0	1	2	3	4	5

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

Jak často seš <b>POHYBOVĚ AKTIVNÍ</b> v/na následujících místech?							
		Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo vícekrát za týden
C_PA_FAC_1.	Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; SOKOL, OREL, Dům dětí a mládeže, tanec, bojová umění)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_2.	Pláž, jezero, řeka či potok	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_3.	Cyklo/turistické/chodecké stezky, cesty	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_4.	Basketbalové hřiště	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_5.	Jiná hřiště/kurty (jako na fotbal, softbal, tenis)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_6.	Krytý plavecký bazén	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_7.	Malý veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_8.	Velký veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_9.	Veřejně přístupná otevřená prostranství (např. náměstí, třída nebo nezastavěná prostranství)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_10.	Dům přátel či příbuzných	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_11.	Školní pozemek (mimo školní vyučování)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_12.	Venkovní plavecký bazén (v teplejších měsících)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_13.	Lyžařská či jiná zimní střediska (během chladnějších měsíců)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_14.	Skate park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_15.	Parkoviště	0	1	2	3	4	5

### **Hodnocení vlastních sportovních předpokladů**

C\_ATH\_ABIL. Jak hodnotíš své sportovní předpoklady při srovnání s ostatními vrstevníky stejného věku a pohlaví?

1  
Mnohem  
nižší

2  
Spíše  
nižší

3  
Zhruba  
Stejná úroveň

4  
Spíše  
vyšší

5  
Mnohem  
vyšší

**Pravidla aktivit:** Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

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

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

Jak často obvykle chodíš nebo jezdíš na kole do/z následujících?						
	Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo vícekrát za týden
C_WLKBK_1.	0	1	2	3	4	5
Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; SOKOL, OREL, Dům dětí a mládeže, tanec, bojová umění)						
C_WLKBK_2.	0	1	2	3	4	5
Dům přátel či příbuzných						
C_WLKBK_3.	0	1	2	3	4	5
Veřejné volnočasové plochy (park, sportovní hřiště, volná prostranství, potok)						
C_WLKBK_4.	0	1	2	3	4	5
Obchod s potravinami nebo restaurace/kavárna						
C_WLKBK_5.	0	1	2	3	4	5
Jiné obchody (např. hudební, s oblečením)						
C_WLKBK_6.	0	1	2	3	4	5
Mimoškolní společenské nebo vzdělávací aktivity (např. církevní skupina, hudební skupina)						



C_WLKBK_7.	Zastávka veřejné dopravy (autobus, vlak, tramvaj)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_8.	Práce	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_9.	Jiné: (upřesni prosím) _____	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_10.	Jak často používáš při přesunu na dané místo <u>skateboard</u> ?	0	1	2	3	4	5

### Vlastnictví psa

C\_DOG. Máte doma psa? 1. Ano 0. Ne *Pokud ne, přeskoč na další část.*

C\_WLKDOG\_DAYS. Pokud je odpověď ano, v kolika dnech jsi venčil vašeho psa minulý týden?

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

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

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

### Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště

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

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

### Práce

C\_WORK. Máš pravidelně placenou nebo dobrovolnickou práci (mimo svůj domov)? 1. Ano 0. Ne  
*Pokud ne, přeskoč na další část.*

C\_WORK\_DAYS. Pokud ano, (a) v kolika dnech v týdnu? \_\_\_\_\_ dnů za týden

AND C\_WORK\_HRS Kolik hodin za týden celkově? \_\_\_\_\_ hodin za týden

C\_WORK\_PA. Zahrnuje Tvoje práce pohybovou aktivitu? 1. Ano 0. Ne

C\_WORK\_SIT. Kolik hodin týdně strávíš ve své práci sezením? \_\_\_\_\_ hodin za týden

### **Přesvědčení o možnosti redukce času stráveného sezením**

Existuje spousta situací, při kterých můžeš zkrátit dobu, kterou trávíš sezením. JAK JISTÝ/Á si jsi, že můžeš dělat následující v každé z následujících situací? Prosím, odpověz na VŠECHNY otázky.		Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_SED_CON_1.	Vypnout televizi, i když tam běží program, který Tě baví	1	2	3	4	5
C_SED_CON_2.	Omezit čas na internetu (např. e-maily, surfování) na 1 hodinu denně	1	2	3	4	5
C_SED_CON_3.	Opustit místnost se zapnutou televzí, i když ostatní se dál dívají	1	2	3	4	5
C_SED_CON_4.	Naplánovat si dopředu, na co se v televzi budeš dívat v průběhu týdne	1	2	3	4	5
C_SED_CON_5.	Poslouchat hudbu při nějaké aktivitě (např. při chůzi nebo tanci) namísto poslechu hudby při sezení	1	2	3	4	5
C_SED_CON_6.	Nastavit si limit, jak dlouho si plánuješ volat nebo si psát SMS zprávy s přáteli	1	2	3	4	5
C_SED_CON_7.	Omezit televzi, video a počítačové hry pouze na 2 hodiny denně	1	2	3	4	5

### **Potěšení z času stráveného sezením**

C\_SED\_ENJ\_1. Užívám si sedavé aktivity jako sledování televize nebo hraní počítačových /video her.

1  
Zcela  
Nesouhlasím

2  
Spíše  
Nesouhlasím

3  
Neutrální

4  
Spíše  
Souhlasím

5  
Zcela  
Souhlasím

### Rozhodování o času stráveném sezením

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

### Čas strávený sezením s ostatními

Jak často v průběhu běžného týdne sedíš a díváš se na televizi nebo hraješ elektronické hry (nezahrnuj čas strávený kinetickými hrami jako Wii nebo Taneční podložka) se/s...					
	Nikdy	1-2 dny	3-4 dny	5-6 dnů	Každý den

C_SED_SS_1.	Sourozenci (nemáš-li sourozence, zakroužkuj 'Nikdy')	0	1	2	3	4
C_SED_SS_2.	Rodičem/opatrovníkem/pečovatelem	0	1	2	3	4
C_SED_SS_3.	Přáteli	0	1	2	3	4

### **Pravidla pro čas strávený sezením**

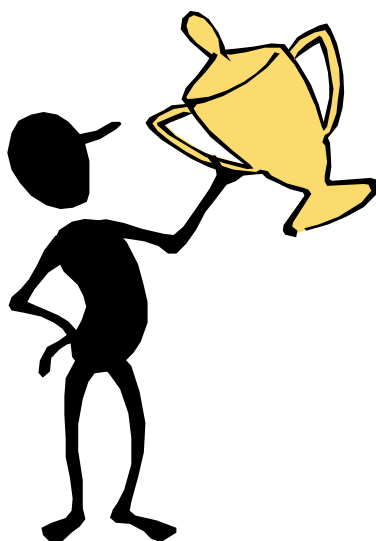
Mají Tvoji rodiče či opatrovníci následující pravidla, která Ti více či méně často připomínají?		(1)	(0)
C_SED_RULES_1.	Žádná televize/DVD/počítač dokud neuděláš domácí úkoly	Ano	Ne
C_SED_RULES_2.	Méně než 2 hodiny televize/DVD/počítače za den	Ano	Ne
C_SED_RULES_3.	Žádný internet bez povolení	Ano	Ne

## Obecné informace

### Vyplň prosím čitelně.

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

12. Kouříš? 1. Ano \_\_\_\_ 0. Ne \_\_\_\_
13. Kolikrát týdně se účastníš organizované pohybové aktivity? \_\_\_\_ krát
14. Kterou sportovní činnosti v průběhu roku nejčastěji provozujete \_\_\_\_\_ a kterou byste nejraději provozoval/a \_\_\_\_\_?  
Neprovozují žádnou sportovní činnost .



***Děkujeme za Váš čas a za pečlivé vyplnění dotazníku.***

Centrum kinantropologického výzkumu  
Institut aktivního životního stylu  
Fakulta tělesné kultury UP  
Tř. Míru 115  
77111 Olomouc  
e-mail: [info-ckv@upol.cz](mailto:info-ckv@upol.cz)  
[www.cfkr.eu](http://www.cfkr.eu)



Fakulta  
tělesné kultury