

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**MONITORING POHYBOVEJ AKTIVITY A ŠPORTOVÝCH
PREFERENCIÍ U VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV**

Bakalářská práce

Autor: Samuel Hromádko

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Samuel Hromádko

Název práce: Monitoring pohybovej aktivity a športových preferencií u vysokoškolských študentov

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalárska práca sa zameriava na monitoring pohybovej aktivity a športových preferencií vysokoškolských študentov oboch pohlaví v rámci fakulty telesnej kultúry a iných fakult. Úvodnú časť práce tvorí prehľad teoretických poznatkov v oblasti pohybovej aktivity, športových preferencií, životného štýlu a významu telesnej aktivity pre zdravie. Následne je vykonaný rozbor a vyhodnotenie dát získaných prostredníctvom dotazníkového šetrenia, do ktorého sa zapojilo 54 študentov rôznych fakult a škôl. Hlavným cieľom je skúmať a analyzovať denné pohybové návyky a preferencie študentov v oblasti športu a telesnej aktivity. Výsledky ukazujú rozmanitosť športových preferencií medzi študentmi rôznych fakúlt, pričom sú diskutované aj faktory ovplyvňujúce úroveň pohybovej aktivity vysokoškolských študentov. V rámci výskumnej práce bola zistená najväčšia popularita pri individuálnych športoch. S prihliadajúcim faktorom pohlavia bola vyhodnotená vyššia celková pohybová aktivita u mužov. Pri porovnaných fakultách ako subjektov skúmania bola fakulta telesnej kultúry na prvom mieste s priemernou celkovou pohybovou aktivitou 1831 MET-min/týždeň. Z hľadiska druhov športov bola najoblúbenejšia aktivita označená za volejbal.

Klíčová slova:

Šport, adolescencia, zdravie, životný štýl, vysokoškolský študenti, dotazník športových preferencií, IPAQ

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Samuel Hromádko
Title: Monitoring of sport preferences and physical activity of university students

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2024

Abstract:

The bachelor thesis focuses on the monitoring of physical activity and sport preferences of university students across both genders and several faculties including the faculty of physical culture. The introductory part of the thesis consists of a review of the theoretical knowledge in the field of physical activity, sport preferences, lifestyle and the importance of physical activity for health. Subsequently, the analysis and evaluation of data obtained through a questionnaire survey involving 54 students from different faculties and schools is carried out. The main objective is to investigate and analyze the daily exercise habits and preferences of the students regarding sports and physical activity. The results show the diversity of sporting preferences among students of different faculties, while the factors influencing the level of physical activity of university students are also discussed. The research work found the highest popularity for individual sports. Taking gender factor into consideration, higher overall physical activity was evaluated among males. When faculties were compared as the subjects of the study, the Faculty of Physical Culture ranked first with an average total physical activity of 1831 MET-min/week. In terms of types of sports, volleyball was identified as the most popular activity.

Keywords:

sport, adolescence, university students, life style, health, sport preferences questionnaire, IPAQ

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka Ph.D, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2024

.....

Ďakujem Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytol pri spracovaní bakalárskej práce. Rovnako ďakujem aj študentom rôznych fakult za ochotu a spoluprácu pri vyplňovaní dotazníkových šetrení.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod.....	9
2 Prehľad poznatkov	10
2.1 Pohybová aktivita.....	10
2.1.1 Pohyb	10
2.1.2 Pohybová aktivita.....	10
2.1.3 Význam a benefity pohybovej aktivity	11
2.1.4 Doporučená pohybová aktivita	12
2.1.5 Zdravotné riziká spôsobené inaktivitou	13
2.1.6 Civilizačné ochorenia	13
2.2 Šport a životný štýl	15
2.2.1 Životný štýl	15
2.2.2 Príčiny zmeny životného štýlu.....	16
2.2.3 Šport	17
2.2.4 Zdravie	18
2.2.5 Voľný čas	18
2.3 Obdobie dospievania	19
2.3.1 Biologické aspekty adolescencie	20
2.3.2 Psychologické aspekty adolescencie.....	20
2.3.3 Sociálne aspekty adolescencie.....	21
2.4 Charakteristika vysokoškolských študentov.....	22
2.4.1 Vzťah vysokoškolských študentov k športu	23
3 Ciele a výskumné otázky	24
3.1 Hlavný cieľ.....	24
3.2 Vedľajšie ciele	24
3.3 Výskumné otázky	24
4 Metodika.....	25
4.1 Charakteristika výskumného súboru.....	25
4.2 Metódy zberu dát.....	25

4.2.1	Dotazník športových preferencií	25
4.2.2	Dotazník IPAQ	26
4.2.3	Systém INDARES.....	26
4.3	Organizácia šetrenia	27
4.4	Štatisticky spracované dáta	28
5	Výsledky	29
5.1	Športové preferencie u vysokoškolských študentov	29
5.1.1	Porovnanie športových preferencií v rámci pohlavia.....	35
5.2	Pohybová aktivita vysokoškolských študentov v rámci dotazníku IPAQ	39
5.2.1	Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia.....	40
5.2.2	Pohybová aktivita z hľadiska rozdelenia fakult	41
6	Diskusia	46
6.1	Limity práce	48
6.2	Praktické odporúčania.....	48
7	Závery.....	50
8	Súhrn.....	52
9	Summary	53
10	Referenčný zoznam.....	54
11	Prílohy	56

1 ÚVOD

Dnešnou pomerne častou diskutovanou témou medzi jednotlivcami je neodmysliteľne pohyb a zdravý životný štýl. V dnešnej dobe, charakterizovanej rýchlym tempom života a neustálou technologickou inováciou, je sledovanie pohybovej aktivity a športových preferencií stále dôležitejšie. Osobitný význam získava táto problematika v kontexte vysokoškolského prostredia, kde mladí ľudia trávia významnú časť svojho času, často pod tlakom akademických povinností a rôznorodých sociálnych aktivít.

Táto bakalárska práca sa zameriava na analýzu monitorovania pohybovej aktivity a športových preferencií medzi vysokoškolskými študentmi. Jej cieľom je priblížiť význam a metódy monitorovania pohybovej aktivity a športových záujmov v tejto populácii, a taktiež zhodnotiť ich vzťah k celkovému zdraviu a pohybovému správaniu mladých dospelých.

Vysokoškolské obdobie predstavuje kritickú fázu pre formovanie životného štýlu a návykov, vrátane pohybovej aktivity a záujmu o šport. Preto je dôležité pochopiť, aké faktory ovplyvňujú študentské aktivity a preferencie v oblasti pohybu a športu, a ako tieto faktory ovplyvňujú ich celkové fyzické a mentálne zdravie.

Nižšie rozoberaná a analyzovaná téma bakalárskej práce je vhodná a bude slúžiť ako praktický súhrn pri poukazaní na jednotlivé cieľové skupiny, ich športové preferencie a samotný monitoring týchto skupín, vďaka ktorému sa bude dať jasne vyvodiť záver a prehľadne určiť ktoré cieľové skupiny sú pohybovo najaktívnejšie, ktoré naopak najmenej, druhy športov ktoré sú v tejto vekovej kategórii populárne no a v neposlednom rade aj rôzne aspekty študentského života, ktoré sú so samotnými preferenciami spojené.

Celkovo možno konštatovať, že táto štúdia poskytuje užitočné poznatky o pohybovej aktivite a športových preferenciách u vysokoškolských študentov. Tieto poznatky môžu mať dôležité implikácie pre podporu zdravia a zdravého životného štýlu mladých ľudí a môžu slúžiť ako základ pre ďalšie výskumy v tejto oblasti.

Práca je rozdelená na dve časti. Tú prvú tvoria hlavne teoretické poznatky v oblasti pohybu, zdravia a životného štýlu. Zamierava sa tiež sa sociálne, biologické a psychologické aspekty adolescentov, ktorí predstavujú jednotku ktorá je predmetom tohoto výskumu. V tej druhej časti boli implikované výskumné metódy za účelom skúmania športových preferencií vysokoškolských študentov spolu s pohybovou aktivitou, ktorá je vyhodnotená prostredníctvom tabuliek a grafov.

2 PREHĽAD POZNATKOV

Nasledujúca kapitola sa zameriava na teoretický prehľad poznatkov, oboznámenie s problematikou a teoretické vymedzenie v súvislosti s danou skupinou, a to vo vzťahu k našim cieľom.

2.1 Pohybová aktivita

2.1.1 Pohyb

Aktivita ako pohyb tvorí neoddeliteľnú súčasť nášho denného života. Zahrňuje všetky procesy, ktoré sa odohrávajú v prírode aj vo spoločnosti na mikro a makro úrovni. Je dôležité uvedomiť si, že ide o akúkoľvek zmenu a interakciu medzi objektmi, ako aj vnútorné procesy. Pohyb chápeme ako absolútny, pričom jeho opakom, teda pokoj, je relatívny (Hodaň, 2000). Autor delí pohyb do 3 skupín :

- Pohyb mechanický, týkajúci sa iba neživej hmoty
- Pohyb biologický, ku ktorému pripadajú živé organizmy
- Pohyb spoločenský, zameraný priamo na človeka

Podľa Hodaňa (2009) sa pohyb stal základným predpokladom pre formovanie človeka a jeho kultiváciu. Je prejavom jeho prirodzenej existencie ako neoddeliteľnej súčasti celku, vyplýva z neho ako nevyhnutný prejav jeho života a prejav jeho emócií. Pohyb sám o sebe predstavuje kultúrnu hodnotu a výrazným spôsobom sa podieľa na formovaní hodnôt.

2.1.2 Pohybová aktivita

Fyzická aktivita sa môže prejavovať činnosťou jednotlivých častí tela, ktoré sú pohybom týchto segmentov riadené kostrovým svalstvom, vďaka ktorému je naše telo schopné hýbať sa a teda vzniká pohyb čo má za dôsledok energetický výdaj. Tento druh pohybu môže zahŕňať domáce práce, pracovné aktivity, voľnočasové aktivity, športové aktivity.

Pohybová aktivita predstavuje hlavnú časť denného energetického výdaja jedinca. K celkovému dennému energetickému výdaju spôsobenému fyzickou aktivitou je potrebné pripočítať energiu spotrebovanú na trávenie potravy a energiu pre bazálny metabolizmus, ktorý

je u každého jedinca iný a môže sa diametrálne líšiť na základe jeho antropomotorických črtov (Dishman, Washburn a Heath 2004)

Pohybová aktivita má vplyv nielen na fyzický stav jedinca, ale taktiež ovplyvňuje psychické procesy. Patrí sem redukcia úrovne stresu, zníženie prevalence depresie, posilnenie psychickej odolnosti voči stresu a zlepšenie pozitívneho vnímania seba samého (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2016).

Všeobecne sa však PA môže chápať ako komplexné viacrozmerné chovanie jednotlivca, ktoré sa dá z ľahkosťou kvantifikovať a opísať pomocou charakteristík FITT (frequency, intensity, time, type) (Miles, 2007; Strath et al., 2013).

2.1.3 Význam a benefity pohybovej aktivity

Šport predstavuje ľudskú aktivitu, najmä inštitucionalizovanú formu pohybovej aktivity, ktorá je motivovaná individuálnym zážitkom, zlepšením celkovej kondície alebo dosiahnutím výsledku či výkonu (Sekot, 2008).

V dnešnej modernej dobe má pohyb v živote každého jednotlivca kľúčovú rolu. Pomáha udržiavať ľudský organizmus v dobrom zdravotnom stave a posilňuje duševnú aj telesnú kondíciu. Ľudské telo je veľmi efektívne prispôsobené pohybu; pokiaľ ho nevyužívame, dochádza k úbytku svalovej hmoty, ktorá je často nahradzovaná tukom (Sekot, 2015).

Pravidelné cvičenie a najmä pravidelná pohybová aktivita spolu s vyváženým príjmom energie predstavujú najlepší, najbezpečnejší a ekonomicky najmenej náročný preventívny a často aj liečebný prostriedok proti väčšine civilizačných ochorení. Bolo preukázané, že dlhodobá pohybová aktivita prispieva k predĺženiu života a zníženiu miery úmrtnosti.

Avšak pri tomto tvrdení je dôležité zvážiť individuálne faktory, pretože to, čo je pre jedného vhodné, nemusí byť pre druhého dostatočné a môže pri poškodiť tretieho. Plán pohybovej aktivity má rovnakú dôležitosť ako lekársky predpis, pretože široká škála reakcií a dlhodobá adaptácia na aktivitu sú ovplyvnené rôznymi menovateľmi, ako sú dedičnosť, vek, pohlavie, zdravotný stav, úroveň tréningu, intenzita záťaže, dĺžka cvičenia, frekvencia a druh pohybovej aktivity (Stejskal, 2004).

Podľa Máchovej a Kubátovej et al. (2009) pri dlhšom trvaní rôznych typov pohybových aktivít, ako napríklad plávanie, beh a podobne, dochádza v mozgu k uvoľňovaniu dopamínu. Tento chemický prenášač nielenže zabezpečuje prenos pohybových impulzov, ale zároveň

indukuje euforické pocity. Týmto spôsobom dochádza k zníženiu stresu, pretože sa aktivujú oblasti mozgu, ktoré vyvolávajú pocity radosti, šťastia a pozitívnej nálady.

Nemenej dôležitou funkciou pohybovej aktivity je sociálna interakcia, ktorá má osobitný význam najmä u detí, keď sa pohybové aktivity stávajú vhodnou formou trávenia voľného času a nepriamo prispievajú k efektívnej prevencii proti nežiadúcim sociálnym zvyklostiam, ako je pitie alkoholu, fajčenie cigariet, užívanie drog a patologické hráčstvo (Slepičková, 2001).

2.1.4 Doporučená pohybová aktivita

Podľa WHO (2018) je dokázaný pozitívny dopad pohybovej aktivity aj bez veľkého objemu práce, kedy je preukázané, že u mladých ľudí je vhodné 60 minút stredne zaťažujúce pohybové aktivity denne. U dospelých a seniorov potom denne 30 minút strednou zaťažujúcou pohybovou činnosťou (Kohout & Mitáš, 2014).

Osoby s nedostatkom pohybovej aktivity, vrátane tej aktivity s miernou záťažou, majú väčšiu náchylnosť k depresiám. Naopak, fyzicky aktívni jedinci sú odolnejší voči stresu, úzkosti a výkyvom nálady (Chen et al., 2012; Matsalla & Warners, 2012; Mujović & Čubrilo, 2012).

Ďalej Chomistiek, Chiuve, Jensen, Cook & Rimm (2011) dopĺňa že vhodne zvolená pohybová záťaž a aktivita so stredne ťažkou intenzitou, môže zredukovať riziko kardiovaskulárnych chorôb za čo môžeme považovať napríklad srdcový infarkt, hypertenzia, minimálne o 20%.

Z Hľadiska týždňovej pohybovej aktivity podľa WHO (2020) každý dospelý by mal vykonávať týždenne 150 až 300 minút stredne intenzívnej alebo 75 až 150 minút intenzívnej fyzickej aktivity, alebo nejakú ekvivalentnú kombináciu aeróbnej fyzickej aktivity strednej a vysokej intenzity.

Pri deťoch potom môže všeobecne platiť že pravidelná aerobná aktivita strednej až vysokej intenzity po dobu 60 minút denne počas týždňa prináša obrovské výhody z hľadiska zdravia. WHO (2020) zároveň odporúča pravidelnú fyzickú aktivitu na posilnenie svalov vo všetkých vekových skupinách. Navyše, odporúča znížiť sedavé správanie vo všetkých vekových skupinách.

2.1.5 Zdravotné riziká spôsobené inaktivitou

Vyššie v bakalárskej práci bol termín pohybová aktivita spomínaný pomerne často. Pohyb a pohybová aktivita ako taká nesie kvantum plusov pre náš organizmus a jeho správne fungovanie. Na druhej strane však takisto dopady pohybovej inaktivity sa môžu odrážať na fungovaní nášho organizmu nepretržite, preto aktívny životný štýl je veľmi podstatnou časťou nášho zdravia a správneho fungovania.

PA má pozitívne dopady na celkové zdravie, kondíciu svalov a kostí, kardiovaskulárne zdravie a v neposlednom rade aj na psychickú pohodu (Laframboise & deGraauw, 2011).

Podľa WHO (2011d) však pohybová nečinnosť prispieva k nasledujúcim závažným civilizačným ochoreniam:

- diabetes
- hypertenzia
- osteoporóza
- nadváha a obezita
- depresia

V rámci zdravotných rizík máme veľké množstvo druhov ochorení, ktoré môžu ovplyvňovať nás aj náš každodenný život. Je určite potrebné upozorniť najmä na obezitu a nadváhu ktorá je podľa Lopéza et al. (2006) najproblematickejšou chorobou 21. storočia.

Hlavným ukazovateľom nadváhy je nadpriemerný príjem kalórií a deficit pohybu počas dňa. Táto korelácia medzi energetickým príjmom a výdajom však není jediný ukazovateľ toho prečo je obezita tak častý problém. Pařízková et al. (2007) tvrdí že najväčší problém tak veľkého výskytu obezity je v tom že ľudia sú neaktívny a vedú pasívny život.

2.1.6 Civilizačné ochorenia

Jadro civilizačných ochorení spočíva v neschopnosti človeka rýchlo reagovať na meniace sa životné podmienky a odolať negatívnym vplyvom fyzikálnych, chemických, biologických, mutagénnych, psychických a sociálnych faktorov. Civilizačné ochorenia sú verejným problémom tejto doby. Hlavné faktory vedúce k podpore vzniku týchto ochorení sú napríklad umelo spracované suroviny, suroviny s vysokým obsahom tuku a soli, neprimeraná dávka tekutín, zanedbané sociálne prostredie a nedostatok voľného času a relaxu (Braun, 2002).

Medzi tieto civilizačné ochorenia môžeme zaradiť viacero kategórií v rámci vzniku a pôsobenia :

- **Kardiovaskulárne ochorenia** – podľa WHO (2007) kardiovaskulárne poruchy patria k najviac sa vyskytujúcim vzhľadom na vyspelosť krajín, a svojim množstvom niekoľko násobne prevyšujú výskyt rakoviny ako ochorenia. Hendl a Dobrý et al. (2011) zdôrazňujú, že pohybová aktivita je efektívna, nespochybniteľná a dôležitá pre prevenciu týchto ťažkostí, pričom aj krátka chôdza má pozitívny vplyv na organizmus. Ďalej uvádzajú, že vplyv pohybových aktivít môže byť ako priamy, tak nepriamy. Tieto aktivity priamo ovplyvňujú stav cievnej steny srdca, znižujú zápal cievnej steny a zlepšujú metabolizmus srdcového svalu a prekrvenie orgánov a tkanív.
- **Metabolické ochorenia** - Hlavnou hrozbou, ktorá sa spája s obezitou, sú predovšetkým ďalšie zdravotné problémy, ktoré môžu byť komplikáciou tohto stavu. Nadváha a obezita vznikajú nadmerným ukladaním tukov v podkožnom tkanive a na vonkajších stenách orgánov. Tento stav je väčšinou spôsobený nadmerným príjmom potravy, deficitom pohybovej aktivity ale aj genetickou predispozíciou. Prejavom nadváhy a obezity je zvýšená telesná hmotnosť, ktorá presahuje normálnu hranicu pre jedincov daného veku, pohlavia a telesnej výšky. Pri hodnotení telesnej hmotnosti je dôležitý vzťah k telesnej hmotnosti, pretože s rastom výšky sa obvykle zvyšuje aj hmotnosť. (Machová & Kubátková et al., 2009) Na optimálny výpočet hmotnosti v závislosti od výšky sa používa Body Mass Index (BMI), kde sa váha v kilogramoch delí výškou v metroch na druhú (Kalman et al., 2011).

Tabuľka 1. Hodnoty BMI – Body Mass Index

BMI [kg/m ²]	Kategória
Menej ako 18,5	podváha
18,5 – 24,9	norma
25 – 29,9	nadváha
35 – 39,9	obezita 1. stupňa
35 – 39,9	obezita 2. stupňa
40,0 a viac	obezita 3. stupňa

(Machová a Kubátková et al., 2009, 219)

- **Nádorové ochorenia** - Zhubné nádorové ochorenie je patologický stav, ktorý organizmus prežíva v dôsledku rastu a šírenia zhubného nádoru. Prejavuje sa rôznymi príznakmi, ktoré sú spôsobené ako miestnymi účinkami nádoru (tlakom, vytvorením prekážky), tak celkovým negatívnym vplyvom nádoru na organizmus, čo sa môže prejavíť úbytkom hmotnosti, horúčkami a anémiou. Samozrejme aj pri nádorových ochoreniach platia všeobecné zásady prevencie. Veľa z prípadov nádorových ochorení môžu byť vyliečené, pokiaľ sa s liečbou začne v rannom štádiu. No najkritickejšia a prioritná je prevencia voči tomuto ochoreniu ako taká. Prevencia vychádza z vedomostí príčin nádorových ochorení. (Machová a Kubátová et al., 2009).

Ku všeobecným preventívnym opatreniam patrí :

- pestrý jedálniček a stravovanie
- selektovať dobré a zlé potraviny (obsah tuku, cukor)
- konzumovať aj mäso ale dávať pozor na odporúčanú týždennú dávku 1,5kg (Machová a Kubátová et al., 2009, 212).
- strážiť si telesnú hmotnosť v optimálnej škále
- vyhýbať sa častej konzumácii alkoholu
- navštevovať preventívne lekára
- regulovať nadmerné opaľovanie sa na slnku
- žiť aktívny život no tak isto telu dopriať odpočinok.

2.2 Šport a životný štýl

2.2.1 Životný štýl

Životný štýl predstavuje súhrn významných aktivít, vzťahov, obvyklých prejavov a zvykov, ktoré charakterizujú danú osobu. Ide o súbor relatívne stabilných praktík, s typickým správaním a výberom činností, ktoré reflektujú osobné preferencie a potreby. Životný štýl môže byť ovplyvnený rôznymi faktormi, vrátane vzdelania, príjmu a módných trendov. Tiež môže byť premenlivý v rôznych životných etapách alebo pracovných prostrediach. Tradícia a kultúrna kontinuita, v ktorej jedinec žije, môžu tiež ovplyvniť jeho životný štýl. Tento životný štýl môže mať vplyv na zdravotný stav jednotlivca. Metabolický syndróm (MetS) je často dôsledkom nezdravého

životného štýlu, ktorý ešte zosilňuje stresové prostredie a zvyšuje riziko vážnych zdravotných komplikácií v priebehu stredného veku (Kábrt, 2014).

Životný štýl je častokrát zle pochopený a zamieňaný zo životným spôsobom. Medzi jedným a druhým významom slova si treba uvedomiť a prihliadať na značné rozličnosti. Životný spôsob je chápaný určitým zmyslom za nadriadený životnému štýlu, pretože životný spôsob sa týka skupiny, triedy alebo populácie. O životnom spôsobe hovoríme, že má skupinový charakter, ktorý predstavuje určitú úroveň alebo normu, ktorá je pre danú skupinu ideálna. Naproti tomu životný štýl je teda skôr chápaný ako individuálny prejav a podieľa sa na ňom jednotlivec sám (Hodaň & Dohnal, 2008).

Životný štýl sa stal predmetom neustálych diskusií medzi vedcami z rôznych odvetví, zástupcami podnikateľského prostredia, politikmi a médií. Tieto diskusie sa často zameriavajú na rozličné aspekty a súvislosti, keďže diskutovaná tématika zahŕňa viaceré prvky. Podľa Vikuka, Dabrowskej a Machnika (2020) tvorí životný štýl širokú škálu vzťahov medzi jednotlivcom a spoločnosťou, spotrebiteľské správanie, prácu a voľnočasové aktivity vrátane rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, hodnoty a občiansko náboženskú aktivitu. Podľa ich tvrdenia univerzálny udržateľný životný štýl neexistuje. Je to spôsobené rôznymi pohľadmi ľudí, ich osobnostnými vlastnosťami a zmyslom pre šťastie. Vo väčšine, každého život a spôsob života závisí od viacerých relatívnych trendov ako napr. spôsob udržiavania a vedenia domácnosti, využívania dopravných prostriedkov a štýl stravovania.

2.2.2 Príčiny zmeny životného štýlu

Už v minulosti došlo predovšetkým k zmenám vo vzoroch stravovania. Už na začiatku 19. storočia nastala výrazná zmena v životnom štýle. Ľudia opustili poľnohospodárstvo a začali sa presúvať do rýchlo sa rozvíjajúcich miest. V dôsledku urbanizácie sa väčšina obyvateľov stala závislou na potravinách vyrobených rôznymi prvovýrobcami a neskôr na potravinách produkovaných v rýchlo sa rozvíjajúcom potravinárskom priemysle. Významným spôsobom sa zmenil podiel základných makro a mikronutrientov v strave. Zatiaľ čo v období poľnohospodárskej éry revolúciou tvorili tuky asi 15% stravy, v súčasnosti sa tento podiel často pohybuje cez 40%. Veľmi výrazne sa taktiež znížil podiel vlákniny v strave. Napríklad, v ďalekej minulosti ľudia denne konzumovali až 150 g vlákniny, pred priemyselnou revolúciou to bolo až okolo 100 g denne, v dnešnom svete sa zvyčajne prijíma len okolo 20 g vlákniny denne. Zvýšený príjem mäsových výrobkov viedol k obrovskému nárastu príjmu cholesterolu a tukov v strave. Pritom v histórii cholesterol bol v strave našich predkov veľmi vzácnosťou. (Kábrt, 2014).

V terajšom svete sa viac a viac diskutuje o fenoméne nazývanom „sedavý životný štýl“. Tento trend sa vyznačuje alarmujúcou úrovňou fyzickej aktivity nielen počas pracovnej doby, ale aj vo voľnom čase. Kvôli ťažkej práci, zvýšenému objemu úloh a vysokému stupňu stresu ľudia prestávajú svoj voľný čas tráviť aktívnymi činnosťami a namiesto toho dávajú prednosť pasívnym aktivitám, ako je napríklad surfovanie na internete alebo pozeranie TV. Okrem toho sa snažia zmierniť stres prejedaním sa a nepotrebnou vysokým príjmom potravy, čo môže viesť k energetickej disbalancii spojenej so širokou škálou ďalších neinfekčných chôrob (Stejskal, 2004).

2.2.3 Šport

Šport má v zásade nespočetne veľa prínosných a sociálnych funkcií a pre každého jednotlivca môže byť obohacujúci. Podľa Európskej charty športu (1992) je šport chápaný ako významný faktor ľudského rozvoja a priestor na jeho realizáciu by mal byť poskytnutý všetkým jedincom ktorí oň majú záujem. Šport ako taký môže chrániť a spájať, budovať etické ale aj morálne piliere. Športom sa rozumejú všetky druhy pohybovej aktivity, ktoré majú buď organizačnú štruktúru a sú vykonávané pravidelne alebo ide len o jednorázovú činnosť za účelom vykonávania pohybu a zdokonalení po psychickej aj fyzickej stránke.

Ďalej Flemr a Veljent (2010) charakterizujú šport ako fenomén vo všetkých oblastiach života, vrátane kultúry, spoločnosti, médií a ekonomiky. Šport tvorí samú národnú kultúru a ovplyvňuje každodenný život.

Filozoficky chápaný šport je predovšetkým hrou, ktorá prináša slobodu samovoľnej aktivity a rozhodovania. Šport je plný prekvapení a napätia podporuje tímové myslenie, solidaritu, toleranciu a fair play. Okrem toho prispieva k osobnostnému rozvoju a aktívnemu socializovaniu sa. Šport má za úlohu ako formovať tak aj vychovávať (Dovalil et al., 2004).

V dnešnej dobe však vidíme, že šport často prispieva k procesom emancipácie, najmä v rozvojových krajinách, a ponúka možnosti posilnenia národnej hrdosti a rešpektu k národným symbolom. Na individuálnej úrovni je tiež dôležitou platformou pre budovanie osobnej identity a získavanie prestíže. Šport teda priamo aj nepriamo prispieva k budovaniu fungujúcej novodobej spoločnosti, ktorá akceptuje princíp „jednoty v rozmanitosti“. Rovnako to platí aj pre triedne, etnické a rasové aspekty v športe, keď sa v súčasnej sociálno-pedagogickej praxi často uvádza, že aktívne zapojenie do športu môže byť účinným nástrojom pre rozvoj pozitívnych charakterových vlastností (Sekot, 2012).

2.2.4 Zdravie

Jednou z najcennejších hodnôt nášho života ktorú máme je naše zdravie. O tomto fakte môžeme rozprávať pretože iba vtedy keď sme zdraví sme schopní výkonu práce, plniť si svoje prania a dosahovať svoje životné milníky. Cieľom bytia na zemi nieje zdravie ale je to skôr fundamentálna podmienka na lepší život. Každý jednotlivec na tejto planéte má a je zodpovedný za svoje zdravie. Môžeme ho chápať aj jako výsledným produktom interakcií a vzťahov naprieč spoločnosťou, ktorá zahŕňa širšie spektrum ľudí. Preto je starostlivosť o zdravie a starosť oň tiež záležitosťou celej spoločnosti.

S Presnosťou objasniť čo to zdravie vlastne je, nieje vôbec jednoduché. Zdravie má mnoho aspektov ktorých význam sa mení s vývojom novodobých generácií, ktoré sú ovplyvňované kultúrou, ekonomickými ukazovateľmi, sociálnym zázemím a pokrokmi v zdravotníctve. Zdravie je zväčša chápané ako stav kedy nás nič nebolí a aktuálne nepociťujeme a neliečime sa zo žiadneho ochorenia (Machová a Kubátová et al., 2009).

Je pozoruhodné, že väčšina ľudí uvádza zdravie ako jednu z najvyšších hodnôt vo svojom rebríčku, no aj napriek tomu ich aktívny prínos k budovaniu si pevného zdravia je úplne prehliadnuteľný a skôr sa spoliehajú na starostlivosť o zdravie vďaka využívaniu zdravotníckych služieb (Hodaň, 2000).

Faktory ovplyvňujúce zdravie môžeme rozdeliť na vnútorné a vonkajšie. Vnútorné faktory zahŕňajú genetické predispozície, ktoré jedinec zdedí od svojich rodičov už na začiatku svojho život. Tieto genetické vlastnosti sú ovplyvnené ako prírodným, tak spoločenským prostredím a určitým životným štýlom. Naopak medzi vonkajšie faktory patria napr. životný štýl, kvalita životného a pracovného prostredia, úroveň lekárskej starostlivosti. (Machová a Kubátová et al., 2009).

2.2.5 Voľný čas

Čas, ktorý máme mimo pracovnej doby, mimo našich povinností, stráženia detí je častokrát obmedzený a efektívne využitie práve toho zbytkového času je veľmi dôležité. Každý jednotlivec presadzuje iné záujmy, potreby a má inú predstavu o využití voľného času. Je to súčasť nášho života a častokrát je veľmi cenený práve kvôli tomu že ho nemáme veľa. Dnešná problematika spojená s voľným časom je však zakotvená niekde inde. Mnoho ľudí si neuvedomuje že práve tento čas je najviac kľúčový pri plnení si našich cieľov, snov a potrieb. Počas času pre seba, mimo pracovnej doby, však treba prihliadať aj na sociálne aspekty v našej spoločnosti. Je tak potrebné brať do úvahy aj plnenie si povinností, ktoré jednoducho niesme

schopní splniť počas práce, školy atď. Môžeme tu hovoriť napríklad o údržbe domácnosti, výpomoc blízkym, starosť o deti.

Voľný čas môžeme v dnešnom svete chápať širším spektrom ako súčasť životného štýlu, pretože na základe aktivít jedinca vo voľnom čase hodnotíme a prihliadame na jeho životný štýl. Aj keď sa tieto pojmy často zamieňajú, nenesú rovnaký význam. Voľný čas indikuje fundamentálny pozorovateľný faktor a akýsi ukazovateľ životného štýlu, pretože voľnočasové aktivity sú neoddeliteľnou súčasťou životného štýlu. Inými slovami, voľný čas je súčasťou životného štýlu a je v ňom zahrnutý (Janiš & Skopalová, 2016).

Murphy (1974) skúmal poňatie voľného času a uvádza, že najbežnejší prístup k tomuto konceptu chápe voľný čas ako časový úsek zostávajúci po vykonaní pracovných náležitostí a uspokojení primárnych potrieb potrebných na prežitie. Voľný čas môže byť interpretovaný ako obdobie aktivít, ktoré sú odtrhnuté od pracovných povinností, keď jednotlivci realizujú svoje záujmy. Tento názor možno spojiť s Aristotelovou definíciou voľného času, kde „voľný čas“ predstavuje stav slobody od primárnych potrieb nižšieho stupňa.

2.3 Obdobie dospievania

Obdobie dospievania môžeme podľa Blatného (2017) rozdeliť na dva štádiá, ktoré počas obdobia dospievania prežívame. Prvé štádium môže byť inak nazývané aj ranná adolescencia alebo pubescencia, kedy dochádza k biologickému dospievaniu. Toto obdobie je charakteristické radikálnymi zmenami v správaní jedinca. Za štart rannej fázy adolescencie môžeme považovať telesné zranie organizmu a koniec zase prekročením prahu biologickej dospelosti, čím sa môže rozumieť aj schopnosť reprodukcie človeka. K tomuto vývojovému prahu sa väčšina ľudí dostane v čase staršieho školského veku. Pred týmto obdobím môžeme hovoriť ešte o období preadolescencie, ktoré je špecifické hlavne vyššou produkciou pohlavných hormónov, ktoré sa podieľajú na ďalšom vývoji jedinca. Biologické dozrievanie je taktiež hlavným spúšťačom psychických zmien. Kognitívne schopnosti, ktoré človek nadobudol už v skoršom štádiu sa vyvíjajú a posúvajú v rámci prirodzeného vývoja organizmu. Človeku sa v tomto štádiu tak isto mení spôsob uvažovania, teda vyvíja sa aj kvalitatívny spôsob premýšľania. Ďalší z faktorov, ktorý je typický pre toto štádium je emočná nerovnováha a výchyli nálad. S tým je spojená aj znížená sebaúcta a schopnosť hlbšie a empatickejšie reagovať na okolité signály. Adolescenti prehodnocujú ich doterajší štýl bytia a postupom času si stavajú novú osobnosť. Jadrom neskoršej dospelosti je hlavne sociálne dozrievanie. Dospievajúci v tomto štádiu sa väčšinou stotožňuje s jeho identitou a postupne si zvyká a prechádza do role dospelého človeka. S generačným posunom sa aj obdobie neskoršej adolescencie posúva. Z biologického hľadiska

sa dá sice za dospelého človeka považovať študent strednej školy, no z ekonomického pohľadu by sme častokrát za dospelého človeka nemohli považovať ani vysokoškolského študenta.

Arnett (2000) zase tvrdí, že spodná hranica dospelosti je stanovená na 18 rokov, pretože v tomto veku väčšina jedincov dokončuje strednú školu a mnohí opúšťajú rodičovský domov, čo môže pre mnohých znamenať oficiálne nadobudnutie pocitu dospelosti, hoci podľa jeho slov nie je možné jednoznačne stanoviť vekovú hranicu, pretože niektorí ľudia vo veku devätnástich rokov môžu dosiahnuť subjektívny pocit dospelosti a samostatnosti, zatiaľ čo iní vo veku dvadsaťpäť rokov sa môžu stále cítiť niekde uprostred medzi dospelosťou a adolescenciou. Môžeme podľa neho však určiť aspoň nejaký rozsah veku medzi 18 a 25 rokmi ako obdobie, v ktorom sa táto hranica pohybuje.

2.3.1 Biologické aspekty adolescencie

Podľa Vágnerovej (2012) obdobie puberty predstavuje kľúčový biologický prah, kedy sa dieťa transformuje na jedinca ktorý dokáže splodiť potomka. Fyzické prejavy puberty, ako je zmena proporcií tela, rast postavy, fungovanie pohlavných orgánov, rozvoj sekundárnych pohlavných znakov a zažívanie sexuálnych zážitkov, sú viditeľné a zároveň intenzívne pociťované. Telesná premena v tomto období predstavuje významný signál dospievania, pretože vonkajší vzhľad je neoddeliteľnou súčasťou našej identity. Táto viditeľná a radikálna zmena tela môže v extrémnych prípadoch viesť k úzkosti ohľadom vlastnej sebaistoty a vyvolať pocity ohrozenia osobnej integrity. Premena tela môže mať rôzny subjektívny význam, Premena tela môže mať rôzny subjektívny význam, ktorý je odvodený od predstavy jedinca ideálu krásy a atraktivity. Dospievajúci ľudia sú delení na protipóly, kde jedna polovica je hrdá na svoj vzhľad a ich "dozrievanie", zatiaľ čo druhá môže niest' ujmu za to ako sa vyvíjajú a aká bola ich predstava. Prijatie novej formujúcej osobnosti nejaký čas trvá a je to dlhý proces. Vizáž je prvá vec, ktorú si človek všimne pri prvom kontakte.

Populácia dievčat je z vývojového pohľadu asi o pol roka napred pred tou chlapčenskou. Pubertálne zmeny sú bežne popísané vo forme piatich vývojových štádií. Po prekročení posledného piateho štádia sa dajú dievčatá aj chlapci považovať za plne vyvinutých z hľadiska pohlavných znakov a črtov, čo je pre obdobie adolescencie obvykle najvýraznejší biologický aspekt (Macek, 2003).

2.3.2 Psychologické aspekty adolescencie

Biologické zmeny často vedú k oslabeniu kontroly nad správaním a emóciami. Adolescencia je často spojená s nárastom emočných ťažkostí, vrátane problémov v správaní a

konfliktov s autoritami. Hoci sa môže zdať, že mladiství nesú vinu za tieto problémy, v skutočnosti je to tak len čiastočne. Neuvážené reakcie a nedostatok sebaovládania sú spôsobené nerovnomerným dozrievaním mozgového centra, ktoré riadi správanie a spracovanie emócií. Vyšší level impulzivity a intenzívne emócie sa podieľajú na zmenách v limbickom systéme. To je spôsobené tým, že subkortikálna časť mozgu dozrieva rýchlejšie ako kôra mozgu, ktorá je zodpovedná za reguláciu správania a emócií. V dôsledku toho mladiství nedokážu plne využiť svoje kognitívne schopnosti v emocionálne náročných situáciách. Zvýšená hladina dopamínu v limbickom systéme a prefrontálnej kôre pravdepodobne ovplyvňuje ich túžbu po vzrušení a nových zážitkoch. To môže viesť k častejšiemu rizikovému správaniu (Vágnerová, 2012).

Orel (2015) tvrdí že aj napriek tomu že všetci jedinci tvoria jeden a ten istý živočíšny druh, neexistuje a nenájde sa človek rovnaký tomu druhému. Dokonca aj jednovaječné dvojčatá, ktoré zdieľajú rovnaké genetické informácie a vyzerajú veľmi totožne, môžu vykazovať rozdiely v štruktúre mozgu, psychike a osobnostných rysoch. Osobnosť človeka zahŕňa široké spektrum vlôh, charakterových vlastností, emócií a behaviorálnych tendencií, aj kvôli tomuto dôvodu môžu jednotlivci reagovať na rovnaké situácie rôzne a výrazne sa od seba odlišovať. Naše rozdielne osobnosti sa prejavujú nielen prostredníctvom fyzického vzhľadu, ale aj prostredníctvom našich jedinečných charakterov. Celkové správanie a prežívanie jednotlivca, vrátane jeho mentálnych procesov a vnímania sveta, tvorí jedinečný celok jeho mentálneho života.

2.3.3 Sociálne aspekty adolescencie

Vytváranie a formovanie sociálnej identity jedinca je charakteristickým prvkom obdobia dospievania. Preto je dôležité, aby rodičia a okolie poskytovali jedincovi priestor a čas na objavovanie vlastnej identity a stanovenie svojich hodnôt a cieľov, ktoré chce dosiahnuť v živote. V dnešnej spoločnosti sa tempo biologického, psychologického a sociálneho rozvoja a dosiahnutia dospelosti výrazne líši, čo môže viesť k problémom a nedorozumeniam. Napríklad vysokoškolskí študenti môžu byť vnímaní ako nedostatočne vyspelí kvôli ich ekonomickej závislosti na rodičoch a nedostatku skúseností s pracovným životom (Vágnerová, 2005).

Vašutová (2005) zase tvrdí že, pokiaľ ide o oficiálne hľadisko problematiky, jedinec dosahuje vo veku 18 rokov plnú právnu zodpovednosť. Na jednej strane to znamená určitú mieru slobody a nezávislosti vo svojich rozhodnutiach, ktorá mu umožňuje konať nezávisle od prání ostatných ľudí, no na druhej strane si však často nieje vedomý aké povinnosti a dôsledky s touto zodpovednosťou súvisia. V tejto fáze vývoja sa prejavuje výrazný rozpor medzi biologickou dospelosťou jedinca a jeho nedostatočnou psychickou a sociálnou zrelosťou.

Langmaier & Krejčířová (1998) popisali, že dospelávajúci ľudia čelia veľkému rozhodnutiu práve pri zdolaní hranici dospelosti a teda prekročením osemnásteho roku života, ktoré sa týka voľby povolania. Tento krok je pre mladých jedincov veľmi náročný, pretože v tejto fáze ešte nemajú jasne vyprofilované svoje záujmy. Ich identita, nezávislosť, schopnosti a charakterové vlastnosti nie sú v tejto dobe plne vyvinuté. Preto sa pri voľbe povolania často nerozhodujú len na základe svojich schopností, záujmov a prianí, ale nechávajú sa často ovplyvňovať rodičmi alebo inými významnými osobnosťami, alebo sa rozhodujú podľa vonkajších vplyvov a faktorov.

2.4 Charakteristika vysokoškolských študentov

Ako možno opísať študentov vysokých škôl v 21. Storočí? Caruth (2016) poznamenal, že hlavná zmena, ktorá sa udiala v posledných desiatkach rokov, bola práve v akademickom prostredí a to konkrétne u študentov. Len 17 % dnešných vysokoškolských študentov zapadá do tradičného modelu, charakterizovaného vekom medzi 18 a 22 rokmi, štúdiom, ktoré sa dá považovať za prácu na plný úväzok. Súčasná populácia vysokoškolských študentov už pozostáva aj z jednotlivcov, ktorí sú starší, vykazujú značnejšie charakterové odlišnosti, diverzitu, boli alebo aj sú ovplyvnení rôznymi politickými a sociálnymi faktormi, prioritizujú profesné a kariérne ciele spolu s potrebou udržiavania si študentského statusu. Čoraz viac a viac študentov na VŠ vyhľadáva psychologickú pomoc a značne sa mení ich správanie v porovnaní so študentami uplynulých dekád. Ďalej je podľa neho zrejme, že vzdelanie nie je pre dnešných vysokoškolákov tak dôležité, ako bolo pre predchádzajúce generácie študentov. Vysokoškolské vzdelanie sa stalo len jednou z ďalších aktivít, s ktorou sa študenti denne musia popasovať. Zvýšené kritériá na počet prijatých študentov na univerzity naznačuje, že súčasní študenti sú inteligentnejší a vzdelanejší. Narozdiel od kritérií, ktoré stúpajú, schopnosť študentov sústrediť sa klesá. Tento pokles koncentrácie je aj kvôli tomu, aké ľahké je získať informácie o danej problematike z webu atď. Zdá sa, že súčasní študenti si niesu tak vedomí toho, čo sa deje okolo nich, ako boli študenti kedysi, navyše mnoho zo skutočností a udalostí, ktoré sa dejú okolo nich, sú pre nich dôležité a nepriamo sa ich týkajú. Zdá sa, že viac pozornosti venujú tomu, čo je na sociálnych médiách a v TV.

Podľa Carutha, sa dnešní vysokoškolský študenti nezaujímajú o to, aby čím skôr dospeli alebo prijali zodpovednosť za seba. Zotrávajú dlhšie v škole, dlhšie sa osamostatňujú a čakajú dlhšie, kým budú mať deti. Otázne z jeho pohľadu je, či študenti dnes zostávajú dlhšie na vysokej škole pre odklad svadby, alebo odkladajú svadbu, pretože potrebujú viac času na dokončenie svojho vzdelania.

2.4.1 Vzťah vysokoškolských študentov k športu

Hoci existuje mnoho výskumov, ktoré spojili účinky telesnej aktivity (PA) s pozitívnymi fyziologickými a psychologickými zdravotnými výsledkami, väčšina populácie nedosahuje odporúčaných úrovní telesnej aktivity. Obdobie vysokoškolských rokov je kľúčovým obdobím, v ktorom jednotlivci formujú zdravé vzorce správania na celý život. Okrem toho majú univerzity zdroje poskytovať študentom, ktorí si môžu vyberať z mnohých príležitostí, ako si udržiavať fyzickú aktivitu a dostatočný pohyb. Vzhľadom na uvedené úvahy je u dospelých ľudí vo vysokoškolskom veku zvýšená potreba programov, ktoré upravujú správanie a zvyky s dôrazom na telesnú aktivitu a s cieľom vytvoriť pozitívne návyky na celý život. Je dôležité pochopiť, prečo by mali jednotlivci vykonávať PA, pretože výskum naznačuje, že udržiavanie si pohybovej aktivity a aktívny životný štýl vysokoškolských študentov vedie k zlepšeniu zdravotných a wellness praktík v budúcnosti. Vzhľadom na neustály nárast chronických a rozšírených ochorení už aj vo veku vysokoškolákov, je pre odborníkov dôležité pochopiť, čo podnecuje ľudí k pohybu a udržiavaniu si aktívneho životného štýlu. V prípade snahy o podporu zvýšenia fyzickej aktivity, je nevyhnutné identifikovať špecifické osobné motívy jedinca pre telesnú aktivitu (Weinfeldt & Visek, 2009).

3 CIELE A VÝSKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavný cieľ

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce, je systematicky analyzovať a pomocou dotazníkového šetrenia zhodnotiť úroveň pohybovej aktivity a športových záujmov vysokoškolských študentov, s cieľom získať ucelený obraz ich zdravotného a životného štýlu.

3.2 Vedľajšie ciele

- 1) Prostredníctvom medzinárodného dotazníku IPAQ analyzovať pohybovú aktivitu u vysokoškolských študentov
- 2) Pomocou analyzovania športových preferencií jednotlivcov vyhodnotiť populárne a naopak menej populárne športy
- 3) Výsledné dáta poskytnúť VŠ študentom ako súčasť spätnej väzby.

3.3 Výskumné otázky

- 1) Aké sú preferované typy športov u daných populačných skupín?
- 2) Aká je úroveň pohybovej aktivity u vysokoškolských študentov?
- 3) Sú celkovo aktívnejší muži alebo ženy v rámci fakulty telesnej kultúry?
- 4) Ktoré športy preferuje ženské pohlavie a ktoré zase naopak mužské?
- 5) Ktorý druh aktivity z pohľadu intenzity vykazuje fakulta telesnej kultúry a ostatné fakulty najviac?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výskumného súboru

Súbor zahŕňa vysokoškolských študentov z rôznych fakúlt a ročníkov, ktorí študujú na vysokej škole. Boli zahrnutí študenti ako bakalárskych, tak aj magisterských programov. Jedná sa prevažne o študentov z oblasti Olomouca a Prahy vo veku 20-25 rokov. Výskum prebehol počas prvých mesiacov roka 2024. Na celkovom dotazníkovom šetrení sa podieľalo 56 študentov z rôznych fakúlt a vysokých škôl.

4.2 Metódy zberu dát

Všetky údaje, ktoré sa zbierali pomocou dotazníkového šetrenia boli dôkladne preskúmané analyzované a vyhodnotené. V prípade jedného z dvoch dotazníkov bolo použité prostredie INDARES, kde bol dotazník športových preferencií rovno vyhodnotený a následne spracovaný pre účely bakalárskej práce, v prípade druhého dotazníka IPAQ – pohybovej aktivity, bol použitý dotazník v prostredí google forms a vyhodnotenie tohoto dotazníku prebiehalo manuálne.

4.2.1 Dotazník športových preferencií

Dotazník športových preferencií bol zostavený štýlom, aby bolo z neho zrejmé a dalo sa analyzovať viacero perspektív pri športových aktivitách. V rámci dotazníku sú získané dáta, ktoré su smerodatné ukazovatele pri kategorizovaní športu z pohľadu organizovanosti výkonu športu, oblúbenosti jednotlivých aktivít, a taktiež viac a menej frekventované pohybové aktivity.

Dotazníku športových preferencií sa skladá z ôsmich fundamentálnych kategórií:

- Individuálne aktivity
- Týmové športy
- Kondičné aktivity
- Športové aktivity vo vode
- Športové aktivity v prírode
- Bojové umenia
- Rytmické a tanečné aktivity
- Športové aktivity súhrnne

Respondent postupne vyplňa dotazník pri ktorom prechádza vyššie uvedenými časťami krok za krokom. Kľúčové však pri tom je, aby dotyčná osoba vyplňala a pripisovala ku každej kategórii päť obľúbených aktivít alebo športov od prvého miesta až po piate podľa obľúbenosti.

Vyplňujúca osoba nemusí uviesť päť pohybových aktivít podľa poradia pokiaľ preferuje menej než päť, to znamená že v prípade že respondent preferuje a vykonáva iba futbal a golf, označí iba dva športy v rámci obľúbenosti. Taktiež pokiaľ oslovený nepreferuje žiadnu aktivitu, nemusí zadať žiadnu. Výsledkom spracovania je súhrn preferovaných aktivít, somatické charakteristiky sledovaného súboru a súhrn organizovanosti jednotlivých aktivít (Kudláček & Frömel, 2012).

4.2.2 Dotazník IPAQ

Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite spadá do kategórie metód sebahodnotenia. Ide o zber dát v oblasti pohybovej aktivity, ktorý nám vie pomôcť objektívne priblížiť a zhodnotiť získané údaje. Dotazník je určený pre vekovú skupinu od 15 do 69 rokov. IPAQ dotazník pracuje v každom bode s časovou osou posledných sedem dní, čo nám dá predstavu a súhrn týždňového objemu práce, jednotlivých aktivít atď. „Okrem údajov o intenzite pohybovej aktivity a jej celkovom úhrne v rámci jedného týždňa, získavame aj množstvo podstatných a podnetných informácií o respondentoch, resp. aj o prostredí v ktorom žijú“.

Tento dotazník možno rozdeľovať do viacerých skupín v rámci komplexného hodnotenia pohybovej aktivity. Tu môžeme zaradiť : pohybová aktivita v rámci práce alebo štúdia, presuny teda pohybová aktivita pri doprave, domáce práce a údržba a rekreácia, šport a voľnočasová aktivita. IPAQ dotazník má dve verzie, krátku a dlhú. Pri krátkej verzii je dotazník zameraný skôr na tri špecifické aktivity a na sedeni, kde predmetom skúmania je chôdza, stredne zaťažujúca a intenzívna pohybová aktivita. Naopak dlhá verzia sa zameriava na špecifické formy v každej zo štyroch vyššie spomínaných skupín. Samostatné kategórie sú štylizované tak, aby poskytli nezávislé skóre. K výpočtu celkového skóre je nevyhnutné sumarizovať dobu trvania (v minútach) a frekvenciu (v dňoch) každej jednotlivéj aktivity (chôdza, stredne náročné a intenzívne aktivity) vo všetkých skúmaných oblastiach. Všetky formy pohybovej aktivity sú premenené na rovnakú jednotku MET-min/týždeň (Kudláček & Frömel, 2012).

4.2.3 Systém INDARES

Zber dát v rámci dotazníka športových preferencií prebiehal v prostredí INDARES (International Database for Research and Educational Support). Táto platforma ponúka široký

zber a vyhodnotenie dát z dotazníkov, ktoré sú k dispozícii priamo v portále INDARES. Databáza bola vytvorená a určená pre výskum a vzdelávanie v oblasti PA a aktívneho životného štýlu. Systém bol vytvorený Centrom kinantropologického výskumu na FTK Univerzity Palackého. Prístup do INDARES je bezplatný a dostupný pre každého. Užívateľ ma dve možnosti. Jedna z nich je pridať sa do skupiny ako člen a byť v roli "dotazovaného" alebo ma užívateľ možnosť priamo vytvoriť skupinu s heslom, kde môže zbierať dáta od svojich respondentov za účelom ďalšieho spracovania a analyzovania dát k záverečným prácam atď. V tomto systéme už je aktuálne vyvinutá aj funkcia na monitorovanie aktívneho transportu, kde môžu užívatelia nahrávať ich denný pohyb a trasy v rámci cesty do školy, práce, obchodu z čoho vie systém vyhodnotiť či denný pohyb a transport respondenta je dostatočný alebo je respondent skôr tzv. pasívny.

4.3 Organizácia šetrenia

Na začiatku výskumu bol rozoslaný dotazník športových preferencií a dotazník pohybovej aktivity (IPAQ) s cieľom získať podrobné informácie o športových aktivitách a preferenciách vysokoškolských študentov. Dotazník je koncipovaný s ohľadom na relevantné aspekty, ako je frekvencia cvičenia a pohybovej aktivity, typy športových aktivít a objem vynaloženej energie vrámci dňa pri bežných aktivitách.

Dotazníky boli distribuované medzi študentov pomocou online platforiem, ako aj prostredníctvom osobného odovzdania vo vybraných miestach na univerzitnom areáli. Tento spôsob distribúcie umožnil dosiahnuť širokú reprezentáciu viacerých fakúlt a ročníkov. Výskum prebiehal v mesiacoch marec a apríl. Počas tohto obdobia sa stihlo vyzbierať relevantný počet odpovedí k objektívnemu vyhodnoteniu a analyzovaniu danej problematiky. Po distribúcii dotazníkov nasledovala fáza zhromažďovania dát, kde sa získané odpovede od respondentov spracovali a analyzovali.

Pri dotazníku športových preferencií sa všetky údaje vyhodnocovali a ukladali v prostredí INDARES, čo pomohlo pri hlbšom spracovávaní štatistických údajov. Pri dotazníku IPAQ bol zvolený iný postup z dôvodu obtiažneho spracovávanía údajov v prostredí INDARES. Výskum teda prebehol pomocou dotazníku v prostredí google forms a osobným zberom dát a niektorých odpovedí.

Oslovený uchádzači a zvolené výskumné metódy boli z môjho pohľadu vhodné na zber dát a dostatočného počtu respondentov zabral veľa času. Samozrejme na nich bola adresovaná prosba s udávaním pravdivých a svedomitých údajov, aby malo dotazníkové šetrenie čo najväčšiu relevantnosť a váhu. V neposlednom rade bola všetkým respondentom vyjadrená

vďaka za pomoc pri riadnom vyplňovaní a poskytovaní údajov za účelom neskoršieho spracovania a vyhodnotenia v rámci bakalárskej práce.

4.4 Štatisticky spracované dáta

Pri spracovaní a analýze zozbieraných dát sme využili rôzne štatistické metódy a nástroje na pochopenie vzťahov medzi premennými a významu zistení. Nasledujúce metódy a pojmy boli zahrnuté v našej analýze. Microsoft Excel bol použitý na základné štatistické výpočty, ako sú priemery, mediány, štandardné odchýlky a grafické zobrazenie dát. Tento nástroj poskytuje jednoduchý a intuitívny spôsob na organizovanie a vizualizáciu dát.

Mann-Whitneyho U test bol použitý na porovnanie hodnôt medzi dvoma nezávislými skupinami, napríklad medzi preferenciami športových aktivít mužov a žien. Tento test je vhodný pre neparametrické dáta alebo v prípade, že distribúcia dát nie je normálna.

Spearmanov korelačný koeficient bol použitý na meranie sily a smeru vzťahu medzi dvomi premennými, ktoré nie sú lineárne rozdelené. Tento koeficient poskytuje hodnotu korelácie medzi dvojicami dát, čo nám umožňuje pochopiť ich vzťah. Interkvartilové rozpätie (IQR) bolo použité pre zistenie rozsahu hodnôt. Pomocou IQR sme mohli posúdiť rozsah a variabilitu dátových súborov.

Hladina významnosti, označená ako (p), nám pomáha určovať pravdepodobnosť, že rozdiel alebo vzťah medzi premennými je skutočný a nie je len náhodným javom. Nastavenie hladiny významnosti nám pomáha rozhodnúť o tom, či môžeme zaviesť štatistické zistenia do praxe. Tieto štatistické metódy a pojmy nám poskytli ucelený rámec na analýzu a interpretáciu dát z našej štúdie o pohybovej aktivite a športových preferenciách u vysokoškolských študentov. Ich kombinácia nám umožnila zhodnotiť vzťahy medzi premennými a identifikovať dôležité trendy a vzory.

5 VÝSLEDKY

5.1 Športové preferencie u vysokoškolských študentov

V tejto kapitole analyzujeme výsledky dotazníkového šetrenia, ktoré sa zameriavalo na športové preferencie vysokoškolských študentov. Na základe zhromaždených údajov identifikujeme hlavné trendy a preferencie študentov v oblasti športu a rekreácie. Kapitola poskytne pohľad na to, aké športy sú najobľúbenejšie medzi študentami. Analýza výsledkov nám umožní lepšie porozumieť športovým záujmom vysokoškolských študentov a poskytne dôležité informácie pre ďalšie diskusie a závery v rámci tejto práce.

Tabuľka 2. Športové preferencie pri individuálnych športoch (n=53)

Poradie	Individuálne športy
1.	Tenis (soft tenis)
2.	Cyklistika (cestná aj horská)
3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
4.	Korčuľovanie (aj kolieskové, skateboarding)
5.	Atletika (běžecké aktivity)
6.	Snowboarding
7.	Golf (aj minigolf)
8.	Športová gymnastika
9.	Plávanie s plutvami (aj potápanie)
10.	Stolní tenis
11.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
12.	Squash (aj ricochet, racquet ball)
13.	Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
14.	Bowling (aj kuželky)
15.	Střelba, lukostřelba
16.	Badminton
17.	Kanoistika, veslování

Z tabulky športových preferencií pri individuálnych športoch môžeme jednoznačne konštatovať že individuálne športy, ako je tenis, cyklistika a lyžovanie, sú medzi študentami tri najpopulárnejšie. Tieto športy ponúkajú možnosť individuálnej výzvy a samostatnej aktivity, čo môže byť atraktívne pre mladých dospelých. Aktivity spojené s pohybom a rýchlosťou, ako je korčuľovanie a snowboarding, patria taktiež medzi obľúbené športy. Tieto športy môžu byť považované za zábavné a vzrušujúce, čo prispieva k ich obľúbenosti. Tradičné športy, ako je atletika a stolný tenis, zostávajú populárne aj medzi vysokoškolskými študentmi. Tieto športy môžu byť prístupné a poskytovať možnosti pre zdravý súťaž a pohyb. Menej tradičné športy, ako

je golf a squash, majú tiež svojich priaznivcov, aj keď sú menej vyskytujúce sa medzi mladými ľuďmi.

Tabuľka 3. Športové preferencie pri tímových športoch (n=53)

Poradie	Kolektívne športy
1.	Volejbal (aj beach, prehadzovaná)
2.	Futbal (aj futsal)
3.	Basketbal
4.	Hádzaná
5.	Ľadový hokej (aj in-line)
6.	Frisbee
7.	Florbal (aj hokejbal)
8.	Vodné pólo (volejbal, basketbal)
9.	Nohejbal
10.	Baseball (a ďalšie raketové hry)
11.	Americký futbal
12.	Curling
13.	Lakros
14.	Ragby

Z výsledkov športových preferencií vysokoškolských študentov v kolektívnych športoch je možné vyvodiť nasledujúce závery že volejbal je najobľúbenejším kolektívnym športom medzi vysokoškolskými študentami. Futbal a basketbal sú ďalšími veľmi populárnymi kolektívnymi športmi, ktoré majú stabilnú základňu priaznivcov. Hádzaná a ľadový hokej sú taktiež obľúbené, aj keď možno menej bežné medzi študentami. Menej tradičné kolektívne športy, ako je frisbee, florbal a nohejbal, majú tiež svoje miesto v záujmoch študentov. Americký futbal, curling a ragby patria medzi menej populárne športy, s menším počtom priaznivcov medzi vysokoškolskými študentmi. Celkovo je zrejmé, že kolektívne športy sú populárne medzi študentmi, pričom volejbal, futbal a basketbal dominujú ako najobľúbenejšie možnosti. Zároveň však existuje rôznorodosť v preferenciách, čo odzrkadľuje individuálne záujmy a spoločenské trendy.

Tabuľka 4. Športové preferencie pri kondičných aktivitách (n=53)

Poradie	Kondičné aktivity
1.	Posilňovacie cvičenie
2.	Beh (aj jogging)
3.	Kondičná chôdza (aj severská)
4.	Jóga
5.	Zdravotné cvičenie
6.	Kulturistika
7.	Sportovní aerobik
8.	Spinning
9.	Tai-Chi
10.	Bodystyling
11.	Taebo (aj boxaerobik)

Z výsledkov športových preferencií vysokoškolských študentov v kondičných aktivitách je možné vyvodiť že posilňovacie cvičenie je najobľúbenejšou kondičnou aktivitou medzi študentami, čo naznačuje ich záujem o budovanie svalovej hmoty a zlepšenie fyzickej kondície. Beh a kondičná chôdza sú ďalšími populárnymi možnosťami, ktoré umožňujú študentom aktívne pohybovať sa a zlepšovať svoju kondíciu. Relaxačné aktivity, ako je jóga a tai-chi, majú tiež svoje miesto v preferenciách študentov, ktorí hľadajú spôsoby na zmiernenie stresu a zlepšenie duševného a fyzického zdravia. Niektoré aktivity, ako je kulturistika a taebo, možno považovať za menej atraktívne medzi študentami, ale stále majú svojich priaznivcov, ktorí sa zaujímajú o intenzívne cvičenie a formovanie tela. Celkovo možno vidieť, že vysokoškolskí študenti majú rôznorodé záujmy v oblasti kondičných aktivít, ktoré zahŕňajú silový tréning, aeróbne cvičenia, ale aj relaxačné aktivity na podporu duševného zdravia.

Tabuľka 5. Športové preferencie pri aktivitách vo vode (n=53)

Poradie	Športové aktivity vo vode
1.	Zdravotné plávanie (aj kúpanie)
2.	Cvičenie vo vode (aquagymnastika, aerobik)
3.	Skoky do vody
4.	Plávanie s plutvami (aj potápanie)
5.	Synchronizované plávanie

Zdravotné plávanie a kúpanie sa javia ako najobľúbenejšie vodné aktivity. Tento výsledok naznačuje, že študenti sa zaujímajú o aktivity, ktoré prispievajú k ich fyzickému a duševnému zdraviu a zároveň poskytujú relaxáciu. Cvičenie vo vode, ako je aquagymnastika a aerobik, je tiež populárne medzi študentmi. Tieto aktivity ponúkajú efektívny spôsob cvičenia, ktorý je šetrný k kĺbom a zároveň zábavný. Skoky do vody a plávanie s plutvami sú ďalšími športovými aktivitami

vo vode, ktoré majú svojich priaznivcov medzi študentmi. Tieto aktivity môžu byť považované za zábavné a výzvu predstavujúcu rôznorodé spôsoby pohybu vo vode. Synchronizované plávanie sa javí ako menej populárna voľba medzi študentmi, avšak stále existujú jedinci, ktorí majú záujem o túto koordinovanú formu plávania.

Celkovo možno vidieť, že vysokoškolskí študenti majú rôznorodé záujmy v oblasti športových aktivít vo vode, ktoré zahŕňajú cvičenie, relaxáciu a zábavu.

Tabuľka 6. Športové preferencie pri aktivitách v prírode (n=53)

Poradie	Športové aktivity v prírode
1.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
2.	Cykloturistika
3.	Lezenie (aj horolezectvo, speleologia)
4.	Zjazdové lyžovanie (aj cross, skialpinizmus)
5.	Golf
6.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
7.	Korčuľovanie (aj kolieskové korčule, skateboarding)
8.	Boardové športy (skateboard, surfing, kiting)
9.	Lodné aktivity (aj rafting, kajak, kanoe, yachting)
10.	Snowboarding
11.	Jazda na koni
12.	Bežecké lyžovanie
13.	Lanové aktivity
14.	Motorismus, skiering, vodní motorismus
15.	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
16.	Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
17.	Létání, plachtění, rogalo

Pešia turistika sa javí ako najobľúbenejšia športová aktivita v prírode. Tento výsledok naznačuje, že študenti majú záujem o aktivity, ktoré im umožňujú pohyb v prírodných prostrediach a objavovanie nových miest. Cykloturistika a lezenie sú ďalšími populárnymi aktivitami v prírode medzi vysokoškolskými študentmi. Tieto aktivity ponúkajú možnosť aktívneho pohybu a dobrodružstva v prírodnom prostredí. Zjazdové lyžovanie, golf a plávanie sú ďalšie aktivity, ktoré majú svoje miesto medzi preferenciami študentov. Tieto aktivity môžu byť vnímané ako relaxačné a zábavné spôsoby trávenia času v prírode. Boardové športy, lodné aktivity a snowboarding sa tiež vyskytujú medzi preferenciami študentov, čo naznačuje ich záujem o aktivity spojené s vodou a adrenalínom.

Z týchto výpovedí je zrejmé, že vysokoškolskí študenti majú rôznorodé záujmy v oblasti športových aktivít v prírode, ktoré zahŕňajú aktívny pohyb, dobrodružstvo a relaxáciu v prírodnom prostredí.

Tabuľka 7. Športové preferencie pri bojových umeniach (n=53)

Poradie	Bojové umenia
1.	Kick-box (thai-box)
2.	Box
3.	Kung-fu
4.	Karate
5.	Judo
6.	Taekwon-do
7.	Aikido
8.	Zápas (aj wrestling)
9.	Musado

Záverom je, že medzi vysokoškolskými študentmi prevláda záujem o bojové umenia, pričom najobľúbenejšie sú kick-box (thai-box) a box. Kung-fu a karate nasledujú na treťom a štvrtom mieste. Ďalšie bojové štýly, ako je judo, taekwon-do, aikido, zápasenie (vrátane wrestlingu) a musado, majú tiež svoju zastúpenosť, hoci v menšej miere. Tieto výsledky poukazujú na značný záujem študentov o sebaobranu a fyzickú zdatnosť prostredníctvom bojových umení.

Tabuľka 8. Športové preferencie pri rytmických a tanečných aktivitách (n=53)

Poradie	Rytmické a tanečné aktivity
1.	Moderné tance (break dance, disco, hip-hop)
2.	Moderná gymnastika
3.	Latinsko-americké tance
4.	Standardní tance
5.	Bojové tance (capuerira)
6.	Taneční aerobik
7.	Balet, výrazový tanec
8.	Ľudové tance (country)
9.	Rock'n'roll
10.	Orientálne tance (brušné tance)

Z analýzy preferencií v rytmických a tanečných aktivitách u vysokoškolských študentov vyplýva zaujímavý obraz. Moderné tance, ako je break dance, disco a hip-hop, dominujú zoznamu, nasledované modernou gymnastikou a latinsko-americkými tancami. Tieto výsledky naznačujú tendenciu študentov smerovať k aktívnejším a moderným formám tanečných prejavov. Naopak, tradičné formy tanca, ako sú balet a výrazový tanec, či ľudové tance, ako country, a rock'n'roll, sa v tomto porovnaní umiestnili nižšie. Je zrejmé, že výber tanečných aktivít je pre študentov široký a rozmanitý, od moderných a energetickejších tancov po tradičnejšie a štýlovejšie prejavy. Tieto poznatky môžu poskytnúť dôležitý pohľad na kultúru

pohybu a zájmov študentov na univerzitách a prispieť k lepšiemu pochopeniu ich preferencií v oblasti tanečných aktivít.

Tabuľka 9. Športové preferencie pri všetkých aktivitách – súhrn (n=53)

Poradie	Druhy športových aktivít – súhrn
1.	Individuálne športy
2.	Kondičné aktivity
3.	Skupinové športy
4.	Pohybové aktivity v prírode
5.	Pohybové aktivity vo vode
6.	Bojové umenia
7.	Rytmické a tanečné

Z predošlých výpovedí respondentov vyplynulo zaujímavé celkové poradie športových aktivít. Individuálne športy, ako je tenis, cyklistika a lyžovanie, zaujímajú vedúce miesto, nasledované kondičnými aktivitami a skupinovými športami. Pohybové aktivity v prírode a vo vode sa umiestnili na ďalších pozíciách, pričom bojové umenia a rytmické a tanečné aktivity zakončujú poradie. Toto usporiadanie indikuje, že študenti prejavujú záujem o širokú škálu športových aktivít, pričom uprednostňujú viac individuálne a kondičné formy pohybu pred skupinovými alebo tanečno-rytmickými činnosťami. Tieto poznatky môžu mať značný význam pre budúce budovanie infraštruktúry pre ponuku športových aktivít na univerzitách a zároveň môžu výrazne pomôcť k lepšiemu porozumeniu športových preferencií vysokoškolských študentov.

Tabuľka 10. Športové preferencie v rámci najobľúbenejších aktivít – súhrn (n=53)

Poradie	Najobľúbenejšie aktivity
1.	Volejbal (aj beach, prehadzovaná)
2.	Tenis (soft tenis)
3.	Atletika (běžecké aktivity)
3.	Beh (aj jogging)
3.	Posilňovacie cvičenie
3.	Futbal (aj futsal)
3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
3.	Kick-box (thai-box)
3.	Golf (aj minigolf)
3.	Plávanie s plutvami (aj potápanie)
4.	Korčuľovanie (aj kolieskové, skateboarding)

Tabuľka 10 zachytáva najobľúbenejšie športové aktivity medzi respondentmi, pričom boli identifikované viaceré aktivity, ktoré zdieľajú rovnaké poradie. Môžeme vidieť že Volejbal sa umiestnil na suverénom prvom mieste. Hneď za ním bol v poradí tenis, ktorý obsadil samostatné

druhé miesto. Ďalej takmer všetky nasledovné aktivity zdieľajú delené tretie miesto ako napr. atletika, beh, posilňovacie cvičenie, futbal, zjazdové lyžovanie, golf a nakoniec aj plávanie s plutvami. Korčuľovanie sa umiestnilo na ďalšej pozícii v poradí. Tieto výsledky naznačujú variabilitu preferencií športových aktivít medzi respondentmi a ukazujú rôznorodosť ich záujmov v rámci rôznych športových disciplín.

5.1.1 Porovnanie športových preferencií v rámci pohlavia

V tejto podkapitole budeme analyzovať rozdiel v športových preferenciách medzi mužmi a ženami. Hlavným predmetom výskumu je, či existujú významné rozdiely v tom, aké športy preferujú muži a aké ženy, a aké faktory by mohli ovplyvniť tieto rozdiely.

Tabuľka 11. Športové preferencie pri individuálnych športoch – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Individuálne športy
1.	2.	Tenis (soft tenis)
2.	15.	Golf (aj minigolf)
3.	1.	Cyklistika (cestná aj horská)
4.	8.	Snowboarding
5.	4.	Korčuľovanie (aj kolieskové, skateboarding)
6.	3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
7.	6.	Atletika (běžecké aktivity)
8.	13.	Stolní tenis
9.	10.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
10.	7.	Plávanie s plutvami (aj potápanie)
11.	5.	Športová gymnastika
12.	16.	Bowling (aj kuželky)
13.	12.	Kombinované športy (triatlon, moderní pětiboj)
14.	9.	Squash (aj ricochet, racquet ball)
15.	17.	Kanoistika, veslování
16.	14.	Střelba, lukostřelba
17.	11.	Badminton

Z tabuľky 11 vyplýva, že ženy a muži majú odlišné preferencie v rámci niektorých individuálnych športov. Medzi najobľúbenejšie športy u mužov patrili tenis, golf a cyklistika. U žien sa síce tenis a cyklistika nachádzala na podobných priečkach no golf bol u žien až na 15. mieste. Korelačný koeficient bol ($r = 0,233$), teda nízka miera korelácie.

Tabuľka 12. Športové preferencie pri tímových športoch – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Kolektívne športy
1.	4.	Futbal
2.	3.	Basketbal
3.	1.	Volejbal (aj beach, prehadzovaná)
4.	7.	Ľadový hokej (aj in-line)
5.	8.	Florbal (aj hokejbal)
6.	10.	Nohejbal
7.	2.	Hádzaná
8.	5.	Frisbee
9.	13.	Americký futbal
10.	9.	Baseball (a ďalšie raketové hry)
11.	6.	Vodné pólo (volejbal, basketbal)
12.	14.	Ragby
13.	11.	Curling
14.	12.	Lakros

Miera korelácie medzi ženami a mužmi v tomto prípade je ($r=0,516$) čo znamená stredne silnú mieru korelácie. Z tabuľky môžeme vidieť že u mužov dominovali primárne futbal, basketbal a volejbal. U žien sme mohli vidieť miernu zhodu v popredných športoch ako je volejbal a basketbal. No najviac obľúbené športy u žien boli volejbal, hádzaná a basketbal.

Tabuľka 13. Športové preferencie pri kondičných aktivitách – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Kondičné aktivity
1.	1.	Posilňovacie cvičenie
2.	2.	Beh (aj jogging)
3.	7.	Zdravotné cvičenie
4.	4.	Jóga
5.	9.	Kulturistika
6.	3.	Kondičná chôdza (aj severská)
7.	5.	Sportovní aerobik
8.	6.	Spinning
9.	8.	Tai-Chi
10.	10.	Bodystyling
11.	11.	Taebo (aj boxaerobik)

Muži a ženy majú podobné poradie preferencií kondičných aktivít. Posilňovacie cvičenie je na prvom mieste pre obe pohlavia, tak isto Taebo (aj boxaerobik) je pri oboch na poslednom mieste. Muži a ženy majú taktiež zhodu v poradí vo svojich preferenciách v prípade behu (aj joggingu), ktorý sa umiestnil na druhom mieste u oboch pohlaví. To naznačuje, že beh je obľúbenou kondičnou aktivitou bez ohľadu na pohlavie. Z tabuľky je zrejmé, že v tomto prípade bude miera korelácie vysoká a teda ($r=0,772$).

Tabuľka 14. Športové preferencie pri aktivitách vo vode – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Aktivity vo vode
1.	1.	Zdravotné plávanie (aj kúpanie)
2.	2.	Cvičenie vo vode (aquagymnastika, -aerobik)
3.	3.	Skoky do vody
4.	4.	Plávanie s plutvami (aj potápanie)
5.	5.	Synchronizované plávanie

Vyhodnotenie tejto tabuľky naznačuje že existuje vysoká miera zhody medzi preferenciami aktivít vo vode medzi mužmi a ženami. Aktivity vo vode ako zdravotné plávanie, cvičenie vo vode a skoky do vody sú obľúbené v oboch pohlaviach. Tieto výsledky by mohli byť užitočné pri plánovaní športových aktivít alebo športových programov, ktoré majú prilákať záujemcov vodných aktivít bez ohľadu na pohlavie. Pre túto tabuľku máme perfektnú zhodu a teda miera korelácie je zrejmá ($r=1$)

Tabuľka 15. Športové preferencie pri aktivitách v prírode – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Športové aktivity v prírode
1.	2.	Cykloturistika
2.	1.	Pešia turistika, chôdza na snežniciach tramping
3.	4.	Zjazdové lyžovanie (aj cross, skialpinizmus)
4.	3.	Lezenie (aj horolezectvo, speleologia)
5.	6.	Golf
6.	12.	Lodné aktivity (aj rafting, kajak, kanoe, yachting)
7.	9.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
8.	10.	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
9.	13.	Snowboarding
10.	5.	Korčuľovanie (aj kolieskové korčule, skateboarding)
11.	8.	Bežecké lyžovanie
12.	7.	Jazda na koni
13.	11.	Lanové aktivity
14.	17.	Létání, plachtění, rogalo
15.	15.	Motorismus, skiering, vodní motorismus
16.	14.	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
17.	16.	Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)

V rámci tabuľky a dostupných údajov môžeme vyhodnotiť, že cykloturistika, pešia turistika a zjazdové lyžovanie sú u mužov v rámci aktivít v prírode najviac populárne. U žien sú tieto aktivity veľmi podobné s malým rozdielom v rámci prvenstva pešej turistiky a lezením na treťom mieste. Inak môžeme pozorovať podobné odpovede a preferencie o čom bude vypovedať aj miera zhody. Korelačný koeficient medzi poradím mužov a poradím žien je ($r=0,840$) čo naznačuje silnú pozitívnu koreláciu medzi ich poradím.

Tabuľka 17. Športové preferencie pri bojových umeniach – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Bojové umenia
1.	1.	Kick-box (thai-box)
2.	2.	Box
3.	4.	Kung-fu
4.	5.	Judo
5.	3.	Karate
6.	6.	Taekwon-do
7.	9.	Musado
8.	8.	Zápasenie (aj wrestling)
9.	7.	Aikido

Bojové umenie kick-box je najpopulárnejšie medzi mužmi aj ženami, pretože sa umiestnilo na prvom mieste v oboch pohlaviach. Box je na druhom mieste v poradí preferencií u mužov aj žien. Kung-fu sa umiestnilo na tretom mieste v poradí preferencií u mužov a na štvrtom mieste u žien. Z Tabuľky môžeme jednoznačne vyvodiť, že popredné športy sú zhodné u oboch pohlaví a rozdiely začíname nachádzať až pri menej obľúbených bojových športoch. Miera korelácie je aj napriek tomu vysoká ($r=0,883$).

Tabuľka 18. Športové preferencie pri tanečných aktivitách – porovnanie v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Tanečné aktivity
1.	1.	Moderné tance (break dance, disco, hip-hop)
2.	3.	Moderná gymnastika
3.	4.	Standardní tance
4.	9.	Bojové tance (capuerira)
5.	2.	Latinsko-americké tance
6.	6.	Taneční aerobik
7.	8.	Rock'n'roll
8.	7.	Ľudové tance (country)
9.	5.	Balet, výrazový tanec
10.	10.	Orientálne tance (brušné tance)

Moderné tance (break dance, disco, hip-hop) sú najviac preferované medzi mužmi aj ženami, keďže sa umiestnili na prvých miestach v poradí oboch pohlaví. Je zrejmé, že moderné tance majú širokú popularitu a vedú prilákať oba pohlavia. Moderná gymnastika sa umiestnila na druhom mieste u žien a na treťom mieste u mužov. Je možné, že moderná gymnastika, ktorá kombinuje prvky tanca a gymnastiky, je viac preferovaná ženami. Celkovo však môžeme sledovať strednú až takmer vysokú mieru zhody v rámci porovnania odpovedí žien a mužov a teda miera korelácie je ($r=0,673$).

Tabuľka 19. Športové preferencie pri všetkých aktivitách – súhrn porovnania v rámci pohlavia (n=53)

Poradie muži	Poradie ženy	Najobľúbenejšie aktivity
1.	1.	Individuálne športy
2.	4.	Tímové športy
3.	3.	Kondičné aktivity
4.	2.	Pohybové aktivity v prírode
5.	5.	Pohybové aktivity vo vode
6.	7.	Bojové umenie
7.	6.	Rytmické a tanečné

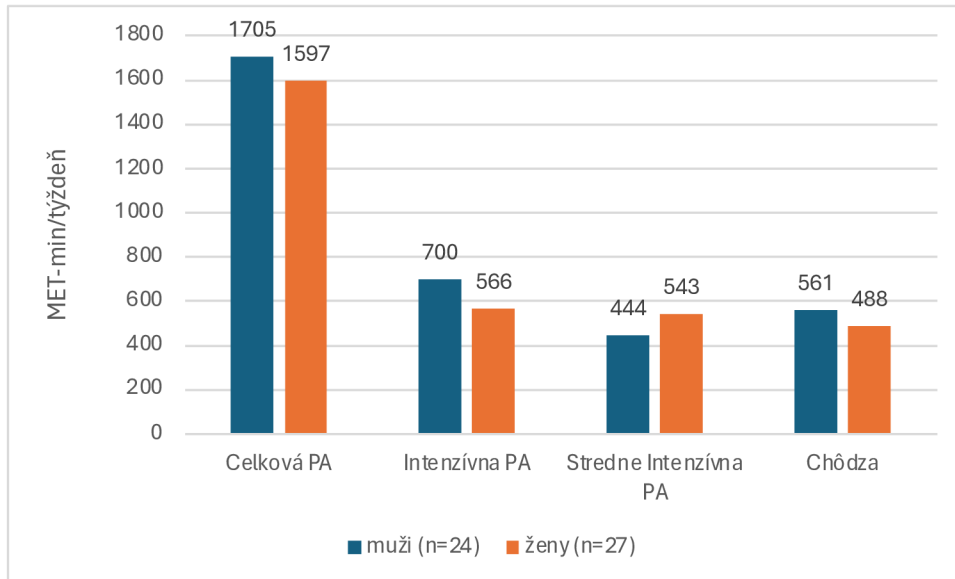
Individuálny typ športov je najobľúbenejší medzi mužmi aj ženami, pretože sa umiestnil na prvých miestach v poradí oboch pohlaví. Z toho môže vyplývať, že individuálne športy majú širokú príťažlivosť a oslovujú oba pohlavia. Ďalej môžeme na rovnakom treťom mieste u oboch pohlaví sledovať kondičné športy. No a v neposlednom rade rovnakú piatu priečku zdieľajú aj v rámci pohybových aktivít vo vode. Miera korelácie je celkovo pomerne vysoká a teda ($r=0,821$).

5.2 Pohybová aktivita vysokoškolských študentov v rámci dotazníku IPAQ

Pohybová aktivita hrá kľúčovú úlohu vo fyzickom, emocionálnom a mentálnom zdraví vysokoškolských študentov. V tejto kapitole sa zameriavame na analýzu pohybovej aktivity u tejto populácie, pričom preskúmavame ich denné pohybové návyky, trendy vo fyzickej aktivite a faktory ovplyvňujúce ich schopnosť zamerať sa na zdravý životný štýl.

5.2.1 Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia

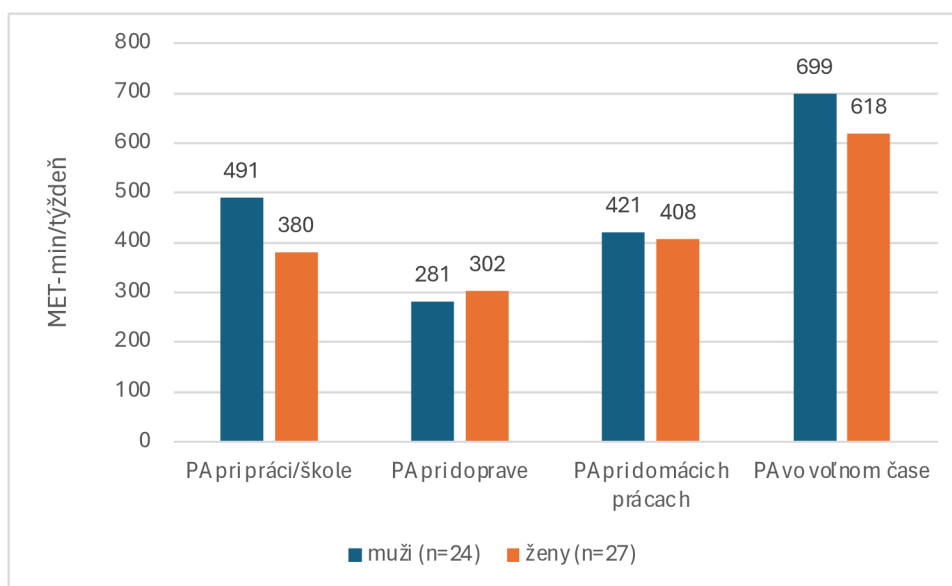
Obrázok 1. Pohybová aktivita z pohľadu náročnosti – muži a ženy



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/tyždeň

Na obrázku 1. môžeme sledovať odlišnosť v intenzívnej PA medzi mužmi a ženami. Na druhej strane pri stredne intenzívnej PA a chôdzi môžeme zase pozorovať zaznamenané vyššie hodnoty práve u žien. Pri celkovej PA sú muži o niečo aktívnejší no môžeme vidieť že rozdiel vôbec nie je markantný.

Obrázok 2. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu druhov aktivít

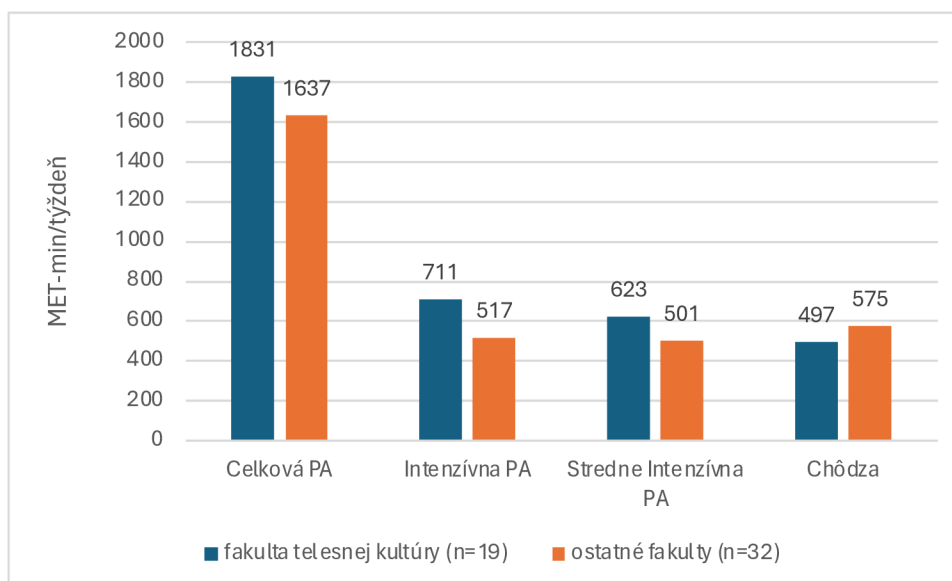


Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/týždeň

Na obrázku 2. môžeme pozorovať vyššiu aktivitu u mužov skoro pri každom druhu aktivity. Rozdiel pohybovej aktivity pri domácich prácach je zanedbateľný. Môžeme vidieť že v časti PA pri doprave sú ženy aktívnejšie pri presunoch a doprave. Pri domácich prácach je tento údaj celkom identický zatiaľ čo najväčšia odchyľka nám vznikla pri aktivite v rámci školy/práce kde sú muži aktívnejší.

5.2.2 Pohybová aktivita z hľadiska rozdelenia fakult

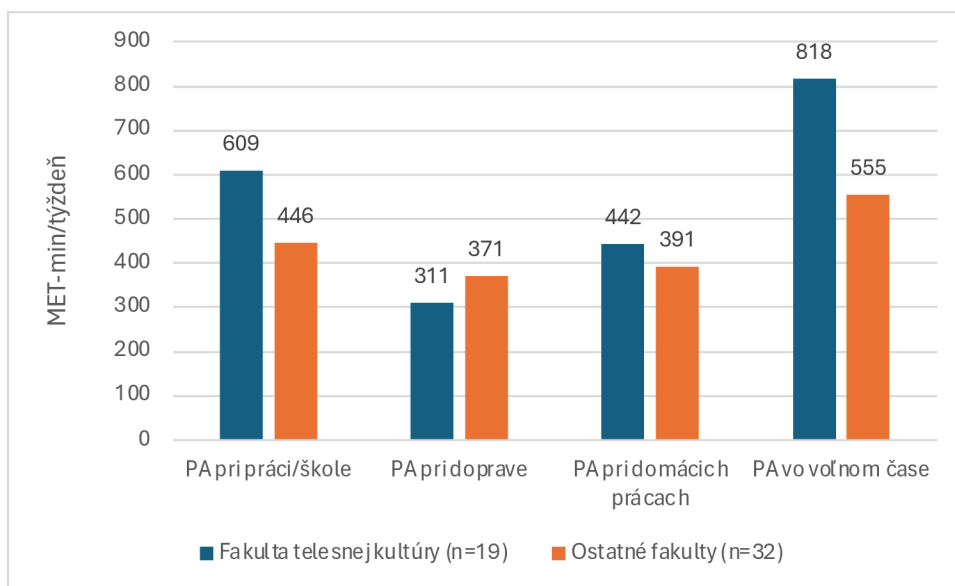
Obrázok 3. Pohybová aktivita z pohľadu náročnosti – porovnaní fakult



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/týždeň

Pri pohybovej aktivite z pohľadu náročnosti pri porovnávaní fakúlt sme zistili že študenti fakulty telesnej kultúry sú zjavne aktívnejší vo všetkých sférach okrem chôdze. Môžeme pozorovať značný rozdiel pri intenzívnej pohybovej aktivite, o niečo menší pri stredne intenzívnej pohybovej aktivite a z pohľadu celkovej pohybovej aktivity je fakulta telesnej kultúry o niečo v popredí.

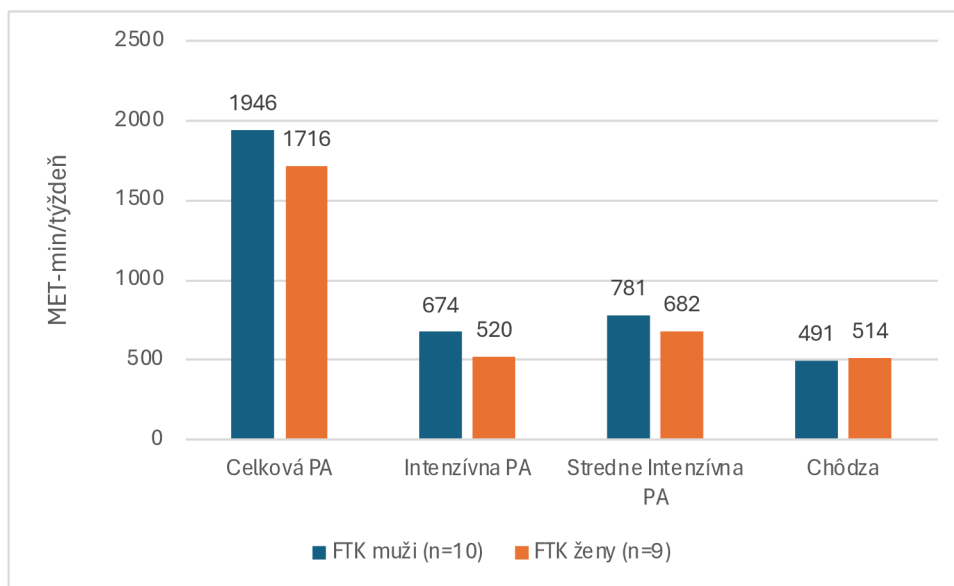
Obrázok 4. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu druhov aktivít



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/týždeň

Z obrázka 4. je zrejme pozorovať zmeny pri zohľadňovaní fakúlt. Fakulta telesnej kultúry zaostáva iba v druhom bode teda pohybovej aktivite pri doprave a presunoch. Zvyšné tri druhy aktivít sú zase v prospech fakulty telesnej kultúry kde takmer o polovicu prekonala ostatné fakulty v rámci pohybovej aktivity vo voľnom čase.

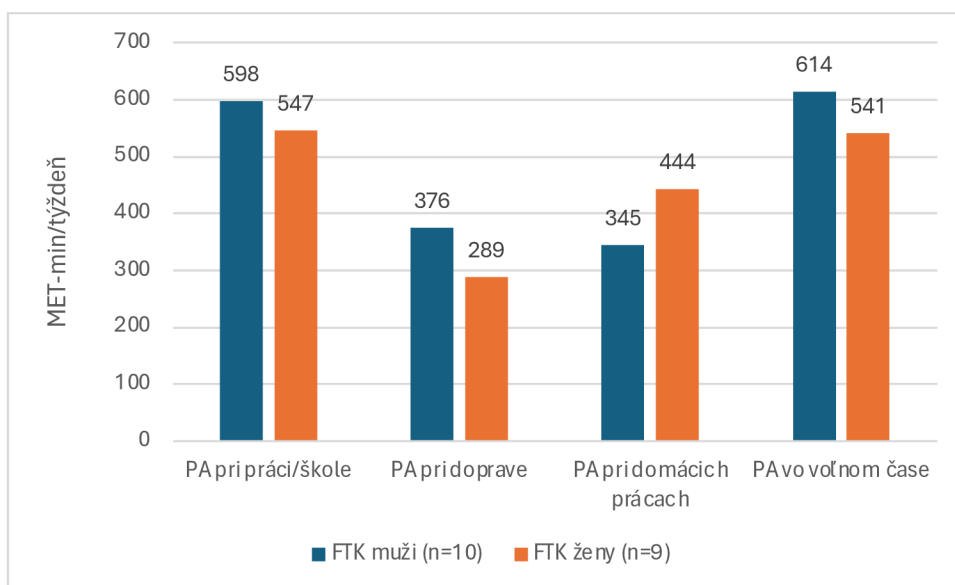
Obrázok 5. Pohybová aktivita z pohľadu náročnosti – porovnanie mužov a žien v rámci fakulty telesnej kultúry



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, FTK – fakulta telesnej kultúry, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/tyždeň

Obrázok 5. nám predstavuje pohybovú aktivitu v rámci fakulty telesnej kultúry pri zohľadňovaní pohlavia. Môžeme vidieť že celková PA je u mužov o niečo vyššia. Tieto rozdiely však nie sú významne odlišné. U žien môžeme vidieť prevahu pri časti chôdza. Celkovo však môžeme hovoriť o porovnateľných číslach pri väčšine druhov intenzity. Pri intenzívnej a stredne intenzívnej aktivite sú muži v popredí.

Obrázok 6. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu druhov aktivít - porovnanie mužov a žien v rámci fakulty telesnej kultúry



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, FTK – fakulta telesnej kultúry, hodnoty sú udávané v priemere MET-min/týždeň

Obrázok 6. predstavuje údaje spojené s množstvom pohybovej aktivity z pohľadu druhov aktivít. Zároveň graf opäť prihliada na pohlavie no len v rámci fakulty telesnej kultúry. Pri pohybovej aktivite v rámci práce/školy a pohybovej aktivite pri doprave sú údaje a úroveň vykazanej aktivity pomerne zhodné. Väčšie odlišnosti nachádzame pri pohybovej aktivite pri domácich prácach kde ženy vykazujú vyššiu úroveň aktivity. PA vo voľnom čase je v prospech mužov ktorý dosiahli o necelých 80 MET-min/týždeň viac.

Tabuľka 20. Pohybová aktivita vysokoškolských študentov z hľadiska navštevovaných fakúlt Mann-Whitney U test

	U	Z	p
Celková PA	131	-3.36067	0,003
Intenzívna PA	138	2.65186	0,040
Stredne intenzívna PA	129	-3.39964	0,132
Chôdza	210	1.82158	0,327
PA v rámci práce/školy	415	2.08648	0,018
PA pri doprave	284,4	0.18988	0,424
PA pri domácich prácach	224,5	-1.53909	0,061
PA vo voľnom čase	111	-3.75032	0,009

Legenda: U – testové kritérium, Z – štandardné skóre, p – hladina významnosti, zvýraznené hodnoty sú štatisticky významné

Tabuľka 21. Porovnanie vykonanej PA z hľadiska navštevovaných fakúlt (MET-min/týždeň)

	FTK (n=19)		Ostatné fakulty (n=32)	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR
Celková PA	1398	446	1107	260,2
Intenzívna PA	650	549	292	354,2
Stredne intenzívna PA	664	494	269,5	203
Chôdza	192	345	301,5	397,5
PA v rámci práce/školy	312	209	421,5	331
PA pri doprave	253	161	256	147
PA pri domácich prácach	227	90	215	87,7
PA vo voľnom čase	693	505	304,5	178,2

Legenda: n – veľkosť skúmaného súboru, Mdn – medián, IQR - Interkvartilové rozpätie,

FTK – fakulta telesnej kultúry

Tabuľka 22. Porovnanie vykonanej PA z hľadiska pohlavia (MET-min/týždeň)

	Muži (n=24)		Ženy (n=27)	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR
Celková PA	931,5	524	821	302
Intenzívna PA	354,5	273	301	146
Stredne intenzívna PA	198	109,5	245	100
Chôdza	213,5	66,7	227	86
PA v rámci práce/školy	340	171,5	234	100
PA pri doprave	158,5	48	184	67
PA pri domácich prácach	197,5	70,7	203	45
PA vo voľnom čase	503,5	328,2	449	302

Legenda: n – veľkosť skúmaného súboru, Mdn – medián, IQR - Interkvartilové rozpätie

6 DISKUSIA

V našej štúdií sme sa zamerali na monitorovanie pohybovej aktivity a športových preferencií u vysokoškolských študentov. Výsledky našej analýzy poskytujú zaujímavé pohľady na to, ako sa mladí ľudia angažujú vo fyzickej aktivite a aké športy preferujú.

Prvým významným zistením je, že väčšina vysokoškolských študentov sa aktívne zúčastňuje pohybovej aktivity. Toto zistenie je samozrejme pozitívne, pretože cvičenie a šport prispievajú k celkovému zdraviu a zdravému bytiu jedinca. Z hľadiska športových preferencií súhrnne u Kudláčka a Frömela (2012) sme mohli vidieť najvyšší záujem o tímové športy ktoré nasledovali športy individuálneho charakteru. V našej práci sa tieto výsledky zhodujú, avšak len čiastočne. Väčšina študentov uvádza individuálne športy ako ich najobľúbenejšiu formu aktivity. Tento trend naznačuje, že mnoho študentov uprednostňuje samostatnú a nezávislú formu cvičenia, ktorá môže zahŕňať beh, fitness alebo iné individuálne športy.

Zároveň sme zaznamenali významný záujem o tímové športy. Tento trend poukazuje na to, že študenti majú záujem o sociálne aspekty pohybovej aktivity a chcú sa zapájať do skupinových činností. U mužov na prvom mieste dominoval futbal zatiaľ čo u žien volejbal čo podporuje aj štúdiá Křena et. al (2012), na druhých priečkach sa umiestnil basketbal u mužov a hádzaná u žien.

V našej analýze sme tiež zistili významný záujem o kondičné aktivity. To svedčí o tom, že študenti uznávajú dôležitosť udržiavania fyzickej kondície a snažia sa zahrnúť kondičné aktivity do svojho životného štýlu. Zaznamenali sme pri nich podobné poradie preferencií medzi mužmi a ženami. Posilňovacie cvičenie sa umiestnilo na prvom mieste pre obe pohlavia a Taebo (boxaerobik) na poslednom mieste. Ďalšie aktivity, ako beh či jogging, boli obľúbené u oboch pohlaví, čo naznačuje určitú zhodu v ich záujmoch. Miera korelácie ($r=0,772$) potvrdzuje túto podobnosť vo preferenciách. Tento výsledok je opäť zhodný so štúdiou Kudláčka a Frömela (2012) kde sa na prvých dvoch priečkach vyskytli posilňovacie cvičenia a beh (jogging).

Okrem toho sme zistili, že mnoho študentov má záujem o pohybové aktivity v prírode, ako sú turistika, cyklistika a lyžovanie. Tento záujem naznačuje, že prírodné aktivity sú populárne medzi mladými ľuďmi a môžu predstavovať dôležitý zdroj rekreačnej a zábavnej aktivity.

Vo vodných aktivitách sme pozorovali najvyššiu možnú mieru zhody medzi preferenciami mužov a žien, pričom plávanie, cvičenie vo vode a skoky do vody boli populárne v oboch skupinách. Toto zistenie následne potvrdila aj miera korelácie ($r=1$), čo naznačuje perfektnú zhodu.

Ďalším dôležitým aspektom boli outdoorové aktivity, kde sme pozorovali podobné poradie preferencií u mužov a žien. Cykloturistika, pešia turistika a zjazdové lyžovanie boli najobľúbenejšie u mužov, s malým rozdielom u žien, ktoré mali pešiu turistiku na prvom mieste. Korelačný koeficient ($r=0,840$) nám naznačuje silnú pozitívnu koreláciu medzi poradím preferencií mužov a žien. V tomto prípade sú výsledku nášeho výskumu značne odlišné so štúdiou Kudláčka (2015) kde sa na prvom mieste umiestnilo plávanie nasledovalo korčuľovanie a zjazdové lyžovanie.

V neposlednom rade sme sa zamerali na bojové športy, kde sme taktiež mohli pozorovať značnú zhodu v poradí preferencií u oboch pohlaví, s najobľúbenejším športom kick-boxom, za ktorým následne stál klasický box. Aj keď sme mohli vidieť malé rozdiely v poradí, miera korelácie ($r=0,883$) naznačuje aj v tomto prípade vysokú zhodu medzi preferenciami mužov a žien v tejto oblasti. Pri poslednej časti vyhodnotenia športových preferencií sme zaznamenali výraznú popularitu moderných tancov medzi mužmi aj ženami. Tento druh tanca, vrátane break dance, disco a hip-hopu, zaujal prvé miesta v preferenciách oboch pohlaví. Výsledky priam naznačujú, že moderné tance majú univerzálny príťažlivý faktor a dokážu prilákať široké spektrum účastníkov bez ohľadu na pohlavie.

Dotazník IPAQ jasne demonštruje ako skutočne aktívny v rámci pohybovej aktivity, vysokoškolský študenti sú. V rámci dotazníku IPAQ sme vychádzali zo subjektívnych tvrdení 51 študentov v rámci rôznych fakult, pričom sa zohľadňovala celková PA, intenzívna PA, stredne intenzívna PA chôdza z pohľadu náročnosti a z pohľadu jednotlivých oblastí sme rozlišovali PA pri práci/škole, PA pri doprave, PA pri domácich prácach a PA vo voľnom čase. Výsledky dotazníku IPAQ sú uvedené v MET min/týždeň. V rámci porovnania pohybovej aktivity u všetkých študentov z pohľadu náročnosti u mužov a žien sme sledovali rozdiely v intenzívnej pohybovej aktivite medzi mužmi a ženami. Zatiaľ čo muži sú aktívnejší v rámci intenzívnej PA, ženy vykazujú vyššiu úroveň aktivity pri stredne intenzívnej PA a chôdzi, čo nepodporuje štúdiu Frömela a Vašíčkové (2009), ktorý uvádzajú dominujúcu aktivitu mužov vo všetkých druhoch aktivity z pohľadu náročnosti. Tento rozdiel v preferenciách môže byť dôsledkom rôznych záujmov a motivácií medzi pohlaviami. Z pohľadu jednotlivých oblastí sú muži aktívnejší pri PA v práci/škole, tesne aktívnejší pri domácich prácach a vo voľnom čase.

Ďalej v dotazníku pohybovej aktivity boli porovnávané subjekty fakulta telesnej kultúry a ostatné fakulty. Opäť pri PA z hľadiska náročnosti sa dá konštatovať, že pri intenzívnej a stredne intenzívnej aktivite mala jasnú prevahu fakulta telesnej kultúry ktorá naakumulovala celkovú PA v hodnote 1831 MET-min/týždeň, v porovnaní s hodnotou 1637 MET-min/týždeň, ktorú dosiahli všetky ostatné fakulty spojené dokopy ako jeden subjekt. Pri jednotlivých druhoch aktivít FTK dosiahla o 163 MET-min/týždeň viac pri PA v práci/škole, o 60 MET-min/týždeň menej pri

doprave, o 51 MET-min/týždeň viac pri domácich prácach a o 263 MET-min/týždeň vo voľnom čase, čo pre FTK znamená jednoznačné prvenstvo pri aktivite vo voľnom čase a domácich prácach.

Pri vyhodnocovaní a analyzovaní dotazníkového šetrenia sú štatistické metódy, ako sú Mann-Whitneyho U test a Spearmanov korelačný koeficient veľmi prínosné práve na pochopenie vzťahov medzi premennými a ich štatistickou významnosťou. Tieto analýzy nám poskytli ucelený pohľad na vzťahy medzi pohybovou aktivitou a športovými preferenciami u vysokoškolských študentov. Rozmanitosť športových preferencií medzi vysokoškolskými študentami je pomerne vysoká. Zistili sme, že študenti majú rôzne záujmy o športové aktivity, pričom niektoré aktivity sú populárnejšie ako iné. Toto zistenie poukazuje na dôležitosť poskytovania rôznorodých možností pohybovej aktivity na univerzitách, aby boli uspokojené potreby a preferencie rôznych študentov.

6.1 Limity práce

Je dôležité tiež zohľadniť obmedzenia a možné vylepšenia našej štúdie. Jedným z obmedzení môže byť výber vzorky študentov, ktorá nemusí byť úplne reprezentatívna pre celú populáciu vysokoškolských študentov. Ďalším možným vylepšením môže byť použitie presnejších metód na zber dát, napríklad prostredníctvom nositeľných technológií na sledovanie pohybu.

Sezónnosť taktiež ako faktor vplýva na výsledky štúdie a preto by sme sa mohli stretnúť s inými výsledkami v letnom a zimnom období. Zo štúdie tiež vychádza fakt že existuje určitá korelácia medzi pohybovou aktivitou a športovými preferenciami. Napríklad študenti, ktorí vykazujú vyššiu úroveň pohybovej aktivity, majú tendenciu preferovať športy, ktoré sú náročnejšie alebo vyžadujú vyššiu úroveň fyzickej zdatnosti. Tento vzťah naznačuje, že podpora pohybovej aktivity medzi študentami môže mať pozitívny vplyv na ich športové preferencie a celkový zdravotný stav.

V neposlednom rade na výskume môže byť taktiež limitujúci vek a ročník štúdia jednotlivých respondentov, čo sa môže v značnej miere odrážať na zobrazených výsledkoch v grafoch.

6.2 Praktické odporúčania

Po zohľadnení výsledkov a výpovediach v dotazníkovom šetrení môžeme vychádzať zo záverov že v rámci najobľúbenejších činností športových preferencií študenti preferujú individuálne športy nasledované tímovými športami a aktivitami v prírode. V rámci organizácie

Akademik sport centrum Univerzity Palackého v Olomouci, majú študenti možnosť navštevovať práve toto centrum, ktoré ponúka viacero možností využitia voľného času aktívnou a pohybovou formou. Pre študentov v rámci praktického odporúčania navrhujem využiť príležitosť vykonávania rôznych športových aktivít na akademickej pôde skrz túto organizáciu. Pre záujemcov outdoorových aktivít sú tu konkrétne lekcie lezenia, lukostrelby, kanoistiky ktoré verím, že by si našlo svojich priaznivcov. Ďalej v rovine individuálnych športov majú možnosť vyskúšať si napr. tenis, plávanie a pre priaznivcov kondičných aktivít majú možnosť využitia fitness priestorov. V neposlednom rade môžu jednotlivci absolvovať rôzne typy tímových halových športov od volejbalu až po lacros. V rámci menej populárnych odpovedí pri športových preferenciách sa zhodneme že bojové športy sa umiestnili na posledných priečkach. Presvedčiť sa o opaku a nabrať skúsenosť aj prostredníctvom bojových športov je tak isto možnosť ako pre širokú verejnosť, tak aj samotných študentov. Bojové športy, ktoré sa umiestnili až na 6. mieste u mužov a 7. mieste u žien v dotazníku športových preferencií, sa tak môžu stať atraktívnejšími pre širšie spektrum študentov a študenti zároveň budú mať možnosť vyskúšať si niečo menej tradičné a nové.

7 ZÁVERY

V tejto časti sú zhrnuté závery k dotazníkovým šetreniam, ktoré boli vykonané s cieľom analyzovať a na základe zhromaždených údajov identifikovať hlavné trendy a preferencie študentov v oblasti športu a rekreácie.

Športové preferencie

- Pri podrobnejšom analyzovaní športových preferencií sme zistili rozdiely medzi mužmi a ženami. Napríklad, individuálne športy ako tenis, golf a cyklistika boli veľmi obľúbené u mužov, zatiaľ čo u žien sa golf nachádzal až na 15. mieste. Popredné priečky u žien zabrali cyklistika, tenis a zjazdové lyžovanie. Toto poradie naznačuje, že existujú rozdielne záujmy medzi pohlaviami v rámci individuálnych športových aktivít. Korelačný koeficient ($r = 0,233$) nám ukázal, že medzi týmito preferenciami existuje len nízka miera korelácie.
- Pri tímových športoch sa u mužov na popredných priečkach umiestnil futbal nasledovaný basketbalom a volejbalom. U žien to bol volejbal, hádzaná a basketbal.
- Popredné priečky u mužov pri kondičných aktivitách boli vyhodnotené v poradí posilňovacie cvičenia, ďalej beh (jogging) a zdravotné cvičenia. Ženy zastávali podobné poradie s rozdielom tretieho miesta kde sa nachádzala kondičná chôdza.
- V rámci vodných aktivít sme zaznamenali výraznú zhodu medzi preferenciami mužov a žien, pričom plávanie, cvičenie vo vode a skoky do vody boli obľúbené v oboch skupinách. Toto zistenie následne potvrdila aj miera korelácie ($r=1$), čo naznačuje absolútnu zhodu.
- Ďalším významným aspektom boli outdoorové aktivity, pri ktorých sme zaznamenali podobné usporiadanie preferencií u mužov a žien. Cykloturistika, pešia turistika a zjazdové lyžovanie boli najviac obľúbené u mužov, s menším rozdielom u žien, ktoré dávali prednosť pešej turistike.
- Ďalej sme sa venovali bojovému športu, pri ktorých sme taktiež zaznamenali významnú súhlasnosť v poradí preferencií oboch pohlaví. Kick-box sa ukázal ako najobľúbenejší šport, nasledovaný klasickým boxom. Na treťom mieste u mužov figurovalo kung-fu a u žien karate.
- V záverečnej časti hodnotenia športových preferencií sme identifikovali významnú obľubu moderných tancov medzi mužmi aj ženami. Tento typ tanca, vrátane break dance, disco a hip-hopu, dominuje na prvých priečkach preferencií oboch pohlaví.

Dotazník IPAQ

- Pri zohľadnení pohlavia v rámci všetkých dotazovaných respondentov na pohybovú aktivitu je zrejmé, že existujú rozdiely v intenzívnej fyzickej aktivite medzi mužmi a ženami. Avšak, pokiaľ ide o strednú intenzitu pohybu a chôdzu, boli zaznamenané vyššie hodnoty u žien. V celkovej fyzickej aktivite, muži prejavujú vyššiu angažovanosť, avšak tento rozdiel nie je výrazný teda o 108 MET-min/týždeň viac.
- Z pohľadu druhov aktivít to vyzerá nasledovne : V PA pri práci/škole sú muži aktívnejší o 111 MET-min/týždeň. Pri presunoch a doprave dosahujú ženy o 21 MET-min/týždeň viac. V rámci PA pri domácich prácach je rozdiel takmer zanedbateľný o 13 MET-min/týždeň v prospech mužov. Pri poslednej kategórii PA vo voľnom čase sú muži aktívnejší o 79 MET-min/týždeň.
- S faktorom prihliadajúcim na navštevovanú fakultu sme zistili, že študenti fakulty telesnej kultúry prejavujú výraznejšiu aktivitu vo väčšine pohybových aktivít, okrem chôdze. V intenzívnej fyzickej aktivite sme zaznamenali výrazný rozdiel, o niečo menší v prípade strednej intenzity a fakulta telesnej kultúry tiež vykazuje vyššiu celkovú pohybovú aktivitu o 194 MET-min/týždeň viac.
- Ďalej fakulta telesnej kultúry vykazuje vyššiu úroveň pohybovej aktivity v súvislosti s prácou/štúdiom a pohybom počas dopravy v porovnaní s ostatnými fakultami. Avšak, v pohybovej aktivite vo voľnom čase je táto fakulta výrazne aktívnejšia, pričom prekonáva ostatné fakulty o takmer polovicu teda o 263 MET-min/týždeň.
- V neposlednom rade môžeme vyvodiť závery pri zohľadnení fakulty telesnej kultúry medzi mužmi a ženami kde v rámci celkovej pohybovej aktivity majú prevahu muži. Avšak, tieto rozdiely nie sú signifikantné. U žien je viditeľná prevaha v časti chôdza. Celkovo však môžeme hovoriť o podobných úrovniach aktivity vo väčšine intenzívnych činností. Muži vedú v intenzívnej a strednej intenzívnej aktivite.
- Pri pohybovej aktivite v rámci práce/školy a pohybovej aktivite pri doprave sú údaje a úroveň vykazanej aktivity pomerne zhodné. Výraznejšie rozdiely sa vyskytujú v pohybovej aktivite pri domácich prácach, kde ženy prejavujú vyššiu úroveň aktivity. Čo sa týka pohybovej aktivity vo voľnom čase, muži majú náskok o 73 MET-min/týždeň.
- Na koniec môžeme konštatovať že fakulta telesnej kultúry vykazuje z pohľadu intenzity najviac intenzívnej aktivity.

8 SÚHRN

Bakalárska práca sa zaoberá sledovaním pohybovej aktivity a preferencií v športe u vysokoškolských študentov z rôznych fakúlt. Úvodná časť práce poskytuje prehľad teoretických poznatkov v oblasti pohybovej aktivity, športových preferencií, životného štýlu a významu telesnej aktivity pre zdravie. Zdroje a informácie uvedené v bakalárskej práci sú čerpané a koncipované z odbornej literatúry a podložených tvrdení.

Následne je vykonaná analýza a vyhodnotenie údajov získaných prostredníctvom dotazníkového šetrenia, do ktorého sa zapojilo 54 študentov z rôznych fakúlt a škôl. Hlavným cieľom je skúmať a analyzovať denné pohybové návyky a preferencie študentov v oblasti športu a telesnej aktivity. Tieto údaje boli zhromažďované pomocou dotazníkových šetrení ktoré prebiehali počas výskumnej práce. Dotazník športových preferencií nám poskytol hlbší náhľad na jednotlivé preferované aktivity a dotazník pohybovej aktivity zase poskytol ucelenejší obraz o miere a intenzite pohybovej aktivity.

Výsledky ukazujú rôznorodosť športových preferencií medzi študentmi rôznych fakúlt, pričom sú diskutované aj faktory ovplyvňujúce úroveň pohybovej aktivity vysokoškolských študentov. Počas výskumnej práce bola zistená najväčšia popularita individuálnych športov. S ohľadom na pohlavie bola zaznamenaná vyššia celková pohybová aktivita u mužov. Medzi skúmanými fakultami ako subjektmi skúmania viedla fakulta telesnej kultúry s priemernou celkovou pohybovou aktivitou 1831 MET-min/týždeň. Najobľúbenejšou športovou aktivitou bol volejbal.

9 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the observation of physical activity and sport preferences in undergraduate students from different faculties. The introductory part of the thesis provides an overview of the theoretical knowledge in the field of physical activity, sport preferences, lifestyle and the importance of physical activity for health.

The sources and information presented in the bachelor thesis are drawn and conceived from the literature and supported claims. Subsequently, analysis and evaluation of the data collected through a questionnaire survey involving 54 students from different faculties and universities is carried out.

The main objective is to investigate and analyze the daily exercise habits and preferences of students in the field of sports and physical activity. These data were collected through questionnaire surveys which were conducted during the research work. The sport preference questionnaire provided us with a deeper insight into individual activity preferences and the physical activity questionnaire in turn provided a more comprehensive picture of the level and intensity of physical activity.

The results show a diversity of sport preferences among students from different faculties, and factors influencing the level of physical activity of university students are discussed. During the course of the research work, individual sports were found to be the most popular. With respect to gender, higher overall physical activity was observed among males. Among the faculties as subjects of the study, the Faculty of Physical Culture led the study with an average total physical activity of 1831 MET-min/week. The most popular sport activity was volleyball.

10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Blatný, M. (Ed.). (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Braun-Fahrländer, C., Riedler, J., Herz U., et al. (2002). Environmental exposure to endotoxin and its relation to asthma in school-age children. *New England Journal of Medicine*, 347(12), 869–877.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Caruth, G. (2016). Today's college Students: Who are they and what do they require from a college education? *International Journal of Contemporary Educational Research*, 3(1), 34-46.
- Chen, L. J., Stevinson, C., Ku, P. W., Chang, K. Y., & Chu, D. Ch. (2012). Relationship of leisure time and non-leisure-time physical activity with depressive symptoms: A population-based study of Taiwanese older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 28.
- Chomistek, A. K., Chiuve, S. E., Jensen, M. K., Cook, N. R., & Rimm E. B. (2011). Vigorous physical activity, mediating biomarkers, and risk of myocardial infarction. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(10), 1884–1890.
- Dishman, R. K., Washburn, R. A., & Heath, G. W. (2004). Physical activity epidemiology. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Hendl, J., Dobrý, L., & kolektiv. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Prague: Karolinum.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Hodaň, B. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofickej kinantropológie*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Janiš, K., & Skopalová, J. (2016). *Volný čas seniorů*. Grada Publishing as.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a zdravém životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Palacký University Olomouc.

- Kohout, M., & Mitáš, J. (2014). Vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu obyvatel Olomouce a přilehlých obcí. *Tělesná kultura*, 37(2), 55-70.
- Kudláček, M. (2015). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí* regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47-67.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Laframboise, M. A., & deGraauw, C. (2011). The effects of aerobic physical activity on adiposity in school-aged children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 55(4), 256.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Prague: Grada Publishing.
- Lubowiecki-Vikuk, A., Dabrowska, A., & Machnik, A. (2021). Responsible consumer and lifestyle: *Sustainability insights*, 25, 91-101.
- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2009). *Výchova ke zdraví*. Prague: Grada Publishing.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Prague: Portál.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nuter. Bull.*, 32, 314-363.
- Murphy, J. F. (1974). *Concepts of Leisure: Philosophical implications*. New Jersey: Prentice Hall.
- Orel, M. (2015). *Na Freuda já nemám čas, doktore*. Portál.
- Pařízková, J., Lisá, L., Bláha, P., Fraňková, S., Hainerová, I., Hlavatá, K., ... Vignerová, J. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Prague: Karolinum.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada Publishing as.
- Sekot, A. (2012). *Fair play ve světle problémů současného sportu*. Masaryk University.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masaryk University.
- Slepička, P., Mudrák, J., & Slepičková, I. (2016). *Sport a pohyb v životě seniorů*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Prague: Charles University.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Prague: Karolinum.
- Visek, A., & Weinfeldt, J. (2009). Why college students enroll in exercise and sport activity classes: An exploratory investigation. *Missouri APHERD Journal*, 19, 64-76.
- World Health Organization. (2011). *New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations

11 PRÍLOHY

Dotazník športových preferencií

Príloha 1

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

Dotazník sportovních preferencií

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORŤY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
					Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORŤY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Ragby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdeckví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicring, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parasutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břišní tanec)
					Rock n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu..

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: **JAN** Příjmení: **NOVÁK** Pohlaví: **MUŽ** Hmotnost: **55** Výška: **165** Rok narození: **1990**

Škola (druh, název): **ZŠ J.E. PURKYNĚ** Ročník: **9.**

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: **PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI** Hodin za týden: **4**

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období **PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI** b) v zimním období **SNOWBOARDING**

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triathlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
X					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
				X	Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
				X	Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

Medzinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne

➔ **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

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

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

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem ➔ **Přejděte k otázce č. 4**

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem ➔

Přejděte k otázce č. 6

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem ➔

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

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

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

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
_____ **minut denně**
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
_____ **minut denně**
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
_____ **minut denně**
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
 Ano
 Ne
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět

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

Doplňující údaje

- Výška (cm): Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres: obec: Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu
- 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
a kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovazují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.