

Abstrakt

Disertační práce řeší problematiku pohybového režimu adolescentů studujících na školách poskytujících střední vzdělání s výučním listem. Zaměřuje se na ty studenty, kteří nesplňují doporučení o minimálním počtu kroků za den, na tzv. inaktivní (sedavé) studenty. Cílem studie bylo objasnit důvody, které jim brání v aktivnějším životním stylu. Pro lepší porozumění výpovědí respondentů jsme zkoumali i vztah ke školní tělesné výchově jakožto vyučovacímú předmětu, který má potenciál pozitivně ovlivnit pohybový režim mládeže. Výzkum byl realizován v souboru 15–16letých studentů na středních školách s výučním listem (dvě v Praze, jedno v Moravskoslezském kraji) o celkovém počtu 315 studentů. Pro získávání dat o názorech studentů na tělesnou výchovu byl použit standardizovaný dotazník, na monitorování objemu pohybové aktivity byly použity fitness náramky Sigma Activo a pro konkretizaci bariér pohybové aktivity byl využit polostrukturovaný rozhovor.

Dle našich výsledků nedostatečnou pohybovou aktivitu vykazuje 29,5 % studentů, častěji to jsou chlapci. Celkově tito studenti hodnotí školní tělesnou výchovu pozitivně. Přestože jsou většinou spokojeni s obsahem hodin, mají problém s některými aktivitami, které nedělají rádi a vzbuzují v nich emoci strachu (nejčastěji je to gymnastika). Naopak by v rámci hodin TV uvítali posilování, volejbal, chlapci fotbal a dívky cvičení s hudbou. Prostřednictvím standardizovaného dotazníku bylo zjištěno, že názor na školní TV je statisticky více závislý na pohlaví než na pohybovém režimu adolescenta. Pro volnočasovou pohybovou aktivitu adolescentů však tělesná výchova není častou motivací, přestože je oblíbená. Tou bývá korekce fyzického zjevu a také lidé, kteří sportují zároveň s inaktivním adolescentem (přátelé, rodina, sportovní tým).

Bariérou, jež naopak brání studentu ve vyšším objemu pohybové aktivity, je nejčastěji odlišná preference volnočasových aktivit. Další kategoriemi bariér s převážně vnitřními motivy původu jsou pocíťovaný stres, špatná atmosféra při pohybových aktivitách, nesoulad se sportovním týmem a absence speciálních dovedností. Z bariér s převážně vnějšími motivy původu byla nejhojněji zmiňována absence sportovišť či oddílů v blízkosti respondentova bydliště, díky níž tak pocíťuje nedostatek příležitostí k pohybovým aktivitám. Do zmiňované skupiny byla dále zařazena finanční náročnost vybraných aktivit, časová náročnost pravidelného sportu a absence sociální skupiny, tedy lidí, kteří by sportovali zároveň s respondentem. Do ní byli zahrnuti rovněž rodiče, kteří se ze 75 % nevěnují pohybové aktivitě, a to ani sami, ani s rodinou.