

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A REALIZOVANÁ
POHYBOVÁ AKTIVITA U ŽÁKŮ GYMNÁZIA HAVÍŘOV-PODLESÍ**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Jiří Javůrek, učitelství pro střední školy,

tělesná výchova – učitelství společenských věd.

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

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Jiří Javůrek

Název diplomové práce: Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků gymnázia Havířov-Podlesí

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá vztahem mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti (PG) a realizovanou pohybovou aktivitou (PA). Výzkumu se zúčastnilo 38 žáků z havířovského gymnázia Podlesí. Výzkumný soubor činil 20 dívek a 18 chlapců ve věku od 14-16 let. K výzkumu byly využity fitness náramky Garmin Vivofit k zaznamenávání PA (počtu kroků) a sebehodnotící dotazníky Playself (Physical Literacy Assessment for Youth – self) a PAQ (Physical Activity Questionnaire). Statistické zpracování dat pomocí Spearmanovy korelace s hladinou významnosti 0,38 nepotvrdilo vztah mezi realizovanou PA a sebehodnocením PG. Výsledek neparametrické korelace byl 0,165, tudíž byla hypotéza zamítnuta. Výzkum se dále zabýval jednotlivými otázkami dotazníků Playself a PAQ. Ústředními tématy byl sedavý způsob života, prostředí a roční období k vykonávání PA nebo porovnávání chlapců, dívek a jejich pohybové aktivity.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybová gramotnost, adolescence, sebehodnocení, gymnázium, akcelerometr, Playself, PAQ

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Jiří Javůrek

Title of the master thesis: Self-assessment of physical literacy and performed physical activity of pupils of the Grammar School Havířov-Podlesí

Department: Department of social sciences in kinanthropology

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

The year of presentation: 2019

Abstract: This thesis primarily focuses on the relation between self-evaluation on physical literacy and actual physical activities (PA). The research was undergone by 38 students of a high school in Havirov-Podlesi. The research group consisted of 20 girls and 18 boys, aged 14 to 16. Fitness armbands Garmin Vivofit have been used to measure PA (amount of steps) as well as the students were asked to fill out self-evaluation questionnaires Playself (Physical Literacy Assessment for Youth – self) and PAQ (Physical Activity Questionnaire). Statistical processing of the data by using Spearman's correlation with a level of determining significance of 0,38 did not confirm any relation between the actual physical activities and the self-perception of physical literacy. The result of non-parametrical correlation was 0,165, therefore rejecting the hypothesis. The center topics of this thesis were sedentary lifestyle, environment and seasons and their influence on physical activities as well as comparing boys and girls and their physical activities.

Keywords: physical activity, physical literacy, adolescence, self-assesment, grammar school, accelerometer, Playself questionnaire, PAQ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární i odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Havířově 19. dubna 2019

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové Ph.D. za její pomoc a odborné rady, které mi poskytla při vypracování této diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat Institutu aktivního životního stylu za poskytnutí fitness náramků Garmin Vivofit a panu Mgr. Michalovi Vorlíčkovi za instruktáž a výpomoc s naprogramováním krokoměrů. V neposlední řadě děkuji gymnáziu v Havířově za možnost zrealizování týdenního měření pohybové aktivity a sebehodnocení pohybové gramotnosti.

Obsah:

1. ÚVOD	3
2. KULTURA.....	5
2.1. Historie tělesné kultury	5
3. TĚLOCVIČNÁ AKTIVITA	8
3.1. Tělesná výchova	8
3.2. Tělocvičná rekreace.....	9
3.3. Sport	9
4. POHYB	10
4.1. Motorika člověka.....	11
4.2. Pohybová aktivita	12
4.3. Význam pohybové aktivity	12
4.4. Pohybová inaktivita.....	14
4.5. Techniky záznamu pohybové aktivity.....	16
5. GRAMOTNOST	17
5.1. Pohybová gramotnost.....	18
5.2. Atributy pohybové gramotnosti	20
5.2.1. Motivace	21
5.2.2. Prostředí.....	21
5.2.3. Pohybová kompetence	22
5.2.4. Sebedůvěra.....	23
5.3. Pohybová gramotnost v průběhu života	23
5.4. Podpora pohybové gramotnosti.....	24
6. NÁSTROJE PLAY	25
7. DOTAZNÍK PAQ	26
8. ADOLESCENCE	27
9. SEBEPOJETÍ A SEBEHODNOCENÍ.....	29
10. CÍLE, HYPOTÉZY A OTÁZKY	30
10.1. Hlavní cíl	30
10.2. Dílčí cíle	30
10.3. Výzkumné hypotézy.....	31
10.4. Výzkumné otázky.....	32
11. METODIKA	33

11.1. Design studie	33
11.2. Výzkumný soubor	33
11.3. Sběr dat.....	34
11.4. Měření pohybové aktivity	34
11.5. Dotazníková šetření.....	34
11.5.1. Dotazník PLAYself	35
11.5.2. Dotazník PAQ.....	37
11.5.3. Zpracování dat	42
12. VÝSLEDKY	42
12.1. Pohlaví a věk	42
12.2. Výzkumné otázky.....	43
12.3. Výzkumné hypotézy.....	53
13. DISKUZE.....	59
14. LIMITY	62
15. ZÁVĚRY.....	64
16. SOUHRN	65
17. SUMMARY	67
18. REFERENČNÍ SEZNAM.....	69
19. SEZNAM ZNAČEK	76
20. SEZNAM PŘÍLOH.....	78

1. Úvod

Pohybová aktivita a zdraví jsou jedny z nejčastěji skloňovaných pojmů, které člověka provází celý život prostřednictvím školy, pohybových a sportovních aktivit nebo medicínských oborů. Je to téma, které je každým rokem aktuálnější kvůli charakteru dnešního technologického a uspěchaného života. Lidé čím dál častěji využívají prostředky, které minimalizují jejich pohybovou aktivitu a tráví volný čas sezením na gauči a zapomínají na základní atribut člověka.

Pohyb jako takový je základním předpokladem člověka k životu a provází ho od začátku do konce života. Proto je pohyb považován za základní faktor ovlivňující životní styl člověka a jeho zdraví. V dnešní době je již vědecky dokázáno, že pohybová aktivita spolu se zdravou výživou podporují, jak fyzický růst člověka, tak i jeho psychickou odolnost. (Mužík & Krejčí, 1997).

Právě kvůli důležitosti pohybové aktivity by měl být každý člověk už od mládí veden k pravidelnému cvičení a poznávání vlastního těla a mohl tak nabýt alespoň minimální pohybové gramotnosti přiměřené jednotlivým věkovým kategoriím. Pohybová gramotnost sice není tak známá a medializovaná jako čtenářská, matematická, finanční nebo počítačová. To však neznamená, že není minimálně stejně důležitá (Vašíčková, 2016).

Pohybovou gramotnost lze popsat jako kvalitu, která charakterizuje pohybovou složku každého člověka a prostřednictvím různých pohybových zkušeností se může rozvíjet. Ačkoliv si to mnozí neuvědomují, pohybová gramotnost provází člověka po celý život. Začíná už v prvních letech dítěte, kdy se učí prvním základním pohybům. Následně se učení zaměřuje na složitější pohyby a pohybové dovednosti. Jakmile jedinec nastupuje do školy, přibývají nejen nové pohybové dovednosti, ale i nové poznatky o významu pohybových aktivit, o pravidlech, disciplínách a jejich historii. Součástí PG je i sociální faktor, který prostřednictvím pohybových aktivit učí spolupráci, fairplay, komunikaci a soutěživosti (Vašíčková, 2016)

Rozvoj pohybové gramotnosti zlepšuje život po stránce nižšího výskytu onemocnění, utváří návyk pohybově aktivního životního stylu a prodlužuje dobu

nezávislosti jedince na okolí (Vašíčková, 2016). I přes pozitivní efekt pohybu lidského těla na zdraví se však život člověka stává čím dál více pasivním a nedostatek PA negativně působí především na mladé lidi (Gobbi et al., 2016).

Otázkou tedy je, zdali si mladí lidé vůbec uvědomují, jak tráví svůj volný čas? Jestli jsou schopni objektivně posoudit vztah mezi vykonanou pohybovou aktivitou s vlastním sebehodnocením pohybové gramotnosti a zdali pohybovou gramotnost považují za důležitou s porovnáním s ostatními?

Vzhledem k charakteru mé diplomové práce s názvem Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizace pohybové aktivity u žáků gymnázia Havířov-Podlesí jsem měl možnost tuto oblast blíže prozkoumat a pokusit se odpovědět na otázky týkající se pohybové gramotnosti a pohybové aktivity. K výzkumu jsem využil žáky gymnázia v Havířově a za pomoci fitness náramků Garmin Vivofit jsem provedl týdenní měření pohybové aktivity. K prozkoumání pohybové gramotnosti a pohybových návyků žáků jsem využil dvou komplexních dotazníků Playself a PAQ.

2. Kultura

Kultura v dnešním pojetí je velmi všestranně působícím jevem, který proniká prakticky do všech oblastí našeho života. V dávné minulosti byl člověk nedílnou součástí přírody. Postupnou kultivací a rozvíjejícími se náboženskými představami došlo k postupnému vydělování člověka z živočišné říše. Právě díky rozvoji a růstu člověka v tehdejších primitivním „seskupení“ bylo třeba charakterizovat a pojmenovat souhrn materiálních a duchovních hodnot dané společnosti. Kultura se stala tímto univerzálním pojmem, který se v procesu historického vývoje neustále formoval.

Etymologický původ slova kultura pochází z latinského „colo“, „colere“ a bylo původně spojováno s obděláváním zemědělské půdy („agri cultura“). Římský filozof Marcus Tullius Cicero přišel s novým významem a kulturu tehdy nazval filozofií kulturou ducha, čímž položil základ pojetí kultury jako charakteristiky lidské vzdělanosti. Od té doby kultura plnila hodnotící pojem mezi lidmi, kteří setrvali ve filozofické nevědomosti a těmi, kteří díky filozofii rozvíjeli své intelektuální schopnosti (Hodaň, 1997).

2.1. Historie tělesné kultury

Tělesnou kulturou se rozumí nejširší a nejobecnější pojem, který v sobě zahrnuje všechny formy pěstování těla a tělesného rozvoje člověka (Libenský, 1966). Hlavním problémem pravěkého člověka bylo přežít. Rozhodujícím činitelem, umožňujícím primitivnímu člověku přežít, byl právě pohyb jako prostředek získávání potravy, lovu a boje. Základními přirozenými pohyby této doby byla chůze, běh, skoky, překonávání překážek, plavání a později již kultivované pohyby se zbraní, jízda na lodi a na koni. Výchova probíhala u chlapců i dívek tak, aby se každý podílel na chodu své skupiny. Ve volném čase bylo zemědělství a lov střídáno náboženskými obřady a rituály, které později vedly až ke vzniku soutěží typu panhelénských her (Kössl et al., 1998).

V době přechodu člověka od sběratelství a lovu k usedlému způsobu života, tj. v období tzv. neolitické revoluce, se začala v nejvyspělejších oblastech světa (od 10.-9. tis. př. n. l.) primitivní společnost rozpadat. Oblasti Mezopotámie, Číny, Egypta a

Indie byly první, které na svém území vytvořily státní útvary, které disponovaly výchovnými a vzdělávacími institucemi (Kössl et al., 1998).

Součástí výchovných systémů byly gymnastické a tělovýchovné systémy. Čína byla první, která vytvořila systém léčebné a zdravotní gymnastiky Kung-fu. Číňané svou kulturu obohatili také o masáže jako léčebné metody nebo bojová umění se zbraněmi a bez nich. V Indii se tělesná cvičení využívala především pro přípravu vojáků, pro udržení a obnovu zdraví. Jedním z hlavních prostředků usilující o dokonalost těla a duše pomocí dechových a meditačních cvičení byla tzv. jóga. V Egyptě byla tělesná výchova důležitou složkou výchovy už od dětství. Běh, plavání, skoky a především zápas byly hlavní sportovní aktivity, kterým se věnovali. Občané Mezopotámie vynikali především v lukostřelbě, šermířství a jízdě. Typickou zbraní této oblasti byl bojový vůz (Kössl et al., 1998).

Na evropském kontinentu se o vzestup tělovýchovných systémů nejvíce zasloužilo antické Řecko. Působily zde současně dva výchovné systémy, systém spartský a aténský. Spartský systém byl postaven na militarizaci státu, tedy tvrdému vojenskému výcviku a tělesným cvičením, které doplňovala hudba, zpěv a tanec. Aténský systém byl charakterizován uplatňováním řeckého ideálu tzv. kalogathie. Jednalo se o všestrannou a harmonickou výchovu slučující jak fyzickou zdatnost tak mravní a rozumovou vyspělost. Vrcholem kulturního přínosu antického Řecka byly Panhelénské neboli všeřecké hry. Nejznámější z těchto her byly hry olympijské, které nejdříve plnily především charakter náboženských obřadů a rituálů, ale postupem času se do popředí dostávaly sportovní soutěže, na kterých si mladí sportovci měřili své síly a demonstrovali svou připravenost k boji za svou vlast. Kromě antického Řecka je důležité zmínit i antický Řím. Řím ve své největší slávě obsadil velkou část Evropy hlavně díky utilitární a značně militaristické povaze kultury. Služba v armádě byla základním právem a povinností každého plnoletého občana. (Kössl et al., 1998).

Středověká kultura byla pro tělesnou výchovu dobou temna. Křesťanství se stavělo proti antickým ideálům nepřátelsky a lidské tělo bylo chápáno jako „hříšné“. Výjimkou bylo rytířstvo, které zajišťovalo stát vojensky. Mezi válkami trávili rytíři čas lovem a účastí na turnajích, kde předváděli své rytířské schopnosti. Tělesná cvičení u

měšťanstva a vesnického lidu spíše vycházela z přirozeného charakteru prastarých tradic a zvyklostí (Kössl et al., 1998).

Období odporu k fyzické lásce a tělesné výchovy vystřídal humanismus, který se vracel k antickým ideálům a samotné podstatě člověka. Opět se začal prosazovat ideál všestranně vychovaného člověka. Do škol začala pronikat tělesná výchova, občané se více zajímali o pobyt v přírodě a o své zdraví. Hlavním reformátorem na českém území nejen ve školství byl Jan Ámos Komenský, který se zasloužil o propagaci her, tělesných cvičení a jejich významu (Kössl et al., 1998).

John Locke, Denis Diderot nebo Jean Jacques Rousseau byly hlavní postavy nového směru osvícenství. Svými názory navazovali na antické ideály aneb ve zdravém těle zdravý duch a upevňovali tak systém tělesné výchovy. Pokračovatelé osvícenství byli Johann Bernard Basedow nebo Johann Christian GutsMuhts, kteří se zasloužili o zavedení tělesné výchovy do škol, prosazení přirozených cvičení a zavedení odborné přípravy učitelů na tělesnou výchovu (Kössl et al., 1998).

V 19. st. se již po zakořeněném základu tělesné výchovy v osvícenství a filantropismu začaly naplno projevovat tělovýchovné systémy. Švédský systém v čele s Henrikem Lingem vycházel ze znalosti a stavby lidského těla, tudíž prosazoval jednoduchost a harmoničnost tělesných cvičení. Německý systém v čele se zakladatelem F. L. Jahnem byl založen na základě hromadných výcviků a cvičení na náradí. Charakter a cíl cvičení sloužil k obraně a sjednocení národa německého. Francouzský systém byl charakteristický přirozeným cvičením. George Hébert proto doporučoval základní cviky: běh, skok, šplh, zvedání, házení, úpoly, a plavání. Kromě tělovýchovných systémů se v 19. st. formoval také sport. Za kolébku moderního sportu je považována Anglie, kde se již od 17. st. formoval určitý způsob organizovaných soutěží a zápasů. Anglické školní prostředí sebou přineslo i první sportovní kluby, budování pravidel a myšlenky fair-play (Kössl et al., 1998).

Vzhledem k rostoucí popularitě sportu a tělesné výchovy se ve 30. letech 19.st. začaly formovat mezinárodní asociace a sportovní svazy. V roce 1894 byl usnesen

Mezinárodní olympijský výbor v čele s Pierrem de Coubertinem a v roce 1896 došlo k obnovení antických tradic a vzniku moderních olympijských her (Kössl et al., 1998).

Uvědomíme-li si všechny hodnoty, kterých je tělesnou kulturou dosahováno a které nejsou v žádném jiném procesu dosažitelné, potom je zřejmé, že se výrazně podílí na optimalizaci vztahů biologických a společenských, působících ve vývoji člověka a společnosti (Hodaň, 1997).

3. Tělocvičná aktivita

Tělocvičnou aktivitou se rozumí realizovaná aktivita tělesných cvičení v oblasti tělocvičné motoriky. Tělocvičná aktivita spadá pod tělesnou kulturu a sama vytváří své subsystemy, které se člení podle charakteristiky, zaměření a smyslu na tělesnou výchovu, tělocvičnou rekreaci a sport (Hodaň, 1997).

3.1. Tělesná výchova

Tělesná výchova je pedagogický proces a druh tělocvičné aktivity s dominujícím formativním a vzdělávacím zaměřením. Využívá specifické prostředky a spolu s ostatními složkami výchovy působí na harmonický vývoj člověka tím, že zajišťuje jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj, reprezentovaný fyzickou a psychickou výkonností a sociální přizpůsobivostí, odpovídající požadavkům aktivního člověka (Hodaň, 1997).

Podle Šprynara (1978) je tělesná výchova součástí výchovy a zároveň i podsystémem tělesné kultury. Její podstatou je výchovně vzdělávací a sebevzdělávací proces, institucionální systém zaměřený na formování vědomostí, dovedností a návyků v oblasti tělesné kultury a s tím spjatých rozumových, estetických a morálních hodnot. Je obrazně řečeno - iniciální fází nebo základním kamenem tělesné kultury.

Cílem tělesné výchovy je tedy fyzické a na ně navazující psychické a sociální formování člověka vzhledem ke schopnosti adaptace učít se a měnit své chování tak, aby dosahované výsledky odpovídaly celospolečenským požadavkům.

Vzhledem k širokému obsahu a formulovanému cíli je nutné plnit jednotlivé úkoly tělesné výchovy. Mezi ty patří: úkol zdravotní, vzdělávací a výchovný. Tělesná výchova je součástí povinného školního vzdělání. Základní jednotkou tělesné výchovy je vyučovací jednotka, která nejčastěji trvá 45 min. a je determinována obsahem, cílem vzdělávacích obsahů, prostorem, fyzickou a psychickou zdatností edukantů, zkušeností a presumpcí učitele (Rychtecký & Fialová, 1998)

3.2. Tělocvičná rekreace

Pojem rekreace je odvozen z latinského "recreare", což znamená obnovovat, znovu vytvářet a charakterizuje se aktivní činností člověka. Jedná se tedy o tělocvičnou aktivitu s dominujícím rozvíjejícím a regenerativním zaměřením, prováděný zájmově ve volném čase. Využívá tělesné cvičení, diferenciované podle individuálních zájmů a potřeb (věk, zdraví, profese), působí na rozvoj fyzických, psychických a sociálních složek člověka, regeneruje a kompenzuje negativní vlivy pracovního procesu. Charakter cvičení je výslovně prožitkový a soustředí se na zábavu, rozptýlení a regeneraci. Tělocvičná rekreace tak spoluvytváří všestranné předpoklady pro aktivní činnost člověka a jeho životní styl (Hodaň, 1997)

Cílem tělocvičné rekreace je tedy fyzický, psychický i sociální rozvoj a regenerace sil člověka spojený s kulturním prožíváním volného času.

3.3. Sport

Pojem sport vychází z latinského "disportare", čemuž v češtině odpovídají výrazy bavit se, trávit příjemně volný čas, rozptylovat se (Hodaň, 1997). Sport je velmi mnohotvárným společenským jevem a k jeho popisu a vysvětlení se užívá řady charakteristik (Slepičková, 2001).

Evropská charta sportu definuje sport jako jakoukoliv formu tělesné činnosti, která ať už prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si klade za cíl projevení či

zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

Hodaň (1997) sport definuje jako "specifickou, přísně organizovanou činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývajícím prožitkem, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže". Mezi základní znaky sportu patří: výkon, konkurence, soutěživost a rovnost.

Stejně jako tělesná výchova a rekreace, sport usiluje o plnění zdravotních, vzdělávacích a výchovných cílů a úkolů. Sport lze dále rozdělit podle výkonové motivace a soutěživosti na: sport vrcholový, sport výkonnostní a sportovní výchovu mládeže (Hodaň, 1997).

4. Pohyb

Pohyb je prvotním znakem života. Tělo je prostředkem sebevímání, sebe-pochopení a vzájemným působením okolí. Pohyb je nositelem informací o procesech v tělesném prostředí, nejen o stavu vnitřních orgánů, ale i o stavu mysli. Pomocí pohybu těla vnímáme změny, hodnotíme a tím ovlivňujeme naše chování a prožívání. Pohybem vyjadřujeme své aktuální tělesné i duševní zdraví. Pohyb je tedy základní projev lidského těla. Pohyb nám umožňuje uspokojovat své potřeby, zájmy, pudy atd. Díky pohybu se můžeme přemísťovat z místa na místo. Nejdůležitější je však působení pohybu na zdraví člověka (Slepička et al., 2009).

Podle odborné učebnice kinantropologie (Gajda & Fojtík, 2008) můžeme pohyb charakterizovat jako aktivní podnět, který utváří a formuje vývoj lidského organismu. Zejména pak v raném věku člověka, kdy je člověk ve fázi vývoje a konkrétní pohyby vytvářejí záměrnou aktivaci mozkových procesů. Lidský pohyb tedy chápeme jako změnu postavení těla, polohy a místa. Pohyb člověka se dá také rozdělit podle několika znaků. Co se týče člověka a pohybu, tak nejlepším vhodným kritériem

pohybu je její příčina. Pohyb tak rozdělujeme na aktivní, při kterém člověk využívá své svalstvo a pasivní (vnější síla). Aktivní pohyb pak lze rozdělit na specifické pohyby organismu, jako jsou reflexivní pohyby řízené centrální nervovou soustavou, mimovolní a volní pohyby řízené činností mozkové kůry a bazálních ganglií. Právě volní pohyby můžeme považovat za hlavní hnací stroj motoriky člověka (Gajda & Fojtík, 2008).

4.1. Motorika člověka

Vycházíme-li z latinských slov motus= pohyb a motor=hnací stroj, pak můžeme definovat motoriku člověka jako souhrn pohybových činností (Gajda & Fojtík, 2008). Motorika zahrnuje i veškeré bezprostřední pohyby, tedy pohybové (motorické) schopnosti, pohybové (motorické) dovednosti a zkušenosti. Motorika člověka je tedy celková pohybová schopnost (Měkota, 1983).

Cílem lidské motoriky je osvojení pohybových dovedností. K osvojení a zdokonalení takových dovedností slouží proces motorického učení. Učení pohybových návyků je však dlouhodobým ne-li celoživotním procesem. Člověk se učí neustále, daný pohyb procvičuje, zdokonaluje, opakuje až dosáhne určité úrovně pohybové dovednosti (Měkota, 1983).

Motoriku lze rozdělit podle uplatnění jednotlivých pohybů na běžnou neboli každodenní, pracovní a tělocvičnou. Pod každodenní motorikou si můžeme představit souhrn všech projevů lidského těla, které jsou vykonávány při řešení běžných každodenních úkolů (Gajda & Fojtík, 2008). Takové projevy jsou většinou zautomatizované a řešíme je bez sebemenšího zamyšlení. Kromě zautomatizovaných pohybů občas přichází i situace nové, kdy je zapotřebí pohybově improvizovat a učit se tak novým pohybovým návykům (Hodaň, 1997).

V pracovní motorice se uplatňují specifické pracovní operace, které jsou pro dané zaměstnání specifické. Jedná se vesměs o pohyby učené a zautomatizované a jen v malých případech musí člověk improvizovat. Nutno podotknout, že u profesní motoriky často dochází k profesní deformaci fyzického charakteru způsobené např.

jednostrannou a nekompenzovanou činností. Proto je důležitá ekonomie pohybu, kompenzace zatížených svalových skupin a regenerace (Hodaň, 1997).

Tělocvičná motorika zahrnuje všechny pohybové projevy, které označujeme za tělesné cvičení (Gajda & Fojtík, 2008). Jedná se o pohyby konkrétně motivované a účelně zaměřené na fyzické a psychické zdokonalování člověka. Cílem je působení na lidské zdraví, zdatnost, pohybové schopnosti, dovednosti a celkově o rozvoj lidského individua (Hodaň, 1997).

4.2. Pohybová aktivita

Pohybová činnost nebo také pohybová aktivita se chápe jako pohyb člověka, který získává svou realizaci v daném prostředí, cílesměrnou a účelovou podmíněností dovednostního charakteru. Pohybová aktivita umožňuje člověku se rozvíjet a kultivovat dovednostní výbavu člověka (Dobry et al., 1997).

Podle Tlustého (1988) je pohybová aktivita veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby.

Z fyziologického pohledu je pohybová aktivita jakýkoliv projev těla produkovaný kosterními svaly, jehož výsledkem je zvýšení energetického výdeje. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince (Bouchard et al., 1994).

Z pohledu životního stylu ji lze rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání, v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo (Carpensen et al., 1985).

Podle Mužíka a Krejčí (1997) je PA základním prvkem zdraví jedince a je považována jako jedna z nejvýznamnějších potřeb člověka.

4.3. Význam pohybové aktivity

Realizace pohybové aktivity je předpokladem existence člověka ve společnosti. Pohybovou činností se člověk realizuje v práci, ve volném čase a při zajišťování

základní životních potřeb. Důsledky pohybové aktivity se odrážejí především ve zdravotním stavu a to zejména na primární úrovni tělesné a poté na úrovni psychické a sociální (Gajda et al., 2008). Pravidelná pohybová činnost dále zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života, poskytuje ekonomické výhody a přispívá k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí. Je prevencí vzniku obezity a přirozeným nástrojem jejího redukování (Anderson & Butcher, 2006).

Podle Měkoty a Cuberka (2007) je pohybová aktivita důležitá i kvůli vnitřním prožitkům v průběhu aktivní činnosti. Vyplavování endorfinů, pocity libosti a euforie patří mezi tyto projevy. Dalším faktorem provázeným pohybovou aktivitou je nové prostředí, navázání vztahů nebo upevnění kolektivu. Pohybová aktivita má tedy i širší sociálně-kulturní charakter.

Hlavsa (1987) dále uvádí:

- vliv na poznávací procesy,
- vliv kultivace, vliv na rozvoj tvořivosti,
- vliv na integrovanost osobnosti,
- vliv na regulaci a programování,
- vliv stimulační, odolnost vůči neúspěchu a úměrnost v úspěchu,
- vliv zdravotní, vliv kompenzační, relaxační vliv, regenerační vliv,
- vlivy na emociální prožitky,
- vliv kondiční,
- komunikační vlivy.

Významná celosvětová organizace WHO, která se zabývá podporou zdraví a upevňováním zdravotnických systémů se taktéž věnuje pohybové aktivitě a sestavila několik základních pravidel, kterými by se měli lidé řídit. Uvádějí, že globálně 6 % úmrtí je spojováno s pohybovou inaktivitou, která má vliv na vysoký krevní tlak, užívání tabákových látek a vysoké množství glukózy v krvi. Pravidelnou pohybovou aktivitu považují jako základ k udržení zdravého těla, zlepšení svalové konstrukce, funkčnosti a zdraví kostí v těle, udržení optimální tělesné váhy a snížení rizika zlomenin a fraktur dolních končetin. Dále doporučují provádět pohybovou aktivitu

v každém věku. Neaktivní lidé by měli začít s malou dávkou pohybových cvičení a postupně stupňovat náročnost, frekvenci a trvání dané činnosti. Stejná pravidla platí i pro fyzické zdatné jedince, je třeba umět pracovat s objemem a intenzitou aby nedocházelo k negativním následkům, které se projevují např. vyčerpáním organismu, ztrátou motivace, utržením svalu nebo chronickou únavou. Svá doporučení WHO vztahují i na těhotné ženy a lidi se srdečními poruchami a doporučují cvičení s ohledem na jejich "postižení", aby nedošlo k zhoršení stavu jedince (WHO, 2019). I přes obrovský přínos a význam pohybové aktivity v životě každého člověka přetrvává v dnešní společnosti inaktivní životní styl.

4.4. Pohybová inaktivita

Pohybová inaktivita je pak charakterizována jako stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu (IARC, 2002). Sigmund et al. (2002) definuje pohybovou inaktivitu jako lidské chování (mimo spánek), které výrazně nezvyšuje energetický výdej nad klidovou úroveň metabolismu (sezení u počítače, sledování TV, cestování dopravním prostředkem). Životní styl s nízkou nebo žádnou PA lze také nazvat sedavý.

Podle Čevely (2009) je sedavý životní styl zapříčiněn technickým pokrokem v posledních letech, z důvodu sedavého charakteru v zaměstnání a mimo něj, přepravováním pomocí automobilů a hromadné dopravy. Lidé dávají přednost před sledováním sportovních aktivit v TV než samotným vykonáním PA. Člověk si tak usnadňuje každodenní život, ale přichází o přirozený pohyb. Tento problém dnešní doby si vybírá svou daň převážně prostřednictvím civilizačních nemocí (Sekot, 2015).

Mezinárodní systém kontroly rizikových faktorů na lidský organismus prokázal, že sedavý životní styl je nejzastoupenějším faktorem s 57 %. Dalšími rizikovými faktory jsou kouření (25 %), obezita (22 %), hypertenze (17 %) a diabetes mellitus (5 %) (Sekot, 2015).

Kaplan, Sallis a Patterson (1996) zdůrazňují, že roste počet důkazů o důležitosti PA a nepřítomnost tělesného cvičení se pokládá za příčinu stejně velkého počtu úmrtí, jako u obezity, vysoké hladiny cholesterolu v krvi a vysokému krevnímu tlaku.

Zvětšující se problém růstu nadváhy a pasivního životního stylu je třeba změnit aktivnějším přístupem k životu tak, aby energetický výdej byl mnohem vyváženější.

Hills a Byrne (2006) spatřují příčiny pohybové inaktivity ve fyzicky nenáročném životním stylu, který je ve vyspělých zemích provázen:

- sníženou potřebou pohybu v domácnosti, práci a ve společnosti
- využíváním dopravních prostředků místo přirozené chůze
- nadměrným používáním informačních technologií v práci i ve volném čase
- používáním výtahů a eskalátorů místo klasických schodišť
- využíváním automatických spotřebičů usnadňující tělesnou námahu
- fyzickým prostředím (betonové zástavby, velká hustota dopravy)

Lovasi et al. (2011) zaměřující se na pohyb dětí navázali svou studií na vliv fyzického prostředí na životní styl a mezi klíčové faktory ovlivňující PA zařadil přítomnost chodníků, cyklostezek a přechodů. Zhao et al. (2014) zdůrazňuje roli cyklostezek jakožto důležitého faktoru v cyklistické přepravě dětí a adolescentů do školy. Bezpečné a vyznačené stezky pro cyklisty kladně asociovali s PA žáků při cestě do školy. Sekot (2015) charakterizuje aktivní dopravu za důležitý zdroj přirozeného pohybu ve všech fázích života, zejména v nízkém věku a ve stáří. Český student by podle něj měl denně nachodit průměrně 10 až 11 tisíc kroků.

Katapally a Muhajarine (2015) spatřuje příčiny nedostatku PA u dětí a adolescentů i v sociálním prostředí rodiny. Především nedostatek rodičovské podpory, motivace a špatné zázemí se ukázalo jako bránící faktor k vybudování si vztahu k PA. Podle Tandon et al (2014) má správné rodičovské zázemí vliv i na chápání aktivního životního stylu a snižuje čas trávený před obrazovkou TV (televize) a PC (počítače).

Pro zachování zdraví je PA nezbytnou nutností. Člověk je geneticky předurčen k pohybu a sedavý životní styl mu brání v rozvoji a lidskému organismu jenom ubližuje. Jak již bylo dříve zmíněno dopad pohybové inaktivity si vybírá svou daň prostřednictvím různých civilizačních chorob, ale má dopad i na sociální a psychické zázemí člověka. Proto je důležité udržovat organismus v aspoň minimální pohybové

zátěži prostřednictvím např. chůze, která je nejpřirozenějším pohybem člověka a výhodou je fakt, že nás chůze nic nestojí a může být právě odrazovým můstkem k dalším náročnějším PA (Sekot, 2015).

4.5. Techniky záznamu pohybové aktivity

Pro zaznamenávání pohybové aktivity se využívá řada technik. Mezi nejčastěji využívané patří: záznamové dotazníky, monitory pohybové aktivity, monitory srdeční frekvence a pedometry (Gajda et al., 2008)

Dotazníky a záznamové archy jsou nejrozšířenějšími a nejpoužívanějšími nástroji ke zjišťování PA. Je tomu tak kvůli komplexnímu charakteru dotazníkových položek, ekonomické nenáročnosti a výzkumně organizační jednoduchosti. Cílem dotazníků je zjišťování závislosti mezi proměnnými a následným testováním hypotéz. Vzhledem k subjektivní povaze záznamu pohybové aktivity bývá častý problém množství probandů a nižší míra validity a reliability ve srovnání s přístrojovým měřením terénní PA. Zvláště u dětí a mládeže je závislost na subjektivitě zapisovatele výrazným limitem z důvodu zkreslení odpovědí (chyby při vzpomínání, záměrné zkreslování) (Sirard and Pate, 2001).

Využívání pedometrů neboli krokoměrů je historicky nejstarším a v současnosti nejrozšířenějším způsobem přístrojového sledování terénní pohybové aktivity (Beets et al., 2010). Pedometry jsou komerčně snadno dostupné, lehké a malé elektronické přístroje měřící vertikální oscilace. Výsledný počet nachozených kroků je zobrazen na obrazovce krokoměrů. Pedometry kromě určování kroků, dokážou i vypočítat překonané vzdálenosti a energetický výdej. Tyto údaje jsou však mnohdy zkreslené a neodpovídají přesným hodnotám, i přesto tato data mohou sloužit jako přibližné hodnoty odpovídající výkonu (Tudor-Locke & Myers, 2001).

Doporučené umístění pedometrů je v pase na boku monitorovaných jedinců. Jedná se o nejpresnější způsob zachycení pohybové aktivity během chůze a běhu. Při jízdě na kole či kolečkových bruslích se doporučuje pedometry umístit na kotník nohy, ale celkově se takovéto monitorování PA ukázalo jako méně věrohodné (Bassett et al., 1996)

Pro účely mojí práce jsem využil fitness náramky Garmin Vivofit, které se ukázaly s porovnáním s konkurencí jako nejspolehlivější a nejpřesnější při monitorování pohybové aktivity (Šimůnek et al., 2016). Náramek Garmin Vivofit obsahuje barevný displej, který zůstává po dobu používání zapnutý a není třeba jej oživit. Na displeji lze sledovat hned několik údajů: čas, počet kroků, zbývající kroky k dosažení cíle, spálené kalorie, prošlou vzdálenost, indikátor nečinnosti, aktuální mód (den/noc) a srdeční tep. Všechny hodnoty se automaticky ukládají do paměti náramku a jednoduchým postupem je lze přemístit do počítače nebo mobilního telefonu.

5. Gramotnost

Pojem gramotnost obecně znamená umět číst, psát a počítat, což se v dnešní společnosti bere jako samozřejmost. Pokud se, ale ohlédneme pár desítek let zpět, zjistíme, že tato výsada nebyla vždy samozřejmostí. Toto privilegium se týkalo většinou pouze lidí z vyšší společnosti a v podstatě rozdělovalo společnost na gramotné (vlivné a bohaté) a nigramotné (poddané a chudé) lidi. S postupným vývojem společnosti rozdíly vymizely a v současné době je gramotnost součástí většiny civilizované společnosti.

V dnešní době se pohlíží jinak i na samotný pojem gramotnost. Už tomu není jen psaní, čtení a počítání, ale přibývají nová odvětví, která jsou stejně důležitá k fungování v dnešní společnosti. Gramotnost je tedy definována jako kvalita nebo stav být gramotný, což znamená zejména mít schopnost číst a psát; anebo je také definována jako znalost určité oblasti či oboru. Podle Altmanové a kol. (2011) je důležitá nejenom znalost pojmů dané oblasti, jejich porozumění a pochopení v souvislostech, ale i dovednost využít je všestranně v praktickém životě.

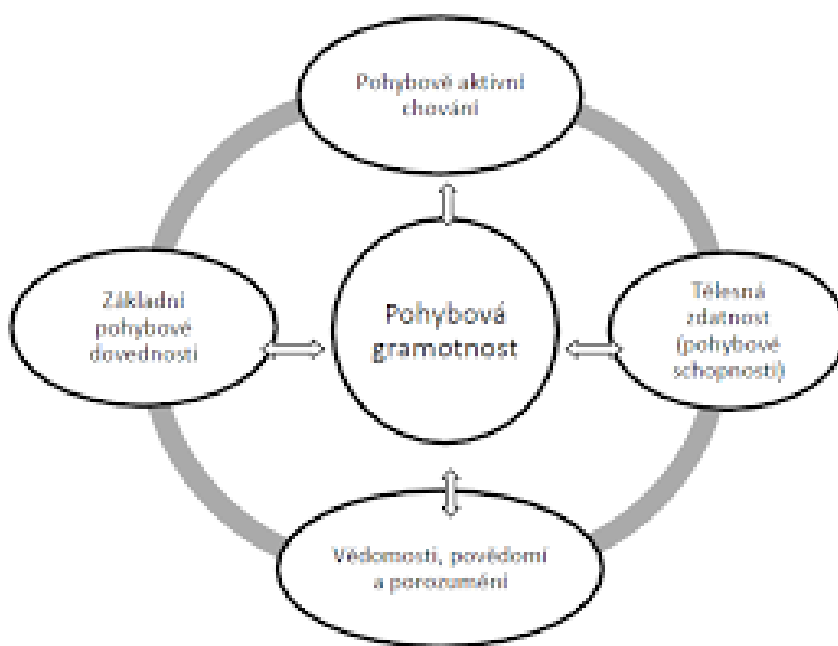
Doležalová (2005) shrnuje poznatky gramotnosti jako ovládnutí různých druhů komunikace za účelem začlenění jedince v dané společnosti, pro jeho uspokojivé konání a bytí ve prospěch svůj i druhých. Jedná se o schopnost, která mu umožní řešit problémy denního života.

5.1. Pohybová gramotnost

Nový koncept gramotnosti přinesla britská filozofka, učitelka TV a profesorka Margaret Whitehead, která se začala věnovat tzv. pohybové gramotnosti. Nejprve její zaměření spočívalo ve filozofickém pohledu na koncept a poté čistě na pohybovou gramotnost v určitém kontextu. Termín pohybové gramotnosti se objevil již v roce 1991, ale nebyl mu přikládán patřičný význam. V dnešní době je tomu už jinak, právě díky Margaret Whitehead a mnoha dalším zahraničním (Francis, Lodewyk & Lopez, 2009; Haydn-Davies, 2005; Lloyd & Tremblay, 2010; Penney & Chandler, 2000;) a českým (Čechovská & Dobrý, 2010; Nováková & Čechovská, 2012; Šafaříková, 2010; Šimůnková, Novotná, & Chrudimský, 2014; Vašíčková, 2011, 2016) autorům existuje ucelený koncept relativně nové gramotnosti.

Whitehead (2013) pohybovou gramotnost definuje jako motivaci, důvěru, fyzickou kompetenci, znalost a porozumění každého člověka pro rozvoj a udržení fyzické aktivity po celý život.

Lloyd a Tremblay (2010) staví pohybovou gramotnost na stejnou úroveň jako psaní, čtení a počítání. Tvrdí, že pohybová gramotnost je základem pro tělesnou výchovu a naučení se tak pohybovým dovednostem, tělesné zdatnosti a chování. Kanadský pohled dále definuje pohybovou gramotnost jako konstrukt, který popisuje podstatu, kterého by kvalitní TV a kvalitní pohybový program měli dosáhnout. Cílem je porozumění ve vztahu ke zdravému aktivnímu životu a pozitivní zdravé formě činností v průběhu života. Dále rozdělují pohybovou gramotnost do čtyř vzájemně působících oblastí na tělesnou zdatnost (kardio-respirační, svalově-kosterní a pohybové schopnosti), základní pohybové dovednosti, (modifikované k věku, pohlaví atd.) psychosociálně kognitivní faktory (povědomí, znalosti a porozumění) a pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní PA). Právě tyto čtyři kompetence by měl rozvíjet a naplňovat každý gramotně pohybový člověk a umět je aplikovat v různých prostředích.



Obrázek 1. Pohybová gramotnost (Vašíčková, 2016, 31)

Podle Vašíčkové (2016) může být pohybová gramotnost chápána jako způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál, a tím významně přispět ke kvalitě života. Pohybová gramotnost tedy označuje úroveň vzdělání daného jedince v oblasti pohybových aktivit. Zde můžeme zařadit kvalitu pohybových dovedností a schopností, vědomostí o pohybovou zdatnost, postoje, pohybové návyky nebo chování během pohybové aktivity. Výsledek pohybové gramotnosti je kvalitativní úroveň získaného pohybového a vědomostního učení v celoživotním procesu. Proto pohybovou gramotnost nesmíme vnímat pouze v souvislosti se školou jako jedním úsekem života, ale naopak jako celoživotní proces.

Morrison (2007) tvrdí, že pohybově gramotný člověk by měl být kreativní, nápaditý, účinný a jistý ve vykonávaném pohybu. Pohybová gramotnost má za úkol individuálně vzdělávat, aby každý ovládal své pohybové chování v různých měnících se situacích a podmínkách. Prostřednictvím těchto náročných úkolů či výzev se formuje koordinace, rychlost, odvaha a vyrovnanost (Mandigo et al., 2004).

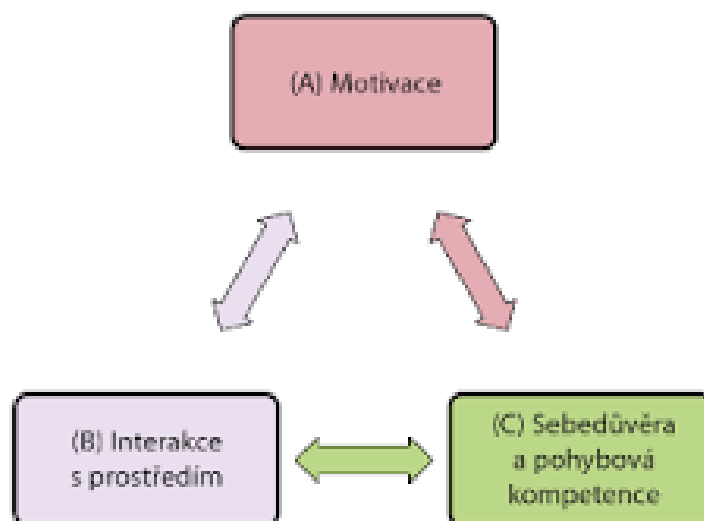
Keegan (2013) doplňuje další vlastnosti konceptu pohybové gramotnosti jako touhu a zálibu v pohybu, vnímání efektivity vlastního pohybu, růst sebevědomí a

důvěry v řešení pohybových úloh a reakce na podněty z okolního prostředí (Mandigo et al., 2004).

Penney a Chandler (2000) poukazují na to, že pohybová aktivita není jedinou složkou pohybové gramotnosti a je třeba se soustředit i na získávání určitých dovedností, schopností a vzdělání prostřednictvím tělesné výchovy. Haydn-Davies (2005) spatřuje cíl pohybové gramotnosti v její komplexnosti, tedy nezaměřovat se pouze na pohybovou aktivitu, ale rozvíjet znalosti o důležitosti a benefitech pohybové aktivity a zároveň poukázat na existující rizika při nedostatečné PA.

5.2. Atributy pohybové gramotnosti

Rozvoj pohybové gramotnosti je založen na třech základních atributech, které na sebe vzájemně působí. Prvním z nich je motivace jakožto vnitřní hnací síla člověka. Druhým atributem je sebedůvěra spolu s pohybovou kompetencí čili schopnost vykonávat vlastní pohybové dovednosti na své nejvyšší možné úrovni a posledním atributem, je interakce s prostředím neboli uplatnění daného pohybového úkolu v různém měnícím se prostředí (Vašíčková, 2016).



Obrázek 2. Atributy pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016, 21)

5.2.1. Motivace

Motivace je hnacím pohonem lidského organismu. Usměrnjuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle.

Propojenost motivace a pohybové gramotnosti se projevuje touhou být aktivní, setrvat v dané činnosti, zlepšit se nebo vyzkoušet novou pohybovou aktivitu. Pohybově gramotný člověk je charakteristický svým pozitivním přístupem k pohybové aktivitě a snaze být aktivní i vícekrát týdně. Takový jedinec je uspokojován radostí z pohybu a může se spolehnout na své schopnosti, protože si je vědom svých pohybových kvalit a toho, že může uspět (Vašíčková, 2016).

Právě nedostatek motivace je jedním z hlavních důvodů nedostatku pohybové aktivity. Nejčastěji za to můžou špatné zkušenosti s pohybovou aktivitou, které člověka odradí natolik, že nemá zájem dále pokračovat. Příkladem negativní zkušenosti může být např. nedostatečné uspokojení z dané pohybové činnosti nebo narušení sebedůvěry kritikou od trenérů či rodičů. Takové zkušenosti pak místo radosti z pohybové aktivity vyvolávají naopak strach a nechuť k rozvíjení a udržování PA. Proto je důležité, ať už v roli učitele nebo trenéra, své svěřence podporovat, oceňovat jejich snahu a podporovat je, tak aby jejich důvěra v sebe sama rostla a pohybová činnost byla kladnou zkušeností k rozvoji pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

5.2.2. Prostředí

"Člověk, který dokáže "číst" prostředí, je schopen vhodně reagovat s určitou představivostí a inteligencí. Tato inteligence je nazývána kinestetickou inteligencí, tedy schopností jedince jednat se sebedůvěrou v různě se měnícím prostředí" (Killingbeck et al., 2007, 21).

Pohybově gramotný člověk by měl tedy umět reagovat, využívat a rozvíjet své schopnosti a dovednosti v různých měnících se podmínkách. Čím více zkušeností s různými typy prostředí bude mít, tím jednodušeji bude vyhodnocovat dané pohybové úkoly. Příkladem měnícího se prostředí může být sjíždění divoké řeky, kde na člověka působí hned několik překážek v podobě měnících se proudů, stromů ve vodě nebo

mělkého dna. Vhodná reakce na takové podmínky závisí na základě zkušeností a demonstrují rychlost a flexibilitu s jakou je jedinec schopen přizpůsobovat se novým pohybovým úkolům (Vašíčková, 2016)

5.2.3. Pohybová kompetence

Jedná se o širší termín, zahrnující soubor pohybových schopností a dovedností, kterými člověk disponuje, aby mohl vykonávat určité pohybové úkoly v různých pohybových prostředích. Být pohybově kompetentní je jedním z předpokladů pohybové gramotnosti. Rozvoj pohybové kompetence je proces osvojování pohybu od narození až přes velmi složité a specifické pohybové dovednosti aplikované v kontextu jednotlivých činností (Vašíčková, 2016).

Měkota (2005) popisuje pohybové schopnosti jako obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. Blahuš et al. (1990) rozumí pohybovou schopností integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna. Pohybové schopnosti lze rozdělit do tří subsystémů a to na schopnosti kondiční (kondičně energetické, silové a vytrvalostní), koordinační (koordinačně-psychomotorické) a kondičně-koordinační (hybridní, rychlostní a flexibilita) (Gajda & Fojtík, 2008).

Pohybová dovednost je získaná způsobilost motorickým učením a opakováním k vykonání cíleně zaměřené pohybové činnosti. (Měkota & Cuberek, 2007). Pohybové dovednosti se rozvíjejí nejprve obecně a až poté je kladen důraz na konkrétní pohybové dovednosti. V poslední fázi rozvoje se naučené dovednosti zařazují do specifického prostředí, kde se zapojují konkrétní pohyby vzhledem k situaci a pravidlům.

Když se podíváme na běžný život, tak zjistíme, že pohybové schopnosti a dovednosti využíváme neustále. Nemusí se jednat o pohybovou aktivitu, ale např. o námi vykonávanou práci. Každé povolání obsahuje své specifické činnosti, které si

každý člověk při výkonu osvojuje a jsou založeny např. na flexibilitě nebo síle. Pohybová kompetence tak patří k základním atributům pohybové gramotnosti i bez ohledu na pohybovou aktivitu (Vašíčková, 2016).

5.2.4. Sebedůvěra

Sebedůvěra či vnímání sebe sama je důležitým aspektem naší osobnosti, skrze niž jsme v interakci s okolním prostředím, a proto tento faktor hraje důležitou roli ve formování vztahu k sobě samému. Právě díky pohybovým výzvám může člověk budovat své ztělesnění a zvyšovat tak svou sebedůvěru. Tedy i cvičení může kladně podporovat mentální zdraví, pohodu člověka a může přispívat k uvědomění si vlastní hodnoty (Grohan, 2008). Vysoké sebevědomí bývá spojováno s životní pohodou a emocionální stabilitou, tedy dobrým základem k rozvoji a učení se. Naopak nízké sebevědomí může vést až k vyústění změn mentálního stavu a vytvořit tak základ pro depresivní nálady, nestabilitu či smutek. Důležitým faktorem sebevědomí a pohybové gramotnosti je akceptování svého vlastního těla ať je jakkoliv esteticky "nedokonalé" a primárně se soustředit na jeho funkční stránku (Vašíčková, 2016).

5.3. Pohybová gramotnost v průběhu života

Lidský život je možné rozdělit do několika fází podle různých kritérií. Whitehead a Murdoch (2006) rozdělili lidský život na etapy rozvoje pohybové gramotnosti. Tyto fáze jsou obecné a přibližné a podléhají rozvoji každého individuálního jedince. Rozdělení tak přibližně mapuje získané zkušenosti a návyky v průběhu lidského života a vztah člověka s pohybovou gramotností a tělesnou výchovou. Čechovská a Dobrý (2010) uvádějí tyto fáze: od narození do 4 let, rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole, adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání, raná dospělost v rámci vzdělávání, dospělost, starší věk (senioři).

V rámci první fáze je pohybová gramotnost závislá především na rodičích a osobách, které s dítětem přichází do kontaktu. Pohybová gramotnost se v tak nízkém

věku projevuje zejména komunikačním faktorem dítěte s jeho okolím, tedy mimikou, gesty a mluveným slovem. Samotné prostředí (domácnost, mateřská školka), ve kterém se dítě pohybuje, podněcuje rozvoj pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

Období školního věku na základní i střední škole je primárně pohybová gramotnost rozvíjena prostřednictvím školních pohybových aktivit v tělesné výchově a ve volném čase je rozvoj PG iniciován zejména ve sportovních klubech či organizacích. Pokud děti organizovaně nesportují, za odpovědnost pohybových aktivit zodpovídají opět rodiče (Vašíčková, 2016)

V pozdním věku je rozvoj pohybové gramotnosti závislý na individuálním rozvoji každého jedince (Vašíčková, 2016). Častým způsobem trávení pohybových aktivit je navázání na pohybové stereotypy z předešlých let a využití tak svých dosavadních zkušeností. Pohybové činnosti v pozdním věku napomáhají ke zlepšení zdravotního stavu jedince a jsou základem pohybově aktivního životního stylu (Sallis & Owen, 1999). V seniorském věku je podněcování a podpora PA stále důležitá, ale je důležité mít na paměti, heterogenost této skupiny a vykonávání PA musí být více adresné (Vašíčková, 2016).

5.4. Podpora pohybové gramotnosti

Rozvoj pohybové gramotnosti není jen záležitostí školských systémů, ale i dalších organizací věnujících se pohybovým a sportovním činnostem. Jak již bylo dříve zmíněno, základ pohybové gramotnosti by měla zprostředkovávat rodina a její okolí. Další oblastí je pak škola s povinnou tělesnou výchovou, volitelnými předměty a kroužky zaměřující se na sport. V neposlední řadě se o rozvoj pohybové gramotnosti starají sportovní kluby a organizace (Vašíčková, 2016).

Do příkladů rozvoje PG můžeme zařadit: zvýšení aktivních příležitostí v průběhu hraní v životě dětí, zvýšení povědomí o důležitosti tělesné výchovy v řadách studentů a neaprobovaných učitelů, kteří nepovažují TV jako významný, zavedení aktivních přestávek, zapojení lidí s handicapem atd. (Vašíčková, 2016).

V České republice se pohybové gramotnosti věnují tři oblasti, které shrnují a reagují na aktuálnost pohybového vzdělání lidí v ČR.

První oblastí je pohyb a zdravý životní styl, který reaguje na nedostatek PA a zhoršení tělesné zdatnosti celé populace. Za zásadní problém označuje rozvoj civilizace v oblastech dopravy a komunikačních technologií, které ochuzují člověka o aspoň minimální pohybovou aktivitu (Vašíčková, 2016).

Druhá oblast se nazývá pohybová gramotnost a vzdělání, která popisuje PG jako základ pro zdravý způsob života a jejím hlavním problémem je nedostatečná péče a pozornost lidí v ČR o zdravotně podpůrném charakteru (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost a stát je poslední oblastí struktury PG v České republice a jejím hlavním nedostatkem je nepřítomnost projektů, které by mohly podpořit růst pohybové gramotnosti v ČR. Naopak kritizuje projekty existující, které se soustředí pouze na sportovně nadané děti a chybí tak prostor pro nesportující a netaalentovanou mládež (Vašíčková, 2016).

Odpovědi na tyto závěry se shodují, že je třeba zvýšit motivaci a zájem občanů všech věkových skupin o celoživotní využívání různých forem pohybové aktivity. Dále je důležitá systematická správa a vyčleňování prostředků na tělovýchovné a sportovní organizace. Podpora handicapovaných, stabilizace mzdového systému učitelů nebo diferenciací jednotlivých stupňů vzdělání v TV patří k dalším bodům, které mohou pomoci ke zvýšení pohybové gramotnosti v ČR (Vašíčková, 2016).

6. Nástroje PLAY

Kanadský nástroj PLAY (Physical Literacy Assessment for Youth) slouží k posuzování pohybové gramotnosti mládeže. Vznikl na Manitobské univerzitě pod dohledem Dr. Deana Kriellaarsma jako odezva na stoupající pasivní chování dětí a nízké zapojení se do pohybových aktivit. Podle průzkumů kanadské děti tráví až 6 hodin denně u obrazovek a pouze 7 % jich pravidelně cvičí. Koncept PLAY vidí základní nedostatek v pohybové gramotnosti mladých. Prvním a základním krokem, který může pomoci při "boji" se sedavým životním stylem, je stát se pohybově

gramotným. Lidé, kteří znají své tělo a ví co je pro ně dobré, mají kompetence si užívat pohybové aktivity a nabývat tak na sebejistotě. Výsledkem pak může být větší zapojení se do sportovních a pohybových aktivit (Canadian Sport Institute, 2014).

Součástí konceptu PLAY je několik různých nástrojů určených k hodnocení a výzkumu v oblasti vzdělávání a sportovních programů.

- PLAYfun: Využíván trenéry k posouzení dítěte v 18. základních dovednostech a úkolech jako je běh, házení, kopání a rovnováha.
- PLAYbasic: Je zjednodušenou verzí PLAYfun, kterou lze využít k náhledu na úroveň fyzické gramotnosti dítěte pod dohledem trénovaného profesionála.
- PLAYself: Využíván k sebehodnocení pohybové gramotnosti dětí, aby mohly zjistit, jak vnímají svou vlastní pohybovou gramotnost.
- PLAYparent: Využíván rodiči dětí ve školním věku k hodnocení pohybové gramotnosti dítěte.
- PLAYcoach: Využíván trenéry, fyzioterapeuty, atletickými terapeuty a odborníky v oblasti cvičení a rekreace k zaznamenávání dětské úrovně pohybové gramotnosti.
- PLAYinventory: Slouží k zaznamenávání a sledování dětských volnočasových aktivit během roku (Canadian Sport Institute, 2014).

7. Dotazník PAQ

Měření každodenní pohybové aktivity je nelehkým úkolem, kvůli komplexnímu charakteru PA, na kterou působí mnoho faktorů. Proto je těžké určit vhodné nástroje k posouzení pohybové aktivity. Existuje hned několik nástrojů, které se využívají k posuzování pohybové aktivity jako jsou psychosociální faktory, laboratorní metody, přímé pozorování, snímače pohybu nebo sebezpozorování. Většina z nich však postrádá spolehlivost a validitu měření. Právě sebehodnocení pohybové aktivity u dětí a adolescentů se ukázalo jako nejvhodnější nástroj z důvodu lehkého zpracování velkého výzkumného celku a nízkých výdajů. Proto také došlo ke vzniku konceptu PAQ (The

Physical Activity Questionnaire), který byl uznán jako slibný a nejspolehlivější nástroj k měření PA mladé věkové skupiny (Crocker et al., 1997).

Dotazík PAQ vznikl v Kanadě na Saskatchewan University pod záštitou Ph.D Kowalského, Ph.D Crockera a Bsc. Donena. Po prvním využití dotazníku ve studii zabývající se zastoupením minerálů v kostech dětí, kde bylo zapotřebí vystopovat jejich pohybovou aktivitu, se nástroj PAQ rychle uchytil a našel uplatnění v řadě dalších studií jako jsou např. studie zkoumající zdraví kostí nebo koncept „akčních (aktivních) škol“ (Gobbi et al., 2016). Dotazník PAQ tedy slouží k sebehodnocení běžné úrovně pohybové aktivity žáků během jednoho týdne školního roku. PAQ je dále rozdělen podle věkových skupin na PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children) pro žáky od 8-14 let a PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents) pro žáky od 15-20 let (Kowalski et al., 2004).

Dotazník se skládá z uzavřených otázek, na které respondent odpovídá vždy pouze jednou z pěti odpovědí. Součástí dotazníku je tabulka se sporty pro zaznamenání sportovních aktivit během posledních dnů a tabulka s dny, ve kterých byl respondent aktivní. Výhodou dotazníku je srozumitelná terminologie a snadná administrativa při aplikování dotazníku do skupin i pro jednotlivce. K vyhodnocení slouží bodovací škála od 1 do 5, která je přiřazena ke každé jednotlivé odpovědi. Ve výsledku se spočítá průměr všech bodů a respondent získá týdenní souhrn pohybové aktivity (Gobbi et al., 2016).

8. Adolescence

Pojetí adolescence je kulturně a sociálně podmíněné. Z vývojového hlediska se v minulých stoletích adolescence v podstatě ztotožňovala s pubertou. Avšak v dnešní době se toto období prodloužilo a obsahově změnilo díky řadě okolností podmíněných jak ranějším biologickým dospíváním jedince, tak společenskými a kulturními podmínkami. Pojem adolescence vychází z latinského "adolescere", což znamená dospívat, dorůstat, mohutnět (Slepičková, 2001).

Macek (2003) časově adolescenci zařazuje do období druhého desetiletí života a konstatuje, že konkrétní časové vymezení a specifikace se u jednotlivých autorů velmi různí. Sám považuje adolescenci za období mezi dětstvím a dospělostí.

Šimíčková-Čížková a kol. (2010) vymezuje etapu adolescence až od 16. roku u dívek a 17. roku u chlapců. Horní hranici popisuje podobně jako Macek za neohrazenou, tedy závislou na sociálních, finančních a právních faktorech.

Adolescence zahrnuje období dětství zhruba po desátém roku života a období mládí, jehož konec se obvykle pojí s odchodem do práce, jakožto odrazovým můstkem dospělosti. Protože se jedná o poměrně dlouhé období, které je provázeno řadou funkčních a biologických změn organismu, je užitečné toto období dále diferenciovat, a to na tři fáze: časnou adolescenci (10-13 let), střední adolescenci (14-16 let) a pozdní adolescenci (17-20 let) s možným přesahem 4 až 6 let při studování vysokých škol a "oddalováním" dospělého života (Macek, 2003). Například Vágnerová (2000) rozděluje adolescenci pouze na dvě etapy a to ranou (11-15 let), kterou ztotožňuje s obdobím puberty a pozdní (15-20 let).

Časná adolescence (10-13 let) je charakteristická dominujícími pubertálními změnami, které znamenají počátek přechodu z dětství do adolescence. Tato etapa je provázena pohlavním dozráváním a výraznými fyziologickými změnami. Kromě biologických změn organismu dochází i ke změnám psychickým a sociálním, které se odráží na vývoji jedince (Slepičková, 2001).

Střední adolescence (14-16 let) je typická formováním identity a začleňováním se do vrstevnických skupin. Sexualita se dostává do popředí spolu se zájmem o opačné pohlaví. Adolescenti rádi experimentují, chtějí poznávat nové věci a vytvářejí si vlastní názory. V rámci nich si utvářejí postoje vůči okolí a vlastní normy (Slepičková, 2001).

Pozdní adolescence (17-20 let i později) nejvýrazněji směřuje k dospělosti. V tomto období dochází k ukončení středoškolského vzdělání a možnému nástupu do práce. Adolescent tak musí přemýšlet nad svým budoucím uplatněním, uvažuje o své

osobní perspektivitě, cílech a plánech do budoucnosti. Tyto ideje mají zásadní charakter a konfrontují adolescenta s realitou a světem dospělých (Slepičková, 2001).

Hlavním vývojovým úkolem adolescenta je vytvoření si vlastní osobnosti, která prochází vývojem a definováním vlastní identity. Jedná se o část života, kdy daný jedinec přijímá normy společnosti, vytváří si vědomí vlastních hodnot, postupně se stává nezávislým na rodičovské autoritě a vytváří si heterosexuální vztahy (Slepičková, 2001).

9. Sebepojetí a sebehodnocení

Sebepojetí a sebehodnocení jsou dva pojmy které podle některých autorů (Konzelmann & Lehrer, 2011) jsou chápány jako jeden a ten samý pojem, ale zase jiní autoři jako je Vágnerová (2010) nebo Výrost a Slaměník (1999) charakterizují pojmy jako úzce související, neoddělitelné a navzájem se doplňující.

Fialová (2001) popisuje sebepojetí neboli (self-concept) jako představu celkového pojetí vlastního "já", které vychází ze zkušeností a názorů ostatních. Jedná se o část sebereflexe, která zahrnuje to, když se člověk sám nad sebou zamyslí a co mu přijde na mysl. Tělesné sebepojetí jakožto vnímání vlastního těla je dílčí částí celkového sebepojetí.

Vašina a Vychodilová (2002) popisují sebepojetí jako způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký k němu má vztah. Tento vztah má určující fyzickou identitu k pohybové aktivitě, k vlastní prezentaci, ke své tělesné hmotnosti a také ke zvládnání měnícího se věku, tudíž tělesných změn či zdravotního stavu.

Sebehodnocení vychází z anglického (self-evaluation) a je charakterizováno jako obraz sebe samého, z pohledu svých vlastních morálních, sociálních a výkonových kompetencí. Jedná se o součet představ a hodnotících úsudků, kterých o sobě člověk vnímá (Plháková & Blatný, 2003).

10. Cíle, hypotézy a otázky

10.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zdali sebehodnocení pohybové gramotnosti odpovídá realizované pohybové aktivitě zjišťované jako počet kroků, poskoků a změn polohy těla u žáků gymnázia Havířov-Podlesí.

10.2. Dílčí cíle

1. Zajistit výzkumný soubor
2. Distribuovat dotazníky, náramky a uskutečnit vyplnění dotazníků
3. Provést měření PA
4. Sběr informací z dotazníků a dat z náramků
5. Provést analýzu dotazníků a sesbíraných dat

10.3. Výzkumné hypotézy

H₁: Čas strávený u PC a videoher bude větší u chlapců než dívek.

Podle posledních průzkumů v ČR se předpokládá, že chlapci tráví více času u PC a videoher než dívky. Zjišťováno prostřednictvím dotazníku PAQ, otázky 12 až 13.

H₂: Žáci tráví během svého volného času minimálně 50 % sezením.

Předpokládá se, že vzhledem k aktuální povaze společnosti a fenoménu sedavého životního stylu, budou žáci trávit min. 50 % času sezením. Zjišťováno prostřednictvím dotazníku PAQ, otázka 15.

H₃: Chlapci jsou více pohybově aktivní během přestávek než dívky.

Předpokládá se, že chlapci jsou více pohybově aktivnější během přestávek než dívky. Zjišťováno prostřednictvím dotazníku PAQ, otázka 3.

H₄: Realizovaná pohybová aktivita odpovídá sebehodnocení pohybové gramotnosti.

(řešeno u chlapců a dívek zvláště)

Předpokládá se, že u pohybově gramotných jedinců bude vykonaná pohybová aktivita (určená pomocí počtu kroků) větší a naopak. PA zjišťována pomocí krokoměrů Garmin a PG zjišťována z dotazníku PLAYself, otázky 1-18+21.

H₅: Žáci nachodí větší počet kroků během školních dnů než o víkendu.

Předpokládá se, že žáci během školních dnů, kdy navštěvují jak hodiny tělesné výchovy, tak volnočasové kroužky, budou více pohybově aktivnější (nachodí více kroků) než o víkendu. Zjišťováno prostřednictvím krokoměrů Garmin.

H₆: Počet nachozených kroků chlapců během školních dnů bude větší než u dívek.

Předpokládá se, že chlapci budou více pohybově aktivnější (nachodí více kroků) během školních dnů než dívky. Zjištěno prostřednictvím krokoměrů Garmin.

10.4. Výzkumné otázky

VO₁: Které roční období žáci preferují k vykonávání pohybových aktivit?

Dotazník Playself (Většinou jsem pohybově neaktivnější v létě /zimě/ celý rok)

VO₂: Jaké prostředí je pro žáky nejméně vyhovující?

Zjištěno prostřednictvím dotazníku Playself, otázky 1 až 6.

VO₃: Hodnotí chlapci svou pohybovou gramotnost lépe než dívky?

Zjištěno prostřednictvím dotazníku Playself, otázky 7 až 18.

VO₄: Považují žáci pohybovou gramotnost za stejně důležitou s porovnáním k matematické a čtenářské?

Zjištěno prostřednictvím dotazníku Playself, otázky 19 až 21.

VO₅: Bude u žáků čas strávený na mobilních telefonech menší než 1 hodina denně?

Zjištěno prostřednictvím dotazníku PAQ, otázka 14.

VO₆: Věnují se žáci pohybovým aktivitám více hned po škole od 15-18h. nebo ve večerních hodinách od 18-22h.?

Zjištěno prostřednictvím dotazníku PAQ, otázky 5 až 6.

11. Metodika

11.1. Design studie

Pro hodnocení pohybové gramotnosti žáků jsem vybral dotazník Playself a pro hodnocení pohybové aktivity dotazník PAQ. Měření pohybové aktivity bylo provedeno pomocí fitness náramků Garmin a celková pohybová aktivita byla vyjádřena průměrným počtem kroků.

Studie je analytická a bude se zabývat objektivní analýzou PA žáků během jednoho školního týdne a vyplněními dotazníky Playself a PAQ. Studie byla schválena Etickou komisí FTK UP 6. 3. 2017 pod jednacím číslem 15/2017.

11.2. Výzkumný soubor

Tabulka 1. Deskriptivní údaje souboru chlapců a dívek

	N (chlapci)	Minimum	Maximum	Průměr	S. odchylka
Věk	18	14	16	14,61	,778
Výška	18	165	188	176,83	7,13
Hmotnost	18	43	90	66,28	13,34
BMI	18	12,72	24,86	18,68	3,42
	N (dívky)	Minimum	Maximum	Průměr	S. odchylka
Věk	20	14	16	14,90	,85
Výška	20	157	187	166,90	7,05
Hmotnost	20	48	90	59,60	13,18
BMI	20	14,71	25,43	17,78	3,39

V rámci studie byly osloveny 3 třídy gymnázia Havířov-Podlesí a výsledný výzkumný soubor činil 38 žáků. Byl tvořen 18 chlapci a 20 dívkami v průměrném věku 15 let (rozsah 14 až 16let).

11.3. Sběr dat

Výzkumné měření proběhlo na gymnáziu Havířov-Podlesí v termínu od 27.11.2018 do 3.12.2018.

S pomocí pana ředitele byly vybrány 3 třídy, které byly vhodné pro měření. Tyto třídy byly následně poučeny a informovány o povaze studie a měření. Z celkového počtu 80 žáků bylo pak 38 žáků ochotných podílet se na sebehodnocení a měření pohybové aktivity (47,5 %).

11.4. Měření pohybové aktivity

Před samotným měřením pohybové aktivity bylo zapotřebí fitness náramky Garmin vynulovat a správně naprogramovat tak, aby odpovídaly údajům výzkumného souboru. Po přípravě a naprogramování bylo zapotřebí žáky seznámit s krokoměry a jejich používáním. Proto byla každá třída zvlášť informována o používání a vyhodnocování krokoměrů den před začátkem měření. Výhodou náramků Garmin je jejich snadná obsluha a automatické nulování dat po každém dni bez ztráty dat. Proto žákům stačilo náramky po dobu jednoho týdne nosit a nepoškozené je vrátit zpátky.

Výzkumná měření trvala od 27.11.2018 do 3.12.2018. Poté následoval sběr krokoměrů a následné extrahování dat z krokoměrů do počítače přes program Garmin Express.

11.5. Dotazníková šetření

Pro svou práci jsem vybral 2 dotazníky zaměřující se sebehodnocením pohybové gramotnosti (Playself) a pohybovou aktivitou (PAQ).

Před vyplňováním dotazníků byli všichni účastníci poučeni a informováni o anonymitě odpovědí. Během dotazníkového šetření jsem byl přítomen a plně k dispozici pro případné dotazy a nesrovnalosti.

Vyplňování dotazníků Playself předcházelo měření s krokoměry a trvalo 10 až 15 min. Dotazníky PAQ byly vyplňovány až po týdenním měření PA pomocí krokoměrů a doba vyplnění nepřesahovala 10 min.

11.5.1. Dotazník Playself

Dotazník je určen jako sebehodnotící nástroj použitelný cíleně pro děti a mládež, čímž mohou zjistit, jak vnímají svou pohybovou gramotnost.

Před samotným vyplňováním dotazníků je důležité upozornit respondenty na několik pravidel:

- Ujistit žáky, že neexistuje špatná odpověď.
- Připomenout, že každý žák vyplňuje dotazník sám za sebe.
- Být žákům nápomocen v případě nejasností, avšak neovlivňovat jejich názor.

Dotazník Playself obsahuje tyto části:

- 1) Základní informace (jméno, příjmení, pohlaví, věk)
- 2) Roční období, ve kterém je žák pohybově nejaktivnější
- 3) Prostředí, ve kterém je žák dobrý při sportovních aktivitách
- 4) Sebehodnocení vlastní pohybové gramotnosti
- 5) Jazyková, matematická a pohybová gramotnost v různých sociálních prostředích (škola, rodina, přátelé)
- 6) Zdatnost

- **Roční období**

Žák vybere, kdy je v průběhu roku pohybově nejaktivnější. Na vybranou má tři možnosti: léto, zima, po celý rok.

- **Prostředí**

V otázkách 1 až 6 žáci odpovídají na otázky týkající se prostředí, ve kterém se cítí dobře během pohybové aktivity. Prostředím se rozumí tělocvična, voda, led, sníh, příroda nebo hřiště.

Škála:

Nikdy jsem to nezkoušel/a = 0

Ne moc dobrý = 25

OK = 50

Velmi dobrý = 75

Vynikající = 100

- **Sebehodnocení vlastní PG**

Otázky 7 až 18 se zaměřují na pohybovou gramotnost žáků. Zkoumají žáky z různých úhlů pohybové gramotnosti. Zaměřují se na pohybové dovednosti, ale i na psychickou stránku žáků, tedy jejich sebevědomí, motivaci, sebedůvěru a jistotu během pohybových aktivit. Otázka 13 vyžaduje opačné kódování odpovědí.

Škála:

Vůbec to není pravda = 0

Obvykle to není pravda = 33

Pravdivé = 67

Velmi pravdivé = 100

- **Jazyková, matematická a pohybová gramotnost v sociálním prostředí**

Otázky 19 až 22 se ptají na vztah dané gramotnosti s danou sociální skupinou.

Škála:

Vůbec to není pravda = 0

Obvykle to není pravda = 33

Pravdivé = 67

Velmi pravdivé = 100

- **Zdatnost**

Poslední 22. otázka je zaměřená na zdatnost a ptá se, zdali jsou žáci schopni věnovat se všem aktivitám, které si vyberou.

Škála:

Nesouhlasím=0

Souhlasím=100

11.5.2. Dotazník PAQ

Dotazník slouží k zjištění úrovně pohybové aktivity žáků v 7 po sobě jdoucích dnech.

Před samotným vyplňováním dotazníků je důležité upozornit respondenty na několik pravidel:

- Připomenout, že neexistuje špatná nebo dobrá odpověď, nejedná se o test.
- Připomenout, aby žáci vyplnili všechny otázky.
- Odpovědi by měly odpovídat realitě, tedy vyplňovat co nejpřesněji a nejpravdivěji.

Dotazník PAQ obsahuje tyto části:

1. Základní informace (jméno, příjmení, věk, pohlaví, ročník, třída, identifikační číslo náramku, dominantní ruka, náramek jsem nosil na pravé/levé ruce?)

2. Otázky na téma: Pohybová aktivita (Tabulka se sporty, aktivita během hodin TV, čas strávený o přestávkách, pohybová aktivita ve volném čase, pohybová aktivita během víkendu, frekvence pohybové aktivity, nemoc během dotazového týdne)
3. Otázky na téma: Sedavé chování (čas strávený u TV, čas strávený u videoher, čas strávený u PC, čas strávený na mobilu, čas strávený sezením)

- **Pohybová aktivita**

1. V otázce č.1 žáci odpovídají na vykonanou pohybovou aktivitu během posledních 7 dnů. Vybírají z možnosti sportů v tabulce nebo doplňují o jiné možnosti.

Škála:

NE=1

1-2krát=2

3-4krát=3

5-6krát=4

7krát nebo vícekrát=5

2. V otázce č.2 žáci odpovídají na intenzitu pohybové aktivity v hodinách TV během posledních 7 dnů.

Škála:

Nechodím na hodiny tělesné výchovy=1

Velmi zřídka=2

Občas=3

Docela často=4

Pořád=5

3. V otázkách 3 až 4 žáci odpovídají na činnost během klasických a obědových přestávek.

Škála:

Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti=1

Postával/a nebo se procházel/a=2

Běhal/a nebo si lehce hrál/a=3

Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her=4

Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry=5

4. V otázkách 5 až 6 žáci odpovídají, jak často byli pohybově aktivní během posledních 7 dnů hned po škole (15-18h) a navečer (18-22h).

Škála:

Vůbec=1

Jednou za poslední týden=2

Dvakrát nebo třikrát za poslední týden=3

Čtyřikrát za poslední týden=4

Pětkrát za poslední týden=5

5. V otázce č.7 žáci odpovídají na otázku, jak často byli pohybově aktivní během víkendu.

Škála:

Vůbec=1

Jednou=2

Dvakrát nebo třikrát=3

Čtyřikrát nebo pětkrát=4

Šestkrát nebo vícekrát=5

6. V otázce č. 8 žáci vybírají tvrzení, které nejlépe popisuje jejich volnočasovou činnost během posledních 7 dnů.

Škála:

Všechno nebo většinu času svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu=1

Párkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám=2

Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám=3

Ve svém volném čase jsem se dost často (pětkrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám=4

Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám=5

7. V otázce č.9 žáci odpovídají, jak často se v jednotlivých dnech věnovali pohybové aktivitě.

Škála:

NE=1

1-2krát=2

3-4krát=3

5-6krát=4

7krát nebo vícekrát=5

8. V otázce č.10 žáci vyplňují, zdali jim něco bránilo ve vykonávání pohybové aktivity během posledních 7 dnů. (Tato otázka není součástí celkového sčítání skóre.)

Škála:

ANO

NE

• **Sedavé chování**

1. V otázkách 11 až 14 žáci odpovídají, kolik času strávili sledováním TV, hraním videoher, používáním PC a mobilního telefonu.

Škála:

Vůbec=1

Méně než 1h denně=2

1-2h/denně=3

2-3h/denně=4

Více než 3h denně=5

2. V otázce č. 15 žáci vybírají tvrzení, které nejlépe popisuje jejich domácí návyky týkající se sezení.

Škála:

Ve svém volném čase téměř vůbec nesedím=1

Ze svého volného času strávím jen malou část sezením=2

Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50 %) =3

Ze svého volného času strávím velkou část sezením= 4

Ve svém volném čase skoro pořád sedím= 5

11.5.3. Zpracování dat

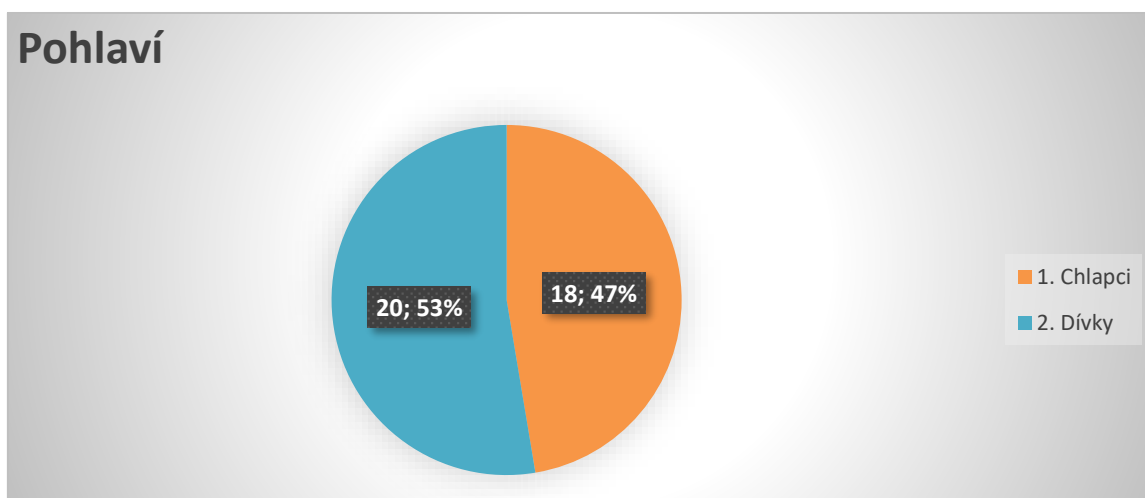
Po extrahování dat z fitness náramků Garmin Vivofit bylo zapotřebí údaje zpracovat ve vhodném programu. Data byla proto přepsána do programu MS Excel. Po přepsání dat bylo zjištěno, že z původních 38 probandů, pouze 31 odpovídalo potřebným kritériím k následnému zpracování. Důvodem bylo buď selhání monitorovacího zařízení nebo nedostatečný počet kroků během realizovaného měření. S následně upravenými parametry jsem vypočítal průměrný počet kroků chlapců, dívek a dále průměrný počet kroků během školních dnů, víkendových dnů a průměrný počet kroků během všech dnů.

Stejně jako u krokoměrů byly údaje z dotazníků zpracovány v programu MS Excel. Při zpracování dat došlo k přepisu odpovědí z dotazníků Playself a PAQ na odpovídající hodnotu skóre podle škály z daného dotazníku. MS Excel nám dále posloužil díky svým základním funkcím, kdy jsme mohli posčítat, zprůměrovat a určit četnosti daných odpovědí. Jednotlivé výsledky byly následně převedeny do přehledných grafů.

12. Výsledky

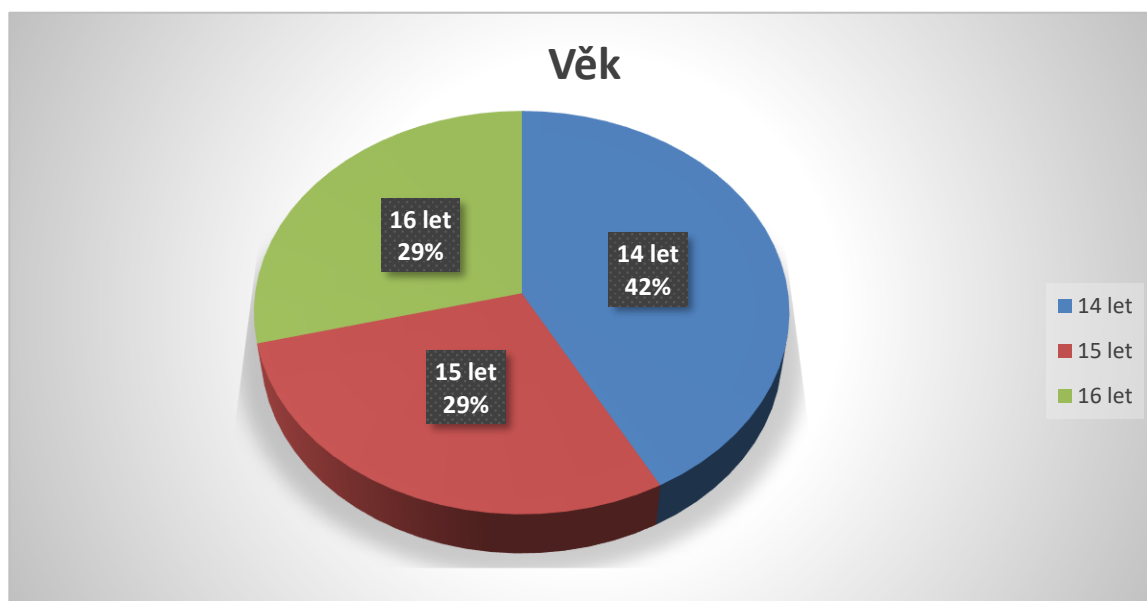
12.1. Pohlaví a věk

Celkový výzkumný soubor obsahuje 38 žáků, z čehož je 18 chlapců (47 %) a 20 dívek (53 %).



Obrázek 3. Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru.

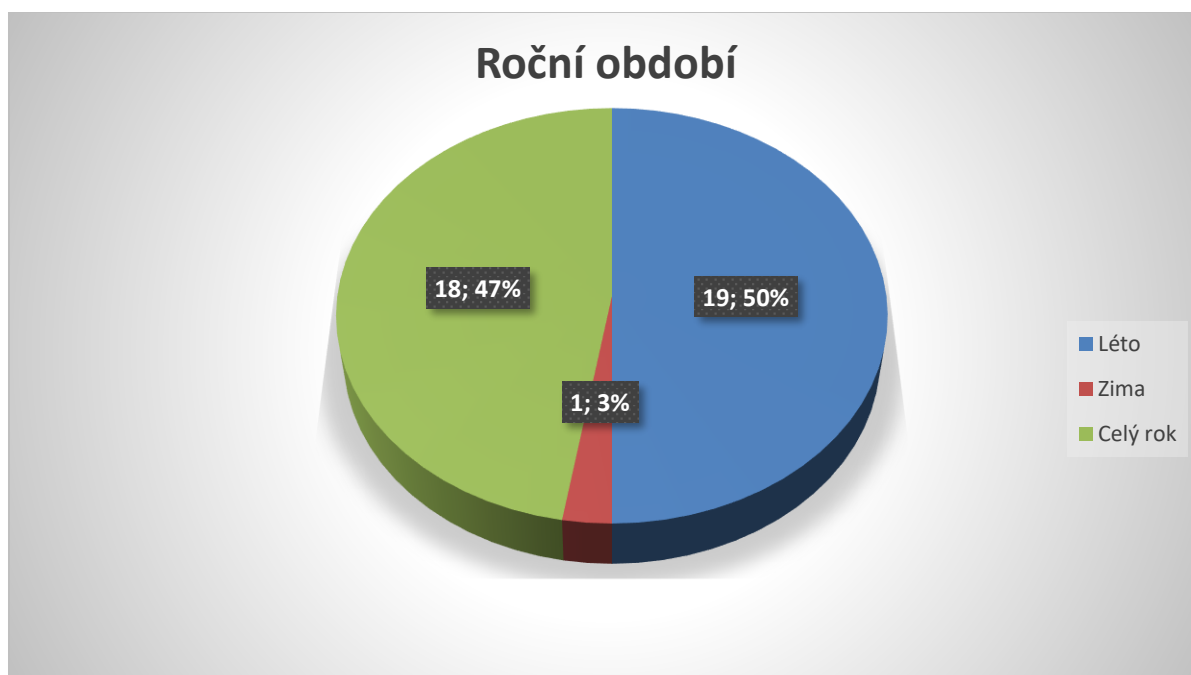
Rozdělení výzkumného souboru podle věkového zastoupení



Obrázek 4. Věkové zastoupení výzkumného souboru

12.2. Výzkumné otázky

VO₁: Které roční období žáci preferují k vykonávání pohybových aktivit?

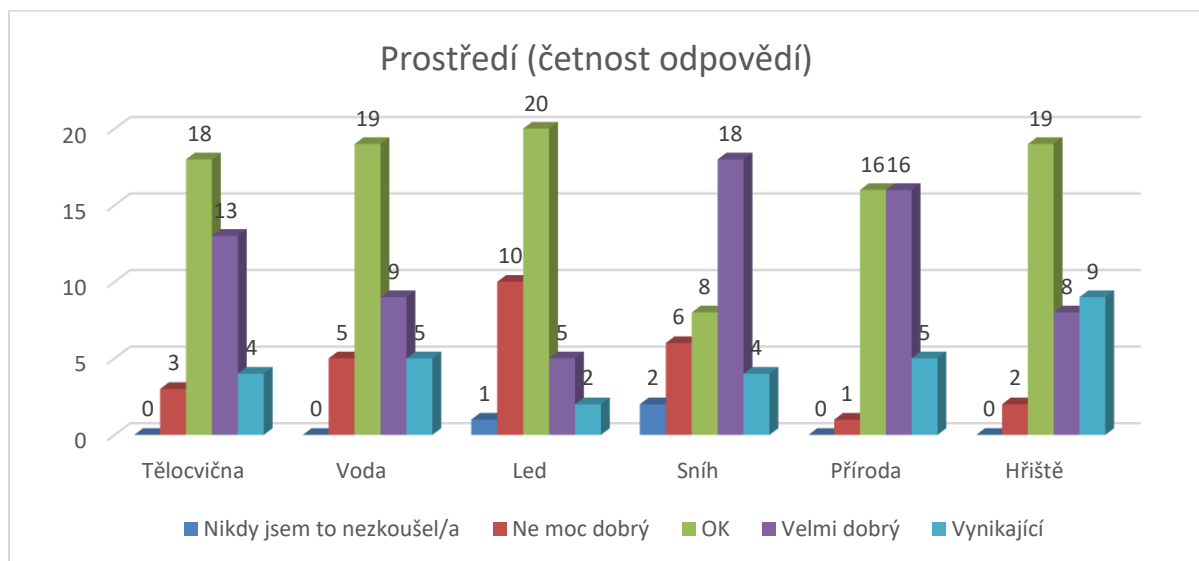


Obrázek 5. Preferované roční období pro vykonávání pohybové aktivity

Z grafu můžeme lehce vyčíst oblíbenost ročního období vzhledem k vykonávání pohybových aktivit. Nejméně preferované období je zima pouze s 3 % čili 1 žákem. Odpovědi „léto“ a po „celý rok jsou“ poměrně vyrovnané s rozdílem 1 žáka. Celkově nejpreferovanější roční období je tedy léto s 19-ti žáky (50 %), 18 žáků (47 %) sportuje po celý rok a 1 (3 %) žák preferuje sportovat v zimě.

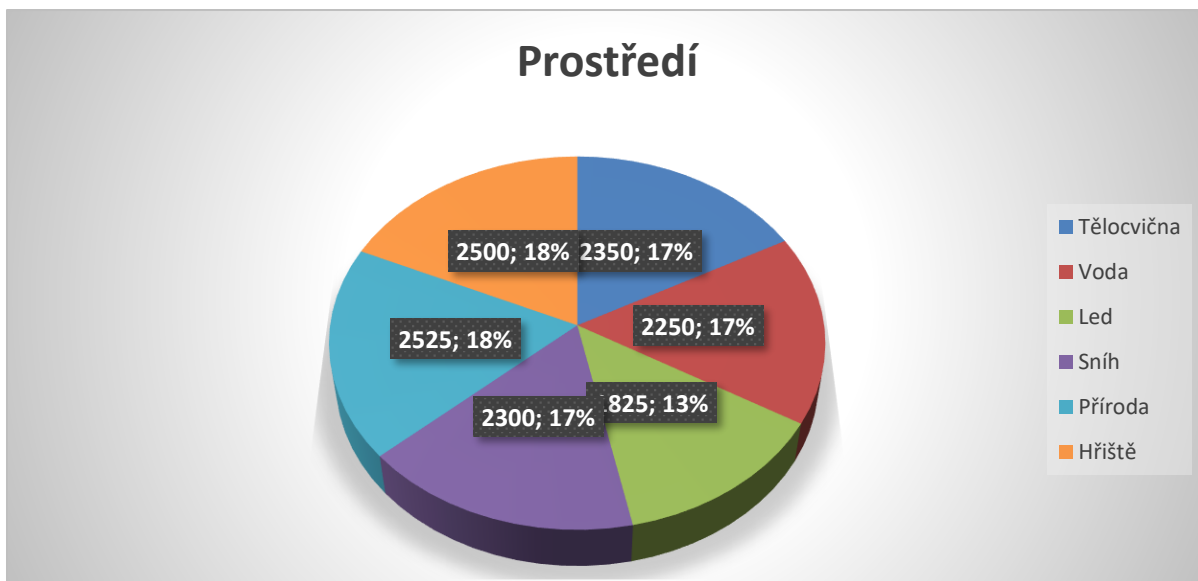
VO₂: Jaké prostředí je pro žáky nejméně vyhovující?

V otázkách dotazníku Playself 1 až 6 se rozebírá, jak je daný žák dobrý ve sportovních aktivitách v daném prostředí. Naše otázka zní, které z 6-ti možných prostředí žákům nejméně vyhovuje. Za odpověď nejméně vyhovující chápeme „Nikdy jsem to nezkoušel/a“ a „Ne moc dobrý“. Odpověď „Velmi dobrý“ a „Vynikající“ je charakteristická pro žáky, kteří mají zkušenosti s daným prostředím a jsou si vykonáváním pohybové aktivity v takovém prostředí jistí. Odpověď „Ok“ je pak zlatou střední cestou, kdy je žák v daném prostředí průměrný.



Obrázek 6. Četnost odpovědí v otázkách 1 až 6.

Podle četnosti odpovědí „Nikdy jsem to nezkoušel/a“ a „Ne moc dobrý“ se ukázalo prostředí na ledě jako nejméně vyhovující. Druhým nejméně vyhovujícím prostředím se ukázalo prostředí na sněhu. Následovalo prostředí ve vodě a dále s minimálními rozdíly tělocvična, hřiště a příroda, kde převažovaly odpovědi pozitivní k danému prostředí.



Obrázek 7. Celkové skóre prostředí

V grafu prostředí máme procentuální a bodové zastoupení všech odpovědí k otázkám týkajícím se pohybové aktivity v určitém prostředí. Prostředí na ledě dopadlo stejně jako u četnosti odpovědí za nejméně vyhovující s 1825 body (13 %). Zbývající prostředí byla poměrně vyrovnaná s následným pořadím: voda 2250 bodů (17 %), sníh 2300 bodů (17 %), tělocvična 2350 bodů (17 %) a hřiště 2500 bodů (18 %) a příroda 2525 bodů (18 %).

VO₃: Hodnotí chlapci svou pohybovou gramotnost lépe než dívky?

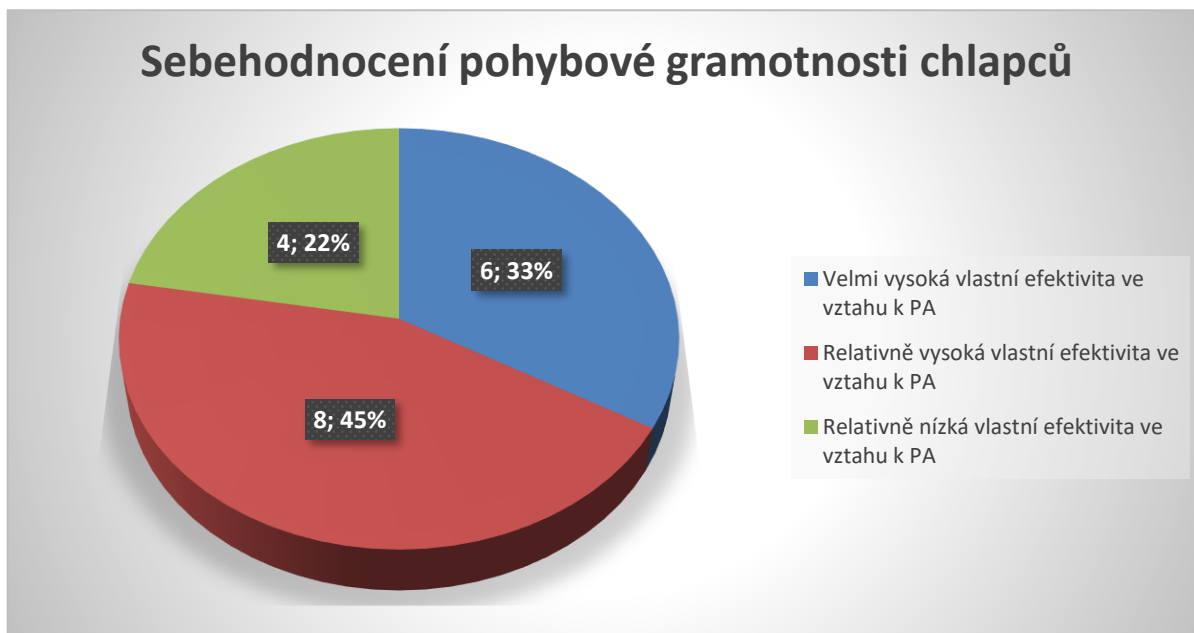
V otázkách dotazníku Playself 7 až 18 se zkoumá pohybová gramotnost žáka. V našem případě nás zajímá, zdali chlapci vnímají svou pohybovou gramotnost lépe než dívky. Výsledné skóre se dále posuzuje podle dosažených bodů.

900-1200 bodů: Velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

600-900 bodů: Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

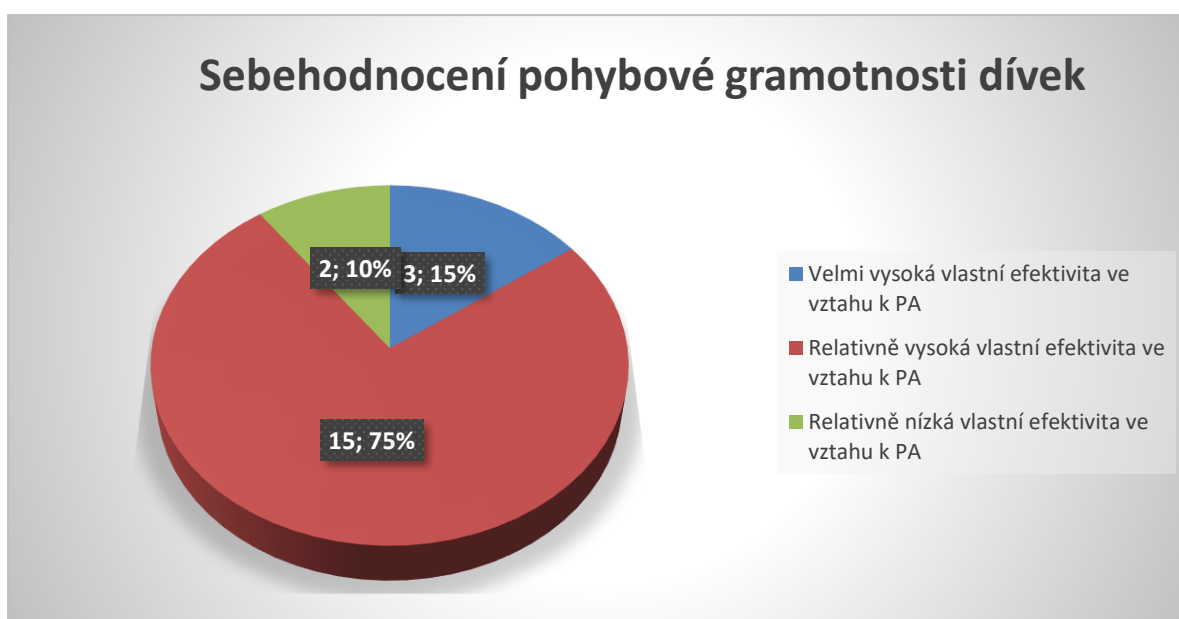
300-600 bodů: Relativně nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA

0-300 bodů: Velmi nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA



Obrázek 8. Sebehodnocení pohybové gramotnosti chlapců

Na obrázku 8 vidíme bodové rozložení chlapců, kde se 6 z nich (33 %) dostalo na úroveň velmi vysoké efektivity ke vztahu k PA. Relativně vysoká efektivita ke vztahu ke vztahu k PA byla nejpočetnější skupinou s 8 chlapci (45 %) a relativně nízkou efektivitu ve vztahu k PA měli pouze 4 chlapci (22 %). Mezi chlapci nebyl nikdo, kdo by se dostal pod hranici 300 bodů, tedy velmi nízkou vlastní efektivitu ve vztahu k PA.



Obrázek 9. Sebehodnocení pohybové gramotnosti dívek

Sebehodnocení PG u dívek dopadlo poměrně stejně jako u chlapců v zastoupení jednotlivých skupin efektivity. Největší skupinou se stala relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA s 15 dívkami (75 %). Zbytek dívek se rozdělilo po 3 (15 %) do velmi vysoké a po 2 (10 %) do relativně nízké vlastní efektivity ve vztahu k PA.



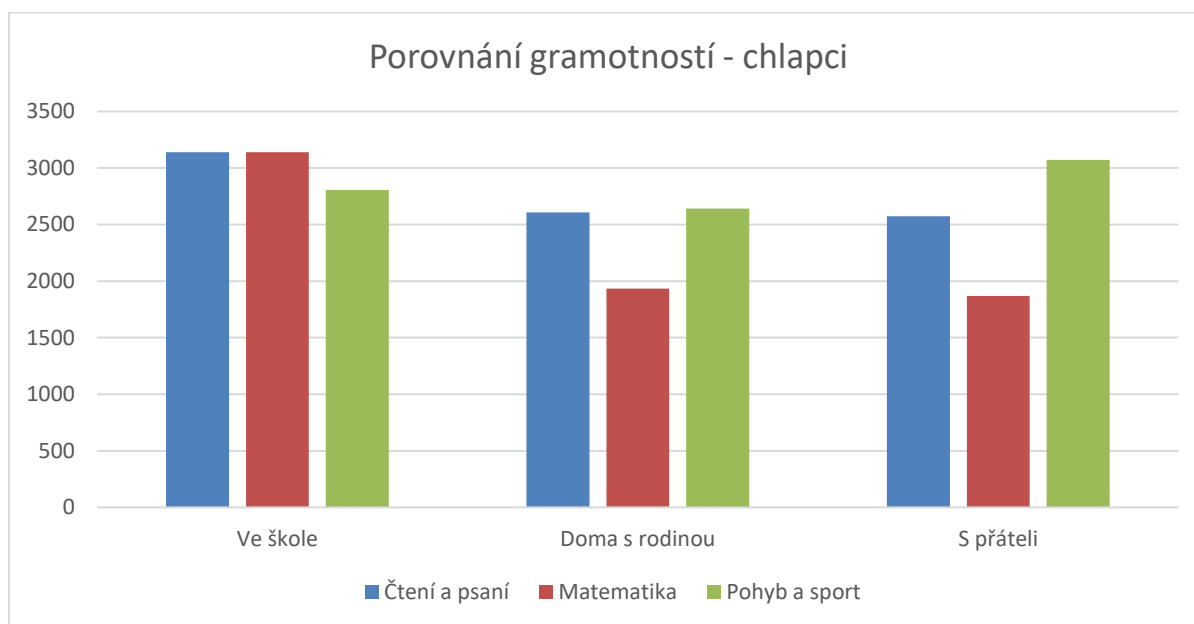
Obrázek 10. Sebehodnocení pohybové gramotnosti všech žáků

Při porovnání chlapců a dívek si můžeme všimnout, že jsou výsledky velice vyrovnané. Z 24 % žáků, kteří svou pohybovou gramotnost vnímají jako velmi vysoce efektivní ve vztahu k PA, je 6 chlapců a pouze 3 dívky. Opačně je tomu v relativně vysoké vlastní efektivitě (60 %) ve vztahu k PA je 15 dívek a pouze 8 chlapců. Relativně nízká efektivita ve vztahu k PA (16 %) je nejvyrovnanější skupinou v poměru 2 dívek a 4 chlapců. Pozitivním faktem je, že nikdo z dotazovaných žáků nespadal do skupiny pod 300 bodů, tedy do velmi nízké efektivity ve vztahu k PA.

Na otázku, jestli chlapci hodnotí svou PG lépe než dívky, tedy můžeme odpovědět Ano. Podle součtu bodů dotazníku Playself můžeme říct, že chlapci mají lepší vnímání své vlastní efektivity ve vztahu k PA než dívky.

VO4: Považují žáci pohybovou gramotnost za stejně důležitou s porovnáním k matematické a čtenářské?

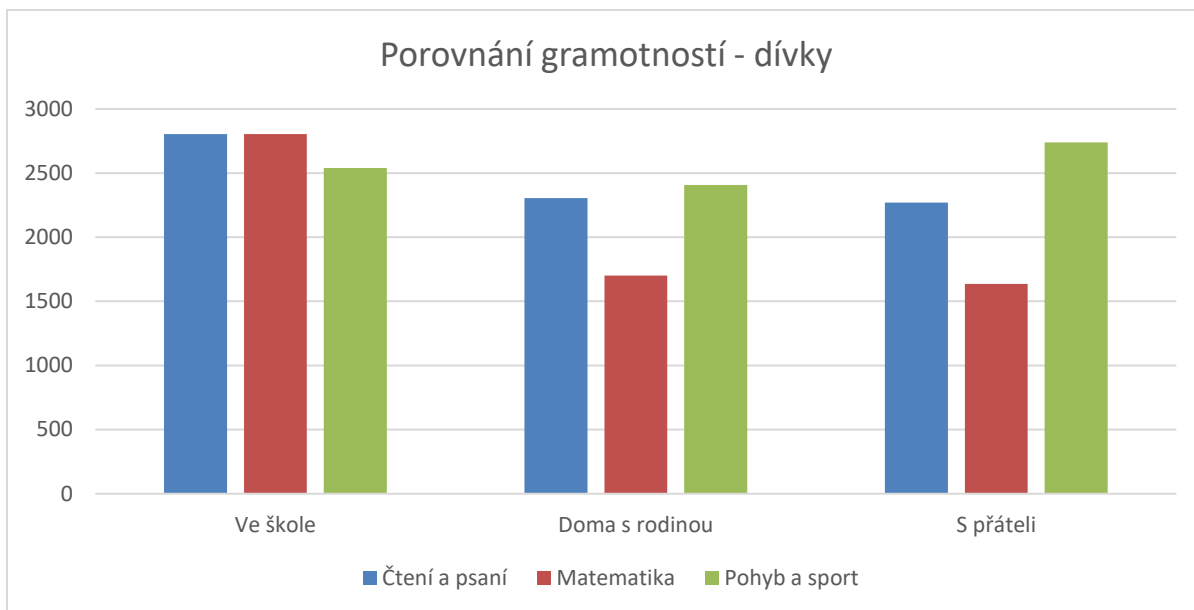
V otázkách dotazníku Playself 19 až 21 se zkoumá důležitost jednotlivých gramotností v různých sociálních prostředích. Nás zajímá, jaký význam bude mít pohybová gramotnost s porovnáním se čtením, psaním a matematikou.



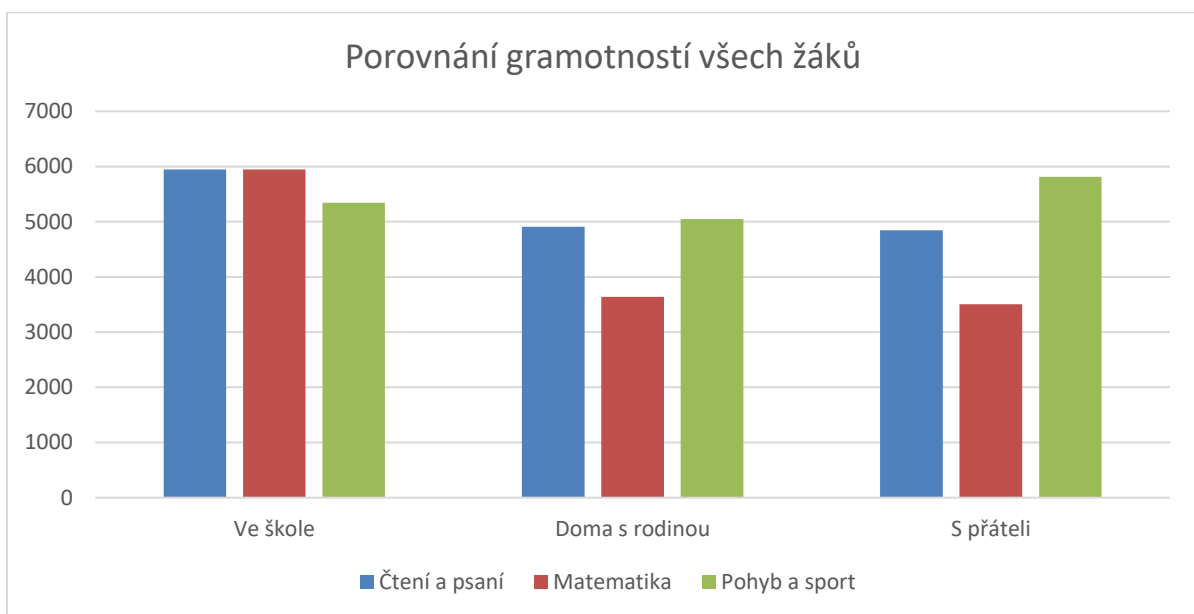
Obrázek 11. Hodnocení gramotností u chlapců

Obrázek 11 se zaměřuje na chlapce a jejich vnímání důležitosti jednotlivých gramotností v různých sociálních skupinách. Chlapci tedy pohybovou gramotnost vnímají ve škole za méně důležitou než je čtení, psaní a matematika. Zato v domácím prostředí se již pohyb a sport dostává do popředí a s přáteli už jasně dominuje nad čtením, psaním a matematikou.

Obrázek 12 se obdobně zabývá porovnáním jednotlivých gramotností v odlišných sociálních skupinách, ale zaměřuje se pouze na dívky. Výsledky jsou téměř stejné jako u chlapců, akorát dívky hodnotily jednotlivé gramotnosti menším počtem bodů. Poměrově se však pořadí gramotností nezměnilo.

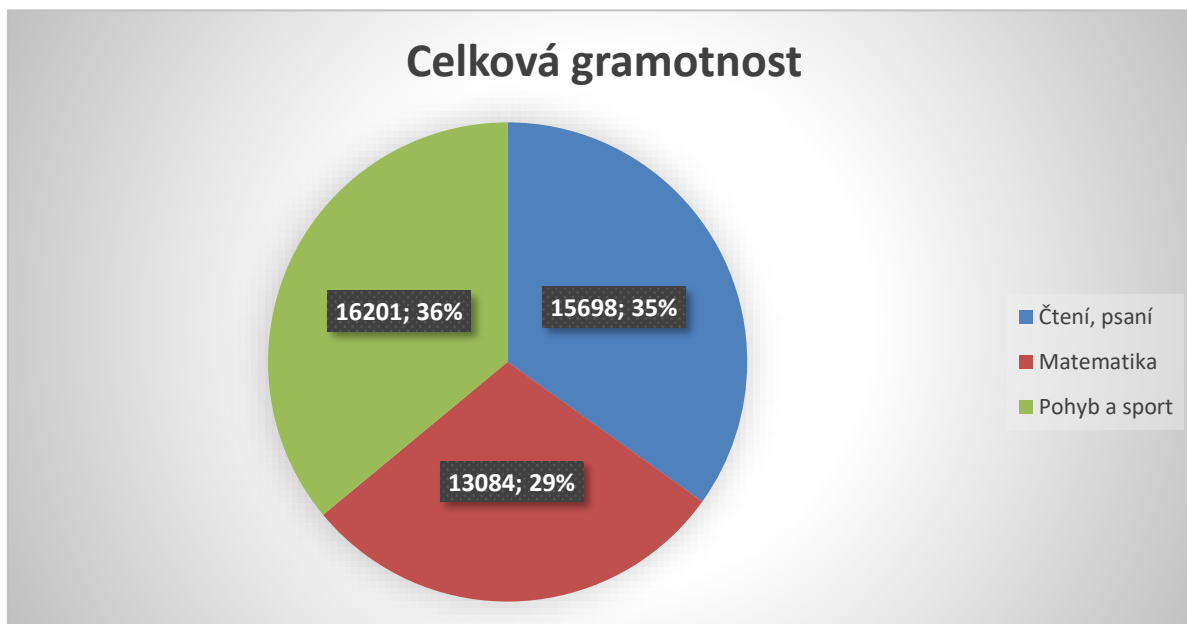


Obrázek 12. Hodnocení gramotnosti u dívek



Obrázek 13. Hodnocení gramotnosti všech žáků

Při porovnání všech žáků můžeme vidět, že ve škole čtení, psaní a matematika dosahují stejné úrovně a téměř o 600 bodů převyšují pohybovou gramotnost. V prostředí s rodinou však už pohyb a sport lehce převažuje ostatní gramotnosti a v prostředí s přáteli už dominantně převyšuje ostatní gramotnosti.



Obrázek 14. Celkové sečtení všech bodů jednotlivých gramotností nehledě na sociálních prostředí.

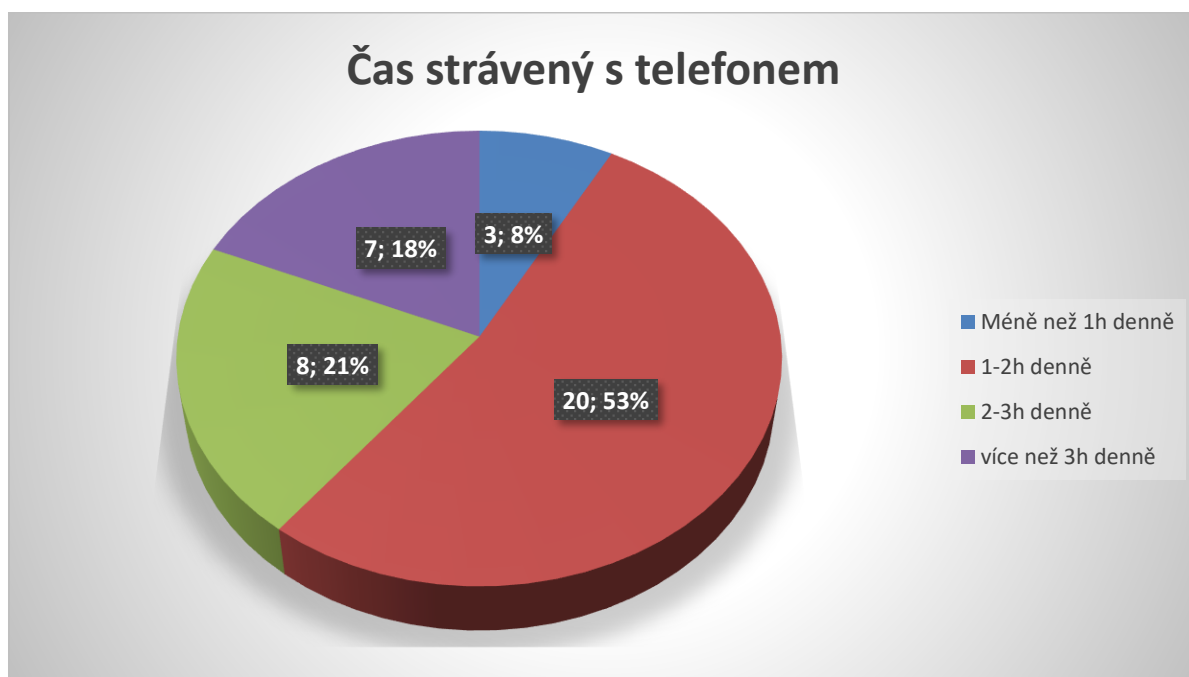
Na obrázku 14 je bodově rozložená vnímaná významnost žáků jednotlivých gramotností. Pohyb a sport obdržel 16201 bodů (36 %) a byl ohodnocen jako nejdůležitější. Následovala čtenářská gramotnost s 15698 body (35 %) a jako nejméně důležitá gramotnost se ukázala matematická s 13084 body (29 %).

VO₅: Bude u žáků čas strávený na mobilních telefonech menší než 1 hodina denně?

V otázce 14 dotazníku PAQ se ptáme, kolik času tráví žáci používáním mobilních telefonů. V našem případě nás bude zajímat, jestli žáci tráví na mobilních zařízeních méně jak 1 hodinu denně. Sečtením všech bodů jsme dostali graf, na kterém můžeme vidět, že nejpočetnější skupinou je 20 žáků (53 %), kteří tráví na mobilu 1-2 hodiny denně. Méně než 1 hodinu denně tvoří skupina pouze 3 lidí (8 %) a nenašel se

nikdo, kdo by mobil během dne vůbec nepoužíval. Zato více jak 2 hodiny denně na mobilu trávilo 15 žáků (39 %), kdy 8 z nich využívali mobily 2-3 hodiny denně a 7 z nich více než 3 hodiny denně.

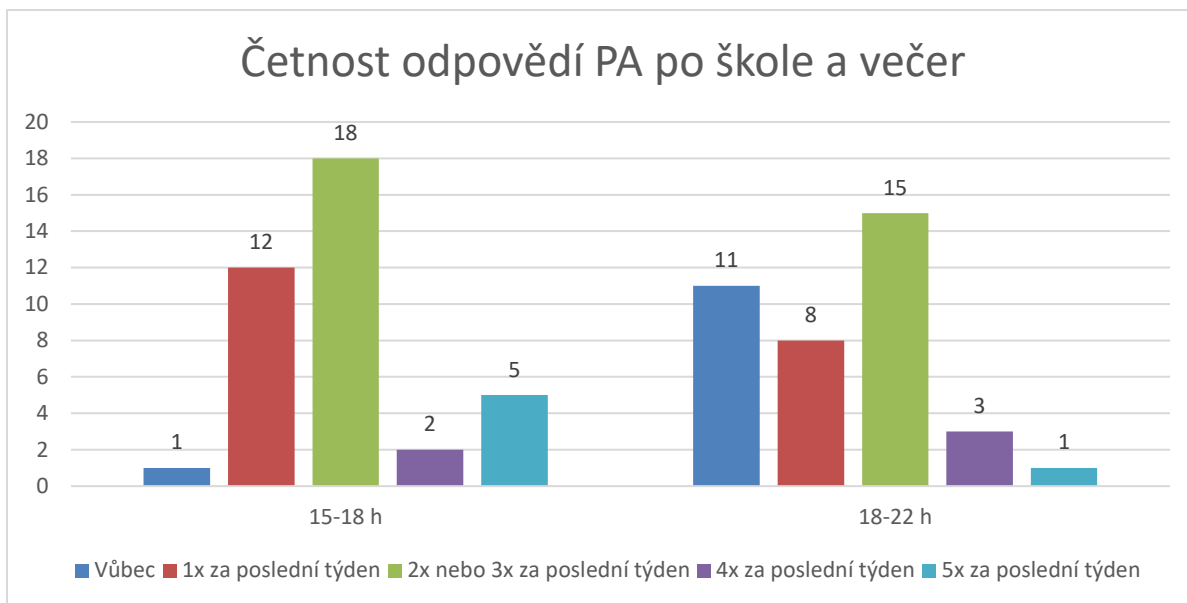
Na naši otázku tedy můžeme jednoznačně odpovědět, a to tak, že čas žáků na mobilních telefonech je větší v 97 % případů našeho výzkumu.



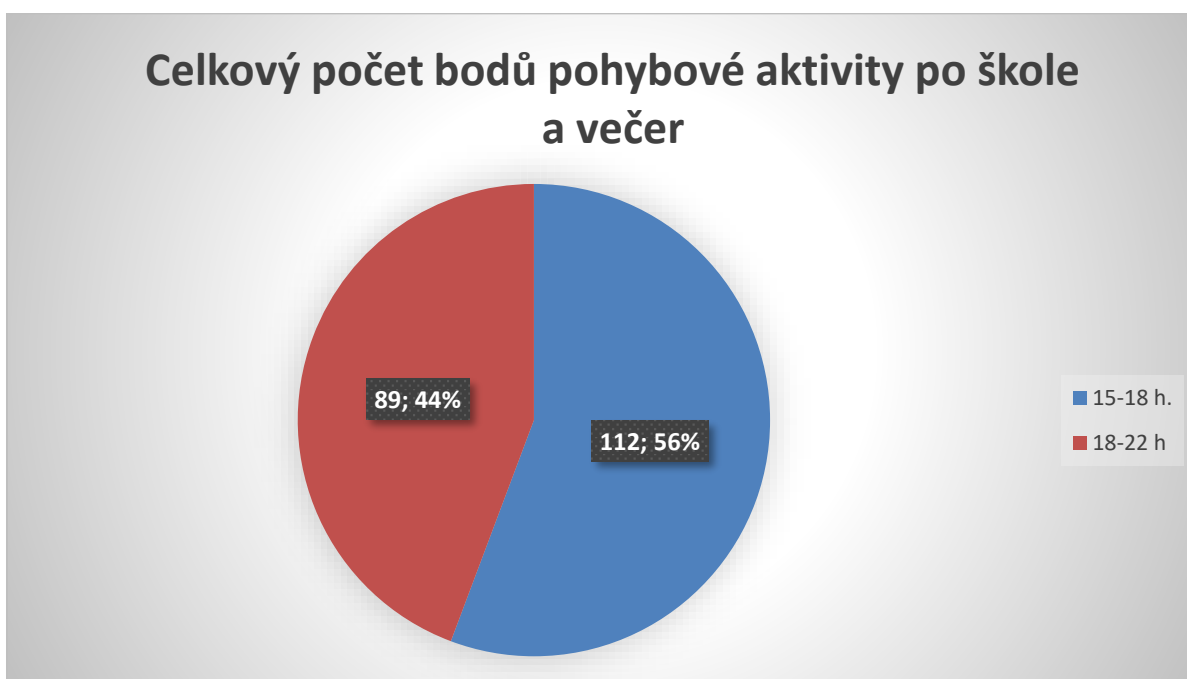
Obrázek 15. Čas strávený na mobilních telefonech

VO₆: Věnují se žáci pohybovým aktivitám více hned po škole od 15-18h nebo ve večerních hodinách od 18-22h?

V otázkách 5 a 6 dotazníku PAQ zjišťujeme, který čas žáci preferují k vykonávání PA. Na obrázku 16 máme zobrazenou četnost odpovědí pohybové aktivity v čase od 15-18 hodin a 18-22 hodin.



Obrázek 16. Srovnání četnosti odpovědí PA po škole a večer



Obrázek 17. Celková suma bodů PA po škole a večer

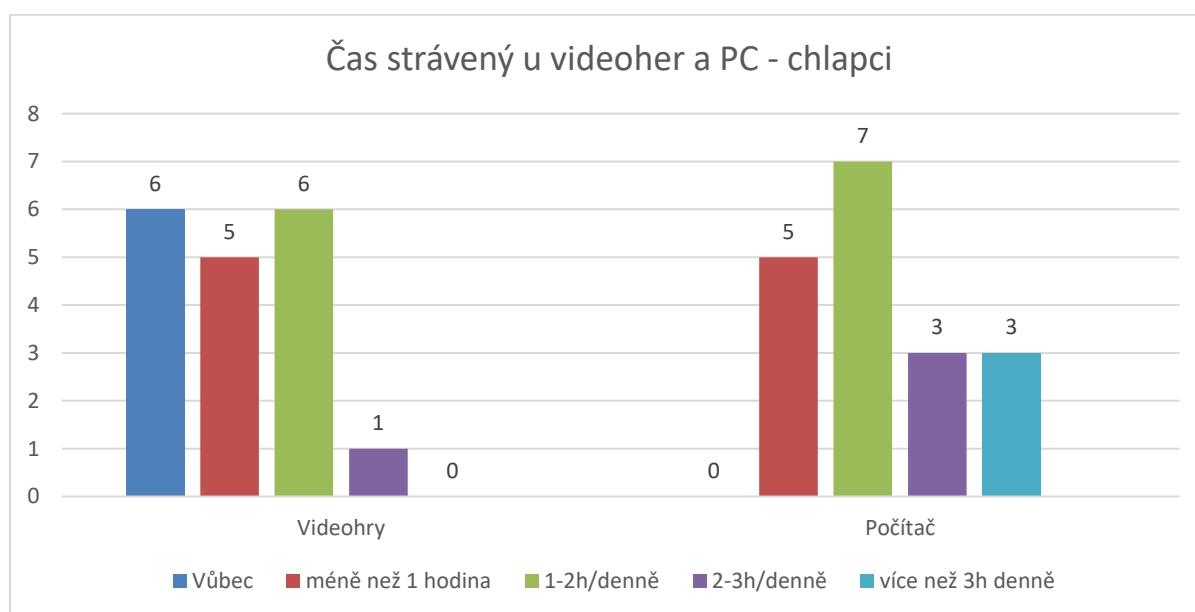
Z obrázků můžeme vyčíst, že hlavní rozdíl v časech po škole a navečer je ten, že v čase po škole se neúčastnil PA pouze 1 žák a ve večerním čase bylo žáků už 11. V ostatních odpovědích byl čas po škole oblíbenější až na odpověď „4x za poslední týden“, kde 3 žáci preferovali čas navečer a pouze 2 čas po škole. Tato odpověď však nezmění fakt, že celkový počet bodů (Obrázek 17) v čase 15-18 h byl větší v poměru

112 b. (56 %) k 89 b. (44 %) než v čase 18-22 h. Žáci se tedy věnují PA více hned po škole než navečer.

12.3. Výzkumné hypotézy

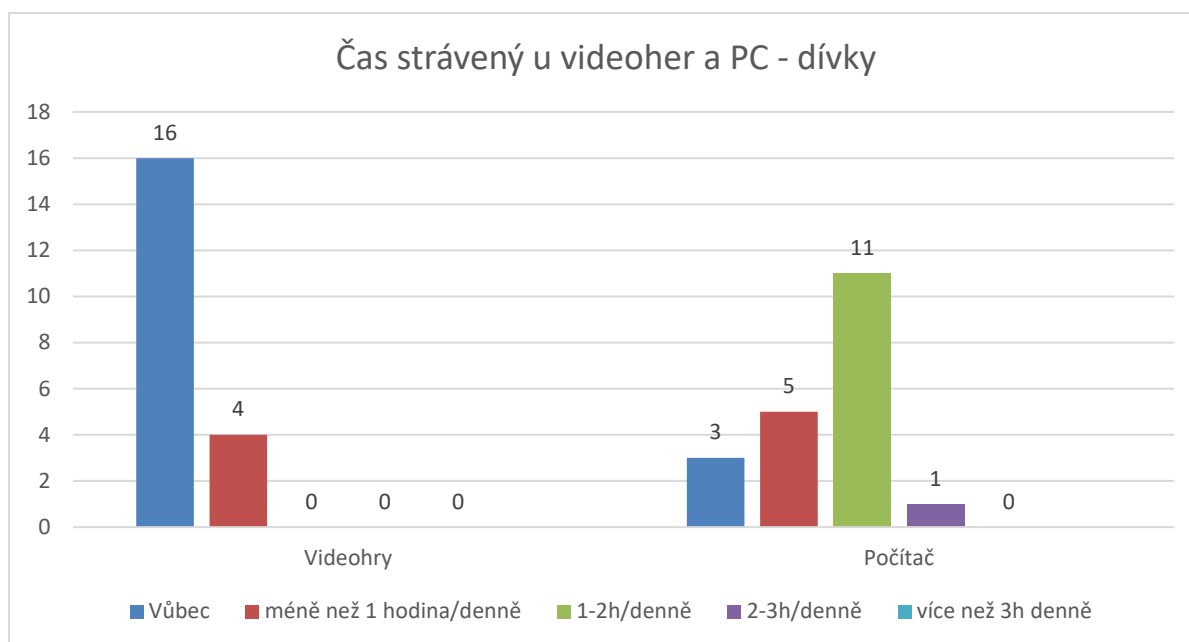
H₁: Čas strávený u PC a videoher bude větší u chlapců než dívek.

V otázkách 12 a 13 dotazníku PAQ zkoumáme, zdali budou chlapci trávit více času na PC a hraním videoher než dívky.



Obrázek 18. Čas strávený u PC a hraním videoher – chlapci

Mezi chlapci v Obrázku 18 můžeme vidět rozdíly v čase stráveném na PC a hraním videoher. Nejviditelnější rozdíl je v tom, že 33 % chlapců vůbec videohry během posledních 7 dnů nehráli, což se o trávení času na PC říct nedá o žádném z chlapců. Zbývající údaje grafu jsou poměrně vyrovnané až na 17 % chlapců, kteří tráví 3 a více hodin denně na PC, kdežto videohry tak často žádný z chlapců nehraje. Můžeme tedy předpokládat, že 6 (33 %) chlapců, co netráví čas hraním videoher, si tento čas vynahrazuje na počítači.



Obrázek 19. Čas strávený u PC a hraním videoher – dívky.

U dívek je patrné, že videohry nejsou jejich oblíbené aktivity. Pouze 20 % dívek tráví čas hraním videoher, a to méně jak hodinu denně. Čas strávený u PC je u dívek už větší. Pouze 15 % dívek netráví žádný čas na PC a 25 % dívek méně než hodinu denně. 55 % dívek je největší skupinou, která denně tráví na PC 1 až 2 hodiny. Pouze 1 (5 %) dívka tráví na PC více jak 2 hodiny denně.

Při pohledu na oba Obrázky můžeme jednoznačně říct, že chlapci tráví více času hraním videoher než dívky. Pouze 4 dívky (20 %) si zahrají videohry, zato u opačného pohlaví je zastoupení 12 chlapců (67 %). U času stráveného na počítači jsou výsledky téměř vyrovnané. Přesto je zde rozdíl mezi chlapci a dívkami. 33 % chlapců tráví na PC více jak 2 hodiny denně, když to u dívek je to pouze 5 %. Dívek je zase více ve skupině 1-2 hodiny denně, kde jich je 55 % oproti 39 % chlapců. Průměrná hodnota bodů k otázce PC podle PAQ škály u chlapců je 2,84 a u dívek 2,76. Podle grafu i průměru můžeme tedy říct, že chlapci i dívky tráví téměř stejně dlouho času na PC.

Hypotézu tedy zamítáme.

H₂: Žáci tráví během svého volného času minimálně 50 % sezením.

V otázce 15 dotazníku PAQ se zjišťuje, jakou dobu tráví žáci sezením ve svém volném čase. Sečtením bodů podle PAQ škály jsme dostali následující Obrázek.



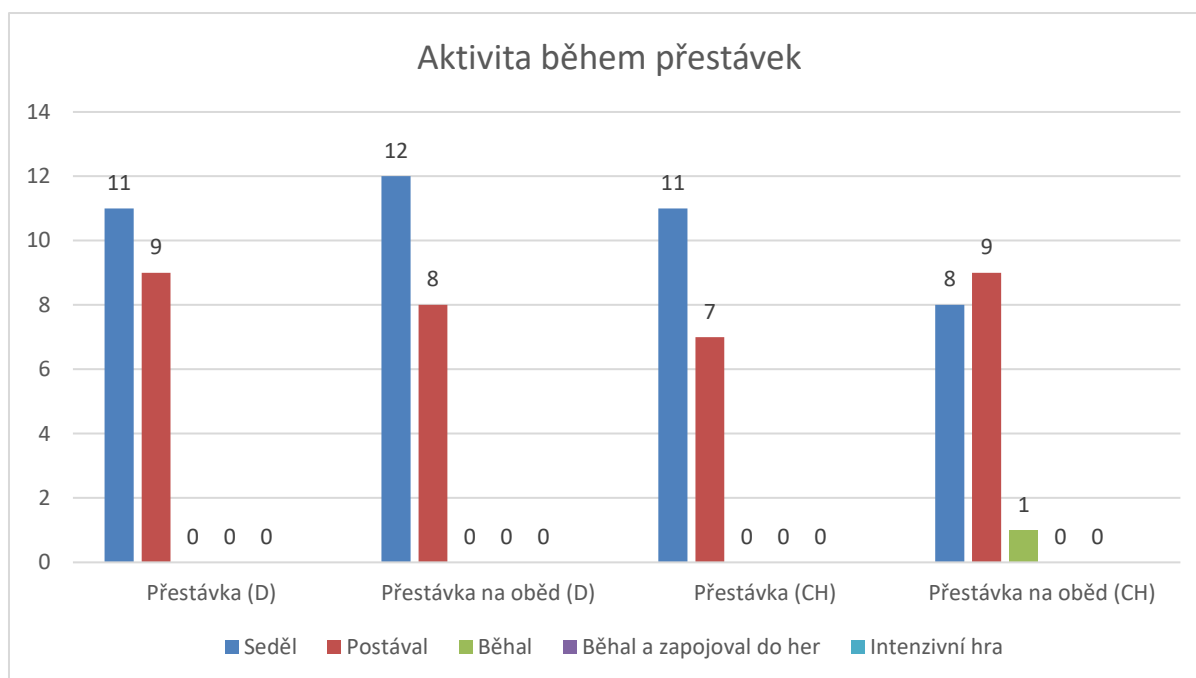
Obrázek 20. Celkové sedavé chování

Z obrázku 20 můžeme vysledovat pasivitu dnešní mládeže. Pouze 12 žáků (31 %) uvedlo, že ve svém volném čase málo sedí a jenom 1 žák je tak aktivní, že téměř nesedí. Dalších 63 % žáků uvedlo, že až 50 % ve svém volném čase tráví sezením a 1 žák dokonce sedí pořád. Ve výsledku můžeme říct, že 66 % žáků tráví minimálně 50 % svého volného času sezením. Zbytek žáků je ve svém volném čase více aktivní a stráví méně než 50 % sezením.

Hypotézu tedy přijímáme.

H₃: Chlapci jsou více pohybově aktivní během přestávek než dívky.

K porovnání aktivity během přestávek byly sečteny body podle škály PAQ z otázek 4 až 5 a výsledky můžeme vidět v následujícím grafu.



Obrázek 21. Aktivita žáků během přestávek

V Obrázku 21 můžeme vidět porovnání dívek a chlapců během klasických přestávek a obědových přestávek. Během klasických přestávek je výsledek téměř stejný u dívek i u kluků. 11 holek i kluků nejčastěji o přestávkách posedávají a 9 holek a 7 kluků postávají. Během obědových přestávek výsledek naznačuje větší aktivitu chlapců. Rozdíl je však minimální, proto chlapci nejsou více aktivní během přestávek než dívky. Hypotézu zamítáme.

H₄: Realizovaná pohybová aktivita odpovídá sebehodnocení pohybové gramotnosti. (Řešeno u chlapců a dívek zvláště)

Statistické hodnocení korelace mezi vlastním sebehodnocením PG a realizovanou pohybovou aktivitou za 7 dnů. Řešeno týdenním měřením PA a sečtením bodů otázek 1-18+21 dotazníku Playself.

Korelace mezi vlastním sebehodnocením PG a realizovanou PA				
N	Průměr PG	Průměr PA	Spearman test	Neparametrická korelace
31	1363	6696	p=0,38	r=0,165

(n=rozsah souboru, p=statistická signifikance, r= korelační koeficient)

Tabulka 2. Korelace sebehodnocení PG a realizované PA

N= 31 žáků z důvodu, že ne všichni měli potřebný počet kroků za týden. Hypotézu₁ u našeho souboru nepřijímáme. Výsledek neparametrické korelace byl jen 0,165 na hladině významnosti 0,38.

H₅: Žáci nachodí větší počet kroků během školních dnů než o víkendu.

Řešeno týdenním měřením PA pomocí fitness náramků Garmin a následným statistickým porovnáním školních (SKdny) a víkendových (VIKdny) dnů všech žáků.

Tabulka 3. Deskriptivní údaje výzkumného souboru a Wilcoxon test.

	N	Minimum	Maximum	Průměr	S. odchylka
SKdnyPrum	31	2269,00	11214,00	7092,76	1881,63
VIKdnyPrum	31	708,50	14742,50	6300,23	2904,90
Průměrný počet kroků za týden	31	3608,25	11539,09	6696,49	1867,06
Wilcoxon test	p=0,217				

Hypotézu₂ u našeho souboru nepřijímáme. Rozdíl v krocích mezi školními dny a víkendovými dny je v průměru pouze o 792 kroků. Výsledek statistického testu byl 0,217 a aby byl statisticky významný, jeho hodnota by musela být pod hladinou významnosti $p= 0,05$, což v našem případě není. Proto je výsledek statisticky nevýznamný a hypotézu zamítáme.

H₆: Počet nachozených kroků chlapců během školních dnů bude větší než u dívek.

Řešeno týdenním měřením PA pomocí fitness náramků Garmin a následným statistickým porovnáním chlapců a dívek ve školní (SKdny) dny.

Hypotézu₃ u našeho souboru nepřijímáme. Rozdíl v krocích během školních dnů mezi chlapci a dívkami byl pouze 321 kroků. Což není ani logický, ani statisticky významný rozdíl. Proto je výsledek nevýznamný a hypotézu zamítáme.

Tabulka 4. Deskriptivní údaje výzkumného souboru a Mann-Whitney test.

	N	SKdnyPrům	Min/max	VIKdnyPrům	Min/Max	Prům. za týden
Chlapci	14	6916,83	2269/9628	5405,53	728/8227	6161,18
Dívky	17	7237,63	5712/11214	7037,04	708/14742	7137,34
Mann-Whitney test			p=1,00			

13. Diskuze

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zdali realizovaná pohybová aktivita měřená pomocí fitness náramků Garmin bude odpovídat sebehodnocení pohybové gramotnosti a potvrdí se tak vztah mezi subjektivním sebehodnocením žáků podle dotazníku Playself a objektivním měřením PA pomocí krokoměrů.

Koncept Playself vznikl v roce 2013 pod záštitou Canadian Sport for Life a uvedl se jako přední nástroj v hodnocení pohybové gramotnosti u žáků. Pohybová gramotnost jako pojem vznikla v roce 1991 a prostřednictvím Margaret Whitehead se dostala do širokého povědomí nejen ve sportovní a školní problematice. Právě zmiňovaný koncept PLAY sloužil jako metodika ke zjišťování pohybové způsobilosti, avšak podle Robinsona a Randalla (2017) určité prvky pohybové gramotnosti nejsou měřitelné a postrádají věrohodnost v sebehodnocení.

Kromě pohybové gramotnosti se naše studie zabývala i sebehodnocením pohybové aktivity pomocí kanadského nástroje PAQ. Ten mezi ostatními nástroji v měření PA dominoval svou spolehlivostí a validitou měření. V našem případě jsme zjišťovali pohybové návyky studentů gymnázia a jak tráví volný čas. Co mají oba dotazníky společného, mimo pohyb, je příčina vzniku. Pasivní společnost, sedavý životní styl, obezita... to jsou pojmy, které daly impuls ke vzniku jak pohybové gramotnosti, tak zmiňovaných dotazníků.

Ověřováním naší hlavní hypotézy se vztah mezi realizovanou pohybovou aktivitou a sebehodnocením pohybové gramotnosti nepotvrdil. Důvodem může být již dříve zmíněna věrohodnost dotazníku Playself a zkreslení odpovědí. Dalším možným důvodem, proč se hypotéza nepotvrdila, je velikost našeho výzkumného souboru a doba trvání měření. Náš výzkumný soubor činil 38 žáků, avšak 7 z nich nesplnilo dostatečný počet kroků, a proto do studie nebyli zařazeni. Pro příští měření bych doporučoval oslovit větší skupinu probandů kvůli většímu objemu dat. Sedmidenní doba měření se může zdát taktéž nedostatečná z důvodu různých měnících se okolností pohybového programu člověka. Podle Trosta (2000) et al. však 7 dní k zaznamenání pohybového režimu adolescentů během školních dnů a víkendů stačí.

Další hypotéza se zabývala porovnáním počtu kroků během školních a víkendových dnů. Hypotézu jsme však stejně jako předchozí zamítli. Důvodem byla nevýznamnost statistického testu a rozdíl pouze v 792 krocích ve prospěch školních dnů. Předpoklad výsledku hypotézy byl takový, že žáci budou během školních dnů více aktivní, resp. nachodí více kroků. Vycházel jsem z vlastní zkušenosti, kdy ve školních dnech jsou žáci aktivní v hodinách TV nebo navštěvují sportovní kroužky a také z odborných studií, kde např. podle Frömela et al. (1999) nehledě na pohlaví mají žáci největší rezervy ve vykonávání PA právě ve víkendových dnech

Počet nachozených kroků chlapců během školních dnů bude větší než u dívek - to byla další hypotéza, kterou jsme testovali. Předpokladem bylo, že chlapci během školních dnů budou více pohybově aktivní než dívky. O větší aktivitě chlapců vypovídá i studie dle Riddocha et al. (2004). Ta se však v našem případě nepotvrdila. Rozdíl v PA byl pouze 321 kroků, a dokonce ve prospěch dívek. Rozdíl byl však statisticky nevýznamný, proto na základě našeho výzkumu nemůžeme říct, kdo je pohybově aktivnější a hypotézu zamítáme.

Při pohledu na průměrný počet kroků žáků naší studie, který činil 6696 kroků denně a na doporučených 11 000 kroků u dívek a 13 000 kroků u chlapců tak zjistíme, že naši probandi se nachází mezi málo aktivními jedinci, kteří pomalu spadají do skupiny sedavých (Sigmund & Sigmundová, 2011).

V následujících hypotézách jsme čerpali z dotazníku PAQ a zkoumali pohybové návyky žáků a jak tráví svůj volný čas. V první hypotéze jsme se zaměřili na sedavý životní způsob, resp. na čas strávený u PC a videoher. Zajímalo nás, jestli chlapci tráví více času tímto způsobem než dívky. Předpokládali jsme, že chlapci budou trávit více času hraním videoher a na PC. Při porovnání času u videoher se potvrdilo, že chlapci hraní věnují více času než dívky. Když jsme srovnali čas strávený u PC, rozdíl se nepotvrdil. Rozdíl v čase mezi chlapci a dívkami na počítači byl statisticky nevýznamný, proto hypotézu zamítáme. Výzkumem jsme se také dozvěděli, že 66 % všech žáků tráví na počítači 1-2 a více hodin denně. Pouze 3 žáci našeho výzkumu uvedli, že na mobilních přístrojích tráví méně jak hodinu denně. Zbýlých 35 žáků (97 %) je na mobilech aktivní více jak hodinu denně. Podle výzkumu zabývajícím se

hodnotovou orientací dětí se čas strávený u TV a počítače stupňuje věkem. Čím je dítě starší, tím nabývá na počítačové gramotnosti a stává se nezávislým individuem virtuálního světa. Rodičovské bariéry s rostoucím věkem dítěte taktéž klesají, což může hrát roli i v délce trávení času hraním videoher nebo surfování na PC. 46 % dětí ve věku 14-15 let podle studie s hodnotovou orientací dětí tráví na PC a internetu 60-90 min a více, což je oproti naší studii menší číslo, ale pořád se jedná o velkou část volného času stráveného pasivním způsobem (Bocan et al., 2011).

S pasivním životním způsobem souvisí i další hypotéza, která předpokládala, že žáci budou trávit minimálně 50 % svého volného času sezením. Žáci v 66 % uvedli, že více jak 50 % ve svém volném čase stráví sezením, což v našem případě byl signifikantní rozdíl, a proto hypotézu přijímáme. Poslední hypotéza zkoumá čas chlapců a dívek během přestávek. Domnívali jsme se, že chlapci budou během přestávek více pohybově aktivnější než dívky. Při hypotéze jsem vycházel z vlastní zkušenosti žáka, kdy chlapci o přestávkách trávili čas hraním stolního tenisu nebo fotbálku, kdežto dívky většinu času proseděly ve třídě nebo na chodbě. Výsledek naznačoval větší aktivitu chlapců, jak jsme se domnívali, ale statisticky se závěr nepotvrdil, proto jsme hypotézu zamítli.

V rámci výzkumných otázek jsme se dále zaobírali tím, ve kterém ročním období jsou žáci nejvíce pohybově aktivní. Ze všech žáků se 50 % věnuje pohybovým aktivitám převážně v létě. Pouze 1 žák uvedl, že preferuje pohyb v zimním ročním období a zbylých 47 % je pohybově aktivní po celý rok. Důvodem nižší pohybové aktivity v zimě může kromě nepříznivých podmínek pro lyžování a obecně zimních sportů v ČR, být i podpora státu, která se převážně zaměřuje na letní pohybové aktivity. Národní strategie ochrany a podpory mládeže zdraví a prevence nemocí vydané Ministerstvem zdravotnictví (2015) ve svém akčním plánu zmiňuje převážně aktivity turistické a cyklistické, které převážně spadají do letních pohybových činností, avšak opomíjí zimní aktivity. Prostředí, ve kterém žáci vykonávají PA bylo dalším tématem, které okrajově souvisí i s ročním obdobím. Pokud nám v předchozí otázce vyšlo, že aktivity v létě převažují, dalo se předpokládat, že prostředí na ledě a na sněhu nebude patřit k těm, které žákům bude nejvíce vyhovovat. Výsledky potvrdily naše

předpoklady, kdy prostředí na ledě získalo skrze Playself škálu nejméně bodů (13 %). Následovala prostředí ve vodě, na sněhu a v tělocvičně se 17 % bodů. Nejvíce probandů (18 %) uvedlo, že je pro ně vyhovujícím prostředím pro vykonávání PA příroda a hřiště.

Pohybová gramotnost byla dalším tématem výzkumných otázek. V prvním případě jsme zjistili, že rozdíly v sebehodnocení PG u chlapců a dívek není statisticky signifikantní a výsledky jsou srovnatelné. Následně jsme porovnávali důležitost pohybové gramotnosti se čtenářskou a matematickou gramotností. Pohybová gramotnost se ve školním prostředí ukázala jako nejméně důležitá s porovnáním k ostatním. Vlček a Mužík (2012) poukazují na současné chápání tělesné výchovy, které se soustředí z velké části na sport a plnění pohybových úkolů. Právě nedostatek informací o významu PA pro zdraví může vést k názorům, že pohybová gramotnost není tak důležitá. V rodinném prostředí a s přáteli již je PG vnímána jako důležitá a získala větší počet bodů než čtení, psaní a matematika. V celkovém porovnání všech bodů získala PG 36 %, čtenářská gramotnost 35 % a matematika 29 %. Z výsledku můžeme říct, že naši probandi považují PG za nejdůležitější.

Poslední výzkumná otázka zjišťovala, jestli jsou žáci více pohybově aktivní po škole nebo navečer. Podle sečtení bodů dotazníků PAQ jsme došli k závěru, že žáci jsou častěji aktivní hned po škole (15-22h) 56 % než navečer (18-22h) 44 %. Ve výsledku není zase tak důležité, kdy je člověk pohybově aktivní, ale že vůbec aktivní je. V čase během dne, kdy je člověk pohybově aktivní je rozdíl ať už se jedná o efektivitu cvičení v době po obědě nebo odbourávání stresu na večer. Důležité však je, najít si ten svůj pohybový režim a pravidelně a zodpovědně ho dodržovat (Seo et al., 2013)

14. Limity

K limitům práce, jak již bylo dříve zmíněno, patří malý výzkumný soubor. S větším počtem probandů se zvyšuje variabilita a spolehlivost měření.

Dalším limitem práce je samotné vyplňování dotazníků, kde je třeba žáky správně namotivovat, aby odpovědi odpovídaly realitě a nedocházelo ke zkreslení výsledků.

Fitness náramky Garmin Vivofit jsme vybrali z důvodu nejspolehlivějšího měření, ale zaručení spolehlivě naměřených dat jsme neměli. Důvodem je samotné nošení náramků, které už bylo v rukou našich probandů. Vzhledem k povaze týdenního měření nebylo možné kontrolovat žáky, zdali náramky nosí nebo ne. Proto výsledné počty kroků nemusí přesně odpovídat realitě.

15. Závěry

- U naší skupiny probandů se nepotvrdil vztah mezi pohybovou gramotností zjišťovanou dotazníkem a realizovanou PA zjišťovanou náramkem Garmin.
- Při porovnání PA naměřené pomocí náramků Garmin během školních a víkendových dnů jsme nezjistily statisticky významný rozdíl.
- Chlapci i dívky v našem dotazníkovém šetření dosáhli srovnatelného skóre při vnímání své vlastní efektivity ve vztahu k PA.
- Náš výzkumný soubor hodnotil při dotazníkovém šetření pohybovou gramotnost za nejvíce důležitou s porovnáním k čtenářské a matematické gramotnosti.
- Téměř většina našich probandů v průzkumu dotazníku PAQ uvedla, že denně tráví více jak hodinu času na svých mobilních zařízeních a 66 % z nich polovinu svého volného času prosedí.

16. Souhrn

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zdali existuje vztah mezi realizovanou pohybovou aktivitou a pohybovou gramotností žáků gymnázia v Havířově Podlesí.

V první řadě však bylo zapotřebí zaměřit se na teoretickou část práce a probrat základní pojmy naší problematiky. Proto jsme začali historií tělesné kultury, kde jsme se zaměřili na jednotlivé kultury a jejich vnímání pohybu. Uvedli jsme si základní pojmy a charakterizovali jednotlivá období. Plynule jsme poté navázali rozdělením tělesné výchovy na sport, tělesnou výchovu a tělocvičnou rekreaci.

V následujících kapitolách jsme si popsali současné pojetí pohybu člověka a navázali na pohybovou aktivitu. U pohybové aktivity jsme se pozastavili a probrali její význam a přínos pro lidský organismus. Taktéž jsme zmínili současný trend v sedavém životním způsobu neboli pohybovou inaktivitou.

Pohybová gramotnost byla další tématem, kterému jsme se věnovali. Rozebírali jsme její původ, význam, atributy, jaký význam má pro člověka a jakým způsobem ji podporovat.

V neposlední řadě v teoretické části jsme rozebrali dotazníky Playself a PAQ, které byly součástí našeho výzkumu. Bylo nutné také popsat pojem sebepojetí (sebehodnocení) a náš výzkumný soubor čili adolescenty.

Výzkumná část je rozdělena na výzkumné cíle, metodiku, výzkumné otázky a výzkumné hypotézy. Náš soubor probandů obsahoval 38 žáků ve věku od 14-16 let z gymnázia Havířov Podlesí.

Výzkum spočíval v týdenním měření PA (počtu kroků) pomocí fitness náramků Garmin a vyplněním dotazníků Playself a PAQ. Data byla zpracována v programech MS Excel a IBM SPSS (v. 22). Při zpracování dat bylo 7 žáků vyškrtnuto z výzkumu

kvůli nedostatečnému počtu kroků. Dotazníkového šetření se však účastnilo všech 38 žáků.

Výsledky výzkumu nezjistily vztah mezi PG a realizovanou pohybovou aktivitou. Dále jsme nezjistili významný rozdíl v nachozených krocích mezi pohlavím a během školních a víkendových dnů.

V létě jsou podle dotazníků žáci neaktivnější a prostředí na ledě jim naopak nejméně vyhovuje.

Pohybovou gramotnost vnímají chlapci i dívky na relativně stejné úrovni a 84 % žáků vnímá svou efektivitu ve vztahu k PA jako relativně vysokou až velmi vysokou. Pohybová gramotnost v důležitosti předstihla čtení, psaní i matematiku.

Skrze sedavý životní způsob jsme se zaměřili na trávení volného času a zjistili jsme, že 97 % žáků tráví více jak hodinu denně na mobilech a 66 % žáků tráví více jak 50 % volného času sezením. Chlapci i dívky tráví stejně dlouho času na PC, ale v hraní videoher jsou chlapci mnohem více aktivnější.

Pohybovou aktivitu žáci raději vykonávají hned po škole než navečer a rozdíl mezi chlapci a dívkami v PA během přestávek nebyl významný.

17. Summary

The main goal of this thesis was to determine whether there is a relation between practical physical activities and physical literacy amongst students of a high school in Havirov-Podlesi.

First of all, it was necessary to focus on the theoretical part of the thesis and list out the basic terms of this very problematics. That is why we have started with a body culture history, where we focused on various cultures and their perception of exercise and physical activities. We have listed the basic terms and characterised different stages of history. We then smoothly transitioned into dividing physical activities into sports, physical education, and physical recreation.

In the following chapters we have described the current perception of human exercise and followed up on physical activities. There, we have held on for a while and gave a deeper look into its purpose and its benefits to human organism. Also, we have mentioned the current trend of sedentary lifestyles, or physical inactivity.

Physical literacy was yet another topic that we have covered in this thesis. We took a look at its origins, purpose, attributes, what is its meaning for the people and how to encourage it.

Last but not least, we have evaluated the questionnaires Playself and PAQ that were a part of our research. It was necessary to specify the term self-perception (self-evaluation) and our subject group - adolescents.

The research part is divided into research goals, methodologies, researched questions and hypotheses. Our target group was of 38 students aged 14 to 16, all students of a high school in Havirov-Podlesi.

The research mostly consisted of a week-long measuring of PA (amount of steps taken) using Garmin fitness armbands as well as filling-out the Playself and PAQ

questionnaires. The data received were then processed in MS Excel and IBM SPSS (v. 22). Seven students were eventually excluded from the research due to insufficient amount of steps taken. However, all 38 students have participated in completing the questionnaires.

The results of our research did not confirm a direct relation between physical literacy and physical activity in practice. We also have not found any significant differences between steps taken between sexes or between schooldays and the weekends.

Based on the data provided in the questionnaires, students are mostly active during the summer, while most of them saw environment covered by ice as the least suitable.

Physical literacy is perceived by boys and girls alike at a relatively high level and 84 % of students sees their efficiency in relation to physical activities as high or very high. In terms of level of importance, physical literacy even surpassed reading, writing and mathematics.

Through our sedentary lifestyles, we have also focused a part of our research to the way they spend their free time and we discovered that 97 % of students spend more than one hour per day on their mobile phones, and 66 % of students spend over 50 % of their free time sitting. Both girls and boys spend moderately the same amount of time behind a computer, however, when it comes to playing video games, boys were far more active in this regard.

Students prefer to do their physical activities straight after school rather than later in the evening and the difference between boys and girls' physical activities during recesses was insignificant.

18. Referenční seznam

- Altmanová, J. et al. (2011). *Čtenářská gramotnost ve výuce*. 1.vyd. Praha: NÚV.
- Anderson, P., & Butcher, K.F. (2006). Childhood obesity: Trends and potential causes. *The Future of Children*, 16(1), 19-45.
- Bassett, D. R. Jr., Ainsworth, B. E., Jr., Legget, S. R., Mathien, C. A., Main, J. A., Hunter, D. C., & Duncan, G. E. (1996). Accuracy of five electronic pedometers for measuring distance walked. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(8), 1071-1077.
- Beets, M. W., Bornstein, D., Beighle, A., Cardinal, B. J., & Morgan, C. F. (2010). Pedometer-measured physical activity patterns of youth: A 13-country review. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2 Suppl.), S5-S14.
- Bocan, M., Maříková H., & Spálenský, A. (2011). *Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let*. NIDM. Retrieved from <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf>
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Blahuš, P., Chytráčková, J., Čelíkovský, S., & Měkota, K. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved from http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Carpensen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Retrieved from

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Crocker, P. R. E., Bailey, D. A., Faulkner, R. A., Kowalski, K. C., & McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29, 1344-1349.

Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.

Čevela, R., Čeledová L., & Dolanský, H. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada.

Dobrý, L., Svatoň, V., Šafaříková, J., & Marvanová, Z. (1997). *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Karolinum.

Doležalová, J. (2005). *Funkční gramotnost – proměny a faktory ve vztazích a souvislostech*. Hradec Králové: Gaudeamus.

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

Gajda V., & Fojtík I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity.

Garmin. (2017). *Garmin Vivofit je monitorovací náramek fungující jako plnohodnotné fitness hodinky*. Retrieved from <https://www.garmin.cz/aktualne/nove-produkty/garmin-vivofit-je-monitorovaci-naramek-fungujici-jako-plnohodnot.html>

Gobbi, E., Elliot C., Varnier M., & Carraro A. (2016). Psychometric properties of the Physical Activity Questionnaire for Older Children in Italy: Testing the validity among a general and clinical pediatric population. *PLoS ONE*, 11(5). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/303552694_Psychometric_Properties_of_the_Physical_Activity_Questionnaire_for_Older_Children_in_Italy_Testing_the_Validity_among_a_General_and_Clinical_Pediatric_Population

Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of Physical Literacy relate to what is and might be the practice of physical education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 48-58. Retrieved from <http://cev.org.br/biblioteca/how-does-the-concept-of-physical-literacy-affect-what-is-and-might-be-the-practice-of-physical-education/>

Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2006). State of the science: A focus on physical activity. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15(Suppl.), 40-48.

Hlavsa, J. (1987). Vliv pohybové činnosti na rozvoj osobnosti. *Československá Psychologie*, 31(6), 551-557.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

IARC (International Association for the Study of Obesity). (2002). *IARC Handbooks for cancer prevention: Weight control and physical activity*. Volume: 6, IARC Press: Lyon.

Kaplan, R. M., Sallis J. F., & Patterson, T.L. (1996). *Zdravie a správanie človeka*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Katapally, T. R., & Muhajarine N. (2015). Capturing the interrelationship between objectively measured physical activity and sedentary behaviour in children in the context of diverse environmental exposures. *Public Health*, 12(9), 10995-11011.

Killingbeck, M., Bowler, M., Golding, D., & Sammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.

Konzelmann, A., & Lehrer, K. (2011). *Self-evaluation: affective and social grounds of intentionality*. London and New York: Springer.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen R. M. (2004.) *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.

Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury* (2. vyd.). Praha: Karolinum.

Lovasi, G. S., Jacobson, J. S., Quinn, J. W., Neckerman, K. M., Ashby-Thompson, M. N., & Rundle, A. (2011). Is the environment near home and school associated with physical activity and adiposity of urban preschool children? *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 88(6), 1143-1157.

Libenský, J. (1966). *Teorie tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2010). *Introducing the Canadian assessment of physical literacy*. Paper presented at the 25th Pediatric Work Physiology Congress, Le Touquet, France.

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Mandigo, J. L., & Holt, N. L. (2004). Reading the game. Introducing the notion of games literacy. *Physical and Health Education Journal*, 70(3), 4-10.

Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy concept paper*. Canadian Sport for Life.

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Měkota, K. (1983). *Kapitoly z antropomotoriky I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

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

Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, US: SAGE Publications.

Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.

Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine*, 31(6), 439-454.

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

Sigmund, E., Dlugopolská, D., & Fromel, K. (2002). Longitudinal monitoring of the physical activity and inactivity of adolescents from Olomouc – partial results after two years observation. *Physical Education and Sport*, 46(1), S584-S585.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009) *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
Šimůnek, A., Dygrýn, J., Gába, A., Jakubec, A., Stelzer, J., & Chmelík, F. (2016). Validity of Garmin Vívofit and Polar Loop for measuring daily step counts in free-living conditions in adults. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 46(3), 129-135. doi: 10.5507/ag.2016.014

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, US: SAGE Publications.

Seo, D. Y et al. (2013). Morning and evening exercise. *Integrative medicine research*. 2(4), 139-144.

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

Šprynar, Z. (1978). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical education: What future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87. doi: 10.1080/135733200114442.

Plháková, A., & Blatný, M. (2003). *Temperament, inteligence, sebezpečí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

Tandon, P., Grow, H. M., Couch, S., Glanz, K., Sallis, J. F., Frank, L. D., & Saelens, B. E. (2014). Physical and social home environment in relation to children's overall and home-based physical activity and sedentary time. *Preventive Medicine, 66*, 39-44.

Teplý, Z. (1988). *Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace*. Praha: ÚV ČSTV.

Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: How many days of monitoring are needed? *Medicine and Science Sports Exercise, 32*(2), 426–431.

Tudor-Locke, C., & Myers, A. M. (2001). Methodological considerations for researchers and practitioners using pedometers to measure physical (ambulatory) activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*(1), 1-12.

Vašina, L., & Vychodilová, Z. (2002). *Tělesné sebezpečí a somatická psychoterapie*. Brno: Masarykova univerzita.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Vlček, P., & Mužík, V. (2012). Soulad mezi projektovaným a realizovaným kurikulem jako faktor kvality vzdělání v tělesné výchově. *Česká kinantropologie, 16*(1), 21-35.

Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (1999). *Aplikovaná sociální psychologie I. (Člověk a sociální instituce)*. Praha: Portál.

Whitehead, M. E. (2013). Definition of physical literacy and classification of related. *ICSSPE Bull Journal of Sport Science and Physical Education, 65*, 28-33. Retrieved from https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf

Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.

World Health Organization. (2017). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>

Zhao, J., & Settles, B. H. (2014). Environmental correlates of children's physical activity and obesity. *American Journal of Health Behavior*, 38(1), 124-133.

19. Seznam zkratk

PA – pohybová aktivita

PAQ – Physical Activity Questionnaire

PG – pohybová gramotnost

Playself – Physical Literacy Assessment for Youth - self

TK – tělesná kultura

20. Seznam příloh

Příloha 1. Sebehodnocení pohybové gramotnosti (Playself)

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij **X**).

Většinou jsem pohybově neaktivnější: v létě v zimě po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?		Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakéhokoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkousím nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
22.		Nesouhlasím	Souhlasím		
Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.					

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Příloha 2. Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ)

SEPVANÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíte odpočíváním a sezením. Provedte podobné sezení, když jít, sledovat, používat počítač nebo svůj telefon či TouchPad. Prosim, započítejte tyto otázky o době, kterou jste strávili a sezením při těchto úvodních činnostech během posledních 7 dní.

11. Čas strávený u televize: Kolik času jste strávili/a díváním se na televizi mimo dobu školního vyučování? Patří sem čas strávený sledováním filmů či sportů, ale NE hrání videohor.

vůbec jsem se nedíval/a | méně než 1h denně | 1-2h/denně | 2-3h/denně | více než 3h denně

12. Čas strávený u videohor: Kolik času jste strávili/a hráním videohor mimo dobu školního vyučování? Patří sem hrání her na konzolích Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, Touch, iPad nebo her na Vašem telefonu.

vůbec jsem nehral/a | méně než 1h denně | 1-2h/denně | 2-3h/denně | více než 3h denně

13. Čas strávený u počítače: Kolik času jste strávili/a na počítači mimo dobu školního vyučování? Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítejte čas strávený na Facebooku, surfováním po internetu, chatováním hraním online her nebo počítačových her.

vůbec jsem nepoužíval/a | méně než 1h denně | 1-2h/denně | 2-3h/denně | více než 3h denně

14. Čas strávený s telefonem: Kolik času jste strávili/a používáním svého mobilního telefonu v době po škole? Prosim, započítejte čas strávený telefonováním, psaním zpráv, chatováním nebo surfováním po internetu.

vůbec jsem nepoužíval/a | méně než 1h denně | 1-2h/denně | 2-3h/denně | více než 3h denně

15. Celkové sedavé chování: Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Vaše typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jste doma? Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.

Ve svém volném čase téměř vůbec nesedím.
 Ze svého volného času strávím jen malou část sezením.
 Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50%).
 Ze svého volného času strávím velkou část sezením.
 Ve svém volném čase skoro pořád sedím.

Děkujeme ti za spolupráci!

Dotazník o pohybové aktivitě

Snažíme se zjistit informace o úrovni Vaší pohybové aktivity v posledních 7 dnech (během minulého týdne). Mezi pohybové aktivity se řadí například sporty nebo tanec, při nichž se zapotíš nebo budete pocítovat únavu (např. nohou), nebo hry, u kterých se zadržíte, jako například honěná, skákání, běhání, lezení a tak podobně.

Křestní jméno: _____ Příjmení: _____
 Věk: _____ Pohlaví: Ch D Ročník: _____ Třída: _____
 Identifikační kód: Prosim, vyplň sérové číslo náramku: _____
 Jsi: _____ Pravák _____ Levák _____ Nevyhraněný/a _____
 Náramek jsem nosil/a hlavně na: _____ Levé ruce _____ Pravé ruce _____

Pohybová aktivita ve Vašem volném čase:
1. Věnoval/a ses během posledních 7 dní (v minimálním týdnu) některým z uvedených aktivit? Pokud ano, kolikrát?

Označ jednu odpověď v každém řádku křížkem.

	NE	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Aerobik (taneční, sportovní)					
Ajúčské lyžování/snowboarding					
Badminton					
Basketbal					
Běhání (ultra)					
Běžeccké lyžování					
Bruslení					
Florbol					
Fotbal					
Gymnastika (sportovní, moderní)					
Házená					
Hokejbal					
Honěná					
Chůze jako forma cvičení					
In-line bruslení					
Jízda na kole (cyklistika)					
Lezení hokej					
Plování					
Posilovací cvičení					
Skákání přes švihadlo					
Skateboarding					
Softball (golfové hry)					
Tanec					
Tenis (soft-tenis)					
Ujlové sporty (judo, karate, kick-box atd.)					
Volejbal					

Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					

2. Kolikrát jsi byl/a v posledních 7 dnech během hodin tělesné výchovy velmi aktivní (intenzivní hraní, běhání, skákání, házení)? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ nechodím na hodiny tělesné výchovy
- _____ velmi zřídka
- _____ občas
- _____ docela často
- _____ pořád

3. Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a po většinu času o přestávkách? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, pihl/a školní povinnosti)
- _____ Postával/a nebo se procházela
- _____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a
- _____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her
- _____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

4. Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a obvykle během přestávek na oběd mezi vyučováním (kromě samotného obědávání)? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, pihl/a školní povinnosti)
- _____ Postával/a nebo se procházela
- _____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a
- _____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her
- _____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

5. V kolika dnech z posledních 7 dní ses hned po škole (asi 15-18h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ Vůbec
- _____ Jednou za poslední týden
- _____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden
- _____ Čtyřikrát za poslední týden
- _____ pětikrát za poslední týden

6. V kolika dnech z posledních 7 dní ses navěť (asi 18-22h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ Vůbec
- _____ Jednou za poslední týden
- _____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden
- _____ Čtyřikrát nebo pětikrát za poslední týden
- _____ Šestkrát nebo sedmkrát za poslední týden

7. Kolikrát ses během posledního víkendu věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní? Označ, prosím, jednu odpověď:

- _____ Vůbec
- _____ Jednou
- _____ Dvakrát nebo třikrát
- _____ Čtyřikrát nebo pětikrát
- _____ Šestkrát nebo vícekrát

8. Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal/a? Pečlivě si, prosím, přečti všechna pět tvrzení předtím, než vybereš jednu odpověď.

- _____ Vsedl jsem nebo většinu svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu.
- _____ Parkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám.
- _____ Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.
- _____ Ve svém volném čase jsem se dost často (pětikrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.
- _____ Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

9. Uveď, prosím, jak často ses v jednotlivých dnech minulého týdne věnoval/a pohybovým aktivitám (sportování, hraní pohybových her, tance nebo jiné druhy pohybových aktivit).

	Ne	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					

10. Byl/a jsi v minulém týdnu nemocný/a nebo Ti něco bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

Označ, prosím, jednu odpověď:
 Ano: _____ (upřesni)
 Ne _____