

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO FORMA PREVENCE
UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK U ADOLESCENTŮ**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Karolína Bejda, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, PhD.

Olomouc 2021

Jméno a příjmení: Karolína Bejda

Název diplomové práce: Pohybová aktivita jako forma prevence užívání návykových látek u adolescentů

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petr Reich, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Resumé:

Tato práce se zaměřuje na užívání návykových látek u adolescentů. Práce tedy srovnává míru pohybové aktivity sportující a nesportující populace v Kolíně a dále porovnává užívání návykových látek u adolescentů, kterými jsou cigarety, alkohol a ostatní drogy.

Klíčová slova:

Adolescence, návyková látka, alkohol, cigarety, závislost, pohybová aktivita, prevence, výzkum.

Souhlasím s půjčováním závěrečné práce v rámci knihovnických služeb.

First name and surname: Karolína Bejda

Title of the thesis: Physical activity as a form of substance abuse prevention in adolescents

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Petr Reich, PhD.

The year of presentation: 2017

Abstract:

This work focuses on substance use in adolescents. Thus, the work compares the level of physical activity of the sporting and non-sporting population in Cologne and further compares the use of addictive substances in adolescents, such as cigarettes, alcohol and other drugs.

Key words:

Adolescence, addictive substance, alcohol, cigarettes, addiction, physical activity, prevention, research

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Petra Reicha, PhD., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 20.4.2021

Děkuji Mgr. Petru Reichovi, PhD. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této diplomové práce.

Obsah

1	Úvod	8
2	přehled poznatků	10
2.1	Vývojové období adolescence a rizika s ním spojená	10
2.1.1	Raná adolescence	11
2.1.2	Pozdní adolescence	11
2.1.3	Rizikové a sociálně-patologické chování u adolescentů	12
2.2	Užívání návykových látek	14
2.2.1	Alkohol	15
2.2.2	Tabák	16
2.2.3	Nelegální drogy	17
2.2.4	Závislost na návykových látkách	17
2.2.5	Vlivy na užívání návykových látek	19
2.2.6	Prevence užívání návykových látek u adolescentů	21
2.3	Pohybová aktivita adolescentů	23
2.3.1	Preventivní význam pohybové aktivity v období dospívání	24
2.3.2	Způsoby prevence užívání návykových látek skrze pohybové aktivity	26
3	Cíle a hypotézy	30
3.1	Hlavní cíl	30
3.2	Dílčí cíle	30
3.3	Hypotézy výzkumu	30
3.4	Výzkumné otázky	30
4	Metodika	32
4.1	Metody výzkumu	32
4.2	Harmonogram výzkumu	34
4.3	Výzkumný soubor	34
5	Výsledky	38

5.1	Výsledky dotazníku IPAQ.....	38
5.1.1	Intenzivní pohybová aktivita v posledních 7 dnech.....	38
5.1.2	Středně zatěžující pohybová aktivita v posledních 7 dnech.....	40
5.1.3	Chůze.....	43
5.1.4	Sezení v pracovních dnech.....	45
5.1.5	MET hodnoty	46
5.2	Výsledky dotazníku: Postoj k návykovým látkám	48
5.2.1	Kouření.....	48
5.2.2	Alkohol.....	53
5.2.3	Jiné drogy	56
5.2.4	Pohybová aktivita.....	59
6	Diskuze.....	61
7	Závěry.....	68
8	Souhrn	69
9	Summary	70
10	Referenční seznam	72
11	Přílohy	76
11.1	Příloha č. 1 - Dotazník IPAQ.....	76
11.2	Příloha č. 2 - Dotazník pro zjištění postojů k návykovým látkám.....	78

1 ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá tématem „Pohybové aktivity jako prevence užívání návykových látek u adolescentů“. Tato věková skupina se nachází v těžkém vývojovém období svého života, které je plné změn a nových životních úkolů, se kterými může být obtížné se správně vyrovnávat, především v dnešním moderním světě. V minulosti prostřednictvím různých pravidel, společenských norem a rituálů adolescenti věděli, jak se ve kterých situacích chovat. Společnost je však v 21. století jiná. Mladý člověk je „hazen do vody a pluje“. Také z toho důvodu jsou adolescenti vysoce ohroženi nežádoucím rizikovým chováním, jehož nejčastějším projevem bývá právě experimentování či pravidelné užívání návykových látek. Z tohoto důvodu je důležité věnovat danému tématu vysokou pozornost, stejně tak jako prevenci, která by zabránila nebo alespoň co nejvíce eliminovala výskyt tohoto nežádoucího chování. Jedním z účinných způsobů prevence užívání návykových látek je právě pohybová aktivita.

Systematicky je tato diplomová práce rozdělena do několika kapitol. Teoretická část práce staví na metodě rešerše odborné literatury a pramenných zdrojů. V této teoretické části je nejprve pozornost zaměřena na adolescenty. Je zde vymezeno období rané a pozdní adolescence a rizikové chování, které toto období většinou doprovází. Druhá kapitola se věnuje užívání návykových látek jako vybraného rizikového (či sociálně-patologického) chování, na které se tato práce blíže zaměřuje. Jsou představeny základní návykové látky – alkohol, kouření a nelegální drogy ve vztahu k mladistvým uživatelům. V této kapitole jsou zároveň popsány základní aspekty závislosti na návykových látkách, včetně typického procesu, s jakým bývá odhalována závislost na návykových látkách u adolescentů. Jsou zde též uvedeny některé okolní vlivy, které mohou zkušenost dospívajících s návykovými látky zapříčinit a jsou zde obecně vymezeny tři roviny prevence v případě návykových látek. Třetí kapitola teoretické části práce se věnuje pohybovým aktivitám adolescentů jako možného způsobu prevence před užíváním návykových látek. V této souvislosti je uvedena nejen preventivní funkce pohybové aktivity, ale také způsoby této prevence skrze školní a mimoškolní pohybovou aktivitu.

Na této teoretické části práce staví část praktická. Zde je využit pro naplnění cíle práce kvantitativní přístup v dotazníkového šetření. Pro sběr dat ohledně pohybové aktivity byl použit standardizovaný mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ, který zjišťuje intenzitu a délku pohybové aktivity za posledních 7 dní (zkrácená verze). Pro sběr ohledně výskytu vybraných nežádoucích jevů byl vybrán dotazník Postoje k návykovým látkám (Hrčka et al,

2000). Výzkum je realizován mezi adolescenty z Kolínského basketbalu a ZŠ Kolín II., Bezručova.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vývojové období adolescence a rizika s ním spojená

Vzhledem k tomu, že se tato práce zaměřuje na adolescenty je nutné v úvodu této práce nejprve vymezit toto vývojového období člověka, a s tím související psychické a sociální změny, které jsou důležitým faktorem ovlivňujícím chování a jednání dospívajících. Pokud jsou tyto procesy nějakým způsobem narušeny, mohou u jedince vést až k výskytu nežádoucího chování, jakým je mj. užívání návykových látek. Pokud navíc takový jedinec pochází ze sociálně nebo ekonomicky slabšího rodinného prostředí, může být těmito jevy více ohrožen. V druhé části první kapitoly se proto budu věnovat také vymezení pojmů rizikové chování dospívajících a sociálně-patologické chování obecně.

Dle Vágnerové (2012) je možné dospívání chápat jako období ve vývoji člověka mezi dětstvím a dospělostí, které zahrnuje komplexní proměnu osobnosti ve všech oblastech: psychické, sociální i somatické. Z pohledu psychologického adolescenti začínají pubertálními změnami, změnami struktury mozku a sexuálním zájmem. Z pohledu psychologického dospívají kognitivní schopnosti adolescentů. Z hlediska sociálního poté platí, že adolescenti prožívají sociální změny prostřednictvím školy, komunit a přátel.

Adolescenti zde zastávají různé role. K popsáním změnám dochází u každého adolescenta, v každém pohlaví a současně různým tempem. Vývoj adolescentů často ovlivňují strukturální a environmentální faktory (Unicef, 2005). Vágnerová (2012) doplňuje, že všeobecně můžeme toto období označit za životní fázi hledání svého místa ve společnosti i hledání vlastní identity, navazování trvalejších životních vztahů (ať už přátelských či partnerských), získávání jakési startovní pozice či statusu ve společnosti. Adolescenti by také měli postupně získávat odpovědnost za svůj život, za své rozhodování a jednání. Podrobněji jsou tyto změny (a s nimi související rizika, která by mohla být příčinou užívání návykových látek) popsány v rámci dvou fází období adolescence, které uvádím podle Vágnerové (2012).

Mnoho autorů vymezuje adolescenci odlišně. Většinou jej autoři vymezují v době od 15 do 20 let. Krejčová (2011) rozděluje adolescenci na ranou a pozdní, jak je také rozvedeno v následujícím textu. Zde však Blatný (2017) doplňuje, že s rozvojem a strukturovaností společnosti se období adolescence prodlužuje.

2.1.1 Raná adolescence

Raná adolescence (neboli pubescence) probíhá u člověka mezi 11. a 15. rokem života. Z hlediska pedagogiky hovoříme o starším školním věku. V této fázi je možné největší změny dle Nielsena et al. (2014) zaznamenat především v tělesné oblasti. V pubertě jedinci pohlavně dozrávají. Mění se také jejich vzhled a fyzická podoba. Hormonální změny související s pohlavním dozráváním se projevují také v psychické rovině jako emoční labilita, tedy tendence reagovat přecitlivěle.

Emoční reakce se odráží ve „výkyvech sebepojetí, v nejistotě o sobě samém a vyšší zranitelnosti sebeúcty. Vztahovačnost tohoto období, nechuť ke kompromisům a korekcím jsou projevem osobní nejistoty“ (Dolejš, Orel, 2017, s. 56-57). Vágnerová (2012) poté doplňuje, že právě hledání jistoty se u pubescentů odráží na jejich vztazích s vrstevníky. Snaží se o citovou akceptaci, přijetí ze strany svých vrstevníků. Tuto jistotu se snaží upevnit také skrze navazování nových přátelství nebo experimentací s prvními partnerskými vztahy.

V období rané adolescence dochází u jedinců k výrazným tělesným a vzhledovým změnám. Skrze vzhled hodnotí nejen sami sebe, ale jsou podle něj hodnoceni i ze strany okolí. To vše vede k tomu, že vzhled se pro pubescenty stává hlavním předmětem zájmu „a stává se podnětem ke změně sebepojetí i chování okolí“ (Vágnerová, 2012, s. 369). Pokud vzhled jedince neodpovídá představám jeho okolí – především vrstevníků – může být vážně narušeno jeho sebehodnocení nebo proces socializace. Tento jev se ve školním prostředí tradičně projevuje jako šikana ze strany spolužáků, nebo sociální izolace.

Konec tohoto období u většiny souvisí s ukončením povinné školní docházky. Poté nastupuje období pozdní adolescence, ve které si již dospívající volí své další profesní směřování a nastupují na střední školy, jak je uvedeno v další kapitole.

2.1.2 Pozdní adolescence

Tato vývojová fáze člověka trvá zhruba od 15 let do 20 let. Úplné dosažení dospělosti však závisí především na psychické, emocionální a sociální zralosti. V tomto období dospívající zažívají první sexuální zkušenosti a rozvíjejí dlouhodobější vztahy. Hlavním úkolem tohoto období je především rozvoj vlastní identity. „*To se projevuje větší snahou o sebepoznání, které se uskutečňuje v rámci vrstevnických skupin. Dospívající sami usilují o různé změny a snaží se*

je prosazovat. Experimentace s různými variantami chování a způsoby sebe vymezení je užitečná, ale může být i riskantní“ (Vágnerová, 2012, s. 371).

Pro toto období je typická také jistá vzdorovitost nebo snaha odlišit se. U dospívajících se to vyznačuje razantní změnou v oblékání, vyznáváním kontroverzních hudebních stylů nebo názorů a příslušností k různým subkulturám (Nielson et al., 2014). I s tímto jevem se většinou pojí rizikové chování, mezi které bezesporu patří první experimentování s návykovými látkami, které se však může překlenout až v užívání pravidelné, a dospívající si tak může již brzy vytvořit některé závislosti (zejména na tabáku, marihuaně, alkoholu apod.).

Významné jsou v této fázi vývoje člověka také vrstevnické vztahy. Souvisí s nimi nejen výše zmíněná potřeba utvrzovat se ve vlastním sebehodnocení nebo získávání obdivu, ale dospívající mohou skrze sociální skupiny přejímat určité vzorce chování a společenské normy, které poté považují za „normální“. *„Jedním z rysů adolescence je tak členství v partičkách (crew), v rámci kterých pomáhá skupinová identita překlenout období nejisté identity adolescenta. (...) Vedle toho je období adolescence díky potřebě kontaktu s vrstevníky a významu skupiny náchylné například k členství v subkultuře nebo sektě, které významně naplňují potřeby jistoty, příslušnosti, hodnot, přesahu a další“ (Dolejš, Orel, 2017, s. 20).* Pokud se jedinec dostane do skupiny se špatným vlivem (ať už v rámci potřeby přijetí, sounáležitosti nebo třeba proto, že daná skupina sdílí jeho vzorující a bouřící se názory), velice často to může vést k rizikovému a nežádoucímu chování.

2.1.3 Rizikové a sociálně-patologické chování u adolescentů

Jak vyplynulo z předchozí kapitoly, adolescence je velmi dynamickou fází vývoje člověka. Dochází v ní ke změnám ve všech oblastech života, k experimentování a poznávání sebe sama i okolního světa. Tyto změny a experimenty však s sebou nesou mnohá rizika, překážky, emocionální konflikty. Vzhledem k tomu, že adolescenti se s těmito bariérami neumí ještě zcela adekvátně vyrovnat nebo na ně přiměřeně reagovat, mohou se uchýlit k rizikovému či nebezpečnému chování. To potvrzuje řada výzkumu, které uvádí, že u adolescentů je pravděpodobnější, že se zapojí do rizikového chování, než je tomu u jiných věkových skupin (Columbus, 2020).

Jak popisuje Dolejš, Orel (2017, s. 30), za rizikové můžeme považovat takové aktivity, *„které zapříčiňují prokazatelný nárůst sociálních, psychologických, zdravotních, vývojových, fyziologických a dalších rizik pro jedince, jeho okolí a/nebo pro společnost“.* Jak ovšem dále

autoři upozorňují, pro prevenci je však u takových jedinců vždy důležité na rizikové chování pohlížet jako na komplexní jev (Dolejš, Orel, 2017). A to nejen z hlediska souvisejícího rizikového chování (například užívání návykových látek může souviset se záškoláctvím, vandalismem, agresivním chováním apod.), ale také z hlediska různorodých příčin takového rizikového chování. Za vznikem rizikového chování mohou stát osobnostní rysy, biologické faktory, vlastní chování jedince, sociální a rodinné prostředí, výchova, vliv vrstevníků i vliv společnosti (viz kapitola v této práci 2.5). Okolní vlivy, které vedou adolescenty k užívání návykových látek; důležitou roli však může hrát také míra inteligence a sebeúcty, podpora dospívajícího ze strany rodičů, zodpovědnost vůči plnění školních povinností a dodržování sociálních norem atd. (Dolejš, Orel, 2017).

Vyšší mírou závažnosti se potom vyznačují tzv. sociálně patologické jevy. Ty lze charakterizovat jako takové, při nichž se jedinec vyznačuje chorobným, nežádoucím nebo nenormálním chováním (Mühlpach, 2008), které je ohrožující nejen pro něj samotného, ale i pro širší společnost. Takové chování může být v rozporu se sociálními normami i s legislativou. Z toho vyplývá, že výskyt těchto nezdravých a nežádoucích jevů bývá sankcionován (Jandourek, 2012). V případě dospívajících neplatí stejné sankce jako pro dospělé jedince. Zákon o odpovědnosti mládeže (2021) za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže v tomto ohledu rozlišuje mezi nezletilými (tedy těmi, kteří nedosáhli 15 let) a mladistvými (kteří dovršili věk 15 let, ale nepřekročili věk 18 let).

2.2 Užívání návykových látek

V této kapitole se, v souladu s tématem práce, zaměří pozornost textu na užívání návykových látek, jako jeden z nejčastějších způsobů rizikového chování dospívajících, které bylo vymezeno v předchozí kapitole.

Užívání návykových látek je obecně závažným společenským problémem, který spadá do sociálně patologických jevů. Není to však v žádném případě jev nový, jak uvádí Vágnerová (2012), lidstvo si od nepaměti hledalo možnosti, jak od svých problémů uniknout. Chtěli zažít pocit pohody, štěstí, či síly, inspiraci. Chtěli to zažít ihned bez určité námahy. Mohli tak pomocí drog vyvolat příjemný pocit, po určitou dobu zbavit tělo strachu, nejistoty, zlepšit sebehodnocení, což však postupem času přechází k závislosti.

V současné době představuje užívání návykových látek nežádoucí chování, které může ohrožovat nejen život jedince, ale také celou společnost či danou komunitu, ve které jedinec užívající návykové látky žije. U adolescentů se užívání návykových látek může navíc nepříznivě odrazit na jejich školním prospěchu, budoucí ekonomické aktivitě a může též nepříznivě ovlivnit všechny členy rodiny nebo jejich blízké osoby a přátele. Pod pojem „užívání návykových látek“ spadá konzumace alkoholických nápojů, kouření tabáku a užívání tvrdých i lehkých drog.

Užívání návykových látek je možné dle Polaneckého, et al. (2001), rozdělit do pěti stupňů, a to dle intenzity a periodicity jejich užívání:

- Příležitostné neboli experimentální užívání, které je jen ojedinělé, četnost zkušenosti s návykovou látkou se udává jako asi pětkrát během života, přičemž tento experiment probíhá vždy za jistých úvodních podmínek. Nejčastěji takto bývají užívány konopné drogy.
- Rekreační užívání se většinou váže na společenské události, přičemž uživatel si drogu nekupuje přímo sám, ale zároveň její užití neodmítá.
- Příležitostné užívání se vyznačuje pravidelnější zkušeností, kde si uživatel drogu sám obstarává a užívá je subjektivně na základě různých podnětů a situací (například pro povzbuzení, dodávání sebejistoty nebo kreativní nálady, pro relaxaci, jako způsob vyrovnávání se s životními obtížemi apod.). V této fázi již nastává hrozba, že se užívání stane patologickým a vznikne na droze závislost.

- Intenzivní užívání je již velice časté. Ačkoliv jedinec má do jisté míry stále kontrolu nad užíváním dané drogy, její potřeba se stále stupňuje a její užití se stává pravidelnou (až každodenní) nutností. Nicméně uživatel žije v přesvědčení, že má užívání drogy stále pod kontrolou. V této fázi je již žádoucí vyhledání odborné pomoci a u uživatele reálně existuje závislost na daném druhu drogy.
- Závislostní (nucené) užívání je posledním, a nejvíce závažným, stupněm. Užívání drogy je pravidelné, opakuje se i několikrát během dne. Jedinec není schopen bez drogy správně fungovat a není schopen se návyku sám zbavit, droga mu zajišťuje uspokojení jeho potřeb (například na úkor jídla, spánku, pocitu bezpečí). Potřebná je intenzivní odborná pomoc (formou odvykací léčby). V této fázi je vysoce ohroženo nejen zdraví, ale běžné fungování jedince ve společnosti.

Drogami se zabývá mnoho odborných publikací i různé mezinárodní organizace. Droga tedy představuje „*jakákoliv látku, která je syntetická nebo přírodní, která má tzv. psychotropní účinek, tj. působí na psychiku a může vyvolat závislost*“ (Machová et al., 2016). Světová zdravotnická organizace uvádí podobnou, ale široce pojatou definici. Konkrétně tedy popisuje, že droga je jakákoliv látka, která po vpravení do organismu může pozměnit jednu nebo více funkcí organismu (Novotný, Zapletal, 2008).

Drogy je možné různě členit. V první řadě existuje dělení drog dle kritéria míry rizika vzniku závislosti. Z tohoto pojetí se dělí drogy na měkké a tvrdé. Mezi měkké drogy řadí Kukla et al. (2016) marihuanu, kokový čaj, hašiš a jiné bylinné čaje. Tvrdé drogy jsou dle autora extáze, heroin, kokain, LSD, morfin, lysohlávky, pervitin, toluen. Geisslerová et al. (2012) dále dělí tvrdé drogy do dalších tří skupin, dle míry rizika vzniku závislosti. První kategorií je riziko střední. Do této kategorie náleží kodein, alkohol, efedrin, extáze. Druhou skupinou jsou drogy s vysokým rizikem, mezi něž náleží pervitin, kokain. Třetí skupinou jsou drogy s velmi vysokým rizikem. Do dané skupiny náleží durman, morfin, crack, heroin, toluen. Vzhledem k tomu, že z výše uvedených se adolescenti nejčastěji setkávají především s alkoholem a tabákem, budou tyto návykové látky popsány detailněji také ve vztahu k této věkové skupině uživatelů.

2.2.1 Alkohol

Alkoholické nápoje dělíme na tvrdé (například likéry, destiláty apod.) a měkké (víno, pivo a jiné alkoholické nápoje, které obsahují mezi 4 % - 20 % účinné látky ethanol) (Radimecký et

al., 2007). Alkohol je dle Sananima „*etanol, etylalkohol, chemicky C₂H₅-OH. Náleží do skupiny látek, která se nazývá alkoholy. Získává se kvašením cukru*“ (Kolektiv autorů Sananim, 2007, s. 138). Alkohol je považován za legální návykovou látku. Ačkoliv je jeho prodej a konzumace legislativně podmíněna dosažením věku 18 let, pro dospívající existuje spousta možností, jak si tuto látku obstarat. Z hlediska účinků je alkohol zařazen mezi tlumivé látky, přičemž v malých dávkách vyvolává pocity euforie nebo uvolnění, nicméně uživatelům může dodávat větší pocit sebevědomí či zhoršovat sebekritičnost (Radimecký et al., 2007), což právě u dospívajících může dodat potřebný impuls pro rizikové nebo nezodpovědné chování.

Konzumace alkoholu je pro dospívající vysoce riziková, protože mají vůči němu nižší toleranci. Současně vzhledem k tomu, že ještě nedokáží odhadnout míru alkoholu nebo neznají, jakým způsobem bude jejich tělo a mysl na alkohol reagovat, zvyšuje se u nich v opilosti riziko výskytu nežádoucího chování (Nešpor, 2000). I příležitostná zkušenost s alkoholem může vést k problémům ve škole, v rodině nebo mezi vrstevníky, k agresivnímu chování, rizikovému sexuálnímu chování, vandalismu nebo dokonce k páchání trestné činnosti (Chomynová et al., 2014). V mnoha případech doprovází konzumaci alkoholu také užívání dalších návykových látek, jako je tabák nebo marihuana.

Alkohol patří mezi návykové látky, se kterými se dospívající setkávají nejčastěji a současně nejdříve. Jak uvádí Kalman, většina českých dětí vyzkoušela alkohol poprvé ve 13 letech, v tomto věku také nejčastěji děti ve starším školním věku uvedly, že se poprvé opily. Většina patnáctiletých dospívajících potom potvrdila, že alkohol konzumují již pravidelně (tedy alespoň jedenkrát měsíčně) (Kalman et al., 2011).

Na vině těchto raných zkušeností českých adolescentů s alkoholem může být celková tolerance dospělých vůči této látce. Většině dětí umožní ochutnat první alkohol právě rodiče a mnozí z nich u rodičů (nebo celkově ve společnosti) vidí pravidelnou konzumaci. To vše vede k tomu, že adolescenti považují již od dětství konzumaci alkoholu za samozřejmou či neškodnou (Kalman et al., 2011).

2.2.2 Tabák

Kouření tabákových výrobků patří spolu s alkoholem mezi nejčastější a nejdřívější zkušenosti adolescentů s návykovými látkami, právem je tak označován za „vstupní drogu“ nebo „vstupní závislost“. Současně je možné pozorovat tendence, že u dospívajících, kteří mají častější

zkušenost s kouřením tabáku, přichází také dříve zkušenost s alkoholem a častější stavy opilosti (Turček, 2003).

Užívání tabáku u dospívajících může být podmíněno snahou napodobit dospělé nebo získat si obdiv u kamarádů. Kouření má na zdraví člověka velice negativní vliv a způsobuje mnohé závažné zdravotní choroby. U dospívajících je o to horší, že takoví jedinci si závislost na nikotinu získávají v době, kdy se teprve připravují na svůj život, čekají je první pracovní zkušenosti nebo zakládání rodiny. To vše může dlouhodobé užívání tabáku výrazně negativně ovlivnit, např. formou snížení plodnosti, zhoršení fyzické a zdravotní kondice. Autoři Hájek, Harmach (2004) navíc v souvislosti s tématem této práce upozorňují, že právě pravidelné kouření bývá často výsledkem nedostatečné pohybové nebo jiné smysluplné zájmové činnosti.

2.2.3 Nelegální drogy

Nelegální drogy jsou takové, které jsou v České republice přísně legislativně zakázány. Jejich konzumací, prodejem nebo distribucí se jedinec dopouští trestné činnosti. Tyto drogy také mají vysoce nepříznivé účinky na lidský organismus a jsou příčinou mnoha závažných onemocnění. Lze je dělit podle mnoha hledisek, jak to uvádí např. Zábranský (2003):

- podle vzniku se dělí na přírodní (konopné látky, opium, koka, psychoaktivní houby apod.), semisyntetické (LSD, morfin, heroin, kokain apod.) a syntetické (extáze, těkavé látky, amfetaminy atd.);
- podle stupně společenské nebezpečnosti se poté dělí z hlediska různých kriminogenních, zdravotních nebo ekonomických hledisek;
- podle typu působení a chemického složení se dělí na stimulační, halucinogenní a tlumivé.

2.2.4 Závislost na návykových látkách

Závislost na návykových látkách se vyznačuje tím, že jedinec postupně ztrácí kontrolu nad svým chováním, jednáním a celkově nad svým psychickým stavem. S tím souvisí i potřeba či nutkání látku opakovaně užívat a navozovat si popsany stav, nebo utlumit nepříjemné stavy, které způsobuje absence dané látky v organismu (Švihovec et al., 2018). K tomuto užívání dochází i přes škodlivé důsledky nebo potlačování ostatních základních potřeb (jídlo, spánek atd.). Se zvyšující se frekvencí a dávkou návykové látky se zvyšuje i intenzita jejího škodlivého

vlivu, a uživatel si současně na její účinky vytváří jistou odolnost, proto si dávky postupně musí zvyšovat a užívat drogu častěji.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí spadá závislost na návykových látkách do kategorie MKN-10: F10-F19 Poruchy duševní a poruchy chování vyvolané účinkem psychoaktivních látek. Zde jsou popsány některé projevy takové závislosti jako: „*silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving), potíže v kontrole užívání látky, somatický odvykací stav, průkaz tolerance k účinkům dané látky, postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívání látky, pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků (fyzických, psychických, sociálních)*“ (Švihovec et al., 2018, s. 142).

U závislosti lze rozlišovat dva typy: psychickou a fyzickou. U psychické závislosti má člověk nutkavou potřebu a těžko potlačitelnou touhu si drogu vzít, nicméně při absenci drogy uživatel nepocítuje žádné závažné fyzické projevy, ani fyzicky necítí potřebu, pouze mu chybí daný duševní účinek drogy (euforie, uklidnění, halucinace). U fyzické závislosti člověk po odeznění účinků drogy pocítuje nežádoucí stavy (např. únavu, otupělost, pocity nevolnosti, křeče apod.) (Švihovec et al., 2018). Obecně lze říct, že po určité době absence drogy fyzická závislost odezní. Psychické závislosti se člověk zbavuje hůře a mnohem déle.

Níže je uvedeno, jakým chováním se postupně mohou projevovat dospívající, kteří návykové látky zneužívají. Tento proces začíná od nepatrných náznaků a končí samotným odhalením závislosti. Samozřejmě v případě zneužívání tabáku nebo alkoholu nebudou příznaky tak vážné jako u těžkých drog, nicméně průběh bývá podobný. Rodiče, blízké osoby nebo jiné autority v životě dospívajícího by při tom měly zpozornět již při výskytu prvních z níže uvedených projevů užívání drog a nebrat je nikdy na lehkou váhu (Presl, 2004):

- Problémy ve škole – postupně se objevují častější absence, ztráta pozornosti, zhoršené školní výsledky.
- Ztráta zájmů, neaktivita ve volném čase – dospívající ztrácí zájem o aktivity nebo koníčky, kterým se původně aktivně věnoval, a které ho bavily. Tento stav doprovází pocity méněcennosti, skepse a dospívající přestává svůj volný čas trávit smysluplnou činností.
- Změna přátel nebo party – souvisí do jisté míry s výše uvedenou ztrátou původních zájmů a koníčků (a tedy i původních přátel). Dospívající začíná svůj čas trávit převážně v různých hudebních klubech, na diskotékách a podobných ohrožujících místech, kde

je riziko experimentování s návykovými látkami vyšší. Začíná se scházet s lidmi, kteří sdílí tyto jeho nové „zájmy“.

- Změna chování – může se jednat o časté a nevysvětlitelné výkyvy nálad (dospívající je jednou extrémně veselý, jindy až depresivní) nebo podivné až neracionální chování.
- Únava, zeslábnost, častý spánek (i během dne) – dospívající se projevuje celkovým útlumem, není schopen větší fyzické aktivity, většinu dne prospí (oproti tomu celou noc je třeba vzhůru), lze pozorovat výrazné zhoršení paměti nebo koncentrace.
- Ztráta chuti k jídlu, úbytek váhy – jak bylo uvedeno výše v textu, tento symptom bývá typický při užívání stimulačních drog jako kokain nebo pervitin.
- Kožní defekty – vlivem škodlivého vlivu drog se při dlouhodobějším užívání mohou objevovat různé vyrážky, puchýře, ale také známky sebepoškozování (např. při užívání halucinogenních drog). Jasným indikátorem jsou poté stopy a otoky po vpichu drogy.
- Krádeže financí, prodej majetku – je přirozené, že pro dospívajícího, který není sám ekonomicky aktivní, je pravidelné obstarávání drog finančně náročné a peníze shání nejrůznějšími způsoby. Zpočátku se jedná o drobné krádeže peněz rodičů, které mohou časem vést až ke krádeži peněz nebo majetku někoho cizího. Častý je také rozprodej nejen vlastních věcí, ale postupně i společného majetku v rodině.
- Nález drogy (případně jehel, stříkaček apod.) – v této fázi, kdy již není o užívání návykové látky pochyb, je nutné zjistit, jak závažná je závislost dospívajícího na dané látce a jaké škody již droga stihla napáchat na mentálním i fyzickém zdraví jedince.

V souvislosti s tématem této práce lze ještě dodat, že pokud byl dospívající před zneužíváním látek aktivní ve volnočasových a pohybových aktivitách, všechny výše uvedené projevy se dotknou i této oblasti – bude mít problémy s docházkou do dané aktivity, může se změnit jeho chování vůči ostatním, somatické i psychické projevy (únava, depresivní stavy, hubnutí, problémy s dýcháním apod.) se nutně projeví i na jeho fyzickém výkonu.

2.2.5 Vlivy na užívání návykových látek

Na život jedince má vliv nepřehledné množství různých faktorů. Ty mají konkrétně vliv na kvalitu a průběh jeho života, na výskyt nežádoucích sociálně patologických jevů. Jak uvádí Ptáček a Bartůněk, je vznik závislosti determinován multifaktoriálně s vlivem celé řady exogenních, endogenních a genetických faktorů. Mezi genetickými a negenetickými faktory dochází k četným interakcím, což znesnadňuje rozpoznávání podílu genetických vlivů. Vznik závislosti je dle autorů vyznačován také kvantitativním typem dědičnosti, který je

charakterizován často srovnatelnými vlivy genetické a negenetické složky. Na predispozici závislosti v populaci se často podílejí časté varianty celé řady genů, přičemž příspěvek jednotlivých genů na rozvoj znaku je malý. Určení jejich vlivu je možné detekovat jen v rozsáhlých studiích s přesně definovanými soubory (Ptáček, Bartůněk, 2014). Presl (1994) však uvádí, že největší vliv na vznik závislosti má okolí vnější. Do skupiny vnějších vlivů náleží veškeré prostředí, které jedince ovlivňuje. Mezi klíčové vlivy je možné zařadit následující faktory.

Rodinné prostředí – podoba rodinné výchovy hraje ve vývoji dospívajícího klíčovou roli. Pokud dětem již odmalička neposkytuje pozitivní zázemí a příklad správného jednání a chování, vede tato situace u dětí k přejímání negativních životních kompetencí a postojů. Mladiství tak takové chování považují za „normální“, protože se s ním ve svém primárním socializačním prostředí setkávají již od dětství. *„Tato situace je podhoubím pro drogovou závislost, alkoholismus, kriminalitu a další negativní jevy“* (MŠMT, 2002, s. 42-43). Na druhou stranu, i sociálně a ekonomicky funkční rodina může u dospívajících takové chování podnítit – například když dětem nevěnují dostatek pozornosti, nemají zájem o způsob jejich trávení volného času, veškeré předávané hodnoty orientují materiálně apod.

Společenské prostředí – v dnešní společnosti převládá konzumní styl života, který často doprovází kult peněz, agresivní konzumní kultura, předkládání ideálních vzorů tělesné krásy apod. To vše má dopad i na hodnotový systém dospívajících, zejména v tomto období, kdy hledají vlastní identitu a místo ve společnosti a takto popsané okolní společenské prostředí na ně významně působí. Jak konkrétně uvádí MŠMT *„zavádějící a destruktivní pro hodnotový systém dětí a mládeže je také liberální postoj části společnosti k drogám a jejich konzumu“* (MŠMT, 2002, s. 43).

Školní prostředí – v rámci školního prostředí a jednotlivých tříd se vždy formují určité subkultury, které mají vlastní pravidla, normy chování a hodnoty. Na jedince ve školním prostředí působí více rizikových faktorů (stres, nuda, podpora soutěže s ostatními žáky ze strany autorit (učitelů), vyžadovaná kázeň vedoucí k nesamostatnosti a potlačení tvořivosti apod.). (MŠMT, 2002).

Způsob trávení volného času – v tomto případě nejde ani tak o přítomnost či nepřítomnost pohybové aktivity ve volném čase, ale o jeho celkové využívání. Častým trendem dospívajících je pasivní trávení volného času. Potřebu mimořádných zážitků, pozitivních a stres redukujících emocí (jaké přichází například vlastní participací na sportovní aktivitě) si tak vynahrazují

hraním videoher nebo sledováním filmů, poflakováním se, anebo si pocity vzrušení a akce kompenzují skrze užívání návykových látek, případně s tím související kriminální činnosti (MŠMT, 2002).

2.2.6 Prevence užívání návykových látek u adolescentů

Za prevenci lze označit takové chování nebo jednání, jehož cílem je zabránit vzniku nežádoucího sociálně-patologického chování – v tomto případě užívání návykových látek adolescenty. Za prevenci rizikového chování můžeme považovat všechny typy vzdělávacích, sociálních nebo zdravotních intervencí, jejichž úkolem je předejít rizikovému chování, případně zabraňují tomu, aby se takové chování dále stupňovalo (Mioviský, 2010). Rozlišujeme tři typy prevence – primární, sekundární a terciální.

Při primární prevence jsou činěny takové aktivity a opatření, která mají předejít užívání drog a problémem spojeným s drogami, případně oddálit první kontakt s drogou. *„K dosažení uvedených cílů slouží různé prostředky a metody. Důležité však je, aby přišly tyto aktivity včas, tj. na počátku působení jevu či ještě lépe s předstihem“* (Machová et al., 2016, s. 84). Jedná se tedy o metody nelékařské, typu sociologie, veřejná politika, reklama, marketing, pedagogika atd. Jak doplňuje Machová et al. (2016), je možné v rámci primární prevence rozlišit následující prevenci. specifickou prevenci, která je charakterizována tím, že příslušná preventivní činnost se přímo dotýká problematiky drog. Nespecifická prevence – ta je charakterizovaná péčí o smysluplné trávení volného času dětí a podporou aktivit vedoucích k rozvoji osobnosti, posílení sebevědomí, schopnosti rozhodovat a komunikovat. Je zaměřena nejen na prevenci drog, ale i na prevenci jiných sociálních jevů. Selektivní prevence – je zaměřena na rizikové skupiny, jako jsou žáci speciálních škol, sídlištní party, handicapovaní atd. Indikovaná prevence – se věnuje rizikovým jednotlivcům, sourozencům, dětem závislých osob, šikanovaným, dětem s poruchami chování atd. Existuje řada forem a nositelů primární prevence. Jsou jimi například následující subjekty: obecní úřady, internet, peer programy, studenti, věkově starší než cílová skupina, preventivní filmy, informativní přednášky atd. (Drogová poradna, 2019).

Sekundární prevence zahrnuje postupy při vyhledávání problémů, jeho analyzování a stanovení léčby tohoto již existujícího problému (Pecka, 2010). Tato prevence se tedy zaměřuje na uživatele drog a na jejich blízké osoby. Do sekundární protidrogové prevence je možné zařadit např.: Telefonické linky pomoci, výchovné poradce na školách, poradny alkoholicko-toxikologické, kontaktní centra, azylové zařízení, detoxikační jednotky.

Terciární prevence se zaměřuje na minimalizaci škod v souvislosti s drogovou závislostí a na prevenci recidivy. Z největší části je záležitostí odborných týmů a specializovaných pracovišť. Je též náplní tzv. nízkoprahových zařízení tzv. K-center. Do terciární protidrogové prevence je možné zařadit i dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, který nese název Zdraví pro všechny v 21. století. Jeho krátkým popisem se zabývá další část práce. Jedná se o léčbu, která vždy začíná detoxem. Obsahuje také léčení přidružených somatických onemocnění (Kopecká, 2015). Je tedy zaměřena na minimalizaci škody v souvislosti s drogovou závislostí a na prevenci recidivy.

Níže uvedená kapitola věnující se již konkrétně pohybové aktivitě adolescentů jako prevenci užívání návykových látek se tedy zabývá především prevencí na primární a sekundární úrovni.

2.3 Pohybová aktivita adolescentů

Třetí kapitola se zaměřuje na preventivní aspekty pohybové aktivity a možnosti její realizace v životě dospívajících jedinců.

Na úvod této kapitoly je však nutné uvést, co je to pohyb a pohybová aktivita. Jak uvádí Grexa (2007), pohyb je součástí lidského života od jakživa. Je to ve své podstatě klíčový projev všech živočichů. Již přibližně od 2,5 mil. let do nástupu civilizace cca 4000 let př. n. l. byla pohybová schopnost podmínkou lidské existence. Individuální nedokonalost člověka jej nutila vytvářet kolektiv, kde takto sváděli existenční zápas o přežití. Postupem času se člověk zdokonalovat v různých pracovních aktivitách (lovu, sběru potravy). Jeho práce tak byla efektivnější a člověku to umožnilo věnovat se více volnému času. V rámci volného času se zaměřoval člověk na hry, obřady, rituály atd. V době volného času docházelo k regeneraci těla, která byla potřebná pro boj a práci. Pohyb byl tedy v této době podmínkou přežití. Jednalo se o pohyb přirozený, jakými bylo plavání, běh, chůze, skoky.

V současnosti můžeme pohyb chápat dle Mužíka, Vlčky (2010), jako změnu polohy, tvaru, velikosti, skupenství hmotného objektu. Pohyb je tedy děj v rámci, něhož se mění fyzikální změny hmoty. Pohybem je možné označit způsobilost pohybu v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Jak doplňuje Blahutková (2008), pohyb nepředstavuje jen pohyb svalů, ale je to i pohyb citů, myšlenek. Jsou to tedy psychologické, psychofyzilogické záležitosti. Poté je to motivující soudržnost, a to ve všech úrovních, na nichž se tato soudržnost realizuje. Kratochvíl (2009) zde poté doplňuje, že pohyb je z pohledu neurofyzilogického a obecného jedna z klíčových a důležitých vlastností živé hmoty. Ve své podstatě je to změna, která se váže na čas, prostor. U osoby je to univerzální prostředek seberealizace přímého kontaktu s okolním světem. Je to základ všech aktivních činností. Autor chápe pohyb jako nejnápadnější projev činnosti pohybového systému. Je to ústrojí v lidském těle, které pracuje pod kontrolou vědomí. Veškerý pohyb vychyluje organismus z rovnovážného stavu.

Pohybová aktivita je poté tělesný pohyb, který je zabezpečen kosterním svalstvem. Jeho výsledkem je výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu (Lukáš, 2018). Tato definice zahrnuje všechny typy činností: domácnost a venkovní práce, práce vykonávané mimo domov (pracovní činnost) chůze, jízda na kole, nakupování, sport, úmyslná cvičení a další činnosti každodenního života nebo jiné rekreační aktivity. Cvičení je zase energické aktivita, plánovaná a strukturovaná, navržená speciálně pro zlepšit kondici a zdraví. Mezi příklady patří svižný chůze, jízda na kole, aerobik, soutěžní sporty. Fyzický fitness je definována jako sada atributů,

jako je vytrvalost, mobilita a síla spojené se schopností vykonávat fyzickou aktivitu. Fitness vychází hlavně z úrovně fyzické aktivity, i když také záleží na genetické faktory.

Pohyb a pohybovou aktivitu chápeme jako účinný prostředek pro boj s nemocemi a prostředek k posilování zdraví. Pro adolescenty je pohybová aktivita významná zejména v kontextu jejich biologického, tělesného, psychického a sociálního rozvoje. Mění se vztah k pohybové aktivitě v období dospívání charakterizuje Pastucha et al. (2014) tak, že sportovní výkonnost i potenciál k podávání skvělých sportovních výkonů v tomto věku narůstá. Současně dospívající zvládají všechny potřebné dovednosti, které jim umožňují účastnit se nejrůznějších pohybových a sportovních aktivit – od různých sportů, gymnastiky, tanců nebo aktivit v přírodě (Pastucha et al., 2014). To vše nasvědčuje tomu, že pohybová aktivita je pro jedince v této fázi života nejen vysoce žádoucí (z hlediska smysluplného trávení volného času a udržování správné životosprávy), ale také přirozená.

Rychtecký, Tilinger (2017) uvádí také tzv. psychosociální rámec pohybové aktivity, v rámci něhož bývá zdravý životní styl spojován nejen s kvalitou života jedince, s profilem jeho volnočasových aktivit, ale také s četnými pedagogickými doporučeními, jak především u mládeže nepříznivému životnímu stylu předcházet nebo ho změnit. Rychtecký, Tilinger (2017) dále uvádí, že pohybová aktivita působí v tomto vymezení emocionálně (tzn. evokuje libé prožitky, zlepšuje náladu, redukuje napětí a stres, posiluje sebedůvěru a zvyšuje všeobecně kvalitu života) a současně vede k pozitivním změnám ve struktuře osobnosti daného jedince, který si osvojuje adekvátnější reakce na stresové podněty (právě neschopnost zvládat stresové podněty je u dospívajících často podnětem pro experimentování s návykovými látkami, protože nejsou schopni nalézt „zdravější“ řešení vzniklé situace).

2.3.1 Preventivní význam pohybové aktivity v období dospívání

Dostatečná pohybová aktivita se vždy odráží v životním stylu člověka, a zároveň je jeho ukazatelem. Jak uvádí Rubín, „*pravidelná a dostatečně energeticky náročná pohybová aktivita má nezastupitelný význam pro celkový zdravotní stav člověka i jeho tělesné, duševní a sociální aspekty*“ (Rubín et al., 2018, s. 19). Pohybová aktivita má pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychické zdraví. Pravidelná fyzická aktivita má příznivé účinky na nástup a progresi řady chronických onemocnění, na pohodu a má pozitivní dopad na komunity a společnosti. Bohužel více než 60 % dospělých na celém světě nedosahuje doporučené úrovně fyzické aktivity (Kruk, 2009). Hendl, Dobrý (2011) poukazuje na to, že pravidelná pohybová aktivnost

sníží riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby. Ty jsou přitom celosvětově nejčastější příčinou úmrtí v populaci. Na druhou stranu Hendl, Dobrý (2011) uvádí, že dlouhodobé sledování účastníků od dětství do dospělosti, které by prokázaly jednoznačný přínos pohybové aktivity na zdraví jedince v dospělosti, neexistují. Jsou však využívány retrospektivní výzkumná šetření. O tom, že pohybová aktivita v dětství a dospívání snižuje riziko nemocí v dospělosti, hovoří také WHO (2020), a to v dokumentu Zdraví 2020. Machová, Kubátová (2009) dále uvádí, že pohybová aktivita má socializační a komunikační účinky, psychoregenerační účinky. To vede k blahodárnému vlivu na duševní stav. Pohybová aktivita tedy dle autorky snižuje stres, negativní emoce atd.

V otázce prevence před návykovými látkami (nebo rizikovým chováním obecně) hraje pohybová aktivita nejdůležitější úlohu v tom, že má nesporné pozitivní účinky na tělo i mysl. Pohyb může směřovat psychiku pozitivním směrem, dodává člověku potřebnou energii, dobrou náladu. Rubín a kol. uvádí benefity, jaké může mít pohybová aktivita na duševní zdraví:

- *„Zvýšení úrovně duševní zdatnosti;*
- *Zlepšení koncentrace a paměti;*
- *Odstranění nebo zmírnění stresu;*
- *Prevence depresí (zlepšení nálady);*
- *Zvýšení sebeúcty a celkové sebedůvěry“ (Rubín, 2018, s. 20).*

Jak bylo naznačeno v první kapitole, některé z výše zmíněných duševních aspektů dospívání (depresivní stavy, nízké sebevědomí a sebehodnocení, stres atd.) jsou právě v životě adolescentů často velmi rizikové a mají vliv na chování i psychické zdraví dospívajícího jedince. Pokud se v jeho životě tyto jevy objeví, často jako řešení (či únik) volí rizikové chování, konkrétně experimentování s návykovými látkami, které může snadno přejít v návykové a pravidelné užívání. Jak poté v zahraniční publikaci uvádí Merino a Brionese (2012), mnohé studie ukázaly, že děti a mladiství, kteří se nedostatečně věnují pohybové aktivitě, častěji trpí psychickými problémy (deprese, úzkost apod.) a vykazují vyšší úroveň kriminální činnosti, užívání drog a dalších návykových látek.

Z toho vyplývá, že pohybová aktivita může být vhodnou prevencí předcházení vzniku závislosti na návykových látkách nebo kompenzací jinak nevhodného řešení takových situací skrze rizikové chování. Jak toto vysvětlují Hájek, Harmach (2004, s. 25) *„při překonávání stresových situací si organismus vytváří a vyplavuje takzvané endorfíny, což jsou endogenní opioidy, které*

vyvolávají pocit libosti, příznivě ovlivňují náladu, tlumí bolest a ovlivňují výdej některých hormonů. Tyto momenty využívá také léčba drogově závislých.“

Díky pohybovým aktivitám se navíc dospívající jedinec dostává do kolektivu vrstevníků nebo lidí se společnými zájmy, kteří mohou pozitivně ovlivňovat proces jeho socializace i způsob myšlení a náhled na svět (který je právě v období dospívání ohrožen nejistotou, pochybováním atd.) (Rubín, 2018). Současně pokud si jedinec vypěstuje k pohybové aktivitě pozitivní vztah již během dospívání, je méně pravděpodobné, že by byl nevhodným trávením volného času spojeným s užíváním návykových látek ohrožen i v dospělosti. Dle Hrabince (2017, s. 33) *„v tomto období je však pohyb a sport důležitý nejen z hlediska tělesného vývoje a prevence civilizačních chorob, ale i prevence nezdravého (kouření), případně až asociálního chování (party). Přináležitost do skupiny sportující mládeže je proto velmi pozitivní právě v tomto věku. Pohybové aktivity podporují často přátelství mezi dětmi a mládeží a tato přátelství ze sportovní aktivity často přetrvávají do dospělosti, stejně jako vlastní sportovní aktivita“.*

Jednoduše lze říci, že pohybová aktivita je ideálním způsobem, jak by dospívající měli vyplňovat velkou část svého volného času, neboť tak nejen hrozí menší riziko, že volný čas vyplní poplakováním spojeným s užíváním návykových látek, ale také zdravě formují své tělo i mysl, učí se zásadám správného a férového jednání, osvojují si morální zásady, učí se týmové spolupráci a komunikaci a získávají si nové přátele.

2.3.2 Způsoby prevence užívání návykových látek skrze pohybové aktivity

Jak již bylo zmíněno, předpokladem toho, že pohybová aktivita by mohla být významným preventivním činitelem před užíváním návykových látek dospívajících tkví v tom, že smysluplně vyplňuje volný čas, učí adolescenty zdravému životnímu stylu i péči o své tělo, napomáhá pozitivní socializaci ve „zdravém“ kolektivu vrstevníků s podobnými zájmy, učí mladistvé morálnímu jednání apod. Pohybová aktivita sama o sobě však nestačí. Dospívající by měl mít k účasti na ní plnou podporu ze strany školy, rodiny i vrstevníků nebo jiných blízkých osob (MŠMT, 2002). A současně by on sám měl mít motivaci pravidelně se pohybové aktivitě věnovat. V osvojení si takového návyku potom hrají velkou roli dva typy pohybových aktivit – ty, které realizuje škola a konají se na půdě školy a ty, které se konají mimo školu v rámci různých klubů, kroužků, oddílů apod.

- **Školní pohybová aktivita jako prevence**

Škola jako instituce hraje v životech dospívajících hlavní úlohu v zajišťování dostatečné pohybové aktivity jako prevence před rizikovým chováním. Jak v této souvislosti uvádí Miovský (2010), primární prevence užívání návykových látek ve školním prostředí je realizována skrze specifické aktivity a programy, které jsou úzce zacíleny na uživatele a potenciální uživatele návykových látek (u nichž vlivem sociálních, psychických a jiných specifíků existuje významné podezření na ohrožení tímto sociálně-patologickým jednáním) a rizika, jaká z takového chování vyplývají.

Ve vztahu k pohybové aktivitě je tato prevence realizována především v rámci povinné tělesné výchovy. Na 2. stupni základních škol jsou všechny související činnosti, požadované dovednosti, výstupy i přesah pohybové aktivity do oblasti prevence žáků uvedeny v dokumentu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR: *Rámcový vzdělávací program pro základní školy*. Jak je uvedeno níže, v tomto dokumentu jsou uvedeny také některé požadované výstupy (spojující zájem o pohybovou aktivitu a prevenci před rizikovým chováním), ke kterým by u dospívajících měla tělesná výchova vést, např.:

- *„aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem,*
- *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program,*
- *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím“ (MŠMT, 2017, s. 5).*

Mezi pohybové aktivity tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ patří: pohybové hry, atletika, úpoly, gymnastika, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, snowboarding, bruslení a další (MŠMT, 2017). Na středních školách jsou cíle a výstupy povinné tělesné výchovy obdobné.

Každá škola má zpracovaný také tzv. školní preventivní program, který obsahuje konkrétní cíle a způsoby jejich dosažení v oblasti prevence. *„Program musí důsledně respektovat rozdíly ve školním prostředí, oddalovat, bránit výskytu nebo snižovat výskyt rizikového chování“ (Skácelová, 2010, s. 101).* Dále také musí tento program *„podporovat zdravý životní styl, tj. harmonickou rovnováhu tělesných i duševních funkcí (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa a pohybové aktivity)“ (Skácelová, 2010, s. 101).*

Mimo to by měla každá základní a střední škola nabízet bohatou nabídku volnočasových aktivit, které jsou realizovány na půdě školy a žáci se jich většinou účastní po vyučování pod dozorem zdejších pedagogů. Mezi takové aktivity zpravidla patří školní volejbalový, florbalový či

fotbalový klub, gymnastika, orientační běh, atletika, turistický nebo cyklistický oddíl apod. Základní nabídka těchto aktivit by měla mj. korespondovat s výše popsáním školním preventivním programem. To znamená, že by měla reagovat na konkrétní potřeby daného regionu a nabídku přizpůsobit například ekonomicko-sociální situaci rodin, aby si zaplacení mimoškolních sportovních aktivit mohly dovolit i chudší a sociálně slabší rodiny, kde je právě výskyt rizikového chování mezi dospívajícími vyšší, a současně je žádoucí, aby takoví adolescenti trávili svůj volný čas smysluplně a podíleli se na zdravém a pravidelném pohybu.

- **Mimoškolní a volnočasová pohybová aktivita**

Tyto aktivity probíhají na dobrovolné bázi a člověk si je volí v rámci svého volného času. Ten je definován jako doba, kterou člověk má po splnění všech svých povinností a potřeb (v případě dospívajících po splnění školních povinností, v případě prvních brigád i po splnění povinností pracovních). Níže jsou uvedeni tři aktéři volnočasových aktivit, v rámci kterých většinou dospívající realizují své zájmové činnosti spojené s pohybovou aktivitou nebo prevencí před rizikovým chováním.

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) – jedná se o sociální službu prevence, která pracuje převážně s rizikovou mládeží, u které hrozí výskyt sociálně patologických jevů, mj. užívání návykových látek. „*Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež poskytují ambulantní, popřípadě terénní služby dětem ve věku od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy. Cílem služby je zlepšit kvalitu jejich života předcházením nebo snížením sociálních a zdravotních rizik souvisejících se způsobem jejich života, umožnit jim lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé sociální situace*“ (Zákon č. 108/2006, 2006, s. 35). Pro takové jedince v NZDM realizují preventivní i volnočasové aktivity, mezi které většinou patří i nabídka pohybových aktivit (např. bojové sporty, tanec, různé olympiády a turnaje, výlety, neformální sportovní aktivity apod.). Tato nabídka je vždy pečlivě cílena na potřeby a zájmy konkrétních klientů služby, aby je motivovala k větší účasti na těchto pohybových aktivitách, a s tím související redukcí nevhodného trávení volného času.

Hnutí skaut, junák nebo například brontosaurus – tato hnutí mají společnou snahu učit děti zdravému, aktivnímu, čestnému a přátelskému životnímu stylu, ke kterému patří častý pohyb v přírodě, pohybové aktivity, turistika atd. S tím přirozeně souvisí i posilování povědomí dětí o škodlivosti vyplývající z různého rizikového chování, především užívání návykových látek.

Sportovní kluby, střediska volného času (domy dětí a mládeže) – tyto organizace mj. nabízí všem dětem a mladistvým pestrou nabídku nejrůznějších pohybových aktivit (MŠMT, 2002),

nicméně neorientují se na preventivní stránku pohybové aktivity jako způsobu prevence rizikového chování (na rozdíl od školy, NZDM nebo skautu či junáku není jejich prioritou, aby tyto aktivity byly časově a finančně dostupné i pro děti ze sociálně slabších rodin, kde je riziko užívání návykových látek vyšší).

Jak již bylo v této práci zmíněno, významným předpokladem účasti dospívajícího na výše uvedených dalších možnostech trávení volného času pohybovou aktivitou v některých klubech, zařízeních, střediscích nebo oddílech, je právě jeho vnitřní motivace. Ta by měla být primárně posilována ve škole, ale také v rodinném i širším společenském prostředí.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl

Cílem této diplomové práce je posoudit úroveň pohybové aktivity u sportujících a nespportujících adolescentů a analyzovat tak vztahy k návykovým látkám (alkohol, kouření, drogy).

3.2 Dílčí cíle

Dílčí cíle této diplomové práce jsou následující:

- Analyzovat objem pohybové aktivity u sportujících a nespportujících adolescentů s využitím standardizovaného dotazníku IPAQ.
- Zjistit přístup sportujících a nespportujících adolescentů k návykovým látkám a analyzovat četnost výskytu těchto jevů dle jejich iniciace a současné inklinace k jejich užívání.
- Analyzovat vztahy mezi inklinací k užívání návykových látek a intenzitou pohybové aktivity u souborů sportujících a nespportujících adolescentů.

3.3 Hypotézy výzkumu

Hypotézy tohoto výzkumného šetření jsou následující:

První hypotéza zní: předpokládáme, že existuje statistická závislost kouření u dívek vzhledem k intenzitě sportu.

Druhá hypotéza zní: domnívám se, že existuje statistická závislost v pití alkoholu u chlapců vzhledem k intenzitě sportu.

Třetí hypotéza zní: předpokládáme, že existuje statistická závislost v požívání ostatních drog u dívek na intenzitě sportu.

3.4 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Bude zjištěn statistický rozdíl mezi sportujícími a nespportujícími respondenty v intenzitě jejich pohybové aktivity i ve vztahu k návykovým látkám?

Výzkumná otázka č. 2: Budou výsledky v rozdílech pohybové aktivity i ve vztahu k návykovým látkám u souboru chlapců a dívek shodné?

4 METODIKA

4.1 Metody výzkumu

V rámci tohoto výzkumu byl volen kvantitativní typ výzkumu. Kvantitativní výzkum se zabývá získáváním informací o četnosti výskytu určitého jevu. Jeho hlavním cílem jsou měřitelné číselné údaje. Kvantitativní výzkum se provádí na vzorku, který by měl reprezentovat cílovou skupinu. Tento typ výzkumu se provádí metodou dotazování, a to například formou osobních rozhovorů, dotazníkem, telefonicky nebo dotazováním přes internet (Kozel, 2006). Konkrétní metodou, která byla v tomto kvantitativním výzkumu zvolena, byl dotazník. Zde byly využity dva typy dotazníku.

V první řadě byl v rámci praktické části této práce využit mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ (The International Physical Activity Questionnaire). Tento dotazník je přílohou číslo 1 této diplomové práce. Tento mezinárodní dotazník byl prvně použit v roce 1997. Dotazník mohou využívat veškeré země světa. Tento jednotný dotazník tak umožňuje realizovat mezinárodní srovnání zemí. IPAQ zachycuje střední a intenzivní stupeň aktivity ve volném čase, doma, v zaměstnání, při transportu, což celkově zahrnuje veškerou pohybovou aktivitu jedinců. Jinými slovy se dotazník zaměřuje na různé oblasti pohybových aktivit (IPAQ, 2021). Zde je nutné upozornit na to, že existují dvě verze tohoto dotazníku. Jsou jimi krátká verze a dlouhá verze. S ohledem na rozsah této seminární práce byl volen zkrácený typ dotazníku, který však i přes sníženou délku umožňuje získat požadované informace.

Tento dotazník pracuje s následujícími aktivitami. Intenzivní pohybová aktivita, která je charakteristická tělesnou náročností pohybové aktivity a rychlejším dýcháním, jako je například jízda na kole, zvedání těžkých břemen, rytí na zahrádce. Poté se jedná o středně zatěžující pohybovou aktivitu (pohybová aktivita střední intenzity), která se vyznačuje střední tělesnou námahou a dýcháním o trochu větším než v klidu, jako je například nohejbal nebo nošení lehčích nákupů. Dále se jedná o chůzi, v podobě přesunů, cestování chůzí z místa na místo. V neposlední řadě se jedná o sezení, které zahrnuje sezení v pracovních dnech.

Informace z dotazníku mají charakter objemový a frekvence. Data o objemu pohybové aktivity bylo nutné převést na shodnou jednotku MET min/týden. Jednotka MET neboli metabolický ekvivalent je jednotka, která slouží k popisu spotřeby energie u jednotlivých druhů pohybové aktivity. Doporučené hodnoty pro vyhodnocení dotazníku jsou z oficiálních webových stránek dotazníku IPAQ uvedené takto:

- Intenzivní pohybová aktivita: 8,0 MET
- Středně zatěžující pohybová aktivita: 4,0 MET
- Chůze: 3,3 MET

Pro výpočet hodnoty MET-minut se užívají tyto vzorce (Ainsworth et al., 2009):

- Intenzivní pohybová aktivita

MET-min/týden = 8,0 * doba intenzivní pohybové aktivity (min) * frekvence intenzivní pohybové aktivity (dny)

- Středně zatěžující pohybová aktivita

MET-min/týden = 4,0 * doba středně zatěžující pohybové aktivity (min) * frekvence středně zatěžující pohybové aktivity (dny)

- Chůze

MET-min/týden = 3,3 * doba chůze (min) * frekvence chůze (dny)

Dále byl využit dotazník Postoje k návykovým látkám, který ve své publikaci uvádí Hrčka et al. (2000). Zde nebyly však voleny veškeré otázky, ale bylo zvoleno celkem 37 otázek. K těm byly poté přidány otázky identifikační.

Pro testování rozdílů četností sledovaných znaků a pro následné vyhodnocení hypotéz je zde využit χ^2 – test neboli Chí kvadrát test. χ^2 - test slouží ke srovnání očekávaných (teoretických) a empirických četností. Vzorec pro výpočet chí kvadrátu je následující:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^m \frac{(n_{ei} - n_{oi})^2}{n_{oi}}$$

kde

m = počet kvalitativních tříd (kategorií) představujících varianty

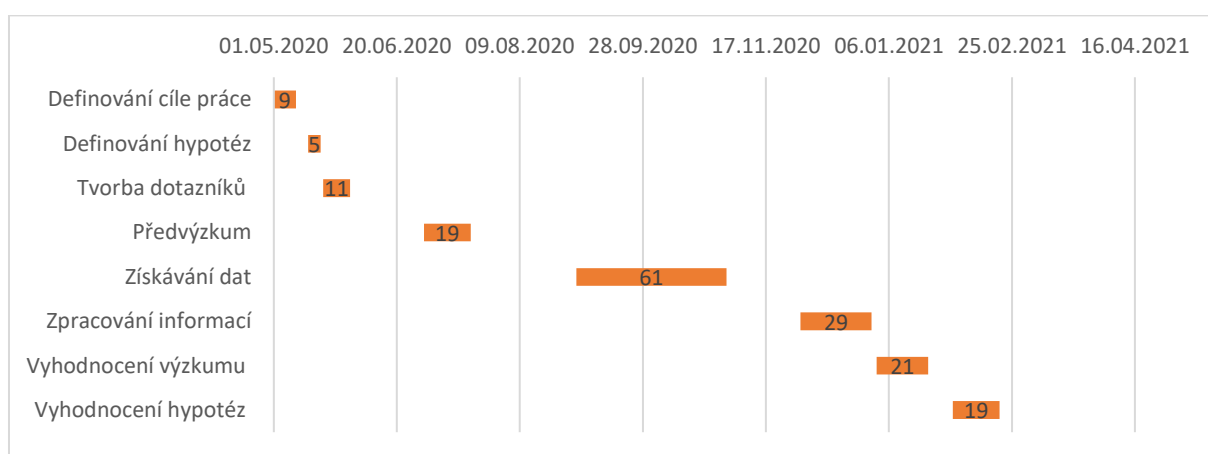
kvalitativního znaku

n_{ei} = empirická četnost (data z výběrového souboru)

n_{oi} = očekávaná četnost (teoretická, známá pro základní soubor)

4.2 Harmonogram výzkumu

V následujícím Ganttově diagramu je patrný harmonogram výzkumného šetření. V tomto diagramu je patrné, že nejprve byl definován cíl výzkumu, poté byly definovány hypotézy. Následně byly vytvořeny dva dotazníky. Ty byly, před samotným získáváním dat, předány třem náhodným respondentům k vyhodnocení. V tomto předvýzkumu bylo cílem zjistit, zda nečiní některé otázky problémem, zda je sled otázek v pořádku atd. Protože se jednalo o již vyhotovené dotazníky, které jsou běžně užívány, nebyly zjištěny žádné problémy. Od září poté probíhal výzkum ve dvou vytyčených organizacích (základní škola a basketbalový klub). Poté, co byly získány vyplněné dotazníky, mohlo být přistoupeno k vyhodnocení výzkumu a hypotéz.

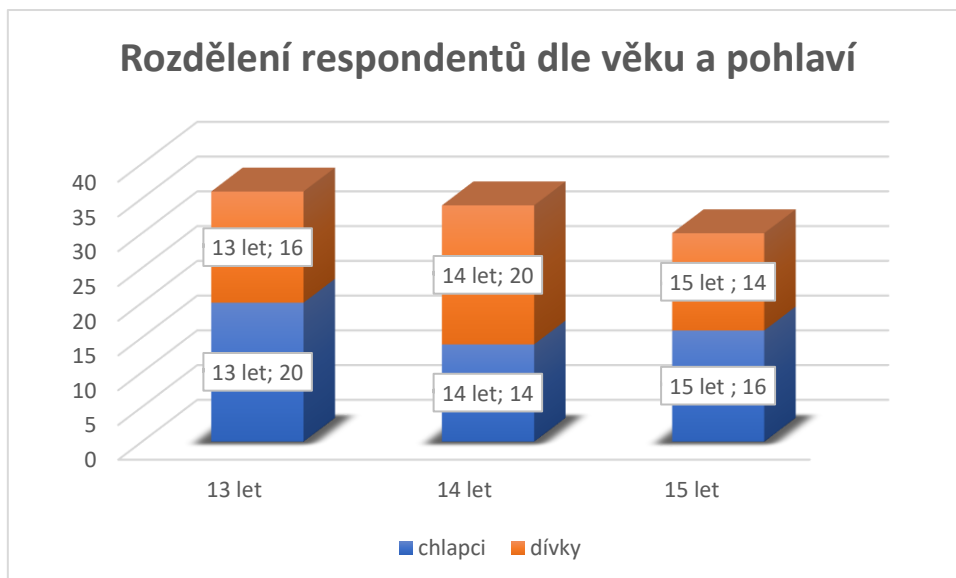


Graf 1 Harmonogram výzkumu, zdroj vlastní zpracování

4.3 Výzkumný soubor

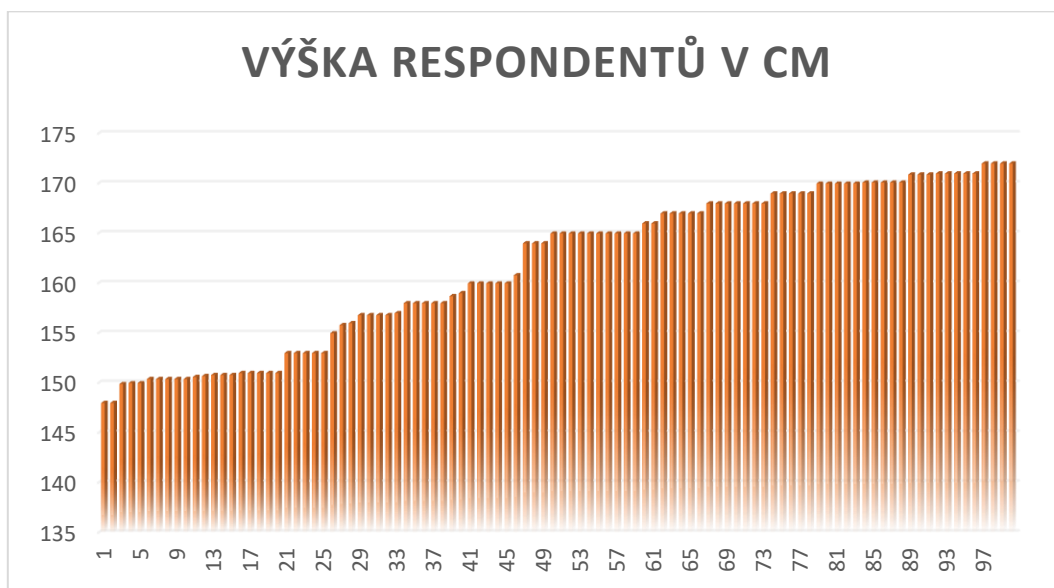
Výzkum byl realizován v Základní škole Kolín II, která sídlí na ulici Bezručova. Poté byl výzkum realizován v organizaci Kolínský basketbal. V obou organizacích se dotazníku účastnilo 25 dívek a 25 chlapců, ve věku 13-15 let. Celkem se tedy dotazníkového šetření účastnilo 100 respondentů. Výzkumný soubor sportujících adolescentů byl tedy tvořen 25 chlapců a 25 dívkami, kteří hrají basketbal.

V následujícím grafu je patrné rozdělení respondentů dle pohlaví a věku. Z grafu můžeme vypočítat, že nejvíce respondentů bylo ve věku 13 let. Těchto respondentů bylo celkem 36 (16 dívek, 20 chlapců). 34 respondentů bylo ve věku 14 let (20 dívek a 14 chlapců). Nejméně respondentů bylo ve věku 15 let (14 dívek a 16 chlapců).



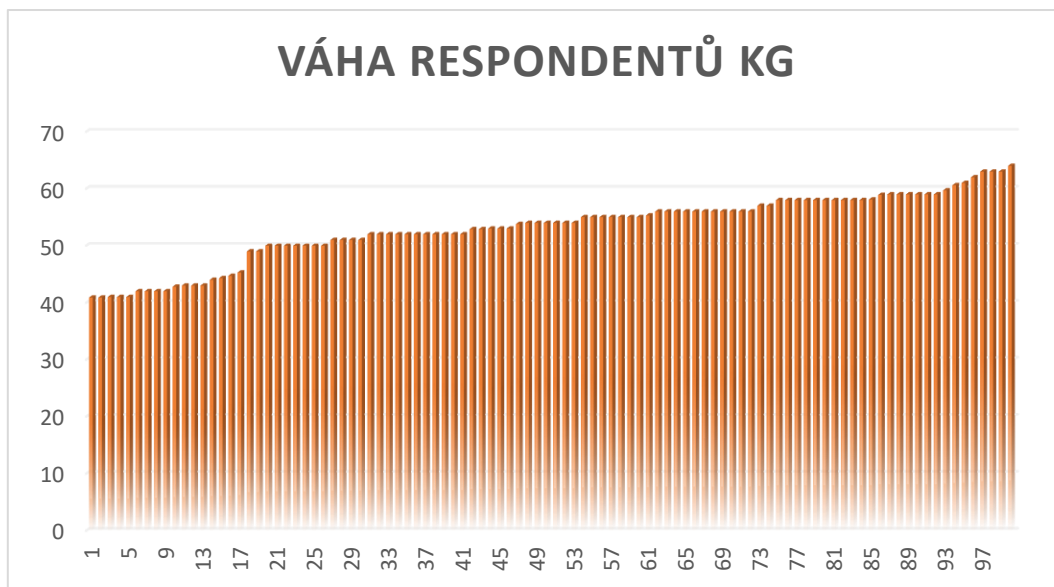
Graf 2 Rozdělení respondentů dle pohlaví a věku, zdroj vlastní zpracování

Výška respondentů se pohybovala od 148 cm, do 172 cm. Přitom vyšší byli průměrně chlapci než dívky. Průměrná výška byla 161,7 cm.



Graf 3 Rozdělení respondentů dle výšky, zdroj vlastní zpracování

V následujícím grafu je patrné, že nejnižší váha respondentů byla 40,9 kg a nejvyšší váha respondentů poté byla 64 kg. Průměrná váha byla 53 kg.



Graf 4 Rozdělení respondentů dle váhy, zdroj vlastní zpracování

Dále byly získány základní informace o rodině respondentů. Jak je patrné z následující tabulky, matky respondentů mají převážně středoškolské vzdělání. Takto odpovědělo 62 % respondentů. 21 % respondentů uvedlo, že jejich matka má vysokoškolské vzdělání. 10 % respondentů uvedlo, že matka má základní vzdělání a vyšší odborné vzdělání má 7 % respondentů.

	absolutní četnost	relativní četnost
základní	10	10,00 %
středoškolské	62	62,00 %
vyšší odborné	7	7,00 %
vysokoškolské	21	21,00 %
Celkem	100	100,00 %

Tabulka 1 Rozdělení respondentů dle vzdělání matky, zdroj vlastní zpracování

Přitom více matek respondentů realizuje duševní práci, na rozdíl od práce fyzické. Konkrétně tedy uvedlo 58 % respondentů, že jejich matka realizuje duševní práci.

	absolutní četnost	relativní četnost
duševní práce	58	58,00 %
fyzická práce	42	42,00 %
celkem	100	100,00 %

Tabulka 2 Rozdělení respondentů dle práce matky, zdroj vlastní zpracování

Základní vzdělání má 13 % otců respondentů. 60 % má poté středoškolské vzdělání a 1 % má vyšší odborné vzdělání. 26 % respondentů je poté názoru, že má jejich otec vysokoškolské vzdělání.

	absolutní četnost	relativní četnost
základní	13	13,00 %
středoškolské	60	60,00 %
vyšší odborné	1	1,00 %
vysokoškolské	26	26,00 %
Celkem	100	100,00 %

Tabulka 3 Rozdělení respondentů dle vzdělání otce, zdroj vlastní zpracování

Přitom více otců respondentů realizuje fyzickou práci, na rozdíl od práce duševní. Konkrétně tedy uvedlo 70 % respondentů, že jejich otec realizuje duševní práci.

	absolutní četnost	relativní četnost
duševní práce	30	30,00 %
fyzická práce	70	70,00 %
celkem	100	100,00 %

Tabulka 4 Rozdělení respondentů dle práce otce, zdroj vlastní zpracování

Poslední identifikační otázka se zaměřila na počet osob, které žijí v rodině. 9 % respondentů uvedlo, že žijí jen s jedním rodičem. 14 % respondentů uvedlo, že jsou v domácnosti 3 členové rodiny. 50 % respondentů uvedlo, že jsou v rodině 4 členové domácnosti. 5 členů v domácnosti má 24 % respondentů a 3 respondenti uvedli, že v rodině žije více než 5 členů.

	absolutní četnost	relativní četnost
2 členové rodiny	9	9,00 %
3 členové rodiny	14	14,00 %
4 členové rodiny	50	50,00 %
5 členové rodiny	24	24,00 %
Více než 5 členů	3	3,00 %
celkem	100	100,00 %

Tabulka 5 Rozdělení respondentů dle počtu členů v domácnosti, zdroj vlastní zpracování

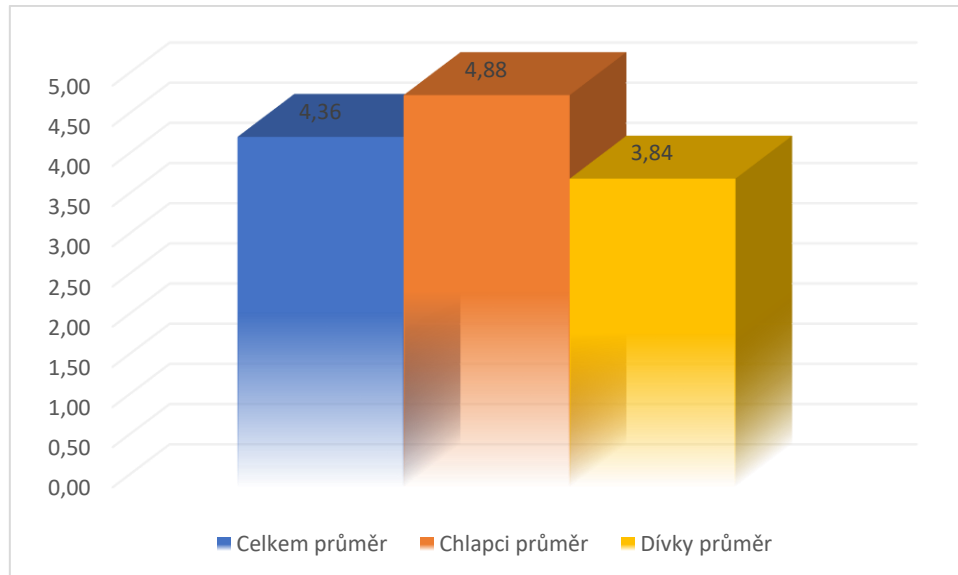
5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky dotazníku IPAQ

V následujícím textu jsou vyhodnoceny výsledky výzkumu. Informace jsou shrnuty do skupin, dle metodiky dotazníku IPAQ. Zde tedy pracujeme s termíny jako je intenzivní pohybová aktivita, středně zatěžující pohybová aktivita, chůze a sezení. Poté jsou vypočteny MET hodnoty. Informace níže uvedené se týkají objemu a frekvence pohybové aktivity.

5.1.1 Intenzivní pohybová aktivita v posledních 7 dnech

Jak vypovídá následující graf, průměrně respondenti realizovali intenzivní pohybovou aktivitu 4,36 dne. Respondenti tedy trávili více než 4 dny intenzivní pohybovou aktivitu, která se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Přitom brali v úvahu jen aktivitu, která trvala minimálně 10 minut. Z grafu je patrný rozdíl mezi chlapci a dívkami. Průměrně chlapci realizovali intenzivní pohybovou aktivitu 4,88 dne a dívky 3,84 dne.



Graf 5 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

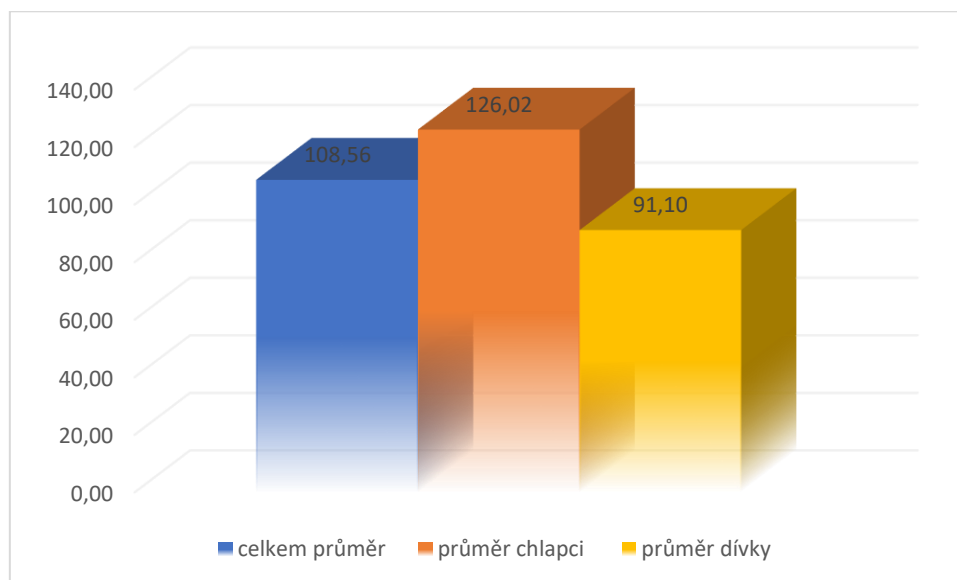
Dále byl zjištěn rozdíl mezi dvěma organizacemi, ve kterých byl výzkum realizován, jak poté blíže vypovídá následující tabulka. Nižší hodnoty byly dosaženy v základní škole než v basketbalovém klubu. Minimální hodnota byla poté 1, kromě chlapců v Kolínském basketbalu. Ti uvedli, že nejméně tráví 3 dny intenzivní pohybovou aktivitou. Maximální hodnota byla u všech skupin 7 dnů. Medián činil u dívek ze základní školy 2, u ostatních

skupiny byl shodný a to 5. Variační rozpětí neboli rozdíl mezi hodnotou maximální a minimální je u všech skupin, kromě chlapců v Kolínském basketbalu, 6 dne. U chlapců z Kolínského basketbalu je díky malému rozdílu mezi minimální a maximální hodnotou ve výši 4. Celkový průměr poté ukazuje vyšší hodnoty, což má za následek pár jedinců s mnohonásobně vyššími hodnotami dané pohybové aktivity, které poté zvyšují průměr. Nejvyšší průměrnou hodnotu dosáhli chlapci z Kolínského basketbalu a to 5,36 dne. Rozdíl oproti základní škole zde byl téměř jeden den. Dívky z Kolínského basketbalu také dosáhly vyššího průměru než dívky ze základní školy, a to téměř o dva dny.

	Základní škole Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	4,40	2,80	5,36	4,88
Minimum	1,00	1,00	3,00	1,00
Maximum	7,00	7,00	7,00	7,00
Medián	5,00	2,00	5,00	5,00
Variační rozpětí	6,00	6,00	4,00	6,00

Tabulka 6 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Dále bylo cílem zjistit, kolik času respondenti obvykle stráví při intenzivní pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů. Z grafu můžeme vypočítat, že průměrně respondenti strávili nad intenzivní pohybovou aktivitou 108,56 minut. Přitom chlapci strávili nad pohybovou aktivitou 126,02 minut a dívky strávili nad pohybovou aktivitou jen 91,10 minut.



Graf 6 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Přitom jsou výrazné rozdíly patrné mezi dvěma organizacemi, ve kterých byl průzkum realizován. V ZŠ Kolín II., Bezručova průměrně chlapci strávili nad pohybovou aktivitou cca 100,24 minut, což je o cca 50 minut méně, než je tomu u sportujících chlapců. Dívky průměrně

strávili nad pohybovou aktivitou v ZŠ Kolín II 60,60 minut, což je cca o 60 minut méně, než je tomu u sportujících dívek.

Nejnižší hodnota u chlapců nesportujících byla 25 minut u dívek byla nejnižší hodnota 20 minut. U sportujících byly nejnižší hodnoty 60 minut u chlapců a 40 minut u dívek. Maximálně strávili nesportující chlapci nad pohybovou aktivitou 200 minut za posledních 7 dnů a dívky za posledních 7 dnů strávily maximálně u intenzivní pohybové aktivity 120 minut. V Kolínském basketbalu byla nejvyšší hodnota u chlapců 270 minut a u dívek 220 minut. Medián poté nabýval různé hodnoty od 60 do 150. Variační rozpětí bylo nejvyšší u chlapců sportujících a to 210.

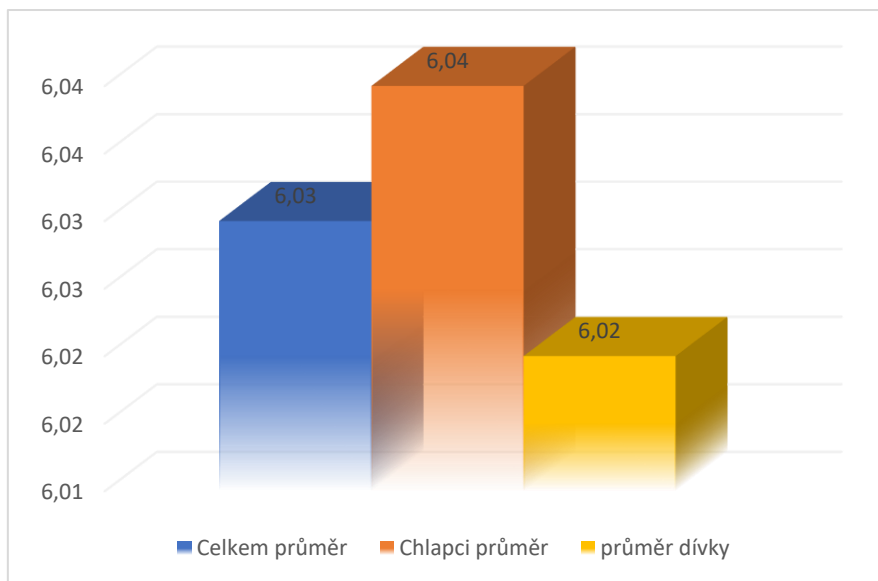
	Základní škola Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	100,24	60,60	151,80	121,60
Minimum	25,00	20,00	60,00	40,00
Maximum	200,00	120,00	270,00	220,00
Medián	110,00	60,00	150,00	120,00
Variační rozpětí	175,00	100,00	210,00	180,00

Tabulka 7 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Zde je tedy možné shrnout, že existuje rozdíl v intenzivní pohybové aktivitě mezi sportujícími a nesportujícími dívkami a chlapci ve věku 13–15 let. Sportující probandi tráví více času intenzivní pohybovou aktivitou než nesportující probandi.

5.1.2 Středně zatěžující pohybová aktivita v posledních 7 dnech

Druhý okruh otázek se zaměřil na středně zatěžující pohybovou aktivitou, kterou respondenti prováděli v posledních 7 dnech. Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýchají respondenti trochu více než normálně. Respondenti měli brát v úvahu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut. Z grafu můžeme vypočítat, že celkový průměr činil 6,03. Jinými slovy bylo ve druhé otázce zjištěno, že středně zatěžující pohybovou aktivitu vykonávali respondenti v posledních sedmi dnech průměrně 6,03 dne. Z toho vykonávaly středně zatěžující pohybovou aktivitu chlapci 6,06 dne a dívky poté tuto aktivitu vykonávaly 6,02 dne. V následující tabulce jsou poté informace rozděleny dle typu organizace, ve které byly data zkoumány.



Graf 7 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

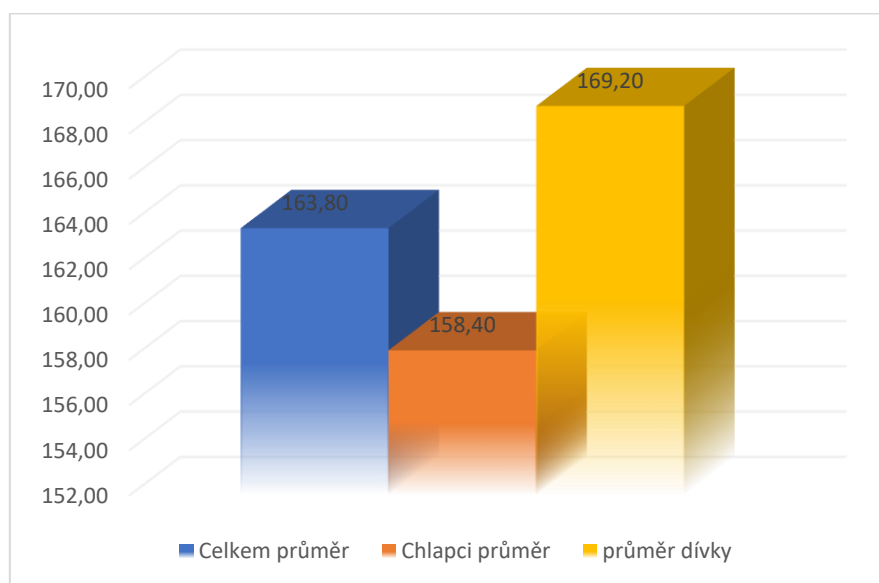
Z tabulky tedy můžeme vypočítat, že průměrně chlapci na ZŠ Kolín II., Bezručova středně zatěžující aktivitu realizovali průměrně 4,32 dne a dívky průměrně 4 dny v posledních 7 dnech. V Kolínském basketbalu realizovali chlapci průměrně 6,44 dne středně zatěžující aktivitu a dívky strávily nad středně zatěžující aktivitou průměrně 5,48 dne. Jedná se tak v průměru o 1,5 dne rozdíl mezi ZŠ Kolín a Kolínským basketbalem. Minimální hodnoty ve sledovaném výzkumném souboru činily 1 den, kromě chlapců v Kolínském basketbalu, kde byla u chlapců nejnižší hodnota 4. Maximální hodnota poté u všech typů respondentů ve všech organizacích činila 7. Medián poté byl různý, a to od 4 do 7. Variační rozpětí bylo, kromě chlapců sportujících 6.

	Základní škola Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	4,32	4,00	6,44	5,48
Minimum	1,00	1,00	4,00	1,00
Maximum	7,00	7,00	7,00	7,00
Medián	4,00	4,00	7,00	6,00
Variační rozpětí	6,00	6,00	3,00	6,00

Tabulka 8 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Následující graf poté vypovídá o tom, jak dlouho v průměru respondenti prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu. Bylo zjištěno, že průměrně trávili nad střední pohybovou aktivitou respondenti 162 minut/denně. Více času nad středně pohybovou aktivitou strávili dívky nad chlapci. Je zde tedy patrný rozdíl od výše uvedené intenzivní pohybové aktivity. Dívky tedy strávily nad střední pohybovou aktivitou 169,20 minut za den. Naopak chlapci strávili průměrně o cca 10 minut denně méně času nad středně zatěžující pohybovou aktivitou.

Konkrétně tedy strávili v posledních 7 dnech průměrně 158,40 minut denně nad sledovanou aktivitou.



Graf 8 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Průměrné hodnoty byly opět vyšší u Kolínského basketbalu než na Základní škole Kolín, jak je uvedeno v následující tabulce. Průměrná délka středně intenzivní pohybové aktivity byla u nesportujících chlapců 120 minut a u sportujících chlapců byla o 70 minut delší. U nesportujících dívek byla průměrná doba středně zatěžující pohybové aktivity 131 minut a u sportujících dívek byla vyšší o 70 minut. Přitom nejnižší hodnoty byly shodné u chlapců a u dívek z obou organizací. Minimálně tráví nad středně intenzivní pohybovou aktivitou 60 minut chlapci a dívky 20 minut. Maximální hodnoty byly u respondentů shodné a to 300 minut. Medián byl různý, a to od 120 minut do 240 minut. Variační rozpětí bylo u dívek 280 minut u chlapců bylo nižší a to 240 minut.

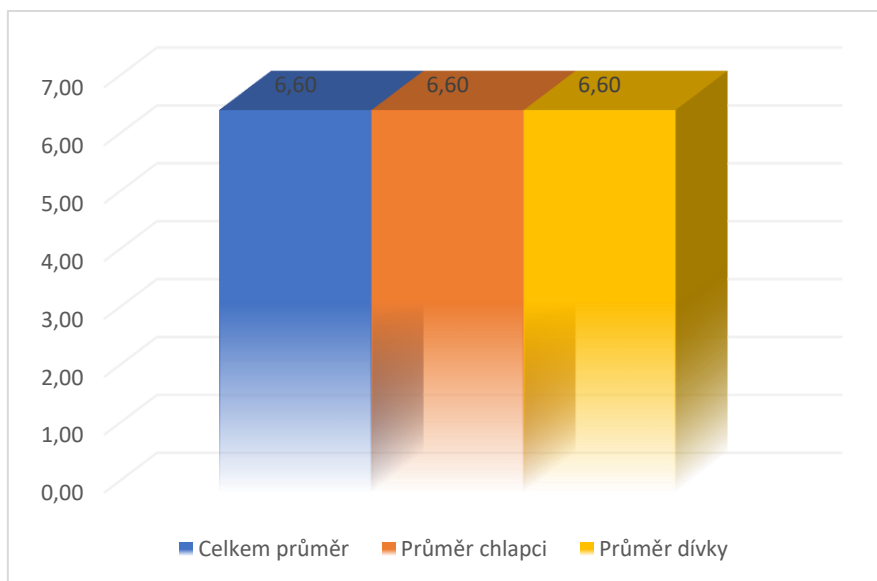
	Základní škole Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	120,00	131,20	196,80	207,20
Minimum	60,00	20,00	60,00	20,00
Maximum	300,00	300,00	300,00	300,00
Medián	120,00	120,00	180,00	240,00
Variační rozpětí	240,00	280,00	240,00	280,00

Tabulka 9 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Zde je možné shrnout, že jsme zjistili u středně intenzivní pohybové aktivity rozdíly v souboru dívek a chlapců i v souboru sportujících a nesportujících jedinců.

5.1.3 Chůze

Dalším sledovaným ukazatelem pohybové aktivity v dotazníku byla chůze. Respondenti byli dotázáni na to, kolik dnů v posledních 7 dnech strávili chůzí, která trvala nepřetržitě 10 minut. Do této chůze se řadila docházka do školy, chůze venku, doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jiná chůze, kterou vykonávali respondenti výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času. V následujícím grafu je možné vyvodit, že průměrně strávili respondenti chůzí 6,60 dne z posledních sedmi dnů. Průměrné hodnoty jsou poté shodné jak u chlapců, tak u dívek.



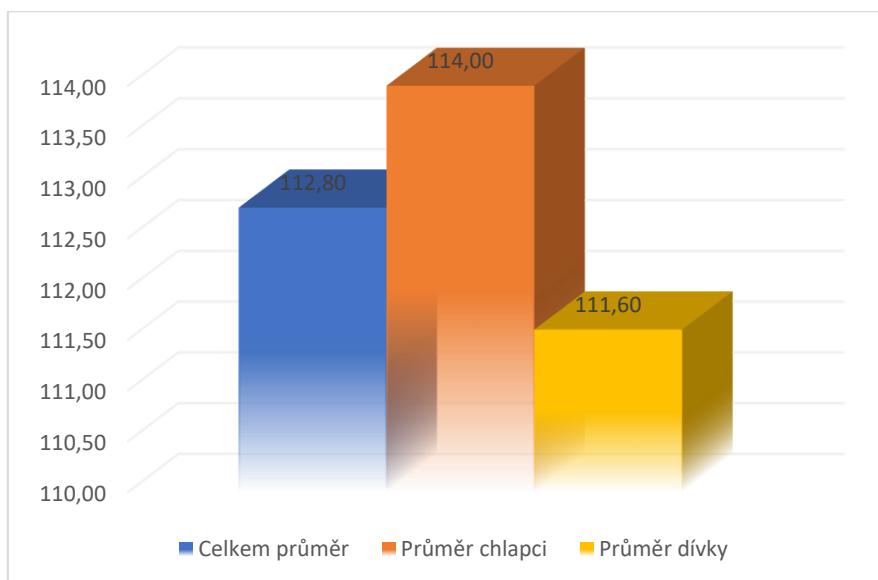
Graf 9 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Bližší informace poté dokresluje následující tabulka. Z tabulky můžeme vypočítat, že chlapci na Základní škole Kolín II průměrně chůzí strávili 6,32 dne z posledních 7 dnů. Dívky strávily chůzí 6,44 dne. Jinými slovy dívky na Základní škole Kolín strávily o cca 0,12 dne více chůzí než chlapci. Nejnižší hodnota byla u chlapců 3 dny a u dívek na základní škole 2 dne. Naopak maximální hodnoty byly všude 7 dne. V Kolínském basketbalu průměrně chlapci strávili chůzí 6,88 dne z posledních 7 dnů a dívky o něco méně a to 6,76 dne. Zde tedy byla zjištěna nižší hodnota u dívek než u chlapců. Medián činil u všech skupin respondentů 7 a variační rozpětí bylo různé, nabývalo hodnot od 2 do 5. Nejnižší hodnoty dosáhl ukazatel u sportujících jedinců.

	Základní škola Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	6,32	6,44	6,88	6,76
Minimum	3,00	2,00	5,00	5,00
Maximum	7,00	7,00	7,00	7,00
Medián	7,00	7,00	7,00	7,00
Variační rozpětí	4,00	5,00	2,00	2,00

Tabulka 10 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Dále byla položena otázka, kolik času respondenti strávili chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den). Tyto informace poté shrnuje následující graf. V něm je patrné, že průměrně respondenti chodili 112,80 minut denně. Přitom chlapci věnovali chůzi více času. Chlapci chodili průměrně 114 minut denně, dívky chodily průměrně 111,60 minut denně. Rozdíl je cca 3 minuty.



Graf 10 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

O tom, kolik času chůzí strávili jednotliví respondenti poté hovoří následující tabulka. Z této tabulky tak můžeme vypočítat, že chlapci na Základní škole Kolín II trávili chůzí 100,80 minut denně, dívky trávily chůzí více času, a to 103,20 minut denně. Je zde tedy rozdíl nepatrný a to cca 3 minuty. Mezi sportujícími a nesportujícími je také rozdíl. Dotázaní chlapci, kteří navštěvují Kolínský basketbal, poté uvedli, že průměrně chůzí stráví o cca 27 minut denně více, než tomu bylo u chlapců navštěvujících vybranou základní školu. U dívek, které navštěvují základní školu a Kolínský basketbal byl rozdíl cca 17 minut. Zajímavé zjištění je, že dívky, které navštěvují Kolínský basketbal tráví chůzí méně času než chlapci. Přitom na vybrané základní škole byl zjištěn opačný trend mezi chlapci a dívkami. Dále je z tabulky možné vypočítat, že nejméně chůzí tráví respondenti přibližně 60 minut. Naopak nejvíce tráví chůzí

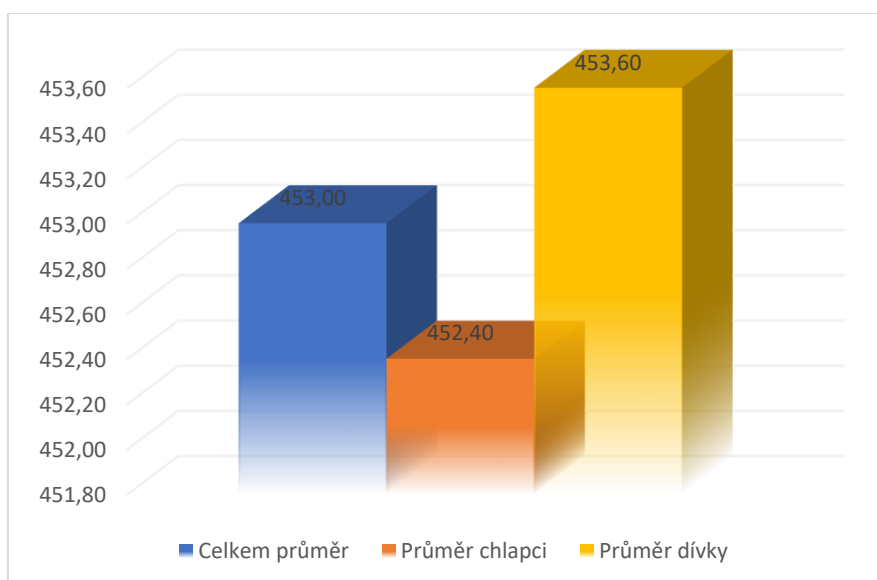
respondenti ve všech skupinách 240 minut, kromě chlapců v Kolínském basketbalu. Zde byla nejvyšší hodnota 180 minut denně. Díky výrazným rozdílům nabývá vysoké hodnoty i variační rozpětí, které je u všech skupin respondentů, kromě sportujících chlapců, ve výši 180 minut. Medián poté byl u všech jedinců 120 minut, kromě nespportujících chlapců 60 minut.

	Základní škole Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	100,80	103,20	127,20	120,00
Minimum	60,00	60,00	60,00	60,00
Maximum	240,00	240,00	180,00	240,00
Medián	60,00	120,00	120,00	120,00
Variační rozpětí	180,00	180,00	120,00	180,00

Tabulka 11 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

5.1.4 Sezení v pracovních dnech

Poslední otázka v dotazníku IPAQ se zaměřila na sezení v pracovních dnech během posledních 7 dnů. Do sezení v pracovních dnech měli respondenti zahrnout sezení v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Dále měli zahrnout také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezení či ležením při sledování televize. Z logiky věci je tedy jasné, že hodnoty u sezení budou nejvyšší, ze všech sledovaných aktivit. Denně dotázaní adolescenti tráví sezením v průměru 453 minut denně. Přitom chlapci sezením tráví denně 452,40 minut a dívky stráví sezením 453,60 minut denně. V průměru tedy dívky stráví sezením o 1,2 minut denně více.



Graf 11 Vyhodnocení dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

Průměrné hodnoty sezení u chlapců i u dívek jsou vyšší na Základní škole Kolín než v basketbalu. Zde chlapci strávili průměrně 463,2 minut denně a dívky 458 minut denně.

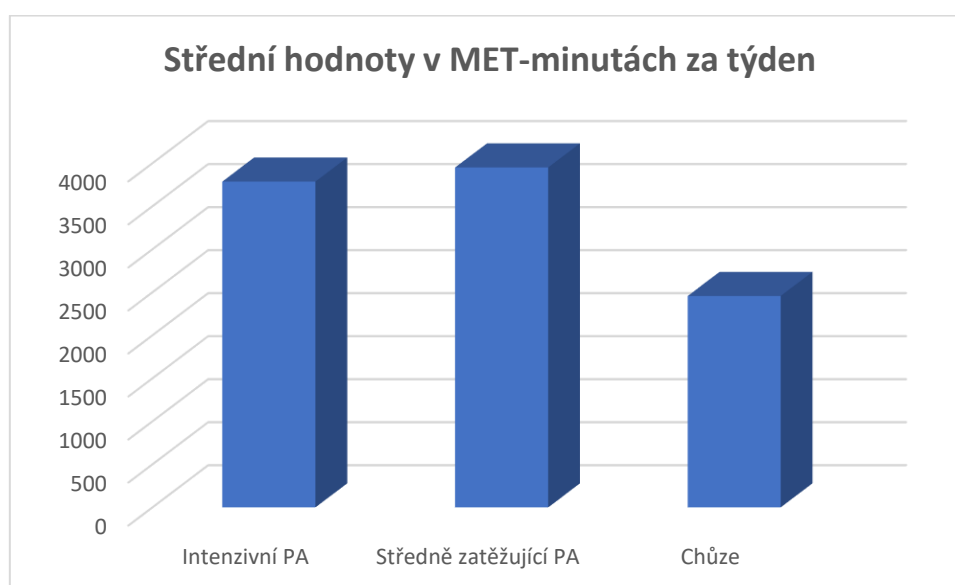
V Kolínském basketbalu chlapci strávili sezením cca o 20 minut denně méně. U dívek byl rozdíl 10 minut denně. Přitom minimální hodnoty byly dosaženy u dívek z basketbalového družstva, a to 60 minut denně. Nejvyšší hodnoty byly u dívek na základní škole a to 720 minut. Medián byl tedy shodný, kromě sportujících dívek, a činil 480 minut. U sportujících dívek byl nižší a to 420 minut. Variační rozpětí nabývalo hodnot od 300 do 540 minut. Nejvyšší bylo u dívek sportujících.

	Základní škole Kolín II		Kolínský basketbal	
	Chlapci průměr	Dívky průměr	Chlapci průměr	Dívky průměr
Průměr	463,20	458,40	441,60	448,80
Minimum	300,00	240,00	240,00	60,00
Maximum	600,00	720,00	600,00	600,00
Medián	480,00	480,00	480,00	420,00
Variační rozpětí	300,00	480,00	360,00	540,00

Tabulka 12 Výsledky dotazníku IPAQ, zdroj vlastní zpracování

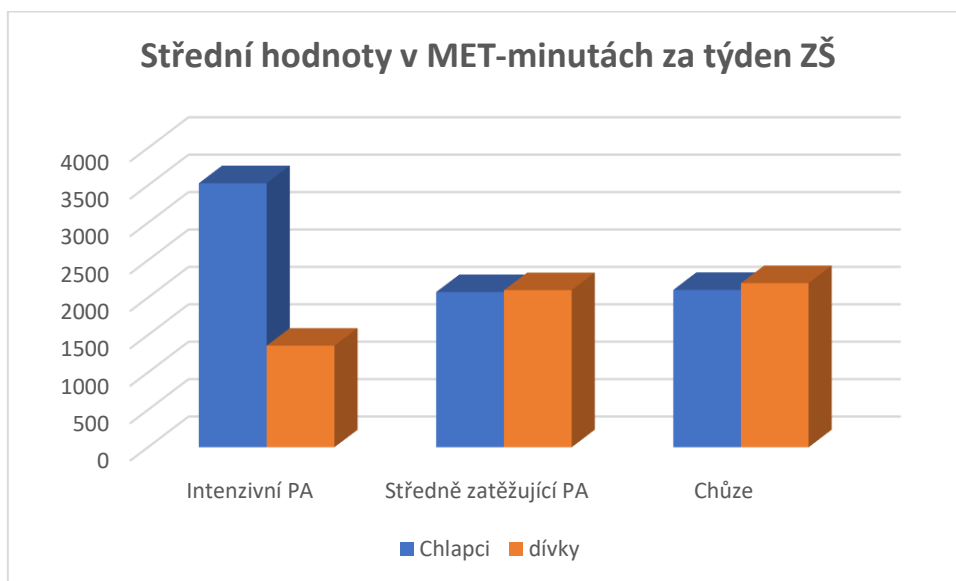
5.1.5 MET hodnoty

Na závěr této kapitoly jsou hodnoty převedeny do tzv. Metabolického ekvivalentu neboli MET, které byly vypočteny dle vzorce uvedeného v metodologii práce. V následujícím grafu jsou patrné MET hodnoty z výše uvedených středních hodnot. Je patrné, že energeticky nejnáročnější je pohybová aktivita střední zátěž. Střední zátěž dosahuje kolem cca 4000 MET-min/týden. Velmi obdobných výsledků dosáhla pohybová aktivita intenzivní a to cca 3 700 min/týdně. Relativně nízkých hodnot dosahuje chůze, a i přes to, že například v grafu 2 dosahovala nevyšších hodnot. Důvodem je nízká energetická náročnost, která způsobila, že po převedení do MET, hodnota klesla a dosáhla jen cca 2456 min/týdně.



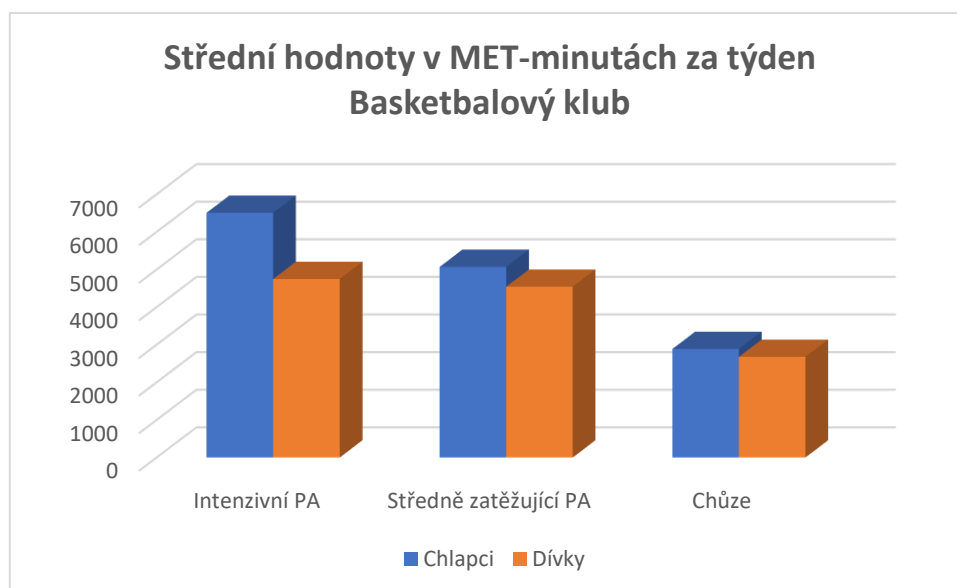
Graf 12 Průměrné výsledky MET min/týdně, zdroj vlastní zpracování

V následujících dvou grafech jsou data rozdělena dle sportujících a nesportujících adolescentů. Z následujícího grafu je možné vyzorovat, že nesportující chlapci tráví 3528 min/týden intenzivní pohybovou aktivitou, středně intenzivní pohybovou aktivitou tráví 2073 min/týden a chůzí tráví více času a to 2102 min/týden. Nesportující dívky měly nižší hodnoty u intenzivní pohybové aktivity. Touto aktivitou stráví nesportující dívky 1357 min/týden, středně intenzivní aktivitou stráví více času, a to 2099 min/týden a chůzí poté tráví 2193 min/týden.



Graf 13 Průměrné výsledky MET min/týdně u nesportujících adolescentů, zdroj vlastní zpracování

Sportující dívky realizovaly intenzivní pohybovou aktivitu 4747 min/týden. Střední pohybovou aktivitu realizovaly dívky 4541 min/týden a chůzi realizovaly 2676 min/týden. U chlapců byly hodnoty vyšší. Sportující chlapci realizovaly intenzivní pohybovou aktivitu 6509 min/týden, střední intenzivní pohybovou aktivitu realizovaly 5069 min/týden a chůzi prováděly 2887 min/týden, jak poukazuje následující graf.



Graf 14 Výsledky MET min/týdně u sportujících adolescentů, zdroj vlastní zpracování

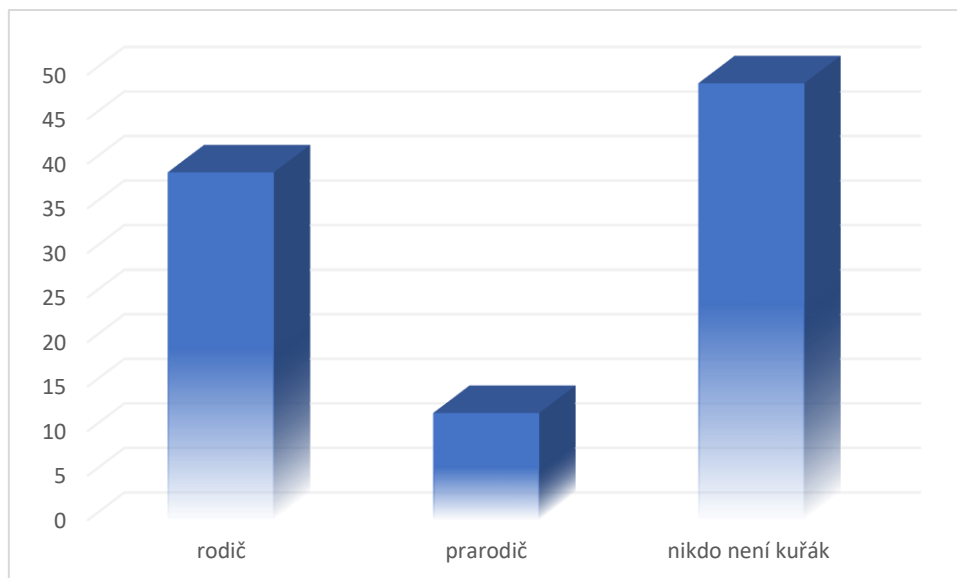
I zde je tedy možné potvrdit již uvedenou domněnku, že sportující adolescenti tráví všemi třemi typy pohybové aktivity více času než nesportující adolescenti. Vyšší intenzita pohybové aktivity je patrná jak mezi sportujícími a nesportujícími chlapci, tak i mezi sportujícími a nesportujícími dívkami.

5.2 Výsledky dotazníku: Postoj k návykovým látkám

Osmá podkapitola poté shrnuje informace z druhého dotazníku.

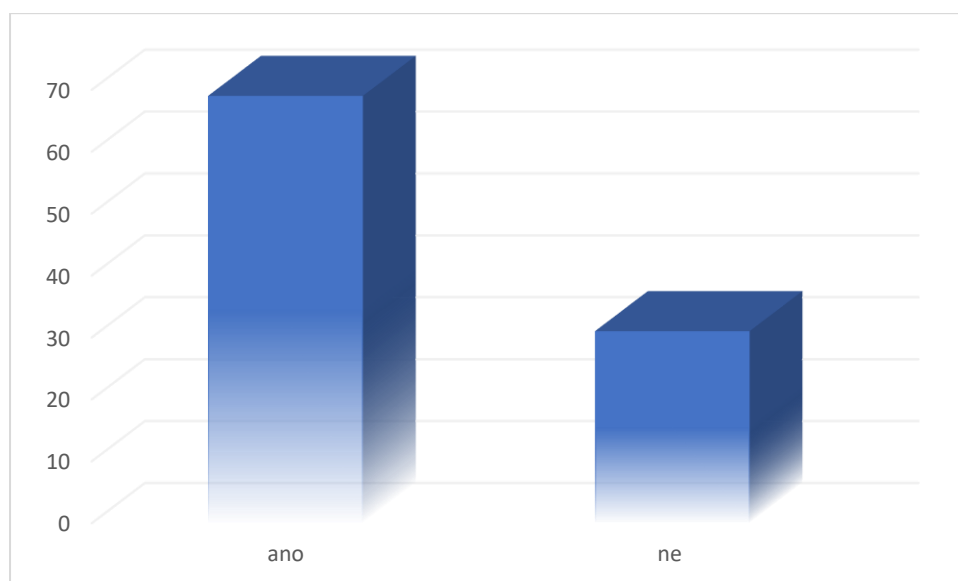
5.2.1 Kouření

Na otázku, zda je některý z rodičů či prarodičů kuřák, odpovědělo 52 respondentů kladně. Konkrétně tedy uvedlo 39 respondentů, že je jejich rodič kuřák, 12 respondentů uvedlo, že jsou prarodiče kuřáci a 49 respondentů uvedlo, že není nikdo kuřák.



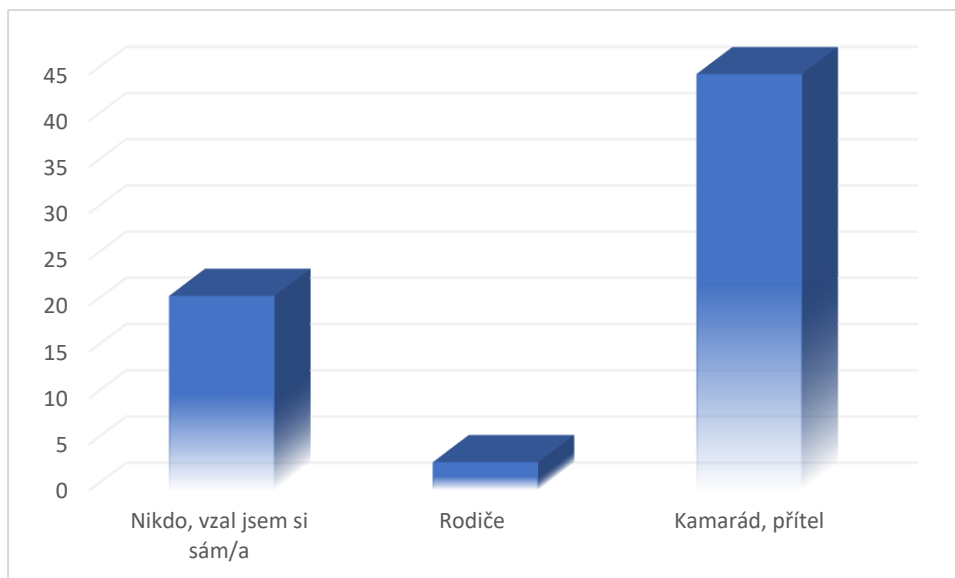
Graf 15 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Na druhou otázku uvedlo 69 respondentů kladnou odpověď. Tedy 69 respondentů se někdy pokusilo kouřit. Negativně poté odpovědělo jen 31 respondentů.



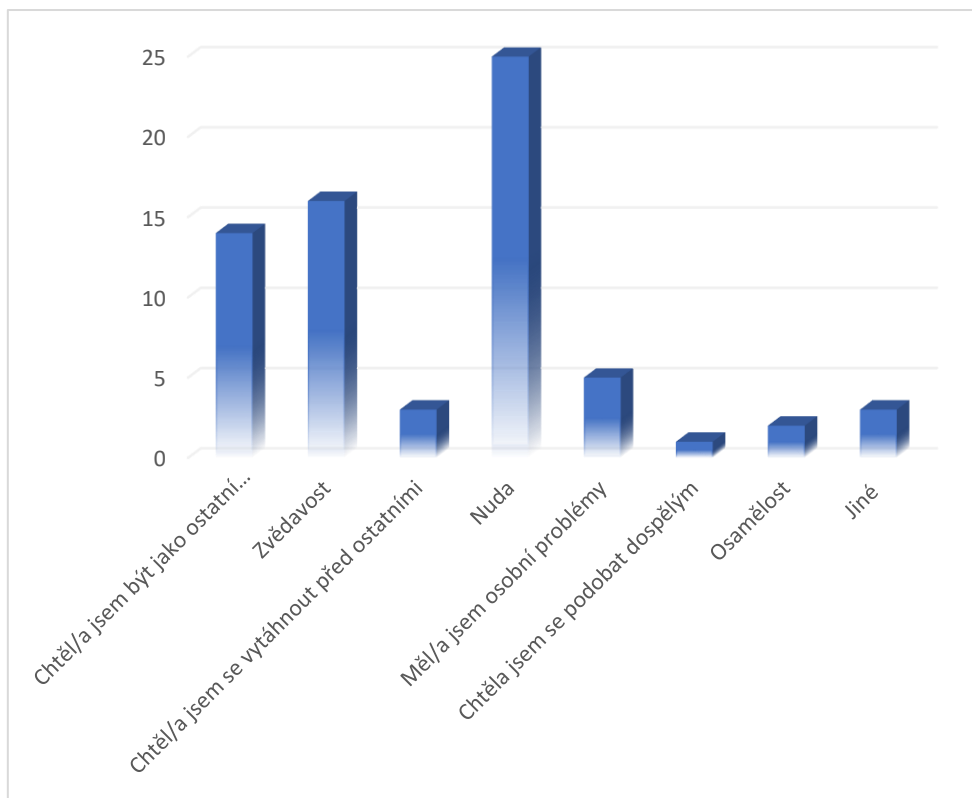
Graf 16 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

První cigaretu nabídl nejčastěji respondentům jejich kamarád či přítel. Takto odpovědělo 45 respondentů. 21 dotázaných adolescentů uvedlo, že jim nikdo cigaretu nenabídl, respondenti si jej vzali sami. 3 respondenti poté uvedli, že jim nabídl první cigaretu rodič. Na tuto polootevřenou otázku nikdo jiný neodpověděl vlastními slovy.



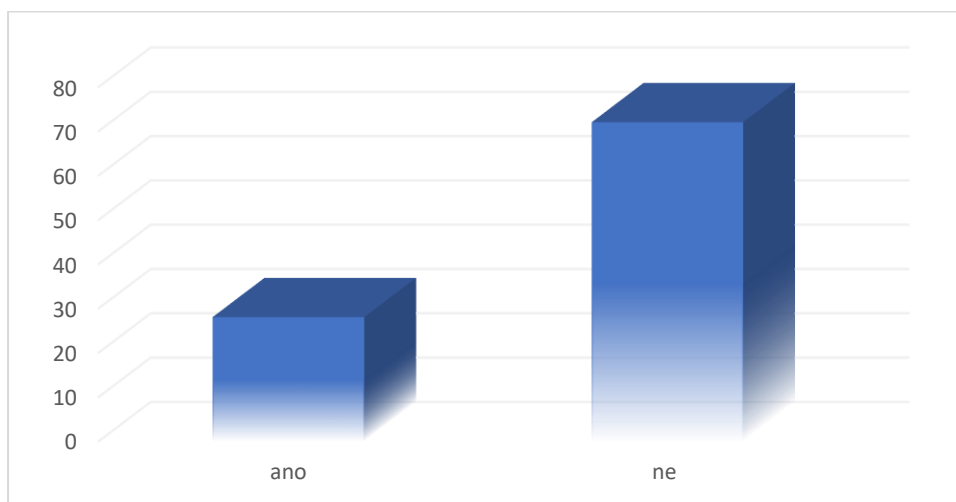
Graf 17 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Další otázka se zaměřila na motivaci ke kouření. Nejčastějším důvodem k vykouření první cigarety byla dle respondentů nuda. Nuda byla důvodem ke kouření dle 25 respondentů. 16 respondentů uvedlo důvod ke kouření zvědavost. 14 respondentů chtělo být jako ostatní kamarádi. Ostatní odpovědi byly zastoupeny v menší míře. 5 dotázaných tedy mělo osobní problémy, 3 se chtěli vytáhnout před ostatními. 2 respondenti byli osamělí, jeden se chtěl podobat ostatním. Tři respondenti uvedli, že je důvodem to, že jim cigareta chutná.



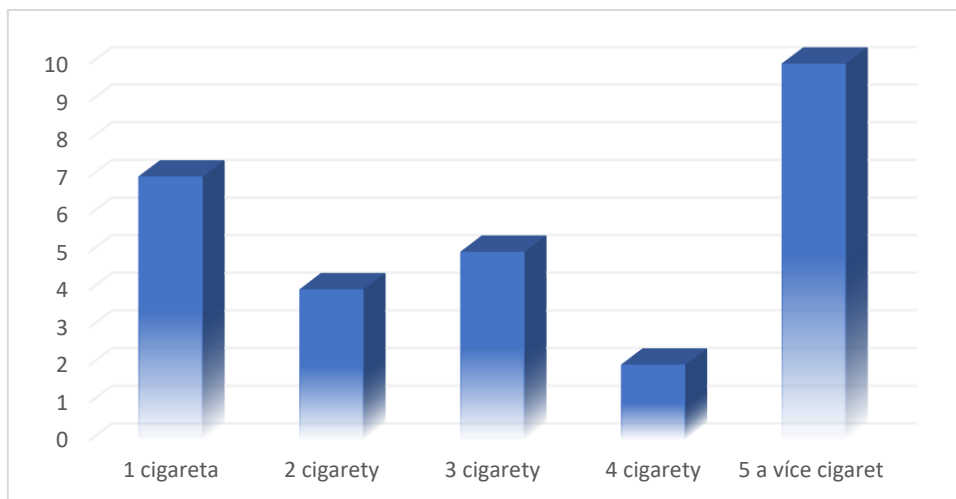
Graf 18 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

V současné době kouří 28 dotázaných respondentů a 72 respondentů nekouří, jak vypovídá následující graf.



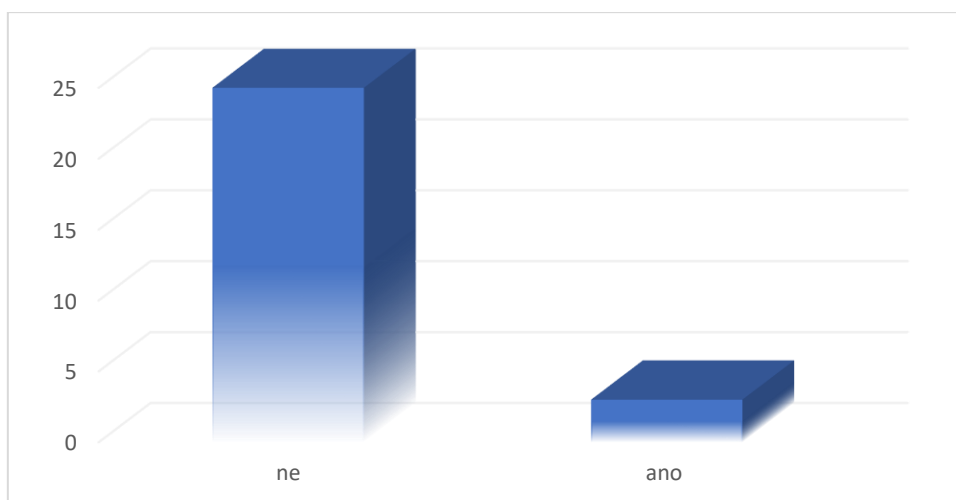
Graf 19 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Z těchto 28 respondentů kouří 3 x týdně a častěji 12 respondentů. 9 dotázaných adolescentů kouří 1 x týdně a 2 x týdně kouří 7 respondentů. O tom, kolik cigaret respondenti denně vykouří, hovoří následující graf. 5 a více cigaret vykouří 10 dotázaných adolescentů. 4 cigarety vykouří 2 respondenti, 5 respondentů vykouří 3 cigarety, 4 respondenti vykouří 2 cigarety a 7 respondentů denně vykouří 1 cigaretu.



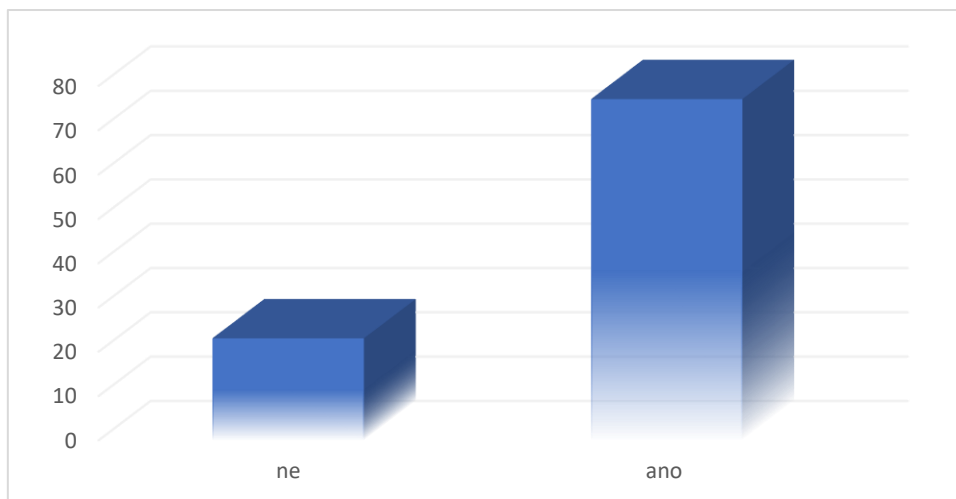
Graf 20 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Rodiče přitom nejsou v drtivé většině seznámeni s tím, že dotázaní adolescenti kouří. Negativní odpověď u této otázku zvolilo 25 respondentů a jen 3 respondenti uvedli kladnou odpověď.



Graf 21 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

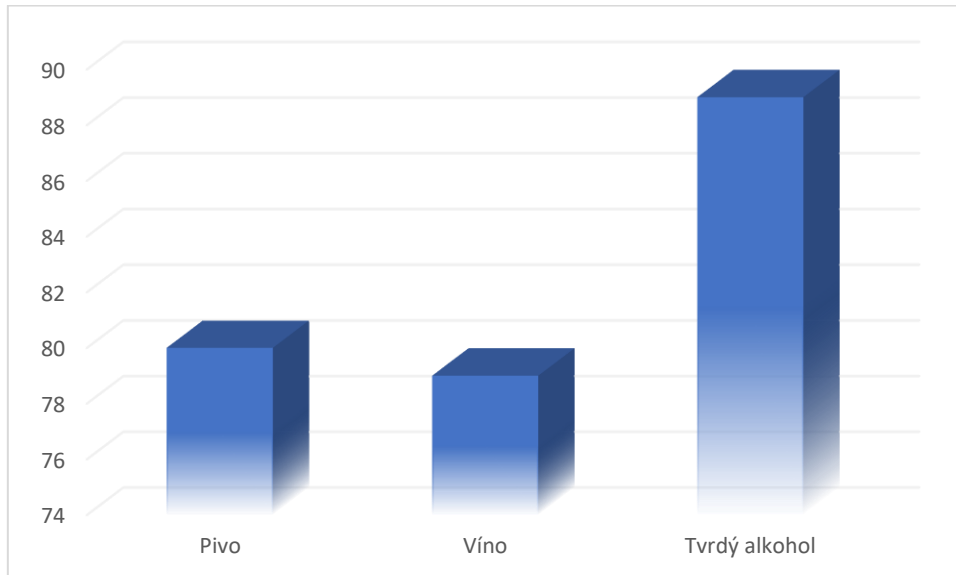
Další otázka si kladla za cíl zjistit, zda si respondenti myslí, že až budou dospělí, že budou kouřit. 80 respondentů uvedlo, že kouřit nebudou, ale 20 respondentů si myslí, že kouřit bude. Z těchto 20 respondentů kouří v současné době všech 20 respondentů. Na otázku, zda si respondenti myslí, zda je kouření zdraví škodlivé, odpovědělo 77 respondentů záporně a myslí si, že kouření zdraví škodlivé není. 23 respondentů je poté názoru, že kouření je škodlivé. Přitom z respondentů, kteří kouří, si myslí 17 respondentů že kouření škodlivé je a 11 respondentů si myslí, že kouření škodlivé není.



Graf 22 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

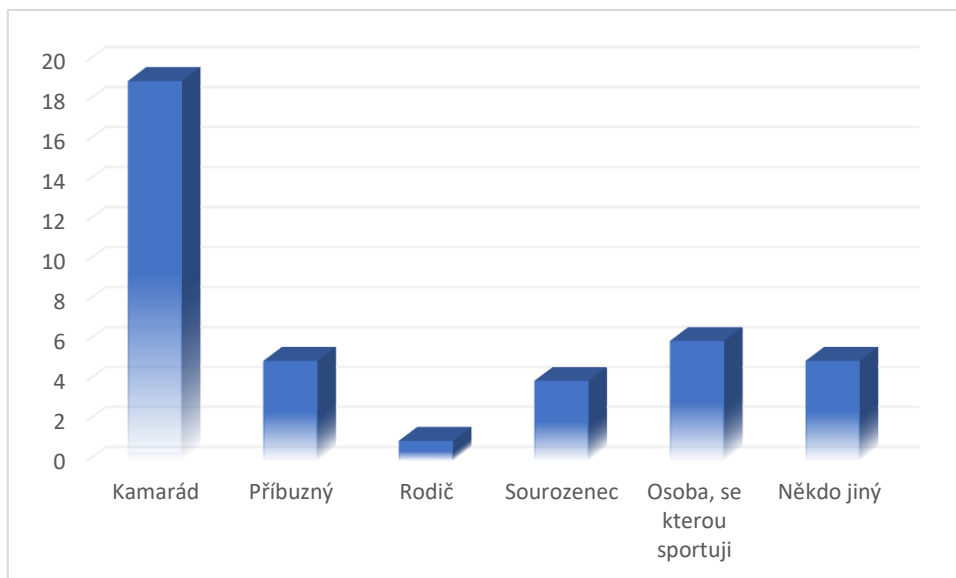
5.2.2 Alkohol

Další skupina otázek se zaměřila na drogu v podobě alkoholu. Pod označením alkohol si respondenti nejčastěji představí tvrdý alkohol v podobě vodky, rumu atd. Takto odpovědělo 89 respondentů. 80 respondentů si pod označením alkohol představí pivo a 79 respondentů si poté představí víno.



Graf 23 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Nejčastěji dotázaným adolescentům nabídl alkohol jejich kamarád, jak odpovědělo 19 respondentů. 6 dotázaných uvedlo, že jim alkohol nabídla osoba, se kterou sportují. 5 dotázaných uvedlo, že to byl někdo jiný. 5 respondentů uvedlo odpověď příbuzný, jeden respondent uvedl rodiče a 4 sourozenci. Pod odpověď jiná osoba respondenti uváděli přítele.



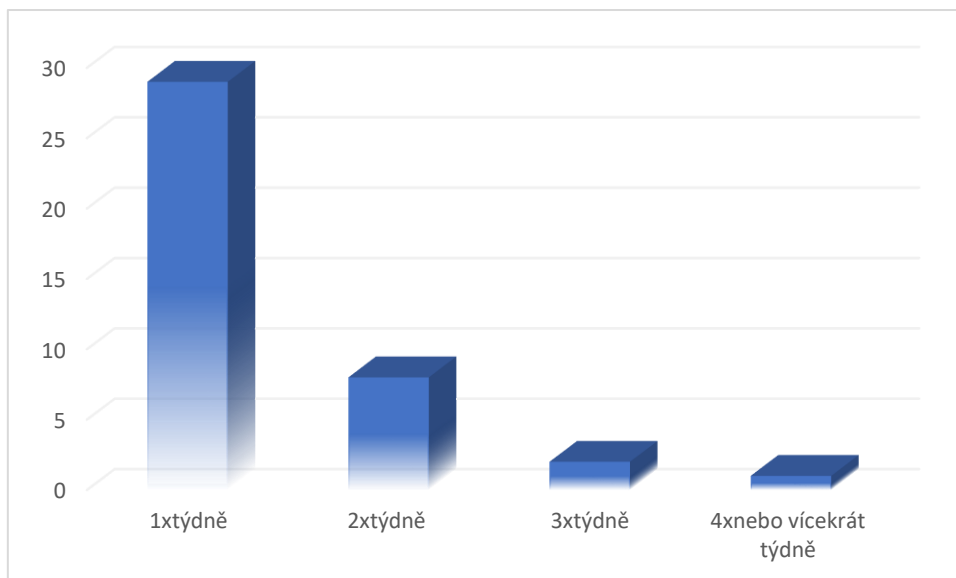
Graf 24 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Další otázka se snažila objasnit, kdy respondenti v poslední době pili alkohol. Jak je z následujícího grafu možné vyvodit, 20 respondentů uvedlo, že alkohol pili tento týden. Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď více než před měsícem. Takto odpovědělo 8 respondentů. Před měsícem pili naposledy alkohol 4 respondenti. Odpověď včera uvedli 3 respondenti a minulý týden pilo alkohol 5 dotázaných.



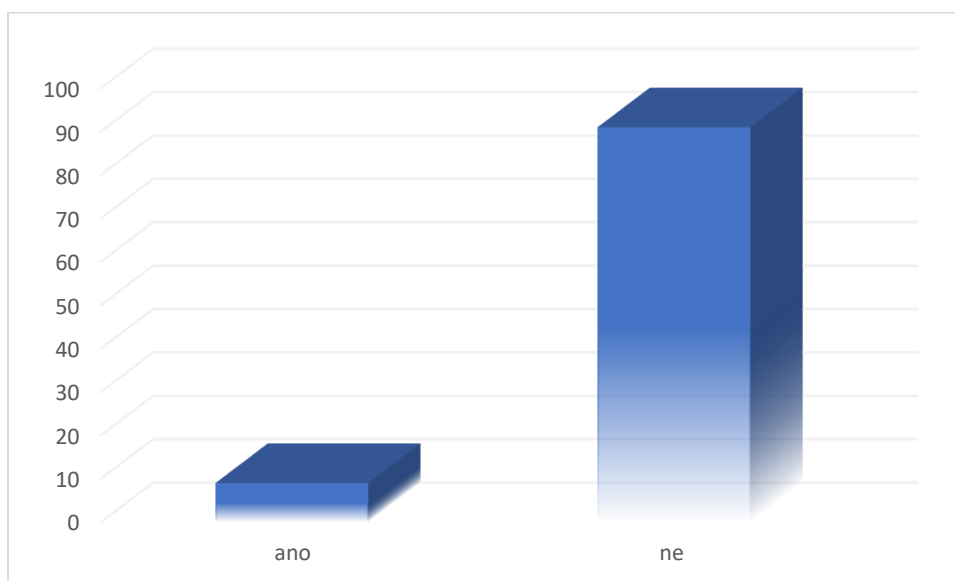
Graf 25 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

V případě, že respondenti pijí alkohol, nejčastěji jej pijí jen 1 x týdně. Tuto odpověď zvolilo 20 dotázaných. 8 respondentů poté vybralo odpověď 2x týdně. 3 x krát týdně požívají alkohol 2 respondenti a jeden respondent uvedl, že poje alkohol častěji než 4krát týdně.



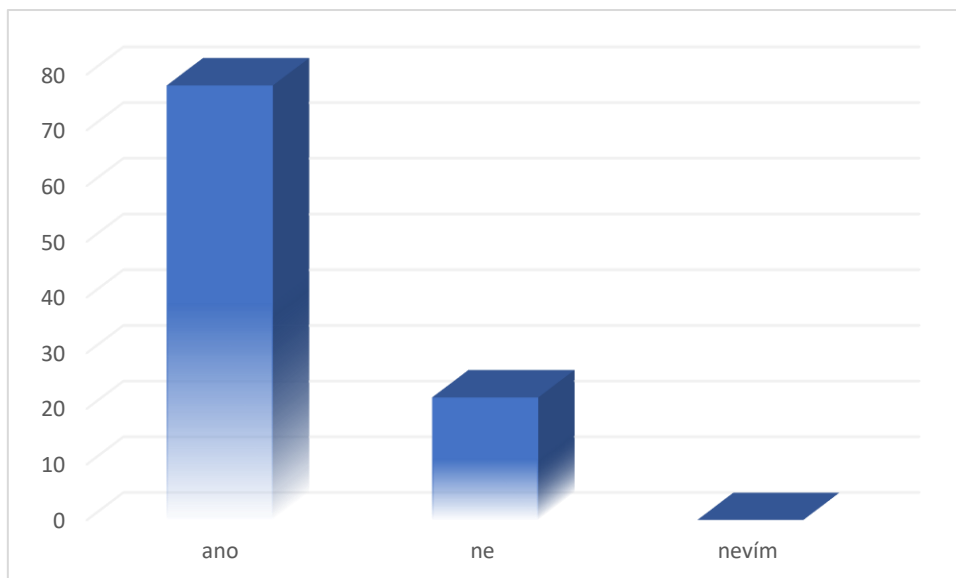
Graf 26 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Už jste někdy měli ztrátu paměti během pití (tzv. „okno“)? Takto zněla další otázka v dotazníkovém šetření. Z výsledků uvedených v grafu je patrné, že ztrátu paměti kvůli pití alkoholu mělo 9 dotázaných respondentů. 91 respondentů uvedlo zápornou odpověď.



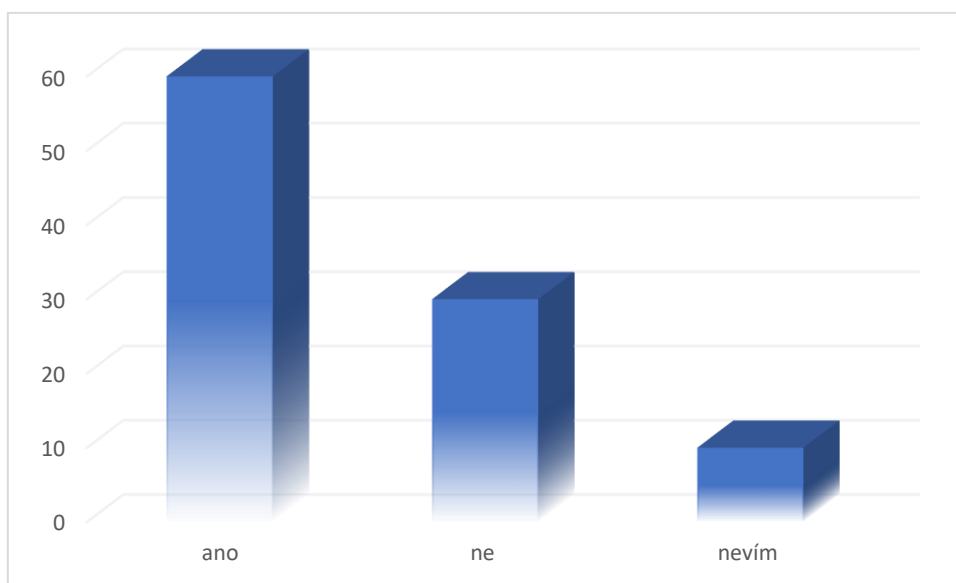
Graf 27 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

78 dotázaných adolescentů uvedlo, že si jsou vědomi, že alkohol je návyková látka. 22 dotázaných si poté myslí, že alkohol není návyková látka.



Graf 28 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Myslíte si, že sport může být vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu, takto zněla poslední otázka v rámci skupiny otázek zaměřených na alkohol. Zde uvedlo 30 respondentů zápornou odpověď a uvedli, že sport není vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu. 60 respondentů je opačného názoru a 10 dotázaných neví, jak na otázku odpovědět.

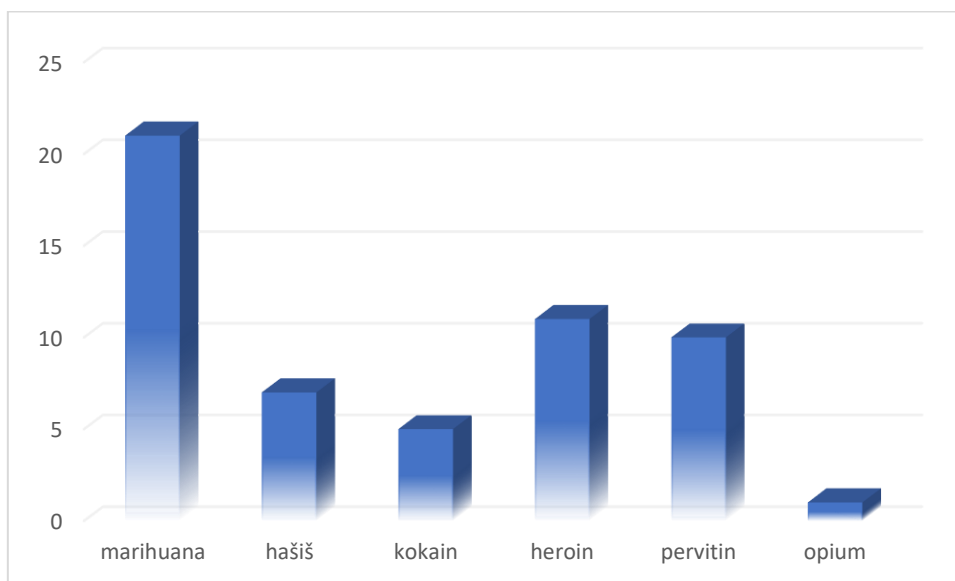


Graf 29 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

5.2.3 Jiné drogy

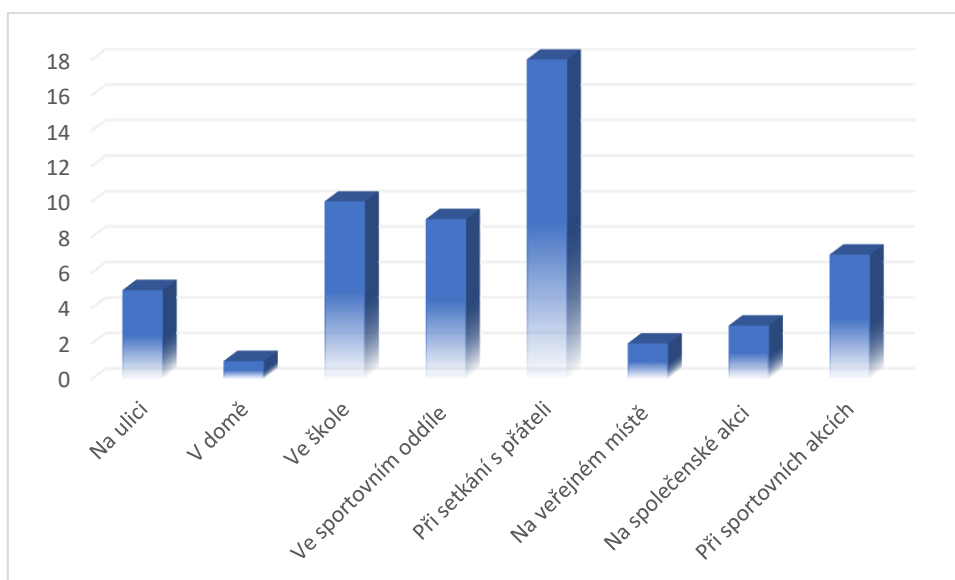
55 dotázaných jedinců je názoru, že jim někdo nabídl jinou drogu než alkohol a cigarety. Jak je patrné v následujícím grafu, jednalo se především o marihuanu. Ta byla nabídnuta celkem 21

respondentů. 7 respondentů uvedlo, že jim byl nabídnut hašiš. 5 dotázaných je názoru, že jim byla někdy nabídnuta kokain, 11 uvedlo heroin, 10 pervitin a 1 respondent uvedl opium.



Graf 30 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

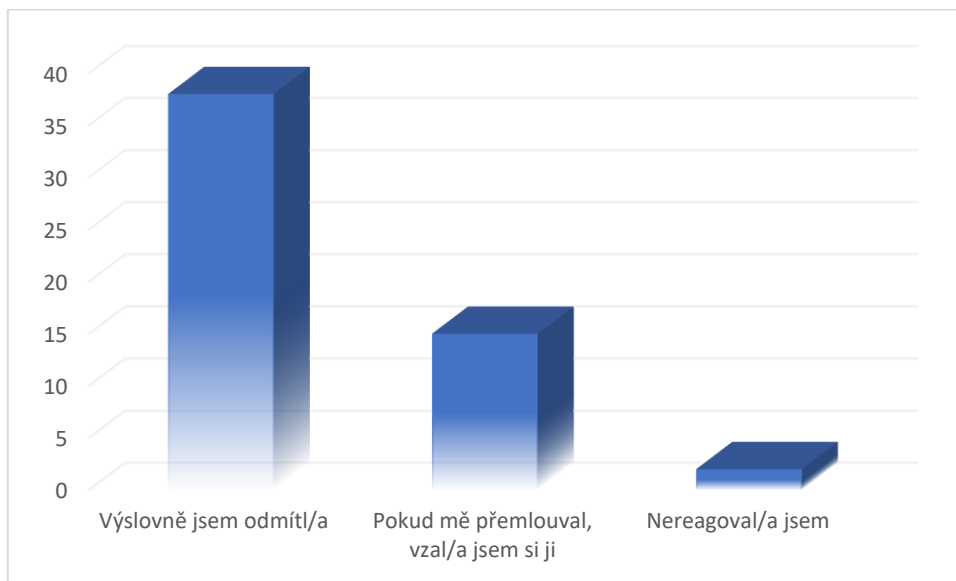
Droga byla nabídnuta respondentům především při setkání s přáteli. Takto odpovědělo celkem 18 respondentů. 10 respondentů uvedlo, že jim byla droga nabídnuta ve škole. Ostatní odpovědi byly zastoupeny menší měrou, jak vypovídá následující graf.



Graf 31 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

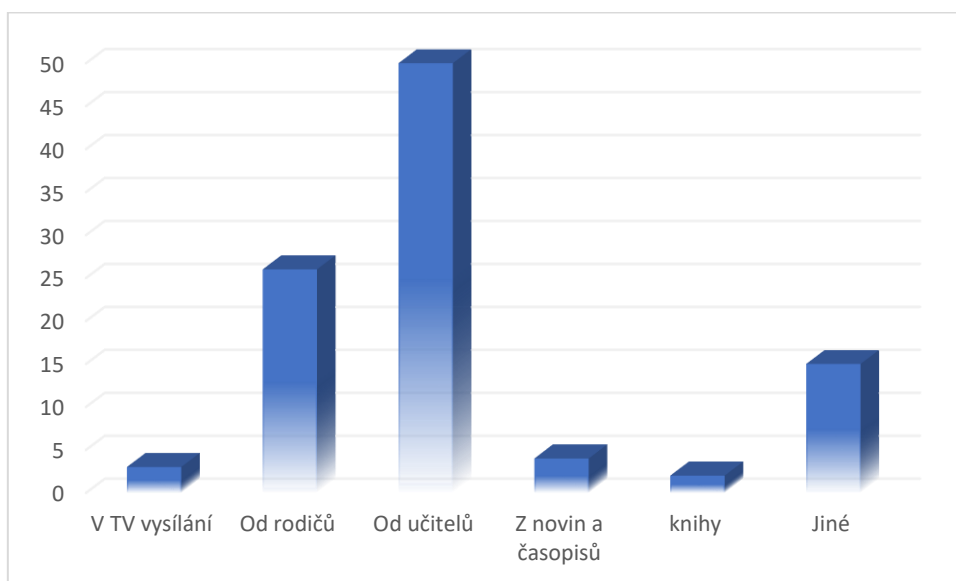
Na tuto nabídku reagovalo přitom 38 respondentů záporně a striktně odmítlo. 2 respondenti na nabídku nereagovali a 15 respondentů nabídku po přemlouvání přijalo. Respondenti, kteří odpověděli kladně, přijali především marihuanu. Dva respondenti uvedli, že se jednalo o hašiš a jeden uvedl pervitin. Marihuanu užívají respondenti spíše průběžně, několikrát za měsíc.

Jeden respondent, který užívá pervitin jej užívá také průběžně. Hašiš respondenti jen vyzkoušeli.



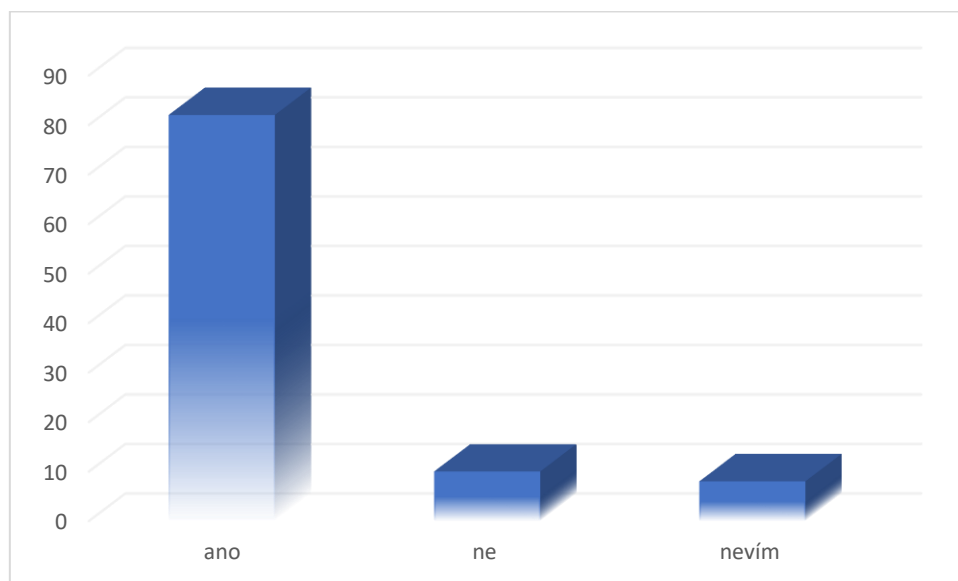
Graf 32 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Informovanost o drogách je dle respondentů spíše nedostačující, jak uvedlo 70 respondentů. Jen 30 respondentů je názoru, že mají dostatek informací o drogách. Přitom nejvíce respondentů dostává informace od učitelů. Z tohoto zdroje získává 50 respondentů informace o drogách. Rodiče jsou zdrojem informací pro 26 respondentů. 15 dotázaných poté uvedlo v rámci této polootevřené otázky jiný zdroj. Jednalo se ve všech případech o internet. Ostatní zdroje byly zastoupeny v menší míře.



Graf 33 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

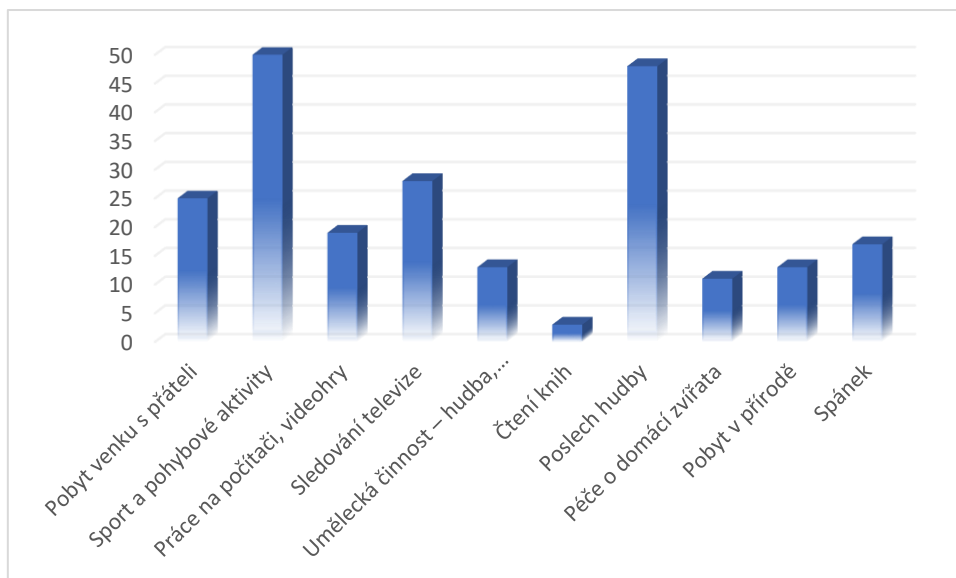
Na otázku, zda si respondenti myslí, že sport může být dobrým nástrojem prevence proti užívání drog, jsou respondenti většinou kladného názoru, jak je uvedeno v následujícím grafu.



Graf 34 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

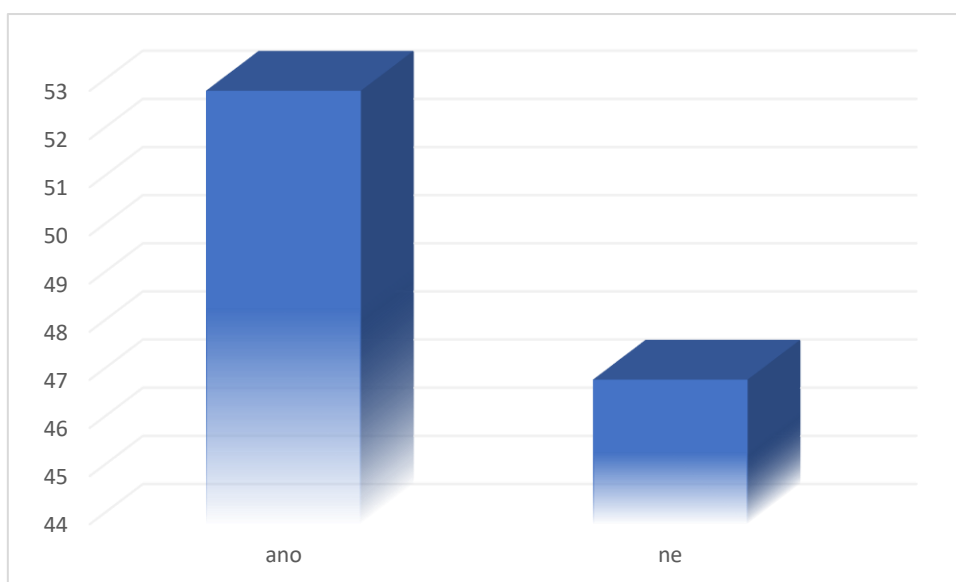
5.2.4 Pohybová aktivita

Nejoblíbenější aktivity respondentů ve volném čase jsou uvedeny v následujícím grafu. Z něj je patrné, že mezi respondenty dominuje poslech hudby, sport a pohybové aktivity. Poté se v menší míře umístil pobyt venku s přáteli, práce na počítači, sledování televize atd. Přitom denně pobytu venku s přáteli věnují respondenti kolem 2 hodin. Sportu a pohybu venku věnují respondenti průměrně 2,5 hodiny denně. Práce na počítači a video hry jsou oblíbené především u chlapců. Ti věnují těmto aktivitám průměrně 1,25 hodin denně. Sledování televize je sice oblíbená aktivita, ale respondenti jí denně věnují průměrně 40 minut. Umělecké činnosti se v průměru věnují respondenti 38 minut volného času. Aktivitě v podobě čtení knih věnují respondenti v průměru 10 minut denně. Hudbu poslouchají denně respondenti 2 hodiny. Péči o domácí zvířata věnují 20 minut denně. Pobyt v přírodě je aktivita, které denně věnují respondenti 15 minut volného času. Spánku věnují respondenti v průměru 8,5 hodiny denně. Příprava do školy trvá respondentům 20 minut denně a fyzické a manuální aktivity věnují kolem 20 minut denně.



Graf 35 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

Dále uvedlo 60 respondentů, že využívá nabídky volnočasových aktivit od různých organizací. 50 respondentů se věnuje basketbalu, jazykovým kurzům se věnuje 7 respondentů, 2 respondenti navštěvují taneční studio, jeden respondent navštěvuje mládežnickou organizaci Skaut. Pravidelně se tedy pohybové aktivitě věnuje 53 respondentů. Z tohoto počtu se sportovních soutěží účastní, jak je patrné z následujícího grafu 52 respondentů a také 53 respondentů uvedlo, že je uspokojuje způsob trávení volného času, jak je uvedeno v grafu.



Graf 36 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám, zdroj vlastní zpracování

6 DISKUZE

Cílem této práce bylo zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity u sportujících a nespportujících adolescentů a analyzovat tak vztahy k návykovým látkám (alkohol, kouření, jiné drogy). Výše představená získaná data jsou v rámci páté kapitoly použity pro ověření hypotéz. Také jsou informace podrobeny diskuzi z jiných výzkumů a je stanoveno doporučení, pro zlepšení současné situace adolescentů. Získané výsledky je přitom možné zobecnit na danou populaci, která je charakterizována respondenty výzkumu.

Výše získané informace jsou zde shrnuty. Prvně je zde analyzována závislost adolescentů na návykových látkách v podobě cigaret. Zde jsou zahrnuty četnosti získané z otázek dotazníků. V tabulce je patrná četnost otázek ohledně kouření v závislosti na sportovní aktivitě jedince.

cigarety	Nespportující vyšší PA		Nespportující nižší PA		Sportující vyšší PA		Sportující nižší PA	
	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy
dívka	2	13	3	32	18	10	14	8
chlapec	1	29	2	18	15	16	7	12
Celkem	3	42	5	50	33	26	21	20

Graf 37 Četnost kouřících adolescentů v závislosti na sportovní aktivitě jedince, zdroj vlastní zpracování

Již při letném pohledu je patrné, že respondenti nespportující kouří ve větší míře než respondenti sportující. Obdobných výsledků bylo dosaženo i u konzumaci alkoholu. Jak vypovídá následující tabulka.

Alkohol	Nespportující vyšší PA		Nespportující nižší PA		Sportující vyšší PA		Sportující nižší PA	
	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy
dívka	6	24	8	12	23	2	25	0
chlapec	6	15	9	20	26	2	19	3
Celkem	12	39	17	32	49	4	44	3

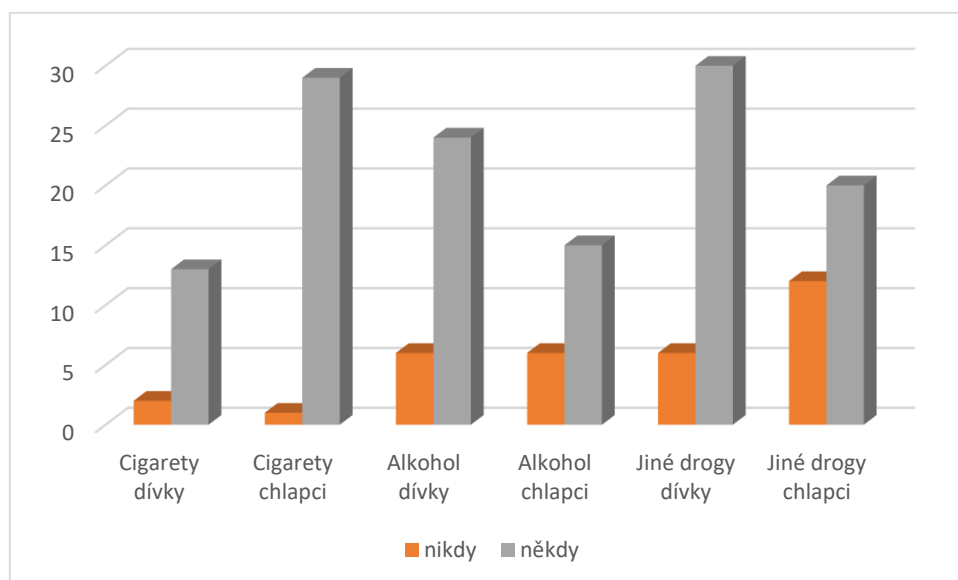
Graf 38 Četnost pití alkoholu u adolescentů v závislosti na sportovní aktivitě jedince, zdroj vlastní zpracování

Třetí tabulka v této kapitole poté popisuje, užívání ostatních drog u různých sportujících jedinců a nespportujících jedinců v závislosti na pohybové aktivitě. I v této kontingenční tabulce jsou uvedeny četnosti jevů.

Jiné drogy	Nespportující vyšší PA		Nespportující nižší PA		Sportující vyšší PA		Sportující nižší PA	
	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy	nikdy	někdy
dívka	6	30	3	11	5	10	15	20
chlapec	12	20	7	11	22	3	20	5
Celkem	18	50	10	22	27	13	35	25

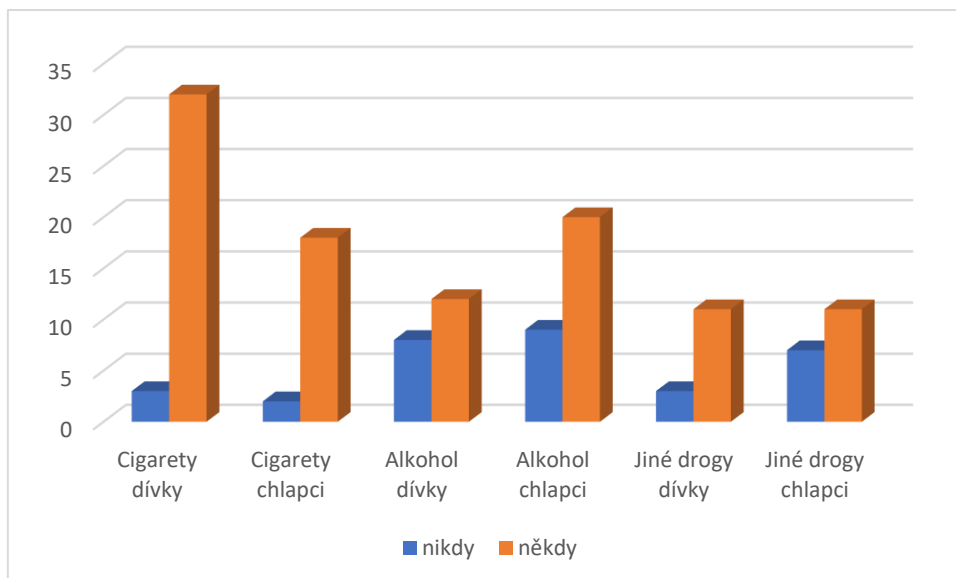
Graf 39 Četnost užívání ostatních drog u adolescentů v závislosti na sportovní aktivitě jedince, zdroj vlastní zpracování

V následujícím grafu je jasně patrné, že nesportující adolescenti, kteří provozují více pohybové aktivity, někdy užily nějakou drogu. Nejvíce užily někdy cigarety a jiné drogy. Cigarety někdy užilo 13 dívek a 29 chlapců. Alkohol někdy užilo 24 dívek a 15 chlapců. Alkohol je tedy oblíbenější u dívek. Jinou drogu někdy užilo 30 dívek a 20 chlapců, kteří mají vyšší pohybovou aktivitu.



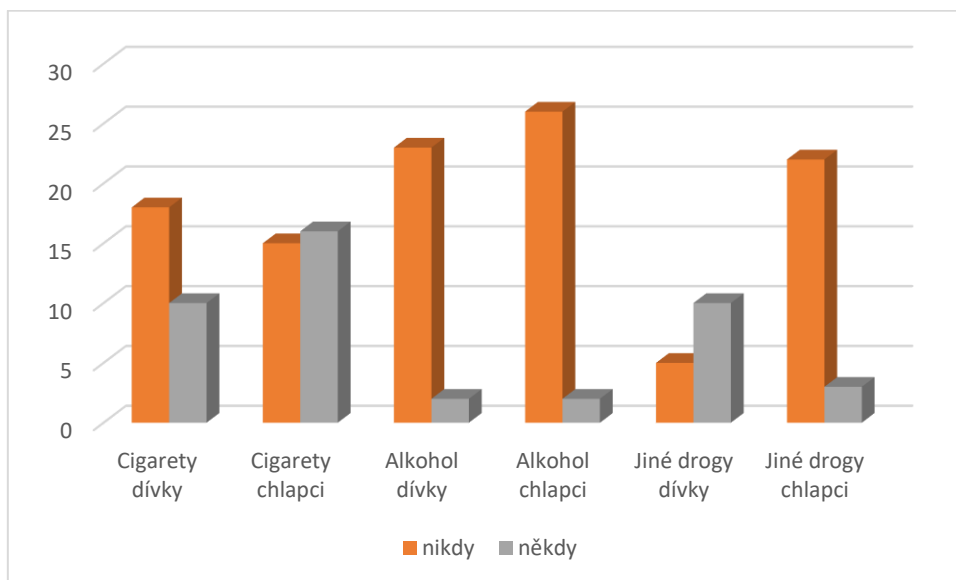
Graf 40 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám nesportujících jedinců s vyšší pohybovou aktivitou, zdroj vlastní zpracování

Nesportující adolescenti s nižší pohybovou aktivitou jsou poté patrní v následujícím grafu. Zde jsou hodnoty těch jedinců, kteří užívají návykovou látku také relativně vysoké. Nejčastěji jedinci užívali cigarety, poté alkohol a v nejmenší míře ostatní drogy. Cigarety někdy užilo 32 dívek a 18 chlapců, alkohol někdy užilo 12 dívek a 20 chlapců a ostatní drogy někdy užilo 11 dívek a 11 chlapců.



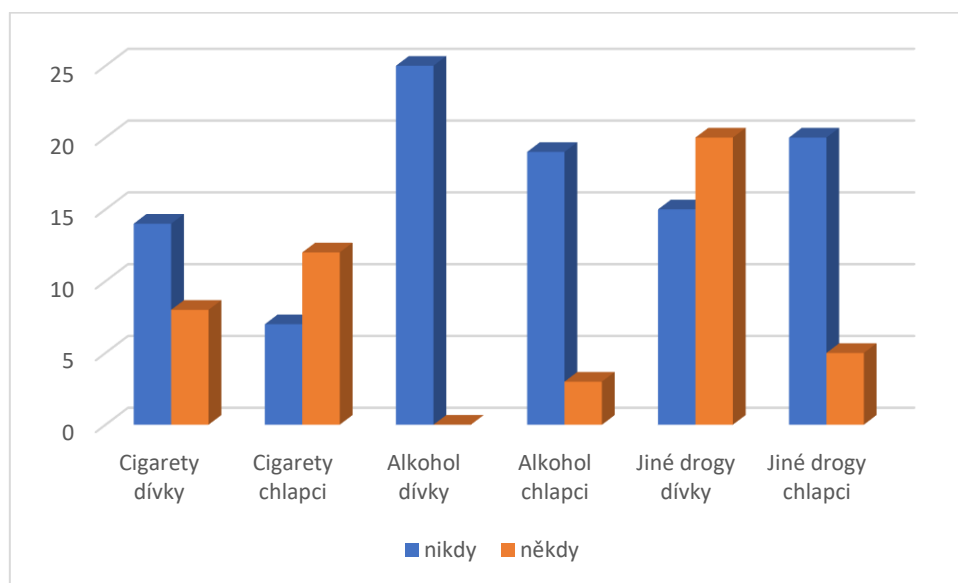
Graf 41 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám nesportujících jedinců s nižší pohybovou aktivitou, zdroj vlastní zpracování

Dále jsou vyhodnoceny četnosti užívání návykových látek u sportujících adolescentů. Následující graf poukazuje výsledky u sportujících jedinců s vyšší mírou pohybové aktivity. Hodnoty jsou zde mnohem nižší, než tomu bylo u nesportujících jedinců. Jak je z grafu patrné, převažují zde negativní odpovědi, nad odpověďmi pozitivními. Konkrétně tedy cigarety někdy užilo 10 dívek a 16 chlapců. Alkohol někdy užili jen 2 chlapci a 2 dívky a jiné drogy někdy užilo 10 dívek a 3 chlapci.

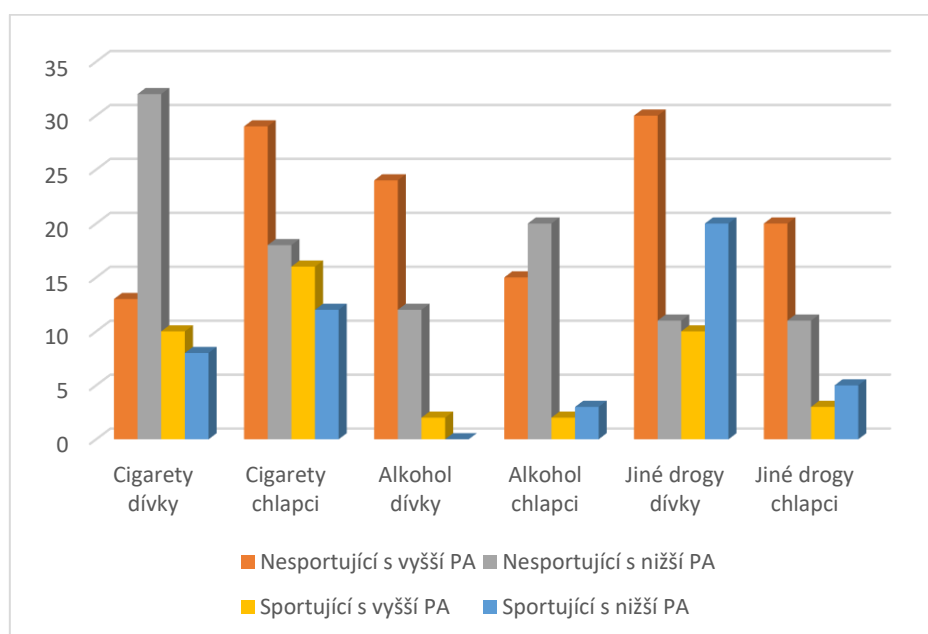


Graf 42 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám sportujících jedinců s vyšší pohybovou aktivitou, zdroj vlastní zpracování

Další graf popisuje výsledky u sportujících adolescentů s nižší mírou pohybové aktivity. Zde cigarety někdy vyzkoušelo 8 dívek a 12 chlapců. Alkohol nevyzkoušela v této kategorii žádná dívka a 3 chlapci a jiné drogy někdy vyzkoušelo 20 dívek a 5 chlapců.



Graf 43 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám sportujících jedinců s nižší pohybovou aktivitou, zdroj vlastní zpracování
Tato data poté shrnuje následující graf. Z něj je patrné, že jak u cigaret, tak i alkoholu klesá užívání návykových látek mezi nesportujícími a sportujícími jedinci, s růstem pohybové aktivity. Navíc tento ukazatel klesá jak u dívek, tak i u chlapců. Výjimku tvoří jiné drogy. Zde u jiných drog je výrazně vyšší hodnota u sportujících dívek s nižší pohybovou aktivitou než u dívek, které nesportují a mají nižší pohybovou aktivitu a u dívek, které sportují a mají vyšší pohybovou aktivitu.



Graf 44 Vyhodnocení postojů k návykovým látkám sportujících a nesportujících jedinců, zdroj vlastní zpracování

- **Vyhodnocení hypotézy č. 1**

První hypotéza zní: předpokládáme, že existuje statistická závislost kouření u dívek vzhledem k intenzitě sportu.

Pro výpočet χ^2 – testu je využita následující kontingenční tabulka. Tato tabulka shrnuje vzájemné vztahy získaných statistických znaků.

	ano	ne
Nesportující vyšší PA	2	13
Nesportující nižší PA	3	32
Sportující vyšší PA	18	10
Sportující nižší PA	14	8

Tabulka 13 Vyhodnocení hypotézy, zdroj vlastní zpracování

Hodnota χ^2 – testu byla vypočtena z výše uvedeného vzorce. Pro výpočet byla využita jak tabulka pozorovaných četností, tak i následující tabulka očekávaných hodnot.

	ano	ne
Nesportující vyšší PA	5,55	9,45
Nesportující nižší PA	12,95	22,05
Sportující vyšší PA	10,36	17,64
Sportující nižší PA	8,14	13,86

Tabulka 14 Tabulka očekávaných hodnot, zdroj vlastní zpracování

Hodnota χ^2 byla vypočtena na 0,0000007. Byla stanovena hladina významnosti v rámci chí-kvadrátu na 0,05 a znamená to, že s 5 % pravděpodobností nastane chyba a následně tedy odmítáme nulovou hypotézu. Tuto vypočtenou hodnotu testovaného kritéria porovnáme s příslušným kvantilem rozdělení χ^2 s (k-1), tedy se 3 stupni volnosti. Kritická hodnota testového kritéria pro hladinu významnosti 0,05 je $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$. Je zřejmé, že vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická a hypotézu zamítáme. Je možné uvést, že neexistuje statistická závislost kouření u dívek vzhledem k intenzitě sportu.

- **Vyhodnocení hypotézy č. 2**

Druhá hypotéza zní: domnívám se, že existuje statistická závislost v pití alkoholu u chlapců vzhledem k intenzitě sportu.

Hodnota χ^2 byla vypočtena na 0,00000003. Je zřejmé, že vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická. Hypotézu zamítáme. Je tedy možné uvést, že neexistuje rozdíl v pití alkoholu u chlapců vzhledem k intenzitě sportu.

- **Vyhodnocení hypotézy č. 3**

Třetí hypotéza zní: předpokládáme, že existuje statistická závislost v požívání ostatních drog u dívek na intenzitě sportu. Hodnota χ^2 byla vypočtena na 0,092. zřejmě, že vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická a hypotézu zamítáme. Je tedy možné uvést, že neexistuje rozdíl v požívání ostatních drog u dívek vzhledem k intenzitě sportu.

V minulé kapitole bylo zjištěno, že jak dívky, tak i chlapci realizují pohybovou aktivitu a bylo poukázáno na rozdíl mezi sportujícími a nespportujícími dívkami a chlapi. Bylo zjištěno, že u sportujících adolescentů je vyšší úroveň pohybové aktivity. Je tomu tak nejen u intenzivní pohybové aktivity, ale i u aktivity středně zatěžující, i u chůze. I když se závislost v rámci hypotézy nepotvrdila v rámci chí-kvadrátu.

Na pohybovou aktivitu jedinců se zaměřovalo v minulosti již mnoho různých výzkumů, a to nejen v České republice, ale i v zahraničí. Např. se na pohybovou aktivitu zaměřil výzkum studentů Olomoucké a Pekingské University ve věku 17–22 let. Zde tedy byl výzkumný vzorek mírně vyššího věku. Bylo zde zjištěno, že průměrná hodnota MET min/týden chůze činí 683 min/týden. V našem dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že průměrná hodnota u adolescentů činí 2456 min/týdně. Střední pohybová aktivita činila u výzkumu jedinců z univerzity 2405 min/týden a intenzivní pohybové aktivitě se studenti na univerzitě věnovali 2160 min/týden (Zhao, Sigmund, Sigmundová, 2007). U adolescentů v našem výzkumu byly zjištěny vyšší hodnoty. Je to dáno zajiště tím, že netráví v tomto věku tolik hodin ve škole a při učení. V našem výzkumu byla zjištěna hodnota u středně intenzivní pohybové aktivity 4000 min/týden a u intenzivní aktivity to bylo 3 700 min/týdně.

V roce 2007 byl realizován celorepublikový výzkum pomocí dotazníku IPAQ, a to na 1312 náhodně vybraných adolescentů ve věku 15-19 let. Jednalo se o dlouhou verzi, která se zabývala pohybovou aktivitou ve škole a ve volném čase. Výzkum byl realizován za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Zde bylo zjištěno, že s věkem rostla pohybová aktivita u adolescentů. Dále bylo zjištěno, že pohybová aktivita byla vyšší u chlapců než u dívek. Dokonce bylo zjištěno, že 19 % adolescentů nemá žádnou intenzivní pohybovou aktivitu za týden. V našem výzkumu byly nejnižší hodnoty 20 minut za den. Pro udržení zdraví je doporučena hodnota intenzivní pohybové aktivity 3x20min. To v našem výzkumu dosáhlo 25 % respondentů. V realizovaném výzkumu ministerstva, jej nenaplnovalo 89 % adolescentů. Ve volném čase adolescenti ve věku 15 let trávili dle výzkumu intenzivní pohybovou aktivitou 2500 min/týden. V našem výzkumu trávili respondenti ve věku 13-15 více času a to, jak již bylo uvedeno, 3 700 min/týden. Zde jsou pravděpodobně výsledky

nadhodnoceny sportujícími jedinci. U nespportujících jedinců byly výsledky u chlapců vyšší, a to 3528 min/týden a u dívek byly naopak nižší a to 2073 min/týden (Römel, Vašíčková, 2009).

Na podobnou problematiku se zaměřila i diplomová práce autorky Michálkové (2017), která se zaměřila na sportující a nespportující adolescenty. Zde bylo zjištěno, že intenzivní pohybové aktivitě se věnuje 1887,88 min/týden nespportujících dívek. Sportující dívky provozují dle výzkumu v této diplomové práci pohybovou aktivitu průměrně 3105,82 min/týdně. V našem výzkumu byly zjištěny podobné hodnoty. Intenzivní pohybové aktivitě se věnuje 1357 min/týdně nespportujících dívek a 4747 min/týdně sportujících dívek. Autorka Michálková zjistila, že u nespportujících chlapců se věnuje pohybové aktivitě 2094 min/týdně a sportující chlapci se věnují intenzivní pohybové aktivitě 4645 min/týdně. Přitom v našem výzkumu byly zjištěny vyšší hodnoty. Chlapci nespportující se věnují intenzivní pohybové aktivitě 3528 min/týdně a sportující chlapci se věnují 6509 min/týdně. Poté autorka zjistila, že u chůze stráví nespportující dívky průměrně 2212 min/týden, nespportující chlapci průměrně 2330 min/týden, sportující dívky 2305 min/týden a sportující chlapci 2151 min/týden. Tyto výsledky jsou značně podobné i v našem výzkumu, v našem výzkumu však bylo zjištěno, že sportující jedinci tráví chůzí cca o 200 min. týdně více, což může být dáno především přesunem ze školy či z domu do basketbalového klubu.

Na závěr je tedy možné uvést, že pohybová aktivita ve větší či menší míře vede k poklesu návykových látek. Toto zjištění má však určité limity, které se váží na limity této diplomové práce, mezi něž je možné zařadit nedostatečnou velikost zkoumaného souboru pro efektivní vztažení k jiným výzkumným pracím. Pravděpodobné nadhodnocování respondentů úrovně pohybové aktivity při vyplňování dotazníků IPAQ, převod času provozování intenzivní PA na MET-min/týden, který je při doporučeném ohodnocení intenzivní PA 8 MET nadhodnocený. I přes to by měly být děti i adolescenti podporováni ve sportu, protože jak dokládá ne jedna studie, i jak bylo uvedeno v této diplomové práci, sport přispívá k lepšímu zdraví všech jedinců. I sami jedinci v dotazníkovém šetření uvedli, že sport může být dobrým nástrojem prevence proti užívání drog.

Je však otázkou, jak se změní přístup adolescentů v době pandemie viru Covid 19 k drogám. Zde nebude výrazně růst množství jedinců, kteří začnou z nudy či jiných faktorů, jako mohou být např. problémy v rodině, brát drogy. Česká republika se totiž ocitla na velmi nepříznivé špici ve výzkumu, který byl zaměřen na délku uzavření škol kvůli pandemii viru Covid 19. To může vést k růstu zájmu o drogy. Toto téma je dle mého názoru na další výzkumy.

7 ZÁVĚRY

Bylo zjištěno, že u skupiny sportujících dívek i sportujících chlapců převládá intenzivní pohybová aktivita a pohybová aktivita středně zatěžující. Zde byly u obou typů sportovní aktivity vyšší hodnoty, než tomu bylo u nesportujících probandů. U intenzivní pohybové aktivity jsou nejvyšší hodnoty u chlapců z basketbalu a poté u dívek z basketbalu. Nižší hodnoty byly dosaženy v základní škole. Nesportující chlapci tráví 3528 min/týden intenzivní pohybovou aktivitou, Nesportující dívky měly nižší hodnoty, a to 1357 min/týden. Sportující dívky realizovaly intenzivní pohybovou aktivitu 4747 min/týden a chlapci 6509 min/týden.

Rozdíly ve středně intenzivní pohybové aktivitě se mezi pohlavími ve skupině sportujících a skupině nesportujících výrazně lišily, u chlapců téměř o třetinu. I u středně pohybové aktivity dosahovaly chlapci vyšší hodnoty než dívky. Nesportující chlapci tráví středně intenzivní pohybovou aktivitou 2073 min/týden a dívky 2099 min/týden. Sportující dívky realizovaly střední pohybovou aktivitu 4541 min/týden a chlapci 5069 min/týden.

U sezení jsme nejvyšší hodnotu naměřili u nesportujících chlapců, což se poté projevilo na hodnotě intenzivní pohybové aktivity a střední pohybové aktivity, která byla u nich také nejnižší ze všech skupin.

Navíc byly zjištěny rozdíly u probandů v užívání návykových látek podle předem stanovených hypotéz. Bylo prokázáno na to, že sportující jedinci konzumují méně návykových látek než adolescenti nesportující. Vyšší hodnoty je možné najít u nesportujících chlapců a dívek u alkoholu a cigaret. Přitom cigarety užívají více nesportující dívky a alkohol nesportující chlapci. Vyšší úroveň konzumace jiných drog poté byla zjištěna u sportujících chlapců.

8 SOUHRN

Téma drogy je staré jako lidstvo samo. Drogy stojí v popředí zájmu politiků, vlády, různých organizací, jsou realizovány mnohé preventivní programy. I přes obrovskou snahu všech těchto jedinců jsou drogy stále aktuální téma, které rozhodně neutichá či se nezmenšuje. Dochází k prodeji drog přes internet, nabídka různých typů drog se mění a zvyšuje, kvůli produkci v méně rozvinutých zemích, jako je např. Latinská Amerika. Problémem však nejsou jen drogy „tvrdé“, ale i drogy „měkké“ typu tabák a alkohol. Ten je užíván stále nižší věkovou kategorií.

Cílem této diplomové práce bylo posoudit úroveň pohybové aktivity u sportujících a nespportujících adolescentů a analyzovat tak vztahy k návykovým látkám (alkohol, kouření, drogy). Tento cíl byl v práci naplněn.

Bylo zjištěno na vzorku respondentů ze Základní školy Kolín II, která sídlí na ulici Bezručova a ze vzorku respondentů z organizace Kolínský basketbal, že respondenti věnující se sportu více času věnují pohybovým aktivitám. Nespportující chlapci tráví 3528 min/týden intenzivní pohybovou aktivitou, středně intenzivní pohybovou aktivitou tráví 2073 min/týden a chůzí tráví více času a to 2102 min/týden. Nespportující dívky měly nižší hodnoty u intenzivní pohybové aktivity. Touto aktivitou stráví nespportující dívky 1357 min/týden, středně intenzivní aktivitou stráví více času, a to 2099 min/týden a chůzí poté tráví 2193 min/týden. Sportující dívky realizovaly intenzivní pohybovou aktivitu 4747 min/týden. Střední pohybovou aktivitu realizovaly dívky 4541 min/týden a chůzi realizovaly 2676 min/týden. U chlapců byly hodnoty vyšší. Sportující chlapci realizovaly intenzivní pohybovou aktivitu 6509 min/týden, střední intenzivní pohybovou aktivitu realizovaly 5069 min/týden a chůzi prováděly 2887 min/ týden.

Jedinci, kteří se věnují sportu, vykazovaly odlišnosti. Jak u cigaret, tak i alkoholu klesá užívání návykových látek mezi nespportujícími a sportujícími jedinci, s růstem pohybové aktivity. Navíc tento ukazatel klesá jak u dívek, tak i u chlapců. Výjimku tvoří jiné drogy. Zde u jiných drog je výrazně vyšší hodnota u sportujících dívek s nižší pohybovou aktivitou než u dívek, které nespportují a mají nižší pohybovou aktivitu a u dívek, které sportují a mají vyšší pohybovou aktivitu. Je tedy otázkou, zda se sportující jedinci nezajímají o drogy, které by jim pomohly zlepšit výkonnost.

9 SUMMARY

The subject of drugs is as old as mankind itself. Drugs are at the forefront of the interest of politicians, government, various organizations, many prevention programs are implemented. Despite the enormous efforts of all these individuals, drugs are still a actual issue that is definitely not going away or diminishing. Drugs are being sold over the internet, and the supply of different types of drugs is changing and increasing, due to production in less developed countries such as Latin America. However, the problem is not only "hard" drugs, but also "soft" drugs such as tobacco and alcohol. It is used by an ever younger age group.

The aim of this diploma thesis was to evaluate the levels of physical activity in athletic and non-athletic adolescents and to analyze the relationships to addictive substances (alcohol, smoking, drugs). This goal was fulfilled in the work.

It was found out on a sample of respondents from the Kolín II Primary School, which is located on Bezručova Street, and from a sample of respondents from the Kolín Basketball Association, that respondents engaged in sports devote more often to physical activities. Non-sporting boys spend 3528 min / week of intense physical activity, medium-intensity physical activity spend 2073 min / week and spend more time walking 2102 min / week. Non-sporting girls had lower values for intense physical activity. Non-sporting girls spend 1357 min / week on this activity, medium-intensity activity spends more time on 2,099 min / week and then spends 2,193 min / week on walking. Sporting girls performed intense physical activity 4747 min / week. Physical activity girls was performed by 4541 min / week and walking was performed by 2676 min / week. The values were higher in boys. Sporting boys performed intense physical activity 6509 min / week, medium-intensity physical activity performed 5069 min / week and walking performed 2887 min / week.

Individuals who practice sports showed differences. For both cigarettes and alcohol substance use is declining among non-athletes and athletes, with increasing physical activity. In addition, this indicator decreases for both girls and boys. The exception makes other drugs. Here, other drugs have a significantly higher value for sport girls with lower physical activity than for girls who do not exercise and have lower physical activity, and for girls who exercise and have higher physical activity. So, the question is whether athletes are not interested in drugs that would help them improve their performance

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ainsworth, B. E. et al. (2009). *Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32 (9).
- Alexandra M. Columbus (2020). *Advances in Psychology Research*. Nova Science Publishers, Incorporated.
- Blahutková, M. (2008). *Zvedni se a běž*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Charles University in Prague.
- Česko. (2003). *Zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže)*. Praha: Sbírka zákonů ČR.
- Česko. (2006). *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*. Praha: Sbírka zákonů ČR.
- Dolejš, M. & Orel, M. (2017). *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gexa, J. (2007). *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Geisslerová, E., Váňová, V. & Hodeč, T. (2012). *Mít přehled: „Průvodce informačními a poradenskými službami pro mládež v ČR“*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání.
- Hájek, B., Harmach, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Hendl, J. & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Chomynová, P., et al. (2014). *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) Výsledky průzkumu v České republice v roce 2011*. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů*. Praha: Grada Publishing.
- Kalman, M. et al. (2011). *Národní zpráva o zdraví a zdravém životním styl dětí a školáků. Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kolektiv autorů Sananim. (2017). *Drogy: otázky a odpovědi: příručka pro rodinné příslušníky a pomáhající profese*. Praha: Portál.

- Kruk, J. (2006). *Physical Activity and Health. Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 10.
- Kozel, R. (2006). *Moderní marketingový výzkum*. Praha: Grada Publishing.
- Kukla, L. et al. (2016). *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing.
- Kopecká, I. (2015). *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing.
- Kratochvíl, T. (2009). *Sport a pohybová aktivita ostravské a krnovské mládež*. Krnov.
- Krejčová, L. (2011). *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada Publishing.
- Lukáš, R. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Machová, J., et al. (2016). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Michálková, P. (2017). *Analýza úrovně pohybové aktivity a vztahu k návykovým látkám u sportujících a nespportujících adolescentu věkové kategorie 16-17 LET*. Diplomová práce: Univerzita Palackého.
- Mužik, V. & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Mühlpachr, P. (2008). *Sociopatologie. Brno: Masarykova univerzita. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity, sv. č. 112*.
- Miovský, M. (2010). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN.
- Machová, J. & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada publishing.
- MŠMT. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.
- Machová, J. et al. (2016). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Novotný, O. & Zapletal, J., a kol. (2008). *Kriminologie*. Praha: Aspi.
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.
- Nielsen Sobotková V. et al. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada Publishing.

- Polanecký, V. & Šmídová, O. et al. (2001). *Mládež a návykové látky v České republice – trendy let 1994–1997–2000*. Praha: Hygienická stanice hlavního města Prahy.
- Presl, J. (1994). *Drogová závislost*. 1. vyd. Praha: Maxdorf.
- Ptáček, R., & Bartůňek, P. et al. (2014). *Etické problémy medicíny na prahu 21. století*. Praha: Grada Publishing.
- Pecka, E. (2010). *Sociologie politiky*. Praha: Grada Publishing.
- Pastucha, D. et al. (2014). *Tělovýchovné lékařství: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing.
- Römel, K. & VAšíčková, J. (2009). *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České republiky: Východiska pro kurikula tělesné výchovy*. Česká kinantropologie, 2009, roč. 13, č. 4.
- Rychtecký, A. & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Radimecký, J. et al. (2007). *Úvod do Adiktologie: učební podklady ke kurzu*. Praha: Centrum adiktologie.
- Rubín, L. et al. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skácelová, L. (2010). *Minimální preventivní program školy*. In: Miovský, M. Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Sdružení SCAN.
- Švihovec, J. et al. (2018). *Farmakologie*. Praha: Grada Publishing.
- Turček, K. (2003). *Psychopatologické a sociálně-patologické prejavy u dětí a mládeže*. Bratislava: IRIS.
- UNICEF. (2005). *Adolescent Development*. New York.
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. rozšířené a přepracované vydání Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
- Zábranský, T. *Drogová epidemiologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0709-4.

Zhao, Y., Sigmund, E., Sigmundová, D., & Yan L. (2007). *Comparison of physical activity between Olomouc and Beijing University Students Using an International Physical Activity Questionnaire*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, roč. 37, č. 4.

Internetové zdroje

Ipaq. (2021, 7. února). *Dotazník ipaq*. www.ipaq.ki.se/ipaq

Drogová poradna. (2021, 7. Února). *Primární prevence*.
<http://www.drogovaporadna.cz/pomoc-a-lecba/primarni-prevence.html>

Mšmt. (2021, 7. března). *Rámcový vzdělávací program pro základní školy*
<http://www.msmt.cz/file/43792/>

Strategie WHO. (2021, 7. února). *Zdraví 2020*. <https://www.mzcr.cz/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci-2/>

Presl, J. (2021, 7. února). *Drogy: Poznej svého nepřítele*.
http://www.mestojilemnice.cz/data/jil_files/6402/brozura-2011-drogy-poznej-sveho-nepriatele.pdf

Merino, B., Briones, E. (2021, 7. února). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents. A Guide for all Adults Involved in Educating Young People*.
<http://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/actividadFisicaSaludIngles.pdf>

11 PŘÍLOHY

11.1 Příloha č. 1 - Dotazník IPAQ

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V dotazníku se Vás ptáme na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se třeba nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se, prosím nad aktivitami, které provádíte např. i jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunech z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

- A. Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.
1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu. Například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

____ dnů v týdnu

- Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu (**Přejděte k otázce B1**)

2. Kolik času jste obvykle strávil/a **při intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

- B. Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**. Kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

1. V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**. Například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nenahrazuje chůzi.

____ dnů v týdnu

- Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu (**Přejděte k otázce C1**)

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

___ **hodin denně**

___ **minut denně**

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

- C. Zamyslete se nad časem, který jste **za posledních 7 dnů** strávil/a **chůzí**. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzi z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

1. V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste chodil/a nepřetržitě 10 minut?

___ **dnů v týdnu**

- Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu
(Přejděte k otázce C1)

2. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

___ **hodin denně**

___ **minut denně**

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

- D. Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas sezení v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezení či ležením při sledování televize.

Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

___ hodin denně

___ minut denně

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

DĚKUJEME ZA VÁŠ ČAS A OCHOTU!

11.2 Příloha č. 2 - Dotazník pro zjištění postojů k návykovým látkám.

POSTOJ K NÁVYKOVÝM LÁTKÁM

Milý studenti, obracíme se na Vás s prosbou o spolupráci při provádění výzkumu pro zjištění vašich postojů k návykovým látkám, se zvláštním důrazem na prevenci.

Tento dotazník je anonymní a údaje budou použity pouze pro výzkumné účely. Proto Vás žádáme, abyste si pečlivě přečetli všechny otázky a odpovědi v souladu s Vašimi názory a přesvědčením.

Při vyplňování dotazníku, prosíme, dodržujte toto pravidlo: Pokud není uvedeno jinak v návodu k vyplnění odpovědí, odpovězte na každou otázku tak, že označíte správnou možnost:

Příklad: Myslíte si, že ANO NE

I. Základní údaje:

Rok narození: Věk: (v rocích) Pohlaví muž

žena

Výška postavy..... cm. Hmotnostkg.

Umístění školy: ve městě v obci

Vzdělání matky:

Základní Středoškolské Vyšší odborné Vysokoškolské

Povolání matky: duševní práce fyzická práce

Vzdělání otce:

Základní Středoškolské Vyšší odborné Vysokoškolské

Povolání otce: duševní práce fyzická práce

Počet osob v rodině:.....

II. Kouření:

1. Je rodič nebo prarodič kuřák? (Označ i v případě, že alespoň jedna osoba z nich je kuřák)

Rodič prarodič není nikdo

2. Pokusili jste se kouřit? (I když jen jednu cigaretu)

Ano Ne

3. Kdo Vám nabídl první cigaretu?

Nikdo, vzal jsem si sám/a rodiče kamarád, přítel

Jiný, kdo

4. Co Vás vedlo k tomu, že jste vykouřil svoji první cigaretu?

- Chtěl/a jsem být jako ostatní kamarádi/kamarádky
- Zvědavost
- Chtěl/a jsem se vytáhnout před ostatními
- Nuda
- Měl/a jsem osobní problémy
- Chtěla jsem se podobat dospělým
- Osamělost
- Jiné

5. Kouříte?

- ANO NE

6. Pokud kouříte, jak často?

- 1 x týdně 2 x týdně 3 x nebo více krát týdně

7. Pokud kouříte, kolik cigaret denně?

- 1 2 3 4 5 a více

8. Vědí Vaši rodiče, že kouříte?

- ANO NE

9. Myslíš, že až budeš dospělí , budeš kouřit?

- ANO NE

10. Myslíte si, že kouření je zdraví škodlivé?

- ANO NE NEVÍM

III. Alkohol:

11. Co rozumíte pod slovem alkohol? (můžete označit více odpovědí)

- Pivo Víno Tvrdý alkohol (vodka, gin, slivovice, rum

12. Pokud jste již pili alkohol, kdo Vám ho nabídl?

- Kamarád/ přítel příbuzný rodič sourozenec osoba, s kterou sportuji

- Někdo jiný

13. Kdy jste v poslední době pili alkohol?

- včera tento týden minulý týden před měsícem více než měsíc

14. Pokud pijete alkohol, jak často?

- 1 x týdně 2 x týdně 3 x týdně 4 nebo vícekrát týdně

15. Už jste někdy měli ztrátu paměti během pití (tzv. „okno“)?

- ANO NE

16. Víte, že alkohol je návyková látka?

ANO NE NEVÍM

17. Myslíte si, že sport může být vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu?

ANO NE NEVÍM

IV. Drogý:

18. Nabídl Vám někdo někdy z následujících látek: marihuana, hašiš, kokain, heroin, pervitin, opium, atd....?

ANO NE nejsem si jist/a, zda to nebyl lék

19. Pokud ANO, kterou? (Napište.)

.....

20. Pokud ANO, kde k tomu došlo?

- Na ulici
- V domě (u vchodu, na schodech, ve sklepě, apod.)
- Ve škole (na WC, na chodbě, apod.)
- Ve sportovním oddíle (před tréninkem, v průběhu tréninku, po tréninku, apod.)
- Při setkání s přáteli
- Na veřejném místě (v zábavném podniku, herna, apod.)
- Na společenské akci (koncert, kino, diskotéka, apod.)
- Při sportovních akcích
- Jinde, kde

21. Jak jste při této nabídce zareagoval/a?

Výslovně jsem odmítl/a nereagoval/a jsem

pokud mě přemlouval, vzal/a jsem si ji

22. Pokud jsem přijal/a nabízenou látku, napište její název:

.....

23. Pokud jste opakovaně užil/a drogy, kolikrát to dosud bylo?

.....

24. Myslíte si, že dostáváte dostatek informací o drogách?

ANO NE

25. Kde jste se informace o drogách dozvěděl/a?

V TV vysílání od rodičů od učitelů z novin, časopisů

z jiné literatury, knih

26. Myslíte si, že sport může být dobrým nástrojem prevence proti užívání drog?

ANO NE NEVÍM

V. Volný čas a pohybové aktivity:

27. Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost ve volném čase?

- Pobyt venku s přáteli
- Sport a pohybové aktivity
- Práce na počítači, videohry

- Sledování televize
 - Umělecká činnost – hudba, tanec, malování, atd.
 - Čtení knih
 - Poslech hudby
 - Péče o domácí zvířata
 - Pobyť v přírodě
 - Spánek
28. Většinu volného času v průběhu týdne věnuji (označte křížkem a současně uveďte přibližný čas v hodinách a minutách.
Příklad: 0 hod. 40 min nebo 1 hod.... 15 minut)
- Pobyť venku s přáteli hodmin
 - Sport a pohybové aktivity hodmin
 - Práce na počítači, videohry hodmin
 - Sledování televize hodmin
 - Umělecká činnost – hudba, tanec, malování, atd. hodmin
 - Čtení knih hodmin
 - Poslech hudby hodmin
 - Péče o domácí zvířata hodmin
 - Pobyť v přírodě hodmin
 - Spánek hodmin
 - Manuální/ fyzická práce hodmin
 - Příprava do školy hodmin
29. Využíváte nabídky volnočasových aktivit od různých organizací (sportovní kluby, domy dětí a mládeže, jazykové školy apod.)
- ANO NE
30. Pokud ANO, které organizace?
- Zájmové kroužky ve škole
 - Jazykové kurzy, jazykové školy
 - Mládežnické organizace – Sokol, Skaut
 - Jiné, uveď
31. Uspokojuje Vás Váš způsob trávení volného času?
- ANO NE
32. Věnujete se pravidelně pohybové aktivitě?
- ANO NE
33. Pokud ANO, účastníte se sportovních soutěží?
- ANO NE
34. V jakém sportu?

- Fotbal basketbal volejbal gymnastika házená hokej
- a jiné
35. Pokud v současné době nesportujete, sportoval/a byste rád/a?
 ANO nemám vůbec zájem o sport a pohybovou aktivitu
 nepřemýšlím o tom,
36. Pokud nemáte zájem o sport a pohybovou aktivitu, uveďte hlavní důvody (Můžete označit více odpovědí.)
 Nemám vztah ke sportu
 Myslím, že není třeba sportovat/ dělat pohybovou aktivitu
 Raději se věnuji jiné činnosti
 Nemám kam jít sportovat
 Nemám vhodného partnera/ kamarádku/ kamaráda
 Nemám sportovní vybavení
 Nemám peníze na sport/ pohybové aktivity
 Nikdo by mě nepozval nebo nepobízel ke sportování
 Myslím, že profesionální sport je zdraví škodlivý
 Nejsem fyzicky zdatný/á
 Nevidím v tom smysl
37. Před sportem dávám přednost (Můžete uvést více než jednu odpověď)
 Hráám na PC
 Posedávání
 Sledování televize
 Poslech hudby
 Zájmové aktivity v jiném oboru sběratelství
 Tvůrčí činnost (malba, šití, fotografování, modelářství apod. ..)
 Hře na hudební nástroj
 Učím se
 Jiné
- Myslíte si, že rodiče jsou dostatečně informováni o tom, jak trávíte volný čas?
 ANO NE

DĚKUJEME ZA VÁŠ ČAS A OCHOTU!

