

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY**

**ÚROVEŇ POHYBOVEJ AKTIVITY ŠTUDENTOV JEDNOTLIVÝCH FAKÚLT
UNIVERZITY PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH**

**Diplomová práca
(magisterská)**

Autor: Bc. Petra Nad'ová

Rekreológia navazujúci

Vedúci práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2018

Meno a priezvisko autora : Bc. Petra Nad'ová

Názov diplomovej práce: Úroveň pohybovej aktivity študentov jednotlivých fakúlt
Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Pracovisko: Katedra spoločenských vied v kinantropológii

Vedúci diplomovej práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomovej práce: 2019

Abstrakt:

Cieľom tejto diplomovej práce je analyzovať stupeň pohybovej aktivity u študentov denného štúdia jednotlivých fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (Lekárska, Filozofická, Prírodovedecká, Právnická, Fakulta verejnej správy) a porovnať jednotlivé fakulty medzi sebou z pohľadu vykonávania pohybovej aktivity počas celého dňa a hlavne vo voľnom čase. Cieľom je tak isto zistiť, či je pohybová aktivita dostatočujúca a navrhnúť spôsob (program, projekt) na motivovanie študentov k vyššej pohybovej aktivite pre zlepšenie ich životného štýlu, a tým predchádzať zdravotným problémom v ďalších rokoch ich života.

Kľúčové slová: voľný čas, pohybová aktivita, mládež, študenti

Súhlasím s požičiavaním diplomovej práce v rámci knižničných služieb.

Author's first name and surname: Bc. Petra Nad'ová

Title of the master thesis: Level of physical activity of students of individual faculties
of the Pavol Jozef Šafárik University in Košice.

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

The aim of this diploma thesis is to analyze the degree of physical activity of students of the daily study of faculties of Pavel Jozef Šafárik University in Košice (Medical, Philosophical, Natural Sciences, Law, Faculty of Public Administration) and compare faculties with each other in terms of performing physical activity throughout the day and especially in leisure time. The goal is to determine if physical activity is sufficient and to suggest ways to motivate students to work out more and improve their lifestyle and thus prevent health problems in the next few years of life.

Keywords: leisure time , physical activity, youth, students

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

Prehlasujem, že som diplomovú prácu spracovala samostatne pod vedením
doc. Mgr. Jany Vašíčkovej, Ph.D., uviedla všetky použité literárne zdroje a dodržiavala zásady
vedeckej etiky.

V Košiciach dňa 20.11. 2018

Ďakujem pani doc. Mgr. Jane Vašíčkovej, Ph.D. za rady pri postupe spracovania diplomovej práce, za jej ochotu, trpezlivosť a ústretovosť. Veľmi pekne sa chcem poďakovať, aj rodičom a priateľom, ktorý mi boli obrovskou pomocou a oporou pri písaní tejto práce.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY	9
2.1 Rozvoj pohybu v histórii	9
2.1.1 Čo je pohyb	11
2.1.2 Vplyv pohybu na organizmus človeka	11
2.1.3 Pohybová aktivita	14
2.1.4 Doporučená pohybová aktivita	17
2.1.5 Ochorenia spôsobené nedostatkom pohybovej aktivity	19
2.2.1 Obdobie mladej dospelosti	20
2.3 Voľný čas	21
2.3.1 Funkcia voľného času	23
2.3.2 Činitele ovplyvňujúce voľný čas	23
2.3.3 Štruktúra voľného času	24
2.5 Hypokinéza	25
2.5.1 Charakteristika hypokinézy	25
2.5.2 Dôvody hypokinézy	26
2.5.3 Následky hypokinézy	26
2.6 Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	27
3 CIELE	28
3.1 Hlavný cieľ	28
3.2 Úlohy práce	28
3.3 Výskumné otázky	28
4 METODIKA	30
4.1 Charakteristika základného súboru	30
4.3 Metóda získavania údajov	32
4.3.1 Metódy spracovania dát	33
5 VÝSLEDKY	35
5.1. Úroveň pohybových aktivít študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ	35
5.2 Rozdiel medzi úrovňou pohybových aktivít medzi študentami jednotlivých fakúlt	49
5.3 Návrh projektu na podporu pohybovej aktivity	53
6 DISKUSIA	55
6.1 Silné stránky výskumu	56
6.2 Slabé stránky výskumu	56
7 ZÁVER	57

8 SÚHRN	58
9 SUMMARY	59
10 REFERENČNÝ ZOZNAM.....	60

1 ÚVOD

Táto diplomová práca rieši problematiku týkajúcu sa pohybovej aktivity, konkrétne študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. V dnešnej dobe sa téma pohybovej aktivity dostáva viac do popredia riešenia. Dôvodom je rapídny pokles pohybovej aktivity u jedincov. Sedavý spôsob života dnešnej doby je veľmi diskutovanou témou. Spoločnosť napreduje, modernizuje sa a s tým do veľkej miery súvisí aj absencia pohybovej aktivity. Fyzickú prácu nahrádzajú stroje, nové technológie na uľahčenie práce, pohybu. Tempo života sa neustále zrýchľuje. Kladené sú stále väčšie nároky na jedinca, ako v práci, tak aj na študentskej pôde, a tým sa stráca čas na aktívne trávenie voľného času. Stres, napätie, nervozita, hektický spôsob života sú vplyvy, ktoré negatívne pôsobia na každého jedinca. Pohybová aktivita by mala byť neoddeliteľnou súčasťou života rovnako ako je prijímanie potravy či spánok. Ľudské telo je nastavené k stálej pohybovej aktivite, ktorá ho udržiava v dobrom zdravotnom aj psychickom stave. Nikdy nie je neskoro začať sa aktívne hýbať a zlepšiť tak kvalitu svojho života. Potreba pohybovej aktivity, ktorú by si jedinec sám uvedomil sa pomaly vytráca, preto je dôležité motivovať jedincov v každom veku.

V teoretickej časti práce sa venujem poznatkom o pohybovej aktivite, doporučenej pohybovej aktivite pre obdobie mladej dospelosti, do ktorej študentov univerzity zaradujeme. V ďalších kapitolách rozoberám voľný čas, aktivity vykonávané vo voľnom čase, telesnú zdatnosť, ale aj hypokinézu a ochorenia spojené s nedostatočnou pohybovou aktivitou. Praktickú časť tvorí už samotný výskum pohybovej aktivity študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, porovnávanie pohybovej aktivity študentov na jednotlivých fakultách a odporúčania pre výsledky výskumu.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Rozvoj pohybu v histórii

Pohyb už od dávnych čias patrí k životu človeka a je hlavným prejavom aj u živočíchov. Už asi 4000 rokov pred naším letopočtom bola schopnosť človeka pohybovať sa meradlom schopnosti prežiť. Nedokonalosť jednotlivca človeka bola dôvodom na vytváranie kolektívu, v ktorom jeho členovia bojovali spoločne o prežitie. Lov a zber potravy bol v týchto dobách prvoradou pracovnou činnosťou. Človek sa vďaka tomu stále viac a viac zlepšoval a týmto zlepšovaním si tak vytváral priestor pre svoj voľný čas. Tento voľný čas využíval na hry, rôzne obety, obrady a rituály. Voľný čas bol protikladom práce, tým pádom bol využívaný okrem iného aj k regenerácii tela a to hlavne pohybovou činnosťou čím umožnil človeku ďalšiu prípravu na pracovné povinnosti a prípadný súboj. Tento pohyb, ktorý bol systematicky vykonávaný, bol predzvesťou prežitia jednotlivca a skupiny. Vychádzal z klasiky prirodzeného pohybu ako chôdza, skoky, beh, plávanie a tieto činnosti tvorili základ neskoršej tvorby jednotlivých telesných cvičení (Grexa, 2007).

Ľudia vnímali pohyb ako niečo viac nielen ako základnú činnosť na prežitie. Pohyb plnil hlavne sociálnu funkciu, akou bolo utužovanie vzťahov v kmeni a medzi kmeňmi zároveň. Slúžili k tomu najmä obrady, ktoré boli spájané s bojmi medzi pohlaviami - mužov proti ženám. Pri týchto bojoch bojovníci museli disponovať vysokými atletickými schopnosťami, aby tak prejavili - vybojovali si svoju schopnosť existenčného posunu vpred (Grexa, 2007).

V každej časti sveta prebiehal vývin človeka odlišne. Každý kmeň mal viditeľné rozdiely v pohybových zručnostiach, a to záviselo hlavne od prostredia, ktorému sa prispôbovali. Napríklad bojovník z kmeňa Bororov robil skúšku v zápasení a v behu v kombinácii s hodom oštepú na terč. Kmeň indiánov Tarahumarov robil skúšku z behu na dlhú vzdialenosť, až kým sa nedostali jeho členovia na hranicu vlastných síl. Členovia afrického kmeňa Watusov mali za úlohu preskočiť vlastnú výšku svojho tela. Pri skokoch tak dosahovali výšku niekedy aj 250 cm. Iné druhy kmeňov, ako napríklad obyvatelia Polynézie, boli majstrami v plaveckých štýloch a vo veslovaní. Tak isto aj v ďalších rokoch v histórii človeka prevládal pohyb. Okolo roku 4000 pr. n. l. do roku 476 n. l. v období vojen, bolo hlavným cieľom pripraviť vojaka na prežitie. Cieľom pri týchto prípravách bolo rozvíjanie pohybových schopností akými sú obratnosť, vytrvalosť, rýchlosť a sila. Príkladom je Čína, kde vojaci museli robiť skúšky zo vzpierania a nosenia závažia s váhou 30 kilogramov, z jazdy na koni, ale aj z lukostrelby. V Egypte museli svoju fyzickú zdatnosť preukázať aj faraóni. Príkladom je Sesostris, ktorý musel vo svojom chlapčenskom veku behať pred každým obedom približne 34

kilometrov. Takisto aj civilní štátni úradníci museli dokázať svoju duševnú a fyzickú spôsobilosť. Čo sa týkalo fyzickej zdatnosti, úradník musel byť úspešný v piatich disciplínach: plávanie, zápas, box, skok a šerm (Grexa, 2007).

Za jedno z ďalších významných období v oblasti pohybovej aktivity možno považovať stredovek. V tomto čase veľmi intenzívne pôsobila na vnímanie telesného pohybu kresťanská cirkev, ktorá sa prezentovala ako odporca antickej telesnosti. Výrok Tertuliána, ktorý bol cirkevný otec znel: "Palaestrica diaboli Negotium est" (cvičenie je dielo diabla). Následne v tomto období boli telesné cvičenia vyradené z výchovy a následne aj z celej pospolitej spoločnosti. Cirkev dokázala akceptovať iba prípravu vojakov. Ale aj tu si človek našiel únik ako sa pohybu aj naďalej venovať vo voľnom čase. Boli to tance a hry, ktoré pochádzali z ľudovej tradície a týmto spôsobom tieto aktivity nadväzovali na pohybovú kultúru človeka. Pri rôznych povolaniach bola potrebná dobrá kondícia ako napríklad u poslíčkov, či už peších alebo tých, ktorí jazdili na koňoch. Až koncom tohto obdobia sa znovu obnovili základy školskej telesnej výchovy, na čom mali zásluhy filozofi, ako napr. Erasmus Rotterdamský, Tomasso Campanella a iní (Verdon, 2003).

Prelom 18. a 19. storočia sa datuje ako obdobie založenia filantropizmu. Miestom vzniku boli nemecké štáty a jeho hlavným predstaviteľom bol Johan Bernhard Basedow (1723 - 1790). Basedow zaviedol telesnú výchovu ako vyučovací predmet. Telesná výchova fungovala v časovom rozsahu 2 - 3 hodiny denne. Ďalším prínosom filantropistov bolo to, že žiadali odbornú prípravu učiteľov telesnej výchovy. Filantropovia systematicky rozvíjali pohybové zručnosti mládeže už od školských rokov a zaradovali do výučby disciplíny ako beh, šplhanie, skoky, nosenie záťaže a podieľali sa tak na založení základov pre modernú európsku gymnastiku. Na prelome 19. a 20. storočia výrazne vzrástol rozvoj športu a turistiky. Boli založené telovýchovné školy a rôzne telovýchovné spolky. Najznámejšími sú napríklad Sokol, Scouting a americké spolky YMCA (Young Men's Christian Association), YWCA (Young Women' Christian Association). Tieto a iné telovýchovné systémy sa vďaka neustálym vedeckým štúdiám stále viac rozvíjali a zdokonaľovali. Športový rozvoj prenikal aj do školských osnov. Najdôležitejšou reformou pre strednú Európu bola novodobá rakúska metóda Karla Gaulhofer a Margarete Strickerovej. Základom tejto metódy bolo to, že celá školská výchova tvorila základ celkovej telesnej výchovy. Uprednostňovali sa výchovné a zdravotné ciele pohybovej aktivity nad snahou o výkon (Grexa, 2007).

Až do roku 1989 bola pohybová aktivita medzi kapitalistickými a socialistickými krajinami chápaná odlišne. V kapitalistických krajinách bola pohybová aktivita ponímaná skôr ako zdravotná prevencia pri pracovnom výkone a kompenzácia jednostranného zaťaženia.

V socialistických krajinách bol uplatňovaný sovietsky model. Znakom bolo zavedenie ideovej podriadenosti. Bola tu nastolená samostatná jednotná organizácia s dôrazom na masovosť a povinnosť narukovať. Pohybová aktivita od konca 20. storočia sa diametrálne líši od rokov prechádzajúcich. Vplyvom automatizácie vo výrobe, novým technologickým výdobytkom, kybernetike a komplexnejšej dostupnosti dopravných prostriedkov sa prirodzený pohyb vytráca z nášho života. Je citeľný nárast voľného času a ten by mal slúžiť na regeneráciu napríklad fyzickou aktivitou. Absentuje potreba spontánneho pohybu, šport sa čoraz viac vykonáva z ekonomických dôvodov a je sústredený hlavne na výkon (Grexa, 2007).

2.1.1 Čo je pohyb

Pohyb je základným prejavom existencie všetkých živočíchov vrátane človeka. Pohybom si zástupcovia v živočíšnej ríši pripravujú takú pozíciu v prostredí, ktorá je ideálna na získavanie potravy či úkrytu pred predátormi. Pohybová činnosť pri hľadaní potravy je odlišná od pohybovej činnosti pri nebezpečenstve alebo pri hľadaní sexuálneho partnera. Vo vývine človeka mal pohyb postupne za úlohu aj ďalšie funkcie od zabezpečovania základných životných potrieb až po hravé, športové, umelecké alebo spoločenské činnosti. Tak ako telá živočíchov, tiež ľudské telo je prispôbené k neustálemu pohybu. Aj keď je zdanlivo v pokoji, tak v žilách cirkuluje krv, prebieha dýchanie, dochádza k pohybu čriev, k pravidelnej srdcovej činnosti a podobne. Samotné premiestňovanie vlastného tela je zapríčinené vlastným aktívnym pohybom alebo pasívnym pohybom za pomoci iných živočíchov alebo prostriedkov. K tomu, aby bolo zachované pevné zdravie je nevyhnutnosťou práve prirodzenosť vlastného aktívneho pohybu (Machová, 2009).

Pohyb nám zabezpečuje pohybový aparát a funkčný celok pohybového aparátu sa skladá z čiastkových podsystémov (Dylevský & Machová, 2009).

Pod pojmom pohybová aktivita rozumieme druh telesného pohybu, ktorý si vyžaduje zvýšený kalorický výdaj (Marcus & Forsyth, 2010). Komačková (2009) uvádza, že pohybová aktivita posilňuje v ľuďoch schopnosť orientovať sa v prostredí, efektívne reagovať v danej situácii, v konkrétnom druhu prostredia, získavať pohybové zručnosti, vytvárať si pohybové návyky a naučiť sa vykonávať činnosti, ktoré sú nevyhnutné pre život.

2.1.2 Vplyv pohybu na organizmus človeka

Jeden z predpokladov pre spokojný život je mať dobré zdravie. Dôležitosť a nenahradiťnosť zdravia si uvedomujeme väčšinou až v tom čase, keď nám náš nedobrý

zdravotný stav pokazi naše plány, ciele alebo je pre nás obmedzujúci v našej každodennej aktivite. K tomu, ako si upevniť naše zdravie nás tiež motivujú stále prítomné reklamné spoty. Je potrebné ale zdôrazniť, že reklama častokrát odporúča iba produkty, po ktorých zázračne chudneme, vylepšíme si imunitný systém, zlepšíme naše pohybové ústrojenstvo. Netreba byť prekvapený, že je pre množstvo ľudí oveľa pohodlnejšie prísť do obchodu a kúpiť si kúzelný nápoj na chudnutie a ďalej systematicky odsúvať pohybovú aktivitu. Je nevyhnutné mať stále na pamäti, že každodenná fyzická aktivita nie je len športovanie a dosahovanie lepších výkonov, ale je to predovšetkým najúčinnější spôsob ako predchádzať, ale aj liečiť skupinu nezdravých návykov, zdravotných ťažkostí a chorôb. Neexistuje snáď iný prostriedok, ktorý by mal tak silne pozitívny vplyv na zdravie a kvalitu života ako samotný pohyb (Stejskal, 2004).

Dostatočná pohybová aktivita je dôležitou podmienkou normálneho rozvoja telesných funkcií, motorických schopností, zručností, zlepšenia telesnej kondície, výkonnosti a zdravia. Pozitívny vplyv pohybovej aktivity na zdravie človeka je predovšetkým v preventívnych opatreniach. Sem radíme nahradenie nedostatočného pohybu: cvičením, pohybovou aktivitou alebo športom najmä v jeho rekreačnej forme (Novotný, 2016).

Pravidelné cvičenie a prirodzená pohybová aktivita spolu s dostatočným príjmom energie sú najlepšou, najbezpečnejšou a ekonomicky málo náročnou preventívnou ochranou pred civilizačnými ochoreniami. Štúdie dokázali, že dlhodobý systematicky vykonávaný pohyb predlžuje ľudský život a znižuje percento úmrtnosti na ochorenia súvisiace so sedavým spôsobom života. Okrem kladných účinkov na pohybový aparát človeka pohybová aktivita zlepšuje spánok a funkciu pamäte (Stejskal, 2004).

Nesmieme zabudnúť ako vplyva pohyb v prípade liečebných procesov. Okrem preventívneho významu pred mnohými ochoreniami, ako napríklad duševnými alebo telesnými, má nenahraditeľnú úlohu aj v liečebnom procese. Súčasťou liečebného režimu sú dôležité dve formy pohybovej aktivity. Prvou je liečebná telesná výchova v rámci preventívnej alebo neskorej liečebnej rehabilitácie. Jej cieľom je navrátiť zdravie človeka do pôvodného stavu ešte pred ochorením. Využívaná je najmä po úrazových stavoch alebo po akútnych interných ochoreniach, ako napríklad infarkt myokardu. Druhou formou liečebnej pohybovej aktivity je dlhodobá komplexná liečba ochorení pohybového aparátu alebo vnútorných ochorení. Cvičenie v oblasti tejto pohybovej aktivity využíva prvky rehabilitačného cvičenia a rekreačných športových aktivít, ktoré majú za cieľ zlepšiť alebo udržať zdravotný stav a kvalitu života. Tieto rehabilitačné účinky pohybu v rámci dlhodobej terapie sa využívajú napríklad pri liečbe svalovej dysbalancie, pri poruchách motoriky, diabetes mellitus alebo astme (Novotný, 2016).

Veľké množstvo z týchto pozitívnych vplyvov sú kľúčové najmä u starších osôb. Pohybová aktivita sa dá chápať aj ako určitá investícia do budúcnosti. Mladí ľudia kvalitný spánok, funkčnú pamäť či funkčný pohybový aparát neocenia tak, ako staršie osoby. Silnou motiváciou pre aktívny životný štýl mladej alebo strednej generácie môže byť možnosť predĺženia života alebo dlhodobejšie zachovanie kvality života v starobe. Dobrá kondícia a minimalizovanie ochorení sú predpokladom nezávislého a kvalitného života a dlhodobej vitality. Tieto účinky na ľudské zdravie neponúkajú žiadne diétne ani farmakologické zásahy (Stejskal, 2004).

Vegetatívny nervový systém má za úlohu riadenie hladkého svalstva, ktoré sa nachádza prevažne v stenách dutých orgánov ako je napríklad tráviace ústrojenstvo, maternica, cievy. Ak budeme pravidelne a primerane prevádzkovať pohybovú činnosť, zvýšime tým aktivitu autonómneho nervového systému a táto aktivita je bojovníkom proti starnutiu (Novotný & Hruška, 2010).

K tomu, aby sme dosiahli tieto kritéria nám pomôže aj pravidelná pohybová aktivita a relaxácia. Je možné teda chápať pohybovú aktivitu ako jeden z prostriedkov duševnej hygieny. Cvičenie a depresia - človek, ktorý prežíva depresiú, cíti, uvažuje a koná odlišne ako jedinec, ktorý je v relatívne dobrej psychickej pohode (Křivohlavý, 2013).

V súvislosti s depresiou sa zistilo, že bežci na dlhé trate, a to prevažne maratónci sú viac odolní voči depresii. To isté bolo zistené aj u jedincov, ktorí pravidelne behajú, plávajú alebo jazdia na bicykli. Tento pokles výskytu depresií však neplatí len pri aeróbných činnostiach. Podobné účinky zníženia výskytu depresií boli pozorované aj pri silových športoch akými sú posilňovanie s činkami atď. (Křivohlavý & Salmon, 2001).

Môžeme teda tvrdiť, že pravidelné cvičenie vieme považovať za druh antidepresíva, to však neznamená, že sa dá nahradiť jednoduchým cvičením, ale je to jeden z podporných vplyvov na dosiahnutie väčšieho účinku a zníženia recidívy.

Cvičenie a úzkosť - úzkosť je veľmi blízka strachu, ale na rozdiel od strachu nemá úzkosť predmet. Ľudia, ktorí sa pravidelne venujú pohybovej činnosti sa cítia svieži, menej úzkostliví a slobodnejší. Na dosiahnutie zníženia úzkosti nie je nutná iba aeróbna fyzická aktivita, ale úplne stačí prechádzka prírodou, výlety a nejedná sa len o starších ľudí, ale aj u detí a mládeže vieme pozorovať rovnaký efekt (Salmon, 2001).

Cvičenie a self-esteem - cvičenie a sebahodnotenie (self-esteem) má veľký význam. Cvičenie nepôsobí síce priamo, ale má nepriamy vplyv na sebahodnotenie. Vieme povedať, že pravidelne športujúci ľudia majú väčšie sebavedomie, majú pocit vlastnej hodnoty, pocit väčšej

energie, sebadisciplíny, sú pre okolie atraktívnejšie a tým sa zvyšuje ich sebavedomie. Celkovo možno povedať, že človek pohybovo aktívne sa cíti lepšie (Zanna, 2000).

Cvičenie a stres - výsledky štúdií ukazujú, že vyšší výskyt rakoviny je u ľudí, ktorí majú nízku pohybovú aktivitu, ako u ľudí, ktorí vykonávajú namáhavejšiu fyzickú prácu (Coates & Norman, 1992).

Je predpoklad, že fyzická námaha je akýmsi ventilom, ktorým sa uvoľňuje stres. Cviky, ktoré sú zamerané na uvoľnenie stresu, pomáhajú k funkčnosti žliaz a podporujú správnu sekréciu. Nie je potrebné predvádzať vysoké športové výkony, vieme vykonávať napríklad dýchacie a naťahovacie cviky ráno v posteli. Tým človek dosiahne rýchlejší tok krvi, čo vedie k vyššej činnosti nervových podnetov, zvyšuje sa energia a tá sa rozšíri do celého tela. Z týchto poznatkov teda vyplýva, že ľudia, ktorí pravidelne športujú alebo sú pohybovo aktívnejší, lepšie zvládajú každodennú záťaž (Williams, Spencer & Jackson, 1999).

Cvičenie a addikcia - z týchto poznatkov nám teda vyplýva, že pohybová aktivita má kladné účinky na ľudskú psychiku. Vieme ale aj o nežiadúcom aspekte, a to vtedy, ak si na cvičenie vybudujeme až prílišný návyk. Takémuto stavu sa hovorí addikcia (Hošek, 1999).

Ak je tento stav v medziach normy, keď má človek potrebu si ísť zašportovať a dostať tak zo seba energiu, hovoríme o pozitívnej addikcii. Poznáme ale aj termín negatívna addikcia, keď pod týmto termínom rozumieme neustále zvyšovanie športových nárokov a môže ísť aj o stále vyššie a nebezpečnejšie ciele, napríklad u horolezcov. Tento stav môže mať za následok zanedbávanie dôležitejších povinností, a to ako pracovných, tak aj rodinných a spoločenských (Křivohlavý, 2001).

2.1.3 Pohybová aktivita

Veda, ktorá sa zaoberá pohybom človeka sa nazýva kinantropológia. Presnejšie sa zaoberá štruktúrou a funkciou pohybových aktivít človeka, ich rozvojom, kultiváciou a liečebnými účinkami v prostredí telesnej výchovy, športu, fyzioterapie, rekreácie, zdravotnej telesnej výchovy. Hlavným kinatropologickým pojmom je teda pojem pohybová aktivita (Mužík & Süß, 2009).

Máme viacero definícií, ktoré popisujú pohybovú aktivitu.

„Pohybovú aktivitu chápeme ako komplex ľudského správania, ktorý zahŕňa všetky pohybové činnosti človeka. Je uskutočňovaná zapojením kostrového svalstva pri súčasnej

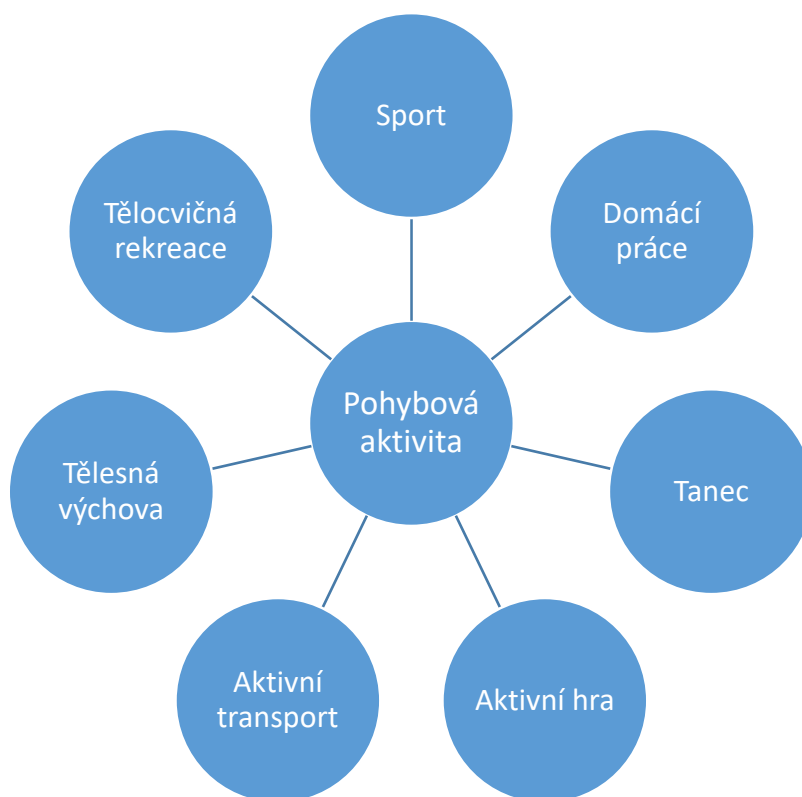
spotrebe energie. Je základným prejavom a požiadavkou zdravého ľudského organizmu." (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 132).

Pohybová aktivita je akýkoľvek vykonaný telesný pohyb (prevažne spojený s prenosom hmotnosti alebo s prekonávaním odporu) vyprodukovaný kostrovými svalmi, ktoré potrebujú k svojej realizácii energiu (WHO, 2013).

Z hľadiska energetického výdaja je pohybová aktivita definovaná ako každý telesný pohyb, ktorý je vykonávaný kostrovým svalstvom a ktorý vedie k zvýšeniu energetického výdaja nad prah kľudového metabolizmu jednotlivca (Sigmud & Sigmundova, 2011).

Z celkového energetického výdaja jedinca tvorí pohybová aktivita zhruba 15 – 40 %. Pohybová aktivita môže byť definovaná ako súhrn tých činností, ktoré realizuje kostrovo svalový systém. Tieto aktivity sú podmienené energetickým výdajom a súčinnosťou všetkých fyziologických funkcií (Měkota & Cuberek, 2007).

Z definícií nám vyplýva, že pohybová aktivita nezahŕňa len telesnú výchovu a šport, ale zahŕňa celú škálu najrôznejších pohybových činností človeka. Môže byť súčasťou detských hier, zamestnania, domácich prác, transportu z miesta na iné miesto, športu, tanca, rekreácie a mnohých ďalších (Obrázok 1).



Obrázok 1.(inšpirovaný).Štruktúra pohybových aktivít.(Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Sigmund a Sigmundová (2011) delia pohybovú aktivitu z hľadiska životného štýlu na štyri skupiny:

a) Habituálna pohybová aktivita

- popisuje bežne vykonávanú organizovanú aj neorganizovanú pohybovú aktivitu odohrávajúcu sa vo voľnom čase, v zamestnaní alebo v škole. Zahŕňa lokomóciu, rôzne druhy manipulácie, hry, športy a ďalšie bežne používané motorické schopnosti.

b) Organizovaná pohybová aktivita

- je intencionálna štruktúrovaná pohybová aktivita, ktorú riadi konkrétna osoba (učiteľ, vychovávateľ, tréner) v rámci vyučovacej, či tréningovej jednotky.

c) Neorganizovaná pohybová aktivita

- definuje pohybovú aktivitu, ktorú si jedinec volí svojvoľne podľa záujmov a vlastných potrieb. Je uskutočňovaná vo voľnom čase bez pedagogického dozoru.

d) Týždenná pohybová aktivita

- zahŕňa súhrn organizovaných aj neorganizovaných pohybových aktivít, ktoré sú realizované počas 7 dní po sebe nasledujúcich.

Charakteristiku pohybovej aktivity v širšom hľadisku môžeme chápať ako celkové mnohorozmerné správanie, ktoré dokážeme kvantifikovať a charakterizovať termínmi FITT: frekvencia, intenzita, druh a trvanie pohybovej aktivity. Vďaka FITT charakteristike môžeme s minimálnymi technickými nárokmi stanoviť úroveň vykonávanej pohybovej aktivity. Väčšie technické nároky sú kladené na zisťovanie úrovne pohybovej aktivity pomocou pedometra (počet krokov), akcelerometra (energetický výdaj alebo doba trvania pohybovej aktivity pri určitej intenzite, snímačov srdcovej frekvencie a ďalších multifunkčných prístrojov (Sigmund & Sigmundová, 2011).

- Frekvencia (Frequency) – nám stanovuje ako často máme pohybovú aktivitu vykonávať. Ide o aktivity miernej intenzity, fyzicky nenáročné, ktoré by mali byť obsiahnuté opakovane v každodennej činnosti časť dní v týždni. Aktivity s vyššou intenzitou, fyzicky náročnejšie, so športovým charakterom, by mali byť zahrnuté minimálne 3x do týždňa, ideálne každý druhý deň.
- Intenzita (Intensity) - je dôležitým ukazovateľom, ktorý určuje výsledok pohybového snaženia. Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov nesmie byť intenzita činnosti príliš nízka ani príliš vysoká. Hlavný ukazovateľ intenzity pohybu je TF (tepová frekvencia), ktorá presne vyjadruje ako za konkrétnych podmienok príslušná pohybová aktivita

zaťažuje organizmus. Pri vykonávaní pohybovej aktivity by mala byť TF na úrovni 65 - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie (SFmax). Hodnota závisí od veku a vieme ju jednoducho vypočítať podľa vzorca: $SF_{max} = 220 - \text{vek}$

- Trvanie (Time) - udáva po aký čas máme danou intenzitou činnosť vykonávať. Nesmie byť príliš krátka inak by nedochádzalo k optimálnemu rozvoju kondície a nesmie byť príliš dlhá, aby nedochádzalo k pretrénovaniu alebo preťaženiu, čo by malo za následok zhoršenie kondície.
- Druh (Type) - určuje o aký typ pohybovej činnosti by sa malo jednať. Prínosom sú predovšetkým aktivity posilňujúce aeróbnú kapacitu, teda aktivity vytrvalostného charakteru zaťažujúce po dlhšiu dobu dynamicky veľké svalové skupiny. Každú pohybovú aktivitu možno označiť určitou intenzitou (Sigmund & Sigmundová, 2011)

2.1.4 Doporučená pohybová aktivita

Podľa World Health Organization (2010) je pohybová aktivita (PA) definovaná ako: „Akýkoľvek telesný pohyb spojený so svalovou kontrakciou, ktorá zvyšuje výdaj energie nad kľudovú úroveň.“ Do tejto definície možno zahrnúť všetky telesné aktivity, napríklad voľnočasové pohybové aktivity, šport, tanec, pohybovú aktivitu v zamestnaní alebo aktivitu spojenú s dopravou. Pohybová aktivita má výrazný vplyv na zdravie a kvalitu ľudského života, a preto je pravidelná pohybová aktivita nevyhnutná k optimálnemu fungovaniu organizmu. Okrem kladného vplyvu v prevencii chorôb poskytuje PA aj ďalšie sociálne a psychologické prínosy. Naopak, sedavý spôsob života je jeden z rizikových faktorov vzniku chronických chorôb vrátane kardiovaskulárnych ochorení. Pohybová aktivita poskytuje mnohé zdravotné prínosy.

Ak publikácie uvádzajú pojem pohybová aktivita, vo veľkom množstve prípadov tak označujú pohybovú aktivitu približne strednej intenzity zaťaženia - MPA. Slabšia intenzita zaťaženia je označovaná ako pohybová inaktivita všeobecne známa pod pojmom „sedavý spôsob života“ (Brown, Heath, & Martin, 2010).

2.1.4.1 Odporúčania pre pohybovú aktivitu v ranej dospelosti a strednom veku (19-64 rokov)

Odporúčanie pre dospelé osoby je venovať sa pohybovej aktivite na udržanie alebo zlepšenie aeróbnej kapacity pri intenzite zaťaženia na úrovni 50 – 60 % VO_{2max} . Celkový čas by mal tvoriť 140 - 180 minút týždenne. To sa dá dosiahnuť napríklad cvičením jeden alebo

viackrát denne v 20 minútových intervaloch. Pre udržanie alebo posilnenie svalovej sily je vhodné 2 – 3x týždenne vykonávať silové cvičenia na posilnenie hlavných svalových skupín. Fyzická aktivita je nevyhnutná aj pre osoby so zdravotnými problémami. Pred začatím PA by sa tieto osoby mali o možnostiach a vhodnosti zaradenia fyzickej aktivity poradiť s lekárom. Medzi vhodné fyzické aktivity, ktoré môžu slúžiť ako prevencia vzniku osteoporózy radíme cviky a športy, ktoré obsahujú rôzne poskoky. Medzi ďalšie vhodné činnosti patrí cvičenie na posilnenie svalstva, chôdza, beh alebo tanec (Ohta, Tabata, & Mochizuki, 2000).

Iné odporúčania dlhších štúdií vykazujú, že dnešná populácia sa nevenuje alebo venuje len príliš málo pohybovým aktivitám. Výskumy v Českej republike uverejnené v programe Zdravie 21 uvádzajú, že viac ako polovica českej populácie nespĺňa odporúčanú úroveň pohybovej aktivity. Tento nedostatok stredne intenzívnej pohybovej záťaže potom spôsobuje časté chyby v držaní tela, podieľa sa na vzniku mnohých chronických ochorení (obezity, diabetu, kardiovaskulárnych chorôb, osteoporózy atď.), ktoré postihujú značný počet ľudí v období mladej dospelosti a sú častou príčinou dlhodobej pracovnej neschopnosti. Vedeckí pracovníci sa preto rozhodli vytvoriť odporúčania pre pohybovú aktivitu, ktoré umožňujú dosiahnutie a udržanie zdravotných výhod človeka (Holčík, 2004).

Svetová zdravotnícka organizácia na základe získaných informácií stanovila doporučené hodnoty a metódy fyzickej aktivity pre dospelého človeka:

a) pohybová aktivita strednej intenzity trvajúca minimálne 30 minút denne alebo aspoň 5x týždenne pri SF (srdcovej frekvencii), ktorá dosahuje 60 - 74 % MSF (maximálnej srdcovej frekvencie)

b) intenzívna pohybová aktivita najmenej 20 minút 3x týždenne pri srdcovej frekvencii, ktorá dosahuje 75 - 85 % MSF. Odporúčaná doba pohybovej aktivity nemusí byť vykonávaná nonstop, ale môže byť plnená súčtom niekoľkých intervalov, ktoré by však mali trvať aspoň 10 minút.

Americká smernica „The physical activity guidelines for Americans“ odporúča pre udržanie zdravia vykonávať stredne zaťažujúcu pohybovú aktivitu aspoň 150 minút týždenne alebo intenzívne pohybové aktivity 75 minút týždenne (Marková, 2012).

Usporiadanie všetkých pohybových aktivít, ktoré sa vyskytujú v živote človeka v určitom časovom intervale vyjadruje pojem pohybový režim. Je špecifický vhodným zaradením pohybových aktivít do celkového kolobehu každodenných činností tak, aby zo zdravotného hľadiska nedošlo k nevhodným kombináciám a dodržiavaniu poradia v činnostiach denného režimu (Šimoníček, 2011).

2.1.5 Ochorenia spôsobené nedostatkom pohybovej aktivity

Obezita a nadváha je v dnešnej dobe veľký zdravotnícky a spoločenský problém. Oficiálne štatistiky tvrdia, že počet obézných ľudí vo svete neustále stúpa. V Českej republike je už viac ako polovica obyvateľstva obézna. Zvýšená hmotnosť v detskom veku pravdepodobne zvyšuje percento obezity v dospelosti. Nárast telesnej hmotnosti v dospelom veku je prirovnávaný k úbytkom pohybovej aktivity. Obézni jedinec disponuje nadbytočným množstvom tukového tkaniva (Vítek, 2008).

Príčiny obezity a nadváhy: genetika, tehotenstvo, po pôrode, dospievanie, menopauza, nástup do práce, odchod do dôchodku, po operáciách, či zranení, ukončenie pravidelnej pohybovej aktivity, problémy v práci, rodine a podobne (Golan, 2006).

U obézných ľudí sa vyskytujú aj ďalšie problémy ako sú problémy pohybového aparátu, u žien porucha menštruačného cyklu, častejší výskyt rakoviny krčka maternice, maternice, žľčovodu a prsníkov. U mužov je zase zvýšené riziko rakoviny hrubého čreva a prostaty. Ďalej môže obezita ovplyvniť aj ďalší spôsob života, horšie uplatnenie na trhu práce, nepríťažlivosť pre opačné pohlavie, zníženie spoločenského uplatnenia atď. Pravidelná pohybová aktivita zabraňuje ukladaniu podkožného tuku, posilňuje imunitný systém, zlepšuje psychický stav. Človek lepšie zvláda stresové situácie, zvyšuje sebavedomie, utvára a upevňuje sociálne väzby (Stejskal, 2004).

Príčin zvýšenej hmotnosti je naozaj mnoho. Každý z nás ma totiž inú genetiku, iné metabolické spaľovanie a teda aj iný biorytmus metabolizmu. Najčastejšou príčinou je zvýšený príjem energie a znížený výdaj. Väčšie množstvo jedla + obmedzený pohyb = obezita. Ochorenia spôsobené obezitou: zvýšený cholesterol, cukrovka, znížená imunita, riziko nádorových ochorení, poruchy plodnosti, hemoroidy depresie atď. Na Slovensku trpí nadváhou až 22 % ženskej populácie a 25 % mužskej populácie (OECD Publishing, 2017).

Ischemická choroba srdca – pri pravidelnej fyzickej záťaži je dokázané znížené riziko ischemickej choroby srdca, zvyšuje sa pravdepodobnosť prežitia prvotného srdcového záchvatu. Pravidelná pohybová aktivita znižuje tepovú frekvenciu a TK a to ako kľudovú, tak aj pri záťaži. Tým sa zlepšuje vyprázdňovanie a plnenie srdca a jeho efektivita sa zvýši. Vencovité tepny srdca sa rozšíria tak isto aj hustota ich kapilár a tým sa prekrvenie srdca zlepši (Musilová, 1997; Stejskal, 2004).

Vysoký krvný tlak - za vysoký krvný tlak, čiže hypertenziu, je považovaný taký stav, keď je systolický tlak vyšší ako 160 mm Hg alebo keď diastolický tlak presiahne 90mm Hg. Hypertenzia zvyšuje riziko ischemickej choroby srdca, centrálnej mozgovej príhody a periférne

cievne ochorenia. Pravidelná pohybová aktivita miernej intenzity znižuje krvný tlak a to ako kľudový, tak aj pri záťaži.

Klasifikácia hypertenzie podľa orgánových komplikácií (Štejfa, 1998).

Cievna mozgová príhoda - príznakom je zúženie alebo úplné uzavretie mozgových ciev. Pokiaľ sa dostatočne venujeme pravidelnej pohybovej aktivite už od detstva, tak v starobe je výrazne znížené riziko tohto ochorenia (Sheena, 2011).

Diabetes II. typu - nadmerný príjem energie v kombinácii s nedostatkom pohybu vedie prvotne k poruchám metabolizmu a to k zvýšenej produkcii hormónu inzulín a zníženiu rezistencie buniek. Pravidelné cvičenie vedie k rovnováhe medzi energetickým výdajom a príjmom, účinnosť inzulínu sa zvyšuje, bunky sa stávajú citlivejšie a produkcia inzulínu klesá. Vplyvom týchto pozitívnych zmien dochádza k zvýšenej tvorbe HDL (dobrého) cholesterolu, znižuje sa krvný tlak, krvná zrážanlivosť sa upravuje, znižuje sa prevaha sympatika (Stejskal, 2004).

2.2.1 Obdobie mladej dospelosti

Obdobie mladých dospelých sa viaže s množstvom transformácii v živote oboch pohlaví. Zmeny majú súvis najmä s profesionálnym a partnerským životom. U nás nie je nadobudnutie statusu dospelého jedinca jednoznačne určené .

Macek (2003) popisuje dospelosť z právneho hľadiska: 18 rokov - nadobudnutie dospelosti z právneho hľadiska, spoločnosťou prijatý ako dospelý jedinec, 19 rokov - väčšie množstvo jedincov v tomto veku ukončuje stredoškolské vzdelanie, 23 - 25 rokov - väčšina vysokoškolákov ukončuje pôsobenie na vysokej škole a pristupuje k hľadaniu pracovných príležitostí.

Delenie dospelosti podľa Vágnerovej (2000):

1. Mladá dospelosť (20 - 40 rokov)
2. Stredná dospelosť (40 - 50 rokov)
3. Staršia dospelosť (50 - 60 rokov)

Iné delenie dospelosti uvádza Příhoda (1977):

1. Mladá dospelosť (20 - 30 rokov)
2. Obdobie životnej stabilizácie (30 - 45 rokov)
3. Začiatok involúcie (45 - 60 rokov)

Prechod do dospelosti sa nedá jednoznačne vymedziť. Jediným pevne vymedziteľným míľnikom je dosiahnutie dospelosti z právneho hľadiska. To však nevypovedá o ostatných psycho-sociálnych aspektoch, ktoré prináša status dospelého, či už vnímaných subjektívne, alebo zo spoločenského hľadiska.

Vágnerová (2000) vymedzuje mladú dospelosť vekom od 20 do 35 rokov a vstup do dospelosti spája s ochotou prijať a schopnosťou zvládnuť určité vývojové úlohy ako ujasnenú profesijnú rolu, stabilné partnerstvo (resp. manželstvo) a napokon rodičovstvo. Postoj k dospelosti je však u mladých dospelých, predovšetkým v ranej fáze, skôr ambivalentný, v popredí je často dilema spočívajúca v rozpore medzi stále aktuálnou potrebou slobody a nezávislosti, s nutnosťou prijímať role, sociálne potvrdzujúce dospelosť, ale vo svojej podstate značne obmedzujúce.

Langmeier a Krejčířová (1998) situujú ranú dospelosť do vekového rozmedzia zhruba od 20 do 25 rokov ako prechodnú fázu medzi adolescenciou a plnou dospelosťou. Je podľa nich vymedzená jednak biologickým vekom, jednak dosiahnutím určitého stupňa osobnej zrelosti a prevzatím určitých vývojových úloh.

Sheehy (1999) na margo vývojových etáp v ľudskej ontogenéze hovorí o „prevrate“ v životnom cykle v súvislosti so skorým príchodom puberty a dramatickým predlžovaním obdobia adolescencie. Podľa nej skutočná dospelosť prichádza až v tridsiatke. V dnešnej dobe, za neprítomnosti akýchkoľvek jasných ukazovateľov životnej cesty, pod ekonomickým tlakom a s hrôzou z neobmedzeného výberu majú mnohí členovia ohrozenej generácie nový cieľ študovať čo najdlhšie. Dvadsiatka sa pretiahla do dlhej dočasnej dospelosti. Väčšina mladých ľudí vytiahne korene až po dvadsaťpäťke a skoro do tridsiatky ostávajú v provizórnej dospelosti a posúvajú tak všetky ostatné obdobia až o 10 rokov

2.3 Voľný čas

„Voľný čas chápeme ako čas, ktorý má človek k dispozícii pre seba mimo svojich povinností na sebavyjadrenie, seberealizáciu i rozvoj osobnosti podľa vlastných potrieb a záujmov“ (Kratochvílová, 2010, s.109).

Počas nášho života je voľný čas jeho veľkou súčasťou. Čas bol, je a bude bez ohľadu na nás. Času prispôsobujeme riešenie situácií, zaraďujeme doň svoje pracovné, osobné a spoločenské udalosti. Dôležitou charakteristikou dnešnej modernej doby je voľný čas. Pokrok v technike uľahčil ľuďom prácu a rozdelil tak klasický pracovný deň na časové úseky stanovené na prácu a povinnosti a úseky, v ktorých sa absolútne nedeje nič a jedinec si je pánom svojho

času. Časť dňa, s ktorou môže človek disponovať podľa svojho uváženia, nazývame voľný čas (Slepičková, 2005).

Pod pojmom voľný čas chápeme čas, „ktorý nám zostane po splnení pracovných a školských povinností a nevyhnutných činností, ktoré sú spojené s našou osobnou hygienou, spánkom a jedlom“ (Zelinová, 2012, s.12).

Najľahšie delenie voľného času z hľadiska intenzity je na aktívne a pasívne strávený čas. Aktívne formy trávenia voľného času delíme na činnosti manuálne, fyzické, kultúrne, intelektuálne a sociálne. Medzi pasívne formy voľného času sa radí predovšetkým sledovanie televízie a leňošenie. Zložitejšie delenie je popísané nižšie. Popisuje nám štruktúry nominálneho fondu času (Slepičková, 2005).

- Pracovná doba: človek sa venuje práci. Táto činnosť má motiváciu v získaní prostriedkov k prežitiu. Ide hlavne o zamestnanie, nadčasy, individuálnu prípravu na zamestnanie či účasť na školeniach. Zahŕňa aj vedľajšie brigády na ďalšie zabezpečenie obživy ako je napr. chov zvierat a pod.
- Nutná mimopracovná doba: patria sem činnosti nevyhnutné pre jednoduchú existenciu človeka spojené s činnosťami, ktoré neprinášajú finančný efekt a nie sú založené na slobodnom výbere:
 - a) uspokojovanie bio-fyziologických potrieb (spánok, jedlo, osobná hygiena, lekárska starostlivosť a pod.)
 - b) ostatné činnosti (cesta do práce a z práce, starostlivosť o domácnosť - príprava jedla, upratovanie, pranie bielizne a pod.)
- Voľný čas
 - a) manuálne aktivity - záhradkárčenie, hobby, ručné práce a pod.
 - b) fyzické aktivity - prechádzky, turistika, šport a pod.
 - c) kultúrno umelecké aktivity - čítanie kníh, návštevy divadiel, kino, počúvanie rádia atď.
 - d) kultúrno umelecké aktivity tvorivého a interpretačného typu - hudba, spev, herecká činnosť, fotografovanie a iné.
 - e) kultúrno racionálne - dobrovoľno-vzdelávacie aktivity - sledovanie masmédií, lúštenie krížoviek a pod.

2.3.1 Funkcia voľného času

Voľný čas je významnou a neoddeliteľnou súčasťou života. O vymedzení voľného času píšajú aj nasledujúci autori.

Fišerová (2009) delí tieto 3 funkcie: inštrumentálna, humanizačná a zábavná

Delenie podľa Kratochvílovej (2010) :

- Zdravotno - hygienická funkcia - je významná tým, že voľný čas prispieva k zdravému telesnému a duševnému vývoju človeka. Ide o dodržiavanie psycho-hygienických zásad, v striedaní činností rôzneho druhu, v delbe pracovného času a odpočinku, v striedaní organizovaných a povinných činností vs. činnosť spontánna a dobrovoľná.
- Formatívne-výchovná funkcia spočíva v aktívnom a priamom vytváraní možností, príležitostí na ovplyvňovanie formovania, výchovu, rozvoj osobnosti a záujmov, schopností, návykov, tvorivosti, motivácie, mravných vlastností charakteru, kladného vzťahu ku hodnotám a hodnotovým orientáciám. Vďaka tejto funkcii voľného času si jedinec získava množstvo nových informácií.
- Sebarealizačná funkcia - hovorí o socializácii jedinca a personalizácii, pojednáva o uspokojovaní potrieb a záujmov, jeho sebapoznávanie, sebadôveru, sebaúctu, sebakritiku, sebamotiváciu, sebakontrolu, sebaovládanie, sebavyjadrenie, sebazdokonaľovanie, ktoré sa rozvíja prostredníctvom voľnočasových aktivít.
- Socializačná funkcia - znamená, že človek potrebuje tráviť svoju voľnú čas v rôznych formálnych a neformálnych skupinách. Je nutné vytváranie podmienok na nadväzovanie sociálnych vzťahov, napr. pri organizácii akcií, letných táboroch, pri rozličných hrách, výletoch, besedách, súťažiach alebo v záujmových krúžkoch.
- Preventívna funkcia - má 3 smery:
 1. Primárna prevencia - daná pre celú populáciu, najmä nerizikové časti.
 2. Sekundárna prevencia - zameriava sa na kriminálnych, rizikových jedincov.
 3. Terciárna prevencia - usiluje sa o zastavenie recidívy u týchto jedincov, ktorí už boli negatívnymi vplyvmi ovplyvnení.

2.3.2 Činitele ovplyvňujúce voľný čas

Podmienky, ktorých cieľom je ovplyvňovanie voľného času sú:

- Exogénne (vonkajšie) podmienky - vzťahujú sa k historickým, sociálnym, filozofickým, spoločenským a kultúrnym otázkam ohľadom voľného času, ktoré sa menia v priebehu historického vývoja.

- Endogénne (vnútorné) podmienky - ide o komplex fyzických, hygienických a psychologických činiteľov, ktoré vplývajú na osobnosť jedinca vo voľnom čase (Voorpostel, Lippe, & Gershuny, 2010).

Rodina ako základná skupina v rámci spoločenského života je dôležitým ovplyvňovateľom výchovy potomkov v ich voľnom čase. Vo vysokej miere sa podieľa na tvorbe osobnostného charakteru jedinca. Rodina je prvým ovplyvňiteľom, ktorý vstúpuje potrebu vzdelania a výchovy, tvorí podmienky na obranu pred spoločnosťou, udáva základ rebríčku hodnôt a podieľa sa na tvorbe medziľudských vzťahov (Jacob, Brown, & Leon, 2014).

Škola ako prvý edukačný faktor je doplnkom pre výchovu v rámci rodiny. Naprogramovať zlepšenie faktoru pôsobenia rodiny na študenta vo vysokej miere ovplyvňuje pedagogický dozor (Trudeau & Shephard, 2008).

Jedným z veľmi silných ovplyvňovateľov sú „peer groups“ tzv. vrstevnícke skupiny. V živote jedinca sa ich postavenie dá charakterizovať:

- a) budujú vplyv makrosociálneho prostredia
- b) vplývajú na výkon jednotlivca
- c) sú jedným z prioritných formovateľov jednotlivca
- d) výrazne vplývajú na socializáciu jedinca
- e) sú uspokojovateľom spoločenských potrieb
- f) utvárajú kolektív
- g) vzbudzujú potrebu seberealizácie (Trudeau & Shephard, 2008).

Sociálne siete sú jeden z najsilnejších motivátorov k pasívnemu tráveniu voľného času. Ovpľývajú jedinca každej vekovej kategórie. Spôsobujú systematické odbiehanie od vykonávanej činnosti a majú za následok nesústredenosť. Komunikácia je systematizovaná do správ na internete, vytratila sa motivácia k osobným stretnutiam a tým pádom aj aktívnemu tráveniu voľného času (Cavallo, 2012).

2.3.3 Štruktúra voľného času

Slepičková (2005) je toho názoru, že bežný pracovný deň si vieme rozdeliť na niekoľko úsekov: 8 hodín práca/školské povinnosti, 8 hodín spánok, 2 hodiny strava/hygiena, 1 hodina čas strávený v dopravných prostriedkoch, zvyšný čas = domáce práce a voľnočasové aktivity.

V pomere žien a mužov v priestore pre voľný čas vyhrávajú suverénne muži. U nich predstavuje voľný čas 2-3 násobok voľného času žien.

Delenie aktívnosti voľného času podľa Slepíckovej (2005):

- manuálne aktivity - hobby, ručné práce, práca v záhrade, atď.
- fyzické aktivity - športovanie, turistika, aktívna chôdza, atď.
- kultúrno-umelecké aktivity - čítanie kníh, návšteva kín a divadiel, hudba, spievanie , herecká činnosť, práca s fotoaparátom, atď.
- racionálne-dobrovoľné vzdelávanie - sudoku, bingo, lúštenie krížoviek, atď.
- spoločensko-formálne aktivity - práca v štátnej správe, zasadnutia organizácii, atď.
- neformálne aktivity - návštevy rodiny, priateľov, posedenia s kamarátmi, atď
- hry, zberateľstvo - športové diváctvo, spoločenské hry, atď.
- pasívny odpočinok - sedenie, oddychovanie, ležanie, fajčenie, popíjanie kávy, atď.

2.5 Hypokinéza

Hypokinéza je vnímaná ako nedostatočná pohybová aktivita. Má negatívny vplyv na organizmus jednotlivca. Ak sa jednotlivec nevenuje žiadnej pohybovej aktivite, jeho telo neprodukuje endorfíny natoľko, ako pri pohybovej aktivite. Endorfíny pôsobia na náladu, zlepšujú pocity, eliminujú stres. Ďalším javom, ktorý je spojený s hypokinézou je psychický jav a to nespokojnosť so svojím vlastným telom. Nedostatočná pohybová aktivita spôsobuje obezitu a nadváhu. S tým sa spája aj rednutie kostí, oslabenie šliach, uvoľňovanie väzov a príznakom je aj svalová atrofia. Svalstvo, ktoré ochabuje má za následok nesprávne držanie tela. Inaktivita má za následok bolesti v rámci pohybu, ktoré zabráňujú v ďalších pohybových činnostiach (Pate, 2012).

3.5.1 Charakteristika hypokinézy

Samotná choroba nepatrí medzi choroby ohrozujúce život. Táto choroba ale môže viesť k smrteľným chorobám a vážnym komplikáciám. Hypokinéza definuje stav ľudského tela, ktorý je odpoveďou na nedostatok motorickej aktivity v dôsledku rôznych príčin – infekcií centrálného nervového systému, blokovania neuroreceptorov po požití lieku, pri zraneniach, pádoch alebo poškodení hlavy, pri intoxikácií, vaskulárnuch poruchách, ďalej sú to degeneratívne poruchy, depresia al. katónia (stav strnulosti pri plnom vedomí, spojuje sa so schizofréniou). Nástup tohto ochorenia nie je náhly, je postupný, ale čím viac postupuje, tým je rýchlejšie zistiteľná. Hypokinézu sprevádza množstvo príznakov vďaka ktorým vieme prejav

tejto choroby odsledovať: bolesť hlavy, systematické zlomeniny, problém s erekciou u mužov, úzkosť, celodenná ospalosť, zvyšujúca sa hmotnosť atď. (Pate, 2012).

2.5.2 Dôvody hypokinézy

Moderná doba výrazne obmenila štýl života populácie. Dôsledkom urbanizácie, výškové budovy, hromadná doprava, domácnosti disponujú funkciami, aby bola práca robená namiesto nás, výtahy, ovládače na televíziu, práčky, umývačky riadu. Životný štýl dnešnej doby na základe všetkých týchto aspektov vnímame ako sedavý. Ubúda fyzicky náročná práca v zamestnaniach a tým sa znižuje energetický výdaj. Sedavý spôsob života chápeme ako nedostatok pohybovej aktivity a to ako v zamestnaní, tak v škole, ale aj vo voľnom čase. Príklad: do zamestnania, do školy ľudia používajú na presun dopravné prostriedky, pri práci, ak aj je manuálna, je pohyb minimálny, prevažne je to sedenie pri strojoch, v škole, opäť sedenie na prednáškach a zo zamestnania je presun opäť dopravnými prostriedkami (Machová, 2009).

Po práci či po škole je človek rád, že má čas na oddych a ťažko sa mu odchádza z domu a pohodlia, ktoré v ňom má. Dôvodom je vo väčšine prípadov hlavne psychická únava. Takýto štýl spoločnosti má tendenciu sa stále za niečím naháňať. Usilujú sa o dosiahnutie kariéry, a tým ide do pozadia rodina a čas vyhradený na aktívny odpočinok (Stejskal, 2004).

Najviac frekventované nedostatky v dnešnom chápaní životného štýlu majú za následok zlé stravovacie návyky, množstvo stresu... Tento druh životného štýlu vedie k zvyšovaniu počtu obeznych, podporuje rozvoj civilizačných chorôb a má za dôsledok väčšiu úrazovosť a prispieva aj k psychickej disbalancii. Vyše 60% ochorení je následkom zlého životného štýlu. Z minulých rokov vieme, že ľudia prioritne umierali na infekčné choroby, dnes je za príčinou väčšiny úmrtí životný štýl (Křivohlavý, 2001; Kukučka 2009; Nešpor, 2009).

2.5.3 Následky hypokinézy

Dôvody pokročilej hypokinézy sú pre telo človeka nezvratné. Spôsobujú atrofiu, porušený metabolizmus vo svaloch, nervový systém pulzuje spätné procesy, imobilita po infarkte myokardu, extrémne porušenie endokrinných žliaz, žilná trombóza, pneumónia, porucha metabolizovania tukov a iné (White & Randsdell, 2008).

2.6 Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

„...Běžit' nám všem o skutky, o děje...“ P.J.Šafárik (1795-1861)

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ) sa radí medzi významné a uznávané vzdelávacie inštitúcie nielen v Slovenskej republike, ale taktiež aj v Európe. V roku 2019 oslávi svoje 60-te narodeniny. V súčasnosti univerzita ponúka štúdium na lekárskej, prírodovedeckej, právnickej fakulte, fakulte verejnej správy a filozofickej fakulte. Absolventi tejto univerzity majú vynikajúcu povesť a uplatnenie na trhu práce ako doma, tak aj za hranicami. Univerzita učí študentov spolupatričnosti, k schopnosti kritického myslenia, k primeranému sebavedomiu. Poskytuje pre verejnosť aktivity šírením poznania prostredníctvom výskumu a rozvoja, podporou regionálnych a národných aktivít a tým prispieva k rozkvetu kultúry a vzdelanosti populácie.

3 CIELE

3.1 Hlavný cieľ

Hlavným cieľom diplomovej práce je analýza trávenia voľného času denných študentov vybranej vysokej školy s cieľom zistiť, či pohybová aktivita, ktorú v tomto čase vykonávajú je dostatočná pre ich zdravý životný štýl. Na základe analýzy bol vytvorený program na podporu pohybovej aktivity pre týchto študentov.

3.2 Úlohy práce

1. Zistiť aká je úroveň pohybovej aktivity na jednotlivých fakultách UPJŠ a akým spôsobom študenti trávia voľný čas.
2. Porovnať úroveň pohybových aktivít medzi študentmi na jednotlivých fakultách Univerzity Pavla Jozefa Šafárika.
3. Spracovať a štatisticky vyhodnotiť výsledky dotazníka.
4. Vypracovať projekt intervenčného programu pre študentov tak, aby sme ich motivovali k zvýšeniu pohybových aktivít počas voľného času.

3.3 Výskumné otázky

Na základe cieľa diplomovej práce sme si zvolili 2 výskumné otázky s parciálnymi výskumnými otázkami a hypotézami:

Aká je úroveň pohybových aktivít študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ?

1. Je voľný čas študentov na nami zvolenej vysokej škole vyplnený pohybovou aktivitou?
2. Aké pohybové aktivity najradšej vykonávajú študenti danej vysokej školy?
3. Čo motivuje resp. nemotivuje nami opýtaných študentov k pohybovej aktivite?
4. Je pohybová aktivita, ktorú sme zistili u študentov dostatočná?
5. Majú opýtaní dostatočnú motiváciu k aktívnemu tráveniu voľného času?

Aký je rozdiel medzi úrovňou pohybových aktivít medzi študentami jednotlivých fakúlt?

1. Existuje významný rozdiel medzi študentami jednotlivých fakúlt v úrovni zamestnanosti?
- K výskumnej otázke sme si určili nasledujúce hypotézy:

Nulová štatistická hypotéza H_{10} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v zamestnanosti.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{11} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt v úrovni zamestnanosti existuje rozdiel.

2. Existuje významný rozdiel medzi študentami jednotlivých fakúlt v spôsobe trávenia voľného času?

K výskumnej otázke sme si určili nasledujúce hypotézy:

Nulová štatistická hypotéza H_{20} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v spôsobe trávenia voľného času.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{21} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt existuje rozdiel v spôsobe trávenia voľného času.

3. Existuje významný rozdiel medzi úrovňou pohybových aktivít študentov jednotlivých fakúlt a tým, či majú zapísaný športový predmet ?

K výskumnej otázke sme si určili nasledujúce hypotézy:

Nulová štatistická hypotéza H_{30} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v úrovni pohybových aktivít.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{31} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt existuje rozdiel v úrovni pohybových aktivít.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika základného súboru

Predmetom skúmania správania študentov je zistenie úrovne pohybových aktivít počas voľného času, objektom skúmania sú teda študenti Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (ďalej už len UPJŠ), ktorí tvorili výskumný súbor. Celkový počet získaných dotazníkov bol 544 študentov (n=544; z toho 304 žien, 240 mužov). Charakteristika výberového súboru je prehľadne uvedená v nasledujúcej tabuľke (Tabuľka 2.)

Tabuľka 2

Charakteristika skúmaného súboru

		Fakulta verejne správy	Právnická fakulta	Filozofická fakulta	Prírodovedecká fakulta	Lekárska fakulta	Celkom
Pohlavie	Žena	54	62	62	72	54	304
	Muž	29	45	42	43	81	240
Vek	18	5	11	3	8	1	29
	19	19	14	9	19	21	82
	20	14	24	15	10	17	80
	21	11	12	15	20	19	77
	22	11	17	25	6	8	67
	23	8	13	13	21	28	83
	24	12	10	14	10	16	62
	25	3	06	10	21	24	64
Celkom		83	107	104	115	135	544
Celkom v %		15,29 %	19,66 %	19,11 %	21,13 %	24,81%	100%

Priemerný vek študentov je $21,63 \pm 2,8284$.

4.2 Spôsob a organizácia výskumu

Výskum bol realizovaný na nami vybranej košickej univerzite a to konkrétne na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Celkový počet študentov na UPJŠ je 8712. Bolo potrebné si teda zvoliť dostatočnú prieskumnú vzorku, aby mal prieskum vypovedateľnú hodnotu.

Veľkosť výskumnej vzorky sa určuje exaktnými štatistickými výpočtami, ktorý je možné vypočítať na základe vzorca:

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{H^2}$$

kde:

$z_{1-\alpha/2}^2$ – požadovaný interval spoľahlivosti; zvyčajne má hodnotu 95 % - 99 %; čím vyššia spoľahlivosť, tým väčšia bude veľkosť výberového súboru;

H – prípustné rozpätie chýb (maximálna chyba odhadu); zvyčajne +/- 10 % až +/- 2 %; čím menšia chyba sa toleruje, tým väčší výber treba uskutočniť;

s – štandardná odchýlka, ktorá sa vypočíta z nasledovného vzorca:

$$s = \sqrt{p * (1-p)}$$

kde:

p – podiel znaku;

Výpočet sme realizovali pomocou voľne dostupného Sample size calculator (Obrázok 3.) spoločnosti Creative Research Systems (Creative Research Systems, 2012), nakoľko využíva na výpočet minimálnej veľkosti vzorky ten istý vzorec. Veľkosť populácie základného súboru celej univerzity sme určili na 8712, hladinu významnosti α sme stanovili na 0,05, čo zodpovedá 95% intervalu spoľahlivosti a prípustné rozpätie chýb na 5%.

Determine Sample Size

Confidence Level: ☒ 95% ☐ 99%

Confidence Interval:

Population:

Sample size needed:

Obrázok 3. Výpočet veľkosti prieskumnej vzorky (Sample size calculator, 2018)

Minimálny počet študentov, ktorých sme mali prostredníctvom dotazníka osloviť bolo 368. Túto minimálnu vzorku sme splnili, nakoľko sa nám podarilo zozbierať až 544 odpovedí. Reprezentatívnosť výberovej vzorky sme testovali neparametrickým Chí-kvadrát testom o zhode základného súboru a výberového súboru na základe zastúpenia jednotlivých fakúlt, pohlavia aj veku.

Vzorka vyšla reprezentatívna, z čoho vyplýva, že závery prieskumu je možné považovať za štatisticky významné a smerodajné. Distribúcia dotazníka prebehla osobne. Nápomocní nám boli študenti doktorandského štúdia na každej jednej fakulte, ktorí dohliadli na vyplnenie dotazníka. Zber dát prebiehal od polovice februára 2018 do polovice marca 2018.

4.3 Metóda získavania údajov

Hlavnou použitou metódou pri zbere dát bola metóda dopytovania s použitím nástroja anonymného dotazníka na zistenie úrovne pohybových aktivít študentov UPJŠ. Veľkou výhodou dotazníkov je hlavne časová a finančná nenáročnosť. Dotazníková forma je veľmi jednoduchá a prehľadná na spracovanie. Dotazníkom vieme hromadne osloviť väčší počet respondentov. Veľkou výhodou je, že získané údaje vieme vyjadrovať kvantitatívne, čo nám pomáha aj pri lepšom grafickom zobrazovaní.

Dotazník bol tvorený zo 16 veľmi jasne zadaných a zrozumiteľných otázok (Príloha 1). Počet a obsah otázok bol zvolený tak, aby bol dostačujúcim pre náš výskum. Tento dotazník nebol štandardizovaný a bol vytvorený na účely spracovania nášho prieskumu. Pri tvorbe

dotazníka sme hľadali inšpiráciu pri podobne zostavených dotazníkoch. Veľmi veľkým pozitívom pri dotazníkovej forme je v prvom rade krátkosť času pri jeho vyplňaní a anonymita.

4.3.1 Metódy spracovania dát

Na vyhodnotenie a spracovanie zozbieraných dát sme využili matematicko-štatistické metódy pomocou tabuľkového procesora MS Excel s doplnkom Contingency Table. Výsledky vyplnených dotazníkov sme manuálne zadali do programu MS Excel, kde sme ďalej pokračovali s ich spracovaním.

Na zodpovedanie prvej výskumnej otázky sme použili opisné metódy. Na základe výsledkov prieskumu sme si odpovede prehľadne usporiadali. Pre lepšiu prehľadnosť zvolili grafické zobrazenie v koláčových grafoch.

Otázky mali uzavretú formu odpovedí, niektoré z nich mali na výber z dvoch foriem odpovedí áno-nie (v príslušnom tvare prispôsobenom konkrétnej otázke). V tomto prípade ide o špecifický prípad premenných, ktoré nazývame kategorické alebo binárne. Vzhľadom na túto skutočnosť sme si pre potreby odpovedania na výskumnú otázku č.2 vytvorili kontingenčnú tabuľku, v ktorej riadky predstavujú podiely „úspechov“, čiže počet študentov, ktorí spĺňajú kritéria zdravého zdravotného štýlu a teda ich úroveň pohybovej aktivity je dostatočná a podiely „neúspechov“, čiže absolútny počet študentov jednotlivých fakúlt, ktorí naopak tieto kritéria nespĺňajú. Ide o dvojrozmernú deskriptívnu štatistiku, pre porovnanie sme zvolili metódu rozdielu podielov a neskôr sme závislosti testovali chi-kvadrát testom, keďže ide o nominálne premenné.

Na výpočet závislostí sme si zvolili Chí-kvadrát test štatistiky a v MS Excel použili funkciu CHITEST, ktorá využíva vzťah:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Postup riešenia testovania chí –kvadrát testom: Po zostavení kontingenčných tabuliek nasleduje zostavenie nulovej hypotézy a k nej alternatívnej hypotézy. Hladina významnosti bola určená na $\alpha=0,05$, následne sa počítajú stupne voľnosti.

x^2 – výsledná chí- kvadrát štatistika

O – sú empirické hodnoty

E – vypočítané očakávané hodnoty

Porovnáme vypočítanú hodnotu χ^2 – kvadrátu s tabuľkovou hodnotou χ^2 – kvadrátu na zvolenej hladine signifikancie. Ak je naša hodnota χ^2 – kvadrátu vyššia než príslušná tabuľková, nulovú hypotézu zamietame a prijímame alternatívnu hypotézu H_1 .

Čiastkovú hypotézu druhej výskumnej otázky sme testovali binomickým testom. Binomický test je jednovzorkový podielový test, ktorý sa používa za účelom dokázania, či relatívna početnosť, v našom prípade podiel, určitej hodnoty premennej v základnom súbore sa rovná zadanej konštante. Cieľom tohto testu je odpovedať na otázku, či je možné na základe vybranej vzorky tvrdiť, že podiel v základnom súbore sa rovná určitej hodnote (príp. je väčší, resp. menší ako zadaná hodnota). Pokiaľ je p-hodnota nižšia ako zvolená hladina významnosti (tradične $5\%=0,05$), zvolená nulová hypotéza sa zamietne a potom sa prijme alternatívna hypotéza. Binomický test dokazuje, že rozdiel medzi zadanou konštantou a podielom vypočítaným zo vzorky je príliš veľký na to, aby mohol byť len dôsledkom náhodného výberu, preto sa považuje za štatisticky významný. V opačnom prípade je rozdiel medzi zadanou konštantou a podielom štatisticky nevýznamný. Výpočet sa realizuje na základe vzťahu:

$$z = \frac{\hat{p} - p_0}{\sqrt{\frac{p_0 \times (1 - p_0)}{n}}}$$

kde:

z – testovacie kritérium

$\hat{p}$ – relatívna početnosť

p_0 – očakávaný podiel základného súboru

n – počet jednotiek v štatistickom súbore

Hypotézu testujeme pomocou kritického intervalu. Kritický interval má tento tvar:

$$W = <u_{1-\alpha}; \infty) = <u_{0,95}; \infty) = <1,645; \infty)$$

5 VÝSLEDKY

Táto časť práce sa venuje prezentácii výsledkov práce.

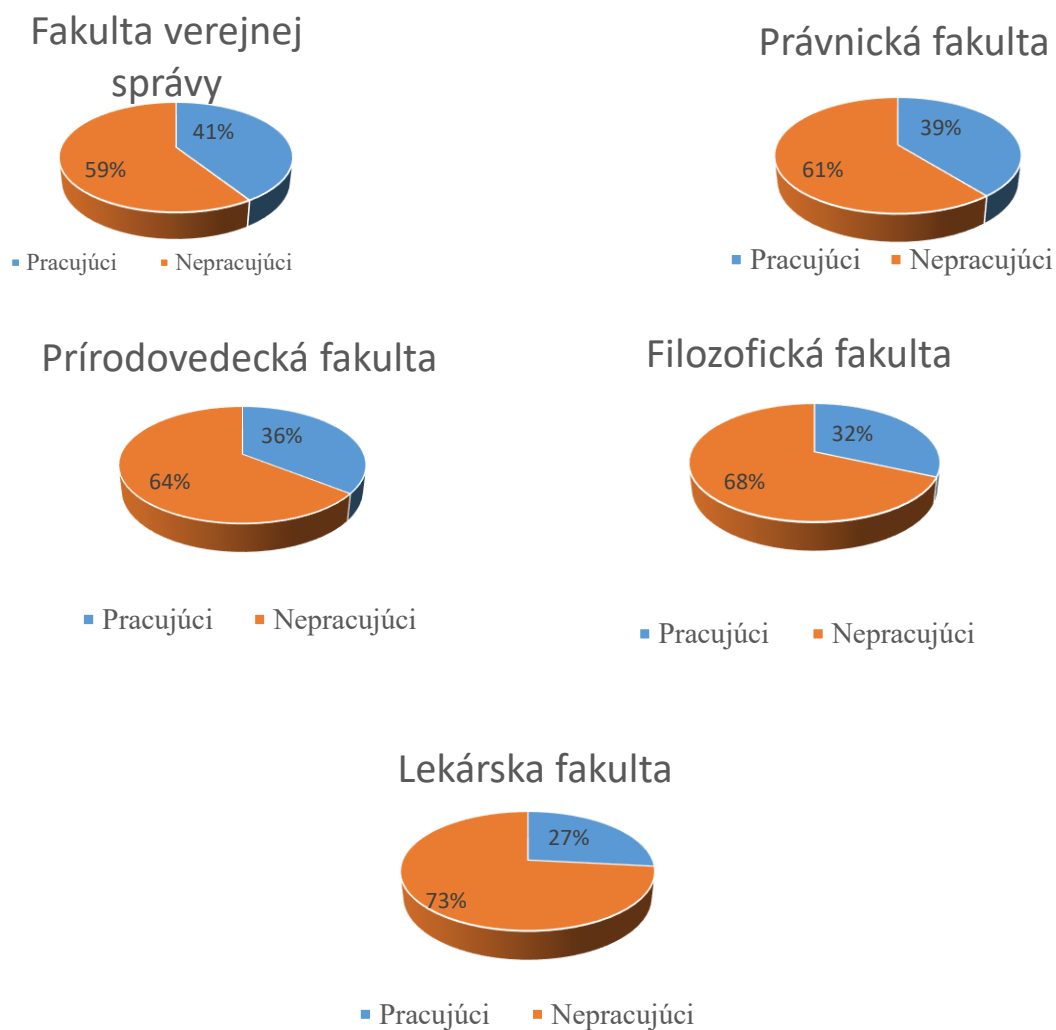
5.1. Úroveň pohybových aktivít študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ

Odpoveď na túto výskumnú otázku získame z odpovedí z prieskumu, v ktorom sme sa študentov pýtali otázky zamerané na pohybovú aktivitu, ich motiváciu k cvičeniu a kondíciu. V rámci hlavnej výskumnej otázky sme zodpovedali aj nasledujúce otázky.

1. Je voľný čas študentov na nami zvolenej vysokej škole vyplnený pohybovou aktivitou?
2. Aké pohybové aktivity najradšej vykonávajú študenti danej vysokej školy?
3. Čo motivuje resp. nemotivuje nami opýtaných študentov k pohybovej aktivite?
4. Je pohybová aktivita, ktorú sme zistili u študentov dostatočná?
5. Majú opýtaní dostatočnú motiváciu k aktívnemu tráveniu voľného času?

Pre lepšiu prehľadnosť a orientáciu v texte budeme na nasledujúcich stranách používať grafické zobrazenie nami získaných dát od študentov na UPJŠ.

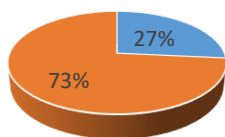
Zaujímalo nás, či študenti UPJŠ majú čas počas štúdia venovať sa nejakej brigáde, práci, ktorá im zabezpečuje určitú finančnú nezávislosť. Túto otázku sme zvolili hlavne preto, či čas, ktorý majú mimo štúdia využívajú aktívnym spôsobom. Najviac z opýtaných pracujúcich študentov sa nachádza na Právnickej fakulte a skoro rovnaký počet na Prírodovedeckej fakulte. Prekvapením pre nás nebola Lekárska fakulta, kde len necelých 27% z opýtaných študentov pracuje. Dôvodom bude náročnosť štúdia na medicíne, ktorá si vyžaduje využívanie voľného času na štúdium.



Obrázok 4. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Pracuješ popri štúdiu?

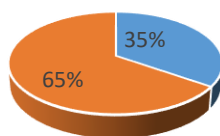
Odpovede na otázku trávenia voľného času nás veľmi prekvapili. Pri každej jednej fakulte je trávenie voľného času študentov prevažne pasívne. Najmenej aktívnych študentov je na Fakulte verejnej správy a to iba 22 z 83 dotazovaných. Na Lekárskej fakulte sú to skoro $\frac{3}{4}$ študentov, ktorí sú vo svojom voľnom čase neaktívni.

Fakulta verejnej
správy



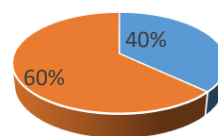
■ Aktívni ■ Pasívni

Právnická
fakulta



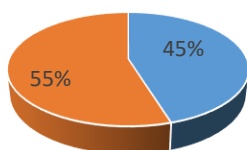
■ Aktívni ■ Pasívni

Filozofická
fakulta



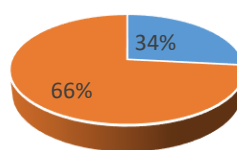
■ Aktívni ■ Pasívni

Prírodovedecká
fakulta



■ Aktívni ■ Pasívni

Lekárska fakulta

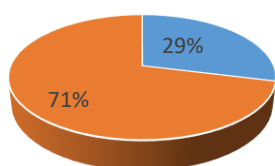


■ Aktívni ■ Pasívni

Obrázok 5. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Tráviš svoj voľný čas aktívne ?

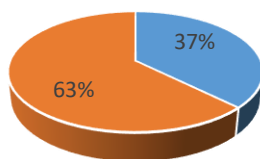
Otázku, akým spôsobom sa presúvaš z domu do školy, zo školy domov alebo na nejaké vlastné voľnočasové aktivity, v skratke, aká je preferovaná doprava, u nami opýtaných študentov sme zistili, že čo sa týka prepravy, je na prvom mieste hromadná doprava, teda autobusy, električky, autá... Môžeme teda konštatovať, že aktívny pohyb pri presunoch na miesta výrazne absentuje pri každej jednej z fakúlt UPJŠ.

Fakulta verejnej
správy



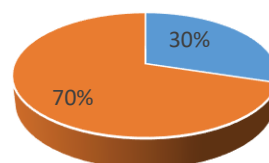
■ pešo al.bicykel
■ hromadná doprava

Právnická fakulta



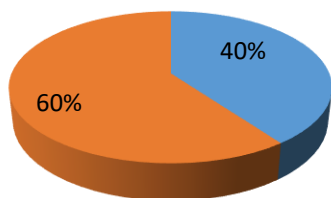
■ pešo al.bicykel
■ hromadná doprava

Filozofická
fakulta



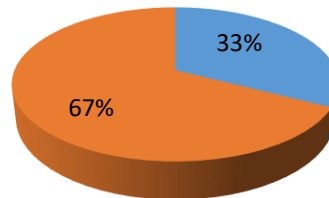
■ pešo al.bicykel
■ hromadná doprava

Prírodovedecká fakulta



■ pešo al. bicykel ■ hromadná doprava

Lekárska fakulta

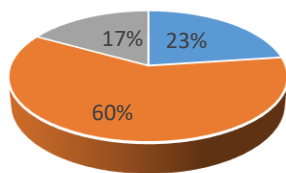


■ pešo al. bicykel ■ hromadná doprava

Obrázok 6. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Používaš pri svojej preprave z miesta na miesto viac cestnú dopravu alebo chodíš rád pešo resp. bicyklom?

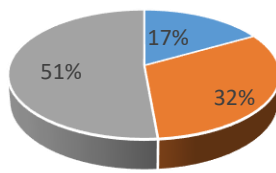
Normu 10000 krokov za deň spĺňa len 105 študentov, čo tvorí len 19,33% zo všetkých dotazovaných. Vieme, že podľa WHO je 10000 krokov denne minimálne množstvo aktivity, ktoré potrebujeme na udržanie si zdravého životného štýlu. Študenti Fakulty verejnej správy sú na najlepšej ceste pre splnenie tohto limitu, kde len 14 dotazovaných limit neplní a 50 dotazovaných je tesne pod hranicou 10000 krokov. Najviac musia zabráť študenti Právnickej fakulty, kde vyše polovica dotazovaných normu krokov na deň nespĺňa.

Fakulta verejnej správy



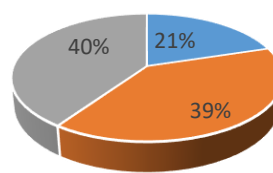
■ áno ■ skoro ■ nie

Právnická fakulta



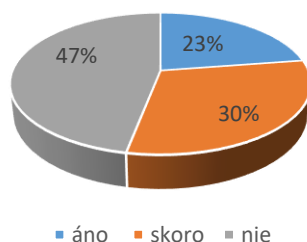
■ áno ■ skoro ■ nie

Filozofická fakulta

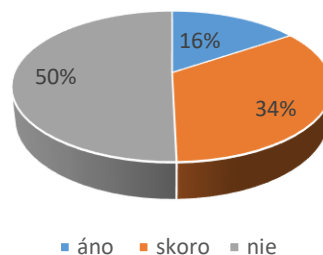


■ áno ■ skoro ■ nie

Prírodovedecká
fakulta



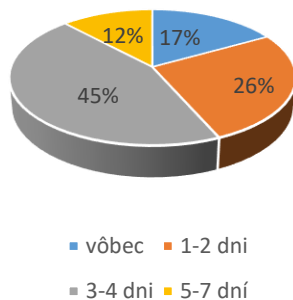
Lekárska fakulta



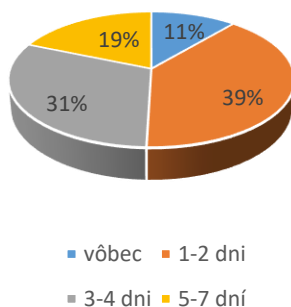
Obrázok 7. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Spĺňaš dennú normu pre pohybovú aktivitu čo je aspoň 10000 krokov denne ?

Trávenie voľného času študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ spojené s fyzickou aktivitou v rámci 1 týždňa nám ukazujú nasledujúce grafy. Najviac zastúpené je u študentov cvičenie 1-2 dni v týždni. Najviac športujúcich z našich študentov - respondentov sa našlo na Právnickej fakulte, necelých 19%. Študenti Prírodovedeckej, Filozofickej a Lekárskej fakulty sa približne v rovnakom počte nevenujú počas týždňa žiadnej pohybovej aktivite vo svojom voľnom čase.

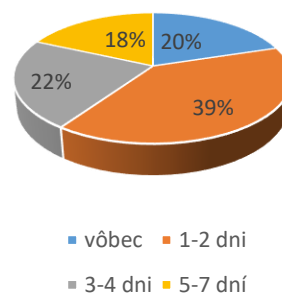
Fakulta verejnej
správy



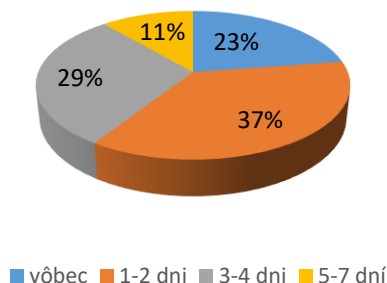
Právnická fakulta



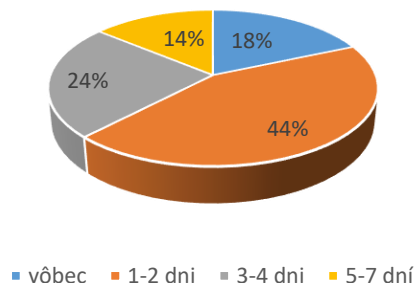
Filozofická
fakulta



Prírodovedecká fakulta



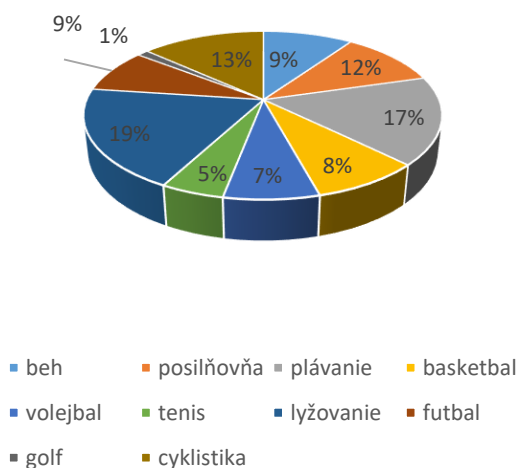
Lekárska fakulta



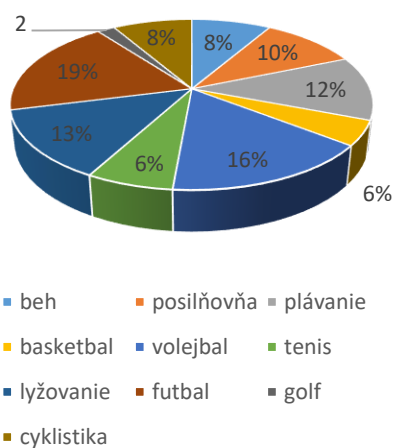
Obrázok 8. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Ako často sa venuješ pohybovej aktivite vo svojom voľnom čase ?

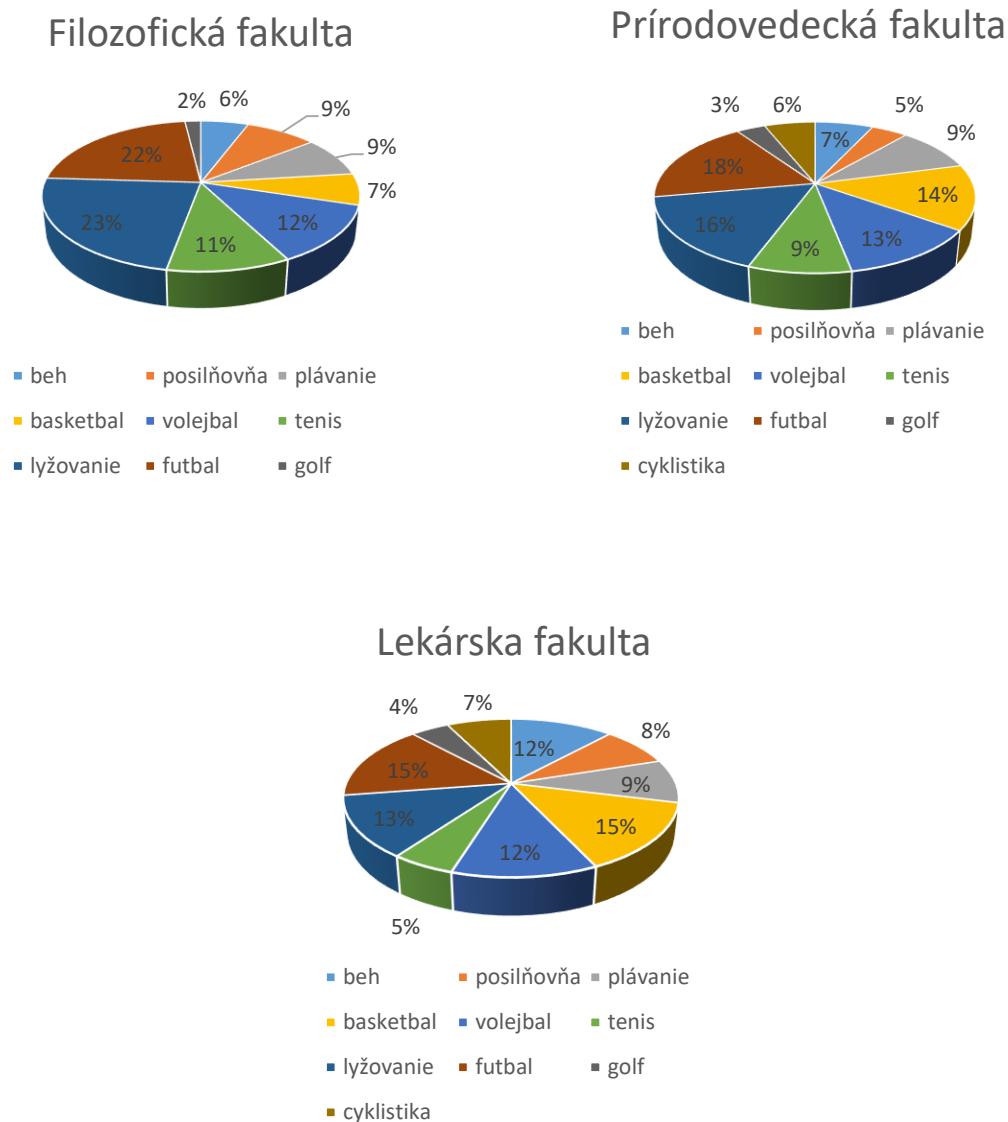
Dotazovaným študentom sme dali na výber z niekoľkých športov, aby mali možnosť si zvoliť, ktorému zo športov sa venujú a ak sa nevenujú, tak ktorý by bol pre nich lákavý. Na naše prekvapenie získal každý druh športu nejakého zástupcu na každej z fakúlt. Na Fakulte verejnej správy študenti zakrúžkovali, že lyžovanie je športom, ktorý ich najviac baví. Na Právnickej fakulte preferujú futbal. Študenti Filozofickej fakulty najradšej lyžujú. Na Prírodovedeckej fakulte je to opäť futbal, ktorý dominuje. Zhoda nastáva na Lekárskej fakulte, kde študenti sa v rovnakom počte najviac venujú ako futbalu, tak aj basketbalu.

Fakulta verejnej správy



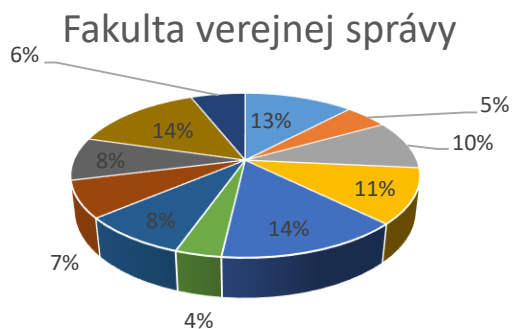
Právnická fakulta



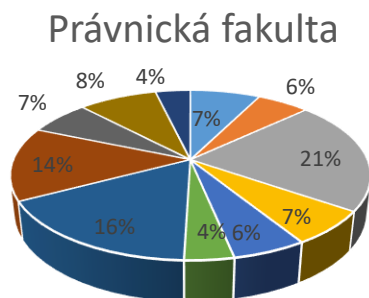


Obrázok 9. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Akému športu sa venuješ vo svojom voľnom čase alebo ak nešportuješ, akému by si sa najpravdepodobnejšie venoval/a ?

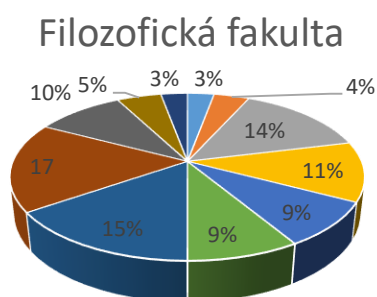
V našom dotazníku sme použili otázku, čím sú motivovaní študenti UPJŠ k cvičeniu. Chceme vedieť čo ich motivuje, aby sme aj na základe toho vedeli vytvoriť program na ešte väčšiu podporu chuti do cvičenia. Relax a zlepšenie kondície patrili medzi najsilnejšie motivácie študentov na Právnickej, Filozofickej aj Lekárskej fakulte. Najmenej čo im cvičenia a samotný pohyb prináša je pocit radosti. Kvôli zlepšeniu postavy cvičí na Prírodovedeckej fakulte až 15% z opýtaných študentov tejto fakulty. Študenti Lekárskej fakulty považujú šport za relax.



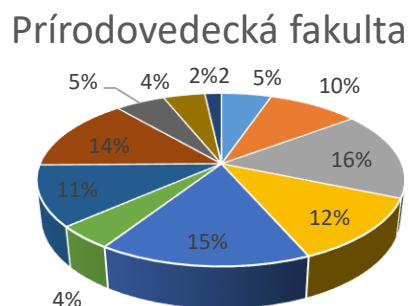
- zábava
- zdravie
- zlepšenie postavy
- zlepšenie kondície
- stretávanie sa
- súťaživosť
- pocit šťastia
- redukcia hmotnosti
- nechcem pasivitu
- relax
- nemyslím na problémy



- zábava
- zdravie
- zlepšenie postavy
- zlepšenie kondície
- stretávanie sa
- súťaživosť
- pocit šťastia
- redukcia hmotnosti
- nechcem pasivitu
- relax
- nemyslím na problémy



- zábava
- zdravie
- zlepšenie postavy
- zlepšenie kondície
- stretávanie sa
- súťaživosť
- pocit šťastia
- redukcia hmotnosti
- nechcem pasivitu
- relax
- nemyslím na problémy



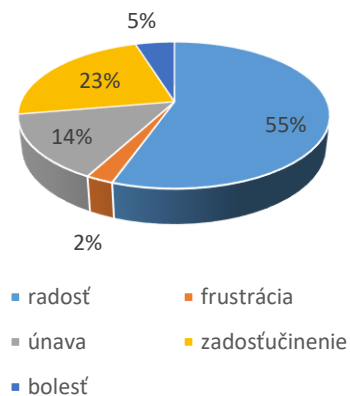
- zábava
- zdravie
- zlepšenie postavy
- zlepšenie kondície
- stretávanie sa
- súťaživosť
- pocit šťastia
- redukcia hmotnosti
- nechcem pasivitu
- relax
- nemyslím na problémy



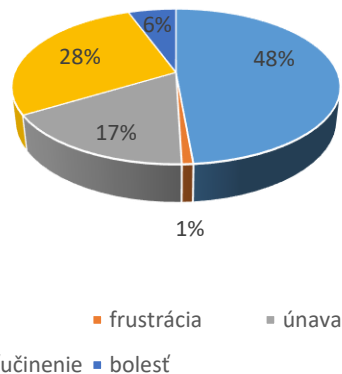
Obrázok 10. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Aká je tvoja motivácia k pohybovej aktivite?

Pocity po cvičení sú dôležitým faktorom pre motiváciu v pokračovaní a následnom pravidelnom cvičení. Pri všetkých fakultách je pocit študentov po cvičení radostný. Nájdu sa aj jedinci, ktorí sú frustrovaní po cvičení a tí tvoria 4% zo všetkých opýtaných. Zadosťučinenie je v poradí druhý najčastejší pocit po cvičení u nami opýtaných študentov.

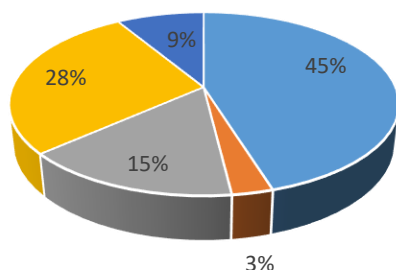
Fakulta verejnej správy



Právnická fakulta

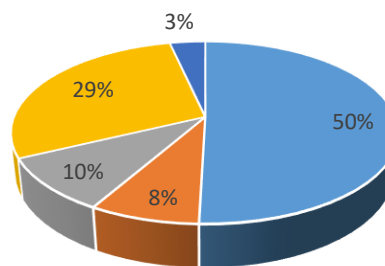


Filozofická fakulta



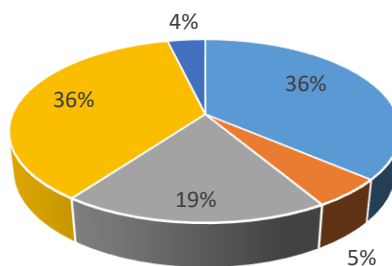
■ radosť ■ frustrácia
■ únava ■ zadosťučinenie
■ bolesť

Prírodovedecká fakulta



■ radosť ■ frustrácia ■ únava
■ zadosťučinenie ■ bolesť

Lekárska fakulta

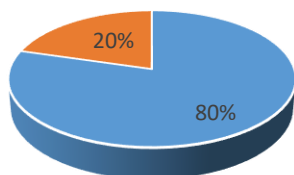


■ radosť ■ frustrácia ■ únava
■ zadosťučinenie ■ bolesť

Obrázok 11. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Aký je tvoj najčastejší pocit bezprostredne po pohybovej aktivite ?

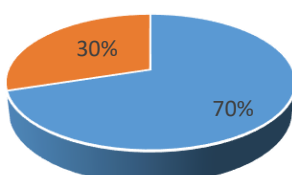
Zápis športového predmetu, či už je motiváciou zber kreditov, chuť sa hýbať alebo len vyplniť voľný čas medzi povinnými predmetmi je súčasťou väčšiny rozvrhu študentov. Výsledok je jednoznačný, a to že 61% opýtaných študentov má zapísaný športový predmet v rámci svojho školského rozvrhu. Percento nám znižujú študenti Prírodovedeckej fakulty.

Fakulta
verejnej správy



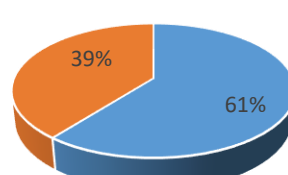
■ áno ■ nie

Právnická fakulta



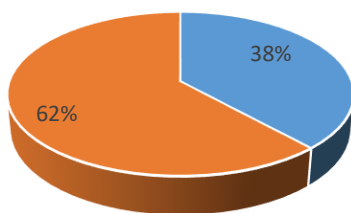
■ áno ■ nie

Filozofická fakulta



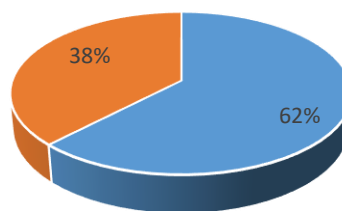
■ áno ■ nie

Prírodovedecká
fakulta



■ áno ■ nie

Lekárska fakulta



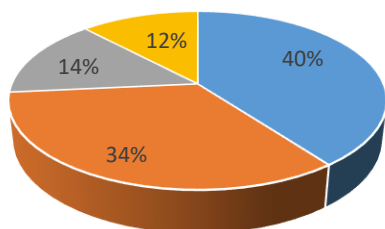
■ áno ■ nie

Obrázok 12. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Máš zapísaný vo svojom rozvrhu nejaký športový predmet ?

Hodnotenie zdravotného stavu sme do nášho dotazníka zaradili možno aj trochu psychologicky, aby sa študenti zamysleli reálne nad svojím zdravotným stavom a či im vyhovuje.

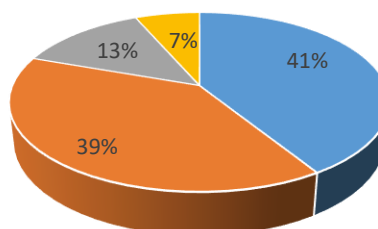
Študenti UPJŠ bilancujú medzi veľmi dobrým a dobrým zdravotným stavom. Zhoršený stav sa paradoxne najviac prejavil u študentov Lekárskej fakulty a svoj zdravotný stav považuje za zlý skoro 6,5% opýtaných čo je 35 študentov.

Fakulta verejnej správy



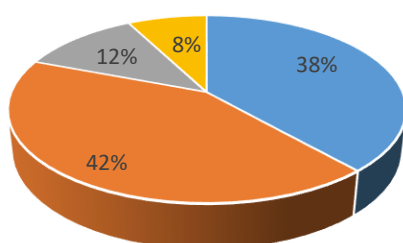
■ veľmi dobrý ■ dobrý
■ mierne zhoršený ■ zlý

Právnická fakulta



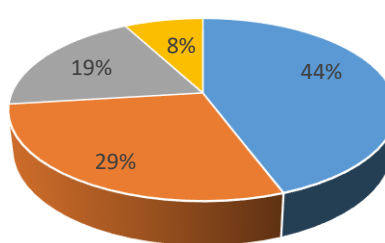
■ veľmi dobrý ■ dobrý ■ mierne zhoršený ■ zlý

Filozofická fakulta



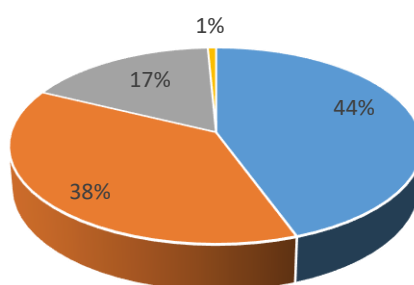
■ veľmi dobrý ■ dobrý ■ mierne zhoršený ■ zlý

Prírodovedecká fakulta



■ veľmi dobrý ■ dobrý ■ mierne zhoršený ■ zlý

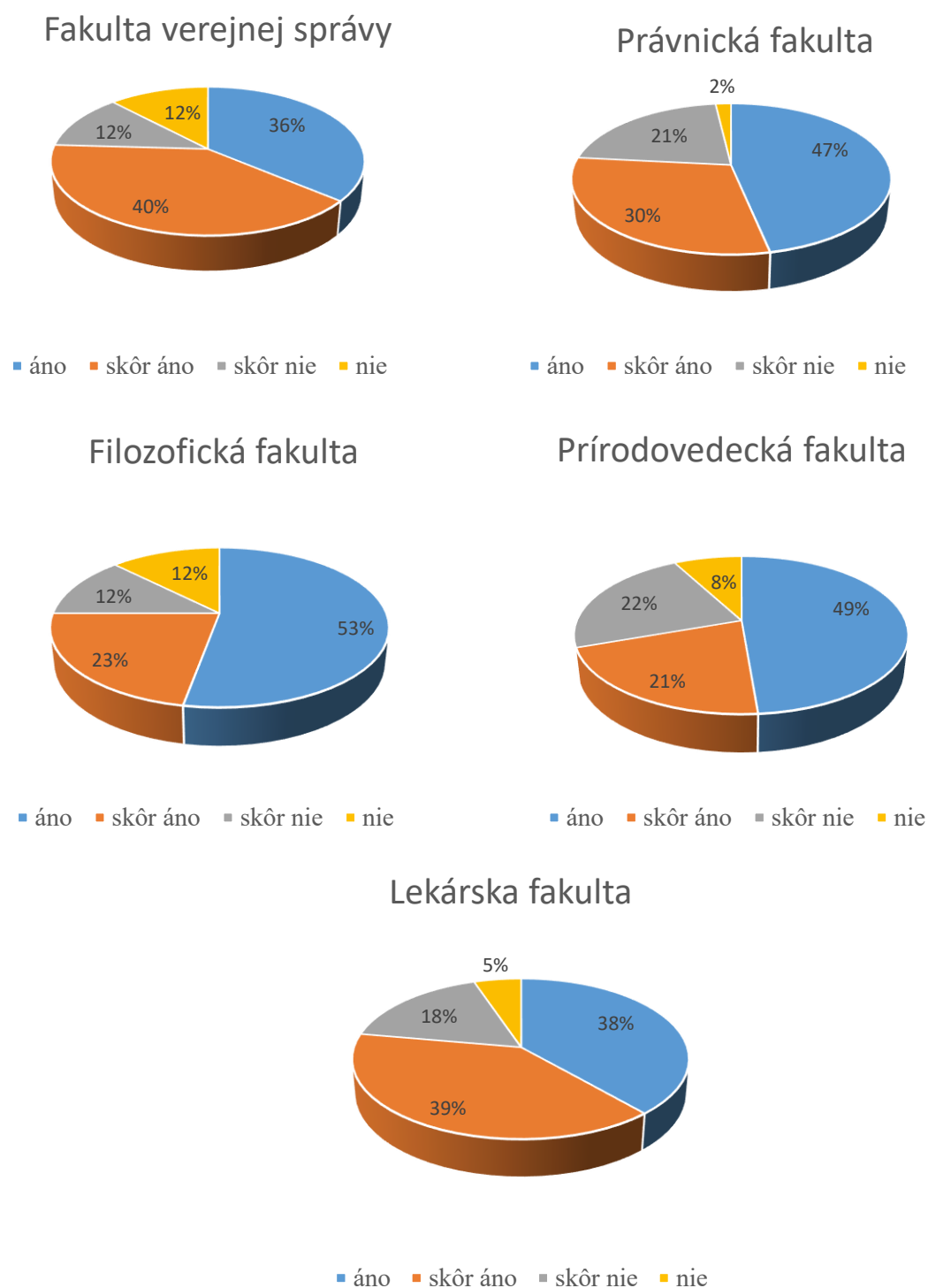
Lekárska fakulta



■ veľmi dobrý ■ dobrý
■ mierne zhoršený ■ zlý

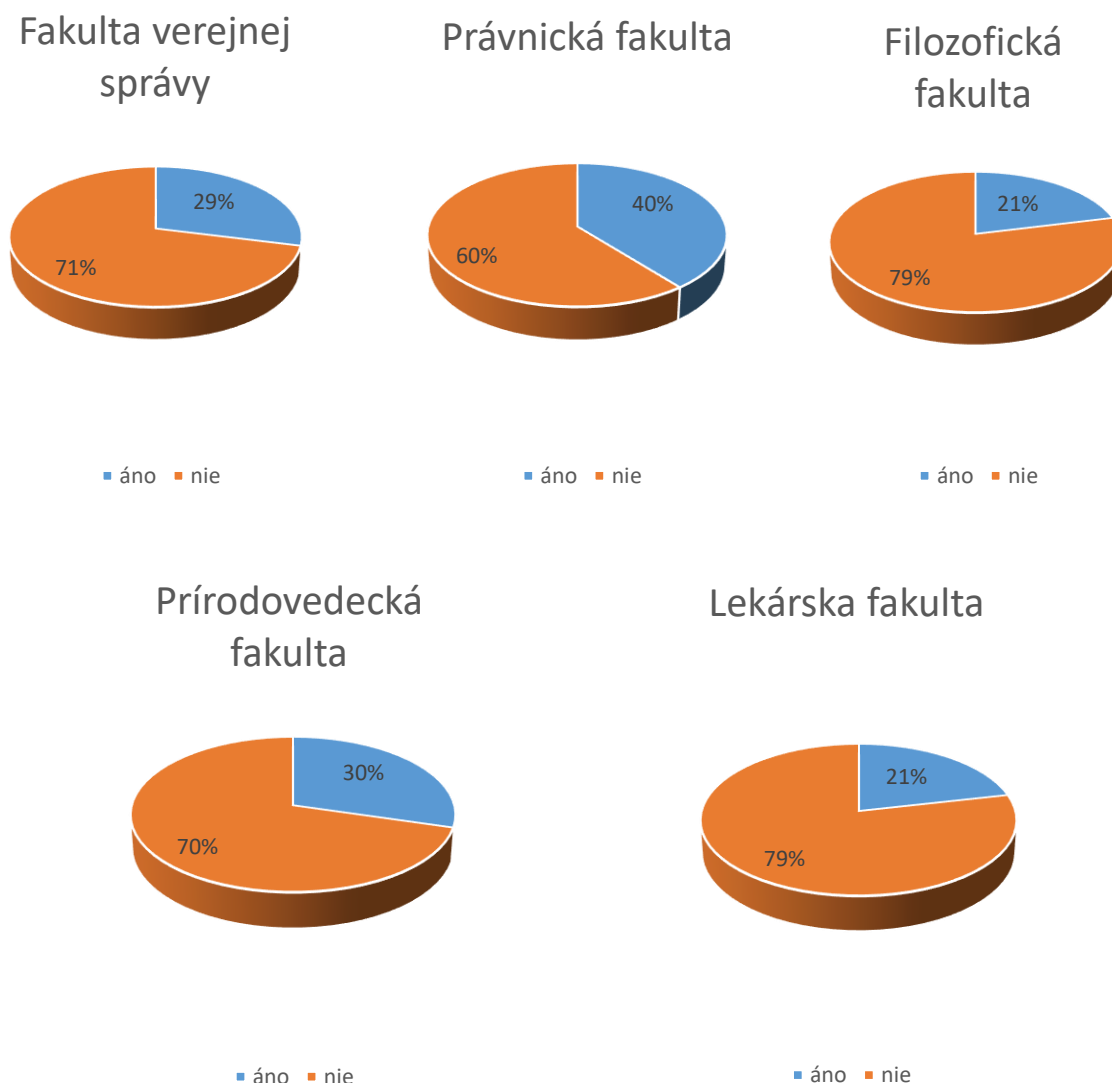
Obrázok 13. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Ako hodnotíš svoj súčasný zdravotný stav?

Kondícia je pri vykonávaní každej pohybovej aktivity extrémne dôležitá. Študenti sa skôr prikláňajú k možnosti, že svoju kondíciu majú vyvinutú dostatočne. Najviac študentov, ktorí si myslia, že kondícia u nich abscentuje sú študenti Filozofickej fakulty. A nie úplne 100% kondíciu cítia študenti Fakulty verejnej správy.



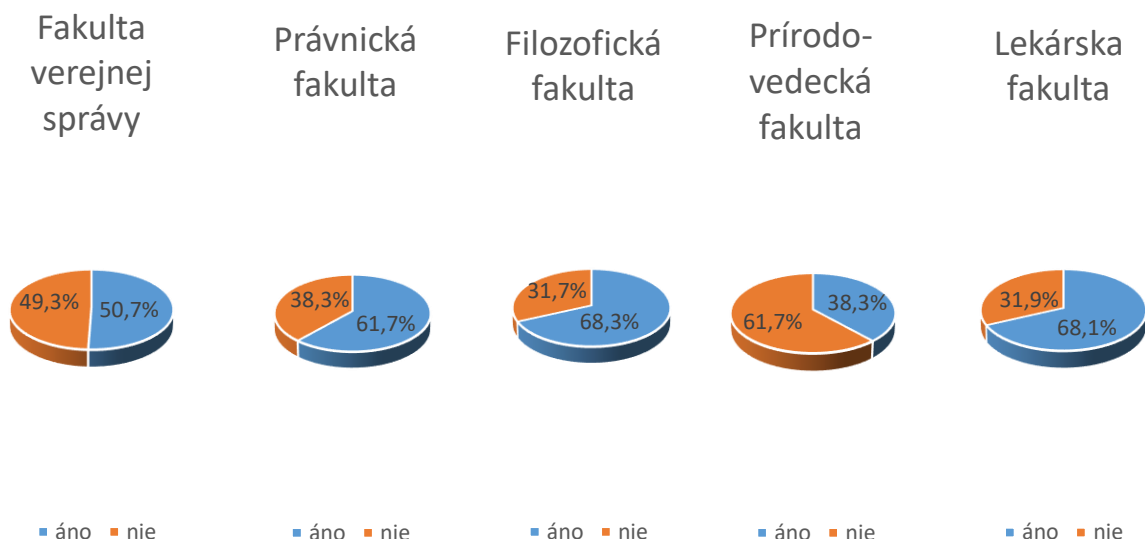
Obrázok 14. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Si spokojný so svojou fyzickou kondíciou?

Nami dotazovaní študenti zvolili vo väčšine prípadov možnosť nefajčiť. Najviac fajčiarov sa nachádza na Lekárskej fakulte, najmenej na Filozofickej fakulte.



Obrázok 15. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Fajčíš (cigarety, cigary, elektronické cigarety)?

Svoju dostatočnosť resp. absenciu pohybovej aktivity ohodnotili študenti jednotlivých fakúlt vo vyššej miere za dostačujúcu. Na Fakulte verejnej správy sa dostatočnosť a absencia pohybovej aktivity rozdelila medzi študentov na skoro presnú polovicu. Kdežto na Lekárskej fakulte a Filozofickej fakulte, kde je percentuálne zastúpenie skoro rovnaké, prevláda u študentov pocit, že vyvíjajú dostatočnú pohybovú aktivitu.



Obrázok 16. Porovnanie odpovedí študentov jednotlivých fakúlt UPJŠ na otázku: Hodnotíš úroveň svojej pohybovej aktivity za dostačujúcu?

5.2 Rozdiel medzi úrovňou pohybových aktivít medzi študentami jednotlivých fakúlt

Na zodpovedanie tejto otázky sme využili najprv súhrnne rozdiel podielov.

Tabuľka 3

Percentuálne zastúpenie pohybovej aktivity študentov jednotlivých fakúlt

Fakulta/ Otázka	Práca popri štúdiu	Aktívne trávenie voľného času	Percentuálne zastúpenie študentov, ktorí sa prepravujú pešo alebo na bicykli (aktívne)	Splnenie dennej normy 10 000 krokov	Percentuálne zastúpenie študentov, ktorí sa venujú pohybovej aktivite aspoň 3 krát za týždeň
Fakulta verejnej správy	41	27	29	83	57
Právnická f.	39	35	37	49	50
Filozofická f.	32	40	30	60	40
Prírodovedecká f.	36	45	40	53	40
Lekárska f.	27	34	33	50	38

Najväčší rozdiel vidíme pri zodpovedaní otázky splnenia dennej normy 10 000 krokov. Kedy až 83% študentov Fakulty verejnej správy plní túto normu a len 50% študentov Lekárskej fakulty. Najväčší rozdiel medzi týmito dvomi fakultami je aj pri vykonávaní práce popri štúdiu. Ako sme už však spomínali, pri Lekárskej fakulte je toto nižšie percento spôsobené aj náročnosťou štúdia. Ďalší väčší rozdiel vidíme medzi študentami Prírodovedeckej fakulty a študentami verejnej správy pri otázke trávenia voľného času. Len 27% študentov Fakulty verejnej správy trávi svoj čas aktívne. Taktiež vysoký rozdiel je medzi frekvenciou športovania medzi študentami Fakulty verejnej správy a študentami Lekárskej fakulty, kde majú študenti celkovo najnižšiu frekvenciu športovania na celej univerzite. Pri tejto otázke by sme chceli upozorniť, že na účely zjednodušenia výpočtu, že spojili 2 hodnoty, športovanie nikdy a 1-2 krát počas týždňa a za aktívne považujeme 3-4, 5-7 krát za týždeň.

Výskumná hypotéza č.1 k výskumnej otázke č.2

„Existuje štatisticky významný rozdiel medzi úrovňou zamestnanosti študentov jednotlivých fakúlt?“

Túto hypotézu sme zvolili najmä preto, že predpokladáme, že študenti, ktorí pracujú majú menej voľného času, ktorý môžu tráviť aktívne športovými aktivitami. Druhým dôvodom bolo to, že predpokladáme, že náročnosť štúdia na jednotlivých fakultách je odlišná.

Nulová štatistická hypotéza H_{10} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v zamestnanosti.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{11} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt v úrovni zamestnanosti existuje rozdiel.

Tabuľka 4

Počet pracujúcich a nepracujúcich študentov na jednotlivých fakultách

	FVS	PF	FF	PrírF	LF	
Pracuje	34	42	33	41	36	186
Nepracuje	49	65	71	74	99	358

Poznámka. FVS-Fakulta verejnej správy, PF- Právnická fakulta, FF- Filozofická fakulta, PrírF- Prírodovedecká fakulta, LF- Lekárska fakulta

p – value = 0.15285217

Chi-square: 6, 696

Stupeň voľnosti: 4

Porovnáme vypočítanú hodnotu χ^2 – kvadrátu s tabuľkovou hodnotou χ^2 – kvadrátu na zvolenej hladine signifikancie = 0,05. Hodnota χ^2 – kvadrátu vyššia než príslušná tabuľková, prijímame teda nulovú hypotézu. Medzi premennými neexistuje štatisticky významný vzťah, z čoho vyplýva, že rozdiely v zamestnanosti študentov neovplyvňuje fakt, na ktorej fakulte študujú.

Výskumná hypotéza č.2 k výskumnej otázke č.2

„Existuje štatisticky významný rozdiel medzi tým ako trávia študenti svoj voľný čas od toho, na ktorej fakulte študujú?“

Dôvodom pre stanovenie tejto výskumnej hypotézy nás viedlo potvrdenie si predpokladu, že náročnosť štúdia (ktorú predpokladáme rôznorodosťou fakúlt) môže ovplyvniť spôsob, akým študenti trávia svoj voľný čas.

Nulová štatistická hypotéza H_{20} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v spôsobe trávenia voľného času.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{21} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt existuje rozdiel v spôsobe trávenia voľného času.

Tabuľka 5

Trávenie voľného času na jednotlivých fakultách (pasívne vs. aktívne)

	FVS	PF	FF	PrírF	LF	
Aktívne	22	37	41	52	46	198
Pasívne	61	70	63	63	89	346

Poznámka. FVS-Fakulta verejnej správy, PF- Právnická fakulta, FF- Filozofická fakulta,

PrírF- Prírodovedecká fakulta, LF- Lekárska fakulta

$p - \text{value} = 0,08280458$

Chi-square: 8,251

Stupeň voľnosti: 4

Porovnáme vypočítanú hodnotu χ^2 – kvadrátu s tabuľkovou hodnotou χ^2 – kvadrátu na zvolenej hladine signifikancie = 0,05. Hodnota χ^2 – kvadrátu je vyššia než príslušná tabuľková, prijímame teda nulovú hypotézu. Medzi premennými neexistuje štatisticky významný vzťah, z čoho vyplýva, že rozdiely v spôsobe trávenia voľného času neovplyvňuje fakt, na ktorej fakulte študujú.

Výskumná hypotéza č.3 k výskumnej otázke č.2

Do tretice sme testovali aj to, či fakt, či majú študenti zapísaný športový predmet v ročníku ovplyvňuje ich úroveň pohybových aktivít.

Nulová štatistická hypotéza H_{30} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt neexistuje rozdiel v úrovni pohybových aktivít.

Alternatívna štatistická hypotéza: H_{31} : Medzi študentami jednotlivých fakúlt existuje rozdiel v úrovni pohybových aktivít.

Tabuľka 6

Počet študentov so zapísaným a nezapísaným športovým predmetom v rozvrhu

	FVS	PF	FF	PrírF	LF	
Má zapísaný predmet	66	75	63	44	84	332
Nemá zapísaný predmet	17	32	41	71	51	212

Poznámka. FVS-Fakulta verejnej správy, PF- Právnická fakulta, FF- Filozofická fakulta, PrírF- Prírodovedecká fakulta, LF- Lekárska fakulta

p – value = 0,0001

Chi-square: 40,7815

Stupeň voľnosti: 4

Porovnáme vypočítanú hodnotu χ^2 – kvadrátu s tabuľkovou hodnotou χ^2 – kvadrátu na zvolenej hladine signifikancie = 0,05. Hodnota χ^2 – kvadrátu je nižšia než príslušná tabuľková, prijímame teda alternatívnu hypotézu. Medzi premennými existuje štatisticky významný vzťah, z čoho vyplýva, že rozdiely v úrovni pohybových aktivít ovplyvňuje fakt, či majú predmet zapísaný.

Predpokladáme, že viac ako 50% študentov, ktorí majú zapísaný predmet „šport“ má vyššiu úroveň pohybových aktivít (športuje aktívne viackrát do týždňa). Táto formulácia sa rovná aj nulovej hypotéze. Pri tomto výpočte sme využili binomický test.

Výpočet binomického

p-hodnota: 0,003

Mean = 0.59781

$H_0: p(0,003) \leq 0,5$ zamietame H_0 na hladine významnosti $\alpha = 0,05$. zamietame.

Hypotézu, že viac ako 50% študentov, ktorí majú zapísaný športový predmet má vyššiu úroveň pohybových aktivít prijímame. Zistili sme, že úroveň pohybovej aktivity u študentov nesúvisí s tým, na ktorej fakulte študuje, ani to, či pracuje popri štúdiu alebo nie. Dôležitým faktorom je práve to, či má študent športový predmet zapísaný a je teda povinný naň chodiť, nakoľko na konci semestra bude hodnotený.

5.3 Návrh projektu na podporu pohybovej aktivity

Na základe nášho výskumu sme sa zhodli na tom, že je dôležité podporovať ľudí vo vysokoškolskom veku v pohybovej aktivite, motivovať ich a zlepšovať im tak kvalitu života.

Pripravili sme si návrh projektu s pracovný názvom: „Rozhyb še!“ (názov je písaný východo-slovenským nárečím – Rozhýb sa!)

Projekt je jednoduchý a ekonomicky nenákladný na realizáciu, avšak výsledky, ktoré môže priniesť môžu byť veľkým prínosom v zlepšení životného štýlu študentov.

Ide o spoluprácu univerzity vs. posilňovňa/fitness centrum. Každá jedna z fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika má skvelú lokáciu, čo sa týka občianskej vybavenosti. Pri každej jednej z fakúlt UPJŠ sa nachádza aspoň jedno fitness centrum. Predstava spolupráce by bola nasledovná.

Pri nástupe do školy dostáva každý študent ISIC, za ktorý si musí zaplatiť prvotnú sumu 15 eur. 10 eur si berie združenie CKM SYTS, ktoré je držiteľom licencií ISIC, ITIC a EURO<26 na Slovensku. Škola si ako sprostredkovateľ pridáva 5 eur. Výsledná suma pre študenta činí 15 eur. Študent by v tomto okamihu ale dostal ponuku. Čo keby si si doplatil ešte 5 eur a získal možnosť cvičiť celý rok zadarmo vo fitness centre hneď vedľa školy? A čo keby si za tých istých 5 eur vedel nakupovať vo vybraných športových obchodoch so zľavou? Máš ISIC za 20 eur na školský rok, k tomu cvičenie zadarmo na celý školský rok a opakované zľavy na nákup športového oblečenia vo vybraných obchodoch v Košiciach. Veľmi príjemná motivácia.

Projekt „Rozhyb š!“ by bol postavený na základe dohody medzi univerzitou, jednotlivými fakultami a fitness centrami v okolí týchto fakúlt. Fitness centrum by mesačne fakturovalo škole počet návštevníkov z danej fakulty. Tieto návštevy by boli hradené z tých 5 eur, ktoré si študent doplatil plus príspevok školy. Rátame s tým, že budú študenti, ktorí pôjdu cvičiť 2x v týždni, ale aj takí, ktorí navštívia fitness centrum 4-5x do týždňa. V meste funguje na vysokej úrovni Referát športu a mládeže, kde by sme vedeli osloviť vedenie na spoluprácu. Takisto sa Košice stali Mestom športu v roku 2016, čo ich tiež zaväzuje v rámci udržania pohybu v meste k aktívnemu šíreniu pohybu.

Vstup na jedného študenta by stál univerzitu menej ako je cenníková cena a to z dôvodu zvýšenia návštevnosti v centre, s ktorým sa spolupracuje. Čas na bezplatnú návštevu fitness centra by bol časovo ohraničený od rána od 7:00 do 16:00 každý pracovný deň. Študenti by tak boli nepriamo nútení navštevovať fitness centrum počas voľných hodín, ktoré v rozvrhu majú a tým by sa zabezpečil aktívny pohyb aj v rámci školy, teda počas vyučovania. Za veľké plus by to určite vnímali tí študenti, ktorí po škole chodia do práce, na brigádu alebo sú len jednoducho natoľko vyčerpaní zo sedenia na prednáškach, že nemajú chuť vykonávať nejakú aktivitu. Cvičenie medzi prednáškami pomôže k lepšej koncentrácii, rozprúdi krv v tele a aktívne využije voľný čas.

Ako ďalší bonus k týmto výhodám vieme osloviť na spoluprácu reťazce so športovým oblečením. Vybavenie zľavy na nákup pri preukázaní ISIC-u a na revanš logo reťazca na stránkach školy, pri rôznych podujatiach organizovaných školou, na propagačných tričkách. Najväčšou živou reklamou by však bol pre reťazec samotný študent, ktorý nakúpi so zľavou a logo firmy ho bude sprevádzať a robiť reklamu v každom zo spolupracujúcich fitness centier.

Veríme, že tento projekt by dokázal byť dlhodobo udržateľný a prípadne časom by mohol naberať na veľkosti a väčšej spolupráci.

6 DISKUSIA

Cieľom práce bolo analyzovať úroveň pohybovej aktivity jednotlivých fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Výsledný súbor v počte 544 dotazovaných bol dostatočne veľký na celkovú analýzu.

Náš výskum sme si dovolili porovnať s výskumom, ktorý prebiehal na univerzite v Košiciach a to konkrétne na Technickej univerzite v Košiciach. Populácia vysokoškolákov tvorí špecifickú skupinu mládeže vo veku od 18 do 25 rokov. Pohybová aktivita u študentov vysokých škôl má klesajúcu tendenciu. Prevažuje sedavý spôsob života a absentuje pravidelná pohybová aktivita. Stúpajúci nezáujem o pohybové aktivity, nesprávny životný štýl a výdobytky modernej doby, ktoré veľaokrát uľahčujú ľuďom život, pôsobia negatívne na ľudské zdravie a vytvárajú tak priestor pre narastajúce civilizačné ochorenia. Pritom pohyb je jeden z nenahraditeľných prostriedkov udržiavania zdravia (Pavlíková, 2006).

Pre porovnanie našich výsledkov, Šimonek(2011) tvrdí, že veková kategória 17-30 roční by sa mali denne venovať pohybovej aktivite po dobu 2,5 hodiny, čo predstavuje 16-18 hodín týždenne. V našej práci študenti dosahujú času na cvičenie len 1-2x v týždni, čo je podľa prieskumu absolútne nedostačujúce.

V prípade dochádzky do školy sme porovnali naše údaje s údajmi z bakalárskej práce Ďurčovej (2015), ktorá skúmala dopravu študentov do školy. Až 63% ňou opýtaných respondentov využívalo mestskú hromadnú dopravu. To vieme porovnať s našimi údajmi, kde sme zistili, že približne rovnaké percento, a to 66% nami opýtaných využíva mestskú hromadnú dopravu tiež.

Nami opýtaní respondenti preferujú kolektívne športy pred individuálnymi. Túto informáciu sme získali na základe preferencii športov, kde celkovo dominoval futbal (teda kolektívny šport). V prípade výskumu Ďurčovej (2015) na Vysokom učení technickom v Brne (VUT), kde svoj výskum prevádzala, boli preferencie študentov na strane individuálneho športu.

Motiváciou k cvičeniu je u študentov VÚT je dobrý pocit zo seba a cítiť sa fit. Výsledkom nášho dotazníkového šetrenia je u študentov UPJŠ motiváciou k cvičeniu ten istý pocit, kondície a dobrého pocitu po cvičení. Vo výsledkoch nastáva teda zhoda medzi študentami.

Pohybová aktivita je celkovo u všetkých opýtaných študentov nízka. Až 63% študentov z celkovo opýtaných si myslí, že ich pohybová aktivita je dostačujúca, ale výsledky

z predošlých otázok hovoria opak. Medzi piatimi fakultami, na ktorých bol výskum robený sa nenašla ani jedna, ktorej študenti by preukazovali vysokú pohybovú aktivitu.

Akú úlohu zohráva práca v živote študenta a či ovplyvňuje jeho pohybovú aktivitu sme zisťovali v druhej výskumnej otázke. Porovnáme vypočítanú hodnotu χ^2 – kvadrátu s tabuľkovou hodnotou χ^2 – kvadrátu na zvolenej hladine signifikancie = 0,05. Hodnota χ^2 – kvadrátu je vyššia než príslušná tabuľková čo nám hovorí, že medzi premennými neexistuje štatisticky významný vzťah, z čoho vyplýva, že rozdiely v zamestnanosti študentov neovplyvňuje fakt, na ktorej fakulte študujú.

Existuje významný rozdiel medzi úrovňou pohybových aktivít študentov jednotlivých fakúlt a tým, či majú zapísaný športový predmet? Hypotézu, že viac ako 50% študentov, ktorí majú zapísaný športový predmet má vyššiu úroveň pohybových aktivít. Zistili sme, že úroveň pohybovej aktivity u študentov nesúvisí s tým, na ktorej fakulte študujú, ani to, či pracujú popri štúdiu. Dôležitým faktorom je práve to, či má študent športový predmet zapísaný a je teda povinný naň chodiť, nakoľko na konci semestra bude hodnotený.

Na základe týchto výskumných otázok môžeme zhrnúť, že celková úroveň pohybových aktivít u študentov je veľmi nízka na celej univerzite. Medzi jednotlivými fakultami neexistuje výrazný rozdiel. Na všetkých fakultách je celková úroveň pohybovej aktivity na nízkej úrovni. Aj z tohto dôvodu je potrebné problém riešiť komplexne a celouniverzitne.

6.1 Silné stránky výskumu

Za silné stránky výskumu môžeme považovať dostatočne veľký počet zozbieraných dotazníkov na výskum.

6.2 Slabé stránky výskumu

Za slabé stránky výskumu môžeme považovať skreslené alebo nepravdivé odpovede, ktoré uviedli do dotazníku oslovení študenti univerzity.

7 ZÁVERY

Úroveň pohybových aktivít študentov UPJŠ naprieč všetkými fakultami je veľmi nízka.

Na základe nášho zisťovania môžeme tvrdiť, že voľný čas opýtaných študentov je trávený pasívnou formou. Väčšina študentov buď pozerá televíziu alebo trávi čas s kamarátmi alebo prípravou do školy, čiže aktivity sú veľmi pasívne. Čo nás najviac prekvapilo bolo, že študenti Lekárskej fakulty odpovedali úplne v rozpore so zdravým životným štýlom a teda, že vôbec nepracujú a svoj voľný čas trávia pasívne.

Zistili sme, že na Fakulte verejnej správy študenti inklinujú k lyžovaniu, na Právnickej fakulte zase preferujú futbal. Študenti Filozofickej fakulty najradšej lyžujú. Na Prírodovedeckej fakulte je to opäť futbal, ktorý dominuje. Zhoda nastáva na Lekárskej fakulte, kde sa študenti rovnako ako futbalu, venujú aj basketbalu. Z týchto odpovedí vyplynulo, že tímové športy sú väčšine študentom bližšie.

Relax a zlepšenie kondície patrili medzi najsilnejšie motivácie študentov na Právnickej, Filozofickej aj Lekárskej fakulte. Z dôvodu zlepšenia postavy cvičí na Prírodovedeckej fakulte až 15% z opýtaných študentov tejto fakulty. Študenti Lekárskej fakulty považujú šport za relax.

Celková úroveň pohybových aktivít študentov univerzity UPJŠ je veľmi nízka a to aj medzi jednotlivými fakultami. Ani jedna z fakúlt nevynikla aspoň priemernými hodnotami.

Svoju dostatočnosť resp. absenciu motivácie k pohybovej aktivite ohodnotili študenti jednotlivých fakúlt vo vyššej miere za dostačujúcu.

Fakultám by sme odporučili, aby venovali určitý čas počas semestra vzdelávaniu o zdravom životnom štýle a dôvodoch dodržiavania jeho princípov najmä kvôli prevencii chorôb a iných zdravotných a psychických problémov a odolnosti voči stresu. Na základe týchto nepriaznivých výsledkov sme sa rozhodli navrhnúť intervenčný program, ktorý by zabezpečil vyššiu motiváciu študentov k pohybu a zároveň ich vzdelával a jednotlivé fakulty by to nezaväzovalo k vysokým nákladom pre zabezpečenie.

8 SÚHRN

Cieľom práce bolo analyzovať úroveň pohybovej aktivity študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v rámci jednotlivých fakúlt. Dôvodom výberu tejto témy bola všeobecne alarmujúca situácia v absencii pohybu mládeže a taktiež aj priblíženie pasívneho trávenia voľného času. Prácou chceme poukázať na negatívne pohybové návyky ako aj demotiváciu k cvičeniu, ale naopak aj nájsť cesty k zlepšeniu tejto situácie.

Na základe výskumu boli preukázané hlavne 2 fakty a to :

1. Pohybová aktivita študentov univerzity je nízka. Fakulta nehrá rolu v tom, či študent bude svoj čas tráviť aktívne alebo pasívne.

2. Dosť veľká časť študentov má vo svojom rozvrhu zahrnutý nejaký športový predmet. Tento faktor ovplyvnil náš výsledok, lebo zdvihol percento vykonávania pohybovej aktivity u študentov. To ale nepomohlo k celkovému výsledku nášho výskumu.

Nedostatočná pohybová aktivita, absencia motivácie k cvičeniu a celkovo môžeme hovoriť o sedavom spôsobe života. Výskumná práca priniesla zaujímavé poznatky, s ktorými sa dá do budúcnosti pracovať a motivovať k aktivitám a projektom na zlepšenie aktívneho životného štýlu.

Predkladaná diplomová práca a jej zistenia by mohli slúžiť ako podklad pre realizáciu celouniverzitného komplexného programu, ktorý by zabezpečoval vzdelávanie, motiváciu i samotnú organizáciu pohybových aktivít za účelom prevencie porúch zdravia.

9 SUMMARY

The aim of the thesis was to analyze the level of physical activity of students of Pavol Jozef Šafárik University in Košice within individual faculties. The reason for choosing this topic was generally the alarming situation in the absence of youth movement and the passive leisure time approach. We want to point out that the work of negative movement habits as well as demotivation to practice but also find ways to improve this situation.

Based on the research, the main 2 facts were demonstrated, namely:

1. Physical activity of university students is low. The faculty does not play a role in whether the student will spend his or her time actively or passively.
2. Enough a large part of the students have included some sporting object in their schedule. This factor influenced our result because it raised the percentage of exercise activity in students. However, that did not help to the overall result of our research.

Insufficient physical activity, lack of motivation to exercise, and the whole we can talk about the sedentary way of life. Research has brought interesting insights into which to work in the future and to motivate activities and projects to improve active lifestyles.

The presented diploma thesis and its findings could serve as a basis for the realization of a comprehensive university program that would provide education, motivation and the organization of physical activities in order to prevent health problems.

10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Brown, D. R., Heath, G. W. & Martin, S. L. (2010). *Promoting physical activity: A guide to community action* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brown, V. L. (2007). *Psychology of motivation*. NY: Nova Science Publishers.
- Bunc, V. (1995). *Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. Tělesná výchova a sport mládeže*, 61(5), 6-8.
- Cavallo, D. (2012). Social media-based physical activity intervention. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(5), 527-32.
- Coates, N., & Norman, J. (1992). *Jde o život*. Praha: Erika.
- Dobrá, L., Mužík, V., & Süß, V. (2008). Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dylevský, I. (2009). *Kineziologie-Základy strukturní kineziologie*. Praha: Triton.
- Řurčová, I. (2015). *Analýza životního stylu vysokoškolských studentů z pohledu pohybové aktivity [online]*. Brno: Vysoké učení technické v Brně. Fakulta podnikatelská.
- Emine, E., & Yasemin, A. (2015). Study of the relationship between leisure time activities and assertiveness, levels of students of Abant İzzet Baysal University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2213-2218.
- Fišerová, V. (2009). *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: VŠH.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press.
- Grexa, J. (2007). *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Golan, M. (2006). Parents as agents of change in childhood obesity – from research to practice. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(2), 66-76.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. (2nd ed.). Praha: Karolinum.

Holčík, J. (2004). *ZDRAVÍ 21: Výklad základních pojmů, úvod do evropské zdravotní strategie: Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR.

Jacob, E., Brown, M., & Leon, M. (2004). Effects of family structure and parental involvement on adolescent participation in family decisions. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 9(2), 74-85.

Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut.

Komačková, D. (2009). *Fyzická a psychická zátěž při poskytování ošetrovatelské péče – prevence, ochrana a podpora zdraví sestry*. Praha: Sestra.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál s.r.o.

Křivohlavý, J. (2013). *Jak zvládat depresi (3rd ed.)*. Praha: Grada Publishing a.s.

Kratochvílová, E. (2010). *Pedagogika volného času*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnavviensis.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2nd ed.)*. Praha: Grada Publishing a.s.

Lehner, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.

Machová, J., Kubátová, D., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.

Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.

Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Musilová, J. (1997). *Doteky zdraví*. Kladno: Jana.

McKenzi, K. (2001). *Deprese*. Praha: Grada Publishing a.s.

Mužik, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.

Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy, obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.

- Novotný, I., & Hruška, M. (2010). *Biologie člověka* (4th ed.). Praha: Fortuna.
- Novotný, J. (2016). *Hypokineze a „civilizační nemoci“*. Retrieved from <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>.
- OECD publishing (2017). *Unemployment rate*. Retrieved from: <https://data.oecd.org/unemp/unemployment-rate.htm#indicator-chart>.
- Ohta, T., Tabata, I., & Mochizuki, Y. (2000). Japanese national physical activity and health promotion guidelines. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8(2), 178-193.
- Pate, R. (2012). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, 40(3), 174-179.
- Pavlíková, A. (2006). *Podpora zdravia – pohybová aktivita, súčasť výchovy detí a mládeže. In 33 dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva.
- Příhoda, V. (1997). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Creative Research Systems (2012). *Sample size calculator*. Retrieved from: <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- Sekot, A., Leška, D., Oborný, J., & Jůva, V. (2004). *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sheena, M. (2011). *Jak se vyhnout infarktu a cévním mozkovým příhodám*. Praha: Readers Digest Výběr, s.r.o.
- Sheehy, E. C. (1999). Self-inflicted injury in a case of Hallervorden-Spatz disease. *International Journal of Pediatrics Dentistry*, 9(4).
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas, vybrané kapitoly*. (2nd ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. (4th ed.). Břeclav: Presstempus.
- Šimonek, J. (2011). *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách*. Nitra: Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa.

- Šimoníček, J. (2013). *Pohybové aktivity ve středním věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Štejf, M. (1998). *Kardiologie*. (3rd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Trudeau, F. & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. doi: 10.1186/1479-5868-5-10.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Véle, F. (1997). *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha: Granada Publishing, a.s.
- Verdon, J. (2003). *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Voorpostel, M., Lippe, T., & Gershuny, J.(2010). Spending time together — Changes over four decades in leisure time spent with a spouse. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 243-265.
- Wiedenová, M. (1998). *Psychohygienu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Pedagogická fakulta.
- Williams, D. R., Spencer, M., & Jackson, J. S. (1999). *Stress, and physical health: The role of group identity*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- White, J., & Randsdell, L .(2008). Factors related to physical activity adherence in women: Review and suggestions for future research. *Women & Health*, 41(4), 123-148.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- Zanna, M. (Ed.) (2000). *Advances in Experimental Social Psychology*. San Diego, CA: Academic Press.
- Zelinová, M. (2012). *Volný čas efektivně a tvorivo*. Bratislava: Iura Edition.

PRÍLOHA

Príloha 1. Dotazník pohybovej aktivity

Vážení študenti,

Moje meno je Petra Nadřová a študujem na magisterskom naväzujúcom štúdiu na Univerzite Palackého v Olomouci. Som študentkou študijného oboru Rekreatológia. Prosím Vás o pomoc pri vyplnení nasledujúceho dotazníka, ktorého výsledky pomôžu k vypracovaniu a analýze mojej diplomovej práce s názvom „Úroveň pohybovej aktivity študentov jednotlivých fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.“ Ako už z názvu môžete vyčítať, nasledujúce otázky budú zamerané na vašu pohybovú aktivitu, na aktívne, či pasívne trávenie voľného času a čo je pre Vás motiváciou k cvičeniu a pohybovej aktivite samotnej.

Dotazník je anonymný. Výsledky budú spracované len pre túto diplomovú prácu. Poprosím stále zakrúžkovať len jednu odpoveď.

Vopred ďakujem za Váš čas.

- | | |
|--|--|
| 1. Pohlavie : | 1. žena
2. muž |
| 2. Vek : | |
| 3. Fakulta na ktorej študuješ je : | 1. Lekárska fakulta
2. Právnická fakulta
3. Prírodovedecká fakulta
4. Fakulta verejnej správy
5. Filozofická fakulta |
| 4. Pracuješ popri štúdiu? : | 1. áno
2. nie |
| 5. Tráviš svoj voľný čas aktívne ? : | 1. áno (šport, prechádzky, cestovanie...)
2. nie (kniha , televízia , pc...) |
| 6. Používaš pri svojej preprave z miesta na miesto viac hromadnú dopravu alebo chodíš rád peši resp. bicykel?: | 1. hromadná doprava (autobus, električka, auto, vlak ...)
2. peši alebo bicykel |
| 7. Splňaš dennú normu pre pohybovú aktivitu čo je aspoň 10000 krokov denne?: | 1. áno
2. nie , ale mám k tomu blízko
3. vôbec nie |

8. Ako často sa venuješ pohybovej aktivite vo svojom voľnom čase?:

1. vôbec sa nevenujem
2. 1-2x za týždeň
3. 3-4x za týždeň
4. 5-7x za týždeň

9. Akému športu sa venuješ vo svojom voľnom čase alebo ak nešportuješ, akému by si sa najpravdepodobnejšie venoval/a?:

1. beh
2. posilňovňa
3. plávanie
4. basketbal
5. volejbal
6. tenis
7. lyžovanie
8. futbal
9. golf
10. cyklistika

10. Aká je tvoja motivácia k pohybovej aktivite?:

1. baví ma to
2. pohyb ma robí šťastným /nou
3. robím niečo pre svoje zdravie
4. chcem znížiť telesnú hmotnosť
5. chcem vylepšiť postavu
6. nechcem tráviť pasívne svoj čas
7. chcem zlepšiť fyzickú kondíciu
8. je to pre mňa výborný relax
9. je to pre mňa spôsob stretávania sa s ľuďmi s rovnakými záujmami
10. pri cvičení nemyslím na problémy
11. som súťaživý tip

11. Aký je tvoj najčastejší pocit bezprostredne po pohybovej aktivite?:

1. radosť
2. frustrácia
3. únava, vyčerpanie
4. zadosťučinenie
5. fyzická bolesť

12. Máš zapísaný vo svojom rozvrhu nejaký športový predmet?:

1. áno
2. nie

13. Ako hodnotíš svoj súčasný zdravotný stav?:

1. veľmi dobrý
2. dobrý
3. mierne zhoršený
4. zlý

14. Si spokojný so svojou fyzickou kondíciou?:

1. áno
2. skôr áno
3. skôr nie
4. nie

15. Fajčíš (cigarety , dútniky , elektronické cigarety)?:

1. áno
2. nie

16. Myslíš si , že je tvoja pohybová aktivita dostačujúca?:

1. áno
2. nie