

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**Životní styl studentů středních škol  
se zaměřením na pohybovou aktivitu**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Pavla Skořepová**

*Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku  
(léta studia 2011 – 2014)*

Vedoucí práce: PhDr. Božena Jiřincová

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 31. března 2014

.....  
vlastnoruční podpis

## PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce, paní PhDr. Boženě Jiřincové, za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky a hlavně za její vstřícnost a ochotu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1 ŽIVOTNÍ STYL.....	4
1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL.....	5
1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	6
1.2.1 Pohybová aktivita.....	8
1.2.2 Volný čas.....	16
1.3 NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	18
1.3.1 Rizikové faktory poškozující zdraví.....	18
2 ADOLESCENT.....	21
3 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLÁKA.....	26
4 EMPIRICKÁ ČÁST.....	31
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	31
4.2 POUŽITÉ METODY, SBĚR DAT A VZOREK ŠETŘENÍ.....	31
5 ANALÝZA ŠETŘENÍ.....	34
6 DISKUSE K VÝSLEDKŮM ŠETŘENÍ.....	50
ZÁVĚR.....	53
RESUMÉ.....	54
SEZNAM LITERATURY.....	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	58
PŘÍLOHY.....	I

**SEZNAM ZKRATEK**

- angl. - anglicky
- BMI - Body Mass Index
- BMX - Bicycle Motorcross, jedna z disciplín cyklistiky
- HDL - high density lipoprotein, vysokodenzitní lipoprotein
- LSD - Diethylamid kyseliny lysergové
- tj. - to je

## Úvod

Tématem bakalářské práce je životní styl studentů středních škol se zaměřením na pohybovou aktivitu. Životní styl je široká a v současné době diskutovaná oblast. Pohybová aktivita i inaktivita ovlivňují životní styl jedince a mají dlouhodobý dopad na jeho zdraví. Řada autorů zmiňuje fakt, že klesá fyzická zdatnost dětí i středoškoláků, že téměř vymizela spontánní pohybová aktivita a organizovaná pohybová aktivita tlačí dítě až k neúměrným výkonům, které mohou mít negativní dopad na jeho zdraví. U nesportující mládeže pak může být ovlivněn i její psychický vývoj a charakterové vlastnosti. Proto se v této práci pokusíme zmapovat pohybovou aktivitu žáků středních škol.

Teoretická část práce popisuje problematiku životního stylu. Je zaměřena na zdravý i nezdravý životní styl, na faktory, které životní styl ovlivňují, charakterizuje období adolescence a životní styl středoškoláka.

Empirická část práce mapuje životní styl středoškoláků v Karlovarském kraji a odpovídá na výzkumné otázky. K získání potřebných údajů byl v práci použit nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce.

## 1 ŽIVOTNÍ STYL

Vymezit pojem životní styl není zcela jednoduché, jelikož se jedná o oblast, která zahrnuje mnoho témat zdánlivě ne zcela souvisejících, je to kategorie mnohodimenzionární. Životní styl se váže na módu, zdraví, bydlení, pohyb, ekonomické chování, vzájemné odlišnosti minorit od majorit aj. Životní styl tedy můžeme charakterizovat jako způsob, jakým lidé a celá společnost žijí (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Psychologický slovník definuje životní styl jako „individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké aj., zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby. Dle A. Adlera jedinečný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů a hodnot a prolíná veškerým jeho chováním“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 573).

Životní styl se v průběhu našeho života vyvíjí a mění, tak jak přicházejí jednotlivé životní etapy, je ovlivněn historickým vývojem, ale také je obrazem kulturního vývoje společnosti. Jiný životní styl lze pozorovat ve vyspělých evropských zemích v porovnání s africkými či arabskými zeměmi, jiný životní styl bude ve městech a jiný na vesnicích (Sak, 2000; Slepíčková, 2000).

Životní styl a způsob života je jednou ze základních determinant zdraví a výrazně ovlivňuje kvalitu života (Machová, Kubátová, 2009).

Čeledová, Čevela (2010) uvádí, že životní styl ovlivňuje zdraví člověka z 50 - 60 %. Socioekonomické prostředí a životní prostředí, které se životním stylem úzce souvisí, naše zdraví ovlivňují z 10 - 15 %. Jsou to složky, které můžeme svým chováním ovlivnit a které by se měly stát součástí výchovy jako takové. Člověk je jediný tvor, který svým chováním záměrně подрývá vlastní zdraví.

Na životní styl lze nazírat z pohledu psychologů, sociologů, sportovců, nelze ho definovat z pohledu jedné jediné vědy. Z tohoto důvodu se v publikacích setkáváme s jistou terminologickou nejednotností.

Životní způsob lze dobře charakterizovat, když se zaměříme na jednotlivé aktivity každodenního života. Při podrobné analýze zjistíme, že se jedná o aktivity zaměřené na práci a přípravu na ni, aktivity spojené s uspokojováním základních biologických



a hygienických potřeb, aktivity zájmové, aktivity zaměřené na společenský život a aktivity s rodinou (Kraus, 2006).

Podle toho, jakým způsobem trávíme volný čas, můžeme životní styl bipolárně rozdělit na aktivní, zdravý a na konzumní (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Kubátová (2010) uvádí, že způsob života můžeme nazývat: životní způsob, životní styl, životní sloh. Můžeme ho také považovat za synonymum životní úrovně či ho srovnávat s kvalitou života.

Pojem životní způsob je obecnějším než pojem životní styl. Mnozí autoři uvádí, že životní styl je možné rozdělit na životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životní styl jednotlivce má jednotný základ, který se promítá do všech jeho činností. Životní styl skupiny má určité společné prvky, které jsou zásadní pro většinu členů skupiny, přičemž se jednotliví členové ani nemusí znát – např. středoškolští studenti (Kubátová, 2010).

Termín životní sloh je nejvíce specifický a současně nejméně používaný. Tento termín zavedl český architekt Karel Honzík. Životní sloh charakterizoval jako „životní způsob typický pro určité historické období“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 68).

Životní styl si člověk na základě svých rozhodnutí volí. Rozhoduje se podle sebe, nebo je ovlivněn názory ostatních. Má-li člověk dostatečnou sebeúctu a míru zodpovědnosti, rozhoduje tak, že má sílu svá rozhodnutí uskutečnit. V období adolescence mohou být rozhodnutí silně ovlivněna vrstevnickou skupinou. Adolescent pochybuje o autoritách a doporučení dospělých odmítá, začleňuje se do různých skupin ve snaze někam patřit a jeho rozhodnutí bývají skupinami ovlivněna (Krejčí, 2011).

### 1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

Faktorů ovlivňujících životní styl je celá řada. Duffková, Urban, Dubský (2008) tyto faktory rozdělují na vnitřní a vnější. Do vnitřních faktorů zařazují člověka, jakožto konkrétní subjekt, se všemi jeho dovednostmi, schopnostmi, potřebami, ambicemi apod. Životní podmínky označují za faktory vnější. Životní podmínky lze podle nich rozdělit na:

- geografické a ekologické – ovlivňují způsob bydlení, stravovací návyky, nebo i pracovní dobu;

- biologické – zdraví, věk a pohlaví člověka;
- demografické – hustota osídlení, migrace a partnerské soužití;
- sociálně-politické a politické – ovlivňují životní úroveň;
- sociálně-ekonomické a ekonomické;
- kulturní a obecně ideové – normy, právo, vzdělání, hodnotová orientace;
- technologické.

Existují názory, že stačí lidem dát informace a oni se již sami a správně rozhodnou, že budou jednat v rámci svého zdraví. Tento názor se jeví jako lichý, jelikož mnohé důkazy svědčí o tom, že na rozhodování člověka, skupiny nebo společnosti mají vliv přírodní, kulturní, ekonomické a sociální podmínky. Nejchudší sociální skupiny se i přesto, že mají dostatek informací, chovají ve vztahu ke svému zdraví velmi nezodpovědně (Zdraví 21, 2001).

## 1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Abychom mohli náš životní styl považovat za zdravý, měli bychom mít pravidelný denní režim, mít správnou životosprávu, dostatečnou pohybovou aktivitu, adekvátní osobní hygienu a měli bychom se vyhýbat všem „rizikovým faktorům“, které naše zdraví poškozují (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

V rámci zdravého životního stylu je potřeba rozvíjet tělesnou, psychickou a duchovní kulturu osobnosti (Kraus, 2006).

Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 163) uvádí, že podstatou zdravého životního stylu „je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolní prostředí) i endogenních (organismus jedince)“.

Pravidla a normy se týkají jednak organismu člověka, kam můžeme zařadit výživu, pohybovou aktivitu, hygienu a návykové látky, tak i psychického zdraví člověka, kde nás největší měrou ovlivňuje stres. Můžeme sem zařadit i oblast sociálního života člověka,

kde zdravý životní styl do jisté míry ovlivní i životní úroveň a kvalita sociálních vztahů (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Jak uvádí Čeledová, Čvela (2010), mezi hlavní „rizikové faktory“ které ovlivňují zdravý životní styl, patří: nesprávná výživa, malá pohybová aktivita, psychická zátěž, kouření, drogy, alkohol, rizikové sexuální chování.

O dalších faktorech, které ovlivňují kvalitu života, se zmiňuje Klescht (2008), který přidává k jednotlivým faktorům i míru ovlivnění. Jsou to: životní styl (40 %), sociálně ekonomické podmínky (30 %), životní prostředí (10 %), genetický základ (10 %) a zdravotní služby (10 %).

Slepičková (2000) se kloní k myšlence, že zvoleným životním stylem ovlivňujeme jednak své zdraví a také životní spokojenost. Z longitudinálních výzkumů se dají vyvodit zásady, které je dobré dodržovat pro dobré zdraví a dlouhý život:

1. Adekvátní množství spánku. Potřeba spánku není po celý život stejná a každý z nás ji má jinou. Lépe se usíná člověku unavenému. Ovšem pohybovou aktivitu bychom měli vykonávat nanejvýše tři hodiny před usnutím. Kvalitu spánku také negativně ovlivňuje sledování televize nebo práce na počítači před spaním (Krejčí, 2011).

Průměrná doba spánku potřebná pro regeneraci organismu se pohybuje mezi 6-8 hodinami. Pokud spíme kratší nebo i delší dobu, tělu tím nijak neprospíváme (Klescht, 2008).

2. Správná (racionální) výživa. Mezi zdravím jedince a výživou je výrazná souvislost. Základem racionálního stravování je pravidelná snídaně. Výživa by měla být vyvážená po kvalitativní i kvantitativní stránce. Musí tedy zaručovat dostatečný přísun živin, vitamínů, minerálů a vody. Po stránce kvantitativní má zajistit dostatečný příjem energie. Příklad příjem energie by měl být v souladu s jejím výdejem (Machová, Kubátová, 2009).

Čeledová, Čvela (2010, s. 55 - 56) sestavili „obecné zásady výživy: střídmost v jídle, jíst častěji a menší porce, jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit, jíst v klidu a příjemném prostředí, preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy, dostatek pohybu, častý pohyb na čerstvém vzduchu, nekouřit a nepít větší množství alkoholu.“

3. Přiměřená hmotnost. Máme-li posoudit, zda je hmotnost jedince přiměřená, musíme ji posuzovat ve vztahu k výšce. V současnosti se používá pro hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce tzv. Boddy Mass Index (dále jen BMI). Hodnotu BMI vypočítáme ze vzorce, kde hmotnost v kilogramech dělíme druhou mocninou výšky v metrech. Za normální rozmezí je považována hodnota BMI 18,5 – 24,9. Hodnoty nad 30 považujeme za obezitu a hodnoty pod 18,5 za podváhu. Obezita i podváha negativním způsobem ovlivňují zdraví jedince (Machová, Kubátová, 2009).

4. Nekuřáctví. Kouření je příčinou mnoha onemocnění a úmrtí, proto ho považujeme za rizikový faktor životního stylu. Žádný jiný faktor životního stylu, který ovlivníme, nepřinese tak výrazné zlepšení zdraví (tamtéž).

5. Žádné nebo mírné užívání alkoholu. Nejvíce citlivý na alkohol je mozek, na játra má alkohol destruktivní účinek. Alkohol má vysokou energetickou hodnotu, proto mnozí alkoholici zanedbávají jídlo, jejich strava je nevyvážená a organismus trpí nedostatkem živin, vitamínů a minerálů (tamtéž).

6. Pravidelná tělesná aktivita. Tělesná aktivita by měla být přiměřená věku, našim schopnostem, potřebám, časovým a finančním možnostem a neměla by nás nudit. Neměla by extrémně zatěžovat organismus a měla by být začleněna do denního života ve formě aktivního sportu. Pohybová aktivita zpomaluje proces stárnutí a rozdíl mezi biologickým a kalendářním věkem může činit téměř deset let (tamtéž).

7. Systematická duševní činnost. Umožňuje člověku přijímat bez problémů změny a reagovat na ně.

### **1.2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA**

Pohyb patří mezi základní biologické potřeby živých organismů včetně člověka. Člověk oproti zvířatům může, a často to dělá, pohybovou aktivitu ze svého života vypustit. Je si sice vědom prospěšnosti pohybové aktivity, ale přesto hledá výmluvy, proč se pohybové aktivitě vyhnout (Foster, 1993).

*„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“* Erick P. Eckholm (Křivohlavý, 2001, s. 134)

Sigmund, Sigmundová (2011, s. 6) nahlíží na pohybovou aktivitu z hlediska energetického vývoje a charakterizují ji jako „jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince“. Pohybovou aktivitu, která tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince, můžeme také chápat jako komplexní mnohorozměrné chování, jež může být charakterizováno termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání.

Autorky Marcus a Forsyth (2010) pohybovou aktivitu definují jako pohybovou aktivnost, která se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu. V souvislosti s tímto termínem ještě vymezují tělesné (pohybové) cvičení jako druh pohybové aktivity, který je neplánovaný, opakující se a strukturovaný.

Oproti jiným autorům Hendl, Drobný (2011) vymezují termín sportovně pohybová aktivita. Od pohybové aktivity či aktivity je odlišena tím, že vyžaduje adekvátní prostor, zařízení, náčiní a oblečení. Také je vykonávána podle pravidel, je druhově specifická, strukturovaná, spojená s účastí v organizovaných sportovních soutěžích a je spojena se snahou o dosažení subjektivně maximálního výkonu.

Abychom terminologicky obsáhli pokud možno celou oblast týkající se pohybových aktivit, je potřeba terminologicky vymezit i sport. Z charakteristiky, kterou uvádí Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) vyplývá, že sport a sportovně pohybová aktivita, definována výše, jsou ve své podstatě synonyma.

Pohybovou aktivitu lze dělit podle mnoha kritérií a můžeme jí přiřazovat různé přívlastky.

Sigmund, Sigmundová (2011) pohybovou aktivitu rozdělují:

- habituální – organizovaná i neorganizovaná, běžně prováděná ve volném čase, nebo například ve škole,
- organizovanou – strukturovaná, prováděná pod vedením cvičitele,
- neorganizovaná – prováděná bez vedení, determinovaná vlastními zájmy a potřebami, zahrnuje i spontánní pohybovou aktivitu,
- týdenní – vykonávaná v průběhu sedmi po sobě jdoucích dní, organizovaná i neorganizovaná.

Podle intenzity je možné pohybovou aktivitu dělit:

- střední intenzity – námaha je střední, srdeční frekvence se zrychluje, dýchání je rychlejší než v klidu, subjektivně vnímáme zahřátí organismu. Příkladem je jízda na kole, volejbal, tanec.
- vysoké intenzity – tělesně náročná pohybová aktivita, srdeční frekvence je značně zvýšena, dýchání je rychlé, jedinec se potí, energetický výdej je minimálně 6krát vyšší než při klidovém metabolismu. Příkladem je běh, rychlá jízda na kole, aerobik, spinning (Sigmund, Sigmundová, 2011; Marcus, Forsyth, 2010).

Křivohlavý (2001), Čeledová, Čevela (2010) rozlišují tělesná cvičení: izometrické, izotonické, izokinetické, anaerobické, aerobické.

Sportovní aktivity podporující zdraví Stejskal (2004) dělí na cyklické a acyklické. Cyklické sporty charakterizuje jako takové, u nichž se stále opakuje pohybový vzorec, kde se jednoduché stejně začínající a končící pohyby spojují do jakéhosi kruhu. Za nejjednodušší cyklický pohyb považuje chůzi. Acyklické sporty se vyznačují tím, že intenzita zatížení obvykle výrazně kolísá a pohybová variabilita je zde velká. Příkladem těchto sportů jsou míčové hry nebo sportovní gymnastika.

Pohybovou aktivitu lze také dělit z pohledu životního stylu na pohybovou aktivitu vykonávanou ve škole (zaměstnání), v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást transportu (Sigmund, Sigmundová, 2001).

Doporučení množství pohybových aktivit pro adolescenty 11-18leté, které budou mít kladný dopad na jejich zdraví, přehledně uvádí Sigmund, Sigmundová (2011):

- a) 5x týdně pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze trvající nejméně 30 minut,
- b) 3x týdně pohybová aktivita vysoké intenzity trvající nejméně 20 minut,
- c) kombinace pohybových aktivit vysoké a střední intenzity rozložených v 10minutových (i delších) intervalech v průběhu celého dne.

Jako další doporučují podporu pohybově aktivního transportu adolescentů do školy i ze školy, nebo volnočasové aktivity. Adolescent by měl být taktéž zapojen minimálně 3x týdně do organizované pohybové aktivity, kde alespoň 50 % času věnuje pohybové

aktivitě střední až vysoké intenzity. Čas strávený u televize nebo počítače by neměl překročit 2 hodiny denně.

Nedostatek pohybové aktivity v dětství a dospívání nás negativním způsobem ovlivní na celý zbytek života. Pohybová aktivita v tomto věku ovlivňuje zdravý vývoj kostí a svalového aparátu. Sedaví lidé, tj. lidé s vysokým podílem pohybové inaktivity a nízkým podílem pohybové aktivity, trpí ve větší míře zdravotními problémy, např. obezitou či kardiovaskulárními onemocněními. Příčiny celosvětově vysoké míry pohybové inaktivity popisují Sigmund, Sigmundová (2011) a vidí je ve fyzicky nenáročném životním stylu.

Hypoaktivita, tj. nedostatek pohybové aktivity, jak zmiňují Čeledová, Čevela (2010, s. 63) přivádí člověka do „konfliktu mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem“.

I Hendl, Drobný (2011, s. 17) vymezují pohybovou nedostatečnost: „chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života.“

Podíl lidí pohybově inaktivních stoupá s věkem. Následky této inaktivity se mohou projevit až ve vyšším věku, kde lidé nebudou mít dostatek pevné svaloviny nutné k zachování soběstačnosti. Některé země mají již dnes výskyt tělesné inaktivity tak velký, že není možné, aby u jejich obyvatel i při zdravé stravě, nevznikla obezita (Zdraví 21, 2001).

Komparativní mezinárodní výzkumy upozorňují na skutečnost, že v některých zemích téměř vymizelo spontánní sportování dětí. Závažné se jeví i to, že z hlediska aktivního provozování pohybové aktivity se začínají vyčleňovat děti, které intenzivně trénují několikrát týdně, a jejich protipólem jsou děti, které nemají jakoukoli pohybovou aktivitu ve volném čase (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

#### ORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Organizovaný sport je spjat se sociálním a kulturním rozvojem dané společnosti. V naší zemi je historicky spojen s činností Sokola. Organizovaný sport a pohybová aktivita hrají v současnosti důležitou úlohu v životě mnoha lidí. Nikdy dříve nebyl tak úzce propojen s tvorbou zisku, zdravím, osobní kondicí a procesem socializace. Postupně je v něm kombinována zábava, byznys, výchova, národní a korporační zájmy. V našich podmínkách

začíná být organizovaný sport finančně i časově náročný a děti z neúplných rodin, které nemají dostatečné množství finančních prostředků, jsou v těchto aktivitách omezovány. Organizovaný sport se stává rodinnou záležitostí a velmi často ovlivní rytmus rodinného života. Většina organizovaných sportovních aktivit bývá pro osmi až čtrnáctileté hochy a dívky. S věkem účast na organizovaných pohybových aktivitách klesá (Sekot, 2003).

Pro organizovanou aktivitu je charakteristické, že veškeré akce, osobní zapojení je přísně regulováno formálními pravidly, vymáhání a striktní dodržování těchto pravidel je v rukou dospělých, hráčská svoboda je omezena. Hráči jsou motivováni touhou vítězit a méně herně vyspělí hráči, alespoň u týmových sportů, mnohdy sedí na střídačce a jejich zájem o hru je spíše symbolický. Ovšem zkušenosti, které děti a mládež při těchto aktivitách získají, se dají využít i v jiných oblastech života, např. při budování profesní kariéry (Sekot, 2003).

#### VÝZNAM MOTIVACE A RODINY PRO POHYBOVOU AKTIVITU

Pro pevné zakotvení pohybové aktivity do životního stylu je nezbytná pozitivní motivace, dobrovolnost a prožívání spokojenosti při jejím vykonávání (Sigmund, Sigmundová, 2011).

„Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje nebo naopak utlumuje a brzdí. Motiv je pohnutkou, příčinou činnosti a jednání člověka. Motiv má cíl, směr, intenzitu a trvalost. Mezi základní motivy řadíme potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje, emoce.“ (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 36)

Máme-li nějakým způsobem ovlivňovat chování člověka, máme-li ho motivovat k pohybovým aktivitám, je potřeba znát faktory, které mají na pohybovou aktivnost vliv. Mezi tyto faktory řadíme sebevědomí, přesvědčení, že člověk něco pohybovou aktivností získá, podporu ze strany rodiny a přátel, radost ze snahy něčeho dosáhnout (Marcus, Forsyth, 2010).

Správně motivovaní lidé jsou schopni svou životsprávu, životní styl upravit a začít cvičit. Důležité je, jestli tuto změnu budou ochotni akceptovat dlouhodobě a stane se trvalou



součástí jejich života. Tomuto říkáme dlouhodobá adherence k životnímu stylu, která nastane nejdříve za půl roku od začátku fáze rozhodnutí (Stejskal, 2004).

To, jakou bude současný člověk mít pohybovou aktivitu, záleží především na jeho motivaci a vůli „pohybovat se“. Motivací může být snaha o zlepšení kondice, udržení si adekvátní hmotnosti, zmírnění zdravotních obtíží, ale i uspokojení potřeb v sociální či psychické oblasti (Machová, Kubátová, 2009).

Podle Stejskala (2004) jsou nejčastější motivací ke změně životního stylu zdravotní problémy, snaha o odstranění špatných návyků nebo tlak negativního společenského hodnocení.

Pohybové návyky a pohybový režim si každý člověk utváří sám již od narození. Pojem pohybový režim Machová, Kubátová (2009) charakterizují jako aktivity, které jsou vykonávány pravidelně, jsou začleněny do způsobu života v určitém opakujícím se časovém úseku. Mohou být denní, týdenní nebo celoroční. Pohybový režim dětí a chování podporující zdraví je potřeba formovat od nejútlejšího věku, a proto zde nezastupitelnou roli hraje rodina.

Jak zmiňuje Helus (2004), pro dítě je důležité mít vzor, se kterým by se mohlo identifikovat. Vzorem je osoba, která se stává pro dítě hrdinou, se kterou se chce ztotožnit. Je to osoba, která zaujímá v jeho životě (alespoň po určitou dobu) jedinečnou roli a ve jménu které je třeba se sebou něco udělat, někdo, kdo si zaslouží být následován. Nejprve dítě nachází vzor ve své matce nebo otci, ve svých nejbližších. V období dospívání, kdy se jedinec vůči osobám v nejbližším okolí vymezuje, hledá vzory jinde. To, jaký vzor si dospívající vybere, je ovlivněno jeho hodnotovou orientací, zkušenostmi, životní zaměřeností, módními vlivy, televizí či filmem. Nejužší rodina by měla taktně ovlivňovat přijetí vzoru a napomoci tak socializaci dítěte.

Z výzkumu Bocana, Maříkové, Spálenského je patrné, že nejčastějším vzorem dětí jsou slavní sportovci. V uvedeném výzkumu se objevují jména: Jágr, Sábliková, Rosický, Čech, Šeberle, Ronaldo, Beckham. Pokud zkoumaný vzorek rozdělíme na chlapce a dívky, pak sportovní vzory uvádějí chlapci 5krát častěji než dívky. Pro dívky jsou nejčastějším vzorem zpěvačky a zpěváci. Svých vzorů si děti nejvíce váží pro to, čeho v životě dosáhli (MŠMT a Národní institut dětí a mládeže, 2006).

Jak potvrzují mnohé výzkumy, souvislost mezi sportovní aktivitou dětí a jejich rodičů je významná. Chlapce v tomto ohledu ovlivňují spíše otcové, děvčata jsou ovlivněna svými matkami. Rodiče jsou nejen vzory, ale mnohdy i organizátory, sponzory a garanty aktivit. Rodiče, kteří mají praktickou zkušenost se současnou, ale i minulou sportovní aktivitou, se více zapojují do sportovní motivace dětí. V rodině se projeví emocionalita sportu, prioritou je pozitivní zážitek, který je významný při formování postojů ke sportu, intenzitě a trvalosti sportovních aktivit (Sekot, 2003).

#### PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY

Minimální množství pohybové aktivity pro žáky středních škol je vymezeno Rámcovým vzdělávacím programem. Tělesná výchova má být zařazena v každém ročníku, a to v minimální dotaci dvou vyučovacích hodin týdně (NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, 2011-2014).

Sekot (2008) popisuje výsledky výzkumu „Podmínky pro aktivní životní styl dětí perspektivou pedagogů tělesné výchovy“ a z uvedených rozhovorů je patrné, že pedagogové podmínky pro organizovaný sport hodnotí kvalitně, zatímco podmínky pro sport neorganizovaný považují za nedostačující. U veřejně přístupných sportovišť upozorňují na nedostatečné vybavení, ale jsou si vědomi i vysoké míry vandalismu a dalšího neméně důležitého problému, jako je právní zodpovědnost za případné úrazy. Shodují se i na nezastupitelné úloze rodiny v podpoře pohybových aktivit dětí a mládeže.

Obliba tělesné výchovy ve školách úzce souvisí s životním stylem jedince. Jedinec, který zařazuje pravidelně pohybovou aktivitu do svého denního režimu, bude hodiny tělesné výchovy vnímat pozitivně, pro jedince s nízkou pohybovou aktivitou bude tato hodina spíše zdrojem stresu a rozladění. Dalším faktem, který může mít vliv na oblibu tělesné výchovy, je klasifikace. Mnoho učitelů známkuje podle podaného výkonu v dané disciplíně a málo z nich zohledňuje osobnostní rozvoj méně pohybově nadaného žáka. Obecně známou skutečností je potom fakt, že se studenti tělesné výchově vyhýbají a rozvíjí se u nich nezáměr o pohyb jako o celoživotní aktivitu. Pro mnohé žáky je neatraktivní i skladba pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy. Učitelé setrvávají na tradičních sportech a nové, alternativní, mezi mládeží oblíbené zařazují do výuky minimálně. Tělesná výchova by se do budoucna měla spíše zaměřit na prožitkovou

stránku a seberealizaci jedince, různorodost a otevřenost v pohybu a na osvojování dovedností k pohybovým aktivitám (Sekot, 2003).

#### POZITIVNÍ VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY

Přínosy pohybových aktivit na lidské zdraví jsou vědecky i lékařsky prokázány. Výsledky mnoha analýz ukazují, že lidé, kteří jsou pohybově inaktivní, by mohli zlepšit své zdraví a psychickou pohodu, jestliže začnou být alespoň mírně pohybově aktivní (Hendl, Dobrý, 2011).

Frömel, Novosad, Svozil (1999, s. 89) konstatují, „že se objevují určité náznaky, že pohybová aktivita má pozitivní účinky na tělesné funkce, emocionální funkce a emocionální pohodu a na sebeúctu člověka“.

Mnohé zdravotnické organizace zveřejnily pozitivní dopad pohybové aktivity na lidské zdraví. Všechny se shodují, že riziko různých chorob je nejmenší u jedinců s vysokou úrovní tělesné zdatnosti nebo s pravidelnou pohybovou aktivností. Studie také prokázaly, že lidé, kteří provozují pohybové aktivity střední intenzity, mají značně snížené riziko kardiovaskulárních chorob ve srovnání s populací, která pohybovou aktivitu neprovozuje (Marcus, Forsyth, 2010).

Stejskal (2004) s výše zmíněnými autory souhlasí a přirozenou pohybovou aktivitu spolu s pravidelným cvičením a přiměřeným energetickým příjmem řadí mezi nejbezpečnější, nejlepší a ekonomicky nejméně náročné preventivní prostředky většiny civilizačních onemocnění. Pravidelná dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje život a snižuje úmrtnost na onemocnění, která jsou podmíněna sedavým životním stylem. Velký význam spatřuje i při léčení řady onemocnění a v tomto případě mluví o tzv. sekundární prevenci.

Mezi nejčastěji objevující se benefity pohybové aktivity, jak uvádí Hendl, Dobrý (2011), patří: zvýšení úrovně HDL („dobrý cholesterol“), snížení vysokého krevního tlaku, spalování tuku, udržování příznivé hladiny krevního cukru, zvyšování kostní denzity, posilování imunitního systému, zlepšování nálady, snižování vzniku deprese, vylepšování tělesného zevnějšku, udržování přijatelné tělesné hmotnosti, snížení klidové srdeční frekvence, zvýšení výkonnosti energetických systémů, zlepšení metabolismu, lepší spánek a usínání.

Slepičková (2000) k již výše zmiňovaným benefitům pohybové aktivity přidává pozitivní vliv na pracovní činnost. Obecně platí, že pro dosažení a udržení optimální pracovní kapacity je důležitá odpovídající úroveň aerobní a svalové zdatnosti a správné tělesné hmotnosti, kterou získáme právě při pravidelné pohybové aktivitě.

Lidé, kteří sportují, mají pravidelnou pohybovou aktivitu, mění vzorec svého chování v různých složkách životního stylu. Lépe nakládají s volným časem, jsou častěji nekuřáky, mají lepší stravovací návyky, nižší konzumaci alkoholu a dbají o svůj režim dne. Provozuje-li se pohybová aktivita v kolektivu, snižuje stresogenní momenty v mezilidských vztazích, učí spolupráci a toleranci, je významným socializačním nástrojem. Lidé cvičí především proto, že je to baví, že při sportu zažívají dobré pocity (Slepičková, 2000).

Existují názory o možnosti přenosu zdravotních benefitů získaných v mládí do dospělosti. Tyto názory nejsou potvrzeny žádnou longitudinální studií, ovšem retrospektivní studie, kde byli dospělí zpětně dotazováni na pohybovou aktivitu v dětství, jistý vzájemný vztah potvrdily. Jsou tři cesty, kterými pohybová aktivita v dětství může pozitivně ovlivnit zdraví v dospělosti:

1. Pohybově aktivní dítě a dospívající se stává pohybově aktivní dospělý.
2. Přímé zdravotní benefity v pozdějším věku přináší pohybově aktivní způsob života v mládí.
3. Pohybově aktivní dítě a dospívající zlepšuje své zdraví, to může být prospěšné v dospělosti. (Hendl, Dobrý, 2011)

### **1.2.2 VOLNÝ ČAS**

Z historického hlediska patří volný čas mezi relativně mladé jevy. Vznikl vlastně až v období průmyslové revoluce, díky ekonomicko-technickému a sociálnímu pokroku. Za boom volného času můžeme považovat 60. léta minulého století (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Sociolog volného času Joffre Dumazedier přiřadil volnému času několik charakteristik:

- a) je svobodnou volbou a osvobozuje od určitých činností,
- b) nemá zjištěné, přesvědčovací, ideologické nebo duchovní zaměření,

- c) má hedonistický charakter, umožňuje dosažení blaha,
- d) odpovídá potřebám jednotlivců, i když je realizován ve skupině,
- e) je proměnlivý (Knotová, 2011).

„Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“ (Slepičková, 2000, s. 12)

Lidé přisuzují volnému času různou hodnotu. Někteří lidé chápou volný čas jako něco nepatřičného a jejich největší hodnotou je práce. Optimální je mít oblast povinností i oblast volného času v rovnováze (Pávková et al., 2002).

Volný čas může být vázaný pouze na jednotlivce, nebo vázaný na komunitu. Volný čas by měl obohacovat jak společnost, tak jednotlivce a neměl by být tzv. „dobou prázdná“. Společnost by se měla do způsobu trávení volného času jednotlivců angažovat (Slepičková, 2000).

Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski rozčlenil funkce volného času ze všech autorů asi nejkomplexněji. Za základní funkce považuje rekreaci, kompenzaci, výchovu a další vzdělávání, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci, enkulturaci (Hofbauer, 2004).

Slepičková (2000) uvádí, které faktory mohou mít vliv na způsob trávení volného času. Řadí mezi ně věk, pohlaví, blízké sociální prostředí, demografické a přírodní prostředí, časovou dimenzi (pracovní den, víkend, dovolená), sociálně ekonomické podmínky a kulturní zvyklosti. Významnost faktorů ve vztahu ke způsobu trávení volného času se mění v závislosti na období vývoje jedince i společnosti.

Činnosti a aktivity, které můžeme vykonávat ve volném čase, je možné rozřadit do několika větších skupin: sportovní, kulturní, sociální, rekreační, vzdělávací, veřejné, hobby a manuální (Slepičková, 2000).

Najít si prostor ve svém volném čase pro sportovní aktivity nebo alespoň aktivity na sportovních aktivitách založených není úplnou samozřejmostí. Je spousta aktivit, které sportovním konkurují a v dnešní konzumní společnosti je mohou dostávat na okraj.

Ukazuje se, že lidé s vyšším vzděláním, kteří jsou často pracovní velmi vytíženi, ke svému volnému času přistupují odpovědněji a sportovní aktivity do něj pravidelně zařazují (Slepičková, 2000).

Zařazení sportu do volnočasových aktivit má dvě výhody. Oproti jiným aktivitám sport nabízí velmi širokou paletu aktivit, které jsou různorodé i svými organizačními a sociálními formami. Druhou výhodou je, že sport působí na náš organismus všestranně. Není zapotřebí jen fyzických předpokladů, důležité jsou i sociální dovednosti a mentální schopnosti (tamtéž).

### 1.3 NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nezdravým životním stylem si způsobujeme řadu civilizačních onemocnění. Dá se říci, že se jedná o nemoci z blahobytu. Mnozí odborníci tvrdí, že až 85 % onemocnění si člověk způsobí sám špatným životním stylem. Důkazem pro toto tvrzení je, že jimi trpí převážně obyvatelé vyspělých zemí (Klescht, 2008).

Mezi civilizační choroby patří například kardiovaskulární choroby, obezita, cukrovka, nádorová onemocnění, deprese, alergická onemocnění, ale také chronický únavový syndrom (Machová, Kubátová, 2009).

Za nezdravý životní styl můžeme označit konzumní životní styl. Volný čas u tohoto životního stylu je tráven pasivně, velmi často sedíme. Výživa je nezdravá, převyšuje energetický příjem nad výdejem (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Jestliže nemáme dostatek tělesného pohybu v zaměstnání i během volného času, lze takovýto životní styl označit jako „sedavý životní styl“. Únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání na člověka může působit tak, že více konzumuje, než vydává (Stejskal, 2004).

#### 1.3.1 RIZIKOVÉ FAKTORY POŠKOZUJÍCÍ ZDRAVÍ

Faktorů, které ovlivňují naše zdraví, je velké množství. Ty, které mají na naše zdraví negativní vliv, nazýváme rizikové. Mezi významné rizikové faktory ovlivňující životní styl můžeme zařadit stres, kouření, drogy a alkohol, rizikový sex, nevhodné stravovací návyky, nedostatek pohybu, špatné mezilidské vztahy (Křivohlavý, 2001).

Stres se u lidí vyskytne, jestliže se setkají s událostmi, které vnímají jako ohrožení duševní nebo fyzické pohody. Tyto události obvykle nazýváme stresory a reakce na stresory jsou označovány jako stresové reakce. Stres na člověka může působit záporně, pak ho nazýváme distres. Jestliže je stres spojen s příjemným prožíváním, hovoříme o něm jako o eustresu (Machová, Kubátová, 2009).

Stres se projevuje v našem myšlení, emocích, chování, tělesných příznacích (Klescht, 2008).

Stres negativně ovlivňuje náš zdravotní stav. Byl prokázán vztah mezi stresem a infekčními nemocemi, hypertenzí, bolestmi hlavy, kardiovaskulárními onemocněními, astmatem, cukrovkou i revmatickou artritidou, často stojí u vzniku depresí (Křivohlavý, 2001).

Machová, Kubátová (2009) považují kouření za nejrizikovější faktor životního stylu. Jedná se o nejčastější příčinu zbytečných a předčasných onemocnění a úmrtí.

„Kouření je podstatně důležitý rizikový faktor ohrožující naše zdraví. Samo je rizikovým faktorem, avšak zároveň ovlivňuje i zrod dalších rizikových faktorů a zvyšuje i jejich škodlivost.“ (T. G. Dembrovsky, J. M. McDougall in Křivohlavý, 2001, s. 189)

Negativní vliv kouření na naše zdraví je výrazný. Z psychologických pokusů vyplývá, že snižuje kognitivní výkony dospívajících a ovlivňuje řadu fyziologických funkcí (Křivohlavý, 2001).

Alkohol stejně jako kouření patří mezi společensky tolerované drogy. Machová, Kubátová (2009) zmiňují pozitivní i negativní účinek alkoholu na lidský organismus. Pozitivní účinky popisují pouze u dospělých a to pouze tehdy, je-li alkohol užíván v malých dávkách. Negativní vliv na organismus je nepopíratelný a vysoce převyšuje pozitivní působení. Jeho dlouhodobé užívání vede k závislosti, která následně degraduje fyzické, mentální i sociální vztahy.

Shodně o alkoholu píše i Křivohlavý (2001), který nadto vliv alkoholu na člověka rozlišuje na přímé a nepřímé negativní vlivy. Jako příklad přímého působení na organismus uvádí cirhózu jater. Nepřímé působení alkoholu dává do souvislosti s kriminálními činy, agresivitou, rizikovým sexuálním chováním.

Alkohol na organismus působí jako hypnotikum, ovlivňuje naše kognitivní funkce i schopnost se správně rozhodnout a nadto zvyšuje riziko experimentování s jinými drogami (Machová, Kubátová, 2009).

Křivohlavý (2001) definuje zdravý a nezdravý sexuální život a na mnoha studiích dokládá, že dospívající mládež často provozuje rizikový sex a málo nebo téměř vůbec si neuvědomuje jeho následky.

Nevhodné stravovací návyky člověku škodí. Nedodáváme-li organismu dostatečné množství živin, ovlivňujeme pracovní i školní výkonnost, zdravý růst i vývoj a v neposlední řadě i náš pocit pohody. K tomuto dochází při přejídání, ale i při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy. Dochází ke vzniku civilizačních nemocí. Nevhodné stravovací návyky souvisí s konzumním přístupem k životu, reklamou, některými globálně rozšířenými výrobky a s nezájmem o volbu vhodné stravy k udržení zdraví (Machová, Kubátová, 2009).

Nedostatek pohybu v dětství, ale i během dalšího života má negativní dopad na zdraví jedince. Tato problematika je blíže popsána v kapitole 1.2.1.

Další rizikový faktor ovlivňující životní styl, který Křivohlavý (2001) nezmiňuje, je návykové chování.

Mezi návyková chování Machová, Kubátová (2009) řadí patologické hráčství (gamblerství), návykové chování ve vztahu k počítačům, k médiím. Děti a dospívající s tímto typem chování často zanedbávají výživu, školu a zaostávají v sociálních dovednostech.



## 2 ADOLESCENT

Pojem adolescence je odvozen od latinského slova *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). V české terminologii tento pojem zaměňujeme s označením dospívající či dorost, ale také v širším označení takto nazýváme mládež. Adolescenci chápeme jako období mezi dětstvím a dospělostí. Adolescence je vnitřně diferencovaná a dochází v ní k velmi rychlým a radikálním změnám v celé biopsychosociální sféře, proto se jedná o rizikové období lidského života (Macek, 1999).

Člověk v průběhu svého života prochází různými vývojovými fázemi, v nichž dochází ke kvantitativním i kvalitativním změnám osobnosti. Jednotlivé fáze se dají přesně časově ohraničit jen ztěžka. Adolescenci řadíme do integračního období a věkově ji můžeme ohraničit 10. až 20. rokem. Pozdní adolescenci, tedy období středoškoláka, vymezujeme 15. – 20. rokem života (Čáp, Mareš, 2007; Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004; Vágnerová, 2012).

Pozdní adolescenci Macek (1999) charakterizuje jako fázi, která nejvíce směřuje k dospělosti. Potřeba někam patřit a sdílet něco s druhými se v tomto období zvyšuje.

Podle Vágnerové (2012) dochází v pozdní adolescenci ke komplexnějším psychosociálním změnám, mění se společenská pozice i osobnost dospívajícího. Adolescent hledá vlastní identitu, snaží se sám sebe lépe poznat, k čemuž mu slouží vrstevnická skupina. I v tomto období, stejně jako v časně a střední adolescenci, je tělesný vzhled součástí identity, své tělo dospívající porovnává s vrstevníky i obecně uznávaným ideálem. Pro získání fyzicky atraktivního zevnějšku dokáže vyvinout značné úsilí, cvičí, drží diety, posiluje.

Akceptovat vlastní tělo jako hodnotu, o níž je třeba se starat a chránit ji, je pro adolescenta obtížné a téměř vždy potřebuje pomoc svého okolí. Východiskem může být správná životospráva, sportování, zdravý životní styl (Helus, 2004).

Jak říká P. Říčan (1990), zájem o vlastní tělo může dojít až do hypochondrické intenzity. Adolescenti, kteří nejsou se svým tělem spokojeni, se snaží svou postavu zlepšit cvičením. Jestliže dojde k přijetí vlastního těla, adolescent získá pocit jistoty i přijatelnou pozici mezi ostatními adolescenty.

### VÝVOJ EMOCIONÁLNÍ

Hormonální změny u adolescenta stimulují změny v oblasti citového prožívání. Změny a proměny nálad bývají i pro adolescenta spíše nepříjemné, chápou je jako něco obtěžujícího a reagují na ně často podrážděně. U adolescentů se projevuje emoční egocentrismus, svým pocitům věnují zvýšenou pozornost, analyzují je a snaží se je pochopit. Velmi neradi projevují své city navenek, považují je za intimní součást vlastní osobnosti. Ke stabilizaci emočního prožívání dochází až ke konci adolescence, kdy je adolescent hormonálně vyrovnaný a organismus se adaptoval na pohlavní dospělost (Vágnerová, 2012).

### VÝVOJ KOGNITIVNÍ

Dospívající mají tendenci s kdekým polemizovat a bývají nadměrně kritičtí. Chtějí takto dokázat, co dovedou. Jsou zaujati vlastními úvahami, odlišné názory přijímají obtížně, často ulpívají na jednom názoru, který je podle nich nejlepší. Jsou ovšem také snadno ovlivnitelní, v pozitivním i negativním směru, názory vrstevníků. Přecitlivělost a vztahovačnost u adolescentů je pravděpodobně způsobena pocitem, že jsou neustále předmětem něčí kritiky a pozornosti. V myšlení adolescentů se projevuje značný radikalismus, odmítání výjimek a kompromisů (Vágnerová, 2012).

Myšlení se stává více relativním a sebereflektujícím až ve střední a pozdní adolescenci, kdy jsou adolescenti již schopni zvažovat důsledky a rizika svého jednání. Také se zvyšuje schopnost více uvažovat jako dospělí a tendence konzultovat rozhodnutí (Macek, 1999).

### VZTAHY A ZÁJMY

Změny v emocionální oblasti i v kognitivních procesech vedou ke změně postojů a vztahů k sobě, okolí i světu. Pro adolescenci je typická zvýšená sebereflexe. Nejprve má charakter sebepercepce, později se v rámci sebereflexe uplatňuje introspekce. Na sebepojetí mají vliv soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy. V rámci sebeakceptace je pro adolescenta důležité ideální já (chtěné já). Toto já porovnává s reálným, a jestliže nalezne příliš velké rozdíly mezi těmito dvěma já, bývá to zdrojem nepříjemných pocitů a zklamání ze sebe samého (Macek, 1999).

Důležitou součástí sebepojetí je tělesný vzhled. Adolescent se porovnává s vrstevníky a jeho atraktivnost či fyzická síla mu umožňují získat uznání druhých a posílit své sebehodnocení (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004).

Pro sebehodnocení jsou důležité i výkony a výsledky v různých oblastech. Adolescenti, kteří sebejistotu čerpají z výkonů, mají obvykle stabilnější sebehodnocení než ti, kteří se opírají více o názory druhých (Macek, 1999).

V období adolescence, jak uvádí Říčan (1990), jedinec mnoho času prozahálí, vede dlouhé rozhovory se svými vrstevníky. Pro jeho vývoj jsou velmi důležité, učí se v nich konverzovat, naslouchat, brát partnera vážně nebo si z něj dělat legraci. Sportovní aktivity se v tomto období utlumují a zájmy se přesouvají na cestování, hudbu, kulturu.

#### POHYBOVÁ AKTIVITA

V období adolescence by měla být podporována organizovaná i neorganizovaná pohybová aktivita. Děti s organizovanou pohybovou aktivitou začínají obvykle již v raném dětství a při organizaci pohybových aktivit tak mohou v budoucnu nepřiměřeně záviset na dospělých. Adolescenti chtějí vyjádřit svou kreativitu, spontaneitu, chtějí být „sami sebou“, proto spíše inklinují k alternativním, neorganizovaným sportům. U těchto neformálních, alternativních sportů se shromažďují a sportují z vlastní iniciativy, vytvářejí si svá pravidla, která slouží k maximalizaci zážitků s cílem zvýšit akčnost. Jsou zde důležité hráčské dovednosti, přátelské vztahy a aktivita je pro ně díky osobnímu zapojení atraktivnější. Zlepšuje se jejich konstruktivní přístup k životu, jelikož spory zpravidla řeší tvůrčím způsobem (Sekot, 2003).

#### ADOLESCENT A HLEDÁNÍ IDENTITY

Hlavním úkolem adolescence, podle Novotné, Hříchové, Miňhové (2004), je najít sebe sama. P. Říčan (1990, s. 232) identitu popisuje jako „znát odpověď na otázku, kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým citům, vědět, kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života“.

Osobní identitu adolescent vyjadřuje slovy, postoji, ale i jednáním před druhými i sebou samým, je základem životní stability pro další fáze života. Pro vytváření osobní identity jsou důležité vzory a ideály (Helus, 2004).

Proces utváření identity můžeme podle Macka (1999) rozdělit do čtyř etap. První etapa, psychologická diferenciací, probíhá v časně adolescenci a dochází v ní k uvědomování si vlastní odlišnosti. Jedinec zaujímá výrazně kritický postoj k rodičům a jiným autoritám. Fáze zkoušení a experimentování, druhá etapa, se odehrává mezi 14. – 15. rokem. Je charakteristická soupeřením s rodiči a pocitem, že vím, co je pro mne nejlepší. Ve třetí etapě (16 – 17 let), období navazování přátelství, je zvýšena zodpovědnost za vlastní chování a znovu se navazují vztahy s rodiči. V období pozdní adolescence probíhá poslední etapa, konsolidace vztahu k sobě.

Adolescenti i pubescenti se snaží o nezávislost na rodičích, hledají svou cestu, názory, kulturu, způsob života. Proti názorům rodičů vystupují velmi radikálně nebo je prostě ignorují. Do popředí zájmu se dostávají vztahy s vrstevníky a přijetí partou. Adolescent inklinuje k subkulturám, usiluje o pozici v partě, přejímá její životní styl (Čáp, Mareš, 2007; Helus, 2004).

Jak uvádí Macek (1999) subkultura mládeže vznikla jako protipól kultury dospělých. Adolescenti používají specifický jazyk, kterým vyjadřují určitou hodnotovou orientaci, příslušnost ke skupině, ve které si díky němu získávají prestiž a určitý status. Hodnotovou orientaci, sounáležitost s komunitou, svou výjimečnost a unikátnost posiluje mládež i specifickým účesem a oděvem. Dalším vyjadřovacím prostředkem je pro mládež hudba. Může si ji vybírat z různých proudů a spojit se tak s konkrétní životní filozofií či životním stylem.

#### PROBLÉMOVÉ A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Adolescenti vlivem nejrůznějších faktorů dávají přednost rizikovému životnímu stylu. Jak uvádí Machová, Kubátová (2009), v posledních letech stoupá počet dospívajících, kteří se chovají rizikově a toto jejich rizikové chování se stává jednou z hlavních příčin úmrtí 15 – 19letých.

Rizikové chování poškozuje zdraví adolescenta nebo ohrožuje společnost. Do oblastí problémového chování nejčastěji řadíme predelikventní chování a páchání trestné činnosti, užívání drog, násilí, agresi, šikanu, sexuální rizikové chování, sebevražedné pokusy a dokonané sebevraždy, poruchy příjmu potravy (Macek, 1999).

Machová, Kubátová (2009) dělí rizikové chování pouze do tří skupin, které jsou v zásadě s Mackovým dělením totožné: zneužívání návykových látek, rizikové chování v oblasti sexuální, rizikové chování v oblasti psychosociální.

Chování adolescenta, tedy i možné rizikové chování, podle výzkumů ovlivňují socializační vlivy, demografické charakteristiky, vnímané charakteristiky prostředí a osobnostní charakteristiky adolescenta (Macek, 1999). Machová, Kubátová (2009) za příčinu rizikového chování považují převahu rizikových faktorů nad ochrannými. Za nejdůležitější ochranný faktor stejně jako Macek (1999) považují rodinu a dobré rodinné vztahy.

### 3 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLÁKA

Pro životní styl dnešní mládeže je charakteristická vysoká míra individuální svobodné volby, ale také vyšší míra sociální a osobní nejistoty (Kraus, 2006).

V rámci výzkumu Euronet Pilot Study byly mapovány aktivity běžného školního dne adolescenta a kolik času těmto aktivitám věnují. Doba spánku byla přibližně osm a půl hodiny, školní vyučování trvalo asi šest hodin, cesta do školy zabrala asi jednu hodinu. Osobní hygieně a oblékání věnují adolescenti průměrně tři čtvrtě hodiny, přičemž dívky více času než chlapci, stejnou dobu věnují i jídlu. Domácím úkolům věnují hodinu denně. Necelé dvě hodiny denně stráví sledováním televize, videa, posloucháním rádia. Přes půl hodiny zabere čtení, sport asi tři čtvrtě hodiny. Přibližně stejnou dobu jako sportu věnují pobytu venku s přáteli, na schůzce s přítelkyní či přítelem stráví čtvrt hodiny. Pomoc v domácnosti zabere necelou půlhodinu denně a nakupování čtvrt hodinu. Hra na hudební nástroj a výtělečná činnost jim zabere asi čtvrt hodiny (Macek, 1999).

#### VOLNÝ ČAS

Ve volném čase jedinec naplňuje své potřeby a zájmy. Stále větší měrou do způsobu trávení volného času mládeže zasahují média, přirozené prostředí je vytlačováno virtuální realitou (Sak, 2000).

Výzkumy ukazují, že na předních místech jsou ve volném čase sociální interakce s vrstevníky, kultura a zábava zprostředkována hromadnými komunikačními prostředky, nicnedělání, nuda, zadní pozice zaujímají pohybové aktivity, to je situace ne příliš příznivá. Ukazuje se také, že mladí lidé nedokáží svůj volný čas kvalitně využít, těžko se orientují v nabídkách na trávení volného času (Kraus, 2006).

Vývoj aktivit ve volném čase v posledních deseti letech popisuje Sak (2000). Stoupla výtělečná činnost, povídání s vrstevníky a návštěva restaurací. Klesl zájem o sebevzdělávání, veřejnou činnost, četbu a sport.

Mezi mládeží i dospělými existují skupiny i jednotlivci, kteří mají velké množství volného času nebo naopak velmi málo volného času. Za příčiny nedostatku volného času lze u středoškoláků považovat: přetěžování školními povinnostmi, typ střední školy, dojíždění do školy, výtělečnou činnost, nevhodné rozvržení denních aktivit, velké množství

zájmových činností. Kraus (2006) ve svých výzkumech, kdy zkoumal množství volného času mládeže, došel k průměrné hodnotě 42 hodin volného času za týden, tj. asi 5 hodin denně.

#### POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita současných školáků je nedostačující, klesá s věkem i v týdenním režimu ve volném čase (Kalman, 2011; Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Srovnáme-li dívky a chlapce, pak dojdeme k závěru, že dívky se pohybují výrazně méně a to jak v pracovní dny, tak o víkendech. Ve struktuře pohybové aktivity středoškoláků dominují chůze a jízda na kole. U chlapců jsou tyto aktivity následovány sportovními hrami a oproti základní škole se zvyšují taneční aktivity a kondiční cvičení. Dívky se vedle již zmiňovaných aktivit věnují gymnastice, aerobiku, tanci a volejbalu. Oproti základní škole u nich ubylo domácích prací a objevuje se kondiční cvičení. U dívek zaznamenáváme výrazně nevyhovující strukturu pohybové aktivity (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Pro sport dnešní mládeže je charakteristická určitá míra privatizace. Ze sportovních aktivit se vytrácí hravost, svoboda, zábava, důraz je kladen na výkon. Zejména mezi mládeží pak stoupá zájem o neorganizované a dospělými nekontrolované, místem i časem pružně přizpůsobivé, sporty. Příkladem těchto sportů je BMX cyklistika, in-line skating, skateboarding, míčová hra hack sack (Sekot, 2003).

Jak uvádí Frömel, Novosad, Svozil (1999), je řada důvodů, proč se mladí lidé věnují pohybovým aktivitám. Jako nejsilnější motiv uvádí shodně obě pohlaví „vypadat dobře“. Výhra jako motiv je častější u chlapců, pro dívky je důležitější „užít si zábavu“. Mezi další důvody patří užít si, vidět se s kamarády, pracovat na postavě, být v pohodě, seznámit se a vidět se s kamarády, zažívat vzrušení, hlídat si váhu, potěšit rodiče, zlepšit si zdraví.

#### VÝŽIVA, PITNÝ REŽIM A VÝŽIVOVÉ ZVLÁŠTNOSTI

Puberta i pozdní adolescence je typická pro hraniční chování všeho druhu, tedy i v oblasti stravování se setkáváme s různými výkyvy. Dívky často drží různé diety ve snaze o „dokonalou“ postavu, která se bude co nejvíce podobat „idolům“ z časopisů a televize, nebo experimentují s alternativními způsoby výživy. S tzv. „žravostí“ se setkáváme spíše u chlapců než u dívek a nutno podotknout, že chlapci ji většinou bez problémů překonají.

Chlapci v období růstu potřebují vyšší příjem energie a volí takovou potravu, která je zasytí. Z jejich jídelníčku se vytrácí ovoce a zelenina, je nahrazována knedlíky, omáčkami a uzeninami (Fořt, 2007).

Mladí se stravují nepravidelně a ve velké míře konzumují nevhodné potraviny a sladkosti. V bufetech se jich stravuje až 25 %. Jedním z největších prohřešků středoškoláků je vynechávání snídaně. Statisticky jich snídá pouhých 77 %, více snídají chlapci, u obézních dětí je vynechávání snídaně častější než u dětí s normální hmotností (Kalman, 2011).

Organismus středoškoláka se již do značné míry podobá dospělému jedinci, proto z hlediska množství tekutin, které má za den vypít, pro něj platí doporučení jako u dospělých. Ideálním nápojem je voda a měli bychom jí vypít okolo 2 litrů denně. Současný středoškolák podle výzkumů raději pije nápoje slazené, sycené a s obsahem povzbuzujících látek (Kalman, 2011; Fořt, 2007).

Kvůli nevhodné skladbě potravin a zhoršeným hygienickým zásadám v období adolescence trpí až 59 % adolescentů zubním kazem. S hygienou dutiny ústní jsou na tom lépe dívky, které si čistí zuby častěji než jednou denně v 80 %, u chlapců je to pouhých 60 % (Kalman, 2011).

Pro adolescenta je velmi důležitý jeho tělesný vzhled. Současná doba zdůrazňuje štíhlost, tělesnou krásu a eleganci jako hodnoty, které vedou k vyšší společenské prestiži a úspěchu. Není proto divu, že v období adolescence, kdy dochází ke změnám v tělesných proporcích, zejména u dívek, je až 60 % adolescentů zachváčeno strachem z nadváhy a tloušťky a u některých z nich dojde k poruchám příjmu potravy ve formě mentální anorexie a mentální bulimie (Machová, Kubátová, 2009).

Obě onemocnění ohrožují zdraví jedince, ale zasahují také do oblasti sociální a somatické a jsou častější u dívek (poměr dívek k chlapcům je uváděn 10:1). Mentální bulimie je 3 – 6krát častější než mentální anorexie. Začátek mentální anorexie je obvykle ve věku 12 – 18 let, mentální bulimie začíná mezi 16. – 25. rokem. Věková hranice pro nástup onemocnění se však stále snižuje a nyní se udává věk 6 – 7 let (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Machová, Kubátová, 2009).



#### KOURENÍ

Evropský životní způsob je možné charakterizovat jako hédonistický, tedy založený na ekonomických než kulturních hodnotách a na individualismu. Všudypřítomný marketing podporuje tento životní styl a myšlenka, že všechny potřeby máme uspokojit ihned, zasáhne intenzivněji osobnost snadno ovlivnitelnou, odmítající autority, hledající svou vlastní cestu a životní způsob, tedy adolescenta (Kubátová, 2010).

Společenská tolerance užívání tabáku se díky řadě preventivních programů jistě omezuje, ale jak je zřejmé z řady šetření, až 90% kuřáků začalo kouřit před dovršením dospělosti. Experimentování a zkušenosti s kouřením mají pubescenti již ve věku 11 let. Statistické výsledky ukazují, že ve věku 11 let kouří více chlapci, se vzrůstajícím věkem se poměr kouřících chlapců a dívek vyrovnává, po 15. roce je množství kouřících děvčat vyšší (Kalman, 2011).

Machová, Kubátová (2009) považují za nejrizikovější období pro vznik kouření věk mezi 11. a 15. rokem. V tomto období pubescenti ještě nekouří pro potěšení, spíše se snaží vypadat dospěleji, chtějí být obdivováni od vrstevníků a jsou přesvědčeni, že kouření jim umožní dosáhnout lepší postavení ve vrstevnické skupině. Na střední škole, okolo 17. roku, kouří už jen ti, kteří kouřit chtějí.

#### ALKOHOLISMUS

Alkohol je návyková látka, psychotropní droga a je příčinou každého třetího úmrtí chlapců ve věku 15 – 29 let na úrazy, otravy alkoholem, sebevraždy, jaterní a nádorová onemocnění. První zkušenosti s alkoholem mají adolescenti již ve věku 13 let, přes 60 % jich okusilo pivo či víno a 40 % destiláty. Pití nadměrných dávek alkoholu uvedlo 23 % chlapců a 16 % dívek (Machová, Kubátová, 2009).

Z uvedeného je patrné, že dospělá společnost je výrazně tolerantní ke konzumaci alkoholických nápojů a to má nepříznivý dopad na utváření postojů mladých k alkoholu, kteří ho budou přijímat jako normální a neodmyslitelnou součást sociálních kontaktů. Pravidelné pití alkoholu je častější u chlapců a stoupá s věkem. Druh konzumovaného alkoholu souvisí s kulturně společenskými podmínkami. Chlapci pijí výrazně více pivo než dívky. Alarmující je fakt, že opilost přiznává kolem 40 % dospívajících (Kalman, 2011).

Tabák a alkohol spolu s drogami z konopí jsou ve smyslu gateway (gate-way z angl. vstupní brána) teorie považovány za „průchozí drogy“, tj. zvyšující riziko experimentování s jinými drogami. Narkomani ve srovnání s jinými skupinami mají nejvyšší konzumaci alkoholu a cigaret. Zkušenost s drogou mají, stejně jako s kouřením a alkoholem, již 13leté děti (Machová, Kubátová, 2009; Sak, 2000).

#### DROGY

Marihuana, hned po tabáku a alkoholu, je třetí nejvíce užívanou návykovou látkou. Zkušenost s ní uvádí 30 % 15letých a k pravidelnému užívání mají větší sklon chlapci než dívky (Kalman, 2011).

Ve své publikaci Kraus (2006) popisuje výsledky výzkumů, které se týkají zkušeností středoškoláků s drogami. Marihuanu mezi čtrnáctým a sedmnáctým rokem užilo 93 % dotazovaných, ostatní drogy (extázi, pervitin, LSD, heroin, lysohlávky) ve stejném věkovém období užilo 86 % prvoživatelů. Nejčastěji uváděný důvod pro užívání drog byla zvědavost následovaná dobrou náladou. Neznalost rizik spojených s užíváním omamných látek je zarážející. Rizika spojená s konzumací marihuany nezná 41 % dotazovaných a u ostatních drog 43 %.

#### SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

Sexualitu mladý člověk začíná objevovat a pociťovat v období puberty a rané adolescence. Z masmédií, od rodičů, kamarádů, ve škole dostává adolescent různé, mnohdy protichůdné informace zda má či nemá „mít sex“. Rizika spojená s předčasným zahájením sexuálního života si zcela neuvědomují sami adolescenti, ale někdy i jejich rodiče. Mladému člověku nejde pohlavní život zakázat, pro jeho zdravý vývoj je důležité, aby si s ním jeho vychovatelé o vztazích a sexu povídali. Řada důkazů svědčí o tom, že čím více rodiče o vztazích a sexu se svými dospívajícími dětmi hovoří, tím později zahájí vlastní sexuální život (Orvin, 2001; Carr-Gregg, Shale, 2010).

Machová, Kubátová (2009) předčasnou sexualitu přisuzují společenskému tlaku konzumního přístupu k sexualitě, kde chybí emocionální vztah k sexuálnímu partnerovi.

## 4 EMPIRICKÁ ČÁST

### 4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Hlavním výzkumným problémem této práce je aktuální životní styl studentů středních škol sledované skupiny z hlediska pohybové aktivity. Abychom mohli tento problém objasnit, je nutné si nejprve položit několik výzkumných otázek:

1. Jaké množství volného času daní studenti věnují pohybovým aktivitám?
2. Jak jsou pohybové aktivity zařazeny do týdenního režimu respondentů?
3. Jaký druh pohybové aktivity sledovaní respondenti preferují?
4. Jaká je motivace studentů k pohybovým aktivitám?
5. Kým byli respondenti ovlivněni při výběru pohybové aktivity?
6. Jaký přínos pohybové aktivity si respondenti uvědomují?

### 4.2 POUŽITÉ METODY, SBĚR DAT A VZOREK ŠETŘENÍ

Pro účely této práce byla použita explorační metoda dotazníku. Dotazník patří mezi nepoužívanější metody v pedagogickém výzkumu. Předností dotazníkového šetření je možnost oslovit velké množství respondentů a snadnost administrace. Za nevýhodu lze považovat validitu získaných údajů, je nutné počítat se subjektivitou odpovědí. Dotazovaný může odpovídat tak, jak si myslí, že je od něho očekáváno (Pelikán, 2011).

Dotazník je vlastní konstrukce (nestandardizovaný) a obsahuje 11 položek. V úvodní části je respondent seznámen s účelem dotazníku, stručnými informacemi o autorovi a s pokyny k vyplnění. Dotazník obsahuje uzavřené, polouzavřené i otevřené otázky. V závěru dotazníku se nachází poděkování za vyplnění dotazníku.

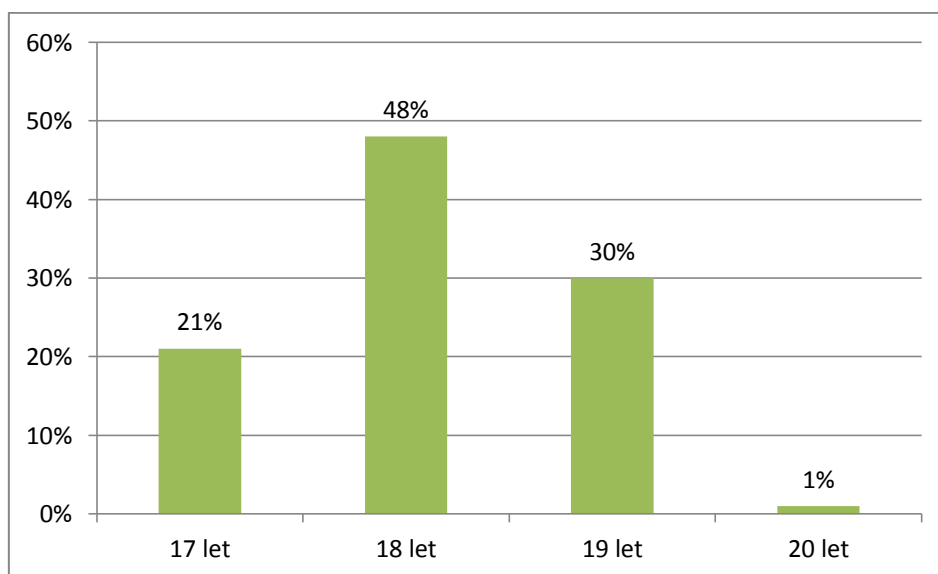
Dotazníkové šetření bylo prováděno na středních školách Karlovarského kraje v měsíci březnu 2014. Autorka práce po předchozím svolení ředitelů škol distribuovala dotazník pomocí třídních učitelů, kteří jej studentům rozdali při třídnické nebo volné hodině. Třídní učitel byl s dotazníkem seznámen, aby mohl odpovědět na eventuální dotazy respondentů při jeho vyplňování. Celkem bylo rozdáno 150 dotazníků. Na Střední

zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Karlovy Vary jich bylo rozdáno 45, na Gymnáziu Sokolov a Krajském vzdělávacím centru 45 a na Střední odborné škole pedagogické, gymnáziu a VOŠ Karlovy Vary 60. Návratnost dotazníků byla 100%. Ke zpracování bylo zařazeno 145 dotazníků, 5 dotazníků, tj. 3 %, bylo vyřazeno pro špatné nebo nevhodné vyplnění.

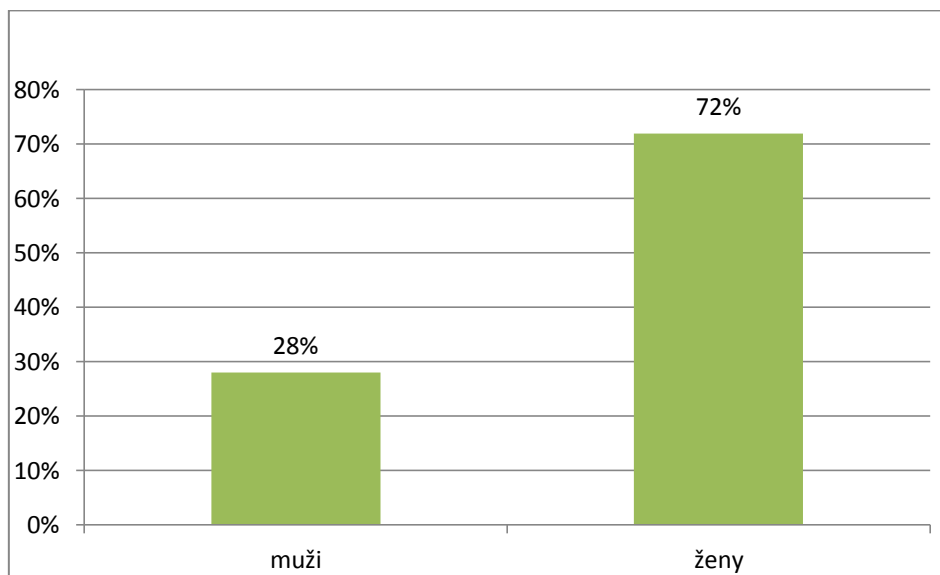
Pro třídění dat byla sestavena pracovní tabulka a použita čárkový metoda. Výsledky šetření jsou vyjádřeny v absolutních číslech, která byla přepočítána na procenta. Zaokrouhlovali jsme na celá čísla a v některých případech bylo zaokrouhlení na 1 desetinné místo. Data byla zpracována na počítači za použití programu Microsoft Office Excel 2010. Grafy vyjadřují relativní četnost jevu, četnost absolutní je uvedena v komentářích u jednotlivých grafů.

Zkoumaným vzorkem byli žáci třetích a čtvrtých ročníků středních škol Karlovarského kraje. Do šetření bylo zařazeno celkem 145 žáků. Mezi respondenty bylo 41 mužů a 104 žen. Věkové rozložení respondentů bylo 17 – 20 let.

#### Věková struktura respondentů



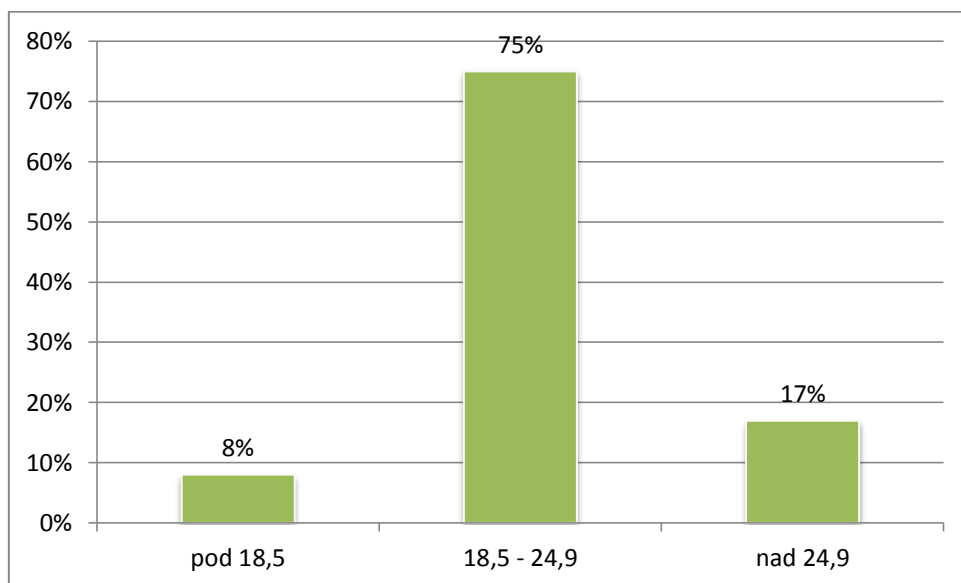
Graf č. 1: Věková struktura respondentů

**Pohlaví respondentů**

Graf č. 2: Pohlaví respondentů

## 5 ANALÝZA ŠETŘENÍ

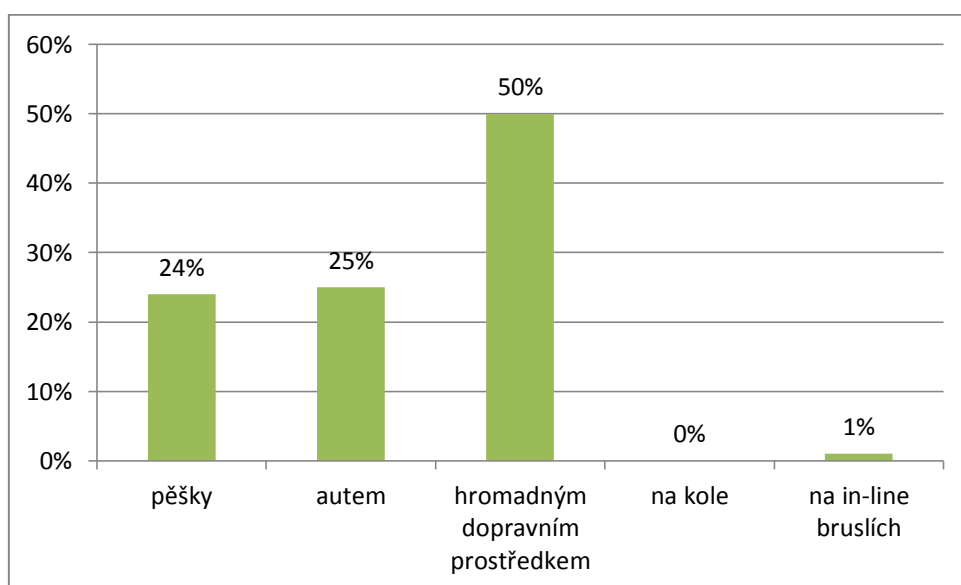
Respondenti v úvodu dotazníku vyplňovali svou hmotnost a výšku. Na základě těchto dat byl spočítán jejich Body Mass Index (BMI).



Graf č. 3: Body Mass Index respondentů

Na základě získaných dat je patrné, že středoškoláci Karlovarského kraje mají v 75 % BMI v normě, tj. v rozmezí 18,5 – 24,9. Pouhých 17 % se pohybuje v pásmu nadváhy, 8 % má BMI pod 18,5, což charakterizujeme jako podváhu. Tento výsledek je dobrý.

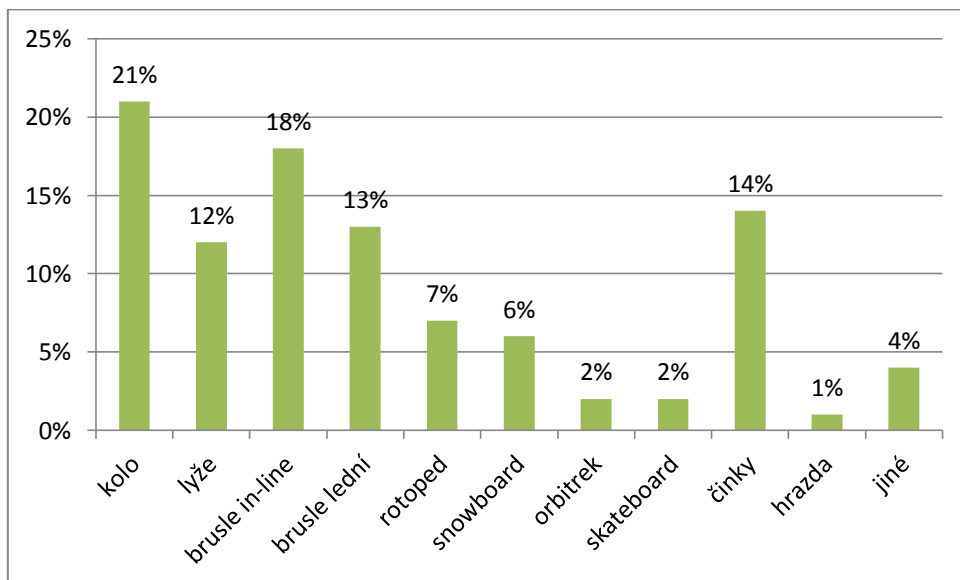
### Otázka č. 1: Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?



Graf č. 4: Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?

Za nejběžnější způsob dopravy do školy zvolilo 73 respondentů, tj. 50 %, hromadný dopravní prostředek, pěšky se do školy dopravuje 35 respondentů, tj. 24 %, automobil jako způsob dopravy do školy zvolilo 36 respondentů, tj. 25 %. Na in-line bruslích se do školy dopravuje 1, tj. 1 % respondent. Žádný z dotazovaných nezvolil variantu dopravy na kole.

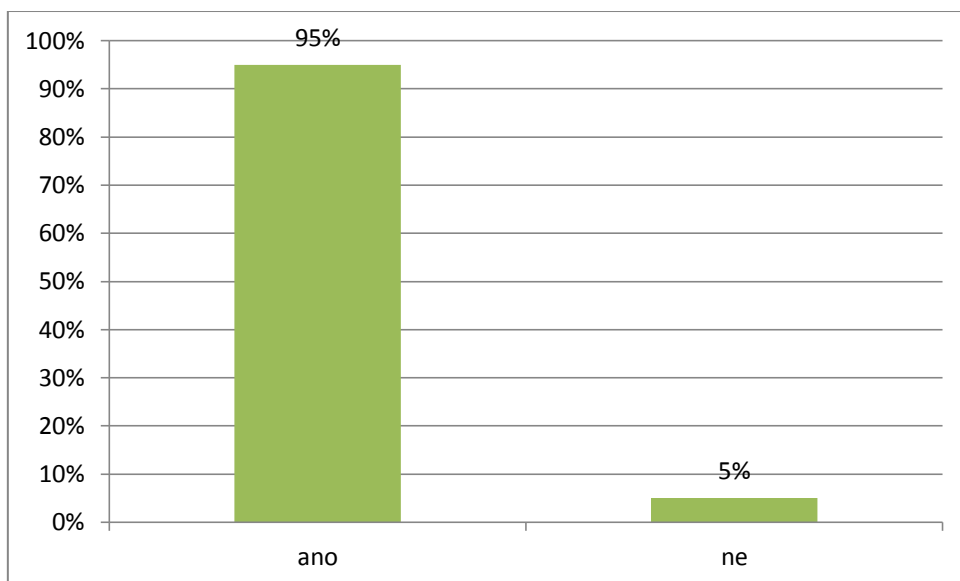
### Otázka č. 2: Jaké sportovní vybavení máte doma?



Graf č. 5: Jaké sportovní vybavení máte doma?

U této otázky mohli respondenti zatrhnout více odpovědí. Z odpovědí je zřejmé, že většina dotazovaných má doma více než jedno sportovní vybavení. Kolo vlastní 117 dotazovaných, tj. 21 %, lyže 70 dotazovaných, tj. 12 %, brusle in-line 101 dotazovaných, tj. 18 %, brusle lední 74 dotazovaných, tj. 13 %, rotoped 39 dotazovaných, tj. 7 %, snowboard 37 dotazovaných, tj. 6 %, orbitrek 14 dotazovaných, tj. 2 %, skateboard 13 dotazovaných, tj. 2 %, činky 34 dotazovaných, tj. 14 %, hrazdu 7 dotazovaných, tj. 1 %. Jako sportovní vybavení, která jsou v grafu zařazena pod položkou jiné, respondenti uváděli švihadlo, míč, trampolínu, běžky, bazén, běžecký pás, vybavení na airsoft a florbal, posilovnu, horolezecké vybavení. Pouze jediný respondent uvedl, že nevlastní žádné sportovní vybavení. Prostředky k pohybovým aktivitám jsou u středoškoláků velmi dobré.

**Otázka č. 3: Věnujete se ve volném čase neorganizované pohybové aktivitě (dospělými nekontrolovaná, spontánní, např. jízda na kole, bruslích)?**



Graf č. 6: Věnujete se ve volném čase neorganizované pohybové aktivitě?

Převážná většina dotazovaných 138, tj. 95 %, se ve svém volném čase věnuje nějakému druhu neorganizované pohybové aktivity. Pouze 5 %, tj. 7 dotazovaných neorganizovanou pohybovou aktivitu neprovozuje. Jak je v teoretické části práce zmíněno (kapitola 1.4.2) pro období adolescence je charakteristický odklon od organizovaných aktivit, tomuto odpovídají i výsledky našeho šetření.

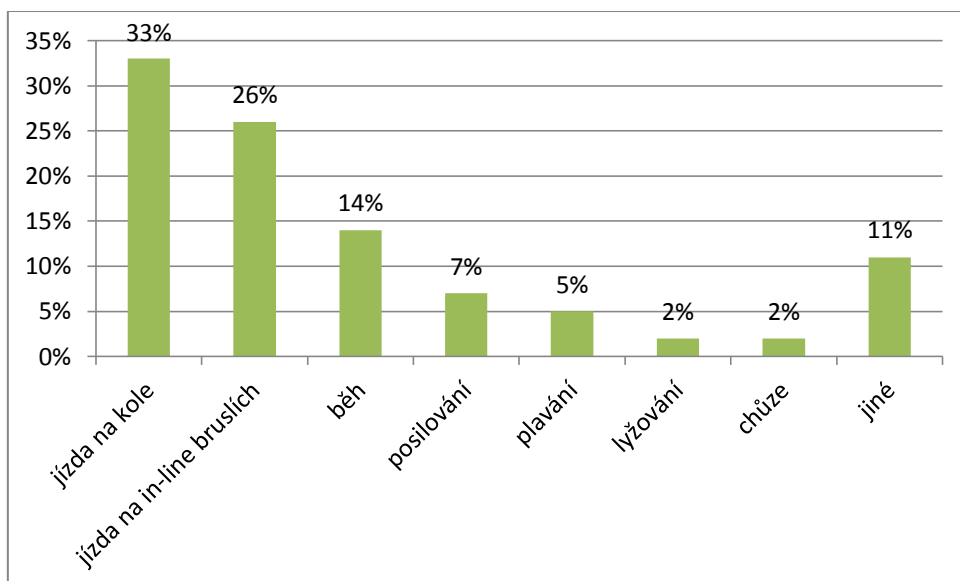
Otázka č. 3 měla několik podotázek:

**a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte jaké (maximálně 2).**

Nejoblíbenější pohybovou aktivitou je jízda na kole, zvolilo ji 81 dotazovaných, tj. 33 %. Další velmi oblíbenou aktivitou, kterou zvolilo 66 dotazovaných, tj. 26 %, je jízda na in-line bruslích. Běh zvolilo 34 dotazovaných, tj. 14 %, posilování 18 dotazovaných, tj. 7 %, plavání 13 dotazovaných, tj. 5 %, stejný počet dotazovaných, 5 (2 %) uvedlo lyžování a chůzi. Mezi méně uváděné aktivity, které jsou v grafu pod položkou jiné, patří kopaná, bruslení na ledních bruslích, zumba, volejbal, airsoft, tanec, snowboard, fit centrum, jezdeckví, skateboard, beachvolejbal, sex, lezení na horolezecké stěně, badminton, turistika, jóga, stolní tenis a florbal. Rozložení uvedených aktivit odpovídá

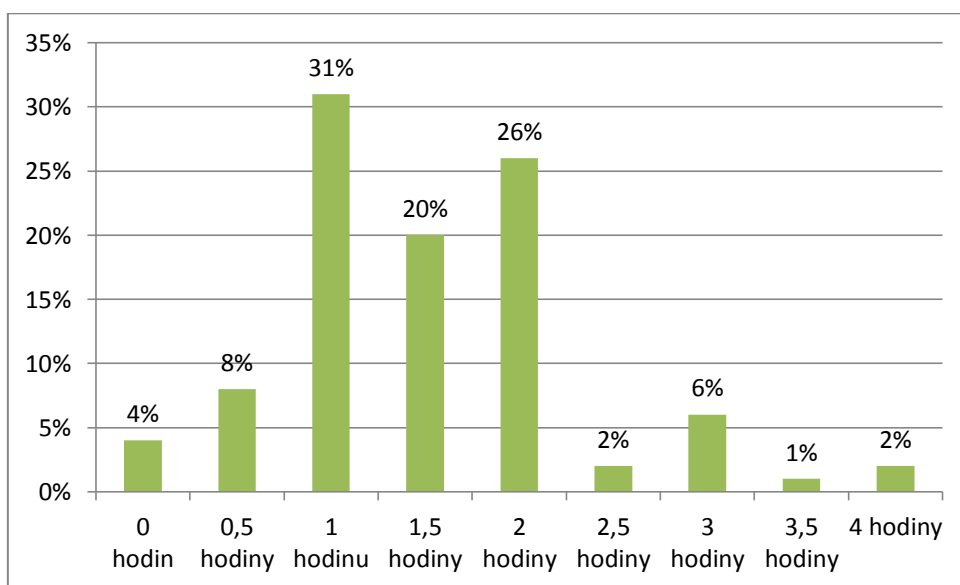


i četnosti výskytu sportovního vybavení, ve kterém se nejvíce vyskytovalo kolo, in-line brusle a činky.



Graf č. 7: Druh neorganizované pohybové aktivity

**b) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete v pracovní dny (uvedte v hodinách).**

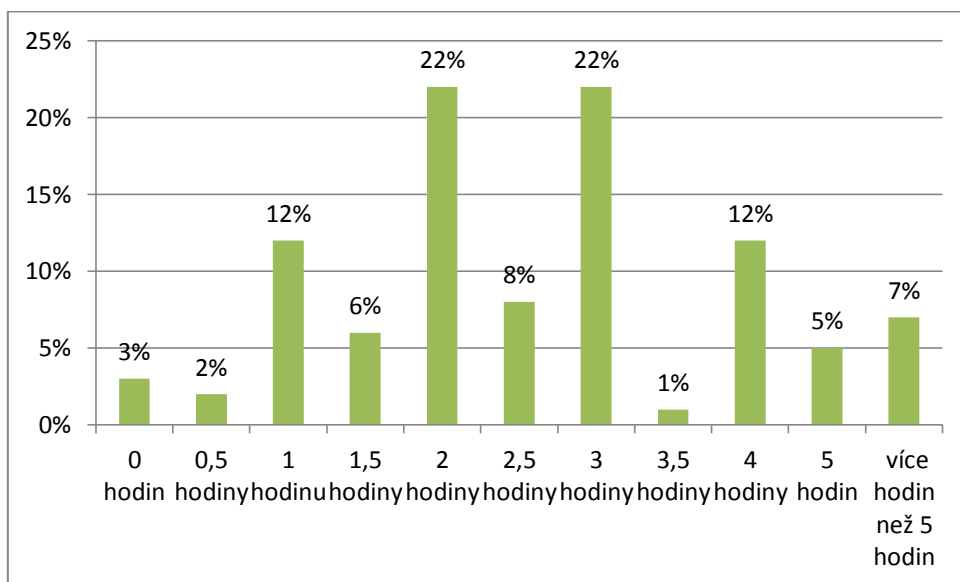


Graf č. 8: Množství času neorganizovaných pohybových aktivit v pracovní dny

V rozmezí pracovních dnů se dotazovaní nejčastěji věnují pohybovým aktivitám 1 hodinu denně. Tuto variantu uvedlo 43 dotazovaných, tj. 31 %. Velké množství dotazovaných 36, tj. 26 %, uvedlo variantu 2 hodiny a 1,5 hodiny - 28 dotazovaných, tj. 20 %. Půl hodiny denně se pohybovým aktivitám věnuje 11 dotazovaných, tj. 8 %, 2,5 hodiny 3 dotazovaní,

tj. 2 %, 3 hodiny 8 dotazovaných, tj. 6 %, 3,5 hodiny 1 dotazovaných, tj. 1 %, 4 hodiny 3 dotazování, tj. 2 %. Pohybovou aktivitu v pracovní dny neprovozuje pouze 5 dotazovaných, tj. 4 %. Výsledek šetření lze považovat za dobrý, jelikož 76 % dotazovaných provozuje pohybovou aktivitu v rozmezí jedné až dvou hodin denně a v průměru se pohybové aktivitě věnují jeden a půl hodiny.

**c) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete o víkendu (uvedte v hodinách).**



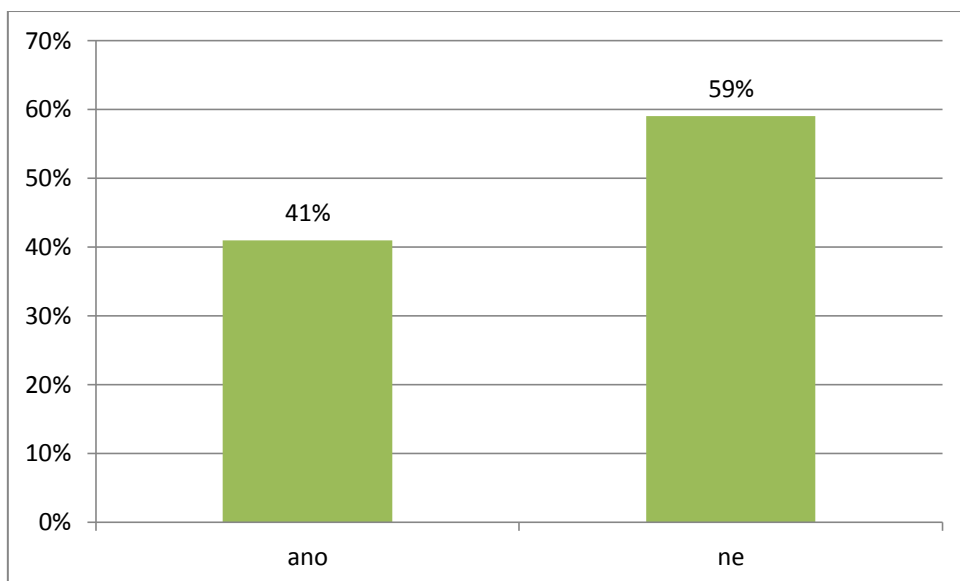
Graf č. 8: Množství času neorganizovaných pohybových aktivit o víkendu

Ze získaných dat je zřejmé, že středoškolák, který provozuje neorganizované pohybové aktivity, věnuje těmto aktivitám více času o víkendu než v pracovní dny, v průměru dvě a tři čtvrtě hodiny. O víkendu se nepohybují 4 dotazování, tj. 3 %, půl hodiny věnují pohybovým aktivitám 3 dotazování, tj. 2 %, jednu hodinu se hýbe 17 tázaných, tj. 12 %, jeden a půl hodiny 9 tázaných, tj. 6 %, dvě hodiny 30 dotazovaných, tj. 22 %, dvě a půl hodiny 11 tázaných, tj. 8 %, tři hodiny 30 tázaných, tj. 22 %, tři a půl hodiny 2 tázaní, tj. 1 %, čtyři hodiny 16 tázaných, tj. 12 %, pět hodin 7 tázaných, tj. 5 % a více než pět hodin denně věnuje pohybovým aktivitám 9 dotazovaných, tj. 7 %.

**Otázka č. 4: Byli jste někým ovlivněni při výběru neorganizované pohybové aktivity?**

57 dotazovaných odpovědělo, že při výběru neorganizované pohybové aktivity bylo někým ovlivněno, to odpovídá 41 %. Nikým ovlivněno nebylo 81 dotazovaných, tj. 59 %.

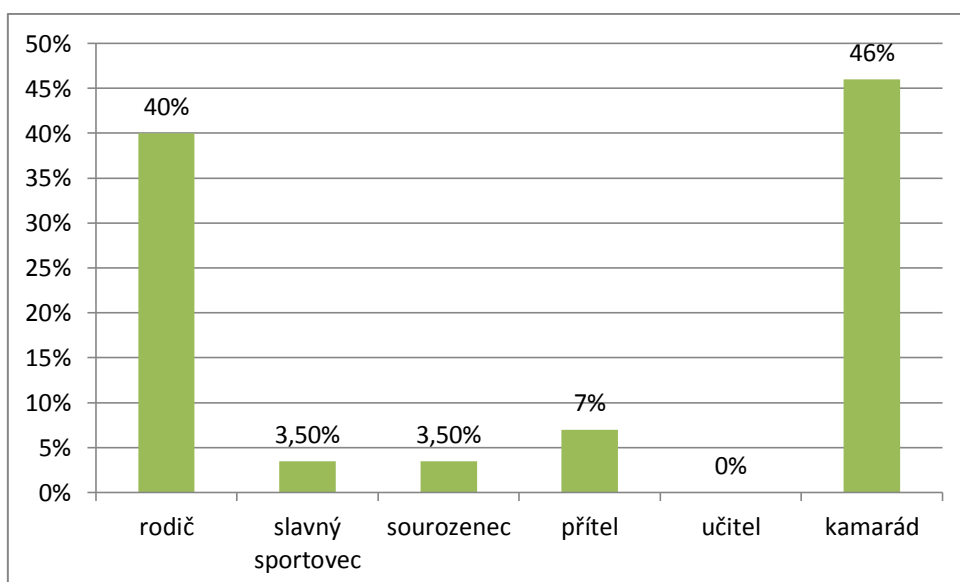
Dá se tedy říci, že neorganizovanou pohybovou aktivitu si středoškoláci vybírají podle svých přání.



Graf č. 9: Byli jste někým ovlivněni při výběru neorganizované pohybové aktivity?

Otázka č. 4 obsahovala podotázku:

**a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte kým (nejvýznamnější osobu podtrhněte).**

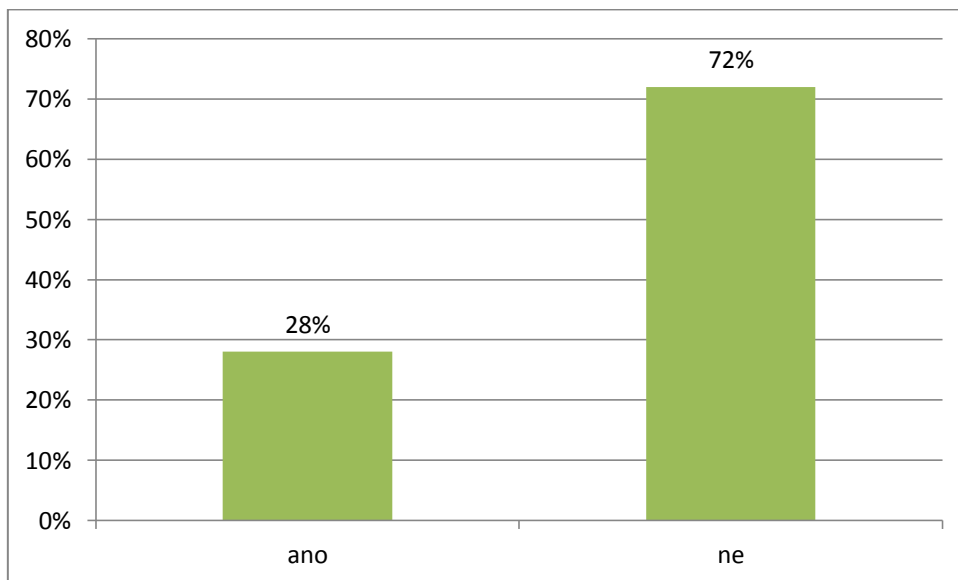


Graf č. 10: Kdo vás ovlivnil při výběru neorganizované pohybové aktivity

Nejvíce dotazovaných, 26, tj. 46 %, bylo při výběru pohybové aktivity ovlivněno kamarádem. Další významná skupina byla ovlivněna rodiči - 23 dotazovaných, tj. 40 %. Slavný sportovec ovlivnil 2 dotazované, tj. 3,5 %. Učitel neovlivnil žádného

z tázaných. Dotazovaní také uvedli, že je při výběru ovlivnil sourozenec - 2 tázaní, tj. 3,5 % a přítel – 4 tázaní, tj. 7 %. Jak již bylo výše popsáno (kapitola 2), jedinec v období adolescence inklinuje k vrstevníkům a chce být součástí nějaké skupiny či subkultury, proto výsledky u této otázky odpovídají věkovému období.

**Otázka č. 5: Věnujete se ve volném čase organizované pohybové aktivitě (provozovaná ve sportovních oddílech, např. volejbal, fotbal)?**



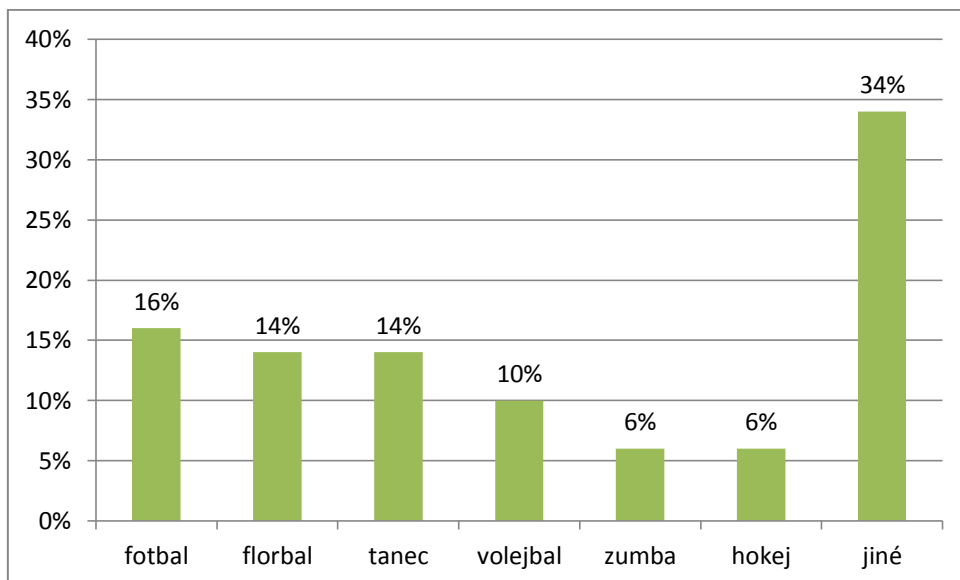
Graf č. 11: Věnujete se ve volném čase organizované pohybové aktivitě?

Celkem 105 dotazovaných, tj. 72 %, uvedlo, že se ve volném čase organizované pohybové aktivitě nevěnují. Pouze 40 %, tj. 28 dotazovaných, nějakou formu organizované pohybové aktivity provozuje. Odklon od organizovaných pohybových aktivit v období adolescence byl již výše popsán (kapitola 1.4.2) a následně jej potvrdíme otázkou č. 9.

U otázky č. 5 jsme se ještě dotazovali:

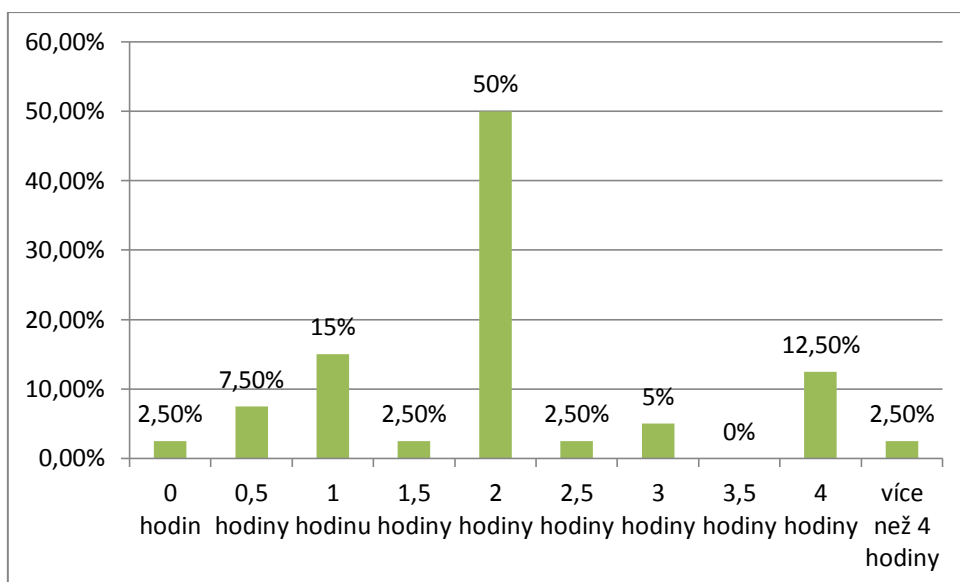
**a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte jaké (maximálně 2).**

Nejvíce respondentů 8, tj. 16 %, se věnuje fotbalu, florbal provozuje 7 respondentů, tj. 14 %, stejné množství respondentů se věnuje tanci, volejbalu se věnuje 5 respondentů, tj. 10 %, zumbu provozují 3 respondenti, tj. 6 %, stejně tak i hokej. V položce jiné, která činí 34 %, jsou zahrnuty aktivity, které se v odpovědích vyskytovaly pouze jedenkrát a jsou to: kondiční cvičení, basketbal, sportovní gymnastika, stolní tenis, tenis, golf, tai-či, box, horolezectví, plavání, karate, atletika, cyklistika, aerobic, baton twirling, hokejbal.



Graf č. 12: Druh organizované pohybové aktivity

**b) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete v pracovní dny (uvedte v hodinách).**

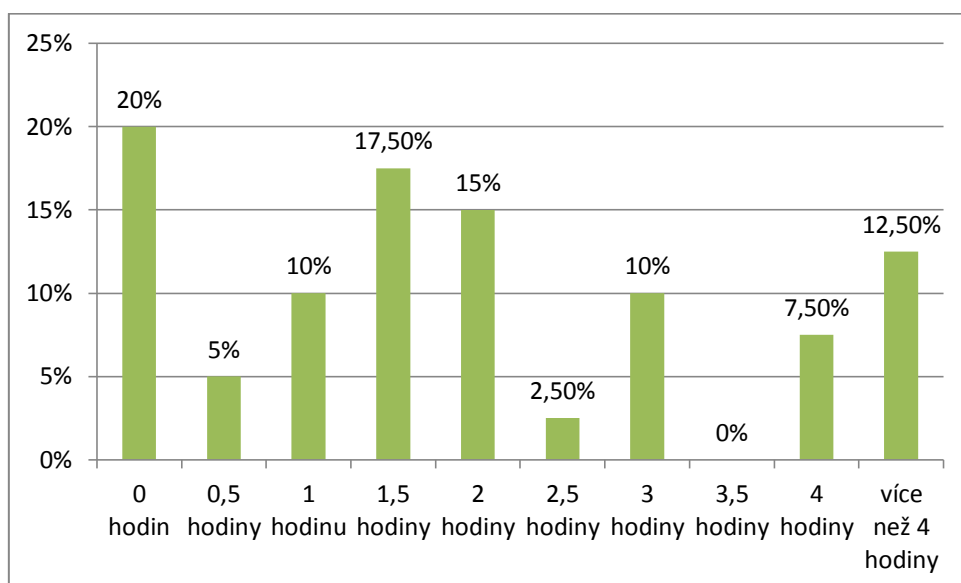


Graf č. 13: Množství času organizovaných pohybových aktivit v pracovní dny

V průběhu pracovního týdne se 1 dotazovaný, tj. 2,5 %, nevěnuje organizovaným pohybovým aktivitám, 3 dotazovaní, tj. 7,5 %, se věnují pohybovým aktivitám půl hodiny, 6 dotazovaných, tj. 15 %, jí věnují hodinu, jeden a půl hodiny sportuje 1 dotazovaný, tj. 2,5 %, 20 dotazovaných, tj. 50 % se věnují pohybové aktivitě 2 hodiny, dvě a půl hodiny se jí věnuje 1 tázaný, tj. 2,5 %, 5 % tázaných, tj. 2, se pohybové aktivitě věnují tři hodiny, čtyři hodiny se věnuje pohybové aktivitě 5 tázaných, tj. 12,5 % a více než čtyři hodiny

sportuje 1 tázaný, tj. 2,5 %. V průměru se organizovaným aktivitám věnují tázaní 2 hodiny denně.

**c) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete o víkendu (uvedte v hodinách).**

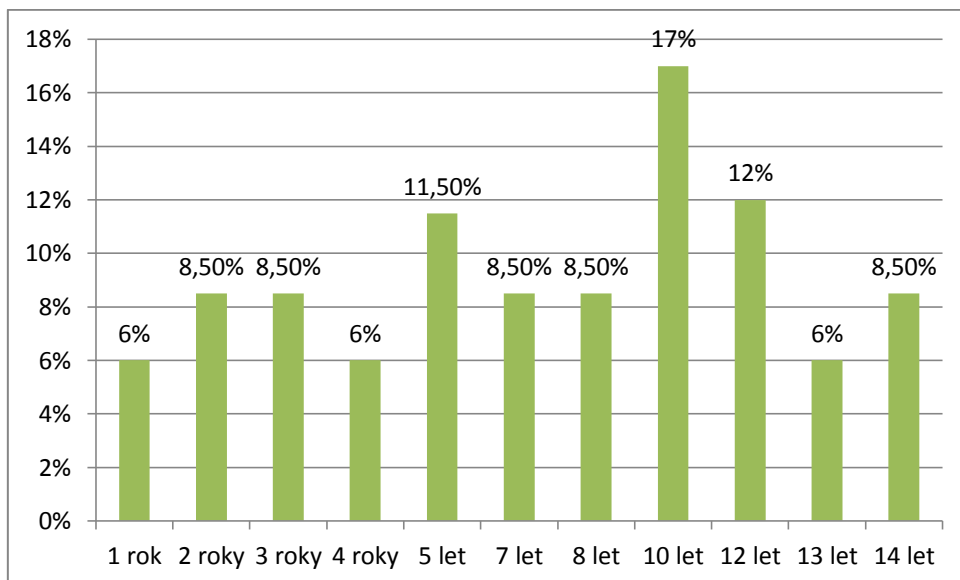


Graf č. 15: Množství času organizovaných pohybových aktivit o víkendu

O víkendu se organizovaným pohybovým aktivitám dotazovaní věnují v průměru 2 hodiny denně, tedy stejně jako v pracovní dny. 20 %, tj. 8 tázaných se pohybové aktivitě o víkendu nevěnuje vůbec. Půl hodiny denně se jí věnují 2 tázaní, tj. 5 %, jednu hodinu 4 tázaní, tj. 10 %, jeden a půl hodiny 7 tázaných, tj. 17,5, dvě hodiny 6 tázaných, tj. 15 %, dvě a půlhodiny 1 tázaný, tj. 2,5 %, tři hodiny 4 tázaní, tj. 10 %, čtyři hodiny 3 tázaní, tj. 7,5 % a více než čtyři hodiny 5 tázaných, tj. 12,5 %.

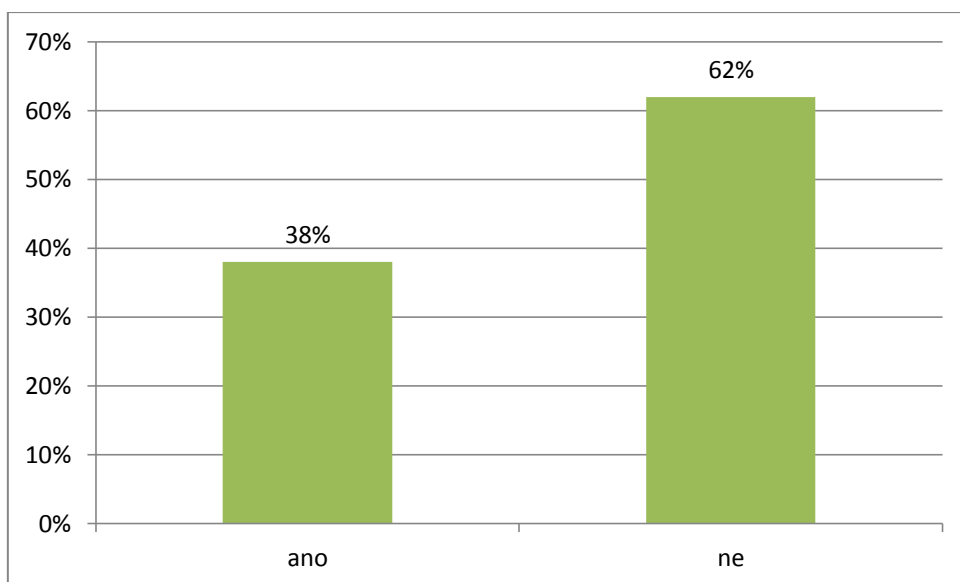
**d) Kolik let se této aktivitě věnujete?**

Organizovanou pohybovou aktivitu jeden rok provozují 2 dotazovaní, tj. 6 %, dva roky 3 dotazovaní, tj. 8,5 %, tři roky 3 dotazovaní, tj. 8,5 %, čtyři roky 2 tázaní, tj. 6 %, pět let 4 tázaní, tj. 11,5 %, sedm let 3 tázaní, tj. 8,5 %, osm let 3 tázaní, tj. 8,5 %, deset let 6 tázaných, tj. 17 %, dvanáct let 4 tázaní, tj. 12 %, třináct let 2 tázaní, tj. 6 % a čtrnáct let 3 tázaní, tj. 8,5 %. Z výsledků je zřejmé, že organizovanou pohybovou aktivitu středoškoláci provozují již od dětství a jen malé procento začalo organizovaně sportovat až na střední škole.



Graf č. 14: Kolik let se této aktivitě věnujete?

**Otázka č. 6: Byli jste někým ovlivněni při výběru organizované pohybové aktivity?**



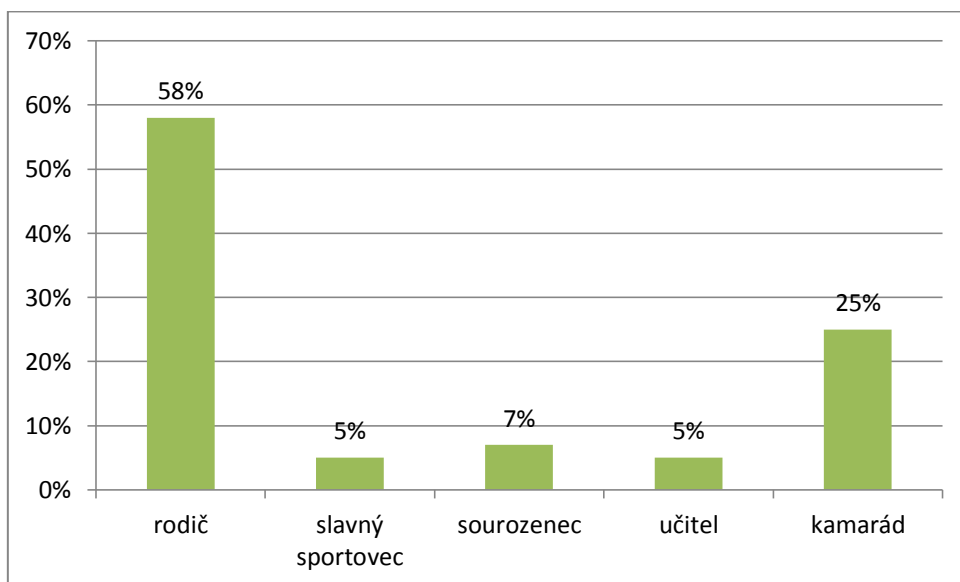
Graf č. 15: Byli jste někým ovlivněni při výběru organizované pohybové aktivity?

Výsledky šetření nám ukazují, že 4 dotazovaní, tj. 38 %, byli při výběru organizované pohybové aktivity někým ovlivněni. Více dotazovaných - 70, tj. 62 %, nebylo ovlivněno nikým.

U otázky č. 6 jsme se ještě dotazovali:

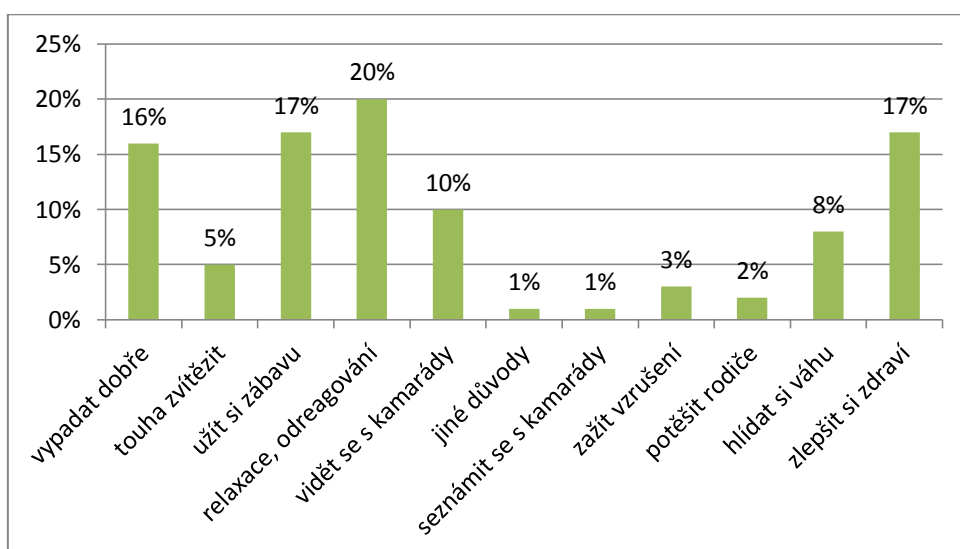
- a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte kým (nejvýznamnější osobu podtrhněte).**

Velká většina dotazovaných (25), tj. 58 %, byla při výběru organizované pohybové aktivity ovlivněna svými rodiči či sourozencem - 3 dotazovaní, tj. 7 %. Jak již bylo výše zmíněno (kapitola 1.2.1), rodina má výrazný vliv na pohybovou aktivitu dětí, proto při jejím výběru sehrává hlavní úlohu. Slavný sportovec nebo učitel ovlivňují výběr aktivit jen málo. Slavného sportovce uvedli 2 dotazovaní, tj. 5 %, učitele uvedlo stejné množství. Kamarád ovlivnil 11 dotazovaných, tj. 25 %.



Graf č. 16: Kdo vás ovlivnil při výběru organizované pohybové aktivity

**Otázka č. 7: Jaké důvody vás vedou k pohybovým aktivitám (organizovaným i neorganizovaným, zvolte maximálně 3 důvody)?**

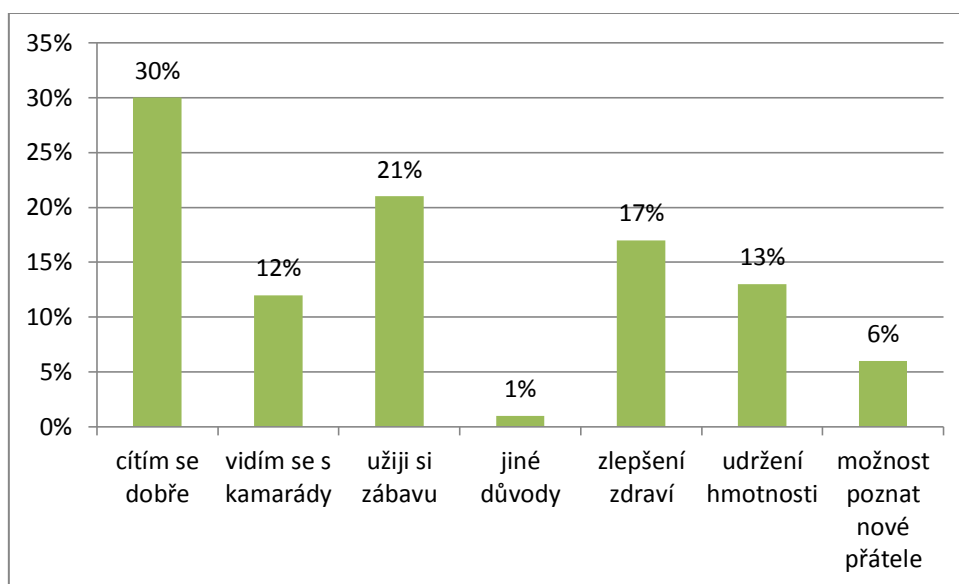


Graf č. 17: Jaké důvody vás vedou k pohybovým aktivitám?



U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí. Vybírali z deseti nabízených a měli také možnost uvést vlastní důvody. Vypadat dobře zvolilo 71 respondentů, tj. 16 %, touhu zvítězit 22 respondentů, tj. 5 %, užít si zábavu 74 respondentů, tj. 17 %, relaxaci a odreagování 89 respondentů, tj. 20 %, vidět se s kamarády 44 respondentů, tj. 10 %, seznámit se s kamarády 5 respondentů, tj. 1 %, zažít vzrušení 14 respondentů, tj. 3 %, potěšit rodiče 7 respondentů, tj. 2 %, hlídat si váhu 33 respondentů, tj. 8 %, zlepšit si zdraví 73 respondentů, tj. 17 %. Variantu jiné zvolilo 6 respondentů, tj. 1 %. V této oblasti se vyskytovaly odpovědi, jízda na kole pro dobroty, dělám to pro sebe, povinnost, kondice, snížit váhu, dobrý pocit. Je potěšující, že se velké procento středoškoláků věnuje pohybovým aktivitám pro zábavu a odreagování, stejně tak fakt, že sportují pro zlepšení zdraví.

#### Otázka č. 8: Co vám pohybové aktivity (organizované i neorganizované) přinášejí?

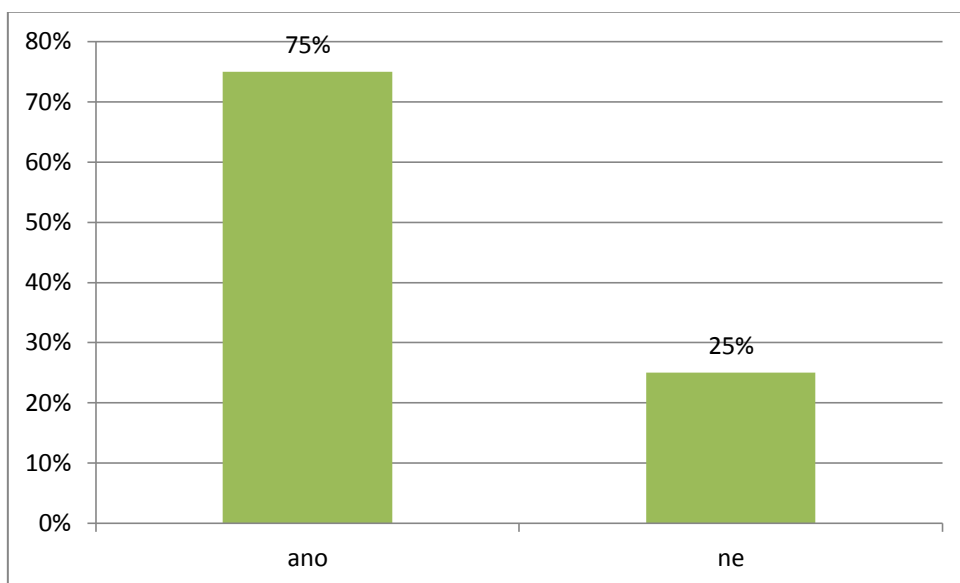


Graf č. 18: Co vám pohybové aktivity přinášejí?

U této otázky, stejně jako u předešlé, mohli respondenti zvolit nabízenou variantu odpovědi, nebo mohli doplnit vlastní odpověď. Z nabízených variant si 107 dotazovaných, tj. 30 %, zvolilo, cítím se dobře. Vidím se s kamarády zvolilo 42 dotazovaných, tj. 12 %, užiji si zábavu 73 dotazovaných, tj. 21 %, zlepšení zdraví 61 dotazovaných, tj. 17 %, udržení si hmotnosti 45 dotazovaných, tj. 13 %, možnost poznat nové přátele 22 dotazovaných, tj. 6 %. Vlastní odpověď zvolilo 5 dotazovaných, tj. 1 % a mezi odpověďmi bylo vypracované tělo, učím se spolupráci, relaxace, velká

radost, možnost závodit. Pohybovou aktivitu máme vykonávat ze svobodné vůle, a proto se dalo očekávat, že se převážná většina dotazovaných při jejím provozování cítí dobře a užívá si zábavu.

**Otázka č. 9: Pokud se organizované pohybové aktivitě (sportu) nevěnujete, věnovali jste se jí v dětství (6 – 14 let)?**



Graf č. 19: Pokud se organizované pohybové aktivitě nevěnujete, věnovali jste se jí v dětství?

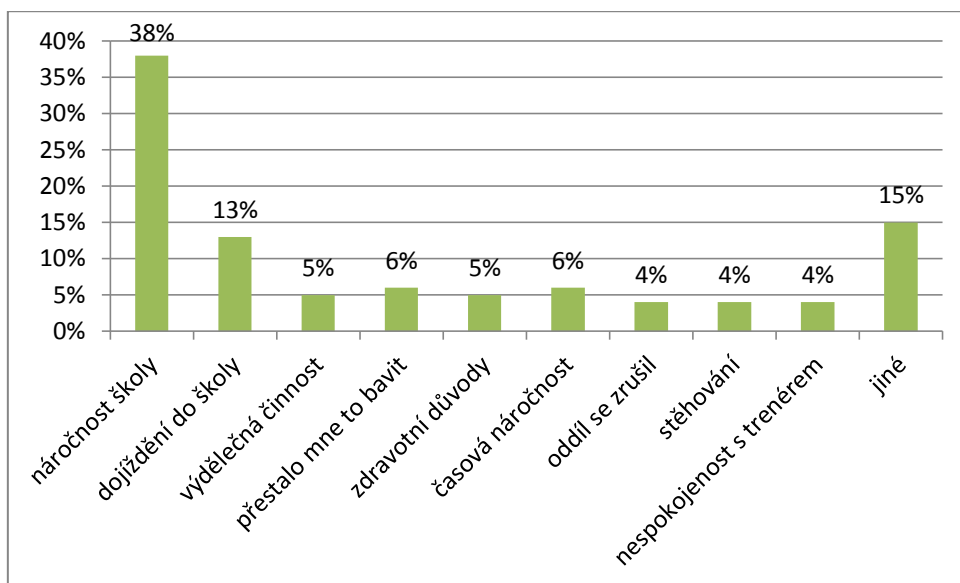
79 dotazovaných, tj. 75 %, se organizované pohybové aktivitě v současné době nevěnuje, ale v dětství se jí věnovali. Důvody, které je k tomu vedly, objasníme v doplňující otázce. 25 %, tj. 26 tázaných, se tomuto druhu aktivity nevěnuje a nevěnovali se jí ani v dětství.

Otázka č. 9 byla doplněna další otázkou:

**a) Pokud jste odpověděli ano, proč jste s touto aktivitou přestali?**

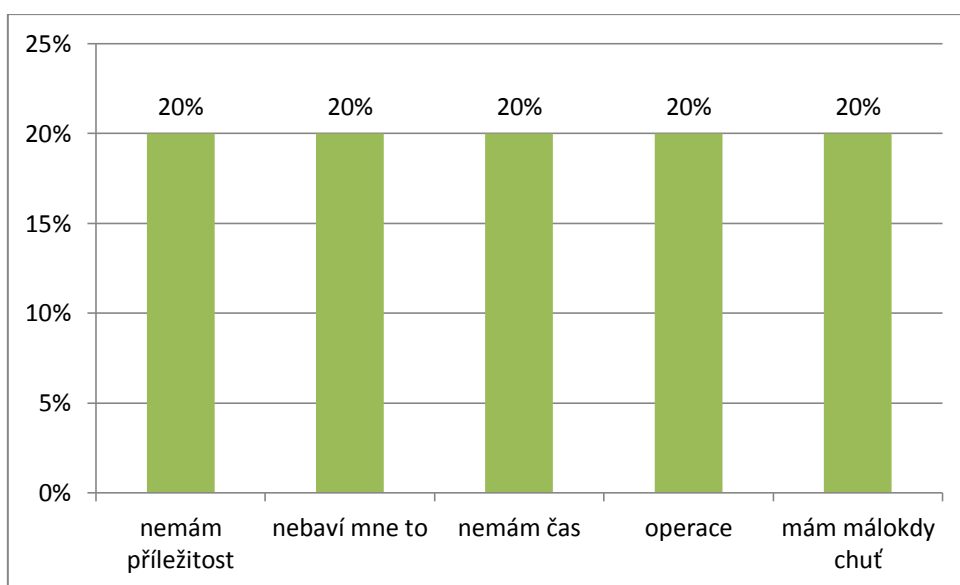
Respondentům byly nabídnuty tři odpovědi a možnost doplnění vlastního důvodu. Náročnost školy zvolilo 30 dotazovaných, tj. 38 %, dojíždění do školy 10 dotazovaných, tj. 13 %, výdělečnou činnost 4 dotazovaní, tj. 5 %. Volných odpovědí se v dotazníku vyskytlo velké množství, některé z nich byly zapracovány do grafu, jiné byly zařazeny do položky jiné. U volných odpovědí 5 respondentů, tj. 6 %, napsalo, přestalo mne to bavit, 4 respondenti, tj. 5 %, uvedlo zdravotní důvody, 5 respondentů, tj. 6 % uvedlo jako důvod časovou náročnost, 3 respondenti, tj. 4 % uvedlo, oddíl se zrušil,

stejně množství respondentů uvedlo jako důvod stěhování nebo nespokojenost s trenérem. Důvody, které se vyskytovaly ojediněle, jsou nuda, učitel se odstěhoval, změna školy, nadávky okolí, kvůli jinému koníčku, nevím, lenost, nedostatek vůle, citová vyprahlost, osobní důvod. Středoškolské studium je náročné a výsledky se daly očekávat.



Graf č. 20: Proč jste s organizovanou aktivitou přestali?

**Otázka č. 10: V případě, že se pohybové aktivitě (organizované i neorganizované) nevěnujete vůbec, uveďte proč?**

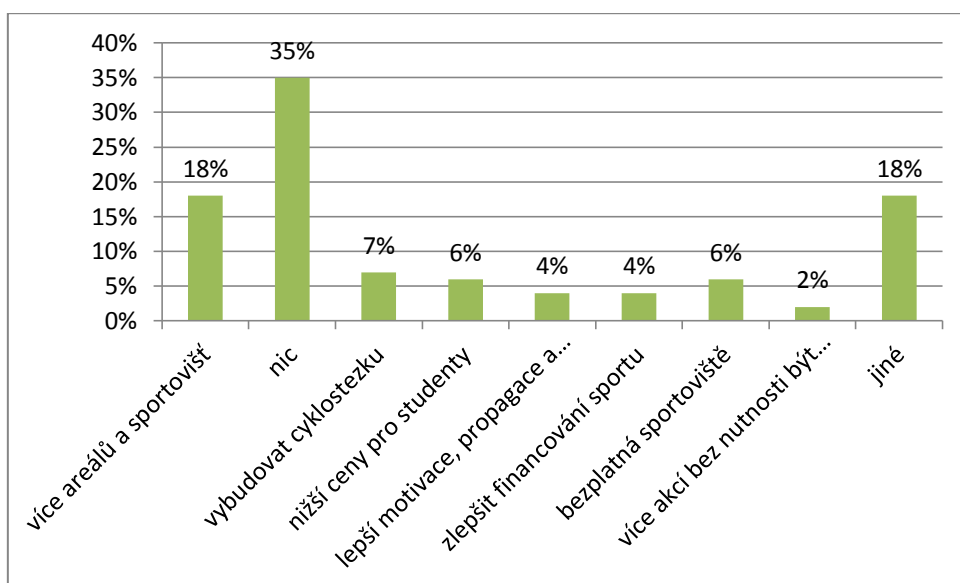


Graf č. 21: Proč se pohybové aktivitě nevěnujete

Respondenti mohli vybírat z nabízených odpovědí a také měli možnost doplnit vlastní důvody. Nemám příležitost zvolil 1 dotazovaný, tj. 20 %, nebaví mne to, zvolil 1 dotazovaný, tj. 20 %. Mezi důvody, které psali sami respondenti se ve 20 %, tj. 1 dotazovaný, objevila odpověď nemám čas, operace byla důvodem pro 1 respondenta, tj. 20 % a stejně tak 1 respondent (20 %) má málokdy chuť sportovat.

#### Otázka č. 11: Co by se mělo změnit ve vašem městě, aby se zlepšily podmínky k provozování pohybových aktivit?

Tato otázka byla volná a respondenti se měli možnost rozepsat. Odpovědi, které měly větší četnost, jsou zpracovány do grafu, u ojedinělých bude uveden pouze jejich výčet.



Graf č. 22: Co by se mělo zlepšit ve vašem městě?

Více areálů a sportovišť by uvítalo 30 respondentů, tj. 18 %, nic by neměnilo 56 respondentů, tj. 35 %, vybudovat cyklostezku by chtělo 12 respondentů, tj. 7 %, zlepšit motivaci, propagaci a nabídku pohybových aktivit uvedlo 7 respondentů, tj. 4 %, zlepšit financování sportu napsalo 7 respondentů, tj. 4 %, bezplatná sportoviště by uvítalo 9 respondentů, tj. 6 %, více akcí bez nutnosti být organizován uvedli 3 respondenti, tj. 2 %. Méně časté odpovědi jsou lepší vybavení fit center, více zájmových kroužků, které nebudou pozdě večer, omezit dopravu ve městě, zřídit půjčovny sportovního náčiní, vybudovat gymnastickou halu, více akcí ve školách, větší bezpečnost večer, oprava hřišť, aby se na cyklostezkách pohybovali pouze cyklisté a bruslaři, stojany na kolo, aby je někdo

neukradl, zřídit horolezeckou stěnu, více posiloven, víc příležitostí pro ženy, kvalifikovanost trenérů, změnit přístup trenérů k závodníkům, povinnost aktivit.

## 6 DISKUSE K VÝSLEDKŮM ŠETŘENÍ

Za hlavní výzkumný problém si tato práce stanovila zmapovat životní styl studentů středních škol z hlediska pohybové aktivity. Abychom mohli hlavní výzkumný problém objasnit, stanovili jsme si několik dílčích výzkumných otázek.

Studenti v úvodu dotazníku vyplňovali svou výšku a hmotnost. Z těchto údajů byl vypočten jejich Body Mass Index. Zjištěná data jsou příznivá, pouze 17 % studentů má BMI nad 24,9 a pohybují se v pásmu nadváhy.

První výzkumná otázka byla zaměřena na zjištění množství času, který studenti středních škol věnují pohybovým aktivitám, a na to, jak jsou tyto aktivity zařazeny do týdenního režimu středoškoláka. Průměrně se studenti věnují neorganizovaným pohybovým aktivitám v pracovní dny jeden a půl hodiny a o víkendu dvě a tři čtvrtě hodiny. Organizovaným aktivitám věnují v průměru dvě hodiny denně o víkendu i v pracovní dny. Obecná doporučení pohybových aktivit (kapitola 1.2.1) středoškoláci Karlovarského kraje překračují, pouhá 4 % z dotazovaných se pohybují méně než půl hodiny denně. Srovnání s výzkumem Euronet Pilot Study (kapitola 3) ukazuje, že studenti pohybovou aktivitu do svého denního režimu zařazují více, a to dokonce čtyřikrát více než ve zmiňovaném výzkumu. Toto zjištění je z hlediska pozitivního dopadu pohybových aktivit na zdraví potěšující.

Druhá výzkumná otázka zjišťovala, jaký druh pohybové aktivity středoškoláci preferují. Do pohybové aktivity řadíme i způsob dopravy do školy. Výsledky ukazují, že 25 % studentů se do školy dopravuje pěšky nebo na in-line bruslích, tedy aktivně. Zbývajících 75 % studentů se dopravuje hromadným dopravním prostředkem nebo autem. Zjištění, že se 95 % studentů ve svém volném čase věnuje neorganizovaným aktivitám, 28 % organizovaným aktivitám a pouhá 3 % studentů se nevěnují žádné pohybové aktivitě, je velmi dobré. Organizovanou pohybovou aktivitu na střední škole provozují především studenti, kteří se jí věnovali již v dětství. Plných 60 % studentů ji provozuje více než 7 let. Náročnost střední školy a dojíždění do ní bylo příčinou zanechání organizované pohybové aktivity u 51 % studentů. V dětství se této aktivitě věnovalo 75 % dotazovaných. Jakou konkrétní pohybovou aktivitu studenti provozují, jsme zjišťovali pomocí otázky 3a) a 5a). Nejoblíbenější neorganizovanou pohybovou

aktivitou je jízda na kole a in-line bruslích. Dost studentů také běhá a posiluje. Výsledky korespondují se zjištěním, jaké sportovní vybavení máte doma. Kolo má doma 21 %, in-line brusle 18 % a činky 14 % studentů. Z organizovaných pohybových aktivit je nejčastěji provozován fotbal, florbal, tanec a volejbal. Druhy pohybových aktivit, které středoškolák provozuje, se nijak nezměnily a porovnáme-li je s autory Frömel, Novosad, Svozil (kapitola 3), dospěli jsme v našem šetření ke stejným výsledkům.

Třetí výzkumná otázka zjišťovala motivaci studentů k pohybovým aktivitám. Nejvíce studentů (20 %) zvolilo variantu relaxace a odreagování, 17 % užít si zábavu. Dá se tedy předpokládat, že tito studenti budou méně náchylní k návykovým látkám. Pro adolescenta je důležitý jeho vzhled, proto zjištění, že se 16 % studentů věnuje pohybovým aktivitám z důvodu vypadat dobře a 8 % proto, aby si hlídali váhu, není překvapivé. Nezanedbatelné množství studentů si také uvědomuje pozitivní dopad pohybových aktivit na zdraví a tuto variantu jich zvolilo 17 %.

To, jakou pohybovou aktivitu zvolíme, může být ovlivněno řadou důvodů. Čtvrtá výzkumná otázka zjišťovala, zda studenti byli někým při výběru ovlivněni, v případě že ano, kým. U neorganizované i organizované pohybové aktivity více dotazovaných uvedlo, že nebyli ovlivněni nikým. Rodiče ovlivnili výběr neorganizované pohybové aktivity u 40 % studentů a u 58 % studentů ovlivnili organizovanou pohybovou aktivitu. Kamarád ovlivnil výběr neorganizované aktivity u 46 % studentů, u organizované aktivity zasáhl do výběru u 25 %. Jak je popsáno výše (kapitola 1.2.1), rodina je výrazným formujícím činitelem v mnoha směrech, tedy i při výběru pohybové aktivity bude její vliv markantní. U adolescentů se dalo předpokládat, že míra ovlivnění kamarádem bude u neorganizované pohybové aktivity vyšší. Odklon od autorit je pro toto období charakteristický.

Poslední pátá výzkumná otázka se zaměřila na přínos pohybové aktivity pro studenty. Polovina dotazovaných studentů se při pohybových aktivitách cítí dobře a užije si zábavu. Zlepšení zdraví spolu s udržením si hmotnosti očekává téměř třetina dotazovaných.

Dotazník obsahoval jednu volnou otázku, ve které se studenti měli vyjádřit k tomu, co by se mělo v jejich městě změnit, aby se zlepšily podmínky k provozování pohybových aktivit. Více jak třetina dotazovaných by neměnila nic, respondenti jsou se současným

stavem spokojeni. Studenti by chtěli více areálů a sportovišť. Financování sportu a vstupné do sportovních areálů je pro studenty také ožehavou otázkou.



## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce je věnována problematice životního stylu studentů středních škol se zaměřením na pohybovou aktivitu.

Teoretická část práce popisuje problematiku životního stylu. Zaměřuje se na zdravý životní styl a zejména na pohybovou aktivitu. Jsou zde vyzdvíženy pozitivní dopady pohybové aktivity na zdraví jedince i význam rodiny pro pohybovou aktivnost či neaktivnost dospívajícího. Nedílnou součástí je i charakteristika období adolescence a životního stylu středoškoláka.

Praktická část pomocí metody dotazníku mapuje pohybovou aktivitu studentů středních škol v Karlovarském kraji. Dotazníkové šetření probíhalo v měsíci březnu a zúčastnilo se ho celkem 150 studentů třetích a čtvrtých ročníků, 41 mužů a 104 žen, ze tří středních škol. Získaná data byla následně zpracována do grafů a okomentována.

Z výsledků šetření je patrné, že převážná většina studentů netrpí nadváhou ani podváhou. Aktivně se do školy dopravuje asi čtvrtina studentů, ostatní studenti používají hromadné dopravní prostředky nebo auto. Příjemným zjištěním je, že téměř všichni studenti mají doma více než jedno sportovní vybavení. Nejběžnějším vybavením je kolo, in-line brusle a činky. S tímto koresponduje i fakt, že se převážná většina studentů ve svém volném čase věnuje neorganizované pohybové aktivitě, nejčastěji jízdě na kole a in-line bruslích. Za velmi potěšující lze považovat množství času, který těmto aktivitám věnují. Ve všední dny je to jeden a půl hodiny, o víkendu dvě a tři čtvrtě hodiny. Překračují tím obecná doporučení. Významnost rodiny při výběru pohybové aktivity potvrdila téměř polovina studentů, u neorganizovaných pohybových aktivit do výběru významněji zasáhl kamarád. Pohybovým aktivitám se studenti věnují většinou pro odreagování a relaxaci, významná část i pro zlepšení zdraví. Většina studentů se u pohybových aktivit cítí dobře a užívá si zábavu. Náročnost středoškolského studia byla nejčastější příčinou k zanechání organizované pohybové aktivity. Podmínky k provozování pohybových aktivit jsou podle názorů studentů v jejich městech dobré, někteří by uvítali více sportovišť.

## RESUMÉ

Hlavním cílem bakalářské práce na téma *Životní styl studentů středních škol se zaměřením na pohybovou aktivitu* bylo zmapovat životní styl studentů středních škol Karlovarského kraje z hlediska pohybové aktivity.

V teoretické části práce je vymezeno několik významných pojmů, jako je zdravý životní styl, nezdravý životní styl, adolescence, životní styl středoškoláka.

Empirická část je zaměřena na zpracování a analýzu dat, získaných dotazníkovým šetřením, kterého se zúčastnilo 150 respondentů ze tří středních škol.

V závěru práce jsou shrnuty výsledky k jednotlivým výzkumným otázkám.

### **Klíčová slova:**

životní styl, pohybová aktivita, adolescent

### **Summary**

The main goal of bachelor work with topic *Lifestyle of students on highschoools with focus on movement activity* was to map the lifestyle of highschool students in Karlovy Vary region.

In the teoretic part of the work a number of significant conceptions are described. Conceptions, such as healthy lifestyle, unhealthy lifestyle, adolescence, the lifestyle of a highschool student.

Practical part is focused on analysing the data acquired from questionnaire research in which 150 respondents from three different schools took part.

In the conclusion of the work results from all questionnaire questions are summed up.

### **Keywords:**

lifestyle, physical activity, adolescent

**SEZNAM LITERATURY**

BLAHUTKOVÁ, M., E. ŘEHULKA a Š. DVOŘÁKOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

CARR-GREGG, M. a E. SHALE. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3676-629.

ČÁP, J. a J. MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-807-3672-737.

ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4732-138.

DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.

FÖRT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Zdraví. ISBN 978-80-247-1459-2.

FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. Praha: Advent-Orion, 1993. Život a zdraví. ISBN 80-717-2000-3.

FRAŇKOVÁ, S., J. ODEHNAL a J. PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-860-0932-7.

FRÖMEL, K., J. NOVOSAD a Z. SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-706-7945-X.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8303-X.

HAVLÍK, R. a J. KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8635-7.

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-X.

HENDL, J. a L. DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-802-4620-008.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8927-5.

HOLEČEK, V., J. MIŇHOVÁ a P. PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. vyd., rozš., Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3800-659.

KALMAN, M. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study"*

- (HBSC)". 1. Vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-80-244-2985-4.
- KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-802-5121-498.
- KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-731-5125-1.
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978-807-2389-308.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. Psychologie. ISBN 80-7178-835-X.
- KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. Sociologie. ISBN 978-80-247-2456-0.
- KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-807-2627-127.
- MACEK, P. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8348-X.
- MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- NOVOTNÁ, L., M. HŘÍCHOVÁ a J. MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2004. ISBN 80-704-3281-0.
- ORVIN, G. H. *Dospívání: kniha pro rodiče: adolescenti, rodiny a rodiče, normálnost a adolescence, riskantní chování adolescentů, přechod do dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0124-3.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času]*. 3. vyd., aktualiz. vyd., Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-703-8078-0.
- SAK, P. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-722-9042-8.
- SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4725-628.
- SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-731-5047-6.
- SIGMUND, E. a D. SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-802-4428-116.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: PRESSTEMPUS, 2004. ISBN 80-903-3502-0.
- TRACHTOVÁ, E. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. vyd. Brno: IDVPZ, 2001. ISBN 80-701-3324-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., rozš. a přeprac., Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.
- VÝROST, J. a I. SLAMĚNÍK. *Aplikovaná sociální psychologie I: [člověk a sociální instituce]*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-717-8269-6.
- Zdraví 21: osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. Praha: Světová zdravotnická organizace, 2001. ISBN 80-850-4719-5.

#### **Elektronické zdroje:**

- MŠMT a Národní institut dětí a mládeže. *Národní registr výzkumů o dětech a mládeži* [online]. 2006 [cit. 2014-01-18].  
Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1310479648.pdf>
- NÚV - Národní ústav pro vzdělávání. *Metodický portál RVP* [online]. 2011 - 2014 [cit. 2014-01-18]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/rvp-os>

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Graf č. 1: Věková struktura respondentů .....	32
Graf č. 2: Pohlaví respondentů .....	33
Graf č. 3: Body Mass Index respondentů .....	34
Graf č. 4: Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy? .....	34
Graf č. 5: Jaké sportovní vybavení máte doma?.....	35
Graf č. 6: Věnujete se ve volném čase neorganizované pohybové aktivitě? .....	36
Graf č. 7: Druh neorganizované pohybové aktivity .....	37
Graf č. 9: Množství času neorganizovaných pohybových aktivit o víkendu .....	38
Graf č. 10: Byli jste někým ovlivněni při výběru neorganizované pohybové aktivity? .....	39
Graf č. 11: Kdo vás ovlivnil při výběru neorganizované pohybové aktivity.....	39
Graf č. 12: Věnujete se ve volném čase organizované pohybové aktivitě? .....	40
Graf č. 13: Druh organizované pohybové aktivity .....	41
Graf č. 14: Množství času organizovaných pohybových aktivit v pracovní dny .....	41
Graf č. 16: Kolik let se této aktivitě věnujete? .....	43
Graf č. 17: Byli jste někým ovlivněni při výběru organizované pohybové aktivity? .....	43
Graf č. 18: Kdo vás ovlivnil při výběru organizované pohybové aktivity.....	44
Graf č. 19: Jaké důvody vás vedou k pohybovým aktivitám?.....	44
Graf č. 20: Co vám pohybové aktivity přinášejí? .....	45
Graf č. 21: Pokud se organizované pohybové aktivitě nevěnujete, věnovali jste se jí v dětství?.....	46
Graf č. 22: Proč jste s organizovanou aktivitou přestali? .....	47
Graf č. 23: Proč se pohybové aktivitě nevěnujete.....	47
Graf č. 24: Co by se mělo zlepšit ve vašem městě? .....	48

---

**PŘÍLOHY****Příloha 1 – dotazník****Dotazník**

Vážený studente – studentko,  
jmenuji se Pavla Skořepová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU Plzeň. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který se týká životního stylu středoškoláka. Dotazník je anonymní, prosím o co možná nejpravdivější odpovědi. Získaná data budou použita pro zpracování v bakalářské práci „Životní styl studentů středních škol se zaměřením na pohybovou aktivitu“.

---

Škola: \_\_\_\_\_ datum: \_\_\_\_\_

Věk: \_\_\_\_\_

Pohlaví:      Muž              Žena

Výška: \_\_\_\_\_ Hmotnost: \_\_\_\_\_

---

**Pokyny k vyplnění:**

U jednotlivých otázek doplňte nebo zakroužkujte jednu odpověď, není-li u otázky uvedeno jinak.

---

1. Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy:
  - a) pěšky
  - b) autem
  - c) hromadným dopravním prostředkem
  - d) na kole
  - e) na in-line bruslích
2. Jaké sportovní vybavení máte doma:
  - a) kolo
  - b) lyže
  - c) brusle in-line
  - d) brusle lední
  - e) rotoped
  - f) snowboard
  - g) orbitrek
  - h) skateboard
  - i) činky
  - j) jiné, uveďte: \_\_\_\_\_
3. Věnujete se ve volném čase neorganizované pohybové aktivitě (dospělými nekontrolovaná, spontánní, např. jízda na kole, bruslích)?

ano                              ne

- 
- a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte jaké (maximálně 2):  
\_\_\_\_\_
- b) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete v pracovní dny (uveďte v hodinách):  
\_\_\_\_\_
- c) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete o víkendu (uveďte v hodinách):  
\_\_\_\_\_
4. Byli jste někým ovlivněni při výběru neorganizované pohybové aktivity:
- ano    ne
- a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte kým (nejvýznamnější osobu podtrhněte):
- a) rodiči    d) učitelem
- b) slavným sportovcem    e) kamarádem
- c) někým jiným, uveďte: \_\_\_\_\_
5. Věnujete se ve volném čase organizované pohybové aktivitě (provozovaná ve sportovních oddílech, např. volejbal, fotbal):
- ano    ne
- a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte jaké (maximálně 2):  
\_\_\_\_\_
- b) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete v pracovní dny (uveďte v hodinách):  
\_\_\_\_\_
- c) Kolik hodin času těmto aktivitám věnujete o víkendu (uveďte v hodinách):  
\_\_\_\_\_
- d) Kolik let se této aktivitě věnujete: \_\_\_\_\_
6. Byli jste někým ovlivněni při výběru organizované pohybové aktivity:
- ano    ne
- a) Pokud jste odpověděli ano, uveďte kým (nejvýznamnější osobu podtrhněte):
- a) rodiči    d) učitelem
- b) slavným sportovcem    e) kamarádem
- c) někým jiným, uveďte: \_\_\_\_\_
7. Jaké důvody vás vedou k pohybovým aktivitám (organizovaným i neorganizovaným, zvolte maximálně 3 důvody):





**Příloha 2 – CD ROM**

CD ROM obsahuje:

vlastní text práce

naskenované vyplněné dotazníky