

Univerzita Hradec Králové
Přírodovědecká fakulta

Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí

Diplomová práce

Autor: Bc. Martina Vévodová
Studijní program: N1501 Biologie
Studijní obor: Učitelství biologie pro střední školy
Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Martina Vévodová

Studium: S1391

Studijní program: N1501 Biologie

Studijní obor: Učitelství biologie pro střední školy, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí**

Název diplomové práce AJ: Influence of parents on physical activities of children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit vztah dětí k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů a ověřit, jak ovlivňují rodiče výběr jejich pohybových aktivit. Metody: Standardizovaný dotazník, program Statistica

Literatura: MARTINÍK, K. Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu. VIII. díl, Základní aspekty zdraví a pohybové aktivity člověka. Vyd.1. Hradec Králové : Gaudeamus, 1998. ISBN 978-80-7041- 538-2. RYBA,J. Základy psychologie tělesné výchovy a sportu. Hradec Králové : Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6. SEKOT,A. Sociologie sportu. Brno : Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-x. BAUMRUCK,J., BLAŽEK,V.,BUDIL,I. Dědičnost, osobnost, společnost :sborník článků. 1.vyd. Plzeň : katedra antropologie, Filosofická fakulta Západočeské univerzity, 2007. ISBN 978- 80-87025-16-1.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

Oponent: PhDr. Mgr. Martin Pěkný, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 16.6.2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem v seznamu literatury uvedla všechny prameny, ze kterých jsem vycházela.

V Hradci Králové dne 7. 7. 2015

Bc. Martina Vévodová

Poděkování

Za odborné konzultace, cenné rady, trpělivost a věnovaný čas bych chtěla poděkovat doc. PaedDr. Jiřímu Rybovi, CSc., vedoucímu mé diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala RNDr. Michalu Čihákovi, Ph.D. za odbornou konzultaci a pomoc s vyhodnocením dotazníků pomocí statistického programu. Poděkování si zaslouží také Mgr. Irena Kafková, Mgr. Alena Janková a Mgr. Jana Kroniková za vstřícnost a bezproblémový průběh distribuce dotazníků. Na závěr bych ráda poděkovala Mgr. Renátě Holubové za precizní korekturu celého textu práce a také mé rodině za podporu po celou dobu tvůrčí činnosti.

Anotace

VÉVODOVÁ, M. (2015). *Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí*. Hradec Králové: Přírodovědecká fakulta Univerzity Hradec Králové. 74 s. Diplomová práce. Vedoucí diplomové práce Jiří Ryba.

Tato diplomová práce se zabývá vztahem dětí k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Součástí výzkumu je také zjištění, jak ovlivňují rodiče výběr jejich pohybových aktivit. Teoretická východiska obsahují charakteristiku rodinného prostředí; pohybových aktivit a vývojového období pubescence, které se vztahuje k cílové skupině výzkumu. Empirická část popisuje výzkumné šetření probíhající na základě dvou standardizovaných dotazníků – IPAQ a ADOR. Pro prokázání závislosti mezi pohybovou aktivností (aktivitou) rodičů a dětí byla použita metoda Spearmanova a Pearsonova korelačního koeficientu. Velmi silná statistická významnost byla zjištěna ve vztahu chůze rodič – chůze dítě a inaktivita rodič – inaktivita dítě. V případě dotazníku ADOR se neprokázala souvislost mezi pohybovou aktivností (aktivitou) dětí a jejich vztahem k rodičům.

Klíčová slova:

rodina, pohybová aktivita, dítě, rodič, ADOR, IPAQ

Annotation

VÉVODOVÁ, M. (2015). *Influence of parents on physical activities of children*. Hradec Králové: Faculty of Science University of Hradec Králové. 74 p. Master's Thesis. Thesis supervisor Jiří Ryba.

This diploma thesis is dealing with children's attitude to a regular physical activity in connection with their parents hobbies. One part of this research is trying to find out how the parents influence the choice of their children's physical activities. The theoretical outcomes contains characteristics of a family environment, physical activities and ontogeny period of a pubescence which is connected with the final group of the research. The empiric part describes methods of the research based on two basic standardized questionnaires- IPAQ and ADOR. Spearman's and Pearson's methods of correlated coefficient were used to proof the addiction between the physical activity of parents and children. In the relationships walking parents - walking child and inactivity parents – inactivity child, there was found a very strong statistic importance. In case of questionnaire ADOR, the connection between children's physical activity and their relationship with parents was not proofed.

Keywords:

parents, physical activity, child, family, IPAQ, ADOR

OBSAH

OBSAH	7
ÚVOD	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
1 RODINA JAKO VÝCHOVNÁ INSTITUCE	11
1.1 Definice rodiny a rodičovství.....	11
1.2 Struktura rodiny.....	12
1.3 Funkce rodiny	13
1.4 Výchova dětí.....	15
1.4.1 Základní komponenty výchovy	16
1.4.2 Výchovné postoje rodičů.....	17
1.4.3 Způsob (styl) výchovy	18
1.5 Utváření osobnosti dítěte.....	20
1.5.1 Lidská osobnost – definice a struktura	20
1.5.2 Principy utváření trvalejších vlastností osobnosti	22
1.5.3 Působení příkladů, vzorů a ideálů	23
2 POHYBOVÉ AKTIVITY	25
2.1 Definice pohybových aktivit	25
2.2 Zdravotní aspekty pohybových aktivit.....	27
2.2.1 Rizikové faktory hypokineze.....	28
2.2.2 Pohybová aktivnost a obezita	29
2.2.3 Vliv pohybových aktivit na duševní rovnováhu.....	31

2.3 Pohybové aktivity v životě dětí.....	31
2.3.1 Zakomponování pohybových aktivit do denního režimu žáků	32
2.4 Význam rodinného prostředí pro pohybové aktivity dětí.....	33
2.4.1 Budování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám	33
2.4.2 Sociálně–psychologické aspekty pohybových aktivit v rodině.....	34
2.5 Motivace dětí k pohybovým aktivitám	35
3 PUBESCENCE	36
3.1 Charakteristika pubescence	36
3.2 Vymezení pubescence	37
3.2.1 Periodizace pubescence z biologického hlediska	37
3.2.2 Pubescence z hlediska psychického vývoje jedince	38
3.3 Pubescent a rodina	39
3.3.1 Vztah pubescenta k matce	40
3.3.2 Vztah pubescenta k otci.....	41
EMPIRICKÁ ČÁST.....	42
4 CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE	42
4.1 Cíl práce	42
4.2 Úkoly práce	42
4.3 Hypotézy	42
5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	43
5.1 Výzkumné metody	43
5.1.1 IPAQ dotazník.....	43
5.1.2 ADOR dotazník.....	44

5.2	Charakteristika výzkumného souboru	46
5.3	Průběh výzkumného šetření	48
6	VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE	49
6.1	Vyhodnocení dotazníku IPAQ.....	49
6.1.1	Výsledky průměrných hodnot pohybové aktivity a BMI respondentů	49
6.1.2	Korelace v rámci pohybových aktivit mezi rodiči a jejich dětmi.....	51
6.1.3	Vyhodnocení doplňujících údajů.....	54
6.2	Vyhodnocení dotazníku ADOR.....	58
	DISKUSE.....	62
	ZÁVĚR	64
	SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ	66
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM PŘÍLOH	74
	PŘÍLOHY	75

Úvod

V současné době je stále více prosazován zdravý životní styl, jehož dodržováním lze docílit snížení rizika vzniku civilizačních onemocnění, udržet si optimální zdraví a pozitivně ovlivnit kvalitu vlastního života.

Mezi hlavní pilíře zdravého životního stylu patří především správné stravovací návyky a pravidelná pohybová aktivita. Základy obou těchto složek by měly být rozvíjeny v rodině už od dětství. Nejprve jsou děti zcela vázány na péči rodičů, ale s vývojem a dospíváním si každý jedinec volí vlastní cestu a podle svého přesvědčení se chová a jedná. Rodinné prostředí však bývá zdrojem prvního poznání, proto je více než zřejmé, že rodiče významně ovlivňují postoje svých dětí.

V posledních letech jsou pohybové aktivity stále více diskutovaným tématem, neboť kompenzují mnohé negativní složky lidského života. Význam pohybových aktivit v dnešním moderním světě je patrný především v předcházení obezity, jelikož vyrovnávají nadměrnou konzumaci jídla. Mezi další benefity pohybu patří blahodárný účinek na kardiovaskulární systém jedince, pozitivní nálada, dobrá kondice či lepší zvládání stresu, který nás neustále obklopuje.

Z výše uvedených důvodů vyplývá, že pravidelné pohybové aktivity by měly být pevně zakomponovány v životě člověka a právě rodiče by měli být hlavními iniciátory, kteří povedou své děti ke správným návykům již od narození.

Tato diplomová práce zkoumá závislost pohybové aktivity dětí na zájmech jejich rodičů. Součástí výzkumu je zjištění, jak ovlivňují rodiče výběr pohybové aktivity svých dětí.

Důvodem výběru tohoto tématu je osobní zkušenost s touto problematikou, neboť jsem byla otcem od mládí vedena ke sportu, kterému se sám věnoval. Otec byl mým osobním vzorem a položil základy pro moji pravidelnou současnou pohybovou aktivitu.

Proto mě zajímá, zda lze zobecnit tento poznatek a rodiče jsou opravdu hlavními činiteli, kteří mají vliv na výběr a zakomponování pravidelné pohybové aktivity do života svých dětí.

Teoretická východiska

1 Rodina jako výchovná instituce

Život jedince ovlivňují nejen genetické předpoklady, ale z velké části také prostředí, ve kterém vyrůstá. Toto prostředí tvoří zpravidla rodina, která vychovává a utváří osobnost dítěte. Rodiče se podílejí hlavně na budování základů osobnosti dítěte a rozvoji emoční stránky osobnosti (Pachl a kol., 1983).

1.1 Definice rodiny a rodičovství

Definice *rodiny* není zcela jednotná, proto je vhodné zmínit názory několika autorů k objasnění tohoto pojmu.

Za základ rodiny jsou považováni manželé, které lze před narozením dítěte označit za tzv. *potencionální rodinu*. Po narození alespoň jednoho dítěte se jedná o tzv. *aktuální rodinu*, kterou tvoří manželé (muž a žena) a jejich děti. Tyto děti mohou být vlastní i adoptované, ale obývají společně s rodiči jednu domácnost (Galla, Burešová, 1984).

Sekot (2003) definuje *rodinu* jako soubor lidí, kteří jsou pokrevně příbuzní nebo spojeni manželstvím či adopcí a nesou zodpovědnost za vznik potomků a péči o ně i ostatní členy společenství. Úkolem rodiny je zajistit biologické přežívání, emoční i rozumový vývoj jedinců a vedení v procesu socializace.

Rodina je společensky uznávaná forma trvalého soužití osob, které jsou pokrevně příbuzné nebo spojené svazkem manželským či adopcí. Členové rodiny se podílejí na výchově a socializaci dětí. Důraz je kladen obzvláště na zdravý duševní a tělesný vývoj, pocit bezpečí a citové zázemí (Rozinajová, 1988).

Rodičovství zahrnuje hlavní sociální úlohy člověka. Mezi ně patří biologicko-reprodukční a sociálně-mravní stránky. Rodičovství lze chápat jako prostředek sebeuplatnění, osobní spokojenosti a štěstí. Jeho náplní jsou určitá práva a povinnosti vůči rodině a dětem. Sem patří výchovná, psychologická a ekonomická oblast. Podle morálních kvalit rodičů, úrovně vzdělání, životních zkušeností, pedagogicko-psychologických vědomostí a materiálně-

společenských podmínek, ve kterých rodina žije, lze posoudit kvalitu plnění rodičovských povinností (Rozinajová, 1988).

Někteří autoři vnímají rodinu jako systém, tj. soubor částí a jejich vzájemných vztahů. Mezi ně patří Možný (1990), který popisuje *rodinu* tímto způsobem: „Rodina je dnes vnímána současně v řádu světa ji obklopujícího jako instituce racionální, pragmatická, funkčně vertikálně hierarchizovaná a kulturně omezující a současně jako zvláštní soukromý svět autenticity, spontaneity, přirozené rovnosti a emocionality.“

Pro potřeby této práce jsou nejvhodnější definice rodiny podle Sekota (2003) a Rozinajové (1988), jelikož tito autoři kladou důraz na hlavní rodinný úkol – tj. rozvoj osobnosti po všech stránkách, převážně po fyzické a psychické.

1.2 Struktura rodiny

Strukturu rodiny lze charakterizovat jako soustavu jejích členů společně se vztahy, které se mezi nimi rozvíjejí. V této soustavě se uplatňují pravidla, kterými se řídí tyto vztahy, aby mohlo docházet k naplnění rodinných úkolů.

V současné době se nejvíce upřednostňuje tzv. *rodina manželská* neboli *dvougenerační*, vzniklá uzavřením manželství, ze kterého vychází nová generace. Tato rodina bývá nazývána též *rodinou úplnou* nebo *jadernou (nukleární)* rodinou. V minulosti byly tradiční *třígenerační* rodiny, které byly charakteristické společným soužitím rodičů, dětí i prarodičů pod jednou střechou.

Z jiného hlediska lze rozlišovat *prvotní* a *druhotnou* rodinu. Prvotní rodinu zakládají sňatkem dva svobodní bezdětní lidé. O druhotnou rodinu se jedná v případě uzavření nového manželství po rozvodu manželů majících děti, nebo po smrti jednoho z rodičů. Druhotná manželská rodina může mít několik variant. Neúplnou rodinu matky s dítětem doplňuje nový manžel, který se současně stává náhradním otcem dítěte. V opačném případě se otec od dítěte žení s novou manželkou, která bude v roli náhradní matky. *Neúplnou rodinou* se rozumí rodina, která postrádá jednoho z rodičů (Galla, Burešová, 1984).

Další varianta manželství rodičovského typu vzniká v případě, kdy si manželé přivádějí do nově vzniklé rodiny své děti z předchozího vztahu. Tato možnost se může ještě rozvinout v podobě společného dítěte obou manželů v tomto druhotném manželství.

Manželství, které nevedlo k narození dětí, se označuje jako manželství *nerodičovského typu*. Stejným termínem je také označováno manželství, které bylo uzavřeno v době, kdy děti jednoho či obou manželů již byly plnoleté a žijí si samostatným životem

Ze sociologického hlediska se rozlišuje rodina *uzavřená a otevřená*. Uzavřená rodina představuje pouze soužití rodičů a dětí. V otevřené rodině žijí společně v jedné domácnosti i příbuzní, jedná se o několikagenerační rodinu. Vzhledem k použití zavádějících termínů se v tomto případě upřednostňuje používání pojmu *manželská a příbuzenská rodina* namísto uzavřené a otevřené rodiny (Galla, Burešová, 1984).

Říčan (2013) zdůrazňuje důležitost blízkých příbuzných (prarodičů, strýců, tet, bratranců, sestřenic apod.), kteří mohou mít významné vztahy ke členům jaderné rodiny a společně tvoří rodinu v širším slova smyslu.

Pro správnou výchovu dítěte je nutné brát v úvahu také vztahy s blízkými přáteli rodiny, kteří nejsou v příbuzenském vztahu. Blízké přátele rodiny společně s rodinou v širším slova smyslu lze označit jako tzv. *sociální (vztahovou) síť rodiny* (Říčan, 2013).

Pro tuto práci je typická tzv. manželská rodina, ačkoli se stále více setkáváme také s neúplnými rodinami, kterých bohužel přibývá. Ve výsledcích a vyhodnocení této práce nejsou přesně rozlišeny typy rodin jednotlivých respondentů, protože není důležitá pokrevní příbuznost členů rodiny nebo její konkrétní typ, nýbrž výchovná funkce a vztahy v rodině. Výzkumu se účastnil vždy pouze jeden z rodičů, který své dítě vychovává. V případě vyhodnocování Dotazníku rodičovského jednání a postojů pro adolescenty byla využita pouze data z úplných rodin.

1.3 Funkce rodiny

Mezi hlavní funkce rodiny patří především uspokojování potřeb a naplňování zájmů členů rodiny. Splněním těchto funkcí je zabezpečena nejpřirozenější a nejvhodnější socializace mladé generace (Pachl a kol., 1983).

Funkce rodiny souvisí s plněním základních úkolů rodiny. Procesy a činnosti vedoucí ke správnému naplňování těchto funkcí zaručují biologické trvání společnosti. Rodina je tedy společensky žádanou institucí (Galla, Burešová, 1984).

Galla a Burešová (1984) rozdělují funkce rodiny do 3 základních skupin:

- **Funkce biologicko-reprodukční** se týká sexuálního života manželů a plození dětí.
- **Funkce ekonomická** zajišťuje vytvoření domácnosti a materiální zajištění rodiny.
- **Funkce výchovná** souvisí s péčí o potomky.

Z psychologického hlediska je výčet rodinných funkcí více podrobný. Helus (2001) uvádí 10 základních funkcí rodiny, které mají vliv na zdravý vývoj osobnosti dítěte a úspěchy při vzdělávání.

1. Rodina uspokojuje základní biologické i psychické potřeby dítěte, jako je např. potrava, pohyb, pocit bezpečí, dostatek lásky aj.
2. Rodina zabezpečuje potřebu domova a potřebu organické příslušnosti. Rodiče zajišťují dítěti pocit sociální jistoty, který jim dítě vrací svojí důvěřivostí. Tato funkce ujišťuje dítě, že patří do lidské populace.
3. Další funkcí rodiny je poskytování prostoru pro jeho aktivní projev, seberealizaci a součinnost s druhými lidmi. Tento prostor umožňuje uvědomovat si sebe sama jako subjekt a činitele.
4. Rodina utváří vztah dítěte k materiálnímu vybavení domácnosti. Cílem je, aby si dítě uvědomovalo hodnotu věcí a podle toho s nimi zacházelo. Zvláštní kategorii tvoří osobní věci dítěte, které chrání, ale také půjčuje.
5. Rodina se významně podílí na vnímání sebe sama jako chlapce, nebo dívku a určuje rozdíly mezi pohlavími.
6. V rodině dítě nachází nejbližší vzory a příklady. Prostřednictvím vztahů k rodičům se dítě učí vnímat ostatní lidi jako osobnosti a samo se snaží stát osobností.
7. Další funkcí rodiny je tvorba, upevnění a rozvoj vědomí povinnosti, zodpovědnosti, ohleduplnosti a úcty. Dohází k tomu převážně tím, že je dítě vedeno k společným činnostem rodinného kolektivu.
8. Rodina seznamuje dítě s mezigeneračními vztahy a podílí se na rozvoji chápání lidí různých věkových kategorií, různého charakteru i postavení. S touto rodinnou

funkcí souvisí vznik vztahů mezi prarodiči, sourozenci a dalšími vzdálenějšími příbuznými.

9. S pomocí prarodičů, sourozenců, dalších příbuzných i přátel rodiny učí rodiče děti vnímat širší okolí a utvářet si představu o společnosti a světě. Dítě vnímá různá povolání, práva a povinnosti občanů. Díky pocitu bezpečí a jistoty, kterou přinášejí rodiče, nemá dítě problém s poznáváním širšího světa a s jeho přijetím podle vlastního přesvědčení.
10. Rodina vytváří prostředí, které nabízí dětem i dospělým pomoc v případě životní bezradnosti. Je vhodným místem pro svěřením, vyslechnutím a poskytnutím moudré rady. Tato funkce se začíná nejvíce uplatňovat s nástupem dětí do školy a s příchodem prvních vážnějších nezdarů v životě.

1.4 Výchova dětí

Výchovu lze chápat jako dlouhodobý proces formování osobnosti, na kterém se podílejí nejbližší osoby dítěte – rodiče, učitelé, ostatní příbuzní a přátelé.

Aby dítě mohlo vyžrát v harmonickou osobnost, která bude vybavená do života jemnými city i dostatečnou citlivostí, je nutné, aby bylo v kontaktu s oběma nositeli rozdílných osobnostních rysů – s otcem i matkou. Ani přes sebevětší snahu a kvalitu jednoho z rodičů není možné, aby poskytl a předal plný obsah vzorů chování. Žena i muž mají odlišný typ myšlení a citového prožívání, proto je důležité, aby se na výchově dítěte podíleli oba rodičové (Ryba a kol., 1998).

Proces výchovy lze interpretovat jako utváření názorů jedince, rozvíjení emocionální oblasti osobnosti, estetických a dalších citů. Hlavní podíl na formování dítěte nese rodina a společnost. Za společnost můžeme považovat například školské prostředí, které kromě vzdělávání plní úlohu ve formování morálních vlastností. Aby výchova probíhala správným způsobem, musí být splněna podmínka spočívající ve vyrovnaném působení rodiny, školy a společnosti obklopující dítě (Pachl a kol., 1983).

Nejpřínosnějším prostředím pro vývoj dítěte je takové prostředí, kde oba rodiče plní své rodičovské role. Rodiče se staví k výchově na základě vlastních životních zkušeností a poznatků, které získávají z populárně-naučných článků, literatury či z rádiových

a televizních přenosů. Výsledkem výchovného procesu by měl být v ideálním případě duševně vyrovnaný člověk (Pachl a kol., 1983).

Čačka (2000) definuje výchovu jako interakci mnoha subjektů (příslušníci rodiny, učitelé, přátelé, sousedé aj.), kteří na sebe navzájem působí a ovlivňují se. Nejtěsnější vztah je pochopitelně mezi rodiči a dětmi. Působení neprobíhá jen jedním směrem, neboť i dítě formuje své rodiče jak v pozitivním, tak i negativním smyslu.

Ve výchově dětí je nutné dodržovat *důslednost*, která patří k základním výchovným pravidlům. Tato důslednost totiž dodává dítěti nezbytný pocit jistoty. Pokud se lidé v bezprostředním okolí dítěte chovají k němu téměř shodným způsobem, bývá pro jedince životní prostředí jasné a snadno pochopitelné. V životě dítěte je nutná kromě důslednosti také svoboda a prostor pro vlastní rozhodování. Důslednost nesmí být chápána jako přísnost, aby dítě neplnilo rozkazy rodičů bez vlastního uvažování nad věcí. Vyvážená výchova obsahující správný poměr mezi důsledností rodičů a svobodou jedince vede ke vzniku samostatného člověka, který je schopen v životních situacích přemýšlet a správně se rozhodovat (Matějček, 1989).

1.4.1 Základní komponenty výchovy

Při utváření osobnosti dítěte rozlišujeme 4 základní komponenty výchovy:

- **kladný vztah - záporný vztah,**
- **kladení požadavků - poskytování volnosti (Čáp, 1993).**

Při výchově se vždy setkáváme s projevy emocí, které ovlivňují vztahy dospělých i dětí. Tyto emoční vztahy zasahují do způsobů komunikace a vytvářejí určité emoční klima při společných aktivitách rodiny. Aby docházelo k navození optimálních výchovných podmínek, je nutné dbát především na *poučení, intuici, lásku, empatii a trpělivost*.

Dalším důležitým kritériem pro optimální výchovu jedince je nutnost naučit dítě adekvátně vnímat a přijímat vedení starší a zkušenější osoby. Výchova vede ve výsledku k vytvoření *optimálního vztahu k rodičovské autoritě*, která následně umožňuje také lepší navození respektu vůči učitelu, trenérovi a později i k zaměstnavateli (Čačka, 2000).

Vytvoření kladného vztahu mezi rodiči a dětmi směřuje k pocitům důvěry, jistoty a bezpečí. Naopak při uplatňování záporných citů ve výchově se fixuje závist, úzkost, strach či dokonce nenávisť. Negativní chování rodičů vůči dítěti však může zachránit jiná blízká milující osoba, např. prarodiče.

Kromě vytváření vhodných rodinných vztahů při výchově hraje stejně důležitou roli také přiměřené kladení požadavků na dítě společně s vyváženým poskytováním jeho volnosti. Častým prohřeškem mnoha rodičů bývá mínění, že jejich děti jsou geniální a dokonalé. Toto přesvědčení vede následně k přetěžování dítěte. Pokud v takovém případě dítě zklame, rodiče mají sklony přejít k opačnému extrému a dítě následně podceňují či nedoceňují.

Pro nalezení správného kompromisu mezi nutnými požadavky rodičů a zachováním samostatné autoregulace dítěte je důležité odlišovat oblasti, kdy je nutné požadovat od dítěte poslušnost, a ty, kdy je možné dovolit dítěti vlastní zodpovědnost nad svým jednáním. K nalezení tzv. střední cesty mezi osamostatněním a přijetím vlastní zodpovědnosti slouží postupné zvyšování nároků na dítě - např. zapojení do domácích prací, péče o zvířata či mladší sourozence, ošetřování blízké osoby aj. (Čačka, 2000).

Z výše uvedeného textu vyplývá, že pro optimální vývoj dítěte je vhodná výchova založená na kladném emocionálním vztahu mezi rodičem a dítětem současně s kladením přiměřených požadavků na vychovávaného. I v tomto případě platí pravidlo kompromisu bez uplatňování některého z extrémů. Výchově nesvědčí přehnaná přísnost, citový odstup, ale ani přehnaná starostlivost či značná volnost v jednání (Tyszkowa, 1972).

1.4.2 Výchovné postoje rodičů

Nejčastěji rodiče jsou primárními vychovateli dítěte a vytvářejí pro něj nejpřirozenější životní prostředí. Rodičovská výchova vede k tvorbě sociálního a emocionálního klimatu v rodině. Osobnost vychovatele se projevuje a jedná určitým způsobem ve vztahu k dítěti, což lze charakterizovat jako výchovné postoje, které vedou k výchovnému jednání (Matějček, 1992).

Nejvíce diskutovanými a analyzovanými postoji bývají ty nesprávné či problematické. Jejich zkoumání a objevování směřuje k nápravě a zkvalitnění výchovy.

Nevhodné výchovné postoje rodičů lze rozdělit do dvou velkých skupin, které jsou charakteristické výrazně kladným či záporným citovým vztahem k dítěti. V prvním případě se jedná o typ výchovy hyperprotektivní, protekční, rozmazlující apod. Pokud rodiče uplatňují při výchově dítěte negativní emoce, jsou jejich postoje lhostejné, zanedbávající nebo vedoucí k zavrhování dítěte (Matějček, 1992).

Čáp (1996) seskupuje dílčí postoje do 3 základních skupin:

1. postoj kladný, láskyplný, akceptující – záporný, chladný až zavrhuje,
2. postoj kontrolující – postoj zajišťující dítěti autonomii, svobodu, liberální postoj,
3. důslednost – nedůslednost.

Toto rozdělení je typické zejména pro anglosaské autory. Podle tradic evropského kontinentu je upřednostňován spíše termín styly (typy) výchovy (Čáp, 1996).

1.4.3 Způsob (styl) výchovy

Rodinný výchovný styl lze charakterizovat jako komplexní způsob výchovného působení, který je pro danou rodinu dlouhodobě příznačný. Projevuje se osobitostí v užití jejího výchovného vlivu a blíže se pojí také k životnímu způsobu rodiny (Helus, 2001).

Podle Čápa a Mareše (2001) zahrnuje výchovný styl (resp. způsob výchovy) z výchovných procesů převážně citové vztahy mezi dospělými a dětmi, dále způsob, jakým mezi sebou obě strany komunikují, množství požadavků kladených na dítě a postup jejich zadávání a kontroly. Výchovný styl se také týká volby výchovných prostředků a zahrnuje způsoby, jakými dítě reaguje na tyto podmínky.

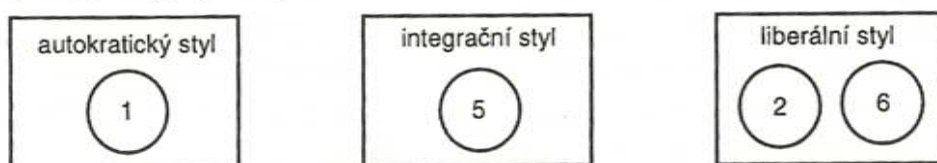
Pro výchovné styly v rodině existuje několik rozdělení podle jednotlivých autorů. Základní a současně velmi zjednodušené třídění výchovných stylů do 3 skupin podle Baumrindové uvádí Helus (2007):

1. **Autoritářský (authoritarian) styl** je charakteristický vysokým stupněm direktivnosti, ulpělosti a tuhosti. Rodiče se chovají nekompromisně v prosazování vlastních požadavků a dbají na naprostou poslušnost dítěte. Ke vzájemné komunikaci mezi rodičem a dítětem dochází zřídka. Názory dítěte nejsou

akceptovány. Mezi výchovné prostředky patří tresty, které bývají v mnoha případech fyzického charakteru.

2. **Povolující (permisiv) styl** je přesným opakem předchozího výchovného stylu. Důraz je kladen na absolutní svobodu dítěte, které není ničím omezováno. Požadavky ze strany rodičů jsou eliminovány na minimum. K trestání dítěte zpravidla nedochází. Rodiče očekávají od dítěte přemýšlení nad řešením životních situací a upřednostňují jeho vlastní rozhodnutí.
3. **Styl opřený o autoritu (authoritativ)** se projevuje zřetelným určením pravidel a zásad, které určují, co je správné a co špatné. Na rozdíl od autoritářského stylu dochází ke komunikaci mezi rodiči a dětmi. Snahou je, aby dítě rozumělo požadavkům ze strany rodičů a vědělo, proč je nutné tyto zásady striktně dodržovat. Rodiče se stávají vzorem dětí, ale také pomocníky při plnění stanovených pravidel.

Lewin, K., 1939, Tři styly výchovy



Obr. 1: Výchovné styly podle Lewina. Čísla v kroužcích vyjadřují styly výchovy podle modelu devíti polí (viz níže). Chybějící položky dokazují, že starší modely některé formy nerozlišují či je dokonce nevyjadřují (Čáp, Mareš, 2001).

Podobným způsobem dělí výchovné styly do 3 základních skupin také Lewin (obr. 1). První skupinu tvoří *autokratické (dominantní) vedení* odpovídající autoritářskému stylu výchovy podle Baumrindové. Druhá skupina způsobů výchovy je označována jako *slabé vedení (liberální výchova)*. Tento styl výchovy vystihuje povolující způsob výchovy z výše uvedeného rozdělení podle Baumrindové. Poslední skupinu výchovných stylů podle Lewina tvoří *sociálně integrační (demokratické) vedení*, které odpovídá poslednímu bodu z předchozího dělení. Na rozdíl od výše uvedené charakteristiky posledního bodu výčtu podává vychovatel návrhy a je ochoten dát dětem na výběr z několika možností při řešení určitého problému. Tento netradiční a pro vychovatele obtížný styl výchovy má mimo jiné i pochopení pro dětskou individualitu (Čáp, Mareš, 2001).

Rozdělení výchovných stylů do 3 skupin má své přednosti i nedostatky. Každá dílčí skupina je výrazná, snadno pochopitelná a jednoznačně charakteristická. Problém však nastává, když některé případy nelze zařadit ani do jedné skupiny. Z tohoto důvodu bylo nutné zdokonalit tyto zjednodušené modely způsobů výchovy.

V 90. letech minulého století vznikl tzv. *analyticko-syntetický model*, který je označován také jako *model devíti polí* (obr. 2). Výsledkem schématu je zařazení způsobu výchovy do jednoho z devíti polí podle emočního vztahu a výchovného řízení v rodině (Čáp, Mareš, 2001).

Čáp, J., 1994, 1995, Model devíti polí způsobu výchovy

Emoční vztah	Řízení			
	silné	střední	slabé	rozporné
záporný	1 výchova autokratická, tradiční, patriarchální		2 liberální výchova s nezájmem o dítě	3 pesimální forma výchovy, rozporné řízení se záporným vztahem
záporněkladný	9 výchova emočně rozporná, jeden z rodičů zavrhuje, druhý extrémně kladný nebo dítě je s ním v koalici			
kladný	4 výchova přísná a přitom laskavá	5 optimální forma výchovy se vzájemným porozuměním a přiměřeným řízením	6 laskavá výchova bez požadavků a hranic	7 rozporné řízení relativně vyvážené kladným emočním vztahem
extrémně kladný			8 kamarádský vztah, dobrovolné dodržování norem	

Obr. 2: Model devíti polí (Čáp, Mareš, 2001).

1.5 Utváření osobnosti dítěte

„Dítě je propůjčené od Boha, svěřené rodičům. Jeho čisté srdce je vzácný nebroušený drahokam, který přijme vybroušení do jakéhokoli tvaru a nasměruje se podle vedení, kterého se mu dostane od ostatních.“ (Al-Ghazali, 1111)

1.5.1 Lidská osobnost – definice a struktura

Pojem osobnost patří vůbec k nejobecnějším psychologickým termínům. „Osobnost je obecně člověk z psychologického hlediska, s jeho biologickými, sociálními

a psychologickými aspekty, s jeho obecnými zákony učení a vývoje, obecnými vztahy mezi schopnostmi a zájmy, temperamentem a charakterem atd.“ (Čáp, Mareš, 2001)

Termín osobnost je nutné chápat jako celek se složitou strukturou. Pro orientaci v tomto složitém systému se využívá jeho rozdělení do několika částí, které zjednodušují pochopení celé problematiky. Nelze však opomenout vztahy mezi všemi složkami a jejich vzájemné ovlivňování (Ryba, 1998).

Dělení struktury osobnosti:

- schopnosti a dovednosti,
- temperament (emoce, pudy),
- motivace (vůle),
- postoje a hodnotové orientace,
- charakter.

Osobnost každého člověka se v průběhu života vyvíjí a mění, protože ji ovlivňují nejen dědičné vlastnosti, ale také okolní prostředí - učení.

Pro určení vlivu dědičnosti a prostředí na osobnost člověka byly prováděny různé výzkumy. Nejvhodnějším prostředkem pro rozlišování obou vlivů je studium jednovaječných dvojčat nebo adoptivních dětí. Pokud je každé z dvojčat vychovááno ve zcela odlišných podmínkách, můžeme následně analyzovat rozdíly mezi jejich osobnostmi a určit vliv prostředí na vývoj jejich osobností. U adoptivních dětí je výzkum založen na prosté hypotéze, která srovnává podobnost dětí s biologickými a adoptivními rodiči. V případě, že větší vliv na vývoj osobnosti má učení, budou se děti ve svých osobnostních rysech více podobat adoptivním rodičům. Pokud bude výsledek pozitivnější pro biologické rodiče, usuzujeme, že větší vliv má genetika.

Výzkumy na toto téma dokládají, že vliv dědičnosti na jednotlivé „prvotní rozměry osobnosti“ se pohybuje v rozmezí 39 – 58 %. Zbývající část do celku je dána vlivem učení – tj. výchova v rodině, ve škole, a celkovým sociálním prostředím, ve kterém dítě vyrůstá (Ryba, 1998).

1.5.2 Principy utváření trvalejších vlastností osobnosti

Termínem *vlastnosti osobnosti* označujeme psychické vlastnosti, což jsou trvalejší charakteristiky jednotlivých součástí osobnosti jako fungujícího psychického celku. V obecné rovině lze rozlišovat vlastnosti popisné (např. zdvořilost) a trvalejší vlastnosti jako vnitřní determinanty (např. uzavřenost). Vlastnosti osobnosti vznikají interakcí učení a konstitučních vlivů. Zásadní význam má také zkušenost jedince (Nakonečný, 2009).

Nakonečný (2009) uvádí poznatky o učení podle Reykowského, který shrnul principy utváření trvalejších vlastností do 4 bodů:

1. Vznik trvalejších vlastností je dán neustálým opakováním. V případě, že se dítě opětovně setkává s určitým názorem, přijme ho postupně za svůj vlastní. Tento princip se uplatňuje například při kulturních či hygienických návycích a platí obzvlášť, pokud dítě nemá na věc vlastní pohled nebo je o ní málo informováno.
2. Trvalejší vlastnosti jsou iniciovány vlivem odměn a trestů. Odměny a tresty jsou prostředky tzv. zpevňování, které je zásadní podmínkou učení. Jen zpevňované reakce se posilují, na rozdíl od nezpevňovaných, které postupně vyhasínají. Odměnou rozumíme ve všech rovinách příjemné reakce, naopak trestem vše nepříjemné. Odměny i tresty v sobě nesou citovou podstatu a formující vliv.
3. Vznik trvalejších vlastností může být dán také ztotožněním se vzory. Člověk má tendenci přejímat určité názory a postoje od autorit a obdivovaných osob. Snahou lidí je také napodobování chování jiných osob, pokud je takové chování výhodné a vedlo k zisku odměny, o kterou oni sami usilují. V opačném případě se snaží vyhnout takovému chování, po kterém následoval trest. Tento typ učení se nazývá *učení nápodobou*. Lidé vyskytující se v okolí jedince tedy vystupují jako pozitivní a negativní vzory chování. Specifickým případem nápodoby osob je napodobování rodičů dětmi. Zde dochází k identifikaci na základě pozitivního citového vztahu.
4. Dále tyto vlastnosti mohou být výsledkem přetváření obsahů jedincem prisvojených. Lidskou mysl lze v tomto ohledu označit za pomyslné zrcadlo, neboť odráží jevy, které se před ní odehrávají. Nejedná se však o mechanický odraz, nýbrž přetváření toho, co se v blízkosti subjektu stalo. Tato transformace s sebou nese vytváření jistých schémat. Příkladem jsou generalizace spojené s očekáváním

– pokud muž určitým chováním zaujme ženu, bude očekávat, že stejným způsobem získá přízeň i ostatních žen. Tato strategie však nemusí vždy fungovat, neboť každý člověk je jiný a v daný moment se může zachovat různě. Z tohoto důvodu může takové zevšeobecněné jednání selhat.

1.5.3 Působení příkladů, vzorů a ideálů

Významným prostředkem výchovy může být určitá osoba, která svým jednáním, chováním, svou osobností či celým svým životem představuje obraz toho, co se žádá od samotného dítěte. Takový člověk má žádoucí charakterové vlastnosti a dodržuje mravní zásady, se kterými by se měl ztotožnit i vychovávaný jedinec. Vychovatel potom může využívat dostupných příkladů, vzorů a ideálů k vytvoření dětské představy o tom, jaké chování se od něj žádá. V optimálním případě může vzorová osoba dítě natolik zaujmout, že jej strhne k následování.

Pod termínem *příklad* rozumíme jednání, stanovisko aj., které dětem přibližuje to, čeho chce vychovatel výchovným působením docílit. V tomto případě není důležité, kdo zastává funkci vzoru – může se jednat o scénu z filmu, epizodu ze života i vymyšlený příběh.

Kromě pozitivních příkladů lze při výchově využívat i negativních příkladů. Práce s nimi je ovšem náročnější, neboť nezdědka se stává, že negativní příklad je vnímán jako přitažlivý či hodný následování.

Za *vzor* je považována osoba, kterou dítě vnímá jako hrdinu. Tuto osobu potom určitým způsobem uznává, má snahu se s ním ztotožnit. Vzorem bývá vždy někdo výjimečný – postavy z dějin, hrdinové z filmu, významné slavné osobnosti (např. sportovci), charismatičtí lidé žijící v okolí atd.

Jednou z důležitých potřeb dětí, zvláště pubescentů, je mít svůj vzor. Nejdříve dítě nachází svůj vzor v rodičích či v jiných nejbližších osobách. V období dospívání začínají být vzory hledány složitěji a většinou mimo vlastní rodinu. Výběr vzoru není jednoduchý proces. V určitých případech může představovat zásadní problém pochybná osoba, která začne imponovat dítěti a strhává jeho myšlení a chování nevhodným směrem (Helus, 2001).

Ideálem je vnímána představa sebe sama, druhé osoby či vztahů ve světle dokonalosti a bezchybnosti. Děti a dospívající často uvažují o tom, jakými by chtěli být v budoucnosti. Mezi nejčastější dětské představy patří ideál životního partnera či budoucího povolání. Ideálu nemusí být dosaženo, důležité je, že udává jasný směr, kterým se má jedinec vydat bez ohledu na překážky, jež mu stojí v cestě (Helus, 2001). K ideálu se podle Havla (1990) můžeme pouze přiblížit.

2 Pohybové aktivity

V současné době patří pohybové aktivity (zkr. PA) k nezastupitelným složkám života člověka. Jejich význam je umocněn jejich pozitivním účinkem na lidský organismus. Z tohoto důvodu jsou nutnou součástí výchovného procesu na všech stupních školského systému.

PA naplňují cíle v oblasti tělesného vývoje, funkčního a pohybového rozvoje, pohybových schopností i tělesné zdatnosti. Jejich provozování vede k rozvoji poznání, vytváření hodnotové orientace a žádoucích dovedností a návyků. Dále přispívají k budování mravních složek osobnosti, citovému rozvoji a estetickému chápání krásy lidského těla. Zapojení jedince do PA má za následek také jeho socializaci a navázání nových vztahů ve společnosti (Charvát, 2002).

2.1 Definice pohybových aktivit

Termínem *pohybová aktivita* rozumíme veškeré tělesné aktivity provozované ve volném čase (včetně sportovní činnosti), dále aktivity vykonávané v rámci zaměstnání, doma či v blízkosti domova a také PA spojené s dopravou (viz obr. 3, Andersen a kol., 2008).



Obr. 3: Struktura PA dle SIGPAH (2004).

V nejširším slova smyslu lze pod pojem *pohybové aktivity* zahrnout také další, hojně užívané pojmy v běžném životě i v odborné literatuře. K těmto pojmům patří například tělesná výchova, rekreační sport, výkonnostní sport, tělesná kultura aj. Z tohoto důvodu se celý komplex PA řadí pod vědní obor *kinantropologii* (Charvát, 2002).

Pohybová aktivita je charakterizována jako pohyb člověka, který je umožněn prací svalové soustavy společně se zvýšenou spotřebou energie. Pohybem rozumíme také izometrickou svalovou práci, při které se nemění poloha svalů těla, ale dochází pouze ke změně svalového napětí (Marcus, Forsyth, 2010).

Frömel a kol. (1999) definují pojem *pohybová aktivita* jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“

Definice pojmu „*physical activity*“, která se vyskytuje v cizojazyčných zdrojích (USA), zahrnuje jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kontrakcí kosterních svalů. Tento pohyb souvisí se zvýšeným výdejem energie nad bazální úroveň organismu. Obecně lze chápat PA jako činnost, která je prospěšná pro lidské zdraví (CDC 1, 2015).

Výše uvedený překlad pojmu je však obecný a neumožňuje zcela proniknout k přesnému pochopení jeho významu. Z tohoto důvodu je vhodné rozlišovat tři výrazy: *pohybová aktivita*, *pohybové aktivity* a *pohybová aktivnost*.

- **Pohybová aktivita** je každá konkrétní pohybová činnost, např. běh, jízda na kole, štípání dřeva, mytí oken apod.
- **Pohybové aktivity** zahrnují více různých pohybových aktivit.
- **Pohybová aktivnost** představuje soubor všech libovolných pohybových aktivit, které jedinec vykoná během určitého časového úseku (denně, měsíčně; Dobrý, 2007).

Pohybové a sportovní aktivity lze rozdělit podle Balatky (2004) ze současných hledisek do 4 skupin:

1. silové (posilování, sprinty, hody, vrhy, skoky aj.),
2. obratnostní (gymnastika, sjezdové lyžování, tanec, horolezectví, potápění aj.),
3. rychlostní (volejbal, tenis, házená, fotbal, hokej aj.),
4. vytrvalostní (turistika, běh, jízda na kole, kanoistika, bruslení aj.).

Podle organizovanosti se dělí PA na neorganizované (spontánní) a organizované. *Neorganizované* PA probíhají samostatně bez přítomnosti osoby, která by jakýmkoli způsobem ovlivňovala pohyb cvičence. Obvykle se jedná o emotivně podmíněné PA. Pro

organizovanou PA je charakteristické záměrné vedení učitele, cvičitele či trenéra (Frömel a kol., 1999).

Pro tuto práci je nejvhodnější definice termínu *pohybová aktivita* podle Frömela a kol. (1999). Nelze opomenout také důležitost rozlišení 3 výše uvedených termínů podle Dobrého (2007). Český jazyk má velmi bohatou slovní zásobu, proto se domnívám, že je vhodné rozlišovat mezi termíny aktivita a aktivnost. Pohybová aktivita je podle této definice chápána jako konkrétní činnost na rozdíl od aktivnosti, která zahrnuje soubor všech provozovaných aktivit.

2.2 Zdravotní aspekty pohybových aktivit

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) označuje *zdraví* optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Z 50-60 % ovlivňuje zdraví člověka způsob života. Pouze z 20 % se podílí na zdravotním stavu životní prostředí a zbývající část celku připadá na zdravotní péči, která je jedinci poskytována. K nejčastějším rizikovým faktorům způsobu života patří nesprávné stravování, nedostatek pohybu a stres (Krejčí, Bäumeltoová, 1999).

PA mají v životě člověka nezastupitelnou roli díky mnoha benefitům, které přinášejí každému, jenž je pravidelně provozuje. Aby docházelo k využívání těchto výhod, je nutné prožívat pohyb s radostí a spokojeností.

Vliv PA na osobnost člověka se projeví velmi rychle. Pozitivní účinky jsou patrné nejdříve na psychice jedince, později i na jeho fyzickém stavu. Tento fakt pozorujeme na aktuálním stavu osobnosti již při provozování pohybové činnosti, ale také krátce po jejím dokončení, kdy se dostavují pocity plynoucí z výsledků této aktivity. K vnímaným jevům se řadí například zpevnění postavy, zvýšení sebevědomí či zklidnění mysli (Slepičková, 2005).

Následující body obsahují výčet nejčastějších přínosů PA pro zdraví a spokojenost člověka (Slepičková, 2005):

1. zlepšení činnosti srdeční a dýchací soustavy,
2. snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
3. zvýšení vytrvalosti a svalové síly,
4. snížení bolestivosti zad,

5. pozitivní vliv na vzhled,
6. udržování stálé tělesné hmotnosti,
7. pozitivní vliv na psychiku,
8. snížení dopadu stresu,
9. oddaluje procesy související se stárnutím,
10. navozuje přirozenou únavu a zklidnění.

K dalším zdravotním výhodám, které poskytují PA, patří: zvýšení úrovně HDL (tzv. dobrého cholesterolu), snížení vysokého krevního tlaku, udržování správné hladiny cukru v krvi, zvyšování hustoty kostní dřeně, posílení imunity a zlepšení metabolismu (Hendl, Dobrý a kol., 2011).

Šimonek (1991) stanovil pořadí faktorů, které rozhodují o zdravotním stavu a dlouhověkosti. První místo zaujímá každodenní systematická duševní činnost, která udržuje nutné napětí centrální nervové soustavy. Na druhém místě autor uvádí zájmovou činnost a poslední důležitý bod tvoří rekreační PA.

Ačkoli PA přinášejí pohybově aktivním lidem mnoho výhod, nelze opomenout také možná zdravotní rizika spojená s jejich vykonáváním. Nejčastější jsou v tomto ohledu zranění pohybového aparátu a akutní kardiovaskulární příhody. V druhém zmíněném případě se jedná o náhlou zdravotní komplikaci spojenou s nadměrnou intenzitou vykonávané aktivity nebo s nadměrně dlouho provozovanou PA (Department of Health, 2004).

2.2.1 Rizikové faktory hypokineze

K současným problémům společnosti patří zvýšený výskyt některých závažných onemocnění. Tyto nemoci, které souvisí s vývojem a stavem ve společnosti, se souhrnně označují pojmem civilizační choroby. Jedná se o onemocnění kardiovaskulární soustavy, rakovinu, cukrovku aj. (Slepičková, 2005).

Stejskal (2004) tvrdí, že pravidelné provozování přirozených PA společně s cvičením a přiměřeným energetickým příjmem je tou nejvhodnější, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročnou prevencí a léčebným prostředkem v boji proti civilizačním chorobám (viz tab. 1).

K dalším zdravotním problémům dnešní doby se řadí bolesti pohybového aparátu, převážně bolesti zad. Tyto zdravotní komplikace často vznikají kvůli ochablému posturálnímu svalstvu, což souvisí s nedostatkem pohybu (hypokinezí).

Sedavý způsob života postrádající pravidelnou a přiměřenou PA bývá společně s dalšími rizikovými faktory původcem civilizačních nemocí (Slepičková, 2005).

	Onemocnění	Snižuje riziko	Redukuje symptomy	Zlepšuje stav	Typ aktivity
Onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému	- Ischemická choroba srdeční	***	***	**	A, E
	- Chronické pl. obstrukční onemocnění	*	*	*	A
	- Astma	*	*		A
	- Cévní mozková příhoda	*	**	**	S, A
	- Hypertenze	**		***	A, E
Metabolická onemocnění	- DM II. typu	***	***	***	A, E
	- Obezita	**	**	***	E, A
	- Osteoporóza	**			S, A
Nádorové onemocnění	- Rakovina plic	*			A
	- Rakovina prostaty	*	*	**	A
	- Rakovina tlustého střeva	***	**	**	A
	- Rakovina prsu	**	*	**	A
Jiné	- Dlouhověkost		***	***	A
	- Deprese	**	**	**	A
	- Těhotenství		*	**	A
	- Kouření	*	**	**	A
	- Stres	**	**	**	A
	- Alzheimerova choroba	*			A
	- Úzkost	**	**	***	A

Tab. 1: Efekt PA na specifické zdravotní problémy (Carr, 2001). (Vysvětlivky: *malý efekt, **střední efekt, ***silný efekt, A = pohybová aktivita střední intenzity, E = důležitý energetický výdej, S = silové cvičení).

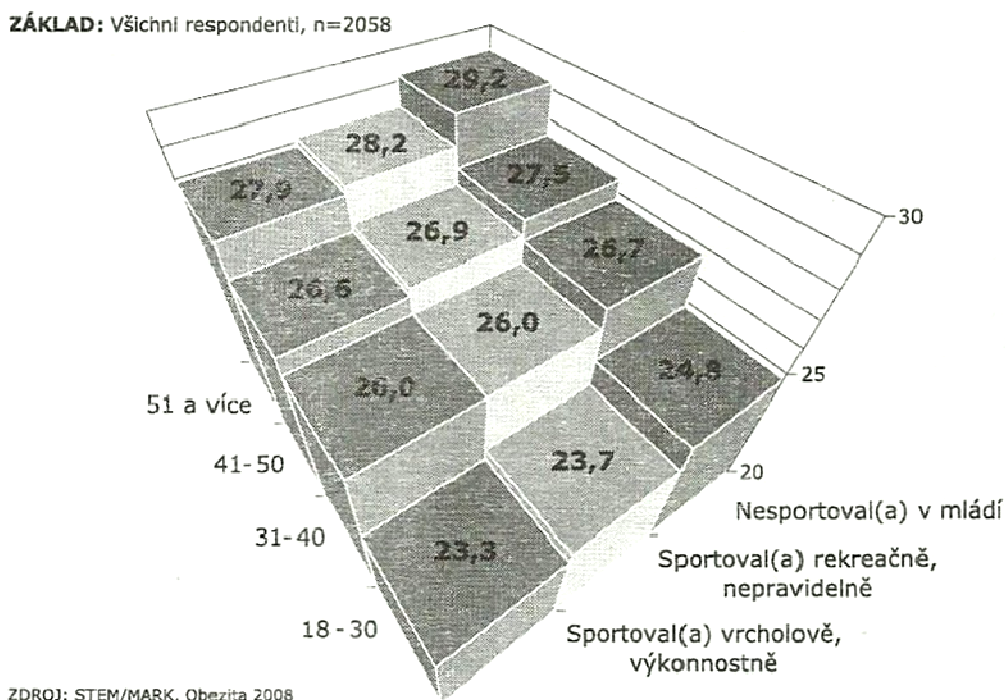
2.2.2 Pohybová aktivnost a obezita

K závažným současným problémům patří výskyt obezity. Procento obézních jedinců se v české populaci během posledních let neustále zvyšuje. Tento nárůst byl zjištěn v dospělé

populaci na základě výzkumu prováděného agenturou STEM/MARK z konce roku 2008 (Lajka a kol., 2008).

Pro zjištění optimální hmotnosti či míry obezity je využíván Body mass index (zkr. BMI) (Martiník, 2008). Hodnotu BMI jedince lze vypočítat podílem hmotnosti člověka (kg) a druhé mocniny jeho výšky (cm). Výsledná hodnota se následně vyhodnocuje na základě tabulky Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI u dospělé populace ČR (viz příloha 1). Tento postup je platný pro dospělou populaci; u dětí a dospívajících je nutné ještě zanezt standardní výsledek BMI do tzv. percentilového grafu (ukázka viz příloha 2). Pokud jedinec spadá do rozmezí percentilu 5 – 85, lze konstatovat, že jeho hmotnost je vzhledem k výšce, věku a pohlaví v normě (CDC 2, 2015).

Vysoká výsledná hodnota BMI může znamenat vyšší obsah tuku v těle, který působí nepříznivě na zdraví jedince. Je nutné ovšem zmínit, že tento index není vždy zcela platným a spolehlivým ukazatelem nadváhy. Například u sportovců, jejichž tělo obsahuje vyšší množství svalové hmoty, se nelze řídit klasifikační normou, neboť neodpovídá skutečnosti. V takovýchto případech je zjišťováno procento tuku v těle na základě měření tloušťky kožní rasy či prostřednictvím jiných přesnějších metod (Vitalion, © 2015).



Obr. 4: Vývoj BMI v závislosti na sportovní aktivitě v mládí.

Obezita a faktory, které ji vyvolávají, jsou v současnosti velmi diskutovaným tématem. Výzkumy na toto téma nesporně dokládají, že pohyb a běžná denní PA významně snižují riziko vzniku obezity a současně působí v tomto směru i preventivně. Důkazem je obr. 4, který zobrazuje vývoj BMI v závislosti na sportovní aktivitě v mládí (Hendl, Dobrý a kol., 2011).

2.2.3 Vliv pohybových aktivit na duševní rovnováhu

Tělesné i duševní zdraví je založeno na duševní rovnováze. Společně musí správně fungovat somatické, vegetativní i psychické funkce. Tato kooperace bývá u většiny jedinců vrozená či získaná prostřednictvím adaptačních mechanismů. Kdykoli však může dojít k narušení duševní rovnováhy. V takovém případě narůstá úloha záměrné adaptace, která slouží jako prevence tělesných a duševních onemocnění, ale také přispívá ke zvládnutí obtížných situací běžného života.

Aktivní adaptace v sobě zahrnuje přiměřené pohybové celky, jimiž osobnost reaguje na libovolné pohybové úkoly. Mezi pohybové celky patří například jogging, kalanetika, strečink. Jejich provozování nepochybně ovlivňuje složky duševní rovnováhy (Ryba a kol., 1998).

Vaněk (1993) rozlišuje 12 složek duševní rovnováhy. Patří sem: tělesné zdraví, přirozenost, odolnost, nezávislost a vnitřní autonomie, sebepoznání, sebedůvěra, odvaha ke stálému začínání, spokojenost a tichá radostnost, jemnost – smysl pro krásu, sociální adjustace, zmenšování významu vlastního já a výrazný smysl pro etiku.

2.3 Pohybové aktivity v životě dětí

Pohyb je jednou ze základních vlastností živých organismů. Jeho existence je patrná již pár dní po početí. Jedná se o neoddělitelnou součást života, která provází jedince od vzniku až po smrt. Pohyb má vliv na utváření osobnosti dítěte, jeho emoce a hraje nezastupitelnou roli také při dosahování úspěchů. Přínos pohybu nacházíme také v oblasti učení. Zde má zásadní postavení jednotu vztahu mezi tělem a centrálním nervovým systémem (Goddard, 2012).

2.3.1 Zakomponování pohybových aktivit do denního režimu žáků

Rozvoj vědy a techniky vede k postupnému snižování tělesné námahy a celkového pohybu v lidském životě. Z tohoto důvodu je nutné kompenzovat nedostatek přirozeného pohybu a zavést vhodný pohybový režim již od dětského věku, protože pohyb je pro dítě přirozenou potřebou. Základem správného pohybového režimu musí být kladný vztah k pohybu. Aby byl tento požadavek naplněn, je nutné, aby byl pohyb pro dítě zdrojem příjemných pocitů (Kaplan, Válková, 2009).

Každé dítě by mělo mít možnost k vytvoření základních pohybových návyků, proto by PA měla probíhat od raného dětství v pozitivní atmosféře. Je vhodné povzbuzovat i jedince s nižšími cíli, neboť samotná radost z pohybu může tvořit pro dítě základní kámen v budování správného pohybového režimu (Neuman, 2001).

Pohybovou aktivnost dětí školního věku ovlivňují tyto faktory:

- vnější prostředí, hlavně rodina a její vztah k pohybu,
- psychický a rozumový vývoj jedince,
- schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce, dědičnost,
- skladba těla, podíl svalů, funkce orgánů (Dovalil, Choutková, 1988).

Zařazení PA do denního režimu žáků by měly podporovat i samotné školy (zejm. základní). Jejich snahou by mělo být zabezpečení pro žáka minimálně 2,5-3 hodin PA denně. Pro dosažení alespoň denního minima PA je nutné využívat všech dostupných forem pohybu, které škola může nabídnout. Jedná se především o:

- hodiny tělesné výchovy,
- PA před začátkem vyučování,
- pohyb v průběhu přestávek – ve třídě, na chodbách, na školních pozemcích atd.,
- tělovýchovné chvíle v rámci výuky,
- PA v družinách,
- zájmové pohybové činnosti organizované školou (tělovýchovné kroužky, výlety,...; Krejčí, Bäumelová, 1999).

Dostatečný přísun pohybu pro dítě nedokážou zaručit pouze školské instituce, ale je potřeba vést děti k pohybu i během jejich volného času. Havlíčková (1998) upozorňuje na fakt, že školní tělesná výchova nemůže dostatečně nahradit několikahodinovou spontánní PA dětí.

Pro udržování dobrého zdravotního stavu je nutné opakování PA v určitém časovém intervalu – tj. *pohybový režim*, který má určitou podobu pro jednotlivá životní období. Obecně platí, že čím mladší jedinec, tím větší podíl PA potřebuje.

Dospělí by se měli věnovat pravidelné pohybové činnosti 4-6 hodin týdně, děti školního věku 8-10 hodin týdně a děti předškolního věku minimálně 14-16 hodin týdně. Veškeré PA však musí být z hlediska intenzity a délky trvání podřízeny nejen věku jedince, ale také jeho pohlaví, zdravotnímu stavu, kondici, postojům a zájmům (Zuzková, 2000).

2.4 Význam rodinného prostředí pro pohybové aktivity dětí

Jedním z hlavních sociálních činitelů, který působí na PA dětí a mládeže, je bezesporu rodina. Její důležitost je patrná převážně v případech, kdy se mladému jedinci nedostává správného výchovného působení. Rodina totiž tvoří původní a určující sociální a psychologické prostředí mající vliv na hodnotovou orientaci jedince, jeho návyky a chování (Charvát, 2002).

2.4.1 Budování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám

První informace o PA získává jedinec obvykle v rodině. Rodič je v tomto ohledu vnímán jako vzor, stimulátor, nebo naopak jako odpůrce pohybu. Dítě považuje rodiče za autority, které mohou změnit jejich postoj k PA. Nejefektivnější změny postoje lze dosáhnout prostřednictvím pozitivního zážitku, který se podílí na zaměření, intenzitě a trvalosti PA.

Celkový rozvoj mladého jedince ovlivňuje v mnoha ohledech vřoucnost rodinných vztahů. Tento vřelý vztah se stává hybnou silou a současně motivací pro budování prospěšných činností v životě dítěte (Charvát, 2002).

Z hlediska výchovných stylů je v tomto směru považován za nejúčinnější *demokratický přístup*, který je charakteristický emocionalitou vztahů, kladnou hodnotovou orientací a upřednostňováním celistvého osobnostního vývoje.

Výskyt patologických jevů v rodině nepřispívá k vhodným vztahům dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu a k PA. Jedná se především o týrání či zneužívání dětí, což vede následně k pocitům smutku, stresu, útočnosti nebo dokonce k trestným činům a drogovým závislostem. V těchto případech nepovažují rodiče PA jako nutnost při výchově dítěte. Tuto nenaplněnou rodinnou funkci je schopna zastoupit některá z organizací - například škola, mimoškolní výchovné zařízení nebo sportovní oddíly, které dokážou položit základy různých PA a motivovat děti a mládež k jejich pravidelnému provozování.

Nezanedbatelný vliv na podnícení PA u dětí má i míra uzavřenosti či otevřenosti rodiny vůči okolí. Některé rodiny žijí nezávisle na vnějším prostředí, jiné se nechávají společností více ovlivňovat a jsou vnímavější pro nové věci (Charvát, 2002).

2.4.2 Sociálně–psychologické aspekty pohybových aktivit v rodině

V každé rodině nacházíme určité hodnotové směřování, jehož hlavními činiteli jsou rodiče, kteří představují pro děti vzory chování. Socializačním procesem se dítě učí od rodičů normy a hodnoty společnosti, aby si v budoucnu získalo co nejvhodnější sociální pozici (Charvát, 2002).

Z hlediska ontogenetického vývoje chtějí nejvíce děti předškolního věku provozovat činnosti společně se svými rodiči, nebo alespoň pod jejich dohledem. Z PA zaujímá první místo v oblíbenosti jízda na kole a kolečkových bruslích. Otcové se snaží prosazovat u svých dětí hlavně plavání, cyklistiku či běh. Matky upřednostňují a radí svým potomkům spíše domácí gymnastiku a zdravotní procházky (Zusková, 2000).

PA jsou v rodinném prostředí ovlivňovány dvěma časově podmíněnými faktory – *sezonností*, příp. týdenním rytmem a *vývojovým obdobím dítěte*. V prvním případě se jedná o častější provozování PA o víkendech a v době školních prázdnin. Druhý faktor v sobě zahrnuje snížení účasti na PA po 13. roce života dítěte. V tomto vývojovém období se totiž dítě snaží osamostatnit, vzdálit přímému působení rodičů a najít vlastní identitu. Pokud se ovšem rodiče a sourozenci věnují společnému provozování PA ve volném čase, tak se

výrazně zlepšuje rodinné klima a prohlubují se emotivní vztahy mezi všemi členy rodiny. Účast na PA v tomto rozporuplném životním období má rozhodující význam pro dlouhodobou zájmovou orientaci (Charvát, 2002).

2.5 Motivace dětí k pohybovým aktivitám

Motivaci lze chápat jako soubor faktorů, které podněcují nebo usměrňují lidské chování, aby došlo k naplnění určitých cílů. Každý člověk je ovšem unikátním jedincem, proto je velmi obtížné stanovit motivy, které by byly jednoznačné a obecně platné pro provozování PA.

Příprava na PA a jejich vykonávání probíhá na základě volných procesů člověka. Celková motivační struktura je v případě pohybových činností ovlivňována biologickými, psychologickými i sociálními determinanty (Sekot, 2003).

Podle Sekota (2003) lze shrnout motivy směřující k provozování PA do 3 následujících bodů:

1. potřeba pohybu,
2. zdravotní prevence,
3. individuální seberealizace.

Vliv výše uvedených motivů se pochopitelně mění s věkem, pohlavím, sociálním pozadím jedince a také v závislosti na různých formách pohybu. Dospělý člověk, který usiluje o zdravý způsob života, bývá nejvíce motivován zdravotní funkcí PA. Naopak pro děti a mládež hraje nejdůležitější roli motiv přirozené potřeby pohybu a dosahování stále vyšší osobní výkonnosti. Poslední bod z výčtu motivů je charakteristický pro vrcholového sportovce, který usiluje o vlastní seberealizaci skrze pohybovou činnost (Minaříková, 1998).

3 Pubescence

Výzkumným souborem této práce jsou žáci 2. stupně základních škol, přesněji žáci 6. – 8. tříd, příp. prim až tercií osmiletého gymnázia, kteří spadají vzhledem k věku do vývojového období označovaného pojmem pubescence. Z tohoto důvodu bude následující část práce objasňovat a vymezovat toto rozporuplné ontogenetické období lidského života.

3.1 Charakteristika pubescence

Z biologického hlediska lze období pubescence označit jako životní úsek, který je charakteristický výskytem prvních známek pohlavního dospívání a akcelerací růstu.

Kromě biologického zrání dochází současně také k psychickým změnám, které se vyznačují vznikem nových pudových tendencí a hledáním možností jejich uspokojování a kontroly. Dále se v tomto období setkáváme u jedinců s celkovou emoční labilitou a nástupem abstraktního způsobu myšlení, jež dosahuje vrcholu rozvoje.

Mění se také sociální zařazení jedince, které se projevuje v odlišném očekávání společnosti z hlediska jeho chování a podávaných výkonů.

Změny tělesné, psychické a sociální lze souhrnně označit jako *změny pubertální*. Tyto jednotlivé změny probíhají souběžně, ale nemusí být na sobě zcela závislé, neboť vývoj jedince ovlivňuje spousta dalších faktorů (sociální, ekonomické, výchovný postoj rodičů,...; Langmeier, Krejčířová, 2006).

K nejpodstatnějším biologickým změnám, ke kterým dochází v tomto období, patří kromě růstu postavy také změna tělesných proporcí, postupné objevování sekundárních pohlavních znaků a fungování pohlavních orgánů. Pubescenti bývají obvykle náladoví, snadno unavení a podráždění (Čáp, Mareš, 2001).

Pubescentní období s sebou nese také pozitiva, která jsou patrná v oblasti poznávacích procesů. Zlepšuje se zrakové vnímání, představy jedince nabývají obecnějšího charakteru. Pubescent je schopen efektivního učení, které je založeno na tvorbě logických vztahů a pochopení problematiky. Intelkt jedince se zvyšuje a postupně dosahuje svého vrcholu.

Myšlení je kreativní, důsledné a systematické. Velký význam má v tomto období fantazie, která se projevuje ve snění a zamilovanosti (Hříchová, 2000).

Říčan (1990) upozorňuje na význam pohybových aktivit v tomto období, které uvolňují napětí a zvyšují citovou stabilitu jedince.

3.2 Vymezení pubescence

Členěním jednotlivých ontogenetických období v životě člověka se zabývá vývojová psychologie. V historii tohoto vědního oboru nacházíme různá pojetí autorů a nejednotnost jejich názorů. Tuto neshodu lze přičíst odlišným kritériím dělení, která vedou ke vzniku více rozdílných koncepcí. Celou situaci navíc ztěžuje vlastní průběh vývoje každého jedince, který je individuálně ovlivněn po biologické, sociální i psychické stránce (Hříchová, 2000).

3.2.1 Periodizace pubescence z biologického hlediska

Při jasném vymezení období pubescence narážíme na komplikaci týkající se intraindividuální a interindividuální variability. Problematika těchto pojmů souvisí s neúplnou závislostí a souběžností pubertálních změn u téhož jedince a odlišným průběhem vývoje u jedinců stejného věku, aniž by se jednalo o patologické jevy.

S ohledem na výše uvedené dva typy variabilit lze v současných podmínkách rozvinuté společnosti ustanovit dolní hranici pubescentního období na 11-12 let, což je věkové rozmezí platné pro většinu jedinců (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) trvá období pubescence přibližně od 11 do 15 let. Pro lepší orientaci rozděluje dvojice autorů toto vývojové období do následujících 2 podskupin:

1. Fáze prepuberty

Začátek této vývojové fáze je charakteristický výskytem prvních známek pohlavního dospívání, tj. objevení prvních sekundárních pohlavních znaků a často také urychlení růstu. Konec prepuberty nastává nástupem menstruace u dívek a první noční polucí u chlapců. Většina dívek prožívá toto období od 11 do 13 let, u chlapců je vývoj opožděný o 1-2 roky.

2. Fáze vlastní puberty

Navazuje na první pubertální fázi a pokračuje až do dosažení reprodukční schopnosti. Schopnost pohlavního rozmnožování se dostavuje u dívek zpravidla 1-2 roky po menarche. U chlapců je situace podobná, reprodukční schopnost je závislá na vývoji hlavních sekundárních pohlavních znaků. Období vlastní puberty lze vymezit věkem 13-15 let.

3.2.2 Pubescence z hlediska psychického vývoje jedince

Z hlediska duševního vývoje jedince ovlivnily současnou vývojovou psychologii nejvíce dvě teorie periodizace. První z nich se označuje jako *teorie kognitivního vývoje* formulovaná Jeanem Piagetem, který dělí vývoj jedince do 5 etap. Poslední dvě etapy popisují vývoj člověka v pubescentním období. Jedná se o etapu konkrétních operací (11-12 let) a etapu formálních operací (12 let až dospělost).

Druhou velmi uznávanou teorií je *psychoanalytická periodizace vývoje* afektivního prožívání podle Sigmunda Freuda. Stejně jako Piagetova koncepce obsahuje 5 etap, ale je založena na zákonitém přesouvání zón sloužících k uspokojování sexuálního pudu. Období pubescence tvoří poslední etapu Freudova dělení a je označováno jako *genitální stádium*. V této fázi vývoje dochází k nejpodstatnější sexuální změně, pubescenti se odvracejí od rodičů a začínají navazovat vlastní sexuální vztahy. Freud se domníval, že volba partnerů je ovlivněna modelem rodiče opačného pohlaví.

Obě výše zmíněné koncepce propojil Erik H. Erikson, čímž vznikla jeho vlastní vývojová periodizace. Novým přínosem jeho studie byl předpoklad, že každý vývojový stupeň představuje pro jedince řešení psychosociálního konfliktu. Při úspěšném zvládnutí problému dochází k postupu do dalšího stádia, v opačném případě nastává opoždění nebo ohrožení psychického vývoje. Erikson rozšířil Freudovu koncepci o další 3 etapy týkající se psychosociálního konfliktu dospělého člověka. Z tohoto důvodu se jedná o celoživotní vývojovou teorii, která obsahuje 8 stádií (Hříchová, 2000).

Eriksonova vývojová koncepce bývá označována jako tzv. teorie osmi věků člověka. Každý z osmi věků představuje jedno vývojové stádium, které je charakterizováno dvěma konfliktními stranami. Období pubescence spadá pod 5. stádium (genitální), které nastává přibližně po 12. roce života. Toto stádium je pojmenováno jako „identita proti konfuzi

rolí“, neboť jedinec se snaží nalézt vlastní identitu, v čemž mu brání pocity nejistoty o vlastním významu ve společnosti (Erikson, 2002).

Pro české autory jsou typické periodizace založené na chronologickém sledu vývojových období podle věkových skupin. Podle Příhody (1967) probíhá pubescence v období mezi 11. až 15. rokem života a zaujímá čtvrtou vývojovou fázi z osmi. Švancar (1981) dělí vývoj člověka do třinácti etap. Pubescence neboli dospívání (11 – 15 let) se nachází přibližně v polovině výčtu vývojových období.

3.3 Pubescent a rodina

V období pubescence nastává klíčový moment v uvolnění závislosti na rodičích. Postupně dochází k osamostatňování jedince za současného rozšiřování sociálních vztahů mezi vrstevníky.

Rodina nabízí dítěti pocit jistoty a bezpečí při všech životních událostech. Čím vřelejší a pozitivnější jsou vztahy mezi rodiči a dětmi, tím snáz probíhá emancipace dítěte nutná pro jeho osobní zrání. Tento proces je obtížný také pro rodiče, kteří se mohou snažit udržet dosavadní závislost dítěte na nich, jelikož se bojí, že své dítě „ztratí“. Opačným extrémem může být snaha o předčasné osamostatnění dítěte, které ještě pro tento proces nedozrálo. Pro splnění vývojového úkolu emancipace je nutné, aby byl pubescent pro tento proces dostatečně zralý a připravený (Vágnerová, 1999).

Každé dítě si potřebuje najít svůj osobitý způsob, kterým dosáhne vlastní nezávislosti na rodičích, aniž by se jejich vzájemný vztah změnil k horšímu. Častým prostředkem pubescentů bývá v tomto ohledu kritika rodičů, vytýkání jejich nedostatků, stud za projevy jejich lásky, odmítání jejich přílišné kontroly atd.

V případě, že dítě nenalezne dostatek prostředků pro uvolnění se ze závislosti na rodičích, mohou nastat různé komplikace, které si okolí pubescenta nedokáže vysvětlit. K těmto nežádoucím jevům patří nenávisť a pohrdání ve vztahu k rodičům; odmítání nových vztahů; uzavírání do vlastního světa a denní snění; vyhýbání se běžným radostem apod. (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Pubescenti mají tendenci být k rodičům kritičtí. Na druhé straně dokážou ocenit to, co v nich vzbuzuje silný dojem a čeho si váží. V tomto směru již nestačí působení rodiče jako formální autority, neboť dospívající je ochoten přiznat rodičům tuto pozici pouze za předpokladu, že je přesvědčen o jejich zásluze (tím, co umí či jejich osobními vlastnostmi) (Vágnerová, 1999).

Pubescenti si nejvíce u svých rodičů váží upřímnosti a statečnosti. Pod pojmem statečnost rozumíme v tomto případě schopnost vydržet, být věrný svému přesvědčení a zásadám (Matějček, 1986).

Dospívající si naopak nejméně cení podrážděných, hádavých a malicherných rodičů. Vadí jim, když rodiče nedají jasně najevo, co po nich chtějí a co od nich očekávají. Těžce nesou také narušování osobního soukromí (Klusáková, 1994 cit. podle Vágnerová, 1999).

Pro vztah mezi rodiči a dětmi je rozhodující vedoucí úloha rodičů a také to, co rodiče dětem poskytují. Jedná se především o denní rutinu rodinného soužití, o dlouhodobé usměrňování dětí a rozhodování o věcech kolem jejich existence. Ačkoliv se vztah rodič-dítě jeví jako jednostranný, je nutné si uvědomit, že k ovlivňování dochází také v opačném směru – tedy od dětí k rodičům (Říčan, 2013).

3.3.1 Vztah pubescenta k matce

Vztah pubescentů k matce vystihuje u obou pohlaví především odmítání nadměrné péče a starostlivosti. Vyhýbání se těmto projevům rodičovské lásky mohou vnímat matky často jako vyjádření nevděčnosti. Vztah matky s dcerou je výrazně odlišný od vztahu otce se synem. Hlavní rozdíl tkví v tom, že vztah matky a dcery je více založený na podpoře mezilidských vztahů a péči o druhé (Vágnerová, 2000).

Vztah matky a dcery se v tomto období výrazně mění, neboť dochází k rivalitě v oblasti ženské role. Matky pak mnohdy proti své vůli zastávají pozici konkurentek. Dospívající dívky si ve snaze o dospělejší a přitažlivější vzhled půjčují od matek oblečení, kosmetiku a šperky, což většina matek shledává jako předčasné a v podstatě nežádoucí chování (Vágnerová, 1999).

Méně kritický a uvolněnější vztah nacházíme mezi matkou a synem. Syn vnímá matku jako model ženské role, proto se snaží ve vztahu k ní prosazovat svoji mužskou

nadřazenost. V některých případech může snaha o dominanci vyústit v přehnané výčitky a neakceptování pravidel, jejichž plnění vyžadovala matka během dětství. Výhodou těchto sklonů k nadřazenosti je ochrana a hájení matky před ostatními. V případě neúplných rodin, kdy syna vychovává sama matka, může být vztah syna a matky doprovázen silnou citovou vazbou a nadměrnou péčí, což může nepříznivě ovlivnit průběh jeho dospívání. Aby bylo zajištěno optimální dospívání syna, je nutné, aby se odpoutal od matky a potvrdil tím svoji mužskou identitu (Vágnerová, 2005).

3.3.2 Vztah pubescenta k otci

Přítomnost otce v rodině představuje větší význam pro výchovu chlapců než dívek. Vzájemný vztah je ovšem budován bez ohledu na pohlaví dětí. Otec může být vnímán odmítavě v případě autoritativního přístupu, nebo může vzbuzovat v dětech snahu o upoutání jeho pozornosti (Vágnerová, 2005).

Ve vztahu otce a syna je kladen největší důraz na mužskou identitu. Změna fyzických znaků a schopností syna v rámci dospívání postupně směřuje k vyrovnání se otci. Pro dospívajícího syna nastává období, kdy by se měl osamostatnit. Z tohoto důvodu vztah s otcem je postupně nahrazován vřelejšími vztahy k vrstevníkům. Přesto si syn musí potvrdit své nově získané vlastnosti a schopnosti u určité mužské autority – tj. většinou ve vztahu k otci. Odezva otce přináší synovi informace o jeho schopnostech i vhodnosti jeho chování.

Také pro dcery zastává otec roli mužského modelu. Otcova přítomnost v rodině umožňuje dcerám potvrdit si hodnotu svých nově získaných ženských vlastností. Podle reakce otce na jejich chování utváří svoji vlastní ženskou identitu (Vágnerová, 1999).

Absence otce v rodině může vést k abnormálnímu vývoji osobnosti a mnohdy také k poruchám chování jedince. Otec představuje pro dítě zdroj síly, autority, disciplíny a dominance. Ani náhrada otcovského modelu chováním matky není pro vývoj dítěte zcela optimální. Pro dcery znamená výchova bez otce také mnohé komplikace, zvláště ve vývoji pohlavní identity. V neúplné rodině dítě nezískává adekvátní představu o partnerském životě, což se může negativně projevit při vlastním navazování vztahu k druhému pohlaví (Kohoutek, 2009).

Empirická část

4 Cíl, úkoly a hypotézy práce

4.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjistit vztah dětí k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů a ověřit, jak ovlivňují rodiče výběr jejich pohybových aktivit.

4.2 Úkoly práce

1. Vyhledání a prostudování literatury či jiných dostupných pramenů, které s prací tematicky souvisí.
2. Úprava a tisk standardizovaných dotazníků IPAQ pro rodiče a jejich děti. Příprava dotazníků ADOR.
3. Realizace dotazníkového šetření na základních školách a gymnáziu.
4. Sběr informací, statistické zpracování a vyhodnocení dotazníků pomocí statistických programů.

4.3 Hypotézy

- H1:** Předpokládáme, že pohybová aktivnost rodiče bude korespondovat s pohybovou aktivností jejich dětí.
- H2:** Předpokládáme, že u dětí s vyšší pohybovou aktivností existuje výraznější pozitivní vliv rodičů. (Odmítání rodičů těmito dětmi je nižší v porovnání s věkově odpovídající populací).

5 Metodologie výzkumu

V této kapitole popisujeme průběh šetření, analýzu výzkumného souboru a metody vlastní práce.

5.1 Výzkumné metody

Pro získání potřebných dat od respondentů byly použity 2 standardizované dotazníky – dotazník k pohybové aktivitě IPAQ a Dotazník rodičovského jednání a postojů pro adolescenty (dále používána zkr. ADOR). Ke zpracování výsledků z obou dotazníků byly využity tabulky a funkce v programu Excel a statistický program IBM SPSS Statistics.

5.1.1 IPAQ dotazník

Pro porovnání pohybové aktivity rodičů a jejich dětí byla využita Česká krátká administrativní verze dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ (Frömel, Bauman a kol., 2006). Tato verze IPAQ dotazníku byla přejata a standardizována z anglického standardizovaného originálu „International Physical Activity Questionnaire“ (Craig a kol., 2003). Dotazník byl mírně upraven a doplněn o další otázky, které souvisí s naplněním cíle této práce. Jeho kompletní podoba v obou verzích (pro rodiče i pro děti) je k dispozici v přílohách 3 a 4.

Charakteristika IPAQ dotazníku

Doplněná verze dotazníku IPAQ se v první části zabývá časem stráveným PA. Tato část je rozdělena do 3 otázek, které monitorují čas strávený během posledních 7 dní PA, chůzí a pohybovou inaktivitou (sezením). Nejdříve respondenti uvádí počet dní, během nichž provozují určitou aktivitu. Později upřesňují počet minut, které stráví onou aktivitou. Ve všech případech se jedná o aktivitu provozovanou soustavně nejméně 10 minut. V dotazníku jsou z hlediska času tráveného PA rozlišovány pracovní a víkendové dny, jelikož PA osob se u většiny populace liší v pracovní a mimopracovní části týdne.

Druhá část dotazníku obsahuje doplňující otázky týkající se charakteristik dotazovaných osob – jejich hmotnosti, výšky, pohlaví, účasti na organizovaných PA a nejčastěji provozovaných PA ad.

Výsledkem dotazníkového šetření jsou 3 hlavní zjištění:

- počet minut strávených provozováním PA během 7 dní,
- počet minut strávených chůzí během 7 dní,
- počet minut strávených pohybovou inaktivitou (sezením) během 7 dní.

Použitý dotazník hodnotí pouze aktivity provozované během posledního týdne, což se nemusí zcela vždy shodovat s průměrným pohybovým režimem respondenta. Pohybový režim osob se může měnit v závislosti na více faktorech - na ročním období, momentálním stavu respondenta – např. zdravotní indispozice aj. Z tohoto důvodu může dojít k mírnému zkreslení výsledku. Výhodou analýzy pohybové aktivity za posledních 7 dní je bezesporu její platnost pro *pravidelně* provozované pohybové aktivity.

Použitá verze dotazníku IPAQ pro rodiče a jejich děti je velmi podobná. První část zaměřená na PA/inaktivitu během posledních 7 dní je zcela shodná. Rozdíly jsou patrné pouze ve druhé části, v doplňujících otázkách.

Statistické zpracování a interpretace dat

Data z dotazníku IPAQ byla analyzována v softwarovém prostředí IBM SPSS Statistics. Pro vyhodnocení byla vytvořena a použita tabulka s daty rodičů i dětí (viz příloha 11). Vztahy mezi dobou trvání PA, chůzí a sezením u rodičů a jejich dětí byly kvantifikovány pomocí Pearsonova i Spearmanova korelačního koeficientu. Základní rozdíl mezi oběma koeficienty je v tom, že Spearmanův koeficient porovnává pouze pořadí hodnot, zatímco Pearsonův koeficient pracuje s konkrétními hodnotami obou veličin.

Pro interpretaci výsledků byl použit především přesnější Pearsonův koeficient. Statisticky významná závislost byla prokázána, když p-hodnota testu (p-value) nabývá hodnoty méně než 0,05. V tomto případě lze označit koeficient korelace za statisticky významný.

5.1.2 ADOR dotazník

Charakteristika dotazníku ADOR

Dotazník ADOR zjišťuje jednání, postoje a výchovné praktiky rodičů z pohledu jejich dětí v období adolescence. Ve výsledcích se projevují 2 faktory, tzv. *objektivní* a *subjektivní*

faktor. Objektivní faktor znázorňuje skutečné postoje a výchovné praktiky rodičů. Subjektivní faktor představuje obraz, který si mladý člověk vytváří o těchto postojích a výchovných praktikách. Při vyhodnocování je nutné počítat i s možným zkreslením, která bývá dáno přáním (vědomým či nevědomým) prezentovat vlastní rodiče a vzájemné vztahy v jiné než ve skutečné podobě (Matějček, Říčan, 1983).

Tento dotazník se skládá ze dvou částí. V první části hodnotí dítě jednání a postoje matky, ve druhé části odpovídá na stejné výroky týkající se otce. V příloze 5 je uvedena použitá verze dotazníku hodnotící matky - pro otce je psán dotazník v mužském rodě, jinak je po obsahové stránce zcela shodný s dotazníkem vztahujícím se k matkám.

Obě části dotazníku obsahují 50 výroků, na které dítě reaguje kroužkováním číselné hodnoty ($2 = ANO$, $1 = \text{částečně}$, $0 = NE$). Pokud tedy dítě s výrokem naprosto souhlasí, kroužkuje možnost 2, v opačném případě volí možnost 0. Možnost 1 označí, pokud s výrokem alespoň částečně souhlasí.

Jednotlivé výroky v dotazníku se týkají vždy jednoho z 5 sledovaných faktorů:

- pozitivní zájem (POZ) – míra přijetí matky (otce) dítětem,
- direktivnost (DIR) – přísná kontrola dítěte rodičem,
- hostilita (HOS) - opak pozitivního zájmu; odmítání rodiče dítětem,
- autonomie (AUT) – opak direktivnosti; volnost a samostatnost dítěte,
- nedůslednost (NED) – nedodržování zásad chování a jednání mezi rodiči a dětmi.

Dotazník ADOR vytvořili manželé Schludermannovi na základě dotazníku CRPBI (Children's Report of Parental Behavior Inventory), jehož autorem je E. S. Schaefer. V klinické praxi byl využíván od počátku 70. let minulého století. Výsledky a zkušenosti s tímto dotazníkovým šetřením byly velmi povzbudivé, přesto bylo nutné dotazník ještě upravit. Tyto úpravy se týkaly hlavně časové náročnosti, kterou bylo potřebné snížit (Matějček, Říčan, 1983).

Skórování ADOR

Prostým součtem bodových hodnot (podle označení respondenta) vždy z 10 otázek vztahujících se k jednomu z výše uvedených faktorů vzniká tzv. hrubé skóre. Vyhodnocení probíhá na základě vyhodnocovacího listu ADOR (viz příloha 10). Hrubá skóre ve

faktorových škálách POZ/HOS a DIR/AUT lze získat tak, že odečteme hrubé skóre ve škále HOS od hrubého skóre ve škále POZ a hrubé skóre AUT od hrubého skóre DIR. Tímto získáme tzv. skóre pozitivitu a skóre direktivity, jejichž hodnota může být nulová, ale i záporná. Krajně vysoké hodnoty hrubého skóre POZ a krajně nízké hodnoty hrubého skóre HOS vzbuzují podezření na stylizaci skutečné situace směrem do kladných hodnot (Matějček, Říčan, 1983).

Statistické zpracování a interpretace dat

Data z dotazníku ADOR byla analyzována v softwarovém prostředí IBM SPSS Statistics. K vyhodnocení byl použit Studentův t-test. Výsledná hodnota t-testu byla porovnána s příslušnou tabulkou kritických hodnot t, podle které jsem určila, zda se jedná, či nejedná o statisticky významný rozdíl od standardizačního vzorku (viz příloha 9). V případě, že je tabulková hodnota menší než výsledná hodnota z t-testu, lze prohlásit, že výsledný rozdíl je statisticky významný. Pro tuto práci byla zvolena nejnižší hranice statistické významnosti 0,05, což znamená, že ze 100 případů se jen 5 z nich liší od ostatních.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor této práce tvoří žáci 6. až 8. tříd základních škol, příp. prima až tercie osmiletého gymnázia. Společně se žáky byli osloveni také jejich rodiče, kteří se taktéž aktivně podíleli na dotazníkovém šetření.

Tuto věkovou skupinu žáků jsme vyhodnotili jako nejvhodnější pro naplnění cíle této práce. Žáci jsou v tomto věku již dostatečně vyspělí, aby byli schopni uvažovat o PA, které zařazují do svého denního režimu. Nejsou již zcela vázáni na rodiče a dovedou rozhodovat o vlastním trávení volného času. Naopak rodiče ztrácí svoji řídicí funkci a dostávají se postupně do role poradců. Právě tento věk je rozhodující pro určení, zda výchovné působení rodičů přispělo ke kladnému vnímání PA dětmi a přetrvává k nim pozitivní vztah do budoucna či nikoli.

Výzkum probíhal na 3 školách ve městě Hradec Králové. Své dotazníkové šetření jsme záměrně zúžili pouze na oblast tohoto krajského města, abychom získali co nejvíce homogenní vzorek probandů. Domníváme se totiž, že každé město či region je specifický svými podmínkami pro rozvoj PA – různá nabídka sportovišť a jejich dostupnost,

geografické zvláštnosti, sportovní tradice atd. Z tohoto důvodu by bylo jistě zajímavé provést podobný výzkum i v dalších krajských městech a výsledky vzájemně porovnat.

Do našeho výzkumu byli zapojeni žáci ve věku 11 až 13 let ze 2 základních škol a 1 osmiletého gymnázia. Celkem se na dotazníkovém šetření podílelo 186 respondentů, z nichž polovinu tvořily děti a polovinu jejich rodiče. Zastoupení probandů z jednotlivých škol a jejich složení je uvedeno v tab. 2. Účast dětí i rodičů na dotazníkovém šetření byla zcela dobrovolná.

Název školy	Počet respondentů	Pohlaví dotázaných dětí	Pohlaví dotázaných rodičů
Biskupské gymnázium Bohuslava Balbína	56	Žena: 24 Muž: 32	Žena: 34 Muž: 22
Základní škola Habrmanova	25	Žena: 14 Muž: 11	Žena: 15 Muž: 10
Základní škola Milady Horákové	12	Žena: 7 Muž: 5	Žena: 9 Muž: 3

Tab. 2: Charakteristika výzkumného souboru.

Na obou dotazníkových šetřeních se podílel rozdílný počet respondentů. V dotazníku ADOR bylo nutné pracovat pouze s daty od 13 letých žáků a žákyň, neboť pro mladší děti není tento dotazník validní. Z tohoto důvodu se této části výzkumu účastnil menší vzorek probandů. Přesné počty žáků a žákyň pro oba dotazníky a jejich rozdělení podle pohlaví jsou patrné v tab. 3.

	Počet respondentů (dětí)	Pohlaví respondentů
IPAQ	93	Žena: 45 Muž: 48
ADOR	51	Žena: 23 Muž: 28

Tab. 3: Charakteristika respondentů (dětí) obou použitých dotazníků.

5.3 Průběh výzkumného šetření

Výzkumné šetření probíhalo od října 2014 do dubna 2015. Specifikem tohoto výzkumu byla účast dvou typů respondentů – rodičů i dětí, což s sebou neslo komplikace v oblasti distribuce dotazníků. Po domluvě s ředitelem a třídními učiteli vybraných tříd byla zvolena možnost vyplnění dotazníků rodiči na třídních schůzkách. Toto hromadné osobní setkání umožnilo vysvětlení cíle šetření a koordinování celého jeho průběhu. Vyplnění dotazníků dětmi bylo realizováno v hodinách tělesné výchovy.

Před samotným vyplněním dotazníku byl respondentům detailně představen použitý dotazník IPAQ či ADOR. Oba dotazníky v úvodu obsahují instrukce k jejich správnému vyplnění. Současně jsou respondenti ujištěni, že bude celý výzkum probíhat anonymně. Při vyplňování dotazníků byly zodpovíhány dotazy týkající se správného vyplnění, aby nedošlo k nesprávné odpovědi kvůli nedostatečnému pochopení zadané otázky.

6 Výsledky a jejich interpretace

V této části diplomové práce se nachází výsledky, ke kterým jsme dospěli prostřednictvím dotazníkových šetření. Toto vyhodnocení je zobrazeno formou tabulek a grafů, které doplňuje a blíže komentuje vložený text.

6.1 Vyhodnocení dotazníku IPAQ

Na základě dotazníkového šetření prostřednictvím dotazníku IPAQ je vyhodnocena pohybová aktivnost respondentů a další charakteristiky týkající se jejich provozovaných PA.

Nejpodstatnější částí výzkumu je vyhodnocení součinné (příp. pořadové) korelace mezi rodiči a jejich dětmi na základě času, který stráví během týdne PA, chůzí či pohybovou inaktivitou. V rámci těchto korelací je sledován také BMI respondentů v souvislosti s jejich pohybovou aktivností.

Mezi dílčí výsledky tohoto šetření patří průměrné hodnoty týkající se pohybové aktivity respondentů a jejich BMI; vyhodnocení nejčastěji provozované PA; shoda PA dětí s PA jejich rodičů; účast na organizovaných PA a zjištění hlavního iniciátora PA u dětí.

6.1.1 Výsledky průměrných hodnot pohybové aktivity a BMI respondentů

Na základě časových údajů získaných prostřednictvím dotazníku IPAQ byly zjištěny průměrné hodnoty a směrodatné odchylky doby, kterou respondenti strávili za posledních 7 dní provozováním PA, chůzí a pohybovou inaktivitou (viz tab. 4). Součástí tohoto statistického vyhodnocení jsou i průměrné hodnoty a směrodatné odchylky BMI respondentů (viz tab. 5).

Z následujících tabulek (tab. 4 a 5) vyplývá, že děti v průměru tráví téměř o 2 hod./týden více času PA než jejich rodiče. Z hlediska času stráveného chůzí lze konstatovat, že tato pohybová činnost je přibližně shodně provozovaná dětmi i jejich rodiči. Pohybová inaktivita u obou typů respondentů výrazně převažuje v jejich denním režimu nad ostatními aktivitami, což souvisí se sedavým zaměstnáním rodičů a účastí dětí na školní výuce. U rodičů je tato výsledná průměrná hodnota přibližně o 3,5 hod./týden vyšší než

u dětí. Nejvyšší směrodatná odchylka byla zjištěna u pohybové inaktivity, především u dětí.

Po porovnání průměrných hodnot BMI rodičů i dětí s klasifikační tabulkou vytvořenou Světovou zdravotnickou organizací (WHO) lze usoudit, že rodiče i děti spadají z hlediska tohoto indexu do kategorie optimální hmotnost.

U rodičů se průměrná výsledná hodnota velmi blíží udávané hranici v klasifikační tabulce – k nadváze. Po zanesení výsledné průměrné hodnoty BMI dětí do percentilového grafu (viz příloha 2) zjišťujeme, že tato průměrná hodnota je vzhledem k věku respondentů zcela optimální.

	Průměr (hod./týden)	Směrodatná odchylka (hod./týden)	Počet respondentů
PA rodičů	6,85672	6,935435	93
PA dětí	8,922097	6,665302	93
Chůze rodičů	7,66360	6,121456	93
Chůze dětí	7,41948	4,375521	93
Pohybová inaktivita rodičů	44,68683	7,221943	93
Pohybová inaktivita dětí	41,01591	11,277015	93

Tab. 4: Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pohybové aktivity rodičů a dětí.

	Průměr (kg/m²)	Směrodatná odchylka (kg/m ²)	Počet respondentů
BMI rodičů	24,32581	3,075673	93
BMI dětí	18,91505	2,588769	93

Tab. 5: Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky BMI rodičů a dětí.

6.1.2 Korelace v rámci pohybových aktivit mezi rodiči a jejich dětmi

Nejdůležitější část celého výzkumu se zabývá porovnáním dat vztahujících se k PA a pohybové inaktivitě (příp. BMI) rodičů s daty jejich dětí. Na základě výsledků těchto korelací určujeme vztah dětí k pravidelné PA v závislosti na zájmech jejich rodičů. V tab. 6 jsou uvedeny statisticky významné závislosti jednotlivých hodnot.

N = 93		PA rodič	PA dítě	Chůze rodič	Chůze dítě	Inaktivita rodič	Inaktivita dítě
PA rodič	Pearson. k. korelace	1	,117	<u>,236*</u>	<u>,357**</u>	<u>-,287**</u>	<u>-,263*</u>
	p-hodnota		,263	,023	,000	,005	,011
PA dítě	Pearson. k. korelace	,117	1	,185	<u>,388**</u>	-,093	-,063
	p-hodnota	,263		,076	,000	,377	,549
Chůze rodič	Pearson. k. korelace	<u>,236*</u>	,185	1	<u>,487**</u>	-,110	-,047
	p-hodnota	,023	,076		,000	,292	,658
Chůze dítě	Pearson. k. korelace	<u>,357**</u>	<u>,388**</u>	<u>,487**</u>	1	-,074	,003
	p-hodnota	,000	,000	,000		,481	,974
Inaktivita rodič	Pearson. k. korelace	<u>-,287**</u>	-,093	-,110	-,074	1	<u>,343**</u>
	p-hodnota	,005	,377	,292	,481		,001
Inaktivita dítě	Pearson. k. korelace	<u>-,263*</u>	-,063	-,047	,003	<u>,343**</u>	1
	p-hodnota	,011	,549	,658	,974	,001	

Tab. 6: Výsledky Pearsonova koeficientu korelace (zkr. Pearson. k. korelace).

Ve výše uvedené tabulce (tab. 6) jsou zvýrazněny statisticky významné korelace. U hodnot označených * je prokázána statisticky významná korelace na hladině významnosti 0,05. Hodnoty označené ** vykazují mnohem silnější závislost - hladina významnosti je v tomto případě 0,01.

Pokud je výsledná hodnota korelačního koeficientu kladná, lze usuzovat, že s rostoucí hodnotou jedné veličiny se zvyšuje hodnota veličiny druhé. V případě záporné hodnoty korelačního koeficientu můžeme konstatovat, že čím roste jedna z veličin, tím klesá hodnota druhé veličiny.

Interpretace výsledků součinné (příp. pořadové) korelace

Z výsledků Pearsonova koeficientu korelace lze usuzovat prokazatelnou závislost PA rodičů na chůzi rodičů, chůzi dětí, inaktivitě rodičů a inaktivitě dětí. V případě vztahu mezi PA rodičů a inaktivitou rodičů i dětí se jedná o záporné hodnoty korelačního koeficientu, tudíž se zvyšující se hodnotou PA rodičů klesá pohybová inaktivita obou typů respondentů. Velmi silná statistická významnost (na hladině 0,01) je patrná zvláště ve vztahu chůze dětí a inaktivita rodičů s PA rodičů.

Z další části tabulky týkající se PA dětí vyplývá velmi silný vztah k chůzi dětí. Statisticky významná závislost je v tomto případě na hladině 0,01. Podle výsledků lze tvrdit, že pohybově aktivní děti tráví také více času chůzí ve srovnání s méně aktivními dětmi.

K velmi zajímavému výsledku jsme dospěli ve třetí části tabulky, kde chůze rodičů silně koreluje s chůzí dětí. Tato korelace je opět statisticky významná na hladině 0,01. Je tedy prokazatelné, že čím více času tráví rodiče chůzí, tím více se věnují chůzi také jejich děti.

Poslední část tabulky hodnotí vztahy pohybové inaktivity obou typů respondentů s ostatními položkami tabulky. Zde je důležitým výsledkem prokazatelná statistická závislost, opět na hladině 0,01, mezi pohybovou inaktivitou rodičů a inaktivitou jejich dětí. Na základě tohoto výsledku můžeme prohlásit, že čím více času tráví rodiče pohybovou inaktivitou (sezením), tím více času věnují i jejich děti pohybové inaktivitě.

Kromě Pearsonova korelačního koeficientu byla data vyhodnocena také prostřednictvím Spearmanova koeficientu. Statistické výsledky obou těchto koeficientů byly velmi podobné. V případě Spearmanova korelačního koeficientu jsem na rozdíl od druhého

koeficientu zjistila důležitý prokazatelný vztah mezi pohybovou aktivností rodičů a pohybovou aktivností jejich dětí (viz tab. 7). P-hodnota je v tomto případě sice téměř na hranici statistické významnosti, přesto se jedná o statisticky významnou závislost. Vzhledem k tomuto výsledku lze tvrdit, že pohybově aktivnější rodiče vychovávají pohybově aktivnější děti.

N = 93		PA rodič	PA dítě
PA rodič	Spearmanův koeficient korelace	1,000	<u>,207*</u>
	p-hodnota	.	,046

Tab. 7: Výsledky Spearmanova koeficientu korelace.

Do součinné korelace byly zahrnuty také hodnoty BMI rodičů a dětí na základě údajů vyplněných respondenty v dotazníku. Zaznamenali jsme pouze 2 statisticky významné závislosti, obě na hladině významnosti 0,05 (viz tab. 8).

Vztah byl prokázán mezi inaktivitou rodiče a BMI rodiče. Tento výsledek je logický, neboť se potvrdilo, že rodiče s vyšším BMI tráví více času pohybovou inaktivitou (sezením). Druhou statisticky významnou závislostí je vztah mezi BMI rodiče a BMI dítěte. Zde docházíme k závěru, že rodiče s vyšší hodnotou BMI vychovávají děti s tendencí k vyššímu BMI.

N = 93		BMI rodič	BMI dítě
Inaktivita rodič	Pearsonův koeficient korelace	<u>,256*</u>	,121
	p-hodnota	,013	,247
BMI rodič	Pearsonův koeficient korelace	1	<u>,262*</u>
	p-hodnota		,011

Tab. 8: Výsledky Pearsonova koeficientu korelace – BMI.

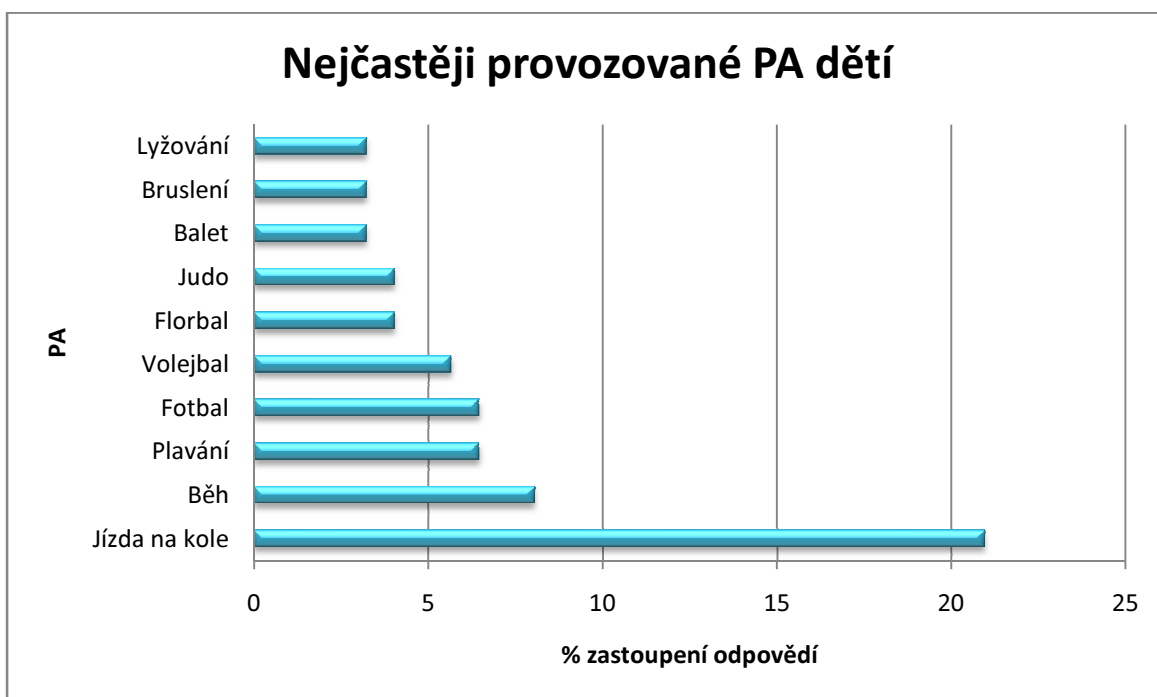
Při porovnávání statisticky významných závislostí s ohledem na pohlaví respondentů nebyly zjištěny žádné významné korelace, které by potvrzovaly vliv pohlaví v souvislosti s PA.

6.1.3 Vyhodnocení doplňujících údajů

V rámci dotazníku IPAQ byly použity doplňující otázky, které blíže specifikují PA obou typů respondentů (rodičů i dětí).

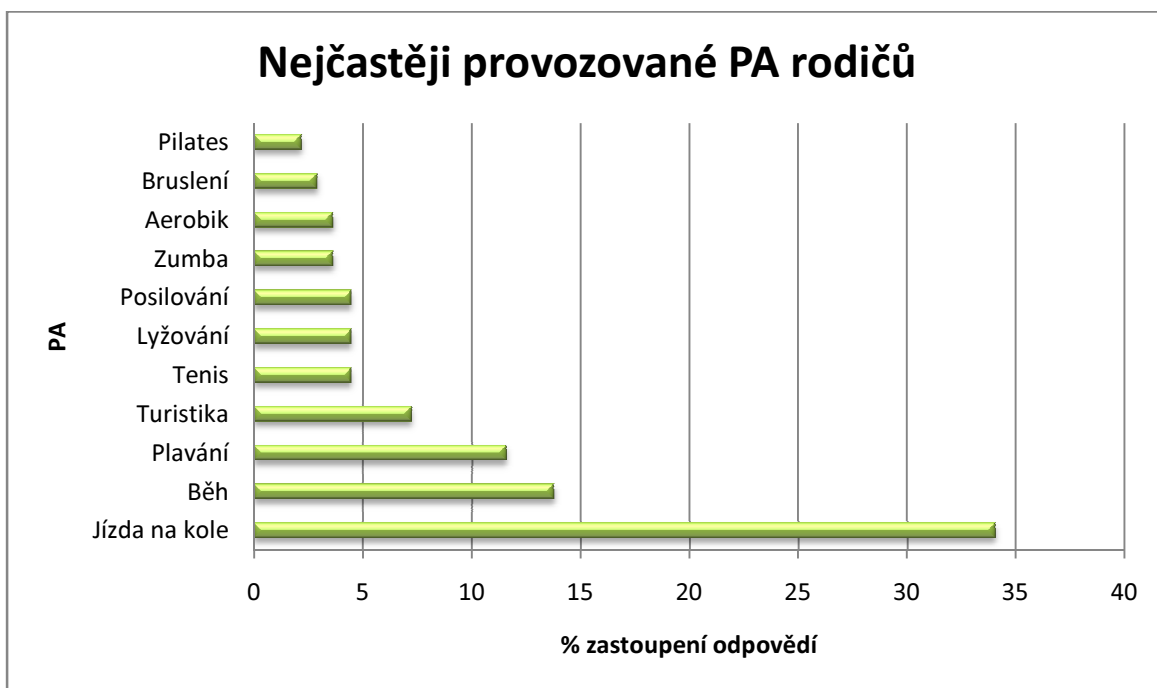
První vyhodnocení se týká nejčastěji provozovaných PA u dětí i u rodičů (obr. 5 a 6). V případě obou skupin probandů jsme zjistili široké zastoupení různých PA v jejich denním režimu. U obou skupin nejvíce převažovaly tradiční PA – jízda na kole, běh a plavání, které v obou případech představovaly více než 50 % všech jmenovaných PA.

U dětí mezi nejčastěji provozovanými PA jednoznačně převažovala jízda na kole (21 %), která byla následována během (8 %). Stejný procentuální výsledek byl zaznamenán u plavání a fotbalu (6,5 %). Na předních příčkách v oblíbenosti se umístily také více specifické PA - florbal, judo či balet. Kompletní přehled všech nejčastěji provozovaných PA dětí je zobrazen v příloze 6.



Obr. 5: Nejčastěji provozované PA dětí.

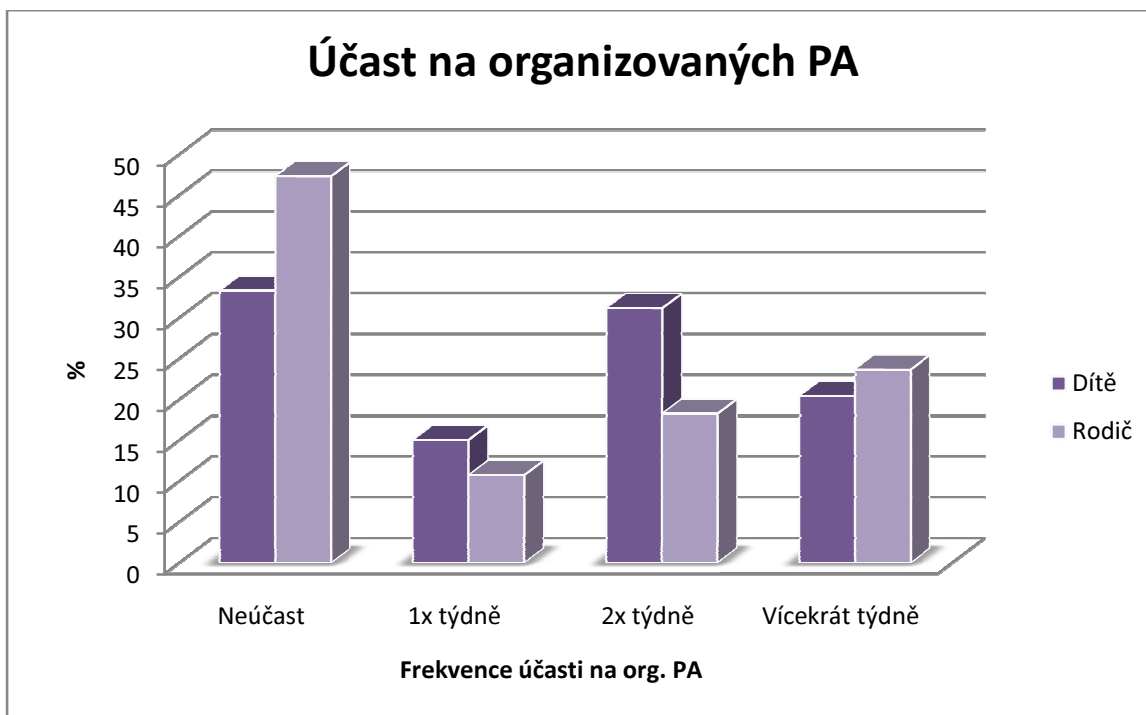
K nejčastěji provozovaným PA patří u rodičů, ve více než třetině případech, jízda na kole (34 %). K dalším nejvíce oblíbeným aktivitám se řadí běh (14 %) a plavání (11,5 %). Pomyslnou 4. příčku v oblíbenosti obsadila turistika (7 %). Mezi další nejčastěji provozované PA řadili rodiče tenis, lyžování či posilování. Kompletní přehled všech nejčastěji provozovaných PA rodičů je zobrazen v příloze 7.



Obr. 6: Nejčastěji provozované PA rodičů.

V rámci hodnocení PA respondentů byla zjišťována týdenní účast na organizovaných PA. Respondenti vybírali z možností účasti – 1x týdně, 2x týdně, vícekrát týdně či bez účasti. Následující graf (obr. 7) znázorňuje procentuální zastoupení rodičů i dětí podle jejich účasti na organizovaných PA.

Nejvyšší hodnoty byly zaznamenány u neúčasti na organizovaných PA – v případě dětí se jednalo o 33 %, u rodičů dokonce o 47 %. Nejnižší účast na organizovaných PA u dětí i rodičů náleží frekvenci 1x týdně (děti 15 %; rodiče 11 %). Pokud se děti účastní organizovaných PA, nejčastěji se jedná o frekvenci 2x týdně (31 %). Z vyhodnocených dat rodičů lze usuzovat, že v případě účasti na organizovaných PA preferují vyšší frekvenci těchto aktivit (min. 3x týdně) – v 24 %. Kompletní přehled všech zjištěných hodnot je k dispozici v příloze 8.



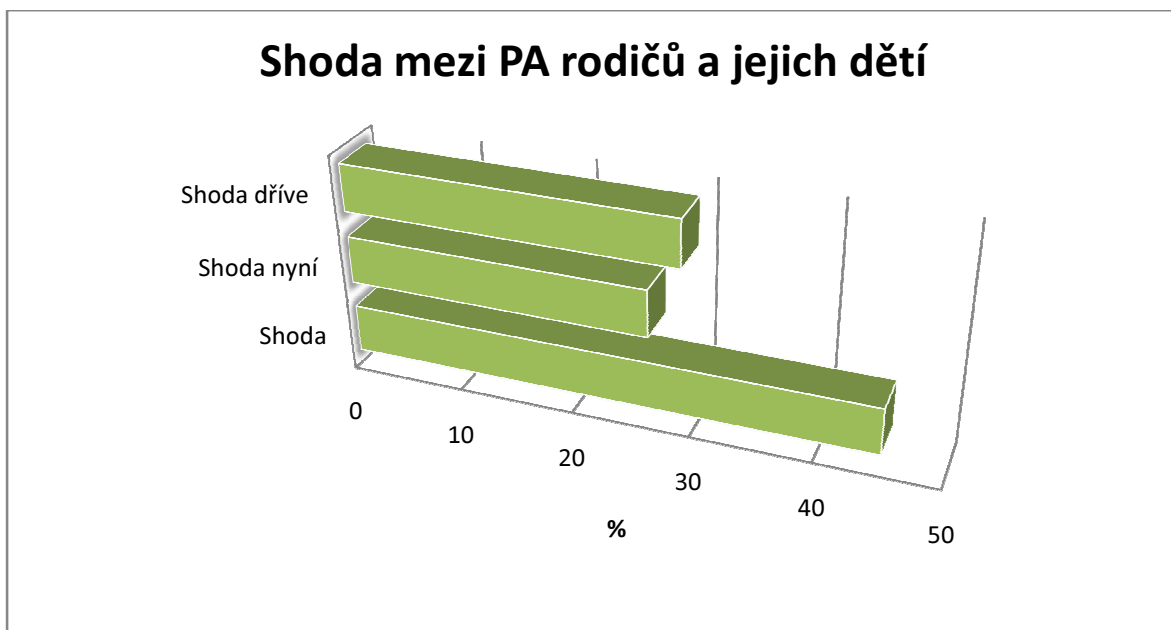
Obr. 7: Účast na organizovaných PA.

Součástí cíle této práce je zjištění, jak ovlivňují rodiče výběr PA dětí. Tuto problematiku jsme řešili na základě porovnání konkrétních nejčastěji provozovaných PA rodičů s PA jejich dětí. Rodiče i děti uváděli v dotaznících své nejčastější PA nyní a také v dřívější době. Na základě jejich odpovědí byla určována shoda ve 3 případech (viz obr. 8).

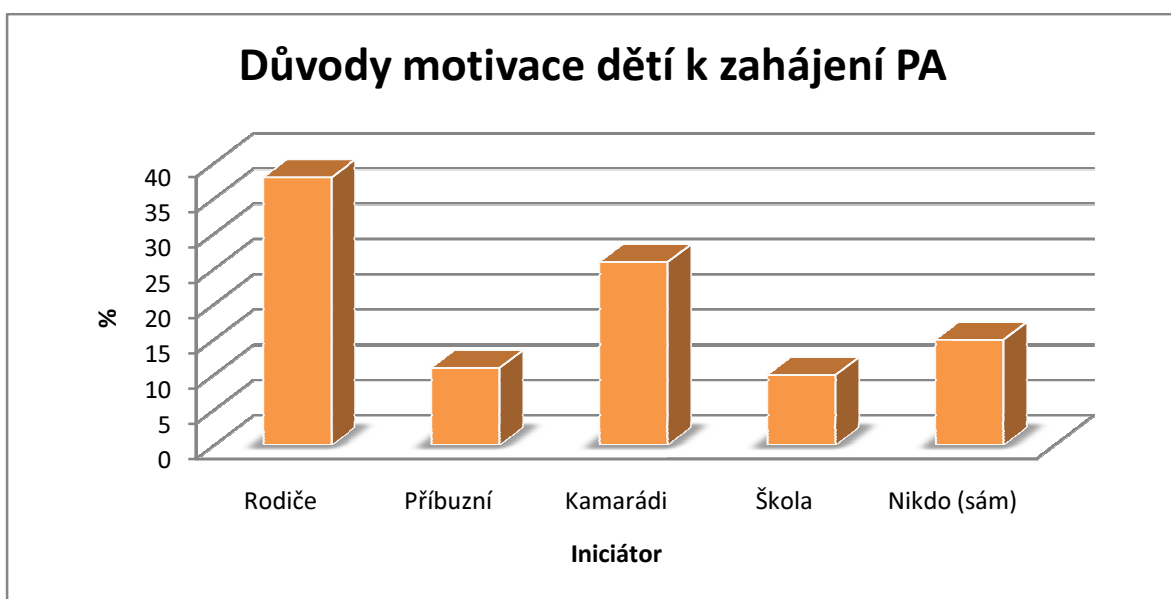
Obecná *shoda* nastala v situaci, kdy se libovolná (momentální či dříve provozovaná) PA rodiče shodovala s libovolnou PA dítěte. Tento případ byl zaznamenán v 45 %, z čehož vyplývá, že necelá polovina dětí nejčastěji provozuje či provozovala takovou aktivitu, které se věnoval či věnuje i rodič.

Následující případy shody byly již konkrétnější – zjišťovala jsem *shodu dříve* a *shodu nyní*. *Shoda dříve* představuje totožnost PA provozované dítětem dříve v dětství s PA rodiče. Tato shoda nastala v 29 %, což lze vyhodnotit tak, že téměř třetina dětí ve věku do 10 let provozovala stejnou PA, jakou provozuje jejich rodič. *Shoda nyní* znamená, že rodič i dítě se momentálně nejčastěji věnují stejné PA. Tento případ byl prokázán ve 26 %.

Při porovnání výsledku *shody dříve* a *shody nyní* docházíme k závěru, že u mladších dětí rozhodují rodiče ve větší míře o jejich provozované PA. Rozdíl obou sledovaných jevů není však příliš významný.



Obr. 8: Shoda mezi PA rodičů a PA jejich dětí.



Obr. 9: Důvody motivace dětí k zahájení PA.

Pro zjištění vlivu rodičů na provozování PA dětmi byla využita v dotazníku otázka vztahující se k důvodům, které iniciovaly zájem dětí o PA. Zkoumán byl poměr výsledku rodičů k ostatním položkám. Z grafu (obr. 9) vyplývá, že nejčastěji právě rodiče (38 %) podněcují děti k provozování PA. Velký význam pro zálibu v PA mají také kamarádi (26 %). V 15 % případech se začaly děti věnovat PA na základě své vlastní iniciativy.

6.2 Vyhodnocení dotazníku ADOR

Dotazník ADOR byl vyhodnocen pro 4 skupiny respondentů z hlediska pohlaví a pohybové aktivity. Tyto skupiny jsou označeny: pohybově aktivní dívky, pohybově aktivní chlapci, pohybově neaktivní dívky a pohybově neaktivní chlapci.

Zodpovězené otázky byly posuzovány na základě hrubého skóre v 5 faktorech. Současně bylo zjišťováno také skóre pozitivivity a direktivity. Na základě výsledného t-testu byla pomocí tabulkových hodnot určena statistická významnost výsledků. Označení ****** znamená, že výsledná hodnota je statisticky významná na hladině 0,05. U výsledků označených * sice nebyla prokázána statistická významnost, ale výsledná hodnota se velmi blížila tabulkové hodnotě. Z tohoto důvodu interpretujeme tuto závislost jako věcnou významnost.

N = 15	Hrubé skóre ADOR		t-test	
	matka	otec	matka	otec
POZ	15,5	15,7	0,5	1,3
DIR	10,3	9,0	1,3	1,6
HOS	3,9	2,7	1,5	2,0*
AUT	8,5	9,7	<u>2,1**</u>	0,0
NED	7,4	7,7	0,6	0,0
POZ/HOS	10,9	9,9	0,1	0,4
DIR/AUT	3,6	0,7	1,4	1,0

Tab. 9: Výsledky ADOR – pohybově aktivní dívky.

První skupinou respondentů jsou pohybově aktivní dívky (viz tab. 9). Do výzkumu jich bylo zapojeno celkem 15. Statisticky významné hodnoty byly vyhodnoceny v položce AUT (autonomie) z hlediska matek. Tento výsledek znamená, že pohybově aktivní dívky dostávají od svých matek více svobody a volnosti než jejich vrstevnice v průměru. Dále na hladině věcné významnosti byla vyhodnocena HOS (hostilita) u otce, což značí odmítavý postoj rodiče k dceři.

Statisticky významný výsledek v položce AUT u matek můžeme logicky vysvětlit tím, že přílišná starostlivost a přehnané opatrovnictví dcer vedou k nižšímu zájmu o PA.

Nevhodný vliv matek může začínat již v raném dětství, kdy matky úzkostlivě zakazují dětem spontánní pohyb ze strachu o jejich zdraví. Vysoká míra hostility ze strany otce u aktivních dívek může znamenat snahu dcer o upoutání pozornosti otce, který se k nim staví odmítavě.

N = 8	Hrubé skóre ADOR		t-test	
	matka	otec	matka	otec
POZ	15,5	16,3	0,4	2,0
DIR	10,4	12,4	1,5	1,1
HOS	4,6	4,6	0,6	0,1
AUT	8,5	8,8	1,5	0,7
NED	9,3	7,8	0,7	0,0
POZ/HOS	7,1	9,8	<u>2,5**</u>	0,2
DIR/AUT	3,3	1,7	1,7	0,2

Tab. 10: Výsledky ADOR – pohybově neaktivní dívky.

N = 11	Hrubé skóre ADOR		t-test	
	matka	otec	matka	otec
POZ	14,6	15,8	0,1	1,6
DIR	12,2	10,7	0,2	1,2
HOS	5,3	5,5	0,3	0,7
AUT	9,2	10,4	0,6	0,5
NED	7,1	6,8	0,9	0,4
POZ/HOS	12,0	14,0	1,4	<u>2,4**</u>
DIR/AUT	0,9	0,8	1,0	0,7

Tab. 11: Výsledky ADOR – pohybově aktivní chlapci.

V dotazníkovém šetření byly nejméně zastoupeny pohybově neaktivní dívky v počtu 8 (viz tab. 10). Statisticky významná hodnota se projevila ve výsledku skóre pozitivivity (POZ/HOS). Tento výsledný poměr značí snahu dívek o předstírání vyšších pozitivních hodnot a naopak nižších hodnot hostility. Zjištěný výsledek si můžeme vysvětlit tím, že

dotázané pohybově neaktivní dívky nemají zcela ideální vztah ke svým matkám, proto usilovaly o zkrácení těchto vztahů.

Pohybově aktivních chlapců bylo do výzkumu dotazníku ADOR zapojeno celkem 11 (viz tab. 11). Podobně jako u pohybově neaktivních dívek byl zjištěn statisticky významný rozdíl od vrstevníků v položce POZ/HOS, ovšem u otce. Prokázalo se tedy, že pohybově aktivní chlapci mají snahu zřetelně předstírat pozitivnější vztah k otci. Toto jednání souvisí s vysokou motivací, kdy tito chlapci mají vyšší aspirační úroveň.

N = 17	Hrubé skóre ADOR		t-test	
	matka	otec	matka	otec
POZ	14,4	13,6	0,5	0,1
DIR	12,2	10,2	0,3	1,5
HOS	4,8	4,5	0,9	0,5
AUT	8,1	8,9	<u>2,1**</u>	0,9
NED	8,0	6,7	0,1	0,6
POZ/HOS	10,2	10,5	0,5	1,0
DIR/AUT	3,3	1,7	0,4	0,3

Tab. 12: Výsledky ADOR – pohybově neaktivní chlapci.

Poslední vyhodnocovanou skupinu tvoří pohybově neaktivní chlapci v nejvyšším zastoupení, v počtu 17. Zde byl výsledný statisticky významný rozdíl zaznamenán ve stejné položce jako u aktivních dívek – AUT. Lze tedy konstatovat, že pohybově neaktivním chlapcům dopřávají jejich matky více svobody a volnosti než jejich vrstevníkům.

Tento výsledek je vzhledem k výsledku pohybově aktivních dívek překvapivý, neboť vybízí k opačné interpretaci. Dle mého názoru je ovšem ve směru volnosti jedince vzhledem k vývojovému období pubescence velmi významný rozdíl mezi oběma pohlavími. U dívek může vést důvěra a vyšší svoboda k vyhledávání PA a aktivního trávení volného času, naopak u chlapců může projevená volnost směřovat k nežádoucímu trávení volného času, např. příslušnost k partám založeným na konzumaci alkoholu či jiných drog, vandalismu, atd.

V přílohách 12 a 13 jsou vloženy tabulky s vyhodnocenými daty hrubých skóre pro jednotlivé respondenty, rozlišováno je pohlaví i pohybová aktivnost. Podrobnější výsledky dotazníkového šetření ADOR s dílčími výpočty jsou zobrazeny v přílohách 14 a 15.

Diskuse

Vypracovávání této diplomové práce probíhalo bez větších komplikací. Nejvíce jsme měli obavy z nedostatku respondentů a velkého množství nespárovaných dotazníků (rodič – dítě). Nakonec jsme díky ochotě paní učitelek, se kterými jsem se seznámila v rámci pedagogických praxí, měla možnost oslovit velké množství žáků a jejich rodičů. Od vysokého počtu oslovených rodičů a jejich dětí již nebylo složité získat pro tuto práci potřebný počet správně vyplněných dotazníků.

Po distribuci a návratu vyplněných dotazníků nastal problém týkající se jejich vyhodnocení a interpretace výsledků. Tato práce se nejdříve jevila snadnou, ale později jsme dospěli k závěru, že dotazníky je nutné vyhodnotit prostřednictvím složitých vzorců – tedy ideálně v softwarovém prostředí za pomoci statistického programu. I v tomto případě jsme měli štěstí a mohli se spolehnout na pomoc lidí, kteří umí pracovat s výpočty podobného druhu.

S výsledky práce jsme nakonec velmi spokojeni, ačkoli se podařilo potvrdit hypotézy pouze z 50 %. Důležitější však vzhledem k cíli práce bylo potvrdit H1 (pohybová aktivnost rodičů koresponduje s pohybovou aktivností jejich dětí), což se podařilo. Zamítnutí H2 přisuzujeme nižšímu počtu respondentů, kteří se podíleli na této části výzkumu. Jejich nízký počet byl způsoben věkovým omezením dotazníku ADOR a také rozdělením celého souboru do 4 dílčích skupin. Přesto i v této části výzkumu jsme se dopracovali k zajímavým závěrům.

V současné době se setkáváme s velkým důrazem na zdraví jedince, zvláště dítěte. Se zdravým životním stylem blízce souvisí provozování PA (viz kap. 2.2 Zdravotní aspekty PA). Z tohoto důvodu jsou PA dětí a vše kolem nich velmi diskutovaným tématem.

Mnoho odborných prací, podobně jako tato, zkoumá vliv rodiny či rodičů na aktivní trávení volného času dětí. Proto bychom zde rádi uvedli výsledky a závěry vybraných prací, které měly podobné téma či cíl jako tato práce, a porovnali je s našimi výsledky.

První podobná studie vznikla v roce 2008 na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Téma práce znělo: Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí. Tento výzkum probíhal také na základě dotazníků IPAQ, které byly vyhodnoceny prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu. Nejtěsnější

vztahy mezi PA rodičů a jejich dětmi byly zjištěny u chůze a celkové PA. Také vysoká míra inaktivity (sezení) u rodičů korespondovala s vyšší inaktivitou jejich dětí. Autoři zde, na rozdíl od mé práce, dokládají také těsnější vztahy mezi PA matek a jejich dětí než u otců. U otců byl potvrzen užší vztah k PA synů než k PA dcer (Sigmund a kol., 2008). Podle hlavních výsledků této studie lze konstatovat, že se obě práce (naše i tato) dopracovaly k velmi podobným závěrům.

Další práci na podobné téma je: Vliv rodičů na utváření vztahu jejich dětí k pohybovým aktivitám. Jedná se o bakalářskou práci z roku 2011 psanou na Katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Autorka zde hodnotí na základě nestandardizovaného dotazníku podíl rodičů na pozitivním vztahu dětí k PA v orlicko-ústeckém regionu. Výsledkem této práce je tvrzení, že hlavní díl odpovědnosti na pozitivním vztahu dětí k PA nesou jejich rodiče. K dalšímu zajímavému výsledku této práce bezesporu patří zjištění, že u dětí ve věku 13 – 15 let mají na setrvání u PA až 50% vliv jejich kamarádi (Suchomelová, 2011). Tímto se potvrzuje také vyhodnocený předpoklad naší práce, kde usuzujeme, že čím je dítě mladší, tím více je ovlivňováno rodinným prostředím.

Poslední z vybraných prací na podobné téma je s názvem: Vliv rodiny na sportování dětí. Tato bakalářská práce vznikla v roce 2008 na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity. V práci autorka pouze shromáždila teoretické podklady k této problematice, součástí není vlastní výzkum. Přesto zde autorka dochází k závěru, že vliv rodiny na sportování dětí je neodmyslitelný a zásadnější ovlivnění je v tomto směru přes otce dětí (Kadlčková, 2008).

Závěr

Tato diplomová práce si kladla za cíl zjistit, jaký vztah mají děti k pravidelné PA v závislosti na zájmech jejich rodičů. Součástí výzkumného šetření bylo posouzení, jak ovlivňují rodiče výběr PA svých dětí.

Na základě zjištěných statisticky významných korelací lze z hlediska vztahu PA rodičů a jejich dětí potvrdit H1. Bylo totiž prokázáno (prostřednictvím Spearmanova koeficientu korelace), že doba, kterou věnují rodiče pravidelnému provozování PA, koresponduje s dobou, kterou tráví jejich děti vykonáváním PA.

Také vzhledem k výsledkům Pearsonova koeficientu korelace jsou patrné vzájemné souvislosti mezi PA rodičů a chůzí dětí; chůzí rodičů a chůzí dětí či inaktivitou rodičů a inaktivitou dětí. Proto i v tomto směru můžeme potvrdit platnost H1 – tj. pohybová aktivnost rodiče korespondovala s pohybovou aktivností jejich dětí.

Z odpovědí respondentů na doplňkové otázky dotazníku IPAQ jasně vyplývá, že právě rodiče jsou hlavními činiteli při podněcování zájmu dětí o PA. Ve prospěch rodičů vyšly také výsledky v případě posuzování shody PA rodičů s PA jejich dětí. Zde jsme dospěli k závěru, že v současnosti více než čtvrtina dotázaných dětí se nejčastěji věnuje stejné PA jako jejich rodič.

Na základě výsledků dotazníku ADOR zamítám H2, neboť ve sledovaných položkách se neobjevila žádná statisticky významná souvislost mezi pohybovou aktivností dětí a pozitivitou ve vztazích k jejich rodičům. Z tohoto důvodu nelze tvrdit, že u dětí s vyšší pohybovou aktivností existuje výraznější pozitivní vliv rodičů.

Zjištěné výsledky z tohoto dotazníku ovšem dokládají, že u pohybově aktivních dívek je zřetelnější nižší volnost v jednání od svých matek. U pohybově neaktivních dívek výsledky naznačují zkreslování vztahů s matkou. Pohybově aktivní chlapci mají tendenci předstírat pozitivnější vztah k otci a pohybově neaktivním chlapcům umožňují matky více volnosti než jejich vrstevníkům.

Tato práce zcela jednoznačně potvrzuje, že rodiče svým výchovným působením a svými zájmy velmi významně ovlivňují vztah dětí k PA a také jejich pohybovou aktivnost.

Domníváme se, že společné provozování PA rodičů a dětí mění v pozitivním směru jejich vzájemný vztah. Tento vztah se stává pevnějším a vřelejším, nehledě na prožité chvíle a zážitky, které PA dozajista přinášejí. Z tohoto důvodu bychom chtěli prostřednictvím této práce apelovat na rodiče, aby již od raného dětství podporovali děti při provozování PA, věnovali jim svůj volný čas a šli jim v tomto směru příkladem, neboť dětství je nevratná část života dětí a základy položené v tomto období jsou zachovány v jádru osobnosti po celý život.

Seznam použitých pramenů

Literární zdroje

- 1) BALATKA, Jan. (2004). Pohybová aktivita v primární prevenci vzniku kardiovaskulárních onemocnění u obyvatel České republiky. Hradec Králové: Gaudeamus, 87 s. ISBN 80-7041-714-5.
- 2) CARR, Harriette, 2001 cit. podle KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. (2011). Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 69 s. ISBN 978-80-244-3451-3.
- 3) CRAIG, C. L., MARSHALL, A. L., SJÖSTRÖM, M., BAUMAN, A. E., BOOTH, M. L., AINSWORTH, B. E., PRATT, U., EKELUND, U., YNGVE, A., SALLIS, J. F., & OJA, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12–Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- 4) ČAČKA, Otto. (2000). Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
- 5) ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. (2001). *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 655 s. ISBN 80-7178-463-x.
- 6) ČÁP, Jan. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 415 s. ISBN 80-7066-534-3.
- 7) ČÁP, Jan. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Vyd. 1. Praha: ISV, 302 s. ISBN 80-85866-15-3.
- 8) Department of Health. (2004). *Choosing Health: a booklet about plans for improving people's health*. London: COI Communications.

- 9) DOBRÝ, Lubomír. Víme, o čem mluvíme, proč o tom mluvíme a proč o tomto mluvíme zrovna takto? In: MUŽÍK, Vladislav, SÜSS Vladimír. (2007). *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století: (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 97 s. ISBN 978-80-210-4258-2.
- 10) DOVALIL, Josef, CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 190 s.
- 11) ERIKSON, Erik H. (2002). *Dětství a společnost*. Vyd. 1. Praha: Argo, 387 s. ISBN 80-7203-380-8.
- 12) FRÖMEL, K., BAUMAN, A., a kol. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15– 69leté populace České republiky. *Česká Kinantropologie*, 10(1), 13–27.
- 13) FRÖMEL, Karel, NOVOSAD Jiří, SVOZIL, Zbyněk. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 173 s. ISBN 80-7067-945-x.
- 14) GALLA, Karel, BUREŠOVÁ, Květa. (1984). *Snoubenci, manželé, rodiče a děti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 228 s.
- 15) GODDARD, Sally. (2012). *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství*. 1. vyd. Bratislava: IPS, 265 s. ISBN 978-80-971033-0-9.
- 16) HAVEL, Václav. (1990). *Moc bezmocných*. Praha: Lidové noviny, 64 s. ISBN 80-7106-005-4.
- 17) HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. (1998). *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 93 s. ISBN 80-7184-644-9.
- 18) HELUS, Zdeněk. (2001). *Úvod do sociální psychologie: (aktualizovaná témata pro studující učitelství)*. Praha: Univerzita Karlova, 194 s. ISBN 80-7290-054-4.

- 19) HELUS, Zdeněk. (2007). *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3.
- 20) HENDL, Jan, DOBRÝ, Lubomír a kol. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.
- 21) HRÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana, NOVOTNÁ, Lenka. (2000). *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 82 s. ISBN 80-7082-626-6.
- 22) CHARVÁT, Michal. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 52 s. ISBN 80-7315-029-8.
- 23) KAPLAN, Aleš, VÁLKOVÁ, Natálie. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
- 24) KLUSÁKOVÁ, Jana, 1994 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie. (1999). *Vývojová psychologie: učební text pro mistry odborného výcviku : dospívání*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 78 s. ISBN 80-7083-335-1.
- 25) KREJČÍ, Milada, BÄUMELTOVÁ, Milada. (1999). *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. 1. vyd. České Budějovice: INCA, 81 s. ISBN 80-238-4619-1.
- 26) LAJKA, J., STRÁDALOVÁ, N., BÖHM, P. (2008). *Obezita v ČR. Závěrečná zpráva z exkluzivního výzkumu pro AMI Communications a VZP*. Praha: STEM/MARK, a. s.
- 27) LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. (1998). *Vývojová psychologie*. Vyd. 3., přeprac. a dopl., V Grada Publishing vyd. 1. Praha: Grada, 343 s. ISBN 80-7169-195-x.
- 28) LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

- 29) MARTINÍK, Karel. (2008). *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 148 s. ISBN 978-80-7041-538-2.
- 30) MATĚJČEK, Zdeněk, ŘÍČAN, Pavel. (1983). *ADOR Dotazník rodičovského jednání a postojů pro adolescenty*. Bratislava.
- 31) MATĚJČEK, Zdeněk. (1986). *Rodiče a děti*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 335 s.
- 32) MATĚJČEK, Zdeněk. (1992). *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 223 s. ISBN 80-04-25236-2.
- 33) MINAŘÍKOVÁ, D. (1998). Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí – pilotní experiment. In *Celostátní conference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie*. Olomouc : FTK Univerzity Palackého.
- 34) MOŽNÝ, Ivo. (1990). *Moderní rodina: (mýty a skutečnosti)*. 1. vyd. Brno: Blok, 184 s. ISBN 80-7029-018-8.
- 35) NAKONEČNÝ, Milan. (2009). *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- 36) NEUMAN, Jan. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Vyd. 1. Praha: Portál, 243 s. ISBN 80-7178-555-5.
- 37) PACHL, Ladislav. (1983). *Malá abeceda rodiny*. 1. vyd. Praha: Academia, 314 s.
- 38) PŘÍHODA, Václav. (1967). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 234 s.
- 39) REYKOWSKI, Janusz, 1980 cit. podle NAKONEČNÝ, Milan. (2009). *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- 40) ROZINAJOVÁ, Helena. (1988). *Pedagogika rodinného života pre učiteľov*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 267 s.

- 41) RYBA, Jiří a kol. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 254 s. ISBN 80-7041-722-6.
- 42) ŘÍČAN, Pavel. (2013). *S dětmi chytře a moudře: psychologie výchovy pro rodiče a prarodiče*. Vyd. 1. Praha: Portál, 174 s. ISBN 978-80-262-0343-8.
- 43) SEKOT, Aleš. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
- 44) SLEPIČKOVÁ, Irena. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
- 45) STEJSKAL, Pavel. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Vyd. 1. Břeclav: Presstempus, 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
- 46) Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004 cit. podle KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk, PAVELKA, Jan. (2011). *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 69 s. ISBN 978-80-244-3451-3.
- 47) ŠIMONEK, Jaromír. (1991). *Může člověk bojovat o svoje zdraví a dlouhý aktivní věk?* Těl. vých. aj šport, roč. 1, No 2.
- 48) ŠVANCARA, Josef, 1981. *Kompendium vývojové psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 235 s.
- 49) TYSZKOWA, Maria. (1972). *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Warszawa: Naszy księgarnia, 199 s.
- 50) VÁGNEROVÁ, Marie. (1999). *Vývojová psychologie: učební text pro mistry odborného výcviku : dospívání*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 78 s. ISBN 80-7083-335-1.
- 51) VANĚK, Marcel. (1993). *Význam pohybové aktivity pro duševní rovnováhu*. Sborník vědecké rady ČSTV, Olympia, Praha.

- 52) ZUSKOVÁ, Klaudia. (2000). *Sociálno-psychologické aspekty športovania rodin*. Dizertační práce. Bratislava : FTVŠ UK.

Elektronické zdroje

- 1) ANDERSEN, Lars Bo a kol. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. [online]. [cit. 2015-04-28]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028/>.
- 2) CDC Centers for Disease Control and Prevention 1. (2015). *Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity*. [online]. [cit. 2015-07-03]. Dostupné z: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/glossary/index.htm>.
- 3) CDC Centers for Disease Control and Prevention 2. (2015). *Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity*. [online]. [cit. 2015-07-03]. Dostupné z: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html
- 4) KADLČKOVÁ, Lenka. (2008). *Vliv rodiny na sportování dětí*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [online]. [cit. 2015-07-04]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/176389/fsps_b/Bakalarka-finalni_verze-2.pdf.
- 5) KOHOUTEK, Rudolf. (2009). *Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka*. [online]. [cit. 2015-07-03]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>.
- 6) ozt, ŽenyproŽeny.cz. (2011). *České děti mají náskok, neztratme ho!* [online]. [cit. 2015-07-03]. Dostupné z: <http://www.zenyprozeny.cz/art/4015-ceske-deti-maji-naskok-neztratme-ho/>.
- 7) SIGMUND Erik, LOKVENCOVÁ Petra, SIGMUNDOVÁ Dagmar, TUROŇOVÁ Kateřina, FRÖMEL Karel. (2008). *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého. [online]. [cit. 2015-07-04]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/12/12>.

- 8) SUCHOMELOVÁ, Alena. (2011). *Vliv rodičů na utváření vztahu jejich dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. [online]. [cit. 2015-07-04]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/100614/>.
- 9) Vitalion. (© 2015). *Příbytek tělesné hmotnosti*. [online]. [cit. 2015-07-03]. Dostupné z: <http://priznaky.vitalion.cz/pribytek-telesne-hmotnosti/>.

Seznam obrázků

Obr. 1: Výchovné styly podle Lewina (Čáp, Mareš, 2001).....	19
Obr. 2: Model devíti polí (Čáp, Mareš, 2001).	20
Obr. 3: Struktura PA dle SIGPAH (2004).....	25
Tab. 1: Efekt PA na specifické zdravotní problémy (Carr, 2001).	29
Obr. 4: Vývoj BMI v závislosti na sportovní aktivitě v mládí.	30
Tab. 2: Charakteristika výzkumného souboru.	47
Tab. 3: Charakteristika respondentů (děti) obou použitých dotazníků.....	47
Tab. 4: Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pohybové aktivity rodičů a dětí.	50
Tab. 5: Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky BMI rodičů a dětí.	50
Tab. 6: Výsledky Pearsonova koeficientu korelace (zkr. Pearson. k. korelace).....	51
Tab. 7: Výsledky Spearmanova koeficientu korelace.	53
Tab. 8: Výsledky Pearsonova koeficientu korelace – BMI.	53
Obr. 5: Nejčastěji provozované PA dětí.	54
Obr. 6: Nejčastěji provozované PA rodičů.	55
Obr. 7: Účast na organizovaných PA.	56
Obr. 8: Shoda mezi PA rodičů a PA jejich dětí.	57
Obr. 9: Důvody motivace dětí k zahájení PA.	57
Tab. 9: Výsledky ADOR – pohybově aktivní dívky.	58
Tab. 10: Výsledky ADOR – pohybově neaktivní dívky.	59
Tab. 11: Výsledky ADOR – pohybově aktivní chlapci.	59
Tab. 12: Výsledky ADOR – pohybově neaktivní chlapci.	60

Seznam příloh

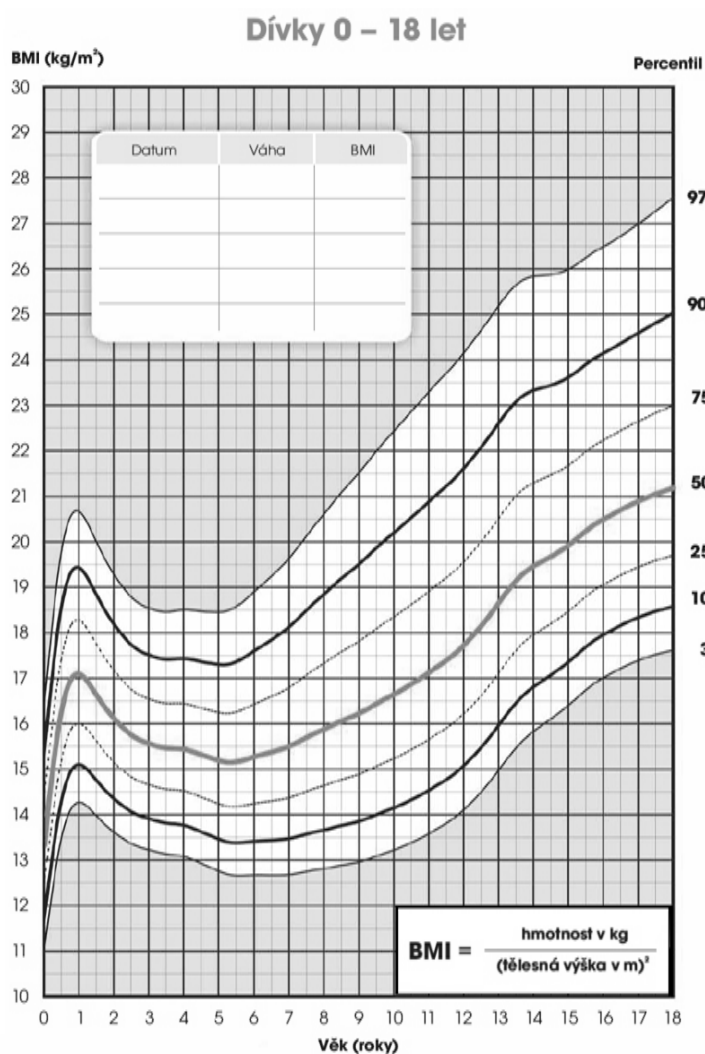
- Příloha 1:** Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI (Hendl, Dobrý, 2011).
- Příloha 2:** Percentilový graf pro určení BMI – dívky (ozt, ŽenyproŽeny.cz, 2011).
- Příloha 3:** Dotazník IPAQ pro rodiče (Frömel, Bauman a kol., 2006).
- Příloha 4:** Dotazník IPAQ pro děti (Frömel, Bauman a kol., 2006).
- Příloha 5:** Dotazník ADOR – matka (Matějček, Říčan, 1983).
- Příloha 6:** Tabulka nejčastějších PA dětí.
- Příloha 7:** Tabulka nejčastějších PA rodičů.
- Příloha 8:** Kompletní výsledky účasti na organizovaných PA rodičů a dětí.
- Příloha 9:** Standardizační vzorek – dívky a chlapci (Matějček, Říčan, 1983).
- Příloha 10:** Vyhodnocovací list ADOR (Matějček, Říčan, 1983).
- Příloha 11:** Ukázka tabulky pro vyhodnocení dotazníku IPAQ (v rámci PA).
- Příloha 12:** Tabulka vyhodnocených dat ADOR – matka.
- Příloha 13:** Tabulka vyhodnocených dat ADOR – otec.
- Příloha 14:** Tabulka dílčích výpočtů při vyhodnocování ADOR – matka.
- Příloha 15:** Tabulka dílčích výpočtů při vyhodnocování ADOR – otec.

Přílohy

Příloha 1: Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI (Hendl, Dobrý, 2011).

BMI (kg/m ²)	Skupina	Výskyt v ČR
Pod 18,5	Podváha	2 %
18,5–24,9	Normální hmotnost	42 %
25,0–29,9	Nadváha	34 %
30,0–34,9	Obezita 1. stupně	16 %
35,0–39,9	Obezita 2. stupně	5 %
40,0 a více	Obezita 3. stupně	2 %

Příloha 2: Percentilový graf pro určení BMI – dívky (ozt, ŽenyproŽeny.cz, 2011).



MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ – IPAQ

Dobrý den,

jsem studentkou 5. roč. UHK (Pedagogická fakulta, obor: Učitelství biologie a TV). Ve své diplomové práci zkoumám **Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí**. Celý můj výzkum, včetně vyhodnocení, probíhá anonymně. Potřebuji pouze přiřadit data rodičů k datům jejich dětí – proto je nutné, abyste vyplnili v závěru dotazníku alespoň monogram Vašeho dítěte. Děkuji. Bc. Martina Vévodová

Prosím Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

1. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **pohybové aktivity**, například práci na zahradě, úklid, běh, aerobik nebo jízdu na kole? (Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku **nejméně 10 minut**). **Nezahrnujte chůzi.**

_____ dnů v pracovním týdnu (pondělí – pátek)

_____ dnů o víkendu (sobota – neděle)

Žádná pohybová aktivita → Přejděte k otázce č. 2

- 1a)** Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a pohybovou aktivitou **v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

___ hodin ___ minut denně

- 1b)** Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a pohybovou aktivitou **ve víkendových dnech** (v průměru za jeden víkendový den)?

___ hodin ___ minut denně

- 1c)** O jakou pohybovou aktivitu se jednalo?

2. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě (nejednou) **nejméně 10 minut**? Zahrňte chůzi ve škole i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

_____ dnů v pracovním týdnu (pondělí – pátek)

_____ dnů o víkendu (sobota – neděle)

Žádná chůze
č. 3

→ Přejděte k otázce

- 2a) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **chůzí v pracovních dnech** (v průměru za 1 prac. den)?

___ hodin ___ minut denně

- 2b) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **chůzí ve víkendových dnech** (v průměru za 1 víkend. den)?

___ hodin ___ minut denně

3. Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením** během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením ve škole, doma, při plnění domácích úkolů, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

- 3a) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za 1 prac. den)?

___ hodin ___ minut denně

- 3b) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením ve víkendových dnech** (v průměru za jeden víkendový den)?

___ hodin ___ minut denně

4. Doplnující údaje:

Výška (cm):

Hmotnost (kg):

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu

roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete:

Sportovní činnost provozovaná v mládí (cca. do 20 let):

Jméno a příjmení (popř. monogram) syna/dcery (navštěvující 6.-7.tř.):

Děkuji Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku!

Příloha 4: Dotazník IPAQ pro děti (Frömel, Bauman a kol., 2006).

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ - IPAQ

Dobrý den,

jsem studentkou 5. roč. UHK (Pedagogická fakulta, obor: Učitelství biologie a TV). Ve své diplomové práci zkoumám **Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí**. Celý můj výzkum, včetně vyhodnocení, probíhá anonymně. Potřebuji pouze přiřadit Vaše data k datům Vašich rodičů – proto je nutné, abyste vyplnili v závěru dotazníku alespoň Váš monogram, ideálně celé jméno. Děkuji.
Bc. Martina Vévodová

V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte ve škole, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Prosím Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

1. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **pohybové aktivity**, například práci na zahradě, úklid, běh, aerobik nebo jízdu na kole? (Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku **nejméně 10 minut**). **Nezahrnujte chůzi.**

_____ dnů v pracovním týdnu (pondělí – pátek)

_____ dnů o víkendu (sobota – neděle)

Žádná pohybová aktivita → Přejděte k otázce č. 2

- 1a)** Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a pohybovou aktivitou **v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

___ hodin ___ minut denně

- 1b)** Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a pohybovou aktivitou **ve víkendových dnech** (v průměru za jeden víkendový den)?

___ hodin ___ minut denně

- 1c)** O jakou pohybovou aktivitu se jednalo?

2. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě (nejednou) **nejméně 10 minut**? Zahrňte chůzi ve škole i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

_____ dnů v pracovním týdnu (pondělí – pátek)

_____ dnů o víkendu (sobota – neděle)

Žádná chůze → Přejděte k otázce č. 3

- 2a) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **chůzí v pracovních dnech** (v průměru za 1 prac. den)?

___ hodin ___ minut denně

- 2b) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **chůzí ve víkendových dnech** (v průměru za 1 víkend. den)?

___ hodin ___ minut denně

3. Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením** během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením ve škole, doma, při plnění domácích úkolů, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

- 3a) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za 1 prac. den)?

___ hodin ___ minut denně

- 3b) Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením ve víkendových dnech** (v průměru za jeden víkendový den)?

___ hodin ___ minut denně

4. Doplnující údaje:

Výška (cm): Hmotnost (kg):

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu

roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete:

Sportovní činnost provozovaná dříve v dětství (do 10 let):

Kdo Vás přivedl k provozování pohybových aktivit (R – rodiče, P – příbuzní z rodiny, K – kamarádi, Š – nabídka školy, S – sám, pohybovým aktivitám se věnuji z vlastní iniciativy)

Jméno a příjmení:

Děkuji Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku!

Příloha 5: Dotazník ADOR – matka (Matějček, Říčan, 1983).

T-102
ch. m./čes.

ADOR
Dotazník pro mládež

Příjmení Jméno Datum narození
Dnešní datum

Jak děti dorůstají, rozumějí čím dál více svým rodičům a dovedou posoudit jejich výchovný postup. Předkládáme Vám zde řadu jednotlivých výchovných zásad, názorů a postojů, které rodiče při výchově dětí uplatňují. Posudte, prosím, podle svých vlastních zkušeností, jak se tyto zásady vztahují na Vaše rodiče. Přečtěte si pozorně každý výrok a zakroužkujte tu odpověď, která má nejbliže k tomu, jak se k Vám Vaše matka chová.

Žádný výrok nevynechejte!
Jestliže si myslíte, že výrok dobře vystihuje chování, postoj nebo výchovnou zásadu Vaší matky, dejte do kroužku 2.

Jestliže si myslíte, že se na Vaši matku výrok vztahuje jen částečně, dejte do kroužku 1.

A jestliže se výrok podle Vašeho mínění a zkušeností na Vaši matku nevztahuje, dejte do kroužku 0.

Moje matka	Ano	Částečně	Ne
1. Velmi často se na mne usmívá	2	1	0
2. Rozhodně chce, abych si vždycky přesně uvědomil, co smím a co nesmím	2	1	0
3. Mívá se mnou dost malou trpělivost	2	1	0
4. Když jdu ven, nechává mi na rozhodnutí, kdy se vrátím	2	1	0
5. Vždycky brzy zapomene na to, co sama určí nebo přikáže	2	1	0
6. Když mám někdy špatnou náladu, dovede mě uklidnit a potěšit	2	1	0
7. Zastává názor, že je třeba mít hodně pravidel a dodržovat je	2	1	0
8. Pořád si někomu stěžuje na to, co provádím	2	1	0
9. Dopřeje mi vždy tolik volnosti, kolik potřebuju	2	1	0
10. Za co mě jednou potrestá, to podruhé promine	2	1	0
11. Je ráda, když děláme nějaké věci společně	2	1	0
12. Když mi přidělí nějakou práci, musím dělat jen to a nic jiného, dokud s tím nejsem hotov	2	1	0
13. Dovede se zlobit a rozčilovat pro každou maličkost, kterou provedu	2	1	0
14. Nechává mne jít kam chci, a nemusím se dovolovat	2	1	0
15. Podle toho, jakou má náladu, tak od některých zásad odstupuje nebo na nich trvá	2	1	0
16. Dovede mě potěšit a povzbudit, když je mi smutno	2	1	0

Pokračujte na druhé straně!

17. Trvala vždy na tom, že všechny moje prohřešky musí být potrestány	2	1	0
18. Zřejmě ji málo zajímá, co já chci nebo o co mám zájem	2	1	0
19. Kdybych chtěl, nechala by mě jít ven třeba každý večer	2	1	0
20. Má určitá pravidla, ale jednou je dodržuje a jindy ne	2	1	0
21. Vždycky s pochopením vyslechne moje nápady a názory	2	1	0
22. Dbá na to, abych vždycky dělal to, co je mi uloženo	2	1	0
23. Mívám pocit, že jsem jí protivný	2	1	0
24. Dovolí mi prakticky dělat všechno, co se mi líbí	2	1	0
25. Mění své rozhodnutí podle toho, jak ji napadne, jak se jí to zdá výhodnější	2	1	0
26. Často mě za něco pochválí	2	1	0
27. Chce vždycky přesně vědět, co kdy dělám a kde jsem	2	1	0
28. Chtěla by, abych prostě byl jiný, abych se změnil	2	1	0
29. Dovoluje mi, pokud to jen jde, abych si sám zvolil, co chci dělat	2	1	0
30. Jednou mi něco snadno odpustí, jindy ne. Je dost těžké se v tom vyznat	2	1	0
31. Dovede mi dát najevo, že má ze mne radost	2	1	0
32. Vždycky kontroluje, co dělám venku nebo ve škole	2	1	0
33. Když udělám něco nesprávného, dovede o tom mluvit pořád dokola	2	1	0
34. Dává mi hodně svobody. (Málokdy něco opravdu „musím“ nebo „nesmím“)	2	1	0
35. Je těžké předem odhadnout, jak se zachová, když provedu něco dobrého nebo špatného	2	1	0
36. Vždycky jí záleželo na tom, abych na věci projevil svůj názor	2	1	0
37. Vždy si pečlivě zjistí, zda mám vhodné kamarády	2	1	0
38. Když jsem jí nějak urazil nebo se jí nějak dočkl, odmítala se mnou mluvit, dokud jsem ji zase neudobřil	2	1	0
39. Snadno mi vždycky odpustí, když někdy něco provedu	2	1	0
40. Dává pochvaly a tresty dost nedůsledně – někdy moc, někdy málo	2	1	0
41. Udělá si pro mne čas vždycky, když to potřebuju	2	1	0
42. Při každé příležitosti mně nakazuje, jak se mám chovat	2	1	0
43. Je dost možné, že mě v podstatě nenávidí	2	1	0
44. Prázdniny si smím naplánovat docela podle své vlastní vůle	2	1	0
45. Dovede jednou ublížit a podruhé být zase příjemná a uznalá	2	1	0
46. Vždycky mi upřímně povi, nač se jí ptám	2	1	0
47. Často kontroluje, zda mám všechno uklizeno podle jejích pokynů	2	1	0
48. Cítím, že mnou pohrdá	2	1	0
49. Můj pokoj nebo kout je moje království. Tam si mohu dělat pořádek i nepořádek a ona se mi do toho neplete	2	1	0
50. Je hrozně těžké pořádně se vyznat v jejích přáních a pokynech	2	1	0

Příloha 6: Tabulka nejčastějších PA dětí.

Jízda na kole	20,97
Běh	8,87
Tanec	8,06
Fotbal	6,45
Plavání	6,45
Volejbal	5,65
Florbal	4,03
Judo	4,03
Balet	3,23
Bruslení	3,23
Lyžování	3,23
Aerobik	2,42
Atletika	2,42
Badminton	2,42
Basketbal	2,42
Karate	2,42
Tenis	2,42
Jízda na koni	1,61
Posilování	1,61
Turistika	1,61
Hokej	0,81
Jóga	0,81
Kajak	0,81
Kynologie	0,81
Step	0,81
Stolní tenis	0,81
Taekwondo	0,81
Workout	0,81

Příloha 7: Tab. nejčastějších PA rodičů.

Jízda na kole	34,06
Běh	13,77
Plavání	11,59
Turistika	7,25
Tenis	4,48
Lyžování	4,48
Posilování	4,48
Zumba	3,62
Aerobik	3,62
Bruslení	2,9
Pilates	2,17
Kynologie	1,45
Volejbal	1,45
Fotbal	1,45
Ricochet	0,72
Tanec	0,72
Hokej	0,72
Basketbal	0,72
Golf	0,72

Příloha 8: Kompletní výsledky účasti na organizovaných PA rodičů a dětí.

Rodič	
N	47,31
1x	10,75
2x	18,28
vícekrát	23,66

Dítě	
N	33,33
1x	15,05
2x	31,18
vícekrát	20,43

Příloha 9: Standardizační vzorek – dívky a chlapci (Matějček, Říčan, 1983).

STANDARDIZAČNÍ VZOREK - DÍVKY

n=136	Hodnota ADOR		Směrodatná odchylka	
	matka	otec	matka	otec
POZ	16,0	14,0	3,5	5,0
DIR	11,6	10,8	3,5	4,0
HOS	5,4	4,7	3,7	3,6
AUT	10,4	9,7	3,4	3,8
NED	8,1	7,7	4,6	4,4
POZ/HOS	10,8	9,1	6,5	7,9
DIR/AUT	1,5	1,1	5,4	6,5

STANDARDIZAČNÍ VZOREK - CHLAPCI

n=130	Hodnota ADOR		Směrodatná odchylka	
	matka	otec	matka	otec
POZ	14,8	13,7	3,7	4,2
DIR	12,4	12,0	3,4	3,5
HOS	5,6	5,0	3,3	3,8
AUT	9,8	9,8	3,2	3,8
NED	8,1	7,3	3,6	3,9
POZ/HOS	9,4	8,7	5,9	7,0
DIR/AUT	2,7	2,2	5,8	6,3

Příloha 10: Vyhodnocovací list ADOR (Matějček, Říčan, 1983).

A D O R

Vyhodnocovací list

Příjmení:

Jméno:

Datum narození:

Datum vyšetření:

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30		
31	32	33	34	35		
36	37	38	39	40		
41	42	43	44	45		
46	47	48	49	50		
skóre						
	POZ	DIR	HOS	AUT	NED	P/H D/A

Příloha 11: Ukázka tabulky pro vyhodnocení dotazníku IPAQ (v rámci PA).

pořadí	Rodič	Hodnota (hod./týden)	pohlaví	pořadí	dítě	Hodnota (hod./týden)	pohlaví
1	1,00	0	Ž	73	1,00	13,825	Ž
56	2	6,41	M	8	2	1,085	M
1	3	0	Ž	33	3,00	4,53	Ž
78	4,00	13,885	Ž	68	4	12,25	M
43	5	3,63	M	13	5,00	2,505	M
60	6	7	M	90	6	24,5	M
63	7,00	8,5	Ž	72	7,00	13,5	M
63	8	8,5	Ž	49	8	7,75	Ž
1	9	0	M	55	9,00	10	Ž
76	10,00	12,5	Ž	60	10	10,5	M
23	11	1,71	Ž	70	11,00	13,125	Ž
55	12	6,25	Ž	39	12	5,17	M
17	13,00	1	Ž	10	13,00	2	Ž
88	14	21	M	29	14	4,375	Ž
17	15	1	Ž	46	15,00	6,995	Ž
48	16,00	4,5	Ž	67	16	12,245	Ž
81	17	14,5	M	82	17,00	18	M
10	18	0,335	M	45	18	6,77	Ž
93	19,00	33,25	M	78	19,00	15,625	M
35	20	3,32	M	31	20	4,395	M
12	21	0,5	Ž	14	21,00	2,625	Ž
92	22,00	31,825	Ž	32	22	4,5	Ž
1	23	0	Ž	43	23,00	6,49	Ž
89	24	21,1	M	17	24	3,125	M
86	25,00	17,87	M	40	25,00	5,25	Ž
69	26	10	M	19	26	3,51	Ž
83	27	15	Ž	41	27,00	5,75	M
52	28,00	5,425	Ž	58	28	10,25	M

Příloha 12: Tabulka vyhodnocených dat

ADOR – matka.

číslo	P	D	H	A	N	pohlaví	PA
1	19	8	1	12	9	Ž	A
3	14	11	7	4	7	Ž	A
4	18	7	2	6	5	Ž	A
6	13	14	7	7	11	Ž	A
7	9	14	11	6	20	Ž	A
9	14	3	1	12	6	Ž	A
10	18	7	2	13	1	Ž	A
11	10	10	6	9	13	Ž	A
13	20	11	2	10	14	Ž	A
14	16	17	8	3	6	Ž	A
17	18	8	2	15	2	Ž	A
19	14	15	5	7	11	Ž	A
20	9	15	6	4	10	Ž	A
22	17	15	2	3	9	Ž	A
23	18	16	2	6	10	Ž	A
24	18	5	0	16	4	M	A
26	20	12	4	10	6	M	A
28	14	12	3	4	6	M	A
34	17	12	4	9	8	M	A
38	14	8	2	15	8	M	A
39	9	2	4	10	7	M	A
41	15	14	6	8	5	M	A
44	19	8	3	8	8	M	A
46	15	16	7	4	12	M	A
47	14	10	5	9	13	M	A
50	16	11	0	7	7	M	A
2	9	9	6	9	2	Ž	N
5	14	12	4	4	9	Ž	N
8	15	10	7	6	12	Ž	N
12	13	15	4	13	11	Ž	N
15	11	12	5	11	8	Ž	N
16	15	9	2	6	3	Ž	N
18	17	13	10	11	3	Ž	N
21	10	13	9	7	12	Ž	N
25	16	10	6	9	12	M	N
27	17	13	8	8	5	M	N
29	12	11	2	4	5	M	N
30	17	11	5	6	5	M	N
31	19	15	3	10	7	M	N

32	16	14	6	9	10	M	N
33	13	12	8	10	9	M	N
35	18	12	6	8	9	M	N
36	12	9	10	5	14	M	N
37	11	10	3	13	3	M	N
40	13	18	6	7	11	M	N
42	12	13	8	9	6	M	N
43	17	9	2	12	4	M	N
45	19	13	0	12	1	M	N
48	11	9	6	6	4	M	N
49	19	17	7	13	15	M	N
51	18	9	1	8	1	M	N

Příloha 13: Tabulka vyhodnocených dat

ADOR – otec.

číslo	P	D	H	A	N	pohlaví	PA
24	17	7	3	16	18	M	A
26	6	5	5	12	8	M	A
28	15	9	2	6	8	M	A
34	20	10	3	10	7	M	A
38	20	14	1	15	0	M	A
39	20	6	0	11	4	M	A
41	14	7	3	9	10	M	A
46	11	14	5	4	10	M	A
47	19	11	0	10	12	M	A
50	20	12	0	8	2	M	A
25	20	6	0	11	4	M	N
27	18	11	3	9	14	M	N
29	7	4	15	5	6	M	N
30	12	11	0	7	3	M	N
31	17	8	1	12	9	M	N
32	16	13	3	10	0	M	N
33	20	16	4	11	8	M	N
35	17	8	1	9	0	M	N
36	12	16	9	6	12	M	N
37	11	4	11	14	14	M	N
40	18	19	4	8	2	M	N
42	15	9	10	11	7	M	N
43	11	12	4	13	6	M	N
44	18	4	5	9	8	M	N
45	20	6	4	13	11	M	N
48	14	12	7	6	11	M	N
49	15	18	6	15	10	M	N
51	18	11	3	10	4	M	N
1	15	13	1	13	2	Ž	A
3	18	11	2	5	10	Ž	A
4	13	12	6	7	11	Ž	A
6	18	7	3	8	3	Ž	A
7	19	15	9	6	11	Ž	A
9	14	7	0	13	1	Ž	A
10	19	10	1	14	5	Ž	A
11	18	10	7	10	6	Ž	A
13	7	3	4	12	7	Ž	A
14	13	18	12	2	13	Ž	A
17	14	4	5	16	10	Ž	A

19	18	5	0	7	0	Ž	A
20	15	10	6	3	8	Ž	A
22	6	14	1	2	13	Ž	A
23	11	14	13	7	16	Ž	A
2	12	11	1	11	5	Ž	N
5	15	12	3	5	6	Ž	N
8	10	15	11	7	1	Ž	N
12	16	3	1	14	2	Ž	N
15	18	14	2	12	8	Ž	N
16	10	8	9	7	4	Ž	N
18	15	11	0	12	6	Ž	N
21	14	14	5	7	9	Ž	N

Příloha 14: Tabulka dílčích výpočtů při vyhodnocování ADOR – matka.

Aktivní dívky	N = 15	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	15,5	3,5	1,0	0,5
	DIR	10,3	4,0	1,3	1,3
	HOS	3,9	3,0	1,5	1,5
	AUT	8,5	3,7	1,2	<u>2,1</u>
	NED	7,4	4,6	1,0	0,6
	POZ/HOS	10,9	6,1	1,1	0,1
	DIR/AUT	3,6	7,2	1,8	1,4
Neaktivní dívky	N = 8	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	15,5	2,6	1,8	0,4
	DIR	10,4	2,0	3,1	1,5
	HOS	4,6	2,5	2,2	0,6
	AUT	8,5	2,9	1,4	1,5
	NED	9,3	4,0	1,3	0,7
	POZ/HOS	7,1	3,6	3,3	<u>2,5</u>
	DIR/AUT	3,3	2,5	4,7	1,7
Aktivní chlapci	N = 11	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	14,6	2,9	1,6	0,1
	DIR	12,2	3,8	1,2	0,2
	HOS	5,3	2,1	2,5	0,3
	AUT	9,2	3,6	1,3	0,6
	NED	7,1	2,6	1,9	0,9
	POZ/HOS	12,0	3,9	2,3	1,4
	DIR/AUT	0,9	6,7	1,3	1,0
Neaktivní chlapci	N = 17	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	14,4	2,9	1,6	0,5
	DIR	12,2	2,7	1,6	0,3
	HOS	4,8	2,7	1,5	0,9
	AUT	8,1	2,6	1,5	<u>2,1</u>
	NED	8,0	4,1	1,3	0,1
	POZ/HOS	10,2	4,6	1,6	0,5
	DIR/AUT	3,3	3,3	3,1	0,4

Příloha 15: Tabulka dílčích výpočtů při vyhodnocování ADOR – otec.

Aktivní dívky	N = 15	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	15,7	4,0	1,6	1,3
	DIR	9,0	4,2	1,1	1,6
	HOS	2,7	4,0	1,2	<u>2,0</u>
	AUT	9,7	4,3	1,3	0,0
	NED	7,7	4,7	1,1	0,0
	POZ/HOS	9,9	6,0	1,7	0,4
	DIR/AUT	-0,7	4,8	1,8	1,0
Neaktivní dívky	N = 8	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	16,3	2,7	3,4	2,0
	DIR	12,4	3,7	1,2	1,1
	HOS	4,6	3,8	1,1	0,1
	AUT	8,8	3,0	1,6	0,7
	NED	7,8	2,6	2,9	0,0
	POZ/HOS	9,8	6,1	1,7	0,2
	DIR/AUT	1,7	7,6	1,4	0,2
Aktivní chlapci	N = 11	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	15,8	4,5	1,1	1,6
	DIR	10,7	3,1	1,3	1,2
	HOS	5,5	1,8	4,5	0,7
	AUT	10,4	3,5	1,2	0,5
	NED	6,8	4,9	1,6	0,4
	POZ/HOS	14,0	6,1	1,3	<u>2,4</u>
	DIR/AUT	0,8	6,5	1,1	0,7
Neaktivní chlapci	N = 17	průměr	směr. odch.	F	t-test
	POZ	13,6	3,6	1,4	0,1
	DIR	10,2	4,6	1,7	1,5
	HOS	4,5	3,9	1,1	0,5
	AUT	8,9	2,8	1,8	0,9
	NED	6,7	4,3	1,2	0,6
	POZ/HOS	10,5	6,9	1,0	1,0
	DIR/AUT	1,7	7,6	1,5	0,3