

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku

Diplomová práce

Autor: Bc. Jana Brožová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent práce: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Jana Brožová

Studium: P16K0395

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: **Volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku**

Název diplomové práce AJ: Leisure activities of the citizens of the Pilsen region with a focus on physical activities and cycling

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tématem práce je životní styl občanů Plzeňského kraje v oblasti volnočasových aktivit se zaměřením na cykloturistiku. Teoretická východiska vymezují životní styl, volný čas, pohybové aktivity a cykloturistiku se zaměřením na oblast Plzeňska. Následné empirické šetření kvantitativního charakteru si klade za cíl zmapovat frekvenci pohybových aktivit a oblibu cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje.

Hájek, B., Pávková, J., Hofbauer, B. (2003). Pedagogika volného času. Praha. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

Hošek, V., Jansa, P. (2002). Sport a kvalita života. Praha. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze.

Korvas, P., Kysel, J. (2013). Pohybové aktivity ve volném čase. Brno. Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického.

Kraus, B. et al. (2015). Životní styl současné české rodiny. Hradec Králové. Gaudeamus.

Mourek, D. a kolektiv. (2011). Cykloturistika. Současný stav a perspektivy v České republice. Praha. CzechTourism.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 14.3.2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku vypracovala pod vedením Mgr. Aleny Knotkové samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 2. 4. 2024

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Aleně Knotkové za vstřícnost, odborné vedení této práce, cenné rady a reflexe. Poděkování patří také mému manželovi, za trpělivost, podporu a motivaci.

Anotace

Brožová, J. *Volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce. 2024.

Diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku. Úvodní část je zaměřena na vymezení základních pojmů spojených s problematikou životního stylu, volného času, jeho funkcí a faktory, které ho ovlivňují. Dále je zaměřena na možnosti sportovních volnočasových aktivit a jejich postavení ve zdravém životním stylu. Taktéž umožňuje celkový pohled na podmínky pro cykloturistiku v Plzeňském kraji a informuje o možném rozvoji vhodné infrastruktury pro cyklisty. V neposlední řadě poukazuje na vliv pohybových aktivit a cyklistiky na zdraví, kondici a psychický stav jedince. Následné empirické šetření kvantitativního charakteru si klade za cíl zmapovat frekvenci pohybových aktivit a oblibu cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, volnočasové aktivity, životní styl, cykloturistika, Plzeňský kraj

Annotation

Brožová, J. *Leisure activities of citizens of the Pilsen Region with a focus on physical activities and cycling*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. Master thesis. 2024.

The thesis deals with the leisure activities of the citizens of the Pilsen region with a focus on physical activities and cycling. The introductory part is focused on the definition of basic concepts related to the issue of lifestyle, leisure, its functions and factors that affect it. Furthermore, it focuses on the possibilities of sports leisure activities and their position in a healthy lifestyle. It also provides an overall view of the conditions for cycling in the Pilsen Region and informs about the possible development of suitable infrastructure for cyclists. Last but not least, it highlights the influence of physical activities and cycling on the health, fitness and psychological state of an individual. The subsequent empirical investigation of a quantitative nature aims to map the frequency of physical activities and the popularity of cycling as a leisure activity of the citizens of the Pilsen Region.

Keywords:

Physical activity, leisure activities, lifestyle, cycling, Plzeňský kraj

Obsah

Úvod.....	8
1 Volný čas a životní styl	10
1.1 Vymezení volného času	10
1.2 Funkce volného času	11
1.3 Faktory ovlivňující volný čas.....	12
1.4 Faktory ovlivňující životní styl	13
1.5 Typy životních stylů	14
2 Volnočasové aktivity se zaměřením na sportovní pohybové aktivity	16
2.1 Základní členění volnočasových aktivit.....	16
2.2 Postavení sportu a pohybu ve zdravém životním stylu	17
2.3 Pohyb a sportovní aktivity ve volném čase.....	18
2.4 Pohled na současnou situaci u nás a ve světě.....	19
3 Pohybové aktivity se zaměřením na turistiku a cykloturistiku v Plzeňském kraji	22
3.1 Turistika a cykloturistika.....	22
3.2 Podpora rozvoje cykloturistiky a cyklistické dopravy v Plzeňském kraji	23
3.3 Přínosy cykloturistiky	25
4. Cíl, úkoly a hypotézy	27
4.1 Cíl výzkumu	27
4.2 Úkoly výzkumu.....	27
4.3 Stanovené hypotézy	28
5. Metodika výzkumu	29
5.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
5.2 Metody získávání, zpracování a vyhodnocení dat	29
6. Výsledky a diskuse	31
6.1 Výsledky	31
6.2 Vyhodnocení hypotéz	56
6.3 Diskuse.....	60
7. Závěr	62
Conclusion.....	64
Seznam použité literatury:.....	66
Seznam grafů a obrázků a tabulek	70
Seznam příloh.....	70

Úvod

„Volný čas lze v definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti“ (Slepičková, 2000, s. 14). Volný čas lze tedy využít k různým činnostem, které mohou mít zábavný, vzdělávací, relaxační, kulturní nebo sportovní charakter. V dnešní době je nabídka možností, jak trávit svůj volný čas je velice široká. Jde o to, abychom tento čas využili smysluplně. Jednou z možností, jak volný čas využít, jsou pohybové aktivity, které s sebou přinášejí nejen zábavu, ale socializační a zdravotní benefity.

Pohybové aktivity a pravidelné cvičení jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročnou prevencí většiny civilizačních onemocnění. Bylo prokázáno, že dlouhodobá a pravidelná pohybová aktivita snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým způsobem života a celkově prodlužuje život. Pohybová aktivita má rovněž velký význam pro emocionální ladění člověka, zvyšuje pocit sebedůvěry, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života, snižuje agresivitu. Je známo, že pravidelné cvičení zlepšuje náladu, zmenšuje deprese, přináší člověku pocit radosti. Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu a vytrvalost. Trénovaný člověk využívá lépe zásobních tuků a šetří relativně malou zásobu cukrů. Cvičící člověk má lepší koordinaci a lépe zvládá pracovní úkoly. Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje produktivitu práce, pracovní kapacitu člověka, snižuje pracovní neschopnost (tím i náklady na léčení), počet pracovních úrazů a snižuje i pracovní fluktuaci. Prosperující podniky, jak dále uvádí Stejskal (2004) proto budují svá vlastní kondiční centra nebo svým zaměstnancům přispívají na předplatné ve fitcentrech.

Cykloturistika je v dnešní době jednou z nejoblíbenějších outdoorových aktivit. Tato pohybová aktivita je vhodná a vyhledávaná všemi věkovými kategoriemi. Cyklistika má kladný vliv na zdraví jedince, spojuje aktivní pohyb s psychickým odpočinkem. Jízdní kolo je v současné době pro většinu lidí finančně dostupným dopravním prostředkem a nezatěžuje životní prostředí. Trendem několika posledních let jsou

elektrokola a sdílené elektrokoloběžky, které mají značný podíl na nárůstu cyklodopravy.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma volnočasových aktivit občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku, právě pro svou aktuálnost. Považuji za důležité výchovně působit na děti a mládež v souvislosti s náplní jejich volného času. Trendem dnešní moderní doby je sedavý způsob života, ve kterém nejsou zahrnuty pohybové aktivity. Tento životní styl vede k mnoha zdravotním problémům, nadváhou či obezitou počínaje. Nelze než souhlasit s se slovy Spousty (2014, s. 8), který uvádí: *„Rodina má značné možnosti při zdravotní, tělesné a sportovní výchově svých dětí, jednak vytvářením podmínek pro jejich tělovýchovnou a sportovní činnosti mimo rodinu a také prostřednictvím zdravého a aktivního životního stylu. Rodiče by měli být svým dětem příkladem v tom, jak účelně využívat volný čas k aktivnímu odpočinku, spojenému s pohybovou rekreací.“*

Cílem této práce je zmapování frekvencí pohybových aktivit a oblíbenosti cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje. Práce je rozdělena na dvě části. První, teoretická část práce je věnována volnému času jedince, jeho funkcím a faktorům, které ho ovlivňují a rovněž životnímu stylu. Tato část je také zaměřena na možnosti sportovních volnočasových aktivit a jejich postavení ve zdravém životním stylu. Taktéž umožňuje celkový pohled na podmínky pro cykloturistiku v Plzeňském kraji a informuje o možném rozvoji vhodné infrastruktury pro cyklisty. V neposlední řadě a poukazuje na vliv cyklistiky na zdraví, kondici a psychický stav jedince. Ke zpracování této části práce byla použita dostupná odborná literatura, zabývající se daným tématem a bylo využito elektronických zdrojů z důvodu potřebné aktuálnosti informací. Druhá, praktická část práce je zaměřena na zmapování frekvencí pohybových aktivit a oblíbenosti cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje pomocí kvantitativního výzkumu. K získání dat je využito anketní dotazníkové šetření s cílenými otázkami ke zjištění četnosti pohybových aktivit, jejich oblíbenosti u mužů a žen a také k prozkoumání popularity a možností pro využití jízdního kola u občanů Plzeňského kraje. Výsledná data jsou statisticky zpracována a výsledky jednotlivých odpovědí vyhodnoceny za použití kontingenčních tabulek. Výsledky jsou graficky znázorněny a okomentovány. Interpretace výsledků anketního dotazníkového šetření je shrnuta v závěru práce.

1 Volný čas a životní styl

1.1 Vymezení volného času

Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) v životě člověka je stále aktuálním a často diskutovaným tématem. Definice volného času je nespočet, přesto se mnozí sociologové shodují v názoru, že lze od sebe odlišit čas práce, jakožto výdělečné činnosti a volný čas, který je možné trávit dobrovolně zvolenými činnostmi, které člověka baví, naplňují, vzdělávají, při kterých si odpočine a zregeneruje síly.

Podle francouzského sociologa Joffre Dumazediera je volný čas souborem aktivit, kterým se člověk věnuje po splnění svých povinností a závazků pracovních, rodinných a společenských, aby se pobavil, odpočinul si a rozvíjel svoji osobnost (in Semrád, Juráčková, Šíma, 2007). Taktéž Hájek, Pávková a Hofbauer (2003, s. 19) uvádí, že: *„Sféra volného času bývá kladena do protikladu ke sféře povinností. Oblast volného času se vyznačuje možností dobrovolné volby činností.“* Aktivity, které člověk ve svém volném čase vykonává mu poskytují příjemné zážitky, kompenzaci pracovních závazků, relaxaci a odpočinek, při kterém může nabrat nové síly pro plnění povinností.

Hofbauer (2004, s.13) definuje volný čas jako čas, kdy: *„Člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti vychovávat a rozvíjet svůj život.“* Také lze říct, že se člověk věnuje činnostem ve svém volném čase na základě svého svobodného rozhodnutí, přináší mu příjemné zážitky a uspokojení. Jak již bylo řečeno, většinou je volný čas pro člověka příjemnou záležitostí, ale Slepíčková (2000) upozorňuje i na možné problémy s trávením volného času, které se nemusí týkat jen jedince, ale celé společnosti. Především je otázkou, jakým způsobem se svým volným časem jedinec naloží a zda to vůbec umí a jaké podmínky pro trávení volného času má. Čertík a Fišerová (2009, s 10.) v tomto ohledu dodávají: *„Umění dobře prožít volný čas se musí člověk naučit. Nejen rodina, ale celá společnost se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití.“*

Pácl dělí volný čas podle časových rytmů na:

- denní volný čas – denní rytmus. Jedná se o volný čas běžného pracovního dne, který je z velké části závislý na pracovní době. Většinou bývá naplněn odpočinkem, relaxací po práci nebo drobnými pracemi v domácnosti;
- víkend – týdenní rytmus. Představuje souvislý (dvoudenní) blok volna, ve kterém je možné se věnovat i aktivitám s větší časovou náročností, např. výlet, pobyt na chatě apod. Nicméně, často je tento volný čas věnován činnostem v domácnosti, na které nezbyl čas v průběhu pracovního týdne;
- dovolená – roční rytmus. Tento souvislý úsek volného času se obvykle vyznačuje dočasnou změnou životního stylu nebo alespoň některých jeho částí, přičemž si zachovává všechny funkce volného času, tj. relaxaci, zábavu a vzdělávání (in. Duffková, Urban, Dubský, 2008).

1.2 Funkce volného času

Jednou z funkcí volného času je rekreace. Hájek, Pávková, Hofbauer (2003, s. 28) k tomu dodávají: *„Rozumné využívání volného času přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví, podporuje pozitivní mezilidské vztahy. Odpočínutý a zrekreovaný člověk je také schopen podat dobré pracovní výkony. Je proto ve všeobecném zájmu, aby se lidé už v mládí naučili s volným časem dobře hospodařit.“* Z výše uvedeného mimo jiné vyplývá, že je potřeba na děti a mládež vhodně výchovně působit, tak aby dokázali svůj volný čas smysluplně využívat a jejich zájmy přetrvávaly i v dospělosti.

Francouzský sociolog Roger Sue předkládá 4 funkce volného času takto:

- psychosociologická funkce – uvolnění, zábava, rozvoj;
- sociální funkce – socializace, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině;
- terapeutická funkce – zdravotního hledisko, smyslový rozvoj, prevence onemocnění;
- ekonomická funkce – pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volného času jako prožívání (in Hofbauer, 2004).

Německý pedagog a sociolog H. W. Opaschowski vymezuje potřeby a možnosti využití volného času založených na vztahu jedince a společnosti následovně:

- rekreace – potřeba osvěžení, zotavení, nabrání nových sil, odpočinku, spánku, dobrého zdraví, dobrého pocitu;
- kompenzace – potřeba uvolnění, rozptýlení, nicnedělání, bezstarostnosti;
- edukace – potřeba poznávat a učit se nové, poznávat své možnosti a rozvíjet je, kooperativního života;
- kontemplace – potřeba klidu, pohody, rozjímání, sebevědomí;
- komunikace – potřeba sdílení, družnosti, kontaktu, touha nebýt sám, objevení času pro jiné;
- participace – potřeba účasti, angažovanosti a sociálního sebepojetí;
- integrace – potřeba společnosti, kolektivního vztahu, potřeba podpory a skupinové atmosféry;
- enkulturace – potřeba kulturního rozvoje sebe samého, kreativity v umění, sportu, rozvoje v technických a dalších činnostech (in Vážanský, Smékal, 1995).

1.3 Faktory ovlivňující volný čas

Podle Filipové (1966) je věk jedním z faktorů ovlivňujících trávení volného času. Mladí lidé volí jiné aktivity, než lidé ve středním či seniorském věku, což je podmíněno jejich fyzickou kondicí. Lze předpokládat, že jistou roli hraje i různá míra životních zkušeností a životních povinností. Rovněž Flemr, Němec a Novotný (2014) došli ke stejnému závěru, že jedním z faktorů ovlivňujících volný čas je věk. Svůj výzkum zaměřili svůj na žáky druhého stupně základních škol. Tuto věkovou skupinu lze považovat za rizikovou hned z několika hledisek. Se zvyšujícím se věkem přestávají být pod drobnohledem rodičů, dochází k jejich osamostatňování, čímž získávají více volného času. V tomto věku však mnozí z nich ještě nejsou na takové mentální úrovni, aby dokázali odolávat a nepodlehli vlivu sociálně patologických jevů. Proto je právě u této věkové skupiny nutné klást důraz na formování správných návyků zdravého životního stylu a předpokládat tak, že si tyto návyky osvojí a budou je dodržovat i v dospělosti.

Ovšem existuje celá řada dalších faktorů, které mohou mít vliv na volbu činností vykonávaných ve volném čase. Obecně lze tyto faktory dělit na vnitřní a vnější. Vnitřními faktory jsou např. věk, pohlaví, úroveň vzdělání, temperament, zdravotní stav, sociální postavení. Mezi vnější faktory ovlivňující volný čas řadíme rodinu, školní nebo pracovní prostředí, místo bydliště, vliv médií či dostupnost volnočasových aktivit. Významným vnějším faktorem, který ovlivňuje volbu činností ve volném čase mládeže jsou vrstevníci. V dospělosti to je kupříkladu charakter práce, výše příjmů, hodnotová orientace, množství volného času apod. Ševčíková (2004, s. 41-42) k tomuto dodává: *„Je třeba si uvědomit, že k volnočasové participaci dochází také v rámci kultury a společnosti. Volnočasovou orientovanost ovlivňuje rovněž veřejná politika nebo tradice. Důležitými faktory ovlivňujícími trávení volného času bez rozdílu věku jsou sociální interakce a vztahy mezi lidmi.“*

1.4 Faktory ovlivňující životní styl

Jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života je životní styl. Stejně jako se v průběhu života mění potřeby člověka, mění se i jeho životní styl. Jiný životní styl mají mladí vitální lidé, obklopeni vrstevníky, jiné chování zaznamenáme u střední generace, která dává přednost rodinnému životu nebo kariéře. Rozdíly v životním stylu jsou patrné mezi lidmi žijícími ve městech nebo na vesnici. Také ženy a muži mají odlišný životní styl. Hájek, Pávková a Hofbauer (2003) uvádí, že jedním z ukazatelů životního stylu je způsob a využití volného času. Podobně jako volný čas, i životní styl je ovlivňován různými faktory, jako je např. věk, schopnosti a zájmy, dosažené vzdělání, bydliště, rodinný stav nebo výše příjmů. Pávková (2002, s. 20) dodává: *„Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami.“* Je důležité s kým, a jakou společností se v rámci volného času jedinec převážně obklopí. Někteří lidé dávají přednost rušnějšímu způsobu života, jiní jsou raději se skupinou přátel, další jsou nejraději sami.

Slepičková (2000, s. 37) vymezuje životní styl jako širokou škálu aktivit člověka: *„od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle*

názorů, postojů a vnitřních projevů chování.“ Hájek, Pávková a Hofbauer (2003) se podobně domnívají, že životní styl člověka se projevuje ve třech oblastech: ve způsobu využívání materiálních a sociálních podmínek, v hodnotové orientaci jedince, ve způsobu jednání, v aktivitě člověka. Všechny tyto tři oblasti životního stylu se projevují i ve vztahu k využívání volného času.

Dle Flemra, Němce a Novotného (2014) hraje životní styl důležitou roli při ovlivňování zdravotního stavu jedince. Velmi významnou oblastí životního stylu je objem, obsah, intenzita a frekvence pohybových činností, jejichž komplex konkrétní životní styl reprezentuje. Jde o pohybové činnosti, které se podílejí na všech oblastech našeho života. Jsou jedním z nejdůležitějších předpokladů zdatnosti, výkonnosti a zdraví člověka. Slepíčka, Mudrák, Slepíčková (2015, s. 37) dodávají: *„Není pochyb o tom, že dostatečná a vhodná pohybová aktivita by měla patřit do životního stylu lidí všech věkových kategorií a že představuje jeden z faktorů aktivního stárnutí.“*

1.5 Typy životních stylů

Člověk může vhodnou volbou životního stylu alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví. Slepíčková (2000, s. 41) dodává: *„Životní styl má jak mezi faktory kvality života, tak mezi faktory podmiňujícími zdraví zvláštní postavení. Člověk jej může sám ovlivňovat, může jej sám utvářet podstatně více než ostatní jmenované faktory.“* Z výzkumu docenta Petra Saka vyplývá, že životní styl se formuje již ve věku šestnácti až sedmnácti let, který je nejaktivnějším obdobím z hlediska množství a naplně volného času a též vrcholí frekvence řady aktivit (in. Vážanský, Smékal, 1995).

Aktivní životní styl je jistou formou životního stylu v něm je vzájemný vztah jedince a okolí, ve kterém se nachází. Tento druh vzájemného působení obsahuje složku biologickou a sociální (Bunc, Štilec, 2007). Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 22) definují aktivní životní styl jako *„systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.“* Pohybově aktivní životní styl

má v průběhu života jednotlivce významnou sociální a ekonomickou funkci pro celou společnost a nezastupitelný efekt v prevenci civilizačních chorob.

Michálek, Sebera, Sekot a Sedláček (2014) uvádějí **3 základní pilíře**, resp. důležité potřeby lidského organismu:

1. aerobní pohybové aktivity (běh, jízda na kole, plavání, chůze, jogging);
2. pozitivní režim stravování (dodržování poměru energetického příjmu – snídaně 25 %, oběd 50 %, večeře 25 %);
3. duševní rovnováha (pravidelná pohybová aktivita, správná výživa, spánkový režim 7-8 hodin denně).

Pasivní životní styl-sedavý způsob života je moderním problémem. Ve srovnání s našimi rodiči nebo prarodiči tráví lidé stále více času v prostředí, která nejen omezují fyzickou aktivitu, ale také vyžadují delší sezení. V práci, ve škole, doma, v autech, u televize. Lidé se méně pohybují a více sedí. Z evolučního hlediska byl posun od fyzicky náročného způsobu života k sedavému způsobu života náhlý, a přitom se nezměnilo genetické vybavení člověka. Při dlouhém sezení trpí také celý pohybový aparát. Je-li sedavý způsob života dlouhou dobu životním stylem, může dojít k deformaci až degeneraci pohybového aparátu (Pelclová, 2015). Flemr (2009, s. 9) k tomuto dodává: *„Současný životní styl obyvatel České republiky přináší celou řadu problémů. Jedním z nich je snižování pravidelné pohybové aktivity patrně všech věkových skupin populace. V této souvislosti jsou zaznamenávány snahy zainteresovaných institucí a odborníků tomuto negativnímu trendu čelit. Zkušenosti ukazují, že jednou z podmínek prevence hypokineze by mohly být i vhodné prostorové a materiální podmínky pro realizaci pohybových aktivit“*.

2 Volnočasové aktivity se zaměřením na sportovní pohybové aktivity

2.1 Základní členění volnočasových aktivit

Veškeré činnosti, jimiž se ve svém každodenním životě člověk zabývá, lze uspořádat podle určitých znaků do skupin.

Čertík a Fišerová (2009) rozdělují volnočasové aktivity na dvě základní skupiny: aktivní a pasivní formy trávení volného času.

Mezi aktivní formy volnočasových aktivit řadí:

- manuální činnosti – domácí kutilství, práce na zahradě, řemeslné činnosti;
- fyzické činnosti – pohybové aktivity, turistika, cestování, rekreace;
- kulturní činnosti – návštěva kina, divadla či výstav, četba, poslech hudba nebo hra na hudební nástroj;
- intelektuální činnosti – zdokonalení svých dovedností, dobrovolné prohlubování svých znalostí;
- sociální činnosti – čas strávený s rodinou, hra s dětmi, setkávání a komunikace s přáteli, přijímání návštěv.

K pasivním formám trávení volného času přiřadili především tyto činnosti:

- sledování televize, hraní počítačových her;
- nicnedělání.

Pospíšil (2023) rozděluje volnočasové aktivity do několika kategorií:

- informace, IT a komunikace (obecné užívání počítače, vyhledávání informací na internetu, komunikace, čtení knih a časopisů);
- humanitní aktivity (studium historie, filozofie, či sociálních věd, náboženství);
- literatura a jazyky (četba, vlastní literární tvorba, studium a výuka jazyků);
- domácnost technologie a hobby (vedení domácnosti a péče o rodinu, ruční práce a výroba, péče o zvířata, zemědělství);
- umění (architektura, umění výtvarné, dramatické taneční, hudební, návštěvy představení, vlastní tvorba);
- osobní aktivity, cestování, turismus a geografie (osobní život, konzumace jídla, procházky, pobyt v přírodě, práce a vzdělávání ve volném čase);
- sport a hry (sport a sportovní aktivity, hry, fandění, sledování sportů);
- sociální aktivity (společenské akce, zájmové komunity, dopisování);
- virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě (počítačové hry, virtuální online světy, blogy, chatování).

2.2 Postavení sportu a pohybu ve zdravém životním stylu

Nedílnou součástí aktivního způsobu života i pravidelné sportování, které považujeme za nejefektivnější součást prevence drogové závislosti, alkoholismu, kriminality a dalších negativních sociálních jevů (Sekot, 2015).

Sekot (2015, s. 57) dále konstatuje, že *„sportovně pohybové aktivity sehrávají nepochybně nepřehlédnutelnou roli ve formální i neformální výchově a ve vzdělávání a tím napomáhají k vytváření lidského kapitálu, přispívají k rozvoji vědomostí, dovedností, motivace, utváření osobnosti, odolnosti, formování charakteru, odpovědnosti, sebehodnocení, smyslu pro povinnost a vztahu k ostatním.“* Sportovní aktivity jsou přínosné pro dobrou fyzickou a psychickou kondici dětí a příznivě ovlivňují jejich fyzický i mentální vývoj včetně posílení soustředění a sebedůvěry. (Sigmund, Sigmundová, 2011) Vzhledem k nedostatku sportovních a pohybových aktivit v každodenním životě současné sedavé postmoderní společnosti, je potřeba větší podpory a osvěty o pozitivním vlivu pohybu na celkové zdraví člověka. Pravidelné provozování pohybových aktivit by mělo být nedílnou součástí aktivního životního stylu nejen u dětí, ale i střední a starší populace. Z pohledu Projektu M.E.N.S (2018) je jednou z neúčinnějších cest ke zlepšení celkového zdraví právě fyzická aktivita. Přibývá důkazů o tom, že příčinou mnoha chronických onemocnění je nedostatečná fyzická aktivita a sedavý způsob života. Z řady studií vyplývá, že právě pravidelný pohyb a cvičení působí preventivně či jako podpůrná léčba duševních a metabolických poruch, způsobených chronickým stresem postmoderní doby a jejího způsobu života.

Pozitivní účinky fyzické aktivity na zdraví a psychickou pohodu byly vědecky doloženy. Světová zdravotnická organizace (2010) označila fyzickou nečinnost jako čtvrtý nejrizikovější faktor celosvětové úmrtnosti (Projekt M.E.N.S. ,2018). Taktéž Flemr, Němec a Kudláčková (2014) uvádí, že pohybová aktivita má velký vliv při posuzování úrovně zdravého a aktivního způsobu života, kvality života a zdraví. Sedavý způsob života či nízká frekvence pohybových aktivit jsou uváděny jako nejčastější příčinou mnohých chronických zdravotních potíží. Slepíčka, Mudrák, Slepíčková (2015) se domnívají, že s tím, jak se zvyšuje podíl seniorské populace ve společnosti, se dostávají do popředí zájmu různých vědních oborů otázky

životního stylu a jeho součástí. Nové poznatky o souvislostech mezi životním stylem a kvalitou života přináší zejména sociologie, která se zabývá makrosociálními aspekty životního stylu seniorů a psychologie se zaměřením na mikro sociální pohled. Postupným rozšiřováním znalostí o vztahu mezi pohybem a psychikou, tak o životním stylu a jeho složkách se ukazuje, že je pro formování a orientaci životního stylu stále důležitější volný čas a to, jak je využívám. Také Sigmundová, Sigmund (2015) soudí, že pohybové aktivity v rámci volného času se jeví jako velice přínosné, ať již z hlediska tělesného, zdravotního psychického či sociálního a měli by být součástí životního stylu. Palovičová (2008, s. 42) dodává: „*Sport a pohybové aktivity jsou součástí životního stylu a odráží jeho dimenzi humanity v každé společnosti.*“ Vlivem zvyšující se životní úrovně a větším množstvím volného času obyvatelstva, vzniká prostor pro rozmanité činnosti při využití volného času, mezi kterými by neměly chybět pohybová aktivita. Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je pro člověka stejně důležitá jako kupříkladu kvalitní jídlo a spánek.

2.3 Pohyb a sportovní aktivity ve volném čase

Pohyb i v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné a duševní kondici (Jansa, 2014). Lidské tělo je k pohybu velice důmyslně uzpůsobeno a pokud ho nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, kterou časem nahradí tuk. V Chartě volného času 2002 je uvedeno: „*Všichni lidé mají základní lidské právo na volnočasové aktivity (tedy i pohybové a sportovní aktivity), které jsou v souladu s normami a hodnotami společnosti*“ (Sekot, 2015, s. 16). K tomuto názoru se přiklání i Hošek a Jansa (2002), kteří soudí, že pohyb pozitivně ovlivňuje celkové sebepojetí člověka, zvyšuje jeho sebedůvěru, pocit vlastní hodnoty, zvyšuje sebekázeň a sebekontrolu, navozuje subjektivní pocity zdraví, síly a dostatku energie. Sport je jako prostředek ovlivnění fyzického zdraví i zlepšení duševní vyrovnanosti nezastupitelný a má místo v průběhu celého života každého jedince.

Sekot (2015) dále uvádí další benefity pravidelného sportování, jakožto fyzické aktivity, která zlepšuje fyzickou kondici, zdatnost, přispívá k duševní pohodě, celkově upevňuje zdraví a v neposlední řadě formuje sociální vztahy. Pohybová

aktivita je založená na svalové činnosti, zvyšuje energetický výdej, což v konečném důsledku může být prevencí obezity. Kondiční pohyb např. chůzi, jízdu na kole, aerobik nebo běh je tak vhodné zařadit mezi každodenní aktivity. Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) dodávají, že k prvkům zdraví jednoznačně přispívá pohybová aktivita a všechny její formy pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Důležitou součástí života každého z nás je pohyb a sportovně pohybové aktivity, díky nimž můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví. Buková (2002) se v tomto ohledu zaměřuje na vysokoškolské studenty, jakožto specifickou skupinu, která je vystavena během studia intenzivní psychické zátěži. Nevhodná organizace studijních povinností a plánování ovlivňuje do značné míry zájmy studentů ve volném čase během semestru. Jedním z důležitých faktorů, které zabezpečují stabilitu duševní výkonosti během celého studia, především z hlediska nepříznivého vlivu nervového napětí je přiměřená pohybová aktivita. Studenti si sice uvědomují potřebu aktivního pohybu, ale mnohokrát si v hierarchii zájmů kladou až na poslední místo. Tyto okolnosti spolu s nezdravým životním stylem mohou mít negativní vliv na jejich fyzické, ale i psychické zdraví.

2.4 Pohled na současnou situaci u nás a ve světě

Celou řadou dílčích šetření byl zaznamenán klesající trend pohybových aktivit, přitom většina mládeže považuje sport jako volnočasovou aktivitu za mnohem atraktivnější než nakupování nebo sledování televize. V praxi však teenageři u nás, stejně jako v USA, tráví v průměru u televize mnohem více času než aktivním sportováním (Sekot, 2015).

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby se děti a dospívající věnovali středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě alespoň jednu hodinu denně. Přestože o pozitivním vlivu pravidelného pohybu na fyzické a psychické zdraví člověka existují vědecky podložené poznatky, plní toto doporučení pouze pětina dětí a dospívajících po celém světě (Gába, Baďura, Dygrýn, Hamřík, Kudláček, Rubín, Sigmund, Sigmundová, Vašíčková, Vorlíček, 2022).

V rámci Eurostatu (Statistického úřadu Evropské unie) proběhl v roce 2014 výzkum o účasti občanů Evropské unie ve sportu a pohybových aktivitách. Tímto výzkumem bylo zjištěno, že 48 % dotazovaných provádí alespoň jedenkrát týdně nějakou pohybovou aktivitu, ale 30 % respondentů se žádné aktivitě nevěnuje. Výzkum dále prokázal, že se množství pohybové aktivity s věkem snižuje. Ve věku nad 55 let necvičí vůbec nebo sportuje jen občas 70 % žen a 71 % mužů. Tento trend, snižující se účasti na pohybových aktivitách spolu se zvyšujícím se věkem byl potvrzen všemi výzkumy zaměřenými na toto téma (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Z výsledků průzkumu Eurostatu 2014 dále vyplývá, že 62 % Evropanů vidí přínos sportu pro zlepšení zdraví a 16 % jako důvod pro své sportování uvádí vliv sportu na zmírnění účinků stárnutí. Procento takto uvažujících lidí s věkem mírně narůstá a dostává se v kategorii 55+ na 27 %. V názoru na význam sportování coby prevence stárnutí se projevují kulturní rozdíly mezi zeměmi EU, především mezi severními a ostatními zeměmi. Pro Fíny a Švédy, kteří se v evropském srovnání dožívají vyššího věku a v lepší zdravotní kondici, je zdraví motivem ke sportování u 31 % populace, zatímco např. pro Bulhary, Poláky jen 6 %. Z Čechů tento důvod vzpomíná jen 14 %, což naznačuje také malé povědomí naší populace o významu sportu pro zdraví a zdravé stárnutí (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Dle poznatků z výzkumu Scheerdera et al. (2011), ne každý má v oblibě právě sport. Život člověka mohou obohacovat i jiné pohybové aktivity, které plní preventivní úlohu ve vztahu k jeho zdraví. Pouze 15 % evropských občanů se věnuje 5 či vícekrát týdně pohybovým aktivitám jako je jízda na kole, tanec nebo zahradničení. Třetina dospělých občanů se věnuje pohybovým aktivitám 1–4 x týdně, z čehož vyplývá, že polovina občanů pohybovou aktivitu v podstatě neprovádí. V rovinatých zemích, např. v Dánsku není jízda na kole brána jako sport, ale jako způsob dopravy (in Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Aktivní transport, jak uvádí Gába, Baďura, Dygrýn, Hamřík, Kudláček, Rubín, Sigmund, Sigmundová, Vašíčková, Vorlíček (2022) využívá lidskou energii s cílem přepravit se z místa na místo. Jedná se o přirozený a nenákladný (ekonomický) způsob začlenění pohybu do běžného života. Nejčastěji využívanou formou

aktivního transportu je chůze a jízda na kole. V České republice využívá pro přepravu do/ ze školy aktivní formu přepravy 66 % dospívajících.

Ze závěrů výzkumu Mitáše a Frömela (2013) je patrné, že z různých druhů pohybových aktivit má více než 20 % mužů i žen v České republice nejraději cyklistiku. Jako další nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu uvádějí muži fotbal (11 %), chůzi (8 %) a tenis (více než 5 %). Ženy, jako pohybovou aktivitu nejoblíbenější po cyklistice volí chůzi (15 %), plavání a aerobic (shodně 7 %).

Frömel, Bauman et al. (2006) vidí jako jednu z možností, jak zvrátit negativní dopad úbytku množství realizovaných pohybových aktivit, rozvíjet a využívat pohybově aktivní transport. Výsledky výzkumu ukázaly, že v České republice používá jízdní kolo jako dopravní prostředek pouze 7 % mužů a 4 % žen. V chůzi je situace o něco lepší, pěšky se přepravuje 40 % mužů a 51 % žen. Z výše uvedeného vyplývá, že je potřeba řešit otázky výstavby infrastruktury pro bezpečné využívání jízdního kola či chůze jako prostředku přepravy do zaměstnání a škol (in Frömel, Mitáš 2013).

3 Pohybové aktivity se zaměřením na turistiku a cykloturistiku v Plzeňském kraji

3.1 Turistika a cykloturistika

Turistku lze definovat jako volnočasový pohyb, pobyt a aktivity pronikající do různých přírodních prostředí. Tyto aktivity mohou mít jednorázovou či pravidelnou frekvenci, může se jednat o krátkodobý či dlouhodobý pobyt v přírodě, od vycházek po putování, tábory nebo dlouhodobé výpravy. Přírodní prostředí je k tomu systematicky přizpůsobováno. Rozšiřují se prostorové možnosti pro sporty a turistiku i pro poznávání různých přírodních prostředí. Vznikají tak zařízení, která umožňují spojovat letní a zimní pobyt v přírodě za účelem zlepšování kondice, fyzického zdokonalování, rozvoje tělesné zdatnosti i aktivní zábavu a poučení. Dobrým příkladem citlivého přístupu k volnočasovému využívání prostředí je zřizování cyklistických tras a cyklostezek, které se podle náročnosti dělí do tříd a na atraktivních místech umožňují vznik odpočinkových míst, naučných stezek nebo okruhů pro cykloturistické výlety pro rodiny s dětmi (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). Z pohledu Stejskala (2004) je cyklistika výborným cvičením pro oběhový a dýchací systém a po posilování dolních končetin. V současné době se budují stále nové cyklistické stezky, které svým různorodým charakterem mohou uspokojit i ty nejnáročnější sportovce. Cyklistika je vzhledem k vyšší rychlosti zajímavější a atraktivnější než chůze či běh.

Korvas a Kysel (2013) uvádí, že se cykloturistika stává velmi oblíbenou pro využití volného času a jako forma aktivní rekreace. Je neekologičtější způsobem dopravy a umožňuje dostupnost většiny cílů. Cykloturistika příznivě ovlivňuje zdraví a kondici obyvatel a podporuje zdravý životní styl. Z výzkumu Blahoslava Krause a jeho kolektivu (2015) vyplývá, že cyklistika a cykloturistika je v Česku nejoblíbenější volnočasovou aktivitou, které se věnují jednotlivci i celé rodiny. Jako nejčastěji provozovanou sportovní a pohybovou aktivitu ji označilo 35,5 % účastníků výzkumu.

Cykloturistika významné postavení při volbě volnočasové aktivity. V současné době je cykloturistika jednou z nejatraktivnějších forem pohybové aktivity. Jízdní kolo,

at' už silniční horské nebo elektrokolo, umožňuje přepravu i na větší vzdálenosti, čímž je možné cestovat po kraji, poznávat nová místa a užívat si radost z pohybu na čerstvém vzduchu. Jízdní kolo lze využít jako dopravní prostředek, ve volném čase i po čas rekreace. Cykloturistika, kromě zdravotních benefitů má i další výhody. Svůj volný čas je možné trávit s rodinou, s přáteli či na cestách poznávat nové lidi. Mourek a kolektiv (2011) shledávají oblibu cyklistiky a cykloturistiky v rychlém vývoji technologií, používání lehkých materiálů na výrobu kol a také v možnosti tzv. e-mobility ve formě kol v přídatném elektromotorem, se kterými je možné zdolat i složitější terén a podívat se tak na jinak nedostupná místa.

3.2 Podpora rozvoje cykloturistiky a cyklistické dopravy v Plzeňském kraji

V Česku platí vládní dokument Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy. Hlavním cílem strategie je vrátit jízdní kolo do rovnocenné pozice, přirozené a integrální součástí dopravního systému ve městech.

V regionálním a místním měřítku je rozvoj cyklistické dopravy většinou definován v různých strategických dokumentech krajů či obcí. Mnoho měst má koncepci rozvoje cyklistické dopravy, včetně tzv. cyklogenerelu. V případě, že je uvažovaná stezka součástí koncepce, mohou obce na její zřízení získat až 85% dotaci od Státního fondu dopravní infrastruktury. Postupně vzrůstá význam strategických plánů udržitelné mobility, připravovaných podle metodiky EU. Tyto plány se mají stát podmínkou pro přidělení evropských dotací na dopravní investice. Města, která aktivně podporují cyklodopravu, mají často cyklokoordinátora – úředníka zodpovědného za zlepšování podmínek pro cyklistickou dopravu (Filler, Motýl, 2018). V posledním desetiletí došlo v celostátním měřítku k významnému posunu v chápání jízdního kola jako alternativního dopravního prostředku přátelského k životnímu prostředí. Řada lidí využívá kolo k cestě do práce, obzvláště ti, kteří pracují v příměstských průmyslových zónách. Kolo je rovněž používáno pro rekreační a výkonnostní sport dospělých, mládeže i dětí. V posledních letech vzrostl zájem o cyklistiku a vznikly zcela nové segmenty a disciplíny v této oblasti a došlo k vytváření cílených produktů cestovního ruchu se zaměřením na cykloturistiku.

Dalším radikálním zásahem do cyklistiky bylo masové rozšíření kol s elektrickým pohonem, které umožnilo užití kola i méně fyzicky zdatným osobám a také zpřístupnilo dříve hůře dostupné lokality. V rámci Plzeňského kraje lze konstatovat, že v uvedené dekádě došlo k situaci, kdy zájem o cyklistiku a její produkty předběhl poměrně významně tvorbu její infrastruktury (Kroc, 2024).

Matušková a Novotná (2007) shledávají problém s dopravou především v centru Plzně. Ač v Plzni existuje kvalitní koncepce rozvoje cyklo dopravy, dosud je její rozvoj nepatrný. Komplikací je nedostatečná dopravní infrastruktura pro cyklo dopravu. Na území města již existují vymezené úseky cyklostezek, ty jsou však dosud izolované a využití dopravních komunikací vzhledem k jejich přetížení je nevhodné. Slibnou výzvou je využití břehů řek pro aktivní odpočinek včetně cykloturistiky. Dle slov Pavla Čížka (2024), náměstka hejtmána pro dopravu, Plzeňský kraj za období 2020-2023 investoval do cyklostezek 108 milionů korun. *„Cílem koncepce cykloturistiky a cyklo dopravy je tedy vytvořit základní síť propojením cyklotras s mezinárodními cyklostezkami, nadregionálními i regionálními trasami. Plzeňský kraj je i nadále připraven podporovat budování a rozvoj cyklotras na území kraje.“*

Koncepce rozvoje cykloturistiky a cyklo dopravy v Plzeňském kraji pro následující období je rozdělena do 4 pilířů.

1. **Infrastruktura pro cyklisty** Jedná se o plánovanou výstavbu jednoúčelových komunikací pro cyklisty, resp. o vytvoření komfortních podmínek pro uživatele cyklistických tras. V segmentu cyklistické dopravy je s ohledem na každodennost provozu prakticky jedinou možnou formou požadovaného dopravního spojení výstavba nové cyklostezky, v segmentu cykloturistiky je uvažována kromě výstavby cyklostezek i obnova povrchu stávajících komunikací, po kterých jsou cyklotrasy vedeny.

2. **Prostupnost veřejné a cyklistické dopravy** Pro toto téma je vžitý anglický termín Bike and Ride. Příkladem může být jízda k železniční stanici na kole, následné využití dopravy vlakem a dále pokračování v osobní přepravě např. za prací autobusem. Pro tento systém je důležitá infrastruktura, která by umožnila bezpečné uschování jízdního kola v prostorách železniční stanice, což je právě onen aspekt, který naráží na koordinaci kraje s přepravcem, tedy ČD. Základní ideou druhého pilíře

je propojování měst s venkovem, kdy cyklistická a veřejná doprava jsou vnímány jako jeden celek, kde kolo je součástí systému veřejné dopravy, resp. kombinované dopravy, což má vést ke snižování problémů s automobilovou dopravou ve městech.

3. Koordinace aktérů cyklistické dopravy a cykloturistiky Za třetí nejdůležitější pilíř rozvoje cyklistické dopravy a cykloturistiky je považován způsob koordinace jejich aktérů i účastníků, se kterou souvisí vybavení personálními a finančními prostředky. Právě nejasnost této struktury byla v minulých letech na území kraje důvodem jisté chaotičnosti a neefektivity jak v navrhování tras, tak v budování i údržbě cyklistické infrastruktury.

4. Údržba a obnova značení cyklistických tras Tuto oblast lze považovat za čtvrtý pilíř rozvoje cyklistické dopravy a cykloturistiky. Jde o oblast tradičně opomíjenou a zanedbávanou. Efektivita údržby navazuje na třetí pilíř rozvoje, tedy koordinaci cyklistické dopravy, resp. na třetí absentující úroveň regionálních či lokálních koordinátorů. Současný systém údržby a obnovy není přehledný ani pružný, nemá nastavené priority ani odpovědnosti. Pro území Plzeňského kraje neexistuje jednotný pasport značení, se kterým by bylo možné aktivně pracovat. Zásadou tedy je, že cyklistickou dopravu je nutné řešit již v rámci územního plánování, protože v pozdějších fázích technické přípravy již zpravidla bývá na plnohodnotné a kvalitní řešení pozdě. (Kroc, 2024)

V současné době je v Plzeňském kraji 192 cyklotras v délce 3 826 km a je zařazen do dotačního programu EU. *„Cílem Programu je podporovat zkvalitnění infrastruktury cyklistické dopravy a rozvoj cykloturistiky na území Plzeňského kraje s dosahem za jeho hranice a podporovat systém bezpečných nadregionálních a regionálních cyklotras.“* (Čepelíková, 2024)

3.3 Přínosy cykloturistiky

Pehle (2008) uvádí, že jízda na kole je vhodná pro každého, je to především radost z pohybu a ze zdravého pobytu v přírodě na čerstvém vzduchu. Jak dokazují výsledky studií, cyklistika má pozitivní vliv na zdraví člověka. Jízda na kole a pohyb s ní spojený působí pozitivně na svalstvo celého těla, preventivně proti nemocem,

a dokonce i tam, kde bychom to neočekávali. Bylo zjištěno, že ženy, které se věnují cyklistice alespoň 3 hodiny týdně, mají o třetinu nižší riziko rakoviny prsu. Díky šlapání do pedálů také předcházíme četným zdravotním problémům jako jsou bolesti kloubů a zad nebo onemocnění srdce a krevního oběhu. Aktivitou spojenou s jízdou na kole se riziko srdečního infarktu snižuje o více než 50 %. Dalším pozitivem je odbourávání LDL cholesterolu, odpovědného za kornatění cév a na straně druhé zvyšování potřebného HDL cholesterolu, chránícího cévy před vznikem aterosklerózy.

Jízdou na kole posilujeme svaly, ale nezatěžujeme tělo nadměrně, jak je tomu např. při fotbalu nebo joggingu, kde tělo musí nést celou svou váhu. Na kole nese 70-80 % naší váhy sedlo. Tím posilujeme svaly, ale přitom nezatěžujeme nijak extrémně klouby. Při jízdě na kole trénujeme především svaly dolních končetin, svaly v bederní oblasti, ale působíme i na další svaly zádoových obratlů, které mají pozitivní vliv na páteř a meziobratlové ploténky. Pravidelným šlapáním do pedálů jsou procvičovány také kolenní klouby, stimuluje se jejich zásobené živinami a šetří se chrupavky (Pehle, 2008).

Chůze a jízda na kole jsou, z finančního hlediska považované za nejatraktivnější pohybové aktivity. Avšak i pro tyto pohybové aktivity je potřeba vhodné prostředí. Za tímto účelem se budují pěší stezky, cyklotrasy a cyklostezky. Podle zprávy Světové zdravotnické organizace (WHO, 2003) spočívá význam cyklostezek vzhledem k efektu jejich využití v životě člověka a společnosti v tom, že jízda na kole:

- je ekologická, bezemisní, chrání životní prostředí;
- je ekonomicky nenáročná;
- umožňuje poměrně rychlou přepravu;
- je možné být na čerstvém vzduchu v kontaktu s přírodou;
- nabízí možnosti podnikání;
- kolo lze využít jako dopravní prostředek;
- zvyšuje atraktivitu regionu (in Michálek, Sebera, Sekot, Sedláček, 2014).

4. Cíl, úkoly a hypotézy

Teoretická část práce spolu s odbornou literaturou ukazuje na zhoršující se kondici a zdravotní stav celé populace. Důsledkem sedavého způsobu života, malého (nebo žádného) množství pravidelně provozovaných pohybových aktivit, stresu a nevhodných stravovacích návyků je obvykle nadváha a další civilizační onemocnění. Mnohé studie dokazují, že pravidelná a přiměřená pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdraví člověka, jeho fyzický i psychický stav a vede k celkové životní spokojenosti.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapování frekvence pohybových aktivit a oblíbenosti cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje formou kvantitativního výzkumu.

4.2 Úkoly výzkumu

1. Prostudování dostupné literatury a internetových zdrojů v souvislosti daným tématem.
2. Shrnutí informací o pohybových aktivitách a cykloturistice.
3. Definice hypotéz.
4. Vytvoření anketního dotazníkového šetření zaměřené na zmapování frekvence pohybových aktivit a oblíbenosti cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje.
5. Předvýzkum – ověření funkčnosti anketního dotazníkového šetření.
6. Rozšíření anketního dotazníkového šetření mezi respondenty.
7. Sběr dat.
8. Statistické zpracování nashromážděných dat.
9. Vyhodnocení výsledků, vyhodnocení hypotéz a vyvození závěrů.
10. Interpretace výsledků průzkumu, praktické využití vyhodnocených výsledků šetření.

4.3 Stanovené hypotézy

H1: Více než 14 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

H1 byla vytvořena na základě průzkumu o účasti občanů Evropské unie ve sportu a pohybových aktivitách Eurostatem (Statistický úřad Evropské unie) 2014. Průzkumem bylo zjištěno, že pouze 14 % dotazovaných z České republiky se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám z důvodu zlepšení zdravotního stavu (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

H2: Pohybovým aktivitám se ve svém volném čase věnují více muži než ženy.

H2 byla vytvořena na základě výzkumu Scheerdera et al. (2011). Z výsledků jeho průzkumu vyplývá, že se pravidelně pohybovým aktivitám věnují častěji muži než ženy (in Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

H3: Více než 20 % respondentů považuje jízdu na kole za nejčastěji realizovanou pohybovou aktivitu.

H3 byla vytvořena na základě výzkumu Mitáše a Frömela (2013) ze kterého je patrné, že z různých druhů pohybových aktivit má více než 20 % mužů i žen v České republice nejraději cyklistiku.

H4: Jízdě na kole se pravidelně věnují více mladí lidé než senioři.

H4 byla vytvořena na základě výzkumného šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky. Michálek, Sebera, Sekot a Sedláček (2014) uvádějí, že jízda na kole je pro svou fyzickou zátěž typická zejména pro mladší a střední generaci. V seniorském věku výrazně slábne.

5. Metodika výzkumu

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Anketní dotazníkové šetření probíhalo v období od 24. 2. 2024 do 18. 3. 2024 prostřednictvím on-line formuláře, šířeného na webových portálech a sdíleného na FB. Anketního dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 284 respondentů. Jednalo se o 119 žen a 165 mužů starších 18 let. Největší procentuální zastoupení respondentů bylo z řad střední generace a nejmenší ve věkové skupině 18-20 let.

Počet respondentů			Věková skupina					
			18-20	21-29	30-39	40-49	50-59	60 a více
CELKEM	284	100 %	26	44	61	72	43	38
Ženy	119	42 %	9	18	25	31	19	17
Muži	165	58 %	17	26	36	41	24	21

Tabulka 1: Výsledky otázek č. 1 a 2

5.2 Metody získávání, zpracování a vyhodnocení dat

Pro získání vstupních dat výzkumné části práce bylo využito anketního dotazníkového šetření. Cílem bylo zmapování frekvence pohybových aktivit a oblíbenosti cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje.

Anketní dotazníkové šetření (viz Příloha A) obsahovalo 17 otázek, které se skládalo z uzavřených položek s možností jedné nebo více odpovědí, popř. možnosti vlastní odpovědi, jehož vyplnění nemělo trvat více než 10 minut.

První 2 otázky týkající se genderové identity a věku měly za úkol vytvořit základní účastníků anketního dotazníkového šetření (viz Tabulka 1). Následující dvě otázky se týkaly hmotnosti respondentů, pro vyvození souvislostí s pohybovou aktivitou či neaktivitou a fyzickou zdatností respondentů. Další dvě otázky byly zaměřené

na zjištění názorů a postojů občanů Plzeňského kraje k provozování pohybové aktivity a sportování. Následující 4 otázky měly za úkol zjistit z jakého důvodu se dotazovaní věnují pohybovým aktivitám, v jakém rozsahu, kdo je ke sportu přivedl, jaký sport provozují nejčastěji, popř. proč se pohybovým aktivitám nevěnují. Posledních 5 otázek zkoumalo četnost a účely pro které respondenti využívají jízdní kolo a s kým nejčastěji na kole jezdí. Formulář k anketnímu dotazníkovému šetření byl sestaven online přes webové rozhraní v internetovém prohlížeči společnosti Survio, která rovněž nabízí možnost statistického zpracování odpovědí. Odkaz na formulář anketního dotazníkového šetření byl umístěn na FB stránky Toulky po Plzeňském kraji, Plzeňáci a Plzeňský kraj-turistů ráj, kde jsem vyzvala návštěvníky k účasti v anketním šetření.

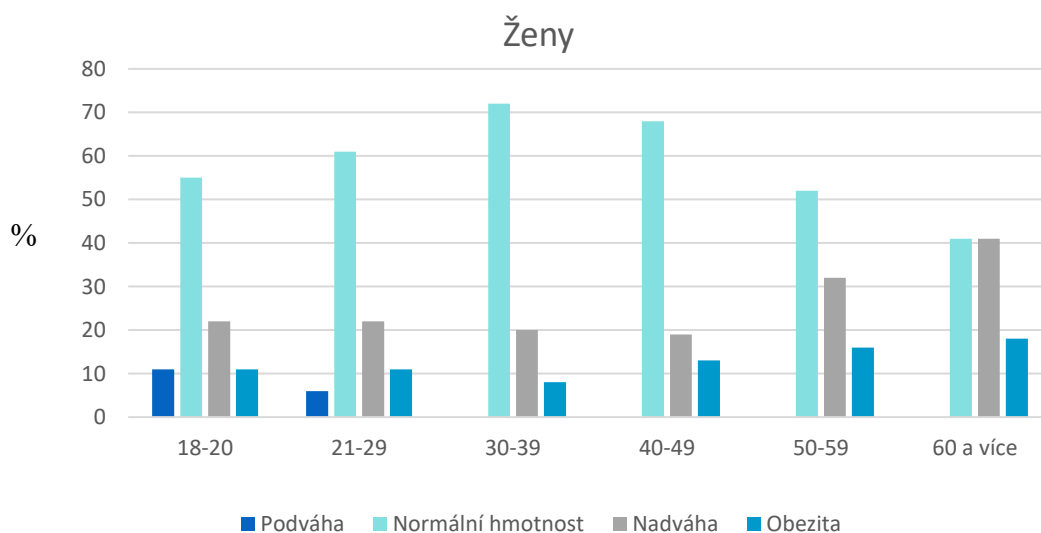
Po ukončení výzkumu jsem výsledná data statisticky zpracovala na webové rozhraní v internetovém prohlížeči společnosti Survio a vyhodnotila výsledky jednotlivých odpovědí za použití kontingenčních tabulek. Tyto výsledky jsem následně graficky znázornila a okomentovala. V závěru výzkumu jsem vyhodnotila hypotézy týkající se postojů občanů Plzeňského kraje k pohybovým aktivitám a cykloturistice.

6. Výsledky a diskuse

6.1 Výsledky

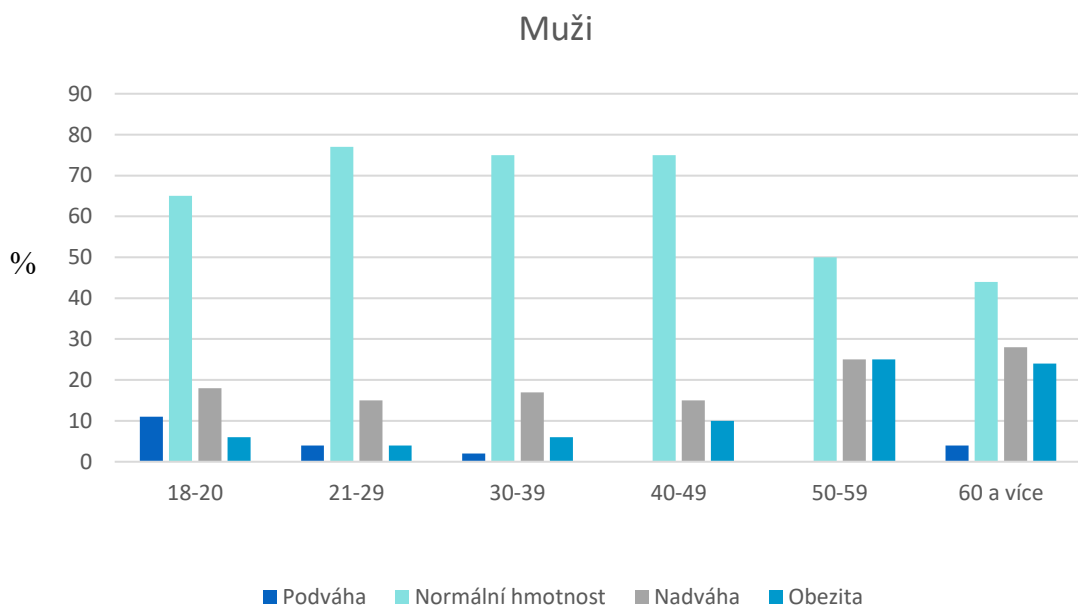
Otázka č. 3: Jaká je v současné době vaše hmotnost – do jaké kategorie se řadíte?

Ženy všech věkových kategorií v průměru udávají 58 % zastoupení skupiny s normální váhou. Nejvíce žen je ve věkové kategorii 30-39 let (72 %) a nejméně (41 %) v kategorii 60+. Podváha se objevuje pouze u žen do věku 30 let, nejvíce (11 %) ve věkové kategorii 18-20 let. Nadváha přiznává průměrně ze všech věkových skupin 26 % žen. Nejvíce se projevuje u věkové skupiny 60+, kdy má nadváhu 41 % žen. S obezitou se potýká průměrně téměř 13 % žen, nejvíce je zastoupena ve věkové skupině 60+ a to 18 %. Lze konstatovat, že nadváha a obezita u žen s věkem roste.



Graf 1: Hmotnostní kategorie u žen

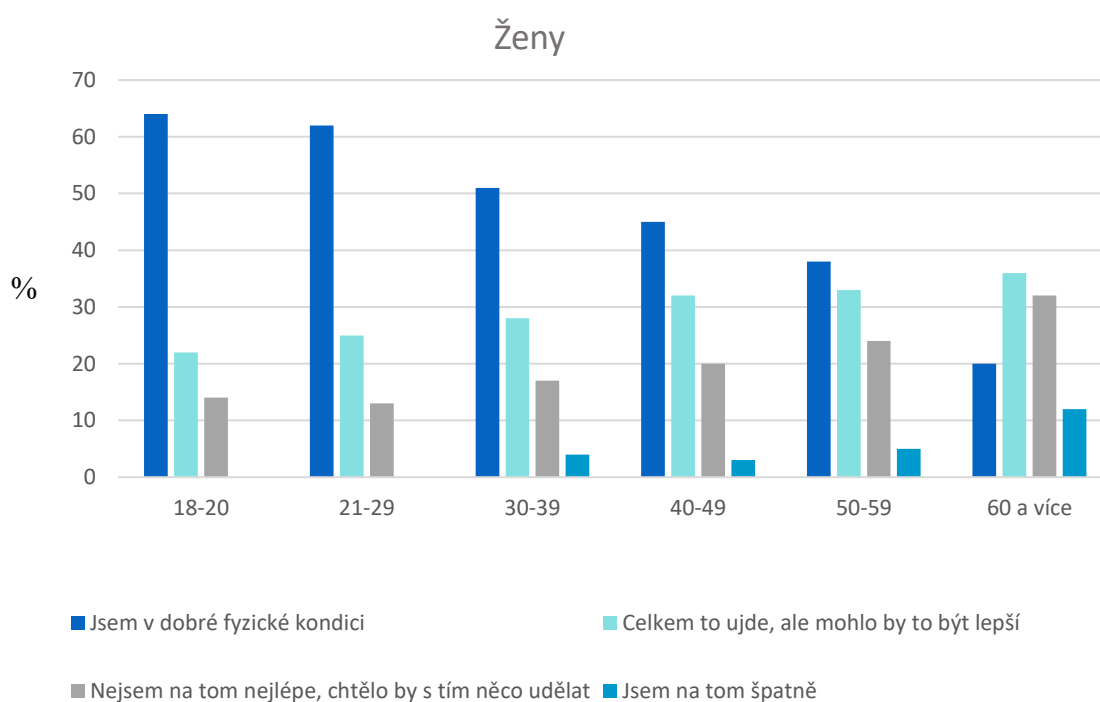
Stejně jako ženy, tak i muži udávají nejvyšší zastoupení skupiny s normální hmotností, a to v průměru za všechny věkové kategorie více než 64 %. Největší podíl na této skupině mají muži ve věku 21-49 let (téměř 76 %), nejnižší zastoupení je mužů ve věkové kategorii 60+, pouhých 44 %. Podváha se objevuje u 11 % mužů do 20 let, dále už je uváděna v méně než 4 % a u mužů ve věku 40-59 se neobjevuje vůbec. Nadváha je u mužů všech věkových kategorií průměrně méně než 20 % a je tak nižší než u žen. Obézních mužů je v průměru všech věkových kategorií více než 12 % a podobně jako u žen s věkem stoupá. Téměř čtvrtina mužů ve věku nad 50 let trpí obezitou.



Graf 2: Hmotnostní kategorie u mužů

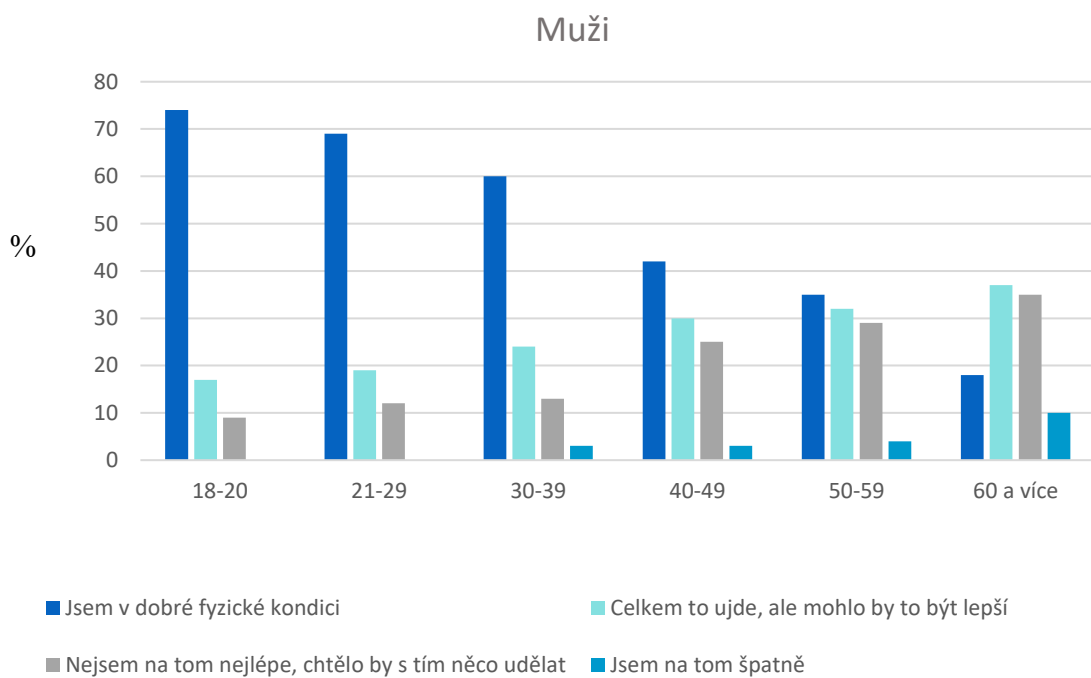
Otázka č. 4: Jste fyzicky zdatná/ zdatný?

V dobré fyzické kondici se cítí být především mladší ženy, nejvíce je zastoupena věková kategorie 18-20 let (64 %) a s 62 % kategorie 21-29 let. Z grafického znázornění je patrné, že fyzická zdatnost u žen věkem klesá. Především seniorky (36 %) a ženy mezi 40-59 rokem (33 %) vyhodnotily svou fyzickou kondici jako dobrou, nicméně mohla by být lepší. Podobný trend byl i u odpovědi: nejsem na tom nejlépe, chtělo by s tím něco dělat. Tuto možnost opět volily především ženy ve věku 60+ (32 %) a ženy v kategorii 50-59 let (24 %). Jako špatnou začínají hodnotit svou fyzickou kondici ženy od věku 30 let, největší procentuální zastoupení (12 %) je ve věkové kategorii 60 +.



Graf 3: Úroveň fyzické kondice u žen

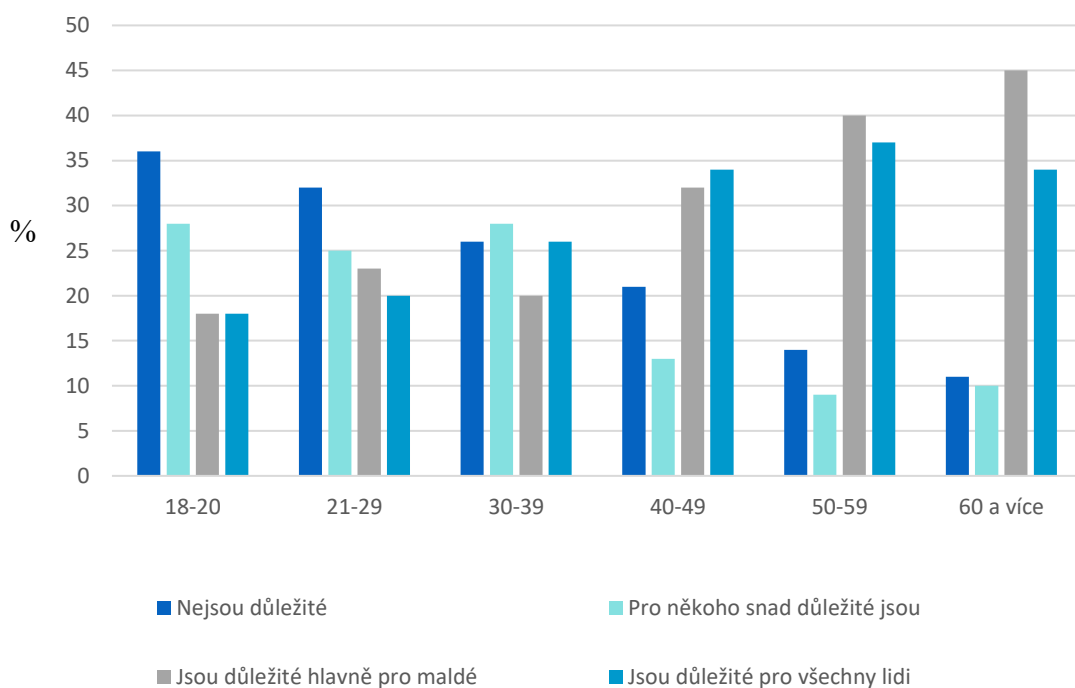
Podobně jako u žen, i muži hodnotí svou fyzickou kondici jako dobrou především v mládí, s věkem postupně klesá. U věkové kategorie 18-20 let vyhodnotilo takto 74 % mužů, v kategorii 60+ pouze 18 % z dotazovaných. V lepší kondici by chtěli být muži ve věku 40 a více let, největší procento je u věkové kategorie 60+ (37 %). Muži, kteří se svou kondicí nejsou spokojeni a chtěli by s tím něco udělat jsou nejvíce zastoupeni v kategorii 60+ (35 %) a 29 % mužů je z nižší věkové kategorie 50-59 let. Ve špatné fyzické kondici se začínají muži cítit přibližně od věku 30 let (3 %) a věkem toho procento vzrůstá. U mužů ve věku 60+ je více než 10 %.



Graf 4: Úroveň fyzické kondice u mužů

Otázka č. 5: Jaký význam mají, dle Vašeho názoru, pohybové aktivity pro současného člověka?

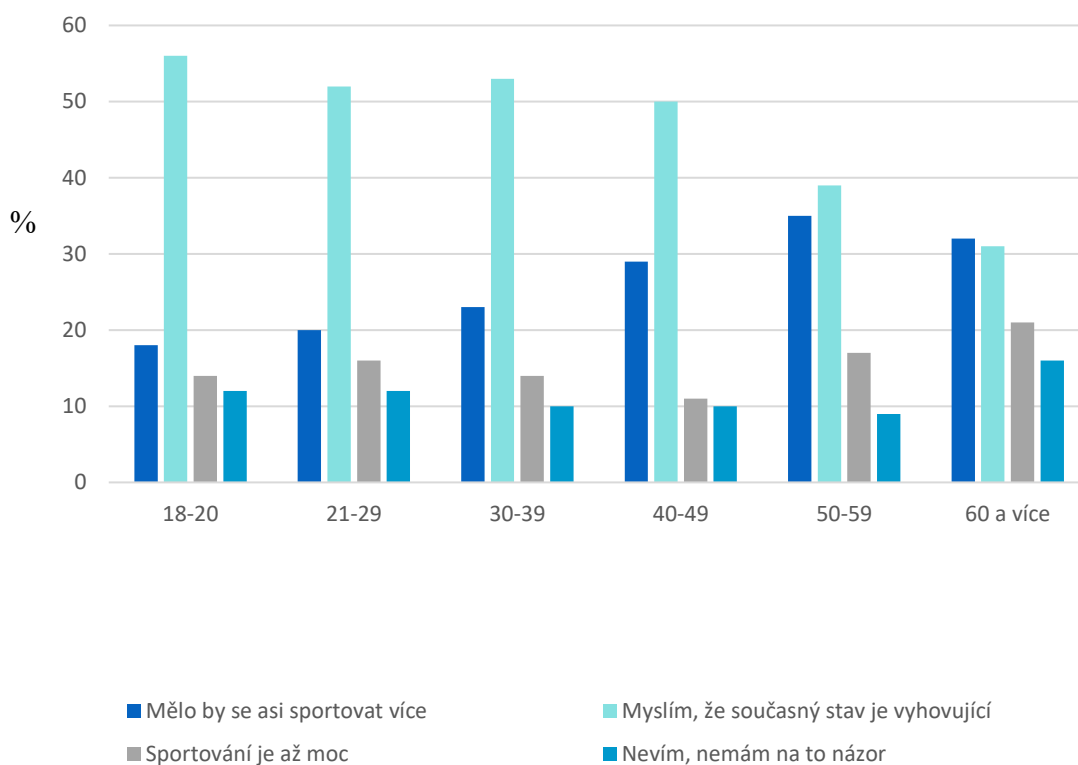
Jak vyplývá z výsledků, především mladí lidé nepřikládají provozování pohybových aktivit velký význam. 36 % respondentů ve věkové kategorii 18-20 let volilo tuto možnost odpovědi, stejně tak 32 % ve věku 21-29 let. To, že jsou pohybové aktivity hlavně pro mladé lidi se domnívá 32 % dotazovaných ve věkové kategorii 40-49 let a dále toto procento roste. V kategorii 60 a více let má tento názor více 45 % dotazovaných. Podobný progres je i v případě názoru, že jsou pohybové aktivity důležité pro všechny lidi. Nejvíce frekventované je ve věkové kategorii 50-59 let, kde se k němu přiklonilo 37 % respondentů.



Graf 5: Význam pohybových aktivit pro současného člověka

Otázka č. 6: Myslíte si, že by se lidé měli více věnovat pohybovým aktivitám/sportu?

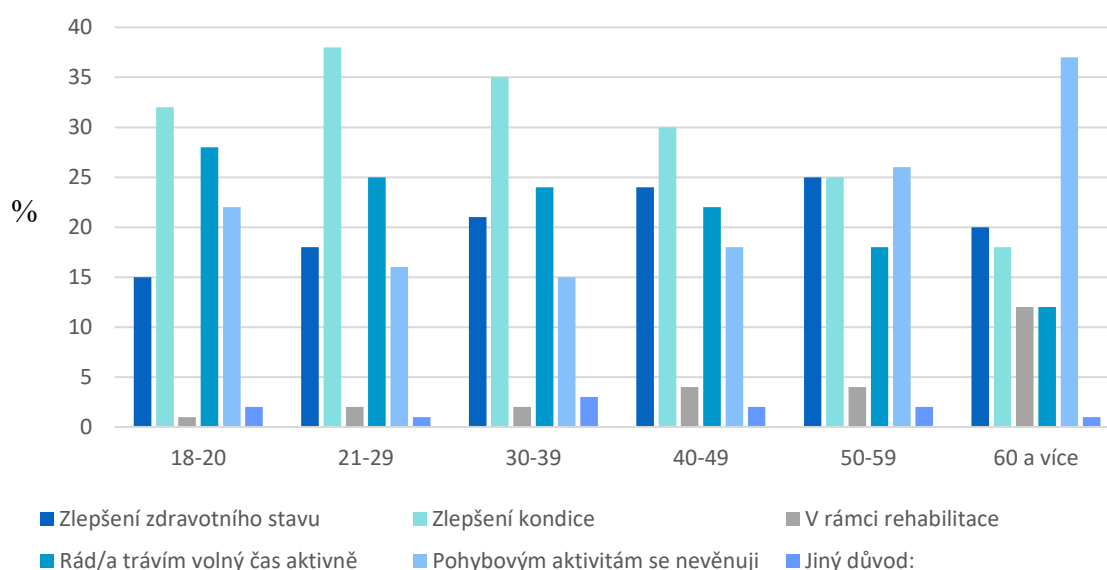
Více sportovních aktivit by uvítalo v průměru více než 26 % dotazovaných ze všech věkových kategorií. Nejvíce respondentů (39 %) je ve věkové kategorii 50-59 let, nejméně (18 %) v mladší kategorii 18-20 let. Jako vyhovující hodnotí stav většina respondentů, v průměru téměř 47 %. Sportování jako nadbytečné vyhodnotilo v průměru necelých 16 % dotazovaných a 11 % názor nevyjádřilo.



Graf 6: Stanovisko k četnosti provozovaných pohybových aktivit

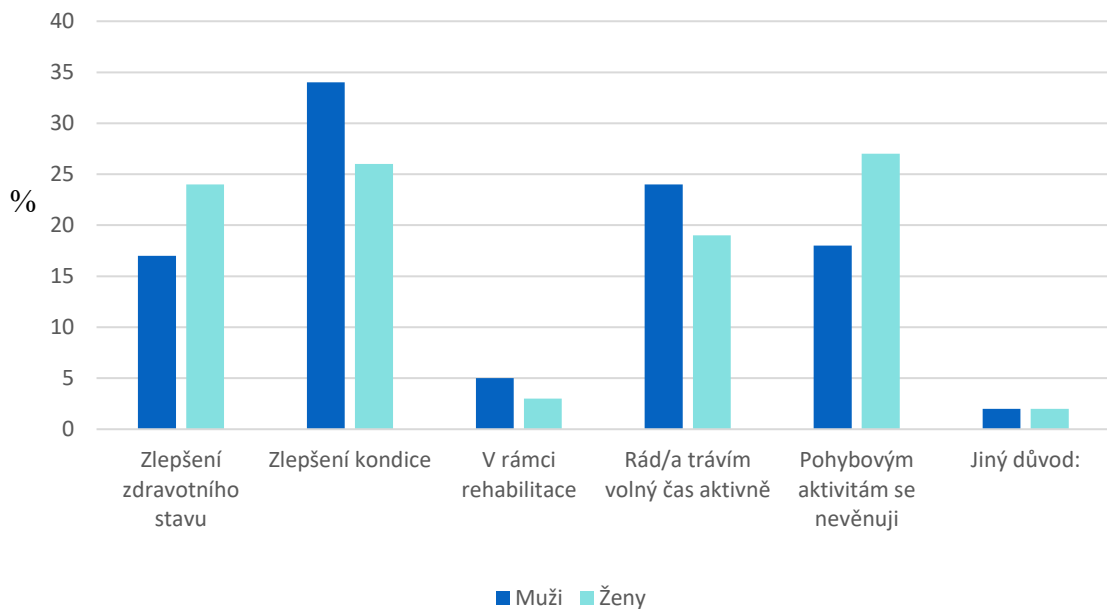
Otázka č. 7: Proč se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám?

Téměř 30 % dotazovaných se v průměru všech věkových kategorií přiklání tvrzení, že se pohybovým aktivitám věnuje pro zlepšení fyzické kondice. Nejvyšší procento evidujeme u respondentů ve věku 21-29 let (38 %), naopak z věkové kategorie 60+ tento důvod uvádí pouhých 18 %. Pozitivním zjištěním je, že kvůli zlepšení svého zdravotního stavu se pohybovým aktivitám věnuje v průměru více než 20 % všech respondentů, což je o 4 % více, než uvádí výsledky průzkumu Eurostatu z roku 2014. Důvod ke sportování kvůli zlepšení zdravotního stavu udávají dotazovaní především střední generace; čtvrtina respondentů ve věku 50-59 let a 24 % ve věkové kategorii 40-49 let. Respondentů, kteří rádi tráví svůj volný čas aktivně je v průměru více než 21 % ze všech věkových kategorií, přičemž nejvíce (28 %) pohybových aktivit ve svém volném čase vykazují dotazovaní ve nejmladší věkové kategorii 18-20 let. Nicméně průměrně 22 % dotazovaných uvádí, že se pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec. I tak je toto poměrně vysoké procento pozitivním zjištěním, oproti průzkumu Eurostatu z roku 2014, který udává až 30 % neaktivních respondentů. Jak ukazuje graf, velkou měrou neaktivity přispívají senioři, kteří se v 37 % případů nesportují. Pohybovým aktivitám se v rámci rehabilitace věnují v průměru 4 % dotazovaných. I zde tvoří největší skupinu senioři. Necelá 2 % pak uvádí jiné důvody, např. rádi sportují s přáteli.



Graf 7: Z jakého důvodu se věnují různé věkové kategorie pohybovým aktivitám

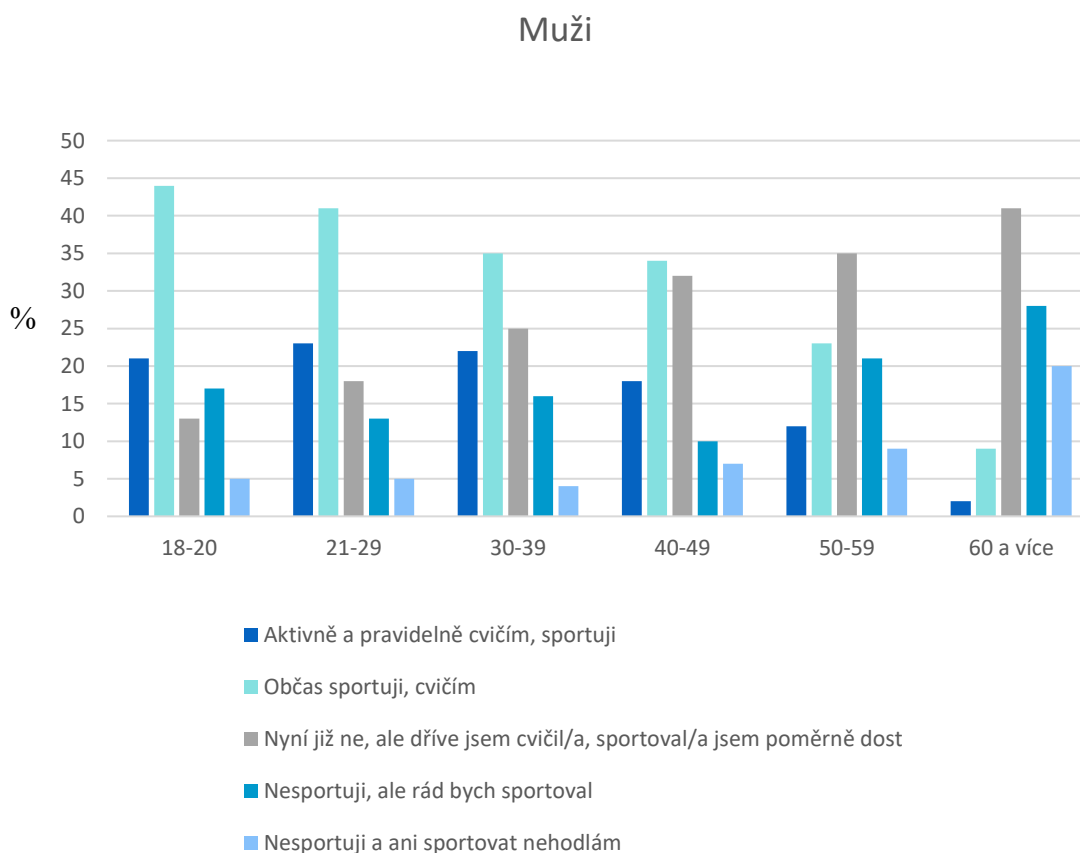
Z následujícího grafu jsou patrné rozdílné důvody, z jakých se muži a ženy věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám. 34 % mužů sportuje pro zlepšení kondice, téměř čtvrtina mužů tráví s oblibou volný čas aktivně, 18 % dotazovaných mužů nesportuje a 17 % sportuje kvůli zlepšení zdravotního stavu. Ženy udávají ve 27 % jako důvod ke sportování zlepšení kondice, nicméně, téměř stejný počet žen (26 %) se pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec. Téměř čtvrtina účastnic průzkumu uvádí, že se pohybovým aktivitám věnuje z důvodu zlepšení zdravotního stavu a dalších 19 % žen tráví rádo svůj volný čas aktivně.



Graf 8: Z jakého důvodu se muži a ženy věnují pohybovým aktivitám

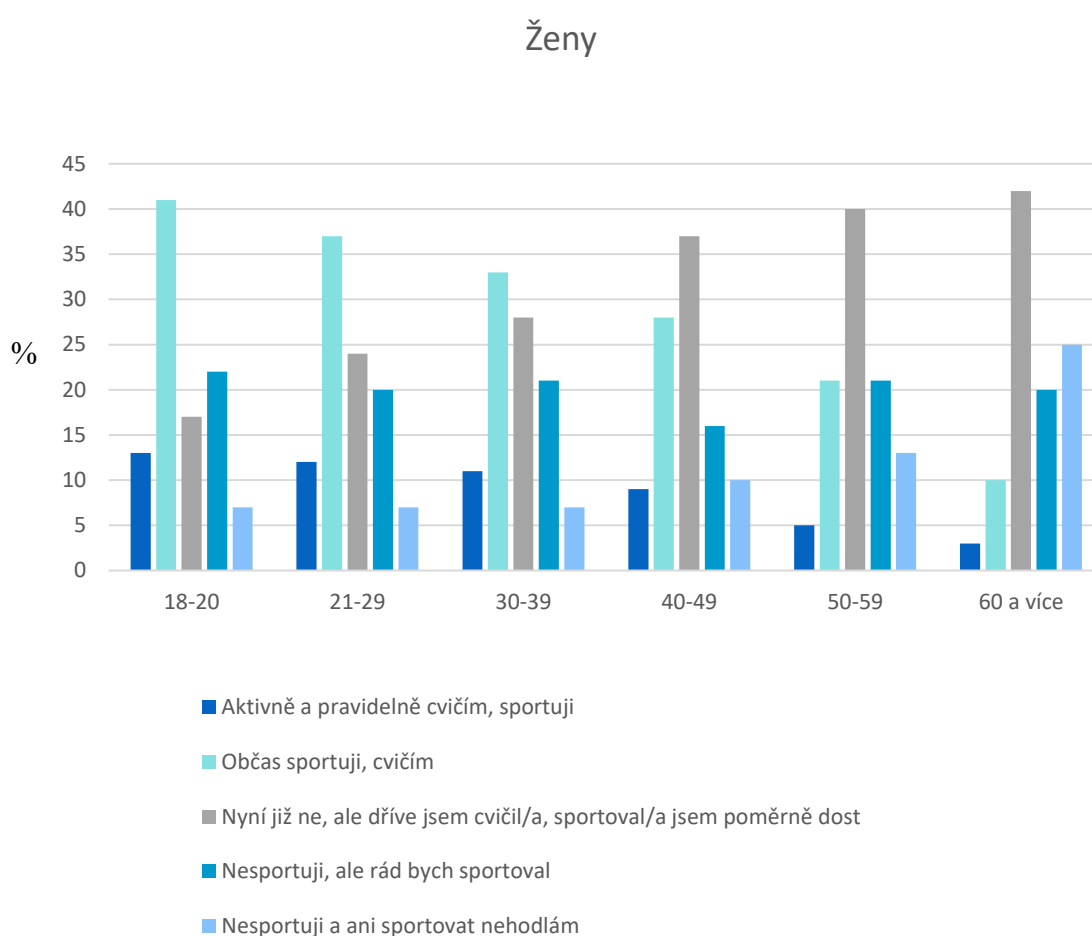
Otázka č. 8: V jakém rozsahu se věnujete se ve svém volném čase pohybovým aktivitám/ sportu?

Aktivně a pravidelně sportují pouze mladší a střední generace mužů, s věkem tento trend klesá. Největší aktivitu (23 %) registrujeme u věkové skupiny 21-29 let, naopak nejnižší, pouhá 2 % u mužů seniorského věku. Nepravidelně se věnuje sportu v průměru všech věkových kategorií 35 % mužů, z čehož nejvíce mladá a střední generace, nejméně (9 %) se nepravidelnému cvičení věnují muži ve věku 60+. Nesportuje v průměru 18 % všech dotazovaných mužů, a to z několika důvodů. 9 % mužů z celkového počtu se dříve poměrně dost věnovalo sportu, ale nyní už nesportují, 6 % mužů sice nesportují, ale rádi by se sportu věnovali a 3 % mužů ve všech věkových skupinách nesportuje a asi sportovat nehodlá.



Graf 9: Rozsah pohybových aktivit mužů

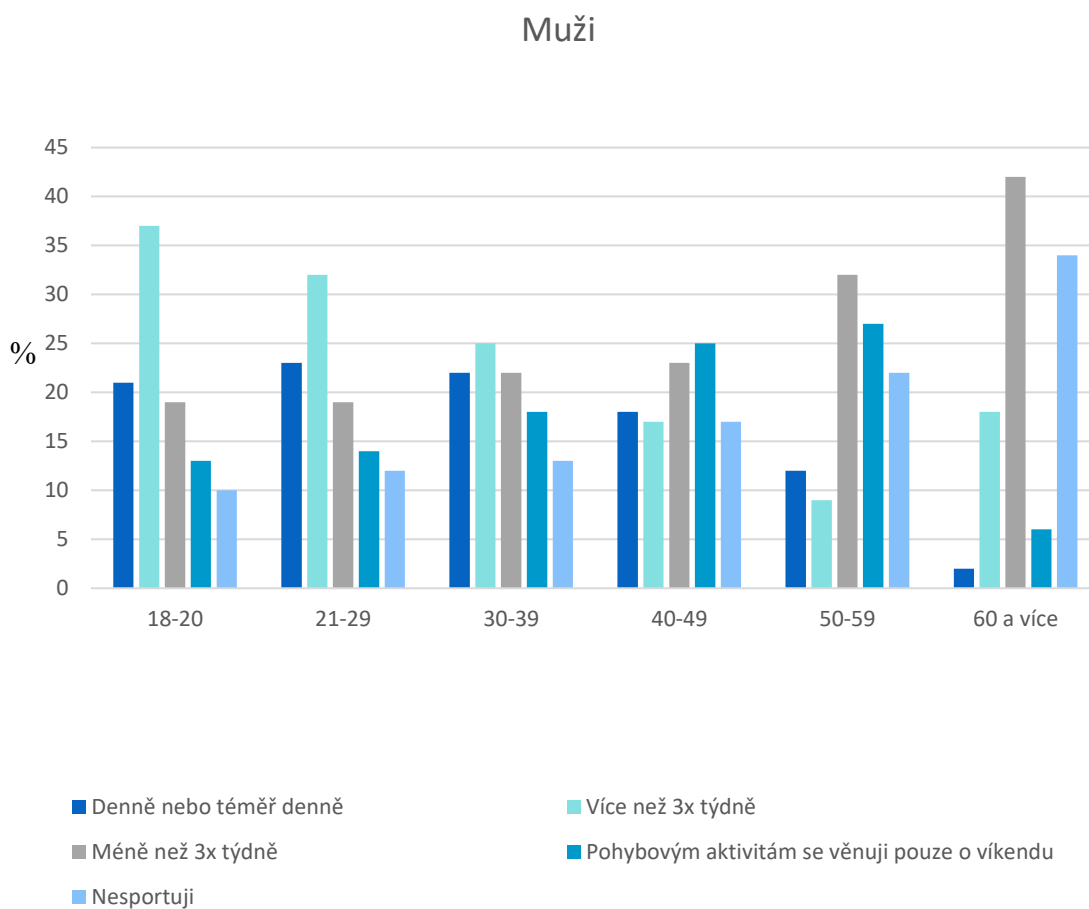
Ženy jsou oproti mužům méně pohybově aktivní. Pravidelně sportují převážně ženy v mladší a střední věkové kategorii, nejvíce (13 %) ženy ve věku 18-20 let. Nejméně (3 %) pravidelně cvičí seniorky ve věku 60+. U nepravidelného cvičení žen je trend podobný, s věkem aktivita klesá. Občas sportuje 41 % žen ve věku 18-20 let, proti věkové kategorii 60+, kde si občas zacvičí pouze 10 % žen. Z celkového počtu respondentek nesportuje 26 %, přičemž 12 % žen dříve sportovalo, 8 % žen nesportuje, ale rády by se hýbaly a 6 % žen ze všech věkových kategorií nesportuje a se sportem začínat nehodlá.



Graf 10: Rozsah pohybových aktivit žen

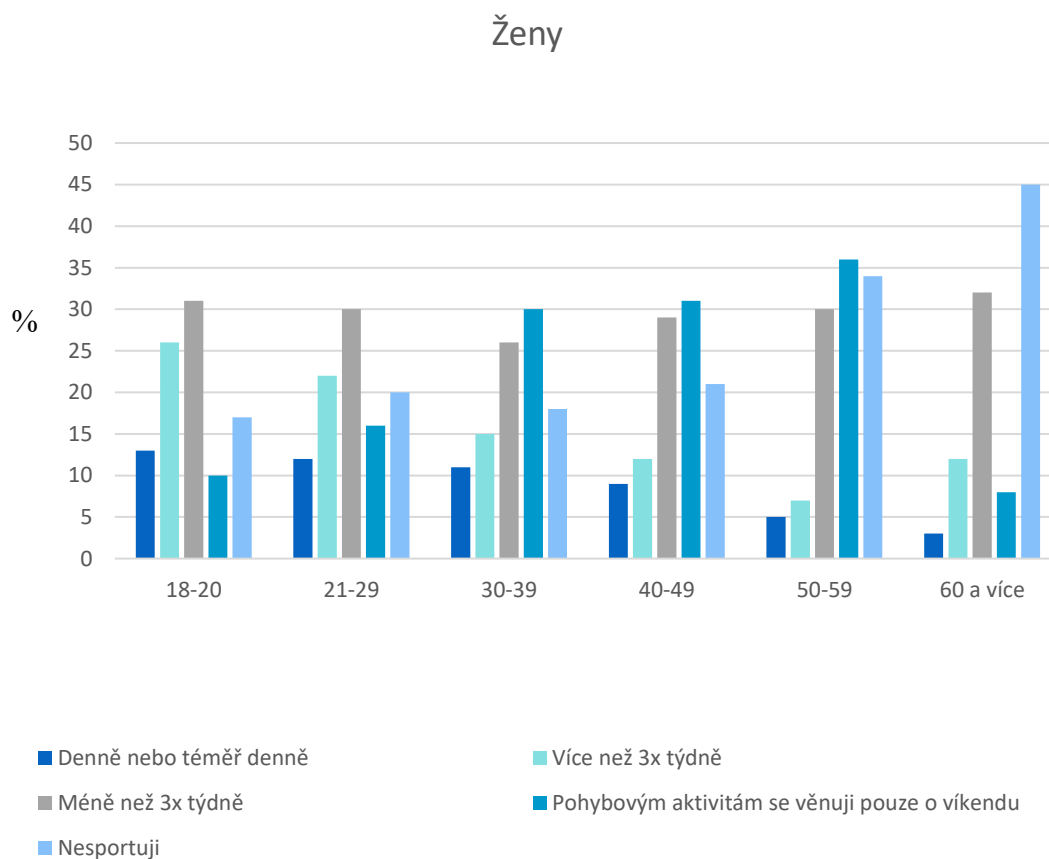
Otázka č. 9: Jak často se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám/sportu?

Pohybovým aktivitám se pravidelně věnují muži mladší a střední generace. Jako nejčastější uvádí věková kategorie 18-20 let frekvenci sportování více než 3x týdně (37 %). Tato frekvence s věkem klesá a více než 42 % mužů v seniorském věku se pohybovým aktivitám věnuje méně než 3x týdně a 34 % mužů v tomto věku již nesportuje vůbec. Pouze o víkendu sportuje více než čtvrtina mužů ve věku 40-59 let, což neplatí o mužích seniorech. Někteří z nich jsou již v důchodu, a tak mají více volného času v průběhu týdne. Denně nebo téměř denně sportuje v průměru všech věkových kategorií více než 16 % mužů.



Graf 11: Frekvence pohybových aktivit u mužů v průběhu týdne

Ženy se pravidelnému pohybu věnují méně než muži, preferují frekvenci pohybových aktivit méně než 3x týdně, v průměru všech věkových kategorií téměř 30 % žen. Ženy ve středním věku více sportují o víkendu (30-36 %), zřejmě z důvodu zvýšené péče o domácnost v průběhu týdne. Více než 3x týdně se pohybovým aktivitám věnují především mladší ženy (18-29 let). Denně nebo téměř denně sportuje v průměru všech věkových kategorií méně než 9 % žen a spolu s věkem tato frekvence klesá.

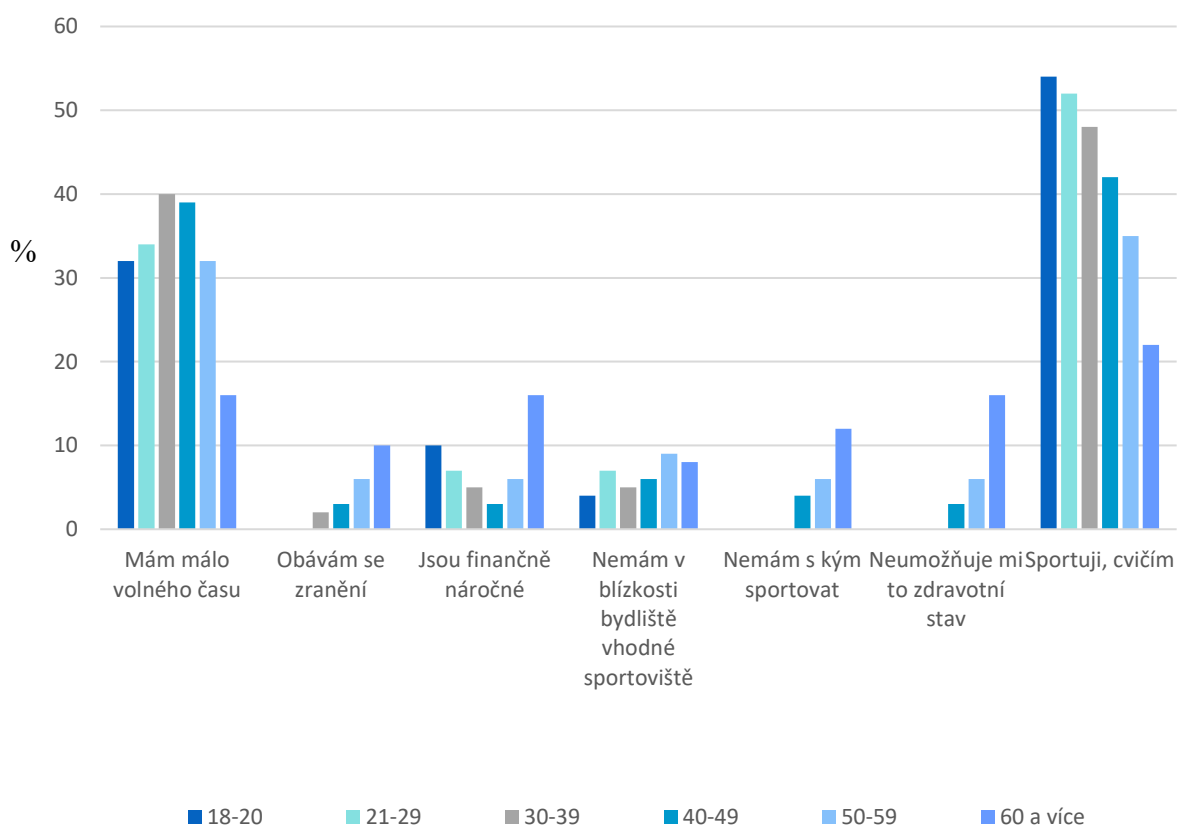


Graf 12: Frekvence pohybových aktivit u žen v průběhu týdne

Otázka č. 10: Z jakého důvodu se pohybovým aktivitám nevěnujete?

U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

Jak naznačuje graf, 35 % respondentů zdůvodňuje svoji neaktivitu nedostatkem času, a to ve všech věkových kategoriích, krom respondentů ve věku 60+ (16 %). Senioři dále uvádějí zdravotní důvody a finanční náročnost.

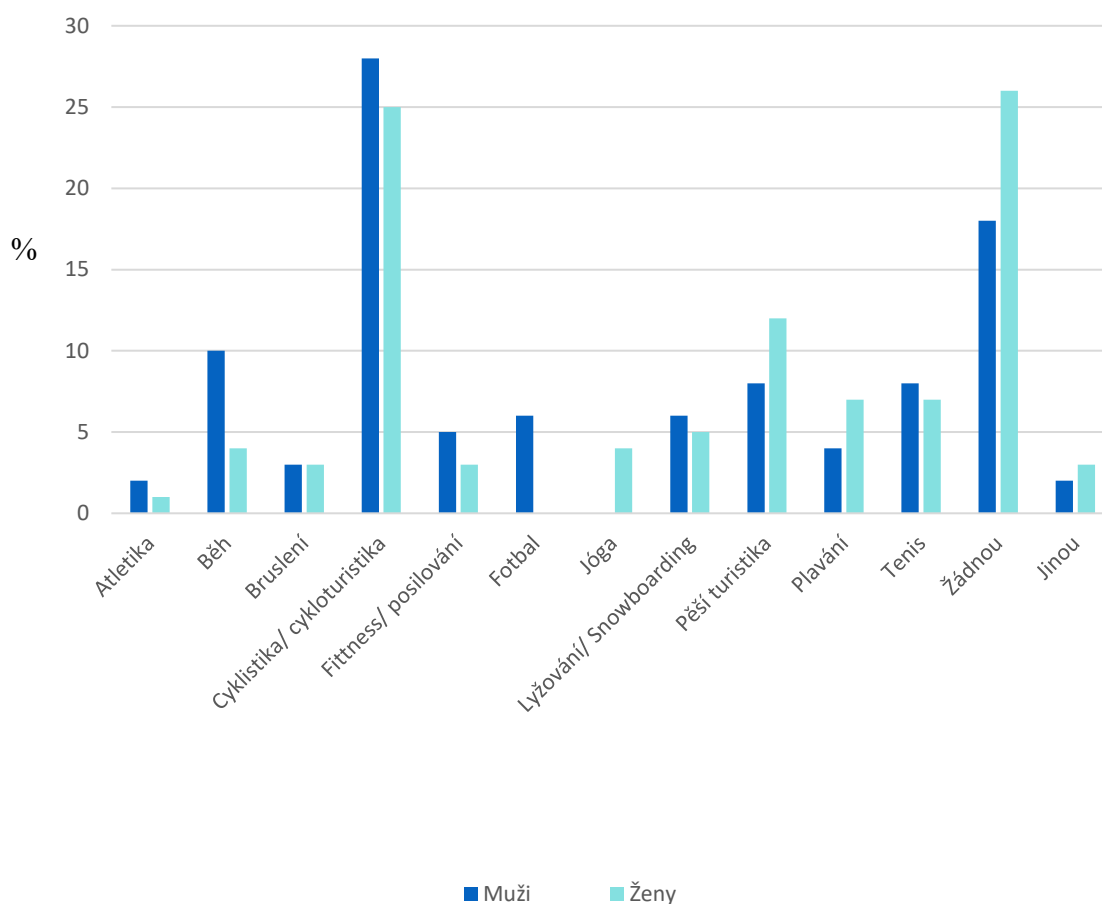


Graf 13: Důvody neaktivity respondentů

Otázka č. 11: Jakou pohybovou aktivitu provozujete nejčastěji?

U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

Nejvíce respondentů uvádí, že nejčastěji jezdí na kole. V průměru všech věkových kategorií se jedná o 28 % mužů a 25 % žen. Toho zjištění je obdobné s výsledky výzkumu Mitáše a Frömela (2013), kteří uvádí, že z různých druhů pohybových aktivit má více než 20 % mužů i žen v České republice nejraději cyklistiku. Muži jako další nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu označili běh (10 %), dále tenis a pěší turistiku (8 %). Ženy mají jako další v oblíbě chůzi (12 %), plavání a tenis (7 %).

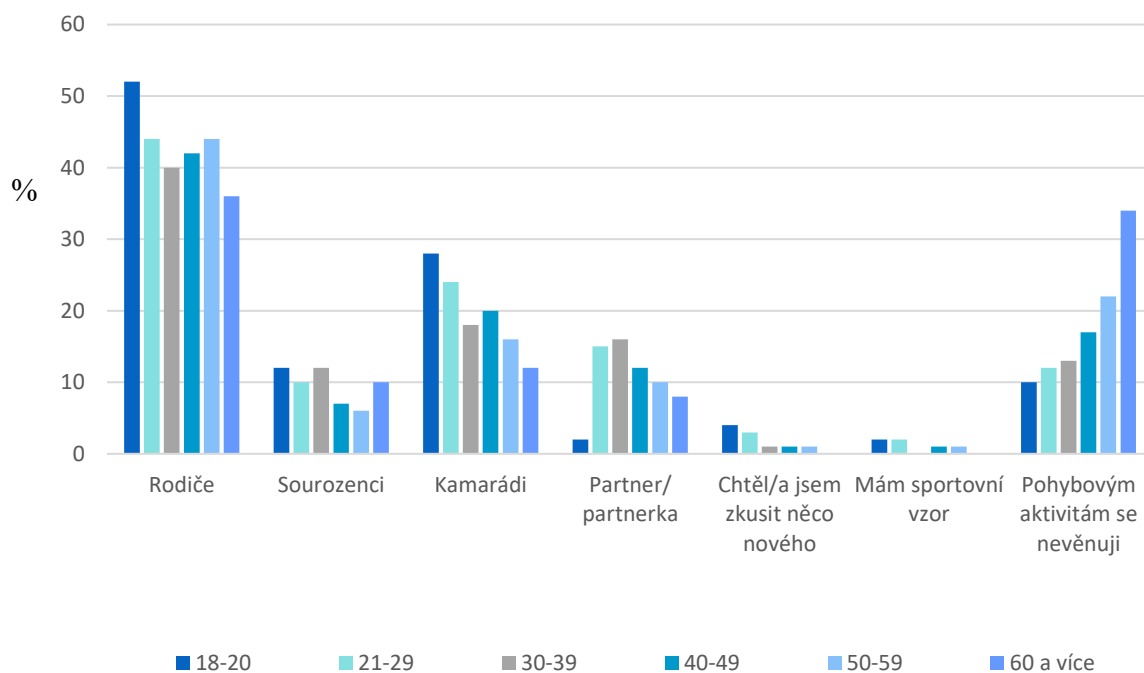


Graf 14: Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita

Otázka č. 12: Kdo Vás k pohybovým aktivitám/ sportu přivedl?

U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

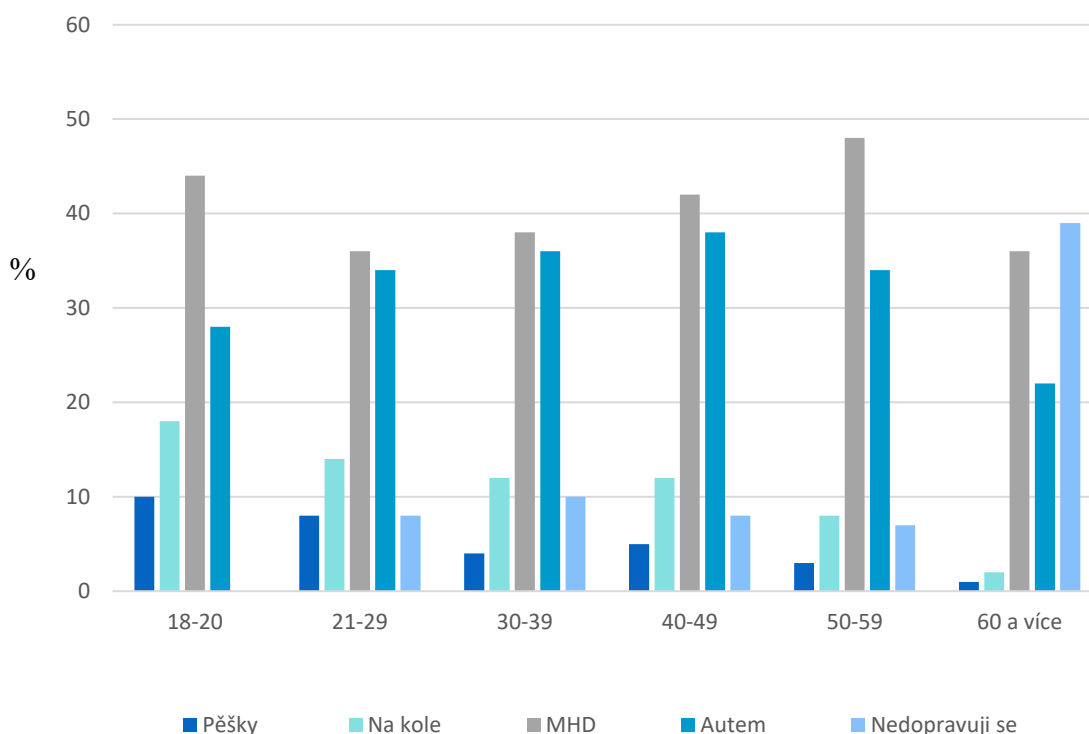
Jak je patrné z grafu a odpovědí respondentů, v průměru 43 % ze všech věkových kategorií, ke sportu je přivedli rodiče. Téměř 20 % dotazovaných uvedlo, že začali sportovat s kamarády, a to především nejmladší věková skupina 18-20 let (28 %). Partner či partnerka vzbudila zájem o sport spíše u dotazovaných střední generace (16 %).



Graf 15: Kdo Vás přivedl k pohybovým aktivitám

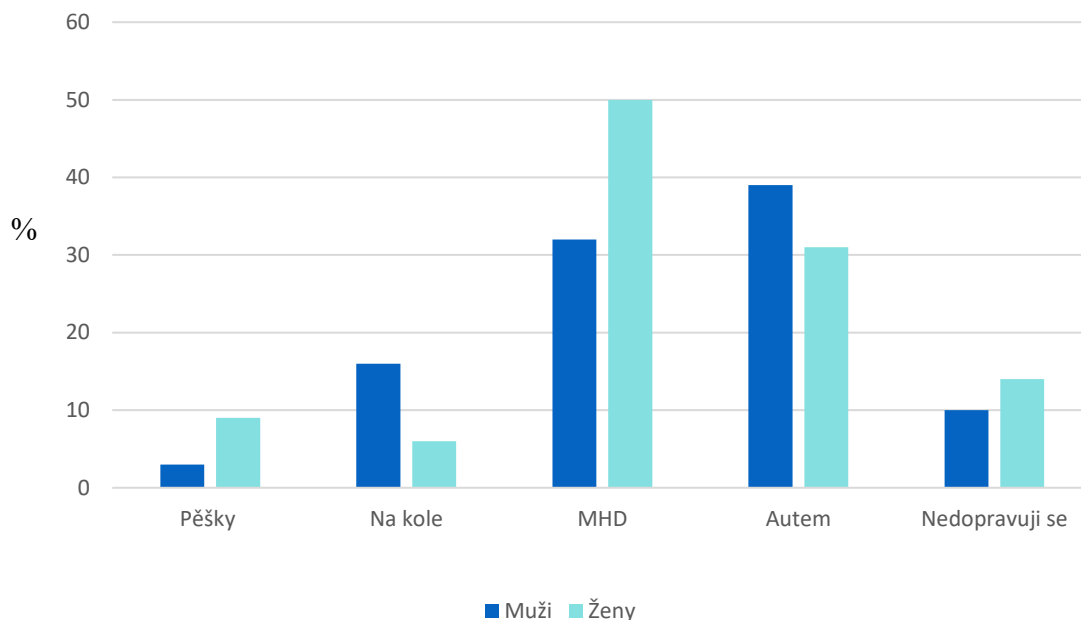
Otázka č. 13: Jak se nejčastěji dopravujete do zaměstnání/ školy?

Většina dotazovaných se dopravuje do zaměstnání či školy veřejnou dopravou (40 %) nebo autem (32 %), pouhých 16 % respondentů volí aktivní formu dopravy, z čehož 5 % chodí pěšky a 11 % respondentů jedí na kole. V průměru ze všech věkových kategorií se nedopravuje 12 % dotazovaných.



Graf 16: Jak se nejčastěji dopravují do zaměstnání/ školy různé věkové skupiny

Ženy i muži nejčastěji využívají pasivní formu dopravy do zaměstnání a škol. Ženy se v 50 % přepravují veřejnou dopravou a 31 % jezdí autem. U mužů je tento trend opačný, autem jezdí 39 % a veřejnou dopravu volí pouze 32 % mužů. Ženy jsou z hlediska volby aktivní formy dopravy většími příznivkyněmi chůze (9 %), na kole se přepravuje pouze 6 % z nich. Zatímco muži v rámci aktivní přepravy mnohem častěji využívají pro cestu do zaměstnání či školy kolo (16 %) a pěšky chodí pouhých 3 % mužů.

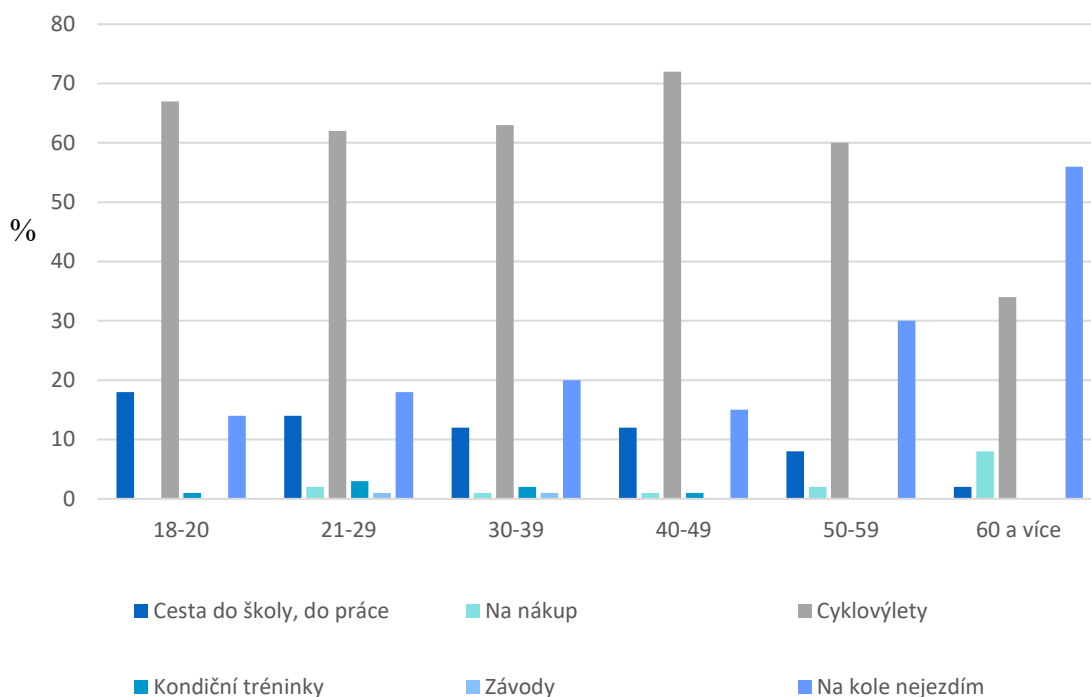


Graf 17: Jak se nejčastěji přepravují do zaměstnání/ školy muži a ženy

Otázka č. 14: K jakému účelu využíváte jízdní kolo?

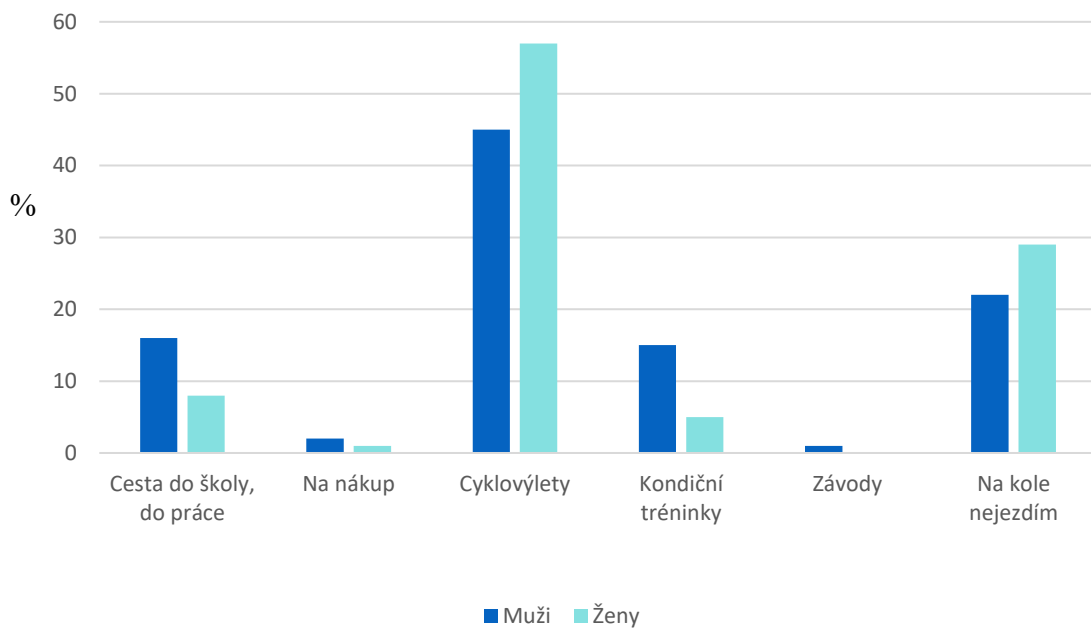
U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

Z níže uvedeného grafu je patrné, že respondenti všech věkových kategorií nejčastěji využívají jízdní kolo za účelem výletů či cykloturistiky. V průměru se jedná o téměř 60 % dotazovaných. V rámci aktivní dopravy do práce nebo školy jezdí na kole v průměru všech věkových kategorií pouze 11 % respondentů. Více než čtvrtina účastníků tohoto anketního dotazníkového šetření na kole nejedí vůbec.



Graf 18: Využití jízdního kolo dle věkových skupin

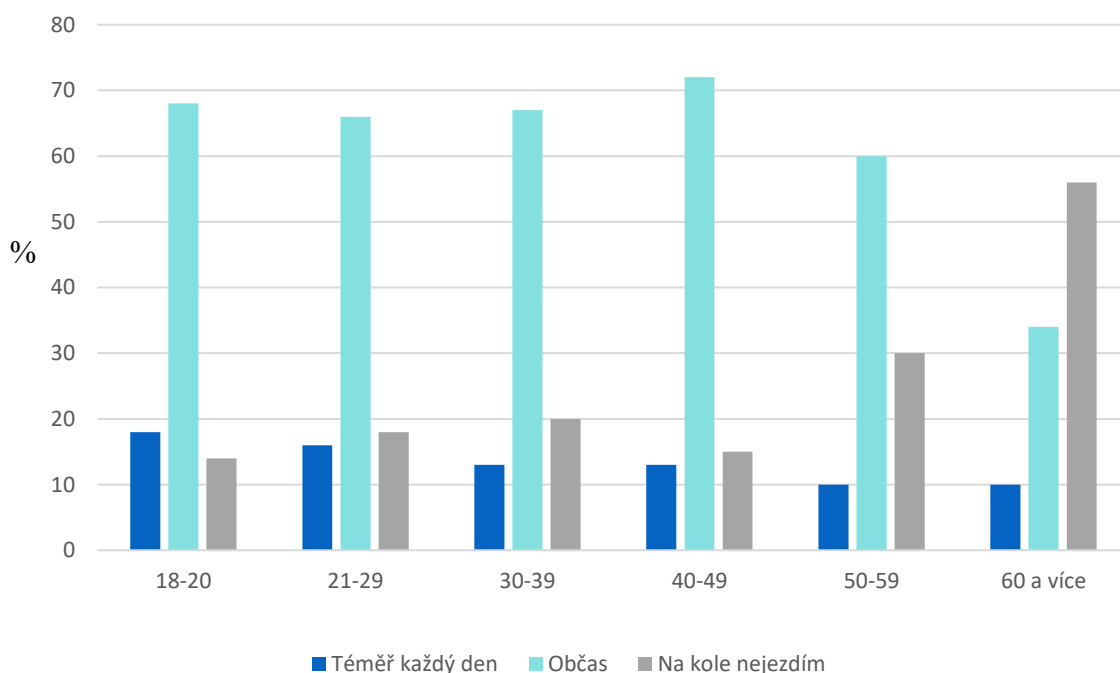
Jak již bylo uvedeno, jízdní kolo využívají všechny věkové kategorie dotazovaných za účelem výletů a cykloturistika. Jedná se o 57 % žen a 45 % mužů. Jízdní kolo, pro aktivní přepravu do práce nebo školy používají více muži (16 %) než ženy (8 %). Stejně je tomu i u kondičních tréninků, kdy jízdní kolo využije 15 % mužů a pouze 5 % žen. Na kole nejedí 22 % mužů a 29 % žen.



Graf 19: Využití jízdního kola u mužů a žen

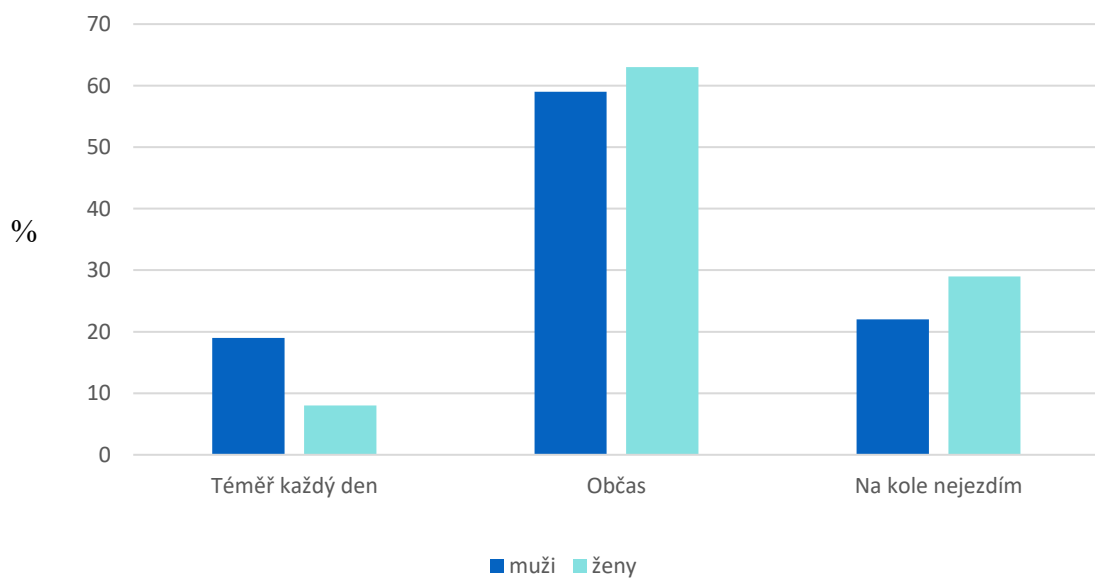
Otázka č. 15: Jak často jezdíte na kole?

Jak je patrné z následujícího grafu, popularita cyklistiky je značná. Podrobnějším členěním věkových kategorií zjišťujeme, že každodenně využívá kolo jako dopravní prostředek v průměru 13 % respondentů, a to zejména díky mladším věkovým kategoriím. Občasnou jízdu na kole deklaruje více než 60 % dotazovaných, přičemž nejvyšší četnost (72 %) udává věková skupina 40-49 let. Dále toto procento s věkem klesá a u seniorů se pohybuje pouze okolo 34 %. Absenci jízdy na kole udává 14 % nejmladších dotazovaných, a naopak více než 56 % respondentů v seniorském věku. Celkově však získaná data potvrzují poměrně vysokou popularitu jízdy na kole občanů Plzeňského kraje. Svoji fyzickou zátěží je typická zejména pro mladší a střední generaci, v seniorském věku významně klesá.



Graf 20: Jak často jezdí na kole různé věkové skupiny

Preference využití jízdního kola je podle pohlaví rozdílná. Muži častěji využívají jízdní kolo jako dopravní prostředek. Téměř 20 % mužů, účastníků anketního dotazníkového šetření, jezdí na kole téměř denně. U žen je toto procento o poznání nižší. Pouhých 8 % žen pravidelně využívá jízdní kolo. Z průzkumu dále vyplývá, že obě pohlaví využívá jízdní kolo k občasnému užití téměř ve stejné míře; 59 % mužů a 63 % žen. Jízdní kolo nevyužívá v průměru 22 % mužů a 29 % žen.

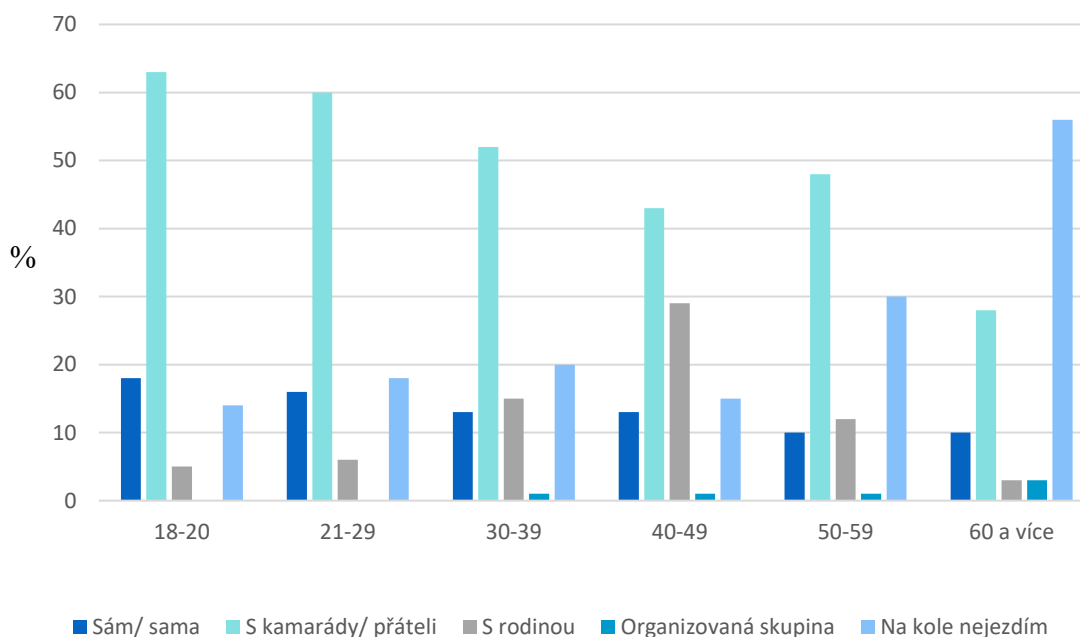


Graf 21: Jak často jezdí na kole ženy a muži

Otázka č. 16: S kým nejčastěji jezdíte na kole?

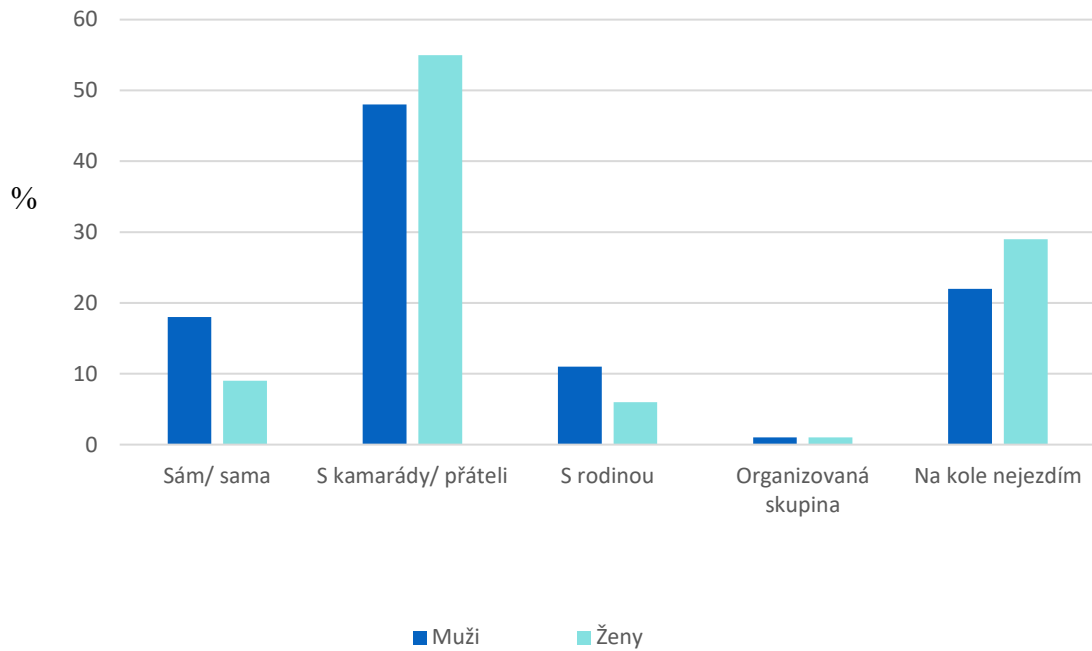
U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

Jak je patrné z grafického znázornění výsledků odpovědí, téměř 50 % respondentů všech věkových kategorií jezdí na kole nejraději s kamarády a přáteli. S rodinou se vydávají na kolo především dotazovaní z věkové kategorie 40-49 let (29 %) a samostatně se přepravuje na kole v průměru 13 % respondentů. Čtvrtina dotazovaných uvádí, že na kole nejedí.



Graf 22: S kým nejčastěji jezdí na kole různé věkové skupiny

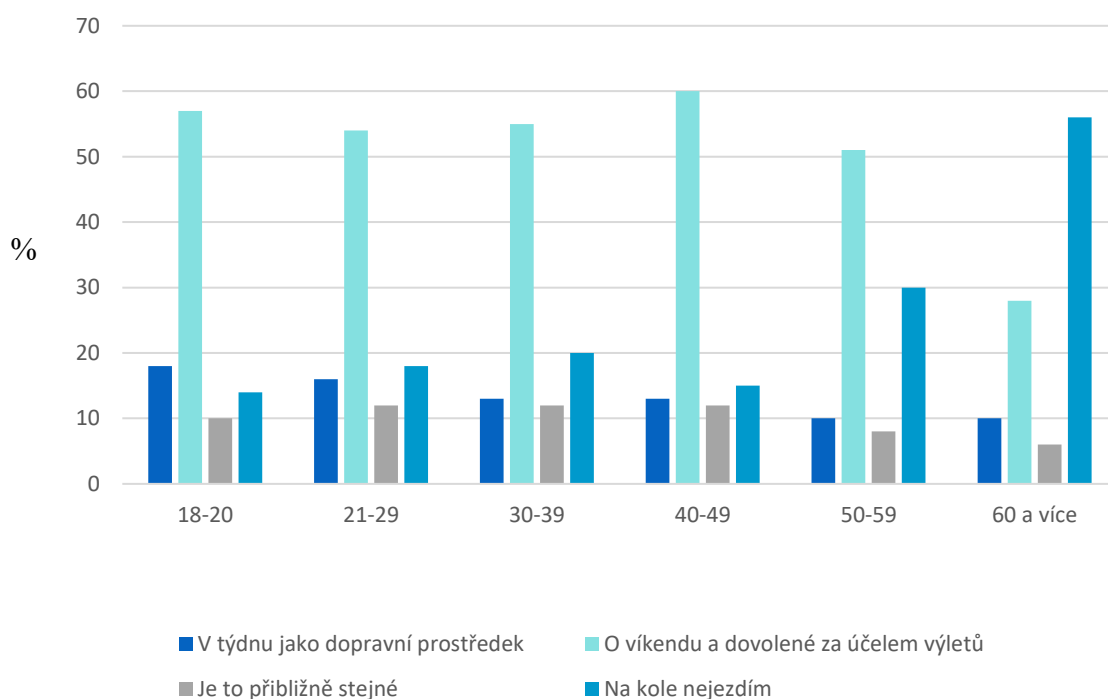
Dle předchozího zjištění, dotazovaní jezdí na kole nejraději s kamarády a přáteli. Jedná se o 48 % mužů a 55 % žen. Sami na kole jezdí více muži (18 %), oproti 9 % žen. 11 % mužů a 6 % žen jezdí na kole nejčastěji s rodinou. 22 % mužů a 29 % žen se cyklistice nevěnuje.



Graf 23: S kým nejčastěji jezdí na kole muži a ženy

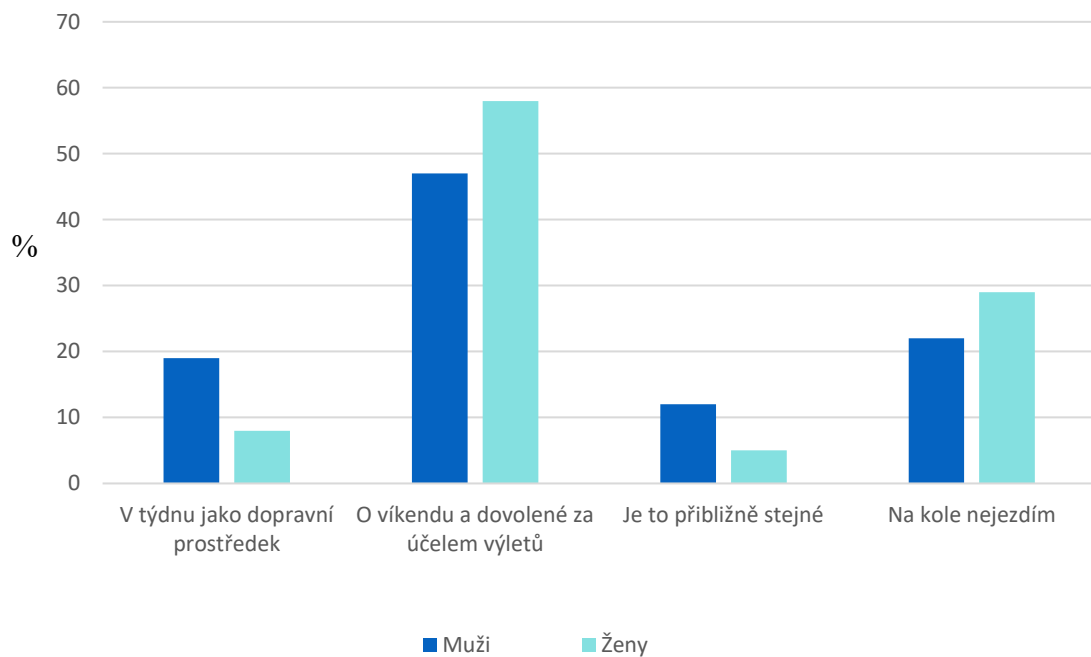
Otázka č. 17: Kdy častěji využijete kolo?

Dotazovaní všech věkových kategorií uvádí, že nejčastěji využívají kolo o víkendech nebo o dovolené za účelem výletů. Na cyklovýlety se vydává v průměru více než 50 % respondentů. V týdnu, k aktivní přepravě využívá jízdní kolo v průměru všech kategorií 13 % dotazovaných a 10 % respondentů využívá kolo v týdnu jako dopravní prostředek a o víkendech jezdí na výlety. Kolo nevyužívá 25 % dotazovaných.



Graf 24: Kdy častěji využijete kolo

Na cyklovýlety se o víkendu a dovolené vydává 47 % mužů a 58 % žen. Jízdní kolo jako dopravní prostředek využívá více mužů (19 %) než žen (8 %). Pro aktivní přepravu i na cyklovýlety používá kolo 12 % mužů a pouze 5 % žen. 22 % mužů a 29 % žen na kole nejezdí.



Graf 25: Kdy častěji využívají jízdní kolo ženy a muži

6.2 Vyhodnocení hypotéz

H1: Více než 14 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

H1 byla vytvořena na základě průzkumu o účasti občanů Evropské unie ve sportu a pohybových aktivitách Eurostatem (Statistický úřad Evropské unie) 2014. Průzkumem bylo zjištěno, že pouze 14 % dotazovaných z České republiky se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám z důvodu zlepšení zdravotního stavu (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

K vyhodnocení H1 byla použita výsledná data odpovědí otázky č. 7. Proč se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám? Z možných odpovědí na tuto otázku zvolilo jako důvod zlepšení zdravotního stavu 17 % mužů a 24 % žen ze všech věkových kategorií. Největší povědomí (25 % dotazovaných) o kladném vlivu pohybových aktivit na zdravotní stav mají lidé ve věku 40-59 let.

Platnost stanovené hypotézy se potvrdila. Dle výsledků anketního dotazníkového šetření se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, z důvodu zlepšení svého zdravotního stavu více než 20 % dotazovaných.

Na hladině významnosti 0.05 byla testována nulová hypotéza:

H₀: právě 14 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

H₁: více než 14 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

$$\alpha = 0,05$$

$$H_0: \theta = 14 \%$$

$$H_1: \theta > 14 \%$$

p-hodnota = 0,003967 (0,003967 < 0.05) Zamítám H₀ a přijímám H₁.

Na hladině významnosti 5 % se prokázalo, že více než 14 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

H2: Pohybovým aktivitám se ve svém volném čase věnují více muži než ženy.

H2 byla vytvořena na základě výzkumu Scheerdera et al. (2011). Z výsledků jeho průzkumu vyplývá, že se pravidelně pohybovým aktivitám věnují častěji muži než ženy (in Slepíčka, Mudrák, Slepíčková, 2015).

K vyhodnocení H2 byla použita výsledná data odpovědí otázky č. 9. Jak často se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám/ sportu? Denně nebo téměř denně se pohybovým aktivitám věnuje více než 16 % mužů, na rozdíl od žen, který je v průměru všech věkových kategorií pouze 9 %. Podobné výsledky jsou i u pohybové aktivity prováděné více než 3x týdně. Tuto frekvenci volilo 23 % mužů a méně než 16 % žen.

Platnost stanovené hypotézy se potvrdila. Muži všech věkových kategorií se ve svém volném čase věnují častěji pohybovým aktivitám než ženy.

Na hladině významnosti 0.05 byla testována nulová hypotéza:

H₀: pohybovým aktivitám věnují více muži.

H₁: pohybovým aktivitám se věnují více ženy.

$\alpha = 0,05$

H₀: muži > ženy

H₁: ženy > muži

p-hodnota = 0,068842 (0,068842 > 0.05) Zamítám H₁ a přijímám H₀.

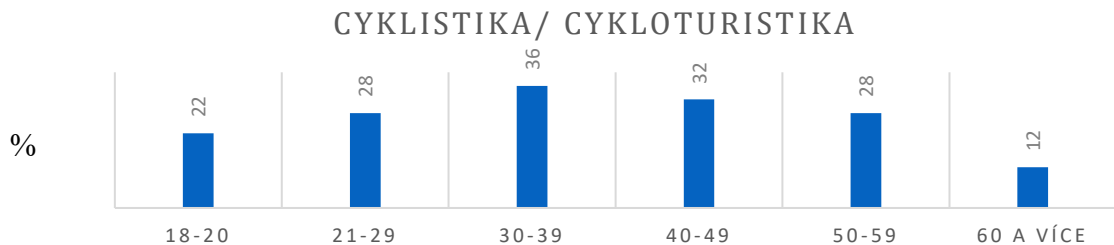
Na hladině významnosti 5 % se prokázalo, že se muži ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám častěji než ženy.

H3: Více než 20 % respondentů považuje jízdu na kole za nejčastěji realizovanou pohybovou aktivitu.

H3 byla vytvořena na základě výzkumu Mitáše a Frömela (2013) ze kterého je patrné, že z různých druhů pohybových aktivit má více než 20 % mužů i žen v České republice nejraději cyklistiku.

K vyhodnocení H3 byla použita výsledná data odpovědí otázky č. 11. Jakou pohybovou aktivitu provozujete nejčastěji? U této otázky bylo možné vybrat 1 nebo 2 odpovědi.

Účastníci anketního dotazníkového šetření se ve všech věkových kategoriích shodli, že se nejčastěji věnují cyklistice nebo cykloturistice. Z následujícího grafu je patrné procentuální zastoupení jednotlivých věkových skupin.



Graf 26: Obliba cyklistiky/ cykloturistiky dle věkových skupin

Platnost stanovené hypotézy se potvrdila. Cyklistika je nejčastěji provozovanou aktivitou u 28 % mužů a 25 % žen, účastnících se anketního dotazníkového šetření.

Na hladině významnosti 0.05 byla testována nulová hypotéza:

H_0 : právě 20 % respondentů považuje cyklistiku za nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu.

H_1 : více než 20 % respondentů považuje cyklistiku za nejčastěji realizovanou pohybovou aktivitu.

$$\alpha = 0,05$$

$$H_0: \theta = 20 \%$$

$$H_1: \theta > 20 \%$$

p-hodnota = 0,04778035 (0,04778035 < 0.05) Zamítám H_0 a přijímám H_1 .

Na hladině významnosti 5 % se prokázalo, že více než 20 % respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, aby si zlepšili svůj zdravotní stav.

H4: Jízdě na kole se pravidelně věnují více mladí lidé než senioři.

H4 byla vytvořena na základě výzkumného šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky. Michálek, Sebera, Sekot a Sedláček (2014) uvádějí, že jízda na kole je pro svou fyzickou zátěž typická zejména pro mladší a střední generaci. V seniorském věku výrazně slábne.

K vyhodnocení H4 byla použita výsledná data odpovědí otázky č. 15. Jak často jezdíte na kole?

Téměř každý den jezdí na kole převážně respondenti ve věkové kategorii do 30 let a tento trend s věkem klesá. Občas používá jízdní kolo 61 % dotazovaných v průměru všech věkových skupin. Na kole nejezdí 21 % respondentů ve věku 60+. Podrobnější výsledky je možné vyčíst z grafu 18, str. 49.

Platnost stanovené hypotézy se potvrdila. Jak ukazují výsledky anketního dotazníkového šetření, množství pohybových aktivit s věkem klesá, totéž platí o jízdě na kole.

Na hladině významnosti 0.05 byla testována nulová hypotéza:

H_0 : Jízdě na kole se pravidelně věnují více mladí lidé než senioři.

H_1 : Jízdě na kole se pravidelně věnují více senioři, než mladí lidé.

$\alpha = 0,05$

H_0 : mladí lidé > senioři

H_1 : senioři > mladí lidé

p-hodnota = 0,527941 (0,527941 > 0.05) Zamítám H_1 a přijímám H_0 .

Na hladině významnosti 5 % se prokázalo, že jízdě na kole se pravidelně věnují více mladí lidé než senioři.

6.3 Diskuse

Výsledky anketního dotazníkového šetření byly porovnány s výsledky výzkumů odborníků na problematiku pohybových aktivit podložených odbornou literaturou.

Výsledky, které byly porovnávány se týkají pouze Plzeňského kraje a respondentů od 18+ věku. Anketní dotazníkové šetření probíhalo v období od 24. 2. 2024 do 18. 3. 2024 prostřednictvím on-line formuláře, šířeného na webových portálech a sdíleného na FB. Anketního dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 284 respondentů. Jednalo se o 119 žen a 165 mužů starších 18 let. Největší procentuální zastoupení respondentů bylo z řad střední generace a nejmenší ve věkové skupině 18-20 let.

V otázce dopravy do zaměstnání mužů a žen dochází ke shodě s výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky z roku 2014 (Michálek, Sebera, Sekot, Sedláček), ženy i muži nejčastěji využívají pasivní formu dopravy do zaměstnání a škol. Polovina žen se přepravuje veřejnou dopravou a více než třetina mužů jezdí autem. Ženy jsou z hlediska volby aktivní formy dopravy většími příznivkyněmi chůze, zatímco muži v rámci aktivní přepravy mnohem častěji využívají pro cestu do zaměstnání či školy kolo.

Preference četnosti jízdy na kole je podle pohlaví rozdílná, nicméně i zde dochází ke shodě s výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky z roku 2014 (Michálek, Sebera, Sekot, Sedláček). Muži častěji využívají jízdní kolo jako dopravní prostředek a pětina z nich jezdí na kole téměř denně. U žen je toto procento o poznání nižší. Z průzkumu dále vyplývá, že obě pohlaví využívá jízdní kolo k občasnému užití, více ženy než muži. Jízdní kolo nevyužívá v průměru pětina mužů a třetina žen.

K další shodě s výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky z roku 2014 (Michálek, Sebera, Sekot, Sedláček) dochází v souvislosti využití jízdního kola jako dopravního prostředku. Dotazovaní, kteří jezdí na kole téměř každý den, využívají i aktivní přepravu do zaměstnání. V případě, kdy respondenti uvedli pouze občasné využití jízdního kola, jde především o cykloturistiku a výlety o víkendech a dovolené.

Při posuzování celkového množství pohybových aktivit vykonávaných v průběhu týdne, lze souhlasit s výsledky výzkumu pohybové aktivity české dospělé populace

Mitáše a Frömela (2013). Ženy se pravidelnému pohybu věnují méně než muži, a to ve všech věkových kategoriích.

Z výsledků anketního dotazníkového šetření je patrné, že ženy v rámci pohybových aktivit více chodí než muži. Ke stejnému zjištění došli i Mitáš a Frömel (2013) v rámci výzkumu pohybové aktivity české dospělé populace. Dle jejich vyjádření je to tím, že ženy o něco častěji realizují běžné pochůzky za nákupy nebo službami chůzí.

Největší počet respondentů uvádí, že nejčastěji jezdí na kole. V průměru všech věkových kategorií se jedná o 28 % mužů a 25 % žen. Toho zjištění je obdobné s výsledky výzkumu pohybové aktivity české dospělé populace (Mitáš, Frömel, 2013), kteří uvádí, že z různých druhů pohybových aktivit má více než 20 % mužů i žen v České republice nejraději cyklistiku. Vyšší procenta obliby cyklistiky u občanů Plzeňského kraje může souviset s profilem krajiny, vhodným pro provozování této pohybové aktivity.

Uváděné důvody, proč se občané Plzeňského kraje ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám, přinesli pozitivní zjištění. Výsledky anketního dotazníkového šetření ukázaly, že kvůli zlepšení svého zdravotního stavu se pohybovým aktivitám věnuje v průměru více než 20 % všech respondentů, což je o 4 % více, než uvádí výsledky průzkumu Eurostatu z roku 2014. Důvod ke sportování kvůli zlepšení zdravotního stavu udávají především dotazovaní střední generace.

Z výsledků anketního dotazníkového šetření dále vyplývá, že se ve svém volném čase nevěnuje sportovním aktivitám 26 % žen a 18 % mužů v Plzeňském kraji. V tomto ohledu nedošlo ke shodě s výzkumem Eurostatu (2014) o účasti občanů zemí EU ve sportu a pohybových aktivitách, který uvádí neaktivitu 30 % občanů zemí EU. Eurostat (2014) dále uvádí, že množství pohybových aktivit se věkem snižuje, což dokazuje i toto anketní dotazníkové šetření. Trend snižování pohybových aktivit a sportu potvrzují všechna šetření zaměřená na toto téma (např. Gratton, Rowe a Real, 2011; Scheerder et al., 2011; Slepíčka a Slepíčková, 2002).

Dle výsledků šetření se ve svém volném čase nevěnuje pohybovým aktivitám 35 % respondentů. Svoji neaktivitu zdůvodňují nedostatkem času. Friedlanderová a Tuček ve svém průzkumu z roku 2000 uvádějí, že polovina Čechů uvádí jako nejzávažnější překážku pro sport a cvičení nedostatek volného času, přitom mnoho času tráví vysedáváním u televize (in Slepíčka, Mudrák, Slepíčková, 2015).

7. Závěr

Diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami občanů Plzeňského kraje se zaměřením na pohybové aktivity a cykloturistiku. Teoretická východiska vymezují životní styl, volný čas, pohybové aktivity a cykloturistiku se zaměřením na oblast Plzeňska. Následné empirické šetření kvantitativního charakteru si kladlo za cíl zmapovat frekvenci pohybových aktivit a oblibu cykloturistiky jako volnočasové aktivity občanů Plzeňského kraje. Celkově lze říci, že cíl a úkoly byly splněny včetně prokazování rozdílů u stanovených hypotéz.

Po vyhodnocení výsledků dotazů týkajících se obecných postojů a názorů občanů Plzeňského kraje k pohybovým aktivitám a sportu bylo zjištěno, že především mladí lidé nepřikládají provozování pohybových aktivit velký význam. Tento názor se s přibývajícím věkem mění a důležitost provozování pohybových aktivit u střední a starší generace roste. Lze konstatovat, že se tento názor mění úměrně s klesající fyzickou kondicí, s nárůstem hmotnosti (nadváha, obezita) a s tím spojeným přibýváním zdravotních problémů.

V dobré fyzické kondici se cítí být zvláště mladší věkové kategorie respondentů do 30 let, střední a starší generace vyhodnocují svou fyzickou kondici jako dobrou a spolu s věkem kondice dotazovaných klesá. Stejný trend pozorujeme u množství a frekvencí provozovaných pohybových aktivit u jednotlivých věkových kategorií. Aktivně a pravidelně cvičí spíše lidé v mladším věku, střední generace sportuje jen občas a více než třetina seniorů neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu. Pohybově aktivnější jsou více muži než ženy, a to po celý život. Z tohoto lze vyvodit, že pohybově aktivní občané jsou v lepší fyzické kondici a celkově lepším zdravotním stavu než lidé, kteří mají inaktivní životní styl, což potvrzují mnohé odborné studie. Jako důvody, proč se ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám, uvádějí muži nejčastěji zlepšení fyzické kondice a aktivní využití volného času. U žen je to zlepšení kondice a zdravotního stavu. Muži i ženy ze všech pohybových aktivit provozují nejčastěji cyklistiku. Jedná se o 28 % mužů a 25 % žen. Jízdní kolo je využíváno především k víkendovým cyklovýletům s kamarády a přáteli nebo o dovolené s rodinou. Získaná data potvrzují poměrně vysokou popularitu cykloturistiky u občanů Plzeňského kraje. Svoji fyzickou zátěží je typická zejména pro mladší a střední generaci, v seniorském věku významně klesá. Jízdní kolo, jako dopravní

prostředek využívají více muži. Ženy v rámci aktivní přepravy častěji chodí. Pro přepravu do zaměstnání a škol volí dotazovaní ve většině případů neaktivní formu přepravy, muži jezdí zpravidla autem a ženy se přepravují veřejnou dopravou. Většina dotazovaných ve všech věkových kategoriích shodně uvádí, že je ke sportu přivedli rodiče, mladší věková kategorie dále zmiňuje, že začala sportovat s kamarády a lidé střední generace uvádějí partnera či partnerku jako důvod k aktivnímu způsobu života. Nutno dodat, že 18 % mužů a 26 % žen uvedlo, že se pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec. Nedostatkem volného času argumentovali všechny věkové kategorie, krom seniorů, kteří dále udávají jako důvod neaktivity špatný zdravotní stav a finanční náročnost.

Závěrem lze konstatovat, že anketní dotazníkové šetření v oblasti provozování pohybových aktivit občanů Plzeňského kraje přineslo řadu cenných údajů. Vzhledem ke společenské aktuálnosti daného tématu, je vhodné se zamyslet nad prostorovými podmínkami pro realizaci pohybové aktivity, a tedy i aktivního životního stylu. Jako jednoznačně nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou občanů Plzeňského kraje je cyklistika, ale pouze malá část dotazovaných (převážně mužů) používá jízdní kolo jako dopravní prostředek. V této souvislosti je vhodné apelovat na zástupce měst a obcí, aby se zasadili o zbudování vhodné infrastruktury podporující aktivní přepravu občanů do zaměstnání, škol, na úřady apod. Vhodné řešení nabízí Koncepce rozvoje cykloturistiky a cyklodopravy v Plzeňském kraji.

Rovněž se domnívám, že vhodná a přiměřená pohybová aktivita by měla být přirozenou součástí životního stylu všech generací. Jak prokazují mnohé odborné průzkumy, pravidelné provozování pohybových aktivit má pozitivní vliv na celkové zdraví člověka, zvyšuje fyzickou kondici, zlepšuje psychický stav a celkově vede k životní spokojenosti. S provozováním pravidelné pohybové aktivity je potřeba začít již v dětství, aby se stala součástí každého dne a tento zvyk pak pokračoval i v dospělosti. Jak ukazují výsledky tohoto průzkumu, ke sportu většinu dotazovaných přivedli rodiče, proto pokládám za důležité tímto směrem výchovně působit již od raného dětství. Tento nelehký úkol může být výzvou pro pedagogy působící oblasti volného času, aby děti a mládež k pohybovým aktivitám motivovali. Věřím, že toto anketní dotazníkové šetření je dobrým základem pro budoucí, podrobnější průzkum, zabývající se příčinami uvedených výsledků.

Conclusion

The thesis deals with leisure activities of citizens of the Pilsen region with a focus on physical activities and cycling. The theoretical background defines lifestyle, leisure, physical activities and cycling with a focus on the Pilsen region. Subsequent empirical investigation of quantitative nature aims to map the frequency of physical activities and popularity of cycling as a leisure activity of citizens of the Pilsen region. Overall, it can be said that the aim and objectives were met, including proving differences of the stated hypotheses.

After evaluating the results of the investigation concerning general attitudes and opinions of citizens of the Pilsen Region towards physical activities and sport, it was found that especially young people do not attach much importance to the practice of physical activities. This opinion is changing with age and the importance of physical activities is increasing among the middle and older generation. It can be concluded that this opinion changes in proportion to declining physical fitness, weight gain (overweight, obesity) and the associated increase in health problems.

The younger age groups of respondents under 30 years of age feel that they are in good physical condition, the middle and older generations assess their physical condition as good and the condition of the respondents decreases with age. The same trend is observed in the amount and frequency of physical activities undertaken by each age category. The younger age group is more likely to exercise actively and regularly, the middle generation exercises only occasionally and more than a third of the elderly do not engage in any physical activity. More men than women are physically active throughout their lives. This suggests that physically active citizens are in better physical condition and in better overall health than people who have an inactive lifestyle, as confirmed by many expert studies.

Men most often cite improving of physical fitness and active use of leisure time as reasons for engaging in physical activity in their free time. For women, it is improving of fitness and health. Of all physical activities, men and women cycle most often. This is the case with 28 % of men and 25 % of women. Cycling is mainly used for weekend bike rides with friends and family or on holidays with family. The data obtained confirm the relatively high popularity of cycling among citizens of the Pilsen Region. It is typical especially for the younger and middle generation, while

its popularity decreases significantly with the elderly. Bicycle as a means of transport is used more by men, whereas women prefer walking as their active form of transport. For transport to work and school, the respondents in most cases choose inactive form of transport, men usually drive and women use public transport.

Most of respondents in all age categories say that it was their parents who brought them to sport. The younger age category also mentions that they started playing sport with friends and people from the middle generation mention their partner as the reason for their active lifestyle. It should be added that 18 % of men and 26 % of women said that they are not physically active at all. Lack of leisure time was mentioned by all age groups, except for the elderly, who also gave poor health and financial demands as reasons for their inactivity.

To sum up, the survey of citizens of the Pilsen Region in the area of physical activities has provided a number of valuable data. Given the social topicality of the subject, it is right to consider the spatial conditions for the implementation of physical activities and thus an active lifestyle. Cycling is clearly the most frequently practiced physical activity of citizens of the Pilsen Region, but only a small part of the respondents (mostly men) use a bicycle as a means of transport. In this context, it is appropriate to appeal to representatives of towns and municipalities to promote the construction of appropriate infrastructure supporting active transport of citizens to work, schools, offices etc. The Concept for the Development of Cycling and Cycle Transport in the Pilsen Region offers a suitable solution.

I also believe that appropriate and adequate physical activity should be a natural part of the lifestyle of all generations. As many expert surveys have shown, regular physical activity has a positive effect on a person's overall health, it increases physical fitness, improves mental state and generally leads to life satisfaction. One should start with regular physical activity as a child so that it becomes a part of their everyday lives which continues into their adulthood. As the results of the survey show, most of the respondents were brought to sport by their parents, so I consider it important to act in this direction from early childhood. It can be challenging for trainers to motivate children and young people to do physical activities. I believe that this survey will provide a good basis for future, more detailed research that will address the causes of these results.

Seznam použité literatury:

1. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
2. BUKOVÁ, A. *Pohybová aktivita v spósobe života vysokoškóláka*. In: *Půlstoletí tělesné výchovy na vysokých školách*, Praha: Czechia, 2002.
3. BUNC, V., ŠTILEC, M. *Tělesné složení jako indikátor aktivního životního stylu seniorek*. Česká kinantropologie, 2007.
4. ČERTÍK, M., FIŠEROVÁ, V. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha, 2009. ISBN 978-80-86578-93-4.
5. ČÍŽEK, P. *Plzeňský kraj má aktualizovanou koncepci cykloturistiky a cyklodopravy*. Retrieved from the World Wide Web: [Plzeňský kraj má aktualizovanou koncepci cykloturistiky a cyklodopravy – Plzeňoviny.cz \(plzenoviny.cz\)](http://plzenoviny.cz) [citováno 2024-02-04].
6. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
7. FILIPOVÁ, B., *Člověk, práce, volný a čas*. Praha: Svoboda, 1966.
8. FILLER, V., MOTÝL, J. *Městem na kole*. Praha: GRADA Publishing a.s., 2018. ISBN 978-80-271-0855-8.
9. FLEMR, L. a kolektiv. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1765-7.
10. FLEMR, L., NĚMEC, J., KUDLÁČKOVÁ, K. *Physical activity in science & practice*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2620-8
11. FLEMR, L., NĚMEC, J., NOVOTNÝ, O. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.
12. GÁBA, A., BAŽURA, P., DYGRÝN, J., HAMŘÍK, Z., KUDLÁČEK, M., RUBÍN, L., SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., VAŠÍČKOVÁ, J., VORLÍČEK, M. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. ISBN 978-80-244-6106-9.
13. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

14. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
15. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
16. HOŠEK, V., JANSA, P. *Sport a kvalita života*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-86317-21-8.
17. JANSA, P. *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2444-0.
18. KORVAS, P., KYSEL, J. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.
19. KRAUS, B. et al. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.
20. KROC, V. *Koncepce cykloturistiky a cyklodopravy Plzeňského kraje*. Retrieved from the World Wide Web: Plzeňský kraj (plzensky-kraj.cz) [citováno 2024-02-04].
21. MATUŠKOVÁ, A., NOVOTNÁ, M. *Geografie města Plzně*. Plzeň: Západočeská univerzita v PLZNI, 2007. ISBN 978-80-7043-558-8.
22. MICHÁLEK, J., SEBERA, M., SEKOT, A., SEDLÁČEK, J. *Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, 2014. ISBN 978-80-210-6850-6.
23. MITÁŠ, J., & FRÖMEL, K. *Pohybová aktivita české populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-3990-7.
24. MOUREK, D. a kolektiv. *Cykloturistika. Současný stav a perspektivy v České republice*. Praha: CzechTourism, 2011. ISBN 978-80-87560-00-6.
25. PALOVIČOVÁ, J. *Program aerobiku jako prostriedok redukcie hmotnosti u žien*. Bratislava: Nakladateľstvo STU, 2013.
26. PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-423-6.

27. PEHLE, T. a kolektiv. *Cyklistika: lexikon: typy kol, výbava a technologie, výlety*. Čestlice: Rebo Production, 2008. ISBN 978-80-7234-858-9.
28. PELCLOVÁ, J. *Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4750-6.
29. POSPÍŠIL, J., *Hodnoty a volný čas. Nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6236-3.
30. Projekt M.E.N.S. *12 koncepčních dokumentů o propojení duševního zdraví se sportem a fyzickým cvičením na podporu aktivního života pro duševní zdraví: projekt M.E.N.S., Mental European of Sports*. Česko, 2018.
31. SEMRÁD, J., JURÁČKOVÁ, I., ŠÍMA, V. *Průvodce sociální pedagogikou v kontextu pedagogických věd*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-897-0.
32. SEKOT, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.
33. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
34. SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
35. SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
36. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
37. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X
38. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

39. ŠEVČÍKOVÁ, S. *Faktory ovlivňující trávení volného času mládeže ve městě Fryšták*. Diplomová práce. Zlín. 2004.
40. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: PAIDO, 1995. ISBN 80-901737-9-9

Seznam grafů a obrázků a tabulek

Graf č. 1: Hmotnostní kategorie u žen.....	31
Graf 2: Hmotnostní kategorie u mužů.....	32
Graf 3: Úroveň fyzické kondice u žen.....	33
Graf 4: Úroveň fyzické kondice u mužů.....	34
Graf 5: Význam pohybových aktivit pro současného člověka.....	35
Graf 6: Stanovisko k četnosti provozovaných pohybových aktivit.....	36
Graf 7: Z jakého důvodu se věnují různé věkové kategorie pohybovým aktivitám...37	
Graf 8: Z jakého důvodu e muži a ženy věnují pohybovým aktivitám.....	38
Graf 9: Rozsah pohybových aktivit mužů.....	39
Graf 10: Rozsah pohybových aktivit žen.....	40
Graf 11: Frekvence pohybových aktivit u mužů v průběhu týdne.....	41
Graf 12: Frekvence pohybových aktivit u žen v průběhu týdne.....	42
Graf 13: Důvody neaktivity respondentů.....	43
Graf 14: Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita.....	44
Graf 15: Kdo Vás přivedl k pohybovým aktivitám.....	45
Graf 16: Jak se nejčastěji dopravují do zaměstnání/ školy různé věkové skupiny....46	
Graf 17: Jak se nejčastěji přepravují do zaměstnání/ školy muži a ženy.....	47
Graf 18: Využití jízdního kolo dle věkových skupin.....	48
Graf 19: Využití jízdního kola u mužů a žen.....	49
Graf 20: Jak často jezdí na kole různé věkové skupiny.....	50
Graf 21: Jak často jezdí na kole ženy a muži.....	51
Graf 22: S kým nejčastěji jezdí na kole různé věkové skupiny.....	52
Graf 23: S kým nejčastěji jezdí na kole muži a ženy.....	53
Graf 24: Kdy častěji využijete kolo.....	54
Graf 25: Kdy častěji využívají jízdní kolo ženy a muži.....	55
Graf 26: Obliba cyklistiky/ cykloturistiky dle věkových skupin.....	58
Tabulka 1: Výsledky otázek č. 1 a 2.....	29
Seznam příloh	
Příloha A: Anketní šetření.....	71

Anketní šetření

1. Jste žena nebo muž?

- Žena
- Muž

2. Do které věkové kategorie patříte?

- 18-20
- 21-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60 nebo více let

3. Jaká je v současné době vaše hmotnost – do jaké kategorie se řadíte?

- Podváha
- Normální hmotnost
- Nadváha
- Obezita

4. Jste fyzicky zdatná/ zdatný?

- Jsem v dobré fyzické kondici
- Celkem to ujde, ale mohlo by to být lepší
- Nejsem na tom nejlépe, chtělo by s tím něco udělat
- Jsem na tom špatně

5. Jaký význam mají, dle Vašeho názoru, pohybové aktivity pro současného člověka?

- Nejsou důležité
- Pro někoho snad důležité jsou
- Jsou důležité hlavně pro mladé
- Jsou důležité pro všechny lidi

6. Myslíte si, že by se lidé měli více věnovat pohybovým aktivitám/ sportu?

- Mělo by se asi sportovat více
- Myslím, že současný stav je vyhovující
- Sportování je až moc
- Nevím, nemám na to názor

7. Proč se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám?

- Zlepšení zdravotního stavu
- Zlepšení kondice
- V rámci rehabilitace
- Rád/a trávím volný čas aktivně
- Jiný důvod
- Pohybovým aktivitám se nevěnuji

8. V jakém rozsahu se věnujete se ve svém volném čase pohybovým aktivitám/ sportu?

- Aktivně a pravidelně cvičím, sportuji
- Občas sportuji, cvičím
- Nyní již ne, ale dříve jsem cvičil/a, sportoval/a jsem poměrně dost
- Nesportuji, ale rád bych sportoval
- Nesportuji a ani sportovat nehodlám

9. Jak často se ve svém volném čase věnujete pohybovým aktivitám/ sportu?

- Denně nebo téměř denně
- Více než 3x týdně
- Méně než 3x týdně
- Pohybovým aktivitám se věnuji pouze o víkendu
- Pohybovým aktivitám se nevěnuji

10. Z jakého důvodu se pohybovým aktivitám nevěnujete?

(možnost výběru 1-2 odpovědí)

- Mám málo volného času
- Obávám se zranění
- Jsou finančně náročné
- Nemám v blízkosti bydliště vhodné sportoviště
- Nemám s kým sportovat
- Neumožňuje mi to zdravotní stav
- Pohybovým aktivitám se věnuji, sportuji
- Jiný důvod

11. Jakou pohybovou aktivitu provozujete nejčastěji?

(možnost výběru 1-2 odpovědí)

- Atletika
- Běh
- Bruslení
- Cyklistika/ cykloturistika
- Fitness/ posilování
- Fotbal
- Jóga
- Lyžování/ snowboarding
- Pěší turistika
- Plavání

- Žádné, pohybovým aktivitám se nevěnuji
- Jiné

12. Kdo Vás k pohybovým aktivitám/ sportu přivedl?

(možnost výběru 1-2 odpovědí)

- Rodiče
- Sourozenci
- Kamarádi
- Partner/ partnerka
- Chtěl/a jsem zkusit něco nového
- Mám sportovní vzor
- Pohybovým aktivitám se nevěnuji

13. Jak se nejčastěji dopravujete do zaměstnání/ školy?

- Pěšky
- Na kole
- MHD
- Autem
- Nedopravuji se

14. K jakému účelu využíváte jízdní kolo?

(možnost výběru 1-2 odpovědí)

- Cesta do školy, do práce
- Na nákup
- Cyklovýlety
- Kondiční tréninky
- Závody

15. Jak často jezdíte na kole?

- Téměř každý den
- Občas
- Nejezdím

16. S kým nejčastěji jezdíte na kole?

(možnost výběru 1-2 odpovědí)

- Sám/ sama
- S kamarády/ přáteli
- S rodinou
- Organizovaná skupina
- Na kole nejezdím

17. Kdy častěji využijete kolo?

- V týdnu jako dopravní prostředek
- O víkendu a dovolené za účelem výletů
- Je to přibližně stejné
- Na kole nejezdím