

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

POHYBOVÁ AKTIVITA ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL V DOBĚ
PANDEMIE

Bakalářská diplomová práce

Olomouc 2023

Anna Říhová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ
ANTROPOLOGIE

POHYBOVÁ AKTIVITA ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL V DOBĚ
PANDEMIE

Bakalářská diplomová práce

Obor studia: Sociologie

Autor: Anna Říhová

Vedoucí práce: Mgr. David Fiedor, Ph.D.

Olomouc 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma *Pohybová aktivita žáků středních škol v době pandemie* vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne.

Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu Mgr. Davidu Fiedorovi, Ph.D. za věcné rady a odborné vedení při psaní mé bakalářské práce. Poděkování také patří školám, které rozšířily dotazníky mezi své studenty, mým známým, kteří dotazník sdíleli, a v neposlední řadě samozřejmě všem respondentům, kteří si našli čas na jeho vyplnění.

Anotace

Jméno a příjmení:	Anna Říhová
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Sociologie ma./Andragogika mi.
Obor obhajoby práce:	Sociologie
Vedoucí práce:	Mgr. David Fiedor, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Pohybová aktivita žáků středních škol v době pandemie
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se věnuje pohybové aktivitě mladistvých se zaměřením na změny způsobené příchodem celosvětové pandemie Covidu-19 a s ní spojenými ochrannými opatřeními. První část práce se zabývá pohybem v životě mladistvých, jejich vývojem a životním stylem. Poté je zde také popsána pandemie a její vliv na sportování. Druhá část je zaměřena na postup a výsledky kvantitativního šetření, které bylo v rámci práce uskutečněno, a které se věnovalo právě skupině mladistvých a jejich pohybové aktivitě v tomto období.
Klíčová slova:	Pohybová aktivita, mládež, životní styl, pandemie, Covid-19
Title of Thesis:	Physical activity of high school students during pandemic

Annotation:	This bachelor thesis focuses on physical activity of adolescents with a focus on changes caused by global pandemic of Covid-19 and following protective restrictions. First part of the thesis deals with movement in life of adolescents, their development and lifestyle. Then the pandemic and its impact on sports is described. The second part is focused on method and results of an quantitative research which was carried out within the framework of the thesis and which focused on the group of youths and their physical activity during this period.
Keywords:	Physical activity, youth, life style, pandemic, Covid-19
Názvy příloh vázaných v práci:	Dotazník
Počet literatury a zdrojů:	33
Rozsah práce:	46 s. (63 882 znaků s mezerami)

Obsah

Anotace	4
Úvod.....	7
1 Pohyb a mladiství	9
1.1 Vývoj mladistvých.....	9
1.2 Životní styl a důležitost pohybové aktivity mladistvých.....	11
2 Pohybové aktivity během pandemie.....	16
2.1 Onemocnění covid-19	16
2.2 Průběh v České republice	18
2.3 Sportování.....	20
2.4 Tělesná výchova.....	21
3 Metodika výzkumu	22
3.1 Cíle výzkumu	22
3.2 Výzkumné otázky.....	23
3.3 Hypotézy.....	23
3.4 Výzkumný vzorek	24
3.5 Sestavování dotazníku	24
3.6 Průběh výzkumu	25
4 Výsledky šetření.....	27
5 Diskuze	35
5.1 Limity práce.....	39
Závěr	40
Bibliografie	42
Seznam grafů	46
Seznam obrázků	46
Seznam tabulek.....	46
Seznam příloh	46
Příloha 1: Dotazník.....	47

Úvod

Současná doba je nepochybně zásadně ovlivněná událostmi, které se v posledních letech odehrály. Asi tou nejvýznamnější byla celosvětová pandemie, kdy se z Číny do celého světa rozšířil virus způsobující onemocnění SARS-CoV-2. V důsledku snahy zastavit další šíření viru byla zaváděna různá opatření, která omezila životy lidí.

V této práci bych se ráda zaměřila na jednu z mnoha oblastí, které byly tímto problémem zasaženy. Věnuji se pohybové aktivitě žáků středních škol a zkoumám, jaký dopad na ni měla pandemie a s ní spojené omezení možnosti sportovat, využívat různá sportovní zařízení a také distanční výuka. Zaměřuji se na porovnání aktivity mladistvých před příchodem pandemie a během ní. Zjišťuji, jaké sporty žáci provozovali a jak často.

Hlavní výzkumnou otázkou tedy je, jak se změnila míra pohybové aktivity studentů v době pandemie. Dále se snažím popsat, jakým způsobem studenti sportovali před pandemií a během ní. Vzhledem k tomu, že z literatury (Vilímová, 2009) vyplývá, že rozdílný vztah ke sportu mají dívky a chlapci a zároveň různé věkové skupiny, ptám se také na otázku, jestli lze pozorovat rozdíly mezi jednotlivými skupinami.

Toto téma je dle mého názoru důležité, jelikož sport a pohyb je jednou ze základních podmínek pro správný vývoj organismu a pro udržení fyzického i psychického zdraví. Pohybová aktivita mládeže je však stále více a více nedostatečná (Hamřík a kol., 2013) a v této práci zjišťuji, jestli se to s příchodem pandemie ještě zhoršilo nebo naopak zlepšilo. Na základě toho lze poté podnikat potřebné kroky a další opatření.

V první části se věnuji teoretickému pojetí tématu, tedy vymezení „doby covidové“, stručně popisuji onemocnění a opatření, která byla na našem území přijata. Z různých odborných zdrojů jsem dále čerpala při

psaní kapitol o mladistvých, jejich životním stylu, pohybu a o efektech, který má sport na socializaci jedince. Tato část je podstatná pro zjištění, jestli je pohyb opravdu zásadním pilířem životního stylu nejen mládeže, ale i dospělých, a přidává tím na významu tohoto šetření. V praktické části se již věnují samotnému dotazníkovému šetření. Popisují metodologii a věnují se interpretaci a analýze dat.

1 Pohyb a mladiství

1.1 Vývoj mladistvých

Vývoj jedince je proces, který zahrnuje nejen fyzický růst, ale také kvalitativní změny struktury. Svoboda (2007) dále tvrdí, že vývoj je celistvý, tedy že změny jednotlivých částí mají vliv na osobu jako celek, probíhá během daných stadií. Je to souvislý (ne však stejnoměrný) a nezvratný proces a je diferenciativní, což znamená, že se díky němu jedinci od sebe odlišují. Každé stadium vývoje má své charakteristiky a vyvíjí se během něho různé typické znaky.

V období dospívání, tedy přibližně ve věku 11 až 15 let probíhají u dětí významné biologické, tělesné, psychické a sociální změny. Dochází k pohlavnímu dospívání a hormonálním změnám, které mohou způsobovat emoční labilitu, úzkosti, pocity nejistoty, nepřijetí a nepochopení či problémy se sebevědomím. Jedinec se v tomto věku začíná více osamostatňovat a utvářet si vlastní identitu. Dochází k úpadku komunikace s rodiči i s jinými autoritami a vzájemný vztah dítěte a rodiče se mění. Stejně tak se mění i vztahy s vrstevníky, od kterých děti mívají potřebu získávat ohodnocení. Na základě toho si poté utváří obrázek sebe samých, více přemýšlí o sobě a o změnách, kterými si v rámci dospívání prochází, i o věcech obecně. Zvyšuje se u nich sebekritičnost a ta poté v kombinaci s výraznými a rychlými tělesnými změnami (rychlý růst do výšky, růst končetin apod.), které mohou způsobovat pocit nekoordinovanosti a nemotornosti, často může vést k ukončení sportovní činnosti. Dalším důvodem může být zvýšený nátlak na dobrý výkon a často i čím dál větší specializace a požadavky na co nejprofesionálnější přístup (Švamberská Šauerová, Tilinger, & Hošek, 2017). Vzhledem k emoční labilitě tohoto období, by tedy s dětmi mělo být zacházeno s větší opatrností a citlivostí, chtít s nimi komunikovat se snahou porozumět jejich chování (Svoboda, 2007).

Právě v tomto věku je pohybová aktivita klíčová, dítě ji potřebuje a tuto potřebu i pociťuje. Je však nutno dbát na to, aby nedošlo k příliš velkému zatížení. Fyzickou aktivitu je tedy vhodné prokládat regenerací, aby se předešlo případným újmám na zdraví. (Zounková, Kučera, & Dylevský, 2011). Sport by měl totiž pomáhat, ne ubližovat. Díky sportu se organismus vyvíjí správným způsobem. Pravidelná pohybová aktivita se podílí na zpevňování kostry, které působí po celý život (Cihlář & Fialová, 2019). Pohyb napomáhá dobrému držení těla, ukládání tuků na požadovaná místa, nárůstu svalové hmoty apod. Toto věkové období je ideální pro rozvoj silových schopností (ideální mezi 13. a 20. rokem u mužů a 10. a 18. rokem u dívek), které se díky produkci pohlavních a růstových hormonů zlepšují celkem přirozeně. „Přirozený pohyb napomáhá i snižování napětí vyplývajícího jak z tvorby velkého množství hormonů, tak i někdy plynoucí ze sociálních konfliktů, do nichž se dospívající dostává“ (Švamberk Šauerová, Tilinger, & Hošek, 2017).

V dalším vývoji, tedy zhruba ve věku od 15 do 19 let, růst a vývoj pozvolna ustává a zpomaluje. Organismus se začíná formovat do definitivní podoby, dokončuje se motorický vývoj a vývoj kostí a orgánů. Díky tomu, mohou dospívající vykonávat téměř všechny pohybové aktivity bez výrazných omezení (Kučera & Máček, 1975). Tělesná výkonost chlapců se stále zvyšuje, u dívek se však již výrazně nemění, někdy dokonce začíná postupně klesat. Toto období bývá označováno za „vrchol v motorickém vývoji jedince“. Adolescenti často bývají na vrcholu svých sil z různých úhlů pohledu (silové schopnosti, vyšší maximální spotřeba kyslíku, koncentrace, cílevědomost atd.). Vzhledem k dotváření hodnotového systému, zvýšené nezávislosti, odpovědnosti, a vzrůstající emocionální stabilitě, se mění také přístup adolescentů ke sportovní činnosti. Se stále rostoucím požadavkem na výkon a perfektní sportovní výsledky často dochází k ukončení sportovní

činnosti dívek právě z těchto důvodů. Poté se začínají zaměřovat spíše na rekreační sporty, kde na ně není vyvíjen tak velký nátlak. U chlapců to má často opačné účinky a ke sportu získávají větší motivaci a nátlak přijímají lépe (Vilímová, 2009). Kvůli zvětšujícím se rozdílům mezi pohlavími je také více než kdy jindy potřeba rozeznávat rozdíly mezi fyzickou přípravou dívek a chlapců. (Hátlová, 2011)

Výzkumy ukazují, že stejně jako jsou různá pohlaví odlišná ve vývoji, tak jsou odlišná i v jiných věcech včetně sportování a v přístupu k pohybové aktivitě. Dívky bývají obecně méně aktivní než chlapci a od pravidelného sportování také upouští více s rostoucím věkem (Hamřík a kol., 2013). Chlapci mají tendence se během dospívání začínat sportům věnovat intenzivněji a s větší zátěží. Provádějí často organizované sporty pravidelně několikrát týdně (Rychtecký & Tilinger, 2017). Vyvíjí se rychle a ke sportu bývají více motivovaní a zvládnou větší zátěž. Dívky naopak zvolňují a hůře snášejí tlak, který je vytvářen na ně a na jejich výkonnost (Vilímová, 2009). Děvčata se poté věnují aktivitě, která sice může být organizovaná a soutěžní, ale není už tolik frekventovaná a intenzivní, nebo sportují neorganizovaně (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Dospívající se v tomto období nachází v těžké sociální situaci. Věkově i vývojově již spadají do skupiny dospělých, kteří je však kvůli přetrvávající ekonomické závislosti za dospělé málokdy považují. Jedinec v ty chvíle tedy často balancuje na hranici mezi dětstvím a dospělostí a snaží se prosadit, jednat podle své vůle, a právě sport je jednou z možností, jak toho dosáhnout (Svoboda, 2007).

1.2 Životní styl a důležitost pohybové aktivity mladistvých

Kalman a Vašíčková (2013) říkají, že „životní styl a chování významně ovlivňují zdraví. Podílejí se na vzniku nemocí a invalidity, mohou vést

k předčasné úmrtnosti.“ Dle Rychteckého a Tilingera (2017) se životní styl dá popsat jako souhrn norem a chování subjektu z hlediska mentálního, sociálního i fyzického. Zdravý či aktivní životní styl tedy neznamená pouze dostatek vyhovující pohybové aktivity, ale jsou v něm zahrnuty i další faktory. Těmi mohou být mj. socio-demografické či psychologické charakteristiky jedince (např. věk, pohlaví, motivace, vlastnosti, postoje apod.), rodina a prostředí, ve kterém vyrůstá, nebo kultura a tradice společnosti. Životní styl je také nositelem postojů a hodnotového systému jedince.

Pohybová aktivita je i tak však bezpochyby důležitou součástí životního stylu a rozvoje mladistvých a aktivní životní styl je i přirozeně nejčastěji pojímán z biologického hlediska (Rychtecký & Tilinger, 2017). Pravidelné vykonávání sportu je tedy považováno za smysluplné trávení času a je zároveň bráno jako prevence nežádoucích sociálních jevů jako je například kriminalita, alkoholismus, gambling či drogové závislosti. Samozřejmě výhodou je také prevence různých nemocí a péče o fyzické i psychické zdraví. Zároveň hraje velkou roli při socializaci jedince, při přijímání hodnotového systému, kultury, zvyků a morálky (Sekot, 2015). Proto by sportovní aktivity mladistvých měly být rozvíjeny jak ve škole (v rámci hodin tělesné výchovy či dobrovolných sportovních kroužků), tak i v jiných mimoškolních sportovních zařízeních. Děti by samozřejmě také měly být v jejich vykonávání podporovány ze strany rodiny (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Jak již bylo naznačeno výše, pohybové aktivity mají významné socializační aspekty. Jde o sociální vazby a prostředí, ve kterém je aktivita provozována. V pohybové aktivitě se odráží současná společnost, její stav a změny, kterými prochází, a také to, jakým způsobem lidé přemýšlí a jaké je jejich chování. Sport zároveň vychovává. Svoboda (2007) výchovu chápe jako „cílevědomé sociální jednání, které slouží k tomu, aby se jedinec

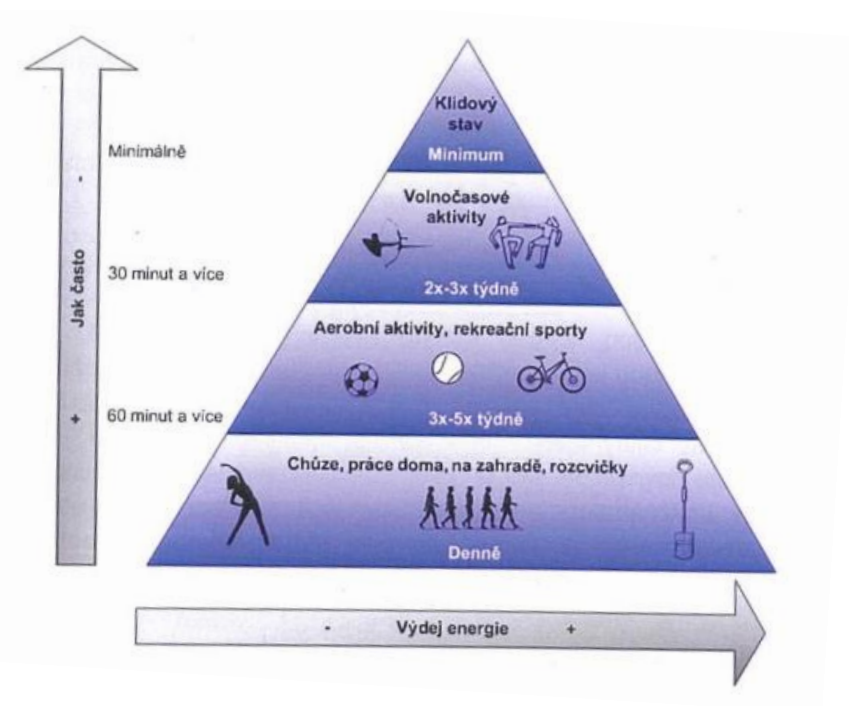
optimálně socializoval“. Skrze sport se tedy dětem již od útlého věku zprostředkovávají hodnoty, jako jsou např. respektování pravidel a kompetencí, respektování autorit, schopnosti týmové spolupráce, budování odolnosti vůči stresu a tlaku, sebeúcta apod. Tyto hodnoty poté vedou například k rozvoji dovedností a vědomostí, zlepšování kondiční úrovně, utváření osobnosti a formování charakteru jedince, odpovědnosti či odhodlanosti a cílevědomosti, houževnatosti (Sekot, 2015). Švamberk Šauerová (2017) píše, že „pohybové aktivity při správném vedení pěstují v dětech tělesnou a duševní hygienu, odolnost, ochotu k aktivnímu překonávání překážek či trpělivosti. Lépe si díky sportu zvykají na pravidelný režim, a dokonce i na vhodný způsob stravování.“ Během sportovní aktivity děti také rozvíjí komunikační schopnosti skrze interakce s ostatními, učí se toleranci a vzájemné pomoci.

Sport je důležitým socializačním činitelem. Účast mladistvých na sportovních aktivitách, především ve sportovních týmech vrstevníků, se výrazně podílí na tvorbě sociální role jedince v rámci širšího sociálního kontextu. Tím se sport podílí také na sociální i kulturní stabilitě, jelikož tvoří „významný zdroj prestiže, sympatií, popularity a oblíbenosti“ (Sekot, 2015). Výhodou socializace sportem je i to, že se mohou utvářet heterogenní skupiny. Děti tak přijdou do styku nejen s dětmi stejného věku, ale i se staršími či mladšími nebo s opačným pohlavím. Zároveň se skrze sport a sportovní skupiny stále častěji začleňují handicapovaní jedinci či děti s různými odchylkami od běžného vývoje. Takové interakce poté prospívají jak socializaci postižených, tak zdravých dětí (Švamberk Šauerová, Tilinger, & Hošek, 2017).

Podle Sekota (2015) však s nástupem tzv. „postmoderní technologicky vyspělé společnosti“ a konzumním životním způsobem upadá sportovní

aktivita a s ní spojené přímé sociální interakce na sportovní půdě při samotném výkonu aktivity jak u dětí, tak u dospělých. Do středu zájmu lidí se stále více místo reálné fyzické aktivity dostávají sportovní aktivity na vrcholové úrovni, které jsou zprostředkované skrze média. „Socializační potenciál sportovních a pohybových aktivit tak zejména v souvislosti se současnou informační společností přináší sílící adoraci vrcholných sportovních výkonů při slábnoucím významu pravidelných sportovně pohybových aktivit jako nedílné součásti plnohodnotného života aktivně k životu přistupujícího jedince“ (Sekot, 2015).

Obrázek 1: Pohybová pyramida



Zdroj: Švamberk Šauerová (2017)

Ideální pro dospívající jedince je podle Švamberk Šauerové (2017) a pohybové pyramidy každý den minimálně jednu hodinu provádět jakoukoliv aktivitu mírné zátěže. Může to tedy být práce v domácnosti nebo na zahradě, ideálně však svižná chůze, takže je dobré například nahradit každodenní jízdu do školy autobusem či autem chůzí. Rekreační sport

a aerobní aktivita by měl být v ideálním případě vykonávány třikrát až pětkrát týdně. Může to být cyklistika, plavání, běh, fotbal aj. Dvakrát až třikrát do týdne by se děti měly věnovat dalším volnočasovým aktivitám, které už nemusí být tolik fyzicky náročné. Minimálně by pak čas dospívajících dětí měl zaplňovat klidový stav, tedy například sledování televize nebo hraní počítačových her.

Z jiného zdroje vyplývá, že by děti měly denně vykonávat nějakou pohybovou aktivitu po stejně dobu, jak denně prospí. Do tohoto výpočtu by se dále měly také započítat hodiny strávené pasivně a staticky, například sezením ve školních lavicích. Mělo by tedy docházet k dostatečné kompenzaci neaktivity aktivní činností. Jen velmi malé procento lidí, je schopno toto „pravidlo“ dodržovat a s rostoucím časem, který děti tráví u počítačových, mobilní či televizních obrazovek, pohybové činnosti ubývá (Zouneková, Kučera, & Dylevský, 2011). Cihlář a Fialová (2019) upozorňují na to, že z různých výzkumů i přes veškerá doporučení vyplývá, že v posledních letech neustále pohybová aktivita mladistvých klesá. Za pokles pohybové aktivity celkově v životě nejen mladistvých, ale i dospělých, může příchod moderních technologií, automobilismus, urbanizace, zrychlení doby a života a změna hodnotového systému a také stále rostoucí fenomén sedavého chování¹ (Hamřík a kol., 2013).

¹ Sedavé chování je souhrnný název pro takové činnosti, které jsou charakterizovány velmi nízkým energetickým výdejem. Lze sem tedy zahrnout například již zmíněné sezení u obrazovky, čtení či psaní. Takový způsob života je poté nebezpečný pro zdraví. Může vést k obezitě, kardiovaskulárním onemocněním či například k cukrovce (Hamřík a kol., 2013).

V minulosti provedené výzkumy tento fakt, že pohybová aktivita mládeže je stále menší a stává se nedostatečnou, často potvrzují. Hamřík a kol. (2013) došli k závěru, že i přes zjištění, že děti poměrně hojně věnují týmovým a individuálním organizovaným sportům, je tato aktivita nedostatečná. Nadpoloviční většina z nich tyto sporty provozuje sice minimálně jednou týdně, doporučené minimum pohybu, kterým je alespoň hodina denně, splňuje pouze 23 % českých dětí. Toto procento se snižuje nejen s postupující dobou, ale také s rostoucím věkem. Rozdíl mezi dětmi, které jsou aktivní minimálně hodinu denně, ve věku 11 a 15 let je 7 % ve prospěch mladších. I publikace Životní styl české mládeže (Rychtecký & Tilinger, 2017) potvrzuje, že mladiství opouštějí intenzivní vykonávání sportů. Důvody jsou v podstatě stejné, jako uváděl Hamřík a kol. (2013), které jsou pospané v předchozí kapitole. Obecně jde tedy o změnu doby a změnu návyků a hodnot. Na druhou stranu oba tyto výzkumy došly k tomu, že pohybové aktivity jsou stále nejoblíbenější organizovanou volnočasovou aktivitou mezi mladistvými. Mezi nejoblíbenější sporty prováděné více než jedenkrát týdně podle Hamříka a kol. (2013) patří mezi chlapci cyklistika, fotbal, vzpírání či posilování a lední hokej. Mezi dívkami to poté je tanec, cyklistika, basketbal a jiné míčové hry. Oblíbenost sportu mezi mládeží však nic nemění na tom, že pohyb je pro vyvíjející se a dospívající jedince nesmírně důležitý. Školy, rodiče, a další organizace i instituce by tedy měly sport mládeže jediné podporovat a dětem poskytovat dostatečné možnosti pro vykonávání pohybové činnosti.

2 Pohybové aktivity během pandemie

2.1 Onemocnění covid-19

Pojem „koronavirus“ se obecně používá pro označení všech virů, které patří do podčeledi Coronaviridae. Tyto viry způsobují onemocnění, která

se projevují jak u zvířat, tak u lidí. V souvislosti s celosvětovou pandemií² mluvíme o konkrétním typu koronaviru SARS-CoV-2, který se nově objevil koncem roku 2019. Tento typ onemocnění způsobuje respirační potíže a nejčastěji se projevuje dušností, déletrvající horečkou, suchým kašlem, únavou a bolestí těla (Vláda ČR, 2020). U některých pacientů se mohou vyskytovat také zažívací potíže, například nechutenství, průjem či zvracení, a ztráta čichu. V extrémních případech může docházet také k zápalu plic a k případné hospitalizaci při těžkém průběhu. U dětí a mladistvých onemocnění způsobeném virem SARS-CoV-2 mívá poklidný průběh a většinou se i obejde bez hospitalizace (Státní zdravotní ústav, 2021).

Onemocnění se, podobně jako další virová onemocnění, nejčastěji přenáší kapénkami, vzduchem nebo přes kontaminované plochy (Státní zdravotní ústav, 2021). Obecně platí, že pro snížení rizika nakažení by se lidé měli pokusit vyhýbat nemocným a místům s větší kumulací lidí, dodržovat základní hygienu, jako je pravidelné mytí či dezinfekce rukou apod. (Vláda ČR, 2020).

První případy onemocnění byly pozorovány koncem roku 2019 v Číně, kde se objevilo několik případů zápalu plic, které však neměly jasně popsany původ onemocnění. Dne 31. 12. 2019 byly oficiálně hlášeny první případy, jež se objevily ve městě Wu-chan. Je zřejmé, že se SARS-CoV-2 na člověka dostal skrze konzumaci nějakého živočicha, podobně jako tomu bylo u jiných typů koronaviru. Z tohoto ohniska se vir postupně rozšířil do dalších čínských provincií, dále do Asie a Austrálie a začátkem roku 2020 také do evropských zemí, do Afriky i Ameriky. „Dne 30. ledna 2020 Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhlásila globální stav zdravotní nouze, 11. března 2020

² Výskyt infekčního onemocnění zasahující velkou část obyvatelstva na rozsáhlém území (Ústav pro jazyk český AV ČR, 2017-2022).

WHO prohlásila šíření koronaviru za pandemii“ (Státní zdravotní ústav, 2021).

Jak se pandemie postupně stále více a více rozšiřovala po světě a přinášela čím dál větší následky, vědci neustále testovali možnosti nových vakcín. Stejně jako u vývoje jiných léčiv nejprve probíhalo testování v laboratoři, na zvířatech a poté i na skupině dobrovolníků. Vzhledem k akutní potřebě vakcíny proběhl její vývoj a schválení rychleji než u běžných léčiv (Státní ústav pro kontrolu léčiv, 2022).

2.2 Průběh v České republice

Dne 1. března 2020 se první případ onemocnění SARS-CoV-2 objevil na území České republiky u lidí, kteří se nakazili v zahraničí. První člověk na našem území podlehl tomuto onemocnění 22. 3. 2020, byl to senior, který již dlouhodobě trpěl chronickým onemocněním (Keisler, Lobotka, & Kotulková, 2020).

Jako první vznikla opatření, která měla zamezovat zavlečení infekce na území České republiky z jiných zemí³. Tato opatření však příliš úspěšná nebyla, a proto byl 12. 3. 2020 na základě vládního usnesení č. 194 (Vláda České republiky, 2020) vyhlášen první nouzový stav, který měl původně trvat pouze 30 dní (Vláda ČR, 2020). Jeho platnost byla však poté několikrát prodlužována. „Od daného dne byla část opatření vydávána podle krizového zákona a část nadále podle §68 a §69 zák. o ochraně veř. zdraví“ (Keisler, Lobotka, & Kotulková, 2020).

Od 1. května 2020 se v České republice začala zavádět další opatření týkající se sociálního distancování lidí a karantény, která byla klíčová pro zpomalení šíření viru a jeho zvládnutí v rámci zdravotnické péče,

³ Na základě §68 zák. o ochraně veřejného zdraví.

a zároveň byl spuštěn systém Chytrá karanténa. Jejím cílem bylo co nejrychlejší zmírnění situace a uvolnění opatření (Keisler, Lobotka, & Kotulková, 2020).

Na pohybovou aktivitu středoškoláků měla největší vliv opatření týkající se volného pohybu osob, prezenčního vyučování, fungování sportovišť a obecně sportování.

Dne 10. března 2020 vydalo Ministerstvo zdravotnictví opatření uzavírající školy. To se týkalo všech základních, středních, vyšších odborných i vysokých škol a jejich žáci a studenti tedy měli od 11. března zakázáno do školy docházet. Opatření se samozřejmě týkalo i všech osob, které vzdělávání organizují či poskytují (Ministerstvo zdravotnictví, 2020). 30. dubna bylo vydáno usnesení o uvolnění opatření týkající se žáků závěrečných ročníků základních, středních či vyšších odborných škol (Vláda České republiky, 2020). Vzdělávací činnost byla ovšem omezena počtem, nebyla povinná a byla podmíněna odevzdáním čestného prohlášení o bezinfekčnosti (Keisler, Lobotka, & Kotulková, 2020).

Od 14. 3. 2020 platil zákaz vstupu veřejnosti do bazénů a do vnitřních i venkovních sportovišť (pokud by počet přítomných přesahoval 30 osob) (Vláda České republiky, 2020). To však bylo o den později také zakázáno s usnesením vlády o zákazu volného pohybu osob (Vláda České republiky, 2020). Od 24. 3. se poté na veřejnosti mohli společně potkávat a trávit čas maximálně 2 lidé dohromady, pokud se ovšem nejednalo o členy jedné domácnosti či jiné výjimky (Ministerstvo zdravotnictví, 2020). Nové opatření s účinností od 7. 4., poté ale stanovovalo, že omezení volného pohybu osob se nevztahuje na využívání venkovních sportovišť, sportování v parcích nebo jiných místech dostupných pro veřejnost (Ministerstvo zdravotnictví, 2020). I pro tyto aktivity však platilo omezení setkávání na maximálně 2 osoby,

při přítomnosti více lidí dodržování odstupu 2 metry. Od 24. 4. bylo kapacitní omezení rozšířeno na 10 osob, ostatní opatření však zůstala stejná (Vláda České republiky, 2020). K dalšímu rozvolnění došlo 11. 5., kdy se při venkovních sportovních aktivitách mohlo setkávat už do 100 osob zároveň (Vláda České republiky, 2020).

2.3 Sportování

Příchod pandemie problému úpadku pohybu mládeže vůbec nepomohl. Možná právě naopak. Vzhledem k různým opatřením (viz kapitola 1.2) a tedy omezené možnosti provozovat sporty a potkávat se s jinými lidmi, vedl k omezení mezilidské komunikace a interakce, takže nejen mladiství přišli o možnost provádět sportovní aktivity, nebo se jí mohli věnovat pouze v omezených podmínkách. I ty nejběžnější formy pohybu byly v době pandemie výrazně omezeny. Děti do školy nechodily vůbec a přišly tak o základní formu pohybové aktivity – chůzi – která je za běžných okolností nejdostupnější formou pohybu (Hamřík a kol., 2013).

Nedostatek pohybu, kterým mnoho dětí v poslední době trpí, se tedy s příchodem celosvětové pandemie koronaviru pravděpodobně ještě zvětšil. Zahraniční výzkumy ukazují, že v důsledku sociální izolace, byly pohyb a pravidelná aktivita nahrazeny spíše sedavých chováním. Ruíz-Roso a kol. (2020) ve svém výzkumu prováděném ve Španělsku, Itálii a v několika latinskoamerických zemích došli k závěru, že již takhle nízká míra pohybové aktivity se během pandemie ještě snížila a fyzicky neaktivních během ní bylo 79,5 % respondentů. To potvrdily i výsledky další studie, které ukazovaly, že sedavé chování bylo během pandemie zvýšeno o 28,6 %. Tento pasivně trávený čas byl navýšen na úkor jakékoliv aktivní činnosti (Romero-Blanco a kol., 2020). I v České republice byly školy zavřené, žáci přišli o hodiny tělesné výchovy, které jsou jednou z možností, kde se mohou nějak hýbat,

a zároveň více času trávili doma. Nemuseli pěšky chodit do školy či na různé volnočasové aktivity, což bylo další velkou ztrátou. Omezeny byly také činnosti sportovních spolků a organizací, nemohly se konat pravidelné tréninky a soutěže. Podobné zhoršení situace, které dle výzkumů nastalo ve Španělsku a dalších zemích, lze tedy očekávat i na území České republiky.

2.4 Tělesná výchova

Škola je místo, kde by se žáci měli naučit přistupovat k pohybové aktivitě jako k činnosti, která je pro život důležitá a měla by zdraví svých žáků nejen rozvíjet, ale také chránit (Hamřík a kol., 2013). K tomu by mělo docházet především v rámci hodin tělesné výchovy. Vilímová (2009) píše, že „tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka.“ Dále stanovuje cíle tělesné výchovy, kterými jsou utváření pohybových návyků, rozvoj pohybových schopností žáka, předávání základních vědomostí týkajících se tématu sportu a utváření vztahu ke sportu již v rané věku, který by v ideálním případě měl přetrvat až do dospělosti. Obsahem hodin tělesné výchovy by tedy měly být všeobecně průpravné aktivity, které žáky připraví na náročnější pohybové činnosti a předají jim sportovní základy. Ke zdokonalování žáků se využívají prvky z konkrétních sportovních odvětví a proto se ve školách trénují základy atletiky, míčových her, gymnastiky apod.

Na středních školách by pohybová aktivita žáků měla být rozvíjena hned v několika oblastech. Ty jsou podle Vilímové (2009) následující:

- Poznatky z oblasti sportu, komunikace, hygiena, bezpečnost
- Specializovaná cvičení (např. kompenzační, kondiční)
- Gymnastika, tanec a další rytmické pohybové činnosti
- Úpoly
- Atletika

- Pohybové a sportovní hry
- Sporty netradiční (včetně sportů, které vyžadují speciální podmínky)
- Testování motoriky a svalové nerovnováhy
- Výběrové učivo.

Tělesná výchova vyučovaná ve školách je však nedostačující. Již od roku 1896, kdy byla zavedena povinná tělesná výchova na školách, jsou to pouze 2 hodiny týdně (Švamberk Šauerová, Tilinger, & Hošek, 2017). Stále rostoucí psychické zátěži a počtu hodin, které děti v lavicích tráví soustředěním, je neúměrná počtu hodin tělesné výchovy, která by měla umožnit dětem aktivně si odpočinout. Zavření škol pak v době pandemie vedlo k naprosté nemožnosti vykonávat pohyb v rámci hodin tělesné výchovy na půdě školy.

3 Metodika výzkumu

Výzkumná část k této práci se týkala především frekvence pohybové aktivity mladistvých. Byla prováděna formou kvantitativního výzkumu, použila jsem techniku dotazníkového šetření. Kvantitativní forma mi přišla v tomto případě vhodnější, jelikož jsem potřebovala otestovat hypotézy, které jsem stavěla na základě zdrojů z literatury, ne je vytvořit, což je jednou z hlavních charakteristik kvalitativního výzkumu. Metody kvantitativní výzkumné strategie zároveň zajišťují větší reprezentativnost a lze ji aplikovat na větší počet respondentů. Použitá metoda mi tedy umožnila oslovit mnoho respondentů poměrně snadno a rychle.

3.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo popsat, jakým způsobem se změnila pohybová aktivita žáků středních škol s příchodem pandemie, jestli se tedy vůbec nějak změnila. Pokud ano, tak dále porovnat, jak se změnila a jakým způsobem žáci

v průběhu sociální izolace sportovali. Obecně lze tedy říct, že mě zajímalo, jaké dopady měla sociální izolace na již takhle poměrně nízkou pohybovou aktivitu žáků, která je v tomto věku klíčová pro jejich rozvoj.

3.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka byla: „Jak se potenciálně změnila pohybová aktivita žáků s příchodem pandemie?“

Specifickými výzkumnými otázkami byly:

- Jaký typ aktivity (organizované/neorganizované) žáci prováděli před pandemií a během ní, a které konkrétní sporty to byly?
- Jaká byla frekvence pohybové aktivity před příchodem pandemie a během ní?

3.3 Hypotézy

K mému výzkumu vzniklo na základě rešerše několik hypotéz.

H1: Týdenní frekvence⁴ pohybové aktivity žáků středních škol se snížila s příchodem pandemie a v důsledku protiepidemiologických opatření.

Znamená to, že předpokládám, že příchod celosvětové pandemie měl na pohybovou aktivitu žáků středních škol negativní dopad (sportovali méně často než před ní).

H2: Chlapci během pandemie sportovali častěji než dívky.

H3: Frekvence sportování žáků během pandemie klesala s narůstajícím věkem.

Tyto hypotézy vznikly s ohledem na to, že v tomto věku mládež často od sportů ustupuje a také s ohledem na ztížení přístupu ke sportu v důsledku

⁴ Počet dní v týdnu, ve kterých byla prováděna nějaká pohybová aktivita.

pandemie. Předpokládám, že před pandemií studenti vykonávali spíše organizované sporty. Očekávám, že během pandemie žáci začali sportovat naopak převážně neorganizovaně.

Na základě rešerše (Hamřík a kol., 2013) se dále domnívám, že nejoblíbenějším sportem před příchodem pandemie mezi chlapci bude cyklistka a mezi dívkami tanec. Vzhledem k uzavření sportovišť a omezené možnosti věnovat se sportu je mou hypotézou, že během pandemie nejpopulárnějším sportem jak mezi dívkami, tak mezi chlapci bylo běhání a cvičení, posilování, tedy spíše neorganizované sporty. Z tohoto vyplývá čtvrtá hypotéza:

H4: Po příchodu pandemie se žáci středních škol zaměřili na jiné druhy sportů, převážně neorganizované.

3.4 Výzkumný vzorek

Moji cílovou skupinou pro výzkum byli mladiství, kteří byli ve školním roce 2019/2020 a 2020/2021 žáky kteréhokoliv ročníku střední školy. Šlo tedy o respondenty, kteří byli narozeni přibližně mezi lety 2000 a 2006. Toto rozmezí však nelze stanovit jednoznačně, jelikož mohou nastat případy, kdy žák například propadl, měl odklad nebo naopak nastupoval do školy dříve. Proto jsem do výsledného vzorku počítala všechny respondenty ve věkovém rozmezí 17 až 23 let.⁵

3.5 Sestavování dotazníku

Na základě výše uvedených hypotéz, které jsou postavené na podkladech z literatury, jsem postupně začala sestavovat dotazník. Základem jsou otázky týkající se pohybové aktivity před a během pandemie.

⁵ věk, kterým respondenti disponovali v době sběru dat, tedy začátkem roku 2023

Anonymní dotazník (viz Příloha 1) byl nakonec sestaven z 11 otázek, uzavřených i otevřených, které byly rozděleny do čtyř pomyslných částí. První se zaměřovala na základní osobní údaje, kde jsem se respondentů ptala na pohlaví a věk. Druhá část obsahovala čtyři otázky týkající se pohybové aktivity před příchodem pandemie a třetí čtyři podobně formulované otázky ohledně pohybové aktivity během pandemie. Jako poslední byla doplňující otevřená otázka, kam mi respondenti mohli sdělit další informace či své zkušenosti a poznatky. Poslední otázku jsem se rozhodla v dotazníku zahrnout s tím úmyslem, že bych se mohla dozvědět ještě více informací o této problematice, které by zasahovaly více do hloubky.

Předvýzkum byl poté prováděn se sedmi respondenty ve věku 17 až 22 let. Probíhal v polovině února roku 2022. Každému z nich jsem dotazník ukázala a představila a byla jsem přítomna u vyplňování. Při tvorbě dotazníku jsem měla problém s formulací otázky zaměřené na tělesnou výchovu v průběhu pandemie. Nedokázala jsem odhadnout, jaké by mohly být odpovědi, a proto jsem si pokládání této otázky ověřovala v rámci provádění předvýzkumu. Nakonec jsem zvolila otevřenou otázku, ve které mi každý respondent mohl odpovědět sám. Předvýzkum mi umožnil upravit dotazník do finální podoby (viz Příloha 1), která poté byla distribuována mezi respondenty.

3.6 Průběh výzkumu

Využila jsem tedy techniku dotazníkového šetření, konkrétně online dotazník (CAWI⁶), který jsem následně distribuovala třemi způsoby. Primárně jsem s prosbou o vyplnění dotazníku oslovovala střední a vyšší odborné školy. Vybírala jsem školy z různých měst v České republice a zaměřené na různé

⁶ CAWI = Computer Assisted Web Interviewing

obory. Takto jsem oslovila celkem 14 škol, z čehož mi na mail odpověděly pouze tři⁷:

1. CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc
2. Gymnázium, Olomouc – Hejčín
3. Moravská střední škola s.r.o., Olomouc (soukromá)
4. Střední škola technická a obchodní, Olomouc
5. Střední umělecká škola, Ostrava
6. Obchodní akademie Ostrava-Poruba
7. Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno
8. Církevní střední zdravotnická škola Grohova, Brno
9. *Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi
10. *Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola zdravotnická Karlovy Vary
11. Michael – Střední škola a Vyšší odborná škola reklamní a umělecké tvory, s.r.o., Praha
12. Gymnázium J. V. Jirsíka, České Budějovice
13. Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola Hradec Králové
14. *Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola, Jičín

Druhý způsob distribuce byl skrze sociální sítě. Viděla jsem to jako jednu z nejrychlejších a nejjednodušších možností. Jako první jsem odkaz zveřejnila na svém osobním instagramovém účtu, dále pak i na Facebooku. Tento příspěvek mi dále sdíleli na Instagramu další dva lidi a na Facebooku osm uživatelů. Na Facebooku jsem zároveň příspěvek vložila do uzavřené skupiny žáků a absolventů gymnázia, které jsem studovala.

⁷ Označeny hvězdičkou

Jako poslední jsem využila své osobní kontakty a přímo jsem oslovovala své přátele a známé s prosbou o vyplnění a případně sdílení s dalšími potenciálními respondenty.

Výše zmiňovanými způsoby se mi podařilo sesbírat 258 odpovědí. Z celkového počtu 258 respondentů jsem při prvotní analýze dat musela 10 z nich vyřadit, jelikož nespádali do požadované věkové skupiny (uvedli, že jim je 16, 25, 40, 48 nebo 121 let, jeden respondent uvedl v kolonce u otázky „Kolik Vám je let?“ odpověď „ano“). Tím pádem se mi výsledný počet respondentů ještě snížil na 248. Při zpracovávání výsledků a analýze dat jsem tedy pracovala s tímto počtem odpovědí.

4 Výsledky šetření

První část dotazníku se skládala z identifikačních otázek týkajících se pohlaví a věku, které byly důležité pro vyhodnocení hypotéz, kde jsem se zaměřila mimo jiné na porovnání dívek a chlapců a jednotlivých věkových skupin. Struktura respondentů dle pohlaví a věku je zachycena níže v Tabulce 1. Mezi respondenty značně převažovaly ženy, kterých bylo z celkového počtu 70%. Vzhledem k nerovnoměrnému rozložení pohlaví vzniká značný nepoměr mezi muži a ženami, který je nejvýraznější ve věku 17 a 21 let, kde podíl mužů byl pod 20 %. Ve věku 23 pak byli tři respondenti, z nichž všichni byli mužského pohlaví. Naopak nejmenší rozdíl se vyskytoval ve věku 22 let, kdy žen v tomto věku bylo 59 % a mužů 41 %. Nejméně respondentů spadalo to věkové skupiny 23 let, která tvořila pouze 1 % dotazovaných. Věkový průměr respondentů byl 19,6 let. Konkrétně věkový průměr žen byl pak nižší než mužů. U žen to bylo 19,5 let a u mužů 19,9.

Tabulka 1: Respondenti dle věku a pohlaví

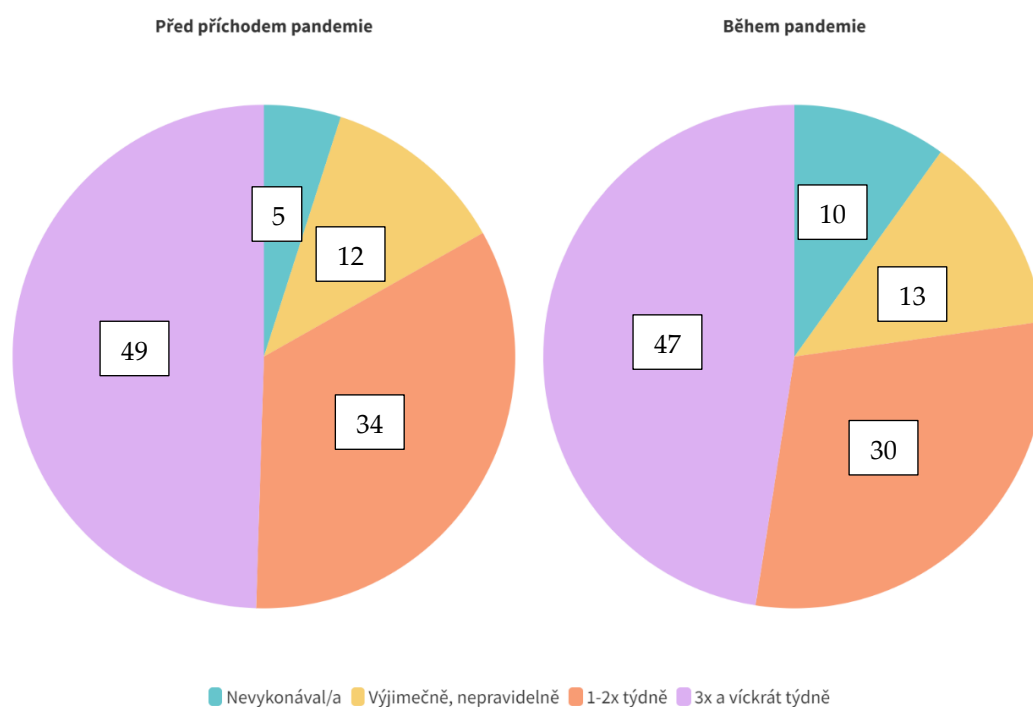
	pohlaví			
	ženy	muži	jiné	celkem
17 let	18	2	0	20
18 let	42	12	1	55
19 let	37	23	0	60
20 let	16	10	0	26
21 let	41	8	1	50
22 let	20	14	0	34
23 let	0	3	0	3
celkem	174	72	2	248

Zdroj: vlastní šetření

Další otázky se týkaly pohybové aktivity před příchodem pandemie. Odpověď „3x a vícrát týdně“, tedy nejvyšší možnou frekvenci, vybralo 123 z nich, což tvoří polovinu všech platných odpovědí. 84 respondentů (34 %) se pohybovalo jednou až dvakrát do týdne, 29 (12 %) výjimečně a 12 (5 %) z nich nevykonávalo pohybovou aktivitu žádnou.

Týdenní frekvence sportování během pandemie byla stejně jako před příchodem pandemie nejčastěji 3 a vícrát týdně. Minimálně třikrát do týdne sportovalo 118 respondentů (48 %), což není oproti 50 % z doby před karanténou tak markantní rozdíl. Nejvýraznější rozdíl byl zaznamenán u odpovědi na opačné straně stupnice. Žádnou pohybovou aktivitu během pandemie nevykonávalo 10 % mladistvých (24), což je o 5 procentních bodů více než předtím. Výjimečně pak sportovalo v době karanténních omezení 32 respondentů (13 %) a 74 z nich jednou až dvakrát do týdne (30 %). Srovnání týdenní frekvence pohybové aktivity před příchodem pandemie a během ní je znázorněno na Grafu 1.

Graf 1: Srovnání frekvence pohybové aktivity (%)



Zdroj: vlastní šetření

H1: Týdenní frekvence pohybové aktivity žáků středních škol se snížila s příchodem pandemie a v důsledku protiepidemiologických opatření.

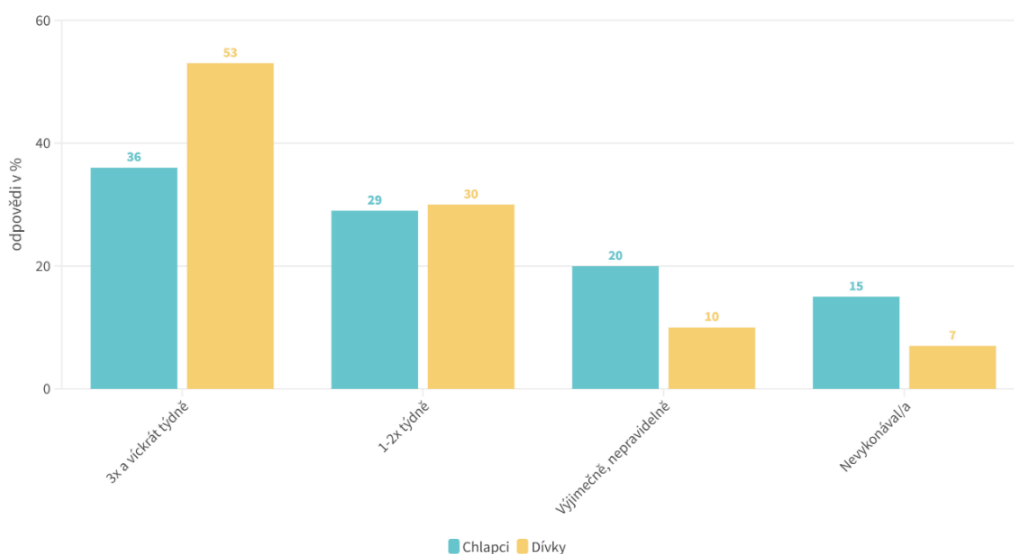
Porovnávala jsem, jak často žáci sportovali před příchodem pandemie a během ní. Z výše popsaných výsledků a vyobrazených grafů lze tedy po porovnání vyčíst, že pravidelně sportovalo méně respondentů během pandemie než před ní. Celkový podíl žáků, kteří během pandemie sportovali jednou až dvakrát týdně se o čtyři procentní body snížil a podíl žáků, kteří sportovali alespoň třikrát a vícekrát do týdne se snížil o dva procentní body. Naopak bez pohybové aktivity během pandemie bylo o pět procentních bodů více mladistvých než v době před ní, zvětšil se i podíl těch, kteří vykonávali pohybovou aktivitu během pandemie výjimečně a nepravidelně, a to o jeden procentní bod. Z těchto výsledků lze tedy říci, že se týdenní frekvence pohybové aktivity žáků středních škol s příchodem pandemie a s tím spojených protiepidemiologických opatření snížila. Hypotézu jsem ověřovala

pomocí Mann-Whitney testu, který porovnává mediány skupin. Po výpočtu nám vyšla p-hodnota 0,3128. Počítáme-li tedy na pětiprocentní hladině významnosti, můžeme říci, že hypotéza **H1** není potvrzena a přijímáme nulovou hypotézu, která říká, že se mediány skupin neliší a tedy vzniklé rozdíly nejsou statisticky významné.

H2: Chlapci během pandemie sportovali častěji než dívky.

Při ověřování této hypotézy jsem nejdříve pracovala s Mann-Whitneyho testem. P-hodnota tohoto testu mi vyšla 0,009. Pokud počítáme s 5% hladinou významnosti, můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že mediány frekvence provádění pohybové aktivity u žen a u mužů se neliší. Platí tedy alternativní hypotéza, která naopak tvrdí, že se střední hodnoty liší a že tento rozdíl pravděpodobně nebyl způsoben pouze výběrovou chybou. Ačkoli nám test hypotézy potvrdil, že se mezi pohlavími rozdíly nacházely, při srovnání konkrétních výsledků z provedeného výzkumu (viz graf 2) byl vyvozen závěr, že během pandemie nesportovali více chlapci než dívky, nýbrž tomu byla naopak, tím pádem byla hypotéza **H2** zamítnuta.

Graf 2: Srovnání frekvence pohybové aktivity dle pohlaví

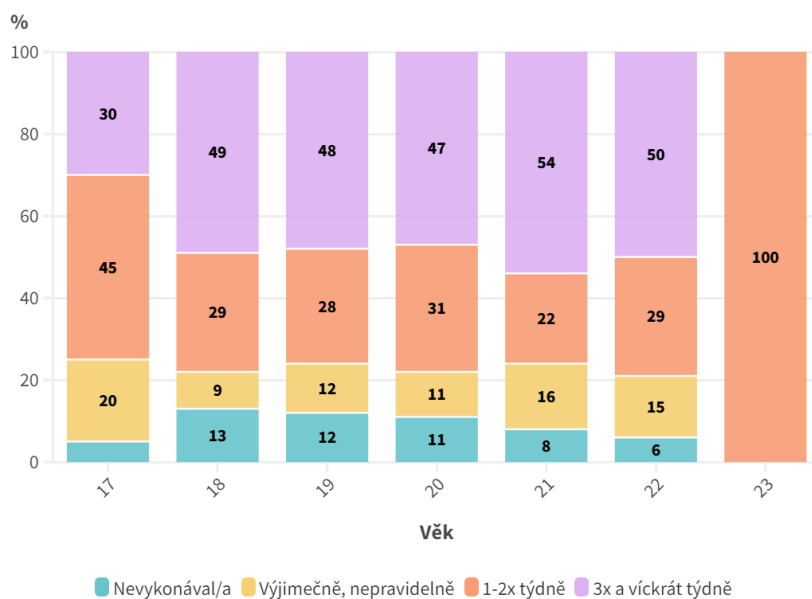


Zdroj: vlastní šetření

H3: Frekvence sportování žáků během pandemie klesala s narůstajícím věkem.

Výsledky výzkumu ukázaly, že sportování žáků během pandemie neklesalo s narůstajícím věkem respondentů. Tyto výsledky jsou popsány na grafu 3. Po provedení Kruskal-Wallice testu mi p -hodnota vyšla 0,87. Počítáme s pětiprocentní hladinou významnosti a tím pádem nezamítáme nulovou hypotézu, která tvrdí, že se střední hodnoty neliší, a platí tedy, že mezi proměnnými věk a frekvence pohybové aktivity během pandemie v populaci neexistuje souvislost a rozdíly ve výsledcích byly pravděpodobně způsobeny výběrovou chybou. Můžeme tedy říci, že hypotézu **H3** jsme zamítli.

Graf 3: Srovnání frekvence pohybové aktivity dle věku



Zdroj: vlastní šetření

H4: Po příchodu pandemie se žáci středních škol zaměřili na jiné typy aktivit, převážně neorganizované.

Touto hypotézou jsem chtěla zjistit, jestli s příchodem pandemie došlo ke změně ve sportech, které žáci prováděli. Výsledky ukázaly, že než přišla omezení spojená s celosvětovou pandemií, 22 % žáků (55) sportovalo pod vedením v rámci různých sportovních klubů či spolků (organizovaně), 41 % žáků (101) sportovalo samo o sobě (neorganizovaně) a kombinaci obou dvou možností volilo 29 % z nich (71). Mezi nejoblíbenější sporty obecně patřilo cvičení a posilování, běh, cyklistika, plavání, bruslení, sjezdové lyžování a florbal. Z organizovaných sportů bylo nejčastější cvičení a posilování a florbal, z těch neorganizovaných cvičení a běhání.

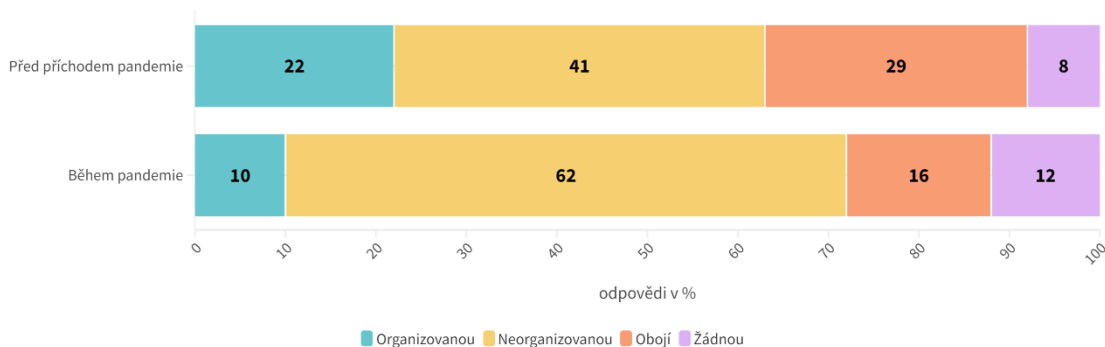
Období pandemie, kdy byly možnosti sportování značně omezeny, přinesla změnu. Mladiství začali především sportovat mnohem více neorganizovaně na úkor aktivit organizovaných v rámci týmů a sportovních skupin. Neorganizovanou činnost vykonávalo 153 respondentů, což se rovná

62 %. 85 z nich neorganizovaně sportovalo již před pandemií. Organizovaně v době pandemie sportovalo 26 žáků (10 %), přičemž 21 studentů organizované aktivity provádělo i před pandemií. Organizované i neorganizované aktivity dohromady kombinovalo 39 z nich (16 %). 12 % respondentů (30) žádnou aktivitu nevykonávalo. Nejčastěji bylo u otázky na konkrétní sporty uváděno cvičení a posilování, běhání, cyklistika a bruslení.

Co se tedy týče změn v typu prováděných aktivit, tak k nejvýraznějším změnám došlo u žáků, kteří před pandemií prováděli organizované i neorganizované sporty, kterých bylo 71. 29 z nich u obou možností zůstalo, ale 35 se s příchodem pandemie uchýlilo k vykonávání pouze neorganizovaných aktivit. Neorganizované aktivity obecně zaznamenaly největší nárůst. Neorganizovaně sportovalo i 20 z 55 studentů, kteří před karanténou sportovali výhradně organizovaně. 21 z nich naopak u organizovaných aktivit zůstalo. Největší byla skupina těch, kteří se v obou případech věnovali neorganizovaným aktivitám – takových žáků bylo 85. Obecně lze tedy říci, že 57 % žáků zůstalo u stejného typu aktivit a nic se u nich nezměnilo.

Hypotézu jsem testovala pomocí testu nezávislosti chí kvadrát, jehož výsledek nám ukázal, že hypotézu **H4** můžeme potvrdit. Výsledky jsou popsány v grafu 4. Graf 5 poté znázorňuje, které konkrétní sporty byly mezi mladistvými nejoblíbenější před pandemií a které během ní dle četnosti odpovědí (čím větší kolečko, tím větší oblíbenost).

Graf 4: Typ pohybových aktivit



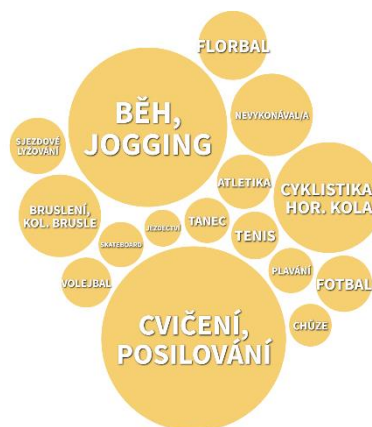
Zdroj: vlastní šetření

Graf 5: Oblíbenost sportů

Nejoblíbenější sporty před příchodem pandemie



Nejoblíbenější sporty během pandemie



Zdroj: vlastní šetření

H5: Hodiny tělesné výchovy nebyly během pandemie nahrazovány žádným způsobem.

Tělesná výchova byla před příchodem pandemie do výuky zahrnuta v 235 případech (95 %) jednou až dvakrát do týdne. 3,5 % žáků (9) mělo tělesnou výchovu 3x týdně a pouze 1,5 % (4) ji nemělo vůbec. S příchodem pandemie se již takhle v podstatě nedostatečný pohyb v rámci výuky ještě snížil. Žáci se v odpovědi na otázku „Jakým způsobem Vám byly nahrazovány hodiny tělesné výchovy v době distanční výuky?“ ve většině případů (okolo 140) shodovali na tom, že tělesná výchova nahrazována nebyla vůbec. Jiní

uváděli, že měli od kantorů zadané úkoly na doma, cvičili podle videí, vyplňovali tabulky, podávali důkazy z aplikací či hodinek zaznamenávajících fyzickou činnost, nebo dostávali různá doporučení na cvičení. V těchto případech ale také často zaznívalo, že úkoly byly dobrovolné nebo že jejich plnění nebylo žádným způsobem kontrolováno. Odpověď jednoho ze studentů byla: „Občas nám bylo posláno video se cvičením, ale většinu času to bylo na nás, jak se k tomu postavíme.“ Někteří učitelé volili jako náhradu online setkávání, kdy žáci cvičili před kamerou. Jedna ze studentek to pospala následovně: „Společný Zoom, na který se studenti přihlásili s videokamerou a společně podle instrukcí vyučujícího cvičili z domova.“ Několik málo respondentů také uvádělo, že měli tělesnou výchovu podávanou v podobě teorie nebo že měli za úkol psát seminární práce týkající se sportu. V podstatě tělesná výchova nebyla vykonávána v původní podobě a dle studentů kantoři často propojovali různé způsoby nebo byla výuka velice symbolická a nepravidelná. Jedna studentka shrnula podobu tělesné výchovy v době pandemie následovně: „Téměř žádná náhrada, za celou dobu nám učitel poslal jen jeden úkol, a to jsme měli ujít nebo ujet na kole za týden cca 20 km a poslat mu jako důkaz v aplikaci ušlé kroky. Jinak nám dal snad jen jeden teoretický úkol.“

5 Diskuze

Výzkum ukázal, že mladiství během pandemie sportovali méně než před ní. Před pandemií polovina žáků sportovala třikrát a vícekrát do týdne, 34 % provádělo pohybovou aktivitu jednou až dvakrát týdně, 12 % výjimečně nebo nepravidelně a pouze 5 % vůbec. S příchodem pandemie vzrostl podíl nesportujících žáků o pět procentních bodů na 10 %, mírně vzrostl (13 %) i počet těch, kteří sportovali během pandemie výjimečně nebo nepravidelně. Naopak procento těch, kteří sportovali pravidelně několikrát týdně, kleslo

z 84 % z období před covidem na 78 % (30 % jednou až dvakrát týdně, 48 % třikrát a vícekrát).

I přestože je poměr sportujících v mém výzkumu poměrně vysoký, závěr je takový, že pohybová aktivita klesla. Je zde ale na místě připomenout, že nulová hypotéza nebyla zamítnuta a výsledek tudíž nemusí odpovídat o stavu v celé populaci.

Při pohledu na další výzkumy, však snížení pohybové aktivity statisticky významné bylo. Kvantitativní výzkum (Ruíz-Roso a kol., 2020) zabývající se mimo jiné fyzickou aktivitou adolescentů ve věku 10-19 let během pandemie covidu-19, probíhal v Itálii, Španělsku a v zemích Latinské Ameriky a výsledky ukázaly, že již před pandemií byla míra pohybové aktivity mezi mladistvými poměrně nízká. Před karanténou bylo za fyzicky neaktivní označeno 73 % respondentů a během karantény byl tento poměr dokonce 79,5 %. Studie tedy zdůrazňovala, že je třeba zdravý životní styl řádně podporovat a stanovit základní doporučení.

Podobný výzkum proběhl ve Španělsku (Romero-Blanco a kol., 2020), kde se došlo k závěru, že během pandemie bylo zpozorováno zvýšení sedavého životního stylu o 28,6 % oproti době před pandemií. Na druhou stranu se však také zvýšila frekvence pohybové aktivity. Zjištěním této studie tedy bylo, že s příchodem pandemie se zvýšilo sedavé chování studentů, ale zároveň i míra jejich pohybové aktivity. Nutno však poznamenat, že tento výzkum se týkal studentů zdravotních věd v průměrném věku 20,5 let. Nicméně závěrem výzkumu byla opět doporučení pro zvýšení pohybové aktivity, ať už šlo jen o protažení během učení či krátké procházky v místě bydliště.

Kolařík (2022) se ve své diplomové práci zabýval pohybovou aktivitou lidí ve věku 13-73 let. Zaměřil se však na porovnání aktivity mužů a žen.

Z výsledků jeho výzkumu vyplynulo, že intenzita, délka i množství pohybové aktivity většinou klesala jak u mužů, tak u žen. I přestože několik respondentů tvrdí, že během lockdownu sportovali více, závěr je opět podobný jako v prvním výzkumu – pohybová aktivita se s příchodem pandemie spíše snížila, než zvýšila.

Tuto problematiku shrnul přehled, který publikovali Stockwell, Trott, Tully a kol. (2022). Jejich závěr odpovídal závěru mému. Po přezkoumání 66 studií provedených na téma sportu, sedavého chování a Covidu-19, zhodnotili, že většina populace (nezávisle na věkové kategorii, či různým zdravotním postižením) se s příchodem pandemie uchýlila k více sedavému chování a méně pohybu.

Při porovnávání pohlaví se opět lze odkázat na práci Kolaříka (2022), z jehož výsledků vyšlo, že muži během pandemie sportovali častěji než ženy a zároveň pohybové aktivitě věnovali výrazně více času. Podobné výsledky ukazuje výzkum týkající se českých dětí (Hamřík a kol., 2013). I ti říkají, že chlapci obecně sportují více. Tento výzkum se však zabýval pohybem dětí v běžném životě, který není ovlivněn restrikcemi vzniklými s příchodem celosvětové pandemie.

Rychtecký a Tilinger (2017) využili ve svém šetření k porovnání účasti v pohybových aktivitách mládeže kritéria COMPASS⁸. Autoři popisují, že chlapci se „soutěživé, organizované, intenzivní aktivitě“ (nejvyšší kategorie) věnovali přibližně o třetinu více než děvčata. Podobně tomu bylo u druhé nejvyšší kategorie, tedy u „intenzivní, soutěživé a/nebo organizované

⁸ Projekt COMPASS: „klasifikace účasti ve sportu a v pohybové aktivitě“ (Rychtecký & Tilinger, 2017). Dotazník COMPASS pak vytváří 8 kategorií, které jsou charakterizovány různou intenzitou, zapojováním do soutěží a členstvím ve sportovních klubech. Kategorie se poté řadí od „1. Soutěživá, organizovaná, intenzivní pohybová aktivita“ do „8. Žádné sportovní ani pohybové aktivity“.

aktivit“. Dívky jsou naopak častěji zapojovány do nižších kategorií, které se vyznačují nižší frekvencí a intenzitou aktivit a sportují spíše neorganizovaně.

Každopádně výzkumy ukazují, že chlapci sportují více než dívky, což však neodpovídá výsledkům mého šetření. Ty naopak ukázaly, že během pandemie častěji sportovala děvčata než chlapci. Je však možné, že tento rozdíl mohl vzniknout způsobem výběru a výsledky tak nemusí být nutně vypovídající o stavu v celé populaci.

Rychtecký a Tilinger (2017) také popsali nejpulárnější sporty mezi mladistvými ve věku 10-19 let. V tomto ohledu jednoznačně dominuje fotbal, který byl mezi respondenty téměř dvakrát oblíbenější než následující basketbal a atletika. Dalšími oblíbenými sporty byl také lední hokej a florbal.

V mých výsledcích značně převažovalo cvičení a posilování a dále běhání, nebo také cyklistika a to v období před příchodem pandemie i během ní. Před pandemií bylo oblíbené také plavání, bruslení, lyžování a florbal. Vzniklé rozdíly mezi mým výzkumem a výsledky Rychteckého a Tilingera (2017) mohou být způsobeny jednak dobou, ale také věkovým rozložením respondentů. Výše zmíněného výzkumu se účastnili žáci průměrně výrazně mladší, což mohlo být důvodem, proč vybírali aktivity, které jsou prováděny spíše organizovaně (viz fotbal), na rozdíl od běhání a posilování, což jsou většinou aktivity prováděné individuálně. Z rešerše vyplynulo, že s narůstajícím věkem mladiství často od organizovaných sportů upouštějí a věnují se spíše neorganizovaným sportům. Tento fakt je vhodné při porovnávání výsledků brát v potaz.

Tělesná výchova, která by měla mládeži poskytovat alespoň základní míru pohybu a měla by je vést ke zdravému životnímu stylu, byla s příchodem pandemie omezena. Respondenti z 95 % odpovídali, že tělesná výchova byla

do výuky před příchodem covidu-19 zahrnuta jednou až dvakrát týdně. 3,5 % žáků ji měli 3x týdně a 1,5 % vůbec. Ve svých výsledcích Chlupáčová (2022) uvádí, že před pandemií měly děti tělesnou výchovu ve škole v 95,7 % jednou nebo dvakrát týdně. 2,9 % dětí ve škole sportovalo třikrát a víckrát do týdne a 1,4 % občas, nepravidelně nebo dokonce vůbec. Příchod pandemie obrátil situaci. 27,5 % dětí nemělo tělesnou výchovu vůbec, 46,4 % občas nebo nepravidelně, 11,6 % jednou týdně a 14,5 % dvakrát týdně. Já ze svých výsledků vyčetla odpovědi, které bych mohla přirovnat k těmto výsledkům. Tělesná výchova většinou nebyla nahrazována vůbec nebo pouze sporadicky různými úkoly na doma či zaznamenáváním činnosti. Je však nutno poznamenat, že tyto výsledky nebyly porovnávány s odborným zdrojem, ale pouze s bakalářskou prací (Chlupáčová, 2022).

5.1 Limity práce

Jedním z nedostatků této práce je nerovnoměrné rozložení respondentů, co se týče věku a pohlaví. Jednoznačně převažují ženy a skupiny respondentů podle věku se ve svých velikostech značně liší. Proto by bylo pro příště lepší oslovovat respondenty cíleně tak, abych měla přehled o tom, kdo odpovídá, a mohla tak alespoň do určité míry regulovat velikost jednotlivých skupin respondentů.

Složení respondentů je dle mého názoru ovlivněno tím, že jsem primárně dotazník sdílela na svém soukromém profile na sociálních sítích. Tím pádem mi dotazník často vyplňovali lidé z mé sociální bubliny, což mohlo výsledky také nějakým způsobem zkreslit.

Příště bych také vybrala jiným způsobem školy, které oslovuji. Lépe bych se v nabídce vzdělávání orientovala a vybírala bych školy z různých krajů, různě zaměřené, v různě velkých obcích, zkrátka tak, aby byl výběr reprezentativnější a obsáhlejší.

Výzkum by se dále dal rozšířit o porovnání vlivu obydlí mladistvých. Bylo by možné zjišťovat, jestli má na sportování žáků během pandemie vliv to, jestli žáci bydlí ve městech či na vesnici.

Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na pohybovou aktivitu žáků středních škol v době pandemie. Jejím cílem bylo popsat, jak příchod celosvětové pandemie covidu-19 a s ní spojená opatření a omezení, ovlivnil pohybovou aktivitu středoškoláků a jestli došlo k nějaké změně v této oblasti jejich životů, popřípadě se pokusit popsat, jaká ta změna byla.

V první části práce je popsán vývoj mladistvých během 11 a 19 roku života a důležitost pohybové aktivity v tomto životním období jak z fyzického, tak psychického a sociálního hlediska. Sport je důležitý pro správný vývoj svalů a kostí, je to účinná prevence proti různým onemocněním, je významným socializačním činitelem a v neposlední řadě podporuje psychické zdraví. Dále se zabývám onemocněním covid-19, jeho objevením a příznaky nemoci. Popisuji, jak se virus začátkem roku 2020 začal šířit na území České republiky, jaká opatření přinesl a jaký to mělo dopad na možnosti vykonávat pohybové aktivity a to jak v soukromém životě lidí, tak i ve vztahu ke školství, jelikož tělesná výchova je také důležitým aspektem v životě mládeže.

Ve druhé části jsem se věnovala kvantitativnímu šetření, popisu metodologie, průběhu a jeho výsledků. Data byla sbírána pomocí dotazníku začátkem roku 2023. Ten byl zaměřen na cílovou skupinu mladistvých, kteří byli ve školních letech 2019/2020 a 2020/2021 žáky kterýchkoliv ročníků středních škol.

Z výsledků provedeného kvantitativního šetření vyplynulo, že omezená možnost sportovat sice způsobila mírný pokles pohybové aktivity

mladistvých respondentů, nicméně tento rozdíl je statisticky zanedbatelný. Při porovnávání věkových skupina nebyla nalezena souvislost mezi věkem a frekvencí pohybové aktivity. Naopak při porovnávání pohlaví bylo zjištěno, že dívky během pandemie sportovaly častěji než chlapci, což je přesně naopak, než byla stanovená hypotéza. Výsledky dále ukázaly, že s příchodem pandemie mnoho žáků přestalo sportovat organizovaně, tedy v rámci sportovních klubů a pod odborným vedením, a naopak více sportovali sami, tedy neorganizovaně (což pravděpodobně bylo z velké míry způsobenou omezením aktivity sportovních klubů související s uzavřením sportovišť, kde organizované spolky často působí). Tělesná výchova byla žákům v době distanční výuky nahrazována velice sporadicky. Často dostávali zadaná různá domácí cvičení, či měli za úkol zaznamenávat svou aktivitu, zároveň však z odpovědí vyplynulo, že kontrola těchto úkonů byla velice nedůsledná, či to byly úkoly založené čistě na dobrovolnosti. V několika případech probíhaly hodiny tělesné výchovy také online nebo formou teoretické výuky. I přesto však více než polovina dotazovaných odpověděla, že jim tělesná výchova nebyla nahrazována žádným způsobem.

Celkem lze tedy zhodnotit, že pohybová aktivita mladistvých v době pandemie byla sice omezena, nicméně to nemělo tak velký dopad na jejich sportování, jak jsem očekávala. Spíše než k poklesu frekvence došlo k vyměnění organizovaných aktivit za aktivity neorganizované. Největší dopad měla tedy nastalá situace na tělesnou výchovu, kdy byla mládeži odepřena základní a pravidelná (ne však nutně dostatečná) forma pohybu, která se má pokoušet je k aktivitě a ke zdravým návykům a rozvíjet jejich pohybové schopnosti.

Bibliografie

- Cihlář, D., & Fialová, L. (2019). *Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků k pohybové aktivitě* (1.. vyd.). Praha: Karolinum.
- Hamřík, Z. a kol. (2013). Pohybová aktivita a volný čas. V M. Kalman, & J. Vašíčková, *Zdraví a životní styl dětí a školáků* (stránky 67-86). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hátlová, B. (2011). Psychologické faktory sportovní činnosti dítěte. V M. Kučera, P. Kolář, & I. Dylevský, *Dítě, sport a zdraví* (stránky 115-120). Praha: Galén.
- Chlupáčová, Z. (2022). *Vliv covidových opatření na pohybové aktivity a sport dětí*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha. Načteno <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/174131/130337001.pdf?sequence=1>
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Keisler, I., Lobotka, A., & Kotulková, L. (2020). *Covid-19: Přijatá opatření a náhrada újmy*. Praha: Wolters Kluwer ČR.
- Kolařík, S. (2022). *Změny pohybových aktivit v době covidu*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Katedra kineziologie, Brno. Načteno z https://is.muni.cz/th/p58d2/Diplomova_prace.pdf
- Kučera, M., & Máček, M. a. (1975). *Sport mládeže očima lékaře*. Praha: Olympia.
- Ministerstvo zdravotnictví. (10. Březen 2020). *Mimořádné opatření - uzavření základních, středních a vysokých škol od 11.3.2020*. Načteno z Ministerstvo zdravotnictví České republiky: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/18696/40547/Mimo%C5%99%C3%A1dn%C3%A9%20opat%C5%99en%C3%AD%20uzav%C5%99en%C3%AD%20z%C3%A1kladn%C3%ADch,%20st%C5%99edn%C3%ADch%20a%20vysok%C3%BDch%20%C5%A1kol%20od%2011.%203.%202020.pdf>
- Ministerstvo zdravotnictví. (23. Březen 2020). *MZDR 12745/2020-1/MIN/KAN mimořádné opatření*. Načteno z [aspi.cz: https://www.aspi.cz/products/lawText/1/93565/1/2/opatreni-c-mzdr-](https://www.aspi.cz/products/lawText/1/93565/1/2/opatreni-c-mzdr-)

12745-2020-1-min-kan-mimoradne-opatreni-volny-pohyb-osob-na-uzemi-cr

Ministerstvo zdravotnictví. (6. Duben 2020). *MZDR 15190/2020-4/MIN/KAN mimořádné opatření*. Načteno z aspi.cz:

<https://www.aspi.cz/products/lawText/1/93663/1/2/opatreni-c-mzdr-15190-2020-4-min-kan-mimoradne-opatreni-omezeni-pohybu-osob-s-vyjimkami>

Ministerstvo zdravotnictví. (15. Duben 2020). *MZDR 16184/2020-1/MIN/KAN mimořádné opatření*. Načteno z aspi.cz:

<https://www.aspi.cz/products/lawText/1/93727/158/2/opatreni-c-mzdr-16184-2020-1-min-kan-mimoradne-opatreni-uzavreni-skol-a-skolskych-zarizeni/opatreni-c-mzdr-16184-2020-1-min-kan-mimoradne-opatreni-uzavreni-skol-a-skolskych-zarizeni>

Romero-Blanco, C. a kol. (9. Zář 2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). Načteno z <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6567>

Ruíz-Roso a kol. (30. Červenec 2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*, 12(8). Načteno z <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2289>

Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.

Sekot, A. (2015). *Phybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.

Státní ústav pro kontrolu léčiv. (2022). *Vakcíny proti Covid-19*. Načteno z Státní ústav pro kontrolu léčiv: <https://www.sukl.cz/vakciny-proti-covid-19>

Státní zdravotní ústav. (20. Prosinec 2021). Základní informace o onemocnění novým koronavirem - covid-19 (coronavirus disease 2019). Načteno z http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Zakladni_inf_o/zakladni_informace_covid_8_aktualizace_prosinec_2021.pdf

- Stockwell, S., Trotr, M., & Tully, M. a. (22. Leden 2022). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1). Načteno z <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/7/1/e000960.full.pdf>
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Švamberk Šauerová, M., Tilinger, P., & Hošek, V. (2017). *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Palestra.
- Ústav pro jazyk český AV ČR. (2017-2022). Získáno 29. Říjen 2022, z Akademický slovník současné češtiny: <https://slovníkcestiny.cz/heslo/pandemie/0/33394>
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vláda České republiky. (12. Březen 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 12. března 2020 č. 201*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNHPTS8>
- Vláda České republiky. (13. Březen 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 13. března 2020 č. 208*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNLW6RU>
- Vláda České republiky. (15. Březen 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 15. března 2020 č. 215*. Načteno z Vláda České republiky: <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/Omezeni-pohybu-osob.pdf>
- Vláda České republiky. (23. Duben 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 23. dubna 2020 č. 452*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABNYHLTOJ>
- Vláda České republiky. (30. Duben 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 30. dubna 2020 č. 490*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/RCIABPAABH4T>
- Vláda České republiky. (30. Duben 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 30. dubna 2020 č. 491*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/RCIABPAABKYY>
- Vláda České republiky. (12. Březen 2020). *Usnesení vlády České republiky ze dne 12. března 2020 č. 194*. Načteno z Vláda České republiky: <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNHPBSV>

Vláda ČR. (9. září 2020). *Informace ke koronaviru a nemoci covid-19*. Načteno z
Vláda České republiky: [https://www.vlada.cz/cz/media-
centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-
puvodne-2019-ncov-179250/](https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/)

Vláda ČR. (30. Prosinec 2020). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii -
rok 2020*. Načteno z Vláda České republiky:
[https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-
informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-
koronaviru---rok-2020-186999/](https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/)

Zounková, I., Kučera, M., & Dylevský, I. (2011). Pohybový systém dítěte. V
M. Kučera, P. Kolář, & I. Dylevský, *Dítě, sport a zdraví* (stránky 9-39).
Praha: Galén.

Seznam grafů

Graf 1: Srovnání frekvence pohybové aktivity (%)	29
Graf 2: Srovnání frekvence pohybové aktivity dle pohlaví	31
Graf 3: Srovnání frekvence pohybové aktivity dle věku	32
Graf 4: Typ pohybových aktivit	34
Graf 5: Oblíbenost sportů	34

Seznam obrázků

Obrázek 1: Pohybová pyramida.....	14
-----------------------------------	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Respondenti dle věku a pohlaví	28
---	----

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník.....	47
--------------------------	----

Příloha 1: Dotazník

Pohybová aktivita žáků středních škol v době pandemie

Vážení studenti,

jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci a chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Týká se pohybové aktivity před příchodem pandemie Covidu-19 a během ní. Dotazník je krátký a jeho vyplnění nezabere více než 5 minut a je určený pro ty z vás, kteří byli ve školním roce 2019/20 nebo 2020/21 žáky středních škol v jakémkoli ročníku.

Děkuji vám za spolupráci,
Anna Říhová

* Označuje povinnou otázku

1. Jste *

Označte jen jednu elipsu.

žena

muž

jiné

2. Kolik Vám je let? *

3. Jaký typ aktivity jste vykonával/a před příchodem pandemie (do března 2020)?

Organizovanou aktivitou jsou myšleny veškeré aktivity v rámci sportovních klubů a týmů pod odborným vedením.

Neorganizovanou aktivitou jsou myšleny veškeré volnočasové a rekreační aktivity, které nejsou nijakým způsobem vedeny.

Označte jen jednu elipsu.

Organizovanou

Neorganizovanou

Obojí

Nevykonával/a jsem žádnou aktivitu

4 Kterou k nkrétní aktivitu jste prováděl/a před příchodem pandemie (do března 2020)?

Možno zaškrtnou více odpovědí.

Zaznamenejte, prosím, organizované i neorganizované typy aktivit.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Atletika
- Basketbal
- Běh, jogging
- Bruslení, kolečkové brusle
- Cvičení, posilování
- Cyklistika, horská kola
- Florbal
- Fotbal
- Házená
- Karate
- Kulturistika
- Lední hokej
- Nohejbal
- Plavání
- Pozemní hokej
- Sjezdové lyžování
- Skateboard
- Stolní tenis
- Tenis
- Volejbal
- Nevykonával/a jsem žádnou aktivitu
- Jiné: _____

- 5 Jak často jste vykonával/a pohybovou aktivitu před příchodem pandemie (do března 2020)?

Označte jen jednu elipsu.

- Nevykonávala
- Pouze výjimečně, nepravidelně
- 1-2x týdně
- 3x a vícekrát týdně

6. Jak často jste měl/a před příchodem pandemie (do března 2020) hodiny tělesné výchovy?

Označte jen jednu elipsu.

- Vůbec
- 1-2x týdně
- 3x a vícekrát týdně

7. Jaký typ aktivity jste vykonával/a během pandemie? *

Organizovanou aktivitou jsou myšleny veškeré aktivity v rámci sportovních klubů a týmů pod odborným vedením.

Neorganizovanou aktivitou jsou myšleny veškeré volnočasové a rekreační aktivity, které nejsou nijakým způsobem vedeny.

Označte jen jednu elipsu.

- Organizovanou
- Neorganizovanou
- Obojí
- Nevykonával/a jsem žádnou aktivitu

8 Kterou k nkrétní aktivitu jste prováděl/a během pandemie? *

Možno zaškrtnou více odpovědí.

Zaznamenejte, prosím, organizované i neorganizované typy aktivit.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Atletika
- Basketbal
- Běh, jogging
- Bruslení, kolečkové brusle
- Cvičení, posilování
- Cyklistika, horská kola
- Florbal
- Fotbal
- Házená
- Karate
- Kulturistika
- Lední hokej
- Nohejbal
- Plavání
- Pozemní hokej
- Sjezdové lyžování
- Skateboard
- Stolní tenis
- Tenis
- Volejbal
- Nevykonával/a jsem žádnou aktivitu
- Jiné: _____

9. Jak často jste vykonával/a pohybovou aktivitu během pandemie? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nevykonávala
- Pouze výjimečně, nepravidelně
- 1-2x týdně
- 3x a vícekrát týdně

10. Jakým způsobem Vám byly nahrazovány hodiny tělesné výchovy v době distanční výuky? *

Např. předtočená videa, zadaná domácí cvičení, případně žádná náhrada

11. Zde je prostor pro Vaše další poznámky či poznatky týkající se této problematiky.

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře