

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**SKLADBA TÝDENNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY ŽÁKŮ NA SLEZSKÉM  
GYMNÁZIU V OPAVĚ V KONTEXTU S PLNĚNÍM ROZDÍLNÝCH  
DOPORUČENÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Matěj Říčný

Studijní program: Tělesná výchova a základy společenských věd

Vedoucí práce: prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.

Olomouc 2023

## Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Matěj Říčný

**Název diplomové práce:** Skladba týdenní pohybové aktivity žáků na Slezském gymnáziu v Opavě v kontextu s plněním rozdílných doporučení k pohybové aktivitě.

**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu

**Vedoucí diplomové práce:** prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2024

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá tématem pohybové aktivity. Jejím cílem je zjistit skladbu, množství realizované pohybové aktivity a sportovní preference adolescentů. Pro monitoring pohybové aktivity byly použity fitness náramky GARMIN a také systém INDARES, kde byly využity dotazníky: IPAQ-long, dotazník „Youth Activity Profile“, dotazník WHO-5, dotazník sportovních preferencí a dotazník hodnocení hodin tělesné výchovy. Výzkumu se zúčastnilo 30 dívek a 10 chlapců ze Slezského gymnázia v Opavě. Studenti byli rozděleni na dvě skupiny. První skupina (n=19) dostala doporučení k pohybové aktivitě k segmentům školního dne. Druhá skupina (n=21) dostala denní doporučení k pohybové aktivitě.

Z výsledků vyplývá, že dívky jsou aktivnějšími než chlapci. Dívky měly v průměru 10363 kroků a chlapci 10069 kroků za den. Nejaktivnějším dnem je u studentů čtvrtek (12996 kroků) a nejméně aktivním je neděle (6782 kroků). Ve školní dny plní doporučení k pohybové aktivitě 53 % dívek a 30 % chlapců. Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne měli v průměru 9931 kroků denně a ve školní dny plnilo doporučení k pohybové aktivitě 37 % z nich. Studenti s denním doporučením měli v průměru 10542 kroků za den a ve školní dny plnilo doporučení k pohybové aktivitě 57 % z nich.

Výsledky dotazníkového šetření IPAQ nám ukázaly, že dívky dosahují vyšších hodnot v pohybové aktivitě než chlapci, a to ve všech oblastech, ze kterých se dotazník skládá. Také skupina studentů s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne dosáhla vyšších hodnot pohybové aktivity než studenti s denním doporučením, a také ve všech oblastech dotazníku.

Studenti hodnotili hodinu TV pozitivně a dle dotazníku sportovních preferencí chlapci preferují týmové sporty, zejména fotbal. U dívek jsou nejoblíbenější sportovní aktivity v přírodě a nejoblíbenějším sportem je sjezdové lyžování.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, doporučení k pohybové aktivitě, dotazník IPAQ-long, dotazník sportovních preferencí, dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy, monitoring

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Bc. Matěj Říčný

**Title of the master thesis:** Weekly physical activity of students at Silesian Gymnasium in Opava in the context of fulfilling different recommendations for physical activity

**Department:** Institute of active lifestyle

**Supervisor:** prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.

**The year of presentation:** 2024

**Abstract:** The diploma thesis deals with the topic of physical activity. Its aim is to determine the composition, amount of realized physical activity, and sports preferences of adolescents. For monitoring physical activity, GARMIN fitness bracelets and the INDARES system were used, with the use of the IPAQ-long questionnaire, the Youth Activity Profile questionnaire, the WHO-5 questionnaire, the sports preference questionnaire, and the physical education class evaluation questionnaire. The research involved 30 girls and 10 boys from the Silesian Gymnasium in Opava. The students were divided into two groups. The first group (n=19) received recommendations for physical activity during segments of the school day. The second group (n=21) received daily recommendations for physical activity.

The results show that girls are more active than boys. Girls averaged 10,363 steps and boys 10,069 steps per day. The most active day for students is Thursday (12,996 steps) and the least active is Sunday (6,782 steps). On school days, 53 % of girls and 30 % of boys meet the recommended level of physical activity. Students with recommendations for physical activity during segments of the school day walked an average of 9,931 steps per day, and 37 % of them met the recommended level of physical activity on school days. Students with daily recommendations averaged 10,542 steps per day, and 57 % of them met the recommended level of physical activity on school days.

The results of the IPAQ-long questionnaire showed that girls achieved higher values than boys in all areas covered by the questionnaire. The group of students with recommendations for physical activity during segments of the school day also achieved higher values of physical activity than the students with daily recommendations in all areas of the questionnaire.

Students evaluated physical education class positively, and according to the sports preference questionnaire, boys prefer team sports, especially football. For girls, outdoor sports activities are the most favorite, with downhill skiing being the favorite sport.

**Keywords:** physical activity, physical activity recommendations, IPAQ-long questionnaire, sport preference questionnaire, physical education class evaluation questionnaire, monitoring

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením prof. PhDr. Karla Frömela, DrSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Opavě dne 29.11.2023

.....

Děkuji prof. PhDr. Karlu Frömelovi, DrSc. a dalším pracovníkům Institutu aktivního životního stylu za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce. Děkuji vedení a učitelům Slezského gymnázia v Opavě za poskytnutí příležitosti spolupracovat s tamními studenty.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Pohybová aktivita .....	9
2.1.1	Klasifikace pohybové aktivity .....	10
2.1.2	Zdraví a pohybová aktivita .....	10
2.1.3	Pohybová inaktivita – sedavé chování.....	12
2.1.4	Rizika pohybové aktivity .....	12
2.1.5	Rozdíly v pohybové aktivitě mezi pohlavími .....	13
2.1.6	Doporučení k pohybovým aktivitám .....	13
2.2	Slezské gymnázium Opava p.o. ....	18
3	Cíle .....	20
3.1	Hlavní cíl .....	20
3.2	Dílčí cíle.....	20
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy.....	20
4	Metodika .....	21
4.1	Výzkumný soubor.....	21
4.2	Metody sběru dat .....	22
4.2.1	Systém INDARES .....	22
4.2.2	Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ-long).....	22
4.2.3	Dotazník sportovních preferencí .....	23
4.2.4	Dotazník k hodnocení hodiny TV .....	23
4.2.5	Měření pohybové aktivity.....	23
4.2.6	Záznamní arch .....	24
4.3	Statistické zpracování dat.....	24
5	Výsledky.....	25
5.1	Vyhodnocení náramků Garmin.....	25
5.1.1	Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne. ....	25
5.1.2	Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne dle doporučení k pohybové aktivitě.....	26
5.1.3	Rozdíly v plnění doporučení k pohybové aktivitě mezi studenty s doporučením k segmentům školního dne a s denním doporučením .....	27

5.1.4	Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne dle pohlaví.....	28
5.1.5	Rozdíly v plnění doporučení k pohybové aktivitě mezi studenty dle pohlaví .....	29
5.1.6	Plnění doporučení k pohybové aktivitě podle dotazníku YAP v jednotlivých segmentech dne dle pohlaví .....	30
5.1.7	Plnění doporučení k pohybové aktivitě podle dotazníku YAP v jednotlivých segmentech dne dle doporučení k pohybové aktivitě .....	31
5.2	Vyhodnocení dotazníků IPAQ-long.....	32
5.2.1	Srovnání v jednotlivých oblastech dle pohlaví .....	32
5.2.2	Srovnání v jednotlivých oblastech dle doporučení k pohybové aktivitě .....	34
5.3	Vyhodnocení výsledků dotazníku sportovních preferencí .....	36
5.3.1	Individuální sporty .....	36
5.3.2	Týmové sporty .....	37
5.3.3	Kondiční cvičení .....	38
5.3.4	Sportovní aktivity ve vodě .....	38
5.3.5	Sportovní aktivity v přírodě .....	39
5.3.6	Bojové sporty.....	40
5.3.7	Rytmické a taneční aktivity.....	40
5.3.8	Sportovní aktivity – souhrnně .....	41
5.4	Vyhodnocení hodiny tělesné výchovy .....	42
5.4.1	Dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy .....	42
5.5	Vyhodnocení dotazníku WB .....	43
5.5.1	Pohybová aktivita v souvislosti s doporučením k pohybové aktivitě a úrovni well-being (WB).....	43
6	Diskuse.....	44
7	Závěry .....	48
8	Souhrn .....	51
9	Summary.....	53
10	Referenční seznam .....	55
11	Přílohy.....	60

# 1 ÚVOD

Pohybová aktivita je považována za základní projev člověka (Baňárová, Černický, & Malay, 2016) a její pravidelnost je nedílnou součástí zdravého a aktivního životního stylu (Rychtecký & Tilinger, 2017). Všeobecně je známo, že pohybová aktivita s sebou nese řadu zdravotních benefitů pro lidský organismus (Janssen & Leblanc, 2010) z fyzického i psychického hlediska (Wilkins et al., 2017) a její optimální úroveň napomáhá k prevenci civilizačních onemocnění (Rubín et al., 2018), které vznikají v důsledku snižující se úrovně pohybové aktivity a zvyšujícím se časem stráveným sedavým chováním (Piola et al., 2019).

Paradoxem zůstává, že i přes nesčetný počet výzkumů (World Health Organization [WHO], 2016), stále se zvyšující informovanosti populace o užitečnosti pohybové aktivity (Dumith, Gigante, Domingues, & Kohl, 2011) a rostoucím investicím evropských vlád do oblasti optimalizace životního stylu obyvatelstva (Léra-Lopez, Wicker, & Downward, 2016), počet obyvatel s pasivním stylem života stále přibývá a pohybová inaktivita se stává celosvětovým problémem (Neuls & Frömel, 2016).

Světová zdravotnická organizace přišla s globálním akčním plánem pohybové aktivity, jakožto odpovědí na nepříznivý celosvětový pokles pohybové aktivity, k němuž v posledních letech dochází. Tento plán si dává za cíl zvýšit pohybovou aktivitu o 15 % oproti roku 2016 a to jak u dospělých, tak i u adolescentů (World Health Organization [WHO], 2018).

Dalším v pořadí, jakožto bojovníkem proti rostoucímu sedavému chování jsou doporučení k pohybovým aktivitám. Jedním z doporučení je například dosáhnout 11 000 kroků za den (Tudor-Locke et al., 2011). Dalším je dosáhnout 60 minut střední až intenzivní pohybové aktivity (World Health Organization, [WHO], 2012). Momentálně však tato doporučení plní pouhých 25 % mládeže, což vyplývá z mnoha studií. (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, & Bauman, 2017).

Škola, jako organizace plní významnou roli při podpoře pohybové aktivity (Hills, Dengel, & Lubans, 2015). Nejsou to však pouze hodiny tělesné výchovy, které při správném zařazení takových druhů pohybové aktivity, jenž se shodují s preferencemi žáků, napomáhají k dosažení pravidelné pohybové aktivity střední až vysoké intenzity. Jsou to i doporučení, jenž mají za úkol zvýšit pohybovou aktivitu například aktivním transportem do a ze školy (Sirard, Riner, McIver, & Pate, 2005), nebo taktéž aktivním trávením přestávek (Frömel, Svozil, Chmelík, Jakubec, & Groffik, 2016).



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohybová aktivita

Za základním projev a potřebu lidského jedince můžeme považovat aktivní pohyb (Baňárová et al., 2016). V průběhu fylogenetického vývoje člověka byl pohyb neodlučitelnou součástí životního stylu. Technologický pokrok, který je znakem tohoto století však usnadnil život lidem natolik, že pohybová aktivita, jenž po mnoha staletí byla podmínkou pro přežití, u většiny lidí vymizela z rutinního, každodenního života (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

V literatuře se setkáváme s různými definicemi, které vysvětlují pohybovou aktivitu. Podle Sigmunda a Sigmundové (2015) můžeme pohybovou aktivitu se zohledněním na výdej energie charakterizovat jako tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Strath et al. (2013) dodává, že pohybová aktivita zahrnuje z celkového výdeje energie jedince 15-30 %.

Další definice uvádí, že „Pohybová aktivita (physical activity, PA) je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu“. (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Psotta & Süß, 2009, 10).

Obecně můžeme pohybovou aktivitu chápat jako komplexní chování, které může být zjednodušeně popsáno prostřednictvím frekvence, intenzity, typem a trváním činnosti (FITT) (Miles, 2007).

I přes všechny benefity, které pohyb přináší, není v dnešní době jednoduché lidi motivovat ke spontánní, nebo řízené pohybové aktivitě (Cale, Harris, & Chen, 2014). Je zde mnoho faktorů, které člověka táhnou stále více k elektronickým zařízením v pohodlí domova, kde nemusí vynakládat tělesnou námahu. Navíc s rostoucí urbanizací a provozem ubývá míst pro pohybovou aktivitu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

### **2.1.1 Klasifikace pohybové aktivity**

Pohybovou aktivitu můžeme dělit dle několika kritérií. V této práci budou uvedeny dvě možná dělení.

První bude podle Dobrého et al., (2009):

a) Každodenní pohybová aktivita – Pro tento druh pohybové aktivity není vůbec potřeba speciálních vybavení či zařízení. Člověk si ani nemusí uvědomit, že nějakou pohybovou aktivitu provádí. Můžeme zde zařadit například práci v domácnosti, chůzi na autobus, práci na zahradě, či čištění zubů.

b) Pohybová aktivita dovednostního charakteru – Abychom mohli realizovat tuto pohybovou aktivitu, je ve valné většině zapotřebí speciálního vybavení a zařízení. Jedná se o plánovanou, strukturovanou, časově a prostorově vymezenou pohybovou aktivitu, která vede k udržení nebo zlepšení tělesné zdatnosti a výkonu.

Následující dělení pochází od Frömel, Novosad a Svozil (1999)

a) Organizovaná pohybová aktivita – intencionální pohybová aktivita, která se vyznačuje tím, že probíhá pod vedením trenéra nebo učitele. Takto prováděná pohybová aktivita je provozována a organizována různými zájmovými institucemi a zařízeními zabývající se sportem.

b) Neorganizovaná pohybová aktivita – Tato pohybová aktivita je charakteristická tím, že je prováděna bez pedagogického vedení, je spontánní a lze ji vykonávat ve volné přírodě. Neorganizovaná pohybová aktivita je prováděna dle zájmu dítěte, jeho rozpoložení, emotivního rozhodnutí, momentálních potřeb a motivace. Jedná se o dětské hry venku, procházky, výlety nebo jízdu na kole apod.

### **2.1.2 Zdraví a pohybová aktivita**

„Být aktivní není jen názor či rozhodnutí, je to nutnost k žití, tedy pokud chceme žít zdravý, plnohodnotný život“. (Kalman et al., 2009, 20)

Lidské tělo bez každodenního adekvátního přísunu pohybu strádá, a to jak fyzicky, tak i duševně. Sportujícím jedincům se v těle vyplavují endorfiny, což přispívá k pocitům dobré nálady a spokojenosti, zlepšuje společenskou soudružnost, posiluje sebevědomí a redukuje vznik depresí.

Taktéž pro děti je pohybová aktivita velmi důležitá. Při nedostatku pohybu dochází ke vzniku svalových dysbalancí, špatnému postavení páteře či ke vzniku nadváhy nebo obezity. Naopak, když je dítě vystavené dostatečné stimulaci, dochází k rovnoměrnému růstu a vývoji

organismu. Podpůrně pohybový aparát se vyvíjí bez jakýkoliv problémů, kosti jsou pevné a hutné, šlachy a svaly dostatečně silné. Pohybová aktivita je nutná ke zdravému růstu a je preventivním prostředkem péče o zdraví (Bursová, 2005; Kombercová & Svobodová, 1998).

Rubín et al. (2018, 20) připravili přehlednou tabulku zdravotních benefitů pohybové aktivity (obrázek 1).

Aspekty zdraví	Fakta
<b>Celkový zdravotní stav</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Proloužení délky života v dospělosti</li> <li>2) Zvýšení celkové kvality života</li> </ol>
<b>Tělesné zdraví</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Prevence civilizačních chorob (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu, ateroskleróza, revmatické nemoci apod.)</li> <li>2) Zvýšení úrovně tělesné zdatnosti (především kardiovaskulární složky)</li> <li>3) Pozitivní vliv na tělesné složení (prevence obezity, rozvoj aktivní tělesné hmoty atp.)</li> <li>4) Zlepšení svalově-kosterního zdraví (prevence osteoporózy, úrazová prevence)</li> <li>5) Prevence onkologických onemocnění</li> <li>6) Zvýšení celkové imunity</li> </ol>
<b>Duševní zdraví</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zvýšení úrovně duševní zdatnosti</li> <li>2) Zlepšení koncentrace a paměti</li> <li>3) Odstranění nebo zmírnění stresu</li> <li>4) Prevence depresí (zlepšení nálady)</li> <li>5) Zvýšení sebeúcty a celkové sebedůvěry</li> </ol>
<b>Sociální aspekty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zlepšení školní výkonnosti (zlepšení prospěchu, redukce disciplinárních problémů apod.)</li> <li>2) Navazování přátelských vztahů</li> <li>3) Prožívání pohybu v krásném prostředí a poznávání nových lidí, míst a zajímavostí</li> </ol>

Obrázek 1. Zdravotní benefity pohybové aktivity

### **2.1.3 Pohybová inaktivita – sedavé chování.**

Co se týká doporučení k pohybovým aktivitám, dochází k nedostatečnému plnění, což se dále podílí na vzrůstajícím sedavém chování (Sigmundová, Chmelík, Sigmund, Feltlová & Frömel, 2013). Dle studie vede sedavý způsob života 40-60 % obyvatel EU (European commission, 2008).

Sedavé chování nebo také pohybová inaktivita je charakterizována nízkou pohybovou aktivitou, kdy se energetický výdej pohybuje na hranici klidového metabolismu. (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007).

Tento způsob životního stylu, jenž zahrnuje nízkou úroveň pohybové aktivity a nezdravou stravu spojenou s nadměrným energetickým příjmem (Kalmanet et al., 2009; Ministerstvo zdravotnictví, 2015) je úzce spjatý se stále zvyšujícím se počtem kardiometabolických onemocnění (Tremblay et al., 2011) včetně dětské nadváhy a obezity (Mitchell et al., 2013), které můžeme shrnout pod jeden název, a to chronické neinfekční nemoci. Právě tento druh onemocnění se globálně podílí z více jak 60 % na úmrtí světové populace (Kalman et al., 2009).

### **2.1.4 Rizika pohybové aktivity**

I když převažují příznivé vlivy na zdravotní stav, tak pohybová aktivita s sebou nese i svá negativa, která postihují především sportovce zapojené do fyzicky náročného tréninkového procesu, ale i jedince, kteří se věnují pohybovým činnostem na úrovni rekreační (Neuls & Frömel, 2016).

V dokumentu US Department of Health and Human Services (1996) jsou uvedeny tyto negativní vlivy: muskuloskeletální zranění, metabolické abnormality (hypertermie, dehydratace), hematologické a orgánové abnormality (anémie), havárie a kolize, infekční, alergická a zánětlivá onemocnění, srdeční příhody.

Rizika vrcholového sportu se odrážejí bezpochyby i v psychologické oblasti. Přetrénování může vyvolat depresím podobné psychické symptomy. (Paluska & Schwenk, 2000)

Negativní dopady velmi intenzivní pohybové aktivity se odrážejí v ženském organismu, kdy nejohroženější skupinou jsou vrcholové sportovkyně. Mezi tři nejzávažnější problémy sportovkyň souvisejících se zdravím se počítají osteoporóza, amenorea a poruchy příjmu potravy (Bunker, 1999).

### **2.1.5 Rozdíly v pohybové aktivitě mezi pohlavími**

Existují jasné rozdíly mezi pohlavími v úrovních pohybové aktivity, které vznikají v dětství a přetrvávají po celý život. Muži jsou v průměru fyzicky aktivnější než ženy a také se zaměřují na intenzivnější pohybové aktivity (Bouchard et al., 2007). Jak uvádí studie světové zdravotnické organizace (World Health Organization [WHO], 2000), tak v každé zemi, kde byl výzkum prováděn, více mužů, než žen uvedlo, že se pravidelně účastní pohybové aktivity alespoň dvakrát týdně nebo alespoň dvě hodiny týdně. V období dospívání se snížila úroveň pohybové aktivity napříč věkovými skupinami a poklesy byly patrnější u žen než u mužů. To také potvrzují Guthold, Stevens, Riley, a Bull (2020), kteří zjistili, že dívky vykazují kratší čas ve všech třech úrovních sledované intenzity-tedy lehká, střední a vysoká. Podle Valach, Frömel, Jakubec, Benešová a Salcman (2017) se u obou pohlaví různí také preference pohybových aktivit. Zatímco chlapečci dávají přednost aktivitám týmovým, dívky naopak upřednostňují individuální sporty. Toto vnímání preferencí je dále důležité jednak pro úroveň pohybové aktivity, tak i při vymýšlení obsahů do hodin TV.

### **2.1.6 Doporučení k pohybovým aktivitám**

Pohybová aktivita rozvíjí tělesnou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost, prodlužuje aktivní dlouhověkost a podporuje zdraví v závislosti na její individuálně-optimální realizaci (Haskell, Blair, & Bouchard, 2007; Jakicic, 2009). Provádění pohybové aktivity ovlivňuje a limituje individuální specifika (věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav) i další proměnné (roční období, počasí) (Tucker & Gilliland 2007). Přesto však existují ověřená, obecná doporučení k její realizaci vzhledem k podpoře zdraví. (Cavil, Kahlmeier & Racioppi, 2006).

Historie vzniku doporučení, resp. ukazatelů účinnosti pohybové aktivity ve vztahu ke zdravotním efektům, sahá až do poloviny 20. století. Klíčovou se stala otázka, jakého množství pohybové aktivity je třeba k prevenci chorob. Tradiční pohled upřednostňoval zejména kardiorespirační komponentu zdatnosti a hodnotu maximální spotřeby kyslíku jako nejlepší celkový ukazatel. Doporučená intenzita cvičení byla tudíž vysoká (70-80 %  $VO_{2max}$ ) (Bouchard 1999).

Od začátku 90. let se namísto tělesné zdatnosti zaměřují doporučení obecněji na zdravotní výhody pohybové aktivity. Základem je zjištění, že i pohybová aktivita o nižší a střední intenzitě může pozitivně ovlivnit zdravotní stav jedince (Corbin, Pangrazi & Masurier, 2002).

Doporučení k realizaci pohybové aktivity pro podporu zdraví prošla v posledních desetiletích razantním vývojem, zrcadlícím výrazný technologický pokrok (Haskell 2009) a celosvětovou snahu čelit nežádoucímu poklesu pohybové aktivity u běžné populace a nárůstu onemocnění spojených s konzumním životním stylem (LaMonte, Blair, & Lee, 2009). Studie umožnily ověřit a upřesnit navrhovaná doporučení opírající se o FITT charakteristiky pohybové aktivity, počet kroků či energetický výdej při pohybové aktivitě, vzhledem k různým věkovým kategoriím děvčat a chlapců.

Doporučení k pohybové aktivitě pro podporu zdraví vycházejí ze 4 základních principů (Oja, Bull, Fogelholm & Martin, 2010):

- Provádění jakékoliv pohybové aktivity je přínosnější než neprovádění žádné pohybové aktivity.
- Zdravotní přínosy z provádění pohybové aktivity značně převažují nad jejími zdravotními riziky.
- Mnohé zdravotní přínosy z pohybové aktivity se zvyšují pro vyšší intenzitě, častější frekvenci nebo delší době jejího provádění.
- Zdravotní přínosy z pohybové aktivity jsou do značné míry nezávislé na věku, pohlaví, rasové a národnostní příslušnosti jedinců.

Obecná doporučení pro realizaci optimálního zdraví podporujícího množství pohybové aktivity jsou jedním z pilířů, které mohou vést k celkovému zlepšení zdraví obyvatel. Pokud se však strategie orientuje pouze na doporučení k realizaci pohybové aktivity, nepovede to k žádanému cíli. Ze zkušeností je patrné, že existuje několik faktorů, které povedou k úspěchu (Mitáš & Frömel, 2013).

Cavill (2004) ve své studii uvádí tyto faktory:

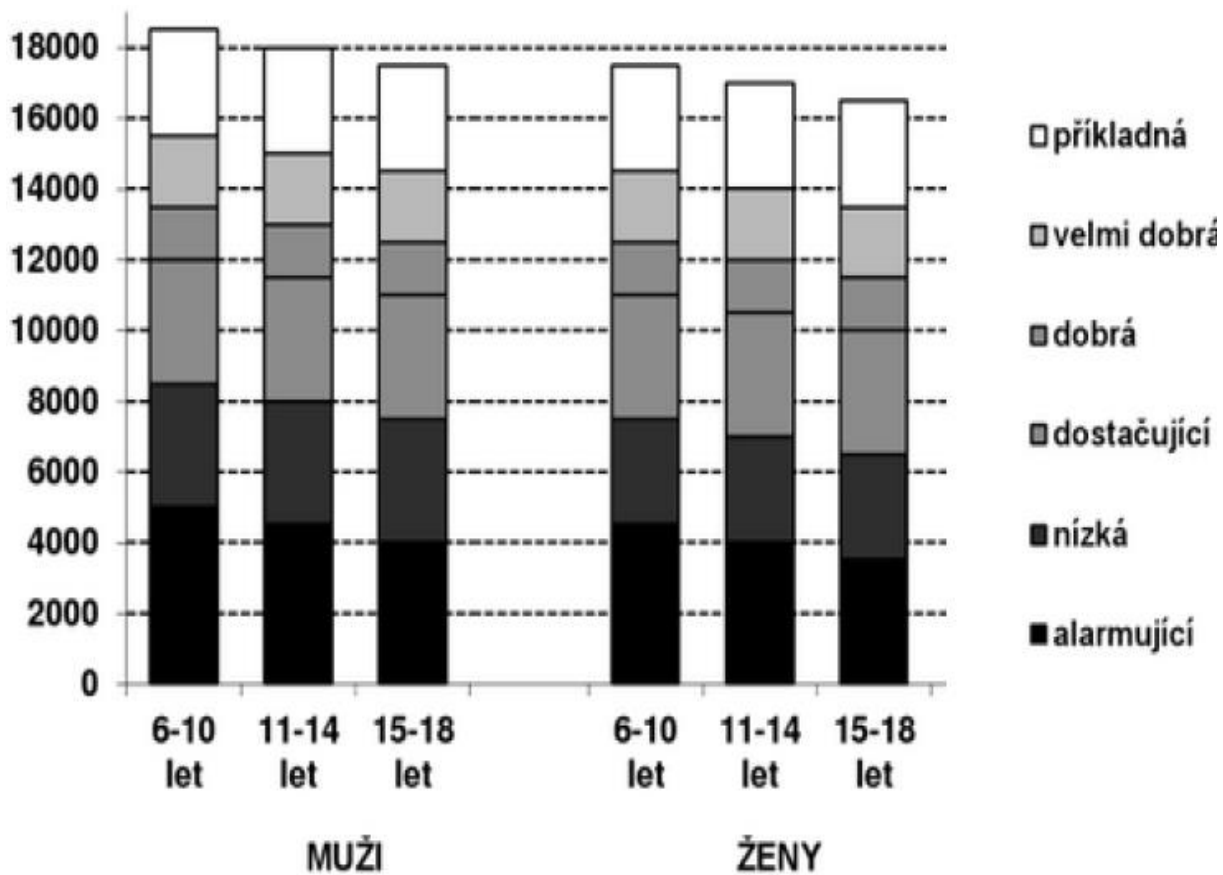
- Kulturní – být pohybově aktivní v přirozeném prostředí je důležitou součástí kultury dané země;
- Politické – podpora aktivit místních institucí se zastřešením dlouhodobých vládních programů na podporu pohybové aktivity;
- Finanční – financování místních inovací zejména z grantových projektů;
- Propagační – využití dlouhodobých mediálních kampaní s využitím sdělovacích prostředků;
- Doporučující – univerzální doporučení pro realizaci středně zatěžující pohybové aktivity, které vedou k podpoře návyku na každodenní aktivity i mimo sportovní volnočasové Pohybové aktivity;

- Realistické – stanovení reálných cílů, úspěšné země deklarují zvýšení počtu pohybově aktivních obyvatel alespoň o 1 % ročně;
- Strategické – spolupráce v rámci více oborových odvětví a stanovení „zdravotního přínosu“ s jeho kontinuální podporou.

Důležitý je celkový přehled o obecných doporučení k pohybové aktivitě. Prvním z nich je doporučení Světové zdravotnické organizace (World Health Organization [WHO], 2010), jenž je nejaktuálnějším dokumentem mezinárodního přesahu, který specifikuje doporučení na základě podrobné analýzy z různých doporučení. „Všechny děti a mládež ve věku 5–17 let by měly být pohybově aktivní denně v rámci her, sportů, přepravy, volného času, tělesné výchovy nebo plánovaného cvičení v rámci rodiny, školy a společenských aktivit. Doporučení platí pro všechny bez rozdílu pohlaví, rasy, zdravotních omezení nebo ekonomického zázemí. Pro tuto věkovou skupinu platí, že by měla realizovat alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně. Množství pohybové aktivity nad rámec těchto 60 minut poskytuje další zdravotní výhody. Většina každodenní pohybové aktivity by měla mít aerobní charakter. Intenzivní pohybová aktivita a cviky na posílení svalů a kostí by měly být součástí realizované pohybové aktivity, a to nejméně 3krát týdně“.

Další obecná doporučení vydala Evropská komise speciálně pro občany EU. „Školní mládež by měla realizovat 60 nebo více minut středně zatěžující pohybové aktivity denně, a to ve formách, které jsou vývojově vhodné, příjemné a zahrnují celou řadu aktivit. Celkové množství (60 minut) může být nahromaděné v epizodách trvajících nejméně 10 minut. V raném věku by měl být kladen důraz na rozvoj motorických dovedností. Navíc by měly být respektovány věkové potřeby realizace pohybové aktivity a nabízet odpovídající vyžití: aerobik, silová cvičení, cvičení rovnováhy, flexibility a motorický vývoj“ (Evropská komise, 2008).

Neuls & Frömel (2016, 78) ve své práci představili přehlednou klasifikaci počtu kroků za den pro podporu zdraví dle věkových skupin a pohlaví (Obrázek 2).



Obrázek 2. Klasifikace počtu kroků pro podporu zdraví



Dále pak Rubín et al. (2018) vytvořil přehlednou tabulku těchto doporučení dle jednotlivých autorů (Obrázek 3).

Zdroj	Věk	Doporučení
Colley, Janssen a Tremblay (2012)	6–19 let	1) Realizovat denně 12 000 kroků, které odpovídají zhruba 60 minutám středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně
Sigmund a Sigmundová (2011)	11–18 let	1) Realizovat pohybovou aktivitu alespoň střední intenzity minimálně 60 minut denně v 10minutových a delších úsecích 2) Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5krát týdně 3) Pohybová aktivita vysoké intenzity podporující rozvoj a udržení kardiorepirační zdatnosti nejméně 20 minut alespoň 3krát týdně 4) V převažujícím počtu dnů v týdnu absolvovat 13 000 kroků u chlapců a 11 000 kroků u dívek
Strong et al. (2005)	6–18 let	1) Denně realizovat 60 a více minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity, která je přiměřená vývoji, zábavná a zahrnuje různorodé pohybové činnosti
Tremblay et al. (2011)	12–17 let	1) Realizovat kumulovaně alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně 2) Pohybové aktivity vysoké intenzity by měly být uskutečněny nejméně ve 3 dnech v týdnu 3) Cvičení na posílení svalů a kostí nejméně ve 3 dnech v týdnu 4) Další pohybové aktivity nad rámec poskytují větší zdravotní výhody
Tudor-Locke et al. (2011)	12–19 let	1) Rozmezí 10 000–11 700 kroků za den je asociováno s doporučením realizovat 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně
World Health Organization (2010)	5–17 let	1) Realizovat alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně 2) Množství pohybové aktivity nad rámec 60 minut denně poskytuje další zdravotní výhody 3) Většina realizovaných pohybových činností by měla mít aerobní charakter 4) Intenzivní pohybová aktivita a cviky na posílení svalů a kostí by měly být součástí rozvrhu, a to nejméně 3krát týdně

Obrázek 3. Doporučení k pohybové aktivitě dle jednotlivých autorů

## 2.2 Slezské gymnázium Opava p.o.

Vzhledem k zaměření diplomové práce a výzkumu v podmínkách střední školy, je třeba charakterizovat školu, na které výzkum probíhal. Slezské gymnázium Opava, příspěvková organizace, univerzitní gymnázium Slezské univerzity v Opavě a fakultní škola Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, je veřejnou státní školou, která poskytuje ve čtyřletém studijním cyklu úplné střední vzdělání. Velikost školy umožňuje osobní poznání a blízký vztah prakticky mezi všemi vyučujícími a studenty.

Škola je umístěna v prostorných, pro výuku dobře vybavených objektech na Zámeckém okruhu 848/29, 746 01 Opava. K výuce jsou využívány odborné učebny, laboratoře a multimediální učebny. Paní ředitelkou je Ing. Milada Pazderníková, která vede průměrně 35členný pedagogický sbor.

Vzdělávací program s názvem „V čase a prostoru se neztratíme“ vytváří prostor pro každého studenta, aby mohl nejen rozvíjet své silné stránky, ale zároveň se také stal úspěšným uchazečem o studium na zvolené vysoké škole. U absolventa Slezského gymnázia se dále předpokládá kromě kvalitního všeobecného vzdělání také adekvátní míra dovedností nezbytných pro plnohodnotné fungování v moderní společnosti, zejména ovládnutí cizích jazyků a moderních informačních a komunikačních technologií. Studenti jsou soustavně a systematicky vedeni k osvojování všech klíčových kompetencí v takové míře, aby byli schopni a připraveni zodpovědně rozhodovat o svém dalším akademickém i profesním směřování, našli dobré uplatnění v praxi a úspěšně se začlenili do běžného života.

Výuka tělesné výchovy probíhá ve dvou povinných vyučovacích hodinách týdně po celou dobu studia. V charakteristice předmětu v rámci Školního vzdělávacího plánu (2019) je zmíněn rozvoj a osvojení pohybových dovedností a schopností, kultivace pohybových projevů a správného držení těla a usilování o optimální rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách.

K tělesné výchově neoddělitelně patří kurzovní výuka. V prvním ročníku žáci jezdí na adaptační kurz a lyžařský kurz. Druhý zmíněný se většinou uskutečňuje ve Ski areál Praděd. V třetím ročníku se pak žáci účastní cyklistického kurzu.

Velkou předností tělesné výchovy na Slezském gymnáziu je nová sportovní hala. K dispozici je cvičební plocha o velikosti čtyř badmintonových hřišť, gymnastický sál a malá posilovna. Její vybavenost nabízí možnost věnovat se jakémukoli sportu.

Ohledně zdravého životního stylu musím zmínit Projekt Slezského gymnázia s názvem HELP P3, jenž se zabývá poruchami příjmu potravy, konkrétně anorexií, bulimií, ortorexií,

bigorexíí a také nemocí obezita. Tento početný projekt pořádá každoročně okolo 30 přednášek pro základní školy, výjimečně také pro střední školy. Přednáška obsahuje prezentaci, potravinovou a pitnou pyramidu, videa a fotografie poskytnuté ve spolupráci s psychiatrickou nemocnicí v Brně a také práci s publikem (školní vzdělávací program, 2019; výroční zpráva, 2021).

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem diplomové práce je charakterizovat difference ve skladbě týdenní pohybové aktivity a v plnění doporučení k pohybové aktivitě chlapců a děvčat, v kontextu s rozdílnými typy doporučení k pohybové aktivitě ve školních dnech.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Charakterizovat skladbu týdenní pohybové aktivity pomocí monitorování pohybové aktivity a zjistit difference mezi chlapci a dívkami a mezi rozdílnými doporučeními k pohybové aktivitě.
- 2) Zjistit difference ve skladbě pohybové aktivity mezi děvčaty a chlapci za pomoci dotazníku IPAQ-long a porovnat žáky s rozdílnými doporučeními k pohybové aktivitě.
- 3) Charakterizovat pohybovou aktivitu žáků na Slezském gymnáziu v Opavě za pomoci hodnocení hodiny tělesné výchovy a preferencí k pohybové aktivitě.

#### **3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy**

Hypotéza H<sub>1</sub>: Chlapci, plnící doporučení k segmentům školního dne, mají ve školních dnech více pohybové aktivity než chlapci, kteří plní pouze denní doporučení k pohybové aktivitě.

Závisle proměnná: Celková pohybová aktivita ve školních dnech, vyjádřena počtem kroků/den.

Nezávisle proměnná: Doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne a denní doporučení k pohybové aktivitě 11000 kroků/den.

Hypotéza H<sub>2</sub>: Děvčata, plnící doporučení k segmentům školního dne, mají ve školních dnech více pohybové aktivity než děvčata, která plní pouze denní doporučení k pohybové aktivitě.

Závisle proměnná: Celková pohybová aktivita ve školních dnech, vyjádřena počtem kroků/den.

Nezávisle proměnná: Doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne a denní doporučení k pohybové aktivitě 11000 kroků/den.

## **4 METODIKA**

Výzkum se uskutečnil na Slezském gymnáziu v Opavě p.o., v období 22. dubna až 13. května. Ještě před zahájením došlo ke schůzce s ředitelkou školy, která byla seznámena se všemi náležitostmi souvisejícími s prováděním výzkumu.

Vybraní respondenti dostali informovaný souhlas o provedení výzkumu, který v případě zájmu měli jejich zákonní zástupci nebo v případě plnoletosti oni sami podepsat.

Jak pedagogové, tak i respondenti byli informováni o změnách ve výuce. Školou nám byla přidělena tělocvična a dvě počítačové učebny. Výzkum začal nejprve v tělocvičně, kde byli všichni respondenti seznámeni s podstatou výzkumu a všemi jeho podrobnostmi. Všem studentům byly rozdány záznamní archy týdenní pohybové aktivity a fitness náramky Garmin Vívofit 4. Studenti byli poučeni o správném zacházení s náramky a bylo jim vysvětleno zapisování údajů do záznamního archu. Poté byli respondenti náhodně rozdělení na dvě poloviny. První skupina dostala doporučení k pohybové aktivitě na plnění minimálního počtu kroků v jednotlivých segmentech školního dne. Druhá skupina měla za úkol usilovat o 11 000 kroků nebo 60 minut středně intenzivní pohybové aktivity za den.

V následující hodině, která probíhala v počítačových učebnách byla studentům představena mezinárodní webová databáze Indares. Studentům byl přidělen kód, pomocí kterého se do systému zaregistrovali. Poté dostali prostor pro vyplnění dotazníků IPAQ-long, dotazník WHO-5, dotazník „Youth Activity Profile“, dotazník hodnocení hodiny TV a dotazník sportovních preferencí.

Po uplynutí 3 týdnů byly záznamní archy a fitness náramky od studentů vybrány.

### **4.1 Výzkumný soubor**

Tento výzkumný vzorek tvořilo 40 studentů. Vzorek byl složen ze studentů prvního a třetího ročníku ve věku 15-19 let. Všichni se zúčastnili vyplňování dotazníků v internetovém prostředí Indares, které probíhalo ve dvou počítačových učebnách. Druhou částí, které se taktéž zúčastnil celý výzkumný vzorek, bylo 3týdenní měření pohybové aktivity. Výzkumný soubor detailněji popisuje tabulka 1.

Tabulka 1

*Charakteristika výzkumného souboru*

Charakteristika	n	věk (roky)		hmotnost (kg)		výška (cm)		BMI (kg·m <sup>-2</sup> )	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Děvčata	30	17,47	1,07	59,32	7,98	168,13	8,51	21,05	3,03
Chlapci	10	18,00	0,67	70,85	12,81	180,80	8,16	21,55	2,74
Celkem	40	17,60	1,01	62,20	10,52	171,30	10,0	21,18	2,93

Poznámka: BMI – Body Mass Index; *M* – aritmetický průměr; *SD* – směrodatná odchylka

## 4.2 Metody sběru dat

### 4.2.1 Systém INDARES

Online systém Indares.com (International Database for Research and Educational Support) je databáze, která se využívá pro vzdělávací a výzkumné účely. Byla vyvinuta tak, aby umožnila uživatelům uchovávat záznamy o jejich fyzické aktivitě a poskytoval jim okamžitou grafiku a zpětnou vazbu. Sestává z modulů pro záznam pohybové aktivity, použití krokoměru, sebehodnocení zdatnosti, tělesných parametrů, analýzu aktivního transportu a součástí jsou i online dotazníky (Chmelík, Frömel, Křen, & Fical, 2013).

### 4.2.2 Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ-long)

Jedná se o metodu sběru dat, pomocí které lze zjistit strukturu týdenní pohybové aktivity pro věkové kategorie 15-69 let. Na základě dotazníku můžeme získat údaje o intenzitě a celkovém množství pohybové aktivity během týdne. Dotazník je součástí Indares.

Dotazník se skládá ze čtyř částí. V první části najdeme otázky týkající se pohybové aktivity v rámci práce či studia (JMET). Další oblastí je aktivní transport (TMET). V třetí oblasti zjišťujeme pohybovou aktivitu v domácnosti a na zahradě (HMET). Poslední část se věnuje rekreaci, sportu a volnočasové pohybové aktivitě (RMET).

Dotazník IPAQ-long nám také ukazuje intenzitu pohybové aktivity a dělí ji na chůzi (WMET), střední úroveň (MMET) a vysokou úroveň (VMET). Vyhodnocena je i celková míra pohybové aktivity (SUMMET).

### **4.2.3 Dotazník sportovních preferencí**

Tento dotazník je také součástí webové aplikace Indares a je určen ke zjištění informací o preferencích respondentů ve sportovních aktivitách. Respondenti v jednotlivých kategoriích vybírají pohybové aktivity dle oblíbenosti od té nejoblíbenější až po pátou nejoblíbenější. Respondenti mají také možnost kategorií vůbec nevyplnit nebo vyplnit jen částečně. Pohybové aktivity v dotazníku jsou uváděny v osmi kategoriích:

- Individuální sporty
- Týmové sporty
- Kondiční aktivity
- Sportovní aktivity ve vodě
- Sportovní aktivity v přírodě
- Bojová umění
- Rytmické a taneční aktivity
- Sportovní aktivity souhrnně

### **4.2.4 Dotazník k hodnocení hodiny TV**

Tento dotazník, který je také součástí Indares, se věnuje hodnocení poslední hodiny tělesné výchovy, které se studenti zúčastnili. Nacházejí se zde uzavřené otázky, na které respondenti odpovídají (ANO/NE). Dotazník je rozdělen do 6 edukačních dimenzí (kognitivní, emocionální, zdravotní, sociální, postojovou a kreativní) a dohromady obsahuje 24 otázek.

### **4.2.5 Měření pohybové aktivity**

Pohybová aktivita byla monitorována prostřednictvím náramků Garmin VívoFit 4.



Obrázek 4. Náramky Garmin VívoFit 4

Náramky umožňovaly monitorovat pohybovou aktivitu studentům v průběhu celého dne a po celý týden. Studenti zaznamenávali do záznamního archu v jednotlivých segmentech dne čas a počet kroků. Velmi podstatné je, že studenti měli celodenní přehled o čase a počtu vykonaných kroků.

#### **4.2.6 Záznamní arch**

Zdrojem dat, potřebným k vyhodnocení pohybové aktivity byl záznamní arch (Příloha 4). Záznamní arch se skládá ze dvou stran. Na přední straně se nachází hlavička, kde se uvádí osobní a biometrické údaje, dále pak tabulka, která slouží k zápisu času a počtu kroků v jednotlivých segmentech dne. Součástí přední strany je také část věnující se vztahu nošení náramku a motivace k pohybové aktivitě. Na zadní straně záznamního archu se nachází tabulka s druhy pohybových aktivit a inaktivit, která slouží k zaznamenávání doby, po kterou byly pohybové aktivity a inaktivity prováděny v průběhu dne.

### **4.3 Statistické zpracování dat**

K analýze dat z Indares a záznamních archů jsme použili program Statistica verze 14 (TIBCO Software Inc.). Pro charakteristiku souboru jsme použili základní statistické charakteristiky, vyjádřené aritmetickým průměrem a směrodatnou odchylkou. Diference v pohybové aktivitě mezi skupinami jsme analyzovali pomocí Mann-Whitney test. Pro zjištění diferencí ve skladbě týdenní pohybové aktivity jsme dále využili opakovanou MANOVA test. Dále jsme aplikovali výpočet procentuálních rozdílů mezi skupinami podle crosstabulation, s využitím Pearson chi-kvadrat. Využili jsme rovněž koeficienty významnosti „effect size“  $\eta^2 = 0,01 - 0,059$  malý efekt,  $\eta^2 = 0,06 - 0,139$  střední efekt a  $\eta^2 \geq 0,14$  velký efekt. Hladinu statistické významnosti jsme stanovili na úroveň  $p < 0,05$ .

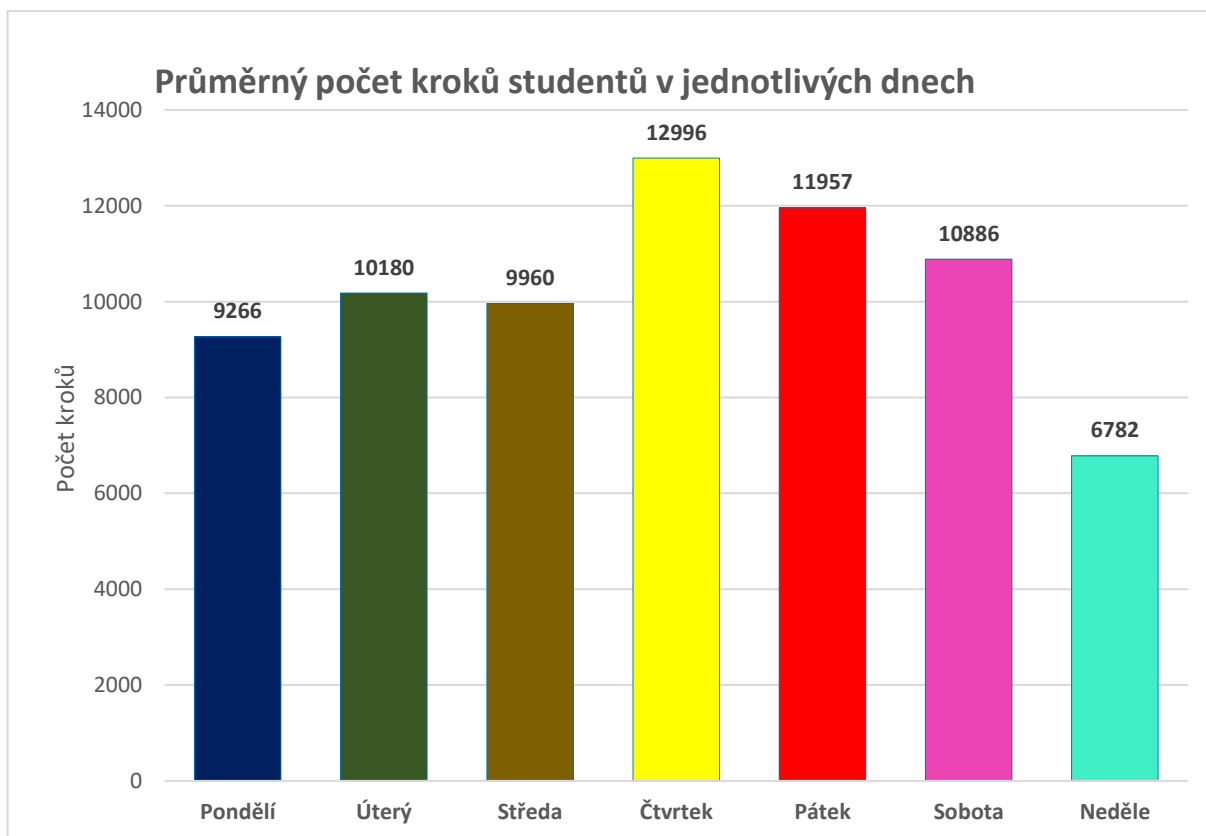


## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vyhodnocení náramků Garmin

#### 5.1.1 Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne.

Nejaktivnější a taktéž jediné dny, kdy studenti splnili denní doporučení, alespoň 11000 kroků, jsou čtvrtek a pátek. Vůbec nejaktivnější den je čtvrtek, kdy studenti dosáhli v průměru téměř 13000 kroků. V pondělí, ve středu a v neděli studenti nedosáhli v průměru ani 10000 kroků. Nejméně pohybově aktivní byli studenti v neděli. V tento den vykonali studenti průměrně necelých 7000 kroků (Obrázek 5).

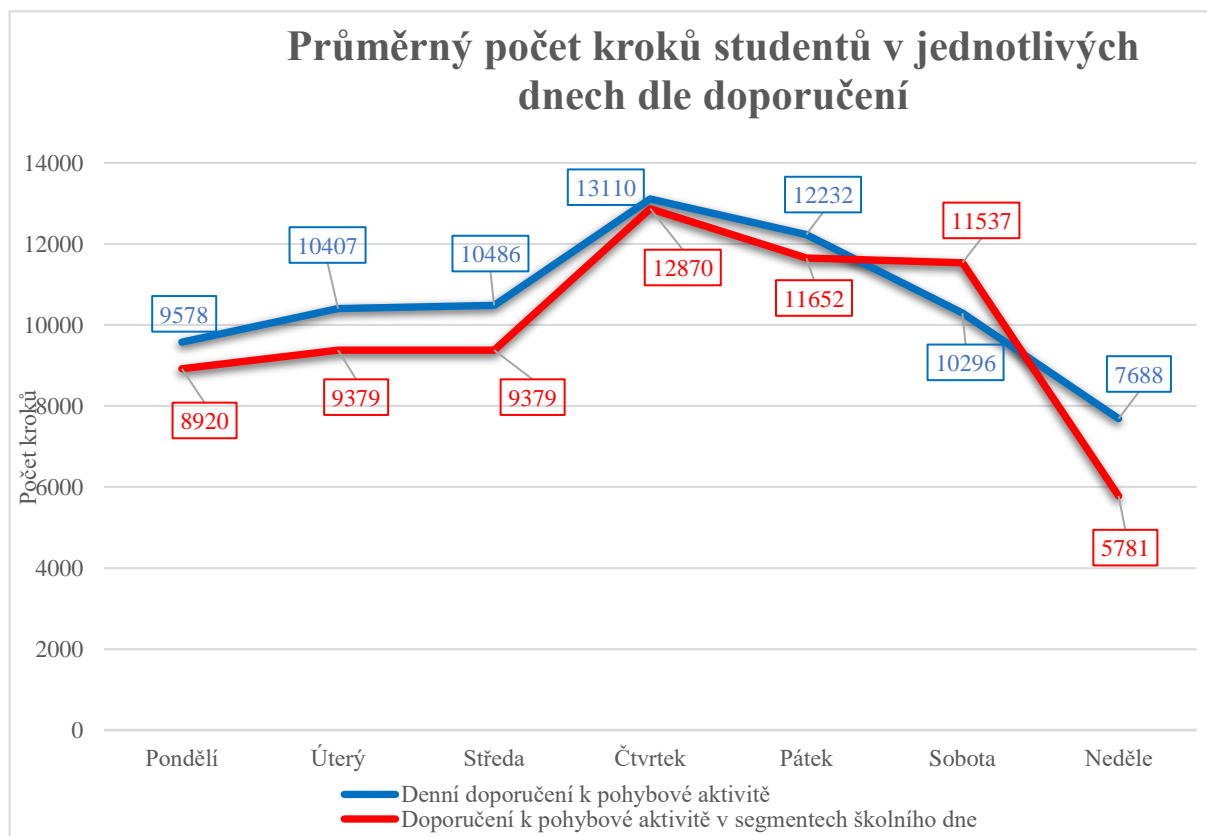


Obrázek 5. Skladba pohybové aktivity v jednotlivých dnech

### 5.1.2 Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne dle doporučení k pohybové aktivitě

Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne měli kromě jediného dne, a to soboty, menší počet kroků než studenti, kteří měli denní doporučení.

Studenti s doporučením k segmentům školního dne, dosáhli v průměru 11000 kroků ve 3 dnech v týdnu (Obrázek 6). Oproti tomu studenti s denním doporučením této mety dosáhli pouze ve čtvrtek a v pátek. Rozdíly v počtech denních kroků mezi dny v týdnu jsou statisticky signifikantní  $F(6, 228) = 8,77, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.118$ , ale ne mezi skupinami s rozdílným doporučením k pohybové aktivitě  $F(6, 228) = 0,495, p = 0,812, \eta_p^2 = 0.013$ .



Obrázek 6. Počet kroků v jednotlivých dnech dle doporučení

### 5.1.3 Rozdíly v plnění doporučení k pohybové aktivitě mezi studenty s doporučením k segmentům školního dne a s denním doporučením

Mezi studenty, kteří měli doporučení k segmentům školního dne byl nejúspěšnější čtvrtek, kdy splnilo doporučení 11000 kroků 63 % z nich. V průměrném školním dnu splnilo toto doporučení pouze 37 % studentů. Procentuálně úspěšnější byli studenti, kteří obdrželi denní doporučení k pohybové aktivitě. Doporučení 11000 kroků v průměrném školním dnu splnilo 57 % studentů (Tabulka 2). Rozdíly mezi skupinami však nebyly statisticky signifikantní.

Tabulka 2

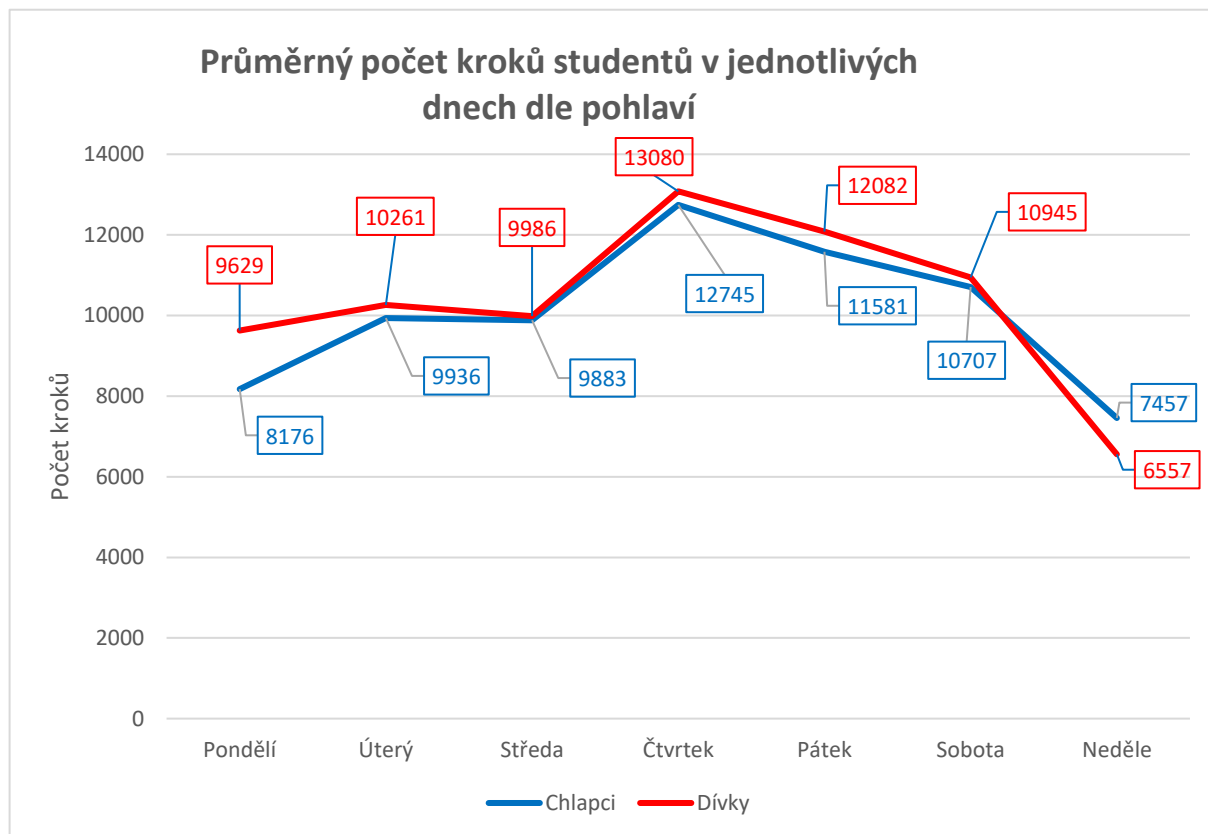
*Rozdíly v plnění min. počtu kroků dle doporučení*

Dny v týdnu	Doporučení k pohybové aktivitě	Denní doporučení (n=21)		Doporučení k segmentům školního dne (n=19)		$\chi^2$	<i>p</i>	$\eta^2$
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%			
Pondělí	Splnili	6	29	4	21	0,30	0,583	0,008
	Nesplnili	15	71	15	79			
Úterý	Splnili	6	29	7	37	0,31	0,577	0,008
	Nesplnili	15	71	12	63			
Středa	Splnili	8	38	6	32	0,19	0,666	0,005
	Nesplnili	13	62	13	68			
Čtvrtek	Splnili	14	67	12	63	0,06	0,816	0,002
	Nesplnili	7	33	7	37			
Pátek	Splnili	13	62	10	53	0,35	0,553	0,009
	Nesplnili	8	38	9	47			
Sobota	Splnili	9	43	10	53	0,38	0,536	0,009
	Nesplnili	12	57	9	47			
Neděle	Splnili	5	24	2	11	1,22	0,270	0,031
	Nesplnili	16	76	17	89			
Školní dny	Splnili	12	57	7	37	1,65	0,199	0,041
	Nesplnili	9	43	12	63			
Víkendy	Splnili	8	38	4	21	1,38	0,240	0,035
	Nesplnili	13	62	15	79			
Celý týden	Splnili	7	33	5	26	0,23	0,629	0,006
	Nesplnili	14	67	14	74			

Vysvětlivky:  $\chi^2$  Pearson chi-kvadrat, *p* statistická významnost,  $\eta^2$  koeficient effect size

#### 5.1.4 Skladba pohybové aktivity studentů ve dnech týdne dle pohlaví.

Dívky jsou ve všech dnech, krom neděle, co se týká počtu kroků výkonnější. Úplně nejlépe jsou na tom ve čtvrtek a v pátek, kdy splnily doporučení v podání 11000 kroků za den. Taktéž chlapci splnili denní doporučení pouze ve dvou dnech a taktéž to bylo ve čtvrtek a v pátek (obrázek 7).



Obrázek 7. Průměrný počet kroku v jednotlivých dnech dle pohlaví

### 5.1.5 Rozdíly v plnění doporučení k pohybové aktivitě mezi studenty dle pohlaví

U dívek byl nejúspěšnější den čtvrtek, kdy denní doporučení splnilo 63 %. Nejméně úspěšná byla neděle, kdy splnilo pouze 13 % z nich. Ve všední dny v průměru plnilo 53 % studentek.

Mezi chlapci byl nejúspěšnější den taktéž čtvrtek, kdy denní doporučení splnilo 70 %. Den, ve kterém pouze 10 % studentů splnilo denní limit, bylo pondělí. V celém týdnu splnilo v průměru pouze 20 % studentů (Tabulka 3).

Tabulka 3

*Rozdíly v plnění min. počtu kroků dle pohlaví*

Dny v týdnu	Doporučení k pohybové aktivitě	Dívky (n=30)		Chlapci (n=10)		$\chi^2$	<i>p</i>	$\eta^2$
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%			
Pondělí	Splnili	9	30	1	10	1,60	0,206	0,04
	Nesplnili	21	70	9	90			
Úterý	Splnili	10	33	3	30	0,04	0,845	0,001
	Nesplnili	20	67	7	70			
Středa	Splnili	10	33	4	40	0,15	0,702	0,004
	Nesplnili	20	67	6	60			
Čtvrtek	Splnili	19	63	7	70	0,15	0,702	0,004
	Nesplnili	11	37	3	30			
Pátek	Splnili	17	57	6	60	0,03	0,853	0,001
	Nesplnili	13	43	4	40			
Sobota	Splnili	14	47	5	50	0,03	0,855	0,001
	Nesplnili	16	53	5	50			
Neděle	Splnili	4	13	3	30	1,44	0,230	0,029
	Nesplnili	26	87	7	70			
Školní dny	Splnili	16	53	3	30	1,64	0,201	0,041
	Nesplnili	14	47	7	70			
Víkendy	Splnili	9	30	3	30	0,00	1,000	<0,001
	Nesplnili	21	70	7	70			
Celý týden	Splnili	10	33	2	20	0,64	0,426	0,016
	Nesplnili	20	67	8	80			

Vysvětlivky:  $\chi^2$  Pearson chi-kvadrat, *p* statistická významnost,  $\eta^2$  koeficient effect size

### 5.1.6 Plnění doporučení k pohybové aktivitě podle dotazníku YAP v jednotlivých segmentech dne dle pohlaví

Dívky si nejlépe vedly v segmentu dne transport do školy, kdy splnilo 63 % z nich. Dobře si také vedly při transportu ze školy, kdy doporučení splnilo 50 % dívek a výsledky byly oproti chlapcům statisticky signifikantní. Nejhůře si studentky vedly v hodinách TV (doporučení splnilo 5 %) a u segmentu Pauza na oběd, kdy toto doporučení nesplnila ani jedna ze studentek.

Doporučení pro transport do školy splnilo pouhých 20 % chlapců, stejné plnění doporučení je v segmentů před školou nebo v segmentu vyučovací hodina + přestávky. Nejlépe si vedli chlapci v plnění doporučení v segmentu po škole. V tomto segmentu splnilo doporučení 50 % chlapců (Tabulka 4).

Tabulka 4

*Plnění min. počtů kroků v jednotlivých segmentech dne dle pohlaví*

Segment dne	Doporučení k pohybové aktivitě	Dívky (n=30)		Chlapci (n=10)		$\chi^2$	p	$\eta^2$
		n	%	n	%			
Před školou	Splnili	10	33	2	20	0,64	0,426	0,016
	Nesplnili	20	67	8	80			
Transport do školy	Splnili	19	63	2	20	5,65	0,018	0,141
	Nesplnili	11	37	8	80			
Přestávky	Splnili	8	27	2	20	0,18	0,673	0,005
	Nesplnili	22	73	8	80			
Hodiny TV	Splnili	5	17	4	40	2,34	0,126	0,059
	Nesplnili	25	83	6	60			
Pauza na oběd	Splnili	0	0	1	10	3,08	0,079	0,077
	Nesplnili	30	100	9	90			
Cesta ze školy	Splnili	15	50	4	40	0,30	0,583	0,008
	Nesplnili	15	50	6	60			
Po škole	Splnili	11	37	5	50	0,56	0,456	0,014
	Nesplnili	19	63	5	50			
Víkend	Splnili	11	37	2	20	0,95	0,330	0,024
	Nesplnili	19	63	8	80			

Vysvětlivky:  $\chi^2$  Pearson chi-kvadrat, p statistická významnost,  $\eta^2$  koeficient effect size

### 5.1.7 Plnění doporučení k pohybové aktivitě podle dotazníku YAP v jednotlivých segmentech dne dle doporučení k pohybové aktivitě

Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne si nejlépe vedli při transportu do školy (doporučení splnilo 42 %). Naopak o víkendu, nebo před školou splnilo doporučení pouze 26 % studentů.

Studenti s denním doporučením plnili nejlépe doporučení v segmentu transport do školy (splnilo 62 %). Dobře si také vedli při transportu ze školy (splnilo 57 % studentů). Úplně nejhůře u těchto studentů dopadla pauza na oběd, kdy doporučení nesplnil ani jeden žák, což však bylo ovlivněno malým počtem přestávek na oběd (Tabulka 5).

Tabulka 5

*Plnění min. počtu kroků v jednotlivých segmentech dne dle doporučení k pohybové aktivitě*

Segment dne	Doporučení k pohybové aktivitě	Denní doporučení (n=21)		Doporučení k segmentům školního dne (n=19)		$\chi^2$	p	$\eta^2$
		n	%	n	%			
Před školou	Splnili	7	33	5	26	0,24	0,629	0,006
	Nesplnili	14	67	14	74			
Transport do školy	Splnili	13	62	8	42	1,57	0,211	0,039
	Nesplnili	8	38	11	58			
Přestávky	Splnili	5	24	5	26	0,03	0,855	0,001
	Nesplnili	16	76	14	74			
Hodiny TV	Splnili	5	24	4	21	0,04	0,835	0,001
	Nesplnili	16	76	15	79			
Pauza na oběd	Splnili	0	0	1	5	1,13	0,287	0,028
	Nesplnili	21	100	18	95			
Cesta ze školy	Splnili	12	57	7	37	1,65	0,199	0,041
	Nesplnili	9	43	12	63			
Po škole	Splnili	10	48	6	33	1,07	0,301	0,027
	Nesplnili	11	52	13	68			
Víkend	Splnili	8	38	5	26	0,63	0,427	0,016
	Nesplnili	13	62	14	74			

Vysvětlivky:  $\chi^2$  Pearson chi-kvadrat, p statistická významnost,  $\eta^2$  koeficient effect size

## 5.2 Vyhodnocení dotazníků IPAQ-long

### 5.2.1 Srovnání v jednotlivých oblastech dle pohlaví

Dívky ve všech jednotlivých oblastech dosáhly vyšších hodnot v MET-min než chlapci. Nejvyšších hodnot dosáhly ve volném času a poté ve škole. Chlapci dosáhli při transportu vyšších hodnot, než ve škole a v domácnosti (Tabulka 6).

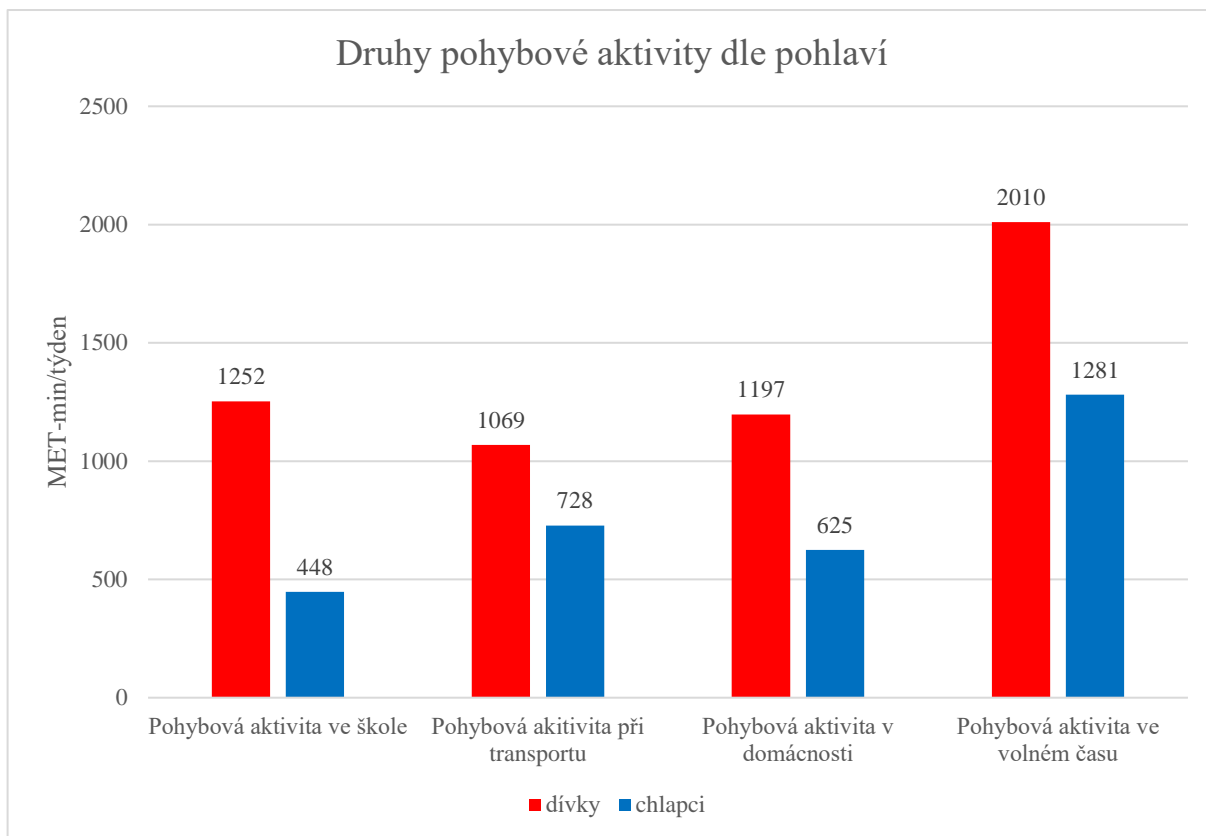
Tabulka 6

*Srovnání pohybové aktivity (MET-min/týden) dle pohlaví*

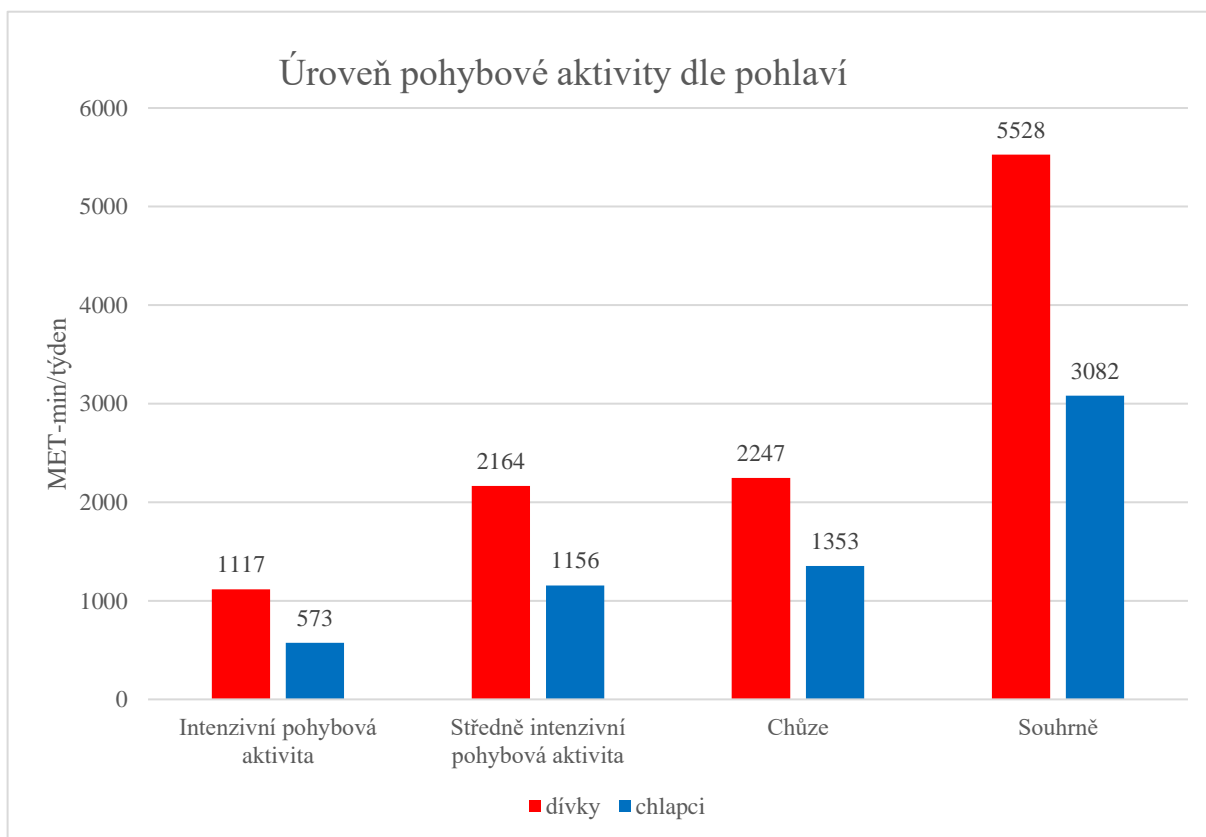
<b>Pohybová aktivita</b>	<b>pohlaví</b>	<b><i>n</i></b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b><i>p</i></b>
<b>Celková</b>	Chlapci	10	3082	1492	0,351
	Dívky	30	5528	8083	
<b>Ve škole</b>	Chlapci	10	448	1077	0,373
	Dívky	30	1252	2729	
<b>Transport</b>	Chlapci	10	728	739	0,559
	Dívky	30	1069	1763	
<b>Domácí práce</b>	Chlapci	10	625	758	0,485
	Dívky	30	1197	2506	
<b>Ve volném čase</b>	Chlapci	10	1281	921	0,283
	Dívky	30	2010	2039	
<b>Vysoká intenzita</b>	Chlapci	10	573	465	0,379
	Dívky	30	1117	1899	
<b>Střední intenzita</b>	Chlapci	10	1156	1417	0,507
	Dívky	30	2164	4648	
<b>Chůze</b>	Chlapci	10	1353	911	0,237
	Dívky	30	2247	2275	

Vysvětlivky: *M* průměr, *SD* směrodatná odchylka, *p* statistická významnost





Obrázek 9. Porovnání druhu pohybové aktivity dle pohlaví



Obrázek 8. Porovnání úrovně pohybové aktivity dle pohlaví

### 5.2.2 Srovnání v jednotlivých oblastech dle doporučení k pohybové aktivitě

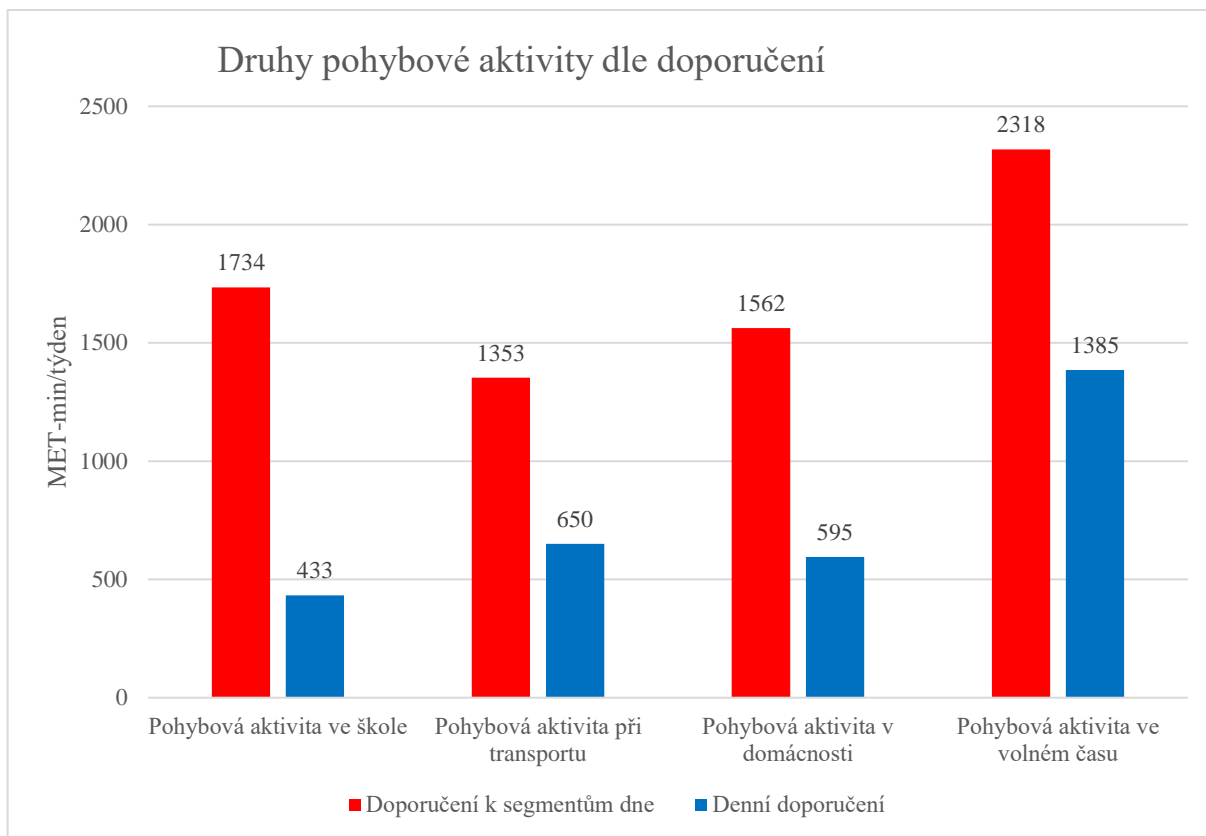
Studenti, kteří měli doporučení k segmentům školního dne dosáhli vyšších hodnot ve všech jednotlivých oblastech pohybové aktivity oproti studentům s denním doporučením k pohybové aktivitě. Statisticky signifikantní rozdíl byl ve vysoce intenzivní pohybové aktivitě. Nejvyšších hodnot dosáhli ve volném čase a ve škole. (Tabulka 7)

Tabulka 7

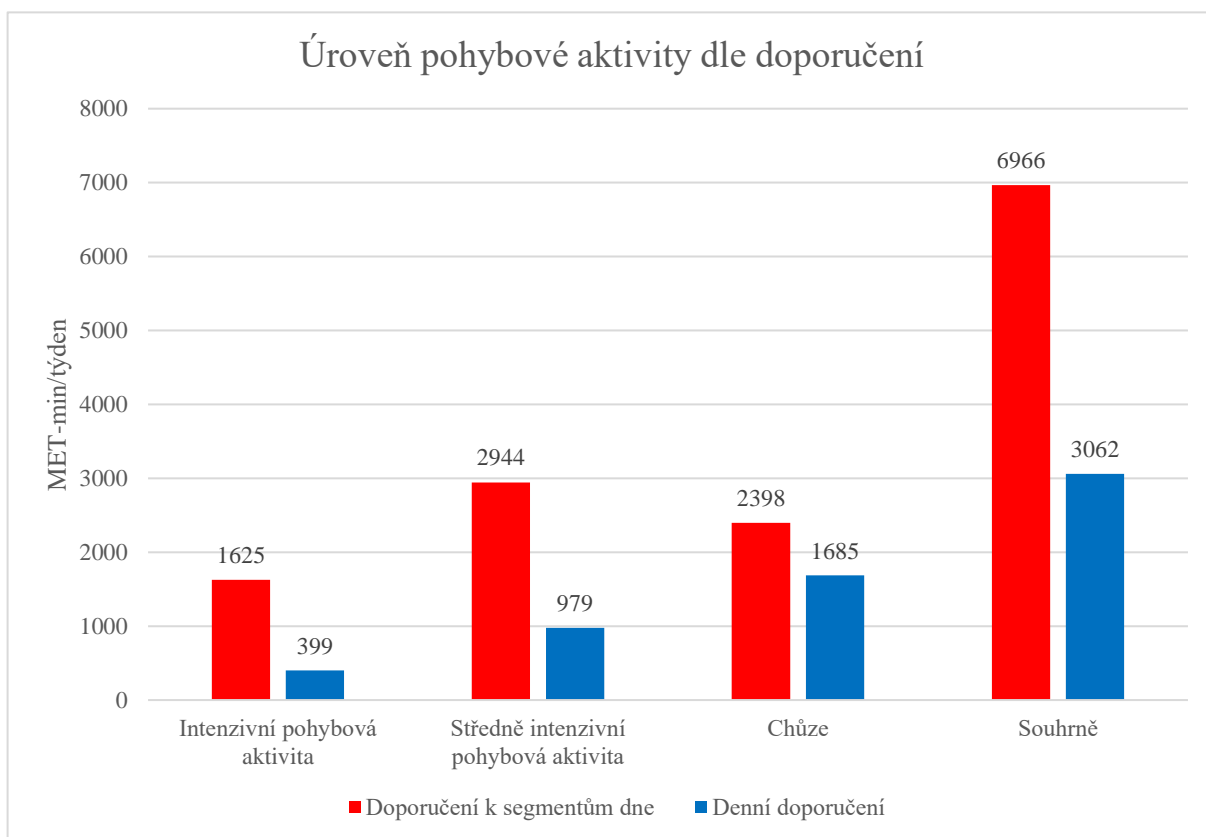
*Srovnání pohybové aktivity (MET-min/týden) dle doporučení*

<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Doporučení k pohybové aktivitě</b>	<b><i>n</i></b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b><i>p</i></b>
<b>Celková</b>	Doporučení k segmentům dne	19	6966	9870	0,082
	Denní doporučení	21	3062	1641	
<b>Ve škole</b>	Doporučení k segmentům dne	19	1734	3353	0,092
	Denní doporučení	21	433	777	
<b>Transport</b>	Doporučení k segmentům dne	19	1353	2152	0,159
	Denní doporučení	21	650	619	
<b>Domácí práce</b>	Doporučení k segmentům dne	19	1562	3092	0,169
	Denní doporučení	21	595	647	
<b>Ve volném čase</b>	Doporučení k segmentům dne	19	2318	2463	0,110
	Denní doporučení	21	1385	846	
<b>Vysoká intenzita</b>	Doporučení k segmentům dne	19	1625	2182	0,018
	Denní doporučení	21	399	634	
<b>Střední intenzita</b>	Doporučení k segmentům dne	19	2944	5763	0,131
	Denní doporučení	21	979	889	
<b>Chůze</b>	Doporučení k segmentům dne	19	2398	2702	0,277
	Denní doporučení	21	1685	1164	

Vysvětlivky: *M* průměr, *SD* směrodatná odchylka, *p* statistická významnost



Obrázek 10: Porovnání druhu pohybové aktivity dle doporučení



Obrázek 11. Porovnání úrovně pohybové aktivity dle doporučení

### 5.3 Vyhodnocení výsledků dotazníku sportovních preferencí

#### 5.3.1 Individuální sporty

V této kapitole se konkrétněji se zaměříme na podobnosti a rozdílnosti mezi dvěma kategoriemi, a to dívkami a chlapci. U individuálních sportů došlo ke shodě na prvním místě. U obou kategorií se umístilo v oblíbenosti na prvním místě sjezdové lyžování. Velmi vysoko se zařadila cyklistika (u chlapců skončila na druhém a u dívek na pátém místě) nebo také badminton, který obsadil shodně u obou kategorií třetí místo. Shoda taktéž nastala na opačné straně žebříčku, kdy na posledním místě dívky i chlapci uvedli Squash. Co se týče diverzity, tak největší propast v oblíbenosti nastala u dvou sportů, kde rozdíl u obou byl deset míst, a to u plavání (u dívek na druhém. a u chlapců na dvanáctém místě) a stolním tenise (chlapci čtvrté a dívky čtrnácté místo) (Tabulka 8).

Tabulka 8

*Preference studentů v individuálních sportech – pořadí umístění*

<b>Individuální sporty</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>
Atletika (běžecké aktivity)	6	5
Badminton	3	3
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	9	15
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	15	6
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	2	4
Golf (minigolf)	11	13
Kanoistika, veslování	8	12
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	16	11
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	13	16
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	1	1
Plavání	12	2
Snowboarding	10	8
Sportovní gymnastika	14	9
Squash (ricochet, racquetball)	17	17
Stolní tenis	4	14
Střelba, lukostřelba	5	7
Tenis (soft tenis)	7	10

### 5.3.2 Týmové sporty

Dalším odvětvím jsou týmové sporty, zde se na předních pozicích umístil basketbal (chlapci druhé a dívky třetí místo) nebo také volejbal, který byl u dívek na prvním místě a u chlapců na čtvrtém místě. Chlapci si jako svůj nejoblíbenější týmový sport nepřekvapivě vybrali fotbal (u dívek však obsadil osmé místo). Poslední místo shodně obsadilo ragby. Chlapci i dívky se taktéž shodli na jedenáctém místě, které obsadil curling. Největší rozdíl nastal u házené (ovšem zahrnuje i vybíjenou), která u chlapců obsadila dvanácté místo, dívky si jí však vybraly jakožto druhé nejoblíbenější (Tabulka 9).

Tabulka 9

*Preference studentů v týmových sportech – pořadí umístění*

<b>Týmové sporty</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Americký fotbal	6	13
Baseball, softball (další pálkové hry)	7	5
Basketbal	2	3
Curling	11	11
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	3	6
Fotbal (futsal)	1	8
Frisbee	8	4
Házená (vybíjená)	12	2
Lakros	13	9
Lední hokej (in-line)	9	10
Nohejbal	5	12
Ragby	14	14
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	10	7
Volejbal (beach, přehazovaná)	4	1

### 5.3.3 Kondiční cvičení

U kondičních cvičení si nejlépe vedli posilovací cvičení (chlapci druhé místo, dívky první místo) a také běh, jenž se shodně objevil na třetím místě. U chlapců se umístila na prvním místě kulturistika, která u dívek figurovala v druhé polovině žebříčku. Nejméně preferováno pak bylo u obou pohlaví taebo (Tabulka 10).

Tabulka 10

*Preference studentů v kondičních aktivitách – pořadí umístění*

<b>Kondiční aktivity</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Běh (jogging)	3	3
Bodystyling	10	8
Jóga	9	2
Kondiční chůze (nordic walking)	5	4
Kulturistika	1	7
Posilovací cvičení	2	1
Spinning	6	9
Sportovní aerobik	8	6
Taebo (box aerobik)	11	11
Tai – Chi	7	10
Zdravotní cvičení	4	5

### 5.3.4 Sportovní aktivity ve vodě

Sportovní aktivity ve vodě se v preferencích shodovaly na prvním (plavání s ploutvemi) i posledním (synchronizované plavání) místě. Na druhé místo chlapci vybrali zdravotní plavání, dívky pak cvičení ve vodě (tabulka 11).

Tabulka 11

*Preference studentů ve sportovních aktivitách ve vodě – pořadí umístění*

<b>Sportovní aktivity ve vodě</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	4	2
Plavání s ploutvemi (potápění)	1	1
Skoky do vody	3	4
Synchronizované plavání	5	5
Zdravotní plavání	2	3

### 5.3.5 Sportovní aktivity v přírodě

Tato kategorie se vyznačuje poměrně vysokou různorodostí. Jediná shoda nastala na jedenáctém místě, které obsadil snowboarding. Pro mě velké překvapení přineslo první místo, kde chlapci vybrali motorismus (u dívek patnácté místo). Dívky nejvíce preferují sjezdové lyžování (u chlapců čtvrté místo). Poměrně dobře si u obou pohlaví vedlo bruslení, které skončilo (u chlapců na druhém a u dívek na čtvrtém místě). Velké rozdíly v umístění zjišťujeme u létání (chlapci šesté a dívky sedmnácté místo), jezdeckví (chlapci patnácté a dívky páté místo), nebo také u pěší turistiky (chlapci dvanácté a dívky třetí místo) (Tabulka 12).

Tabulka 12

*Preference studentů ve sportovních aktivitách v přírodě – pořadí umístění*

<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	14	10
Bruslení (in-line, kolečkové)	2	4
Cykloturistika	3	7
Golf	9	14
Jezdeckví	15	5
Lanové aktivity	13	6
Létání, plachtění, rogalo	6	17
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	10	8
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	16	12
Lyžování běžecké	8	13
Lyžování sjezdové, skialpinismus	4	1
Motorismus, skiering, vodní motorismus	1	15
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	17	16
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	5	9
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	12	3
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	7	2
Snowboarding	11	11

### 5.3.6 *Bojové sporty*

Mezi nejméně preferované bojové sporty se řadí musado (chlapci osmé a dívky deváté místo) a sumo (chlapci deváté a dívky osmé místo). Naopak nejlépe si vede box (chlapci první a dívky druhé místo). Další oblíbené bojové sporty jsou karate (u dívek na prvním místě), kick-box (chlapci třetí místo) či taekwon-do (dívky třetí místo) (Tabulka 13).

Tabulka 13

*Preference studentů v bojových sportech – pořadí umístění*

<b>Bojové sporty</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Aikido	7	5
Box	1	2
Judo	5	4
Karate	4	1
Kick-box (thai-box)	3	6
Kung-Fu	2	7
Musado	8	9
Taekwon-Do	6	3
Zápas (sumo)	9	8

### 5.3.7 *Rytmické a taneční aktivity*

Mezi nejoblíbenější rytmické a taneční aktivity se bezesporu řadí latinsko-americké tance (u obou pohlaví na prvním místě). Chlapci dále preferují bojové tance (druhé místo) a standardní tance (třetí místo). Dívky naopak preferují moderní tance (druhé místo) a moderní gymnastiku (třetí místo) (Tabulka 14).



Tabulka 14

*Preference studentů v rytmických a tanečních aktivitách – pořadí umístění*

<b>Rytmické a taneční aktivity</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Balet, výrazový tanec	6	4
Bojové tance (capoeira)	2	8
Latinsko-americké tance	1	1
Lidové tance (country)	8	9
Moderní gymnastika	4	3
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	7	2
Orientální tance (břišní tanec)	10	6
Rock'n'roll	5	10
Standardní tance	3	7
Taneční aerobik	9	5

### 5.3.8 Sportovní aktivity – souhrnně

Porovnání jednotlivých oblastí ukázalo rozdílné preference. Chlapci preferují týmové sporty (první místo) před těmi individuálními (druhé místo). Na třetí místo pak vybrali kondiční aktivity. Dívky na první místo dosadily sportovní aktivity v přírodě. Další v žebříčku se umístily kondiční aktivity (druhé místo) a individuální sporty (třetí místo) (Tabulka 15).

Tabulka 15

*Preference studentů souhrnně – pořadí umístění*

<b>Sportovní aktivity – souhrnně</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Bojová umění	4	7
Individuální sporty	2	3
Kondiční aktivity	3	2
Rytmické a taneční aktivity	7	4
Sportovní aktivity v přírodě	5	1
Sportovní aktivity ve vodě	6	6
Týmové sporty	1	5

## 5.4 Vyhodnocení hodiny tělesné výchovy

### 5.4.1 Dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy

Dle výsledků z dotazníku chlapci i dívky vnímali hodinu TV jako „pohodovou“, kde vládla dobrá učební atmosféra a panovala dobrá atmosféra/klíma, kdy se více než 90 % tázajících v poslední hodině zasmálo (chlapci 100 % a dívky 94 %). I přes to, že obě skupiny měly více než 80 % uspokojení z pohybové aktivity, tak by více než 65 % dotázaných chtělo z hodiny odejít, kdyby měli tu možnost.

Největší rozdíl mezi chlapci a děvčaty se projevil v reakci na rozvoj kondice v poslední hodině TV (chlapci 92 %, dívky 65 %). Další difference v odpovědích z hlediska pohlaví jsou v otázkách, zda se učitel v hodině jevil jako rádce (chlapci 92 %, dívky 68 %), nebo zda měli možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol (chlapci 50 %, dívky 29 %) (Tabulka 16).

Tabulka 16

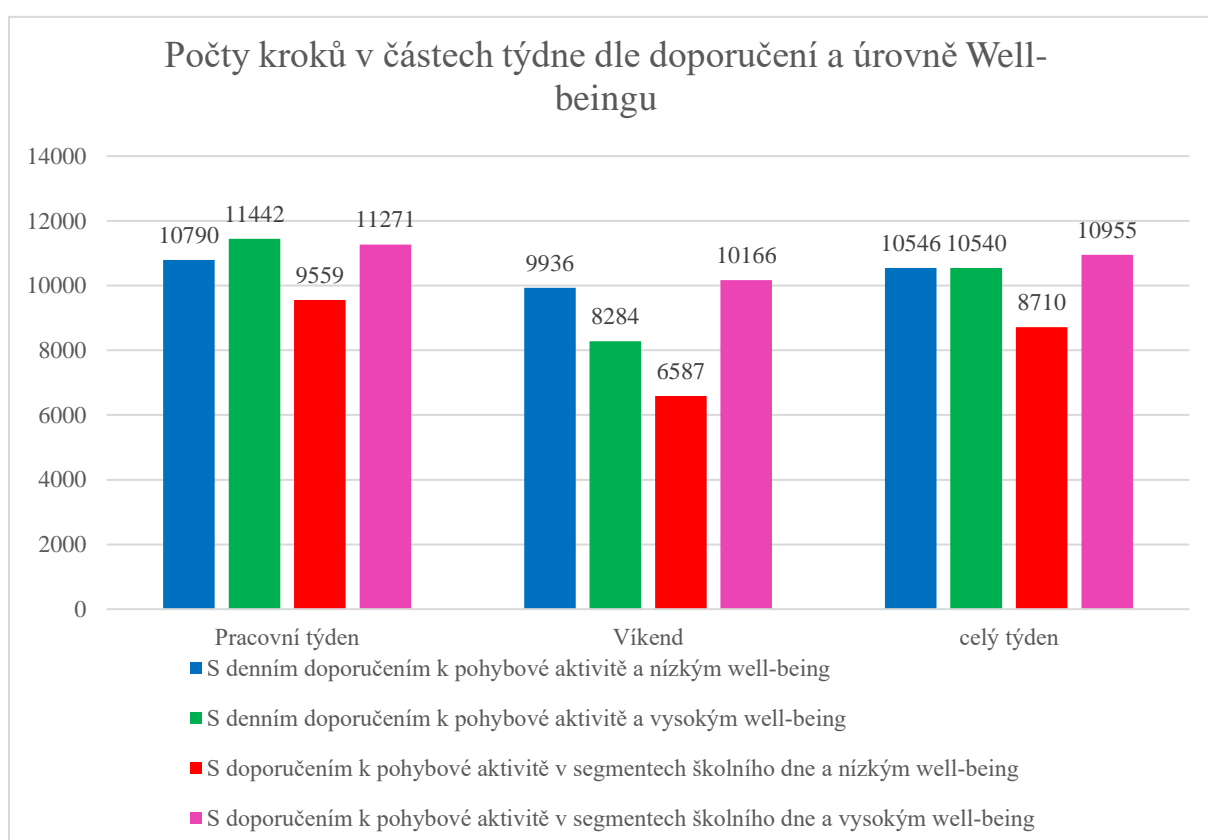
#### Dotazník k hodnocení tělesné výchovy

Otázka	Chlapci	Dívky
Poznal/a jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?	83 %	94 %
Měl/a jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?	92 %	81 %
Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?	50 %	42 %
Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z Vás a starší kamarád)?	92 %	68 %
Chtěl/a bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?	92 %	81 %
Měl/a jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?	50 %	29 %
Dozvěděl/a ses něco nového?	67 %	55 %
Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?	92 %	90 %
Byl/a jsi po hodině příjemně unaven/a?	83 %	65 %
Vyskytly se v hodině nějaké projevy nekázně (spolužáci zlobili)?	58 %	81 %
Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?	58 %	45 %
Mohl/a ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?	83 %	84 %
Osvojl/a sis nebo zdokonalil/a ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?	67 %	65 %
Zasmál/a ses v hodině?	100 %	94 %
Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?	92 %	65 %
Ptal/a ses při učení na něco učitele nebo spolužáka?	67 %	65 %
Raději bych se zúčastnil/a jiné hodině ve třídě	75 %	74 %
Měl/a jsi pocit, že jsi neustále „dirigován/a“ učitelem?	83 %	84 %
Prováděl/a jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?	58 %	42 %
Byl/a jsi pochválen/a učitelem nebo spolužákem?	75 %	71 %
Musel/a jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?	58 %	58 %
Opravit/a jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák?	58 %	39 %
Kdybys mohl/a v průběhu hodiny odejít domů, odešel/odešla bys?	67 %	74 %
Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?	58 %	35 %

## 5.5 Vyhodnocení dotazníku WB

### 5.5.1 Pohybová aktivita v souvislosti s doporučením k pohybové aktivitě a úrovni well-being (WB)

Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne a vysokým WB měli v průběhu celého týdne nejvyšší průměrný počet kroků, jinak tomu nebylo ani o víkendu. Pouze v pracovním týdnu (školní dny) měla větší počet průměrných kroků skupina s denním doporučením a vysokým WB. V každém segmentu týdne na tom nejhůře v průměrném denním počtu kroků byla skupina s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne a nízkým WB (Obrázek 12).



Obrázek 12. Průměrné počty denních kroků v jednotlivých částech týdne dle doporučení a úrovně well-beingu

## 6 DISKUSE

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a charakterizovat skladbu týdenní pohybové aktivity chlapců a děvčat ze Slezského gymnázia v Opavě v kontextu s rozdílnými typy doporučení k pohybové aktivitě.

Co se týká celkových výsledků, tak studenti gymnázia splnili doporučení 11000 kroků za den pouze ve čtvrtek a v pátek. Vůbec neúspěšnějším dnem z hlediska počtu kroků za den byl čtvrtek (12996 kroků). Druhým byl pátek (11957 kroků). Úplně nejhůře dopadla neděle (6782 kroků). Pokud srovnáme výsledky tohoto výzkumu s jinými výzkumy, docházíme k podobným závěrům. Například Mitáš et al. (2020) taktéž zkoumali pohybovou aktivitu adolescentů, a to mezi roky 2009–2017, a neděle vždy patřila k nejméně aktivním dnům. Na opačné straně spektra to byl pátek, který se ukázal jako den, který patří mezi pohybové neaktivnější. Příčiny proč právě neděle patří ke dnům s nejnižší pohybovou aktivitou spatřuji v tom, že právě neděle je den, kdy se žáci povětšinou připravují na nadcházející školní týden.

Stejně jako ve výzkumu Mitáš et al. (2020), a to v měření z roku 2016-2017, tak i v našem výzkumu dosáhla děvčata v celkovém týdenním průměru lepšího výsledku (10363 kroků) než chlapci (10069 kroků), ačkoliv nebyly zjištěny signifikantní rozdíly. Děvčata byla aktivnějšími každý den až na neděli, kdy byli aktivnější chlapci. Jak pro děvčata, tak i pro chlapce byl neaktivnějším dnem čtvrtek.

Srovnání mezi dvěma typy doporučení k pohybové aktivitě přineslo překvapení, se kterým jsem ve svých stanovených hypotézách nepočítal. Studenti s denním doporučením k pohybové aktivitě, tedy studenti, kteří měli doporučení k pohybové aktivitě 11000 kroků na den, byli v každém ze školních dnů aktivnější než studenti, kteří dostali doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne. Stanovené hypotézy  $H_1$  a  $H_2$  se nepotvrdily. Možné vysvětlení spatřuji v tom, že studentům s doporučením k segmentům školního dne se nepodařilo plnit doporučení v jednotlivých segmentech školního dne, což mohlo vést ke ztrátě motivace, a proto byli pohybově méně aktivní. Pravděpodobnější však je, že tito studenti vykazovali v hodnocení týdenní pohybové aktivity před zahájením monitorování pohybové aktivity náramky, signifikantně vyšší pohybovou aktivitu, což se mohlo projevit menším nárůstem úrovně pohybové aktivity v týdnu monitorování.

Důležitou částí výzkumu bylo subjektivní posouzení pohybové aktivity žáků pomocí dotazníku IPAQ-long.

Srovnání mezi pohlavími nám ukázalo, že jsou dívky ve všech kategoriích, ze kterých se dotazník skládal aktivnější. Celkový objem pohybové aktivity, vyjádřený v MET-min/týden byl u chlapců 3082 MET-min/týden byl a u dívek téměř dvojnásobný (5528 MET-min/týden). Hodnoty jak u chlapců, tak u dívek jsou nicméně menší, než ve výzkumu Junger et al. (2019) nebo Kudláčka (2015). Pouze ve srovnání s výzkumem Valach, Frömel, Jakubec, Benešová a Salcman (2017) dosáhly dívky lepšího výsledku o 113 MET-min/týden. V dalších kategoriích jsou výsledky dívek srovnatelné a v některých kategoriích (pohybová aktivita v domácnosti, pohybová aktivita střední intenzity) dokonce lepší než ve výzkumu Valach et al. (2017). Nicméně výsledky diplomové práce, především výsledky chlapců, ukazují na nízkou úroveň pohybové aktivity. Zapříčinění spatřuji v nízkém počtu studentů, jež se výzkumu zúčastnili (chlapci n=10, dívky n=30) a také specifickými charakteristikami Slezského gymnázia v Opavě, které se zaměřuje především na humanitní vědy.

Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne dosáhli ve všech kategoriích dotazníku IPAQ výrazně lepších výsledků než studenti s denním doporučením k pohybové aktivitě (11000 kroků za den). V celkovém objemu pohybové aktivity dosáhli studenti s doporučením k segmentům školního dne více než dvojnásobných hodnot (6966 MET-min/týden, oproti 3062 MET-min/týden). Vůbec největší rozdíly jsme zjistili v kategoriích pohybová aktivita ve škole (1734 MET-min/týden, oproti 433 MET-min/týden byl) a v pohybové aktivitě o vysoké intenzitě (1625 MET-min/týden, oproti 399 MET-min/týden).

Pro lepší charakteristiku pohybové aktivity studentů na Slezském gymnázium v Opavě jsou velmi přínosné zjištěné preference pohybových aktivit chlapců a děvčat podle dotazníku sportovních preferencí. Vzhledem k aktuálnosti problematiky preferencí pohybových aktivit a zájmu učitelů Slezského gymnázia, věnuji této problematice větší pozornost. Co se týče sportovních preferencí souhrnně, u chlapců se na prvních dvou místech objevily sporty týmové a následovaly sporty individuální. Na třetí příčce skončily kondiční aktivity. Ke shodným výsledkům ve svém výzkumu na českých studentech dospěli i Groffik, Frömel, Mitáš, Garbaciak, a Svozil (2018). Výsledky u dívek se však s výzkumem Groffik et al. (2018) neshodují. U dívek ze Slezského gymnázia na prvním místě figurují aktivity v přírodě před kondičními sporty a sporty individuálními. Výzkum Groffik et al. (2018) nabízí následující pořadí. První místo u českých děvčat zaujaly individuální sporty, druhé místo aktivity v přírodě a na třetím místě skončily sporty týmové.

Co se týká preferencí studentů v individuálních sportech, dochází zde k poměrně velkým odlišnostem oproti výzkumu Kudláček a Frömel (2012). Jak u dívek, tak i u chlapců ze Slezského gymnázia se na prvním místě objevuje sjezdové lyžování, které ve výzkumu Kudláček a Frömel (2012) obsadilo osmé (chlapci), respektive jedenácté (dívky) místo. Chlapci shodně u obou výzkumů zařadili na druhé místo cyklistiku. Na třetím místě se u chlapců v našem výzkumu umístil badminton. Dívky zařadily na druhé místo plavání, které se v šetření Kudláček a Frömel (2012) objevuje na prvním místě. Preferování sjezdového lyžování může být zapříčiněno zeměpisnou polohou města Opava, které se nalézá poblíž dvou pohoří, jež se hojně využívají k lyžařským aktivitám.

U preferencí týmových sportů se u dívek výsledky téměř shodovaly s výzkumem Kudláček a Frömel (2012). Oba vzorky umístily na první místo volejbal. U druhého a třetího místa se pořadí pouze vyměnilo. Dívky ze Slezského gymnázia zařadily na druhé místo házenou a na třetí místo basketbal. Výzkum Kudláček a Frömel (2012) ukázala opačné pořadí. U chlapců se na prvním místě shodně umístil fotbal. Na druhém místě v našem výzkumu figuruje basketbal, a na třetím místě florbal, který zaujal ve výzkumu Kudláček a Frömel (2012) šesté místo. Preference týmových sportů korespondují s dalšími již uváděnými výzkumy. Jedinou odlišností je oblíbenost florbalu u chlapců ze Slezského gymnázia, což si vysvětlují každoročním florbalovým turnajem, jež probíhá mezi opavskými středními školami a jehož je Slezské gymnázium součástí.

Ve sportovních aktivitách v přírodě na prvním místě u chlapců v našem výzkumu figuruje motorismus, který jak ve výzkumu Kudláček (2015), tak ve výzkumu Frömel, Kudlacek, Groffik, Svozil, Simunek a Garbaciak (2017) obsadil šesté místo. Ve výzkumu Frömel et al. (2017) skončilo na prvním místě plavání před cykloturistikou a sjezdovým lyžováním. Chlapci ze Slezského gymnázia zařadili na druhé místo bruslení a na třetí místo cykloturistiku. Dívky zařadily na první místo sjezdové lyžování, které ve výzkumu Frömel et al. (2017) skončilo na šestém místě. U dívek uvádí Frömel et al. (2017) na prvním místě preferencí plavání (dívky ze slezského gymnázia zařadily plavání na druhé místo). Třetí místo v preferencích v našem výzkumu, tak ve výzkumu Frömel et al. (2017), obsadila pěší turistika.

Dotazník k hodnocení tělesné výchovy přinesl protichůdné výsledky. Na jedné straně měli studenti z dané hodiny dobrý pocit a došlo k uspokojení z prováděné pohybové aktivity (chlapci 92 % a dívky 81 %), v hodině panovala dobrá atmosféra (chlapci 92 %, dívky 90 %) a žáci by chtěli stejnou, nebo podobnou hodinu absolvovat znovu (chlapci 92 %, dívky 81 %). Na straně druhé by se velká část dotazovaných raději zúčastnila jiné hodiny (chlapci 75 %, dívky 74 %) nebo by v průběhu hodiny odešla domů, kdyby mohla (chlapci 67 %, dívky 74 %).

Důležitým faktorem, jenž ukazuje přínos tělesné výchovy, je, že se žáci zdokonalili nebo si osvojili novou pohybovou dovednost (chlapci 67 %, dívky 65 %) a také hodina podpořila rozvoj jejich fyzické kondice (chlapci 92 %, dívky 65 %).

Zajímavé výsledky k plnění doporučení k pohybové aktivitě ve školních dnech, zjištěné z dotazníku „Youth Activity Profile“, bohužel ještě nelze vzhledem k novosti problematiky porovnávat s rozsáhlejšími výzkumy. Zjištěné výsledky na Slezském gymnáziu jsou na úrovni výsledků výzkumů, vycházejících z obecných doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne (Frömel et al., 2020).

## 7 ZÁVĚRY

### **Pomocí monitoringu pohybové aktivity žáků jsme zjistili:**

- Nejvyšší počet kroků dosáhli studenti gymnázia ve čtvrtek (12996 kroků), nejméně v neděli (6782 kroků).
- Dívky měly ve všech dnech školního týdne v průměru více kroků než chlapci.
- Doporučení k pohybové aktivitě splnilo ve školní dny 53 % dívek a 30 % chlapců.
- Dívky byly úspěšnější v segmentech dne: před školou, transport do školy, přestávky a cesta ze školy.
- Chlapci byli úspěšnější v segmentech dne: hodiny TV, pauza na oběd a po škole.
- Studenti, kteří dostali doporučení k denní pohybové aktivitě, měli ve všech dnech v průběhu školního týdne více kroků než studenti, kteří měli doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne.
- Doporučení k pohybové aktivitě splnilo ve školní dny 57 % studentů s denním doporučením k pohybové aktivitě a 37 % žáků s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne.
- Studenti s denním doporučením k pohybové aktivitě byli úspěšnější v segmentech dne: před školou, transport do školy, hodiny TV, cesta ze školy a po škole.
- Studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne byli úspěšnější v segmentech dne: přestávky a pauza na oběd.

### **V rámci subjektivního vyhodnocení pohybové aktivity studentů dotazníkem IPAQ jsme došli k závěru, že:**

- Dívky dosáhly ve všech oblastech (celková pohybová aktivita, ve škole, transport, domácí práce, volný čas, vysoká intenzita, střední intenzita, chůze) vyšších hodnot než chlapci.
- Studenti, kteří dostali doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne, taktéž dosáhli vyšších hodnot ve všech oblastech oproti studentům, kteří dostali denní doporučení k pohybové aktivitě (11000 kroků za den).

### **Na základě vyhodnocení dotazníku sportovních preferencí jsme zjistili že:**

- V kategorii individuálních sportů chlapci nejvíce preferují lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní), cyklistiku (rychlostní, terénní, sálová) a badminton. Děvčata



nejvíce preferují lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní), plavání a badminton

- V kategorii týmových sportů chlapci nejvíce preferují fotbal (futsal), basketbal a florbal. Děvčata nejvíce preferují volejbal (beach, přehazovaná), házenou (vybíjená) a basketbal.
- V kategorii kondičních aktivit chlapci nejvíce preferují kulturistiku, posilovací cvičení a běh (jogging). Děvčata nejvíce preferují posilovací cvičení, jógu a běh (jogging).
- V kategorii sportovních aktivit ve vodě chlapci nejvíce preferují plavání s ploutvemi (potápění), zdravotní plavání a skoky do vody. Děvčata nejvíce preferují plavání s ploutvemi (potápění), cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik) a zdravotní plavání.
- V kategorii sportovních aktivit v přírodě chlapci nejvíce preferují motorismus (skiering, vodní motorismus), bruslení (in-line, kolečkové) a cykloturistiku. Děvčata nejvíce preferují lyžování (sjezdové, skialpinismus), plavání (koupání, vodní atrakce a skákání do vody) a pěší turistiku (chůze na sněžnicích, tramping).
- V kategorii bojových umění chlapci nejvíce preferují box, kung-fu a kick-box (thai-box). Děvčata nejvíce preferují karate, box a taekwon-do.
- V kategorii rytmických a tanečních aktivit chlapci nejvíce preferují latinsko-americké tance, bojové tance (capoeira) a standardní tance. Děvčata nejvíce preferují latinsko-americké tance, moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a moderní gymnastiku.
- Z hlediska jednotlivých kategorií sportovních aktivit chlapci nejvíce preferují týmové sporty, individuální sporty a kondiční aktivity. Děvčata nejvíce preferují sportovní aktivity v přírodě, kondiční aktivity a individuální sporty.

**V rámci hodnocení tělesné výchovy jsme došli k těmto závěrům:**

- Většina chlapců i dívek měla v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity, hodinu považovalo za pohodovou a alespoň jednou se v hodině zasmáli.
- Studenti se zdokonalili nebo si osvojili nějakou pohybovou dovednost (chlapci 67 %, dívky 65 %)

- Hodina tělesné výchovy podpořila jejich rozvoj fyzické kondice, (chlapci 92 %, dívky 65 %).

## 8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo komplexně charakterizovat skladbu týdenní pohybové aktivity chlapců a děvčat ze Slezského gymnázia v Opavě v kontextu s rozdílnými typy doporučení k pohybové aktivitě. Dílčími cíli bylo zjistit skladbu týdenní pohybové aktivity pomocí monitorování pohybové aktivity fitness náramky GARMIN a zjistit difference mezi chlapci a dívkami a mezi rozdílnými doporučeními k pohybové aktivitě. Dílčím cílem bylo také zjistit difference ve skladbě pohybové aktivity mezi děvčaty a chlapci podle dotazníku IPAQ-long a porovnat žáky s rozdílnými doporučeními k pohybové aktivitě. Na závěr jsme si dali za cíl charakterizovat pohybovou aktivitu žáků na Slezském gymnázium v Opavě za pomoci hodnocení hodiny tělesné výchovy a preferencemi k pohybové aktivitě.

Do výzkumu se zapojilo 40 žáků ze Slezského gymnázia v Opavě. Výzkumné šetření zahrnovalo monitoring týdenní pohybové aktivity za pomoci fitness náramků GARMIN a záznamních archů, do kterého žáci zaznamenávali svou pohybovou aktivitu. Dále výzkum zahrnoval vyplňování online dotazníků v systému INDARES, konkrétněji se jednalo o dotazník IPAQ-long, dotazník „Youth Activity Profile“, dotazník WHO-5, dotazník sportovních preferencí a dotazník hodnocení hodiny TV.

Do teoretické části jsem zahrnul poznatky, které se zabývají problematikou pohybové aktivity. Popisují v ní například rozdělení pohybové aktivity, rozdíly v pohybové aktivitě mezi pohlavími a detailněji se snažím popsat doporučení k pohybovým aktivitám.

S pomocí dat z monitoringu jsme zjistili, že dívky jsou každý den v průběhu školního týdne aktivnějšími než chlapci. Vůbec nejaktivnějším dnem v průběhu týdne byl pro studenty čtvrtek, kdy průměrný počet kroků byl 12996 kroků/den. Ve školní dny plnilo doporučení k pohybové aktivitě 53 % dívek a 30 % chlapců. Segment dne transport se stal pro dívky nejúspěšnějším z hlediska plnění doporučení k pohybové aktivitě. Tento segment plnilo 63 % dívek. Pro chlapce byl nejúspěšnější segment po škole. Tento segment plnilo 50 % chlapců.

Studenti, kteří dostali denní doporučení pohybové aktivity byli aktivnějšími než studenti, kteří dostali doporučení k pohybové aktivitě v segmentech školního dne, a to každý den v průběhu školního týdne. Ve školní dny plnilo doporučení k pohybové aktivitě 57 % studentů s denním doporučením a 37 % studentů s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne. Nejúspěšnějším segmentem pro obě skupiny se stal transport do školy. Tento segment plnilo 62 % studentů s denním doporučením a 42 % studentů s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne.

Výsledky z dotazníku IPAQ-long ukázaly, že dívky jsou aktivnější než chlapci, a to ve všech oblastech, které dotazník nabízí. V celkové pohybové aktivitě, vykazují děvčata 5528 MET-min/týden, zatímco chlapci pouze 3082 MET-min/týden. Taktéž studenti s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne jsou dle dotazníku ve všech oblastech aktivnějšími než studenti s denním doporučením. Celková pohybová aktivita je u studentů s doporučením k pohybové aktivitě v segmentech školního dne 6966 MET-min/týden ale u studentů s denním doporučením 3062 MET-min/týden.

Nejvíce preferovanými sporty se u chlapců staly sporty týmové konkrétně fotbal, basketbal a florbal. Na druhém místě skončily individuální sporty, kde je nejvíce oblíbené lyžování, cyklistika a badminton. U dívek se na prvním místě umístily sportovní aktivity v přírodě. Vůbec nejoblíbenější je u dívek lyžování, plavání a pěší turistika. Druhé nejoblíbenější jsou u dívek kondiční sporty, kde je mezi nejvíce populárními posilovací cvičení, jóga a běh.

## 9 SUMMARY

The main aim of the thesis was to comprehensively characterize the composition of the weekly physical activity of boys and girls from the Silesian Gymnasium in Opava in the context of different types of physical activity recommendations. The partial aims were to determine the composition of weekly physical activity by monitoring physical activity using GARMIN fitness bracelets and to determine differences between boys and girls and between different physical activity recommendations. Another partial aim was to determine differences in the composition of physical activity between girls and boys according to the IPAQ-long questionnaire and to compare students with different physical activity recommendations. Finally, our goal was to characterize the physical activity of students at the Silesian Gymnasium in Opava using the evaluation of physical education classes and preferences for physical activity.

40 students from the Silesian Gymnasium in Opava participated in the research. The research included monitoring of weekly physical activity using GARMIN fitness bracelets and a sheet where students recorded their physical activity. Furthermore, the research included filling out online questionnaires in the INDARES system, specifically the IPAQ-long questionnaire, the "Youth Activity Profile" questionnaire, the WHO-5 questionnaire, the sports preferences questionnaire, and the physical education class evaluation questionnaire.

In the theoretical part, I included knowledge related to the issue of physical activity. For example, I describe the division of physical activity, differences in physical activity between genders, and I try to describe physical activity recommendations in detail.

Based on the monitoring data, we found that girls are more active than boys every day during the school week. The most active day during the week for students was Thursday, with an average of 12,996 steps per day. During school days, 53 % of girls and 30 % of boys fulfilled the physical activity recommendation. The transport segment became the most successful for girls in terms of fulfilling the physical activity recommendation, with 63 % of girls fulfilling this segment. For boys, the most successful segment was after school, with 50 % of boys fulfilling this segment.

Students who received daily physical activity recommendations were more active than students who received recommendations for physical activity in the segments of the school day, every day during the school week. During school days, 57 % of students with daily recommendations and 37 % of students with recommendations for physical activity in segments of the school day fulfilled the physical activity recommendations. The most successful segment

for both groups was transport to school, with 62 % of students with daily recommendations and 42 % of students with recommendations for physical activity in segments of the school day fulfilling this segment.

Results from the IPAQ-long questionnaire showed that girls are more active than boys in all areas offered by the questionnaire. In total physical activity, girls showed 5528 MET-min/week, while boys showed 3082 MET-min/week. Similarly, students with recommendations for physical activity in segments of the school day are more active in all areas than students with daily recommendations. The total physical activity for students with recommendations for physical activity in segments of the school day is 6966 MET-min/week, while for students with daily recommendations, it is 3062 MET-min/week.

The most preferred sports for boys were team sports, specifically soccer, basketball, and floorball. In second place were individual sports, with skiing, cycling, and badminton being the most popular. For girls, outdoor sports activities were the most preferred, with skiing, swimming, and hiking being the most popular. The second most popular activities for girls were conditioning sports, with strength training, yoga, and running being the most popular.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Baňárová, P. S., Černický, M., & Malay, M. (2016). *Kineziológia: Pohyb ako základný prejav života*. Brno: Masarykova univerzita: Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne.
- Bouchard, C. (1999). Physical inactivity. *The Canadian journal of cardiology*, 15, 89G-92G.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskel, W. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bunker, L. K. (1999). entitled Physical Activity and Sport in the Lives of. *Toward a Better Understanding of Physical Fitness and Activity: Selected Topics*, 2, 185.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Cale, L., Harris, J., & Chen, M. H. (2014). Monitoring health, activity and fitness in physical education: Its current and future state of health. *Sport Education and Society*, 19(4), 379-397.
- Cavil, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R.P., & Masurier, G.C. (2002). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 5(2), 1-8
- Dobrá, L., (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß, *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dobrá, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 21, 8-16.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H.W., III. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685–698. doi:10.1093/ije/dyq272
- European commission. (2008). *Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňující pohybových aktivit*. Retrieved from <http://www.msmt.cz/file/20028/download/>
- Frömel K, Groffik D, Mitáš J, Madarasová Gecková A, & Csányi T. 2020. Physical activity recommendations for segments of school days in adolescents: Support for health behavior in secondary schools. *Frontiers in Public Health*, 8, 527442. doi:10.3389/fpubh.2020.527442

- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Svozil, Z., Chmelík, F., Jakubec, L., & Groffik, D. (2016). The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health, 86*(2), 143–151. <https://doi.org/10.1111/josh.12362>
- Frömel, K., Kudlacek, M., Groffik, D., Svozil, Z., Simunek, A., & Garbaciak, W. (2017). Promoting healthy lifestyle and well-Being in adolescents through outdoor physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(5).
- Groffik, D., Frömel, K., Mitáš, J., Garbaciak, W., & Svozil, Z. (2018). Formative action self-research: Promoting tertiary sport and physical education based on evidence and experience-based approaches. *Journal of Physical Education & Sport, 18*, 434–444.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35.
- Haskell, W. L., Blair, S. N., & Bouchard, C. (2007). *An integrated view of physical activity, fitness and health*. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 359–374). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haskell, W. L. (2009). Evolution of physical activity recommendations. *Epidemiologic Methods in Physical Activity Studies, 283*, 301.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases, 57*(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Chmelík, F., Frömel, K., Křen, F., & Fical, P. (2013). Indares. com: International database for research and educational support. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 83*, 328–331.
- Jakicic, J. M. (2009). The effect of physical activity on body weight. *Obesity, 17*(S3), S34–S38.
- Jakubec L, Dygrýn J, Šimunek A, et al. (2019). Validita originálního algoritmu pro odhad pohybové aktivity a sedavého chování z dotazníku Youth Activity Profile u českých dětí a adolescentů. *Tělesná kultura, 42*(2), 62–69. <https://doi.org/10.5507/tk.2020.006>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>



- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut
- Komercová, J., & Svobodová, M. (1998). *Autorehabilitační sestava: cvičení, masáže, strava, akupresura, autoterapie páteře, biorytmy: rehabilitace páteře*. Praha: Fontána.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47–67.
- LaMonte, M., Blair, S. N., & Lee, I. (2009). Physical activity, fitness, and delayed mortality. *Epidemiologic Methods in Physical Activity Studies*, 139-157.
- Lera-López, F., Wicker, P., & Downward, P. (2016). Does government spending help to promote healthy behavior in the population? Evidence from 27 European countries. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 38(2), e5–e12.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Ministerstvo zdravotnictví. (2015). Zdraví 2020: Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Retrieved from 69 [https://www.mzcr.cz/Admin/\\_upload/files/5/ak%C4%8Dn%C3%AD%20pl%C3%A1ny%20-%20p%C5%99%C3%ADlohy/AP%2001%20podpora%20pohybov%C3%A9%20aktivit.pdf](https://www.mzcr.cz/Admin/_upload/files/5/ak%C4%8Dn%C3%AD%20pl%C3%A1ny%20-%20p%C5%99%C3%ADlohy/AP%2001%20podpora%20pohybov%C3%A9%20aktivit.pdf)
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc, Czech Republic: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mitchell, J. E., Crosby, R., de Zwaan, M., Engel, S., Roerig, J., Steffen, K., ... & Wonderlich, S. (2013). Possible risk factors for increased suicide following bariatric surgery. *Obesity*, 21(4), 665-672.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC Public Health*, 10(10), 10.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167-180.
- Piola, T. S., Araújo Bacil, E. D., Silva, M. P., Pacífico, A. B., De Camargo, E. M., & De Campos, W. (2019). Impact of physical activity correlates in the isolated and combined presence of insufficient level of physical activity and high screen time among

- adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 37(2), 194–201.  
<https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2019;37;2;00011>
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology and Health*, 32(8), 942–975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., ... & Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže. Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Saint-Maurice PF & Welk G.J. (2015) Validity and cali–bration of the Youth Activity Profile. *PLoS one* 10(12): e0143949. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143949>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., Chmelík, F., Sigmund, E., Feltlová, D., & Frömel, K. (2013). Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health r ecommendations. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 744-750.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sirard, J. R., Riner, W. F., McIver, K. L., & Pate, R. R. (2005). Physical activity and active commuting to elementary school. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(12), 2062–2069. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000179102.17183.6b>
- Slezské gymnázium Opava, příspěvková organizace. (2019). *Školní vzdělávací program*. [https://www.sgopava.cz/wp-content/uploads/2023/02/svp\\_od\\_2019\\_v\\_02\\_2023.pdf](https://www.sgopava.cz/wp-content/uploads/2023/02/svp_od_2019_v_02_2023.pdf)
- Slezské gymnázium Opava, příspěvková organizace. (2021). *Výroční zpráva 2020/2021*. [https://www.sgopava.cz/wp-content/uploads/2021/11/vyrocní\\_zpráva\\_2021.pdf](https://www.sgopava.cz/wp-content/uploads/2021/11/vyrocní_zpráva_2021.pdf)
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart association. *Circulation*, 128(20), 2259–2279. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000435708.67487.da>
- Tucker, P., & Gilliland, J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: a systematic review. *Public Health*, 121(12), 909-922.

- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., ... Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-22.
- US Department of Health and Human Services. (1996). Surgeon general's report on physical activity and health (CDC Publication No. S/N 017-023-00196-5). *Atlanta, GA: Centers for Disease Control.*
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 40(1), 45-53. doi: 10.5507/tk.2017.003
- Wilkins, E., Wilson, L., Wickramasinghe, K., Bhatnagar, P., Leal, J., Luengo-Frenandez, R., . . . Townsend, N. (2017). *European cardiovascular disease statistics 2017*. Brussels: European Heart Network.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). *Recommended levels of physical activity for children aged 5–17 years*. Retrieved from [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/).
- World Health Organization, (2016). *Physical activity in adolescents*. Retrieved from [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/303480/HBSC](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/303480/HBSC)
- World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*. Geneva: World Health Organization

## Příloha 1. Informovaný souhlas

**Institut aktivního životního stylu**

Vedoucí: Mgr. František Chmelík Ph.D.

třída Míru 117, 771 11 Olomouc | T: 585 636 117 | E: frantisek.chmelik@upol.cz

Fakulta  
tělesné kulturyUniverzita Palackého  
v Olomouci

## INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho dítěte na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, které je součástí řešení schválených projektů pracoviště. V rámci výzkumného šetření budou mít žáci možnost monitorovat svou pohybovou aktivitu s využitím náramků **Garmin**, které splňují všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Náramky budou žáci nosit po dobu tří týdnů na zápěstí nedominantní paže. Součástí výzkumu bude také vyplnění českých verzí světově využívaných dotazníků k pohybové aktivitě ve webové aplikaci **Indares** (<http://indares.com/>). Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o objemu pohybové aktivity v rámci školních a víkendových dnů, plnění doporučení k pohybové aktivitě a další informace související se zdravým životním stylem. V současné době realizujeme obdobná měření na dalších školách v České republice, Polsku a dalších zemích. Hlavním smyslem výzkumného šetření je ověření nových možností zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže, a to obzvláště po negativních dopadech pandemie. Uvědomujeme si, že v současné době jsou jakékoliv úkoly pro žáky zatěžující, ale je zcela zřejmé, že zdraví dětí a mládeže je v době omezování pohybové aktivity ohroženo a vrácení se ke zdravému životnímu stylu bude možné jen společným úsilím rodičů, školy a volnočasových a sportovních institucí.

Všichni zúčastnění žáci budou informováni o svých individuálních výsledcích a vedení školy o souhrnných výsledcích výzkumu.

Děkujeme Vám za pochopení významu výzkumné šetření a za souhlas!

Mgr. František Chmelík Ph.D.

vedoucí Institutu aktivního životního stylu

proděkan pro vědu a výzkum

prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.

odpovědný řešitel

Jméno účastníka: .....

Datum narození účastníka: .....

\*Jméno zákonného zástupce: .....

1. \*Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let./\*Já níže podepsaný(á) souhlasím s účastí \*mé dcery/\*mého syna ve studii a zároveň s účastí souhlasí \*moje dcera/\*můj syn.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od účastníka očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účastník účast ve studii může kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Porozuměl(a) jsem tomu, že v případě ztráty nebo poškození monitorovacího přístroje nebude od účastníka ani jeho zákonného zástupce požadována finanční náhrada za vzniklou škodu.
5. Při zařazení do studie budou osobní data účastníka uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat účastníka. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje účastníka poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
6. Porozuměl(a) jsem tomu, že jméno účastníka se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

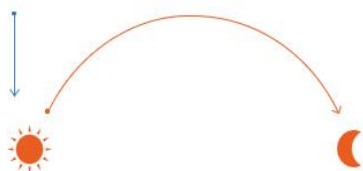
Datum: .....

Podpis \*účastníka/\*zákonného zástupce: .....

\* Nehodící se škrtněte.

## Příloha 2. Denní doporučení k pohybové aktivitě

# DENNÍ DOPORUČENÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ



**11 000 KROKŮ**



**60 MINUT**

*středně až vysoce  
intenzivní PA*



### Plnění denních doporučení Ti pomůže:

- Zlepšit zdraví
- Zlepšit tělesnou zdatnost
- Posílit svaly a zpevnit kosti
- Udržet zdravou tělesnou hmotnost
- Poznat pocit uspokojení z různých typů pohybové aktivity
- Podpořit sebevědomí a sebedůvěru
- Zlepšit osobní pohodu, pocity štěstí a životní spokojenosti
- Podpořit zábavu s kamarády a získání nových kamarádů
- Zlepšit výsledky ve škole a snížit stres
- Podpořit lepší využívání chytrých hodinek nebo mobilů

*Být co nejvíce pohybově aktivní je důležitější, než počítání kroků nebo minut pohybové aktivity. Pokud je to možné, je třeba provozovat středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity (svízná chůze, běh, taneční aktivity, pohybové hry, jízda na kole/koloběžce/prkně apod.).*

# DENNÍ DOPORUČENÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ



**11 000 KROKŮ**

nebo

**60 MINUT**

*středně až vysoce  
intenzivní pohybové aktivity*



## Plnění denních doporučení Ti pomůže:

- Zlepšit zdraví
- Zlepšit tělesnou zdatnost
- Posílit svaly a zpevnit kosti
- Udržet zdravou tělesnou hmotnost
- Poznat pocit uspokojení z různých typů pohybové aktivity
- Podpořit sebevědomí a sebedůvěru
- Zlepšit osobní pohodu, pocít štěstí a životní spokojenosti
- Podpořit zábavu s kamarády a získání nových kamarádů
- Zlepšit výsledky ve škole a snížit stres
- Podpořit lepší využívání chytrých hodinek nebo mobilů

*Být co nejvíce pohybově aktivní je důležitější, než počítání kroků nebo minut pohybové aktivity. Pokud je to možné, je třeba provozovat středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity (svižná chůze, běh, taneční aktivity, pohybové hry, jízda na kole/ koloběžce/prkně apod.). Pro snazší splnění nebo překročení celkového denního doporučení Ti může pomoci rozdělit si pohybovou aktivitu do několika částí dne a přizpůsobit ji svým možnostem (dle schématu níže).*

## ŠKOLNÍ DNY



## VÍKENDOVÉ DNY



## Příloha 4. Záznamní arch (přední strana)

Institut aktivního životního stylu  
Fakulta tělesné kultury



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

### Záznam týdenní pohybové aktivity (náramky **Garmin**)

Jméno: \_\_\_\_\_ Příjmení: \_\_\_\_\_  
Datum zahájení měření: \_\_\_\_\_ Hmotnost [kg]: \_\_\_\_\_ Výška [cm]: \_\_\_\_\_ Dat. nar.: \_\_\_\_\_  
Škola: \_\_\_\_\_

#### Jak zapisovat údaje?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a počty kroků z náramku.  
**Nošení přístroje:** Náramek noste celý den bez sundávání na zápěstí nedominantní ruky (nesundáváte náramek ani na spánek, sprchování či plavání).

		Den v týdnu							
		Den měření	1	2	3	4	5	6	7
Ráno - při vstávání	- čas								
	- kroky								
Odchod do školy	- čas								
	- kroky								
Příchod do školy	- čas								
	- kroky								
Tělesná výchova	- začátek	- čas							
		- kroky							
	- konec	- čas							
		- kroky							
Odchod ze školy	- čas								
	- kroky								
Třénink	- začátek	- čas							
		- kroky							
	- konec	- čas							
		- kroky							
Odpoledne/večer - příchod domů	- čas								
	- kroky								
Večer - při uléhání ke spánku	- čas								
	- kroky								

Motivoval tě náramek k vyšší pohybové aktivitě?	ano	-	ne
Doporučení k pohybové aktivitě mohou podpořit snahu o zvýšení pohybové aktivity?	ano	-	ne
Mobil je pro jednoduché informace lepší než náramek?	ano	-	ne

Místo pro Vaše poznámky týkající se nošení náramku:

**Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.**

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně aktivity sčítejte). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpotení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem I (intenzivní).

Pohybová aktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvičení s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Základní a sportovní gymnastika								
Kondiční cvičení, posilování								
"Zdravotní" cvičení (i ranni)								
Plavání								
Lýžování sjezdové								
Lýžování běh								
Bruslení (i kolečkové), skateboard								
Jízda na kole, koloběžce (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Tenis, <del>softtenis</del>								
Stolní tenis								
Florbal, hokej								
Úpoly (bojová umění, sebeobrana)								
Zahradkaření								
Pracovní (manuální práce)								
Domácí práce (uklizení, úpravy bytu)								
Jiné.....								

**Druh a intenzita všech pohybových inaktivit.**

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně inaktivity sčítejte).

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Sezení (ležení) u obrazovky								
Sezení (ležení) s mobilem								
Sezení ve škole								
Sezení (ležení) při učení, hře, ...								
Sezení v parku, restauraci ap.								
Sezení (stání) při sport. a kulturních akcích								
Sezení (stání) v dopravních prostředcích								



## Příloha 5. Dotazník sportovních preferencí

### Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uvedte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivita:

Hodin za týden:

Uvedte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivita:

Uvedte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivita:

[Další >](#)

### Dotazník sportovních preferencí

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlостní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 3/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další pálkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 4/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 5/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 6/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity v přírodě
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
Bruslení (in-line, kolečkové)
Cykloturistika
Golf
Jezdectví
Lanové aktivity
Létání, plachtění, rogalo
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
Lyžování běžecké
Lyžování sjezdové, skialpinismus
Motorismus, skicross, vodní motorismus
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
Snowboarding

První místo: (není)

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 7/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Bojová umění
Aikido
Box
Judo
Karate
Kick-box (thai-box)
Kung-Fu
Musado
Taekwon-Do
Zápas (sumo)

První místo: (není)

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 8/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Rytmické a taneční aktivity
Balet, výrazový tanec
Bojové tance (capoeira)
Latinsko-americké tance
Lidové tance (country)
Moderní gymnastika
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
Orientální tance (břišní tanec)
Rock'n'roll
Standardní tance
Taneční aerobik

První místo: (není)

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 9/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhý nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrnně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmické a taneční aktivity

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita: (Nejsem rozhodnut) ▼

[< Předchozí](#) [Ulož data](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

Krok 1/8

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1) Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano  Ne

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Krok 2/8

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

1) **Cestoval jste během posledních 7 dnů motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

Pokud jste motorovým dopravním prostředkem cestoval/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za 1 den).

Ano  
 Ne

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

2) **Jezdil/a jste během posledních 7 dnů na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?**

Pokud jste na kole jezdil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano  
 Ne

3) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?**

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano  
 Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Krok 3/8

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

1) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklízení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.  
Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**? Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.  
Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**? Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.  
Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Krok 4/8

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

1) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase**? Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve.  
Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání? Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.  
Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru? Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.  
Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za 1 den).

- Ano  
 Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Krok 5/8

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě u přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

1) Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

hodin denně    
minut denně

2) Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením ve víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

hodin denně    
minut denně

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

Krok 6/8

Pohlaví  Muž  Žena Věk: 28

Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?

- Počet roků
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

Máte v současné době placené zaměstnání?

- Ano
- Ne
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

Kam zařadíte místo, kde žijete?

- Velké město (> 100 000 obyvatel)
- Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
- Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
- Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Krok 7/8

Výška (cm): 185 Hmotnost (kg): 86

Bydliště: Česká republika

Kraj

Okres

Obec

Způsob bydlení  Dům  Bytový dům

Kuřák  Ano  Ne

Způsob života  Sám  V rodině  V rodině s dětmi do 18 let

Máte psa  Ano  Ne

Materiální podmínky (mám k dispozici)

Kolo  Ano  Ne

Auto  Ano  Ne

Chata, chalupa  Ano  Ne

Organizovanost  Ne  1x týdně  2x týdně  vícekrát týdně

(pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku - organizuje osoba nebo instituce)

Sportovní činnost, kterou během roku

nejčastěji provozujete

byste nejraději provozoval/a

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Krok 8/8

Jestliže chcete nějakou informaci poskytnutou na předchozích stránkách upřesnit, použijte tlačítko „Předchozí“ a proveďte případné změny.

Pokud máte dotazník v pořádku vyplněný a chcete ho odeslat, klikněte na tlačítko „Odeslat dotazník“.

[<< Předchozí](#) [Odeslat dotazník](#)

## Příloha 7. Dotazník k hodnocení TV

### Dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy

Počet let ve škole:

  [?](#)

Datum:

Hmotnost:


 kg

Výška:

 cm

Počet kroků (pokud bylo měřeno):

Převažující obsah:

vypiš

Uveď, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

- Horní polovina třídy  Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?:

- Ano  Ne



Č. Otázka	Ano	Ne
1. Poznal/a jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Měl/a jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Chtěl/a bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Měl/a jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Dozvěděl/a ses něco nového?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Byl/a jsi po hodině příjemně unaven/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mohl(a) ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Osvožil(a) sis nebo zdokonalil(a) ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Zasmál(a) ses v hodině?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ptal(a) ses při učení na něco učitele nebo spolužáka?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Raději bych se zúčastnil(a) jiné hodiny ve třídě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Měl(a) jsi pocit, že jsi neustále „dirigován(a)“ učitelem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Prováděl(a) jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Byl(a) jsi pochválen(a) učitelem nebo spolužákem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Musel(a) jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Opravil(a) jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Kdybys mohl(a) v průběhu hodiny odejít domů, odešel(odešla) bys?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uvedte podle svého názoru hlavní pozitiva (+) hodnocené vyučovací jednotky

+ Další


Uvedte podle svého názoru hlavní negativa (-) hodnocené vyučovací jednotky

+ Další

Uložit dotazník

## Příloha 8. Dotazník WHO-5

### WHO-5 Index emoční pohody

 Vyberte, prosím, pro každé z pěti tvrzení tu odpověď, která se nejvíc blíží tomu, jak jste se cítili posledních dvou týdnech. **Všimněte si, že vyšší čísla znamenají lepší emoční pohodu.**


V posledních dvou týdnech	celou dobu	většinu doby	více než polovinu doby	méně než polovinu doby	občas	nikdy
1. Byli jste veselí a v dobré náladě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Byli jste klidní a uvolnění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Byli jste aktivní a plní elánu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Probouzeli jste se osvěžení a odpočinutí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mne zajímají	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Uložit dotazník](#)


© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød

## Příloha 9. Dotazník Youth Activity Profile

### Youth Activity Profile

 Ještě než začneš, potřebujeme se o Tobě a Tvé škole dozvědět pár základních informací. Prosím, uveď měsíc a rok svého narození, pohlaví a ročník, který navštěvuješ. Poskytnuté údaje budou použity pouze pro výzkumné účely.

#### Osobní údaje

Jméno	<input type="text"/>
Příjmení	<input type="text"/>
Počet let ve škole:	- - Vyberte <input type="button" value="▼"/> <u>2</u>
Datum narození:	<input type="text"/> 
Hmotnost:	<input type="text"/> kg
Výška:	<input type="text"/> cm
Pohlaví:	<input checked="" type="radio"/> Muž <input type="radio"/> Žena

### Youth Activity Profile

 Zodpověz prosím ještě tyto otázky o Tvoji škole a Tvém vlastním postoji k pohybové aktivitě a tělesné výchově.

#### Osobní údaje

**Pohybové aktivity mě baví.** S tímto tvrzením:

- - Vyberte

**Tělesná výchova mě baví.** S tímto tvrzením:

- - Vyberte

V kolika dnech máte v každém týdnu tělesnou výchovu?:

- - Vyberte

V kolika dnech máte v každém týdnu obědovou pauzu?:

- - Vyberte

Kolik volných hodin bez oběda máte během dne v průběhu vyučování?:

- - Vyberte

Kolikrát jsi v minulém týdnu měl/a sportovní trénink nebo jinou organizovanou pohybovou aktivitu pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího?:

- - Vyberte

## Youth Activity Profile

-  Teď budou následovat otázky na čas, který strávíš aktivně (jak ve škole, tak i mimo školu) a čas, který strávíš sezením. Na začátek Ti ještě vysvětlíme dva pojmy, se kterými se v dotazníku setkáš.


### Pohybové aktivity

jsou činnosti, které vyžadují hodně chození, běhání nebo jiného druhu pohybu v prostoru. Jedná se například o jízdu na kole a tanec, ale i sporty nebo venkovní hry, které vyžadují hodně pohybu.

### Sedavé aktivity

jsou činnosti, jako například sledování televize, hraní videoher, počítačových nebo konzolových her, kterým se věnuješ ve svém volném čase. NEPATŘÍ sem čas, který strávíš sezením nebo prací na domácích úkolech.

## Youth Activity Profile

-  Následující otázky se zaměřují na Tvou pohybovou aktivitu ve škole. Patří sem hodiny tělesné výchovy, ale Ty můžeš být aktivní i během cesty do školy, přestávek nebo obědové pauzy. Prosím, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v posledních 7 dnech.

### Úroveň aktivity ve škole

**1. Aktivita na cestě do školy:** V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole do školy?

*(Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.)*

- v žádném
- v 1 dni
- ve 2 dnech
- ve 3 dnech
- ve 4–5 dnech (skoro každý den)

**2. Aktivita během hodin tělesné výchovy:** Jak často jsi za posledních 7 dnů během hodin tělesné výchovy běhal/a nebo se pohyboval/a v rámci naplánovaných her nebo aktivit?

*(Pokud jsi neměl/a tělesnou výchovu, vyber možnost "Neměl/a jsem tělesnou výchovu".)*

- neměl/a jsem tělesnou výchovu
- téměř vůbec z celkového času
- malou část celkového času
- střední část celkového času
- velkou část celkového času
- skoro pořád

**3. Aktivita během přestávky:** Kolik času ses za posledních 7 dnů během přestávek věnoval/a nějakému sportu, chůzi, běhu nebo aktivním hrám?

*(Pokud jsi ve škole neměl/a přestávku, vyber možnost "Neměl/a jsem ve škole přestávku".)*

- neměl/a jsem přestávku
- téměř vůbec z celkového času
- malou část celkového času
- střední část celkového času
- velkou část celkového času
- skoro pořád

**4. Aktivita během obědové pauzy:** Kolik času ses za posledních 7 dnů během obědové pauzy hýbal/a, chodil/a nebo něco hrál/a?

*(Pokud jsi ve škole neměl/a obědovou pauzu, vyber možnost "Neměl/a jsem obědovou pauzu".)*

- neměl jsem obědovou pauzu
- téměř vůbec z celkového času
- malou část celkového času
- střední část celkového času
- velkou část celkového času
- skoro pořád


**5. Aktivita na cestě ze školy:** V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole ze školy?

*(Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.)*

- v žádném
- v 1 dni
- ve 2 dnech
- ve 3 dnech
- ve 4–5 dnech (skoro každý den)

« Zpět | Další »

## Youth Activity Profile

-  Následující otázky se zaměřují na Tvou celkovou úroveň pohybové aktivity v různých částech dne mimo dobu školního vyučování. Patří sem nejen všechny formy organizované pohybové aktivity pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího, ale i hraní s kamarády, tanec nebo provádění domácích a jiných prací. Prosim, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v době mimo školu v **posledních 7 dnech**.

### Úroveň aktivity doma

**6. Aktivita před školou:** V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době před školním vyučováním (6:00-8:00) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

*(Patří sem aktivity prováděné doma, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale NEPOČÍTEJ chůzi nebo jízdu na kole do školy.)*

- v žádném
- v 1 dni
- ve 2 dnech
- ve 3 dnech
- ve 4–5 dnech (skoro každý den)

**7. Aktivita po škole:** V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době po školním vyučování (15:00-18:00) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

*(Patří sem aktivity prováděné doma, v družině, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale NEPOČÍTEJ chůzi nebo jízdu na kole do školy.)*

- v žádném
- v 1 dni
- ve 2 dnech
- ve 3 dnech
- ve 4–5 dnech (skoro každý den)

**8. Večerní aktivita během školního týdne:** V kolika dnech ses během posledních 7 dnů (mimo víkendu) ve večerních hodinách (18:00-22:00) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

*(Patří sem aktivity prováděné doma, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale NEPOČÍTEJ chůzi nebo jízdu na kole do školy.)*

- v žádném
- v 1 dni
- ve 2 dnech
- ve 3 dnech
- ve 4–5 dnech (skoro každý den)

**9. Aktivita v sobotu:** Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během **minulé soboty**?

*(Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.)*

- žádná aktivita (0 minut)
- malé množství aktivity (1 až 30 minut)
- malé až střední množství aktivity (31 až 60 minut)
- střední až velké množství aktivity (1 až 2 hodiny)
- velké množství aktivity (více než 2 hodiny)

**10. Aktivita v neděli:** Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během **minulé neděle**?

*(Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.)*

- žádná aktivita (0 minut)
- malé množství aktivity (1 až 30 minut)
- malé až střední množství aktivity (31 až 60 minut)
- střední až velké množství aktivity (1 až 2 hodiny)
- velké množství aktivity (více než 2 hodiny)

« Zpět

Další »

## Youth Activity Profile

**i** Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravděpodobně sedíš, když jíš, děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroje. Sedět ale můžeš, i když se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj telefon či tablet).

**Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dnů.**

### Sedavé chování

**11. Čas strávený u televize:** Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů **sledováním televize** mimo dobu školního vyučování?

*(Patří sem čas strávený sledováním různých televizních programů, filmů či sportů, ale NE hraní videoher.)*

- na televizi jsem se vlastně vůbec nedíval/a
- na televizi jsem se díval/a méně než 1 hodinu denně
- díval/a jsem se 1 až 2 hodiny denně
- díval/a jsem se 2 až 3 hodiny denně
- díval/a jsem víc než 3 hodiny denně

**12. Čas strávený u videoher:** Kolik času jsi strávil/a během posledních sedmi dnů **hraním videoher** mimo dobu školního vyučování?

*(Patří sem hraní her na mobilních telefonech, tabletech a herních konzolích. Například Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, apod.)*

- hry jsem vůbec nehrál/a
- hrál/a jsem méně než 1 hodinu denně
- hrál/a jsem 1 až 2 hodiny denně
- hrál/a jsem 2 až 3 hodiny denně
- hrál/a jsem více než 3 hodiny denně

**13. Čas strávený u počítače:** Kolik času jsi strávil během posledních 7 dnů **na počítači** mimo dobu školního vyučování?

*(Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku nebo Instagramu, surfováním po internetu, chatováním, hraním online her nebo počítačových her.)*

- počítač jsem vůbec nepoužíval
- počítač jsem používal méně než 1 hodinu denně
- počítač jsem používal/a 1 až 2 hodiny denně
- počítač jsem používal/a 2 až 3 hodiny denně
- počítač jsem používal více než 3 hodiny denně

**14. Čas strávený s telefonem:** Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů používáním svého mobilního telefonu mimo dobu školního vyučování?

*(Prosim, započítej čas strávený telefonováním, psaním SMS zpráv a chatováním.)*

- mobilní telefon jsem vůbec nepoužíval
- mobilní telefon jsem používal méně než 1 hodinu denně
- mobilní telefon jsem používal/a 1 až 2 hodiny denně
- mobilní telefon jsem používal/a 2 až 3 hodiny denně
- mobilní telefon jsem používal více než 3 hodiny denně

**15. Celkové sedavé chování:** Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé **typické** návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma?

*(Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.)*

- ve svém volném čase téměř vůbec nesedím
- ze svého volného času strávím jen malou část sezením
- ze svého volného času strávím střední část sezením
- ze svého volného času strávím velkou část sezením
- ve svém volném čase skoro pořád sedím

« Zpět

Uložit dotazník