Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

VLIV PROSTŘEDÍ NA POHYBOVOU AKTIVITU A INAKTIVITU ADOLESCENTŮ V MIKROREGIONU UNIČOVSKO

Bakalářská práce

Autor: Jiří Pluskal

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: RNDr. Svatopluk Horák

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Jiří Pluskal

Název práce: Vliv prostředí na pohybovou aktivitu a inaktivitu adolescentů v mikroregionu Uničovsko

Vedoucí práce: RNDr. Svatopluk Horák

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá zjišťováním souvislostí mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v mikroregionu Uničovsko. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv mají různé podmínky prostředí na pohybovou aktivitu u vybraných adolescentů v mikroregionu Uničovsko. Pro potřeby výzkumu k této práci byl použit mezinárodní standardizovaný dotazník IPEN Adolescent. Získávání dat probíhalo od ledna do května roku 2022 a k vyhodnocení výsledků byla následně využita data od 54 respondentů.

Klíčová slova:

životní styl, zdraví, dotazník IPEN, zastavěné prostředí, sedavé chování

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Jiří Pluskal

Title: Influence of environment on physical activity and inactivity of adolescents in the Unicovsko microregion.

Supervisor: RNDr. Svatopluk Horák

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Year: 2022

Abstract:

The thesis deals with finding connections between physical activity of adolescents and environmental conditions in microregion Unicovsko. The main goal of this thesis was to find out what effect have different environmental conditions on physical activity of selected adolescents in the Unicovsko microregion. An international standardized IPEN Adolescent questionnaire was used for needs of this research. Data collection took place from January to May 2022 and data from 54 respondents were used to evaluate the results.

Keywords:

lifestyle, health, IPEN questionnaire, built environment, sedentary behaviour

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením RNDr. Svatopluka Horáka, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Pískově dne 26. června 2022

.....

Děkuji RNDr. Svatopluku Horákovi za metodické vedení, cenné připomínky a vstřícný přístup při vedení mé bakalářské práce. Taktéž bych rád poděkoval své rodině za podporu v průběhu mého studia a v neposlední řadě svým přátelům za pomoc při realizaci výzkumu k této práci.

OBSAH

Obsah 7
1 Úvod 9
2 Přehled poznatků 10
2.1 Pohybová aktivita 10
2.1.1 Dělení pohybové aktivity 10
2.1.2 Význam pohybové aktivity v životě člověka 12
2.1.3 Doporučení k pohybové aktivitě 13
2.1.4 Překážky bránící pohybové aktivitě 15
2.1.5 Pohybová inaktivita 16
2.2 Životní styl 18
2.3 Adolescence 19
2.4 Podmínky prostředí 20
2.4.1 Zastavěné prostředí 20
2.4.2 Obec a město 21
2.5 Charakteristika Uničova a Uničovska 21
3 Cíle 24
3.1 Hlavní cíl 24
3.2 Dílčí cíle 24
4 Metodika 25
4.1 Výzkumný soubor 25
4.2 Metody sběru dat 25
4.3 Systém Indares 25
4.4 Dotazník IPEN Adolescent 26
5 Výsledky 27
5.1 Množství pohybové aktivity mimo školu 27
5.2 Vztah respondentů k pohybové aktivitě 28
5.3 Vztah respondentů k sedavým činnostem 29
5.4 Překážky pro pohybovou aktivitu v okolí místa bydliště 31
5.5 Populární místa v okolí pro provozování pohybové aktivity 32

6 Diskuse 33
7 Závěry 35
8 Souhrn 36
9 Summary 37
10 Referenční seznam 38
11 Přílohy 48
11.1 Dotazník IPEN Adolescent 48

1 ÚVOD

Pohyb je významnou, ale hlavně přirozenou součástí lidského života v celé jeho délce. Velký počet vědeckých studií a publikací, které se zabývají touto problematikou, poukazují na skutečnost, že vhodná pohybová aktivita je v různých ohledech prospěšná, a to lidem jakéhokoliv věku či pohlaví. V dřívějších dobách pohyb představoval schopnost člověka k přežití, v dnešní době tomu je však jinak.

Digitální a technologický rozvoj či široká škála sedavých zaměstnání v současnosti, umožňuje lidem fungovat na denní bázi s potřebou minimálního pohybu, to však s sebou nese určitá rizika. Hypokinéza, která představuje nedostatek pohybu, je jedním z jevů naší současné společnosti a jejího způsobu života. Tento minimální pohybový projev by měl být kompenzován v rámci volnočasových aktivit zaměřených na pohyb. Z důsledku malého pohybového objemu, pasivního využívání volného času či špatných stravovacích návyků, se v současné moderní populaci zvyšuje riziko výskytu tzv. civilizačních chorob. Mezi civilizační choroby spadá obezita, diabetes mellitus II. typu, vysoký krevní tlak, ateroskleróza či různé formy nádorových onemocnění.

Adolescenci lze brát jako přechodné stádium z období dítěte do dospělosti. Adolescenti si prochází částí života, ve které se snaží urovnat si vlastní hodnoty a postoje, oprostit se od závislosti na vlastních rodičích. Dochází tak k celkovému osamostatnění a hledání svého místa ve společnosti. Toto období je také charakteristické různými krizemi, které mohou mít za následek zvýšení náklonosti k užívání drog či dokonce sebevraždám. Právě pravidelná pohybová aktivita v tomto období může pomoci v boji proti negativním vlivům, které se s adolescencí pojí. Dobře vybudované pohybové návyky v adolescenci pak mohou tvořit dobrý základ pro vlastní aktivitu v budoucnosti, která následně může mít pozitivní vliv na celkovou kvalitu života.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

S patrně nejčastěji využívanou definicí přichází Caspersen, Powell & Christenson (1985), kteří pod pojmem pohybová aktivita (dále PA) vidí kterýkoliv tělesný pohyb, který je zabezpečený kosterním svalstvem s důsledkem zvýšeného výdeje energie. Světová zdravotnická organizace (2020) chápe PA identicky. Bouchard, Blair & Haskell (2012) PA charakterizují podobně, avšak za důležité považují zrychlení metabolismu nad jeho klidovou úroveň. Hoeger (2012) definuje pohybovou aktivitu taktéž jako pohyb produkovaný kosterními svaly, k tomu však dodává, že pohybová aktivita má progresivní vliv na zdraví člověka a obvykle vyžaduje pouze nižší až střední intenzitu úsilí. V tomto ohledu má stejný názor Blahutková (2008), podle které pro čerpání benefitů PA nám mohou přispět běžné domácí práce jako hrabání listí či vytírání podlahy, zkrátka činnosti, které nám zvýší energetický výdej. Dobrý et al. (2009) ve své definici zmiňuje, že PA je charakteristická svými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.). Demetrovič (1988) bere PA jakěo veškerý motorický projev člověka, do kterého spadají každodenní úkoly, účelové, lokomoční a pracovní pohyby, tělesná výchova, sport a rekreace.

2.1.1 Dělení pohybové aktivity

V odborné literatuře nalezneme více možností, jak lze PA dělit. D. a E. Sigmundovi (2011) dělí PA do čtyř skupin podle formy její organizovanosti:

- Habituální PA – jedná se o běžnou PA, ať už o organizovanou či neorganizovanou, ve volném čase, škole nebo zaměstnání.
- Organizovaná PA – jde o plánovanou pohybovou aktivitu, která je prováděna pod dohledem učitele nebo trenéra. Hlavní složkou jsou výukové jednotky tělesné výchovy, tréninkové jednotky nebo další cvičební jednotky.
- Neorganizovaná PA – jedná se o volitelnou PA, kterou si jedinec řídí vlastními potřebami a zájmy bez pedagogického vedení, a to zpravidla ve volném čase. Patří se spontánní PA.
- Týdenní PA – složka organizovaných a neorganizovaných PA, které jsou realizovány během sedmi po sobě jdoucích dnech s možností srovnávání pracovních (školních) a víkendových dnů.

Dobrý et al. (2009) dělí PA do dvou kategorií:

- Běžné denní pohybové aktivity, nestrukturované, habituální – jedná se o běžné aktivity typické pro každodenní režim (práce doma, na zahradě, nákupy, cesta do školy či zaměstnání, chůze do schodů apod.). Jsou důsledkem situací z běžného života, většinou nebývají popisovány jednotkami času či vzdáleností a nevyžadují speciální prostor či oblečení.
- Pohybové aktivity dovednostního charakteru, strukturované – tyto aktivity jsou plánované, účelové a většinou popsané jednotkami času, vzdáleností či intenzitou a často disponují svými pravidly. Pro konání takovéto PA jsou zapotřebí specifické prostory, náčiní a oblečení.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) dělí PA také podle organizovanosti, a to na PA neorganizovanou (spontánní) a organizovanou. V případě organizované PA je pohybová činnost prováděna pod vedením učitele či trenéra. Naopak u neorganizované PA jde o činnost, která je prováděna volně a bez pedagogického dohledu.

Strath et al. (2013) rozděluje pohybovou aktivity podle její intenzity (Tabulka 1). K tomu využívá metabolický ekvivalent, který definuje jako energetický výdej v nečinném sedu. 1 MET pak představuje 3,5 $O_2.kg^{-1}.min^{-1}$ spotřebovaného kyslíku.

Tabulka 1

Klasifikace intenzity pohybové aktivity (přeloženo a upraveno dle Strath et al., 2013)

Intenzita	Relativní intenzita		Absolutní intenzita	
	VO_2max (%) % srdeční rezervy	Maximální srdeční frekvence (%)	Intenzita	METy
Velmi mírná	< 25	< 30	Sedavá	1 – 1,5
Mírná	25 – 44	30 – 49	Mírná	1,6 – 2,9
Střední	45 – 59	50 – 69	Střední	3,0 – 5,9
Vysoká	60 – 84	70 – 89	Velmi intenzivní	≥ 6,0
Velmi vysoká	≥ 85	≥ 90		
Maximální	100	100		

Poznámka. VO_2max – maximální aerobní kapacita; MET – metabolický ekvivalent

2.1.2 Význam pohybové aktivity v životě člověka

Pohyb je velice úzce spjat se všemi funkcemi lidského těla. Člověk už jako sběrač a lovec musel několik hodin denně trávit pohybovou aktivitou, aby si zabezpečil dostatek potravy. Geneticky zakódovaná fyziologická výbava dnes narozených dětí je identická, jako měly novorozenci před 50 000 lety. Rozdílem bude způsob života v době elektroniky (Měkota & Cuberek, 2007).

Dnešní doba se vyznačuje technologickým vývojem a popularitou sociálních sítí, kde každý den tráví svůj čas miliony lidí z celého světa. Vývoj technologií nám každý den usnadňuje život v nejrůznějších ohledech, avšak díky tomu se nás postupně vytrácí potřeba lidského pohybu (Hodaň, 2000b). U mladistvých má přemíra užívání sociálních sítí a počítačů celkově záporný vliv na angažovanost u pohybových aktivit, což může spouštět různé psychologické problémy jako deprese, stres či úzkost (Khan et al., 2021). Zdraví je tím nejcennějším v životě člověka, a proto bychom o něj měli dostatečně pečovat. Některé dnešní studie předkládají důkazy pro inverzní vztah mezi dávkou fyzické aktivity a úmrtností z různých příčin. Taktéž poukazují na to, že pohybová aktivita je ideální formou prevence před kardiovaskulárním onemocněním, diabetes mellitus 2. typu, obezitou, rakovinou prsu, rakovinou tlustého střeva či depresí (Hagströmer & Franzén, 2017). Význam pohybové aktivity roste přímo úměrně s věkem. Lidé s dobrou tělesnou zdatností zvládají plnit požadavky každodenního života, což člověku umožní být funkčně nezávislým po delší dobu (Warburton et al., 2006).

Pohybová aktivita nás neovlivňuje kladně pouze na poli fyzického zdraví, její pozitivní vliv můžeme shledat taktéž v lidské psychice. Je dokázáno, že pohybová aktivita kladně ovlivňuje funkci mozku, kognitivní funkce a podporuje stav psychické pohody (wellbeing) (Mandolesi et al., 2018). Výsledky studie Aguirre-Loaiza (2019) ukazují, že pohybová aktivita v rozmezí 75-85 % našeho maximálního srdečního tepu pozitivně ovlivňuje naše exekutivní funkce mozku, které spadají pod již zmíněné kognitivní funkce. Lze tedy říct a studie na to poukazují, že fyzická aktivita může pozitivně ovlivňovat stres, depresi, úzkost, ADHD nebo ostatní psychické poruchy. Proto jedinci, kteří se pravidelně zapojují do pohybové aktivity čerpají různé benefity v podobě zlepšené paměti, nálady, spánku a celkově duševního stavu (Tamadher & Muroj, 2020). Na lidskou psychiku nepůsobí pouze pohyb samotný, ale významnou roli představuje prostředí, ve kterém danou pohybovou aktivitu provádíme. Wood et al. (2017) svou studií odhaluje, že lidé s přístupem k rekreačním zařízením podporujících sportovní aktivity jsou mentálně zdravější, než lidé bez tohoto přístupu.

Dá se říct, že pohybová aktivita významně přispívá k socializaci jedinců a zvláště mládeže (Sopa & Pomohaci, 2014). Pokud lidé sdílejí společnou či individuální zkušenost, posilují tím své

prosociální chování, což ve sportu může být umocněno společnými stresujícími a únavnými podmínkami, které sdílíme s ostatními (Di Bartolomeo & Papa, 2019). Tělesná výchova společně se sportem podporuje respekt k morálním hodnotám člověka jak v Olympijském duchu (rovnost, férovost, spravedlnost, respekt k druhým, pochopení objektivity, nezávislost a dokonalost) tak v základních hodnotách života v komunitě, kde upřednostňujeme integraci skupiny a komunikační dovednosti (Turcu & Todor, 2010). Námi osvojené postoje, dovednosti a pravidla, kterými disponujeme díky pohybové aktivitě, jsme pak schopni přenést do jakékoliv společenské sféry, kde s dokážeme přizpůsobit jakýmkoliv jiným společenským institucím (Turcu & Todor, 2010).

V poslední době stále více roste číslo publikovaných článků, které zkoumají vztah mezi pohybovou aktivitou a studijními výsledky u dětí (D. M. Castelli et al., 2014). Pravidelná PA u dětí může mít pozitivní vliv na jejich studijní výsledky (D. Castelli et al., 2015; Lindner, 1999; McPherson et al., 2018; WHO/Europe, 2021). Pozitivní vliv PA v této oblasti můžeme sledovat okamžitě, ale i dlouhodobě. Téměř okamžitě po zapojení do PA jsou děti schopné lepšího soustředění ve třídě. Z dlouhodobějšího hlediska se díky postupnému zapojování dětí do vývojově přiměřené PA zlepšuje jejich fyzická zdatnost, což může mít další pozitivní dopad na jejich studijní výsledky, a to hlavně v matematice, čtení a psaní (D. Castelli et al., 2015). Těmto skutečnostem může oponovat studie autorů Barth Vedøy et al. (2021), která byla provedena na norských adolescentech, z jejichž výsledků nevyplývá žádná pozitivní souvislost mezi PA a studijními výsledky. I přes tyto výsledky může být PA propagována pro své známé zdravotní benefity, které mohou adolescenti čerpat.

Je tedy důležité, aby mladší generace byly vedeny k aktivnímu životnímu stylu, v čemž hrají důležitou roli rodiče. Sigmund, Turoňová, Sigmundová a Přidalová (2008) upozorňují, že rodiče, kteří jsou pohybově aktivní, vychovávají pohybově aktivnější děti (hlavně chlapce). Tento vztah potvrzují i v opačném směru, a to převážně u dívek.

2.1.3 Doporučení k pohybové aktivitě

Doporučení k pohybové aktivitě je složitý a dlouhý proces. Podpora PA a programů k zlepšení zdravotních ukazatelů populace má svá pravidla, a taktéž nelze PA nastolit vládním nařízením. Lidé pro PA potřebují být motivovaní hlavně ze svého přesvědčení, že zdravý a aktivní životní styl je běžnou a nutnou součástí života každého z nás (Mitáš & Frömel, 2013). Z vědeckých studií je známo, že adekvátní množství PA přináší pozitivní vliv na zdraví jak v dospělém, tak i v dětském a adolescentním věku (Heath et al., 2012; Hills et al., 2007; Janssen

& Leblanc, 2010; Janz et al., 2010; Tudor-Locke et al., 2011). Taktéž je dokázáno, že s rostoucím množství a intenzitou PA, roste pozitivní vliv na zdraví (Janssen & Leblanc, 2010; Oja et al., 2010).

Existuje široká škála doporučení pro PA. Světová zdravotnická organizace je známa svými doporučeními, které pravidelně aktualizuje. Pro věkovou hranici 5 – 17 let je doporučeno denně provádět průměrně 60 minut střední až intenzivní fyzické zátěže, a to zpravidla aerobní. Fyzické aktivity vysoké intenzity a aktivity, které posilují svaly a kosti by měly být prováděny aspoň třikrát během týdne. Dospělé populaci v rozmezí 18 – 64 let doporučuje provádět alespoň 150 – 300 minut středně intenzivní aerobní fyzické aktivity nebo alespoň 75 – 150 minut vysoce intenzivní aerobní fyzické aktivity během týdne. Tato věková kategorie by do svého cvičení měla zařadit také posilování střední nebo vyšší intenzity, kde budou zahrnuty všechny důležité svalové skupiny, a to dvakrát až třikrát týdně (World Health Organization, 2020b).

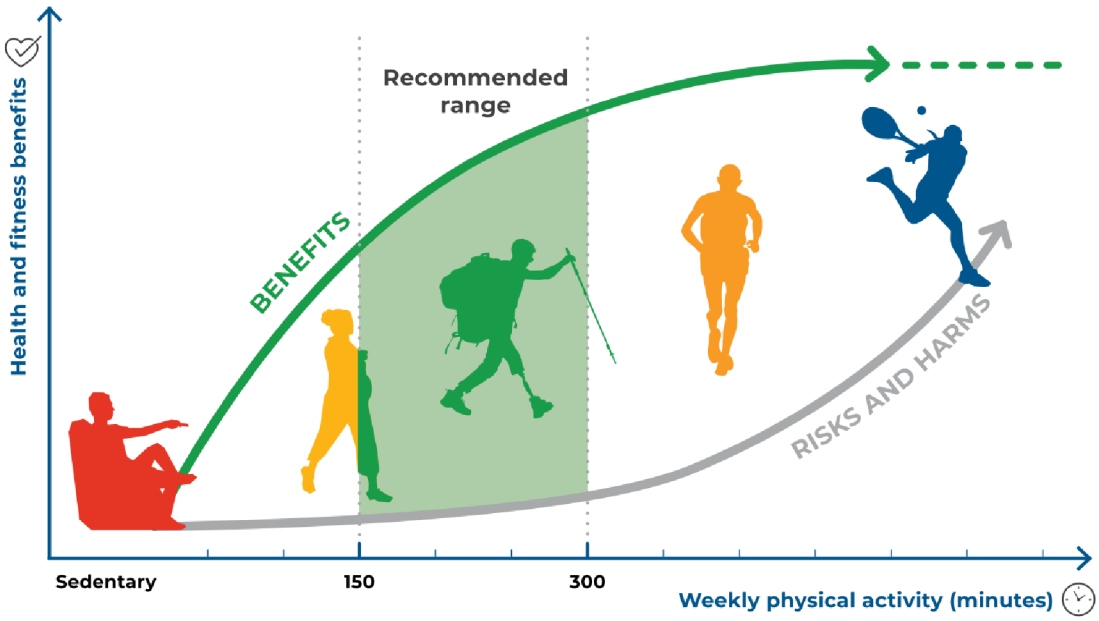
Haskell et al. (2007) ve své studii doporučují dospělé populaci provádění PA se střední aerobní zátěží po dobu 30 minut 5 dní v týdnu nebo PA s vysokou aerobní zátěží po dobu 20 minut 3 dny v týdnu. Dodávají, že pro splnění doporučení je možná kombinace těchto zatížení. V praxi to znamená, že 30-ti minutami svižné chůze 3 dny v týdnu v kombinaci s 20-ti minutami běhu 2 dny v týdnu, lze doporučení splnit.

Pokud se zaměříme spíš na adolescentní populaci, Tudor-Locke et al. (2011) a Colley, Janssen a Tremblay (2012) ve svých studiích zjišťují, jaká je ideální denní dávka kroků pro specifické věkové skupiny. Tudor-Locke et al. (2011) doporučují pro adolescenty denní dávku 10 000 – 11 700 kroků, a to v kombinaci s doporučením ze studií různých autorů a organizací (Knight, 2012; Strong et al., 2005; Mark S. Tremblay et al., 2011; U.S. Department of Health and Human Services, 2018; World Health Organization, 2020b), tedy 60 minut středně intenzivní až intenzivní zátěže denně. Colley, Janssen a Tremblay (2012) vidí hranici minimálního počtu kroků podobně, když ve své studii doporučují lidem ve věku 6 – 19 let 12 000 kroků denně. V české literatuře lze nalézt doporučení Frömela et al. (1999), kteří uvádí adekvátní hranici pro dívky 9000 kroků denně a pro chlapce 11 000 kroků denně. Pokud vezmeme v potaz práci D. a E. Sigmundových (2015), ve které doporučují chlapcům 13 000 kroků denně a dívkám 11 000 kroků denně, zaregistrujeme značný nárůst. Tento rozdíl nám může posloužit jako ukazatel toho, že každým rokem se participace adolescentů na PA horší, a proto se doporučený denní počet kroků zvyšuje.

Výzkum, který se zaměřuje na pohybovou aktivitu adolescentů v kontextu zastavěného prostředí poukazuje, že adolescenti využívající minimálně jednou týdně krytá rekreační či tělocvičná zařízení, cyklo/turistické/chodecké stezky, jiná hřiště či kurty než pro basketbal, školní pozemky mimo školní výuku, či v zimních obdobích lyžařská střediska, disponují větší šancí ke splnění doporučení k pohybové aktivitě (Rubín et al., 2018).

Obrázek 1

Křivka odezvy na dávku pohybové aktivity (World Health Organization, 2020b)



Jak nastiňuje obrázek 1, existují rizika, které se při realizaci pohybové aktivity mohou objevit. Pokud pomineme neočekávaná zranění v průběhu pohybové aktivity, jsou rizika nejčastěji způsobena přetížením, přetrénováním a nadměrným cvičením (Carter & Micheli, 2011; Sigmundová & Sigmund, 2015). Abychom mohli čerpat nejrůznější benefity plynoucí z PA, je potřeba najít svou subjektivní hranici, k čemuž nám mohou být přínosem zmíněná doporučení.

2.1.4 Překážky bránící pohybové aktivitě

Podle Koh et al. (2022) můžeme překážky bránící pohybové aktivitě rozlišovat na vnitřní a vnější. Pod vnitřními překážkami si můžeme představit motivaci, priority, hodnoty nebo vlastní přístup. Pro vnější překážky jsou pak charakteristické podmínky prostředí, jako například infrastruktura. Stejně jako se liší populace, socioekonomické podmínky či kultura mezi jednotlivými zeměmi, se taktéž mohou lišit překážky v provádění pohybové aktivity.

Výzkum autorů Hoare et al. (2017) prováděný australské dospělé populaci ukazuje, že neaktivní jedinci nejčastěji považují za překážky své neaktivity nedostatek času, slabý zájem či preferování jiných činností. Studie autorů Al-Baho et al. (2016) z Kuvajtu potvrzuje tvrzení, že existuje odlišnost mezi překážkami v PA u různých států. V této práci se dočteme, že účastníci výzkumu za svou pohybovou nečinností vidí příliš teplé počasí (75,9 %) nebo pracovní povinnosti (71,21 %). Oproti výzkumu Hoare et al. (2017) je nedostatek času až na čtvrtém místě.

Cavill et al. (2006) ve své práci vidí překážky nejen v nedostatku času, ale taktéž poukazuje na vnímání sebe sama. Někteří lidé svou osobu berou jakožto „nesportovní typ“, který není pro aktivní život vhodný. Bariérou také může být vnímání sebe jako člověka, který je už tak dost aktivní, tudíž není potřeba být více aktivní. Poukazuje taktéž na to, že zde může hrát významnou roli obava z vlastního bezpečí.

Novotný (2010) dělí překážky do tří skupin:

- osobní – zdravotní a psychické činitele, ekonomické podmínky, bydlení a jeho poloha, charakter a úroveň,
- společenské – rodinné, kulturní a pracovní podmínky, vlastní sportovní vybavení, náboženství,
- venkovní – charakter podnebí a s ním spojené počasí, znečištění ovzduší a vody důsledkem industrializace, přílišný hluk z různých zařízení nebo typ povrchu u různých sportovních zařízení.

Za významnou překážku může být považována i absence sportovního vybavení, potvrzují to diplomové práce Slaměníka (2014), Krčka (2019) a Václavka (2019). Všechny tyto práce využívají pro zisk dat standardizovaný dotazník IPEN Adolescent, ve kterém je sekce, která se zabývá problematikou překážek v pohybové aktivitě v okolí. U všech zmíněných prací došlo ko zjištění, že největší překážkou je chybějící sportovní vybavení v okolí bydliště zúčastněných respondentů.

2.1.5 Pohybová inaktivita

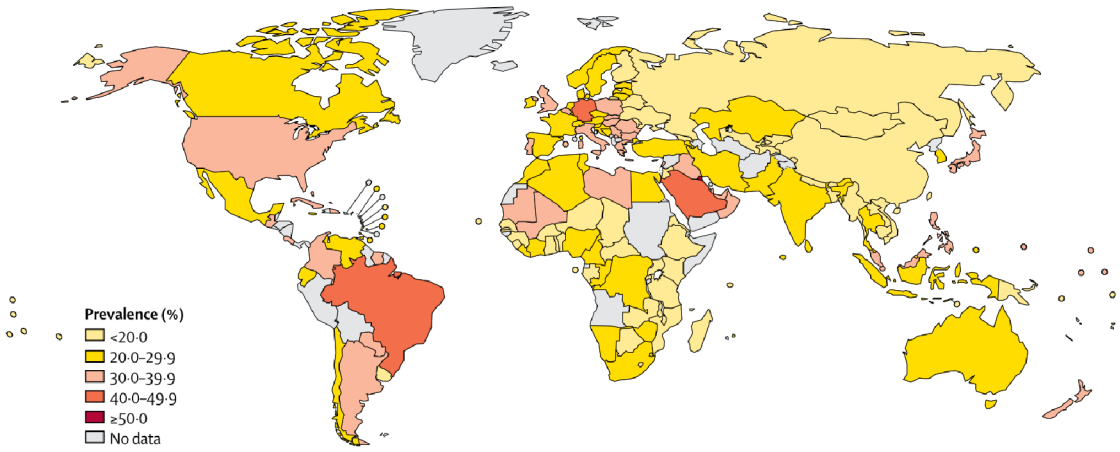
Dobrý et al. (2009) vidí v pohybové inaktivitě specifické chování jedince, které je typické nízkou porcí všedních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru. D. a E. Sigmundovi (2015) upozorňují, že se dříve pohybová inaktivita definovala obdobně jako sedavé chování, avšak dnes je tomu jinak. V případě sedavého chování jde o chování jako sezení u počítače, ležení u televize či řízení vozidla. Je tedy charakteristické drobnějšími pohyby, které svou intenzitou nepřesahují hranici více než 1,5 MET (Ainsworth et al., 2000; Sedentary Behaviour Research Network, 2012; Tremblay et al., 2010). Pohybová inaktivita je pak nedodržení minimálního množství středně intenzivní až intenzivní pohybové aktivity, které je avizováno v četných doporučeních pro pohybovou aktivitu (Sedentary Behaviour Research Network, 2012; Tremblay et al., 2010).

Vědecké studie ukazují fakt, že úroveň PA dětí a adolescentů se poslední dobou snižuje (Graf et al., 2004a; Graf et al., 2004b; Kimm et al., 2002). Studie ukazují, že právě v období

adolescence dochází k výraznějšímu poklesu PA, a to hlavně kvůli nárůstu sedavého chování, který je zapříčiněn zejména užíváním počítače (Allison et al., 2007; Basterfield et al., 2011; Nelson et al., 2006; Sallis, 2000; van Mechelen et al., 2000) V roce 2016 byla více než třetina (27,5 %) dospělé populace nedostatečně pohybově aktivní. Mezi lety 2001 a 2016 se míra nedostatečné pohybové aktivity snížila, avšak pouze okrajově (Guthold et al., 2018). Mokdad et al. (2000, 2005) ve svých pracích uvádí, že téměř 65 % hlavních příčin smrtí je ve spojení s životním stylem.

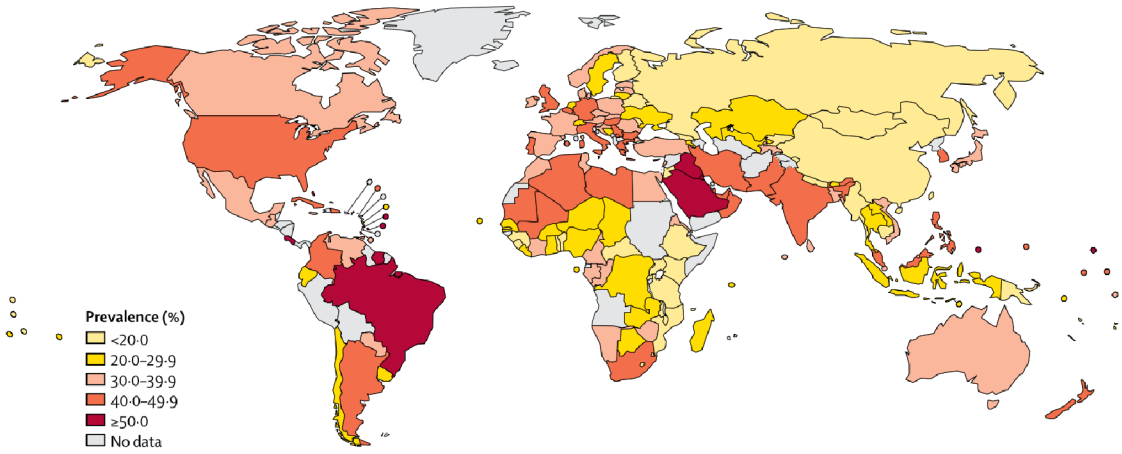
Obrázek 2

Prevalence nedostatečné pohybové aktivity mužů v jednotlivých zemích 2016 (Guthold et al., 2018)



Obrázek 3

Prevalence nedostatečné pohybové aktivity žen v jednotlivých zemích 2016 (Guthold et al., 2018)



S pohybovou nedostatečností je úzce spjata obezita. Obezita je chápána jako proces nadměrného hromadění tuku, které může mít negativní vliv na zdraví člověka (Bouchard et al.,

2012; World Health Organization, 2021). V roce 2016 bylo ve světě téměř 340 milionu lidí ve věku 5 – 19 let obézních. Procentuální zastoupení obézních dětí a adolescentů (5 – 19 let) se od roku 1975 více jak ztrojnásobilo, a to ze 4 % v roce 1975 na 18 % v roce 2016 (World Health Organization, 2021).

U obézních jedinců se značně zvyšuje riziko vzniku chronických onemocnění či dokonce smrti. Ross & Janssen (2012) poukazují na to, že u obézních lidí v porovnání s jedinci s normální tělesnou hmotností je riziko onemocnění diabetes mellitus 2. typu o více jak 400% vyšší. O něco méně je tomu u artrózy, plicní embolie či chronické bolesti zad, kde se riziko pohybuje okolo 350%.

Obezita není jedinou hrozbou pojící se s pohybovou inaktivitou lidí. Knight (2012) uvádí další možná rizika, která pohybovou nedostatečností zvyšují:

- Koronární srdeční a cerebrovaskulární onemocnění
- Diabetes mellitus 2. Typu
- Hypertenze
- Některé typy rakoviny
- Osteoporóza
- Demence

Je řada důkazů o tom, že zvýšením své fyzické aktivity, i po dlouhém období nečinnosti, lze získat zdravotní benefity z ní plynoucí, a to bez ohledu na věk. Díky tomu lze říct, že nikdy není pozdě na to začít žít zdravějším a aktivnějším stylem života (EU Working Group, 2008).

2.2 Životní styl

V rámci životního stylu nejčastěji hovoříme o jedinci. Kraus a Poláčková (2001) jej popisují jako souhrn názorů, postojů a temperamentových vlastností člověka. Jsou trvalé a pro každého individuálně specifické.

Hodaň (2000a) poukazuje na rozdíl mezi životním způsobem a životním stylem. Životní způsob je termín, který je nadřazený a charakteristický pro určitou skupinu, třídu či populaci. Naopak životní styl je od životního způsobu odvozen a týká se jedince. Životní styl se pak svými rysy přibližuje životnímu způsobu skupiny, jejíž je jedinec součástí. Pro oba tyto termíny je však společná podmíněnost specifickými faktory. Důležitou roli hraje úroveň kulturnosti, tradice, profesní postavení, okolní prostředí nebo celková úroveň života.

Sigmund a Sigmundová (2011) dělí životní styl na dva druhy. Prvním je zdravý aktivní životní styl. Člověk žijící tímto stylem je adekvátně pohybově aktivní, dokáže se s kombinací

pravidelného pitného režimu kvalitně a zdravě stravovat a snaží se vůči vlastnímu zdraví chovat zodpovědně. Naopak životní styl konzumního typu, který je svou charakteristikou opakem předchozího, je typický sedavým chováním ve spojení s nezdravou stravou a nadměrným energetickým příjmem.

2.3 Adolescence

Lze říct, že adolescence je přechodným obdobím, které vyplňuje mezeru mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 2003; Novotná et al., 2004). Podle Langmeiera & Krejčířové (2006) je toto období typické rychlou změnou postavení jedince ve společnosti. Uvádí to na příkladech přechodu ze základní školy na střední školy a učiliště, objevování nových erotických vztahů, které jsou četnější a hlubší. Taktéž uvádí specifický tělesný růst, který není rovnoměrný. Ruce společně s nohama rostou na začátku tohoto období rychleji, dochází proto k disharmonii postavy. Dle Šimíčkové-Čížkové et al. (2010) je hlavním cílem adolescenta vytvoření si vlastní identity, přijmutí a užívání principů dané společnosti, stát se nezávislým na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy.

V odborné literatuře existuje několik možných věkových vytyčení adolescence. Šimíčková-Čížková et al. (2010) chápe spodní hranici adolescence u chlapců a dívek rozdílně. U dívek začíná období adolescence kolem 16 let a u chlapců kolem 17 let. Koncem tohoto období se rozdíly ve vývoji mezi pohlavím vyrovnávají, avšak tuto hranici nelze jednoznačně určit. Ve vyvinutých společnostech jsou kritéria pro dospělost náročnější, z tohoto důvodu se hranice dospělosti může odsouvat do vyššího věku. Jako příklad lze uvést adolescenty studující vysokou školu, kteří zůstávají v naší společnosti déle závislí oproti těm, kteří se po vyučení stávají ekonomicky nezávislými. Někteří autoři (Langmeier & Krejčířová, 2006; Macek, 2003) vidí adolescenci jako období ve věku 15 – 20 (22) let. Macek (2003) spojuje počátek adolescence s plnou reprodukční zralostí a ukončeným tělesným růstem. Při ukončení adolescence však biologické faktory nehrají takovou roli. Důležité jsou zde psychologické faktory (osobní autonomie), sociologické faktory (role dospělého) a pedagogické faktory (ukončení studia, kvalifikovanost pro zaměstnání).

Vágnerová (2012) dělí dospívání na dvě období:

- Raná adolescence (11- 15 let) – období označované jako pubescence, ve kterém je nejpatrnější změnou tělesné dospívání. Dochází zde také ke změně myšlení a emočního prožívání. Ze sociálního hlediska lze brát jako ukončení tohoto období konec povinné školní docházky.

- Pozdní adolescence (15 – 20 let) – charakteristickým rysem tohoto období je komplexní psychosociální proměna. Významným mezníkem je ukončení profesní přípravy a nástup do zaměstnání, či pokračování v dalším studiu.

Macek (2003) dělí adolescenci do třech období:

- Časná adolescence (10 – 13 let)
- Střední adolescence (14 – 16 let)
- Pozdní adolescence (17 – 20 let)

Hurlocková (in Novotná et al., 2004) rozděluje adolescenci podobně do tří fází:

- Preadolescence (10 – 12 let)
- Raná adolescence (13 – 16 let)
- Pozdní adolescence (17 – 21 let)

Pro potřeby bakalářské práce budeme v následujících kapitolách brát adolescenci jako období v rozmezí 15 – 22 let, obdobně jako autoři Langmeier & Krejčířová (2006) a Macek (2003).

2.4 Podmínky prostředí

Pojem prostředí je třeba brát za interdisciplinární pojem, který se objevuje ve společenských vědách, ale také v přírodních (chemie či fyzika). Vezmeme-li v potaz různé zdroje, vždy získáme jedno společné. Pokaždé se jedná o podněty a jevy, které existují kolem nás bez našeho vědomí (Kraus & Poláčková, 2001). Prostředí můžeme chápat jako „soubor všech vnějších podmínek, životných i neživotných, které obklopují jedince, populaci nebo jiný živý systém a poskytují mu všechny nezbytnosti k životu“ (Jakrlová & Pelikán, 1999, 143). Do prostředí lze mimo materiální systém zahrnout také duchovní systém, kam patří prvky jako věda, umění nebo morálka (Kraus & Poláčková, 2001).

2.4.1 Zastavěné prostředí

Velmi jednoduše lze říct, že za zastavěné prostředí považujeme prostředí, které je vytvořeno lidskou aktivitou (Saelens & Handy, 2008). Roofová jej chápe jako (2008) prostor vytvořený lidmi, ve kterém lidé mohou na denní bázi žít, pracovat a rekreovat. Jsou zde zahrnuty budovy a prostory, které si lidé vytváří či dále upravují.

Papas et al. (2007) uvádějí, že zastavěné prostředí ovlivňuje lidské zdraví, a to přímo nebo nepřímo. Z přímého hlediska může být zdraví ohroženo hlavně chemickými, biologickými a

fyzickými činiteli. Pod nepřímými dopady zastavěného prostředí na zdraví je třeba si představit širší pole faktorů fyzického a sociálního prostředí jako průmysl, městskou hromadnou dopravu, rozvoj měst nebo zemědělství.

Stále přibývají důkazy o tom, jakou významnou roli hraje zastavěné prostředí při PA jedinců, zejména při používání chůze jako formy dopravy (Kärmeniemi et al., 2018; Owen et al., 2004; Transportation Research Board, 2005). Některé studie odhalují, že lidé žijící v zastavěném prostředí, které je vhodnější pro chodce nebo disponuje přístupem k zařízením pro fyzickou aktivitu, měli nižší hodnoty BMI (body mass index) (Heinrich et al., 2008; Li et al., 2008; Rundle et al., 2007). Podobné výsledky zjistili Kohout & Mitáš (2014) při svém šetření v Olomouci a blízkých vesnicích. Došli k výsledku, že lidé žijící v oblasti s vyšší chodeckostí (města) jsou aktivnější, než lidé žijící na venkově, kde je chodeckost nižší. Taktéž byl zjištěn vyšší energetický výdej, a to u lidí žijících v chodečtějším prostředí.

Je tedy jasné, že zastavěné prostředí zasahuje do nejrůznějších sfér lidského života. To taktéž potvrzují Renalds et al. (2010) ve své systematické přehledové studii, kde popisují různé vztahy zastavěného prostředí se sociálním kapitálem, mentálním zdravím či obezitou.

2.4.2 Obec a město

V sedmé hlavě Ústavy České republiky je psáno, že Česká republika je členěna na obce, které jsou základními územními samosprávnými celky. Dále je členěna na kraje, které jsou vyššími územními samosprávnými celky. V § 1 odstavci zákonu o obcích z roku 2000 je obec: „základním územním samosprávným společenstvím občanů; tvoří územní celek, který je vymezen hranicí obce.“ V § 3 odstavci zákonu o obcích (2000) je zakotveno, že obec se může stát městem, pokud na jejím území trvale žije alespoň 3000 obyvatel společně s následným schválením předsedy Poslanecké sněmovny.

2.5 Charakteristika Uničova a Uničovska

Město Uničov se nachází v severní části Moravy v Olomouckém kraji, přesněji v Olomouckém okrese. Leží na řece Oskavě 22 km severozápadně od města Olomouc. Pod Uničov spadá několik okolních obcí, a to Horní Sukolom, Dolní Sukolom, Brníčko, Nová Dědina, Benkov, Střelice, Renoty a Dětřichov. V Uničově momentálně žije 11 281 obyvatel (Český statistický úřad, 2021). Uničov je město s bohatou historií, která sahá až do roku 1213. Je jedním ze sedmi moravských královských měst rozprostírající se na přechodu Hané, Hrubého a Nízkého Jeseníku (MěÚ Uničov, 2007c).

Mikroregion Uničovsko se nachází na severozápad od města Olomouc a jeho rozloha činí 315 m^2. Ke vzniku došlo v roce 1998, kdy toto uskupení tvořilo 12 obcí. V roce 2001 došlo k navýšení počtu, a to po připojení obce Lipinka a Oskava. Momentálně v mikroregionu žije téměř 26 400 obyvatel. Díky tomuto mikroregionu mohou spolu jednotlivé obce lépe spolupracovat na prosazování a uskutečňování projektů. Jednotlivé obce tak mohou uceleně přidat na prosperitě regionu, turistické atraktivnosti či uchovávat místní kulturní dědictví (MěÚ Uničov, 2007a).

Do mikroregionu Uničovsko patří tyto obce (MěÚ Uničov, 2007a):

- Uničov
- Paseka
- Želechovice
- Nová Hradečná
- Troubelice
- Lipinka
- Medlov
- Újezd
- Žerotín
- Oskava
- Pňovice
- Strukov
- Šumvald
- Dlouhá Loučka

Uničovsko se rozprostírá na pomezí Hané a Nízkého Jeseníku, což lidem zaručuje širokou paletu možností při výběru PA. Stále více rozšířená cykloturistika je vhodným typem PA už jen proto, že v okolí se čím dál více rozrůstá infrastruktura cyklostezek. To také potvrzuje přehled plánovaných projektů na webové stránce CityChangers, ve kterém figuruje 5 budoucích cyklostezek na území mikroregionu (CityChangers, n.d.). V současné době se lze po cyklostezce dostat do nejbližších okolních měst jako Litovel či s drobnými výjimkami až do Olomouce. Na webovém portálu města Uničova jsou připraveny čtyři varianty naučné cyklotrasy, které zájemce provedou po historických památkách, údolím řek či po kopcích se zajímavými výhledy. Za zmínku určitě cyklotrasa „Královstvím lesních skřítků Litovelského Pomoraví“, která vede chráněnou krajinnou oblastí (MěÚ Uničov, 2014).

Na internetových stránkách města Uničova je taktéž možné najít trasy pro pěší turistiku. Je zde připraveno deset tras, které vedou známými místy v okolí jako hrad Sovinec, zřícenina hradu Rabštejn nebo pověstmi opředený vrcholek Bradlo. Přes právě zmíněný skalní útvar Bradlo vede tradiční pochod „Uničovská teniska“, který každým rokem v dubnu pořádá Klub českých turistů Uničov (MěÚ Uničov, 2007b).

V celém mikroregionu nalezneme různá sportovní zázemí. V osmi ze čtrnácti obcí mikroregionu jsou v provozu víceúčelová hřiště, která jsou v poslední době čím dál víc populárnější. V některých z obcí se také objevují hřiště pro street-workout nebo tenisové kurty. Fotbalová hřiště jsou v dnešní době běžnou záležitostí a nachází se téměř ve všech obcích mikroregionu, stejně jako tělocvičny. Uničov a okolí nabízí širokou paletu specializovaných sportovních oddílů. Jako příklad lze uvést fotbalový klub SK Uničov, hokejový klub HC Uničov nebo florbalový klub FBC Uničov (*Sportovní Oddíly a Sdružení*, n.d.).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv mají různé podmínky prostředí na pohybovou aktivitu u vybraných adolescentů v mikroregionu Uničovsko.

3.2 Dílčí cíle

1) Odhalit vztah respondentů k pohybové aktivitě.
2) Odhalit vztah respondentů k sedavé činnosti.
3) Analyzovat možné překážky bránící v provozování pohybové aktivity v okolí místa bydliště.
4) Analyzovat místa, kde adolescenti nejčastěji provozují pohybovou aktivitu.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Proto, aby potenciální respondent mohl být považován za vhodnému účastníka výzkumu, bylo potřeba splnit dvě kritéria. První podmínkou byla věková hranice 15 – 22 let, čili respondent musel být adolescentního věku (Langmeier & Krejčířová, 2006; Macek, 2003). Druhou podmínkou bylo respondentovo trvalé bydliště na území mikroregionu Uničovsko.

Do šetření bylo zapojeno 85 respondentů, kteří se úspěšně zaregistrovali do systému indares.com a byli připojeni unikátním heslem k našemu výzkumnému souboru. V celkovém počtu figuruje 27 respondentů, kteří dotazník vůbec nevyplnili. U 3 případů došlo k chybnému vyplnění dotazníku, 1 respondent nepatřil svým bydlištěm na zkoumané území. Tato zmíněná data byla vyhodnocena jako nevyhovující pro potřeby výzkumu, a proto byla následně vyřazena. Celkový počet byl zredukován na 54 respondentů, z čehož je 19 žen a 35 mužů.

4.2 Metody sběru dat

Sběr dat pro potřeby výzkumu probíhal v období od ledna do května 2022. Pro potřeby tohoto výzkumu byla použita dotazníková metoda. Probandi se v prvé řadě zaregistrovali do systému indares.com, kde následně vyplnili standardizovaný mezinárodní dotazník IPEN Adolescent.

4.3 Systém Indares

Jedná se o komplexní on-line systém se zaměřením na záznam a následnou analýzu či srovnávání pohybové aktivity uživatelů. Tento systém si klade za cíle podporu vzdělávání a výzkumu v široké oblasti pohybové aktivity. Mimo to klade důraz na informovanost uživatelů v rámci problematiky pohybové aktivity a snaží se poskytovat různé prostředky pro zkvalitnění jejich životního stylu. Přehledné a intuitivní prostředí systému je předpokladem toho, že se v něm dokáže zorientovat téměř každý. Systém taktéž figuruje paletou možných úprav podle potřeb jednotlivých uživatelů. Na vývoji systému se podílí Centrum kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, které jej využívá v rámci řešení různých výzkumů (INDARES.COM, 2010).

4.4 Dotazník IPEN Adolescent

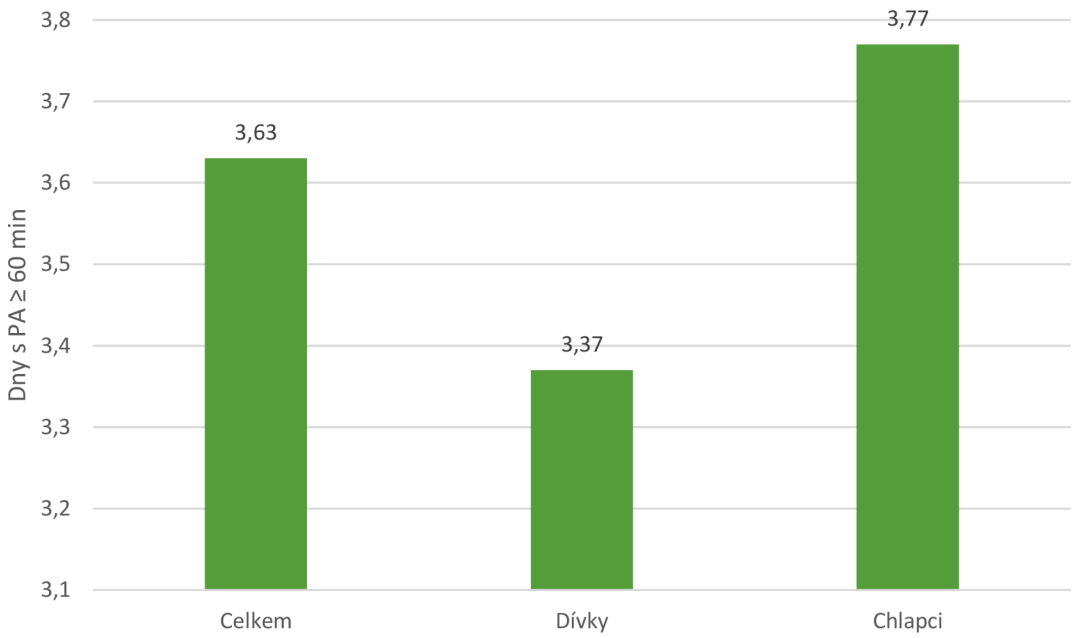
Jedná se o standardizovaný dotazník, který se zabývá úrovní pohybové aktivity adolescentů. Dotazník je rozdělen do několika částí, které jsou do něj zařazeny na základě publikovaných článků či jiných odborných zdrojů (Rubín et al., 2018).

5 VÝSLEDKY

5.1 Množství pohybové aktivity mimo školu

Obrázek 4

Množství pohybové aktivity mimo školu

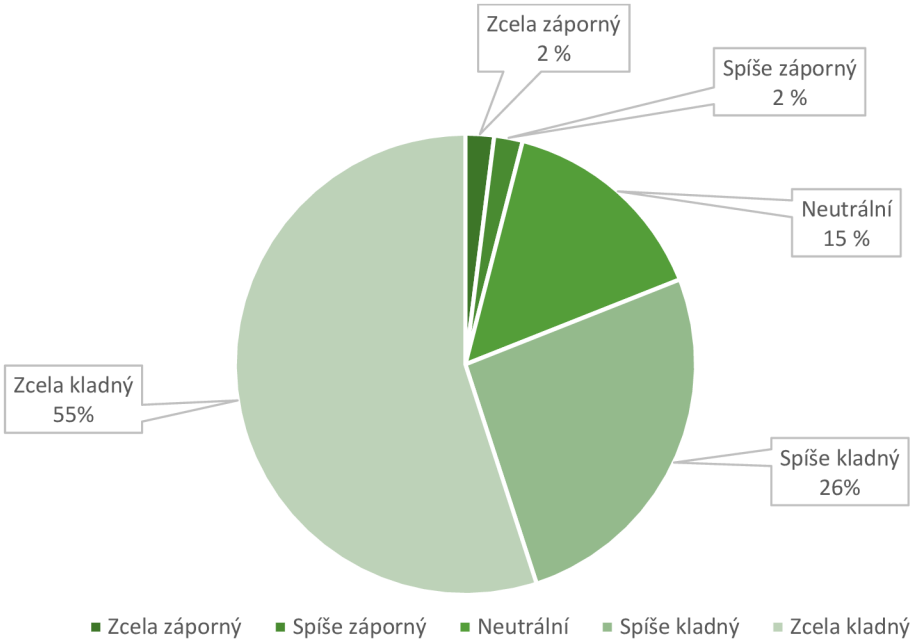


Obrázek 4 ukazuje průměrný počet dní v týdnu, ve kterých jsou respondenti aktivní alespoň 60 minut. Výzkum odhaluje, že všichni zúčastnění jsou v průměru aktivní více než 3 dny v týdnu. Chlapci se svými výsledky dokázali přiblížit hranici 4 dnů. Při porovnání pohlaví docházíme k výsledku, že chlapci jsou přibližně o 11 % aktivnější než dívky. Zde však může hrát významnou roli nepoměr v počtu dívek a chlapců, což může naše výsledky zkreslovat.

5.2 Vztah respondentů k pohybové aktivitě

Obrázek 5

Vztah respondentů k pohybové aktivitě

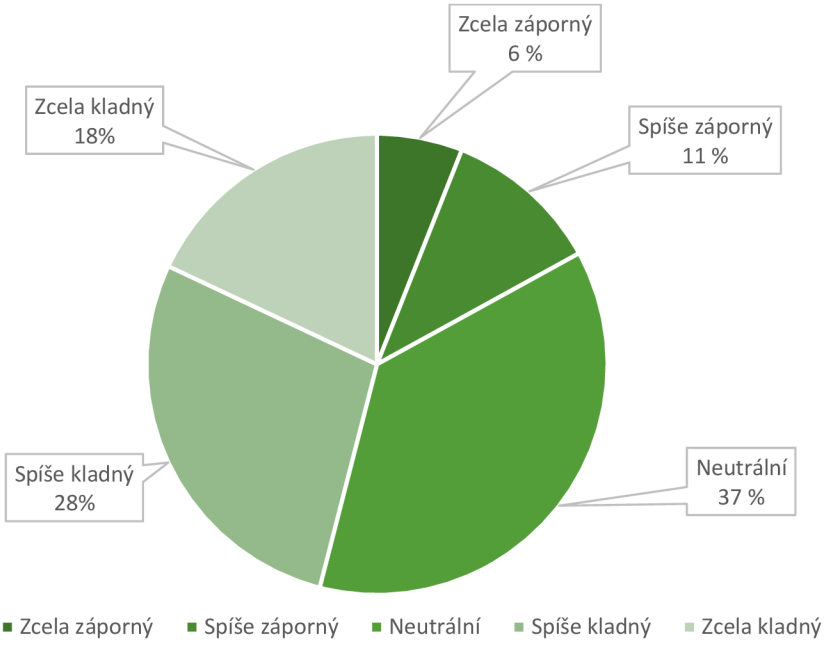


Obrázek 5 odhaluje, jaký vztah mají respondenti k pohybovým aktivitám. Výsledek je poměrně překvapující, 81 % respondentů považuje svůj vztah k pohybové aktivitě za zcela kladný (55 %) nebo spíše kladný (26 %). Neutrální vztah k pohybové aktivitě zaujímá 15 % a pouhé 4 % jako zcela záporný (2 %) nebo spíše záporný (2 %).

5.3 Vztah respondentů k sedavým činnostem

Obrázek 6

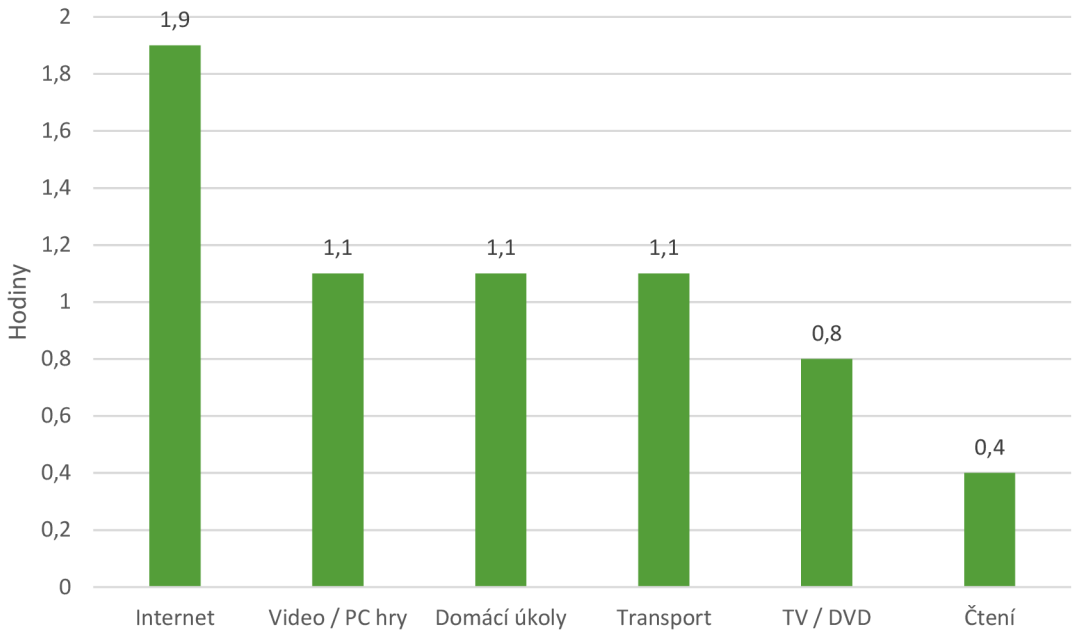
Vztah respondentů k sedavým činnostem



Z obrázku 6 lze vyčíst vztah respondentů k sedavým činnostem, za které můžeme považovat surfování na internetu, hraní počítačových her či sledování televize. 46 % respondentů zaujímá k sedavým činnostem zcela kladný (18 %) nebo spíše kladný (28 %) přístup. Neutrálně svůj vztah hodnotí 37 % respondentů. Nejmenší skupinou čítající 17% jsou pak respondenti, kteří svůj vztah k sedavým činnostem hodnotí jako zcela záporný (6 %) nebo spíše záporný (11 %).

Obrázek 7

Průměrná denní doba strávená provozováním sedavých činností během školních dní (mimo výuku).

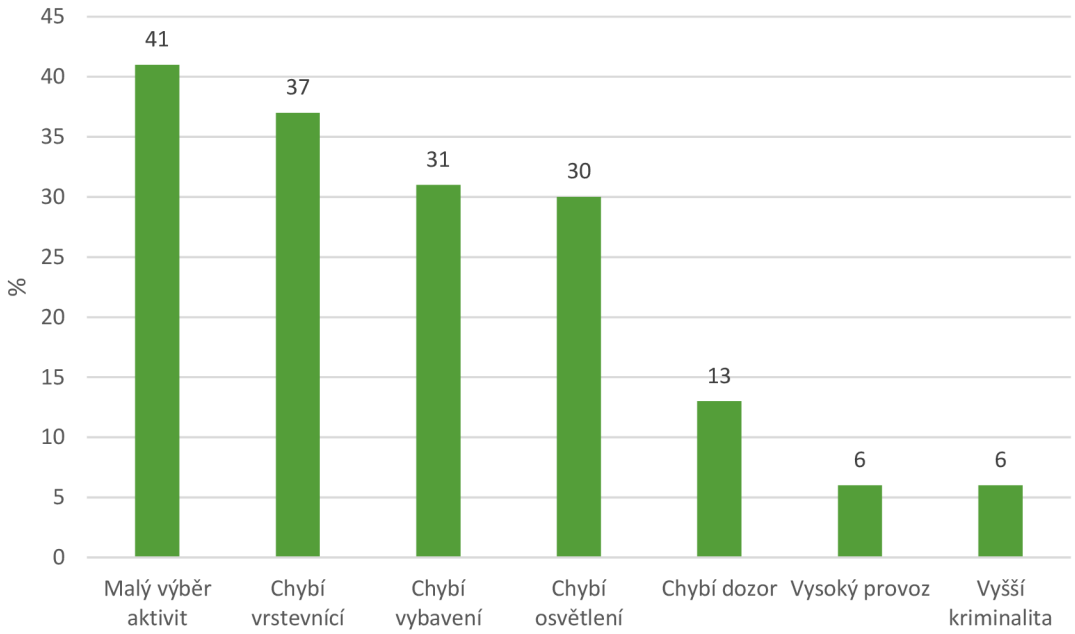


Obrázek 7 představuje průměrný čas během všedních dní mimo výuku, který respondenti tráví sedavými činnostmi. Nejoblíbenější sedavou činností je u adolescentů na uničovsku surfování na internetu, kterou provozují přibližně 2 hodiny denně. Hned za ní, s hodnotou 1,1 hodin, je hraní videoher, práce na domácích úkolech a transport. To, že sledování televize a čtení není u současné generace již tak populární potvrzuje i naše zjištění. Respondenti tráví v průměru 0,8 hodin sledováním televize a 0,4 hodin čtením.

5.4 Překážky pro pohybovou aktivitu v okolí místa bydliště

Obrázek 8

Překážky bránící pohybové aktivitě v okolí místa bydliště



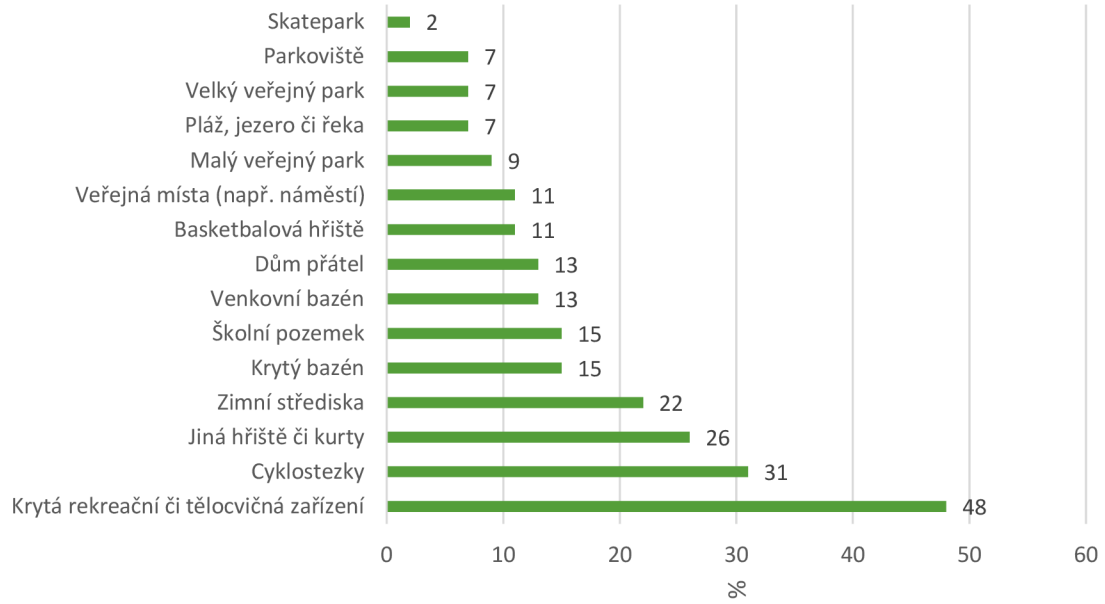
V obrázku 8 sledujeme možné překážky, které brání respondentům v provozování pohybové aktivity. Respondenti měli za úkol u každé odpovědi zvolit, zda zcela nesouhlasí, spíše nesouhlasí, zcela souhlasí nebo spíše souhlasí. Pro potřeby přehledného vyhodnocení jsme sloučili kladné odpovědi, tedy zcela souhlasím a spíše souhlasím.

Nejvíce respondentů (41 %) vidí překážku v provozování pohybových aktivit v malém výběru aktivit. Za významný faktor lze podle respondentů také považovat absenci vrstevníků (37 %), nedostatek vybavení (31 %) a špatné osvětlení (30 %). Za méně významný faktor pak podle respondentů lze považovat nedostupnost dospělého dozoru (13 %) nebo hrozba nebezpečí z důvodu vysokého provozu nebo zvýšené kriminality (6 %).

5.5 Populární místa v okolí pro provozování pohybové aktivity

Obrázek 9

Pohybová aktivita respondentů na daných místech v posledním roce



Obrázek 9 vyjadřuje oblíbenost provozování pohybové aktivity na vybraných místech. Respondenti měli za úkol ke každému místu přiřadit, jak často na vybraném místě provozovali pohybovou aktivitu v posledním roce. Na výběr měli z možností: nikdy, jednou měsíčně, jednou za několik týdnů, jednou za týden, 2 až 3krát za týden, 4 nebo víckrát za týden. Pro lepší přehlednost jsme vybrali u jednotlivých míst pouze odpovědi jednou za týden, 2 až 3krát za týden a 4 nebo víckrát za týden.

Z výsledků lze usoudit, že nejvyužívanějším místem jsou krytá rekreační a tělocvičná zařízení, které 48 % respondentů využívá alespoň jedenkrát týdně. Na druhém místě to jsou cyklostezky s 31 %, které mají na území mikroregionu poměrně četné zastoupení a jsou celkově často využívány. Naopak v mladé generaci populární skateparky s 2 % zaujímají poslední místo.

6 DISKUSE

Jako první jsme se věnovali množství týdenní pohybové aktivity mimo školní výuku. Průměrně jsou všichni respondenti aktivní 3,63 dní v týdnu. To je v porovnání s výsledky Slaměníka (2014), který svůj výzkum prováděl na adolescentech z Blanska, téměř o jeden den v týdnu více. Důvodem takového objemu pohybové aktivity by mohlo být obydlí, ve kterém respondenti žijí. Téměř 89 % respondentů totiž podle výzkumu bydlí v jednogeneračních nebo vícegeneračních rodinných domech, u kterých je běžnou součástí zahrada. Jak zmiňuje Václavek (2019), právě zahrada by mohla být vhodným místem pro spontánní pohybovou aktivitu, a to i ve smyslu její údržby.

Při porovnání výsledků průměrného týdenního objemu pohybové aktivity mezi pohlavími jsme došli k závěru, že chlapci vykazují vyšší hodnoty než dívky. Toto zjištění se shoduje s výsledky Frömela, Novosada a Svozila (1999), Kalmana et al. (2011), kteří uvádí, že dívky svým objemem pohybové aktivity zaostávají za stejně starými chlapci. K podobnému závěru došel i výzkum v brazilské dospělé populaci (Azevedo et al., 2007).

Pokud naše výsledky vztáhneme na aktuální doporučení pro pohybovou aktivitu od Světové zdravotnické organizace (2020b), která doporučuje alespoň 60 minut střední až silné aktivity denně, dojdeme k následujícím závěrům. Když pomineme aktivitu v rámci tělesné výchovy, tak dostatečně pohybově aktivní jsou pouze 3 respondenti z celého zkoumaného souboru, což představuje necelých 6 % z celého souboru. Ke stejnému počtu aktivních jedinců dospěl ve své bakalářské práci i Slaměník (2014).

V další části jsme se snažili zjistit vztah adolescentů k pohybové aktivitě a sedavým činnostem. Zúčastnění adolescenti mají výrazně kladný vztah k pohybovým aktivitám a pouhé 4 % z celého souboru jej považuje za záporný. Toto zjištění nám potvrzují odpovědi na otázku, zda respondentům pohybová aktivita přináší negativní pocity při jejím konání. Drtivá většina, přesněji 93 %, odpověděla že zcela nesouhlasí nebo spíše nesouhlasí. Sedavé činnosti oproti pohybové aktivitě tak oblíbené nejsou, avšak stále zde figuruje převaha kladných odpovědí (46 %) oproti negativním (17 %). Na rozdíl od výzkumům Krčka (2019), Slaměníka (2014) a Václavka (2019) se v našem souboru vyskytuje větší procento respondentů zaujímající neutrální postoj k sedavým činnostem. To však neznamená, že svůj volný čas těmito aktivitami nenaplňují.

Jak znázorňuje obrázek 7, respondenti tráví sedavými činnostmi více jak 6 hodin denně mimo školní výuku, což značně ubírá z času, který by mohli trávit pohybovou aktivitou. Sledováním monitoru, tedy surfováním po internetu, sledováním televize a hraním videoher, tráví adolescenti na uničovsku téměř 4 hodiny denně, což téměř dvakrát překračuje doporučení Sigmunda a Sigmundové (2011), kteří radí nesledovat televizi či monitor déle jak 2 hodiny denně.

Ve studii Fang et al. (2019) totiž došlo ke zjištění, že sedavé chování při sledování monitoru, které má delší trvání než 2 hodiny, může zvyšovat riziko výskytu nadváhy či obezity u dětí a adolescentů. Podobně jako naši respondenti na tom jsou adolescenti z Olomouce, u kterých provedl výzkum Krček (2019). O něco méně tráví čas sledováním monitoru adolescenti z Blanska, u kterých se průměrná hodnota pohybuje okolo 3,5 hodin denně (Slaměník, 2014).

Taktéž jsme se u adolescentů na uničovsku snažili zjistit, jaké vnímají překážky v provozování pohybových aktivit ve svém okolí. Za největší překážku uvedlo 41 % z celého souboru nedostatečný výběr aktivit. Toto zjištění se neshoduje s výzkumy Krčka (2019) z Olomouce, Václavka (2019) z Havířova a Novotného (2010), u kterých je za nejvýznamnější překážku považován nedostatek vybavení pro danou činnost (např. basketbalový koš). Výsledky autorů Gómez et al. (2004) z USA poukazují na to, že zvýšená kriminalita v okolí bydliště může být pro adolescenty důvodem k tomu, aby v okolí svého bydliště nebyli aktivní. Avšak kriminalita na uničovsku není nikterak výrazná, proto ji také za překážku považuje pouhých 6 % ze všech dotazovaných.

Posledním úkolem bylo zjistit, jaké místa v okolí svého bydliště adolescenti nejčastěji využívají pro pohybovou aktivitu. Jak lze z obrázku 9 vyčíst, nejvyužívanějším místem adolescenty jsou krytá rekreační nebo tělocvičná zařízení, které alespoň jednou týdně využívá 48 % respondentů. Ve studii Rubína et al., (2018) se tato zařízení taktéž objevila na prvním místě. Autoři dochází ke zjištění, že adolescenti využívající alespoň jednou týdně krytá rekreační či tělocvičná zařízení, cyklostezky, jiná hřiště či kurty, školní pozemky mimo školní vyučování nebo lyžařská střediska v zimních měsících, mají výrazně vyšší šanci plnit doporučení pro pohybovou aktivitu. Na druhém místě se v našem výzkumu se 31 % umístily cyklostezky. Ty jsou pro obyvatele mikroregionu Uničovsko dobře dostupné a v teplých měsících hojně využívané. Důvodem častého využívání může být fakt, že 7 ze 14 obcí mikroregionu je na cyklostezky přímo napojeno. Jak je zmíněno v kapitole 2.5, v Olomouckém kraji existuje plán na výstavbu cyklostezek do roku 2023, ve kterém figuruje 5 budoucích cyklostezek na území mikroregionu (CityChangers, n.d.). Překvapivým zjištěním je, že adolescenti minimálně využívají skateparky (2 %).

Limity práce

- K největšímu nárůstu respondentů došlo v zimních měsících, ve kterých jsou běžné aktivity (jízda na kole, běh) poměrně omezené.
- Malý počet respondentů, díky kterému nebyl možný zisk podrobnějších výsledků.
- Nevyvážený poměr pohlaví ve zkoumaném souboru znemožňující objektivní porovnání

7 ZÁVĚRY

Vztah respondentů k pohybové aktivitě:

- Svůj vztah k pohybovým aktivitám hodnotí 81 % kladně, 15 % neutrálně a 4 % záporně.
- Respondenti jsou aktivní v průměru více jak 3 dny v týdnu. Při porovnání pohlaví jsou chlapci průměrně pohybově aktivnější než dívky.
- Pouze 6 % z celkového souboru splňuje aktuální doporučení Světové zdravotnické organizace (2020b), tedy 60 minut střední až intenzivní aktivity denně.

Vztah respondentů k sedavé činnosti:

- Svůj vztah k sedavým činnostem hodnotí 46 % kladně, 37 % neutrálně a 17 % záporně.
- Adolescenti na uničovsku tráví sedavými činnostmi téměř 6 hodin denně. V průměru nejvíce surfováním na internetu (1,9 hodin), hraním videoher (1,1 hodin), prací na domácích úkolech (1,1 hodin) a transportem (1,1 hodin).
- Sledováním monitoru a televize tráví respondenti průměrně 4 hodiny denně.

Překážky bránící v provozování pohybové aktivity:

- Za největší překážky, které brání respondentům v provozování pohybové aktivity v okolí, lze považovat malý výběr aktivit (41 %), nedostatek vrstevníků (37 %), špatnou dostupnost vybavení (31 %) a nedostatečné osvětlení (30 %).
- Kriminalitu jako možnou překážku bránící v pohybové aktivitě uvedlo pouze 6 % z celkového souboru.

Místa, kde adolescenti nejčastěji provozují pohybové aktivity:

- Nejoblíbenějšími místy, kde adolescenti z uničovska provozují pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně, jsou krytá rekreační nebo tělocvičná zařízení (48 %), cyklostezky (31 %), jiná hřiště či kurty (26 %) a zimní střediska (22 %).
- Nejméně populárním místem, kde adolescenti z uničovska provozují pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně, jsou skateparky (2 %).

8 SOUHRN

Pohyb jako takový hraje významnou roli v životě každého jedince. V minulosti byl pro člověka nezbytným mechanismem, který jej dokázal udržet při životě. Správně zvolenou pohybovou aktivitou můžeme přispět ke zkvalitnění vlastního života v různých směrech, a to v jakémkoliv věku. Takto zvolená aktivita může být dobrou prevencí vůči tzv. civilizačním chorobám. Tyto choroby jsou jevem současné moderní společnosti, která je typická svým sedavým chováním. Utvoření správných pohybových návyků, které si může člověk uchovat po celý svůj život, je klíčové od nízkého věku. Adolescentní věk je považován za přechodné období, ve kterém se z dítěte postupně stává dospělý jedinec. Právě v tomto věku je důležité, aby tyto pohybové návyky byly vybudovány a udrženy. Jestli a v jakém množství pohybovou aktivitu provozujeme zasahuje hned několik faktorů, jsou to především faktory sociokulturní, ekonomické a podmínky prostředí okolí našeho místa bydliště.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv mají různé podmínky prostředí na pohybovou aktivitu adolescentů v mikroregionu Uničovsko. Výzkum byl řešen za pomocí standardizovaného dotazníku IPEN Adolescent. Šetření se zúčastnili adolescenti ze zmíněného mikroregionu ve věku 15 – 22 let. Celkově se podařilo získat data od 54 respondentů, z nichž bylo 35 chlapců a 19 dívek. Zisk dat probíhal od ledna do května roku 2022.

Z výsledků vyplývá, že z hlediska týdenní pohybové aktivity jsou na uničovsku chlapci oproti dívkám aktivnější, avšak pouze malá část zkoumaného souboru plní aktuální doporučení pro denní množství pohybové aktivity. Většina respondentů považuje svůj vztah k pohybové aktivitě za kladný. Taktéž sedavou činnost hodnotí většina pozitivně a ráda ji provozuje, avšak oproti pohybové aktivitě je zde zastoupení menší, což lze považovat za pozitivní zjištění. Za největší překážky v provádění pohybové aktivity v mikroregionu Uničovsko respondenti zvolili malý výběr aktivit, ale také absenci vrstevníků, nedostatek vybavení či slabé osvětlení. Taktéž jsme zjistili, že adolescenti z uničovska provozují pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně nejčastěji v krytých rekreačních a tělocvičných zařízeních. Naopak nejméně oblíbeným místem jsou skateparky.

9 SUMMARY

As such, movement plays a significant role in the life of every individual. In the past, it was an essential mechanism for humans which kept them alive. By choosing the right physical activity, we can help to improve our own lives in different ways, at any age. Such chosen activity can be a good prevention against so-called civilization diseases. These diseases are a phenomenon of contemporary modern society, which is characterized by its sedentary behavior. Forming the right exercise habits that a person can maintain throughout their life is crucial from a young age onwards. Adolescent age is considered to be the transition period in which a child gradually becomes an adult. It is at this age that it is important that these exercise habits are built and maintained. There are several factors that affect if and in what amount of physical activity we engage in, they are primarily sociocultural, economic and environmental factors surrounding our place of residence.

The aim of my bachelor's thesis was to find out what influence the different environmental conditions have on the physical activity of adolescents in the micro-region Unicovsko. The research was carried out using a standardized IPEN Adolescent questionnaire. Adolescents that participated in the investigation were aged between 15-22. Overall, the data were obtained from 54 respondents, of whom 35 were boys and 19 were girls. The data were collected from January to May of 2022.

The results indicate that, in terms of weekly activity, boys are more active than girls, but only a small part of the studied population meets the current recommendations for daily activity level. The majority of respondents consider their relation with exercise to be positive. Sedentary activity is also evaluated positively by the majority, but there is smaller representation compared to physical activity, which can be seen as a positive finding. Respondents chose a small selection of activities, but also the absence of peers, lack of equipment or weak lighting as the biggest obstacles to performing physical activity. We also found that adolescents were most likely to exercise at least once a week in indoor recreational and gym facilities. In contrast, skateparks are considered as the least favorite place.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Aguirre-Loaiza, H., Arenas, J., Arias, I., Franco-Jímenez, A., Barbosa-Granados, S., Ramos-Bermúdez, S., Ayala-Zuluaga, F., Núñez, C., & García-Mas, A. (2019). Effect of Acute Physical Exercise on Executive Functions and Emotional Recognition: Analysis of Moderate to High Intensity in Young Adults. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02774

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, J., Schmitz, K. H., Emplaincourt, P. O., Jacobs, J., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*(9). https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009

Al-Baho, A. K., Al-Naar, A., Al-Shuaib, H., Panicker, J. K., & Gaber, S. (2016). Levels of Physical Activity among Kuwaiti Adults and Perceived Barriers. *The Open Public Health Journal*, *9*(1), 77–87. https://doi.org/10.2174/1874944501609010077

Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Lysy, D. C., & Irving, H. M. (2007). The decline in physical activity among adolescent students: A cross-national comparison. *Canadian Journal of Public Health*, *98*(2), 97–100. https://doi.org/10.1007/bf03404317

Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health, 52*(1), 8-15. https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1

Barth Vedøy, I., Skulberg, K. R., Anderssen, S. A., Tjomsland, H. E., & Thurston, M. (2021). Physical activity and academic achievement among Norwegian adolescents: Findings from a longitudinal study. *Preventive Medicine Reports*, *21,* 101312. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101312

Basterfield, L., Adamson, A. J., Frary, J. K., Parkinson, K. N., Pearce, M. S., & Reilly, J. J. (2011). Longitudinal study of physical activity and sedentary behavior in children. *Pediatrics*, *127*(1), e24–e30. https://doi.org/10.1542/peds.2010-1935

Blahutková, M., Pacholík, V., Póč, V., Hrnčiříková, I., & Smolka, O. (2008). *Zvedni se a běž*. Masarykova univerzita. Retrieved 22. 11. 2021 from the World Wide Web: https://www.fsps.muni.cz/ppcch/zvedni_se.pdf

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.

Carter, C. W., & Micheli, L. J. (2011). Training the child athlete: Physical fitness, health and injury. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 880–885. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090201

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131. Retrieved 22. 11. 2021 from the World Wide Web: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf

Castelli, D., Glowacki, E., Barcelona, J. M., Calvert, H. G., & Hwang, J. (2015). *Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance*. Active Living Research. Retrieved 22. 3. 2022 from the World Wide Web: https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf

Castelli, D. M., Centeio, E. E., Hwang, J., Barcelona, J. M., Glowacki, E. M., Calvert, H. G., & Nicksic, H. M. (2014). VII. The history of physical activity and academic performance research: Informing the future. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *79*(4), 119–148. https://doi.org/10.1111/mono.12133

Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Who Regional Office for Europe. Retrieved 2. 6. 2022 from the World Wide Web: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf

Český statistický úřad. (2021). Počet obyvatel v obcích – k 1. 1. 2021. Retrieved 16. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-obyvatel-v-obcich-k-112021

CityChangers. (n.d.). *Plány na výstavbu cyklostezek do roku 2023: souhrnné informace za Olomoucký kraj*. Retrieved 10. 6. 2022 from the World Wide Web: https://www.citychangers.eu/projekty-detail/48/plany-na-vystavbu-cyklostezek-do-roku-2023-souhrnne-informace-za-olomoucky-kraj

Colley, R. C., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *44*(5), 977–982. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31823f23b1

Demetrovič, E., & Čelikovský, S. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury. [Díl 2], P-Ž*. Olympia.

Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, *20*(1), 50–71. https://doi.org/10.1177/1527002517717299

Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., & Psotta, R. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süss (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp. 8–13). Masarykova univerzita.

EU Working Group. (2008). *EU physical activity guidelines. Recommended policy actions in support of health-engahcing physical activity*. European Commission. Retrieved 22. 2. 2022 from the World Wide Web: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Fang, K., Mu, M., Liu, K., & He, Y. (2019). Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child: Care, Health and Development, 45*(5), 744-753. https://doi.org/10.1111/cch.12701

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

Gómez, J. E., Johnson, B. A., Selva, M., & Sallis, J. F. (2004). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. *Preventive Medicine*, *39*(5), 876–881. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.03.019

Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Tokarski, W., Predel, H. G., & Dordel, S. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project). *International Journal of Obesity*, *28*(1), 22–26. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802428

Graf, Christine, Koch, B., Dordel, S., Schindler-Marlow, S., Icks, A., Schüller, A., Bjarnason-Wehrens, B., Tokarski, W., & Predel, H. G. (2004). Physical activity, leisure habits and obesity in first-grade children. *European Journal of Preventive Cardiology*, *11*(4), 284–290. https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000129740.30593.18

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, *6*(10), e1077–e1086. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

Hagströmer, M., & Franzén, E. (2017). The importance of physical activity and health for physical therapy. *Physical Therapy Reviews*, *22*(3–4), 116–123. https://doi.org/10.1080/10833196.2017.1314687

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., MacEra, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *39*(8), 1423–1434. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27

Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R. C., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Inoue, S., Kahlmeier, S., … Wells, J. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, *380*(9838), 272–281. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2

Heinrich, K. M., Lee, R. E., Regan, G. R., Reese-Smith, J. Y., Howard, H. H., Haddock, C. K., Poston, W. S. C., & Ahluwalia, J. S. (2008). How does the built environment relate to body mass index and obesity prevalence among public housing residents? *American Journal of Health Promotion*, *22*(3), 187–194. https://doi.org/10.4278/ajhp.22.3.187

Hills, A. P., King, N. A., & Armstrong, T. P. (2007). Contribution of physical activity and sendentary bahaviours to the growth and development of children and adolescents. *Sports Medicine*, *37*(6), 533–545. https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00006

Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive australian adults. *Sports*, *5*(3), 1–8. https://doi.org/10.3390/sports5030047

Hodaň, B. (2000a). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Univerzita Palackého.

Hodaň, B. (2000b). *Úvod do teorie tělesné výchovy*. Univerzita Palackého.

Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2012). *Principles and labs for fitness & wellness (11th ed)*. Wadsworth Cengage Learning.

Jakrlová, J., & Pelikán, J. (1999). *Ekologický slovník terminologický a výkladový*. Fortuna.

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefi ts of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 40. https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40

Janz, K. F., Letuchy, E. M., Eichenberger Gilmore, J. M., Burns, T. L., Torner, J. C., Willing, M. C., & Levy, S. M. (2010). Early physical activity provides sustained bone health benefits later in childhood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *42*(6), 1072–1078. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c619b2

Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků - studie HBSC [National report about health and lifestyle of children and pupils - HBSC study]*. Univerzita Palackého.

Retrieved 10. 6. 2022 from the World Wide Web: https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

Kärmeniemi, M., Lankila, T., Ikäheimo, T., Koivumaa-Honkanen, H., & Korpelainen, R. (2018). The Built Environment as a Determinant of Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies and Natural Experiments. *Annals of Behavioral Medicine, 52*(3), 239–251. https://doi.org/10.1093/abm/kax043

Khan, R., Hussain, I. A., Wadood, A., Igbal, Z., & Niazi, M. (2021). The importance of physical activities in modulation of learning behavior of students: A bio-psychological perspective. *Ilkogretim Online*, *20*(5), 3410–3416. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.374

Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., Crawford, P. B., Sabry, Z. I., & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, *347*(10), 709–715. https://doi.org/10.1056/NEJMoa003277

Knight, J. A. (2012). Physical Inactivity: Associated Diseases and Disorders. *Annals of Clinical and Laboratory Science*, *42*(3), 320–337. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: http://www.annclinlabsci.org/content/42/3/320.full

Koh, Y. S., Asharani, P. V., Devi, F., Roystonn, K., Wang, P., Vaingankar, J. A., Abdin, E., Sum, C. F., Lee, E. S., Müller-Riemenschneider, F., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2022). A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*, *22*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13431-2

Kohout, M., & Mitáš, J. (2014). Neighborhood environments and its influence on physical activity in Olomouc and neighboring villages. *Tělesná Kultura*, *37*(2), 55–70. https://doi.org/10.5507/tk.2014.008

Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.

Krček, M. (2019). *Analýza struktury pohybové aktivity adolescentů v různých typech zástavby města Olomouc*. Diplomová práce. Univerzita Palackého.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd.). Grada.

Li, F., Harmer, P. A., Cardinal, B. J., Bosworth, M., Acock, A., Johnson-Shelton, D., & Moore, J. M. (2008). Built Environment, Adiposity, and Physical Activity in Adults Aged 50-75. *American Journal of Preventive Medicine*, *35*(1), 38–46. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.03.021

Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, *11*(2), 129–143. https://doi.org/10.1123/pes.11.2.129

Macek, P. (2003). *Adolescence* (2nd.). Portál.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509

McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J., & Duncan, S. (2018). Physical activity, cognition and academic performance: An analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health*, *18*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5863-1

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

MěÚ Uničov. (2007a). *Mikroregion Uničovsko - čtrnáct obcí regionu*. Uničov. Retrieved 2. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.unicov.cz/mikroregion-unicovsko-ctrnact-obci-regionu/d-1846

MěÚ Uničov. (2007b). *Pěší turistika - poznejte krajinu na vlastní nohy!* Uničov. Retrieved 5. 3. 2022 from the World Wide Web: https://m.unicov.cz/pesi-turistika/d-1834/p1=13510

MěÚ Uničov. (2007c). *Stručná historie města*. Uničov. Retrieved 16. 3. 2022 from the World Wide Web: https://m.unicov.cz/strucna-historie-mesta/d-1830

MěÚ Uničov. (2014). *Cykloturistika - využijte vlastní síly k pohybu přirodou!* Uničov. Retrieved 5. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.unicov.cz/cykloturistika-vyuzijte-vlastni-sily-k-pohybu-prirodou/d-13041/p1=13509

Mitáš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí.* Univerzita Palackého.

Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2000). Actual Causes of Death in the United States. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, *291*(10), 1238–1245. https://doi.org/10.1001/jama.1994.03510330037020

Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2005). Correction : Actual Causes of Death. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, *293*(3), 293–294. https://doi.org/10.1001/jama.293.3.293

Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., & Story, M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. *Pediatrics*, *118*(6). https://doi.org/10.1542/peds.2006-0926

Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2004). *Vývojová psychologie*. Západočeská univerzita.

Novotný, J. (2010). Pohybová aktivita české populace. In M. Zvonař, P. Korvas, & J. Nykodým (Eds.), *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu* (pp. 8–17). Masarykova univerzita.

Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC Public Health*, *10*(1). https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-10

Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, *27*(1), 67–76. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.03.006

Papas, M. A., Alberg, A. J., Ewing, R., Helzlsouer, K. J., Gary, T. L., & Klassen, A. C. (2007). The built environment and obesity. *Epidemiologic Reviews*, *29*(1), 129–143. https://doi.org/10.1093/epirev/mxm009

Renalds, A., Smith, T. H., & Hale, P. J. (2010). A systematic review of built environment and health. *Family and Community Health*, *33*(1), 68–78. https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e3181c4e2e5

Roof, K., & Oleru, N. (2008). Public health: Seattle and king county's push for the built environment. *Journal of Environmental Health*, *71*(1), 24–27. Retrieved 22. 11. 2021 from the World Wide Web: https://www.cdc.gov/nceh/ehs/docs/jeh/2008/july-aug_w_case_studies/jeh_jul-aug_08_seattle.pdf

Ross, R., & Janssen, I. (2012). Physical Activity, Fitness, and Obesity. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.

Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., Feltlová, D., Suchomel, A., Klimtová, H., Valach, P., Bláha, L., & Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Univerzita Palackého.

Rundle, A., Diez Roux, A. V., Freeman, L. M., Miller, D., Neckerman, K. M., & Weiss, C. C. (2007). The urban built environment and obesity in New York City: A multilevel analysis. *American Journal of Health Promotion*, *21*(4), 326–334. https://doi.org/10.4278/0890-1171-21.4s.326

Saelens, B. E., & Handy, S. L. (2008). Built environment correlates of walking: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *40*(7 SUPPL), 550–566. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c67a4

Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*(9), 1598–1600. https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00012

Sedentary Behaviour Research Network. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of terms "sedentary" and "sedentary behaviours." *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *37*, 540–542. https://doi.org/10.1139/H2012-024

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého.

Sigmund, E., Turoňová, K., Sigmundová, D., & Přidalová, M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta Gymnica*, *38*(4), 17–24. Retrieved 23. 3. 2022 from the World Wide Web: https://gymnica.upol.cz/artkey/gym-200804-0002_The_effect_of_parents_physical_activity_and_inactivity_on_their_children_s_physical_activity_and_sitting.php

Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého.

Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3rd.). Univerzita Palackého.

Slaměník, S. (2014). Analýza vztahů mezi pohybovou aktivitou adolescentů a podmínkami prostředí v místě bydliště a školy v okrese Blansko. Bakalářská práce. Univerzita Palackého.

Sopa, I., & Pomohaci, M. (2014). Socialization Trough Sport, Effects of Team Sports on Students at Primary Level. *ICPESK*, 351–356. Retrieved 29. 11. 2021 from the World Wide Web: https://www.academia.edu/17781195/Socialization_Through_Sport_Effects_of_Team_Sports_on_Students_at_Primary_Level

Sportovní oddíly a sdružení. (n.d.). Uničov – oficiální stránky města. Retrieved 5. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.unicov.cz/vismo/o_utvar.asp?id_org=17450&id_u=1097&p1=1525

Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart association. *Circulation*, *128*(20), 2259–2279. https://doi.org/10.1161/01.cir.0000435708.67487.da

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, *146*(6), 732–737. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055

Tamadher, abdulaziz M., & Muroj, abdulaziz M. (2020). The Impact of Physical Activity and Sport on Mental Health. *Journal of Physical Education*, *32*(3), 160–165. https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1032

Transportation Research Board. (2005). *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence*. TRB. Retrieved 2. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.trb.org/publications/sr/sr282.pdf

Tremblay, Mark S., Warburton, D. E. R., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *36*(1), 36–46. https://doi.org/10.1139/H11-009

Tremblay, Mark Stephen, Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *35*(6), 725–740. https://doi.org/10.1139/H10-079

Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., Hatano, Y., Lubans, D. R., Olds, T. S., Raustorp, A., Rowe, D. A., Spence, J. C., Tanaka, S., & Blair, S. N. (2011a). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*, 1–14. https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78

Turcu, M. D., & Todor, R. (2010). Soialization trough sport. Effects of physical education and sport. *Annals of the "Stefan Cel Mare" University*, *3*(2), 133–140. Retrieved 29. 11. 2021 from the World Wide Web: http://cronos.usv.ro/fefs/pagini/revista_1/archive/volume_III_issue_2/19_Socialization_through_sport._effects_of_physical_education_and_sport_marian_dionisie_turcu.pdf

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved 21. 2. 2022 from the World Wide Web: https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines

Václavek, D. (2019). *Vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu adolescentů v Havířově*. Diplomová práce. Univerzita Palackého.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2nd.). Univerzita Karlova.

van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J., & Kemper, H. C. G. (2000). Physical activity of young people : the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*(2), 1610–1616. https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00014

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351

WHO/Europe. (2021). *WHO reviews effect of physical activity on enhancing academic achievement at school*. Retrieved 22. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/pages/news/news/2021/02/who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school

Wood, L., Hooper, P., Foster, S., & Bull, F. (2017). Public green spaces and positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. *Health and Place*, *48*, 63–71. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.09.002

World Health Organization. (2020a, November 26). *Physical activity*. Retrieved 14. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

World Health Organization. (2020b, November 25). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Retrieved 9. 2. 2022 from the World Wide Web: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization. (2021, June 9). *Obesity and overweight*. Retrieved 22. 2. 2022 from the World Wide Web: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

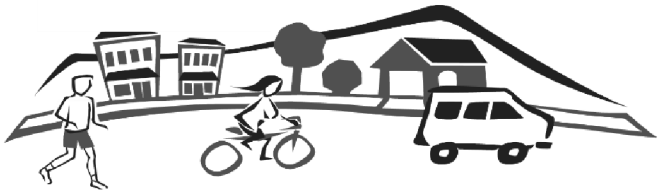
Zákon č. 128/2000 Sb., zákon o obcích (obecní zřízení) (2000). Retrieved 17. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128

11 PŘÍLOHY

11.1 Dotazník IPEN Adolescent

Fakulta
tělesné kultury

Centrum kinantropologického výzkumu
Institut aktivního životního stylu



Prostředí a pohybová aktivita mládeže

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

IPEN-Adolescent Required Items

The following items will be **a requirement** of the IPEN Adolescent Study. **Please retain all items**, even if it does not apply for your country. If you add questions of special interest, let us know as soon as possible so we can inform other countries who could adopt them. Or, you could work with multiple countries to develop new items for your region. We will post back-translations of each survey for investigators to access.

Pohyb v okolí místa bydliště

Reference: Rosenberg, D., Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Norman, G.J., Durant, N., Harris, S.K., and Saelens, B.E. (2009). Neighborhood Environment Walkability Scale for Youth (NEWS-Y): Reliability and relationship with physical activity. Preventive Medicine, 49, 213-218.

Bezpečnost v okolí místa bydliště

Zakroužkuj prosím odpověď, která nejvíce odpovídá Tobě a okolí Tvého bydliště.

C_TH_1. V přilehlých ulicích mého bydliště, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit (samostatně nebo s někým).

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

C_TH_2. Ve většině přilehlých ulic je obvykle nízká (50km/h nebo méně) rychlost provozu.

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

C_TH_3. V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

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

C_TH_4. V okolí mého bydliště je při chůzi nepříjemné vysoké množství výfukových plynů.

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

C_TH_5. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

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

C_TH_6. 5. Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

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

C_TH_7. 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 nesouhlasím	spíše nesouhlasím	spíše souhlasím	zcela souhlasím

C_TH_8. Při procházení ulic v okolí mého bydliště se cítím bezpečně.

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

Kriminalita v okolí místa bydliště

Zakroužkuj prosím odpověď, která nejvíce odpovídá Tobě a okolí Tvého bydliště, což znamená vzdálenost chůzí mezi 10-15 minutami.

C_CR_1. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

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

C_CR_2. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se samostatně nebo s někým v noci.

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

C_CR_3. Mám strach být sám/a venku u mého domu (na dvorku, přijezdové ploše nebo ve společných bytových prostorách), protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

C_CR_4. Mám strach být s kamarádem/kamarádkou venku v okolí domova, protože se bojím, aby mě někdo neunesl nebo mi neublížil.

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

C_CR_5. Mám strach být nebo chodit sám/a nebo s kamarády v okolí mého bydliště a po místních ulicích, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

C_CR_6. Mám strach být v místním nebo přilehlém parku, protože se bojím, aby mě někdo cizí neunesl nebo mi neublížil.

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

Cestování v okolí místa bydliště

C_PUBTRAN. Nepočítáš-li cestování do a ze školy, v kolika dnech v týdnu využíváš veřejnou hromadnou dopravu (autobus, vlak nebo tramvaj)?

0 dnů 1 den 2 dny 3 dny 4 dny 5 dnů 6 dnů 7dnů

2. Nepočítáš-li cestování do a ze školy, jak daleko cestuješ sám/a nebo s přáteli bez rodičů? Napiš "0", pokud tyto aktivity neděláš.

C_TRV_WALK	Pěšky:	:	počet minut z domu na jednu cestu _____
C_TRV_BIKE	Na kole:		počet minut z domu na jednu cestu _____
C_TRV_PUBTRAN	Veřejnou dopravou:		počet minut z domu na jednu cestu _____

Do a ze školy

Reference: Centers for Disease Control Kids-Walk-to-School program: http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/resources.htm

C_SCH. Docházíš do školy mimo svůj domov? 1. Ano 0. Ne *Pokud ne, přeskoč k sekci Pohybová aktivita mimo školu. [Zadat -777 pro sekci škola]*

V kolika dnech v běžném školním týdnu využíváš následujících způsobů přepravy pro cestu do a ze školy?

Dnů za týden **DO** školy:	0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů
C_TSCH_W. Chůze	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_BI. Jízda na kole	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_SK. Jízda na skateboardu	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_PT. Veřejná doprava	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_BU. Školní autobus	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_C. Auto	0	1	2	3	4	5
Dnů za týden **ZE** školy:	0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů
C_HSCH_W. Chůze	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_BI. Jízda na kole	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_SK. Jízda na skateboardu	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_PT. Veřejná doprava	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_BU. Školní autobus	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_C. Auto	0	1	2	3	4	5

C_SCH_WTIME. Kolik času Ti trvá nebo by trvala cesta do školy pěšky?

1	2	3	4	5
1-5 min	6 -10 min	11–20 min	21–30 min	31+ min

Překážky bránící chůzi a jízdě na kole do školy

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). *http://sallis.ucsd.edu/measures.html*

Je pro mě těžké chodit nebo jezdit na kole do školy, protože…					
		Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
C_SCH_BAR_1.	Po cestě nejsou žádné chodníky nebo cyklostezky	1	2	3	4
C_SCH_BAR_2.	Trasa je nudná	1	2	3	4
C_SCH_BAR_3.	Trasa není dobře osvětlena	1	2	3	4
C_SCH_BAR_4.	Po cestě je jeden nebo více nebezpečných přechodů	1	2	3	4
C_SCH_BAR_5.	Bylo by mi příliš horko a zpotil/a bych se	1	2	3	4
C_SCH_BAR_6.	Žádní další vrstevníci nechodí pěšky a nejezdí na kole	1	2	3	4
C_SCH_BAR_7.	Chodit pěšky nebo jezdit na kole není dost "cool" („na pohodu")	1	2	3	4
C_SCH_BAR_8.	Musím s sebou nosit moc věcí	1	2	3	4
C_SCH_BAR_9.	Je jednodušší jet autem nebo se nechat odvézt	1	2	3	4
C_SCH_BAR_10.	Vyžaduje to příliš mnoho plánování	1	2	3	4
C_SCH_BAR_11.	Není kam bezpečně uschovat kolo	1	2	3	4
C_SCH_BAR_12.	Jsou zde potulní psi	1	2	3	4
C_SCH_BAR_13.	Je to příliš daleko	1	2	3	4
C_SCH_BAR_14.	Musel/a bych jít/jet místy, která nejsou bezpečná kvůli kriminalitě nebo činům, které mohou mít ke kriminalitě blízko (např. vandalismus, graffiti, lidé pijící alkohol na veřejných prostranstvích)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_15.	Chůze nebo jízda na kole do školy mě nebaví	1	2	3	4
C_SCH_BAR_16.	Trasa je příliš kopcovitá	1	2	3	4
C_SCH_BAR_17.	Po cestě je příliš hustý provoz	1	2	3	4

Pohybová aktivita: Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která zvyšuje srdeční frekvenci a která způsobuje, že se alespoň občas silně zadýcháš. Pohybová aktivita může být součástí sportování, aktivit s přáteli nebo také chůze do školy. Příklady pohybové aktivity jsou běh, rychlá chůze, kolečkové bruslení, jízda na kole, tanec, skateboarding, plavání, fotbal, basketbal, ragby nebo surfing.

Při zodpovídání následujících otázek zkus popřemýšlet, jaké aktivity jsi prováděl/a za POSLEDNÍ ROK, pokud není uvedeno jinak.

Pohybová aktivita ve škole

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). http://sallis.ucsd.edu/measures.html

C_PE_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole výuku tělesné výchovy (TV)?
[Pokud 0 dnů, zadejte "0" pro C_PE_MIN]

0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů

C_PE_MIN. Pokud máte TV, jaká je průměrná délka každé vyučovací jednotky? _____minut na vyučovací jednotku

C_SCH_TEAMS. V kolika školních sportovních týmech nebo kroužcích s pohybovou aktivitou (kromě školní TV) jsi byl/a v uplynulém roce v rámci školy zapojen/a? Pokud hraješ za více než jeden tým ve stejném sportu, popř. hraješ ve dvou sezónách (např. dvě softbalové ligy), započítej to 2 krát.

0	1	2	3	4 nebo vickrát

Pohybová aktivita mimo školu

Reference: Prochaska, J. J, .Sallis, J.F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 155, 554-559.

C_PA60_7DAYS. V kolika dnech za posledních sedm dnů jsi byl/a pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnujte školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů	6 dnů	7 dnů

C_PA60_USUWK. V kolika dnech v typickém nebo běžném týdnu jsi pohybově aktivní v součtu nejméně 60 minut za den (nezahrnuj školní TV nebo výuku v tělocvičně)?

0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů	6 dnů	7 dnů

C_NSCH_TEAMS. V kolika školních sportovních týmech nebo kroužcích s pohybovou aktivitou (kromě školní TV) jsi byl/a v uplynulém roce zapojen/a? Pokud hraješ za více než jeden tým ve stejném sportu, popř. hraješ ve dvou sezónách (např. dvě softbalové ligy), započítej to 2 krát.

0	1	2	3	4 nebo vickrát

Rozhodování o pohybové aktivitě: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Zakroužkuj prosím odpověď, která na Tebe nejlépe sedí, pokud se rozhoduješ být nebo nebýt pohybově aktivní.					
		Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
C_PA_DEC_1.	Cítil/a bych se rozpačitě, kdyby mě při pohybové aktivitě viděli ostatní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_2.	Pohybová aktivita mi pomůže zůstat v kondici.	1	2	3	4
C_PA_DEC_3.	Mí rodiče by byli šťastní, kdybych se věnoval/a pohybové aktivitě.	1	2	3	4
C_PA_DEC_4.	Musel/a bych se toho mnoho naučit, abych mohl/a být pohybově aktivní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_5.	Pokud bych byl/a pohybově aktivní, byl/a bych sám/sama se sebou spokojenější.	1	2	3	4
C_PA_DEC_6.	Potřeboval/a bych příliš mnoho podpory od rodičů, abych byl/a pohybově aktivní.	1	2	3	4
C_PA_DEC_7.	Nemám rád/a pocity, které mi přináší pohybová aktivita a cvičení.	1	2	3	4
C_PA_DEC_8.	Při pohybové aktivitě nebo sportu s mými přáteli bych se dobře bavil/a.	1	2	3	4
C_PA_DEC_9.	Kdybych byl/a pohybově aktivní, měl/a bych více energie.	1	2	3	4
C_PA_DEC_10.	Pohybová aktivita mi ubírá čas, který mohu trávit s přáteli.	1	2	3	4

Přesvědčení o pohybové aktivitě: Pamatujte, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Existuje spousta věcí, které se mohou realizaci pohybové aktivity znesnadňovat. JAK moc JISTÝ/Á si jsi, že můžeš být pohybově aktivní v každé z následujících situací? Odpověz prosím, na VŠECHNY otázky.						
		Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_PA_CON_1.	Být pohybově aktivní, i když se cítím smutně nebo jsem ve stresu.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_2.	Vymezit si čas na pohybovou aktivitu ve většině dnů v týdnu.	1	2	3	4	5

C_PA_CON_3.	Být pohybově aktivní, i když po tobě rodina nebo přátelé chtějí, abych dělal/a něco jiného.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_4.	Vstávat brzo i o víkendu, abych mohl/a být pohybově aktivní.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_5.	Být pohybově aktivní, i když mám mnoho domácích úkolů.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_6.	Být pohybově aktivní, i když venku prší nebo je velké horko (vedro).	1	2	3	4	5

Potěšení (radost) z pohybové aktivity

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

C_PA_ENJ_1. Těší mě, když jsem pohybově aktivní.

1	2	3	4	5
Zcela Nesouhlasím	Spíše Nesouhlasím	Neutrálně	Spíše Souhlasím	Zcela Souhlasím

Podpora pohybové aktivity ze společenského hlediska

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Jak často v průběhu běžného týdne dělá jakákoli **dospělá osoba, se kterou bydlíš:**						
		Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
C_PA_SS_1.	Povzbuzuje Tě pro sport nebo pohybovou aktivitu?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_2.	Odveze Tě na místo, kde se můžeš věnovat pohybové aktivitě či sportu?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_3.	Je s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportuje?	0	1	2	3	4
Jak často v průběhu běžného týdne dělají **sourozenci nebo přátelé:**						
		Nikdy	Zřídka	Občas	často	Velmi často

C_PA_SS_4.	Jsou s Tebou pohybově aktivní nebo s Tebou sportují?	0	1	2	3	4
C_PA_SS_5.	Chtějí, abyste do školy nebo za kamarády šli pěšky nebo jeli na kole?	0	1	2	3	4

Sedavé chování: Jako sedavé chování jsou označovány aktivity, které zpravidla zahrnují sezení nebo pouze minimální pohyb, např. sledování televize, hraní videoher, čtení apod.

References: Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Elder, J.P, & Conway, T. (1999). Middle School Physical Activity and Nutrition (M-SPAN) Student Survey. Total MET hours per week all activities (exclude other activities) R=0.33 (100).

Marshall, S. J., Biddle, S., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., & Conway, T. L. (2002). Clustering of sedentary behaviors and physical activity among youth: A cross-national study. *Pediatric Exercise Science, 14(4)*, 401-417.

Označ prosím, kolik času v typickém <u>školním dnu</u> věnuješ následujícím aktivitám. Uvažuj prosím o čase od probuzení do usínání. <u>NEZAHRNUJ</u> prosím dobu pravidelné školní výuky. Nezahrnuj víkendy.

	Žádný	15 min za den	30 min za den	1 hodinu za den	2 hodiny za den	3 hodiny za den	4 či více hodin za den
C_SIT_1. Sledování televize/videa/DVD	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_2. Hraní počítačových nebo video her vsedě (jako Nintendo nebo Xbox)	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_3. Používání internetu, psaní e-mailů nebo využívání jiných elektronických médií ve volném čase	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_4. Práce na domácích úkolech (včetně čtení, psaní či používání PC)?	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_5. Čtení knihy či časopisu NE do školy (včetně komiksů)	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_6. Sezení v autě, autobusu apod.	0	1	2	3	4	5	6

Vybavení Tvého pokoje

Označ prosím, zda máš následující ve svém pokoji.	(1)	(0)
C_BDRM_1. Televize	Ano	Ne
C_BDRM_2. Video nebo DVD přehrávač	Ano	Ne
C_BDRM_3. Hudební přehrávač (rádio, CD nebo kazetový přehrávač, stereo)	Ano	Ne
C_BDRM_4. Počítač	Ano	Ne
C_BDRM_5. Herní zařízení (ne kapesní—Playstation, Xbox, apod.)	Ano	Ne

C_BDRM_6. Připojení k Internetu	Ano	Ne

Tvoje osobní elektronika

Máš následující věci pro svou osobní potřebu?	(1)	(0)
C_ELEC_1. Mobilní telefon nebo vysílačku	Ano	Ne
C_ELEC_2. Kapesní herní zařízení (Game Boy, Sony PSP, apod.)	Ano	Ne
C_ELEC_3. Osobní hudební přehrávač (iPod, MP3 player, Discman)	Ano	Ne
C_ELEC_4. Vlastní webovou stránku, profil MySpace nebo Facebooku?	Ano	Ne

Sportovní vybavení

Reference: From ActiveWhere (rev 7/06/05).. Shortened and adapted from: Sallis, J.F., Johnson, M.F., Calfas, K.J., Caparosa, S., and Nichols, J. (1997). Assessing perceived physical environment variables that may influence physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 345-351.

Jak často využíváš tyto předměty doma nebo okolo domu (nebo ve společných bytových prostorách)?					
	Není k dispozici (nemám)	K dispozici ale nikdy nepoužito	Jednou za měsíc nebo méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden nebo častěji
C_EQUIP_1. Kolo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_2. Basketbalový koš	0	1	2	3	4
C_EQUIP_3. Švihadlo	0	1	2	3	4
C_EQUIP_4. Aktivní video hry (např. Taneční podložka, Wii, Xbox Kinect, Playstation Move apod.)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_5. Sportovní vybavení (jako míče, rakety, pálky, hokejky)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_6. Bazén	0	1	2	3	4
C_EQUIP_7. Kolečkové brusle, skateboard, koloběžka	0	1	2	3	4
C_EQUIP_8. Domácí fitness zařízení (např. běhací pás, rotoped, tréninková videa)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_9. Posilovací zařízení (např. činky, posilovací přístroje)	0	1	2	3	4

C_EQUIP_10. Vybavení na vodu nebo na hory (např. lyže, kajak, snowboard)	0	1	2	3	4

Výška a hmotnost

Je důležité, abychom znali Tvoji aktuální hmotnost. Pokud máte doma váhu, zjisti prosím svou hmotnost bez bot. Pokud doma nemáte váhu, ale byla Ti hmotnost zjištěna ve škole nebo při prohlídce u lékaře v posledním měsíci, použij prosím tuto hodnotu.

C_WT. Hmotnost: _____ kilogramů

Také je důležité, abychom znali Tvoji aktuální výšku. Pokud máte doma měřicí pásmo či metr, změř prosím svou výšku bez bot. Při měření předpokládáme, že stojíš zády ke zdi s chodidly na podložce a patami u zdi. Tužkou lehce označ na zdi svoji výšku. Poté použij pásmo nebo metr a změř, jak vysoko je značka od podložky. Pokud doma nemáte měřicí pásmo či metr, ale byla Ti výška zjištěna ve škole nebo při prohlídce u lékaře v posledním měsíci, použij prosím tuto hodnotu.

C_HT. Výška: _____ centimetrů

C_DATE. Jaké je dnešní datum? _____

IPEN-Adolescent Preferred Items

The following items will **not be a requirement** of the IPEN Adolescent study because they are not measuring primary outcomes. However, it would be good to include them in the surveys if possible. We are referring to these items as ***Preferred Items***.

Současné řešení vlastní hmotností

C_WT_GOALS. Co z následujícího děláš pro svoji hmotnost? Označ pouze jednu odpověď.

1 ☐ Se svojí hmotností se nesnažím dělat nic
2 ☐ Snažím se zhubnout
3 ☐ Snažím se nepřibrat
4 ☐ Snažím se přibrat

Pohybová aktivita ve škole

C_REC_DAYS. V kolika dnech v týdnu máte ve škole přestávky? *[Pokud 0 dnů, zadejte "0" pro C_REC_NUM & C_REC_MIN]*

0 dnů	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dnů

C_REC_NUM. Pokud máte přestávky, kolik přestávek máte za jeden den?

_____ počet přestávek za den

C_REC_MIN. Pokud máte přestávky, jak dlouho průměrně přestávka trvá?

_____ minut na přestávku

Mimoškolní prostředí

Reference: Durant, N., Harris, S.K., Doyle, S., Person, S., Saelens, B.E., Kerr, J., Norman, G.J., Sallis, J.F. (2009). Relation of school environment and policy to adolescent physical activity. Journal of School Health, 79 (4), 153-159; quiz 205-206.

C_AFTSCH_PA. Jak často vaše škola zajišťuje po skončení vyučování pohybové aktivity s dohledem?

0	1	2	3	4
Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy

C_AFTSCH_FIELDS . Jak často umožňuje vaše škola žákům po skončení vyučování využívat hrací plochy nebo hřiště?

0	1	2	3	4
Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy

Pohybová aktivita: Při zodpovídání následujících otázek zkus popřemýšlet, jaké aktivity jsi prováděl/a za POSLEDNÍ ROK, pokud není uvedeno jinak.

Místa pro pohybovou aktivitu v blízkosti místa bydliště

Reference: Sallis, J.F., Nader, P.R., Broyles, S.L., Berry, C.C., Elder, J.P., McKenzie, T.L., and Nelson, J.A. (1993). Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. Health Psychology, 12(5), 390-398. (ADAPTED).

Jak často seš **POHYBOVĚ AKTIVNÍ** v/na následujících místech?

		Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo víckrát za týden
C_PA_NEI_1.	Uvnitř vašeho domu	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_2.	Na dvorku nebo ve společných prostorách	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_3.	Na vaší příjezdové cestě či uličce	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_4.	U domu, na dvorku či na příjezdové cestě sousedů	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_5.	Na vaší ulici, na chodníku či na prázdné parcele	0	1	2	3	4	5

C_PA_NEI_6.	V přilehlých slepých nebo neprůchozích ulicích	0	1	2	3	4	5
C_PA_NEI_7.	V přilehlém parku nebo otevřeném prostoru	0	1	2	3	4	5

Další místa pro pohybovou aktivitu: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). http://sallis.ucsd.edu/measures.html

Jak často seš **POHYBOVĚ AKTIVNÍ** v/na následujících místech?							
		Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo víckrát za týden
C_PA_FAC_1.	Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; YMCA/chlapecké & dívčí kluby, tanec, bojová umění)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_2.	Pláž, jezero, řeka či potok	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_3.	Cyklo/turistické/chodecké stezky, cesty	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_4.	Basketbalové hřiště	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_5.	Jiná hřiště/kurty (jako na fotbal, softbal, tenis)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_6.	Krytý plavecký bazén	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_7.	Malý veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_8.	Velký veřejný park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_9.	Veřejně přístupná otevřená prostranství (např. náměstí, třída nebo nezastavěná prostranství)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_10.	Dům přátel či příbuzných	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_11.	Školní pozemek (mimo školní vyučování)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_12.	Venkovní plavecký bazén (v teplejších měsících)	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_13.	Lyžařská či jiná zimní střediska (během chladnějších měsíců)	0	1	2	3	4	5

C_PA_FAC_14. Skate park	0	1	2	3	4	5
C_PA_FAC_15. Parkoviště	0	1	2	3	4	5

Hodnocení vlastních sportovních předpokladů

C_ATH_ABIL. Jak hodnotíš své sportovní předpoklady při srovnání s ostatními vrstevníky stejného věku a pohlaví?

1	2	3	4	5
Mnohem nižší	Spíše nižší	Zhruba Stejná úroveň	Spíše vyšší	Mnohem vyšší

Pravidla aktivit: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). http://sallis.ucsd.edu/measures.html

Maji Tvoji rodiče či opatrovnici následujici pravidla, která Ti více či méně často připominaji? Zakroužkuj prosím odpověď pro každé pravidlo.		(1)	(0)
C_PA_RULES_1.	Zůstaň blízko nebo na dohled domova/rodičům	Ano	Ne
C_PA_RULES_2.	Přijď domů před setměním	Ano	Ne
C_PA_RULES_3.	Nechoď nikam sám/a	Ano	Ne
C_PA_RULES_4.	Zůstaň v blízkém okolí	Ano	Ne
C_PA_RULES_5.	Nejezdi na kole na ulici	Ano	Ne
C_PA_RULES_6.	Měj u sebe mobil nebo vysilačku	Ano	Ne
C_PA_RULES_7.	Udělej si domácí úkoly, než půjdeš ven	Ano	Ne
C_PA_RULES_8.	Dávej pozor na auta	Ano	Ne
C_PA_RULES_9.	Často o sobě dávej vědět	Ano	Ne
C_PA_RULES_10.	Zůstávej na stezce, cestě či chodníku	Ano	Ne
C_PA_RULES_11.	Nepřecházej rušné ulice	Ano	Ne
C_PA_RULES_12.	Ber si čepici a/nebo se namaž krémem (v létě)	Ano	Ne
C_PA_RULES_13.	Neper se s jinými dětmi	Ano	Ne
C_PA_RULES_14.	Nebuď drzý/á na jiné (zvláště na dospělé)	Ano	Ne

Chůze a jízda na kole: Pamatuj, že uvažujeme o POSLEDNÍM ROCE.

Reference: Frank, Lawrence, Leerssen, Christopher, Chapman James, Contrino, Heather (2001). Strategies for Metropolitan Atlanta's Regional Transportation and Air Quality (SMARTRAQ). Georgia Institute of Technology. (ADAPTED).

Jak často obvykle **chodíš nebo jezdíš na kole** do/z následujících?

		Nikdy	Jednou měsíčně či méně	Jednou za několik týdnů	Jednou za týden	2 až 3krát za týden	4 nebo víckrát za týden
C_WLKBK_1.	Krytá rekreační či tělocvičná zařízení (veřejná či soukromá; YMCA/chlapecké & dívčí kluby, tanec, bojová umění)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_2.	Dům přátel či příbuzných	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_3.	Veřejné volnočasové plochy (park, sportovní hřiště, volná prostranství, potok)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_4.	Obchod s potravinami nebo restaurace/kavárna	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_5.	Jiné obchody (např. hudební, s oblečením)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_6.	Mimoškolní společenské nebo vzdělávací aktivity (např. církevní skupina, hudební skupina)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_7.	Zastávka veřejné dopravy (autobus, vlak, tramvaj)	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_8.	Práce (označ, pokud neplatí ☐) [Zadej -777]	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_9.	Jiné: (upřesni prosím) _____	0	1	2	3	4	5
C_WLKBK_10.	Jak často používáš při přesunu na dané místo *skateboard*?	0	1	2	3	4	5

Vlastnictví psa

Reference: Bauman, A., Russell, S.J., Furber, S.E, and Dobson A.J. (2001). The epidemiology of dog walking: an unmet need for human and canine health. Medical Journal of Australia, 175, 632-634.

C_DOG. Máte doma psa? 1. Ano 0. Ne *Pokud ne, přeskoč na další část. [Zadejte -777 pro C_WLKDOG_DAYS a C_PLYDOG_DAYS].*

C_WLKDOG_DAYS. Pokud je odpověď ano, v kolika dnech jsi venčil vašeho psa minulý týden?

0 dnů 1 den 2 dny 3 dny 4 dny 5 dnů 6 dnů 7 dnů

C_PLYDOG_DAYS. Pokud je odpověď ano, v kolika dnech sis venku hrál s vaším psem minulý týden (nezahrnuj venčení)?

0 dnů 1 den 2 dny 3 dny 4 dny 5 dnů 6 dnů 7 dnů

Překážky pro aktivitu v okolí místa bydliště

Reference: The ActiveWhere? Questionnaire (rev 7/06/05). http://sallis.ucsd.edu/measures.html

Je pro mě obtížné být aktivní v místním parku nebo v ulicích/sousedství u našeho domu, protože…				
	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
C_NEI_BAR_1. Nejsou na výběr žádné aktivity	1	2	3	4
C_NEI_BAR_2. Chybí vybavení (basketbalový koš apod.)	1	2	3	4
C_NEI_BAR_3. Chybí dospělý dozor	1	2	3	4
C_NEI_BAR_4. Nejsou tam žádní stejně staří vrstevníci	1	2	3	4
C_NEI_BAR_5. Není to bezpečné kvůli kriminalitě (neznámí lidé, gangy, drogy)	1	2	3	4
C_NEI_BAR_6. Není to bezpečné kvůli provozu	1	2	3	4
C_NEI_BAR_7. Chybí dobré osvětlení	1	2	3	4
C_NEI_BAR_8. Byl/a jsem svědkem zločinu v naší čtvrti	1	2	3	4
C_NEI_BAR_9. Někdo, koho znám, byl svědkem zločinu v naší čtvrti	1	2	3	4

Práce

C_WORK. Máš pravidelně placenou nebo dobrovolnickou práci (mimo svůj domov)? 1. Ano 0. Ne

Pokud ne, přeskoč na další část. [Zadejte -777 pro C_WORK_DAYS, C_WORK_HRS, C_WORK_PA & C_WORK_SIT]

C_WORK_DAYS. Pokud ano, (a) v kolika dnech v týdnu? _____ dnů za týden

AND C_WORK_HRS Kolik hodin za týden celkově? _____ hodin za týden

C_WORK_PA. Zahrnuje Tvoje práce pohybovou aktivitu? 1. Ano 0. Ne

C_WORK_SIT. Kolik hodin týdně strávíš ve své práci sezením? _____ hodin za týden

Přesvědčení o možnosti redukce času stráveného sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Existuje spousta situací, při kterých můžeš zkrátit dobu, kterou trávíš sezením. JAK JISTÝ/Á si jsi, že můžeš dělat následující v každé z následujících situací? Prosím, odpověz na VŠECHNY otázky.

		Jsem si jistý/á, že nemůžu				Jsem si jistý/á, že můžu
C_SED_CON_1.	Vypnout televizi, i když tam běží program, který Tě baví	1	2	3	4	5
C_SED_CON_2.	Omezit čas na internetu (např. e-maily, surfování) na 1 hodinu denně	1	2	3	4	5
C_SED_CON_3.	Opustit místnost se zapnutou televizí, i když ostatní se dál dívají	1	2	3	4	5
C_SED_CON_4.	Naplánovat si dopředu, na co se v televizi budeš dívat v průběhu týdne	1	2	3	4	5
C_SED_CON_5.	Poslouchat hudbu při nějaké aktivitě (např. při chůzi nebo tanci) namísto poslechu hudby při sezení	1	2	3	4	5
C_SED_CON_6.	Nastavit si limit, jak dlouho si plánuješ volat nebo si psát SMS zprávy s přáteli	1	2	3	4	5
C_SED_CON_7.	Omezit televizi, video a počítačové hry pouze na 2 hodiny denně	1	2	3	4	5

Potěšení z času stráveného sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

C_SED_ENJ_1. Užívám si sedavé aktivity jako sledování televize nebo hraní počítačových /video her.

1	2	3	4	5
Zcela Nesouhlasím	Spíše Nesouhlasím	Neutrální	Spíše Souhlasím	Zcela Souhlasím

Rozhodování o času stráveném sezením

Reference: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, 315-323.

Zakroužkuj prosím odpověď, která na Tebe nejlépe sedí, pokud se rozhoduješ, zda budeš realizovat sedavé aktivity či nikoli.

	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím

C_SED_DEC_1.	Myslím si, že televize a počítačové/video hry jsou nudné.	1	2	3	4
C_SED_DEC_2.	Baví mě mnohahodinové hraní počítačových/video her.	1	2	3	4
C_SED_DEC_3.	Sledování televize ubírá čas, který je možné věnovat jiným, důležitějším věcem.	1	2	3	4
C_SED_DEC_4.	Cítil/a bych se líný a zpomalený/á, kdybych jen seděl/a a koukal/a mnoho hodin na televizi.	1	2	3	4
C_SED_DEC_5.	Sledování televize nebo hraní počítačových/video her je moji cestou úniku z tohoto světa.	1	2	3	4
C_SED_DEC_6.	Cítím se dobře, když si vedu úspěšně v oblíbené počítačové/video hře.	1	2	3	4
C_SED_DEC_7.	Při častém sledování televize pozoruji příliš mnoho reklam.	1	2	3	4
C_SED_DEC_8.	Moje rodiče by potěšilo, kdybych trávil/a méně času hraním počítačových/video her.	1	2	3	4
C_SED_DEC_9.	Z hraní počítačových/video her mě občas bolí oči a hlava.	1	2	3	4
C_SED_DEC_10.	Sledování televize je jedna z mých oblíbených forem zábavy.	1	2	3	4
C_SED_DEC_11.	Sezení a sledování televize je pro mě velmi uvolňující.	1	2	3	4
C_SED_DEC_12.	Mí přátelé by byli zklamáni, kdybych se s nimi snažil/a omezit dobu komunikace (např. telefonování, e-maily, posílání SMS zpráv).	1	2	3	4

Čas strávený sezením s ostatními

Jak často v průběhu běžného týdne sedíš a díváš se na televizi nebo hraješ elektronické hry (nezahrnuj čas strávený kinetickými hrami jako Wii nebo Taneční podložka) se/s…

		Nikdy	1-2 dny	3-4 dny	5-6 dnů	Každý den
C_SED_SS_1.	Sourozenci (nemáš-li sourozence, zakroužkuj 'Nikdy')	0	1	2	3	4
C_SED_SS_2.	Rodičem/opatrovníkem/ pečovatelem	0	1	2	3	4

C_SED_SS_3. Přáteli	0	1	2	3	4

Pravidla pro čas strávený sezením

Reference: Salmon, J, Timperio, A., Telford, A., Carver, A., & Crawford, D. (2005). Association of Family Environment with Children's Television Viewing and with Low Level of Physical Activity. Obesity Research, 13 (11), 1939-1951.

Mají Tvoji rodiče či opatrovnici následující pravidla, která Ti více či méně často připomínají?		(1)	(0)
C_SED_RULES_1.	Žádná televize/DVD/počítač dokud neuděláš domácí úkoly	Ano	Ne
C_SED_RULES_2.	Méně než 2 hodiny televize/DVD/počítače za den	Ano	Ne
C_SED_RULES_3.	Žádný internet bez povolení	Ano	Ne

Obecné informace

Vyplň prosím čitelně.

1. Jméno, příjmení: _____
2. Adresa bydliště: _____

   Ulice č. p.

   _____

   Město

   _____ _____

   Stát PSČ

3. Email: _____
4. Národnost: _____
5. Výška: _____ centimetrů
6. Hmotnost: _____ kilogramů
7. Kolik osob (včetně Vás) žije ve Vaší domácnosti? _____ osob
8. Kolik dětí mladších 18 let žije ve Vaší domácnosti? _____ dětí
9. 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)?

   ____ Jednogenerační 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

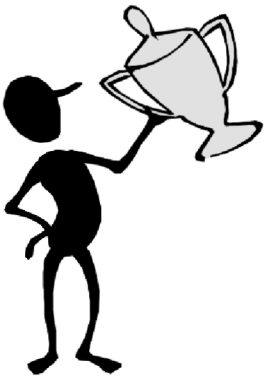
   c) Ve kterém poschodí bydlíte? _____ poschodí
   Je ve Vašem domě výtah? 1. Ano _____ 0. Ne _____
   Jezdíš výtahem ve Vašem domě? 1. Ano _____ 0. Ne _____

11. Kolik pojízdných motorových vozidel (osobní nebo nákladní auta, motocykly) máte ve Vaší domácnosti? _____

12. Kouříš? 1. Ano _____ 0. Ne _____

13. Kolikrát týdně se účastníš organizované pohybové aktivity? _____ krát

14. Kterou sportovní činnosti v průběhu roku nejčastěji provozujete _____
a kterou byste nejraději provozoval/a _____?
Neprovozuji žádnou sportovní činnost ☐.



Děkujeme za Váš čas a za pečlivé vyplnění dotazníku.

Centrum kinantropologického výzkumu
Institut aktivního životního stylu
Fakulta tělesné kultury UP
Tř. Míru 115
77111 Olomouc
e-mail: info-ckv@upol.cz
www.cfkr.eu

Fakulta
tělesné kultury