

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Sport a pohybové aktivity v životě
absolventů studijního programu Tělesné
výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské
univerzity
(Bakalářská práce)**

Autor práce: Jiří Havlíček

Vedoucí Práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Duben 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Sport and physical activities during life of
graduates' of study programme Sports and
Physical Education at the Pedagogical faculty of
University of South Bohemia
(Graduation theses)**

Author: Jiří Havlíček

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

April 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Sport a pohybové aktivity v životě absolventů studijního programu Tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity, vypracoval samostatně a použil jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v přiložené bibliografii.

Také prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis diplomanta

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavle Dřevikovské za odborné vedení a pomoc při tvorbě této bakalářské práce.

BIBLIOGRAFICÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Sport a pohybové aktivity v životě absolventů studijního programu Tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu Jihočeské Univerzity

Autor: Jiří Havlíček

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Hlavním úkolem této práce je zjistit nakolik zasahují sportovní a pohybové aktivity do života absolventů oborů tělesná výchova sport a oborů na sport zaměřených. Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsou obsaženy teoretické poznatky vlivu pohybu na lidský organismus, lokomoční a transportní systém, metabolismus, psychika, zásady tělesné aktivity apod. Ve druhé, praktické části se věnuji samotnému výzkumu vybrané skupiny populace. K výzkumu jsem použil standardizovaný dotazník, který byl rozdělen do pěti částí. Každá tato část obsahovala otázky týkající se pohybové aktivity během celého dne, ať už v zaměstnání doma a nebo při sportu. Na základě odpovědí bylo možno porovnat, nakolik sportovní a pohybové aktivity zasahují do běžného života testované skupiny.

Klíčová slova: Sport, pohybové aktivity, absolventi, výzkum, dotazník

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name of the graduation theses: Sport and physical activities during life of graduates' of study programme Sports and Physical Education at the Pedagogical faculty of University of South Bohemia

Workplace: Sports and Physical Education at the Pedagogical faculty of University of South Bohemia

Author: Jiri Havlicek

Field of study: Physical training and sport

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

Defence year: 2009

Annotation:

The main task of this bachelor work is to find out how much does the sports and motoric activities intervene in life of graduates of physical training subject and other sports subjects. The work consists of two parts, the theoretical and practical one. In the theoretical part there are involved the theoretic knowledge about motoric impact on human organism, locomotive and transport system, metabolism, psyche, physical activity principle, etc. In the second, practical part, there I follow research of selected group of population. To the research I used the standardized questionnaire, which was divided into five parts. Each of these parts contain questions concerning physical activity during the whole day, whether in employment, at home or during a sport activity. On the basis of answers it was possible to compare how much does the sports and motoric activities intervene in life of tested group.

Key words: Sport, motoric activities, graduates, research, questionnaire

OBSAH

- 1 Úvod**
- 2 Cíle a metodologie**
 - 2.1 Cíl a úkoly
 - 2.2 Pracovní hypotéza
 - 2.3 Použité metody
- 3 Teoretická část**
 - 3.1 Struktura sportu dle motivace**
 - 3.2 Vliv pohybu na lidský organizmus**
 - 3.2.1 Celkový vliv
 - 3.2.2 Lokomoční systém
 - 3.2.3 Transportní systém
 - 3.2.4 Metabolismus
 - 3.2.5 Psychická sféra.
 - 3.3 Hlavní principy aerobní činnosti (FITT)**
 - 3.4 Kardiovaskulární systém**
 - 3.5 Energetický příjem, výdej během různých pohybových činností**
 - 3.6 Spánek a odpočinek**
- 4 Výsledky výzkumu a jejich analýza**
 - 4.1 Charakteristika souboru
 - 4.2 Metodika
 - 4.3 Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia (1. část dotazníku)
 - 4.4 Přesuny – pohybová aktivita při do (2. část dotazníku)
 - 4.5 Domácí práce, údržba domu a péče o rodinu (3. část dotazníku)
 - 4.6 Rekreační, sport a volnočasová aktivita (4. část dotazníku)
 - 4.7 Čas strávený sezením (5. část dotazníku)
 - 4.8 Doplnující údaje
- 5. Závěr**
- 6. Seznam použité literatury**
- Přílohy**

1 Úvod

Lidé většinou dobře vědí, že fyzická aktivita a pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Stejně je všeobecně běžná nízká hladina tělesného pohybu ve většině bohatých, technologicky vyspělých zemí. Zdravé, krásné a fyzicky přitažlivé tělo je ideálem často zdůrazňovaným nejen v každodenním praktickém životě, ale i při reklamním vytváření image úspěšného a obdivovaného jedince. Prospěšnost a nezastupitelnost fyzického pohybu a cvičení je imperativem, na kterém se shodnou pod různým úhlem pohledu lékaři, pedagogové, nebo marketingoví specialisté. Pohybové a sportovní aktivity jako součást zdravého životního stylu jsou delší dobu aktuální otázkou. Jsou známé výsledky výzkumu dospělé populace, dospívající školní mládeže i posluchačů studijního programu tělesné výchovy a sportu. Sportovní a pohybové aktivity, ať už ve větší, či menší míře, jsou nedílnou součástí většiny populace.

Každý jedinec bez zdravotních problémů s nimi odmalička přichází do kontaktu. Otázka dostatečnosti, či nedostatečnosti pohybových a sportovních aktivit v životě člověka je stále aktuální a stále více a více diskutovanou otázkou. Vystává řada teoreticky a metodologicky závažných otázek typu „Proč lidé při plném vědomí prospěšnosti fyzického pohybu odmítají aktivní cvičení a sportování? Co brání dosahování fyzicky aktivního životního stylu? Neustále vyrůstají nová sportoviště. Ať už jsou to malinká hřiště na okrajích sídlišť nebo obrovské sportovní stánky nejznámějších sportovních klubů světa. Ironií této skutečnosti bohužel je, že i přes to všechno populace, a to zejména mladší část, neustále tloustne.

Má práce se nebude týkat celé populace, ale pouze vybrané skupiny, a to absolventů studijních oborů Tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. U studentů programu tělesné výchovy a sportu se během jejich studia pohybové a sportovní aktivity staly nezastupitelnými složkami jejich života. Je předpokladem, že sami tráví určitou část dne sportovními a pohybovými aktivitami. A to v práci, volném čase i při jakýchkoliv jiných příležitostech. Cílem této práce je zjistit jaký je poměr mezi lehkými tělesnými, středně těžkými a těžkými, fyzickými aktivitami během dne v životě každého jedince. Je mnoho způsobů sportovních i pohybových aktivit a podle toho jsem také zvolil speciální dotazník, jenž zahrnuje veškeré možnosti a přesně mapuje čas strávený pohybem u každého testovaného

jedince. Zejména je to důležité u takto specifického vzorku, jakým absolventi sportovních oborů bezesporu jsou.

2 Cíle a metodologie

2.1 Cíl a úkoly

Cílem práce je zjistit zastoupení sportovních a pohybových aktivit v životě absolventů studijního programu tělesné výchovy při jejich uplatnění v praxi, tedy u specifického vzorku dospělé populace.

K naplnění mnou zvolených cílů, jsem si stanovil tyto úkoly:

- studium odborné literatury
- vypracování projektu práce
- výzkumná část – před výzkum
- vlastní výzkum
- zpracování získaných dat

2.2 Pracovní hypotéza

1. Předpokládám, že porovnáním odpovědí mužů a žen se prokáží určité rozdíly v rámci pohybových aktivit v běžném životě.

2.3 Použité metody

Metodu dotazníkovou, která je charakterizovaná tím, že je určena pro hromadné získávání údajů. Patří mezi nejčastěji používané metody a je založena na interakci mezi dotazovatelem a dotazovaným. Většinou je tento vztah neosobní a proto je reprezentován otázkami kladenými písemnou formou. Z hlediska objektivizace dat, získaných dotazníkem, je důležité spojovat jeho užití s dalšími metodami (např. metodou pozorování, rozhovorem), které doplní, zpřesní a prohloubí výsledky dotazované metody (Skalková, 1983, s. 87). Velký problém je návratnost dotazníků. Příliš nízká návratnost snižuje jejich vědeckou hodnotu.

Otázky použité v dotazníku musí být jasně a konkrétně formulovány, tím navozují jasné a konkrétní odpovědi (Skalková, 1983, s. 87). Způsob kladení otázek navozuje zároveň odpovědi respondentů.

V dotazníku rozlišujeme tři základní typy položek:

- a) *položky otevřené* (nestrukturované) – dávají respondentovi vztahový rámec, ale neurčují podrobněji ani obsah ani formu jeho odpovědi. Respondent volí délku odpovědi i konkrétní informace.
- b) *položky uzavřené* (strukturované) – jsou takové, které nabízejí respondentovi volbu mezi dvěma nebo více alternativami.
- c) *položky škálové* – obsahují pevně stanovené alternativy, umisťují reagujícího jedince na některý bod na škále. Respondent zde neovlivňuje ani obsah ani formu odpovědi.

3 Teoretická část

3.1 Struktura sportu dle motivace

Sport je především prostředím, v němž lidé hledají naplnění hodnot, které jsou jim blízké a které preferují. Proto se každého člověka vyskytují jiné motivační faktory vedoucí k pohybové činnosti.

Druhy sportů:

- **Elitní sport (vrcholový, profesionální)**

Smyslem je dosažení absolutně maximálního výkonu, vysokého sociálního postavení, ale i odpovídajícího finančního ocenění. Překračuje hranice volného času a nezbytný je zde profesionální přístup sportovce.

- **Soutěžní klubový sport**

Pro jedince preferující tento druh sportu je prioritou jak vzrušení ze soutěže, snaha po osobním maximálním výkonu, tak i relaxace a společenský kontakt.

- **Rekreační sport**

Principem je provozování pohybové aktivity prospívající tělesnému zdraví. Každý jedinec si může zvolit svůj vlastní program cvičení, součástí je i nezbytná relaxace i sociální kontakty.

- **Fitness sport**

Hlavní motivací jedinců provozujících tento druh sportu je snaha o zlepšení úrovně své tělesné zdatnosti.

- **Rizikový a dobrodružný sport (adrenalinový)**

Sportovní aktivity tohoto typu si v poslední době získávají stále více příznivců, zejména u mladší generace. Radíme sem např. parašutismus, vysokohorské expedice, rafting, canoing, atd. Významnou roli zde hraje touha po napětí, dobrodružství a objevování vlastních skrytých rezerv.

- **Požitkářský sport**

Smyslem je dosažení exkluzivní zábavy a potěšení, prožití výjimečných zážitků. Označuje se jako S-sport a je nabízen zejména ve sféře cestovního ruchu.

- **Kosmetický sport**

Hlavní motivací je snaha o dokonale vypracovanou postavu s využitím služeb kosmetického charakteru - solárium, masáže. (Slepičková, 2005, 115)

3.2 Vliv pohybu na lidský organismus

Lidské tělo je přizpůsobeno k neustálému pohybu, který v optimální míře zajišťuje správnou funkci všech systémů našeho organismu.

Pohyb by měl být pravidelnou a nedílnou součástí našeho života a jeho význam by se člověk měl dozvídat již od útlého dětství. Čím dříve se dítě zapojuje do tělesné aktivity, tím se tato činnost pro něj stává přirozenou a také, a to především, získává značnou pohyblivost, obratnost a pružnost, ale i odolnost, kterou může v pozdějším věku využít. Pokud bylo dítě již v raném dětství vedeno k tělesné aktivitě, je u něj větší předpoklad, že i v době dospívání a následné dospělosti se sportu bude věnovat i nadále.

Zatím není známo zda mechanismus poklesu pohybové aktivity a nárůstu tělesné inaktivity se vzrůstajícím věkem je primárně biologicky podmíněn či je způsoben faktory vnějšího prostředí. Jsou známy tři zásadní argumenty podporující biologickou podmíněnost:

1. Snížení tělesné aktivity s věkem bylo zjištěno mnoha způsoby sledování u velkého spektra živočišných druhů.
2. Vyšší úroveň pohybové aktivity může předpovídat aktivní dlouhověkost a naopak nižší úroveň redukci aktivní délky života.

Pokles tělesné aktivity může mít souvislost se změnami v přenosech na neuronech, které vyžadují centrální dopaminový systém. Snížené vylučování dopaminu či nedostatek dopaminových receptorů zřejmě iniciuje pokles pohybové aktivity s věkem (Frömel, Sigmund & Sigmundová, 2005)

Faktory zevního prostředí:

- Negativní (sedavý způsob života nejen ve škole, ale i o víkendech, místo bydliště, počasí, roční období).
- Pozitivní (podpora rodičů, sport se sourozenci prožitek z tělesné aktivity, vhodné školní prostředí, hromadné sportování).

Pohybová aktivita přináší řadu pozitivních výsledků, které se projeví u všech věkových kategorií zejména menší nemocností, vyšší tělesnou výkonností a odolností vůči chorobám, rychlejším zotavením po námaze, ale také napomáhá předcházení degenerativních onemocnění.

Tělesná aktivita:

- zvyšuje rozsah, koordinaci pohybu a svalovou sílu,
- podněcuje k ekonomizaci při zátěži střední a submaximální intenzity,
- napomáhá udržovat tělesnou hmotnost a redukuje podíl nadměrného tuku o 8 – 10%,
- účinkuje jako nejméně škodlivý prvek regulace napětí a stresu,
- redukuje riziko vzniku vertebrogenních syndromů a komplikací aterosklerózy,
- snižuje riziko fraktur a zamezuje odvápnění kostí. (Kučera, & Dylevský, 1997. 252)

Faktory limitující kvalitu a kvantitu pohybu:

- věk, pohlaví, geografické a místní podmínky,
- geneticky podmíněné tělesné předpoklady, způsob výchovy a vztah ke sportu, celkový tělesný stav, somatotyp, zdatnost a výkonnost,
- typ jedince v závislosti na pohybu (normobilní, hypomobilní, hypermobilní)
- stav autonomního nervového systému,

- vybavení pro tělesnou aktivitu (Kučera, & Dylevský, 1997. 252)

Tělesná činnost evokuje organismus k řadě fyziologickým procesům celého systému. Výsledným stavem jsou následující reakce:

3.2.1 Celkový vliv

- optimální, harmonický vývin organismu,
- vzájemná funkční i organická rovnováha orgánů,
- redukce množství tukové tkáně a navýšení aktivní tělesné hmotnosti,
- schopnost existence ve společnosti,
- zpomalování procesu stárnutí, částečné prodlužování délky života.

3.2.2 Lokomoční systém

- účast na remodelaci pojivové tkáně,
- funkční adaptace strukturální stavby a jednotlivých složek systému,
- intracelulární změny enzymatické a tvarové,
- adaptace svalového systému,
- ekonomizace svalové činnosti a cirkulace,
- zlepšení efektivity mechanismu tzv. svalové pumpy,
- redukce vzniku lokálních edémů.

3.2.3 Transportní systém

- ekonomizace mechanismu srdeční práce,
- optimalizace distribuce krve,
- zvýšení kontraktility myokardu,
- zvětšení minutového srdečního objemu i systolického,
- pozitivní vliv na ortostatickou toleranci.

3.2.4 Metabolismus

- redukce sekrece inzulínu,
- zvýšení citlivosti v periférii na inzulín,
- zvýšení glukózové tolerance,
- upravení biochemických hodnot tuků v krvi,
- zlepšení trávení a usnadnění vyprazdňování,
- podpora vylučování odpadních látek, zlepšení hydratace.

3.2.5 Psychická sféra

- stimulace produkce endorfinů v mozku,
- zvýšení duševního potenciálu,
- vytvoření pozitivního vztahu ke sportu,
- seberealizace jedince (Kučera, & Dylevský, 1997. 252)

Je zřejmé, že tělesná aktivita je jednoznačně pozitivním faktorem, který ovlivňuje naše tělo. Při dlouhodobém nedostatku pohybu se ale organismus může dostat až do stavu, který označujeme jako „hypokineze – pohybová chudost, nedostatek volných i reflexních pohybů“. Vzniká často vlivem základního onemocnění a jejím důsledkem je svalová atrofie, snížení svalové síly, zhoršení koordinace pohybů, ale i zažívací obtíže.

3.3 Hlavní principy aerobní činnosti (FITT)

Frekvence:

Pro získání optimálních výsledků je třeba cvičit nejméně třikrát ale až sedmkrát týdně. Někteří lidé si oblíbili aerobní činnost natolik, že se jí věnují denně. Je třeba mít na zřeteli, že tak časté cvičení může zvýšit pravděpodobnost rizika poškození svalů, kostí a kloubů. V takovém případě lze snížit riziko zranění tím, že se každý druhý den sníží intenzita cvičení nebo se zařadí jiný typ aerobní činnosti, aby se zapojily jiné svalové skupiny. Doporučuje se zařadit alespoň jeden den v týdnu odpočinek.

Intenzita:

Aby aerobní činnost měla žádoucí výsledky, je třeba ji provádět určitou intenzitou. Příliš nízká intenzita činnosti přináší velmi malé nebo vůbec žádné výsledky, příliš vysoká intenzita může být pro někoho příliš náročná na činnost srdce. Za optimální intenzitu aerobní činnosti v souvislosti s jejími účinky je považovaná intenzita, kdy se tepová frekvence pohybuje v takzvaném aerobním pásmu, které je mezi 60 a 85 procenty maximální tepové frekvence, nejlépe 70 procent. Obecnou zkouškou optimální intenzity aerobní činnosti je takzvaný mluvní

test: člověk by měl cvičit takovou intenzitou, aby byl schopen souvisle mluvit bez „lapání po dechu“.

Trvání:

Odborníci doporučují setrvat při aerobní činnosti dvacet až šedesát minut v aerobním pásmu. Za nejkratší dobu, po kterou by měla trvat aerobní činnost, se považuje 15 minut.

Typická cvičební lekce zaměřená na kardiorespirační vytrvalost má následující časové rozložení:

zahřátí (warm-up)	aerobní část	uklidnění (cool down)
5 až 15 minut	20 až 60 minut	5 až 15 minut

Typ cvičení:

Výběr typu aerobního cvičení vyplývá z fitness úrovně cvičence, jeho zájmů, času, vybavení, osobních cílů, motivace, zdravotních, finančních a dalších možností. (Blahušová, 49)

Mezi obecná doporučení patří maximální zapojení chůze do každodenního života, tzn. chodit po schodech a nejezdit výtahem, chodit či jezdit na kole na nákupy, omezit krátké cesty autem, atd.

3.4 Kardiiovaskulární systém

Kardiiovaskulární a pohybový systém se vzájemně ovlivňují, neboť svaly pro svoji činnost potřebují určitou dodávku okysličené krve a naopak srdce je závislé na intenzitě svalové pumpy, která zajišťuje žilní návrat.

Při mírné námaze potřebují svaly čtyřikrát více krve a při maximální zátěži může představovat dodávku svalům až dvacetinásobek klidového stavu.

Mezi hlavní ukazatele činnosti kardiiovaskulárního systému patří krevní tlak a srdeční frekvence, které se v období adolescence přibližují hodnotám v dospělém věku:

- krevní tlak cca 105 – 110/ 70 – 75 mmHg
- srdeční frekvence 75 /min

Intenzitu tělesné zátěže určujeme pomocí maximální tepové frekvence (vychází z klidové tepové frekvence a věku):

- *nízká*

Odpovídá 40-60 % maximální tepové frekvence, energie se získává zejména ze zásobních tuků, vhodná pro snižování nadváhy, prevenci nemocí - cukrovky.

- *střední*

Odpovídá 60-75 % maximální tepové frekvence, energie se získává z tuků a glykogenu, vhodná pro postupné zvyšování a udržování tělesné zdatnosti, prevenci srdečněcévních a dalších nemocí.

- *vysoká*

Odpovídá 75 a více % maximální tepové frekvence. Energie se získává z glykogenu bez přítomnosti kyslíku -anaerobní metabolismus -vzniká kyselina mléčná (laktát), kyselé pH, svalová bolest a únava. Po energetické stránce pro tělo nevýhodný mechanismus. (Rokyta, 2000, 362, www.zdravi21.cz)

3.5 Energetický příjem, výdej během různých pohybových činností

Pro optimální intenzitu cvičení je také možné zjistit si množství denní spotřeby energie v kaloriích. Pokud se mluví o kaloriích, myslí se kilokalorie (kcal). Jedna kilokalorie je rovna tisíci kalorií (cal).

Určování denní dávky v kaloriích:

- Základní potřeby – množství energie, kterou **tělo potřebuje k udržení života v klidové poloze**
- Pracovní potřeby – množství energie, kterou **tělo spotřebuje ke kterékoliv formě činnosti**
- Energie, kterou **tělo ztrácí v důsledku nedostatečného trávení**

Základní spotřebu energie lze vypočítat, když vynásobíme svou váhu v kilogramech 24. To znamená, že člověk, který váží 70 kg, má základní potřebu 1680 kilokalorií (kcal). V průběhu života se ovšem základní potřeba energie snižuje. (www.mineralfit.cz)

Průměrná denní spotřeba vzhledem k věku je upřesněna v následující tabulce:

Věk	Ženy	Muži
10 - 13 let	2 100 kcal	2 250 kcal
13 - 15 let	2 300 kcal	2 500 kcal
15 - 19 let	2 400 kcal	3 000 kcal
19 - 25 let	2 200 kcal	2 600 kcal
25 - 51 let	2 000 kcal	2 400 kcal
51 - 65 let	1 700 kcal	1 900 kcal

<-

Oproti těmto hodnotám se průměrná spotřeba kalorií v České Republice pohybuje okolo 3400 kcal. Není divu, že 28% Čechů trpí nadváhou, která je příčinou řady vážných onemocnění. Z výše uvedené tabulky lze jednoduše vypočítat, že ideální denní spotřeba kalorií je přibližně 2280 kcal. Průměrný Čech tedy denně spořádá o 1120 kcal více než dokáže spotřebovat. (www.sweb.cz)

V následující tabulce uvádím spotřebu kalorií při různých sportovních aktivitách (v kcal/h, referenční hmotnost 70 kg):

Spánek	70	Jízda na kole 30 km/h	835
Základní látková výměna	70	Veslování 3 km/h	200
Ležení	85	Veslování 6 km/h	770
Sezení	100	Kanoistika 4,5 km/h	170
Stání v pohovu	110	Kanoistika 7,5 km/h	570
Stání v pozoru	150	Gymnastika rekreační	220
Pomalá chůze	200	Gymnastika soutěžní	1055
Chůze 4,5 km/h	220	Cvičení na kruzích	385
Chůze 6 km/h	250	Cvičení na koni	435
Chůze 7 km/h	385	Cvičení na hrazdě, bradlech	550
Chůze 8 km/h	700	Běh 12 km/h	750
Chůze do kopce, 7 km/h	1020	Běh 15 km/h	850
Chůze z kopce, 2 km/h	200	Běh 18 km/h	1050
Jízda na koni – klus	300	Běh 20 km/h	2460
Jízda na koni – cval	535	Běh 24 km/h	5960
Stolní tenis	320	Běh na lyžích 8 km/h	840
Box – základní postoj	300	Běh na lyžích 15 km/h	1170
Box – cvičení s hruškou	535	Bruslení 12 km/h	550
Box – cvičení s pytle	900	Rychlobruslení 20 km/h	900
Zápas řeckořímský	900	Plavání 600 m/h	220
Šerm fleretem	585	Plavání 1,2 km/h	300
Šerm kordem	650	Plavání 2,9 km/h	720

Šerm šavlí	650	Plavání 3,6 km/h	1470
Jízda na kole 10 km/h	300		
Jízda na kole 15 km/h	385		
Jízda na kole 20 km/h	600		

(Hrubý, Turek, 1991, 39)

Sportovně pohybová aktivita je ve své podstatě stimulátorem bio-psycho-sociální adaptace na pohybové zatížení. Prostřednictvím adaptačních mechanismů dochází k morfologickým, somatickým, funkčním, psychickým změnám ke změnám sociálního chování a v konečném důsledku ke zvyšování motorické výkonnosti, tělesné zdatnosti, formování pohybových dovedností a k upevňování zdraví. Tyto prvky jsou označovány jako zdravý životní styl, který je společensky chápán jako styl wellness. Je symbolem a měřítkem veřejného zdraví populace. (Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005, 15)

3.6 Spánek a odpočinek

Pro správnou funkci lidského těla je zapotřebí neustálé střídání pohybové aktivity a relaxace. Každý člověk potřebuje období odpočinku, klidu, oddechu, kdy se energie i duševní síla obnovují. Relaxace znamená uvolnění, kterého dosáhneme minimalizováním pohybových a psychických funkcí a navodíme stav tělesné pohody a rovnováhy. Spánek je fyziologickým procesem klidu, při kterém nastává volní motorická inaktivita a relaxace organismu. Jeho potřeba se mění s věkem a je zcela individuální. Průměrně se pohybuje kolem 6 – 8 hodin denně.

Pro zajištění kvalitního regenerativního spánku je nutné dodržovat několik doporučení:

- chodit spát pravidelně ve stejnou dobu a nejméně dvě hodiny před půlnocí,
- dvě až tři hodiny před spaním nic nepít a nejíst,
- omezit noční hluk na minimum,

- spát ve vyvětrané místnosti,
- před spaním se vyhýbat silným podnětům (sledování akčních filmů, náročná fyzická i duševní aktivita).

Při nedostatečném zajištění odpočinku a spánku se mohou objevit pocity únavy, poruchy koncentrace, zvýšené napětí svalů, tělo je méně schopné odolávat nemocem. (Schneider, 2004, 319)

4 Výsledky a diskuze

2.3 Charakteristika souboru

Cílovou skupinou pro vytvoření mé bakalářské práce byli absolventi Jihočeské Univerzity Pedagogické fakulty oboru Tělesná výchova a sport. V osloveném vzorku bylo celkem 60 osob z toho 36 žen a 24 mužů.

Věkové rozložení respondentů bylo od 22 do 34 let, přičemž největší zastoupení měli respondenti mezi 24 až 26 rokem života a to 22. Naopak nejmenší zastoupení měli respondenti kolem 31 let.

Dalším charakteristickým znakem dotazovaného souboru respondentů byla délka školní docházky, kde největší zastoupení bylo v kategorii 16 a 17 let. V obou těchto kategoriích byl shodný počet respondentů a to 22.

Poslední otázka charakterizující soubor respondentů se týkala velikosti města ve kterém žijí. Největší zastoupení měla malá města do 30 tis. obyvatel. V takto velkých městech bydlelo 26 respondentů. Naopak nejméně a to pouze 14 respondentů žilo ve velkých městech nad 100 tis obyvatel.

2.4 Metodika

Vlastní praktická část výzkumné práce byla prováděna formou anonymních standardizovaných dotazníků od prof. PhDr. Karla Frömela, DrSc, které byli určeny pro zjišťování pohybových aktivit. Můj výzkum se zaměřil na pohybové aktivity absolventů studijního programu tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Zajímal jsem se o pohybovou aktivitu, kterou respondenti vykonávali jako součást jejich každodenního života. Otázky jsou směřovány na čas, který strávili pohybovou aktivitou v posledních 7 dnech. Dotazování se měli zamyslet nad aktivitami, které provádí v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Hlavní předností dotazníkové metody jsou informace získané rychlým, ekonomickým způsobem a také od velkého počtu respondentů.

Distribuci dotazníků, jsem prováděl prostřednictvím emailu. Emailové adresy na respondenty jsem získal z dotazníků, které byli použity k jinému výzkumu a

respondenti v nich uvedli že je v případě dalších výzkumů, můžeme znovu kontaktovat. Nevýhodou této formy distribuce, je neosobní přístup a tím pádem horší návratnost dotazníků.

Dotazník obsahuje celkem 27 otázek, je rozdělen do pěti částí, plus demografické otázky a doplňující údaje. První část se zaměřuje na *pohybovou aktivitu v rámci práce nebo studia* (otázka 1-7), druhá část zkoumá *pohybovou aktivitu při dopravě* (otázka 8 – 13), třetí část se zaměřuje na *domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu* (otázka 14 – 19), ve čtvrté části jsem se zaměřil na *rekreaci sport a volnočasovou aktivitu* (otázka 20 – 25) a poslední část se zaměřuje na *čas strávený sezením* (otázka 25 – 27).

Originál dotazníku je uveden v příloze.

4.1 Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia (1. část dotazníku)

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

Otázka č. 1

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

Tab. 1. Zaměstnání

<i>zaměstnání</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>ano</i>	41	75,4
<i>ne</i>	19	24,6

Následující 6 otázek se týká veškeré pohybové aktivity, kterou dotazovaní prováděli jako součást placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Jedná se o intenzivní (zvedání těžkých břemen, kopání [rytí], těžké stavební práce, výstup do schodů) středně zatěžující (přenášení lehkých břemen) aktivitu a chození. V úvahu bereme pouze takovou činnost, která trvala minimálně 10 minut.

Tab. 2. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia - muži

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Intenzivní aktivita v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	6,7%	16,7%	3,3%	11,7%
<i>Středně zatěžující aktivita v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	5%	10%	0%	10%
<i>Chůze v rámci práce nebo studia</i>	3,3%	5%	6,7%	3,3%	11,7%

Tab. 3. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia - ženy

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Intenzivní aktivita v rámci práce nebo studia</i>	3,3%	3,3%	6,7%	0%	8,3%
<i>Středně zatěžující aktivita v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	8,3%	6,7%	0%	11,7%
<i>Chůze v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	8,3%	15%	1,7%	10%

Série otázek vyjádřená v těchto dvou tabulkách se zabývala tím, jak intenzivní aktivitu vyvíjejí respondenti ve svém zaměstnání, v jednotlivých dnech, eventuálně kolik času stráví chůzí. Z výsledků je patrné, že co se týče mužů (viz tab.2), je intenzivní aktivita mnohem častější než u žen (viz tab.3).

Středně zatěžující aktivita je na zhruba na stejné úrovni. Naopak v otázce chůze v rámci práce nebo studia byly aktivnější ženy a to téměř o polovinu. Přibližně stejný počet mužů i žen nemělo v rámci práce nebo studia žádnou pohybovou aktivitu.

Tab. 4 Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia - muži

Intenzita	Hodin denně						Minut denně			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 -30	30- 45	45- 60
<i>Intenzivní aktivita v rámci práce nebo studia</i>	13,3%	8,3%	1,7%	0%	3,3%	3,3%	0%	1,7%	0%	1,7%
<i>Středně zatěžující aktivita v rámci práce nebo studia</i>	5%	11,7%	0%	0%	0%	1,7%	0%	3,3%	1,7%	0%
<i>Chůze v rámci práce nebo studia</i>	3,3%	0%	1,7%	0%	0%	1,7%	0%	5%	1,7%	3,3%

Tab. 5. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia - ženy

Intenzita	Hodin denně						Minut denně			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 -30	30- 45	45- 60
<i>Intenzivní aktivita v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	5%	1,7%	0%	0%	0%	0%	1,7%	0%	1,7%
<i>Středně zatěžující aktivita v rámci práce nebo studia</i>	5%	8,3%	3,3%	0%	0%	1,7%	0%	3,3%	1,7%	0%
<i>Chůze v rámci práce nebo studia</i>	6,7%	5%	1,7%	0%	0%	8,3%	0%	8,3%	3,3%	0%

Tyto dvě tabulky znázorňují kolik hodin nebo minut strávili respondenti v jednom z těchto dnů intenzivní nebo středně zatěžující aktivitou, případně chůzí.

Výsledky jsou podobné jako u předchozích dvou tabulek a potvrzují to, že muži mají v rámci práce nebo studia větší množství dnů, eventuálně hodin nebo minut, ve kterých se věnují intenzivní pohybové aktivitě. Podobné výsledky jsou i v otázkách středně zatěžující aktivity a chůze. S tím, že středně zatěžující aktivita je u mužů i žen podobně vysoká, zatímco ženy ve svém zaměstnání více chodí.

4.2 Přesuny – pohybová aktivita při dopravě (2. část dotazníku)

Tab. 6. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě - muži

<i>Přesuny</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Pomocí motorového dopravního prostředku</i>	6,7%	13,3%	16,7%	9,3%	3,3%
<i>Jízda na kole</i>	11,7%	3,3%	3,3%	6,7%	26,7%
<i>Chůze (alespoň 10 minut)</i>	15%	3,3%	3,3%	18,3%	0%

Tab. 7. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě - ženy

<i>Přesuny</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Pomocí motorového dopravního prostředku</i>	6,7%	10%	13,3%	10,7%	3,3%
<i>Jízda na kole</i>	8,3%	6,7%	0%	6,7%	23,3%
<i>Chůze (alespoň 10 minut)</i>	11,7%	6,7%	6,7%	25%	3,3%

Druhá část dotazníku se zaměřila na přesuny a to jak na pracovišti, tak i ve volném čase. První otázka směřovala na používání dopravních prostředků (např. vlak, autobus, auto nebo tramvaj), ve výsledcích mezi muži a ženami je pouze zanedbatelný rozdíl.

Naopak muži více jezdí na kole a ženy častěji chodí pěšky. Stejně jako v předchozí části byl počet respondentů, kteří uvedli že v jednotlivých přesunech nemají žádnou aktivitu jak u žen tak i u mužů podobný.

Tab. 8. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě - muži

<i>Přesuny</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 -30	30- 45	45- 60
<i>Pomocí motorového dopravního prostředku</i>	16,7%	10%	0%	1,7%	3,3%	1,7%	6,7%	11,3%	3,3%	0%
<i>Jízda na kole</i>	11,7%	3,3%	0%	1,7%	0%	0%	0%	12,7%	0%	0%
<i>Chůze (alespoň 10 minut)</i>	16,7%	3,3%	0%	0%	3,3%	0%	0%	11,7%	13,3%	0%

Tab. 9. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě - ženy

<i>Přesuny</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	1	2	3	4	5	6	0 -15	15-30	30-45	45-60
<i>Pomocí motorového dopravního prostředku</i>	11,7%	10%	0%	1,7%	0%	5%	6,7%	8,7%	3,3%	0%
<i>Jízda na kole</i>	8,3%	0%	0%	1,7%	0%	0%	0%	7,3%	0%	0%
<i>Chůze (alespoň 10 minut)</i>	13,3%	6,7%	3,3%	0%	0%	0%	0%	11,7%	10%	0%

Když se podíváme na to kolik hodin nebo minut strávili dotazovaní přesuny ať už na pracovišti nebo mimo ně, vidíme že výsledky jsou podobné jako u dnů v týdnu, s tím že muži častěji jezdí v motorových dopravních prostředcích a častěji jezdí na kole, zatím co ženy častěji chodí. Ve výsledcích ovšem nejsou nijak markantní rozdíly.

4.3 Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu (3. část dotazníku)

Tab. 10. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu – muži

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Intenzivní aktivita na zahradě, nebo v okolí domu</i>	15%	9,3%	0%	1,7%	6,7%
<i>Středně zatěžující aktivita na zahradě nebo v okolí domu</i>	20%	11,7%	0%	0%	18,3%
<i>Středně zatěžující aktivita doma</i>	23,3%	8,3%	0%	1,7%	10%

Tab. 11. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu - ženy

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Intenzivní aktivita na zahradě, nebo v okolí domu</i>	8,3%	4%	0%	1,7%	46,7%
<i>Středně zatěžující aktivita na zahradě nebo v okolí domu</i>	16,7%	11,7%	0%	0%	15%
<i>Středně zatěžující aktivita doma</i>	26,7%	8,3%	3,3%	5%	6,7%

Další sada otázek se zaměřila na to, kolik dnů v týdnu stráví dotazovaní pohybovou aktivitou doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu. Vzhledem k tomu že muži mají větší fyzickou sílu, je z výsledků patrné že nepoměrně více intenzivní aktivity zastávají muži.

Zatím co ve středně zatěžující aktivitě, ať už doma a nebo v okolí domu není rozdíl ve výsledcích nijak markantní. Stejně o tom vypovídá i počet žen které nemají

žádnou intenzivní aktivitu v rámci údržby bytu či domu. Počet respondentů, kteří nemají žádnou středně zatěžující aktivitu při údržbě domu či bytu, je mezi muži i ženami přibližně stejný.

Tab. 12. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu - muži

Intenzita	Hodin denně						Minut denně			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 – 30	30 – 45	45 – 60
<i>Intenzivní aktivita na zahradě, nebo v okolí domu</i>	11,7%	6,7%	0%	0%	0%	3,3%	1,7%	6,7%	0%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita na zahradě nebo v okolí domu</i>	10%	3,3%	0%	0%	0%	0%	3,3%	3,3%	3,3%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita doma</i>	11,7%	1,7%	0%	0%	0%	0%	0%	13,3%	1,7%	0%

Tab. 13. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu - ženy

Intenzita	Hodin denně						Minut denně			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 – 30	30 – 45	45 – 60
<i>Intenzivní aktivita na zahradě, nebo v okolí domu</i>	5%	3,3%	0%	0%	0%	0%	1,7%	3,3%	0%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita na zahradě nebo v okolí domu</i>	6,7%	6,7%	0%	0%	0%	0%	3,3%	6,7%	3,3%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita doma</i>	18,3%	5%	3,3%	0%	0%	0%	3,3%	20%	1,7%	0%

I v případě, kdy se otázky na čas strávený údržbou domu nebo bytu týkala hodin či minut, se jasně projevuje převaha mužů v intenzivní aktivitě na zahradě nebo okolí domu. Zatím co ve středně zatěžující aktivitě na zahradě nebo v okolí

domu jsou výsledky srovnatelné, tak ve středně zatěžující aktivitě doma zaujímají mnohem větší procento ženy.

4.4 4.ČÁST: Rekrece, sport a volnočasová aktivita

Tab. 14. Rekrece, sport a volnočasová aktivita - muži

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Chůze ve volném čase (min. 10 minut)</i>	10%	5%	6,7%	10%	13,3%
<i>Intenzivní aktivita ve volném čase</i>	16,7%	8,3%	5%	1,7%	10%
<i>Středně zatěžující aktivita ve volném čase</i>	18,3%	5%	0%	0%	23,3%

Tab. 15. Rekrece, sport a volnočasová aktivita - ženy

<i>Intenzita</i>	<i>Dnů v týdnu</i>				<i>Žádná aktivita</i>
	<i>1 – 2</i>	<i>3 – 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7</i>	
<i>Chůze ve volném čase (min. 10 minut)</i>	10%	8,3%	6,7%	13,3%	10%
<i>Intenzivní aktivita ve volném čase</i>	20%	15%	8,3%	1,7%	6,7%
<i>Středně zatěžující aktivita ve volném čase</i>	21,7%	5%	0%	0%	20%

V této části dotazníku jsme se zaměřili na veškerou pohybovou aktivitu, kterou dotazovaní provozovali pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Opět bereme v potaz pouze takovou aktivitu, která trvala minimálně 10 min.

V otázkách týkajících se intenzity sportovních výkonů i chůze, se ženy ani muži příliš neliší. Ovšem vzhledem k tomu, že se jedná o absolventy tělesné výchovy a sportu je procento, jak mužů i žen, kteří neměli žádnou aktivitu poměrně vysoké.

Tab. 16. Rekrece, sport a volnočasová aktivita - muži

<i>Intenzita</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>0 – 15</i>	<i>15 -30</i>	<i>30- 45</i>	<i>45- 60</i>
<i>Chůze ve volném čase (min. 10 minut)</i>	16,7%	3,3%	3,3%	0%	3,3%	0%	10%	36,7%	3,3%	3,3%
<i>Intenzivní aktivita ve volném čase</i>	50%	13,3%	3,3%	3,3%	0%	0%	6,7%	13,3%	3,3%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita ve volném čase</i>	16,7%	13,3%	0%	0%	0%	0%	3,3%	13,3%	6,7%	0%

Tab. 16. Rekrece, sport a volnočasová aktivita - ženy

<i>Intenzita</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>0 – 15</i>	<i>15 -30</i>	<i>30- 45</i>	<i>45- 60</i>
<i>Chůze ve volném čase (min. 10 minut)</i>	8,3%	1,7%	0%	0%	3,3%	0%	6,7%	16,7%	1,7%	3,3%
<i>Intenzivní aktivita ve volném čase</i>	23,3%	5%	0%	1,7%	0%	0%	1,7%	5%	1,7%	0%
<i>Středně zatěžující aktivita ve volném čase</i>	8,3%	8,3%	0%	0%	0%	0%	1,7%	6,7%	3,3%	0%

Když se podíváme na výsledky v otázkách volnočasové aktivity v rámci hodin a minut, ve všech třech otázkách mají převahu muži. Ať už v chůzi v intenzivní, nebo středně zatěžující aktivitě.

4.5 5.ČÁST: Čas strávený sezením

Tab. 17. Čas strávený sezením - muži

<i>Sezení</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 -30	30- 45	45- 60
<i>Sezení v pracovních dnech</i>	5 %	6,7 %	8,3 %	6,7 %	6,7 %	16,7 %	0 %	0 %	3,3 %	0 %
<i>Sezení ve víkendových dnech</i>	10 %	3,3 %	6,7 %	16,7 %	8,3 %	6,7 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Tab. 18. Čas strávený sezením - ženy

<i>Sezení</i>	<i>Hodin denně</i>						<i>Minut denně</i>			
	1	2	3	4	5	6	0 – 15	15 -30	30- 45	45- 60
<i>Sezení v pracovních dnech</i>	10 %	16,7 %	13,3 %	10 %	13,3 %	30 %	0 %	0 %	6,7 %	0 %
<i>Sezení ve víkendových dnech</i>	20 %	6,7 %	10 %	30 %	13,3 %	13,3 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Poslední část dotazníku se týkala času, který dotazovaní strávili sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. Z výsledků je jasné, že jak v pracovních dnech, tak i o víkendech, více času sezením stráví ženy. V obou případech je tento rozdíl poměrně značný.

4.6 Doplnující údaje

Tab. 25. Struktura dotazovaných podle výšky

<i>Výška</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>155 – a méně</i>	0	0
<i>160 – 165</i>	4	6,7
<i>165 – 170</i>	9	15
<i>170 – 175</i>	15	25
<i>175 – 180</i>	12	20
<i>180 – 185</i>	12	20
<i>185 – 190</i>	3	5
<i>190 – 195</i>	2	3,3
<i>195 – 200</i>	3	5
<i>200 – 205</i>	0	0
<i>205 – a více</i>	0	0

Tab. 26. Struktura dotazovaných podle váhy

<i>Váha</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>45 – a méně</i>	0	0
<i>50 – 55</i>	6	10
<i>55 – 60</i>	13	21,7
<i>60 – 65</i>	8	13,4
<i>65 – 70</i>	3	5
<i>70 – 75</i>	10	16,7
<i>75 – 80</i>	4	6,7
<i>80 – 85</i>	7	11,6
<i>85 – 90</i>	3	5
<i>90 – 95</i>	2	3,3
<i>95 – a více</i>	4	6,6

Tab. 27. Struktura dotazovaných podle způsobu bydlení

<i>Způsob bydlení</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Dům</i>	18	30
<i>Bytový dům</i>	42	70

Tab. 28. Struktura dotazovaných podle toho jestli kouří

<i>Kouření</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Ano</i>	11	18,4
<i>Ne</i>	49	81,6

Tab. 29. Struktura dotazovaných podle způsobu života

<i>Způsob života</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Sám</i>	17	28,4
<i>V rodině</i>	28	46,6
<i>V rodině s dětmi</i>	15	25

Tab. 30. Struktura dotazovaných podle materiálních podmínek

<i>Materiální podmínky</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Kolo</i>	56	93,4
<i>Auto</i>	45	75
<i>Chatu chalupu</i>	14	23,4

Tab. 31. Struktura dotazovaných podle organizovanosti: Jedná se o pravidelnou účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku – organizuje osoba nebo instituce.

<i>organizovanost</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Ne</i>	15	25
<i>1x – týdně</i>	13	21,6
<i>2x – týdně</i>	14	23,4
<i>Vícekrát týdně</i>	18	30

5. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit zastoupení sportovních a pohybových aktivit v životě absolventů studijního programu tělesné výchovy při jejich uplatnění v praxi, tedy u specifického vzorku dospělé populace, což bylo hlavním úkolem této práce. Cíl této práce byl tedy splněn.

Ke zkoumání jsem použil standardizovaný dotazník od prof. PhDr. Karla Frömela, DrSc. Ve zkoumání jsem se zaměřil také na rozdíly mezi mužskou a ženskou částí zkoumaného vzorku populace. Z výsledků vyplývá, že rozdíly v pohybových činnostech mezi muži a ženami jsou zejména v oblasti intenzivní pohybové aktivity. Jako například intenzivní práce na zahradě a v okolí domu, nebo intenzivní aktivita při rekreaci, sportu a volnočasových disciplínách. V těchto bodech jsou muži podstatně aktivnější. Ve většině případů, kdy se jednalo o středně zatěžující aktivitu, nebyli zjištěny relevantní rozdíly. Výzkum také prokázal že muži i ženy používají k dopravě přibližně ve stejném množství motorové dopravní prostředky, naopak muži častěji jezdí na kole a ženy častěji chodí pěšky.

Můžeme tedy říct, že hypotéza předpokládající že budou rozdíly v pohybové aktivitě mezi muži a ženami se potvrdila.

Tato práce byla vytvořena ne jen pro potřebu katedry tělesné výchovy a sportu, ale vzhledem ke svému zaměření a výsledkům je možné její využití a potažmo čerpání z ní i pro širokou odbornou i laickou veřejnost.

6. Seznam použité literatury

1. FRÖMEL, K. -SIGMUND, E. -SIGMUNDOVÁ, D. Zastoupení chůze v životním stylu mládeže ve věku 14 – 19 let. Olomouc, FTK UP [cit. 15.října 2005] Dostupné na World Wide Web:
<http://www.ftvs.cuni.cz/knspolecnost/pedagogicka/1-eriksb2003D.doc>
2. KUČERA, M. - DYLEVSKÝ, D. Pohybový systém a zátěž. Praha: Grada, 1997. 252 s. ISBN 80-7169-258-1
3. VOKURKA, M. - HUGO, J. Praktický slovník medicíny. 6.vyd. Praha: Maxdorf, 2000. ISBN 80-85912-38-4, s. 179.
4. HRUBÝ, S., TUREK, B. 1991, Švýcarský program pro získání a udržení štíhlé linie, SCIENTIA MEDICA, spol. s.r.o., Praha 4. 39 s.
5. SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6
6. ROKYTA, R. aj. Fyziologie pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. 362 s. ISBN 80-85866-45-5
7. BLAHUŠOVÁ, E. Group Exercise manual. www.wellness.cz
8. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. Pohyb a duševní zdraví, Paido – edice pedagogické literatury, Brno. 2005, 15 s.
9. SCHNEIDER, E. Encyklopedie přírodní léčby 1. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2004. 319 s. ISBN 80-7172-937-X
10. ŠTUMBAUER, J. Základy vědecké práce v tělesné kultuře. 1. vyd. Č. Budějovice: JU. 1989

11. FRÖMEL, K. Kompendium psaní a publikování v kinantropologii. 1. vyd. Univerzita Palackého v Olomouci, 2002
12. SKALKOVÁ, J. a kol. (1983). Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: (SPN) 1983
12. www.mineralfit.cz. Dostupné na WWW<<http://www.mineralfit.cz/clanek/1295--kalorie---co-to-vubec-je-.html>>
13. www.sweb.cz. Dostupné na WWW<<http://www.sweb.cz/zdrvyziva/vyziva3.html>>
14. <http://www.zdravi21.cz/> [cit. 17.prosince 2005]

Přílohy

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

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

___ Ano

_____ Ne



Přejděte ke 2. části PŘESUNY...

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

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

_____ dnů v týdnu

_____ Žádná pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → **Přejděte k otázce č. 4**

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita → **Přejděte k otázce č. 6**
spojená s prací nebo studiem.

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

_____ dnů v týdnu

_____ Žádná chůze spojená s prací nebo studiem → **Přejděte ke 2. části:**

PŘESUNY...

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY – POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

_____ dnů v týdnu

_____ Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte**

k otázce č. 10

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

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

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádné jízda na kole z místa na místo. →

Přejděte

k otázce č.12

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádná chůze z místa na místo →

Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ

PRÁCE...

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

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

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

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádná intenzivní pohybová aktivita → **Přejděte k otázce č.**

16

na zahradě nebo v okolí domu

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita → **Přejděte k otázce č.**

18

na zahradě nebo v okolí domu

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma?**

_____ dnů v týdnu

_____ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE**

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

_____ dnů v týdnu

_____ Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

22. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jak např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

_____ dnů v týdnu

_____ Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

24. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

_____ **dnů v týdnu**

_____ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita

ve volném čase → ***Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM***

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním středně zatěžující aktivity (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

Pohlaví	
Kolik vám je let	
Kolik let školní docházky máte ukončeno	
Velikost města kde žijete (počet obyvatel v 1000)	

DOPLNUJÍCÍ ÚDAJE

Výška (cm): _____

Hmotnost (kg): _____

Bydliště: okres: _____

obec: _____

Národnost :

Způsob bydlení (dům- D, bytový dům-B): ____ **Kuřák** (ano-A, ne-N): ____

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): _____

Máte psa (ano-A, na-N): ____

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, na-N) kolo:____ auto:____

chatu: _____

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku- organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát – týdně):

Děkujeme vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.