

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Monitoring úrovně a struktury pohybové aktivity
dětí na víceletém gymnáziu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Jakub Slavík

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství tělesné výchovy a technické výchovy pro
základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph. D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 23. června 2020

.....
vlastnoruční podpis

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce panu Mgr. Petru Valachovi, Ph.D., za pomoc, ochotu, trpělivost a užitečné rady po celou dobu konzultací. Dále bych chtěl poděkovat své rodině, přítelkyni a blízkým za pomoc a podporu během studia.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	5
1.1 POHYBOVÁ AKTIVITA	5
1.2 DĚLENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	6
1.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU	9
1.4 STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY	11
1.5 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA A POHYBOVÝ REŽIM	12
1.6 CHARAKTERISTIKA ONTOGENETICKÉHO VÝVOJE ŽÁKŮ NA VÍCELETÉM GYMNÁZIU ..	14
1.6.1 Mladší školní věk (prepubescence).....	14
1.6.2 Starší školní věk (pubescence).....	14
1.6.3 Dospívání (adolescence).....	15
1.7 POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÍ	16
1.7.1 Nadváha a obezita.....	17
1.7.2 Diabetes Mellitus	18
1.7.3 Hypertenze	19
1.7.4 Ischemická choroba srdeční.....	19
1.7.5 Osteoporóza	20
1.8 DOPORUČENÍ PRO POHYBOVOU AKTIVITU.....	21
1.9 CHARAKTERISTIKA VÍCELETÝCH GYMNÁZIÍ	24
1.9.1 Historie víceletých gymnázií	24
1.9.2 Víceletá gymnázia v současnosti	24
1.9.3 Víceleté gymnázium Rokycany	24
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	26
2.1 CÍL PRÁCE.....	26
2.2 ÚKOLY PRÁCE:	26
3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	27
3.1 VÝZKUMNÁ OTÁZKA	27
3.2 HYPOTÉZY	27
4 METODIKA VÝZKUMU.....	28
4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	28
4.2 METODY A POSTUP PŘI REALIZACI VÝZKUMU	30
4.3 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT	32
5 VÝSLEDKY.....	33
5.1 ÚROVEŇ A STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY POMOCÍ DOTAZNÍKU YAP	33
5.2 ÚROVEŇ A STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY POMOCÍ DOTAZNÍKU IPAQ.....	45
5.2.1 IPAQ – J-MET (škola).....	45
5.2.2 IPAQ – T-MET (doprava)	46
5.2.3 IPAQ – H-MET (domácí práce)	46
5.2.4 IPAQ – R-MET (volný čas).....	47
5.2.5 IPAQ – V-MET (intenzivní pohybová aktivita).....	47
5.2.6 IPAQ – M-MET (středně intenzivní pohybová aktivita).....	48
5.2.7 IPAQ – W-MET (chůze).....	48
5.2.8 IPAQ – SUM-MET (celkový průměr MET – minut v týdnu).....	49
5.2.9 IPAQ – Celkové srovnání	49

5.2.10 IPAQ – Plnění doporučení PA u všech žáků dle pohlaví a věku.....	50
5.3 DOTAZNÍK SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ	51
5.3.1 Individuální sporty	51
5.3.2 Týmové sporty	52
5.3.3 Kondiční aktivity	53
5.3.4 Sportovní aktivity ve vodě	54
5.3.5 Sportovní aktivity v přírodě	55
5.3.6 Bojová umění	56
5.3.7 Rytmické a taneční aktivity	57
5.3.8 PA dle charakteristiky	58
5.3.9 Nejoblíbenější aktivity	59
5.4 HODNOCENÍ HODINY TĚLESNÉ VÝCHOVY	59
5.4.1 Hodnocení dimenzí tělesné výchovy	61
6 DISKUSE	62
ZÁVĚR	65
RESUMÉ	66
SUMMARY	67
SEZNAM LITERATURY	68
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	77
SEZNAM TABULEK	77
SEZNAM GRAFŮ	78
SEZNAM OBRÁZKŮ	79
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

PA – Pohybová aktivita

MET – Metabolický ekvivalent

DM – Diabetes mellitus

BMI – Body Mass Index

TV – Tělesná výchova

YAP – Youth Activity Profile

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

Úvod

V současné době je jen málo témat tak aktuálních, jako je pohyb naší populace. Pohyb je nesmírně důležitou složkou lidského bytí, která je jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke kvalitě života a zdraví (Blahutková, Řehulka, Dvořáková 2005).

U většiny populace se mění kvalita pohybové aktivity, kdy v dřívějších dobách panovala spíše smíšená tělesná zátěž s lehkou převahou dynamické zátěže. Bohužel to dnešní civilizovaný svět mění a do popředí se dostává statická a antigravitační zátěž (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Na jedné straně roste počet lidí zabývajících se zdravým životním stylem, na druhé straně se dle početných studií zhoršuje zdravotní stav i pohybový a výživový režim českých dětí (Havel, Janíková, Mužík, Mužíková, 2016).

Předložená diplomová práce se proto zabývá úrovní a strukturou pohybové aktivity mládeže na víceletých gymnáziích. Výsledky testování by měly potvrdit nebo naopak vyvrátit zhoršující se pohybový režim české mládeže.

Teoretická část se zabývá popisem pohybové aktivity a jejich specifik. Dále charakteristikou testovaného souboru. Cílovou skupinou pro naši studii budou žáci na víceletých gymnáziích.

V praktické části práce jsou prezentovány údaje o složení výzkumného souboru, dále pak metody získávání dat, postupy řešení ve výzkumu a popisy jednotlivých dotazníků. V závěrečné části diplomové práce následují výsledky a diskuse, která obsahuje stanovené závěry, dále referenční seznam literatury, seznamy obrázků, grafů tabulek a příloh.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Mezi základní znaky bytí člověka je činnost a dějinnost. Činnost lze v jistém smyslu nazvat pohybem, pohybem biologickým a společenským (Blahutková, Řehulka, Dvořáková 2005). Pohyb je tím nejhlubším, co funduje existenci, tj. bytí v čase (Hogenová 1998). Hodaň (2000) vysvětluje pohybovou aktivitu (dále jen PA) jako základní způsob existence člověka, a to nejen jako mechanickou lokomoci nebo prostý projev svalových činností, ale naopak jako výraz existenční potřeby oduševnělého těla. Dle Dvořákové (2011) je pohybová aktivita pro každého jedince jedním ze základních potřeb, bez kterého nemůže být. Především u dětí v předškolním věku a žáků na základní škole. Pohybem se rozvíjí celé tělo a také orgány, pohybem jedinci komunikují a seznamují se s okolím.

Vztah k PA začíná už v prenatálním období. Okolí, především rodina, určuje, k čemu jejich potomek bude mít kladný nebo naopak negativní vztah. Z toho vyplývá, že pokud děti vyrůstají v prostředí, kde je PA prováděna a kladně hodnocena, měly by PA také realizovat a mít k ní stejný vztah jako rodiče (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). To potvrzuje i Kučera a kol. (2011) s dodatkem, že dítě si v raném dětství dle svých zkušeností upevňuje základní postoj ke všem nalézaným skutečnostem.

Sigmund a Sigmundová (2011) poukazují na pravidelnost PA, která podporuje především naše zdraví a zároveň zabraňuje vzniku řady nemocí. Pravidelnost v oblasti PA vytváří především škola a rodina (Havel, Janíková, Mužik, Mužíková, 2016).

PA z hlediska metabolismu chápeme jako libovolný pohyb prováděný kosterním svalstvem, při kterém se jedinec dostává nad hranici svého klidového režimu (Bouchard, Blair a Haskell, 2007).

Pravidelnou PA v dětství a dospívání umožňujeme zdravý vývoj pevnosti kostí a správnou funkčnost svalů a udržujeme optimální tělesnou hmotnost (Hardman a Stensel, 2009).

Pohyby, které člověk používá ve svém životě, jsou volnými pohyby. Každý pohyb, který se člověk naučí, je spojen s vytvořením pohybového návyku, v němž lze využít už předchozí naučené pohyby. Současně s vytvořením návyků se zdokonalují pohybové dovednosti a rozvíjí se pohybové schopnosti (Měkota, Cuberek, 2007). Pohybové schopnosti a dovednosti popisuje ve své knize Dovalil (2008). Pohybové schopnosti

charakterizuje jako samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové aktivitě. Dovednosti pak jako učením získané předpoklady sportovce, jak co nejlépe, nejefektivněji a úsporněji řešit pohybové úkoly.

PA lze dle Gáby (2018) považovat za jakýkoliv tělesný pohyb spojený s konáním kosterního svalstva a zvýšeným výdejem energie. Dále ji lze charakterizovat frekvencí, intenzitou, délkou trvání a typem. Lze ji provozovat jako součást školního vzdělání, volnočasových aktivit, transportem či organizovanou nebo neorganizovanou pohybovou činností. Probíhat mohou v různém prostředí.

Evropská unie (2008) popisuje PA jako pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která úměrně zvyšuje energetický výdej nad klidovou hladinu. Dále lze do této definice zahrnout veškeré souvislosti spojené s pohybovou činností, respektive PA ve volném čase, PA související se zaměstnáním, PA v domácím prostředí, nebo PA při přepravě. Děti a mládež se denně setkává s různými druhy PA, mezi které patří různé hry a provozování sportu. Trendem poslední doby je tyto aktivity nahrazovat sedavějšími činnostmi.

1.2 DĚLENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

PA můžeme dělit několika způsoby. Nejjednodušší je dělení na organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu. Dle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je organizovaná pohybová aktivita realizována pod vedením kompetentní osoby (trenér, učitel, cvičitel), kde základem je vyučovací jednotka tělesné výchovy, trénink a další cvičební jednotky zaměřené na pohybový obsah. Neorganizovanou pohybovou aktivitu charakterizují jako svobodně volitelnou činnost, která je prováděna bez pedagogického dohledu a ve svém volném čase. Mezi tyto aktivity patří i spontánní činnosti.

Dle Milese (2007) je možno kvantifikovat a charakterizovat PA termíny: intenzita, pravidelnost, typ a délka trvání.

Němcová (2002) poukazuje na dělení zátěže dle intenzity metabolismu. Pokud je při pohybové aktivitě spotřebováván kyslík v rozmezí 40–60 % max. spotřeby kyslíku (tzv. VO_2 max), kdy je poměrně nepatrné zatížení všech systémů, je energie převážně hrazena z metabolismu glycidů a později i lipidů. Jedná se o lehkou až střední zátěž. Submaximální zátěží se rozumí pohyb na hranici anaerobního prahu, kdy dochází k výměně hrazení energie z aerobního do anaerobního způsobu. Spotřeba kyslíku je na úrovni 60–75 % VO_2 max. Při spotřebě kyslíku na 75–90 % VO_2 max se jedná o maximální zátěž, která je vždy krátkodobá, a jsou kladeny vysoké nároky na metabolismus. Dalším

ukazatelem úrovně zátěže je metabolický ekvivalent. Duvač a kolektiv (2013) popisují metabolický ekvivalent (MET) jako skutečnost, kolikrát je jedinec schopen během zatížení zvýšit svoji klidovou spotřebu kyslíku. V průběhu zátěže je hodnota příjmu kyslíku mnohonásobně vyšší. V bazálním klidovém stavu odpovídá u dospělého jedince okolo $3,5 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$.

Dle Cubereka (2019) jsou samotné násobky MET vyjádřením intenzity realizované PA, což lze vysvětlit jako násobek navýšení spotřeby VO_2 za jednu minutu oproti klidové poloze (sed, leh). Množství PA je vyjádřeno jako výsledek všech hodnot MET v čase s jednotkou $\text{MET} \times \text{min}$. Výhodou takového vysvětlení množství či intenzity PA je fakt, že zohledňuje určité somatické a fyziologické charakteristiky jedince. Jedná se tedy o určité individualizované hodnocení PA. Bohužel nezohledňuje aktuální zdatnost jedince i jeho zdravotní a psychický stav. Němcová (2002) ve svém článku uvádí příklady energetických nároků při dvou PA (chůze/běh, kolo), při různých rychlostech (Tabulka 1).

Tabulka 1 – Příklady energetických nároků při PA (Zdroj: Němcová, 2002)

Velmi nízká zátěž	3 METS	Chůze rychlostí 3 km/hod
Nízká zátěž	3–5 METS	Chůze 4 km/hod nebo jízda na kole 10 km/hod
Střední zátěž	5–7 METS	6 km/hod nebo jízda na kole 15 km/hod
Těžká zátěž	7–8 METS	Běh 8 km/hod nebo jízda na kole 18 km/hod
Velmi těžká zátěž	9–10 METS	Běh > 10 km/hod nebo jízda na kole > 20 km/hod

Sigmund a Sigmundová (2011) poukazují na to, že 1 MET odpovídá klidovému energetickému výdeji, který znamená pasivní sledování televizoru v sedavé poloze. Dále uvádí, že běžná chůze je popisována intenzitou 3,3krát vyšší než klidový energetický výdej. Vzhledem k nárůstu jedinců s nadváhou a obezitou je ve vzájemném vztahu s energetickým výdejem kladen důraz na tzv. energetickou bilanci. To znamená vztah mezi energetickým příjmem a výdejem. Pro udržení stálé hmotnosti je nezbytné zachovávat energetickou bilanci v rovnováze, kdy příjem energie ze stravy je v rovnováze s jejím výdejem.

Dle Sigmunda a Sigmundové (2015) se často hovoří v souvislosti s PA o termínech střední až vysoce intenzivní zátěž. Z těchto termínů lze objektivně monitorovat intenzitu PA. V následující tabulce (Tabulka 2) je uvedeno členění intenzity PA.

Tabulka 2 – Členění intenzity PA (Zdroj: Sigmund a Sigmundová, 2015)

Úroveň PA (intenzita)	Relativní intenzita		Absolutní intenzita	
	VO ₂ max % % srdeční rezervy	Max. srdeční frekvence (%)	Úroveň PA (intenzita)	METy
Velmi mírná	< 25	< 30	Sedavá	1–1,5
Mírná	25–44	30–49	Mírná	1,6–2,9
Střední	45–59	50–69	Střední	3,0–5,9
Vysoká	60–84	70–89	Intenzivní	≥ 6,0
Velmi vysoká	≥ 85	≥ 90		
Intenzivní	100	100		

Dále můžeme v souvislosti s dělením PA nalézt pojmy jako je habituální PA nebo pohybová inaktivita. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) pojmem habituální PA rozumíme obvykle prováděnou organizovanou i neorganizovanou činnost ve svém volném čase nebo zaměstnání (škole). Toto pojetí zahrnuje také běžnou životní motoriku. Pohybová inaktivita je opakem pohybové aktivity. Sigmund, Długopolská a Frömel (2002) popisují pohybovou inaktivitu jako chování (mimo spánek), které výrazně nezvyšuje energetický výdej nad míru klidové hranice metabolismu. Mezi pohybovou inaktivitu se řadí zejména sezení u televize, u počítače, v dopravním prostředku nebo v zaměstnání (škole). Dle Hillse a Byrna (2006) je příčinou vysoké míry pohybové inaktivity nenáročný životní styl, který je ve světových velmocích doprovázen především pasivním dominantně motorizovaným transportem. Dále pak pracovním a volnočasovým využíváním informačních technologií, jako jsou například počítače, televize nebo internet, které jsou převážně v sedavé poloze. A v neposlední řadě využívání automatických spotřebičů a přístrojů minimalizujících tělesnou námahu.

1.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU

Antecedence ovlivňující postavení mládeže k PA se mohou dělit dle mnoha kritérií. Mezi nejdůležitější faktory určující vztah k PA u dětí a mládeže patří dle Vilímové (2002) blízká rodina. Už během těhotenství matka svému plodu předává základy k PA. Proto se dle Sikorové (2006) doporučuje v prenatalním období pravidelná přiměřená PA, kdy se jedná o cvičení minimálně 1x týdně s tepovou frekvencí nižší než 140 tepů.

Faktory, které ovlivňují PA, popisuje také Svačina (2008). Poukazuje na fakt, že se nejedná pouze o PA, ale také o pohybovou inaktivitu. Mezi nejčastější faktory, které kladně podporují PA, patří dřívější tělesná zdatnost, cena a místo realizace PA, a především vyšší sociální postavení. Naopak faktory, které negativně ovlivňují PA, jsou sedavé zaměstnání, požívání návykových látek a místo realizace PA.

Neuls a Frömel (2016) uvádí ve své knize tabulku všech potencionálních faktorů ovlivňující PA (Tabulka 3). Dále uvádí, že koreláty a kategorie faktorů se mění jednak s věkem, jednak s pohlavím. Právě v adolescenci je PA ovlivněna věkem a pohlavím. Chlapci jsou pohybově aktivnější, což potvrzuje i Rubín (2018).

Tabulka 3 – Ustanovené a navrhované faktory pojící se s PA a energetickým výdejem u adolescentů (Zdroj: Neuls a Frömel, 2016)

Biologické/ demografické	Psychologické/ kognitivní	Sociální/ kulturní	Environmentální
<ul style="list-style-type: none"> • dědičnost • pohlaví • věk • adipozita a výživa • zdravotní stav • růst a maturace • pohlavní zralost • úroveň pohybových dovedností • tělesná zdatnost • tělesná omezení 	<ul style="list-style-type: none"> • vědomí vlastní účinnosti • sebepojetí • vnímané bariéry • vnímané tělesné kompetence • postoje k PA • přesvědčení k PA • znalosti a vědomosti 	<ul style="list-style-type: none"> • postoje a chování rodičů • postoje a chování vrstevníků • vzory • socioekonomický status • vzdělanost • čas strávený u TV • čas strávený u videoher a PC • kulturní hodnoty 	<ul style="list-style-type: none"> • místo bydliště • dostupnost sportovních zařízení • úroveň bezpečnosti • den v týdnu, svátky, prázdniny • roční období • podnebí

Dalším zjištěním od Neulse a Frömela (2016) je, že PA v adolescenci je ovlivněna již osvojením pohybových dovedností v útlém věku. A zpětná vazba tu může fungovat oběma směry. Z toho vyplývá, že čím je pohybová dovednost lepší, tím je vyšší PA.

Školní tělesnou výchovu, která je úzce spojena s PA, ovlivňují především vnější faktory. Dle Fialové (2010) záleží na každé škole zvláště, do jaké míry nechá hodiny tělesné výchovy ovlivnit těmito faktory, mezi něž řadí především sociální, personální a materiální podmínky.

Gába (2018) poukazuje ve svém výzkumu o PA českých dětí a mládeže na fakt, že pouze 22 % dospívajících plní doporučení k PA, což je 60 minut středně a více zatěžující PA denně. Velký vliv na provozování PA má organizovaná činnost, tedy pod vedením vedoucí osoby (učitel, trenér...). Nejen organizovaná činnost má podíl na aktivní účasti při PA. Za další faktor ovlivňující PA lze považovat také vrstevníky a rodinu jedince. Současná studie (Gába, 2018) uvádí, že až 50 % všech respondentů alespoň jednou týdně vykonává PA ve střední zátěži s rodinou nebo svými vrstevníky. Za zmínku také stojí tzv. screentime (čas u obrazovky). Tímto výzkumem se zabýval Valach a kol. (2019), který dospěl k alarmujícím výsledkům. Téměř 70 % dospívajících (ve věku 9–18 let) tráví u televizních obrazovek, počítačů, herních konzolí nebo mobilních zařízení více než dvě hodiny denně ze svého volného času. Nejméně byl volný čas využíván ke sledování obrazovek ve všedních dnech, naopak nejvíce o víkendu.

1.4 STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY

Struktura PA není vždy u každého jedince stejná. Dle dostupných zdrojů lze zjistit, že strukturu PA ovlivňuje mnoho faktorů (viz Kapitola 2.2). Nejzávažnějšími se jeví například volný čas, věk nebo životní postavení ve společnosti. Dle Frömele (2004) patří mezi významné faktory, které ovlivňují PA jedinců, velikost místa bydliště. Obyvatelé menších sídel (vesnice, menší města bez městské hromadné dopravy) vykazují daleko větší PA než ve větších sídlech (městech). Toto téma rozebírají také Mitáš s Frömelem (2013), kteří ve svém výzkumu hodnotí intenzivní PA, středně zatěžující PA a chůzi v různých velkých městech a vesnicích u mužů a žen. Z výsledku jasně vyplývá, že lidé v menších sídlech jsou více aktivní jak v intenzivní PA, tak i ve středně zatěžující PA. V souvislosti se zastavěným prostředím provedli Rubín a kol. (2018) průzkum PA u adolescentů. Z výsledků vychází, že pouze 47 % je tělesně zdatných a 43 % plní zdravotní doporučení v PA (12 000 kroků denně). Dále se Mitáš s Frömelem (2013) zabývají strukturou PA dle věkových skupin. Detailní rozbor mužů a žen ve všech věkových skupinách naznačuje, že věk nehraje až tak velkou roli například v množství chůze během týdne. Největší rozdíly jsou vnímány převážně v intenzitě PA. Mladší a střední generace obou pohlaví využívají intenzivní PA během týdne častěji než starší generace.

Ačkoliv Švamberk, Šauerová, Tilinger a Hošek (2017) uvádí, že více než 90 % chlapců a děvčat okolo 15 let se více nebo méně věnují PA, je nutné brát v potaz, v jaké intenzitě je jejich PA realizována. Intenzivní PA a středně zatěžující PA se věnuje přibližně 20 % všech respondentů. To potvrzují i Rychtecký a Tilinger (2017) a dodávají, že počet dětí, které se věnují intenzivní nebo středně intenzivní PA, oproti roku 2000 mírně roste. Dalším pozitivním jevem je, že počet inaktivních dětí klesá.

Nejčastějším typem PA napříč všemi generacemi je jízda na kole, chůze a plavání (Mitáš a Frömel, 2013). U chlapců ve věku 10–19 let jsou v popředí týmové sporty, konkrétně fotbal a florbal. Z individuálních sportů jsou to především cyklistika a plavání (Rychtecký a Tilinger 2017). U dívek náleží prvenství PA s hudebním doprovodem (aerobik, tanec apod.), dále volejbal, cyklistika a plavání (Neuls a Frömel, 2016).

Je velmi důležité si uvědomit, že struktura a rozsah PA jsou závažnými faktory, které ovlivňují kvalitu života člověka (Frömel, Novosad a Svozil, 1999).

Rychlý rozvoj současné společnosti a celosvětové globalizační tendence ovlivňují nabídku tradičních a nových PA. Ty vcházejí do podvědomí člověka a uchovávají se v jeho životě, pokud jsou pro něj přínosné (Perič, Tilinger, Rychtecký, 2001).

1.5 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA A POHYBOVÝ REŽIM

Nejen Česká republika si uvědomuje, jaký vliv na PA má školní tělesná výchova (TV). Fialová (2013) konstatuje, že právě školní tělesná výchova je u některých žáků jedinou PA během celého týdne.

Kvalitou školní TV se v celosvětovém měřítku dle EACEI (2013) zabývá mnoho institucí. Základní institucí je European Network of Health Promoting Schools. Působí po celé Evropské unii a jejím úkolem je rozšiřovat nabídky PA a podporu v PA. Instituce European Heart Health Initiative má zase za úkol ve státech Evropské unie zvýšit pomocí zákonů počet hodin školní TV (tři hodiny týdně). Neméně významným úkolem instituce je vzdělávání učitelů TV.

Dle Mužíka a Vlčka (2017) si mnoho kantorů začíná uvědomovat, že školní tělesná výchova v současném stavu přestává plnit svůj základní úkol, a to získat žáky pro pravidelnost PA. Tato změna přichází už po roce 1989, kdy dochází ke změně v koncepci školní tělesné výchovy. Největší změnou je, že si kantoři volí obsah výuky dle úrovně žáků, podmínek škol nebo vlastních předpokladů a přístupů. Nejčastěji můžeme vidět TV v pojetí pohybové rekreace.

Dle oficiální směrnice Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy – rámcový vzdělávací program (2015) má tělesná výchova za úkol osvojit si pohybové dovednosti v základním vzdělávání i žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. V TV je důležité motivační hodnocení žáků, které vychází z tělesné stavby každého žáka a je postaveno na hodnocení každého jedince zvlášť, tedy bez paušálního porovnávání žáků dle výkonových norem, které neberou zřetel na růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav jedinců.

Trendem poslední doby dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (2002) je časté přisuzování větší odpovědnosti na PA při tělesné výchově. Ta vede k přesvědčení, že má za úkol naplnit všechny prvky PA, které jsou v běžném životě mládeže a dětí postrádány. Výuka tělesné výchovy pouze podporuje biologický vývoj jedince a zdravý životní styl. Dvě a někdy i tři hodiny školní tělesné výchovy nelze považovat za adekvátní náhradu týdenní pohybové aktivity jedinců. Školní tělesná výchova má především ukázat

jakýsi návod, jak rozvíjet pohybové schopnosti, osvojovat si pohybové dovednosti a pohybový režim i ve volnočasových aktivitách. Tento návod patří mezi dlouhodobé cíle tělesné výchovy. Na tyto aspekty by se neměli soustředit pouze učitelé tělesné výchovy, ale i ostatní pedagogové. Je požadováno vytvoření a nabídnutí co nejvíce možností k pohybu pro každého žáka. Zvláště podstatným je ukazovat dětem takové činnosti, při kterých nejde o soutěživost. Další důležitou složkou všech pedagogů je vhodné podání výuky. Nebránit se řízené tělesné výchově ani spontánním PA především u méně pohybově nadaných nebo jinak zájmově orientovanými.

Kvalitě školní tělesné výchovy a následnému rozvíjení pohybového režimu se ve svém článku věnuje Flemr (2018). Poukazuje na několik problémů, které narušují kvalitu hodin tělesné výchovy. Mezi nejzávažnější řadí pohybovou nepřipravenost z předchozích stupňů základního vzdělání. Především pak na prvním stupni, kdy se doslova hovoří o pohybové zanedbanosti. Další problém vidí Flemr (2018) v nedostatečné vybavenosti školních tělovýchovných zařízení. S tím se pojí celková bezpečnost při tělesné výchově. Mezi problémy se dále řadí malá aktivní účast při tělesné výchově. Příčiny tohoto problému jsou aktivní účasti žáků na sportovních nebo i jiných školních soutěžích.

Neúčasti při tělesné výchově se také zabývá ve svém článku Bendíková (2011). Mezi nejzávažnějšími důvody pasivní účasti při školní tělesné výchově jsou převážně ty zdravotního charakteru. Z průzkumu vychází, že dívky z vybraných škol, především na druhém stupni základních škol a současně i středních školách na Slovensku, používají omluvenky nebo osvobození z tělesné výchovy z důvodu zdravotních problémů s opěrným a pohybovým aparátem. Mezi další časté zdravotní problémy patří respirační problémy v období alergií a také gynekologické problémy. Závěrem je doporučeno všem učitelům tělesné výchovy se více věnovat zdravotní tělesné výchově.

Gába (2018) uvádí, že většina základních a středních škol (gymnází) dává možnost dalších PA mimo tělesnou výchovu. Jedná se především o vícedenní kurzy, jako jsou například cyklistický, lyžařský, turistický nebo vodácký kurz.

1.6 CHARAKTERISTIKA ONTOGENETICKÉHO VÝVOJE ŽÁKŮ NA VÍCELETÉM GYMNÁZIU

Diplomová práce je zaměřena na žáky víceletého gymnázia. Věkové rozmezí žáků se tedy pohybuje v rozmezí od 11 do 19 let. První čtyři roky víceletého gymnázia se pojí k povinné školní docházce druhého stupně na základních školách, které končí devátou třídou (kvarta). Další čtyři roky jsou vedeny jako střední škola zakončené maturitní zkouškou.

Charakteristikou ontogenetického vývoje dětí se zabírá mnoho autorů (Kohoutek 2008, Suchomel 2006, Langmeier a Křejiřová 2006, Řičan 2004). Každý autor má také jiné dělení. Nejčastěji se objevují pojmy jako mladší školní věk, pubescence a adolescence (Langmeier a Křejiřová, 2006).

1.6.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (PREPUBESCENCE)

Mladší školní věk je dle Kohoutka (2008) považován za období v rozmezí 6–11 let. U zdravých jedinců se jedná o celkem pestré období, kdy dochází ke klidnému duševnímu vývoji.

Perič (2004) popisuje tělesný vývoj v mladším školním věku jako dobu, kdy je zajištěn rovnoměrný růst výšky a hmotnosti (pravidelně 6–8 cm ročně). S růstem těla rostou také vnitřní orgány. Dochází i k velkým změnám tvaru těla, kdy mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

1.6.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (PUBESCENCE)

Dle Suchomela (2006) se jedná o nejnáročnější období z hlediska dynamiky růstu, zejména kvůli biologickým, psychickým, sociálním a motorickým změnám.

Langmeier a Křejiřová (2006) označují období pubescence jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (objevují se první sekundární pohlavní znaky) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plná reprodukční schopnost) a dokončením tělesného růstu.

Růstem se zabývá ve své knize Thorová (2015). Ta uvádí, že se jedná o rychlý pubertální růst, tzv. spurt, kdy dítě naroste až o 20 % své celkové výšky. Jedná se tedy o období druhé vytáhlosti (první přichází již v předškolním věku). U dívek končí růst přibližně v 15 letech, u chlapců mezi 17. a 18. rokem.

Další autor, který se zabývá růstem pubescentů, je Říčan (2014). Ten poukazuje na tzv. vnitřní růst. Vnitřním růstem je myšleno zrání pohlavních orgánů (u dívek vaječníků, u chlapců varlat). Na povel z hypofýzy zvýší vaječníky produkci ženského hormonu estrogenu a u chlapců produkci testosteronu. K tomuto dozrání dojde kolem 15. roku. Signálem je menstruace (dívký) a poluce (chlapci). To potvrzuje i Janošová (2008), která proces dospívání u dívek považuje za traumatictější než dospívání u chlapců. Dívky samy cítí s příchodem menses, že končí jejich svobodné dětství a začínají „ženské“ povinnosti. Menses (především menstruační a premenstruační syndrom) zajisté znepříjemňuje sportovní a pohybové činnosti, proto se u velké části dívek jejich dosavadní zájem o sport a pohybové aktivity mění.

Dle Jedličky (2017) dochází v období staršího školního věku u dívek k ukládání tukových zásob na predilekčních místech a v estrogendependentních tkáních (hýždě, boky, stehna, prsa). U chlapců se objevuje první rašící vous a rozvoj muskulatury. V prepubertálním období můžeme sledovat stejný obsah tělesného tuku, podíl svalové masy. Po pubertě se tyto poměry výrazně mění.

Bursová a Rubáš (2001) rozebírají období pubescence z hlediska motorického vývoje. Poukazují na zhoršení pohybové koordinace, kdy se u jedinců jedná doslova o diskoordinaci, která se projevuje nejen ve správném držení těla, ale zejména v elementárních motorických dovednostech. Dále dochází k narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu. Dle Hájka (2012) v rozvoji silových schopností chlapci předčí dívky. Naopak u rychlostních schopností na konci pubescence dívky dosahují maxima. Zajímavé jsou také rozdíly ve vytrvalostních schopnostech, kdy u chlapců se stále zvyšují a naopak u dívek již vývoj stagnuje nebo dokonce i klesá.

1.6.3 DOSPÍVÁNÍ (ADOLESCENCE)

Kuric (2000) popisuje adolescenci jako vývojové období, které začíná ukončením pohlavního dospívání a končí nástupem dospělosti. Na konci tohoto období by se měl jedinec stát emociálně a ekonomicky nezávislým na rodičích a zahájit hledání svého životního poslání a naučit se řešit své problémy. Dále nejvýznamnější změna v období dospívání se odehrává v psychice jedinců. Postupně se ztrácí pubertální rozpornost a duševní nevyrovnanost, kdy nezdravé a překotné úsudky ustupují a jsou nahrazovány uvážlivostí a střízlivým hodnocením okolního světa.

Adolescenci lze považovat dle Hájka (2012) za období základního rozvoje rozumu, emocí a konečnou fázi motoriky. Toto období je rozděleno do dvou fází. První je definována dosažením pohlavní dospělosti.

V literatuře od Macka (2003) je adolescence popisována doslova jako zmohutnění, které můžeme dělit na tři fáze. Časná, střední a pozdní. Nejdůležitějším faktorem adolescence je vývojový přechod k dospělosti, kdy si adolescent vytváří vztahový rámec sebedefinování, tj. hodnotová a světonázorová orientace.

Langmeier a Křejiřřová (2006) popisují adolescenci po fyzické stránce jako stav, kdy dochází k plné reprodukční zralosti a dokončení tělesného růstu, které se děje nerovnoměrným způsobem. Nejprve rostou, poměrně rychle, dolní a horní končetiny, což způsobuje celkovou nevyrovnanost postavy adolescenta. Tato skutečnost ovlivňuje jeho pohybový projev, a jedinci proto často působí nekoordinovaně a neohrabaně

Bisexuální diferenciaci motoriky popisuje Vobr (2013). Popisuje veškeré rozdíly, které se neustále dotvářejí a prohlubují. Největší rozdíl můžeme pozorovat v kondičních pohybových schopnostech, zejména pak v silových, což je dáno především menším podílem tuku na celkovém množství hmotnosti mužů. V období adolescence je v těle největší podíl svalů na celkové hmotnosti těla u obou pohlaví. Jedná se o životní maximum. Další rozdíl můžeme zaznamenat při výběru pohybové aktivity a postoji k ní. Muži si spíše vybírají takové pohybové aktivity, kde je základem hrubá motorika se soutěžním charakterem. Dívky upřednostňují méně namáhavou pohybovou aktivitu založenou na jemné motorice.

Kuric (2000) také popisuje velký zájem obou pohlaví o přírodu, výlety v přírodě, turistiku a táboření. Tento zájem je především dán prostorem pro rozvinutí estetického cítění, smyslem pro vnímání přírodních krás a vlasteneckým cítěním.

1.7 POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÍ

Zdravotní stav nebo zdraví se dá definovat hned několika způsoby. Nejčastější a hojně využívaná je definice dle světové zdravotnické organizace (WHO, 2001). Ta popisuje zdraví jako kompletní stav fyzické, mentální a sociální pohody, a ne pouze jako absenci nemoci a chorobnosti. Mezi klady této definice se považuje popis zdraví v globálním postavení.

Strejčková (2007) doplňuje předchozí definici slovy, že zdraví je takový stav, který umožňuje člověku uspokojit všechny jeho tělesné, duševní a společenské potřeby, tedy funkce biologické, psychické a sociální. Dále uvádí, že všechny předchozí potřeby a funkce jsou na sobě závislé, a pokud se stane něco s jednou částí, bude to mít vliv na všechny ostatní.

Jedním z ukazatelů, ve kterém sledujeme vliv PA na naše zdraví, je tělesná zdatnost. Tělesnou zdatnost lze v novodobé koncepci dle Novotné, Čechovské a Bunce (2006) chápat dvěma způsoby. Jednak jako výkonově orientovanou zdatnost, kdy jsou sledovány pohybové výkony a srovnávány s ostatními výkony. A na druhé straně jako zdravotně orientovanou zdatnost, kterou lze definovat způsobem ovlivňující zdravotní stav jedince.

Hodnocení zdravotně orientované zdatnosti dle Skopové a Zítky (2013) závisí na třech hodnotících rysech. Faktor obsahující výšku, hmotnost a složení těla se nazývá strukturální. Dalším faktorem je funkční hodnocení, do kterého patří aerobní zdatnost, svalová zdatnost a pohyblivost v kloubně-svalových jednotkách (flexibilita). Posledním hodnotícím faktorem je držení těla v základních posturálních polohách a kvality základních pohybových stereotypů.

Tělesnou zdatnost lze definovat dle Novotné, Čechovské a Bunce (2006) jako stav tělesných mechanismů produkujících tělesnou práci, vyjádřený stupněm rozvoje adaptačních potenciálů. Zkráceně lze říci, že tělesnou zdatnost můžeme charakterizovat jako způsob organismu jak odolávat vnějším vlivům.

1.7.1 NADVÁHA A OBEZITA

Nadváhu a obezitu definuje WHO (2020) jako abnormální nebo nadměrné hromadění tuku, které představuje zdravotní riziko. Jedním ze základních ukazatelů celé populace je index tělesné hmotnosti, tzv. Body Mass Index (BMI). Je to hmotnost osoby dělená druhou mocninou její výšky. Osoba s BMI 30 a více je považována za obézní. U osoby s BMI vyšší než 25 se jedná o nadváhu. Nadváhu a obezitu lze spojovat jako hlavní faktor s jinými chronickými nemocemi, včetně cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění či rakoviny. Problém s nadváhou a obezitou je již celosvětového charakteru, především ve větších městech a jeho přílehlém prostředí. U dospělých a dětí nadále roste míra nadváhy a obezity. Od roku 1975 do roku 2016 se prevalence dětí s nadváhou nebo obézních dětí a dospívajících ve věku 5–19 let zvýšila více než čtyřnásobně ze 4 % na 18 % celosvětově.

Vítek (2008) popisuje další možnosti, jak měřit obezitu a nadváhu. Nejjednodušší se zdá měřit poměr mezi obvodem pasu k obvodu boků (WHR). Jedná se o sledování tukové tkáně. Dalším způsobem je Brocův index, dnes nepopulární, protože nepřesný, anebo měření tloušťky podkožní tukové vrstvy přístrojem zvaným kaliper. Na předem určených místech se hodnoty změří a zprůměrováním se vypočte procento tuku obsažené v těle jedince. Dále ještě existuje mnoho měření především pro výzkumné účely, které nejsou veřejnosti tolik známé.

U dětí a mládeže lze použít víceméně stejných technik, avšak nejsou tak relevantní. Vítek (2008) uvádí, že u dětí a mládeže nejprve BMI do 3 let raketově stoupá, poté klesá a pak opět přibývá. To vede k těžko vyhodnocujícímu stavu výživy dětí a mládeže. Data o jedincích se srovnávají s ostatními jedinci po celém světě a podle výsledku BMI zapadají do určité skupiny. Bohužel dochází k problémům, jelikož např. evropské děti jsou obéznější oproti těm africkým, na druhé straně obézní africké dítě by v evropském průměru nebylo obézní.

PA je součástí boje proti nadváze a obezitě. Marinov a Pastucha (2012) upozorňují na poškození nosných kloubů dolních končetin při nadváze a obezitě. Proto je vhodné volit aktivity s odlehčením těžiště. Mezi PA lze zařadit chůzi, plavání, cyklistiku a v poslední době hodně oblíbený nordic walking.

1.7.2 DIABETES MELLITUS

Dalším onemocněním spojeným s nedostatečnou PA je diabetes mellitus (DM) neboli cukrovka. Dle webu Dětskýdiabetes.cz (2020) patří glukóza mezi nejdůležitější látku obsaženou v lidském těle. Glukóza se řadí mezi nenahraditelný zdroj energie pro všechny buňky v těle. Hospodaření a následnou regulaci glukózy má za úkol několik hormonů. Především glukagon, inzulin a adrenalin. Pokud je činnost těchto hormonů v nepořádku a následné hospodaření s glukózou nefunguje, jedná se o diabetes.

Diabetes lze dělit na dva základní typy. Konkrétně DM 1. typu a DM 2. typu. Vondruška a Barták (1999) popisují DM 1. typu jako poruchu reprodukce a následný nedostatek inzulinu v těle. Tento typ onemocnění požaduje doživotní náhradu inzulinu a kontroly hladiny cukru v krvi. Vyskytuje se většinou od dětství a nelze ho v současné době vyléčit. DM 2. typu charakterizují jako určitou formu insulinresistence, kdy tělo jedince nereaguje na inzulin reprodukováný vlastním tělem. Druhý typ bývá často spojován s dalšími civilizačními chorobami. Základem léčby druhého typu je dieta

s nízkým obsahem cukrů, intenzivní pohybová aktivita, terapie léky, které zvyšují využití glukózy a jen výjimečně inzulin.

Gill a Cooper (2008) uvádí PA nejen jako základ léčby DM 2. typu, ale především jeho prevenci, která enormně roste po celém světě.

Dle Svačiny (2010) je PA v obou případech velmi prospěšná. Avšak je důležité volit vhodnou PA vzhledem k indikaci a typu cukrovky. Naopak upozorňuje i na nevhodnost PA u kombinace diabetu s jinými závažnými chronickými onemocněními, hlavně extrémní hypertenzí a ischemickou chorobou srdeční.

1.7.3 HYPERTENZE

Arteriální hypertenze neboli vysoký krevní tlak se řadí mezi nejrizikovější činitele kardiovaskulárních onemocnění. Chaloupecký a kol. (2011) uvádí, že vysoký krevní tlak je v dětském věku velmi podceňovaný, a proto je důležité i u dětí pravidelně kontrolovat jeho hodnoty. Hypertenze u dětí a mládeže je často ukazatel jiného onemocnění, především onemocnění ledvin, které může dospět až do fáze chronického selhání ledvin.

Seeman (2006) poukazuje na fakt, že krevní tlak u dětí a mládeže se mění s věkem, a proto je důležité hodnotit krevní tlak u této věkové skupiny pomocí percentilové tabulky a nikoli na absolutní hodnotu jako u dospělých. Dále rozděluje hypertenzi dle příčiny na primární (genetika, životní styl, strava) a sekundární (přívodní jev určitého orgánového onemocnění).

PA lze v souvislosti s hypertenzí dle Chaloupeckého a kol. (2011) doporučit. Ovšem nelze určit jednotné tabulky cvičení pro všechny. Každý případ by měl být hodnocen dle základní diagnózy a podrobné anamnézy a poté doporučena PA.

1.7.4 ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDEČNÍ

Ischémií srdce definují Vojáček, Kettner a Bulvas (2012) jako neúměrnost mezi zásobením a spotřebou kyslíku srdečního svalu. Toto onemocnění může trvat v řádech sekund až do řádu několika hodin. Ischemickou chorobu srdeční lze dělit na akutní nebo chronickou. Tato choroba je často ovlivněna aterosklerózou věnčitých tepen.

Dle Touška (1994) rozdělujeme ischémií myokardu na ovlivnitelnou a neovlivnitelnou. Mezi neovlivnitelné faktory ischémie patří genetika, pohlaví, věk nebo rodinná anamnéza s infarktem myokardu. Za ovlivnitelný faktor lze považovat životní styl.

Pravidelnou PA je dle Stejskala (2004) možno výrazně snižovat riziko vzniku ischemické choroby srdeční a tím zvýšit pravděpodobnost přežití prvního záchvatu srdečního infarktu myokardu.

Balatka (2004) uvádí, že na přelomu tisíciletí patřila ischemická choroba srdeční mezi nejčastější příčiny úmrtí na světě. A doporučuje PA středně zatěžující intenzity dvakrát až třikrát týdně.

1.7.5 OSTEOPORÓZA

Toto onemocnění charakterizuje Blahoš (1997) složením dvou latinských slov. Os jako kost a porosa jako řidnutí. Jedná se tedy o nadměrný úbytek vápníku a kalcia společně s kolagenem z kostí.

Osteoporotické změny lze považovat za velice závažné. Javůrek (1998) poukazuje na funkci kostí, především jako opěrného systému celého organismu. Při úbytku kostní hmoty roste pravděpodobnost zlomenin i při malém zatížení kostí.

Dle Stejskala (2004) může být osteoporóza podmíněna jednak geneticky, jednak životním stylem. Proto by strava měla obsahovat ve velké míře vápník, fluor a vitamín D. Naopak by se člověk s osteoporózou měl vyhýbat návykovým látkám (kouření, alkohol). V prevenci proti osteoporóze hraje důležitou roli PA, jelikož pohyb zatěžuje opěrnou soustavu a tím napomáhá k tvorbě kostní hmoty. Sportovcům nebo těm, kteří se PA věnují pravidelně od útlého věku, hrozí onemocnění řidnutí kostí v menší míře než lidem s celoživotní pohybovou inaktivitou.

1.8 DOPORUČENÍ PRO POHYBOVOU AKTIVITU

Pohybovou aktivitu dle Hrabince (2017) lze řadit mezi nejdůležitější faktory pro podporu zdraví a pro prevenci civilizačních chorob. Kvůli těmto důvodům Světová zdravotnická organizace (2010) a jiné národní vzdělávací organizace formulovaly doporučení v oblasti pohybu pro různě odlišné věkové kategorie. K dosažení kýženého zdravotního přínosu je zapotřebí 30 minut středně intenzivní PA po dobu 5 a více dnů v týdnu.

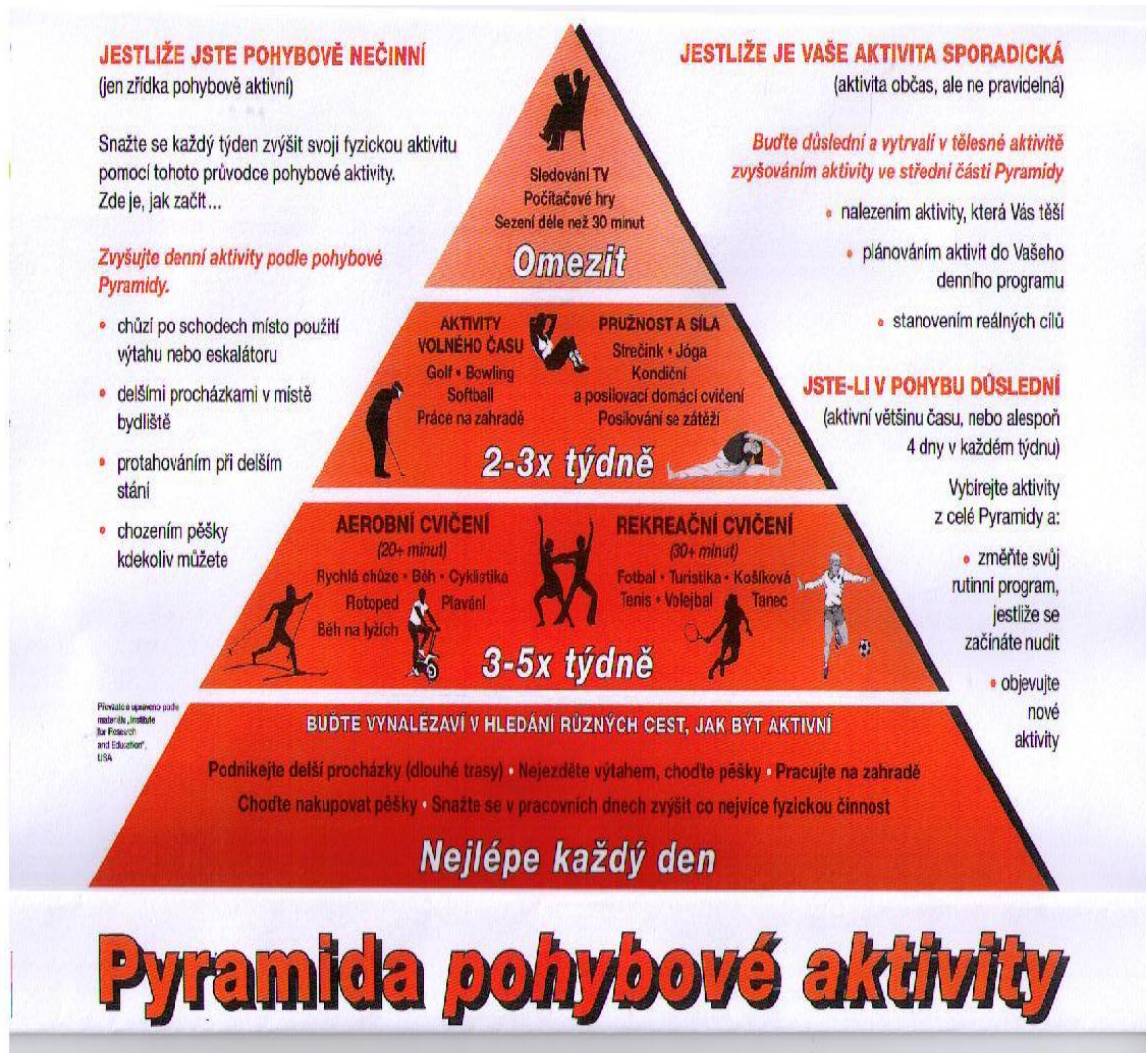
Doporučení v PA pro americkou mládež vydala instituce U. S. Department of Health and Human Services (2018), která doporučuje minimálně 60 minut denně PA střední intenzity převážně aerobního charakteru. Dále doporučuje velmi intenzivní PA minimálně 3x týdně. Instituce nezapomíná také na posílení svalstva, které by se jedinci měli věnovat minimálně 3x týdně. Pokud se již tělo adaptuje, je možno postupně zvyšovat množství a intenzitu. Doporučení PA pro dospělou populaci vydala asociace American Heart Association (2014), která uvádí, že PA by měla mít středně intenzivní nebo intenzivní aerobní charakter po dobu 75–150 minut týdně. Dále podotýká, že pokud se jedinci budou věnovat PA více jak 300 minut týdně, bude to mít větší pozitivní vliv na jejich zdraví.

V Číně vyšel manuál pro PA, schválený čínským ministerstvem zdravotnictví, v publikaci Exercise Prescription: Doctor's handbook (2012). Mezi její doporučení patří kombinace aerobní PA s posilovacími nebo protahovacími tělesnými cvičeními. Pravidelnost těchto aktivit má velký vliv na zlepšení nebo udržení zdraví. PA by měla být prováděna minimálně 5x týdně ve střední intenzitě, nebo 3x týdně ve vysoké intenzitě po dobu 150 minut týdně (tzn. 30 minut denně).

PA na území Evropské unie vychází z doporučení WHO (2010) na 30 minut PA denně. V publikaci EU Physical Activity Guidelines (2008) její autoři doporučují i větší PA než 30 minut denně. Konkrétně byla hranice u mládeže stanovena na 60 minut PA denně, z důvodu narůstající obezity a nemocí s ní spojených. PA nemusí trvat 60 minut v kuse, ale lze ji rozložit do menších časových úseků během celého dne. HEPA Europe (2006) udělala srovnání všech doporučení pro PA u států Evropské unie a shodli se na obecném doporučení, které činí alespoň 30 minut střední intenzity minimálně 5x týdně.

Státní zdravotní ústav (2020) uvádí, že PA ovlivňuje tělesnou hmotnost, a proto čím více se jedinec intenzivně pohybuje, tím více energie spotřebuje. Ústav dále tvrdí, že PA zlepšuje náladu, zvyšuje kondici a podporuje lepší spánek. Závěrem uvádí, že optimální

PA by měla trvat nejméně 150 minut týdně, kde 2x týdně by měl být zařazen silový trénink. Dále uvádí, že PA by měly být rozvrženy přes celý týden s určitou pravidelností. Na obrázku (Obrázek č. 1) je uvedena pyramida PA.



Obrázek 1. – Pyramida pohybové aktivity (Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2020)

Národní zpráva o PA českých dětí a mládeže z roku 2018 (Gába a kol., 2018) doporučuje PA aerobního charakteru alespoň 60 minut denně a intenzivní PA minimálně 3x týdně. Dále by měla být zařazena minimálně 2x týdně posilovací nebo protahovací cvičení. V této zprávě jsou uvedeny i příklady a tipy na PA. Jedná se především o PA, které jsou dnešní mládeži nejbližší.

Mnoho dalších doporučení popisují Sigmund a Sigmundová (2015). Především se jedná o FITT charakteristiku, založenou na frekvenci, intenzitě, typu a délce trvání PA. Toto doporučení je v následující tabulce (Tabulka 4.) od Sigmunda a Sigmundové (2011).

Dalším doporučením je PA daná počtem kroků za den. U nás se toto doporučení pro mládež začalo objevovat na přelomu druhého tisíciletí, kdy Frömel a kol. (1999) stanovili počet kroků pro chlapce na 11 000 a 9000 pro dívky.

S růstem digitalizace a hojným využitím krokoměrů v hodinkách nebo mobilních telefonech narůstá počet doporučení o krocích, které má člověk udělat za den. U adolescentů se dle Sigmunda a Sigmundové (2011) jedná o 13 000 kroků u chlapců a 11 000 kroků u dívek, což odpovídá 60minutové PA ve středně až vysoce intenzivní PA denně.

Tabulka 4. - FITT charakteristika PA – 11 až 18 let (Zdroj: Sigmunda, Sigmundová. 2011)

Charakteristika	Denní počet kroků
PA alespoň střední intenzity – 60 minut denně.	V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat 11 000 kroků u děvčat a 13 000 u chlapců.
PA střední intenzity 30 minut 5x týdně.	
PA vysoké intenzity nejméně 20 minut 3x týdně.	
Kombinace předchozích doporučení vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do 10minutových i delších úseků v rámci celého dne.	
Další doporučení	
<ul style="list-style-type: none"> • Podporovat pohybově aktivní (pěší a cyklistickou) dopravu adolescentů do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a volnočasových aktivit. • Specializovanou přípravu lze u adolescentů uplatňovat při kontinuálním zachování jejich dalšího všestranného pohybového rozvoje. • Zvýšit podíl adolescentů, kteří jsou alespoň 3x týdně zapojeni do organizované PA (zahrnující hodiny tělesné výchovy). • Zvýšit podíl adolescentů, kteří ve vyučovací jednotce tělesné výchovy stráví alespoň 50 % času při PA střední až vysoké intenzity. • Nepřetržité sledování televize či monitoru by nemělo přesáhnout víc jak dvě hodiny denně. 	

1.9 CHARAKTERISTIKA VÍCELETÝCH GYMNÁZIÍ

1.9.1 HISTORIE VÍCELETÝCH GYMNÁZIÍ

O víceletých gymnáziích a jejich vzniku píše ve své knize Šafránek (1918). Ten datuje vznik gymnázií na českém území už do roku 1849, kdy byla ustanovena osmitřídní gymnázia.

Vorlíček (2004) uvádí, že gymnázia před první světovou válkou, v meziválečném období i během druhé světové války měla za úkol připravit žáky na další univerzitní vzdělání. Po pětiletém studiu na základní škole (tehdy obecná škola) se žáci dělili do tří kategorií, z toho jedna byla víceleté gymnázium. Po válce byla gymnázia zcela zrušena a opět se o nich začalo hovořit až v roce 1968, kdy bylo zavedeno čtyřleté studium, které mělo podobu středoškolského vzdělání.

Greger (2004) popisuje vývoj víceletých gymnázií po vzniku samostatné České republiky (1993) jako znovuzrození víceletých gymnázií. V prvopočátku se zdálo, že nadanější žáci odejdou na gymnázia a průměrní žáci zůstanou na základních školách. Tím se musel redukovat počet gymnázií, aby se na gymnázia dostali opravdu jen ti nejlepší. V roce 2001, kdy vznikl Národní program rozvoje vzdělávání, byl podán návrh na zrušení víceletých gymnázií, který nebyl přijat, a tak víceletá gymnázia fungují dodnes.

1.9.2 VÍCELETÁ GYMNÁZIA V SOUČASNOSTI

Víceleté gymnázium lze dle Procházkové (2006) považovat jako jednu možnost splnění základního nebo středního vzdělání. Gymnázium na území České republiky dělíme podle let strávených na gymnáziu. Jedná se o čtyřleté, šestileté a osmileté. Čtyřleté studium navazuje na povinné základní vzdělání a odchází se na něj po deváté třídě. Na šestileté se odchází na konci sedmé třídy a na osmileté na konci páté třídy.

Dle Gregera a Holubové (2010) každé gymnázium musí přijímat žáky na základě písemných testů ze stěžejních předmětů, jako jsou matematika nebo český jazyk. V případě osmiletých gymnázií jsou přijímací zkoušky vytvořeny firmou SCIO.

1.9.3 VÍCELETÉ GYMNÁZIUM ROKYCANY

První zmínky o rokycanském gymnáziu se váží k datu 1873, kdy bylo vystaveno jako první a jediné gymnázium v západních Čechách. Po klidných časech, kdy škola jen prosperovala a mezi žáky nebyly jen děti bohatých měšťanů, přišlo v roce 1881 přerušení činnosti z finančních důvodů. Budovu školy po přerušení využívala obecná škola. Ke znovuotevření gymnázia došlo v roce 1898. Budova přečkala obě světové války, kdy

sloužila jako místo pro raněné. Výuka byla až na druhém místě. V roce 1953 byla celoplošně činnost všech gymnázií pozastavena a z toho rokycanského se stala jedenáctiletá střední škola. V roce 1990 dostalo gymnázium opět svoji působnost a v roce 1995 se přestěhovalo do nové budovy, kde je dodnes (Voroncová a Preťová, 2011).

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjištění a srovnání úrovně a struktury pohybové aktivity žáků na víceletém gymnáziu.

2.2 ÚKOLY PRÁCE:

1. Pomocí dotazníku zjistit preference pohybových aktivit.
2. Pomocí dotazníků IPAQ a YAP zjistit úroveň a strukturu PA u mládeže na víceletém gymnáziu.
3. Analyzovat hodnocení hodin školní tělesné výchovy

3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

3.1 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

- Existuje rozdíl v množství PA během přesunu do školy mezi dívkami a chlapci?
- Věnují se během týdne chlapci organizované PA více než dívky?
- Plní, nebo neplní alespoň polovina celého testovaného souboru doporučení v PA?

3.2 HYPOTÉZY

- **H1:** Předpokládáme, že dívky budou při přesunu do školy aktivnější než chlapci.
- **H2:** Předpokládáme, že se během týdne budou chlapci věnovat organizované PA více než dívky.
- **H3:** Předpokládáme, že alespoň 50 % celého testovaného souboru bude plnit doporučení v PA (IPAQ), konkrétně intenzivní PA 3 x 20 minut týdně a PA 5 x 60 minut týdně.

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkum probíhal na rokycanském gymnáziu začátkem listopadu 2019. Zúčastnili se ho žáci čtyř tříd, konkrétně sekundy, tercie, kvarty a septimy. Dohromady tedy 107 probandů ve věku 13–17 let, z toho 50 chlapců a 57 dívek. Žáci se dobrovolně zaregistrovali do databáze INDARES (<http://www.indares.com/public/>), kterou mohou dále využívat pro vlastní účely i po skončení testování. V databázi vyplnili dotazníky YAP (Youth Activity Profile – <http://www.youthactivitystudy.com/>), IPAQ (International Physical Activity Questionnaire – <https://sites.google.com/site/theipaq/>), hodnocení hodiny školní tělesné výchovy a sportovní preference. Následně byla data výzkumu vyhodnocena Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci s použitím programu Statistica ve verzi 12.0.

Dívky a chlapci byli dále rozděleni na dvě skupiny dle věku (starší a mladší).

Chlapci mladší (sexage100): Tato skupina čítá 37 probandů s průměrným věkem 13,77 let se směrodatnou odchylkou 0,89. Průměrná výška je 166,8 cm se směrodatnou odchylkou výšky 10,54. Průměrná hmotnost je 56,47 kg se směrodatnou odchylkou hmotnosti 10,85. Průměrný BMI v této kategorii je 20,17 se směrodatnou odchylkou 2,69.

Chlapci starší (sexage 101): V této skupině je 13 chlapců s průměrným věkem 17,96 let se směrodatnou odchylkou 0,63. Průměrná výška této skupiny 183,38 cm se směrodatnou odchylkou výšky 6,57. Průměrná hmotnost je 77,15 kg se směrodatnou odchylkou hmotnosti 9,16. Průměrné BMI je 22,97 se směrodatnou odchylkou 2,62.

Dívky mladší (sexage 200): Do této kategorie patří 46 dívek v průměrném věku 13,75 let se směrodatnou odchylkou 0,94. Průměrná výška je 163,89 cm se směrodatnou odchylkou 6,80 a průměrná hmotnost je 53,57 kg se směrodatnou odchylkou 9,03. BMI v této skupině je 19,89 se směrodatnou odchylkou 2,77.

Dívky starší (sexage 201): Tato kategorie 11 dívek má průměrný věk 17,70 let se směrodatnou odchylkou 0,39. Průměrná výška je 167,18 cm se směrodatnou odchylkou 8,80. Průměrná hmotnost 59,27 se směrodatnou odchylkou 7,87. BMI dosahuje průměrné hodnoty 21,16 se směrodatnou odchylkou 1,89.

Vysvětlivky k popisným statistikám:

N – četnost

Mean – průměr

Standard deviation (Std. Dev.) – Směrodatná odchylka

Age – věk

Weight – hmotnost

Height – výška

BMI – Body Mass Index

Tabulka 5 – Popisná statistika (věk)

<i>Effect</i>	<i>Popisná statistika souboru – Age</i>			
	<i>Level of factor</i>	<i>N</i>	<i>Age mean</i>	<i>Age Std. Dev.</i>
Total	-	107	14,67	1,90
Sexage	100	37	13,77	0,89
Sexage	101	13	17,96	0,63
Sexage	200	46	13,75	0,94
Sexage	201	11	17,70	0,39

Tabulka 6 – Popisná statistika (hmotnost v kg)

<i>Effect</i>	<i>Popisná statistika souboru – Weight</i>			
	<i>Level of factor</i>	<i>N</i>	<i>Weight Mean</i>	<i>Weight Std. Dev.</i>
Total	-	107	58,02	12,01
Sexage	100	37	56,47	10,84
Sexage	101	13	77,15	9,16
Sexage	200	46	53,56	9,03
Sexage	201	11	59,27	7,87

Tabulka 7 – Popisná statistika (výška v cm)

<i>Effect</i>	<i>Popisná statistika souboru – Height</i>			
	<i>Level of factor</i>	<i>N</i>	<i>Height Mean</i>	<i>Height Std. Dev.</i>
Total	-	107	167,60	10,31
Sexage	100	37	166,80	10,53
Sexage	101	13	183,38	6,57
Sexage	200	46	163,89	6,80
Sexage	201	11	167,17	8,79

Tabulka 8 – Popisná statistika (BMI)

<i>Effect</i>	<i>Popisná statistika souboru - BMI</i>			
	<i>Level of factor</i>	<i>N</i>	<i>BMI Mean</i>	<i>BMI Std. Dev.</i>
Total	-	107	20,49	2,80
Sexage	100	37	20,17	2,69
Sexage	101	13	22,96	2,61
Sexage	200	46	19,89	2,77
Sexage	201	11	21,16	1,89

4.2 METODY A POSTUP PŘI REALIZACI VÝZKUMU

Pro náš výzkum jsme pracovali s on-line systémem INDARES (International Database for Research and Educational Support – <http://www.indares.com/public/>). Křen a spol. (2020) uvádí, že se jedná o komplexní internetový on-line systém, do kterého lze zaznamenávat svoji PA pro následnou analytiku a srovnání PA všech uživatelů databáze INDARES. Tento systém má za úkol podporovat vzdělávání a výzkum v oblasti PA, navyšovat informovanost uživatelů o PA a její problematice a poskytovat prostředky pro zkvalitnění celkového životního stylu. Přehlednost a obslužnost systému se snaží vyhovět všem tak, aby ho všichni uživatelé využili s minimálním úsilím. Zároveň lze systém podrobně upravovat dle individuálních potřeb jednotlivých uživatelů. Systém INDARES je vytvořen Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Dále je hojně využíván Ministerstvem školství a mládeže a tělovýchovy ČR v rámci výzkumu pohybové aktivity a inaktivity a jiných mezinárodních projektů. INDARES obsahuje tzv. moduly, do kterých lze zaznamenávat PA, počet kroků, aktivní transport, vlastní tělesné parametry nebo vyplnit dotazníky týkající se PA. Právě dotazníky, které jsou uvedeny v on-line systému INDARES jsme využili pro náš výzkum.

Dotazník YAP (Youth Activity Profile)

Tento standardizovaný dotazník nám napomáhá získat údaje o PA a sedavém chování mládeže podle údajů vyplněných v předchozích sedmi dnech. Dotazník obsahuje 15 otázek ze tří oblastí. Nejprve respondent vyplní základní informace o své osobě (pohlaví, celé jméno, datum narození, hmotnost, výška a počet let ve škole), které slouží pouze pro výzkumné účely. Dále je nutno vyplnit postoj k PA a základní údaje o škole, o volných hodinách, obědových pauzách a o školní tělesné výchově. Následuje hlavní část dotazníku, před kterou je pro lepší orientaci a snadnější vyplnění vysvětlen rozdíl mezi pohybovou aktivitou a sedavou aktivitou. V první oblasti se nachází otázky ohledně PA ve škole

(přestávky, obědová pauza, školní tělesná výchova), zahrnující i cestu do školy a ze školy. Další oblast se zaměřuje na PA v různých částech dne mimo školní vyučování (před školou, po škole, večer a o víkendu), zahrnuje i organizované činnosti pod vedením vedoucí osoby. Poslední oblast obsahuje otázky týkající se sedavých aktivit. Ty zkoumají čas strávený odpočinkem a sezením u televize, počítače, videoher nebo mobilního telefonu (Saint-Maurice a Welk, 2015).

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)

Úkolem tohoto standardizovaného dotazníku je popisovat množství a intenzitu PA. Dostupný je ve dvou verzích: IPAQ-short a IPAQ-long. Dle Vašíčkové (2016) krátká verze zjišťuje množství PA, která byla vykonávána v předchozím týdnu. Zahrnuje specifické druhy aktivit, jako jsou chůze, středně zatěžující a intenzivní PA, které jsou prováděny buďto o víkendu nebo v pracovních dnech. Dlouhou verzi Vašíčková (2016) popisuje jako dotazník s detailním popisem množství PA, které respondent vykonával během předchozího týdne. Je obsaženo pět oblastí: aktivita při práci nebo ve škole, aktivita v domácnosti a na zahradě, aktivita během dopravy nebo volnočasová PA a sezení. Dlouhá verze dále také zjišťuje míru intenzity PA. Jedná se o tři stupně: chůze, středně zatěžující PA a intenzivní PA. Do dotazníku se zaznamenává taková aktivita, která trvala alespoň deset minut. Pokud těch aktivit bylo během dne více, časy se sčítají.

Vašíčková (2016) uvádí, že lze z obou verzí získat jak kategorické, tak kontinuální ukazatele PA. Kontinuální se více využívají ve vědeckých studiích. V kategorické proměnné se respondenti hodnotí dle úrovně PA (nízká, střední a vysoká kategorie). Kontinuální ukazatele se však využívají mnohem více ve vědeckých studiích z důvodu snazší komparace. Výsledky jsou dále převáděny na MET-minuty, kde je dále každé PA dle energetické náročnosti přiřazena hodnota METs. U kategorických proměnných se populace hodnotí podle úrovně PA na nízkou, střední a vysokou kategorii.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Standardizovaný dotazník sportovních preferencí dle Valacha a kol. (2017) zjišťuje základní informace o zapojení respondentů do sportovních aktivit v organizované nebo neorganizované formě během posledních dvanácti měsíců. Dotazník rozlišuje sportovní aktivity do osmi oblastí: individuální nebo týmové sporty, kondiční sporty, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity a sportovní aktivity souhrnně. Dotazník je rozložen do devíti kroků, kde si respondenti v dané kategorii vybírají z nabídky pět sportovních aktivit dle své oblíbenosti. Je zde také možnost neodpovídat, ale systém z důvodu minimalizace neúmyslného vynechání na tento fakt upozorní. Výsledkem jsou pak celková pořadí organizovaných a neorganizovaných sportovních aktivit. Pokud respondent uvede sportovní aktivitu na prvním místě, tato aktivita dostává jeden bod, na druhém místě dva body a tak dále až do pátého místa. Zbytek aktivit, které nebyly vybrány, je obodován hodnotou průměru dalších možných pořadí v dané oblasti.

Dotazník k hodnocení hodiny školní tělesné výchovy

Jedná se o zcela anonymní dotazník, který se dá využít na základní nebo střední škole pro hodnocení hodin školní tělesné výchovy. Frömel a kol. (2013) uvádí podstatné informace o dotazníku. Mezi základní údaje patří pohlaví, škola, třída, hmotnost a výška. Dále zařazení dle svého úsudku do výkonnostně sportovní skupiny (horní polovina třídy a dolní polovina třídy) a otázka ohledně oblíbenosti tělesné výchovy s ostatními předměty. Dle Vašíčkové (2016) je dotazník rozdělen do šesti směrů (emocionální, zdravotní, kognitivní, sociální, postojový a kreativní) a jednoho doplňujícího (role žáka), které jsou obsaženy ve 24 otázkách. Z toho vyplývá, že každý směr má čtyři otázky. Na otázky lze odpovědět pouze ANO/NE. Následné hodnocení je pouze pomocí kladných bodů, kdy některé otázky jsou považované za kladné při odpovědi NE (10, 11, 17, 18 a 23).

4.3 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT

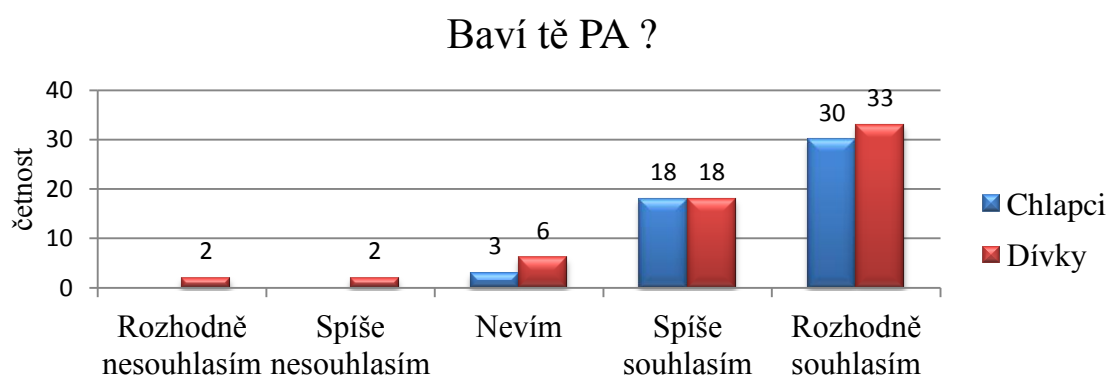
Data z vyplněných dotazníků byla rozřazena pomocí systému INDARES, kdy nereálná data nebo chybějící data nebyla do výsledků započítána. Dále byl výzkumný soubor rozdělen do dvou skupin, dívky a chlapci, se kterými byly v programu Statistica 12.0 provedeny výpočty (průměr a směrodatná odchylka). Při statistickém zpracování dat byla využita Kruskal-Wallisova ANOVA, kontingenční tabulky. Statisticky významné rozdíly byly stanoveny na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

5 VÝSLEDKY

5.1 ÚROVEŇ A STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY POMOCÍ DOTAZNÍKU YAP

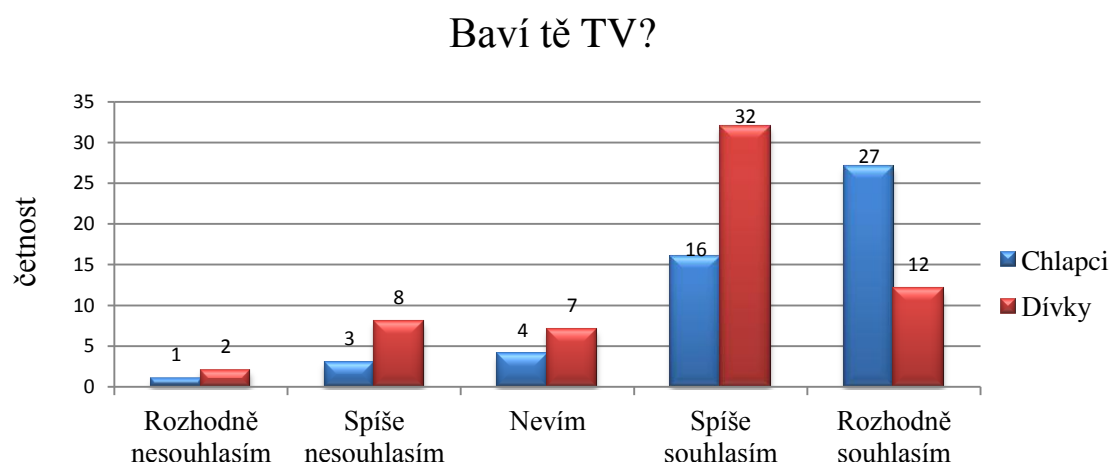
Tímto dotazníkem byla úroveň PA sledována ve třech odvětvích (úroveň PA ve škole, úroveň PA doma a sedavé chování). Počet respondentů čítá 51 chlapců a 61 dívek. Dotazovaní odpovídají na aktivity během uplynulých 7 dnů. Nejprve jsme sledovali postoj k PA a údaje o volném čase ve škole (Grafy 1–6). První graf (Graf 1) ukazuje odpovědi na otázku, zdali respondenty PA baví. Chlapci a dívky se převážně shodli, že je PA spíše baví (chlapci i dívky shodně 18), nebo dokonce rozhodně baví (chlapci 30, dívky 33).

Graf 1 – Oblíbenost PA



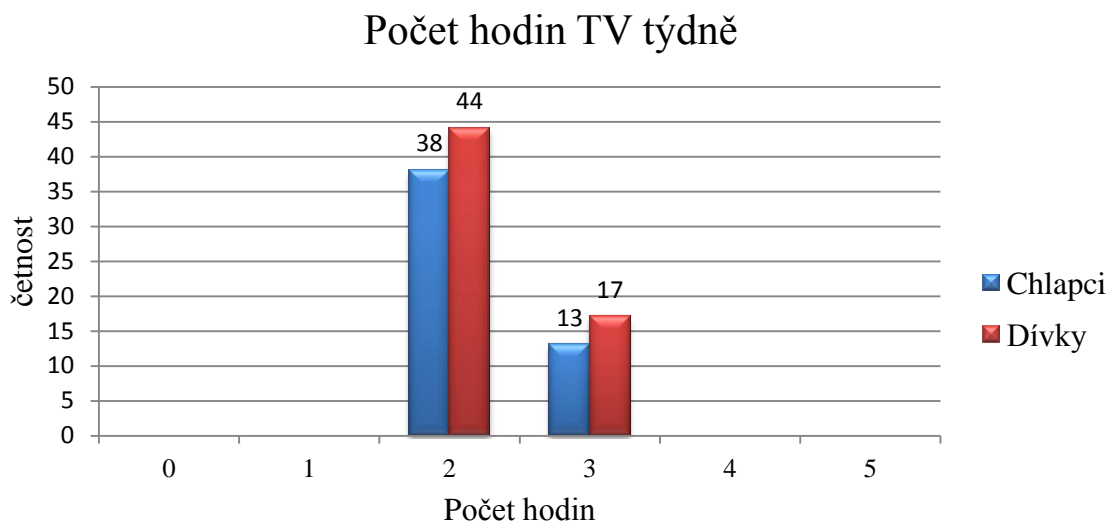
V následujícím grafu (Graf 2) je znázorněna obliba tělesné výchovy. Opět převažovaly kladné odpovědi – spíše souhlasím (dívky 32, chlapci 16) a rozhodně souhlasím (dívky 12 a chlapci 27). Za zmínku také stojí odpověď „Spíše nesouhlasím“ u 8 dívek.

Graf 2 – Oblíbenost TV



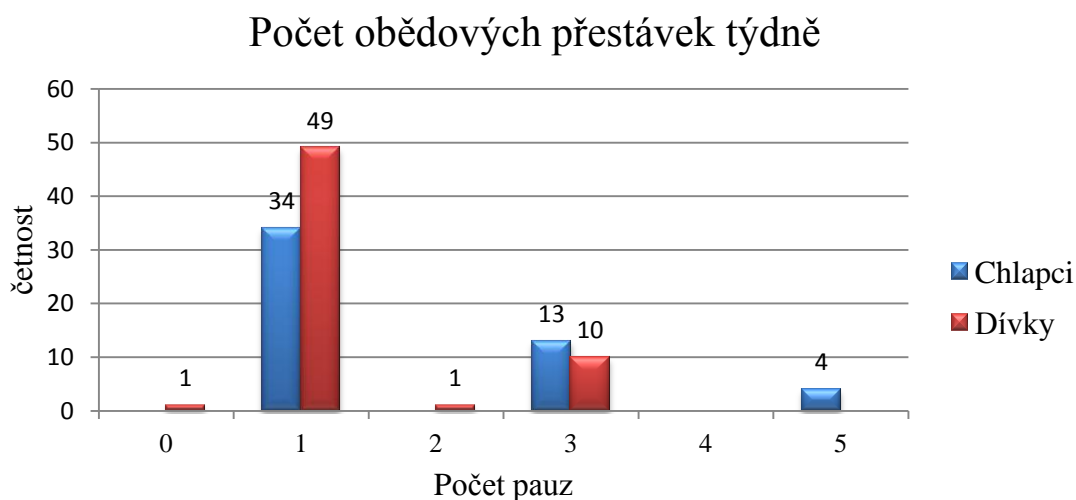
Z dalšího grafu (Graf 3) lze vyčíst počet hodin TV týdně. Obě pohlaví se shodla na dvou až třech hodinách týdně. Rozdíly v počtu hodin jsou přikládány k odlišným rozvrhům respondentů.

Graf 3 – Počet hodin tělesné výchovy týdně



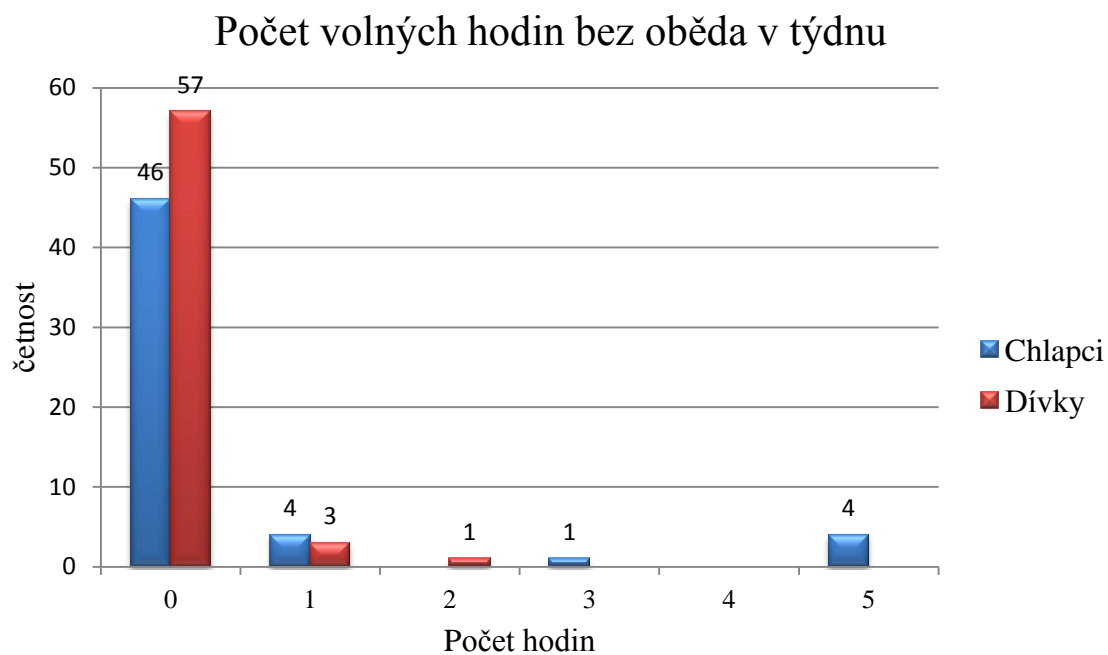
Počet obědových přestávek je hodnocen v následujícím grafu (Graf 4). Pojmem obědová přestávka se rozumí volná hodina mezi dopoledním a odpoledním vyučováním. Dle výsledku se opět chlapci a dívky shodli na jedné hodině nebo třech hodinách určených jako obědová pauza. U chlapců, kteří odpověděli, že mají pauzu na oběd 5x, došlo spíše k nedorozumění. Zřejmě netušili, co se pojmem přestávka na oběd myslí.

Graf 4 – Počet obědových přestávek týdně



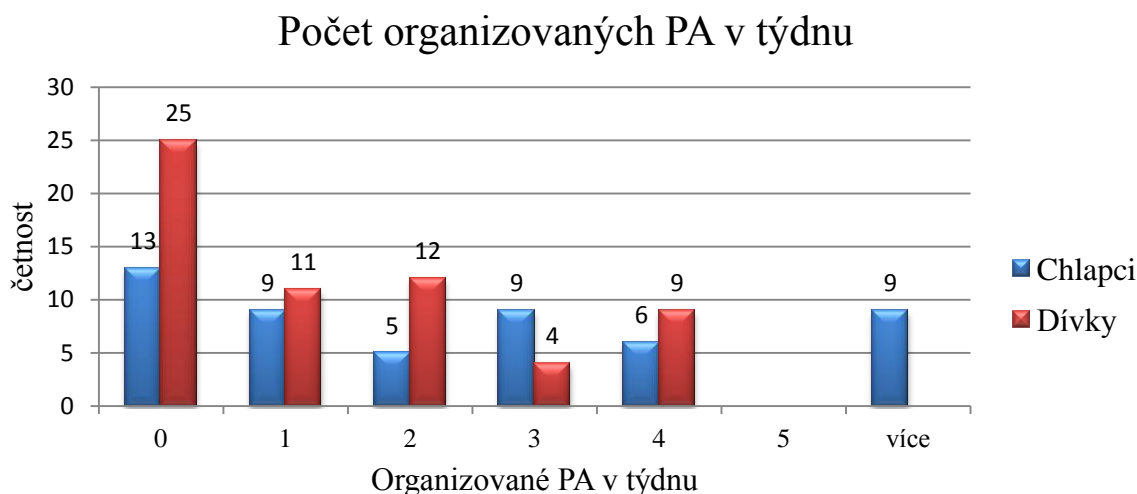
V tomto grafu (Graf 5) lze pozorovat počet volných hodin během vyučování. Chlapci (46) a dívky (57) se převážně shodli, že neměli žádnou volnou hodinu bez oběda.

Graf 5 – Počet volných hodin bez obědové přestávky



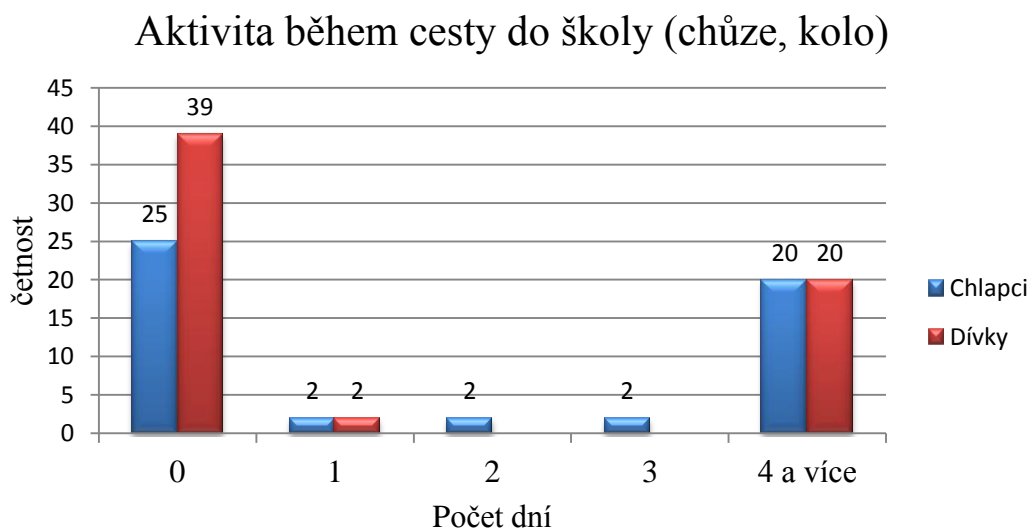
V následujícím grafu (Graf 6) je uveden počet organizovaných PA (vždy pod dohledem vedoucí osoby). Zajímavým faktem je, že víc jak třetina respondentů neměla žádnou organizovanou PA. Dalším zajímavým výsledkem je, že 9 chlapců mělo organizovanou PA víckrát než pětkrát týdně.

Graf 6 – Počet organizovaných PA během týdne



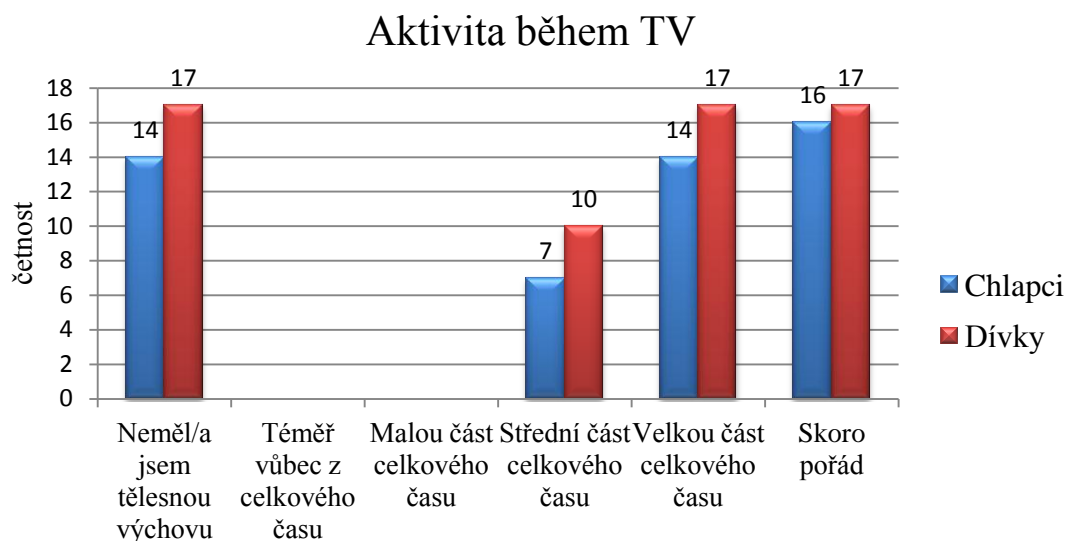
V následující části výsledků je zaznamenána část dotazníku YAP, konkrétně PA ve škole. První graf této části (Graf 7) se týká PA během cesty do školy. Žáci využili pro svoji cestu do školy chůzi, běh, kolo nebo koloběžku. Z výsledků je patrné, že skoro polovina respondentů (39 dívek a 25 chlapců) nevyužila aktivní transport do školy žádný den, naopak téměř polovina využívala aktivní transport každý den.

Graf 7 – PA během cesty do školy



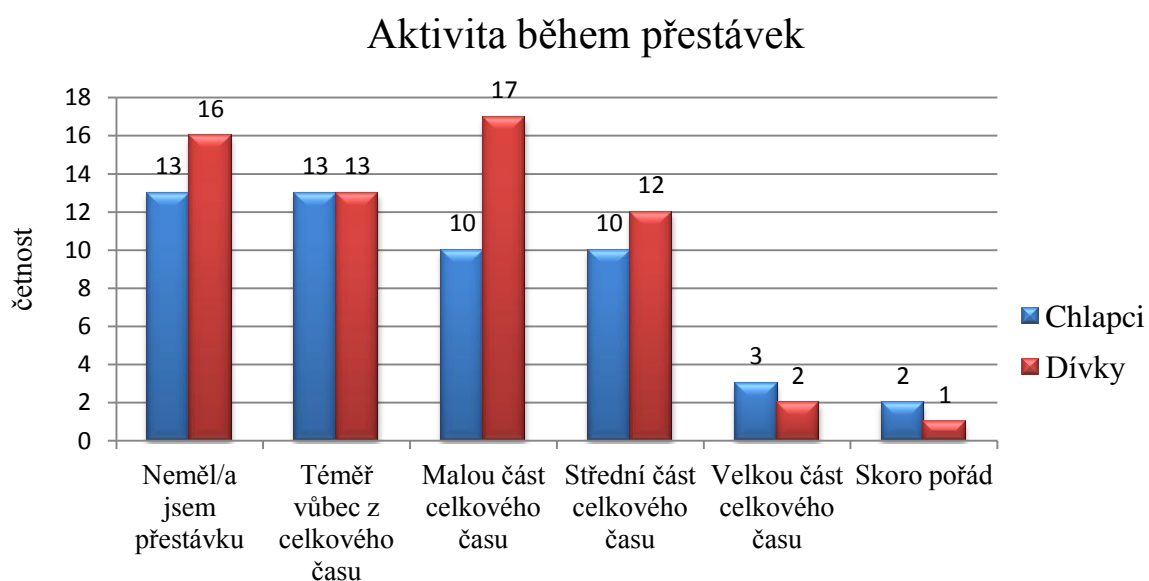
V tomto grafu (Graf 8) je uvedena aktivita během školní TV. Velmi pozitivním zjištěním je, že pokud žáci (jak dívky, tak i chlapci) měli TV, snažili se být aktivní víc jak polovinu času celé hodiny.

Graf 8 – Aktivita během školní tělesné výchovy



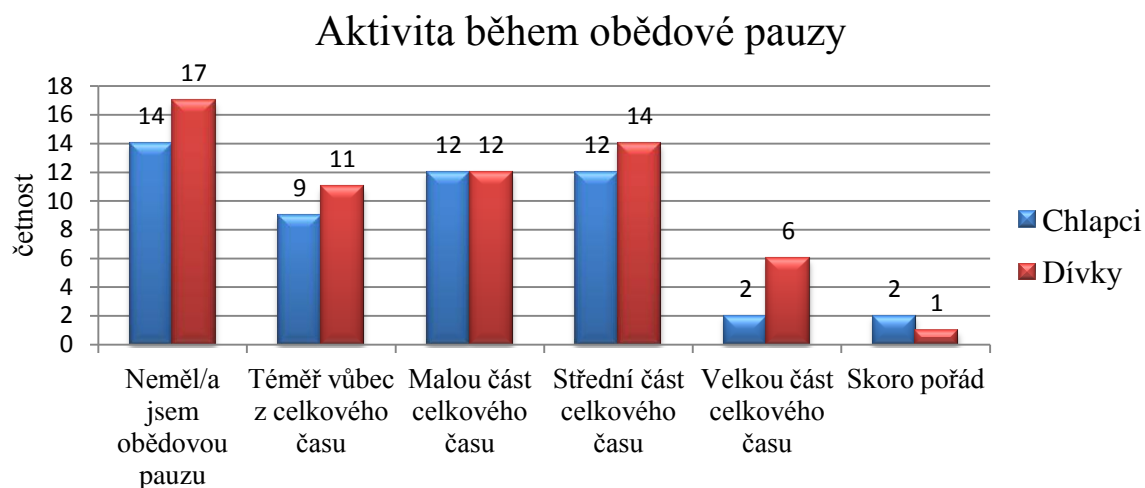
Aktivitě během školní přestávky (Graf 9) se věnovala jen malá část respondentů. Skoro pořád nebo velkou část celkového času se PA během přestávek věnovali pouze tři dívky a pět chlapců. Zbytek PA věnoval jen střední nebo menší část celkového času. Anebo přestávku vůbec neměli.

Graf 9 – Aktivita během školních přestávek



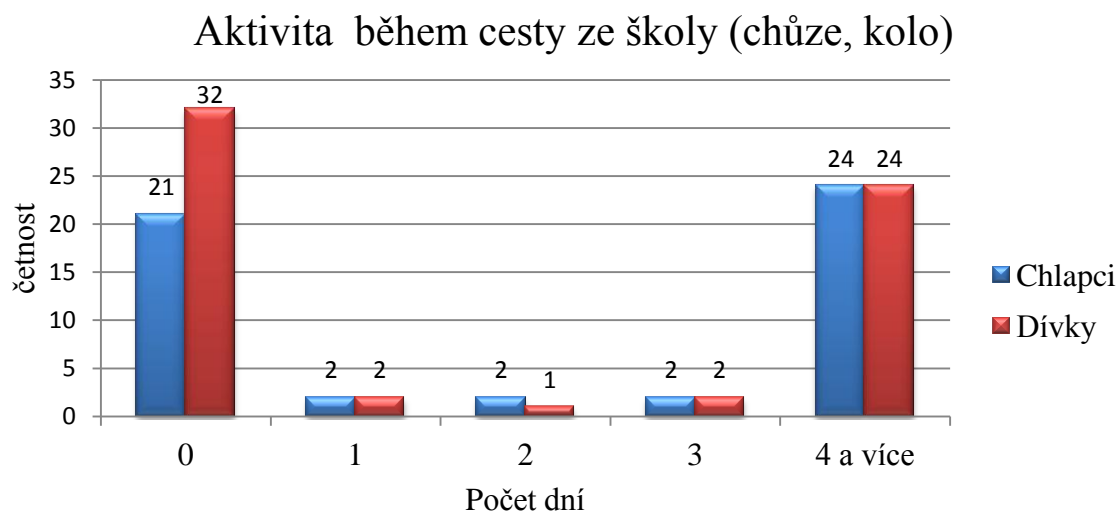
Aktivité v obědové pauze mezi vyučováním (Graf 10) věnovala jen malou nebo střední část celkového času jedna třetina dívek a chlapců. Zbytek se buďto nevěnoval téměř vůbec žádné aktivitě, nebo neměl obědovou přestávku. Jen malé procento (12 % dívek a 8 % chlapců) strávilo velkou část nebo celou obědovou pauzu aktivně.

Graf 10 – Aktivita během školní obědové pauzy



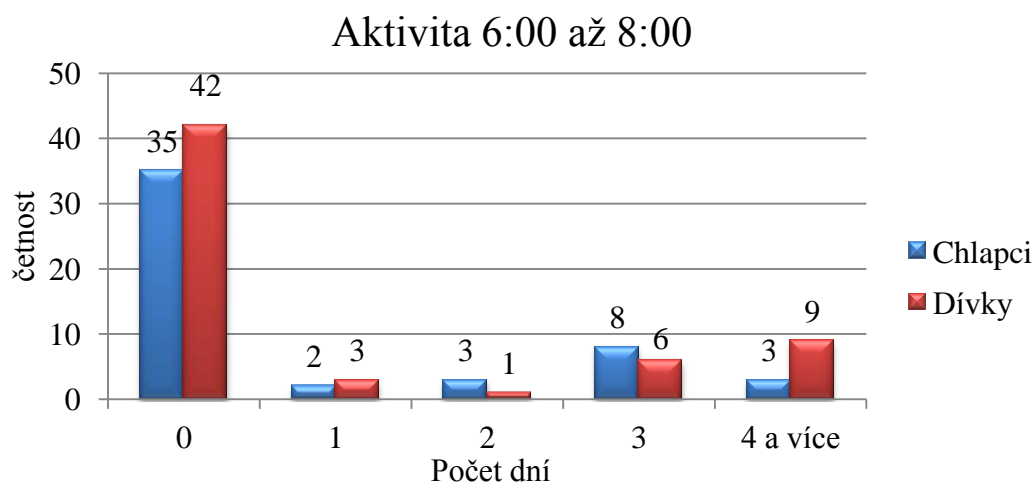
Poslední graf (Graf 11) tohoto oddílu zachycuje odpovědi v dotazníku YAP na aktivitu cestou ze školy. Stejně jako u cesty do školy se respondenti rozdělili víceméně na dvě poloviny. Na ty, co neměli žádnou aktivitu ani jeden den v týdnu (32 dívek a 21 chlapců), a ty, co měli aktivitu každý školní den (24 dívek i 24 chlapců).

Graf 11 – Aktivita během cesty ze školy



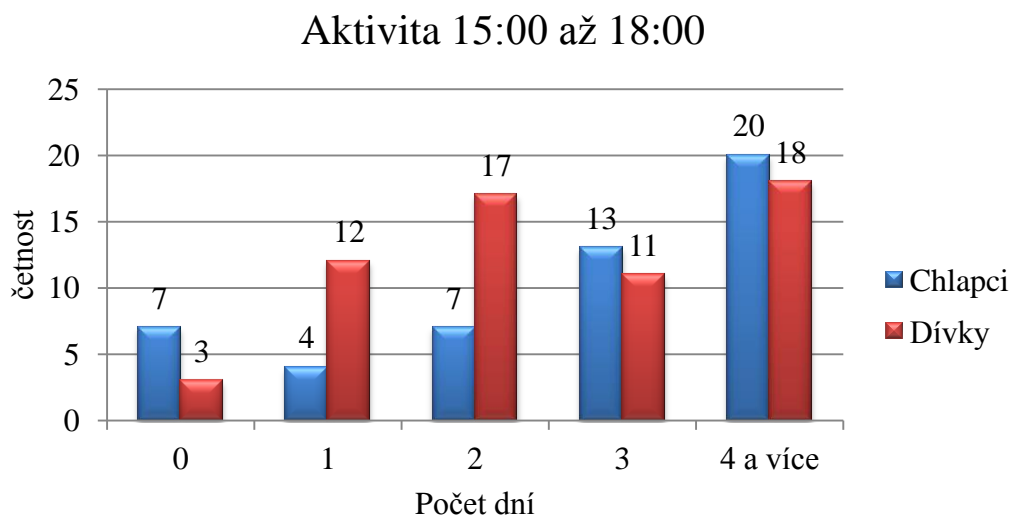
Grafy v následujícím oddíle zachycují PA v různých částech dne mimo školního vyučování. V prvním grafu (Graf 12) je uvedena aktivita v době od 6:00 do 8:00, do které se ale nepočítá čas strávený cestou do školy. Aktivitě se musí věnovat minimálně 10 minut. V této době se shodně u obou pohlaví PA nevěnovalo 68 % respondentů.

Graf 12 – Aktivita 6:00 až 8:00



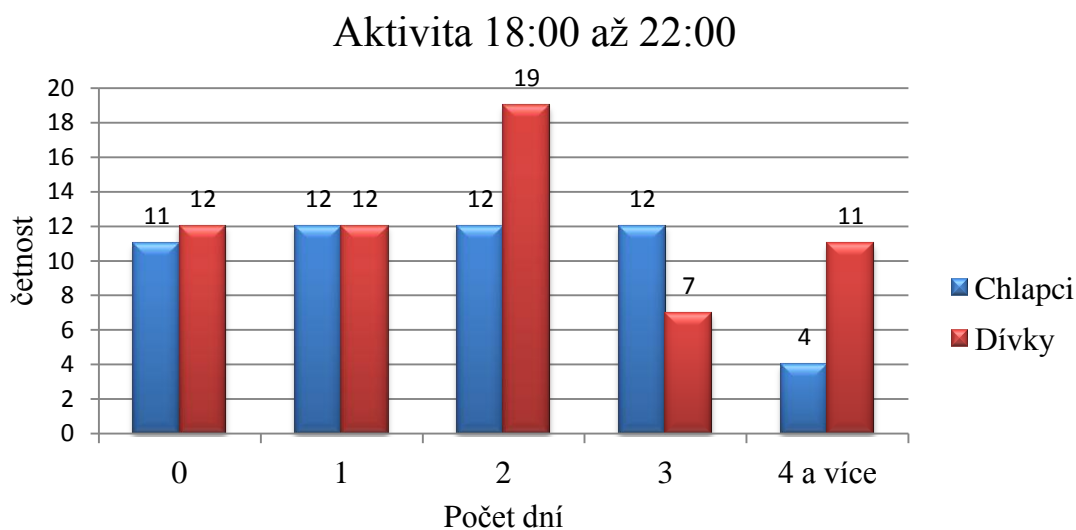
Další graf znázorňuje aktivitu v odpoledním čase po škole. V tomto čase byla většina respondentů aktivní víc jak jeden den. Pouze 7 chlapců a 3 dívky nebyli v uplynulém týdnu aktivní vůbec.

Graf 13 – Aktivita 15:00 až 18:00



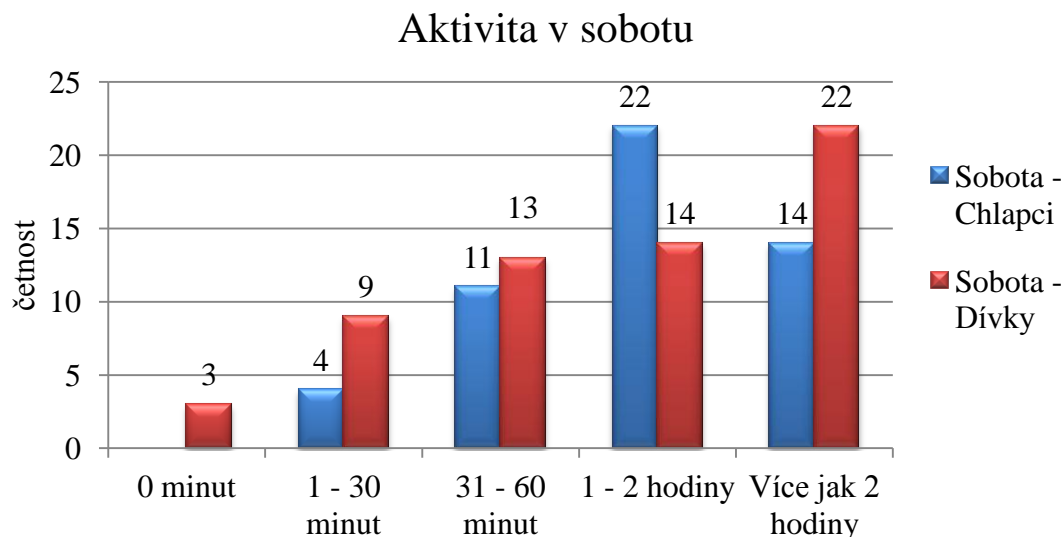
Následující graf (Graf 14) znázorňuje víc jak desetiminutovou aktivitu během večerního času. V čase 15:00 až 18:00 se nevěnovalo žádné PA 20 % respondentů. Dalších 80 % se PA věnovalo alespoň jeden den v týdnu.

Graf 14 – Aktivita 18:00 až 22:00



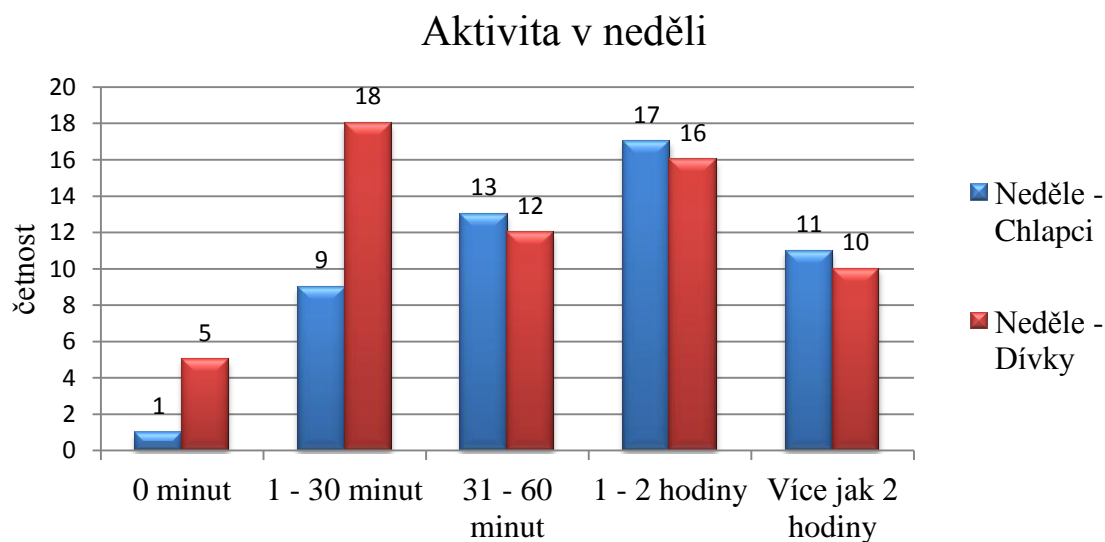
Alespoň desetiminutové pohybové aktivitě se dle grafu (Graf 15) během uplynulé soboty věnovali všichni chlapci. Pouze 3 dívky se nevěnovaly žádné aktivitě.

Graf 15 – Aktivita v sobotu



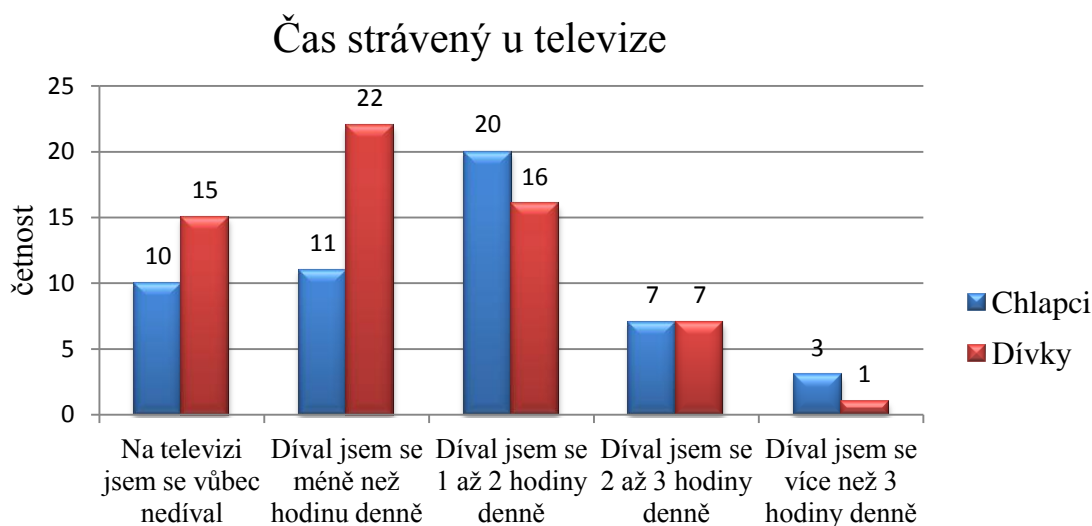
Poslední graf (Graf 16) v tomto oddíle znázorňuje PA během uplynulé neděle. Pouze jeden chlapec a pět dívek se nevěnovalo žádné aktivitě. Zbytek respondentů (98 % chlapců a 92 % dívek) věnoval alespoň nějaký čas pohybové aktivitě.

Graf 16 – Aktivita v neděli



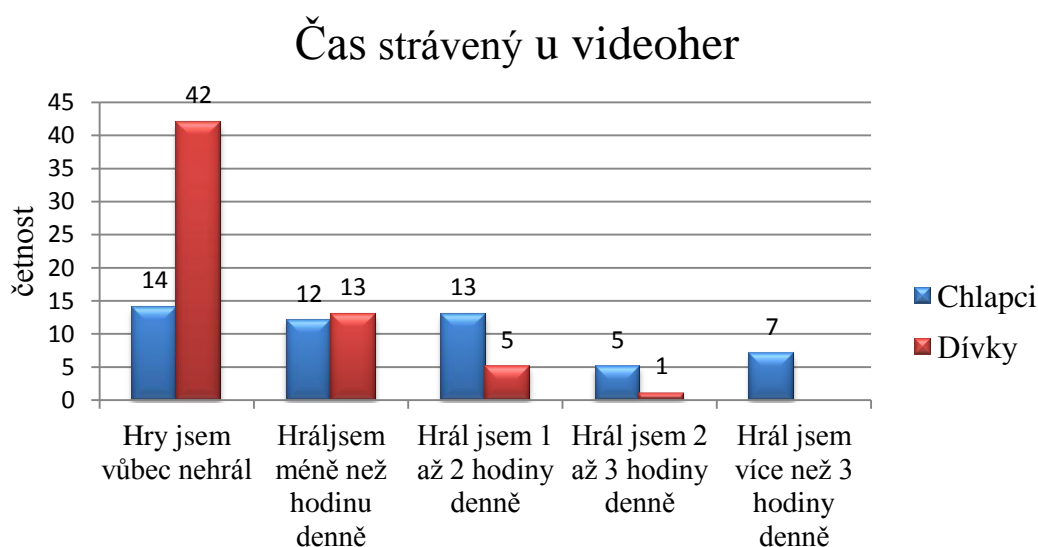
Poslední oddíl dotazníku YAP se týká sedavých aktivit během uplynulého týdne. V následujícím grafu (Graf 17) je uveden strávený čas u televize. Přes 50 % respondentů trávilo u televize svůj volný čas méně než dvě hodiny denně.

Graf 17 – Čas strávený u televize



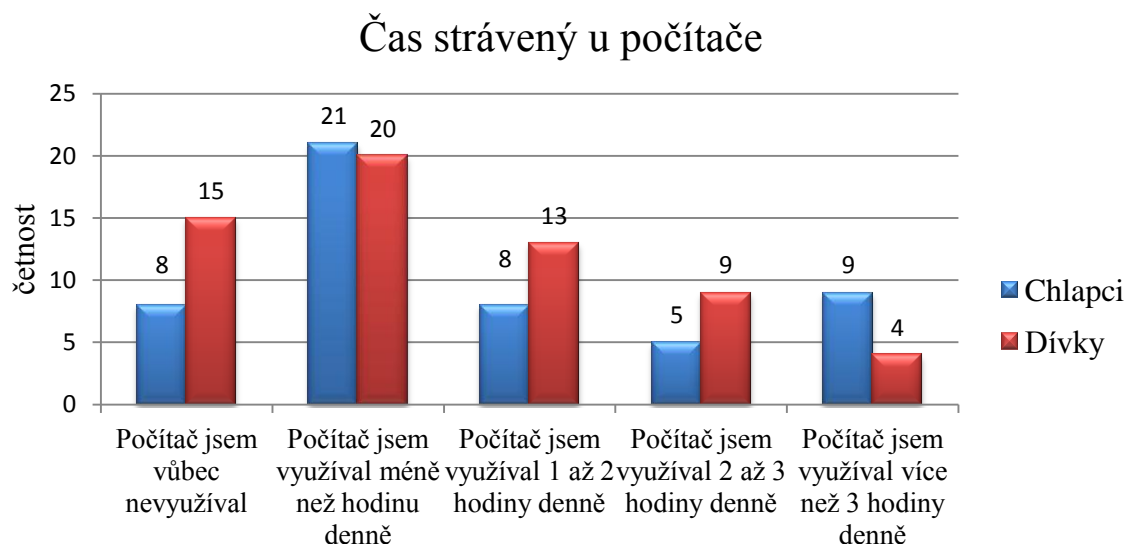
Čas strávený u videoher je popsán v následujícím grafu (Graf 18). Z grafu je patrné, že se dívky (42) videohram vůbec nevěnovaly nebo jen maximálně 2 až 3 hodiny denně (1 dívka). Chlapci trávili u videoher podstatně víc času než dívky.

Graf 18 – Čas strávený u videoher



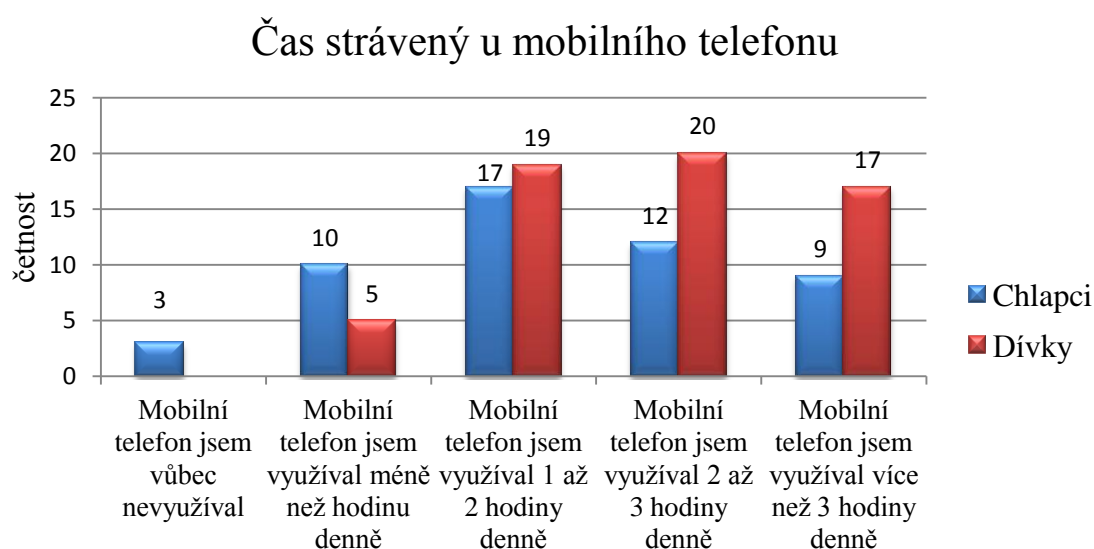
V dalším grafu (Graf 19) je rozebráno sedavé chování ve volném čase u počítače. Dle výsledků je patrné, že 8 chlapců a 15 dívek v uplynulém týdnu počítač vůbec nevyužívalo.

Graf 19 – Čas strávený u videoher



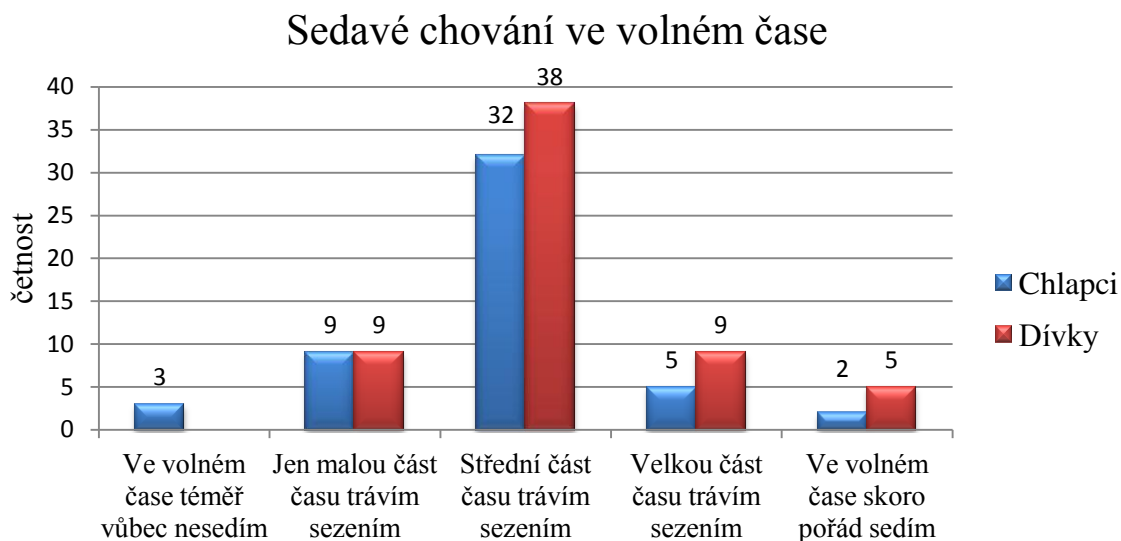
Čas strávený na mobilním telefonu ukazuje následující graf (Graf 20). Mobilní telefon používaly všechny dotazované dívky alespoň méně než hodinu denně. Tři chlapci nevyužili mobilní telefon vůbec.

Graf 20 – Čas strávený u mobilního telefonu



Odpovědi na poslední otázku dotazníku, věnovanou celkovému volnému času strávenému sezením, ukazuje tento graf (Graf 21). Sezení se střední dobu svého volného času věnovala více než polovina dívek i chlapců (38 dívek a 32 chlapců).

Graf 21 – Sedavé chování ve volném čase



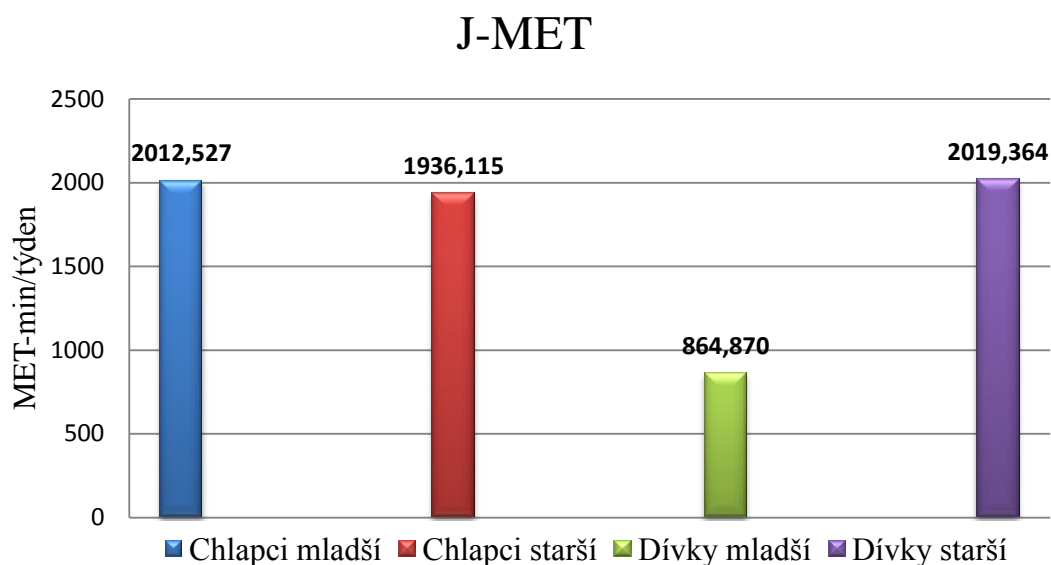
5.2 ÚROVEŇ A STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY POMOCÍ DOTAZNÍKU IPAQ

V dotazníku IPAQ-long byla skupina testovaných rozdělena na chlapce a děvčata a dále pak na mladší dívky a chlapce a starší dívky a chlapce. Celkem dotazník vyplnilo 107 respondentů. V následujících podkapitolách je popsáno skóre pro jednotlivé oblasti dotazníku.

5.2.1 IPAQ – J-MET (ŠKOLA)

Chlapci v obou věkových skupinách a starší dívky vykazovali poměrně stejnou PA ve škole. Jediným rozdílným souborem jsou mladší dívky, které mají o 1155 MET-minut/týden menší PA než starší dívky. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,0712$.

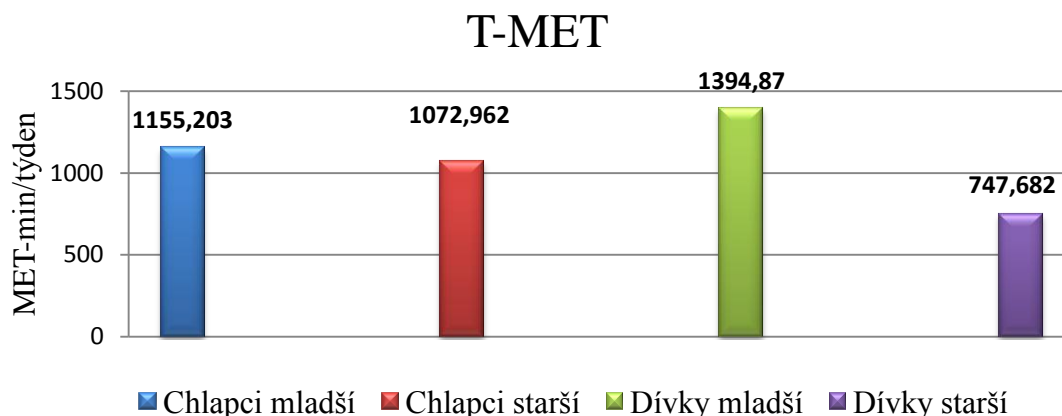
Graf 22 – PA ve škole (J-MET)



5.2.2 IPAQ – T-MET (DOPRAVA)

Dle následujícího grafu (Graf 23) aktivní dopravu nejméně využívaly starší dívky 747,682 MET-minut/týden. Naopak nejvíce ji využívaly mladší dívky 1394,87 MET-minut/týden. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,8254$.

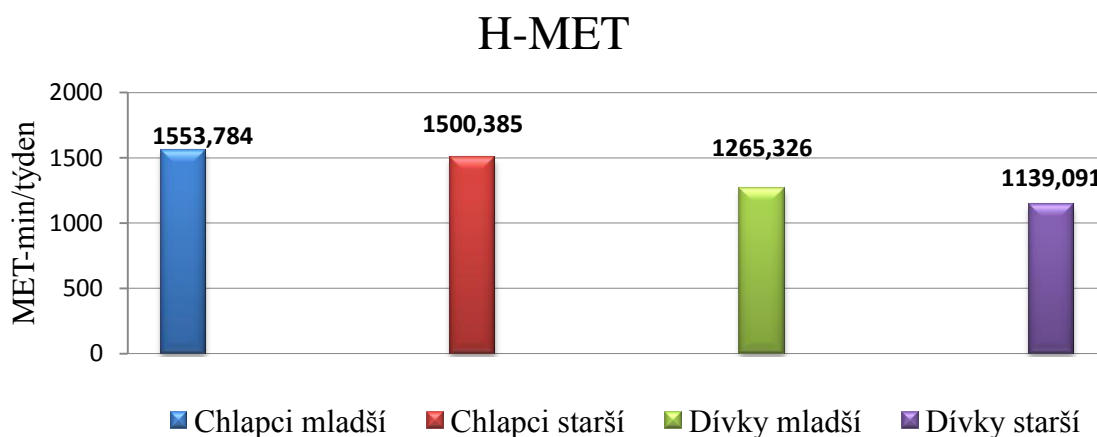
Graf 23 – PA během transportu (T-MET)



5.2.3 IPAQ – H-MET (DOMÁCÍ PRÁCE)

Následující graf (Graf 24) popisuje PA v rámci domácích prací. Chlapci v obou kategoriích mají hodnoty shodně kolem 1500 MET-minut/týden PA. Mladší dívky mají přibližně o 250 MET-minut/týden PA méně než chlapci a starší dívky mají přibližně o 350 MET-minut/týden PA méně než chlapci. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,6458$.

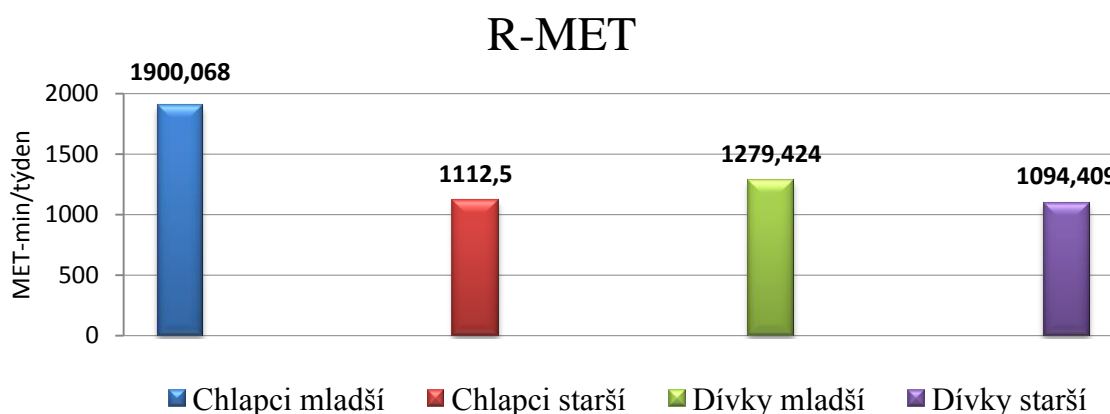
Graf 24 – PA během domácích prací (H – MET)



5.2.4 IPAQ – R-MET (VOLNÝ ČAS)

Z následujícího grafu (Graf 25) lze vyčíst odpovědi respondentů o PA ve volném čase. Nejvíce se věnovali PA mladší chlapci – 1900,068 MET-minut/týden. Nejméně se PA věnovali jak starší chlapci, tak i starší dívky (přibližně 1100 MET-minut/týden). Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,6458$.

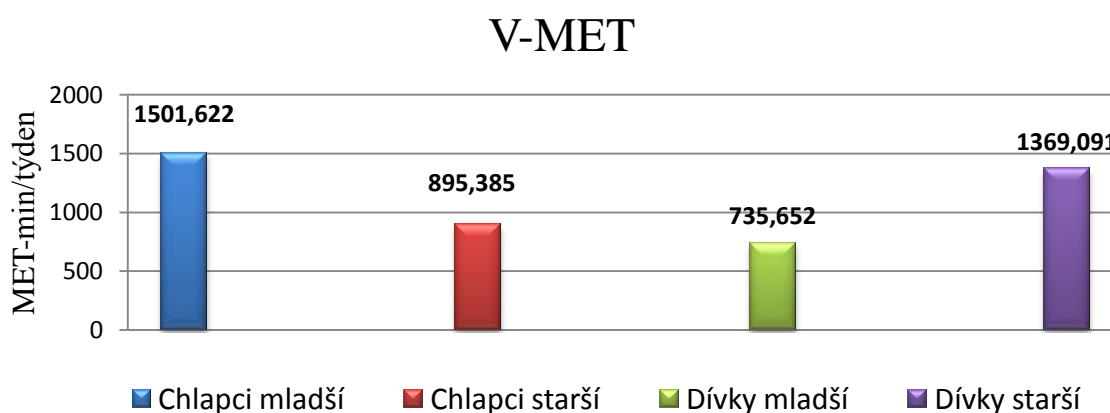
Graf 25 – PA během volného času (R-MET)



5.2.5 IPAQ – V-MET (INTENZIVNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA)

V grafu intenzivní PA (Graf 26) je znázorněno, že nejvíce se intenzivní PA věnovali mladší chlapci (1501,622 MET-minut/týden), dále starší dívky (1369,091 MET-minut/týden). Starší chlapci s mladšími dívkami se dostali pod hranici 900 MET-minut/týden. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,2997$.

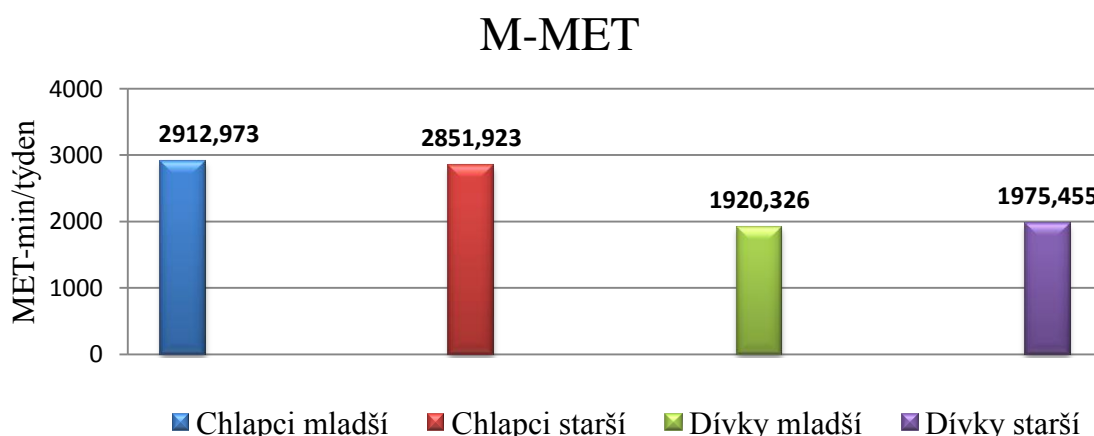
Graf 26 – Intenzivní PA (V-MET)



5.2.6 IPAQ – M-MET (STŘEDNĚ INTENZIVNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA)

Ve středně intenzivní PA (Graf 27) byla během uplynulého týdne neaktivnější skupina mladších chlapců (2912,973 MET-minut/týden). O 60 MET-minut/týden PA byli horší starší chlapci. A o celou 1000 MET-minut/týden PA byli horší obě skupiny dívek na rozdíl od chlapců. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,1682$.

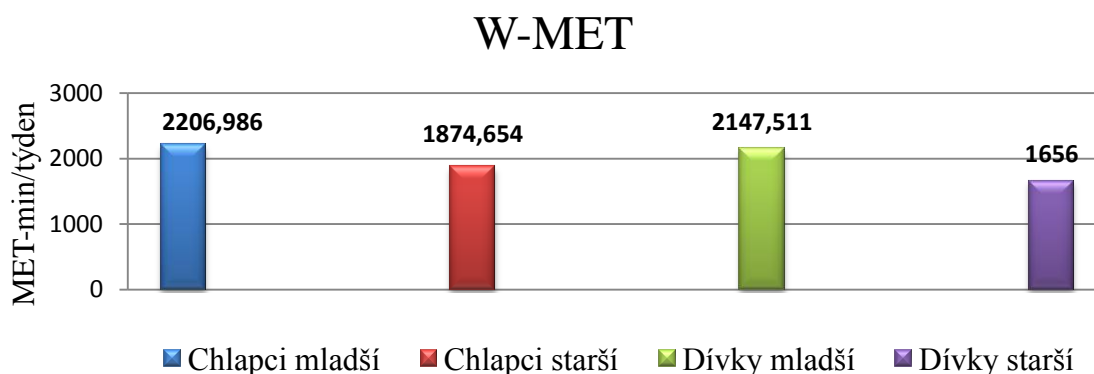
Graf 27 – Středně intenzivní PA (M-MET)



5.2.7 IPAQ – W-MET (CHŮZE)

Následující graf (Graf 28) popisuje nejnižší možnou úroveň PA (chůze) dle dotazníku IPAQ. Obě mladší kategorie měly vyšší PA (chlapci 2206,986 MET-minut/týden a dívky 2147,511 MET-minut/týden) než obě starší kategorie (chlapci 1874,654 MET-minut/týden a dívky 1656 MET-minut/týden). Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,9365$.

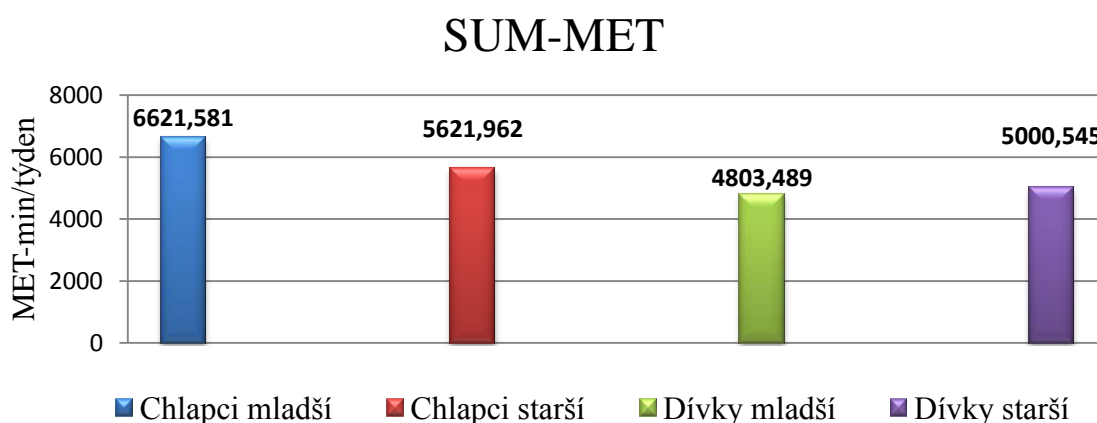
Graf 28 – Nízká PA (W-MET)



5.2.8 IPAQ – SUM-MET (CELKOVÝ PRŮMĚR MET – MINUT V TÝDNU)

V grafu celkového průměru všech MET-minut týdně (Graf 29) lze pozorovat, že chlapci v obou kategoriích byli aktivnější (mladší 6621,581 MET-minut/týden PA a starší 5621,962 MET-minut/týden PA) než dívky v obou kategoriích (mladší 4803,489 MET-minut/týden PA a starší 5000,545 MET-minut/týden PA). Rozdíl mezi mladšími dívkami a mladšími chlapci je až 1600 MET-minut/týden PA. Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný, $p = 0,4095$.

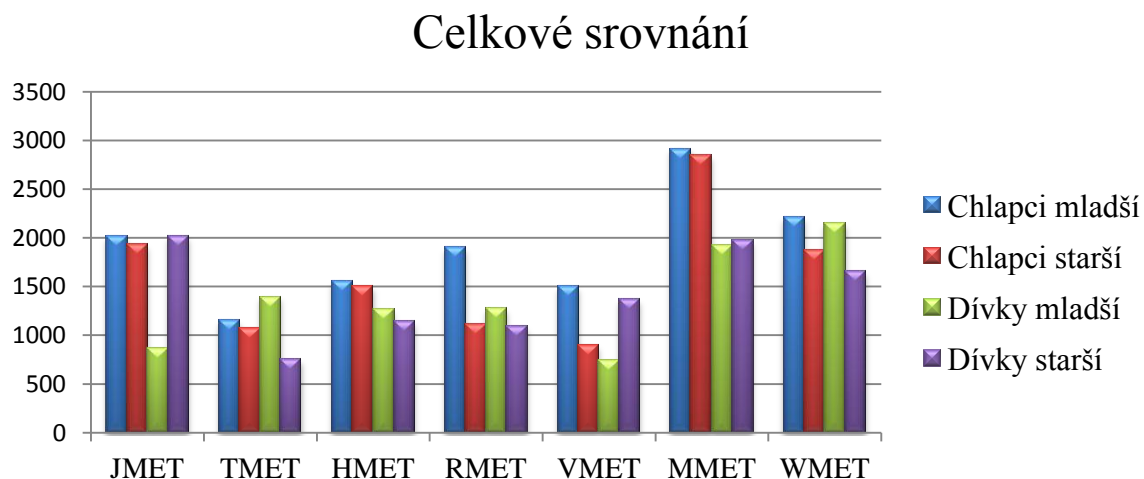
Graf 29 – Celkový průměr MET-minut týdně (SUM-MET)



5.2.9 IPAQ – CELKOVÉ SROVNÁNÍ

V následujícím grafu (Graf 30) je celkové srovnání všech aktivit v uplynulém týdnu. Obě skupiny chlapců byly aktivnější ve střední intenzitě PA a při domácích pracích. Naopak starší dívky jsou aktivnější ve škole a mladší dívky během cest do školy a ze školy.

Graf 30 – Celkové srovnání MET-minut týdně



5.2.10 IPAQ – PLNĚNÍ DOPORUČENÍ PA U VŠECH ŽÁKŮ DLE POHLAVÍ A VĚKU

Dle tabulky (Tabulka 9) se nejčastěji (83,18 % respondentů) neplní doporučení na intenzivní PA 5 x 30 min. Obě starší skupiny dokonce doporučení neplní z více než 92 %. Jedná se o PA střední intenzity, kterou evidentně respondenti neradi dělají. Velkou část neplnění lze pozorovat u doporučení PA 5 x 60 min + 3 x 20 min, které obě pohlaví neplní z 82,24 %. Naopak velké plnění (57 % respondentů napříč všemi skupinami) je u doporučené chůze. Doporučení 5 x 60 min PA plní ve velké většině obě mladší skupiny, (chlapci v 56,76 % a dívky v 39,13 %). Rozdíl mezi všemi skupinami není statisticky významný: u intenzivní PA 3 x 20 min $p = 0,33735$, u chůze 5 x 30 min $p = 0,26034$, u PA 5 x 60min $p = 0,16877$. Naopak rozdíl mezi všemi skupinami je statisticky významný u PA 5 x 30min, kdy $p = 0,04869$, a u PA 5 x 60 min + 3 x 20min, kdy $p = 0,00846$.

Tabulka 9 – Plnění doporučení PA u všech žáků dle pohlaví a věku

PA		Dívky mladší (n = 46)	Dívky starší (n = 11)	Chlapci mladší (n = 37)	Chlapci starší (n = 13)	Celkem (n = 107)
Intenzivní PA 3 x 20 min	Neplní	33 (71,74 %)	6 (54,55 %)	21 (56,76 %)	10 (76,92 %)	70 (65,42 %)
	Plní	16 (43,24 %)	3 (23,08 %)	13 (28,26 %)	5 (45,45 %)	37 (34,58 %)
Středně intenzivní PA 5 x 30 min	Neplní	26 (70,27 %)	12 (92,31 %)	40 (86,96 %)	11 (100 %)	89 (83,18 %)
	Plní	11 (29,73 %)	1 (7,69 %)	6 (13,04 %)	0 (0,00 %)	18 (16,82 %)
Chůze 5 x 30 min	Neplní	17 (45,95 %)	3 (23,08 %)	25 (54,35 %)	5 (45,45 %)	50 (46,73 %)
	Plní	20 (54,05 %)	10 (76,92 %)	21 (45,65 %)	6 (54,55 %)	57 (53,27 %)
PA 5 x 60 min	Neplní	16 (43,24 %)	9 (69,23 %)	28 (60,87 %)	8 (72,73 %)	61 (57,01 %)
	Plní	21 (56,76 %)	4 (30,77 %)	18 (39,13 %)	3 (27,27 %)	46 (42,99 %)
PA 5 x 60 min + 3 x 20 min	Neplní	24 (64,86 %)	12 (92,31 %)	42 (91,30 %)	10 (90,91 %)	88 (82,24 %)
	Plní	13 (35,14 %)	1 (7,69 %)	4 (8,70 %)	1 (9,09 %)	19 (17,76 %)

5.3 DOTAZNÍK SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ

Dotazník sportovních preferencí vyplnilo 108 respondentů, z toho bylo 60 dívek a 48 chlapců. V tabulkách je vždy vypsáno pořadí pouze do pátého místa. Jednak kvůli přehlednosti, jednak proto, že po pátém místě byly výsledky vyrovnané.

5.3.1 INDIVIDUÁLNÍ SPORTY

V následující tabulce (Tabulka 10) je vypsáno pořadí sportovních preferencí, konkrétně individuálních sportů. Chlapci a dívky se shodli stejně na prvních třech místech. Patří sem sjezdové lyžování, cyklistika a plavání. Chlapci dále preferují atletiku a bowling (kulečnick a pétanque), dívky tenis a bruslení.

Tabulka 10 – Individuální sporty

INDIVIDUÁLNÍ SPORTY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ (ALPSKÉ, AKROBATICKÉ, RYCHLOSTNÍ)	300	6.25
	2.	CYKLISTIKA (RYCHLOSTNÍ, TERÉNNÍ, SÁLOVÁ)	307	6.4
	3.	PLAVÁNÍ	333.5	6.95
	4.	ATLETIKA (BĚŽECKÉ AKTIVITY)	377.5	7.86
	5.	BOWLING (KUŽELKY, KULEČNÍK, PETANQUE)	390	8.13
DÍVKY (N = 60)	1.	SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ (ALPSKÉ, AKROBATICKÉ, RYCHLOSTNÍ)	383	6.38
	2.	CYKLISTIKA (RYCHLOSTNÍ, TERÉNNÍ, SÁLOVÁ)	411.5	6.86
	3.	PLAVÁNÍ	428.5	7.14
	4.	TENIS (SOFT TENIS)	451.5	7.53
	5.	BRUSLENÍ (KRASOBRUSLENÍ, RYCHLOBRUSLENÍ)	479.5	7.99

5.3.2 TÝMOVÉ SPORTY

Preference v týmových sportech mají chlapci a dívky téměř identické (Tabulka 11). Chlapci nejvíce preferují florbal, který je u dívek na třetím místě. Na dalším místě u chlapců je fotbal, který se u dívek nachází až na pátém místě. Třetí místo v tabulce u chlapců okupuje házená, která je u dívek již na druhém místě. Nejoblíbenějším týmovým sportem u dívek je volejbal, který se u chlapců nachází na posledním místě. Chlapci a dívky se shodli na čtvrtém místě pro basketbal.

Tabulka 11 – Týmové sporty

TÝMOVÉ SPORTY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	FLORBAL (POZEMNÍ HOKEJ, HOKEJBAL)	194.5	4.05
	2.	FOTBAL (FUTSAL)	240	5
	3.	HÁZENÁ (VYBÍJENÁ)	276.5	5.76
	4.	BASKETBAL	296.5	6.18
	5.	VOLEJBAL (BEACH, PŘEHAZOVANÁ)	313	6.52
DÍVKY (N = 60)	1.	VOLEJBAL (BEACH, PŘEHAZOVANÁ)	276.5	4.61
	2.	HÁZENÁ (VYBÍJENÁ)	280.5	4.68
	3.	FLORBAL (POZEMNÍ HOKEJ, HOKEJBAL)	320.5	5.34
	4.	BASKETBAL	392	6.53
	5.	FOTBAL (FUTSAL)	430.5	7.18

5.3.3 KONDIČNÍ AKTIVITY

Mezi nejoblíbenější kondiční aktivity (Tabulka 12) patří u chlapců posilovací cvičení, dále běh, poté kondiční chůze. Na poslední dvě místa se řadí zdravotní cvičení a kulturistika. U dívek jsou první dvě místa stejná jako u chlapců, na třetím místě je jóga, dále kondiční chůze a zdravotní cvičení.

Tabulka 12 – Kondiční aktivity

KONDIČNÍ AKTIVITY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	POSILOVACÍ CVIČENÍ	147.5	3.07
	2.	BĚH (JOGGING)	154	3.21
	3.	KONDIČNÍ CHŮZE (NORDIC WALKING)	261.5	5.45
	4.	ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ	288	6
	5.	KULTURISTIKA	289	6.02
DÍVKY (N = 60)	1.	POSILOVACÍ CVIČENÍ	234.5	3.91
	2.	BĚH (JOGGING)	244.5	4.08
	3.	JÓGA	275.5	4.59
	4.	KONDIČNÍ CHŮZE (NORDIC WALKING)	307.5	5.13
	5.	ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ	348	5.8

5.3.4 SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ

Chlapci a dívky preferují stejné sportovní aktivity ve vodě ve shodném pořadí (Tabulka 13). Na prvním místě se umístilo plavání s ploutvemi, dále skoky do vody. Mezi třetí nejoblíbenější aktivitu obě pohlaví zařadila zdravotní plavání. Dále cvičení ve vodě a synchronizované plavání.

Tabulka 13 – Sportovní aktivity ve vodě

SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI (POTÁPĚNÍ)	113.5	2.36
	2.	SKOKY DO VODY	118	2.46
	3.	ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ (KOUPÁNÍ)	147.5	3.07
	4.	CVIČENÍ VE VODĚ (AQUAGYMNASTIKA, AQUAAEROBIK)	183	3.81
	5.	SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ	183	3.81
DÍVKY (N = 60)	1.	PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI (POTÁPĚNÍ)	164.5	2.74
	2.	SKOKY DO VODY	164.5	2.74
	3.	ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ (KOUPÁNÍ)	182.5	3.04
	4.	CVIČENÍ VE VODĚ (AQUAGYMNASTIKA, AQUAAEROBIK)	197.5	3.29
	5.	SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ	228.5	3.81

5.3.5 SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ

Na výběru sportovních aktivit v přírodě se chlapci a dívky shodli téměř totožně (Tabulka 14). Pořadí pro chlapce je v následujícím sledu: plavání (koupání, vodní atrakce, skoky do vody), lyžování nebo alpinismus, cykloturistika, pěší turistika, bruslení. Dívky upřednostňují lyžování nebo alpinismus, všechny formy plavání, bruslení, pěší turistiku a cykloturistiku.

Tabulka 14 – Sportovní aktivity v přírodě

SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	PLAVÁNÍ, KOUPÁNÍ, VODNÍ ATRAKCE, SKOKY DO VODY	315	6.56
	2.	LYŽOVÁNÍ SJEZDOVÉ, ALPINISMUS	324.5	6.76
	3.	CYKLOTURISTIKA	346.5	7.22
	4.	PĚŠÍ TURISTIKA, SNĚŽNICE, TRAMPING	370	7.71
	5.	BRUSLENÍ (IN-LINE)	388.5	8.09
DÍVKY (N = 60)	1.	LYŽOVÁNÍ SJEZDOVÉ, ALPINISMUS	363	6.05
	2.	PLAVÁNÍ, KOUPÁNÍ, VODNÍ ATRAKCE, SKOKY DO VODY	411	6.85
	3.	BRUSLENÍ (IN-LINE)	413	6.88
	4.	PĚŠÍ TURISTIKA, SNĚŽNICE, TRAMPING	457	7.62
	5.	CYKLOTURISTIKA	491.5	8.19

5.3.6 BOJOVÁ UMĚNÍ

Mezi nejoblíbenější bojová umění (Tabulka 15) patří u chlapců box, který je u dívek až na čtvrtém místě. Naopak dívky nejvíce preferují karate, které je u chlapců na čtvrtém místě. Obě pohlaví se shodla na druhém místě pro judo. Dalšími aktivitami jsou kickbox a kung-fu.

Tabulka 15 – Bojová umění

BOJOVÁ UMĚNÍ	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	BOX	173	3.6
	2.	JUDO	198.5	4.14
	3.	KICKBOX (THAIBOX)	209	4.35
	4.	KARATE	211.5	4.41
	5.	KUNG-FU	242.5	5.05
DÍVKY (N = 60)	1.	KARATE	254	4.23
	2.	JUDO	276	4.6
	3.	KUNG-FU	318	5.3
	4.	BOX	322	5.37
	5.	KICKBOX (THAIBOX)	330.5	5.51

5.3.7 RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY

V preferenci rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 16) řadí chlapci i dívky moderní tance do popředí. Největším překvapením je zařazení standardních tanců u chlapců na druhé místo a u dívek až na páté. Chlapci dále zařadili bojové tance, které dívky úplně vynechaly. Upřednostnily balet nebo výrazový tanec.

Tabulka 16 – Rytmičké a taneční aktivity

RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	MODERNÍ TANCE (BREAKDANCE, DISKO, HIP HOP)	223.5	4.66
	2.	STANDARDNÍ TANCE	227	4.73
	3.	LATINSKOAMERICKÉ TANCE	247	5.15
	4.	BOJOVÉ TANCE (CAPOEIRA)	254.5	5.3
	5.	MODERNÍ GYMNASTIKA	265.5	5.53
DÍVKY (N = 60)	1.	MODERNÍ TANCE (BREAKDANCE, DISKO, HIP HOP)	223	4.23
	2.	LATINSKOAMERICKÉ TANCE	274.5	4.6
	3.	BALET, VÝRAZOVÝ TANEC	305.5	5.3
	4.	MODERNÍ GYMNASTIKA	307	5.37
	5.	STANDARDNÍ TANCE	322	5.51

5.3.8 PA DLE CHARAKTERISTIKY

V následující tabulce (Tabulka 17) je uvedena preference PA dle charakteristiky. Obě pohlaví shodně zvolila týmové sporty jako nejoblíbenější PA. Dále obě pohlaví zařadila individuální sporty. Zbytek pořadí už každé pohlaví má jiné. Chlapci se spíše chtějí věnovat své kondici, proto na třetí místo zařadili kondiční aktivity, a pak sportovním aktivitám v přírodě nebo ve vodě. Dívky sportovní aktivity ve vodě vynechaly úplně a zařadily pouze ty, které jsou v přírodě. Dalšími aktivitami jsou rytmické a taneční aktivity. Jako poslední mají kondiční aktivity.

Tabulka 17 – PA dle charakteristiky

PA DLE CHARAKTERISTIKY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
CHLAPCI (N = 48)	1.	TÝMOVÉ SPORTY	109	2.27
	2.	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY	130.5	2.72
	3.	KONDIČNÍ AKTIVITY	187	3.9
	4.	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	187.5	3.91
	5.	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ	226.5	4.72
DÍVKY (N = 60)	1.	TÝMOVÉ SPORTY	201.5	3.36
	2.	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY	203	3.38
	3.	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	225	3.75
	4.	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY	244	4.07
	5.	KONDIČNÍ AKTIVITY	259	4.32

5.3.9 NEJOBLÍBENĚJŠÍ AKTIVITY

Poslední tabulka (Tabulka 18) ukazuje nejoblíbenější aktivity. Každý respondent směl použít pouze jednu aktivitu. U chlapců je nejoblíbenější fotbal, vybralo si ho 11 ze 48 chlapců. U dívek patří první místo volejbalu, který si zvolilo 6 dívek ze 60.

Tabulka 18 – PA dle charakteristiky

NEJOBLÍBENĚJŠÍ AKTIVITY	POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)
CHLAPCI (N = 48)	1.	FOTBAL (FUTSAL)	11
	2.	FLORBAL (POZEMNÍ HOKEJ, HOKEJBAL)	4
	3.	BASKETBAL	3
	4.	POSILOVACÍ CVIČENÍ	3
	5.	ATLETIKA	3
DÍVKY (N = 60)	1.	VOLEJBAL (BEACH, PŘEHAZOVANÁ)	6
	2.	TENIS (SOFT TENIS)	5
	3.	HÁZENÁ (VYBÍJENÁ)	4
	4.	MODERNÍ TANCE (BREAK DANCE, DISKO, HIP HOP)	4
	5.	JEZDECTVÍ	4

5.4 HODNOCENÍ HODINY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Dotazník hodnocení hodiny tělesné výchovy vyplnilo 108 respondentů (60 dívek, 48 chlapců). Za povšimnutí v tabulce (Tabulka 19) stojí kladné hodnocení hodin TV, kdy velká většina žáků poznala, co bylo cílem hodiny, a chtěla by hodinu příště absolvovat znovu. Dále žáci velmi kladně hodnotili klima při hodině (79 %), o čem svědčí i další fakt, že se při hodině nezasmálo pouze 18 % chlapců a 8 % dívek. Dalším kladným faktem je, že hodina podpořila kondici u 70 % chlapců a 67 % dívek. Znepokojující čísla se objevují u otázky, jestli by žáci odešli v průběhu hodiny: 66 % chlapců a 47 % dívek by tak učinilo. Ukázalo se taky, že 80 % chlapců a 52 % dívek by raději bylo na jiné hodině. Pro 38 % chlapců a 45 % dívek byla hodina přínosná z pohledu naučení nových věcí.

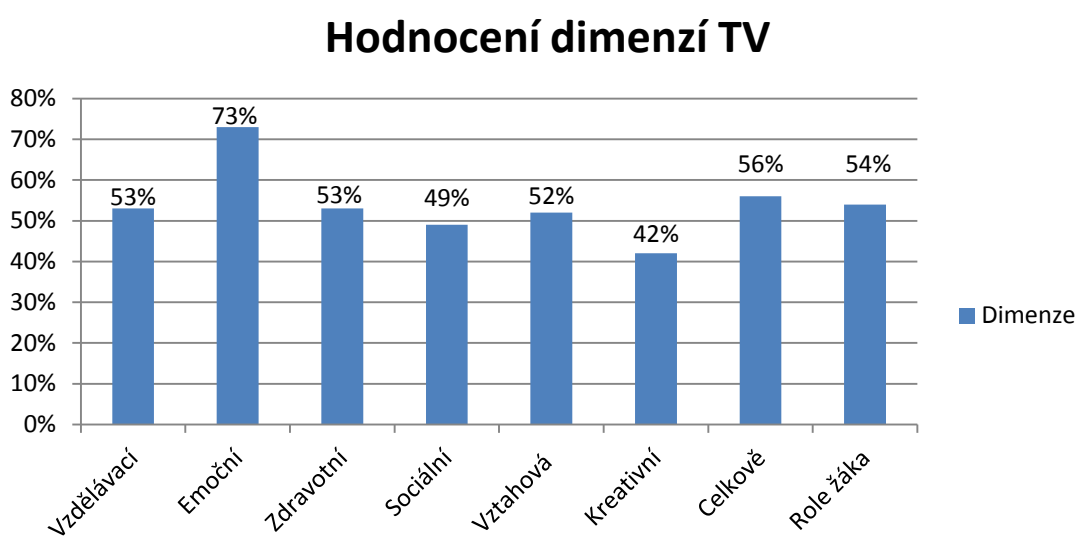
Tabulka 19 – Hodnocení hodiny TV

ČÍSLO OTÁZKY	OTÁZKA	HODNOCENÍ ANO v %	
		CH (N=48)	D (N=60)
1.	POZNAL/A JSI, OČ UČITEL V HODINĚ USILOVAL A CO BYLO JEJÍM CÍLEM?	88%	77%
2.	MĚL/A JSI V PRŮBĚHU HODINY POCIT USPOKOJENÍ Z POHYBOVÉ AKTIVITY?	80%	67%
3.	MĚLA HODINA RELAXAČNÍ (UVOLŇOVACÍ) A REGENERAČNÍ (OBNOVENÍ SIL) EFEKT?	34%	38%
4.	JEVIL SE TI UČITEL V HODINĚ VÍCE JAKO RÁDCE (JEDEN Z VÁS A STARŠÍ KAMARÁD)?	36%	32%
5.	CHTĚL/A BYS PŘÍŠTĚ ZNOVU ABSOLVOVAT STEJNOU NEBO PODOBNOU HODINU?	84%	70%
6.	MĚL/A JSI MOŽNOST ŘEŠIT SAMOSTATNĚ A TVOŘIVĚ NĚJAKÝ ÚKOL?	36%	13%
7.	DOZVĚDĚL/A SES NĚCO NOVÉHO?	38%	45%
8.	BYLA V HODINĚ DOBRÁ UČEBNÍ ATMOSFÉRA, DOBRÉ KLIMA A „POHODA“?	80%	78%
9.	BYL/A JSI PO HODINĚ PŘÍJEMNĚ UNAVEN/A?	68%	47%
10.	VYSKYTLY SE V HODINĚ PROJEVY NEKÁZNĚ (SPOLUŽÁCI ZLOBILI)?	54%	70%
11.	BYLO BY SAMOSTATNĚ CVIČENÍ MIMO ŠKOLU LEPŠÍ NEŽ TATO HODINA?	42%	38%
12.	MOHL(A) SES ALESPŇ JEDENKRÁT V HODINĚ SVOBODNĚ ROZHODNOUT, CO NEBO JAKÝM ZPŮSOBEM BUDEŠ DĚLAT?	56%	48%
13.	OSVOJIL(A) SIS NEBO ZDOKONALIL(A) SES V NĚJAKÉ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI (CVIČENÍ)?	76%	77%
14.	ZASMÁL(A) SES V HODINĚ?	82%	92%
15.	PODPOŘILA HODINA ROZVOJ TVÉ KONDICE (SÍLY, VYTRVALOSTI)?	70%	67%
16.	PTAL(A) SES PŘI UČENÍ NA NĚCO UČITELE NEBO SPOLUŽÁKA?	54%	60%
17.	RADĚJI BYCH SE ZÚČASTNIL(A) JINÉ HODINY VE TŘIDĚ.	80%	52%
18.	MĚL(A) JSI POCIT, ŽE JSI NEUSTÁLE „DIRIGOVÁN(A)“ UČITELEM?	84%	67%
19.	PROVÁDĚL(A) JSI V PRŮBĚHU HODINY UKÁZKU PRO SPOLUŽÁKY?	18%	13%
20.	BYL(A) JSI POCHVÁLEN(A) UČITELEM NEBO SPOLUŽÁKEM?	64%	55%
21.	MUSEL(A) JSI ALESPŇ JEDENKRÁT OPRAVIT DRŽENÍ TĚLA A PROTÁHNOUT ZKRÁCENÉ SVALOVÉ PARTIE?	64%	60%
22.	OPRAVIL(A) JSI NĚJAKOU CHYBU CVIČENÍ SPOLUŽÁKA NEBO OPRAVIL CHYBU TOBĚ SPOLUŽÁK?	26%	35%
23.	KDYBYS MOHL(A) V PRŮBĚHU HODINY ODEJÍT DOMŮ, ODEŠEL(ODEŠLA) BYS?	66%	47%
24.	VYSKYTL SE V HODINĚ MOMENT PŘEKVAPENÍ NEBO NĚCO NOVÉHO?	26%	38%

5.4.1 HODNOCENÍ DIMENZÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Dle grafu (Graf 31) žáci vnímali charakter hodiny nejvíce emočně (73 %). Dále charakter hodiny popsali jako vzdělávací a zdravotní (53 %). Nejméně byl hodnocen charakter hodiny jako kreativní (42 %). Zajímavé procento je u charakteru role žáka, kdy více jak polovina chlapců a dívek se může při činnostech v TV samostatně rozhodovat.

Graf 31 – Hodnocení dimenzí TV



6 DISKUSE

Cílem práce bylo monitorovat úroveň a strukturu PA žáků na víceletém gymnáziu. Jednalo se o žáky ve věku 13 až 18 let. Pomocí dotazníků jsme zjišťovali týdenní PA a sportovní preference.

Ve studii Frömela et al. (2007) byla provedena hlubší analýza týdenní PA chlapců a děvčat v České republice za pomoci dotazníku IPAQ. Výzkumu se zúčastnilo na 736 chlapců a 826 děvčat ve věku 15 až 24 let. Protože se v této práci objevují dvě skupiny v průměrném věku 17 let, byla použita tato data. V porovnání s mým výzkumem, který proběhl stejným dotazníkem IPAQ-long, mají starší chlapci až o 637 MET-minut/týden a starší dívky až o 868 MET-minut/týden větší PA během školy. PA v rámci transportu mají chlapci až o 17 MET-minut/týden a dívky o 391 MET-minut/týden nižší hodnoty. Dále v porovnání PA ve volném čase mají v mém výzkumu obě pohlaví nižší hodnoty MET-minut/týden (chlapci o 707 a dívky o 948). Hodnoty pro domácí práce jsou v mém výzkumu pro chlapce o 948 MET-minut/týden vyšší a pro dívky o 547 MET-minut/týden též vyšší.

Za zmínku stojí také fakt, že hodnoty ve výsledcích dotazníku IPAQ nebyly menší než hladina statistické významnosti ($\alpha = 0,05$), tudíž nebyla nalezena statistická významnost. Tento fakt lze přisuzovat k velikosti celého souboru, který čítal pouze 112 probandů.

Z výzkumu Routové (2015) je možno porovnat výsledky celkového průměru MET-minut za týden u adolescentů. Z mého výzkumu vychází, že mladší chlapci mají celkovou PA nižší o 46 MET-minut/týden a starší chlapci o 1037 MET-minut/týden. U mladších dívek se jedná o hodnoty o 857 MET-minut/týden nižší a u starších o 660 MET-minut/týden. Z toho lze konstatovat postupný nárůst negativního vlivu na trávení volného času ve všech částech dne u elektronických zařízení (mobilní telefon, počítač, videohry atd.). Dále Routová (2015) uvádí výsledky pro plnění doporučení pro PA. Konkrétně velmi intenzivní PA (minimálně 3x týdně 20 minut). V mém výzkumu toto doporučení plní 34,58 %, to je o 7,44 % méně než v roce 2015. Doporučení 3 x 20 min je hodnoceno i ve výzkumu Vašíčkové a Frömela (2009), podle nějž bylo plněno z 59 %. Další PA je středně intenzivní PA (minimálně 5x týdně 30 minut), v roce 2015 toto doporučení neplnilo přes 75 % respondentů, v mém případě doporučení neplní o 8 % více.

Podle Mitáše, Nykodýma a Frömela (2009) plní doporučení PA 3 x 20 min 54,6 % respondentů z celkového počtu 302 (ve věku 14–15 let), což je o 20 % víc než v mém

výzkumu. Doporučení intenzivní PA 5 x 30 min plní 32,1 %, v mém výzkumu pouze 16,82 %. A konečně doporučení chůze 5 x 30 min plní 28,5 %, v mé práci 53,27 %, což je skoro o 25 % více.

Výzkum od Mitáše, Nykodýma a Frömela (2009) též poukazuje na organizovanou PA, která je součástí dotazníku YAP. Ve výzkumu se maximálně jednou týdně věnovalo organizované PA 41% respondentů a v mém výzkumu 51,08 %. Dále se organizované PA věnovali dvakrát týdně v 26,8 %, kdežto v mém výzkumu o 10 % méně. A dvakrát a více v týdnu se věnovalo 32,1 % a v mých výsledcích o 2 % více. Z toho vyplývá, že se alespoň polovina respondentů věnuje organizované PA minimálně jednou týdně.

V souvislosti s dotazníkem YAP lze porovnat výsledky s výzkumem Hamříka, Kalmana, Bobákové a Sigmunda (2012), kteří se zabývali sedavým chováním u školních dětí ve věku 11 až 15 let. Výzkumu se zúčastnilo na 5686 žáků napříč Českou republikou. Podle něj strávilo u televizních obrazovek méně než dvě hodiny denně 36,55 % respondentů, podle mého výzkumu to bylo až 86 %. Více méně podobné hodnoty se dají vyčíst i u volného času stráveného u počítače nebo hraním videoher: v roce 2012 tak trávilo dvě hodiny a méně 58,78 % respondentů, podle mých výsledků je to až 81,52 %. Dalším datem je trávení volného času chatováním na počítači, kdy mládež v dnešní době spíše používá jiná komunikační zařízení, jako jsou mobilní telefony nebo tablety. V roce 2012 odpovědělo 53,50 % respondentů, že tráví touto aktivitou volný čas, v mém výzkumu 57,60 %.

Pokles trávení volného času u televize popisují už Sigmundové a Sigmunda (2015). S tím se dá souhlasit. Jenže současné česká mládež tráví spousty volného času na sociálních sítích v mobilních zařízeních, které tak lze považovat za náhradu počítačů, videoher a televizí.

K hodnocení tělesné výchovy, ke které má v mé studii kladný vztah 84 % chlapců a 72 % dívek, dělala výzkum také Vašíčková (2016). Podle ní byla TV oblíbená u 65 % chlapců a 69 % u dívek, což je o 19 % (chlapci), resp. o 3 % (dívky) méně, než jak vyplývá z mého výzkumu. Hodnocení oblíbenosti TV je jistě posuzováno z probíhajících kladně hodnocených hodin TV a přístupu kantorů k tomuto předmětu. Podobné hodnoty v hodnocení dimenzí TV jako v roce 2016 byly zjištěny i v mém výzkumu. Největší rozdíly byly naměřeny u vztahové dimenze, kdy v roce 2016 vnímali žáci výuku tímto směrem o 20 % více.

Ve studii Valacha et al. (2017) byly zjištěny sportovní preference adolescentů v Plzeňském kraji, kde testovaný soubor obsahoval 265 chlapců a 388 dívek. Ve výsledcích chlapci preferovali týmové sporty, individuální sporty a kondiční sporty, kdežto dívky posunuly do popředí individuální sporty, pak týmové sporty a rytmické nebo taneční aktivity. V mém výzkumu se chlapci a dívky shodli na prvních dvou místech pro týmové a individuální sporty, které figurují i na prvních třech místech ve výzkumu z roku 2017.

Další výzkum týkající se sportovních preferencí provedl Kudláček (2015). Ten zkoumal preference bez rozdílu pohlaví na dvou středních školách, konkrétně ve Vrchlabí a Olomouci. Výzkumu se zúčastnilo 238 studentů. Mezi individuální sporty zařadili sjezdové lyžování a plavání, což se objevilo i u mého výzkumu na prvních třech místech. Sjezdové lyžování se může dostávat do popředí i z důvodu cestování za sněhem mimo Českou republiku. V mém výzkumu dále mezi nejoblíbenější týmové sporty byly zařazeny u chlapců florbal, fotbal a házená (vybíjená) a u dívek volejbal (přehazovaná), házená (vybíjená), florbal. Oblíbenými týmovými sporty ve výzkumu z roku 2015 byly fotbal a volejbal. I když se jednalo o výzkum, který sjednotil výsledky obou pohlaví do jednoho souboru, lze říci, že potvrzuje mé výsledky.

ZÁVĚR

- Aktivní transport do školy, do kterého se dá zařadit chůze, jízda na kole nebo v poslední době jízda na koloběžce, je ovlivněn místem bydliště od školy. Z mých výsledků lze zpozorovat, že více jak polovina probandů nevyužívala ani jeden den v týdnu aktivní transport při cestě do školy (konkrétně 64 ze 112). Ve stanovené hypotéze H1 je uvedeno, že dívky budou aktivnější než chlapci při transportu do školy. Hypotéza byla výzkumem **vyvrácena**: chlapci se věnovali aktivnímu transportu do školy alespoň jednou týdně ve 26 případech, oproti tomu dívky jen ve 22 případech.
- Organizované PA se alespoň jednou týdně věnovalo 38 chlapců z 51 (74, 51 %) a 36 dívek z 61 (59,01 %). V hypotéze H2 bylo stanoveno, že se chlapci organizované PA budou věnovat více než dívky. Tuto hypotézu lze dle výsledků **potvrdit** i přes celkový rozdílný počet probandů dle pohlaví.
- V hypotéze H3 bylo stanoveno, že vybrané doporučení intenzivní PA 3 x 20 minut a PA 5 x 60 minut bude plnit alespoň 50 % probandů. Podle výsledků se ale intenzivní PA 3 x 20 minut věnovalo pouze 34, 58 % a PA 5 x 60 minut 42,99 %. Dle těchto výsledků lze hypotézu H3 **vyvrátit**.

Doporučení pro praxi

Dle výsledků mé práce je možno říci, že žáci na víceletém gymnáziu nesplňují doporučení v PA, která jsou důležitá v prevenci vzniku civilizačních chorob. Tyto zjištěné výsledky by měly být použity k vytvoření, popřípadě změnění doporučení v PA. Například programy pro aktivnější přesun do školy nebo ze školy, vybudováním nových volnočasových center s velikou škálou PA nebo větší propojení chytrých hodinek a mobilních telefonů s PA v rámci školy (např. mezitřídní soutěže o prvenství v počtu kroků za týden).

Vzhledem k tomu, že se jedná o stále diskutovanou problematiku, lze tento výzkum a data použít pro další či hlubší bádání. Doufám, že tematikou spojenou s PA se budou zabývat i další studenti, z důvodu zjištění klesajícího nebo naopak rostoucího trendu v PA.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá monitoringem úrovně a struktury pohybové aktivity žáků na víceletém gymnáziu. Výzkumný soubor tvořili žáci Střední odborné školy a Gymnázia Rokycany. Monitoringu se zúčastnilo 112 studentů (61 dívek a 51 chlapců). Úroveň a strukturu pohybové aktivity jsme zjišťovali pomocí dotazníků YAP a IPAQ a dále pomocí dotazníku sportovních preferencí a dotazníku hodnocení školní tělesné výchovy, které byly vyplněny on-line v systému INDARES.

Diplomová práce v úvodu seznamuje čtenáře s danou problematikou pohybové aktivity. Dále samotným monitorováním a následným zpracováním získaných dat. V závěru lze najít výsledky zkoumání a následnou interpretaci.

Výsledky ukazují, že aktivní transport do školy využívají častěji chlapci než dívky. Chlapci se také více věnují organizované pohybové aktivitě. Průzkum také ukázal, že doporučení ohledně pohybových aktivit neplní více jak polovina probandů.

Klíčová slova: *úroveň pohybové aktivity, struktura pohybové aktivity, adolescence, IPAQ dotazník, YAP dotazník*

SUMMARY

The diploma thesis deals with the monitoring of the level and structure of the movement activity of the multi-year grammar school's students. The research group was made by students of the high specialized school and the grammar school in Rokycany. 112 students (61 girls and 51 boys) participated the monitoring. The level and the structure of the movement activity were found out via the questionnaires YAP and IPAQ and then via a questionnaire of the sports preferences and a questionnaire of the PE evaluation at school, which were filled in online in the INDARES system.

The diploma thesis introduces the given issue of the movement activity to the readers in the introduction. Then, it deals with the monitoring itself and the following analysis of the gained data. In the summary, the results of the research and the following interpretation can be found.

The results illustrate that the boys use the active transport to the school more than the girls. It was found out in the further results that the boys are more active in organized movement activity than the girls. And according to the discovered facts concerning the realization of the movement activities' recommendations, more than a half of the probands do not fulfill them.

Key words: *level of physical activity, structure of physical activity, adolescence, IPAQ questionnaire, YAP questionnaire*

SEZNAM LITERATURY

1. BALATKA, Jan. *Pohybová aktivita v primární prevenci vzniku kardiovaskulárních onemocnění u obyvatel České republiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80-7041-714-5.
2. BENDÍKOVÁ, Elena. Aktuální zdravotný stav a důvody neúčasti žiačok na hodinách telesnej a športovej výchovy. *Telesná výchova a šport : časopis Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport*. Topoľčianky, 2011, ročník XXI, N°1, s. 8–9. ISSN 1335-2245.
3. BLAHOŠ, Jaroslav. *Osteoporóza*. Praha: Makropulos, 1997. Trápí vás-- (Makropulos). ISBN 80-86003-02-7.
4. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 8073151081.
5. BOUCHARD, Claude, Steven N. BLAIR a William L. HASKELL. *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. ISBN 9780736050920.
6. BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.
7. CUBEREK, Roman. *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 9788024455976.
8. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
9. DUVAČ, Igor a kol. *Výzkum ve sportovním tréninku II*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6278-8.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011. ISBN 9788086307886.
11. EACEA. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Brussels: European Commission, 2013. ISBN 9789292014346.
12. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
13. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
14. FRÖMEL, Karel, et al. Physical activity of men and women 18 to 55 years old in Czech Republic. In F. Vaverka (Ed.), *Movement and Health*. 2004. Olomouc: Univerzita Palackého.

15. FRÖMEL, Karel, et al. *Pohybová aktivita české mládeže: Koreláty intenzivní pohybové aktivity*. 2007. Česká kinantropologie. 11. s. 49-55.
16. FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
17. FRÖMEL, Karel, VAŠÍČKOVÁ, Jana, SVOZIL, Zbyněk, CHMELÍK, František, SKALIK, Krzysztof, & GROFFIK, Dorota. *Secular trends in pupils' assessments of physical education lessons in regard to their self-perception of physical fitness across the educational systems of Czech Republic and Poland*. *European Physical Education Review*, 20(2), 145–164. 2013. doi: 10.1177/1356336X13508684.
18. GREGER, David. *Víceletá gymnázia jako problém vzdělávací politiky ČR a postoje rodičů a veřejnosti k nim*. In *Sborník ČAPV 2004*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta.
19. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
20. HAMŘÍK, Zdeněk, KALMAN, Michal, BOBÁKOVÁ, Daniela a SIGMUND, Erik. 2012. *Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků*. *Physical Culture*, 35(1), s. 28–39.
21. HARDMAN, Adrienne a David, STENSEL. *Physical activity and health: the evidence explained*. 2nd ed. New York: Routledge, 2009. ISBN 9780415455855.
22. HAVEL, Jiří, JANÍKOVÁ, Marcela, MUŽÍK, Vladislav, MUŽÍKOVÁ, Leona. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 9788021084636.
23. HILLS, Andrew. a Nuala, BYRNE. State of the science: A focus on physical activity. 2006. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15 (Suppl.), s. 40–48.
24. HODÁŇ, Bohuslav. *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 8024402017.
25. HOGENOVÁ, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.
26. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
27. JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
28. JAVŮREK, Jan. *Život s osteoporózou*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-711-7.

29. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
30. KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
31. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627127.
32. KUDLÁČEK, Michal. 2015. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie*. *Physical Culture*, 38(1), s. 47–67.
33. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2000. ISBN 9788021418448.
34. LA MONTE Michael, BLAIR Steven, CHURCH Timothy. *Physical activity and diabetes prevention*. *J Appl Physiol* 2005; 99: 1205–1213.
35. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024712840.
36. MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-17178-747-7.
37. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
38. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
39. MILES, Lisa. 2007. *Physical activity and health*. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.
40. MITÁŠ, Josef a Karel, FRÖMEL. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 9788024439907.
41. MITÁŠ, Josef, NYKODÝM, Jiří a FRÖMEL, Karel. 2009. *Tělesná aktivita a sedavé chování studentů ve věku 14–15 let s ohledem na umístění školy*. *Acta Gymnica*, 39 (3), s. 7–11.
42. MUŽÍK, Vladislav a VLČEK, Petr. 2017. *Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově*. *ORBIS SCHOLAE*. 2016. 131-143. 10.14712/23363177.2017.6.
43. NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 9788024450902.

44. NOVOTNÁ, Viléma, Irena ČECHOVSKÁ a Václav BUNC. *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou : 258 ilustrovaných cviků : 12 komplexních pohybových programů*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1191-5.
45. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 8024706830.
46. PERIČ, Tomáš, Pavel TILINGER a Antonín RYCHTECKÝ, ed. *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí: sborník příspěvků národní konference. Díl 1*. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001, 486 s. ISBN 8086317129.
47. PROCHÁZKOVÁ, Ivana. Vzdělávací systém České republiky v mezinárodním srovnání. In Matějů, P., Straková, J., & Basl, J., *(Ne)rovné šance na vzdělání: vzdělanostní nerovnosti v České republice* (s. 92–117). 2006. Praha: Academia.
48. RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024637464.
49. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
50. SAINT-MAURICE, Pedro, Frederico a WELK, Gregory. *Validity and calibration of the Youth Activity Profile*. Plos One, 10(12), e0143949. 2015. doi: 10.1371/journal.pone.0143949.
51. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
52. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
53. SIGMUND, Erik, Dagmar DLUGOPOLSKÁ a Karel FRÖMEL. Longitudinal monitoring of physical activity and inactivity of adolescents from Olomouc – partial results after two years of observation. 2002. *Physical education and sport*. 46(1), S584-S585.
54. SIKOROVÁ, Ludmila. *Cvičení a pohybové aktivity v těhotenství*, 1. vyd. Brno: Computer Press, 2006. 121 s. ISBN 80-251-1202-0.
55. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024621944.
56. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 9788024616025.

57. SOBOLOVÁ, Vítězslava a Václav ZELENKA. *Fyziologie tělesných cvičení a sportu*. Praha: Olympia, 1973.
58. SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7083-140-6.
59. STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 8090335020.
60. STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*. Praha: Fortuna, 2007. ISBN 9788071689430.
61. SVAČINA, Štěpán. *Diabetologie*. Praha: Triton, 2010. Lékařské repetitorium. ISBN 9788073873486.
62. SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
63. ŠAFRÁNEK, Jan. *Školy české. Obraz jejich vývoje a osudů*. Praha: 1918.
64. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2017. ISBN 9788087723401.
65. TOUŠEK, František. *Srdeční infarkt: příčiny, léčba, prevence*. 1. vyd. České Budějovice: Dona, 1994, 174 s. ISBN 80-85463-33-4.
66. TEREZA, Routová. *Monitorování pohybové aktivity a inaktivity na střední odborné škole v Rokycanech*. Plzeň, 2015. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Mgr. Petr Valach, Ph.D.
67. RUBÍN, Lukáš. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Institut aktivního životního stylu, 2018. Ediční řada – Monografie. ISBN 978-80-244-5451-1.
68. VALACH, Petr, FRÖMEL, Karel, JAKUBEC, Lukáš, BENEŠOVÁ, Daniela, SALCMAN, Václav. Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 2017, roč. 40, č. 1, s. 45–53. ISSN: 1211-6521.
69. VALACH, Petr, JAKUBEC, Lukáš, BENEŠOVÁ, Daniela, ŠVÁTORA, Karel, ČECHURA, Petr, FRÖMEL, Karel. Difference between czech boys and girl in implementing the recommentadions for physical aktivity, sleep time, and green time. In *ICERI2019 Proceedings*. Seville: IATED Academy, 2019. s. 3273-3280. ISBN: 978-84-09-14755-7 , ISSN: 2340-1095.
70. VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

-
71. VAŠÍČKOVÁ, Jana a Karel, FRÖMEL. *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České republiky: Východiska pro kurikula tělesné výchovy*. 2009. Česká kinantropologie. 13. s. 70–76.
72. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
73. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN isbn978-80-247-2247-4.
74. VOJÁČEK, Jan, Jiří KETTNER a Miroslav BULVAS. *Klinická kardiologie*. 2. vyd. Praha: Nucleus HK, 2012. ISBN 978-80-87009-89-5.
75. VONDRUŠKA, Vladimír a Karel BARTÁK. *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 1999. Poradna zdravého životního stylu. ISBN isbn80-238-4536-5.
76. VORLÍČEK, Chrudoš. *České školství v letech 1945–2000*. In *Česká pedagogika: Proměny a výzvy*. Praha: PedF UK, 2004.
77. WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. American Heart Association 2014. American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults [online]. 2020 [Cit. 2020-05-05] Dostupné z: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.
2. Co je diabetes?. *Dětská diabetologie* [online]. Praha: Pediatrická klinika 2. LF UK a FN v Motole, 2020 [cit. 2020-03-02]. Dostupné z: <https://www.detskydiabetes.cz/o-cukrovce/co-je-diabetes>.
3. Department of Health 2012. Exercise Prescription: Doctor's Handbook. [online]. 2020 [Cit. 2020-05-06]. Dostupné z: https://exerciserx.cheu.gov.hk/files/DoctorsHanbook_fullversion.pdf.
4. European Union, 2008. *EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-enhancing Physical Activity*. European Union, Brussels. [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf.
5. FLEMR, Libor. Aktuální témata tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. *Česká kinantropologie* [online], 2018, vol. 22, no. 3–4, s. 7 – 12. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <http://www.jvsystem.net/app34/download/Ceska-Kinantropologie-2018-03-04.pdf>.
6. GÁBA, Aleš. NÁRODNÍ ZPRÁVA: o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [online]. 2018 [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/download/2/N%C3%A1rodn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%202018>.
7. GILL, Jason. a Ashley, COOPER. Physical Activity and Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus. *Sports Medicine* [online]. 2008, 38(10), 807-824 [cit. 2020-03-29]. DOI: 10.2165/00007256-200838100-00002. ISSN 0112-1642. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.2165/00007256-200838100-00002>.
8. GREGER, David, & HOLUBOVÁ, Markéta. 2010. *Postoje učitelů k časnému rozdělování žáků a jejich zkušenosti s přechodem žáků do víceletých gymnázií* [online]. *Pedagogický časopis* 1(1), 85–101. [cit. 2020-02-14]. Dostupné z: <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/jped.2010.1.issue-1/v10159-010-0004-7/v10159-010-0004-7.pdf>.
9. HEPA Europe – International inventory of documents on physical activity promotion (Mezinárodní soupis dokumentů o podpoře pohybové aktivity) – Kodaň, Regionální kancelář WHO pro Evropu, 2006. [online]. [cit. 2020-05-06] Dostupné z: <http://data.euro.who.int/PhysicalActivity>

10. CHALUPECKÝ, Václav, REICH, Oleg, JANOUŠEK Jan, et. al. 2011. Pohybová a sportovní aktivita u dětí a mladistvých s kardiovaskulárním onemocněním: Doporučený postup České 32 kardiologické společnosti a České společnosti tělovýchovného lékařství vypracovaný Pracovní skupinou pediatrické kardiologie. Cor et Vasa [online]. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství. Roč. 53, 86- 103 s. [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: http://www.kardioc.cz/data/upload/Pohybova_a_sportovni_aktivita_u_dti_a_mladi_stvych_s_kardiovaskularnim_onemocnim.pdf.
11. Indares.com. 2020. Dostupné z: <http://www.indares.com/public/>.
12. International physical activity questionnaire. 2020. Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) - short and long forms. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/theipaq/>.
13. KŘEN, Filip, CHMELÍK, František, FICAL, Pavel, JAKUBEC, Lukáš, KUDLÁČEK, Michal, MITÁŠ, Josef. 2020. INDARES.COM. [cit. 2020-04-29] Dostupné z: <http://www.indares.com/public/what-is-indares.com.asp>.
14. ŠTUMBAUER, Jan, Josef MALEČEK a Dagmar ŠIMBEROVÁ. *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2020-11- 04]. ISBN 978-80-210-6326-6. Dostupné z: <https://publi.cz/books/68/Cover.html>.
15. NĚMCOVÁ, Helena. *Pohybová aktivita v prevenci civilizačních chorob*. [online] Projekt MZ ČR zpracovaný ČLS JEP za podpory grantu IGA MZ ČR 5390-3. Copyright © 2002, ČLS JEP. [cit. 2020-02-29]. Dostupný z: <https://www.cls.cz/seznam-doporucenych-postupu>.
16. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 5.8- Člověk a zdraví* [online]. Praha: MŠMT, 2015 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf#page=92&zoom=100,90,94.
17. SEEMAN, Tomáš. *Kardiol Rev Int Med: Hypertenze u dětí a adolescentů*. 2006, 8(1-2). ISSN 2336-2898 [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://www.kardiologickarevue.cz/casopisy/kardiologicka-revue/2006-1-2/hypertenze-u-deti-a-adolescentu-31970/download?hl=cs>.
18. Státní zdravotní ústav. *Pravidelná fyzická aktivita s výživou má zásadní zdravotní význam* [online]. 1.2.2020 [cit. 2020-05-05]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/pravidelna-fyzicka-aktivita-s-vyzivou-ma-zasadni-zdravotni>
19. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. [online] Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. [cit. 2020-04-29] Dostupné z: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

20. VOBR, Radek., 2013. Antropomotorika [online]. Brno: Masarykova univerzita. [cit. 2020-05-07]. ISBN 978-80-210-6284-9. Dostupné z: <https://publi.cz/books/64/Impresum.html>.
21. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odbor pro mládež, 2002. 48 s.[cit. 2020-03-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>.
22. VORONCOVÁ, Julie, PREŤOVÁ, Vendula. *Gymnázium a Střední odborná škola Mládežníků 1115, Rokycany: Historie školy*. [online]. 2011. [cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <https://www.gasos-ro.cz/web/index.php/main-gym/historie-skoly>
23. Youth activity profile. 2020. Dostupné z: <http://www.youthactivitystudy.com/>.
24. WHO. 2001. The World health report: 2001: Mental Health: new understanding, new hope. [online] Geneva: World Health Organization. [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf?ua=1.
25. WHO. *HealthTopics: Obesity* [online]. Geneva: Who, 2020 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/topics/obesity/en/>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – <i>Příklady energetických nároků při PA</i> (Zdroj: Němcová, 2002).....	7
Tabulka 2 – <i>Členění intenzity PA</i> (Zdroj: Sigmund a Sigmundová, 2015).....	8
Tabulka 3 – <i>Ustanovené a navrhované faktory pojící se s PA a energetickým výdejem u adolescentů</i> (Zdroj: Neuls a Frömel, 2016).....	10
Tabulka 4 – <i>FITT charakteristika PA – 11 až 18 let</i> (Zdroj: Sigmunda, Sigmundová. 2011).....	23
Tabulka 5 – <i>Popisná statistika (věk)</i>	29
Tabulka 6 – <i>Popisná statistika (hmotnost v kg)</i>	29
Tabulka 7 – <i>Popisná statistika (výška v cm)</i>	29
Tabulka 8 – <i>Popisná statistika (BMI)</i>	30
Tabulka 9 – <i>Plnění doporučení PA u všech žáků dle pohlaví a věku</i>	50
Tabulka 10 – <i>Individuální sporty</i>	51
Tabulka 11 – <i>Týmové sporty</i>	52
Tabulka 12 – <i>Kondiční aktivity</i>	53
Tabulka 13 – <i>Sportovní aktivity ve vodě</i>	54
Tabulka 14 – <i>Sportovní aktivity v přírodě</i>	55
Tabulka 15 – <i>Bojová umění</i>	56
Tabulka 16 – <i>Rytmické a taneční aktivity</i>	57
Tabulka 17 – <i>PA dle charakteristiky</i>	58
Tabulka 18 – <i>PA dle charakteristiky</i>	59
Tabulka 19 – <i>Hodnocení hodiny TV</i>	60

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – <i>Oblíbenost PA</i>	33
Graf 2 – <i>Oblíbenost TV</i>	33
Graf 3 – <i>Počet hodin tělesné výchovy týdně</i>	34
Graf 4 – <i>Počet obědových přestávek týdně</i>	34
Graf 5 – <i>Počet volných hodin bez obědové přestávky</i>	35
Graf 6 – <i>Počet organizovaných PA během týdne</i>	36
Graf 7 – <i>PA během cesty do školy</i>	36
Graf 8 – <i>Aktivita během školní tělesné výchovy</i>	37
Graf 9 – <i>Aktivita během školních přestávek</i>	37
Graf 10 – <i>Aktivita během školní obědové pauzy</i>	38
Graf 11 – <i>Aktivita během cesty ze školy</i>	39
Graf 12 – <i>Aktivita 6:00 až 8:00</i>	39
Graf 13 – <i>Aktivita 15:00 až 18:00</i>	40
Graf 14 – <i>Aktivita 15:00 až 18:00</i>	40
Graf 15 – <i>Aktivita v sobotu</i>	41
Graf 16 – <i>Aktivita v neděli</i>	41
Graf 17 – <i>Čas strávený u televize</i>	42
Graf 18 – <i>Čas strávený u videoher</i>	42
Graf 19 – <i>Čas strávený u videoher</i>	43
Graf 20 – <i>Čas strávený u mobilního telefonu</i>	43
Graf 21 – <i>Sedavé chování ve volném čase</i>	44
Graf 22 – <i>PA ve škole (J-MET)</i>	45
Graf 23 – <i>PA během transportu (T-MET)</i>	46
Graf 24 – <i>PA během domácích prací (H – MET)</i>	46
Graf 25 – <i>PA během volného času (R-MET)</i>	47
Graf 26 – <i>Intenzivní PA (V-MET)</i>	47
Graf 27 – <i>Středně intenzivní PA (M-MET)</i>	48
Graf 28 – <i>Nízká PA (W-MET)</i>	48
Graf 29 – <i>Celkový průměr MET-minut týdně (SUM-MET)</i>	49
Graf 30 – <i>Celkové srovnání MET-minut týdně</i>	49
Graf 31 – <i>Hodnocení dimenzí TV</i>	61

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – *Pyramida pohybové aktivity* (Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2020)..... 22

PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH:


Příloha č. 1 – Dotazník YAP

Příloha č. 2 – Dotazník k hodnocení tělesné výchovy

Příloha č. 3 – Dotazník IPAQ

Příloha č. 4 – Dotazník sportovních preferencí

Příloha č. 1 – Dotazník YAP



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Dotazník Youth Activity Profile

© 2012 Department of Kinesiology Iowa State University, USA

Milá žákyně, milý záku, děkujeme za účast ve výzkumném projektu zaměřeném na zdravý životní styl. Prosíme o pečlivé vyplnění dotazníku. Všechny informace budou zpracovány anonymně a budou využity výhradně k výzkumným účelům. Dotazník je rozdělen na několik částí (osobní údaje, část o aktivitě ve škole či doma, část o sedavém chování) a jeho vyplnění trvá přibližně 10 minut. Děkujeme za Tvůj čas.

A OSOBNÍ ÚDAJE

Potřebujeme se dozvědět pár základních informací o Tobě a Tvém postoji k pohybové aktivitě a tělesné výchově.

1 Počet let ve škole 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

2 Pohybové aktivity mě baví. S tímto tvrzením

rozhodně nesouhlasím spíše nesouhlasím ani souhlasím, ani nesouhlasím spíše souhlasím rozhodně souhlasím

3 Tělesná výchova mě baví. S tímto tvrzením

rozhodně nesouhlasím spíše nesouhlasím ani souhlasím, ani nesouhlasím spíše souhlasím rozhodně souhlasím

4 V kolika dnech máte v každém týdnu tělesnou výchovu?

v žádném v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4 dnech v 5 dnech

5 V kolika dnech máte v každém týdnu obědovou pauzu?

v žádném v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4 dnech v 5 dnech

6 Kolik volných hodin bez oběda máte během dne v průběhu vyučování?

žádnou 1 hodinu 2 hodiny 3 hodiny 4 hodiny 5 hodin

7 Kolikrát jsi v minulém týdnu měl/a sportovní trénink nebo jinou organizovanou pohybovou aktivitu pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího?

vůbec 1krát 2krát 3krát 4krát 5 a vícekrát

Teď budou následovat otázky na čas, který strávíš aktivně (jak ve škole, tak i mimo školu a čas, který trávíš sezením. Na začátek Ti ještě vysvětlíme dva pojmy, se kterými se v dotazníku setkáš.

POHYBOVÉ AKTIVITY jsou činnosti, které vyžadují hodně chození, běhání nebo jiného druhu pohybu v prostoru. Jedná se například o jízdu na kole a tanec, ale i sporty nebo venkovní hry, které vyžadují hodně pohybu.

SEDAVÉ AKTIVITY jsou činnosti, jako například sledování televize, hraní videoher, počítačových nebo konzolových her, kterým se věnuješ ve svém volném čase. Nepatří sem čas, který strávíš sezením nebo prací na domácích úkolech.

B ÚROVEŇ AKTIVITY VE ŠKOLE

Následující otázky se zaměřují na Tvou pohybovou aktivitu ve škole. Patří sem hodiny tělesné výchovy, ale Ty můžeš být aktivní i během cesty do školy, přestávek nebo obědové pauzy. Prosím, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v posledních 7 dnech.

1 Aktivita na cestě do školy

V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole do školy?

Pokud si nemůžeš vzpomenout, zkus odhadnout.

- v žádném
 v 1 dni
 ve 2 dnech
 ve 3 dnech
 ve 4-5 dnech (skoro každý den)

2 Aktivita během hodin tělesné výchovy

Jak často jsi za posledních 7 dnů během hodin tělesné výchovy běhal/a nebo se pohyboval/a v rámci naplánovaných her nebo aktivit?

Pokud jsi neměl/a tělesnou výchovu, vyber možnost „Neměl/a jsem tělesnou výchovu“.

- neměl/a jsem tělesnou výchovu
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád

3 Aktivita během přestávek

Kolik času ses za posledních 7 dnů během přestávek věnoval/a nějakému sportu, chůzi, běhu nebo aktivním hrám?

Pokud jsi ve škole neměl/a přestávku, vyber možnost „Neměl/a jsem přestávku“.

- neměl/a jsem přestávku
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád

4 Aktivita během obědové pauzy

Kolik času ses za posledních 7 dnů během obědové pauzy hýbal/a, chodil/a nebo něco hrál/a?

Pokud jsi ve škole neměl/a obědovou pauzu, vyber možnost „Neměl/a jsem obědovou pauzu“.

- neměl/a jsem obědovou pauzu
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád

5 Aktivita na cestě ze školy

V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole ze školy?

Pokud si nemůžeš vzpomenout, zkus odhadnout.

- v žádném
 v 1 dni
 ve 2 dnech
 ve 3 dnech
 ve 4-5 dnech (skoro každý den)

C ÚROVEŇ AKTIVITY DOMA

Následující otázky se zaměřují na Tvou celkovou úroveň pohybové aktivity v různých částech dne mimo dobu školního vyučování. Patří sem nejen všechny formy organizované pohybové aktivity pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího, ale i hraní s kamarády, tanec nebo provádění domácích a jiných prací. Prosím, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v době mimo školu v posledních 7 dnech.

6 Aktivita před školou

V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době před školní výukou (06:00–08:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

Patří sem aktivity prováděné doma, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.

- v žádném
 v 1 dni
 ve 2 dnech
 ve 3 dnech
 ve 4–5 dnech (skoro každý den)

7 Aktivita po škole

V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době po školní výuce (15:00–18:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

Patří sem aktivity prováděné doma, v družině, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.

- v žádném
 v 1 dni
 ve 2 dnech
 ve 3 dnech
 ve 4–5 dnech (skoro každý den)

8 Večerní aktivita během školního týdne

V kolika dnech ses během posledních 7 dnů (mimo víkend) ve večerních hodinách (18:00–22:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?

Patří sem aktivity prováděné doma, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.

- v žádném
 v 1 dni
 ve 2 dnech
 ve 3 dnech
 ve 4–5 dnech (skoro každý den)

9 Aktivita v sobotu

Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během minulé soboty?

Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.

- žádná aktivita (0 minut)
 malé množství aktivity (1–30 minut)
 malé až střední množství aktivity (31–60 minut)
 střední až velké množství aktivity (1–2 hodiny)
 velké množství aktivity (více než 2 hodiny)

10 Aktivita v neděli

Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během minulé neděle?

Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.

- žádná aktivita (0 minut)
 malé množství aktivity (1–30 minut)
 malé až střední množství aktivity (31–60 minut)
 střední až velké množství aktivity (1–2 hodiny)
 velké množství aktivity (více než 2 hodiny)

D SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravděpodobně sedíš, když jíš, děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroje. Sedět ale můžeš, i když se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj mobilní telefon či tablet.

Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dní.

11 Čas strávený u televize

Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů sledováním televize (mimo dobu školní výuky)?

Patří sem čas strávený sledováním různých televizních programů, filmů či sportů, ale ne hraní videoher.

- na televizi jsem se vlastně vůbec nedíval/a
- na televizi jsem se díval/a méně než 1 hodinu denně
- díval/a jsem se 1–2 hodiny denně
- díval/a jsem se 2–3 hodiny denně
- díval/a jsem se více než 3 hodiny denně

12 Čas strávený u videoher

Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů hraním videoher (mimo dobu školní výuky)?

Patří sem hraní her na mobilních telefonech, tabletech a herních konzolích. Například Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation apod.

- videohry jsem vůbec nehrál/a
- hrál/a jsem méně než 1 hodinu denně
- hrál/a jsem 1–2 hodiny denně
- hrál/a jsem 2–3 hodiny denně
- hrál/a jsem více než 3 hodiny denně

13 Čas strávený u počítače

Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů na počítači (mimo dobu školní výuky)?

Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku nebo Instagramu, surfování po internetu, chatování, hraním online her nebo počítačových her.

- počítač jsem vůbec nepoužíval/a
- počítač jsem používal/a méně než 1 hodinu denně
- počítač jsem používal/a 1–2 hodiny denně
- počítač jsem používal/a 2–3 hodiny denně
- počítač jsem používal/a více než 3 hodiny denně

14 Čas strávený s mobilním telefonem

Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů používáním svého mobilního telefonu (mimo dobu školní výuky)?

Prosím, započítej čas strávený telefonováním, psaním SMS zpráv a chatováním.

- mobilní telefon jsem vůbec nepoužíval/a
- mobilní telefon jsem používal/a méně než 1 hodinu denně
- mobilní telefon jsem používal/a 1–2 hodiny denně
- mobilní telefon jsem používal/a 2–3 hodiny denně
- mobilní telefon jsem používal/a více než 3 hodiny denně

15 Celkové sedavé chování


Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma?

Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.

- ve svém volném čase téměř vůbec nesedím
- ze svého volného času strávím jen malou část sezením
- ze svého volného času strávím střední část sezením
- ze svého volného času strávím velkou část sezením
- ve svém volném čase skoro pořád sedím

Děkujeme za vyplnění dotazníku. Prosím odevzdej ho.

Příloha č. 2 – Dotazník k hodnocení tělesné výchovy**Dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy**

Počet let ve škole:	-- Vyberte	?
Datum:	28. 4. 2020	
Hmotnost:	108	kg
Výška:	195	cm
Počet kroků (pokud bylo měřeno):		
Převažující obsah:	-- Vyberte	
	vypiš	

Uveď, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

- Horní polovina třídy Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?:

- Ano Ne

Č. Otázka	Ano	Ne
1. Poznal/a jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Měl/a jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Chtěl/a bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Měl/a jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Dozvěděl/a ses něco nového?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Byl/a jsi po hodině příjemně unaven/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mohl(a) ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Osvojl(a) sis nebo zdokonalil(a) ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Zasmál(a) ses v hodině?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ptal(a) ses při učení na něco učitele nebo spolužáka?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Raději bych se zúčastnil(a) jiné hodiny ve třídě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Měl(a) jsi pocit, že jsi neustále „dirigován(a)“ učitelem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Prováděl(a) jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Byl(a) jsi pochválen(a) učitelem nebo spolužákem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Musel(a) jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Opravil(a) jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Kdybys mohl(a) v průběhu hodiny odejít domů, odešel(odešla) bys?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uveďte podle svého názoru hlavní pozitiva (+) hodnocené vyučovací jednotky

+ Další

Uveďte podle svého názoru hlavní negativa (-) hodnocené vyučovací jednotky

+ Další

Ulož

Příloha č. 3 – Dotazník IPAQ

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

Krok 1/8

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

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

Ano Ne

[Další >>](#)

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Krok 2/8

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

1) Cestoval jste během posledních 7 dnů motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

Pokud jste motorovým dopravním prostředkem cestoval/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za 1 den).

Ano Ne

dnů v týdnu

hodin denně

minut denně

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

2) Jezdil/a jste během posledních 7 dnů na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

Pokud jste na kole jezdil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdu na kole** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano Ne

dnů v týdnu

hodin denně

minut denně

3) Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano Ne

dnů v týdnu

hodin denně

minut denně

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

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

Krok 3/8

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

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

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

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

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

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

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Krok 4/8

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

1) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase**? Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve.

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání? Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

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

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za 1 den).

- Ano dnů v týdnu ▾
 Ne hodin denně ▾
 minut denně ▾

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Krok 5/8

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

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

hodin denně

minut denně

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

hodin denně

minut denně

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

Krok 6/8

Pohlaví Muž Žena Věk:

Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?

Počet roků

Nevím/Nejsem si jistý/á

Odmítám odpovědět

Máte v současné době placené zaměstnání?

Ano

Ne

Nevím/Nejsem si jistý/á

Odmítám odpovědět

Kam zařadíte místo, kde žijete?

Velké město (> 100 000 obyvatel)

Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)

Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)

Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)

Nevím/Nejsem si jistý/á

Odmítám odpovědět

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Krok 7/8

Výška (cm): Hmotnost (kg):

Bydliště: Česká republika

Kraj Okres Obec

Způsob bydlení Dům Bytový dům

Kuřák Ano Ne

Způsob života Sám V rodině V rodině s dětmi do 18 let

Máte psa Ano Ne

Materiální podmínky (mám k dispozici)

Kolo Ano Ne Auto Ano Ne Chata, chalupa Ano Ne

Organizovanost Ne 1x týdně 2x týdně vícekrát týdně

(pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku - organizuje osoba nebo instituce)

Sportovní činnost, kterou během roku
nejčastěji provozujete

byste nejraději provozoval/a

IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Krok 8/8

Jestliže chcete nějakou informaci poskytnutou na předchozích stránkách upřesnit, použijte tlačítko „Předchozí“ a proveďte případné změny.

Pokud máte dotazník v pořádku vyplněný a chcete ho odeslat, klikněte na tlačítko „Odeslat dotazník“.

Příloha č. 4 – Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

[Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 3/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další pálkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 4/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 5/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 6/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity v přírodě
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
Bruslení (in-line, kolečkové)
Cykloturistika
Golf
Jezdectví
Lanové aktivity
Létání, plachtění, rogalo
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
Lyžování běžecké
Lyžování sjezdové, skialpinismus
Motorismus, skiering, vodní motorismus
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
Snowboarding

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 7/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Bojová umění
Aikido
Box
Judo
Karate
Kick-box (thai-box)
Kung-Fu
Musado
Taekwon-Do
Zápas (sumo)

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 8/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Rytmické a taneční aktivity
Balet, výrazový tanec
Bojové tance (capoeira)
Latinsko-americké tance
Lidové tance (country)
Moderní gymnastika
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
Orientální tance (břišní tanec)
Rock'n'roll
Standardní tance
Taneční aerobik

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 9/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhý nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrnně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmické a taneční aktivity

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita: (Nejsem rozhodnut) ▼

[< Předchozí](#)[Ulož data](#)

