



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Analýza volnočasových pohybových  
aktivit vybraného vzorku žáků na druhém  
stupni základních škol**

Vypracovala: Bc. Pavla Křivová, Zn-TVn/ZŠ

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2016



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Thesis

**Analysis of leisure-time physical  
activities selected a sample of pupils in  
primary schools**

Author: Bc. Pavla Křivová, Zn-Tvn/ZŠ

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2016

## Bibliografická identifikace

**Název diplomové práce:** Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na druhém stupni základních škol

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Pavla Křivová

**Studijní obor:** Zn-TVn/ZŠ

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2016

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce monitoruje účast mládeže ve sportu a pohybové aktivitě. Výzkum probíhal v prosinci na Základní škole Fantova v Kaplici. Celkově se výzkumu zúčastnilo 61 žáků z 8. ročníků, z toho 35 chlapců a 26 dívek. Šetření proběhlo vyplněním anonymně registrovaného dotazníku Compass II. Vyhodnocením dotazníku byla zjištěna účast žáků ve sportech a preferované volnočasové aktivity. Výsledky šetření jsou přehledně uvedeny v grafech této práce. Závěry ukázaly na nedostatek pohybové aktivity u chlapců i dívek. Rozdíly mezi preferovanými volnočasovými aktivitami mezi chlapci a dívkami nebyly významné. Příliš se nelišily také zájmy žáků z vesnice i města v trávení jejich volného času.

**Klíčová slova:** Compass II., obezita, pohyb, pohybová aktivita, zdraví, životní styl

## Bibliographical identification

**Title of the graduation thesis:** Analysis of leisure-time physical activities selected a sample of pupils in primary schools

**Author's first name and surname:** Bc. Pavla Křivová

**Field of study:** Zn-TVn/ZŠ

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:**

This thesis monitors participation of young people in sports and physical activities. The survey took place in Fantova Primary School in Kaplice in December. Sixty-one pupils (35 boys and 26 girls) of the 8<sup>th</sup> grade took part in the survey. The research was carried out by filling in an anonymously registered questionnaire Compass II. Its evaluation indicates that the pupils participate in sports and their favourite free time activities. All the results are clearly mentioned in the graphs of this thesis. The conclusion pointed to lack of physical activity in boys and girls. The differences among the preferred free time activities among boys and girls were not significant. There were no significant differences in how the pupils from villages and from towns spend their free time.

**Keywords:** Compass II., obesity, movement, physical activity, health, lifestyle

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.....

Podpis studenta

**Poděkování:**

Děkuji PaedDr. Gustavovi Bagovi, Ph.D. za vedení mé diplomové práce a také žákům a řediteli ZŠ Fantova v Kaplici, kteří mi umožnili tento výzkum zrealizovat.

## Obsah

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Základní pojmy.....	9
2.2 Pohyb .....	10
2.3 Pohybová aktivita .....	10
2.3.1 Klasifikace pohybové aktivity .....	12
2.3.2 Význam pohybové aktivity.....	12
2.4 Pohybová aktivita jako prevence civilizačních onemocnění.....	13
2.4.1 Typy civilizačních onemocnění.....	15
2.4.2 Nadváha a obezita.....	17
2.4.3 Vliv pohybové aktivity na obezitu.....	19
2.4.4 Zásady při zatěžování mladého organismu.....	19
2.4.5 Vhodné pohybové aktivity .....	20
2.5 Životní styl .....	22
2.5.1 Aktivní životní styl.....	23
2.5.2 Zdravý životní styl.....	27
2.5.3 Nevhodné typy životního stylu.....	28
2.5.4 Výživa a životní styl.....	30
2.5.5 Životní styl v současnosti a jeho nedostatky.....	30
2.6 Projekt COMPASS .....	31
2.6.1 Účast mládeže ve sportovních a pohybových aktivitách v ČR.....	32
2.6.2 Pravidelně prováděné sporty a pohybové aktivity u mládeže.....	34
2.6.3 Změny ve sportovních zájmech mládeže.....	36
3 Cíle .....	38
3.1 Cíle práce.....	38
3.2 Úkoly práce.....	38
4 Metodika.....	39
4.1 Charakteristika testovaného souboru.....	39
4.2 Průběh dotazníkového šetření.....	39
4.3 Zpracování dat.....	40
5 Výsledky.....	41
5.1 Hodnocení významu volnočasových aktivit.....	41
5.2 Lokomoční pohybové aktivity.....	49

5.3 Účast ve sportech a jiných pohybových aktivitách.....	50
6 Diskuse.....	54
7 Závěry.....	56
Referenční seznam.....	59
Seznam příloh.....	61



# 1 Úvod

Diplomová práce je zaměřena na monitorování účasti žáků 2. stupně základní školy ve sportu a pohybové aktivitě.

Právě v tomto období, kdy děti pomalu dospívají, by se měl u nich vzbudit zájem o sport a pohybové aktivity. Nejdůležitějším aspektem je jejich rodina, ve které vyrůstají. Právě rodina v nich může vypěstovat už od mala kladný vztah ke sportu. Rodina představuje základní stavební kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích jejich nejmenších členů. Pokud rodina tráví víkendy na horách a sport je nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize s pytlíkem chipsů nebo čokolády (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

Na utváření dětského světa se podílí také kamarádi. I když dítě nevyrostá ve sportovní rodině, mohou ho ovlivnit přátelé, se kterými tráví svůj volný čas a kteří ho mohou přivést k vykonávání nějakého sportu. V neposlední řadě mají velký vliv na zájmy dětí učitelé tělesné výchovy. Během hodin tělesné výchovy mohou správným přístupem vzbudit u žáků kladný vztah ke sportu. Každé dítě je jiné, mnoho dětí nemá vrozený dispozice ke sportu a proto se obávají hodin tělesné výchovy. Pokud učitel oceňuje v hodinách jejich snahu a povzbuzuje je, mohou se stát hodiny tělesné výchovy pro tyto děti zábavné. Tímto přístupem může v dětech, které se nikdy pravidelně nevěnovaly žádné pohybové aktivitě vzbudit zájem o ni.

Bohužel na mnoho dětí nemá vliv žádný z uvedených aspektů. Počet dětí, které tráví svůj volný čas sledováním televize, internetu nebo hraním počítačových her je více než dost. S rozvojem informačních technologií se změnil i životní styl dnešní mládeže. Zatímco dříve byli výjimkou lidé, kteří měli mobilní telefony, dnes už má mobilní telefon každý a velké procento z nich tráví svůj čas na sociálních sítích.

Jak už bylo zmíněno, s pohybovou aktivitou úzce souvisí životní styl, ve kterém děti žijí a který se pak promítá do jejich budoucího života. Každý z nás má návyky, které má zažité z prostředí, ve kterém vyrůstá. Je velmi těžké během života tyto návyky změnit a vytvořit si nové. Proto je v této práci zaměřena pozornost mimo jiné také na životní styl. S nedostatkem pohybové aktivity a špatným životním stylem souvisí civilizační onemocnění, které jsou v práci také podrobně rozebrány.

V praktické části bylo cílem zjistit, jakými činnostmi tráví žáci svůj volný čas a jaké sporty či pohybové aktivity pravidelně vykonávají. Výsledky byly zjištěny prostřednictvím standardizovaného dotazníku Compass II. a porovnány s republikovými hodnotami.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Základní pojmy

„Pohybová aktivita je jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo s překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“ (Dobry, 2008, 10).

Většina současných publikací se shoduje v tom, že vzrůstající nadváha nebo dokonce obezita je důsledkem současného životního stylu a že se stává celosvětovým problémem. Je dokonce doloženo, že počet jedinců s nadváhou přesáhl počet osob trpících podvýživou. Dále se ukazuje, že problém nadváhy nebo obezity je problém jak vyspělých tak rozvojových zemí (Bunc, 2008).

Podle Kukačky (2010c) poukazuje zjednodušená definice na životní styl jako vyhraněné typické chování lidí ve společnosti. Životní styl je systémem důležitých činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických pro určitý subjekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.

„Životní styl zahrnuje celistvost norem, hodnot, tělesné, sociální a mentální chování jedince, mění se s jeho věkem pohlavím, kulturním prostředím“ (Rychtecký, 2006, s. 7).

Aktivní životní styl je takový životní styl, ve kterém má podstatné místo také pravidelná pohybová aktivita. Pravidelná aktivita zároveň není chápána pouze biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu (Bunc, 2008).

„Aktivní životní styl je zcela přirozeně spojován s úrovní tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti, kterou lze vyjádřit jako posloupnost kategorií: pohybová aktivita - tělesná zdatnost - zdraví - životní styl“ (Rychtecký, 2006, s. 7).

Kinantropologie – věda o struktuře a funkcích účelově zaměřených pohybových činnostech člověka a jejich rozvoji a kultivaci v definovaných podmínkách prostředí (Dobry, 1992).

„Zdraví – optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody“ (Mužík & Krejčí, 1997, 3).

## 2.2 Pohyb

„Pohyb zrychluje metabolismus. To znamená, že během pohybové aktivity je spáleno více energie a tyto účinky navíc přetrvávají ještě několik hodin po ukončení cvičení. To je důvod, proč lidé, kteří cvičí, mají více životního elánu. Dochází ke zvýšení jejich BM a spotřebování většího množství energie, což v konečném důsledku přispívá k redukci hmotnosti“ (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001, 65).

Množství pohybové činnosti působí na naši náladu a duševní výkon. V dávné minulosti byl pohyb přirozenou součástí každodenní činnosti člověka. Vlivem moderní společnosti a stále se zdokonalujících technologií začíná z našich životů pohyb postupně mizet. Člověk není pobízen, aby vykonával pravidelně pohybovou aktivitu, a tak mnoho lidí neprovádí žádnou pohybovou aktivitu. V konsekvenci toho lidé zpohodlněli a začali se u nás objevovat různé nemoci (Kukačka, 2010b).

### *Proč potřebujeme pohyb?*

Každý špatně uchovávaný stroj s postupem času pokazí. Lidské tělo je strojem velmi dokonalým, ale rovněž složitým. Z tohoto důvodu je nutné pravidelně vykonávat pohyb, který napomáhá k jeho údržbě. Pohybová aktivita napomáhá k vývoji organismu, uchovává tělo ve správné fyzické kondici, kladně působí na osobnost, zlepšuje výkonnost tělesnou i duševní, usnadňuje uvolňování napětí, podílí se na udržování duševní rovnováhy, je radostnou zkušeností, možností pro hru. K tomu, aby mohl člověk vykonávat pohyb, má příležitosti hodně. Každý může provádět pohybové činnosti sám a takřka v jakémkoliv prostoru. Je podstatné, aby trávení volného času bylo užitečné. Všechny nepatřičně využitý čas lze pokládat za vlastní ztrátu a navíc může vést k nevhodným aktivitám (Krejčí & Bäumelová, 2001).

## 2.3 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita je jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo s překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“ (Dobry, 2008, 10).

### *Dobrý (2008) dělí pohybové aktivity:*

Pohybové aktivity nestrukturované, které u nás bývají často nazývané habituální. Tyto aktivity primárně slouží k plnění úkolů denního režimu jako například práce doma, na zahradě, pochůzky při nákupu, cesta do zaměstnání, chůze po schodech atd.. K provozování těchto aktivit nepotřebujeme žádné speciální vybavení, nevyžadují ani zvláštní prostor, zařízení nebo oblečení.

Cílem pohybových aktivit strukturovaných je udržovat nebo zlepšovat tělesnou zdatnost i výkon v konkrétní sportovní pohybové aktivitě. Pro tyto aktivity si lidé vyčleňují určitou denní dobu. Jsou většinou organizované, plánované, časově a prostorově vymezené a popsitelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence, mají obvykle svá pravidla, jejich provádění vyžaduje specifické prostory nebo zařízení, náčiní a oblečení.

### *Pohybová aktivita ve škole:*

„Podle průzkumu rozvíjí školní tělocvik vztah ke sportu častěji u chlapců (zvláště pokud se zaměřuje na míčové hry nebo soutěže). Děvčata však příliš nemotivuje, některé od sportování dokonce odrazuje. Častým důvodem k vynechávání hodin tělesné výchovy bývá také diskriminace až šikana obézních dětí ze strany spolužáků, strach z posměchu a bohužel také někdy necitlivý přístup vyučujícího. Nedostatek respektu a tolerance pro odlišnosti jedinců, vztah ke kultuře pohybu, ale také pohybové výkony, zdravotní handicap, obezita, pohlaví, věk, rasa a ekonomický status mohou způsobit vyloučení ze skupiny a společenskou izolaci, která vede především u dítěte k významnému stresu. Je nutný citlivý přístup k jednotlivým žákům podle jejich tělesné zdatnosti, umožňující každému dítěti těšit se z pohybu a získat sebevědomí bez ohledu na úroveň svých pohybových dovedností nebo talentu“ (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011, 72).

### *Mimoškolní aktivity*

„Mezi tělesnou výchovou a mimoškolní či školní činností po vyučování se prohlubuje propast. Sportovní činnosti ve volném čase se věnuje čím dál tím méně dětí. Pohybová aktivita dítěte odráží pohybovou aktivitu rodičů. Dítě nepochybuje o rodičích a tak ani o tom, jakých vzorů se mu dostává. Proto provádění pohybové aktivity dětí je vedle dědičných daností podmíněno a ovlivněno především pohybovou aktivitou rodičů“ (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011, 73).

### **2.3.1 Klasifikace pohybové aktivity**

Měkota a Cuberek (2007) rozdělují pohybovou aktivitu na parciální a globální. Tyto aktivity mohou být prováděné buď ve volném čase, nebo pod vedením nějaké osoby. Pokud jsou prováděné ve volném čase, jsou nazývány jako volnočasové. Aktivity, které jsou prováděné pod vedením nějaké osoby, například trenéra nebo učitele tělesné výchovy jsou pojmenované jako organizované. Globální pohybové aktivity zahrnují všechny aktivity, při kterých je prováděn pohyb. Jsou vykonávány po delší dobu, a tak jsou závislé na ročních obdobích. Parciální pohybová aktivita označuje konkrétní pohybovou aktivitu. Společným znakem těchto aktivit je více pohybových aktů, které jsou zaměřené na splnění určitého cíle.

### **2.3.2 Význam pohybové aktivity**

Je zdokumentováno, že lidé, kteří cvičí trvale a často, jsou celkově zdravější. Ti, kdo jsou štíhlí, ale necvičí, zůstávají náchylní ke zvýšené hladině cholesterolu, cukru v krvi a c-reaktivního proteinu (látka považovaná za rizikový faktor u srdečních onemocnění), čili kratšímu a méně kvalitnímu životu (Bee, 2008).

Způsob života, který je charakteristický nedostatkem pravidelné pohybové činnosti, označujeme jako hypokinetický způsob života. Společně s rizikovými faktory, které na člověka v průběhu života působí, mohou vést k celé řadě zdravotních komplikací (Slepičková, 2005).

Pohyb a pohybová aktivita na nás pozitivně působí i z hlediska psychosociálního. Při pohybových aktivitách se nám jako důsledek vyplavování endorfinů zlepšuje nálada. Dáváme průchod našim emocím a dochází k odbourávání stresu. V případě, že v nějaké pohybové aktivitě vynikáme nebo podáváme dobré výsledky, má to pozitivní vliv na naši sebedůvěru a sebeúctu (Rychtecký, 2006).

## 2.4 Pohybová aktivita jako prevence civilizačních onemocnění

Současné dětské lékařství se v poslední době velmi živě zajímá o to, jak zastavit, stoupající trend nadváhy a obezity u dětí. Hlavní roli v tomto snažení hraje nesporně prevence. V plné míře totiž platí, že o co obtížnější je léčba dětské obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku. Za svůj životní styl a životní styl svých dětí sice odpovídá v první řadě jedinec, ale boj proti obezitě nemůže být jen bojem jednotlivců. Do boje je nutné zapojit celou společnost ve smyslu spolupráce všech zúčastněných stran nejen na celostátní, regionální a místní úrovni, ale i globální úrovni včetně potravinářských firem, které by měly dodržovat etický kodex v reklamě mířené na děti, uvádět přehledně informace pro spotřebitele, podporovat edukativní a preventivní programy v rámci strategie společenské odpovědnosti firmy a upravovat receptury ke snižování množství surovin podporujících vznik obezity. Firmy, které cítí celospolečenskou odpovědnost, se v České republice sdružují ve Fóru dne boje proti dětské obezitě. Jen dobře informovaný jedinec má šanci na odpovídající změnu životního stylu.

Holým faktem nicméně zůstává, že prakticky na žádné společenské úrovni se v současnosti stále nedaří ke konkrétnímu klientovi donést tuto banální rovnici: energetický příjem = energetický výdej.

Na prvním místě si musíme uvědomit, že právě zdánlivě jednoduché změny a režimová opatření dokážou zastavit nebo přibrzdit negativní trend nárůstu počtu dětí s obezitou (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

### ➤ Kardiovaskulární onemocnění

Je pravděpodobné, že každý kdo se zabývá běžnou pravidelnou pohybovou aktivitou, si zvyšuje naději na vyvarování se kardiovaskulárním potížím. Nejlepší prevencí vůči nebezpečí onemocnění srdce je pravidelně prováděná rychlá chůze nebo běh a posilování s činkami. Studie prováděná na Harvardské univerzitě poukázala na fakt, že vydatnost pohybu je klíčový činitel ochrany kardiovaskulárního systému. Každý, kdo prováděl rychlé sporty, byl proti onemocnění srdce chráněn 18x více než ten, kdo se provozoval aktivity pomalé. Zkoumání u mužů ukázalo, že posilování alespoň půl hodiny týdně snížilo riziko onemocnění kardiovaskulární chorobou třicetkrát ve srovnání s muži, kteří s činkami neposilovali. Podle lékařů díky posilování klesá krevní tlak a podíl tuku v tkáních (Kukačka, 2010b).

### ➤ Cukrovka II. Typu

Když se v minulosti člověk od svého lékaře dozvěděl, že má cukrovku, bylo to v jistém smyslu něco jako rozsudek doživotního vězení. Tato nemoc ho pak provázela až do konce

života a způsobila mu mnoho nepříjemností a strádání. Dnes se již mnozí nemocní mohou zbavit i cukrovky. V důsledku změny životního stylu se hladina jejich krevního cukru normalizuje a mnozí jsou dokonce schopni si přestat píchat inzulinové injekce (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

Toto onemocnění souvisí se životním stylem, který je typický nedostatkem pohybové činnosti a zároveň neúměrným příjmem energie potravou. Pravidelně prováděná pohybová aktivita přináší kladný účinek na organismus zasažený cukrovkou získanou v dospělosti. (Kukačka, 2010b).

#### ➤ Obezita

Obezita je nemoc, která aktivuje další nemoci. Obezita nebolí, zhoršuje však kvalitu a zkracuje délku života. Obezita se většinou rozvíjí postupně, začíná v dětství a často přechází do dospělosti. Příčinou obezity je nadměrné hromadění tukové tkáně, která je energetickou rezervou organismu. energii získává organismus z výživy a využívá ji včetně všech dalších výživových látek k zajištění života, v dětství hlavně k růstu a vývoji jednotlivých orgánů a jejich funkcí. Vyšší příjem energie, než který organismus potřebuje, vede k nerovnováze a odráží se jejím ukládáním do tukové tkáně. V období nedostatku potravy, tudíž i energie, se tato uvolňuje z tukových zásob organismu a pomáhá tak zajišťovat přežití (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

*Osm základních pravidel prevence obezity:*

- Pravidelné pokrmy 5-6x denně s pestrou skladbou.
- Ke každému jídlu alespoň jedna porce ovoce nebo zeleniny.
- Vždy snídat.
- Jíst u stolu, ne u televize a počítače.
- Pochutiny a sladkosti max. 1x týdně.
- Preference neslazených tekutin.
- Pohybová aktivita 3x týdně 30 minut do zpotení, 4 km chůze denně.
- 7-8 hodin nerušeného spánku.

(Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011)

➤ Vysoký krevní tlak (hypertenze)

Několik rozsáhlých vědeckých studií prokázalo, že jednoduché změny stravování a životního stylu dokážou zvrátit většinu případů esenciální hypertenze v průběhu několika týdnů i bez používání léků (Diehl, Ludingtonová, & Pribiš, 2001).

Na krevní tlak mají vliv pohybové aktivity a sportovní činnosti. Flexibilní pohybové aktivity například rychlá chůze, běhání, plavání nebo jízda na kole, jsou vhodnými aktivitami při vysokém krevním tlaku. Pacienti s vysokým krevním tlakem by měli radit se svým lékařem, jaké pohybové činnosti jsou pro ně přiměřené, tak aby nedošlo k přetížení organismu. Zkoumání potvrdilo kladný účinek vytrvalostního tréninku dlouhodobějšího charakteru na pokles krevního tlaku systolického a diastolického (Kukačka, 2010b).

➤ Rakovina

Může se to zdát neuvěřitelné, ale většinu nejčastěji se vyskytujících druhů nádorových onemocnění si lidé způsobují sami. Obvyklou příčinou je trvalé působení negativních vlivů životního prostředí. To, co jíme či pijeme, kde žijeme a pracujeme, co dýcháme, rozhoduje o tom, zda se i my nestaneme další obětí.

Asi v 90 procentech případů by bylo možné rakovině plic, rtů, dutiny ústní, jazyka, hrtanu a jícnu předejít, kdyby lidé přestali kouřit. Také například nádory močového měchýře jsou z 50 procent způsobeny užíváním tabáku. Za nejčastěji se vyskytující rakovinou plic jsou na druhém a třetím místě nádory prostaty a tlustého střeva. U žen pak převládají nádory prsu, tlustého střeva, dělohy a vaječníků. Rozsáhlé studie potvrdily, že minimálně 50 procent těchto nádorových onemocnění je způsobenou nadměrně bohatou výživou a zvláště pak přílišným množstvím tuků ve stravě.

Pouze čtyři faktory životního stylu – nekuřáctví, abstinence, strava bohatá na vlákninu a chudá na tuky – však mohou pomoci v prevenci až 75 procent nádorových onemocnění, která trápí dnešní rozvinutou společnost (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

### **2.4.1 Typy civilizačních onemocnění**

#### *1) Kardiovaskulární onemocnění*

Každoročně zemře na srdeční infarkt tisíce lidí, aniž by to ve společnosti vyvolalo nějaký mimořádný zájem. A přitom největšího „zabijáka“ všech dob můžeme najít na našem jídelním stole. Největšími viníky jsou nadměrné množství tuků a cholesterolu. Ty způsobují tvrdnutí a



ucpávání důležitých tepen, které zásobují srdeční sval kyslíkem. Tomuto procesu se říká ateroskleróza. Neexistují vlastně žádné varovné signály až do doby, kdy jsou již srdeční tepny téměř úplně ucpané. Někteří lidé sice začnou při námaze pociťovat bolest na prsou, ovšem mnohdy je prvním znamením toho, že něco není v pořádku, teprve srdeční infarkt.

Nejvýznamnějšími rizikovými faktory srdečního infarktu jsou – vysoká hladina cholesterolu v krvi, u kuřáků je desetkrát vyšší pravděpodobnost výskytu než u nekuřáků, vysoký krevní tlak, obezita, sedavý způsob života, stres (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

## *2) Cukrovka II. typu*

Diabetes II. typu je označován jako diabetes dospělých. Tato nemoc má v České republice podle odborníků až epidemický výskyt. Častěji se vyskytuje ve středním a vyšším věku a u lidí s nadváhou. Na rozdíl od I. typu lze v krvi nemocných zjistit dostatečné množství inzulínu. Buňky ale trpí sníženou citlivostí na inzulín, který tak nemůže zabezpečit dostatečný přesun glukózy do buněk.

Významným rizikovým faktorem je podle vědeckých studií tuk – přijímaný stravou, nebo již přítomný v těle. Není divu, že v těch oblastech světa, kde mají lidé nízký příjem tuku a obezita je čímsi neobvyklým, je cukrovka považována spíše za vzácné onemocnění. V naprosté většině případů u tohoto typu cukrovky nejde o to, že by pankreas nebyl schopen produkovat dost inzulínu, jako spíše o sníženou citlivost buněk na něj. Zdá se, že rezistence buněk na inzulín je přímo závislá na množství tuku ve stravě a nadváze pacienta (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

## *3) Vysoký krevní tlak (hypertenze)*

Hypertenze neboli vysoký krevní tlak znamená, že byl naměřen opakovaně systolický krevní tlak (vyjadřuje jej vždy to větší číslo) v hodnotě vyšší než 140 mm Hg nebo diastolický krevní tlak (menší číslo) vyšší než 90 mm Hg. I když toto onemocnění neprojevuje žádnými zjevnými příznaky (proto se také někdy nazývá tichou nemocí), způsobuje závažné změny na tepnách a tepénkách. Prvním zjevným příznakem hypertenze je mnohdy teprve mrtvice nebo srdeční infarkt. Ke vzniku hypertenze mohou přispívat následující faktory: vysoký příjem soli, obezita, aterosklerotické pláty, estrogen a alkohol (Diehl, Ludingtonová, & Pribiš, 2001).

## *4) Osteoporóza*

Osteoporóza je nemoc charakterizovaná úbytkem kostní hmoty, což je spojeno s narušením architektury kosti a se zvýšeným rizikem zlomenin. Původně pevné kosti se stávají

tenké a fragilní, řídké až měkké. Touto nemocí je u nás postiženo téměř milion lidí. Osteoporóza neboli řídnutí kostí nemá zpočátku žádné zjevné příznaky a postižení se o ní většinou dozvedí až ve chvíli, kdy se některá kost zlomí. V rané fázi je lékař schopen určit diagnózu na základě speciálního vyšetření osteodenzitometrem, přístrojem, který měří kostní denzitu (hustotu). O osteoporóze mluvíme tehdy, je-li zjištěný úbytek kostní hmoty větší než čtvrtinový.

Mezi rizikové faktory osteoporózy se řadí sedavý způsob života, strava s vysokým podílem bílkovin, nízká hladina hormonu estrogenu, předčasná menopauza, dlouhodobé užívání kortikosteroidních hormonů a konzumace alkoholu a kofeinu. Snížením příjmu bílkovin a pravidelným tělesným cvičením je možné zvítězit i nad touto nemocí (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

#### **2.4.2 Nadváha a obezita**

Podle Fořta (2001) nepatří mírná nadváha mezi významné faktory, způsobující předčasná úmrtí. Dokud není nadváha na hranici obezity a netrvá mnoho let, stále je šance zabránit její další eskalaci.

*Nadváhu považuje za důsledek:*

- dlouhodobého neúměrného příjmu energie (přejídání) z jakýchkoliv příčin, z nichž jednou z nejdůležitějších je snadná dostupnost potravy;
- nepatřičné skladby stravy;
- spojení obojího, obzvláště v tzv. „kritických“ životních obdobích, jimiž jsou: těhotenství a období po ukončení kojení, umělá dětská výživa, nevhodné výživové zvyklosti založené v dětství a přetrvávající nebo se vyvíjející v období puberty, změna výživových zvyklostí (částečně) vynucená okolnostmi v pokročilém věku;
- dědičných předpokladů: dětem obézních matek (nebo obou rodičů) hrozí mnohem vyšší nebezpečí vývoje obezity, případně vzniku cukrovky; možnost rozvoje nadváhy tkví v genetické poruše, zapříčiněné změnou funkce genů „ob“;
- chronických degenerativních anebo metabolických či hormonálních onemocnění, jakou jsou: poruchy činnosti štítné žlázy, dlouhodobé působení ženských hormonů (antikoncepce nebo přechod);
- nedostatku pohybu v kombinaci s nesprávným životním stylem: obvykle se uvádí, že převaha osob trpících nadváhou se ke svému stavu „dopracovala“ kombinací

přejídání nebo jen špatného rozložení příjmu stravy v průběhu dne a nedostatku pohybu;

- depresí - jejich příčiny jsou velice různorodé, důležité jsou obzvláště opakované neúspěšné pokusy o snížení nadváhy nebo o dosažení mediálně reprezentovaného ideálu „štíhlosti“ (existuje souvislost s oběma extrémami, jak s bulimií, tak s anorexií).

Nikdy se nejedná o důsledek působení jediného faktoru, vždy jde o souhru několika najednou (Fořt, 2001).

„Podkladem nadváhy je přirozená tendence organismu vytvářet v tukové tkáni energetickou rezervu. Při obezitě tato rezerva stoupne nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví. A právě definice „obvyklé úrovně“ přináší nejvíce sporů. U dospělých panuje všeobecná shoda, že za obezitu považujeme stav, kdy je Body Mass Index (BMI, vypočtený jako tělesná hmotnost dělená druhou mocninou tělesné výšky) vyšší než 30 jednotek. O nadváze pak hovoříme od 25 jednotek. BMI nad 30 jednotek je spojen se zvýšenými zdravotními riziky. Vyšší riziko výskytu cukrovky druhého typu je již při hodnotě BMI 28 jednotek. Nicméně u dětí tato kritéria nemůžeme použít, poněvadž poměr hmotnosti a výšky, a tedy i BMI, se během celého dětství a dospívání mění“ (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011, 12).

#### Klasifikace tělesné hmotnosti podle Body Mass Index (BMI)

<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>X</b>	<b>Hodnocení hmotnosti</b>
< 18,5		podváha
18,5 -24,99		norma
25 - 29,99		nadváha
30 - 34,99		obezita prvního stupně
35 - 39,99		obezita druhého stupně
> 40		obezita třetího stupně

Zdroj: Hendl, J., Dobrý, L.: *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum, 2011. s. 165.

### **2.4.3 Vliv pohybové aktivity na obezitu**

Tělesná cvičení a fyzická aktivita jsou nejlepší prevencí před nadváhou či obezitou. Pravidelným prováděním pohybových činností a zároveň respektováním pravidel přiměřené stravy dochází k zachování ideální tělesné hmotnosti. Při redukci tělesné hmotnosti je důležité, aby se organismus zbavoval nadměrné tukové tkáně, a ne svalů (tedy bílkovin). Je důležité, aby do redukčního plánu bylo zařazeno také cvičení, jinak by došlo kromě úbytku tuku také k úbytku svalové hmoty (Kukačka, 2010d).

#### *Pohybová aktivita v prevenci dětské obezity:*

Pohybová aktivita je klíčovým hráčem v prevenci dětské obezity, a to jak ve smyslu běžného pohybu, tak pravidelné sportovní činnosti. Pojem pohybová aktivita lze chápat různě. Například jako lidské chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, při které zapojujeme svalstvo. Podílí se na celkovém energetickém výdeji zhruba 20-40%. Nejdůležitější přínos pohybu je ve zvýšení tělesné zdatnosti dětí na úroveň, která by byla dostatečnou prevencí nejen rozvoje obezity, ale také ostatních civilizačních chorob. Z dlouhodobého hlediska je výhodné zvýšit pohybovou aktivitu alespoň mírně, a to zvláště u dětí, které ji nemají žádnou nebo jen malou.

Správná pohybová aktivita zaměstnává rovnoměrně všechny svalové skupiny a přispívá k harmonickému vývinu dítěte. Děti, které pravidelně cvičí, mají lépe vyvinuté svalstvo a podstatně méně odchylek ve správném držení těla. Cvičící dítě má zvýšený pocit sebedůvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy každodenního života a má lepší náladu. Tyto děti bývají úspěšnější ve škole, a pak i v dospělosti. Často dosahují vyššího vzdělání a získávají lépe placená místa (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

### **2.4.4 Zásady při zatěžování mladého organismu**

- Vždy je třeba vycházet z limitu dětských možností – přizpůsobit náradí, náčiní, pravidla, prostor a čas.
- Rozvíjet spíše široký záběr pohybových zkušeností, sportovních činností a pohybovou tvořivost.
- Volit cvičení krátká, jednoduchá a zábavná, protože zejména u žáků mladšího školního věku rychle klesá pozornost a soustředění.

- V praktickém nácviku jasně a srozumitelně vysvětlit požadavek (nepoužívat odborné výrazy, zdůraznit klíčové momenty v nácviku); nejdříve nacvičovat pohyby velké a jednoduché, později přidávat složité a více diferencované pohyby, více užívat názorné ukázky.
- Poskytnutí dostatečného času k nácviku dané pohybové aktivity, u mladších dětí využívat a preferovat prvky her.
- V nácviku nových dovedností zachovat trpělivost, opravovat chyby, dávat naději na úspěch, ale očekávat jen reálné cíle.
- vést děti k reálným cílům, naučit je hodnotit vlastní pohyb a vlastní výkonnost a vlastní možnosti.
- Pro soutěže vždy sestavovat vyrovnané skupiny.

(Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011, 86)

### **2.4.5 Vhodné pohybové aktivity**

Z pohybových aktivit jsou vzhledem k riziku poškození nosných kloubů dolních končetin přetížením vhodné především aktivity s odlehčením těžiště. Nejlepší výsledky mají aerobní aktivity. Mezi ně patří činnosti, které zvýší dechovou a tepovou frekvenci a tím je tělo dostatečně zásobeno kyslíkem a odčerpává energii z tuků.

K udržení tepové frekvence v tomto pásmu je určené cvičení mírné až střední intenzity. Nejčastěji se doporučují: chůze, plavání a cvičení ve vodě, cyklistika, tanec, modifikovaný aerobik, kondiční tělocvik, běh na lyžích, bruslení a v posledních letech velmi oblíbená chůze s holemi tzv. nordic walking. Následně lze pak zařadit i míčové hry, stolní tenis, badminton, tenis, squash a další. Každé dítě je osobností a při výběru pohybové aktivity je nutné respektovat jeho pohybové danosti, zdravotní stav a dosavadní množství pohybu. Navyšování sportovních aktivit by mělo probíhat postupně, pozvolně a nenásilně (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

- Chůze

Pro člověka je tím nejpřirozenějším pohybem, který vždy vykonával, vykonává a rozhodně by ještě pár tisíciletí vykonávat měl. Důležitá je kvalitní obuv pevnější kolem kotníku s měkkou podrážkou, tlumící nárazy. Vhodné prostředí je nejlépe v přírodě na čerstvém vzduchu, po měkčím povrchu. Doporučeno je alespoň 30 minut chůze denně, což odpovídá 10 000 kroků.

➤ Nordic walking

Je to poměrně nová a v poslední době stále více oblíbená chůze s holemi. Oproti běžné chůzi je výrazně vyšší energetický výdej přibližně o 25-35%. Zapojují se navíc svalové skupiny, které při chůzi bez hůlek zůstávají pasivní.

➤ Plavání a aquagymnastika

Tyto pohybové aktivity jsou výhodné z řady hledisek. Střídá pravidelné svalové napětí s relaxací, čímž působí pozitivně nejen na pohybový aparát, ale také na srdce, cévy a dýchací soustavu. Největší výhodou je, že odlehčuje nosným kloubům a využívá cvičení proti odporu vody. Při správně zvolené intenzitě je náročné na výdej energie.

➤ Cyklistika

Pro děti je velmi atraktivním a dostupným sportem. Po chůzi je druhým nejpřirozenějším pohybem. Odlehčuje dostatečně klouby a šlachy dolních končetin. Může však přetěžovat svaly podél páteře, a proto je vhodné upravit polohu sedla a řídítek tak, aby dítě sedělo ve vzpřímené poloze.

➤ Bruslení

Bruslení na ledě nebo na kolečkových bruslích je dostatečně zábavné, energeticky náročné a šetrné ke kloubům dolních končetin. Při rychlé jízdě je možno spálit zhruba stejné množství energie jako při běhu, ale bez zatížení nosných kloubů.

➤ Lyžování

Sjezdové lyžování vyžaduje dobrou schopnost koordinace a rychlé reakce, vede spíše k posilování velkých svalových skupin, především svalů dolních končetin a hýždí. Pro pozitivní ovlivnění energetického výdeje a i menší zatížení kloubů upřednostňujeme běh nebo chůzi na lyžích.

➤ Tanec

Děti jsou pro tuto činnost dobře motivovány a tanec je pro ně atraktivní, zvláště v kolektivu. Výhodou je energetická náročnost a malá úrazovost. Tanec přispívá ke koordinovanému pohybovému projevu v souladu s hudbou a s jejím rytmem. Tato forma pohybové aktivity je obzvláště vhodná pro dívky.

➤ Zumba

V poslední době, především mezi dívkami, velmi oblíbená aktivita. Atraktivním způsobem kombinuje prvky především latinskoamerických tanců s prvky aerobního cvičení. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla.

➤ Stolní tenis, badminton, tenis, squash

Předností je vysoká motivace, zájem o tyto hry a nízká úrazovost. Stolní tenis dostatečně šetří kloubní aparát. Tenis a squash vzhledem k prudší akceleraci a náhlému zpomalování těla vyžaduje lepší vstupní zdatnost. Výhodou squashe je vysoká energetická náročnost, ale hrozí zde větší riziko úrazu, je méně dostupný a finančně náročný. Stolní tenis je dostupnější, avšak energeticky tak náročný není.

➤ Kopaná

U nás je nejvíce oblíbenou a využívanou hrou, především mezi chlapci. Výhodou je střídání všech pohybových dovedností. Pohyb stimuluje nejen jako celek, ale i její jednotlivé složky: kop, chytání míče, běh za ním a nakonec i orientace v prostoru. Fotbal je projevem dětské spontánní aktivity, kterou je možné provádět snadno ve volném čase, je dobře dostupný a finančně nenáročný.

➤ Házená, basketbal, volejbal

Tyto hry se často stávají náplní léčby i prevence u oslabených a nemocných jedinců. Jejich výhodou je samozřejmě motivace a soutěživost. Dochází k zapojení všech základních pohybových vazeb. Zde se navíc zapojuje i využití druhého základního pohybového vzorce – úchopu.

➤ Atletika

Je považována za královnu sportů a má ve svých disciplínách všechny základní pohybové vzorce. Patří do ní běh, chůze, skok, vrh a hod. Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru jednotlivých disciplín. Atletika podporuje všestranný rozvoj a současně nabízí široké spektrum pro sportovní využití.

(Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011)

## 2.5 Životní styl

Dítě je zrcadlem životního stylu rodiny. Předpokladem zdravého jídelního i pohybového režimu je zdravý jídelní a pohybový režim rodičů a v konečném důsledku celé rodiny (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011).

Životní styl je vymezené osobité chování, kterým se projevují lidé ve společnosti. Jde o uspořádání podstatných aktivit a vztahů, životních vyjádření a zvyklostí charakteristických pro jednotlivce.

Z individuálního pohledu jde o životní styl každého jedince. Z pohledu celospolečenského (sociální skupiny) lze vysledovat určité hromadné znaky životního stylu u části obyvatelstva. Z hlediska jedince je to souhrn aktivit, které provádíme v běžném životě. Jedná se o řízení domácnosti, kam řadíme úklid a další činnosti, rodinný život, vzdělávání, prožívání volného času a účast na společenském životě (Kukačka, 2010c).

*Doporučení ke správnému životnímu stylu:*

„Ve výuce životního stylu je především třeba se zaměřit na kojení, na pravidelné pokrmy pětkrát denně s pestrou stravou. Vždy snídat. Nejíst nikdy u televize. Co nejvíce omezit přílohy jídel a naopak navýšit oblohu. Neučít se za každou cenu dojídat celé porce. Pít jen nesladké tekutiny. Pochutiny sekundárně zpracované potraviny jíst jen o víkendu. Denně pohybová aktivita nejméně 30 minut do zpotení. Chodit do všech schodů pěšky. Obrazovkám se věnovat maximálně 2 hodiny denně z volného času a spát minimálně 7-8 hodin nepřerušovaného spánku“ (Marinov, Barčáková, Nesrstová & Pastucha, 2011, 86-87).

### **2.5.1 Aktivní životní styl**

Pojem aktivní životní styl není podle Valjenta (2008) ve vědecké literatuře dostatečně vysvětlen a dostatečně podrobně prozkoumán. Většinou je tento termín považován jako synonymum k pojmu zdravý životní styl, resp. životní styl spojen s pohybovou aktivitou.

Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou života (Duffková, 2007).

*Přínosy aktivního životního stylu podle Valjenta (2008):*

- Nárůst kardio-respirační kondice, zkvalitnění svalové síly, vytrvalosti;
- pokles krevního tlaku;
- pokles inzulínové resistance, pokles a zdokonalení lipidového spektra;
- zkvalitnění obranyschopnosti vůči infekcím;
- předcházení úbytku svalové hmoty a úbytku kostní hmoty ve vyšším věku;



- zdokonalení držení těla, zachování „svalového korzetu“, předcházení degenerativního postižení vaziva a kloubů;
- nárůst množství červených krvinek, zlepšení anemie;
- předcházení pádů a důležité zlepšení soběstačnosti ve vyšším věku;
- vylepšení nálady a sebedůvěry, zdokonalení psychické formy i imunity, kvalitnější osvojení sociálních rolí.

*Slepičková (2005) vidí ještě tyto přínosy:*

- snižující působení stresu
- zlepšení vzhledu
- způsobení přirozené únavy a uklidnění

Podle Valenta (2008) je možno rozdělit složky aktivního životního stylu do dvou vzájemně se ovlivňujících a prolínajících okruhů, jedná se o složky biologické a psychosociální.

### 1) *Biologické*

#### a) Pohybová činnost

Patří mezi nejvýznamnější činnosti. Pohybová činnost napomáhá k dosažení a následně k zachování zdraví. Každý člověk by měl pohybovou aktivitu v jakékoliv formě zařadit do svého denního režimu. Nezáleží, jestli danou pohybovou činnost provádí ve sportovní hale, doma či v přírodě.

Je důležité vybírat si vhodné pohybové aktivity vytrvalostního charakteru. Tyto aktivity je dobré doplnit různými posilovacími, protahovacími cvičeními nebo různými kolektivní sporty jako například tenis, fotbal, volejbal a dalšími. Za nejzdravější sporty jsou považovány běh na lyžích, plavání, běhání, jízda na kole a chůze.

#### b) Zdravá výživa

Zdravá výživa má důležité místo v životním stylu každého jedince. Populace České republiky se vyznačuje tím, že jí víc než je zdrávo a příliš často. Zvláště výrazná je vyšší spotřeba cukru, tuků, soli; nadbytečný je i přísun energie (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

Podle Coopera (1986) je podstatou vyváženost všech živin. Nemusí se zcela vyčlenit oblíbená jídla, ale musí se redukovat jejich energetické hodnoty.

*Základní principy, které umožní dosáhnout zdravé rovnováhy ve výživě podle Coopera:*

- respektování vyváženosti mezi základními druhy živin v podílu 50 % (polysacharidy) – 20 % (bílkoviny) – 30 % (tuky);
- respektování zásady poměru energetického příjmu tří hlavních jídel – 25 % (snídaně) – 50 % (oběd) – 25 % (večeře);
- vykonání svého aerobního tréninku k večeru, před večeří;
- hlídat si velice nízký energetický příjem;
- obávat se obezity;
- umět si vypočítat svou ideální váhu;
- při výskytu nadváhy změnit režim stravování, který usnadní snížit váhu bez tzv. „houpačkového efektu“.

Jeho zákonitosti vyvážené výživy lze však ještě obohatit několika zásadními skutečnostmi:

- považovat snídani za pravidelné a uspokojivě vydatné jídlo;
- udržovat stabilitu mezi kalorickým příjmem a energetickým
- redukovat celkový příjem tuků, preferovat tuky rostlinné před živočišnými, spotřebovávat dostatečné množství zeleniny a ovoce, přidat do jídelníčku ryby, upřednostňovat celozrnné výrobky a redukovat solení;
- konzumovat potraviny bohaté na vlákninu;
- dodržovat také pitný režim; denně vypít 2 – 3 litrů vhodných a zdravotně neškodlivých tekutin;
- nevyřazovat z jídelníčku nízkotučné mléčné výrobky;
- pravidelně konzumovat potraviny bohaté na vápník;
- přemýšlet nad vegetariánskými zásadami výživy;
- při neuspokojivém příjmu základních živin eventuelně konzumovat potravinové doplňky nutné k nárůstu příjmu těchto živin (vitamíny, minerály).

### c) Rizikové faktory

Za rizikové faktory jsou považovány škodlivé a nežádoucí látky pro lidský organismus. Mezi tyto látky patří alkohol, nikotin a drogy. Všechny tyto látky negativně působí na organismus člověka, například kouření má špatný vliv na dýchací soustavu. Existují však výjimky, kdy může mít marihuana výjimečné léčivé účinky. Pokud člověk pije víno či pivo v přiměřeném množství, lidskému organismu to neškodí (Valjent, 2008).

V dnešním uspěchaném světě jsou lidé mnohdy vystaveni velkému tlaku, stresu, bolesti či zklamání. Ve své bezradnosti jsou pak nezdědkou ochotni dát v sázku svoje zdraví či život, a to jen proto, aby prožili alespoň nechvilu úlevy. Drogy nejsou jen problém mladých anebo těch, co žijí na okraji společnosti. Možná bychom byli překvapení, kdybychom věděli, kolik slušných lidí utápí v alkoholu své omyly a životní zklamání (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

## 2) Psychosociální

### d) Duševní rovnováha

Pokud člověk pravidelně provádí pohybovou aktivitu, dostává se do psychické pohody, eliminuje stres a tím je spokojenější a veselejší. Pokud toto období trvá déle, zvyšuje si i vlastní sebevědomí a dokáže se lépe vypořádat s každodenními problémy. Velmi důležitý je spánek, kdy by měl člověk v průměru spát 7 – 8 hodin denně. Tento počet je ideální, není zdraví ani nadměrný spánek ani nedostatečný spánek. Každý člověk by si měl umět přes den odpočinout. Odpočinek může být pro někoho formou relaxace a pro jiného zase provozováním nějaké pohybové aktivity. Záleží na každém, jak se nejlépe dokáže odreagovat. Je velmi významnou složkou aktivního životního stylu (Valjent, 2008).

### e) Sociální prostředí

Jestli člověk žije aktivním životním stylem, je z velké části ovlivněno jeho rodinným prostředím, výchovou, společenskou skupinou a názory přátel. Nemenší vliv pak má i životní úroveň v závislosti na ekonomických podmínkách. Na druhé straně je možno konstatovat, že i člověk zcela finančně nezabezpečený si vždy může vybrat z některých pohybových aktivit. Na základě svých priorit si pak nachází novou společenskou skupinu (Valjent, 2008).

### f) Osvětová, kulturní, vzdělávací a ideová činnost

Každý člověk si může svobodně vybrat, jakými pohybovými aktivitami chce trávit svůj volný čas. Mnoho lidí se dostane k některé pohybové aktivitě na doporučení svých přátel, rodiny nebo třeba partnera. Velký vliv může mít také škola nebo sdělovací prostředky. V dnešní době jsou formovány pohybové programy, které se snaží vzbudit zájem u populace. Mnoho z nich jen napovídá, jak velké množství pohybu je důležité pro zdravý způsob života. Především přenechávají výběr pohybových aktivit na rozhodnutí každého jedince. U nás se řadí k takovým programům např. Kondiční program a test pro každého 12 x 12 nebo Sám sobě soupeřem (Valjent, 2008).

#### g) Vědecký a technologický pokrok

Má velice pozitivní účinky na aktivní životní styl. Přínosem je vývoj zdravějších a bezpečnějších věcí pro všechny oblasti lidského života. Samotnou kapitolou je masové rozšíření osobních počítačů ve společnosti. Jejich kladný význam spočívá zejména v rychlosti výměny myšlenek a vědomostí. Na druhou stranu přináší i řadu problémů, kam můžeme zařadit především nadměrný čas strávený u počítače na úkor často smysluplnější činnosti (Valjent, 2008).

#### h) Preventivní zdravotní péče

Je velice důležitým faktorem pro zabezpečení aktivního životního stylu. Každý člověk si musí hlídat sám hmotnost těla a s pomocí BMI indexu si ji vědomě regulovat. Měl by využívat možnosti našeho zdravotního systému a chodit na preventivní zdravotní prohlídku jednou za dva roky. Aktivní lidé si pro své zdraví preventivně upravují i pracovní prostředí. Například zdravotně orientované sezení u počítače má velký užitek. Je možné sedět na velkém overballu, využít i opěrky pro předloktí, podložky pod zápěstí pro myš a klávesnici počítače.

Při duševní práci střídat polohy těla. Donutit se každou hodinu projít po místnosti, protáhnout se, zacvičit si alespoň 5 min. Každých 15 min zahýbat pomalu a plynule hlavou, rameny, zápěstím i prsty. Nelze přehlížet ani tak důležitou fázi každého dne – spánek. Pro dobrý spánek je důležité koupit kvalitní zdravotní matraci; postel by neměla být tvrdá ani příliš měkká. Pokud možno nespát na břiše, raději na boku nebo na zádech (Valjent, 2008).

### **2.5.2 Zdravý životní styl**

Dobré zdraví je podmínkou a cílem zdravého životního stylu. Vymezení slova zdraví není jednoduché a na jeho definici je mnoho názorů. Nejčastěji je popisováno jako stav organismu bez přítomnosti nemoci nebo poruchy.

Zdravý životní styl souvisí s pravidelnou pohybovou aktivitou a zdravou stravou, s čímž je spojena i optimální tělesná hmotnost. Fyzická aktivita má pozitivní vliv na fyzickou a psychickou stránku člověka a je tak důležitou prevencí vůči civilizačním chorobám (Kukačka, 2010a).

Každý člověk si může vytvořit takový životní styl, který bude chránit jeho mysl, ducha a tělo. I malé volby mají významný vliv. Pozitivní a zdravý způsob života přinese do života bezpečí a stabilitu. Jednoduchá opatření – zdravá snídaně, pití většího množství vody, procházky, inspirující četba, pozitivní myšlení atd. (Griffinová, Musson, Allenová & Kissingerová, 2011).

*Zásady zdravého životního stylu (Kukačka, 2009):*

- Zdravě jíst;
- uspokojivě, adekvátně a pravidelně se pohybovat;
- uchovávat si optimální tělesnou hmotnost;
- uspokojivě spát;
- redukovat a odbourávat stres;
- uspokojivě relaxovat;
- vyhnout se nežádoucím zvykům a závislostem;
- provádět zdravý a chráněný sexuální styk;
- samostatně se starat o své zdraví;
- odstranit nežádoucí vlivy vnějších faktorů a životního prostředí;
- snažit se o příznivou změnu životního stylu.

Tato sdělená fakta jsou považována jako celek, je důležité dodržovat všechny. Nedodržování kterékoli zásady může porušit lidské zdraví.

### **2.5.3 Nevhodné typy životního stylu**

*Nežádoucí složky životního stylu podle Nešpora (2008):*

#### *a) Přešponovaný životní styl*

Každý člověk by si měl umět rozplánovat veškeré činnosti tak, aby mu zbyl také čas na odpočinek. Problémem hlavně velkých měst je neustálý spěch. Během dne se snažíme stihnout mnoho věcí a jsme v nepřetržitém spěchu. Často večer padneme unavení, protože přeceníme vlastní možnosti a organismus nám to pak vrátí.

*Jak by měl vypadat správný odpočinek:*

- Je-li to možné, zařadit ve své práci krátké přestávky. Přitom se trochu projít, napít se vody, několikrát se zhluboka nadechnout.
- Zařadit do svého denního programu 30 až 60 minut fyzického cvičení. Cvičení působí relaxačně, vede k obnovení energie, pomáhá v boji s depresí a uvolňuje nervové napětí.
- Je-li možné, snažit se dodržovat pravidelný režim buzení se, jídla, cvičení a ukládání se ke spánku. Všichni jsme otroci svých zvyků a tělu nejlépe prospívá pravidelný denní režim.
- Alespoň čtyři hodiny před usnutím nic nejíst. Prázdný žaludek je nejlepší zárukou osvěžujícího spánku.
- Pokud nejde usnout, dát si vlažnou koupel. To je velice prospěšné pro celkovou relaxaci.
- Zkusit léčivé byliny. Je známo, že např. čaj z meduňky, mateřídoušky či levandule pomáhá při nespavosti.
- Naplnit svou mysl radostí a vděčností.

(Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001)

#### *b) Prázdný životní styl*

Pro tento životní styl je typická nuda a prázdnota. Tento problém lze sledovat u lidí, kteří jsou nezaměstnaní nebo nemocní. Stejně tak ho můžeme pozorovat u mládeže, která má problém s nedostatkem zábavy a vymýšlí činnost (často i nezákonnou), aby se rozptýlila. I dospělí lidé tráví mnoho času u televize, přitom často ani nevědí, co v televizi sledovali.

#### *c) Zmatený životní styl*

Je pro něj typické nepředvídatelné střídání období mimořádného vypětí a nečinnosti. Velmi často může souviset zmatený životní styl se zvykem nechávat mnoho věcí na poslední chvíli.

#### *d) Rizikový a stresující životní styl*

Týká se především lidí, kteří vykonávají rizikové a stresující povolání jako například policisté, manažeři či zdravotníci. Hlavním problémem zde není pouze nadbytek práce, ale především její zaměření a náročnost.

#### *e) Neradostný životní styl*

Bývá naplněný nepříjemnými povinnostmi, chybí v něm potěšení a radost. Takový typ člověka v tomto stylu pokračuje do té doby, než v něm přeroste trpělivost, pak provede nějakou hloupost, která ho často s odstupem času mrzí. Pak pokračuje v neradostné lopotě dál.

### **2.5.4 Výživa a životní styl**

Výživa a životní styl mají mezi sebou velmi úzký vztah. Výživa má velký význam na zdraví člověka a podepisuje se na organismu člověka během jeho života. Dlouhodobým konzumováním nežádoucí stravy se zvyšuje riziko výskytu civilizačním onemocnění. Mnoho okolností, které mají vliv na naše zdraví, nejsme schopni ovlivnit. Výživa patří ale mezi faktory, kterými můžeme pozitivně podpořit naše zdraví (Kukačka, 2009).

Konzumací celozrnných produktů, luštěnin, ovoce a zeleniny poskytujeme svému organismu dostatek bílkovin, tuků, vlákniny a všech ostatních potřebných látek. To podstatné ovšem je, že tímto způsobem stravování můžeme zabránit rozvoji většiny civilizačních onemocnění. Pokud náš jídelníček sestává z potravin bohatých na vlákninu, jako je ovoce, zelenina či celozrnné výrobky, nemusíme se obávat obezity. Právě naopak, touto stravou podpoříme své zdraví a vitalitu (Diehl, Ludingtonová & Pribiš, 2001).

### **2.5.5 Životní styl v současnosti a jeho nedostatky**

Současný životní styl je typický uspěchaností. V dřívějších dobách bylo na všechny činnosti dostatek času a člověk se nemusel neustále za něčím honit. Dnes si člověk neumí udělat čas na odpočinek, což se následně projevuje na jeho organismu jak duševně, tak fyzicky. Na tento způsob života, každodenní spěch a stres reaguje lidské tělo různými nemocemi, které mohou být jak psychické tak také fyzické povahy (Kukačka, 2010).

### *Nedostatky současného životního stylu:*

- Podceňování prevence, jenž má možnost zmenšit nebezpečí onemocnění (Kukačka, 2010c).
- Podstatou prevence ve výživě je vyvarovat se časté a dlouhodobé spotřebě rizikových potravin a jídel (Fořt, 2007).
- Je nezbytné pečovat o svoje zdraví včas (Fořt, 2007).
- Malé množství pravidelného pohybu souvisí s přejídáním se. Protože se málo pohybujeme, snižují se energetické požadavky našeho organismu. Místo, abychom omezili množství jídla, počínáme si právě naopak (Kukačka, 2010c).
- K nežádoucím rysům životního stylu se řadí podle Rychteckého (2006) neúměrná výživa, hypokineze, spotřeba elektronických médií a další.

## **2.6 Projekt COMPASS**

Jedná se o projekt: Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports, což v překladu označuje: Koordinované monitorování účasti ve sportu. Byl založen v roce 1995 Velkou Británií a Itálií. Záměrem projektu bylo zdokonalení kvality a porovnatelnosti statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích (Rychtecký, 2006).

### *Cíle a úkoly projektu (Rychtecký, 2006) :*

**1)** sledování současné účasti české mládeže (10-19 let) ve sportu a pohybové aktivitě (organizované i neorganizované) v souvislosti jejího životního stylu, psychosociálních, sociálních aspektů a pohybové výkonnosti;

**2)** porovnání účasti české mládeže ve sportu s evropskými přehledy i s dříve realizovanými národními studii;

**3)** označení a posouzení trendů změn v intenzitě účasti mládeže ve sportu a v pohybových aktivitách;

**4)** klasifikace změn ve sportovních zálibách a dalších volno-časových aktivitách mládeže;



5) posouzení pohybové produktivity mládeže, včetně vytvoření systému intraindividuálních standardů tělesné výkonnosti mládeže;

6) struktura návrhu na pravidelné monitorování účasti mládeže ve sportu a v pohybových aktivitách.

*Vlastní projekt, v souladu s jeho cíli, byl zaměřen:*

a) na stanovení účasti respondentů ve sportu a v pohybových aktivitách;

b) na posouzení somatických dat a ověřování motorické výkonnosti.

Jako hlavní metoda byl použit anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II, který u respondentů 9- 19 let zjišťuje data o (Rychtecký, 2006):

- uspořádání životního stylu
- funkci pohybových aktivit v uspořádání životního stylu
- intenzitě lokomoční pohybové aktivity
- intenzitě účasti ve sportu, druzích sportů
- prostoru provozování sportů a pohybových aktivit
- majetku sportovních institucí, kde je sportovní a pohybová aktivita provozována
- uspořádání ve sportovních klubech, oddílech
- účasti ve sportovních soutěžích

### ***2.6.1 Účast mládeže ve sportovních a pohybových aktivitách v České republice***

V projektu COMPASS (Rychtecký, 2000), je klasifikace účasti ve sportovních aktivitách rozdělena do 9 kategorií:

**Tabulka 1**

*Klasifikace účasti ve sportu a v pohybové aktivitě.*

<i>1. Soutěživá, organizovaná, intenzivní</i>	Roční frekvence účasti vyšší než 120 x Soutěží přinejmenším v jednom druhu sportu Je členem sportovního klubu (SO)
<i>2. Intenzivní, soutěživá a/nebo organizovaná</i>	Roční frekvence vyšší než 120 x Soutěží přinejmenším v jednom druhu sportu nebo je členem klubu (SO)
<i>3. Intenzivní</i>	Roční frekvence vyšší než 120 x Nesoutěží v žádném sportu Není členem klubu (SO)
<i>4. Pravidelná soutěživá a/nebo organizovaná</i>	Roční frekvence účasti 60-120 x Soutěží alespoň v jednom druhu sportu Členství ve sportovním klubu
<i>5. Pravidelná rekreační</i>	Roční frekvence účasti 60-120 x Není členem klubu (SO) Nesoutěží v žádném druhu sportu
<i>6. Nepravidelná</i>	Roční frekvence účasti 12-60 x
<i>7. Příležitostná aktivita</i>	Roční frekvence účasti 1-12 x
<i>8. Jiné, ne-sportovní pohybové aktivity</i>	Vyšší roční frekvence účasti než 12x
<i>9. Žádné sportovní ani pohybové aktivity</i>	Žádná účast v pohybových a TVS aktivitách za 12 posledních měsíců

Zdroj: Rychtecký, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2006, s.25.

Předložené výsledky v porovnání s rokem 2000 upozorňují na pokles počtu dotazovaných, sportujících více než 120 x ročně. Největší pokles dotazovaných, zejména u dívek, je v neorganizovaných formách sportu a pohybových aktivit. Naopak v organizovaném a soutěžním sportu (výkonnostní sport), počet sportujících se proti roku 2000 zvýšil. Změny ve výkonnostním sportu se zjevně zvyšují, např. obnovení a rozšíření sportovních tříd a škol i sportovních center mládeže.

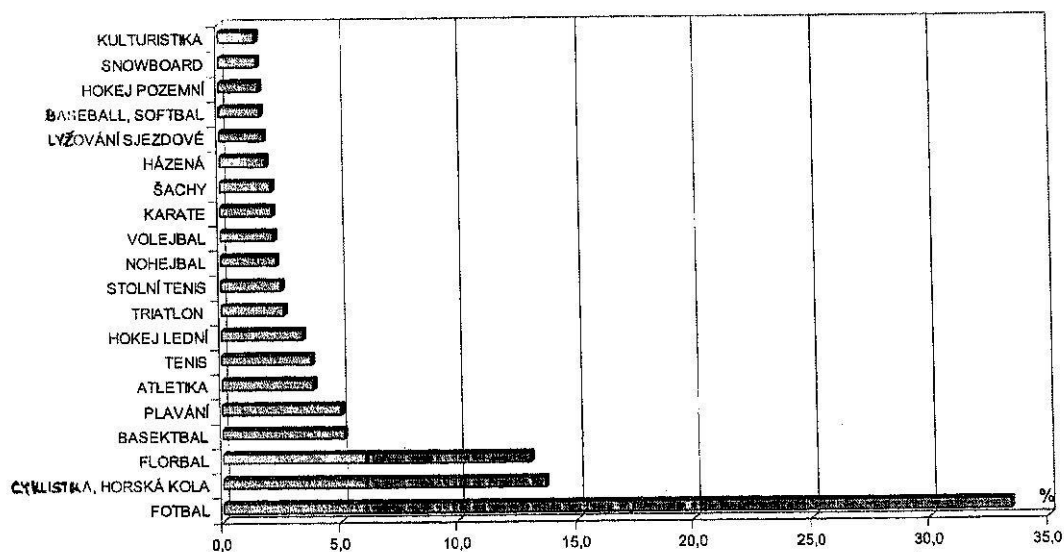
Relativně příznivější ve srovnání s rokem 2000, je stav v pravidelných rekreačních a sportovních činnostech, ale i v nepravidelně provozovaných sportovních a pohybových aktivitách, do kterých je v současnosti zařazeno více mladých lidí. Kladný vliv na tento vývoj má především rozšiřující se činnost školních sportovních klubů, ale i rozvoj neorganizovaného sportu a pohybových činností s využitím jízdních a horských kol, bruslení na kolečkových bruslích a v jiných aktivitách, které současná mládež upřednostňuje.

Úbytek počtu inaktivních jedinců, vůči roku 2000, jak u chlapců i dívek, je jistě příznivým indikátorem. Výsledky prezentují, že chlapci jsou více zařazováni v intenzivnějších a organizovaných formách sportovních a pohybových aktivit, naopak u dívek převládají spíše neorganizované formy, s menší intenzitou i frekvencí zapojení (Rychtecký, 2006).

### 2.6.2 Pravidelně prováděné sporty a pohybové aktivity u mládeže

V celkovém rozboru je nezbytné vědět, jaké sporty či pohybové aktivity čeští dotazovaní s ohledem na jejich věk a pohlaví provozují. Do popředí prováděných sportů a pohybových aktivit proniká skutečnost, že nejméně 25% mládeže, především chlapců, provozuje více než jeden sport či pohybovou aktivitu. Do statistického zpracování však byly u každého dotazovaného začleněny pouze první tři sporty či pohybové aktivity (Rychtecký, 2006).

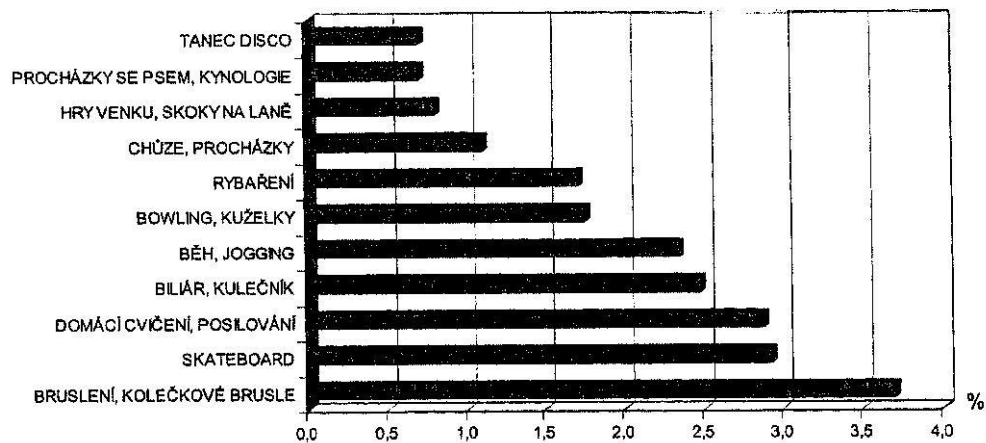
**Obrázek 1** Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech, hoši 9-19 let



Zdroj: Rychtecký (2006)

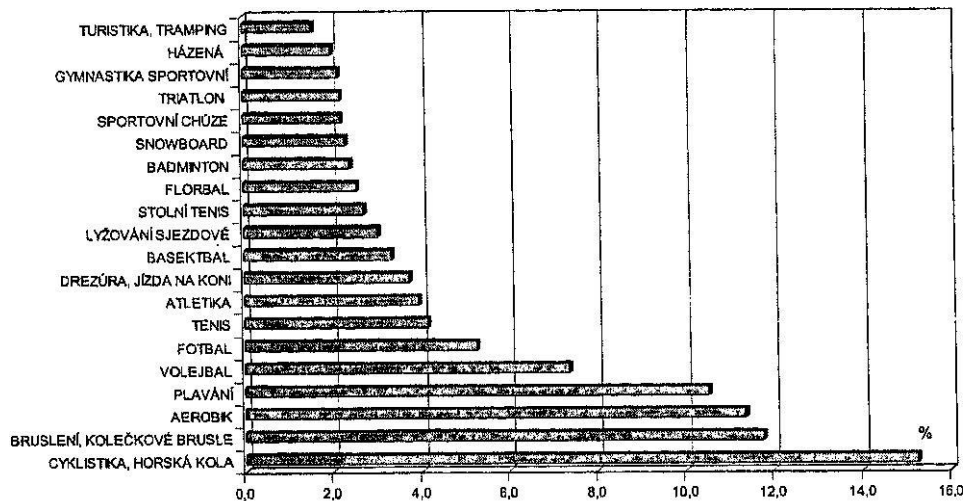
Výsledky ukazují, že u chlapců má dominantní postavení fotbal, a to až zhruba 33%, ale populární je také cyklistika na silničních a horských kolech, nově pak také florbal, plavání, tenis, basketbal aj.

**Obrázek 2** „Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase, hoši 9-19 let



Zdroj: Rychtecký (2006)

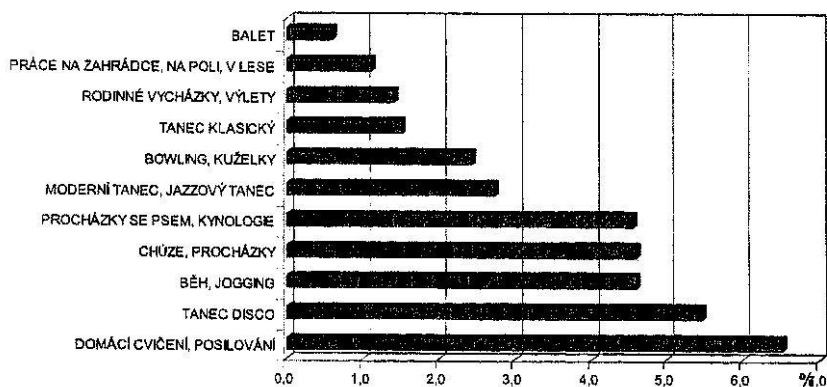
**Obrázek 3** Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech, dívky 9-19 let



Zdroj: Rychtecký (2006)

U dívek jsou kromě cyklistiky velmi oblíbené bruslení na kolečkových bruslích, aerobik a tradičně plavání. Popularita volejbalu ve srovnání s rokem 2000 mírně poklesla, naopak narostla oblíbenost fotbalu.

**Obrázek 4** Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase, dívky 9-19 let



Zdroj: Rychtecký (2006)

Účast ve sportu doplněna o další pohybové aktivity, dokresluje profil pohybového režimu současné mládeže a ukazuje také jejich zájmy. Zejména u dívek je toto propojení velmi značné a do určité míry i zdůvodňuje tradičně nižší účast ve sportu (Rychtecký, 2006).

### 2.6.3 Změny ve sportovních zájmech mládeže (Rychtecký, 2006)

Účast v určitých sportech a pohybových aktivitách je u mládeže poměrně vyvážená. Mohutně se do pořadí účasti ve sportech, ve všech věkových výběrech zařazuje sportovně-pohybová aktivita: cyklistika, horská, silniční kola. Řadí se k nejprudčeji se rozvíjejícím aktivitám mládeže v posledním období. V mnoha okolnostech můžeme na tuto aktivitu hledět jako na doplňkový sport.

Mezi „klasickými“ sporty, preferují chlapci fotbal, basketbal, volejbal, plavání, tenis aj. U dívek patří mezi preferované aktivity aerobik, volejbal, plavání, tenis, basketbal atd. Obecně vzrostla účast v úpolových sportech. V porovnání s rokem 2000, jsou evidovány největší změny, bez zřetele na věk, u florbalu, ledním hokeji, atletice, domácím cvičení, posilování, triatlonu, nohejbalu a kulturistice. U dívek je uspořádání sportovní orientace ve srovnání s rokem 2000 vyváženější než u chlapců. Největší nárůst v oblíbenosti u dívek nacházíme u fotbalu.

Data o tzv. „jiných pohybových aktivitách“ dotváří informace o pohybovém režimu mládeže. Vysokou intenzitu aktivity v nich mají u dívek „procházky se psem“, jízda na koni, bruslení na kolečkových bruslích; u chlapců pak bruslení na kolečkových bruslích, skateboard aj.

## 3 Cíle

### 3.1 Cíle práce

Hlavním cílem je prostřednictvím standardizovaného dotazníku COMPASS II analyzovat volnočasové pohybové aktivity u žáků 8. ročníků Základní školy Fantova v Kaplici.

*Dílčími cíli jsou:*

- Zjistit rozdíly v analýze pohybových aktivit chlapců a dívek.
- Zjistit rozdíly v analýze pohybových aktivit u žáků žijících ve městě nebo na vesnici.
- Porovnat zjištěné výsledky s výsledky projektu COMPASS, který probíhal v České republice v roce 2006.

### 3.2 Úkoly práce

- Studium odborné literatury a dalších materiálů.
- Oslovit a požádat ředitele Základní školy v Kaplici o povolení provést s vybranými žáky dotazníkové šetření.
- Připravit výzkumný soubor pro sběr dat.
- Provést dotazníkové šetření.
- Zpracování a vyhodnocení získaných údajů, tak aby byl poskytnut přehled volnočasových pohybových aktivit u studentů základních škol.

## 4 Metodika

### 4.1 Charakteristika testovaného souboru

Pro výzkumné šetření jsem si vybrala Základní školu Fantova v Kaplici, kde již třetím rokem učím. Při výběru respondentů jsme zvolili záměrný výběr souboru, kdy žáci 8. ročníků splňovali kritérium porovnání žáků z města a vesnice v pohybové aktivitě. Dotazníkové šetření probíhalo v prosinci roku 2015. Výzkumný soubor tvořili žáci ze třech tříd osmého ročníku ve věku 13 a 14 let. Dotazník celkem vyplnilo 61 žáků, z toho 35 chlapců a 26 dívek. Dvě z těchto tříd tvoří žáci žijící ve městě a třetí třída je složená ze žáků dojíždějících do školy z okolních vesnic.

### 4.2 Průběh dotazníkového šetření

K dotazníkovému šetření jsme použili standardizovaný anonymně organizovaný sociologický dotazník COMPASS II, který je vhodný pro naši cílovou skupinu. V roce 2006 probíhalo v České republice prostřednictvím tohoto dotazníku monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě. Před vyplněním dotazníku jsem všechny žáky poučila, jakým způsobem mají dotazník vyplňovat, tak aby proběhlo monitorování správně bez zbytečných chyb.

V první části dotazníku měli žáci označit z nabídky 21 aktivit, které z nich provádějí ve volném čase pravidelně a u každé z nich určit, jak moc je pro ně důležitá od významnosti velmi důležitá až po nevýznamnou. V další části dotazníku měli žáci zodpovědět otázky, jestli za poslední rok a poslední měsíc prováděli chůzi nebo pěší procházky delší než 2 kilometry. K poslední části dotazníku jim byl rozdán seznam sportů a pohybových aktivit. Žáci měli označit, jestli některý z těchto sportů či pohybových aktivit prováděli za poslední rok. Pokud neprováděli žádný z vybraných sportů a pohybových aktivit, v dotazníku již dále nepokračovali. Žáci, kteří některé z těchto sportů či pohybových aktivit vybrali, měli dané sporty či pohybové aktivity označit a napsat kolikrát je za poslední měsíc prováděli. Tělesná výchova nebyla do těchto sportů započítávána.



### **4.3 Zpracování dat**

Zpracování dat bylo provedeno na základě vyhodnocení vyplněných dotazníků zadáním získaných dat do počítačového souboru Excel. Výsledky účasti žáků osmých ročníků základní školy jsme porovnávali s výsledky Rychteckého (2006).

## 5 Výsledky

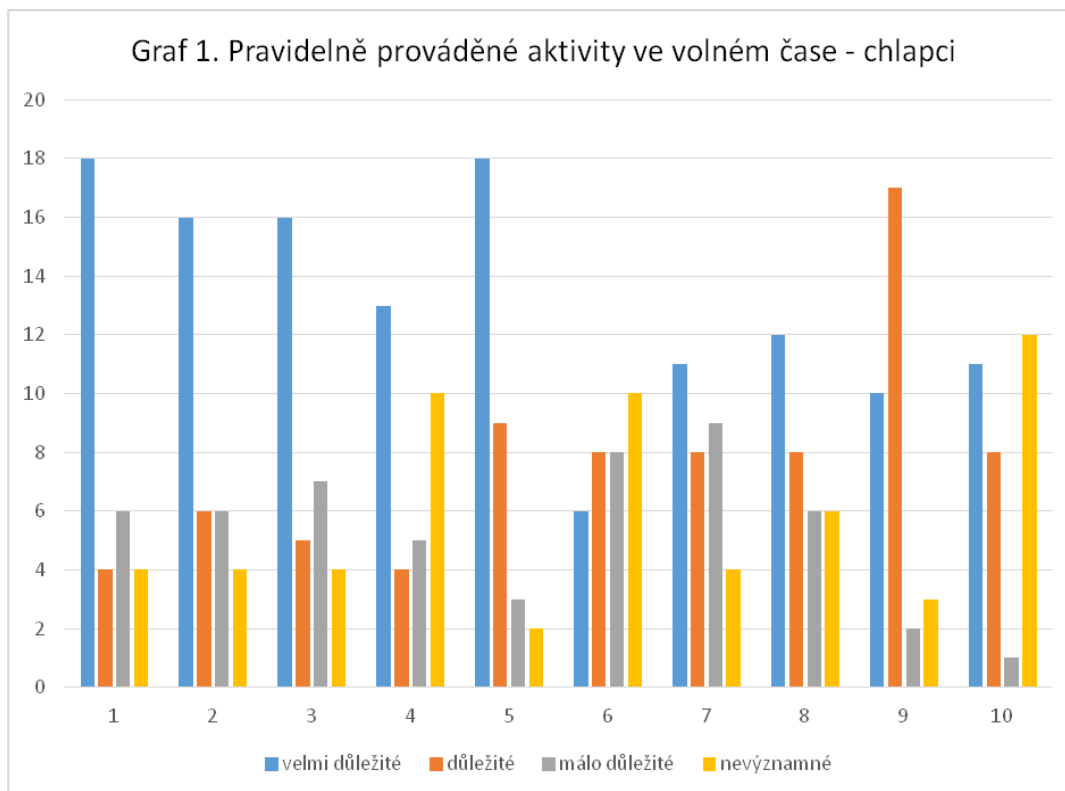
### 5.1 Hodnocení významu volnočasových aktivit

V dotazníkovém šetření bylo v nabídce uvedeno 21 volnočasových aktivit. Žáci měli označit, které z nich provádějí pravidelně a jak jsou pro ně tyto aktivity důležité v trávení jejich volného času. Pro lepší přehlednost jsem uvedla 10 nejčastěji prováděných aktivit u každé vybrané skupiny. Grafy jsou rozděleny na aktivity prováděné ve volném čase chlapci a aktivity, kterými naplňují svůj volný čas dívky. Dále jsou rozdělené na volnočasové aktivity chlapců a dívek žijících ve městě nebo na vesnici.

**Tabulka 2**

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase - chlapci

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	18	4	6	4
2	16	6	6	4
3	16	5	7	4
4	13	4	5	10
5	18	9	3	2
6	6	8	8	10
7	11	8	9	4
8	12	8	6	6
9	10	17	2	3
10	11	8	1	12

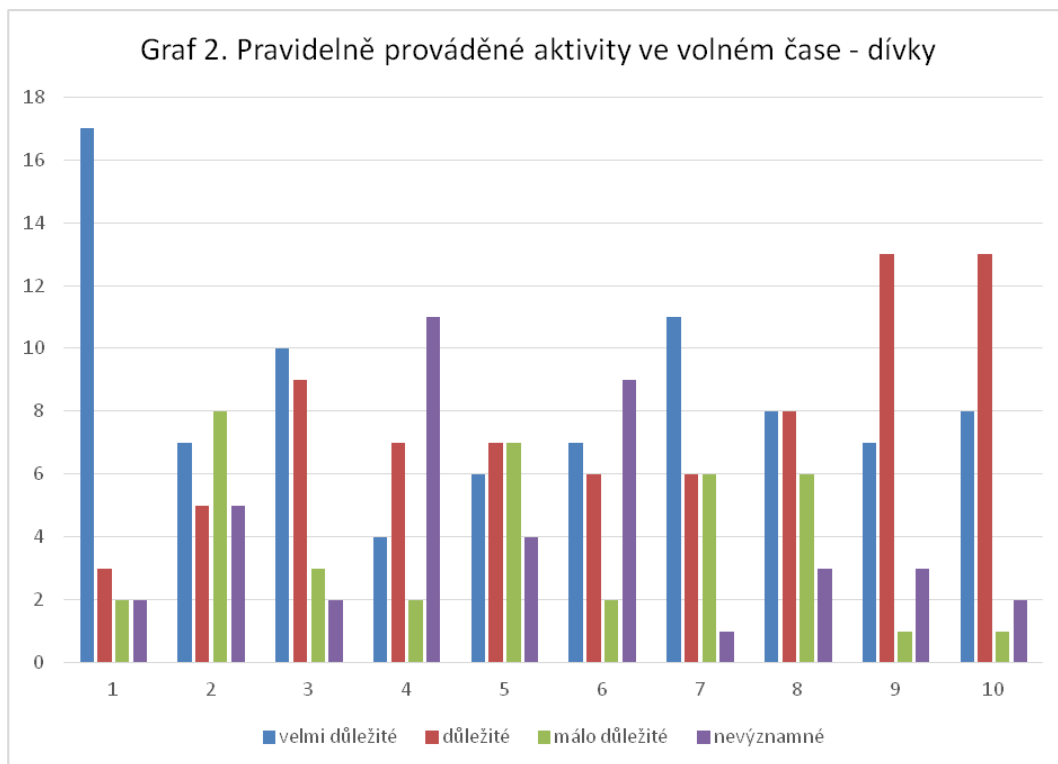


1 – Poslech hudby, 2 – Sledování televize/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví, 5 – Hraní karet, videohry, počítač, 6 – Relaxace, 7 – Nakupování, 8 – Pomoc v domácnosti, 9 – Návštěvy příbuzných, 10 – Rekreční neorganizovaný, organizovaný sport

**Tabulka 3**

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase - dívky

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	17	3	2	2
2	7	5	8	5
3	10	9	3	2
4	4	7	2	11
5	6	7	7	4
6	7	6	2	9
7	11	6	6	1
8	8	8	6	3
9	7	13	1	3
10	8	13	1	2



1 – Poslech hudby, 2 – Sledování TV/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Schůzky s opačným pohlavím, 5 – Četba (knihy, časopisy), 6 – Umělecké a rukodělné činnosti, 7 – Relaxace, 8 – Nakupování, 9 – Pomoc v domácnosti, 10 – Návštěvy příbuzných

Výsledky mezi naplňováním volného času chlapců a dívek neukázaly výrazné rozdíly. Většinu volnočasových aktivit tráví obě pohlaví stejným způsobem. Rozdíly se prokázaly pouze u dvou aktivit. Dívky tráví volný čas raději čtením knih nebo časopisů či uměleckými a rukodělnými činnostmi oproti tomu chlapci dávají přednost hraní karet, videoher a počítači nebo organizovanému, rekreačnímu či neorganizovanému sportu.

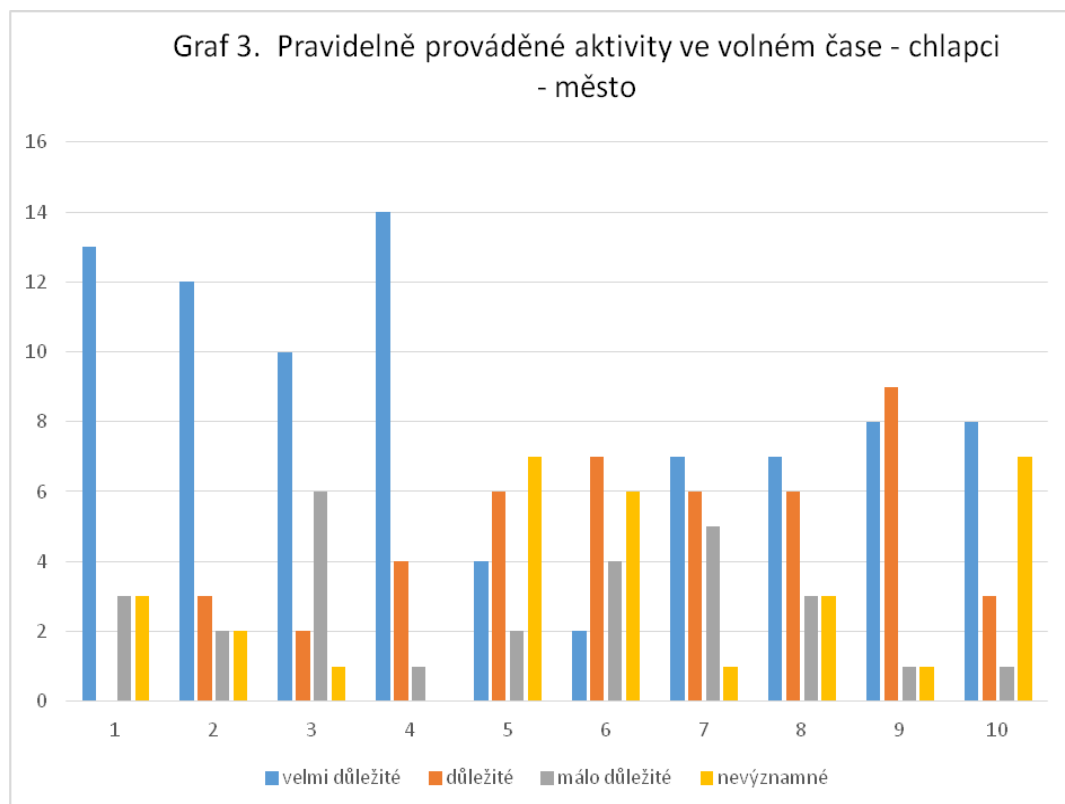
Z hlediska významnosti u chlapců dominuje poslech hudby, hraní karet, videoher a počítač, sledování televize či loudání a povídání s přáteli. Pro dívky patří mezi významné aktivity poslech hudby, relaxace a loudání a povídání s přáteli. Naopak jako aktivity nevýznamné označili chlapci organizovaný, rekreační či neorganizovaný sport, schůzky s opačným pohlavím a relaxaci. Pro dívky stejně jako pro chlapce nejsou významné schůzky s opačným pohlavím a ještě umělecké a rukodělné činnosti.

Aktivity prováděné s rodinou, kam řadíme nakupování, pomoc v domácnosti či návštěvy příbuzných označil velký počet chlapců i dívek jako významné.

**Tabulka 4**

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – chlapci - město

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	13	0	3	3
2	12	3	2	2
3	10	2	6	1
4	14	4	1	0
5	4	6	2	7
6	2	7	4	6
7	7	6	5	1
8	7	6	3	3
9	8	9	1	1
10	8	3	1	7

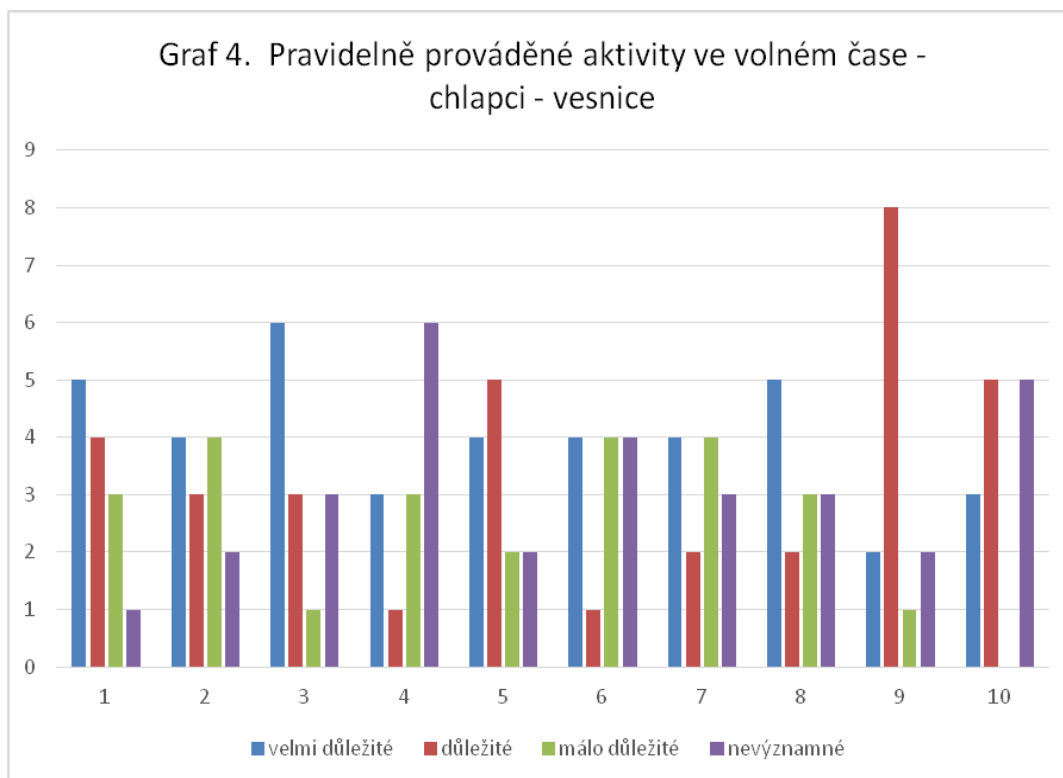


1 – Poslech hudby, 2 – Sledování televize/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Hraní karet, videohry, počítač, 5 – Četba (knihy, časopisy), 6 – Relaxace, 7 – Nakupování, 8 – Pomoc v domácnosti, 9 – Návštěvy příbuzných, 10 – Rekreační neorganizovaný, organizovaný sport

**Tabulka 5**

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – chlapci - vesnice

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	5	4	3	1
2	4	3	4	2
3	6	3	1	3
4	3	1	3	6
5	4	5	2	2
6	4	1	4	4
7	4	2	4	3
8	5	2	3	3
9	2	8	1	2
10	3	5	0	5



1 – Poslech hudby, 2 – Sledování televize/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví, 5 – Hraní karet, videohry, počítač, 6 – Relaxace, 7 – Nakupování, 8 – Pomoc v domácnosti, 9 – Návštěvy příbuzných, 10 – Rekreační neorganizovaný, organizovaný sport

Z deseti nejčastěji prováděných aktivit se u chlapců z města a vesnice liší pouze jedna. Chlapci žijící ve městě dávají přednost četbě knih či časopisů oproti tomu chlapci z vesnic se raději scházejí s opačným pohlavím.

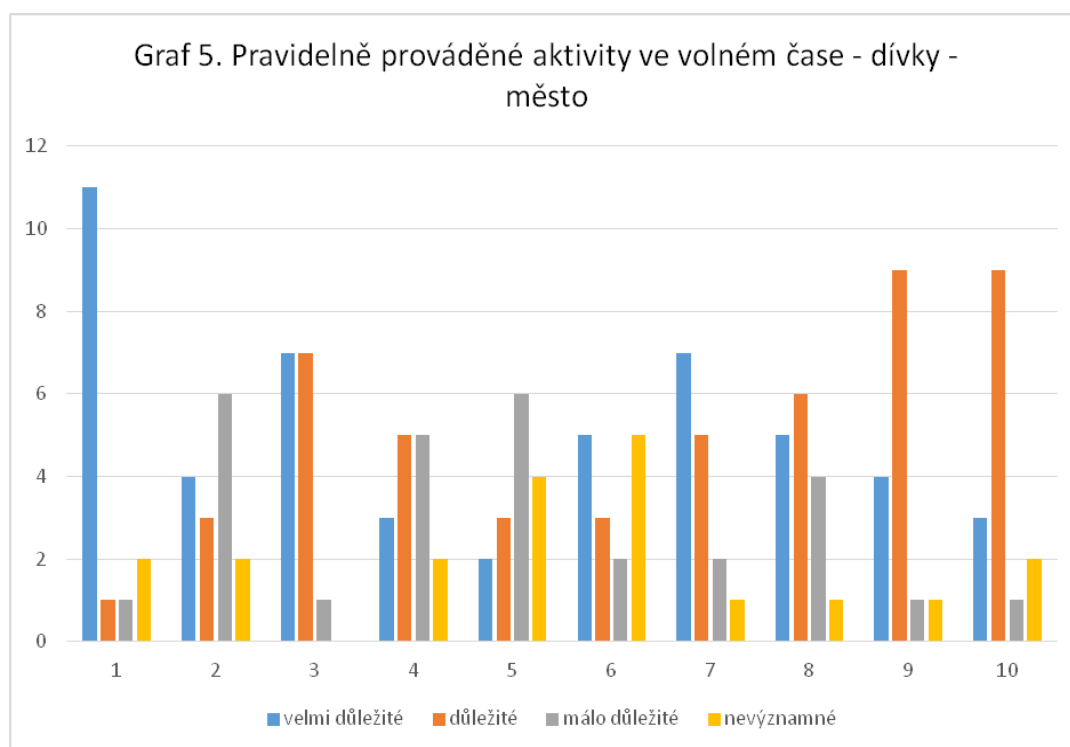
Z hlediska významnosti uvedli chlapci z města jako velmi důležité hraní karet, videohry/ počítač, poslech hudby a sledování TV či videa. U chlapců z vesnic nejsou žádné výraznější rozdíly mezi jednotlivými aktivitami. Mírně převažují jako velmi důležité poslech hudby a pomoc v domácnosti. Jako nevýznamné aktivity považují chlapci žijící ve městě četbu knih či časopisů a rekreační, organizovaný/neorganizovaný sport. Chlapci z vesnic také nepovažují rekreační, organizovaný/neorganizovaný sport jako důležitý, stejně tak jako schůzky s opačným pohlavím.

Pokud žáci provádějí pravidelně jiné pohybové aktivity, než ty, které měli v nabídce, mohli je dopsat do volné řádky. Chlapci z města uvedli mezi další aktivity, kterým se pravidelně věnují šachy, rybářství, lukostřelbu a spánek. U chlapců žijících na vesnici převažovaly aktivity učení, motokros či jízda na traktoru.

#### Tabulka 6

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – dívky - město

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	11	1	1	2
2	4	3	6	2
3	7	7	1	0
4	3	5	5	2
5	2	3	6	4
6	5	3	2	5
7	7	5	2	1
8	5	6	4	1
9	4	9	1	1
10	3	9	1	2



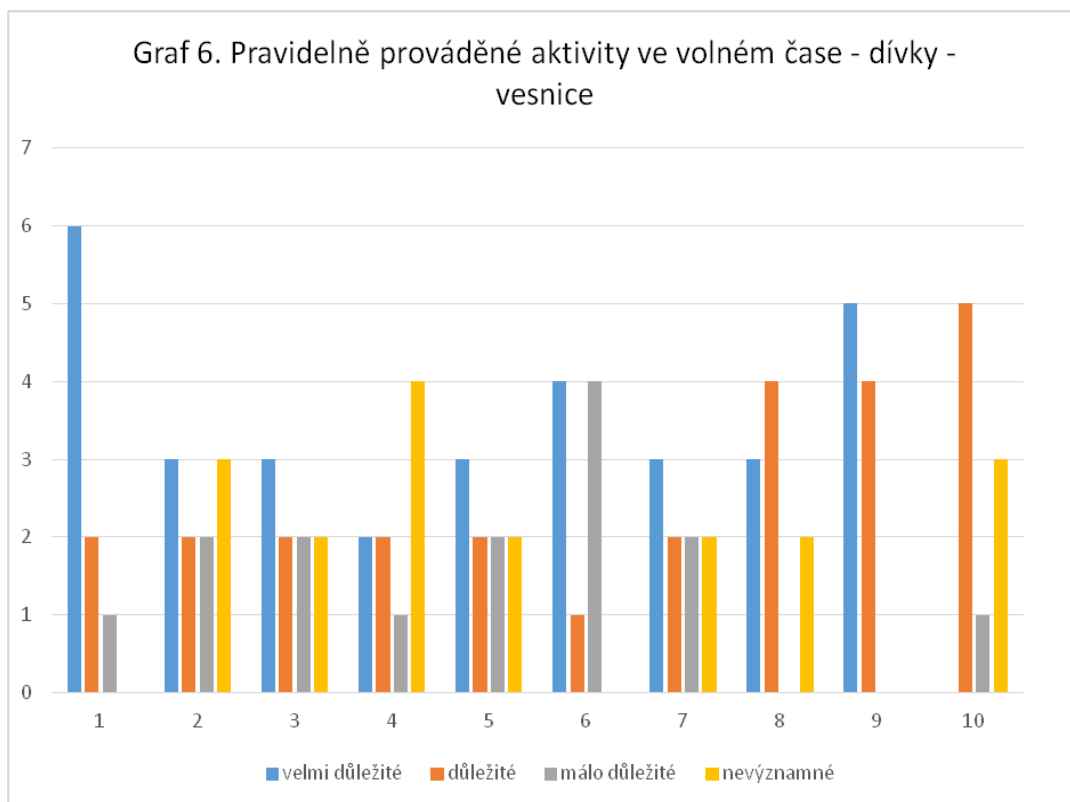
1 – Poslech hudby, 2 – Sledování TV/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Četba (knihy, časopisy), 5 – Mimořádné práce pro školu, 6 – Umělecké a rukodělné činnosti, 7 – Relaxace, 8 – Nakupování, 9 – Pomoc v domácnosti, 10 – Návštěvy příbuzných

**Tabulka 7**

Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase dívky - vesnice

	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
1	6	2	1	0
2	3	2	2	3
3	3	2	2	2
4	2	2	1	4
5	3	2	2	2
6	4	1	4	0
7	3	2	2	2
8	3	4	0	2
9	5	4	0	0
10	0	5	1	3





1 – Poslech hudby, 2 – Sledování TV/video, 3 – Loudání a povídání s přáteli, 4 – Schůzky s opačným pohlavím, 5 – Četba (knihy, časopisy), 6 – Relaxace, 7 – Nakupování, 8 – Pomoc v domácnosti, 9 – Návštěvy příbuzných, Organizovaný sport, rekreační, neorganizovaný sport.

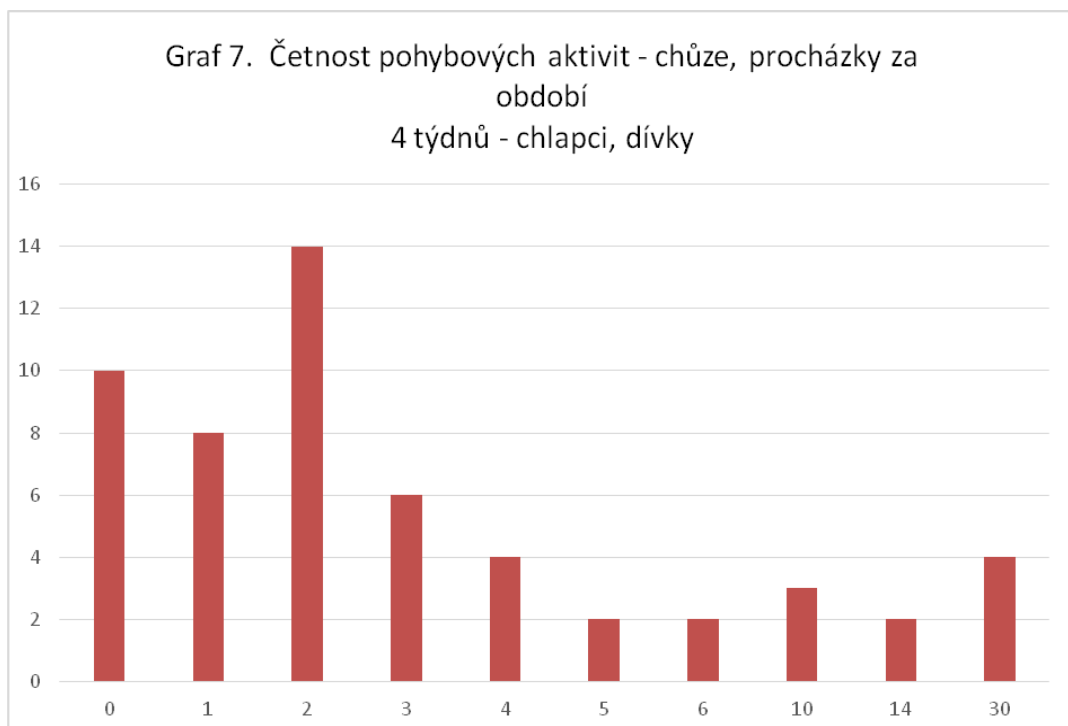
Naplňování volného času dívek žijících ve městě se odlišuje od dívek z vesnic jen dvěma aktivitami. Dívky z města upřednostňují mimořádné práce pro školu a umělecké a rukodělné činnosti. Naopak pro dívky z vesnic patří mezi pravidelně prováděné aktivity schůzky s opačným pohlavím a rekreační a organizovaný/neorganizovaný sport.

Z hlediska významnosti uvedly dívky žijící ve městě jako velmi významné poslech hudby, loudání a povídání s přáteli a relaxaci. Poslech hudby je velmi významný i pro dívky z vesnic a kromě toho, také návštěvy příbuzných. Jako nevýznamné označily dívky z města mimořádné práce pro školu a umělecké a rukodělné činnosti. Pro dívky žijící na vesnici jsou nevýznamné schůzky s opačným pohlavím a rekreační, organizovaný/neorganizovaný sport. Právě tyto volnočasové aktivity, které byly označeny jako nevýznamné, tvořily rozdílné zájmy u obou skupin.

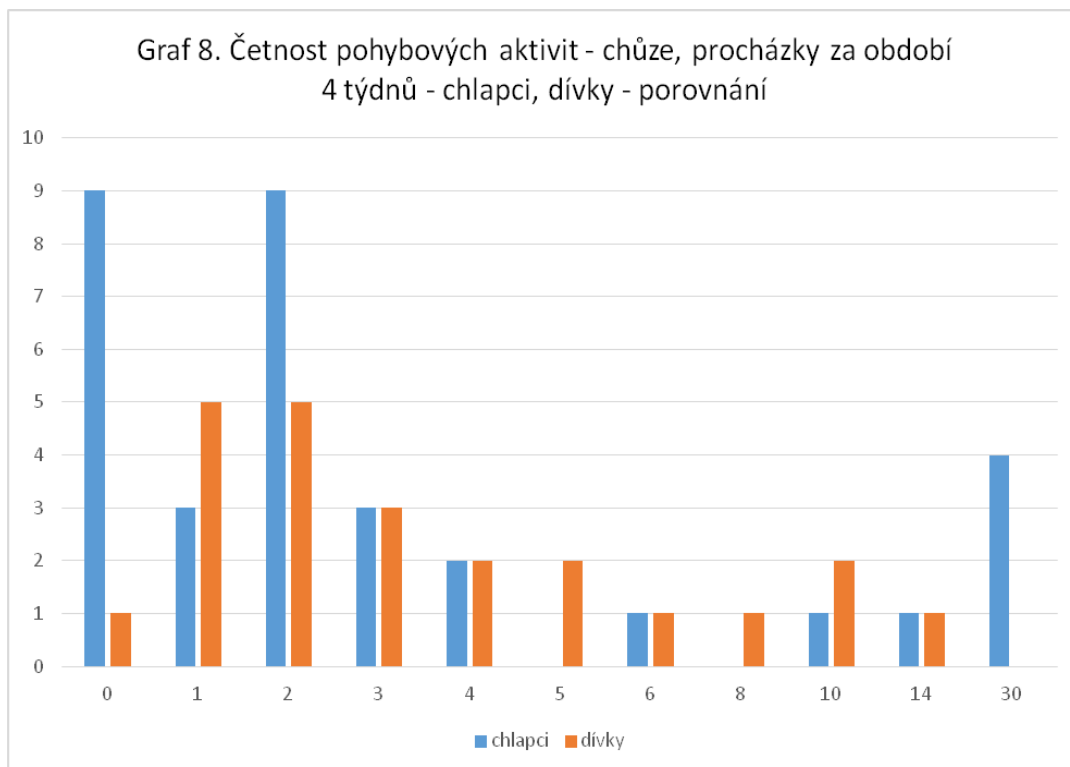
Mezi další aktivity, které dívky doplnily do volného řádku, patřily u dívek z města spánek, příroda, breakdance, jízda na koni, učení či hraní divadla. U dívek z vesnice převažovaly některé stejné aktivity jako jízda na koni, spánek nebo učení. A mezi další uvedly kroužek hasičů a návštěvy posilovny.

## 5.2 Lokomoční pohybové aktivity

Za lokomoční pohybovou aktivitu byla v tomto dotazníku považována chůze či procházka delší než 2 kilometry. Žáci měli zaznamenat, kolikrát během posledních 4 týdnů takovou lokomoční pohybovou aktivitu prováděli.



V prvním grafu lokomočních aktivit jsou započtena data týkající se chlapců a děvčat dohromady. Z grafu je patrné, že nejvíce žáků provozovalo chůzi či procházku delší než 2 kilometry dvakrát za období posledních 4 týdnů. Poměrně velký počet žáků takovou chůzi či procházku neabsolvovalo ani jednou. Vyšší počet žáků chodí také minimálně jednou za 4 týdny trasu delší než 2 kilometry. Čtyři žáci uvedli, že takovou trasu chodí třicetkrát, což je každý den. Tento fakt si můžeme vysvětlit tím, že žáci, kteří dojíždějí, musí často od autobusu ujít domů dlouhou vzdálenost pěšky.

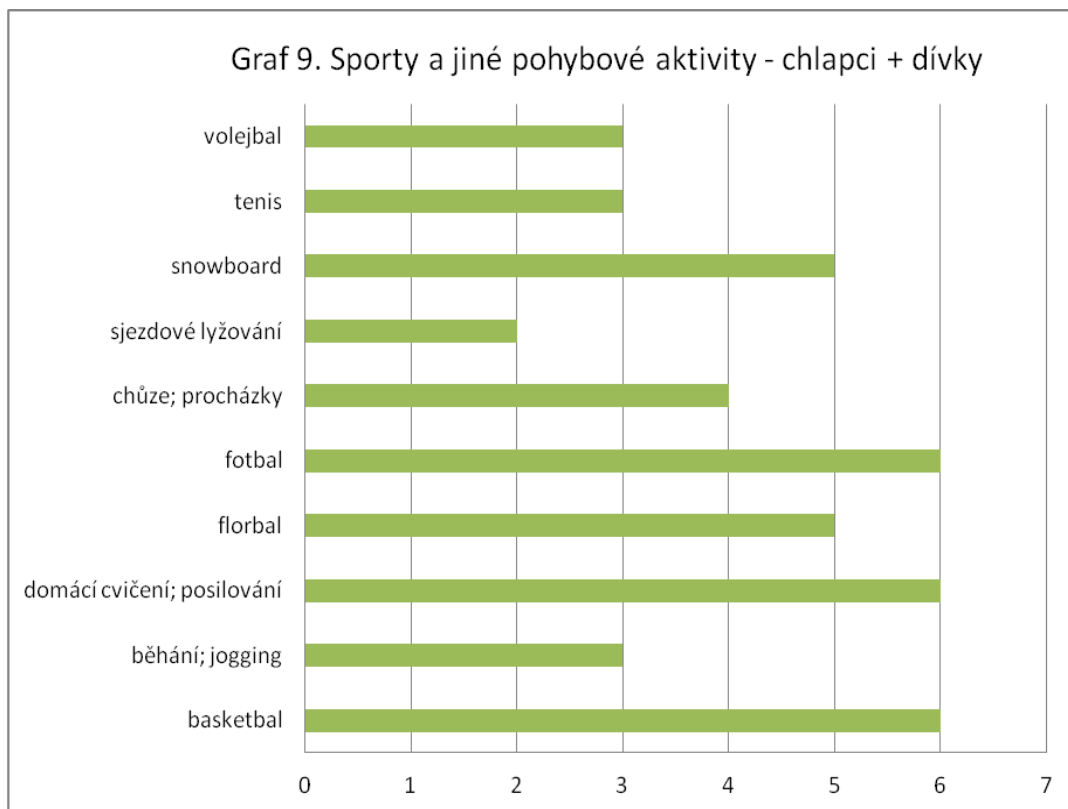


Ve druhém grafu četnosti lokomočních aktivit jsme porovnávali chlapce a dívky. Největší rozdíly v četnosti chůzí či procházek vykazuje četnost 0, kdy 9 chlapců nebylo na procházce delší než 2 kilometry v posledních 4 týdnech ani jednou, oproti tomu pouze jedna dívka tuto chůzi v tomto období neprováděla. Další výrazný rozdíl zaznamenává, že více chlapců než dívek provozovalo tuto vzdálenost dvakrát za období 4 týdnů. Chůze a procházky delší než 2 kilometry s četností 30 absolvovali pouze čtyři chlapci, dívka žádná. Ostatní četnosti v porovnání mezi chlapci a dívkami jsou vyrovnané.

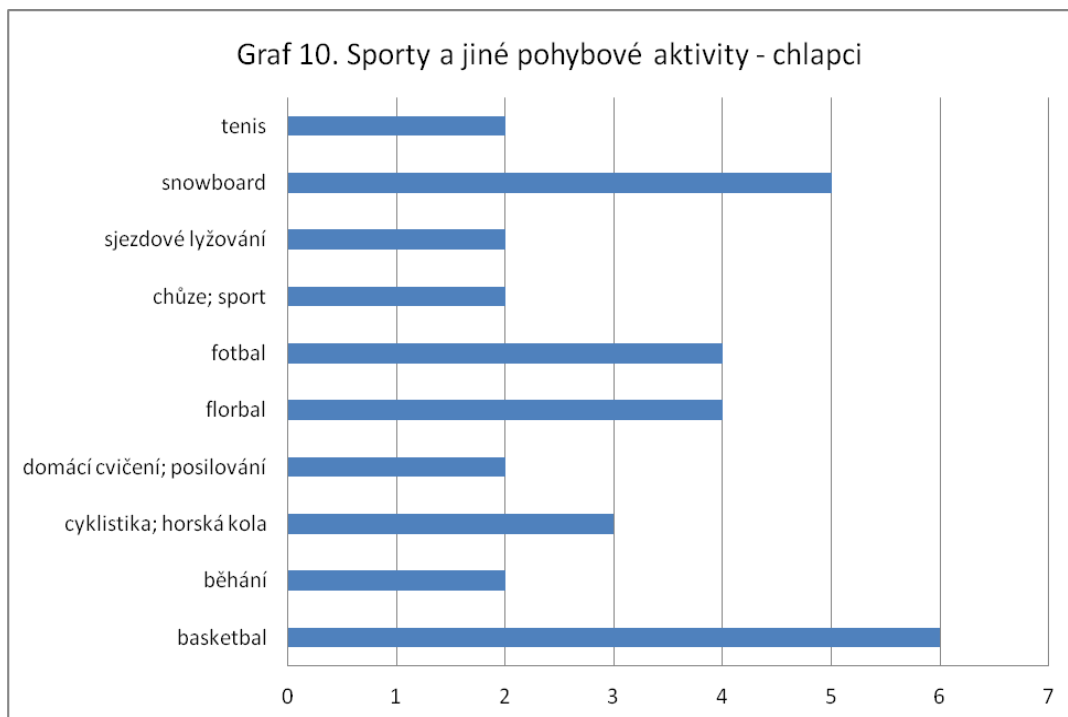
### 5.3 Účast ve sportech a jiných pohybových aktivitách

V poslední části dotazníku žáci vybírali z přiloženého seznamu sportů a pohybových aktivit, které z nich za poslední 4 týdny prováděli a kolikrát. Do těchto sportů a pohybových aktivit nebyla započítávána školní tělesná výchova. V jednotlivých grafech je znázorněno 10 nejčastěji prováděných sportů a jiných pohybových aktivit. V prvním grafu jsou zahrnuty výsledky všech žáků, další dva grafy pak ukazují rozdíly v preferovaných aktivitách chlapců a dívek. Na přiloženém listu bylo na výběr mnoho sportů a pohybových aktivit, a tak zájmy jednotlivých

žáků byly velmi rozptýlené. Někteří žáci neoznámili žádný z nabízených sportů nebo jiných pohybových aktivit, proto počet žáků u jednotlivých sportů a pohybových aktivit není příliš vysoký.

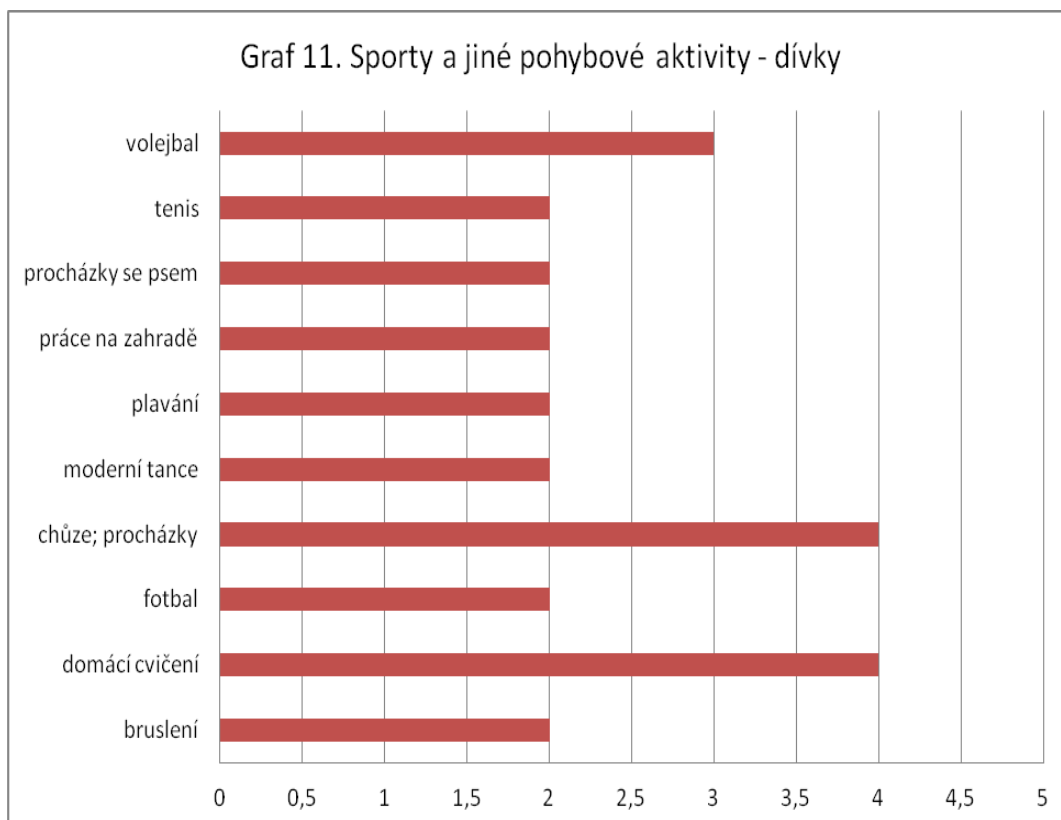


Tento graf znázorňuje 10 nejčastěji prováděných sportů a jiných pohybových aktivit u všech žáků 8. ročníků v Kaplici. Mezi nejčastěji provozované sporty a pohybové aktivity patří fotbal, basketbal a domácí cvičení či posilování. Dále pak někteří žáci chodí pravidelně na florbal, volejbal, tenis nebo si chodí zaběhat. Vzhledem k zimnímu období se mezi 10 nejčastěji prováděných aktivit dostal také snowboard a sjezdové lyžování.



U chlapců je dominantním sportem basketbal, což může souviset s tím, že ve škole je basketbalový kroužek. Mezi další pravidelně prováděné aktivity patří snowboard, fotbal a florbal. Také fotbalu a florbalu se věnují mládežnické kluby v Kaplici. Mezi deset nejčastěji prováděných sportů a jiných pohybových aktivit uvedli chlapci také tenis, sjezdové lyžování, chůze; sport, domácí cvičení či posilování, cyklistiku; horská kola a běhání.

Ve srovnání s Rychteckým (2006) zde žádné výrazné rozdíly nejsou. V jeho výsledcích se chlapci nejvíce věnovali ve sportu fotbalu, dále pak cyklistice, tehdy nově florbalu, plavání, tenisu a basketbalu. V jiných pohybových aktivitách bylo mezi nejčastějšími aktivitami bruslení (kolečkové brusle), domácí cvičení či posilování a také běhání, chůze nebo procházky.



U dívek jsou na prvním místě z pohybových aktivit chůze, procházky, domácí cvičení a posilování. Ze sportů zařadily mezi nejčastěji prováděné aktivity volejbal, tenis a fotbal. Jako další provozované pohybové aktivity označily procházky se psem, práci na zahradě, plavání, moderní tance a bruslení (kolečkové brusle).

V porovnání s chlapci se výsledky dívek shodují pouze ve sportech - fotbal a tenis a v pohybové aktivitě domácí cvičení a posilování. Ostatní preferované pohybové aktivity jsou odlišné.

Naopak ve srovnání s Rychteckým (2006) jsou výsledky velmi podobné s výjimkou cyklistiky, která patřila v rámci projektu Compass k nepopulárnějším sportům. Mezi 10 nejčastěji prováděných sportů patřily, stejně tak jako v našem výzkumu, bruslení (kolečkové brusle), plavání, volejbal, fotbal a tenis. V jiných pohybových aktivitách se výsledky shodují v domácím cvičení; posilování, moderním tanci, chůzi; procházkách, procházkách se psem i práci na zahradě.

## 6 Diskuse

Když se podíváme do dřívějších dob, uvědomíme si, že tehdy se nemusela řešit problematika nedostatku pohybu a s ní související nemoci. Dříve byl totiž pohyb přirozenou součástí každého jedince. Naši předkové na něm byli závislí, protože pouze prostřednictvím pohybu si mohli obstarat potravu či obydlí. Nyní se ale nacházíme v době, kdy je pohybová aktivita nedostatečně ceněna. Mohou za to především technologické pokroky, které způsobují stále se snižující pohybovou aktivitu. Stačí se jenom porozhlédnout kolem sebe, kolik automobilů, trolejbusů či jiných dopravních prostředků za den potkáváme. Lidé si na tento „pohodlný“ život příliš zvykli. Než by se dopravili do zaměstnání na základě vlastní chůze či jízdního kola, je pro ně jednodušší si dojet autem přímo na místo. Pokud ovšem mají zaměstnání v místě bydliště a ne v jiném místě.

V dnešní době je velmi důležité, aby rodiče vedli své děti již od útlého dětství k pohybové aktivitě. Je to základ, jak navodit u dítěte celoživotní kladný vztah ke sportu. Po rodičích hraje významnou roli škola, kdy prostřednictvím tělesné výchovy může žáky motivovat k různým pohybovým aktivitám. Pro většinu žáků jsou dvě hodiny týdně tělesné výchovy jejich jediným pohybem během celého týdne.

Pohybová aktivita je velmi důležitá pro naše zdraví a kvalitu našeho života. Proto je důležité, v jaké míře pohybovou aktivitu vykonáváme.

Hlavním cílem této diplomové práce je analýza pohybového chování žáků na 2. stupni základních škol v jejich volném čase. Prostřednictvím standardizovaného dotazníku Compass II. jsme si zmapovali současnou situaci v rámci trávení volného času a preferovaných sportech či pohybových aktivitách u žáků 8. ročníků na druhém stupni základní školy. Na některé výsledky mají vliv okolnosti související se zaměřením dotazníku. V lokomoční aktivitě a pravidelně prováděných sportech byli žáci omezeni posledními 4 týdny, kdy provozovali chůzi či procházky delší než 2 kilometry. Jelikož byl výzkum proveden v prosinci, je možné, že pohybová aktivita je výrazně nižší, než by byla například v letních měsících. Také druhy sportů a pohybových aktivit mohou být odlišné než v jiném ročním období. Mnoho žáků si také neumí představit, jestli vzdálenost, kterou ušli, je opravdu delší než 2 kilometry. Z tohoto hlediska mohou být výsledky poněkud zkreslené. Některé otázky z dotazníku jsme nehodnotili, protože nám přišli nepodstatné. Byly to otázky, jestli žáci za posledních 12 měsíců prováděli chůzi nebo procházky delší než 2 kilometry, což všichni žáci prováděli. Tak bylo zbytečné tyto údaje zpracovávat do grafů. Dále, jestli žáci ze seznamu sportů a pohybových aktivit, které obdrželi na přiloženém listě, prováděli některou aktivitu za posledních 12 měsíců. Dále jsme nehodnotili otázky, v jakém prostředí byly vybrané sporty prováděny, případně komu patří tato sportovní zařízení

a název organizace, oddílu nebo klubu. A jestli se žáci účastnili za posledních 12 měsíců aktivně nějaké organizované soutěže ve svém sportu a případně jakou úroveň měly tyto soutěže. Tato otázka by byla účelná, pokud by výzkum probíhal na sportovní škole, kde by byla většina žáků, kteří pravidelně sportují.

Pokud žáci dělají nějaký sport pravidelně, tak ale nemůže na jeho provádění mít vliv roční období. Většina sportů probíhá po celý rok, ať je to například fotbal, který v zimních měsících probíhá v hale, stejně tak tenis či volejbal. Rozdíly mohou být v pohybové aktivitě. I přesto, pokud chtějí děti trávit svůj volný čas aktivně, v každém ročním období si mohou najít nějakou pohybovou aktivitu nebo sport, který je bude bavit. Bohužel mnoho dětí o aktivní trávení volného času moc nestojí a místo toho, abychom vídali děti odpoledne venku, tráví svůj volný čas hraním her na počítači či sledováním televize. Toto je dnešní doba, ovlivnit zájmy dětí mohou hlavně jejich rodiče, kteří by neměli podporovat jejich závislost na počítačích a dále pak mohou zasáhnout učitelé tělesné výchovy, kteří mohou vzbudit zájem dětí ke sportu a najít v něm oblibu.



## 7 Závěry

Z monitorování žáků 8. ročníků Základní školy Fantova lze dospět na základě vyhodnocení výsledků k následujícím závěrům.

### Hodnocení významu volnočasových aktivit

Chlapci i dívky naplňují svůj volný čas podobnými aktivitami. Rozdíly se prokázaly pouze u dvou aktivit. Dívky tráví volný čas raději čtením knih nebo časopisů či uměleckými a rukodělnými činnostmi oproti tomu chlapci dávají přednost hraní karet, videoher a počítači nebo organizovanému, rekreačnímu či neorganizovanému sportu.

Z hlediska významnosti u chlapců dominuje poslech hudby, hraní karet, videoher a počítač, sledování televize či loudání a povídání s přáteli. Pro dívky patří mezi významné aktivity poslech hudby, relaxace a loudání a povídání s přáteli. Aktivity prováděné s rodinou, kam řadíme nakupování, pomoc v domácnosti či návštěvy příbuzných označil velký počet chlapců i dívek jako významné. Tento údaj je překvapivý, protože mnoho dětí v pubertě upřednostňuje trávení volného času s kamarády před domácími pracemi či návštěvami příbuzných.

V porovnání nejčastěji prováděných aktivit u chlapců z města a vesnice nebyl téměř žádný rozdíl. Pouze v jedné aktivitě se jejich zájmy lišily, ale tuto aktivitu označili z hlediska významnosti jako nevýznamnou, proto můžeme říct, že chlapci z města i vesnice tráví svůj volný čas podobnými aktivitami. Mezi další aktivity, které mohli žáci do dotazníku doplnit, uvedli chlapci z města šachy, rybářství, lukostřelbu a spánek. U chlapců žijících na vesnici převažovaly aktivity učení, motokros či jízda na traktoru.

Také zájmy dívek z města a vesnice se v trávení jejich volného času výrazně nerozcházejí. Odlišovaly se pouze ve dvou aktivitách, které ale považovaly jako nevýznamné. Pro obě skupiny je velmi významný poslech hudby. Také aktivity další, které do dotazníku dívky dopsaly, byly velmi podobné jako například jízda na koni, spánek nebo učení.

### Lokomoční pohybové aktivity

Lokomoční aktivity chlapců i dívek sečtené dohromady ukázaly následující výsledky. Za poslední 4 týdny provozovalo nejvíce žáků procházku delší než 2 kilometry dvakrát. Poměrně velký počet žáků neabsolvoval tuto vzdálenost ani jednou. Tento údaj ukazuje na skutečnost,

že mnoho žáků dojíždí do školy s rodiči autem a nemají za celý den téměř žádný pohyb. Naopak někteří žáci chodí tuto vzdálenost každý den. Jedná se o žáky dojíždějící, které nemůže autobus dopravit přímo do jejich bydliště a musí tak dojít pěšky.

V porovnání četnosti lokomočních aktivit mezi chlapci a dívkami byly největší rozdíly v četnosti 0, kdy devět chlapců za období 4 týdnů neabsolvovalo ani jednu chůzi nebo procházku delší než 2 kilometry, oproti tomu pouze jedna dívka tuto chůzi za dané období neprováděla. Další výrazný rozdíl zaznamenává, že více chlapců než dívek provozovalo tuto vzdálenost dvakrát za období 4 týdnů. Chůze a procházky delší než 2 kilometry s četností 30 absolvovali pouze čtyři chlapci, dívka žádná. Ostatní četnosti v porovnání mezi chlapci a dívkami jsou vyrovnané.

### **Účast ve sportech a jiných pohybových aktivitách**

Mezi nejčastěji provozované sporty a pohybové aktivity u chlapců i děvčat dohromady patří fotbal, basketbal a domácí cvičení či posilování. Dále pak někteří žáci chodí pravidelně na florbal, volejbal, tenis nebo si chodí zaběhat. Vzhledem k zimnímu období se mezi 10 nejčastěji prováděných aktivit dostal také snowboard a sjezdové lyžování.

U chlapců je dominantním sportem basketbal. Mezi další pravidelně prováděné aktivity patří snowboard, fotbal a florbal. Mezi deset nejčastěji prováděných sportů a jiných pohybových aktivit uvedli chlapci také tenis, sjezdové lyžování, chůzi; sport, domácí cvičení či posilování, cyklistiku; horská kola a běhání.

Ve srovnání s Rychteckým (2006) zde žádné výrazné rozdíly nejsou. V jeho výsledcích se chlapci nejvíce věnovali ve sportu fotbalu, dále pak cyklistice, tehdy nově florbalu, plavání, tenisu a basketbalu. V jiných pohybových aktivitách bylo mezi nejčastějšími aktivitami bruslení (kolečkové brusle), domácí cvičení a posilování a také běhání či chůze nebo procházky.

U dívek jsou na prvním místě z pohybových aktivit chůze, procházky, domácí cvičení a posilování. Ze sportů zařadily mezi nejčastěji prováděné aktivity volejbal, tenis a fotbal. Jako další provozované pohybové aktivity označily procházky se psem, práci na zahradě, plavání, moderní tance a bruslení, kolečkové brusle.

V porovnání s chlapci se výsledky dívek shodují pouze ve sportech - fotbal a tenis a v pohybové aktivitě domácí cvičení a posilování. Ostatní preferované pohybové aktivity jsou odlišné.

Naopak ve srovnání s Rychteckým (2006) jsou výsledky velmi podobné s výjimkou cyklistiky, která patřila v rámci projektu Compass k nepopulárnějším sportům. Mezi 10 nejčastěji prováděných sportů patřily, stejně tak jako v našem výzkumu, bruslení (kolečkové brusle), plavání, volejbal, fotbal a tenis. V jiných pohybových aktivitách se výsledky podobaly v domácím cvičení; posilování, moderním tanci, chůzi; procházce, práci na zahrádce a procházce se psem.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Bee, P., (2008). *Každodenní fitness*. Frýdek Místek: Alpress, s.r.o.
- Bunc, V. (2006). Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In R. Vobr (ed.). *Disportare 2006*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 9-14.
- Bunc, V. (2008). Příčiny a detekce nadváhy a obezity dětí. In V. Mužík, L. Dobrý & V. Süß (Eds). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu* (pp 45-52). Brno: Masarykova univerzita.
- Cooper, K. (1986). *Aerobní program pre aktívne zdravie*. Bratislava: šport.
- Duffková, J. (2007). *Sociologie životního stylu*. Skriptum pro Policejní akademii. V tisku.
- Fořt, P. (2001). *Obezitě odzvoněno*. Praha: Ikar.
- Fořt, P. (2007). *Tak co mám jíst*. Praha: Grada
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978-80-7394-105-5.
- Kukačka, V. (2010a). Aktivní a zdravý životní styl. Mezinárodní sborník: *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: ZF JCU, s. 152-154, ISBN 978-80-7394-223-6.
- Kukačka, V. (2010b). Pravidelný pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. Mezinárodní sborník: *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: JU, s. 5-8, ISBN 978-80-7394-223-6.
- Kukačka, V. (2010c). Současný životní styl a jeho nedostatky. Mezinárodní sborník: *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: ZF JCU, s. 144-146, ISBN 978-80-7394-223-6.
- Kukačka, V. (2010d). Význam pohybových aktivit pro udržení optimální tělesné hmotnosti. Mezinárodní sborník: *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: ZF JCU, s. 75-80, ISBN 978-80-7394-223-6.
- Nešpor, K. (2008). *Sebeovládání a životní styl*. Praha: Meduňka, s. 32-33, ISSN 12144932.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK FTVS.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Valjent, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu „aktivní životní styl“. *Česká kinantropologie*, 12(2), 42 – 52.

- Čeledová, L. & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada
- Diehl, H., Ludingtonová, A., Pribiš, P. & Dumbeck, L. (2001). *Dynamický život: Program NEW START v praxi*. Praha: Advent – Orion.
- Dobrý, L. (2008). Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech. In V. Mužík, L. Dobrý & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu* (pp. 9-11). Brno: Masarykova univerzita.
- Griffinová V., Musson, P., Allenová, K. & Kissingerová, E. (2011). *Cesta ke svobodě. Jak překonat své každodenní závislosti*. Praha: Advent-Orion
- Hendl, J. & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 300s.
- Krejčí, M. & Bäumeltová, M. (2001). *Týdny zdraví ve škole: projekt*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Marinov, Z., Barčáková, U., Nesrstová, M. & Pastucha, D. (2011). *S dětmi proti obezitě*. IFP Publishing & Engineering s.r.o
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužík, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.

## **Seznam příloh**

### **Příloha 1**

Standardizovaný dotazník Compass II.



Sporty	kód	Sporty	kód	Jiné pohybové aktivity	Kód
Aerobik	01	Kulturistika	15	Balet	46
Akrobatický rock and roll	78	Kung – fu	62	Houbaření	85
Americký fotbal	03	Lakros	89	Hry venku, skoky na laně	74
Asijská bojová umění	61	Létání závěsné	59	Chůze, procházky	65
Atletika	27	Lezení, horo – stěna	26	Moderní tance, jazzový tanec	44
Badminton	05	Lukostřelba	36	Práce na zahrádce, poli, v lese	84
Baseball, softbal	06	Lyžování běh	40	Procházky se psem, kynologie	82
Basketbal	07	Lyžování sjezdové	02	Rodinné vycházky, výlety	83
Běhání, jogging	23	Lyžování skok	76	Rybaření	04
Biatlon	77	Lyžování vodní	70	Tanec disko	45
Biliár, kulečnick	08	Metaná	90	Tanec klasický	43
Boby, skeleton, saně	87	Minigolf	55	Jiné	86
Bowling, kuželky	09	Moderní pětiboj	91		
Box	10	Nohejbal	92		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Orientační běh	58		
Bruslení, rychlobruslení	12	Plachtění	38		
Curling	88	Plavání	37		
Cyklistika, horská kola	28	Potápění	72		
Cyklotrial, motosport	68	Ringo	81		
Domácí cvičení, posilování	35	Rugby	64		
Drezúra, jízda na koni	29	Skateboard	39		
Florbal	13	Skiboby	93		
Fotbal	17	Skoky do vody	73		
Friesbee	16	Snowboard	66		
Golf	18	Squash	41		
Gymnastika, kalanetika	19	Stolní tenis	48		
Gymnastika sportovní	30	Střelectví	49		
Házená, evropská, česká	20	Surfing	42		
Hokej lední	11	Šachy	54		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Šerm	14		
Hokej pozemní	21	Takewondo	67		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Tenis	47		
Chůze, sport	52	Trampolína skoky	50		
Jiu-jitsu	22	Triatlon	94		
Jóga	60	Turistika, tramping	57		
Judo	24	Veslování	56		
Kanojistika	34	Vodní pólo	53		
Karate	25	Volejbal	51		
Kick, thai box	63	Vzpírání	69		
Korfbal	75	Zápas	31		
Krasobruslení	80	Jiný sport	94		
Kruhový trénink	79				

