

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Pohybová aktivita a podmínky prostředí v životním stylu

obyvatel města Olomouc

Bakalářská práce

Autor: Martina Svobodníková, MVČ

Vedoucí práce: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Martina Svobodníková

Název bakalářské práce: Pohybová aktivita a podmínky prostředí v životním stylu obyvatel města Olomouc

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu

Vedoucí: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na velikost pohybové aktivity dospělých obyvatel žijících ve městě Olomouci v důsledku vlivu prostředí. Hlavním cílem bylo zjistit velikost týdenní pohybové aktivity obyvatel města Olomouce dle typu zástavby. Ke zjištění výsledků byl použit mezinárodní dotazník NEWS-A s přidruženým dotazníkem IPAQ. Výzkum proběhl ve 4. čtvrtletí roku 2012 a byla v něm použita data získaná od 55 respondentů ve věku od 21 do 67 let. Výsledky ukázaly, že nejvíce jsou aktivní obyvatelé žijící v zástavbě s domy v historickém centru města. Druhou nejvyšší pohybovou aktivitu prokázali obyvatelé žijící v sídlištní zástavbě s panelovými domy. Třetí nejvyšší pohybová aktivita byla zjištěna u obyvatel žijících v tradičních čtvrtích v okolí centra města. Nejnižší pohybová aktivita se prokázala u obyvatel žijících v zástavbě s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města, satelitní zástavbě.

Klíčová slova: NEWS-A, IPAQ, podpora pohybové aktivity, struktura pohybové aktivity

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author 's firstname and surname: Martina Svobodníková

Title of the master thesis: Physical activity and neighborhood environment in the lifestyle of residents of Olomouc

Department: Center for Kinanthropology Research

Supervisor: doc. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: The thesis focuses on the extent of physical activity of adult population living in Olomouc as a result of environmental influence. The main objective is to determine the size of weekly physical activity of the inhabitants of Olomouc depending on the type of housing. To determine this we used the international questionnaire NEWS-A associated with the IPAQ. The research was conducted in the 4th quarter of 2012 and based on data from 55 respondents aged 21-67 years. The results showed that the most active are the residents living in the area of the historic center of the city. The second most physical activities showed residents living in the housing estate of prefabricated houses. The third highest physical activity was found within the population living in traditional neighborhoods around the city. Low physical activity is demonstrated by the population living in new apartment buildings and family homes on the outskirts, the so called satellite areas.

Keywords: NEWS-A, IPAQ, promotion of physical activity, structure of physical activity

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Josefa Mitáše, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.06.2013

.....

Děkuji doc. Mgr. Josefu Mitáši, Ph.D. za obětavou pomoc a odborné rady, které vždy poskytl, a dále za čas, který mi věnoval při zpracování závěrečné písemné práce.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Životní styl a životní způsob.....	9
2.2 Pohyb.....	11
2.2.1 Pohybová aktivita.....	13
2.2.2 Velikost pohybové aktivity.....	14
2.2.3 Struktura a intenzita pohybové aktivity.....	15
2.2.4 Kladné účinky pohybové aktivity.....	16
2.2.5 Důsledky nízké pohybové aktivity.....	18
2.2.6 Obecná doporučení.....	20
2.2.7 Podpora pohybové aktivity.....	21
2.3 Podmínky prostředí.....	23
2.4 Město Olomouc.....	24
3 Cíle.....	26
4 Metodika.....	27
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	27
4.2 Techniky a metody sběru dat.....	28
4.3 Struktura dotazníku.....	28
4.4 Vyhodnocení a zpracování dat.....	29
5 Výsledky.....	31
5.1 Pohybová aktivita dle pohlaví.....	31
5.2 Pohybová aktivita dle typu bydlení.....	32
5.3 Pohybová aktivita dle typu zástavby.....	33
6 Diskuse.....	35
7 Limity.....	37
8 Závěr.....	38
9 Souhrn.....	40
10 Summary.....	42
11 Referenční seznam.....	44

1 Úvod

Již od počátku stvoření světa a všeho živého, prostředí ovlivňovalo pohyb. Hovoříme o pohybu flory, kterou můžeme označit za pohyb rostoucích rostlin, či fauny, která představuje veškerý pohyb živočichů. I pro člověka se z historického hlediska stal pohyb nejdůležitější formou fyzické aktivity. Podmínky prostředí ovlivňovaly celý vývoj člověka a člověk ovlivňoval a stále ovlivňuje prostředí, ve kterém se pohybuje, ve kterém žije.

Prostředí, ve kterém žijeme, se kterým komunikujeme, podporuje volbu životního stylu. Současný životní styl (sedavý způsob života, syndrom uspěchané společnosti s nedostatkem volného času), toto jsou důležité faktory, které snižují míru pohybové aktivity. V nynější přetechnizované společnosti, jakou je často označována, je bohužel životní styl osob tvořen s nižší pohybovou činností. Lidé si na toto prostředí velmi rychle zvykli a bez větších problémů se mu přizpůsobili. Proč ale také ne? Vždyť technické prostředí vede k usnadňování si života, ke zlehčování fyzické zátěže. Aniž by si to lidé uvědomovali, důsledkem bývá negativní dopad na zdraví člověka, ať již ve formě nadváhy či obezity s příslušnými zdravotními následky. Tento stav dále může záporně ovlivňovat člověka po psychické stránce, snížení sebevědomí jedince (s tím souvisí zhoršená socializace), či si uvědomí, že se zbytečně vystavuje riziku onemocnění tzv. civilizačních chorob (Kubátová & Machová, 2009).

K této skutečnosti dochází také proto, že lidé jsou neznalí důsledků nízké pohybové aktivity a naopak kladných účinků přiměřené pohybové aktivity. Jedná se tedy o neznalost osob optimální struktury, velikosti a intenzity pohybové aktivity stanovené pro dané věkové kategorie, které jsou prezentovány z mnoha v minulosti prováděných výzkumů.

Lze tedy říci, že člověk je s prostředím ve vzájemném působení a je jím výrazně ovlivňován. Záleží na dané konkrétní osobě, jak se přizpůsobí životním podmínkám svého bydliště. Proto si tato práce klade za cíl zjistit velikosti pohybové aktivity obyvatel města Olomouce dle typu zástavby.

2 Přehled poznatků

2.1 Životní styl a životní způsob

I když bývají tyto pojmy zaměňovány, musíme mezi nimi vnímat zásadní rozdíl. *Životní způsob* je termín určitým způsobem nadřazený v tom smyslu, že se *týká skupiny, třídy, populace*. Má tedy skupinový charakter a může představovat určitou *úroveň či dokonce „normu“*, která je pro danou skupinu typická (životní způsob české populace, životní způsob manažerů, životní způsob venkovské populace, životní způsob seniorů atd.). (Hodaň & Dohnal, 2008, 84).

„Pojem *životní styl* patří v současné době mezi velmi *frekventované kategorie společenských věd*. Je to složitý fenomén, který může být reflektován, v rámci multiparadigmatičnosti možného přístupu, z hlediska aspektů sociologických, psychologických, ekonomických, medicínských aj.“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 89). „Na rozdíl od životního způsobu se tedy *životní styl týká jednotlivce*. Je od životního způsobu odvozen, je *individualizován*. Více či méně se blíží životnímu způsobu skupiny, jíž je jednotlivec součástí.“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 89). Za nejvýznamnější, individuálně ovlivnitelné determinanty životního stylu je považována pohybová aktivita a výživa (Dohnal, 2009). Karasik, Demissie, Cupples a Kiel (2005) se ve své publikaci zmiňují o aktivním životním stylu jedince a popisují ho jako formu životního stylu, která je dána interakcí mezi jedincem a okolím, kdy interakce má dvě složky, a to biologickou a sociální. V aktivním životním stylu zaujímá své podstatné místo přiměřená pohybová aktivita (Bunc, 2007).

Životní styl není pouze prostou sumu činností reprezentujících způsoby uspokojování různých druhů potřeb člověka. Je to vnitřně propojená struktura potřeb spjatých s hodnotami, ve které se navzájem prolíná materiální s duchovním a usměřňuje obsah a formy veškerého života. Základní determinantou tohoto prolínání je přijatý hodnotový systém a dosažená úroveň společnosti (Hodaň & Borůvka, 1995).

Dle názoru Slepíčkové (2000, 37) je životní styl „jedním ze základních faktorů ovlivňující kvalitu života. Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě

trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné.“ Formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu (Bunc, 2008).

Životní styl si nelze představit jako neměnně existující skutečnost. Má svoji vlastní dynamiku, která mění jeho kvalitu i v rámci historicky definované společnosti. Každé etapě společenského vývoje odpovídá určitý charakter životního stylu jako výsledek historického procesu (Hodaň, 1997).

„Všechno to, co si člověk z kultury osvojí a prakticky v životě uplatní, formuje jeho životní styl.“ (Buriánek, 2003, 97). „Lze tedy říci, že jak sociální skupiny, tak jejich jednotliví členové rozvíjejí v rámci historicky daných kulturních příležitostí nekonečnou řadu variant životního stylu, který chápeme jako komplex činností integrovaných určitou hodnotovou orientací.“ (Buriánek, 2003, 97). Patří do nich např. vzdělávací aktivity, podíl na veřejném životě, organizace běžného provozu v domácnosti, společné činnosti v rámci rodiny (péče o děti, jejich výchova), způsoby trávení volného času, péče o zdraví a mnohé další (Buriánek, 2003).

Životní styl a z něho vyplývající pohybový režim ve svých důsledcích přímo ovlivňuje jak proces tvorby a regenerace pracovní síly, tak proces tvorby zdraví. Poněvadž tělesná kultura je jednou ze základních podmínek kladného ovlivňování životního stylu, je logický její vliv i na obě zmíněné oblasti (Hodaň & Borůvka, 1995).

Hodaň (2000, 154) uvedl, že životní styl je podmíněn:

- individuálním rozvojem a jeho aktuálním stavem,
- úrovní kulturnosti daného individua,
- individuální filozofickou a hodnotovou orientací,
- rodinnými tradicemi,
- konkrétním podílem na výrobním procesu,
- individuálním postavením v socioprofesionální skupině,
- množstvím a úrovní realizovaných sociálních rolí,
- dosaženou individuální životní úrovní,
- vlivem okolního prostředí.

Konkrétní životní styl je závislý na:

- způsobu tvorby a reprodukci života,
- podílu na řízení společenských procesů,

- úrovní překonání protikladů mezi prací a volným časem (sféra nutnosti x sféra svobody),
- úrovní sblížení společenských a individuálních hodnot,
- druhích vykonávané činnosti, způsobu jejího vykonávání a vzájemných proporcích mezi nimi,
- zpětném působení životního stylu na kvalitu daného individua, skupiny, třídy, společnosti (Hodaň, 1997, 86).

Obsahová stránka životního stylu zahrnuje:

- „soustavu činností ve všech sférách života,
- tvorbu a uspokojování životních potřeb,
- soustavu všech sociálních a životních vztahů, do kterých lidé v průběhu svých činností vstupují,
- systém všech životních hodnot a idejí, kterými jsou jednotlivé činnosti podmíněny.“
(Hodaň & Dohnal, 2008, 91).

2.2 Pohyb

Ve fylogenezi měl pohyb významný vliv na vývoj všech živočišných organismů. Pohybem se zdokonalovala nejen pohybová soustava, ale také ostatní soustavy, především soustavy regulační (nervová, humorální) i smyslové schopnosti. Ve vývoji člověka navíc došlo ke změně významu a funkce pohybu od pouhého zajišťování základních životních potřeb až k činnosti sportovní či umělecké (Kubátová & Machová, 2009).

„Pohyb je základní potřebou každého živého tvora, včetně člověka, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně.“ (Štilec, 2003, 27). Dle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je pohyb základním způsobem existence hmoty. Mezi nejvyšší formy pohybu patří tělesný pohyb člověka, který považují za změnu polohy těla či jeho jednotlivých částí jako výsledek funkce kosterního svalstva. Podobný názor na pohyb má Demetrovič et al. (1988), kdy navíc uvádí, že je podstatou všech procesů probíhajících v přírodě a společnosti. Jedná se o mechanickou změnu polohy tělesa vzhledem k jinému tělesu tvořícímu vztažnou (referenční) soustavu, kterou považujeme za klidovou. Takto můžeme hovořit

i o přemísťování těla v prostoru, které je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (s využitím jiných živočichů či technických prostředků) (Kubátová & Machová, 2009).

Autoři Dobrý, Svatoň, Šafaříková a Marvanová (1996) píší o pohybu člověka jako o produktu vzájemného působení mezi složitě organizovaným biologickým systémem, úlohou, která má být vykonána, a prostředím.

Souhrnem veškerých pohybů člověka pojímá Měkota (1989) motoriku, která je jednotkou pohybových předpokladů a projevů. Rozlišuje motoriku manipulační, lokomoční, sdělovací apod. Hodaň (1997) se zmiňuje o tělocvičné motorice jako o specifickém druhu lidské motoriky. Je sumou všech možných tělesných cvičení, která chápeme jako konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, zaměřené na fyzické a jeho prostřednictvím i na psychické sociální zdokonalování člověka. Jde tedy o určitou specifickou formu lidského pohybu i o metodu, aplikovanou v procesu rozvoje lidského individua.

Jirásek (2005) rozlišuje několik druhů pohybu (tělesný, psychický, duchovní, sociální, pohyb osobnosti, atd.), který je mnohovýznamovým symbolem umožňujícím jeho rozmanitou interpretaci. Co se týče tělesného pohybu, tak ve své publikaci uvádí, že se nejedná pouze o mechanické přemísťování těla z jednoho bodu do jiného (v jehož rychlosti náleží podstata mnoha sportovních odvětví). Méně viditelný pohyb uvnitř lidského těla (dýchání, cirkulace krve, metabolismus atd.) je nedílnou součástí fenoménu tělesný pohyb.

Hodaň a Borůvka (1995) ve své publikaci napsali o pohybovém režimu, kterým se tedy rozumí souhrn všech pohybových činností, vykonávaných jako součást pracovního i mimopracovního života v rámci ostatních činností, svým obsahem, sledem a proporcemi uspořádaný v relativně stálý, cyklicky se opakující systém, typický pro daného jedince nebo skupinu a rozsahem, frekvencí a intenzitou opakovaných činností, střídajících se s odpočinkem, určující úroveň rovnovážného stavu celého organismu.

2.2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je pohyb člověka, který získává svou realizaci v definovaném prostředí, cíleností a účelovou podmíněností dovednostní charakter. Kultivuje a rozvíjí dovednostní výbavu člověka, která slouží především k vyrovnání se s vnějším prostředím lidské existence (Dobry, Svatoň, Šafaříková & Marvanová, 1996).

Frömel, Novosad a Svozil (1999) pohybovou aktivitu vymezují jako komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie. Dobry (2006) pohybovou aktivitu rozděluje na habituální (pohybové aktivity používané v běžném denním režimu) a strukturované (ty, které vedou ke zlepšení nebo udržení tělesné zdatnosti).

Pohybová aktivita je veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohyb. Jedná se o úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby. Jsou to všechny druhy lokomocí a tělesného cvičení prováděných za účelem tělesného zdokonalování a upevnění zdraví (Demetrovič et al., 1988).

Komeščík (1998) chápe veškerou pohybovou aktivitu člověka jako obecný pojem přesahující rámec tělesných cvičení, má výrazný vliv na zdraví člověka (na jeho tělesný, duševní i sociální stav). Nejen tělesná cvičení mohou ovlivnit lidské zdraví definované WHO (Světová zdravotnická organizace) v českém překladu jako stav „úplného fyzického, psychického i sociálního blaha“ a stav „wellness“. Pohybová aktivita je jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke kvalitě života a ke zdraví. Základním atributem bytí člověka je činnost. Činnost člověka lze v jistém slova smyslu nazvat pohybem (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005).

Měkota (1989) ve své publikaci zařazuje pohybovou aktivitu do tzv. pohybových celků, do kterých mimo jiné spadá pohybový prvek, pohybový akt (singulární pohybová činnost) a pohybová operace. Uvádí, že pohybová aktivita (pluralitní pohybová činnost) je soubor operací zaměřených na splnění společného cíle např. tenisová hra, výrazový tanec atd. Dle názoru Brettschneider a Naul (2004) může být pohybová aktivita součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy.

2.2.2 Velikost pohybové aktivity

Rozsah běžných denních pohybů není závislý jen na pohybovém zadání, ale i na individuálních psychických zvláštlostech. Každý člověk provádí pohyby v rozsahu optima, které je mu příjemné (Měkota, 1989). Velikost pohybové aktivity je míra objemu a intenzity pohybových činností. Kdy objem pohybové aktivity je kvantita pohybových činností, vyjádřená dobou trvání, počtem opakování pohybových činností, mírou zátěže (kg, km, čas) apod. (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Podle Dohnala (2009) se množstvím pohybové aktivity (zpravidla vyjádřeným za danou časovou jednotku) rozumí sumární (celkový) dopad typu, intenzity, objemu a frekvence vykonané pohybové aktivity. Celkové množství pohybové aktivity, vyjádřeno zpravidla v metabolických jednotkách za časovou jednotku (kcal/den, kJ/den, ...), bývá prezentováno jako nejobecnější kvantitativní vyjádření velikosti zatížení, kterého je třeba dosáhnout k vyvolání zamýšleného efektu pohybové aktivity. Štilec (2003) se ve své publikaci dále rozepsal o objemu pohybových aktivit a to tak, že se nejpřesněji vyjadřuje energetickým výdejem, v němž se promítne doba trvání a intenzita zátěže. Důležitou složkou je určení frekvence pohybové aktivity tzn., kolikrát budeme provádět danou pohybovou aktivitu za určitou periodu (např. 3 krát za týden). Nedílnou součástí je určení druhu pohybové aktivity, zvolení si prostředku pohybu (např. chůze, běh, kolo) (Khan, McKay, Kannus, Bailey, Wark & Bennell, 2001).

Tudor-Locke a Basset (2004) uvedli, že velikost pohybové aktivity lze měřit např. dle hodnoty počtu kroků za den podle objemu fyzické aktivity (Tabulka 1.).

Tabulka 1. Velikost pohybové aktivity v závislosti na počtu kroků

Objem pohybové aktivity	Počet kroků
sedavý způsob života, omezená pohybová aktivita	< 5 000 kroků
málo aktivní, bez sportu a delší procházek	5 000 – 7 499 kroků
někdy aktivní, pohyb v zaměstnání	7 500 – 9 999 kroků
pravidelný středně intenzivní pohyb, bez soutěžního sportu	10 000 – 12 499 kroků
vysoce aktivní, pravidelný trénink	> 12 500 kroků

Ukazateli velikosti zatížení je stanovení relativní energetické spotřeby, vyjádřené v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti a stanovení zatížení vyjádřené v absolutních jednotkách METs (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). MET (metabolický ekvivalent) „je množství kyslíku vztažené na kilogram hmotnosti, které spotřebuje naše tělo v klidu za 1 minutu. Tato energetická jednotka klidového metabolismu slouží k tomu, abychom ohodnotili jakoukoliv tělesnou aktivitu jako násobek klidové hodnoty metabolismu, tedy násobek 1 MET“ (Stejskal, 2004, 47).

2.2.3 Struktura a intenzita pohybové aktivity

Znalost struktury sportovních zájmů umožňuje optimalizovat a zefektivňovat pohybové režimy ve volném čase. Skladba (struktura) pohybové aktivity je souhrn, charakter, a uspořádání různých pohybových činností (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Intenzita pohybové aktivity znamená v zásadě úsilí při dané pohybové činnosti. Zahrnuje tělesné i psychické úsilí (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Posouzení intenzity pohybové aktivity existuje mnoho způsobů. Základními, které jsou používány pro měření, jsou:

- frekvence (frequency),
- intenzita (intensity),
- doba trvání pohybové aktivity (time)
- druh pohybové aktivity (type).

Celosvětově se užívá název vyplývající ze zkratk ukazatelů a to jejich prvních písmen, tedy FITT (Khan, McKay, Kannus, Bailey, Wark & Bennell, 2001).

Vítek (2008) intenzitu pohybové aktivity určuje jako takovou aktivitu, při které dochází k významnému zvýšení srdeční frekvence a frekvence dýchání. Nejčastěji voleným kritériem intenzity je tedy hodnota srdeční frekvence. Je to údaj, který lze kdekoliv, bez velkých komplikací, relativně spolehlivě změřit (Štílec, 2003).

Tabulka 2. Pásma intenzity pohybové aktivity

Pásma intenzity zatížení	Hodnota v MET
Sezení	1,0 – 1,5 MET
Nízká intenzita (light)	1,6 – 2,9 MET
Střední intenzita (moderate)	3,0 – 6,0 MET
Vysoká intenzita (vigorous)	> 6,0 MET

Zdroj: (Ainsworth, Haskell, Herrmann, Meckes, Bassett Jr., Tudor-Locke, Greer, Vezina, Whitt-Glover & Leon, 2011).

Intenzita zatížení je označována za klíčovou determinantu pohybové aktivity, a to především ve spojitosti se vztahem mezi její úrovní a jejími vlivy na organismus a zdraví. Nevhodně zvolená intenzita zatížení může buď významným způsobem snížit efektivitu pohybové aktivity (neúměrně nízká intenzita zatížení), ale také výrazně zvýšit riziko zdravotního poškození (neúměrně vysoká intenzita zatížení). Význam předpisu optimální intenzita zatížení je umocněn skutečností, že na rozdíl od ostatních determinant pohybové aktivity je srozumitelné vyjádření, a především praktické monitorování a řízení intenzity zatížení v praxi metodicky výrazně náročnější. Intenzita zatížení může být vyjádřena v absolutních i relativních hodnotách. (Dohnal, 2009). „Absolutní vyjádření využívá popisu množství energie potřebné pro realizaci dané aktivity (aerobní, vytrvalostní) či síly produkované svalovou kontrakcí (posilovací, silová cvičení).“ (Dohnal, 2009, 120). Relativně je vyjádřena intenzita konkrétní pohybové aktivity ve vztahu k celkové kapacitě jedince, který aktivitu provádí (Dohnal, 2009).

2.2.4 Kladné účinky pohybové aktivity

Pozitivní dopady realizace optimální pohybové aktivity je potřeba vnímat v širším spektru, než je pouhá eliminace rizika výskytu onemocnění (Dohnal, 2009). Pohybové aktivity, kterým se lidé věnují v průběhu života, určují jejich úroveň funkční kapacity, díky níž si ve stáří mohou udržet dobrý svalový aparát. Dospělí, kteří dlouhodobě provádějí

aerobní zatížení organismu, udržují svoji relativně dobrou kondici do vysokého věku (Spirduso, 1995).

Pohybová aktivita byla po celou historii lidstva vždy považována za zdraví prospěšnou a tento fakt potvrzuje i moderní lékařská věda. Lidé, kteří vedou aktivní život naplněný rozmanitými fyzickými aktivitami, žijí déle a mají nižší výskyt civilizačních chorob (Vítek, 2008). Obdobně pozitivně je hodnocen sociální a emotivní vliv pohybové aktivity na psychický stav, životní styl a kvalitu života. Předpokládaný a soustavně ověřovaný je pozitivní vliv pohybové aktivity na psychickou pohodu, vyrovnávání se stresem a napětím, eliminaci uspokojování potřeb sociálně nežádoucími formami a celkově vliv pohybové aktivity na životní styl (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

V rámci působení na muskuloskeletární (podpůrný a pohybový) systém působí pohybová aktivita pozitivně při snižování rizika vzniku sarkopenie (úbytku svalové hmoty), osteoporózy a s ní spojenými frakturami a bolestí (především spodní části) zad. Ve vztahu k metabolickým onemocněním je pohybová inaktivita významným rizikem, zatím co optimální pohybová aktivita především v kombinaci s úpravou stravy nemá prokazatelný efekt na vznik a trvání nadváhy a obezity, diabetes mellitus 2. typu, hypertenze a metabolického syndromu (Dohnal, 2009).

Fořt (2005) ve své publikaci uvedl, že pravidelné cvičení je mimořádně významným preventivním faktorem oběhového onemocnění, dokonce se používá jako jeden z rehabilitačních prostředků. Dle názoru Stejskala (2004) pravidelná pohybová aktivita optimální intenzity, trvání a frekvence výrazně pomáhá snižovat riziko vzniku ischemické choroby srdeční a zvyšuje pravděpodobnost přežití prvního záchvatu srdečního infarktu. Navíc optimalizuje patologický profil krevních tuků, jinak řečeno, snižuje zvýšenou hladinu LDL cholesterolu a zvyšuje sníženou hladinu HDL cholesterolu.

„Pohybová aktivita je pro běžnou populaci vhodným prostředkem pro navození pocitu pohody (well-being).“ (Slepičková, 2000, 56). Je známo, že aktivním prováděním pohybových činností je možné zvýšit vnímání sebe sama a sebe ve vztahu k okolí. Méně známá je možnost využití činností s využitím prvků sportovních soutěžních a nesoutěžních programů k modelování nejrůznějších situací, na nichž se jedinec učí zvládat a řešit osobní a sociální situace (Hošek et al., 1998).

Pravidelná pohybová aktivita může přispět k dosažení únosného mírného deficitu v příjmu energie, což je některými osvícenými odborníky považováno za jeden z příznivě

působících faktorů, zvyšujících šanci dožít se nadprůměrného věku. Jedna z teorií totiž hovoří o tom, že dlouhodobý nadměrný příjem energie urychluje proces stárnutí (Fořt, 2005).

Hainer, Hromádková a Kunešová (1996) uvedli, že léčbou obezity, u které pohyb hraje významnou roli, lze nejen předcházet vzniku závažných komplikací, ale i snížit výdaje na zdravotnictví. I nevelká redukce hmotnosti je spojena se snížením rizika rozvoje aterosklerózy. Snížení hmotnosti o pouhých 10 kg vyvolá úpravu krevního tlaku, pokles koncentrace tuků a hormonu inzulinu v krevním séru a dokonce i redukci „rizikového“ útrobního tuku.

2.2.5 Důsledky nízké pohybové aktivity

Většina současné populace trpí výraznou hypokinezi (nedostatkem pohybu). Hypokineze (často ve spojení s relativním přejídáním) se stává charakteristickým rysem současného životního stylu, s negativním dopadem na zdraví. Je tedy jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu chronických neinfekčních chorob (tzv. civilizačních chorob), z nichž k nejčastějším patří kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, angina pectoris, infarkt myokardu, mozková mrtvice), choroby trávicího ústrojí (dvanáctníkové a žaludeční vředy), astma bronchiale, onemocnění kosterně-svalového aparátu, psychické poruchy (deprese, poruchy spánku, nervové zhroucení), rakovina (Kubátová & Machová, 2009). O tzv. civilizačním onemocnění se ve své knize zmiňuje také Stejskal (2004) a to pro jejich spojitost s jistým komfortem, který život v moderní společnosti na vysokém stupni technického rozvoje poskytuje. Při nedostatku pohybu podněcující vliv svalové činnosti chybí a v důsledku toho fyzická zdatnost člověka klesá (Měkota, 1989).

Slepičková (2000) ve své knize pojmenovává inaktivitu, která byla na rozdíl od pohybové aktivity naopak uvedena mezi hlavními rizikovými faktory podílejícími se na nejčastějších onemocněních a příčinách úmrtí. Navíc dnes již existuje množství důkazů dostatečné pro konstatování, že je pohybová inaktivita rizikovým faktorem ve vztahu k rakovině tlustého střeva a rakovině prsu a naznačují se obdobné závěry vzhledem k jiným formám nádorů či neurologických postižení, jako je demence a Alzheimerova choroba

(Dohnal, 2009). Naopak příliš mnoho tělesné aktivity může vést ke zranění, syndromu vyhoření a k dalším problémům (Jackson et al., 1999).

„Nežádoucí změny v životním prostředí a životním stylu se dále podílejí na zvyšujícím se výskytu neuróz, depresí, ale i bulimii, mentálních anorexií a dalších nemocí.“ (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 7).

Nadváha společně s obezitou se stávají vážným problémem v dospělé populaci (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009). Jedním ze způsobů stanovení nadváhy a obezity je tzv. BMI (body mass index), který se určí následovně: $BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška (m}^2\text{)}$. Obezita (BMI nad 30), ale i nadváha (BMI 25-30) ovlivňuje výskyt zdravotních komplikací. Pouhá nadváha zvyšuje riziko vzniku zvýšené hladiny tuků v krvi 4x, zvýšeného krevního tlaku a nemocí srdce a cév více než 3x, cukrovky 2,5x, dny a onemocnění kloubů a páteře 2x. U obezity riziko ještě dále stoupá, v případě cukrovky 7x, zvýšené hladiny tuků v krvi a zvýšeného krevního tlaku více než 5x, nemocí žlučníku dny a onemocnění kloubů a páteře 2,5 až 3x (Kunešová, 2006).

Obézní lidé mají zvýšené riziko hyperinzulinémie, inzulínové rezistence a rozvoje diabetu 2. typu, hypertenze, hyperlipidémie, dyslipidémie, hyperurikémie – tedy komplikací popsanych jako metabolický syndrom. Známa je i souvislost mezi nadváhou a obezitou a výskytem některých typů nádorových onemocnění (zejména rakoviny jícnu, pankreatu, tlustého střeva a konečníku, prsu, žlučníku, endometria a ledvin) (Dohnal, 2009). Mozkové cévní příhody vznikají u obézních jak na podkladě krvácení, tak na podkladě trombóz (je zatížen žilní návrat u dolních končetin). Vznikají otoky nohou a varixy na bérkách. Častější je též výskyt hemeroidálních varixů. U těchto osob se jedná také o častější výskyt kýl a rozestupu přímých břišních svalů. Nežádka se vyskytuje i brániční kýla s následky trávicích potíží po jídle (Hainer, Hromádková & Kunešová, 1996).

Obezita predisponuje k častějšímu vzniku kožních onemocnění, zejména v místech vlhké zapáčky, kde vznikají ekzémy, popř. plísňová onemocnění. Na kůži zejména břicha, se v důsledku rozpětí objevují obvyklé bledé nebo narůžovělé proužky – striae. U otlých se může vyskytovat zvýšené ochlupení (hypertrichóza a hirsutismus). Na kůži se pak mohou objevit mnohočetné nezhoubné nádorky (papilomy) (Hainer, Hromádková & Kunešová, 1996).

Obézní ženy musí často vyhledávat gynekologa. Poruchy menstruačního cyklu bývají provázeny neplodností a jsou důsledkem zvýšené přeměny estrogenů (ženské pohlavní hormony) v androgeny (mužské pohlavní hormony) v tukové tkáni. Tyto ženy mívají i problémy v těhotenství, následně i porod bývá komplikovanější, bývá často protahovaný a mnohdy je potřeba přistoupit k císařskému řezu. U starších obézních žen dochází častěji k poklesu dělohy (Hainer, Hromádková & Kunešová, 1996).

2.2.6 Obecná doporučení

„Světová zdravotnická organizace, Mezinárodní federace pro sportovní medicínu a mnoho jiných mezinárodních a národních organizací poukázalo na důležitost pohybové aktivity. Závěr konsensu zní takto: „*Denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu.*“ (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009, 20).

Různorodým pohybem se liší zároveň účinky na lidském těle. Určitý pohyb pomáhá spalování tuku, jiný vůbec ke spalování tuku nevede. Jedno cvičení může zlepšovat pohybové dovednosti, jiné cvičení může vést k poškození pohybového aparátu (Hainer, Hromádková & Kunešová, 1996).

Dokument World Health Organization (2010) nabízí doporučení pro pohybovou aktivitu relevantní pro dospělé, pokud zvláštní zdravotní podmínky nestanoví jinak. Tato doporučení jsou použitelné bez ohledu na pohlaví, rasu, národnost, nebo úroveň příjmů.

Věková skupina 18-64 let

Pro osoby ve věku 18-64 let zahrnuje pohybová aktivita domácí práce, hru, profesní činnost, dopravu (např. chůze nebo jízda na kole), sportovní nebo plánované cvičení v rámci denních rodinných a komunitních aktivit. Doporučuje se za účelem zlepšení kardiorepiračního a svalového aparátu, posílení kostí, snižuje riziko nepřenositelných nemocí a deprese.

Dospělí v tomto věku by měli provádět:

- nejméně 150 minut středně zatěžující nebo 75 intenzivní pohybové aktivity týdně,

- samostatně by měla aerobní pohybová aktivita trvat nejméně 10 minut,
- posílení hlavních svalových partií by mělo být zapojeno nejméně 2krát týdně.

Kvůli dalším zdravotním výhodám by dospělí měli provádět:

- zvýšit středně zatěžující pohybovou aktivitu na alespoň 300 minut, nebo intenzivní pohybové aktivity na 150 minut za týden.

Věková skupina 65 a výše let

Pro osoby ve věku 65 let a výše zahrnuje pohybová aktivita volnočasovou aktivitu, dopravu (např. chůze nebo jízda na kole), profesní (pokud je jedinec stále pracující), domácí práce, hru, sportovní nebo plánované cvičení v rámci denních rodinných a komunitních aktivit. Doporučuje se za účelem zlepšení kardiorespiračního a svalového aparátu, posílení kostí, snižuje riziko nepřenositelných nemocí, deprese a kognitivního poklesu.

Dospělí v tomto věku by měli provádět:

- nejméně 150 minut středně zatěžující nebo 75 intenzivní pohybovou aktivitu týdně,
- samostatně by měla aerobní pohybová aktivita trvat nejméně 10 minut,
- posílení hlavních svalových partií by mělo být zapojeno nejméně 2krát týdně.

Pokud dospělý v této věkové skupině není schopen z důvodu zdravotního stavu provádět doporučené množství pohybové aktivity, měl by být pohybově aktivní jak jen mu to schopnosti a podmínky umožňují. Štilec (2003) např. ve své publikaci doporučuje vhodné formy pohybu pro seniory a to zvláště pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné.

2.2.7 Podpora pohybové aktivity

Za základní směry v přístupech k podpoře pohybové aktivity (jak je problematika častou souhrnně označována) lze označit otázky programu, prostředí a psychosociálních vlivů. Zatím co otázkám studia optimalizace programů pohybové aktivity byla i historicky věnována významná pozornost. Oblasti studia faktorů psychosociálních a faktorů prostředí jsou považovány za oblasti, jejichž potenciál skýtá v otázkách podpory pohybové aktivity

významný vliv (Dohnal, 2009). V oblasti plánování a implementace strategií zaměřených na aktivní životní styl a podporu pohybové aktivity v obcích musí hrát hlavní roli vedoucí představitelé obcí a příslušné odpovědné odbory, nezbytná je ale i spolupráce partnerů ze soukromého a občanského sektoru (Edwards & Tsouros, 2006). Zavedením víceborových přístupů k úpravě faktorů životního prostředí (fyzikálních, politických a psycho-sociálních), které podporují a posilují zdravé chování, může být prospěšné v podpoře pohybové aktivity. Protože tento přístup není pouze o spoléhání se na individuální vůli daného člověka se pohybovat (Glanz, Lankenau, Foerster, Temple, Mullis & Schmid, 1995).

Dle autorů Kalmana, Hamříka a Pavelky (2009, 22) podpora pohybové aktivity může zahrnovat následující aktivity:

- Aktivity zaměřené na edukaci společnosti o významu a přínosech pohybové aktivity. Jedná se o vytváření a realizaci vzdělávacích a motivačních akcí pro odbornou (lékaři, učitelé, architekti, tvůrci veřejných politik) i laickou veřejnost, zástupce veřejného i soukromého sektoru.
- Aktivity zaměřené na vytváření podmínek a zvýšení dostupnosti venkovních i vnitřních prostředí, ve kterých je možné být aktivní (vykonávat pohybovou aktivitu). Jedná se o budování a udržování parků, otevřených veřejných prostranství, cyklostezek a chodníků, volně přístupných hřišť, sportovních hal, sportovně – rekreačních areálů apod.
- Informační a marketingové intervence s celonárodní, regionální či místní působností s cílem zvyšování motivace obyvatel k aktivnímu životnímu stylu.
- Komunitně zaměřené programy, iniciativy a projekty podpory pohybové aktivity (programy pro seniory, intervence ve školách, v rodinách, na pracovišti apod.)
- Vytváření partnerství a sítí zaměřených na spolupráci a koordinaci jednotlivých aktivit podpory pohybové aktivity.

Návrh podpory pohybové aktivity uvádí i dokument Bílá kniha (2007) - Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou, kdy doporučuje sportovním organizacím, aby spolupracovali se skupinami v oblasti veřejného zdraví za účelem vypracování reklamních a marketingových kampaní v celé Evropě, které prosazují pohybovou aktivitu zejména u cílových skupin obyvatelstva, např. u mladých lidí nebo osob z nižších sociálně-ekonomických skupin. Místní a regionální účastníci by měli

aktivně spolupracovat s místními orgány, aby byly v jejich plánech budov, městských ploch, např. hřišť pro děti, a dopravních systémů zohledněny cíle v oblasti veřejného zdraví.

2.3 Podmínky prostředí

Od prostředí, ve kterém žijeme, se odvíjí životní styl a velikost naší pohybové aktivity. Podmínky pro pohybovou aktivitu jsou určeny jako souhrn vnějších a vnitřních činitelů, v nichž a jejichž prostřednictvím může být pohybová aktivita realizována (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).



Obrázek 1. Faktory ovlivňující úroveň pohybové aktivity v komunitě (Edwards & Tsouros, 2006)

Pohybová aktivita obyvatel regionů může být ovlivňována jejich jednotlivými charakteristikami, přičemž kromě osobnostního zaměření mohou ovlivnit celkovou úroveň pohybových aktivit další faktory podmíněné především společenskými podmínkami

a životním prostředím (Valach, Vašíčková, Votík, Lukavská, Kohoutek & Dygrýn, 2011). Přírodní prostředí, zastavěné prostředí, sociální prostředí a individuální rozdíly, to vše nás ovlivňuje ve spojitosti s velikostí vykonané pohybové aktivity (Obrázek 1.).

Podle autorů Edwards a Tsouros (2006) je městské a sociální prostředí v oblasti participace obyvatel na pohybové aktivitě klíčovým faktorem. Městské prostředí zahrnuje způsob užívání krajiny, dopravní systém urbanistický design, zelené plochy a všechny veřejné budovy a prostory vytvořené a užívané lidmi (školy, byty, pracoviště, rekreační objekty). Podklady z USA naznačují, že u osob žijících v oblastech hustého osídlení a smíšených obytných ploch (tzn. využití půdy a hustoty obyvatel) je větší pravděpodobnost účasti na pohybové aktivitě a je méně pravděpodobné, že budou tyto osoby obézní (Ewing, Schmid, Killingsworth, Zlot & Raudenbush, 2003).

2.4 Město Olomouc

Město Olomouc, které bývalo hlavním městem Moravy a dnes je krajským městem Olomouckého kraje, tvoří významné sídlo v rámci České Republiky. Po staletí patřila mezi nejvýznamnější sídla českého království. Pestrá minulost v ní zanechala velkolepou kolekci historických skvostů, která z Olomouce činí po Praze druhou největší památkovou rezervaci u nás (Olomouc v kostce, 2013).

Statutární město Olomouc vzniklo jako samostatná právnická osoba dne 24. listopadu 1990 dnem voleb do zastupitelstev obcí (Důvod a způsob založení povinného subjektu – statutárního města Olomouce, 2013). Je základním územním samosprávným celkem, který není územně rozčleněn na městské obvody nebo městské části (v celkovém počtu 26) s vlastními orgány samosprávy (Statutární město Olomouc, 2013). Od 1.1.2001 je Olomouc centrem Olomouckého kraje (Univerzita palackého Olomouc, 2013). Je šestým největším městem České Republiky. Dle analýz Českého statistického úřadu k datu 31.12.2011 je rozloha města 10.333 ha. Olomouc obývá 99.529 osob, kdy průměrný věk je 41,7 let (Český statistický úřad, 2013).

Leží ve východní části České republiky v nivě řeky Moravy. Rovinatý charakter města je na západě, ale hlavně na východě výrazně ohraničen vyšším georeliéfem, takže město je

uzavřeno do protáhlé sníženiny otevřené ve směru severozápadně až jihovýchodně (Univerzita palackého Olomouc, 2013).

3 Cíle

Hlavní cíl:

- Tato práce si klade za hlavní cíl zjistit velikost týdenní pohybové aktivity podle typu zástavby obyvatel žijících ve městě Olomouci v rozmezí ve věku od 21 let do 67 let.

Dílčí cíle:

- Zjistit velikost týdenní pohybové aktivity dle pohlaví.
- Zjistit velikost týdenní pohybové aktivity dle typu bydlení.
- Na základě stanovených limitů posoudit rozdíl pohybové aktivity dle pohlaví, dle typu bydlení a dle typu zástavby.

Pokud bude docházet k rozdílu pohybové aktivity mezi zkoumanými soubory více než 600 MET-min./týden, bude se jednat o významný rozdíl v pohybové aktivitě. Tato hodnota je charakteristická pro středně zatěžující pohybovou aktivitu. (International Physical Activity Questionnaire, 2005).

Pokud bude docházet k rozdílu pohybové aktivity mezi zkoumanými soubory více než 1.500 MET-min./týden, bude se jednat o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě. Tato hodnota je charakteristická pro intenzivně zatěžující pohybovou aktivitu. (International Physical Activity Questionnaire, 2005).

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl proveden ve městě Olomouci a to ve 4. čtvrtletí roku 2012. Výzkumného šetření se zúčastnilo 55 respondentů ve věku od 21 do 67 let, z toho bylo 28 mužů a 27 žen.

Tabulka 3. Základní charakteristika výzkumného souboru

proměnná	Muži (n = 28)		Ženy (n = 27)	
	M	SD	M	SD
věk	33,89	7,35	38,26	11,76
BMI	26,06	3,0	23,39	2,83
hmotnost	84,11	10,68	65,07	8,61
výška	179,61	6,15	166,74	4,74

Vysvětlivky: n – rozsah souboru, M – průměr, SD – směrodatná odchylka

Výzkum byl zaměřen na zástavbu města Olomouce, a ta byla rozlišena takto:

- 1.domy v historickém centru města,
- 2.tradiční čtvrtě v okolí centra města,
- 3.sídlištní zástavba s panelovými domy,
- 4.zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města; satelitní zástavba.

Jednotlivé zástavby obsahovaly různé typy bydlení:

- jednogeneční rodinný dům,
- více-geneční rodinný dům,
- byt,
- družstevní/městský dům.

4.2 Techniky a metody sběru dat

Distribuce dotazníku probíhala ve 4. čtvrtletí roku 2012 na bázi osobního oslovení respondentů žijících ve městě Olomouci. Nejprve byli osloveni respondenti, kteří se pohybují v mém blízkém okolí (kamarádi, známí, spolupracovníci), dále pak byli osloveni respondenti v rámci ulic města Olomouce.

Sběr dat probíhal v těchto fázích:

- pozdravení,
- představení se,
- představení výzkumu a dotazníků,
- oslovení respondenta k vyplnění dotazníků,
- vyplnění dotazníků a kontrola,
- poděkování,
- rozloučení se.

Oslovených bylo v celkovém počtu 78 osob. Z těchto oslovených osob se zapojilo do výzkumu 70,51 %. Jelikož jsem byla fyzicky u vyplnění každého z dotazníků, měla jsem možnost odpovídat na případné dotazy respondentů a také možnost přímé kontroly úplného vyplnění dotazníků. Proto se mi celkově podařilo získat 55 kompletně vyplněných dotazníků.

4.3 Struktura dotazníku

K získání informací byl použit dotazník NEWS-A (Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated) - Prostředí a pohybová aktivita (NEWS-A, 2013), který obsahuje dlouhou verzi Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

Dotazníky byly předloženy respondentům jako jeden celek, který byl složen z těchto částí:

- **Týkající se dotazů na respondenta a okolí jeho bydliště, které se dále člení na:**
 - A. Kvalita života
 - B. Spokojenost se životem
 - C. Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště
 - D. Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště
 - E. Přístup ke službám
 - F. Ulice v okolí mého bydliště
 - G. Místa pro chůzi a jízdu na kole
 - H. Prostředí v okolí mého bydliště
 - I. Bezpečnost v okolí mého bydliště
- **Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (realizovaná pohybová aktivita v posledních sedmi dnech) se dále člení na:**
 - 1. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia
 - 2. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě
 - 3. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu
 - 4. Rekreace, sport a volnočasová pohybová aktivita
 - 5. Čas strávený sezením
- **Demografické otázky**
- **Obecné informace**

4.4 Vyhodnocení a zpracování dat

Validita dotazníku NEWS-A byla prověřena studii: Cerin et al., 2013; Cerin, Conway, Saelens, Frank & Sallis, 2009; Cerin, Leslie, Owen & Bauman, 2008.

Pravidla pro zpracování dotazníku IPAQ jsou uvedena v anglickém manuálu Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (International Physical Activity Questionnaire, 2005).

Data z dotazníku byla přenesena do programu Access, kde byl napsán skript pro možnost ukládání a exportu do tabulky Excel. Dále se data vyhodnotila v software Statistica 10. Jednalo se o popisné statistiky dle zadaných požadavků:

- celkové hodnocení zkoumané skupiny,
- hodnocení zkoumaných skupin dle pohlaví,
- hodnocení zkoumaných skupin dle typu obydí,
- hodnocení zkoumaných skupin dle typu zástavby.

Výsledky jsou uvedeny v MET-min./týden. Níže naleznete výpočet této hodnoty.

Hodnoty MET a vzorce pro výpočet MET-minut (International Physical Activity Questionnaire, 2005):

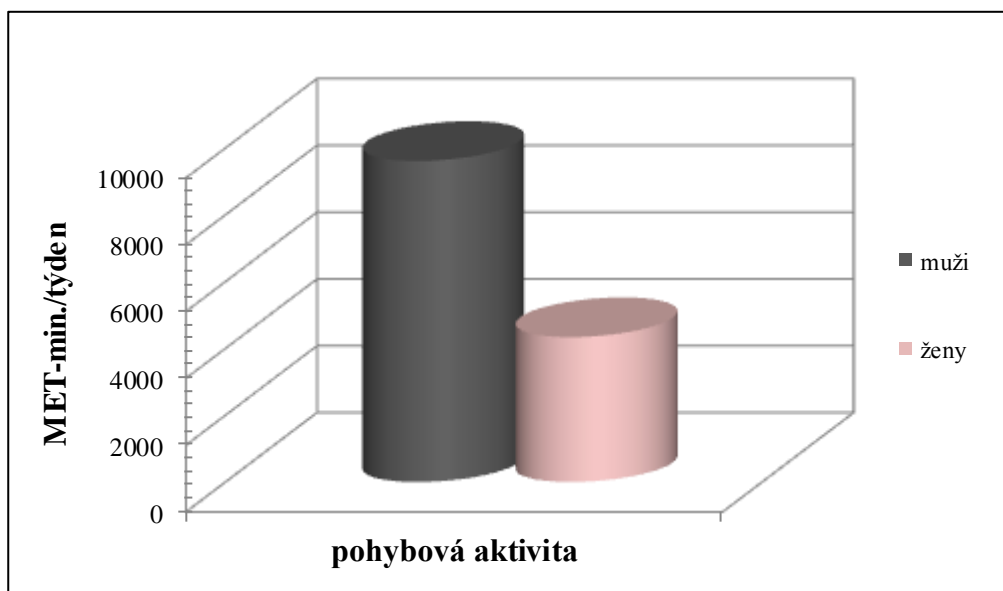
- Chůze,
3,3 x čas chůze (min) x frekvence chůze (dny v týdnu),
- Pohybová aktivita střední intenzity,
4,0 x čas pohybové aktivity střední intenzity (min) x frekvence pohybové aktivity střední intenzity (dny v týdnu),
- Intenzivní pohybová aktivita,
8,0 x čas intenzivní pohybové aktivity (min) x frekvence intenzivní pohybové aktivity (dny v týdnu),

Hodnotu MET za týden lze vypočítat jako součet hodnot všech tří výše zmíněných aktivit (chůze + pohybové aktivity střední intenzity + intenzivní pohybové aktivity).

Výsledky z celkového množství 55 dotazníků byly statisticky zpracovány, vloženy do grafů a tabulek, vyhodnoceny a okomentovány.

5 Výsledky

5.1 Pohybová aktivita dle pohlaví



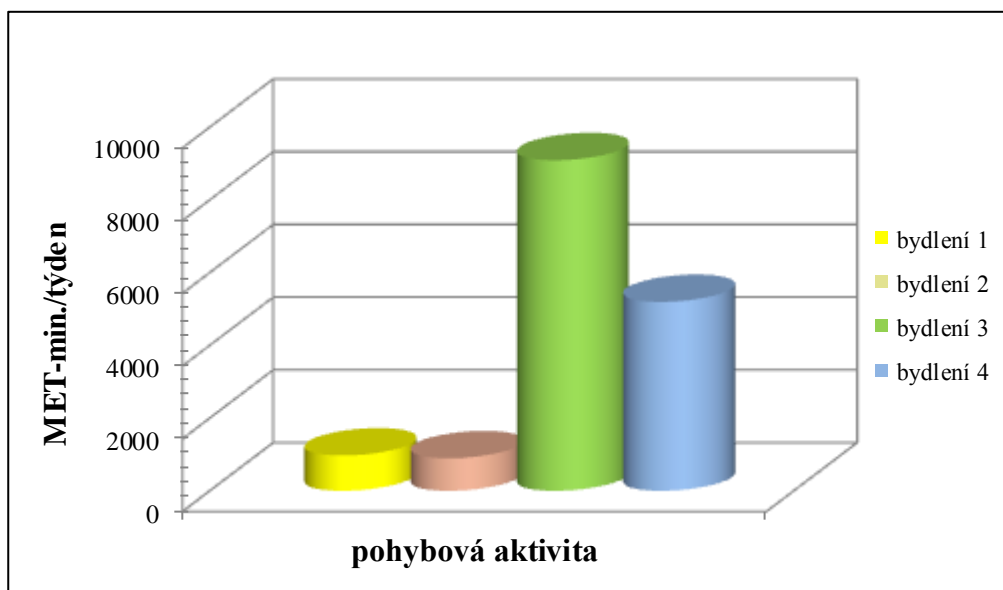
Obrázek 2. Průměrná týdenní pohybová aktivita dle pohlaví

Hodnoty zkoumaného souboru:

Muži - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 28 osob a to s výsledkem pohybové aktivity 9.612,74 MET-min./týden.

Ženy - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 27 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 4.338,09 MET-min./týden.

5.2 Pohybová aktivita dle typu bydlení



Obrázek 3. Průměrná týdenní pohybová aktivita dle typu bydlení

Vysvětlivky:

bydlení 1 - jednogenerační rodinný dům,

bydlení 2 - více-generační rodinný dům,

bydlení 3 - byt,

bydlení 4 - družstevní/městský dům.

Hodnoty zkoumaného souboru:

Bydlení 1 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnila 8 osob a to s výsledkem pohybové aktivity 970,88 MET-min./týden.

Bydlení 2 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 5 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 893,50 MET-min./týden.

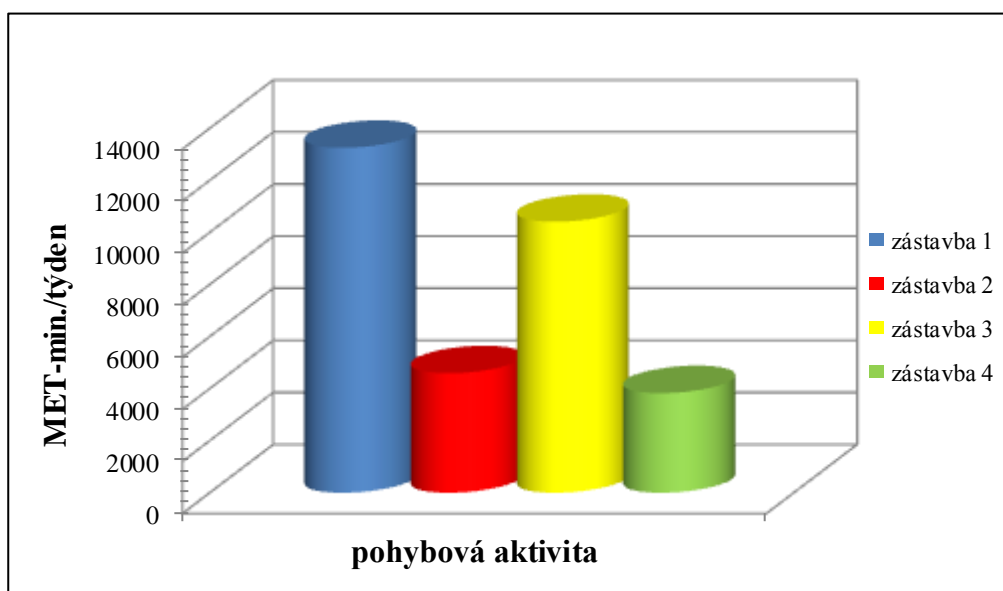
Bydlení 3 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 40 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 9.091,57 MET-min./týden.

Bydlení 4 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnily 2 osoby a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 5.194,00 MET-min./týden.

Tabulka 4. Rozdíly pohybové aktivity dle typu bydlení

Typ bydlení (vykázané hodnoty)	Rozdíly v MET-min./týden			
	Bydlení 1	Bydlení 2	Bydlení 3	Bydlení 4
Bydlení 1 (970,88 MET-min./týden)	nelze srovnat	77,38	záporný rozdíl	záporný rozdíl
Bydlení 2 (893,50 MET-min./týden)	záporný rozdíl	nelze srovnat	záporný rozdíl	záporný rozdíl
Bydlení 3 (9.091,57 MET-min./týden)	8.120,69	8.198,07	nelze srovnat	3.897,57
Bydlení 4 (5.194,00 MET-min./týden)	4.223,12	4.300,50	záporný rozdíl	nelze srovnat

5.3 Pohybová aktivita dle typu zástavby



Obrázek 4. Průměrná týdenní pohybová aktivita dle typu zástavby

Vysvětlivky:

zástavba 1 - domy v historickém centru města,

zástavba 2 - tradiční čtvrtě v okolí centra města,

zástavba 3 - sídlištní zástavba s panelovými domy,

zástavba 4 - zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města;
satelitní zástavba.

Hodnoty zkoumaného souboru:

Zástavba 1 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnila pouze 1 osoba a to s výsledkem pohybové aktivity 13.251,00 MET-min./týden.

Zástavba 2 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 19 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 4.591,08 MET-min./týden.

Zástavba 3 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 23 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 10.411,24 MET-min./týden.

Zástavba 4 - tohoto zkoumaného souboru se zúčastnilo 12 osob a to s výsledkem průměrné pohybové aktivity 3.862,08 MET-min./týden.

Tabulka 5. Rozdíly pohybové aktivity podle typu zástavby

Typ zástavby (vykázané hodnoty)	Rozdíly v MET-min./týden			
	Zástavba 1	Zástavba 2	Zástavba 3	Zástavba 4
Zástavba 1 (13.251,00 MET-min./týden)	nelze srovnat	8.659,92	2.839,76	9.388,92
Zástavba 2 (4.591,08 MET-min./týden)	záporný rozdíl	nelze srovnat	záporný rozdíl	729,00
Zástavba 3 (10.411,24 MET-min./týden)	záporný rozdíl	5.820,16	nelze srovnat	6.549,16
Zástavba 4 (3.862,08 MET-min./týden)	záporný rozdíl	záporný rozdíl	záporný rozdíl	nelze srovnat

6 Diskuse

Při distribuci dotazníku jsem se setkala s neochotou respondentů vyplnit dotazník.

Uvedené důvody nezájmu vyplnění dotazníku:

- spěchám, nemám čas;
- jedná se o rozsáhlý dotazník;
- nemám zájem, nechci se zapojovat do výzkumu;
- v části obecné informace si respondenti stěžovali na otázky osobních údajů, i přestože byli upozorněni na možnost anonymního vyplnění dotazníku.

Nakonec se mi podařilo sesbírat 55 kompletně vyplněných dotazníků od respondentů žijících ve městě Olomouci.

Byly vyhodnoceny výsledky:

Velikost průměrné týdenní pohybové aktivity dle pohlaví. Na základě stanovených limitů jsme vyhodnotili tyto výsledky za adekvátní:

- Ženy vykazují o 5.274.65 MET-min./týden nižší aktivitu jak muži. Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu vyšší jak 1.500 MET-min./týden (intenzivně zatěžující pohybová aktivita), jde o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě. Lze tedy předpokládat, že muži mají více volného času a mohou se po práci intenzivněji věnovat pohybové aktivitě než ženy, které jsou odkázány převážně k využití volného času stráveného starostí o rodinu a domácnost.

Velikost průměrné týdenní pohybové aktivity dle typu bydlení. Na základě stanovených limitů jsme vyhodnotili tyto výsledky za adekvátní:

- Osoby žijící ve více-generačních rodinných domech (bydlení 2) vykazují o 77,38 MET-min./týden nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v jednogeneračních rodinných domech (bydlení 1). Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu menší jak 600 MET-min./týden (středně zatěžující pohybová aktivita), nejde o významný rozdíl v pohybové aktivitě. Můžeme tedy konstatovat, že tyto dva zkoumané soubory vykazují téměř stejnou týdenní pohybovou aktivitu.

- Osoby žijící ve více-generačních rodinných domech (bydlení 2) vykazují o 4.300,50 MET-min./týden nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v družstevních městských domech (bydlení 4). Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu vyšší jak 1.500 MET-min./týden (intenzivně zatěžující pohybová aktivita), jde o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě. Tento výsledek může být odůvodněn z hlediska umístění těchto staveb. Více-generační rodinné domy jsou spíše situovány na okrajích města Olomouce, kdežto družstevní městské domy jsou situovány blíže centru města. Frank, Sallis, Conway, Chapman, Saelens a Bachman (2006) uvádějí, že méně pohybově aktivní jsou obyvatelé, kteří mají nedostatečně vyvinutou infrastrukturu, tzn. nedokončená nebo nefunkční síť cyklostezek, dostupnost zařízení, možnosti rekreace, atd., což je spíše charakteristické pro okrajové části měst.

Velikost průměrné týdenní pohybové aktivity dle typu zástavby. Na základě stanovených limitů jsme vyhodnotili tyto výsledky za adekvátní:

- Osoby žijící v tradičních čtvrtích v okolí centra (zástavba 2) vykazují o 5.820,16 MET-min./týden nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v sídlištní zástavbě s panelovými domy (zástavba 3). Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu vyšší jak 1.500 MET-min./týden (intenzivně zatěžující pohybová aktivita), jde o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě. Ve městě Olomouci jsou panelové domy situovány dále od centra města, než tradiční čtvrtě v okolí centra. Proto se tento výsledek neshoduje s tvrzením od Frank, Sallis, Conway, Chapman, Saelens & Bachman (2006), že zastavěná území, která jsou vzdálena od center města, mající nízkou hustotu osídlení, vytvářejí horší prostředí pro pohybovou aktivitu. V těchto místech totiž často nejsou dostupné základní služby a v důsledku toho jsou lidé odkázáni na služby a zařízení, které jsou v centrální části měst. K přepravě za službami pak lidé často využívají motorové dopravní prostředky. Pro ty, kteří si nemohou dovolit auto, nebo jsou příliš mladí, je důležitá dostupnost a blízkost veřejné dopravy. Ta usnadňuje přepravu z místa na místo a podporuje vytváření pohybové aktivity (tj. chůze) (Davey, Cochrane, Gidlow, Fairburn & Smith, 2008).

7 Limity

Limit pro možné srovnání výsledků byl stanoven v maximálním počtu 5 osob a to rozdílem mezi zkoumanými soubory.

Velikost týdenní pohybové aktivity dle pohlaví. Jelikož se výzkumu zúčastnilo 28 mužů a 27 žen, jsou výsledky tohoto zkoumaného souboru adekvátní.

Velikost týdenní pohybové aktivity dle typu bydlení. Za adekvátní výsledky můžeme považovat srovnání těchto zkoumaných souborů:

- mezi bydlení 1 a bydlení 2
- mezi bydlení 2 a bydlení 4

Velikost týdenní pohybové aktivity dle typu zástavby. Za adekvátní výsledky můžeme považovat srovnání těchto zkoumaných souborů:

- mezi zástavba 2 a zástavba 3

Z důvodu nepoměrného rozdělení osob mezi ostatními zkoumanými soubory lze usoudit, že pokud by byl tento poměr osob vyrovnaný, mohlo být dosaženo zcela jiných výsledků.

8 Závěr

Výzkumem byly prokázány rozdíly ve velikosti průměrné týdenní pohybové aktivity dle pohlaví. Ženy vykazují nižší aktivitu jak muži a jedná se o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě, jelikož výsledky v rozdílu pohybové aktivity mezi těmito zkoumanými soubory jsou vyšší jak 1.500 MET-min./týden. Na základě stanovených limitů považujeme tyto výsledky za adekvátní.

Z výzkumu jsou patrné tyto výsledky pohybové aktivity dle typu bydlení. Nejvyšší pohybová aktivita je u obyvatel žijících v bytech. Druhou nejvyšší pohybovou aktivitu prokazují obyvatelé žijící v družstevních/městských domech. Třetí nejvyšší pohybovou aktivitu zjišťujeme u obyvatel žijících v jednogeneračních rodinných domech. Nejnižší pohybová aktivita je u obyvatel žijících ve více-generačních rodinných domech. Na základě stanovených limitů považujeme pouze tyto možnosti rozdílového srovnání pohybové aktivity za adekvátní:

- Mezi osobami žijícími v jednogeneračních rodinných domech a osobami žijícími ve více-generačních rodinných domech. Osoby žijící ve více-generačních rodinných domech vykazují nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v jednogeneračních rodinných domech. Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu menší jak 600 MET-min./týden, rozdíl v pohybové aktivitě byl vyhodnocen jako nevýznamný.
- Mezi osobami žijícími ve více-generačních rodinných domech a osobami žijícími v družstevních městských domech. Osoby žijící ve více-generačních rodinných domech vykazují nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v družstevních městských domech. Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu vyšší jak 1.500 MET-min./týden, jde o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě.

Zjistili jsme tyto výsledky pohybové aktivity dle typu zástavby. Nejvyšší pohybová aktivita je u obyvatel žijících v zástavbě s domy v historickém centru města. Druhou nejvyšší pohybovou aktivitu prokazují obyvatelé žijící v sídlištní zástavbě s panelovými domy. Třetí nejvyšší pohybovou aktivitu zjišťujeme u obyvatel žijících v tradičních čtvrtích v okolí centra města. Nejnižší pohybová aktivita je pak u obyvatel žijících v zástavbě s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města, v satelitní zástavbě. Na základě stanovených limitů považujeme pouze tuto možnost rozdílového srovnání pohybové aktivity za adekvátní:

- Mezi osobami žijícími v tradičních čtvrtích v okolí centra a osobami žijícími v sídlištní zástavbě s panelovými domy. Osoby žijící v tradičních čtvrtích v okolí centra vykazují nižší pohybovou aktivitu jak osoby žijící v sídlištní zástavbě s panelovými domy. Jelikož se jedná o prokázanou pohybovou aktivitu vyšší jak 1.500 MET-min./týden, jde o zásadní rozdíl v pohybové aktivitě.

Bakalářská práce přinesla přehled o velikosti pohybové aktivity obyvatel zkoumané oblasti a to z pohledu podmínek prostředí a z pohledu pohlaví. Výsledky práce je však nutno brát s určitým nadhledem z důvodu nízkého počtu zapojených osob do zkoumaných souborů. Pro vyšší vypovídající hodnotu je potřeba mít zkoumaný soubor větší.

9 Souhrn

Bakalářská práce je zaměřena na velikost pohybové aktivity dospělých obyvatel žijících ve městě Olomouci v důsledku vlivu prostředí.

V úvodní části bakalářské práce v kapitole Přehled poznatků jsme začlenili vysvětlení pojmů životní styl, životní způsob, pohyb, pohybová aktivita, struktura a intenzita pohybové aktivity. Neopomněli jsme zdůraznit vlivy pohybové aktivity, a to jak na kladné účinky, které přináší, tak na důsledky nízké pohybové aktivity na zdraví jedince. Tato část bakalářské práce obsahuje mimo jiné doporučení Světové zdravotnické organizace pro zvolení správné týdenní pohybové aktivity prospěšné zdravotnímu stavu jedince, a to ve dvou věkových rozmezích (18 až 64 let, více jak 64 let). Důležitou součástí je kapitola Podpora pohybové aktivity, která se zaměřuje na vytváření prostředí pro pohybovou aktivitu městy a obcemi. V další části jsme se zabývali podmínkami prostředí a jejich faktory ovlivňující pohybovou aktivitu obyvatel. Jelikož je práce orientována na město Olomouc, v další části jsme tedy popsali toto město.

Hlavním cílem práce bylo zjistit velikost týdenní pohybové aktivity podle typu zástavby obyvatel žijících ve městě Olomouci ve věkovém rozmezí od 21 let až do 67 let. Dále jsme se v našem výzkumu zabývali velikostí týdenní pohybové aktivity dle pohlaví a následně velikostí týdenní pohybové aktivity dle typu bydlení.

Výzkum probíhal na bázi dotazníkového šetření pomocí dotazníku NEWS-A, ke kterému byl přidružen dotazník IPAQ. Tohoto šetření se zúčastnilo 55 osob (z toho 28 mužů a 27 žen). Zkoumaný soubor byl rozdělen do skupin podle pohlaví, následně pak podle podmínek prostředí spojené se zástavbou a typem bydlení. Jednotlivé skupiny byly vyhodnoceny dle celkové týdenní pohybové aktivity uvedené v jednotkách MET-min./týden.

Výsledky výzkumu ukázaly, že muži jsou pohybově aktivnější než ženy. Co se týče vyhodnocení podmínek prostředí dle typu obydlení, tak nejvíce pohybově aktivní byli obyvatelé žijící v bytech. Druhou nejvyšší pohybovou aktivitu prokázali obyvatelé žijící v družstevních/městských domech. Třetí nejvyšší pohybovou aktivitu jsme zjistili u obyvatel žijících v jednogenečních rodinných domech. Nejméně pohybově aktivní byli obyvatelé žijící ve více-generačních rodinných domech. Hlavním výsledkem tohoto výzkumu podmínek prostředí dle typu zástavby bylo, že nejvíce pohybově aktivní byli obyvatelé žijící v zástavbě s domy v historickém centru města. Druhou nejvyšší pohybovou aktivitu prokázali obyvatelé žijící v sídlištní zástavbě s panelovými domy. Třetí nejvyšší pohybová aktivita byla zjištěna u obyvatel žijících v tradičních čtvrtích v okolí centra města. Nejméně pohybově aktivní byli

pak obyvatelé žijící v zástavbě s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města, v satelitní zástavbě.

10 Summary

The thesis focuses on the physical activity scale of adult population living in Olomouc depending on their living environment.

The introduction in chapter Findings (Přehled poznatků) includes explanations of the concepts lifestyle, way of life, movement, physical activity, structure and intensity of physical activity. We, too, emphasized the impact of physical activity, both on the positive effects it brings, and the consequences of low physical activity on health of the individuals. This part, *inter alia*, includes the recommendation of the World Health Organization for selecting the correct weekly physical activity that would be beneficial to their health status, namely in two age areas (18 to 64 years and 64 years and more). An important part of the thesis we created with chapter Promotion of physical activity by focusing on creating suitable environment for physical activity by city and community authorities. In the next section we examined the environmental conditions and their influence on physical activity of the population. Since the work focuses on the city of Olomouc, the next section therefore describes even Olomouc.

The main objective of this work was to determine the size of weekly physical activity of the inhabitants of Olomouc from 21 years to 67 years depending on the type of the part of the city and buildings they live in. Furthermore, we dealt with the size of weekly physical activity by gender and, consequently, the size of weekly physical activity by the type of housing.

The research by questionnaire survey was based on the questionnaire NEWS-A associated with the IPAQ. The investigation was attended by 55 people (including 28 men and 27 women). The sample was divided into groups by gender and in the next by the environmental conditions associated with the dwelling area and type of housing. Individual groups were evaluated by their total weekly physical activity given in MET units, i.e. the duration in minutes per week.

The results showed that men are more physically active than women. According to the evaluation of environmental conditions by type of dwelling the most physically active people live in apartments. The second highest physical activity is demonstrated by the residents living in cooperative / townhouses. The third highest physical activity was found within the population living in single-family houses. The least physically active were residents living in multi-generational family homes. The main result of this research focusing on the environmental conditions according to the type of dwelling, was that most physically active are people living in the area with houses in the historic center of the city. The second highest

physical activity showed residents living in the housing estate of prefabricated houses. The third highest physical activity was found within the population living in traditional neighborhoods around the city. The least physically active were the inhabitants living in the construction of new apartment buildings and family homes on the outskirts of the city, in satellite areas.

11 Referenční seznam

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Basset Jr., D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., & Leon, A. S. (2011). Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *American College of Sports Medicine*, 32 (9), 1575-1581.

Bílá kniha. (2007). Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. Retrieved 30.3.2013 from the World Wide Web: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:CS:PDF>.

Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Brettschneider, W. D., & Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Paderborn: University of Paderborn.

Bunc, V. (2007). Možnosti stanovení tělesného složení u dětí bioimpedanční metodou. *Časopis Lékařů českých*, 146, 492-496.

Bunc, V. (2008). Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie*, 12 (3), 61-69.

Buriánek, J. (2003). *Sociologie*. Praha: Fortuna.

Cerin, E., Conway, T. L., Cain, K. L., Kerr, J., De Bourdeaudhuij, I., Owen, N., Reis, R. S., Sarmiento, O. L., Hinckson, E. A., Salvo, D., Christiansen, L. B., MacFarlane, D. J., Davey, R., Mitas, J., Aguinaga-Ontoso, I., and Sallis, J. F. (2013). Sharing good NEWS across the world: Developing comparable scores across 12 countries for the Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS). *BMC Public Health*, [13:309].

Cerin, E., Conway, T. L., Saelens, B. E., Lawrence, D. & Sallis, J. F. (2009). Cross-validation of the factorial structure of the Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS) and its abbreviated form (NEWS-A). *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6. 32-41.

Cerin, E., Leslie, E., Owen, N. & Bauman, A. (2008) An Australian version of the Neighborhood Environment Walkability Scale: Validity evidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12 (1), 31-51.

Český statistický úřad. (2013). *Územně analytické podklady 1 vybrané obci (UAP6030UU_OB)*. Retrieved 5.1.2013 from the World Wide Web: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?vo=tabulka&cislotab=UAP6030UU_OB&kapitola_id=327&voa=tabulka&go_zobraz=1&aktualizuj=Aktualizovat&pro_1_90=500496.

Davey, R. C., Cochrane, T., Gidlow, Ch., Fairburn, J., & Smith, G. (2008). Design of a pragmatic cluster randomised controlled trial: Ecological approach to increasing physical activity in an urban community. *Contemporary Clinical Trials*, 29 (5), 774-782.

Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., et al. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.

Dohnal, T. et al. (2009). *Tři dimenze pojmu Rekreeologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Dobrá, L. (2006). Dva důležité dokumenty ke srovnání a zamyšlení. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72 (4). 2-6.

Dobrá, L., Svatoň, V., Šafaříková, J., & Marvanová, Z. (1996). *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Karolinum.

Důvod a způsob založení povinného subjektu – statutárního města Olomouce. (2013). Oficiální informační portál. Retrieved 23.3.2013 from the World Wide Web: <http://www.olomouc.eu/o-meste/povinne-informace/duvod-a-zpusob-zalozeni>.

Edwards, P., & Tsouros, A. (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments: The role of local government*. Copenhagen: WHO.

Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R., Zlot, A., & Raudenbush, S. (2003). Relationship between urban sprawl and physical activity, obesity and morbidity. *Am J Health Promotion*, 18 (1), 47-57.

Fořt, P. (2005). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing.

Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E., & Bachman, W. (2006). Many Pathways from Land Use to Health. *Journal of the American Planning Association*, 72 (1), 75-87.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Glanz, K., Lankenau, B., Foerster, S., Temple, S., Mullis, R., & Schmid, T. (1995). Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through nutrition: opportunities for state and local action. *Health Educ Quarterly*, 22 (4), 512–527.
- Hainer, V., Hromádková, M., & Kunešová, M. (1996). *Tajemství ideální váhy*. Praha: Grada Publishing.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Borůvka, J. (1995). Tělesná kultura a životní styl. In sborník. *Filozoficko – sociologická dimenze tělesné kultury*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hošek, V. et al. (1998). *Možnosti tělovýchovy při pozitivním působení na rozvoj osobnosti a při zvládnutí a předcházení sociálně patologických jevů u mládeže (Výzkumná zpráva)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Retrieved 3.4.2013 from the World Wide Web: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
- Jackson, A., W., Morrow, J., R., Hill, D., W., & Dishman, R., K. (1999). *Physical Activity for Health and Fitness*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, obecně prospěšná společnost.
- Karasik, D., Demissie, S., Cupples, L. A., & Kiel, D. P. (2005). Disentangling the genetic determinants of human aging: Biological age as an alternative to the use of survival measures. *Journal of Gerontology*, 60 (5), 574-587.
- Khan, K., McKay, H., Kannus, P., Bailey, D., Wark, J., & Bennell, K. (2001). Physical

activity and bone health. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 275.

Komeščík, B. (1998). *Kinantropologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.

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

Kunešová, M. (2006). Obezita v České republice Životní styl a obezita v České republice – hlavní zjištění studie. *Tisková konference*. Praha.

Měkota, K. (1989). *Kapitoly z antropomotoriky I. (Lidský pohyb – motorika člověka)*. Olomouc: Univerzita Palackého.

NEWS-A CZ. (2013). Centrum kinantropologického výzkumu. Retrieved 30.3.2013 from the World Wide Web: <http://www.cfkr.eu/ke-stazeni/>.

Olomouc v kostce. (2013). *Brožura*. Olomouc: Statutární město Olomouc.

Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

Spiriduso, WW. (1995). *Physical dimensions of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Statutární město Olomouc. (2013). Oficiální informační portál. Retrieved 15.1.2013 from the World Wide Web: <http://www.olomouc.eu/o-meste>.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, spol. s.r.o.

Štílec, M. (2003). *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum.

Todor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). How many steps/days are enough: preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*, 34 (1), 1-8.

Univerzita palackého Olomouc. (2013). Profil města Olomouce 2010-2011. Retrieved 25.5.2013 from the World Wide Web: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Propagace/2011-Profil_univerzitniho_mesta_Olomouce_2011.pdf.

Valach, P., Vašíčková, J., Votík, J., Lukavská, M., Kohoutek, T., & Dygrýn, J. (2011). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Plzeňského regionu zjišťovaná v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*. 34 (1). 76-93.

Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a. s.

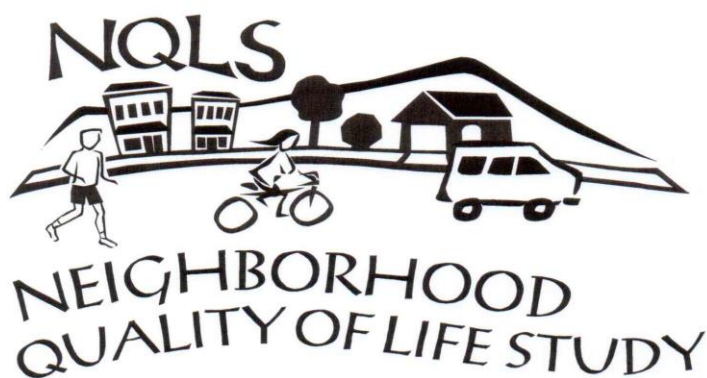
World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
Geneva: World Health Organization.

12 Přílohy

Příloha 1 – NEWS-A - Mezinárodní dotazník prostředí a pohybové aktivity



Centrum
kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého



Prostředí a pohybová aktivita

Centrum kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci
e-mail: info-ckv@upol.cz
www.cfkr.eu

Rádi bychom získali více informací o Vaší pohybové aktivitě a dále o tom, jak vnímáte kvalitu svého života a co si myslíte o okolí svého bydliště.

Nejprve prosím zodpovězte následující otázky týkající se Vás a okolí Vašeho bydliště.

A. Kvalita života

Zakřížkujte, prosím, jednu odpověď.

1. Řekl/a byste, že Váš zdravotní stav je obecně:

- 1. Výborný
- 2. Velmi dobrý
- 3. Dobrý
- 4. Přijatelný
- 5. Špatný

B. Spokojenost se životem

Níže je uvedeno pět tvrzení, se kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Použijte níže uvedenou škálu a vyjádřete svůj názor tím, že zapíšete příslušné číslo na linku před položkou.

Budte prosím v odpovědích otevřený/á a upřímný/á. 7-bodová stupnice je následující:

- 1 = zcela nesouhlasím
- 2 = nesouhlasím
- 3 = spíše nesouhlasím
- 4 = ani tak, ani tak
- 5 = spíše souhlasím
- 6 = souhlasím
- 7 = zcela souhlasím

- ___ 1. Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu.
- ___ 2. Mé životní podmínky jsou vynikající.
- ___ 3. Jsem spokojen/a se svým životem.
- ___ 4. Doposud jsem ve svém životě dosáhl/a všech důležitých věcí, které jsem chtěl/a.
- ___ 5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, nezměnil/a bych téměř nic.



C. Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

2. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště vilové domy s více byty?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

3. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 1-3 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

4. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o 4-6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny

5. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové domy o více než 6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Asi polovina	Většina	Všechny



D. Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydlíště

Jak dlouho by trvala cesta z Vašeho domu do nejbližšího obchodu nebo zařízení, pokud by jste šel/šla pěšky? Zaškrtněte prosím pouze jednu možnost (✓) pro každý obchod nebo zařízení.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	nevím
příklad: čerpací stanice	1. ____	2. ____	3. ✓	4. ____	5. ____	8. ____
1. obchod s potravinami	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
2. supermarket	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
3. domácí potřeby	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
4. ovoce/zelenina	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
5. prádelna/čistírna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
6. obchod s oděvy	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
7. pošta	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
8. knihovna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
9. základní škola	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
10. jiná škola	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
11. knihkupectví	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
12. rychlé občerstvení	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
13. kavárna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
14. banka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
15. restaurace (ne rychlé občerstvení)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
16. videopůjčovna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
17. lékárna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
18. kadeřnictví/holičství	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
19. Vaše práce nebo škola (zatrhněte zde ____ pokud nevyhovuje žádná z možností)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
20. autobusová nebo vlaková zastávka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
21. park	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
22. rekreační centrum	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
23. tělocvična/fitness	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____



E. Přístup ke službám

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště. Místní a chůzí dostupná vzdálenost znamená chůzi do 10-15 minut od Vašeho domu.

1. Z mého domu jsou obchody chůzí snadno dostupné.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V místních nákupních zónách je parkování obtížné.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. Existuje mnoho míst, kam se dá z mého domu snadno dojít pěšky.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. Z mého domu se dá snadno dojít na zastávku (autobusovou, vlakovou).

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

5. Ulice v okolí mého bydliště jsou kopcovité, čímž se stávají obtížné pro chůzi.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

6. V okolí mého bydliště je mnoho překážek (např. dálnice, železnice, řeky), které ztěžují pěší přesun z místa na místo.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

7. V okolí mého bydliště je mnoho údolí/svahů, které omezují počet cest a ztěžují tak přepravu z místa na místo.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím



F. Ulice v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V okolí mého bydliště není mnoho slepých ulic.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. Vzdálenosti mezi křižovatkami v okolí mého bydliště jsou krátké (100 metrů nebo méně = délka fotbalového hřiště nebo méně).

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště je více cest, po kterých se dá dostat z místa na místo (Nemusím pokaždé použít stejnou cestu.).

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím



G. Místa pro chůzi a jízdu na kole

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo záhony.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

5. V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím



H. Prostředí v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V okolí mého bydliště jsou stromy podél cest.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V okolí mého bydliště je mnoho zajímavých věcí, na které se při chůzi můžu dívat.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště je mnoho atraktivních přírodních lokalit (přírodní scenérie, vyhlídky).

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. V okolí mého bydliště jsou zajímavé budovy a domy.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím



I. Bezpečnost v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

2. V ulici, ve které žiji, je obvykle nízká (50km/h nebo méně) rychlost provozu.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

3. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

4. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

5. Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

6. Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

7. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

8. Kvůli kriminalitě je v okolí mého bydliště nebezpečné chodit během dne na procházky.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

9. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci.

1	2	3	4
zcela	spíše	spíše	zcela
nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	souhlasím

Výborně! Dokončil/a jste první část.

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročné) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?
- Ano
- Ne
- ➔ **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY**

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (studia) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce nebo do školy a ze školy.

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

___ dnů v týdnu

- Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená se zaměstnáním nebo studiem ➔ **Přejděte k otázce č. 4**

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

___ hodin denně
___ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **jako součást Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte, prosím, chůzi.

___ dnů v týdnu

- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená se zaměstnáním nebo studiem ➔ **Přejděte k otázce č. 6**

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

___ hodin denně
___ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce nebo z práce nebo do školy a ze školy.

____ dnů v týdnu

- Žádná chůze spojená se zaměstnáním nebo studiem → **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY**

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

____ dnů v týdnu

- Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

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

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

____ dnů v týdnu

- Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

____ dnů v týdnu

- Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI A PÉČE O RODINU**

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

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

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

____ dnů v týdnu

- Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 16

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

16. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

____ dnů v týdnu

- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 18

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u Vás doma**?

____ dnů v týdnu

- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → Přejděte ke 4. části: REKREACE...

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u Vás doma (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut **ve svém volném čase**?

____ dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase



Přejděte k otázce č. 22

21. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání **ve svém volném čase**?

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → Přejděte k otázce č. 24

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

24. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **ve svém volném čase** prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase



Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

___ hodin denně
___ minut denně

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

___ hodin denně
___ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: ___ Muž
 ___ Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?

___ Let
___ Nevím/Nejsem si jistý/á
___ Odmítám odpovědět

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

___ Let
___ Nevím/Nejsem si jistý/á
___ Odmítám odpovědět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?

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

→ Přejděte k otázce č. 6
→ Přejděte k otázce č. 6
→ Přejděte k otázce č. 6

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?

___ Hodin týdně
___ Nevím/Nejsem si jistý/á
___ Odmítám odpovědět

6. Kam zařadíte místo, kde žijete?

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

Obecné informace

Vyplňte prosím čitelně.

1. Jméno, příjmení: _____
2. Adresa bydliště: _____
Ulice _____ č. p. _____
Město _____
Stát _____ PSČ _____
3. Telefonní číslo: _____
4. Email: _____
5. Národnost: _____
6. Výška: _____ centimetrů
7. Hmotnost: _____ kilogramů
8. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání (zatrhněte prosím jednu možnost)?
____ Méně než sedm tříd základní školy
____ Základní škola
____ Střední škola
____ Střední škola s maturitou
____ Vyšší odborná škola
____ Vysoká škola
____ Postgraduální doktorské studium
9. Kolik osob (včetně Vás) žije ve Vaší domácnosti? _____ osob
10. Kolik dětí mladších 18 let žije ve Vaší domácnosti? _____ dětí
11. Kolik let je dětem žijícím ve Vaší domácnosti (pokud nějaké ve Vaší domácnosti žijí)?
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____
10. a) V jakém typu obydlí žijete (zatrhněte prosím jednu možnost)?
____ Jednogeneční rodinný dům
____ Více-generační rodinný dům
____ Byt
____ Družstevní/městský dům
____ Jiné _____
- b) Který typ zástavby odpovídá Vašemu bydlení (zatrhněte prosím jednu možnost):
____ Domy v historickém centru města
____ Tradiční čtvrtě v okolí centra města
____ Sídlištní zástavba s panelovými domy
____ Zástavba s novými bytovými domy a rodinnými domy na okraji města; satelitní zástavba
- c) Ve kterém poschodí bydlíte? _____ poschodí
Je ve Vašem domě výtah? 1. Ano _____ 0. Ne _____
Používáte výtah ve Vašem domě? 1. Ano _____ 0. Ne _____

11. Pronajímáte si nebo vlastníte byt/dům? 1. Vlastním/splácím ____ 2. Pronájem ____
12. Jak dlouho bydlíte na současné adrese? ____ roků ____ měsíců
13. Máte platný řidičský průkaz? 1. Ano ____ 0. Ne ____
 Kolik kilometrů ročně přibližně naježdíte? ____ km
14. Kolik pojízdných motorových vozidel (osobní nebo nákladní auta, motocykly) máte ve Vaší domácnosti? ____
15. Jaký je Váš rodinný stav (zatrhněte prosím jednu možnost)?
 ____ Ženatý/vdaná
 ____ Ovdovělý/á / rozvedený/á / žijící odděleně
 ____ Svobodný/á a nikdy dříve ženatý/vdaná
 ____ Žiji s partnerem/kou
16. Přibližný čistý měsíční příjem (v Kč) Vaší domácnosti (zatrhněte prosím jednu možnost).
 ____ < 10 000
 ____ 10 000 – 14 000
 ____ 15 000 – 19 000
 ____ 20 000 – 24 000
 ____ 25 000 – 29 000
 ____ 30 000 – 34 000
 ____ 35 000 – 39 000
 ____ 40 000 – 59 000
 ____ 60 000 – 79 000
 ____ 80 000 – 99 000
 ____ > 100 000
17. Jste kuřák/čka? 1. Ano ____ 0. Ne ____
18. Vlastníte kolo? 1. Ano ____ 0. Ne ____
 Kolik kilometrů ročně přibližně naježdíte? ____ km
19. Máte psa? 1. Ano ____ 0. Ne ____
20. Kolikrát týdně se účastníte organizované pohybové aktivity? ____ krát
21. Kterou sportovní činnost v průběhu roku nejčastěji provozujete _____ a
 kterou byste nejraději provozoval/a _____?
 Neprovozují žádnou sportovní činnost .



Děkujeme za Váš čas a za pečlivé vyplnění dotazníku.

www.cfkr.eu