

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Bariéry aktivního životního stylu hypokinetické  
mládeže**

Disertační práce

Vedoucí disertační práce:

**prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.**

Zpracovala:

**Mgr. Kateřina Králová**

Praha, 2020

### ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracovala samostatně pod vedením školitelky prof. PaedDr. Ludmily Fialové, Ph.D. uvedla veškeré použité literární a odborné prameny a dodržovala zásady vědecké etiky. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Mgr. Kateřina Králová

## EVIDENČNÍ LIST:

Souhlasím se zapůjčením mé disertační práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto disertační práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

---

Jméno a příjmení	Fakulta/katedra	Datum vypůjčení	Podpis
------------------	-----------------	-----------------	--------

---

### ***Poděkování***

Na těchto řádcích bych ráda poděkovala všem, kteří mi v průběhu mého studia i psaní této práce byli oporou. Největší dík patří prof. PaedDr. Ludmile Fialové, Ph.D., a to nejen za její odborné rady, diskuse a vedení disertační práce, ale také za pomoc, trpělivost, podporu a představení vědecké práce v průběhu celého studia. Velmi si vážím její důvěry ve mě, díky níž jsem mohla pracovat samostatně.

Mé poděkování patří rovněž doc. PaedDr. Viere Bebčákové, Ph.D., za její supervisi, vřelé přijetí na stáži ve slovenském Prešově a umožnění začlenit se do tamních výzkumných projektů. Její odborné konzultace a rady ke studiu, disertační práci i životní postoje byly pro mě velmi cenné a přínosné.

Poslední dík patří mé rodině, která mi byla vždy záštitou a zároveň motivací pro další vzdělávání.

## Abstrakt

Disertační práce řeší problematiku pohybového režimu adolescentů studujících na školách poskytujících střední vzdělání s výučním listem. Zaměřuje se na ty studenty, kteří nespĺňují 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.

**Klíčová slova:** adolescence, hypokineze, životní styl, tělesná výchova, motivace, bariéra.

## **Abstract**

### **Title: Barriers of hypokinetic adolescents to active lifestyle**

The dissertation addresses the issue of physical activity among adolescents studying at secondary vocational schools. It focuses on those students who do not meet the minimum recommended number of steps per day, i.e. inactive students. The aim of the study was to clarify the reasons which prevent them from adopting a more active lifestyle. To better understand student responses, we also examined the relationship to school physical education as a school subject that has the potential to positively influence the physical activity habits of youth. Research was carried out on a group of students 15-16 years old at secondary vocational schools (two in Prague, one in the Moravian-Silesian Region). A total of 315 students were studied. A standardized questionnaire was used to obtain information about student opinions on physical education. Sigma Activo fitness bracelets were used to monitor amount of physical activity, and a semi-structured interview was used to determine specific barriers to physical activity.

According to our results, 29.5 % of students are inactive, more frequently boys. Overall, these students have a favorable view of physical education. Although the majority are satisfied with PE class, they have problems with certain activities they dislike and which evoke a sense of dread (most often gymnastics). On the other hand, they would welcome more strength training, volleyball, football (boys) and exercise to music (girls). A standardized questionnaire determined that attitudes towards physical education are statistically more dependent on gender than general level of physical activity. Even though it is well liked, PE class does not often motivate adolescents to engage in physical activity in their free time. Physical activity tends to be motivated by the desire to improve physical appearance, as well as by people who engage in sports with inactive adolescents (friends, family, sports teams).

**Keywords:** Adolescence, Hypokinesia, Lifestyle, Physical Education, Motivation, Barrier.

## Obsah

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK .....	1
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ .....	2
SEZNAM PŘÍLOH.....	5
ÚVOD.....	6
1 PROBLEMATIKA POHYBOVÉ AKTIVITY ADOLESCENTŮ .....	7
1.1 Zdravotní benefity pohybové aktivity.....	7
1.2 Životní styl.....	10
1.3 Adolescence a pohybová aktivita .....	11
1.4 Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ .....	18
1.4.1 Specifika TV na středních školách s výučním listem.....	23
1.5 Motivace .....	25
1.6 Aktuální poznatky o pohybové aktivitě adolescentů .....	26
1.7 Výzkum pohybové aktivity adolescentů.....	29
2 CÍL, ÚLOHY A HYPOTÉZY PRÁCE .....	30
2.1 Cíl výzkumu.....	30
2.2 Hypotézy výzkumu .....	30
2.3 Úlohy výzkumu.....	31
3 METODIKA .....	32
3.1 Design výzkumu .....	32
3.2 Charakteristika souboru .....	33
3.3 Organizace výzkumu .....	33
3.4 Metody získávání dat.....	34
3.5 Metody zpracování dat.....	36
3.5.1 Kvantitativní část výzkumu .....	36
3.5.2 Kvalitativní část výzkumu .....	37
4 LIMITUJÍCÍ FAKTORY VÝZKUMY .....	40



5	VÝSLEDKY A DISKUZE PRÁCE .....	41
	KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU .....	41
5.1	Základní charakteristika souboru.....	41
5.2	Oblíbenost, významnost a náročnost školní tělesné výchovy.....	45
5.2.1	Oblíbenost předmětu.....	49
5.2.2	Významnost předmětu .....	49
5.2.3	Náročnost předmětu .....	50
5.2.4	Nadaní na předmět .....	51
5.2.5	Snaha při hodinách.....	52
5.2.6	Motivace .....	53
5.3	Pocity a emoce na hodinách tělesné výchovy.....	54
5.3.1	Pocity na hodině TV .....	57
5.3.2	Emoce při odpadnutí hodiny TV .....	58
5.3.3	Spokojenost s obsahem hodin TV .....	59
5.3.4	Strach z konkrétní činnosti .....	60
5.3.5	Neoblíba konkrétních činností na hodinách TV .....	65
5.4	Obsah hodin tělesné a sportovní výchovy .....	69
5.4.1	Častější zařazení konkrétní aktivity do hodin TV .....	69
5.4.2	Příčiny nezájmu na hodinách TV.....	72
5.4.3	Důvody necvičení .....	75
5.5	Volnočasové aktivity .....	78
5.6	Preference volnočasové aktivity při optimálních podmínkách.....	81
5.7	Diskuze kvantitativní části.....	84
5.7.1	Závěry pro kvantitativní část .....	86
	KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU .....	87
5.8	Bariéry pro pohybovou aktivitu.....	87
5.8.1	Vnitřní motivy bariér PA .....	88
5.8.2	Vnější motivy bariér PA .....	97
5.9	Motivační faktory pro pohybovou aktivitu.....	101
5.9.1	Vnější motivy pro motivaci k PA .....	101

5.9.2	Vnitřní motivy pro motivaci k PA .....	105
5.10	Srovnání chlapců a dívek .....	108
5.11	Fitness náramek jako motivační prostředek pro PA .....	109
5.12	Pohybová aktivita rodičů .....	111
5.13	Diskuze kvalitativní části .....	113
6	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ .....	115
	SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZŮ .....	119
	PŘÍLOHY .....	132

## **SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK**

BMI body mass index tělesné hmotnosti

NPV národní program vzdělávání

PA pohybová aktivita

RVP rámcový vzdělávací program

ŠVP školní vzdělávací program

TV tělesná výchova

WHO světová zdravotnická organizace

## SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Tabulka 1 Základní charakteristika souboru.....	33
Tabulka 2 Percentilová pásma BMI.....	37
Tabulka 3 Dělení na aktivní a inaktivní studenty .....	37
Tabulka 4 Aktivní a inaktivní studenti .....	41
Tabulka 5 Průměrný počet kroků za den .....	42
Tabulka 6 Četnost provozování sportovní aktivity.....	42
Tabulka 7 Četnost provozování sportovní aktivity při rozlišení čtyř kategorií studentů	43
Tabulka 8 Zdravotní stav .....	43
Tabulka 9 Zdravotní stav při rozlišení čtyř kategorií studentů.....	44
Tabulka 10 Zařazení studentů do percentilových pásem dle hodnot BMI .....	44
Tabulka 11 BMI pásma při rozlišení čtyř kategorií studentů .....	45
Tabulka 12 Hodnoty sledovaných ukazatelů první části dotazníku .....	46
Tabulka 13 První část dotazníku při rozlišení čtyř kategorií studentů .....	48
Tabulka 14 Pocity, emoce a spokojenost.....	55
Tabulka 15 Pocity, emoce a spokojenost rozlišení čtyř kategorií studentů .....	57
Tabulka 16 Přítomnost strachu na hodinách TV .....	61
Tabulka 17 Strach z konkrétní činnosti při rozlišení čtyř kategorií studentů .....	61
Tabulka 18 Strach z konkrétních činností na hodinách TV .....	62
Tabulka 19 Strach z konkrétních činností na TV při rozlišení čtyř kategorií studentů ..	63
Tabulka 20 Gymnastický prvek navozující emoce strachu .....	65
Tabulka 21 Přítomnost neoblíbené činnosti na hodinách TV .....	66
Tabulka 22 Přítomnost neoblíbené činnosti na TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	66
Tabulka 23 Neobliba konkrétních činností na hodinách TV .....	67
Tabulka 24 Neobliba konkrétních činností na TV při rozlišení čtyř kategorií studentů.	68
Tabulka 25 Přání zařadit konkrétní aktivitu do hodin TV .....	70
Tabulka 26 Přání zařadit konkrétní aktivitu do hodin TV při rozlišení čtyř kategorií studentů.....	71
Tabulka 27 Příčiny nezájmu o hodinu TV .....	73
Tabulka 28 Příčiny nezájmu o hodinu TV při rozlišení čtyř kategorií studentů.....	74
Tabulka 29 Důvody necvičení na hodinách TV .....	76
Tabulka 30 Důvody necvičení na hodinách TV při rozlišení čtyř kategorií studentů ....	77
Tabulka 31 Volnočasové aktivity studentů.....	79

Tabulka 32 Volnočasové aktivity při rozlišení čtyř kategorií studentů .....	80
Tabulka 33 Volnočasové aktivity studentů při optimální podmínkách .....	82
Tabulka 34 Volnočasové aktivity studentů při optimálních podmínkách ve čtyřech kategoriích studentů .....	83
Tabulka 35 Hodnocení využívání fitness náramku.....	110
Tabulka 36 Motivační schopnosti fitness náramku .....	110
Tabulka 37 PA rodičů .....	112
Tabulka 38 Společná PA rodiny .....	112
Graf 1 Hodnoty sledovaných ukazatelů první části dotazníku .....	47
Graf 2 Oblíbenost TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	49
Graf 3 Významnost TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	50
Graf 4 Náročnost TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	51
Graf 5 Nadání na TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	52
Graf 6 Snaha na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	53
Graf 7 Motivace na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	54
Graf 8 Pocity, emoce a spokojenost.....	56
Graf 9 Pocity na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	58
Graf 10 Emoce při odpadnutí hodiny TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	59
Graf 11 Spokojenost s náplní hodin TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	60
Graf 12 Strach z činnosti ve čtyřech kategoriích studentů .....	64
Graf 13 Neobliba konkrétních činností ve čtyřech kategoriích studentů.....	69
Graf 14 Zařazení aktivity do hodin TV ve čtyřech skupinách studentů .....	72
Graf 15 Příčiny nezájmu o hodinu TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	75
Graf 16 Důvody necvičení na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů .....	78
Graf 17 Volnočasové aktivity ve čtyřech kategoriích studentů .....	81
Graf 18 Volnočasové aktivity studentů při optimální podmínkách ve čtyřech kategoriích studentů.....	84
Obrázek 1 Grafické rozložení kódovaných položek – bariéry PA .....	88
Obrázek 2 Grafické rozložení vnitřních motivů bariér PA.....	89
Obrázek 3 Grafické rozložení vnějších motivů bariér PA .....	97
Obrázek 4 Grafické rozložení kódovaných položek – motivace pro PA.....	101
Obrázek 5 Grafické rozložení vnějších motivů motivace k PA.....	102

Obrázek 6 Grafické rozložení vnitřních motivů motivace k PA .....	106
Obrázek 7 Bariéry PA a motivace při rozdělení pohlaví.....	109
Obrázek 8 Důvody nízké motivace fitness náramkem .....	111

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Vyjádření etické komise.....	132
Příloha 2 Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu .....	133
Příloha 3 Délka kroku v závislosti na tělesné výšce.....	134
Příloha 4 Linie rozhovoru.....	135
Příloha 5 Obsahová analýza dat – kategorie témat.....	136
Příloha 6 Vybrané rozhovory.....	137
Příloha 7 Standardizovaný dotazník (Antala a kol., 2012).....	141

## ÚVOD

Pohyb jako základní projev života a potřeba organismu provází člověka každodenními situacemi. Modernizace společnosti však minimalizovala jeho množství a pohyb tak často zůstal jen jedním ze způsobů přesunu z místa na místo. V důsledku pracovních či studijních povinností a okolního stresu si mnohdy neuvědomujeme jeho přínos a prospěšnost. Jako únik od stresorů volí značná část populace sedavé inaktivní činnosti, které uvolní psychiku, ale dostatečně nezatěžují tělesnou schránku. K pohybu nás nenutí ani komunikace s ostatními lidmi, která se proměnila z osobní na virtuální. Stejně tak některé aktivity, dříve vykonávané pouze fyzicky, se dnes dají vyřídit v sedě z pohodlí domova za použití mobilního telefonu s internetem. Že je něco špatně, člověk zjistí až s přicházejícími bolestmi zad, obezitou a dalšími zdravotními obtížemi. V tu chvíli začíná jedinec přemýšlet, co je třeba zlepšit a udělat jinak, aby potíže ustoupily. Zjišťuje, že je nutné zařadit do svého programu cvičení, která kompenzují neblahý vliv moderního a často nedostatečně aktivního způsobu života. Avšak řešení celého problému by mělo nastat mnohem dřív – v dětství.

Počet dětí a adolescentů, kteří nesplňují základní zdravotní doporučení zaměřená na množství pohybové aktivity, se každoročně zvyšuje. Klíčovou roli v utváření pozitivního vztahu dětí k pohybovým aktivitám má rodina. Sama jde dítěti příkladem a je prvním prostředníkem mezi dítětem a pohybovou aktivitou či sportem. Uvedený vztah se vyvíjí rovněž působením kolektivu a vnějšího prostředí, hlavně kamarádů, spolužáků a školy samotné. Škola by měla přispět získáním kvalitního pohybového základu, praktických i teoretických znalostí a pohybových návyků z hodin tělesné výchovy, ale i jiných předmětů. Její kladný vliv by neměl končit výstupem ze základní školy, ale měl by procházet všemi stupni vzdělávání.

Pro jakoukoli změnu nedostatku pohybové aktivity mladistvých je třeba znát konkrétní důvody, které jsou překážkou k aktivnějšímu životnímu stylu a na základě této znalosti vytvářet intervenční programy, zapojující všechny důležité aspekty – rodinu, školu, vlastní motivaci. Pouze jedinci s kvalitními teoretickými znalostmi i praktickými zkušenostmi z oblasti pohybové aktivity mající podporu v rodině budou uvědoměle zařazovat pohyb do svých denních činností, využívat moderních technologií pro svůj prospěch a budou schopni vést kvalitní život s minimem zdravotních omezení.



# 1 PROBLEMATIKA POHYBOVÉ AKTIVITY ADOLESCENTŮ

## 1.1 Zdravotní benefity pohybové aktivity

Světová zdravotnická organizace (WHO) od roku 1948 definuje zdraví nejen jako nepřítomnost choroby, ale rovněž jako stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody. Je výsledkem složitých vztahů mezi lidským organismem a biologickými, fyzikálními, chemickými a socio-ekonomickými faktory vnějšího prostředí a způsobem života daného jedince. Zdraví je tedy nutno chápat jako výsledek působení mnoha faktorů ve třech základních rovinách: psychické, fyzické a sociální. Pro všechny stanovené roviny má zásadní význam pohybová aktivita, kterou lze definovat jako libovolný fyzický pohyb zabezpečený kosterním svalstvem, jenž vede ke zvýšení energetického výdeje nad klidovou úroveň metabolismu (Machová a kol., 2009; Tichá, 2012; WHO, 2018).

Díky stále se zlepšující zdravotnické péči dochází k prodlužování délky i kvality života, a to především v ekonomicky silných a rozvinutých státech. V těchto státech ale neplatí další přímá úměra – čím bohatší stát, tím více obyvatel se zdravým životním stylem a dostatečným množstvím pohybové aktivity. Vytváří se paradoxní situace, ve které vyspělé země platí jakousi daň za hmotný úspěch v podobě pohybové hypokineze a civilizačních nemocí. Častým pojmem spojovaným s moderní společností je *pohybová chudoba* či označení člověka jako „tvora v kleci“ – *homo cavealis*, jenž svůj život tráví zavřený v budovách a kancelářích, bytech a dopravních prostředcích. Nežádka je užíván pojem „*homo sedens*“ tj. člověk sedavý. Tyto pojmy vznikly na základě pozorování aktuálního životního stylu ve vyspělých zemích, kde dochází k poklesu množství profesí vykonávaných v přírodním prostředí a poklesu času stráveného pohybovou aktivitou různého druhu (Kutlík, 2009).

Moderní technologie zásadně přispěly k omezení běžného denního pohybu, jako je chůze, která byla nahrazena hojným využíváním dopravních prostředků, fyzická námaha v zaměstnání byla vystřídána zaměstnáním sedavým a práce v domácnosti byla usnadněna rozvojem nejrůznějších domácích spotřebičů (Church et al., 2011). Naopak přibýlo množství volného času, které však jen zřídka bývá vyplněno aktivně jako kompenzace k sedavému zaměstnání a nedostatku pohybové aktivity. Oblíbenými volnočasovými aktivitami se stalo sledování televize, počítačové hry či surfování po internetu. Tedy činnosti pasivního, konzumního a sedavého charakteru, které jen přispívají k rozvoji a masovému šíření tzv. civilizačních chorob, místo aby napomáhaly k všestrannému a harmonickému rozvoji jedince (Alkhatib, 2016; Brettschneider, Naul,

2007; Hamřík a kol, 2012). Civilizační choroby, někdy také nazývané nemoci z blahobytu, jsou neinfekční onemocnění, jejichž vznik a rozvoj je výrazně ovlivněn či dokonce způsoben moderní civilizací (rozvojem techniky, způsobem života a životního stylu, stresem, znečištěným životním prostředím). Tyto nemoci postihují hojněji obyvatele ekonomicky vyspělých států v porovnání se státy rozvojovými. Nejčastějšími civilizačními chorobami jsou ateroskleróza, hypertenze, obezita, alergie, cukrovka 2. typu, infarkt myokardu, deprese a další. Některé vlivy může člověk jen těžko ovlivnit (znečištěné prostředí, nadměrný pracovní stres), nicméně mnohým vlivům vedoucím k výše zaznamenaným druhům onemocnění je člověk schopen čelit (příjem tučných a přesolených jídel, přejídání se, nadměrné užívání alkoholu, kouření, nedostatek pohybové aktivity). Prevencí je zdravý životní styl, založený na střídmosti a dobré informovanosti populace, vnitřní motivace a sebekázeň (Čeledová, Čevela, 2010).

Všeobecný úbytek celkového množství pohybové aktivity se negativně odráží ve všech tělesných soustavách. Palčivým problémem je vysoký nárůst výskytu osob s nadváhou a obezitou. Nejsnadnějším, a tudíž i nejužívanějším ukazatelem pro posouzení optimální hmotnosti je body mass index (BMI). Ten je vypočítáván na základě speciálního vzorce: hmotnost daného člověka vydělená druhou mocninou jeho výšky v metrech. Hodnota pro optimální hmotnost jedince se pohybuje v rozmezí 20–24,99 avšak pro dospělé a adolescentní populaci. U dětí, seniorů či jiných ras (např. asiátů) jsou optimální hodnoty v odlišném rozmezí. BMI umožňuje srovnání osob s různou tělesnou konstitucí, věkem, výškou i pohlavím a pro jeho jednoduchost se dá využít při rozsáhlých výzkumech. Nevýhodou však je ignorace některých faktorů, které mohou výsledky zkreslovat (množství svalové hmoty, stavba těla apod.). Právě kvůli uvedeným nedostatkům indexu nelze závěry odvozené od výpočtu BMI považovat za absolutní, nicméně pouze za orientační (Skopová, Zítka, 2013). U dětí a mládeže dochází k složité proměně BMI, který je proto posuzován pomocí percentilových grafů BMI sestavených na základě národních studií. Hranice obezity v těchto grafech není jednoznačně stanovena, nejčastěji je hraniční hodnotou BMI pro obezitu percentil 90., 91., 95. či 97. Pro nadváhu obdobně percentil 85.–90. (Kytarová, 2002).

Pohybová aktivita se podílí na celkovém energetickém výdeji z 20–40 %, čímž pomáhá regulovat hmotnost, snižovat množství tukových zásob a navyšovat množství svalové hmoty. Dalším projevem nedostatku pohybové aktivity jsou problémy s pohybovým aparátem, poruchy látkové výměny (diabetes) a hormonální soustavy

(porucha inzulínové senzitivity a další), kardiovaskulární onemocnění a další (Cruiz, 2017; Chang, 2015; Kytarová a kol, 2013).

Čím naopak moderní doba oplývá, je množství kladené zodpovědnosti, stresu a spěchu na většinovou část společnosti. Tato zátěž sociálního prostředí má svou negativní psychosomatickou odezvu v organismu, spojenou se specifickým zdravotním dopadem. Typickými projevy je zvýšený krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, bolesti hlavy a migrény, onemocnění trávicího traktu (časté jsou žaludeční vředy) v nejhorších případech až nádorová onemocnění (Hošek, Tilinger 2007; Paulík, 2012; Toussaint et al., 2016; Vágnerová, 2004).

Je to právě vhodný pohybový režim, který úspěšně bojuje s některými problémy ohrožujícími moderní společnost, a to se zvýšeným psychickým vypětím a nedostatkem pohybu (tzv. hypokinezí). Intenzivním působením adekvátního pohybového režimu na tělesný aparát jednotlivce je ovlivněna funkční i psychická zdatnost natolik, že organismus bez zvýšených zdravotních rizik snáší veškerou, a to i dlouhodobou, zátěž. Zvyšuje se úroveň zdatnosti a reguluje tělesná hmotnost. Záměrná pohybová aktivita a sport s sebou zároveň přináší zvýšené nároky na sebekontrolu, sebekázeň a motivaci, čímž zvyšují psychickou odolnost. Pomáhá budovat sebedůvěru a přispívá k vývoji adekvátnějších reakcí na stresové situace (Bendíková, 2014; Hendl, Dobrý, 2011; Rahl, 2018; WHO, 2010).

S pojmem zdraví je spojena také zdravotní gramotnost, jež je významnou hodnotou nejen pro jedince ale rovněž pro celou společnost. WHO (2013) definuje zdravotní gramotnost jako: „Soubor kognitivních a sociálních schopností určujících motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozuměli jim a využívali je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.“ Zdravotně gramotný je tedy ten člověk, který je schopen kvalifikovaně uvažovat a rozhodovat o svém zdraví (Holčík, 2010). Zdravotní gramotnost má dle WHO (2013) a Zdraví 2020 (2014) tři základní oblasti:

- oblast podpory zdraví (potřebné kompetence životního stylu, péče o prostředí),
- oblast prevence nemocí (prevence infekčních a neinfekčních chorob, úrazů ale také jedincův postoj k medicíně),
- oblast zdravotní péče (neodkladná první pomoc a ošetrovatelské kompetence).

Machová, Kubátová (2009) i Boudová a kol. (2015) se shodují na tom, že zdraví je nejméně ovlivňováno životním stylem (z 50 %), genetickým základem (z 20 %), životním prostředím (z 20 %) a úrovní místního zdravotnictví (z 10 %). Nejdůležitější a také nejovlivnitelnější determinantou zdraví je tedy životní styl jedince.

## 1.2 Životní styl

Jak již bylo citováno, lze životní styl chápat jako jeden ze základních aspektů ovlivňujících kvalitu života jedince. Je to projev lidské osobnosti, který je vytvářen v průběhu celého života interakcí s okolím i vlastními vrozenými předpoklady. Působí na něj nejen sociální prostředí a výchova, ale současně kulturní zvyklosti, ekonomické podmínky a další. Jeho jednotlivé části jsou ve vzájemném vztahu a prolínají se všemi podstatnými činnostmi jedince (Čeladová, Čevela, 2010; Slepíčková, 2005). Machová, Kubátová (2009) dodávají, že životní styl zahrnuje nejrůznější formy dobrovolného chování v každodenních životních situacích, jejichž podstatou je individuální výběr z nabízených možností. Toto rozhodování záleží na mnoha faktorech (pohlaví, věk, hodnotová orientace, zaměstnání, temperament a další) a rovněž na míře vzdělání v dané oblasti. V řešené oblasti zdraví to konkrétně znamená dostatečné množství znalostí o tom, co zdraví pozitivně ovlivňuje a co na něj má zároveň i negativní vliv.

Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu na zdraví jedince je nutné, aby zmíněné vzdělávání, formace postojů a rozvoj dovedností spojených s péčí o zdraví byly součástí výchovy dětí jak v rodinách, tak i školním prostředí a vedly k výchově k odpovědnosti za vlastní zdraví. Ve školním prostředí je tento směr edukace sružen pojmem výchova ke zdraví. Důležité informace jsou předávány učitelům, kteří by měli usilovat nejen o navýšení teoretických znalostí svých studentů, ale měli by žáky taktéž motivovat ke zdravému životnímu stylu a pomáhat jim odstraňovat překážky, které stojí v cestě k tomuto cíli. Protože pouze motivovaní lidé rozhodují ve prospěch svého zdraví bez jakéhokoli vnějšího tlaku, a to na základě svých dovedností, znalostí a vlastního přesvědčení (Boudová et al., 2015; Fialová et al., 2015).

Právě vysoká zdravotní gramotnost by měla negativním faktorům odrážejícím se v životním stylu české populace předcházet. Pro český národ je typické vysoké užívání alkoholických nápojů, které je tak hluboce kulturně zakořeněno, že se projevuje nižší cenou piva než vody v některých restauračních zařízeních. WHO (2018) řadí Českou republiku k národům s nejvyšší spotřebou alkoholu přepočtenou na jednoho obyvatele. V Evropě Češi patří k národům s nejhojnějším výskytem lidí s nadváhou a obezitou

a s nejvyšším průměrným příjmem soli na osobu a den. Kouří okolo 30 % populace a tento negativní trend je patrný v stále mladších věkových kategoriích. Každým rokem přibývá 20 000 nových pacientů s diabetem 2. typu, což je způsobeno mimo jiné právě obezitou. Současný životní styl se rovněž vyznačuje značným nedostatkem fyzické zátěže, která často ani nesplňuje biologické potřeby organismu (Boudová a kol., 2015; OECD, 2017). Dle Special Eurobarometr (2018) patří Česká republika k Evropským zemím s nejnižší účastí obyvatel v pravidelných pohybových aktivitách či sportu. Necelé dvě třetiny Čechů se nevěnují žádné, a to ani rekreační, formě sportovní aktivity. Tedy přestože je pohybová aktivita významným atributem životního stylu, její zapojování do volnočasových aktivit není zcela automatické.

S pojmy pohybová aktivita a životní styl se často spojuje pojem aktivní životní styl, ten však ve vědecké literatuře zatím není plně vysvětlen. Je chápán jako synonymum ke zdravému životnímu stylu, do nějž pohybová aktivita patří. Rychtecký, Tilinger (2017) a Valjent (2010) aktivní životní styl definují jako interakci mezi jedincem a okolím. V základním přiblížení má tato interakce dvě složky – psychosociální (sociální prostředí, vzdělání, duševní rovnováha a další) a biologickou (zdravá výživa, sport, pohybová aktivita a další). Bunc a Štílec (2007) udávají: „aktivní životní styl je takový životní styl, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Ta není chápána pouze biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu.“

Přestože benefity pohybové aktivity jsou dobře známy, stále existují jisté bariéry, které brání jejímu pevnému zařazení do aktivního životního stylu jedince. U dospělé populace se jedná především o bariéry dostupnosti a příležitosti, bariéry časové, psychologické a interpersonální (Neuls, Frömel, 2016).

### **1.3 Adolescence a pohybová aktivita**

Dospívání neboli adolescence je přechodná fáze lidského vývoje, která plynule navazuje na dětství. Bývá členěna na 3 časová období: adolescenci ranou (11–13 let) střední (14–16 let) a pozdní (17–20 let). Hartl, Hartlová (2010) uvádějí nástup adolescence variabilně pro každé pohlaví (dívky 12–18 let, chlapci 14–20 let). Někteří autoři jako například Vágnerová (2012) ztotožňují ranou adolescenci s pubescencí, a proto s pojmem adolescence pracují až po 15. roku života jedince. Je tedy patrné, že pojem adolescence není zcela jednoznačně určen. Vzhledem k tomu, že vybraní jedinci předkládané studie jsou ve věkové kategorii 15–16 let, je jejich zařazení do kategorie

adolescentů na místě. Bez ohledu na různou časovou lokalizaci v odborné literatuře lze říci, že adolescence je období života, vyznačující se komplexní přeměnou osobnosti v oblasti psychické, somatické a sociální. Ve své počáteční fázi je spojována s biologickými faktory, kdežto ukončení tohoto vývojového období je spjato spíše s kritérii sociálními a psychologickými (Arnett, 2017; Macek, 1999; Vágnerová, 2012).

Z biologického hlediska dochází v adolescenci k zastavení růstu (u dívek okolo osmnáctého roku, u chlapců okolo dvacátého roku) a k plné pohlavní zralosti. Z psychologického hlediska dochází k vytváření identity, kdy jedinec již dobře zná své vlastnosti, silné i slabé stránky, limity a je schopen stanovovat si promyšlené a realistické cíle. Odeznívá psychická nevyrovnanost typická pro předchozí vývojové období, a naopak přichází sebedůvěra, sebejistota a sebevědomí. Důležitou roli v tvorbě identity hraje tělo a tělesný zevnějšek. Krása nebo fyzická síla bývají důležitými aspekty sebepojetí adolescenta. V sociální rovině nastává problémová situace proměny vztahu k rodičům. Adolescent se postupně stává dospěle smýšlejícím jedincem, rodiče definitivně ztrácejí svou nadřazenou pozici a jejich vliv přestává být zásadní. Na druhou stranu je adolescent stále hmotně závislý na svých rodičích, a ještě není zcela schopen fungovat samostatně. Tento sociální rozpor je častým spouštěčem depresivních stavů ve zmíněném vývojovém období. Významným úkolem adolescence je vytvoření přátelských a vztahových sítí, které ve svém důsledku pomáhají jedinci s odstěhováním se z původního domova a vytvořením vlastního nezávislého života (Arnett, 2017; Macek, 1999; Smith, 2016; Vágnerová, 2012).

Dětství i adolescenci považuje řada autorů (Harris, Cale, 2018; Hendl, Dobrý, 2011; Logstrup, 2001; Neuls, Frömel, 2016) za optimální období pro vytváření kladného vztahu k pohybovým a sportovním aktivitám. Bélanger et al. (2015), Diehl, Higler (2015) a Telama et al. (2014) dále uvádí, že pohybová aktivita vykonávaná v dětství a dospívání je klíčová pro získání a udržení celoživotního kladného vztahu k pohybovým aktivitám či sportu. Přínos pohybové aktivity adolescentům můžeme tedy vnímat ve dvou základních rovinách: aktuální krátkodobé benefity a transferové benefity, tj. možnost přesunu zdravotních benefitů získaných v raném věku do období dospělosti (Dobrý, Čechovská 2011). Dle Pokorné (2010) tento fakt přispívá k stále častějšímu zaměření odborníků na dětskou a dospívající populaci a současně svěřuje významný úkol do rukou školy: poskytnout zázemí pro kvalitní pohybovou aktivitu a rovněž edukovat mládež v oblasti tělesné výchovy, sportu a aktivit podporujících zdraví. Jedním z klíčových cílů školního prostředí je ovlivnění studentů takovým způsobem, aby si dokázali najít kladný

vztah k pohybovým aktivitám a aktivitám podporujícím zdraví, jenž by přetrvával i v dospělosti a stáří. Krejčí (2011) hovoří o potřebě vytvoření návyku dobrovolné, pravidelné a celoživotní pohybové aktivity, která má mít pro jedince obdobnou důležitost jako základní hygienické návyky.

Prakticky v průběhu celého života dochází k poklesu vykonávané pohybové aktivity. První zásadní úbytek je pozorován při nástupu na základní školu. Děti jsou z hravého prostředí mateřských škol posazeny do školních lavic, a i mimoškolní aktivita má často pasivní charakter (Dishman et al. 2018; Sigmund, Sigmundová, El Ansari 2009). Coll et al. (2014) jako další rizikové období spatřuje dospívání, zejména po 14. roku věku. V období adolescence dochází k poklesu oblíbenosti pohybových aktivit, stejně jako k častému zanechání aktivního sportování a sportovní kariéry. V předchozích vývojových obdobích byla potřeba pohybu a dobrodružství uspokojována prostřednictvím pohybových her. Adolescenti však bývají jen zřídka přitahováni podobnými aktivitami a sami vyhledávají prožitky spíše virtuálního a digitálního charakteru, doprovázené minimalizací pohybové aktivity. To se projevuje rovněž v četnosti nadváhy a obezity, která podle Sigmundové, El Ansari, Sigmunda (2011) postihuje 10 % adolescentní populace v České republice. Sigmundová, Sigmund (2015) uvádí, že pouze 55 % chlapců a přibližně 75 % dívek ve věku 15–18 let plní zdravotní doporučení zaměřená na chůzi během dne. Autory použitá doporučení jsou pouhým minimem pro adekvátní zatížení organismu a udržení tělesné zdatnosti pro dané věkové kategorie a pohlaví. Jansa (2017) ve svém výzkumu zjistil, že 40 % českých chlapců ve věku 15–18 let netráví volný čas jakoukoli pohybovou aktivitou. V dívčí skupině se jednalo o 55 %. Tyto a další výzkumy (Gába a kol., 2018; Rychtecký, Tilinger 2017; Sigmundová a kol., 2017) ukazují, že množství pohybové aktivity českých adolescentů není dostatečné v kategorii běžné ani záměrné pohybové aktivity. Co naopak adolescenty motivuje k pohybovým a sportovním aktivitám jsou estetické a sociálně-psychologické motivy. Tergerson, King (2002) zjistili, že nejsilnějším podnětem k pohybové aktivitě je jak pro chlapce, tak i pro dívky kamarád, se kterým společně vykonávají pohybovou aktivitu. Formování postavy bývá velmi důležité pro obě pohlaví, zejména však pro děvčata. Motivy duševního a tělesného zdraví však adolescenti s pohybovou aktivitou spojují jen zřídka. Koryta (2011) potvrzuje nízké postavení pohybové aktivity v hodnotovém systému adolescentů, kdy se v provedené studii umístila na devátém místě z deseti.

Sigmund, Sigmundová (2011) uvádí, že množství pohybových aktivit českých adolescentů ve věku 13–18 let je ovlivněno následujícími faktory: ontogenetický věk

(s přibývajícím věkem klesá množství vykonávaného pohybu), fylogenetický věk (celkový pokles pohybové aktivity při porovnání s výsledky před 20 lety), pohlaví (chlapeci jsou většinou aktivnější než dívky), dny v týdnu (pracovní dny jsou pohybově bohatší než dny víkendové), socioekonomické postavení rodiny (větší pohybová aktivita je zaznamenávána v rodinách s lepším socioekonomickým postavením), pohybová aktivita rodičů (rodiče pohybově aktivní většinou vedou vlastní potomky k aktivnímu životnímu stylu s dostatkem pohybu), sezónnost (častěji je pohybová aktivita vykonávána na jaře a v létě než na podzim a v zimě), počasí (teplé a mírné počasí přispívá k většímu zařazování pohybové aktivity do programu dne oproti počasí chladnému či deštivému), upřednostňování pasivních forem zábavy (televize, surfování po internetu, počítačové hry), dřívější pohybová aktivity (pohybově aktivní minulost předznamenává současnou vyšší pohybovou aktivnost), intenzita pohybové aktivity (k nejmarkantnějším úbytkům dochází právě v zastoupení pohybových aktivit vysoké intenzity), motivace a schopnosti (vyšší motivace a úroveň pohybových dovedností podporují celkový objem realizovaných aktivit), psychická a sociální podpora (podpora ze strany rodiny, kamarádů, spolužáků zvyšuje zájem o vykonávání pohybových aktivit), pohybová aktivita sourozenců (vyšší pohybová aktivita jednoho ze sourozenců asociuje vyšší pohybovou aktivitu u dalších sourozenců), lidská rasa (běloši vykazují vyšší úroveň pohybové aktivity), služby (nabídka ekonomicky dostupných, atraktivních a zábavných pohybových aktivit v okolí bydliště zvyšuje realizované množství pohybových aktivit).

Kanadská studie autorů Allison, Dwyer, Markin (1999) analyzovala vztah mezi pohybovou aktivitou vyšší intenzity a subjektivními bariérami pohybové aktivity v kategorii adolescentů (15–17 let). Největší bariérou se ukázala časová náročnost školní docházky a povinnosti s tím spojené, nedostatek energie či nálady, rodinné aktivity a jiné zájmy. Dále i Minaříková (2001) ve své práci potvrzuje jako nejčastěji vyskytující se bariéru středoškolaček nedostatek času, vůle a materiálního zabezpečení. Dívky nacházely více bariér než chlapci, což potvrzují i jiné výzkumy. Kimm et al. (2006) ve své kvalitativní studii odhalil, že dívky jako bariéru pro vykonávání pohybové aktivity uvádí: „nemám zájem“, „jsem příliš unavená“, „raději bych dělala něco jiného, než zrovna cvičila“. Robbins, Pender, Kazanis (2003) uvádí ještě další důvody jako: „jsem nervózní z toho, jak u cvičení vypadám“, „nejsem dostatečně motivovaná, nechce se mi“, „jsem líná“.

Americká studie provedená na 17 776 adolescentech (Gordon-Larsen, Nelson, Popkin, 2004) udává, že úroveň pohybové aktivity adolescentů je dána především faktory



environmentálními a hypokineze faktory sociodemografickými. Do environmentálních proměnných je zařazena dostupnost sportovišť, či jiných volnočasových a rekreačních zařízení a infrastruktur, ale rovněž jejich nízká finanční nákladnost. Důležitou úlohu zde hrají školní zařízení, která jsou pro adolescenty známým prostředím díky hodinám tělesné výchovy. Environmentálními proměnnými jsou dále parky a jejich vybavenost volnočasovými zařízeními, bezpečná a vyhovující infrastruktura v blízkém okolí bydliště adolescenta, smíšená zástavba, subjektivní pocit bezpečí a pozitivně vnímaný charakter obývané čtvrti. U dívek je ještě důležitá dostupnost sportovního vybavení v blízkém okolí, estetika prostředí a dostupnost komerčních zařízení pro pohybovou aktivitu. Množství pohybové aktivity naopak snižuje subjektivně vnímaná nebezpečnost obývané čtvrti (především u dívek), vysoká hustota dopravy, odloučenost místa bydliště, zhoršená dostupnost komerčních a dalších volnočasových zařízení. Mezi sociodemografické faktory, které zásadně ovlivňují hypokinezi, patří podpora ze strany rodiny a vrstevníků, ale také socioekonomický a sociální status adolescenta (Gordon-Larsen, Nelson, Popkin, 2004). Adolescenti s nízkým socioekonomickým statutem často vykazují nižší množství pohybové aktivity než jejich vrstevníci ze sociologicky silnějšího prostředí (Eime et al., 2013; Neuls, Frömel, 2016).

Dalším faktorem, jenž působí na množství pohybové aktivity adolescentů, jsou klimatické podmínky. Dle odhadů způsobuje počasí 1–20 % rozdílů převážně v množství kroků, kdy např. adolescentní dívka mající v průměru 10 000 kroků denně může kvůli chladnému a deštivému dni nachodit až o 2 000 kroků méně. Stejně tak byl pozorován rozdíl v množství pohybové aktivity jedinců v létě a v zimě (Chan, Ryan, Tudor-Locke, 2006).

Pohybová aktivita pomáhá utvářet body image adolescenta. Pod pojmem body image rozumíme chápání a přijímání sebe sama. Není to jen obraz, který člověk vidí v zrcadle, ale zahrnuje také pocity, které z tohoto pohledu má. Pozitivní i negativní názory na vlastní vzhled slýchává jedinec již od útlého mládí, a to nejen od přátel či rodiny, ale i od vzdáleného okolí. Jednu z nejdůležitějších rolí pro tvorbu vlastního sebepojetí mají rodiče. Ti pomáhají zásadním způsobem utvářet body image svého potomka. Například sportující rodiče budou své dítě podporovat ve sportovních aktivitách a ocení jeho sportovní, mrštnou a silnou postavu. Ovšem rodiče, kteří těmto zálibám neholdují, mohou celkový vzhled dítěte i jeho postoj ke sportu hodnotit negativně a tím pádem dopomáhat k utváření negativní body image potomka (Fialová, 2006; Kindes, 2006).

Je dokázáno, že rodiče mají zásadní vliv na pohybovou aktivitu svých dětí, a to především matky na dcery a otcové na syny. Rodiče, kteří jsou sami pohybově aktivní, s nejvyšší pravděpodobností tímto směrem povedou i své potomky, fungují jako modelové vzory. Díky takovému způsobu výchovy chápe dítě pohybovou aktivitu jako něco zcela běžného a přirozeného, vytváří si k pohybové aktivitě vztah, který je často celoživotní (McMinn et al., 2013, Sigmundová, Sigmund, 2015). Závislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí byla v řadě studií kvantifikována, zasloužili se o to např. Craig et al. (2013) v Kanadě a Sigmund a Sigmundová (2015) v České republice. Ukázalo se, že navýšení množství kroků rodičů se projevuje navýšením množství kroků u potomků. Tento trend je patrnější o víkendových dnech, neboť zde často dominuje sedavé chování, které je ve všední dny upozaděno potřebou transportu do školy a z ní, pracovními povinnostmi apod. Děti otců a matek, které splňovaly zdravotní doporučení 10 000 kroků denně během každého z víkendových dní, měly 5,5x vyšší šanci dosáhnoutí vlastního optimálního počtu kroků než děti rodičů pohybově méně aktivních.

Z důvodů zvyšování četnosti výskytu civilizačních chorob a zjištěného nedostatku pohybové aktivity moderní společnosti se od 90. let 20. století začala v souvislosti s pohybovou aktivitou pozornost soustředit na její zdravotní přínos. Důležitou součástí zůstala tělesná zdatnost, která je dnes chápána jako pojem komplexnější, ovlivňující nejen výkonnost fyzickou, ale rovněž pracovní, duševní a celkové uplatnění jedince ve společnosti. Zdravotnické organizace po celém světě vydávají doporučení týkající se množství a intenzity pohybové aktivity. V počátku vzniku těchto doporučení byl jejich zájem soustředěn pouze na dospělé populaci. První doporučení zaměřené na děti vzniklo až roku 1994 a jmenovalo se Children's Lifetime Physical Activity Model – CLPAM neboli model každodenní pohybové aktivity mládeže. Doporučeno bylo 60 minut různorodých pohybových aktivit rozdělených do tří časových úseků. Ve stanovených 60 minutách byly zahrnuty aktivity vztahující se k transportu (chůze, cyklistika apod.) stejně jako činnosti spojené s aktivní pomocí v domácnosti. Minimálním standardem, který by dětem poskytoval základní benefity pohybové aktivity (především ochranu před kardiovaskulárními onemocněními) by měla být hodina pohybové aktivity denně. V roce 1994 bylo vydáno doporučení také pro adolescentní populaci, které hovořilo o důležitosti každodenního pohybu, a to nejméně 30 minut nízkou intenzitou. Žádoucí však bylo zapojení aktivit vyšší intenzity nejméně třikrát týdně po dobu dvaceti minut. Významným

aspektem pro pohybové aktivity adolescentů byla zábavnost, tedy aby dospívající vykonávali činnosti dobrovolně a s radostí (Dobrá, Čechovská, 2011).

Odborná doporučení posledních let stanovují jako optimální 3,5 hodiny pohybové aktivity denně. Za úplné minimum je označováno 60 minut denně, přičemž je kladen důraz na zařazení alespoň 15 minut pohybové činnosti střední a vyšší intenzity. Převáděno na kroky, je pro dívky v České republice ve věku 15–18 let doporučováno 9 000 kroků denně a pro chlapce stejné věkové kategorie 11 000 kroků denně. Kromě chůze je však žádoucí zapojení adolescentů do aktivit podporujících všestranný pohybový rozvoj. Citovaná doporučení mají spíše zdravotní charakter a nevedou primárně k rozvoji tělesné zdatnosti, nýbrž k jejímu udržení a podpoře správné funkce organismu (Frömel a kol., 1999; Sigmundová a kol., 2015).

Volný čas, způsob jeho využití, obsah, struktura a společnost, se kterou je tráven představují komplex faktorů s významným vlivem na proces vývoje a vytváření osobnosti mladého jedince. Může mít pozitivní dopad na jedince, neboť slouží jako formativní a edukační prostředek kultivace osobnosti. Je důležitou složkou při vytváření zdravých návyků a aktivního životního stylu mládeže. Stejně tak může mít vliv negativní a představovat zdravotní a sociální rizika, pakliže jeho obsah není naplněn vhodnými aktivitami. Dle Hofbauera (2004) se pod pojmem volný čas rozumí: *„čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Volnočasové aktivity jsou činnosti, do nichž člověk vstupuje na základě svého svobodného rozhodnutí a které mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“* Pohybová aktivita má ve volném čase významné postavení, avšak v ekonomicky rozvinutých státech bývá stále častěji upozadována aktivitami pasivními. Antala a kol. (2012) ve svém výzkumu uvádí, že nejčastější volnočasovou aktivitou adolescentů je poslouchání hudby (59,7 % respondentů). Sledování televize upřednostňuje 31,3 % adolescentů, dochází ke zkracování doby strávené u televize, neboť ta je vystřídána aktivitami u počítače (hraním her, surfování po internetu a dalšími). Brug et al. (2012) dodává, že školáci tráví sezením průměrně 5 hodin ze dne, o víkendu je to dokonce 6 hodin. Trávení volného času s výpočetní technikou je logickým důsledkem dostupnosti počítačů a mobilních telefonů v domácnostech, zvyšováním počítačové gramotnosti i potřeby komunikace prostřednictvím sociálních sítí. V období adolescence má klíčový význam sociální kontakt. Střetávání se s vrstevníky je důležitou aktivitou – jako obvyklou volnočasovou aktivitu ji ve výzkumu označilo 33,3 %

adolescentů. V dnešní moderní době je tato potřeba často uspokojena internetem a reálné trávení volného času s přáteli je tak upozaděno. Vysoký byl zájem také o sportovní aktivity (52,7 % respondentů), které však mají s rostoucím věkem nižší zastoupení. Sport se větší popularitě těší v chlapecké kategorii, pouze 43 % středoškolaček uvedlo sportování jako jednu ze svých pravidelných volnočasových aktivit. (Antala a kol., 2012; Sigmundová, Sigmund, 2015).

#### 1.4 Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“

Do povědomí vědecké i široké veřejnosti se dostává fakt, že je tělesná výchova (TV) jediným školním předmětem přímo ovlivňujícím zdraví dětí, mládeže a potažmo celé populace. Tématu zdraví je proto ve školství věnován stále větší prostor, a to díky specializovaným vzdělávacím oblastem a programům. Před jejich uvedením je nezbytné vysvětlit principy reformy, které Národní program rozvoje vzdělávání zavádí do vzdělávací soustavy. Jedná se o dvoustupňové kurikulum: státní (Národní program vzdělávání NPV a rámcové vzdělávací programy RVZ pro daný stupeň škol) a školní (školní vzdělávací programy ŠVP). NPV vymezuje závazný rámec vzdělávání, RVP vymezuje rovněž závazný rámec vzdělávání, ale pro jednotlivé etapy zvlášť (předškolní, základní a střední vzdělávání). ŠVP je specifický pro každou školu, je zpracován učiteli dané školy a zohledňuje stanovené zásady, podmínky, specifické záměry a region, v němž se škola nachází (Národní program rozvoje vzdělávání v České republice, 2001; Národní ústav pro vzdělání 2019; Průcha a kol., 2013). V RVP jsou stanoveny základní vzdělávací oblasti, prolínající se do více vyučovaných předmětů. Jednou z těchto oblastí je vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“, zahrnující předměty „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova“.

Výchova ke zdraví směřuje studenty k pochopení hodnoty vlastního zdraví a jeho ochrany, problémů spojených s jeho poškozením a nemocí. Učí je zodpovědnosti za vlastní zdraví i tomu, jak jej zachovávat, posilovat a jak vnímat pozitivní prožitky z činností podpořených pohybovou aktivitou (Fialová a kol., 2015). Tato vzdělávací oblast má pro střední školy 5 základních tematických okruhů:

**Zdravý způsob života a péče o zdraví** – učivem v tomto tematickém okruhu je zdravá výživa, hygiena v těhotenství a hygiena pohlavního styku, první pomoc při náhlých zdravotních příhodách a úrazech, vliv životního stylu, pracovních a životních podmínek na zdraví, psychohygiena (zvládání stresu, předcházení stresovým situacím, hledání pomoci efektivní komunikace). Očekávaným výstupem je studentovo úsilí

o pozitivní změny související s vlastním zdravím; zařazování osvojených způsobu relaxace a regenerace, zásáhnutí při závažných poraněních a stavech ohrožujících život, krizové situace v rodině, volba životního partnera, manželství, partnerské vztahy, rodičovství, neúplná rodina, náhradní rodina a ústavní péče, rozvoj sociálních dovedností žádoucích pro život s druhými lidmi, sociální chování v intimních vztazích.

**Vztahy mezi lidmi a formy soužití** – učivem v tomto tematickém okruhu je mezigenerační soužití a vztahy v rodině, pomoc handicapovaným a nemocným lidem. Očekávaným výstupem je studentovo citlivé řešení problémů mezilidských vztahů, posuzování hodnot usnadňujících vstup do samostatného dospělého života, manželství, partnerství a rodičovství a úsilí o jejich naplnění; projev morálních a etických postojů k ochraně dítěte a matky.

**Změny v životě člověka a jejich reflexe** – učivem v tomto tematickém okruhu jsou změny v období adolescence, modely chování související s psychosociálními a etickými aspekty sexuálního a partnerského života, péče o reprodukční zdraví, metody asistované reprodukce a její etické, biologické, právní a psychosociální aspekty, způsoby kontroly emocí a sebereflexe. Očekávaným výstupem je studentova orientace ve vlastních potřebách, emocích a osobnosti, uplatnění etických a odpovědných přístupů k sexualitě s vědomím možných důsledků, orientace v problematice odpovědnosti za budoucí rodičovství, znalost vlastních práv v oblasti sexuality a reprodukce.

**Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** – učivem v tomto tematickém okruhu jsou poruchy příjmu potravy, civilizační choroby, sexuálně přenosné choroby, hepatitida, AIDS, zátěžové situace a stres, způsoby jeho zvládnání, důsledky stresu v oblasti duševního, sociálního a fyzického zdraví, riziko v oblasti reprodukčního a sexuálního zdraví, sexuálně motivovaná kriminalita, problematika zneužívání a individuálního násilí; autodestruktivní závislosti a s nimi spojená kriminalita, nelegální návykové látky a problematika jejich výroby, zprostředkování a držení, sociální dovednosti žádoucí při řešení krizových a nečekaných situací. Očekávaným výstupem je studentova odolnost vůči výzvám k rizikovému životnímu stylu a sebepoškozujícímu chování, zaujímání odmítavých a negativních postojů ke všem formám nebezpečného a rizikového chování; znalost důsledků plynoucích z porušování trestního zákona v souvislosti s držním či výrobou návykových látek a činnostmi pod jejich vlivem, formami násilí, sexuálně motivovanou kriminalitou a schopnost vyvození vlastní zodpovědnosti; rozhodování dle osvojených modelů chování a způsobů jednání v situacích ohrožení.

**Ochrana člověka za mimořádných situací** – učivem v tomto tematickém okruhu je vyhlášení hrozby či vzniku mimořádné události, únik nebezpečných látek, živelní pohromy, první pomoc, sociální dovednosti nutné pro řešení mimořádných situací, jiné mimořádné události. Očekávaným výstupem je studentova schopnost rozhodnutí pro odpovědné chování při konkrétní mimořádné události, osvojení praktických dovedností a znalostí souvisejících s přípravou na tyto události stejně jako zapojení se do likvidace jejich následků (Rámcový vzdělávací program pro gymnázia, 2007; Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: kadeřník, 2007; Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: kuchař – číšník 2007; Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: mechanik opravář motorových vozidel, 2007).

Kromě inovačních vzdělávacích programů vznikají další projekty podporující zdraví ve školní výuce (Metodický portál RVP, 2015). Jedním z nich je projekt Zdravá škola, která je rámcovým programem Světové zdravotnické organizace (WHO). Do programu jsou zapojeny všechny typy škol a každá škola si jeho finální podobu stanovuje sama (Havlíková a kol., 1998). Nejedlá a kol. (2015) jako hlavní pilíře Zdravé školy uvádí:

1. Zdravé učení (přiměřenost, smysluplnost, spolupráce, možnost výběru, motivující hodnocení a spoluúčast).
2. Pohodu prostředí (organizačního, sociálního, věcného).
3. Otevřené partnerství (škola funguje jako demokratické prostředí, zapojuje veřejnost do svých aktivit).

Druhým školním předmětem, spadajícím do tematické oblasti Člověk a zdraví, je tělesná výchova. Tělesná výchova byla v našich podmínkách dlouho chápána jako předmět založený na hodnocení výkonu podle příslušných tabulek a limitů, jenž příliš nezohledňuje individuální předpoklady jedince. Student naplňoval požadavky osnov bez záměrného zdravotního či motivačního cíle. Tento způsob výuky spojený se známkováním na základě dosaženého výkonu vedl k poklesu obliby TV i následné ztrátě motivace pro provozování pohybových aktivit ve volném čase. Stávající tělesná výchova však prošla částečnou modifikací z orientace výkonové na orientaci zdravotní, kompenzační a prožitkovou s cílem vychovat člověka tělesně a pohybově kultivovaného. Jejím záměrem je směřovat studenty k poznávání vlastních pohybových zájmů a možností, k poznávání účinků specifických pohybových aktivit na celkovou tělesnou, sociální i duševní pohodu. Studentův prožitek z pohybu je základním předpokladem pro osvojování si pohybových dovedností. Jejich následné zlepšování pak míru prožitku ještě

dále umocňuje. Změny jsou i v oblasti hodnocení výkonů, kdy platí pravidlo, že zdravotně orientovaná zdatnost není určena normami výkonu. Tento trend koncepce tělesné výchovy založené na poznání, pochopení a ocenění pohybové aktivity a jejího přínosu pro studenty je rozšířen celosvětově. Ideálním výstupem je tak vybudování si trvalých návyků zařazovat pohybové aktivity do denního režimu a uvědomit si potřebu aktivního způsobu života (Mužík, Tupý, 1999).

Zkvalitnění školní tělesné výchovy je požadavkem mnoha organizací, institucí a odborníků. Rada lékařů stejně jako European Heart Health Initiative (2003) či WHO (2018) apelují na zvýšení počtu hodin tělesné výchovy ve vyučování. Jejich cílem je uzákonění týdenní tříhodinové dotace předmětu tělesná výchova na všech typech škol. Za neméně důležité považují i zkvalitnění vzdělávání učitelů. Americká Národní asociace sportu a tělesné výchovy (NASPE) uvádí, že kvalitní program tělesné výchovy má obsahovat následující prvky: vhodné uspořádání didaktického procesu, smysluplné učivo a příležitosti k učení.

*Vhodné uspořádání didaktického procesu zahrnuje:*

1. Přípravu vyučovacích jednotek zaměřených na podporu učení a praxi,
2. Plné zapojení všech studentů,
3. Mimoškolní úkoly a aktivity rozvíjející učení a praxi,
4. Pravidelné hodnocení napomáhající k podpoře učení studenta,
5. Minimalizaci pasivního času studentů ve vyučovacích jednotkách,
6. Restrikcí trestů prostřednictvím tělesných cvičení.

*Smysluplné učivo zahrnuje:*

1. Výchovu ke zdatnosti pomáhající studentům chápat, udržovat a zlepšovat tělesný stav,
2. Volbu rozmanitých pohybových dovedností vedoucích k podpoře tělesného, sociálně emočního a mentálního vývoje studenta,
3. Podporu pravidelné, objemné a vhodné pohybové aktivity pro přenos do celého života,
4. Pomoc osvojovat si kognitivní pojmy vztahující se ke zdatnosti a pohybovým dovednostem.

*Príležitosti k učení zahrnují:*

1. Škola disponuje vhodným a odpovídajícím zařízením a vybavením,
2. Učitel je řádně kvalifikován na vyučování tělesné výchovy a pro výuku volí vývojově adekvátní program,
3. Hodinová dotace tělesné výchovy by na všech typech škol měla být ideálně 3 x 45 minut (Dobry, Hendl, 2006).

Jak dále uvádí mnohé studie (Aghyppo, Tkachov, Orlenko, 2016; Dobry, Hendl, 2006; D. Frömel et al., 2016; Telford 2017) mohou kvalitní programy pro tělesnou výchovu zlepšovat pohybové dovednosti a zdatnost studentů; podporovat výkon i v dalších školních předmětech; podporovat pravidelnost pohybové aktivity v životním stylu jedince; zlepšovat sebevědomí, sebehodnocení a sebedůvěru; posilovat kamarádské vztahy; působit na schopnosti kooperace a zodpovědnosti za vlastní jednání; snižovat míru stresu, uvolňovat úzkost a napětí, podporovat emoční stabilitu.

Reformy školství probíhají již od školního roku 2007/2008 a zahrnují v sobě i tělesnou výchovu. Důležitou součástí reformy se stala humanizace celého školství a zaměření na osobnost studenta a jeho individuální rozvoj. Reforma s sebou přináší řadu nových výzev a možností, na druhé straně však také problémy. Jedním z nich je skloubení odpovídajícího tělovýchovného vzdělání studentů, zajištění jejich fyzické kondice a dostatečného množství pohybových dovedností na straně jedné a na straně druhé uplatňování kreativity, respektování sportovních zájmů a svobody rozhodování. Důležitou roli hraje motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování individuálních výkonů každého jedince a jejich zlepšování. Nevhodné je paušální porovnání žáků dle tabulkových výkonových norem, jež neuvažují genetické a růstové předpoklady a aktuální zdravotní stav studenta. Přestože se orientace tělesné výchovy hodně změnila, její zacílení na zdravotně orientovanou zdatnost stále není dostatečně vysvětleno a podloženo (Fialová a kol., 2015; Fialová, Feltlová, 2008; Mužík, Tupý, 1999).

Ze zkoumání České školní inspekce z roku 2012/2013 zaměřené na tematickou oblast Člověk a zdraví vyplynulo, že dochází k poklesu středních škol s rozšířenou hodinovou dotací tělesné výchovy. Problém lze najít i ve vzdělávání učitelů, kdy na většině pedagogických fakult není akreditovaný studijní obor přímo vystihující Výchovu ke zdraví, stejně jako nebývá zmíněná problematika povinně zařazována do vyučovaných společenských základů. Rovněž bylo zjištěno, že na 10 % středních



odborných škol jsou všechny hodiny tělesné výchovy vyučovány pedagogem bez potřebné aproby na TV. V porovnání s mateřskými a základními školami byl na středních školách pozorován nejnižší rozvoj pohybových dovedností. Zařazení Výchovy ke zdraví do svého kurikula provedla pouze polovina všech středních škol. Dochází k nesouladu mezi učebními plány a obsahem školního vzdělávacího programu (ŠVP) a rámcového vzdělávacího programu (RVP) u přibližně 40 % všech typů škol. Tato zjištění se jeví jako alarmující a ukazují, že tematická oblast Člověk a zdraví ještě nemá v Českém školství rovnocenné postavení (Česká školní inspekce, 2014).

#### **1.4.1 Specifika TV na středních školách s výučním listem**

Středoškolská tělesná výchova je završením povinného pohybového vzdělávání, orientovaným na doplnění, upevnění a praktické ověření pohybových dovedností, návyků a postojů. Hodiny jsou povinné pro všechny studenty s výjimkou krátkodobých či dlouhodobých úlev (celkové omezení TV či specifických činností) navrhovaných lékařem. Vzdělávací programy určují středním školám minimálně dvě hodiny tělesné výchovy týdně. V případě středních škol s výučním listem to však znamená dvě hodiny jednou za dva týdny, neboť je tam výuka rozdělena do týdnu praxe, kdy se studenti učí budoucímu řemeslu, a týdnu teorie, ve kterém se uskutečňuje i výuka tělesné výchovy. Základní učivo, jež musí zvládnout všichni neoslabení žáci, je dáno prostřednictvím RVP. Zaměřuje se na všeobecný pohybový a tělesný rozvoj studentů. Výběrové učivo, které doplňuje a rozšiřuje učivo základní, specifikuje konkrétní škola na základě vlastních materiálních a klimatických podmínek, zájmu studentů, odborného zaměření pedagoga (Národní ústav odborného vzdělávání, 2008). Dle ŠVP SOU Kadeřnické (2013) by měla být tělesná výchova na středních odborných učilištích směřována k těmto cílům:

1. Vážít si hodnoty zdraví a cílevědomě jej chránit.
2. Pojímat tělesnou zdatnost a zdraví jako zásadní hodnoty pro kvalitní prožití života.
3. Kultivovat vlastní pohybový projev, držení těla, osvojovat si nové pohybové dovednosti a optimálně tak rozvíjet zdravotně orientovanou zdatnost v pravidelné pohybové činnosti.
4. Aktivně vyhledávat a zapojovat se do pohybově vhodných aktivit.
5. Mít základní orientaci v problematice vlivu pohybové aktivity na duševní a tělesné zdraví.
6. Ovládat základní zjišťování parametrů tělesné zdatnosti a případné korekce vlastního pohybového režimu na základně zjištěných údajů.

7. Zvládat nejjednodušší způsoby zjišťování svalových dysbalancí a jejich korekci prostřednictvím kompenzačních, vyrovnávacích a relaxačních cvičení s ohledem na převažující způsob života, vlastní oslabení a charakter pracovní zátěže (nejen aktuální, ale i perspektivní).
8. Osvojit si bezpečnostní, organizační a hygienické návyky při pohybových aktivitách v různorodém prostředí.
9. Znat a zvládat základní první pomoc.
10. Kladně prožívat pohybovou aktivitu, využívat ji k překonání negativních tělesných i duševních stavů a jako preventivní prostředek.
11. Využívat pohybovou aktivitu k vytváření mezilidských vztahů i jako prostředek duševní hygieny.
12. Samostatně vstupovat do nejrůznějších sociálních vztahů a rolí (spoluhráč, protihráč, divák, závodník, organizátor, hráč), upevňovat hodnoty fair-play s přesahem do vlastního života.

Výše uvedené cíle by po výstupu ze středního odborného učiliště měly postupovat životním stylem moderního člověka a ústit do celkového pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám (SOU Kadeřnické, 2013). Dle dřívějších centrálně vydávaných Učebních osnov pro tříleté učební obory středních odborných učilišť (1987) byla tělesná výchova na středních odborných učilištích specifikována dle typu daného učebního oboru. Osnovy určovaly 10–15 minut kompenzačních cvičení v každé hodině TV a její obsah se dělil dle následujících kritérií:

- 1) Učební obory, v nichž odborný výcvik probíhá převážně v sedě:
  - posilování svalů páteře, zádového a břišního svalstva, svalstva horních a dolních končetin, protahování flexorů kolenního a hlezenního kloubu,
  - posilování a protahování bederních svalů, svalstva hrudníku a krku,
  - uvolňování svalů ruky a předloktí,
  - zatěžování oběhové, dýchací a srdeční soustavy.
- 2) Učební obory, v nichž odborný výcvik probíhá převážně ve stoje:
  - protažení, uvolnění a posílení svalstva páteře, bederního svalstva, dolních končetin, posílení a protažení zádové, hrudní, břišní a krční svalové skupiny,
  - kardiiovaskulární trénink,
  - posílení svalstva horních končetin.
- 3) Učební obory, v nichž odborný výcvik probíhá převážně dynamicky:

- kompenzační TV přispívá k prohlubování pohybových dovedností a schopností a k adaptaci na pracovní výkon.
- 4) Učební obory, v nichž je odborný výcvik přípravou na těžkou fyzickou práci:
- posilování svalů dolních končetin, krku a břicha,
  - celkové uvolňování a protahování, speciální nápravná cvičení.

Aktuálně platné RVP nejsou koncipovány obdobným způsobem a neodlišují zaměření tělesné výchovy vzhledem ke studovanému oboru. Daná úloha je v kompetenci škol, které však zařazují specifická kompenzační cvičení jen velmi zřídka. Tématika zapojení kompenzačních cvičení do tělesné výchovy v závislosti na charakteru studovaného oboru chybí rovněž ve vzdělávacím kurikulu budoucích učitelů. Z uvedených údajů vyplývá, že studenti středních odborných učilišť nezískávají dostatečné množství informací k prevenci negativního dopadu pracovního zatížení (Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: mechanik opravář motorových vozidel, 2007; SOU Kadeřnické, 2013; Učební osnovy pro tříleté učební obory středních odborných učilišť, 1987).

## 1.5 Motivace

Jedním ze zásadních vlivů, které určují jedincův životní styl a množství pohybové aktivity v něm je motivace. Termín „motivace“ je odvozen z latinského pojmu „moveo“, jež v překladu znamená „pohybují“ či „hýbám“ a vyjadřuje skutečnost, že v našem chování a jednání existují hybní činitelé. Tito činitelé (motivy) energetizují a usměrňují naše chování pro dosažení stanoveného cíle. Termín motivace je často chápán jako intrapsychický proces snížení či zvýšení aktivity, energetizace organismu a mobilizace sil, projevující se neklidem, napětím a činností vedoucí k poruše rovnováhy. Zároveň udržuje aktivitu a intenzitu našeho chování a jednání po určitou dobu, čímž ovlivňuje délku jeho trvání (Průcha, Walterová, Mareš, 2013). Zaměření motivace je určeno mimo jiné osobností jedince, hierarchií hodnot, zkušenostmi, schopnostmi a dovednostmi. Jak uvádí Nakonečný (2011) je pojem motivace úzce spjat s vysvětlováním příčin neboli motivů. Motivace je totiž jistým celkem složeným z částí, z motivů (pohnutek, konkrétních hybných prvků). Motivů je celá řada, avšak nejzákladnějšími jsou potřeby. Potřeba je stav nadbytku či nedostatku něčeho, co nás vede k činnostem danou potřebu uspokojit. Nejčastěji jsou děleny na potřeby biologické (primární, vrozené) jako je např. dýchání, spánek, potrava apod. a potřeby sociální (sekundární, získané) jako je např.

kulturní život, vzdělání, láska, přátelství, radost apod. Častým motivem jsou i jedincovy postoje neboli jeho vztah k jinému objektu (jevu, osobě či předmětu). Motivace tedy označuje proces, zatímco motiv hypotetickou dispozici k danému procesu.

Říčan (2008) dále uvádí, že lze na motivaci nahlížet jako na psychologickou příčinu chování. Motivace vychází ze dvou hlavních pohnutek a podnětů: motivace vnitřní, jež je výsledkem zájmů a potřeb jedince (např. seberealizace, potřeba objevovat) a motivace vnější, která je dána působením vnějších podnětů (možnost odměny, hrozba trestu). Nakonečný (2004) dodává, že i v případě silné motivace nemusí dojít ke spuštění příslušného chování, pakliže jedinec považuje cíl za nedosažitelný, nedostatečně hodnotný či hrozí negativní důsledky z motivovaného chování. Z tohoto důvodu je pro spuštění motivovaného chování nezbytně nutný dostatečně silný motiv, vysoká pravděpodobnost dosažení cíle, uspokojující hodnota cíle a chování, které není v rozporu s jedincovou morálkou.

## **1.6 Aktuální poznatky o pohybové aktivitě adolescentů**

Nedostatečný a nevhodný životní styl a pohybový režim mládeže je předmětem mnoha studií. Řada výzkumů zkoumala pohybovou aktivitu adolescentů prostřednictvím dotazníkových šetření (Antala a kol., 2012, Kremer et al. 2014, Warren et al., 2010). Výhodou dotazníků je jejich využitelnost pro téměř jakoukoli skupinu probandů, finanční nenáročnost, rychlost a možnost využití pro rozsáhlé studie. Nevýhodou však zůstává subjektivní hodnocení probanda, které často vede ke zkreslení výsledků. Z tohoto důvodu jsou velmi přínosné i doporučované (De Cocker et al., 2009) studie založené na objektivním monitorování pohybové aktivity.

U studií mládeže bývají hojně využívány monitory srdeční frekvence, akcelerometry, krokoměry či multifunkční přístroje, které dokáží kombinovat výše jmenované. Monitory srdeční frekvence bývají nejčastěji užívány pro výzkumy sportovního charakteru zaměřené na tréninkový proces. Velmi přesně poskytují informace o intenzitě pohybové aktivity, ale jejich dlouhodobé používání je problematické kvůli organizační a technické náročnosti. Akcelerometry jako přístroje měřící zrychlení jsou schopny přesně detekovat pohybovou aktivitu a zaznamenat energetický výdej uživatele. Výhodou akcelerometrů je jejich vysoká přesnost, využití v terénních podmínkách, objektivita zjištěných údajů a poskytnutí informací o délce trvání pohybové aktivity a její intenzitě. Limitem pro jejich užívání u rozsáhlých studií je však vysoká pořizovací cena (Bajorek, 2011; Troiano et al., 2014).

Naopak multifunkční přístroje, nositelná elektronika a krokoměry jsou pro svou snadnou využitelnost a poměrně vysokou přesnost často voleným zařízením. Jejich hlavní výhodou je možnost použitelnosti pro rozsáhlý výběr populace a pokročilejší z nich umožňují i záznam intenzity pohybu. Obecně jsou tyto přístroje velmi přesné v počítání kroků, méně přesné v překonané vzdálenosti a nejméně přesné pro stanovení energetického výdeje (Sigmundová, Sigmund, 2015). Výzkumy založené na objektivním měření pohybové aktivity probandů je vhodné provádět v trvání 7 dní. Díky týdennímu monitoringu tak může být plně zaznamenána pohybová aktivita během školních i víkendových dnů adolescentů. Tudor-Locke et al. (2011) zjistili největší korelaci mezi přesností a délkou měření při osmidenním monitorování. Jiní autoři (Clemes, Griffiths, 2008; Tudor-Locke, Myers, 2001) uvádějí, že pro dospělou a adolescentní populaci je vhodné sedmidenní monitorování, nicméně vysokou reliabilitu vykazuje i monitorování šestidenní, do kterého ovšem musí být zahrnuta neděle, jakožto den s obvykle nejnižším množstvím realizované pohybové aktivity. Sigmundová a kol. (2013) doporučují zvolit jako prvotní den měření pondělí, úterý či čtvrtek.

Výzkum za pomoci krokoměrů prováděl např. Lubans et al., 2015 či Vorlíček a kol., 2017. Nejpresnějším se ovšem jeví spojení subjektivních a objektivních metod. Uvedený design výzkumu je použit v předkládané studii a užili jej i Sigmund a kol. (2014) či Sigmundová a kol. (2015), kteří analyzovali trendy v pohybovém chování adolescentů v České republice. Zjistili, že oproti obdobnému výzkumu konanému v letech 1 998 – 2 000 klesl počet chlapců, kteří splňují doporučené minimum 11 000 kroků za den z 68 % na 55 %. U dívek došlo ke stagnaci a předepsaných 9 000 kroků splňuje téměř 75 % z nich. Kritickými se jeví převážně víkendové dny, ve kterých bylo opakovaně zaznamenáno nižší množství kroků oproti dnům všedním.

Znalost pohybového chování adolescentů, včetně způsobů a struktury trávení volného času a typu realizované pohybové aktivity, je důležitým faktorem vedoucím k pochopení životního stylu této skupiny. Významnou roli hraje vztah ke školní tělesné výchově (dále jen TV). Problematikou názorů adolescentů na TV se v České republice a na Slovensku podrobně zabýval Antala a kol. (2012). Ve vědecké monografii autoři rozpracovávají poznatky o názorech žáků středních škol na školní tělesnou výchovu, její oblíbenost, náročnost, významnost i schopnost motivovat žáka. Výzkum ukázal, že oblíbenost tohoto předmětu, stejně jako motivace, v hodinách s věkem klesají. Pro dívky má školní TV výrazně nižší významnost a také častěji než chlapci zmiňují neatraktivní obsah hodin. Celkově neoblíbenými aktivitami jsou gymnastika a kondiční atletické

disciplíny. Naopak sporty, které by středoškoláci chtěli častěji zařazovat do hodin TV, jsou plavání a sportovní hry. Důležitým klíčem pro rozvoj školní TV ve prospěch ovlivnění životního stylu mládeže a schopnosti vybudování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám je především diagnostika názorů a postojů žáků ke školní TV.

Zásadní roli v analýze pohybového chování adolescentů hrají i kvalitativní výzkumné metody, které dokáží podrobně a konkrétně objasnit problém nízkého zapojování vybraných skupin do pohybových aktivit a aktivního životního stylu (Deliens et al., 2015; Hinkley, McCann, 2018). Rozsáhlou mezinárodní kvalitativní studií je studie *Active Lifestyles: Physical literacy as a way to promote physical activity in inactive groups* (2014) zabývající se důvody nedostatečného množství pohybové aktivity ve vybraných skupinách dětí a adolescentů. Studie proběhla v šesti evropských státech a zúčastnilo se jí celkem na 291 studentů, z toho 72 adolescentů. Interview se studenty bylo soustředěno na 4 základní témata:

1. Volný čas, způsob a druhy aktivit pro jeho trávení;
2. Environmentální podmínky a dostupnost volnočasových zařízení;
3. Rodiče a jejich pohled na volnočasové aktivity a sport;
4. Vztah k tělesné výchově a sportu.

Nezávisle na státu byly jako nejčastější důvody pro hypokinezi probandů uváděny: nedostatek zájmu, nezbývající čas, nedostatečná podpora v rodině či kruhu přátel a nedostatek možností pro vykonávání specifické aktivity. Ve skupině hypokinetických adolescentek často zaznívaly výpovědi o tom, že překážkou pro navýšení množství pohybové aktivity je její nízká záživnost, která by však mohla být akceptovatelná v přítomnosti kamaráda, se nímž by adolescent sportoval. Nicméně zařazení do sportovních klubů nepřijímají tyto adolescentky kladně:

„Pokud by to bylo s kamarády nebo spolužáky, zkusila bych to ráda znovu (lezení). Pokud bych měla jít sama nebo být součástí klubu, raději bych to už nedělala“. Dívka 16–18 let, Německo.

„Plavání ve volném čase je lepší než plavání v plaveckém klubu, protože v něm člověk stále slýchá, co musí dělat, a nemůže dělat, co chce sám“. Dívka 16–18 let, Německo.

„Sportovala bych možná, kdyby nějací mí přátelé řekli: pojď, půjdeme sportovat. Pro mě to opravdu závisí na druhých lidech. Pokud oni začnou, taky se zúčastním. Ale já sama nezačnu“. Dívka 12–14 let, Belgie.

U chlapců byl častým motivem pro neprovozování sportovních aktivit negativní zkušenost ze sportovních klubů a oddílů:

„Ve fotbale už nepokračuji, neboť v tréninkové sezóně jsme mívali trenéry, kteří byli někdy hodně naštvaní, když jsme neposlouchali. Takže někdy jsme třeba místo tréninku běhali celou dobu okolo hřiště“. Chlapec 12–14 let, Švédsko.

„Nemám rád sporty. Jednou jsem zkusil jít do volejbalového týmu. Trenér přišel do školy a pozval nás. Tak jsem šel. Během prvního tréninku jsem byl hodně unavený, ale trenér tomu nerozuměl a jen křičel: dělej, dělej. Ale já už nemohl. Bylo to jen křičení ve stylu: udělej tohle, udělej tamto“. Chlapec 12–14 let, Řecko.

Jako problém se u obou pohlaví jeví školní tělesná výchova, která bývá někdy hodnocena jako nezábavná, monotónní a nedostatečně zohledňující individuální rozdíly. Žáci uváděli:

„Učitel se i ptal, co na hodinách chceme dělat, ale poté to jednoduše ignoroval. Když chlapci chtěli dělat něco jiného, cvičilo se podle nich, ale nikdy ne podle nás dívek“. Dívka 16–18 let, Německo.

„Prostě nemám ráda školní tělesnou výchovu ani jsem nikdy neměla. Nudí mě prakticky všechno, co na hodinách děláme.“ Dívka 12–14 let, Švédsko.

Zpracování jednotlivých odpovědí výzkumu vedlo ke konkrétnímu pojmenování bariér pro aktivní životní styl inaktivních dětí a mládeže v zahraničí. Předkládaná studie užívá totožné metodologie jako zahraniční výzkum, ovšem obohacené o další dílčí měření. Vycházíme z předpokladu, že problém nedostatečné PA adolescentů může být nejlépe objasněn: spojením různých druhů výzkumů, zapojením subjektivních i objektivních metod sledování, analýzou volnočasových aktivit, vztahem a názorem na školní TV a rovněž samotným kvalitativním popisem vztahu adolescentů k pohybovým aktivitám a bariérám k jejich častějšímu zařazování do každodenního programu a životního stylu.

## **1.7 Výzkum pohybové aktivity adolescentů**

Na základě výše uvedených poznatků a citací je patrné, že problém hypokineze adolescentů je aktuální a odborníky často řešené téma jak v České republice, tak v zahraničí. Většina výzkumů zkoumá zmíněnou problematiku kvantitativními metodami, snaží se analyzovat množství pohybové aktivity vybrané věkové skupiny, způsob trávení volného času, členství ve sportovních oddílech apod. Systematická výzkumná pozornost kvalitativního charakteru však v oblasti pohybové aktivity mládeže

chybí. Z tohoto důvodu předkládaná studie spojuje na základě zkušeností zahraniční výzkumy kvantitativního i kvalitativního charakteru s cílem analyzovat problematiku bariér aktivního životního stylu hypokinetické mládeže středních škol s výučním listem v České republice. Hlavní otázkou výzkumu je „proč“ inaktivní adolescenti netráví více času pohybovými aktivitami a „co“ jim v tom brání.

Předkládaná studie ve své první fázi využívá metod kvantitativního výzkumu pro nalezení inaktivních jedinců analýzou množství kroků nachozených v průběhu 7 dnů. Ve své druhé části je výzkum založen na metodách kvalitativních, které dle Dismana (2011) umožňují „porozumění lidem v sociálních situacích“, a tím dokáží analyzovat důvody pro nedostatek pohybové aktivity cílové populace.

V předkládaném výzkumu jsou studenti nespĺňující minimální pohybová doporučení dle Sigmundové a kol. (2015) označováni pojmem „inaktivní studenti“. Přestože slovo „inaktivita“ dle lékařských slovníků znamená nečinnost či neaktivnost, preferujeme užívání tohoto pojmu vzhledem k propojenosti se zahraničním výzkumem *Active Lifestyles: Physical literacy as a way to promote physical activity in inactive groups* (2014), který užívá stejný výraz.

## **2 CÍL, ÚLOHY A HYPOTÉZY PRÁCE**

### **2.1 Cíl výzkum**

Na základě analýzy současného stavu poznatků o pohybové aktivitě adolescentů je cílem výzkumu analyzovat bariéry aktivního životního stylu hypokinetických studentů středních škol s výučním listem a určit, z jakého důvodu tito studenti nemají dostatečné množství pohybové aktivity.

### **2.2 Hypotézy výzkumu**

Výzkum realizovaný v rámci předkládané studie má charakter studie testující hypotézy. Jak uvádí Tharenou, Donohue, Cooper (2007) je cílem takovýchto studií vysvětlení podstaty určitých vztahů a stanovení odlišnosti mezi zkoumanými skupinami. Na základě uvedeného teoretického rozboru zvolené problematiky a obdobných zahraničních výzkumů byla stanovena následující vědecká otázka:  
Co brání inaktivním studentům v aktivnějším životním stylu?



Předpokládáme že:

H1: Adolescenti budou vykazovat větší množství pohybové aktivity ve všední dny než o víkendech.

H2: Školní tělesná výchova bude více oblíbená u studentů plnících pohybová doporučení.

H3: Nejvíce zastoupenou kategorií motivace pro PA bude fyzický zjev.

H4: Rodiče inaktivních studentů ve volném čase vůbec nesportují.

H5: Inaktivní studenti nemají ve svém okolí vhodné podmínky pro volnočasovou pohybovou aktivitu.

### **2.3 Úlohy výzkumu**

Ú1: Využitím sportovních náramků zjistit průměrný denní počet kroků sledovaného souboru.

Ú2: Analýzou dat získaných užitím sportovního náramku určit jedince s nedostatečným množstvím pohybové aktivity.

Ú3: Pomocí indexu BMI zařadit inaktivní a aktivní studenty do percentilových pásem.

Ú4: Analyzovat názory studentů na tělesnou výchovu.

Ú5: Porovnat rozdílnosti v názorech na tělesnou výchovu mezi:

a) inaktivní a aktivní skupinou studentů

b) děvčaty a chlapci

Ú6: Určit, jaké pohybové aktivity jsou v inaktivní skupině studentů nejoblíbenější.

Ú7: Zjistit, jaký je vztah rodičů inaktivních dětí k pohybovým aktivitám.

Ú8: Zjistit, jaké jsou podmínky inaktivních studentů pro vykonávání volnočasové pohybové aktivity.

Ú9: Analyzovat názor inaktivních studentů na nositelnou elektroniku a její motivační schopnost.

Ú10: Porovnat zjištěná data s daty ze zahraničních výzkumů.

## 3 METODIKA

### 3.1 Design výzkumu

Podle Cresswella (2009) je možno rozlišovat tři základní typy designu výzkumu: kvantitativní, kvalitativní a smíšený. Dřívější soupeření kvantitativních a kvalitativních metodologií je vystřídáno současnou snahou o jejich kombinaci (výzkum smíšený) s využitím silných stránek obou přístupů (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Předkládaná studie má charakter exploračně-deskriptivního smíšeného výzkumu, kdy v první fázi byly užity kvantitativní metody dotazníku a monitorování pohybové aktivity pomocí fitness náramků s cílem určit inaktivní jedince (cílovou skupinu probandů).

V druhé části výzkumu byly použity kvalitativní metody výzkumu, kdy byla užita fenomenologická interpretativní analýza dle plánu vícepřípadové studie (Smith, Osborne, 2008). Jak uvádí Stake (2006) případové studie zachycují složitosti případu, popisují vztahy v jejich celistvosti a zaměřují se na hledání ovlivňujících relevantních faktorů a interpretaci analyzovaných vztahů. Účelem případové studie i předkládaného výzkumu je dojít k hlubokým a přesným závěrům zkoumané problematiky. Případové studie se věnují kontextovým faktorům, minulosti a postojům. V případě naší studie je zájem soustředěn na zázemí, které má jedinec pro vykonávání pohybových aktivit, respektive na bariéry bránící častějšímu zařazování pohybových aktivit do vlastního pohybového režimu a životního stylu adolescenta. Toto zaměření je v souladu s teoretickým popisem osobní případové studie, který uvádí, že užití případové studie je nejvhodnější v případech, kdy chceme zodpovědět otázku „proč“ v situaci, kdy se zaměřujeme na přítomný fenomén v jeho reálném kontextu a nemáme kontrolu nad průběhem událostí (Hendl, 1999).

Nástrojem pro získání dat v druhé fázi výzkumu byl polostrukturovaný rozhovor, jenž je definován jako úmyslná konverzace mezi dvěma a více lidmi. Rozhovor staví do konfrontace výzkumníka (tazatele) a respondenta (dotazovaného). Je uskutečňován v komunikačním prostředí, ve kterém je zkoumán názor respondenta na danou problematiku a konkrétní téma. Charakteristika rozhovoru umožňuje respondentům strukturovat vlastní myšlenky a vyjádřit, vystavět a vysvětlit tyto myšlenky (Bogdan, Biklen, 2010).

### 3.2 Charakteristika souboru

Do výzkumu bylo zahrnuto celkem 339 studentů středních škol s výučním listem. Jednalo se o Střední školu Odry a jeho odloučené pracoviště ve Vítkově, SOU Kadeřnické v Praze 8 a SOU Ohradní v Praze 4. Respondenti byli do výzkumu zařazeni na základě záměrného kritériálního výběru. Kritériem bylo studium střední školy bez maturity, dobrovolnost, písemný souhlas rodičů a úspěšné dokončení sedmidenního nošení fitness náramku Sigma Activo po alespoň 12 hodin denně. Do výzkumu byli zahrnuti studenti prvních a druhých ročníků ve věkovém rozmezí 15–16 let. Stanovená kritéria splnilo 315 studentů. Jejich rozdělení je znázorněno v tabulce 1.

Tabulka 1 Základní charakteristika souboru

Střední škola	Studovaný obor	Všichni studenti (n = 339)		Kompletní výsledky (n = 315)	
		Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
SŠ Odry	kadeřník	4	53	4	50
SOU Kadeřnické	kadeřník	0	89	0	75
SŠ Odry	masér	7	30	7	28
SŠ Odry – Vítkov	automechanik	83	0	80	0
SOU Ohradní	automechanik	73	0	71	0
Celkem		167	172	162	153

### 3.3 Organizace výzkumu

Výzkum probíhal v období březen – listopad 2017 a březen – červen 2018. Přípravná fáze výzkumu byla zaměřena na komunikaci s vybranými školami a získání souhlasu vedení školy i tělocvikářů s vlastní účastí ve výzkumu. Následovalo podrobné informování studentů prvních a druhých ročníků o možnosti zapojení se do výzkumu, představení koncepce výzkumu a požádání o informovaný souhlas zákonného zástupce. Písemný souhlas zákonného zástupce byl vzhledem k věku probandů jedním z klíčových požadavků pro začlenění studenta do výzkumného souboru.

V realizační fázi byla vybraná škola navštívena v pondělí či úterý. Po úvodním seznámení studentů s průběhem výzkumu byl k vyplnění rozdán dotazník Antaly a kol. (2012) zkoumající názory středoškoláků na tělesnou a sportovní výchovu. Jeho vyplnění trvalo 10–15 minut. Po odevzdání dotazníků byla studentům vysvětlena základní obsluha

fitness náramku Sigma Activo a rovněž nutnost mít náramek nasazen po dobu alespoň 12 hodin denně. Studenti byli požádáni o věrohodné zachycení vlastního pohybového režimu a o úmyslné nenavyšování množství pohybové aktivity z důvodu monitoringu aktuální situace prostřednictvím výzkumu nikoli záměrné intervence. Účelně nedošlo k informování o minimálních hodnotách, které by studenti měli splňovat pro zařazení se do pohybově dostatečně aktivní skupiny adolescentů. Po krátké přednášce byly do hodinek zaneseny osobní údaje studenta (pohlaví, věk, výška, hmotnost). Na konci této úvodí fáze byli studenti schopni využívat fitness náramek jako hodinky, krokoměr, zjišťovat počet spálených kalorií a určovat intenzitu prováděných aktivit. Po sedmi denním nošení fitness náramku byla získaná data převedena funkcí bluetooth do mobilního telefonu, kde byla vyhodnocena pomocí aplikace Sigma ACTIV. Výsledky každého studenta byly uloženy pod anonymním kódem.

Analýza dat z fitness náramku umožnila rozdělit studenty do kategorie pohybově dostatečně aktivních (vykazujících průměrný denní počet kroků 9 000 a více pro dívky, 11 000 a více pro chlapce) a inaktivních (vykazujících nižší průměrný denní počet kroků než 9 000 či 11 000). Studenti spadající do kategorie inaktivních byli v druhé části výzkumu podrobeni polostrukturovanému rozhovoru, jehož struktura vychází z mezinárodní studie Active Lifestyles: Physical Literacy As a Way To Promote Physical Activity In Inactive Groups (2014). Dle Dismana (2011) je validita polostrukturovaných rozhovorů vysoká. Reliabilita kvalitativní části byla zajištěna odborným sestavením struktury rozhovoru, hlavních výzkumných oblastí a základních otázek. Před zahájením rozhovoru došlo k navození přátelské atmosféry krátkým rozhovorem o účelu výzkumu a osobě respondenta. Rozhovory byly nahrávány k budoucímu přepisu a kódování. Délka rozhovoru se pohybovala mezi 10–20 minutami a probíhala individuálně mezi hlavní řešitelkou projektu a inaktivním studentem v areálu zvolené školy.

Po vyplnění dotazníků, odevzdání krokoměrů a dokončení polostrukturovaných rozhovorů s inaktivními studenty byl výzkum pro zúčastněné studenty ukončen. Následovala fáze analýzy a zpracování získaných údajů.

### **3.4 Metody získávání dat**

Pro první fázi získávání dat byl zvolen standardizovaný dotazník, jenž ve svém výzkumu užil a standardizoval Antala a kol. (2012). Dotazník obsahuje 31 otázek rozdělených do pěti tematických okruhů:

1. Oblíbenost, významnost, náročnost předmětu TV

2. Pocity, emoce na hodinách tělesné a sportovní výchovy
3. Obsah hodin tělesné a sportovní výchovy
4. Kvalita hodin tělesné a sportovní výchovy
5. Volnočasové aktivity

Samostatnou část tvořily otázky anamnestické zjišťující mimo jiné pohlaví, věk, hmotnost či zhodnocení vlastního zdraví, které umožnily např. výpočet indexu hmotnosti BMI. Dotazník obsahoval otázky otevřené i uzavřené (viz příloha 7).

K monitorování pohybové aktivity studentů byl využit fitness náramek Sigma Activo z důvodu své multifunkčnosti a snadného užívání stejně jako aktuální oblíbenosti nositelné elektroniky mezi mladou populací. Při umístění fitness náramku na zápěstí je přístroj kromě zobrazování času schopen zaznamenávat počet kroků, vypočítávat ušlou vzdálenost a počet spálených kalorií. Náramek dále dokáže rozpoznávat a zobrazovat intenzitu prováděných činností a rozlišovat ji do tří základních kategorií (HIGH – vysoká intenzita plynulého pohybu s alespoň 140 kroky za minutu; MID – střední intenzita plynulého pohybu s méně než 140 kroky za minutu; LOW – všechen ostatní pohyb). Náramek je pomocí funkce bluetooth možno propojit s mobilní aplikací Sigma Activ, která umožňuje zpětné zobrazování jednotlivých dnů a vyhodnocuje týdenní zhodnocení pohybových aktivit ([www.chytre-naramky.heureka.cz](http://www.chytre-naramky.heureka.cz)). Nastavení osobních údajů v přístroji se provádí přes mobilní aplikaci. Délka kroku studentů byla určena dle tabulkových hodnot na základě výšky jedince (viz příloha 3). Fitness náramek je nabíjen pomocí nabíjecího kabelu jednou za 7–9 dní, k čemuž docházelo mezi jednotlivými měřeními.

Analýzou dat získaných fitness náramkem bylo možné rozdělit studenty na pohybově dostatečně aktivní a pohybově nedostatečně aktivní (inaktivní).

Sběr dat byl určen kritérii pro výběr probandů, vědeckou otázkou a konceptuální strukturou studie. Nejvhodnější se jevílo užití polostrukturovaného rozhovoru. Kvale (1996) uvádí, že je linie polostrukturovaného rozhovoru dána předkládáním problémových oblastí a základními cílenými otázkami. V souladu s cíli této studie a metodologií zahraniční studie *Active Lifestyles: Physical Literacy As a Way To Promote Physical Activity In Inactive Groups* (2014) byla připravena témata, jež každý rozhovor pokrýval.

Jednalo se o následující tematické okruhy:

- 1) Sport a volný čas
- 2) Pohybová aktivita rodičů
- 3) Sociodemografické faktory ovlivňující pohybovou aktivitu
- 4) Environmentální faktory ovlivňující pohybovou aktivitu
- 5) Názor na nositelnou elektroniku jako na motivační prvek pro navýšení počtu kroků

Otázky v jednotlivých okruzích byly tvořeny dopředu vypracovanou linií rozhovoru (viz příloha 4), nicméně dle doporučení Hendla (2005) bylo reagováno na aktuální odpovědi respondentů v podobě rozvíjejících otázek. Jejich srozumitelnost a použitelnost byla ověřena pilotní studií projektu.

### **3.5 Metody zpracování dat**

Údaje byly zpracovány základními statistickými metodami a interpretovány na základě logických metod.

#### **3.5.1 Kvantitativní část výzkumu**

Jak již bylo uvedeno, použitý dotazník autorů Antala a kol. (2012) obsahuje pět tematických částí. V prvních třech částech dotazníku byla pro jednotlivé ukazatele vypočtena jejich průměrná hodnota tak, že dílčím odpovědím byla přidělena hodnota 1–5 a následně byl vypočten aritmetický průměr. Hodnota průměru umožnila porovnání dle různých charakteristik mezi jednotlivými skupinami studentů. Pro porovnání dat mezi studenty dle určitých charakteristik (rozlišení pohybové aktivity či pohlaví i v jejich kombinaci) byl používán  $\chi^2$ -test nezávislosti v kombinační tabulce. V předkládané studii je u grafů porovnávajících dvě kategoriální veličiny uvedena vždy nejprve hodnota testového kritéria chi-kvadrát testu s označením Chi a vedle ní symbol, udávající, zdali P-hodnota překročila stanovenou hladinu významnosti. Pakliže by P-hodnota překročila zvolenou hladinu významnosti  $\alpha=5\%$ , jsou znaky statisticky nezávislé. Hypotéza o nezávislosti je zamítnuta v případě, kdy bude hodnota nižší než 0,05 a v tomto případě je řečeno, že jsou znaky statistiky závislé na zvolené hladině významnosti. V daném případě je hodnota chi-kvadrát testu označena symbolem \*. Pokud je navíc P-hodnota menší než 0,01, je zamítnuta nezávislost na 1% hladině

významnosti a označena symbolem \*\*. Pokud je P-hodnota menší než 0,001, pak je zamítnuta nezávislost i na 0,1% hladině významnosti a označena \*\*\* (Hindls, 2006).

V části dotazníku zjišťující anamnestické údaje byly vypočteny hodnoty BMI indexu pomocí vzorce:  $BMI = \text{hmotnost [kg]} / \text{výška [m]}^2$ . Na základě percentilových norem BMI stanovených pro daný věk a pohlaví byli studenti rozděleni do čtyř percentilových pásem, jež jsou uvedena v tabulce 2.

Tabulka 2 Percentilová pásma BMI

Percentilové pásmo	Hodnocení indexu tělesné hmotnosti (BMI)
do 25. percentilu	snížená hmotnost (štíhlí)
mezi 25. – 85. percentilem	normální hmotnost (proporcionální)
mezi 85.– 97. percentilem	nadměrná hmotnost (robustní)
nad 97. percentilem	obezita

(zdroj: Kytarová, 2002)

Na zpracování objemu pohybové aktivity vyjádřené denním počtem kroků byl použit výpočet aritmetického průměru a směrodatné odchylky. Studenti byli dle průměrného počtu kroků dělení do následujících kategorií uvedených v tabulce 3.

Tabulka 3 Dělení na aktivní a inaktivní studenty

	Dívky	Chlapci
Plnicí doporučení o minimálním počtu kroků	$\geq 9\ 000$	$\geq 11\ 000$
Inaktivní	$< 9\ 000$	$< 11\ 000$

(zdroj: Sigmunová a kol., 2015)

### 3.5.2 Kvalitativní část výzkumu

Kvalitativní výzkum je v moderní vědě prostoupen všemi obory. Jeho hojně rozšíření je jakousi reakcí na dřívější jednostranný postoj vědy, který jako jediný platný uznával studie hodnotící měřitelné vlastnosti předmětů (Hendl, 2005). Jedná se o výzkum, jehož principem je pozorování a sběr jiných než numerických dat. Zaměřuje se na vytváření teorií, charakteristik a popis objektů a jejich vlastností a významu. Cílem je vytvoření logické konstrukce zkoumaného jevu. Vzhledem k individuální specifičnosti,

flexibilitě a novosti zkoumaných jevů není možná standardizace kvalitativních postupů výzkumu (Babbie, 2014).

Úvodní částí kvalitativního šetření předkládané studie byly rozhovory s inaktivními studenty, jež byly zaznamenávány na diktafon a po skončení přepsány do textové podoby vhodné pro užití k následné tematické analýze. Pro transkript nahrávek byl využit tzv. redigovaný způsob, který uchovává respondentův projev v co nejpůvodnější formě, avšak čtenáři umožňuje plynulé sledování linie vyprávění a snadnější orientaci v textu. Při úpravě textu se jednalo především o zbavení výpovědi dialektu, vypuštění přeřeknutí, vulgárních slov, přeložení slangových a obdobných výrazů a zaznamenání zásadních nonverbálních projevů. Vypracovaný transkript se stal základem pro budoucí analýzu dat.

Před následným zpracováním dat došlo k vymazání audionahrávek a transkripty byly uloženy pod anonymními kódy. Získaná data byla analyzována za využití postupů doporučených autory interpretativně-konstruktivistického paradigmatu (Smith, Osborn, 2008; Stake, 2006), a to vytvářením kategorií neboli kódováním v programu NVivo 12. Kódování výzkumníkovi umožňuje najít a shromáždit obsahově podobně označené údaje do kategorií (kódů), které lze následně vzájemně porovnávat metodou kontrastů a srovnávání. Kódy jsou tedy chápány jako vzory (nápady, myšlenky, pocity) jež se opakují v celých výpovědích a jsou pravděpodobně identifikátory něčeho subjektivně důležitého. (Hendl 2005; Miovský, 2006; Sparkes, 2014). Jednotlivé důvody pro nedostatečnou pohybovou aktivitu respondentů jsou v předkládané studii dále kódovány do kategorií a jejich subkategorií. Jak uvádí Braun, Clarke (2006) a Miovský (2006) neexistuje jednoznačně platná odpověď na otázku, jak velká část datového souboru musí obsahovat důkazy o tématu pro to, aby za téma (kategorii) byla považována. Pro vytváření kategorií je tak nezbytný odborný úsudek výzkumného pracovníka. Autoři dále zdůrazňují důležitost zachování flexibility pro vytváření kategorií a soustředění se na kvalitu tříděných dat, tedy zdali výpověď zachycuje důležité prvky ve vztahu k výzkumné otázce, nikoli na jejich kvantitu.

Na základě literárních zdrojů, zahraniční studie *Active Lifestyles: Physical Literacy As a Way To Promote Physical Activity In Inactive Groups* (2014) a obsahové analýzy výpovědí získaných rozhovory, byly vytvořeny kategorie témat (viz příloha 5). Část kategorií byla definována již před provedením rozhovorů, další část vznikla při či po sběru dat jako tzv. emergentní kategorie. Vznik nových kategorií v průběhu sběru dat dal prostor větší nezávislosti na mezinárodní studii. Pro vznik kategorií je klíčové



výzkumníkovo maximální porozumění všem získaným výpovědím, které je zaručeno jejich opakovaným procházením a procesem transkripce (Saldana, 2016). Byly stanoveny dvě hlavní kategorie: Bariéry, Motivační faktory a dvě vedlejší kategorie: Rodina, Fitness náramek.

Kategorie Bariéry zahrnovala konkrétní důvody, které byly respondenty označeny jako překážka pro aktivnější životní styl. Tyto překážky jsou dále tříděny do dvou podkategorií: Vnitřní motivy a Vnější motivy. Vnitřním motivem jsou bariéry, které jsou výsledkem zájmů a potřeb člověka. Takovými faktory jsou: Odlišná preference volnočasových aktivit, Nesoulad se sportovním týmem, Obava z neznámého, Lenost, Špatná atmosféra při PA, Absence speciálních dovedností, Pociťovaný stres. Vnější motivem jsou bariéry, které nastavuje působení vnějších podnětů. Těmito faktory jsou: Finanční náročnost, Absence sportoviště či oddílu, Časová náročnost a Absence sociální skupiny.

Protipólem bariér jsou motivační faktory, které jedince usměrňují k provádění pohybových aktivit. I tato kategorie byla členěna pomocí původu motivace tedy na motivy vnitřní a motivy vnější. Vnitřním motivem byla: Oblíbená aktivita, Fyzický zjev, Zdraví a Nižší náročnost PA. Vnější motivem: Dobré zázemí pro PA, Školní tělesná výchova, Influenceři, Sociální skupina a Závazek.

Samostatnou kategorií byla Rodina a PA, ve které byla pozornost soustředěna na pravidelnou pohybovou aktivitu matky, otce a společnou rodinnou PA. Poslední kategorií bylo hodnocení fitness náramku a jeho schopnost motivovat inaktivní studenty k častější chůzi a jiným pohybovým aktivitám.

K hlubšímu porozumění a vysvětlení získaných informací byla ve výzkumu použita kvalitativní metoda reflexivní tematické analýzy, jejímž účelem je identifikace vzorců vyskytujících se napříč datovým souborem. Vhodnost metody spočívá v její flexibilitě a možnosti využití pro malé i rozsáhlejší datové soubory (Braun, Clarke, 2006). Saldana (2016) uvádí, že je přijatelné tematickou analýzu slučovat s fenomenologií díky možnosti zaměření se na subjektivní zážitky a názory respondentů, čímž umožňuje vytváření smyslů jejich výpovědí. Tematická analýza zprostředkovává účastníkům diskusi vlastními slovy bez omezení se na předem danou strukturu odpovědí. Díky jejím vlastnostem se stává jednou z nejčastěji využívaných kvalitativních metod současnosti, která však ne vždy bývá přesně uchopena. Braun, Clarke (2006) zdůrazňují, že flexibilita užití metody s sebou nese možné ohrožení výzkumu. Klíčovou roli zde sehrává výzkumník, který by měl mít široké znalosti na poli zkoumané problematiky, získaným

datům rozumět, dávat je do souvislostí a vhodně interpretovat. Zároveň na výzkumníka nejsou kladeny vysoké nároky v oblasti znalosti technologických přístupů, čímž se stává vhodnou metodou pro výzkumníky s malými zkušenostmi s kvantitativními i kvalitativními výzkumy a rovněž metodou, kterou by se výzkumník na poli kvalitativních studií měl naučit jako první.

## 4 LIMITUJÍCÍ FAKTORY VÝZKUMY

Prvním limitem práce je záměrný výběr studentů středních škol s výučním listem, který neposkytuje příliš variabilní vzorek pro následný výzkum. Z tohoto důvodu, stejně jako z podstaty kvalitativní studie samotné, nelze závěry výzkumu zobecňovat, týkají se pouze výzkumné skupiny a dávají prostor pro vytváření nových teorií (Miovský, 2006).

Limitem studie je dále i zkreslení výsledků v průběhu užívání nositelné elektroniky. Studenti ve snaze vypadat pohybově aktivnější mohli po dobu výzkumu záměrně navyšovat množství kroků a tím nebyť zahrnuti do kategorie inaktivních studentů, kam by se jinak řadit měli. Zkreslení mohlo nastat i v opačném případě, tedy že studenti jindy pohybově aktivní vykazovali v dobu provádění výzkumu nízkou pohybovou aktivitu z důvodu např. nemoci, brigády, nepřízně počasí apod. Z důvodu co nejvyšší eliminace těchto vlivů byl zvolen sedmidenní výzkum, který podle řady autorů (Clemes, Griffiths, 2008; Tudor-Locke, Myers, 2001) pomáhá minimalizovat zkreslení výsledků. Jako limit pojící se s užíváním nositelné elektroniky se jeví i fakt, že nebyly použity záznamové archy, jenž se většinou se sledováním množství kroků používají a do nichž jsou zaznamenávány aktivity, které náramek není schopen zhodnotit (plavání, posilování, cyklistika apod.). Vynechání této podpůrné metody bylo zvoleno z důvodu zjednodušení výzkumu, neboť numerizace kroků sloužila pouze jako síto pro zachycení nedostatečně aktivních jedinců. Pokud jedinec v rozhovorech uváděl, že vykonává pravidelně a často PA, ale v průběhu šetření se jevil jako nedostatečně pohybově aktivní, byl ze skupiny inaktivních adolescentů vyřazen.

Další limit studie je spatřován v dotazníkové metodě použité v kvantitativní části výzkumu. Předložené uzavřené otázky mohly způsobit omezený rozsah platnosti odpovědí. Stejně tak mohly být odpovědi ovlivněny snahou studentů jevit se zamýšleným způsobem, který nemusí zcela odpovídat realitě. Tyto limity s sebou dotazníková šetření nesou a je s nimi ve studiích počítáno. Jejich eliminace je možná zapojením velkého

množství respondentů, což bylo v této studii dodrženo. Kromě toho jsou pro náš výzkum data získaná dotazníky pouze podpůrnými prostředky pro vyvozené závěry.

Posledním faktorem způsobujícím zkreslení výsledků jsou samotné rozhovory, ve kterých jedinci mohli podávat nepravdivé a upravené výpovědi. Je obecně platnou skutečností, že respondenti mají tendenci chovat se odlišně než normálně v případech, kdy vědí, že jsou podrobena zkoumání. Současně i výzkumník může ovlivňovat průběh rozhovorů vlastní zaujatostí. Ohrožení vědeckosti a správnosti dat kvalitativních studií lze čelit uplatňováním správných postupů, pečlivostí a systematičností. Jak uvádí Hendl (2005) nejsou stanoveny žádné předpisy pro vedení rozhovorů, které by zajišťovaly jejich vysokou efektivitu. Hlavní úloha pro dosažení důvěryhodnosti rozhovorů je tak svěřena do rukou výzkumníka, který musí volit vhodné a konkrétní otázky. Návuk těchto dovedností byl zprostředkován vlastním poučením a pilotním výzkumem. Taktéž předem nastavené struktury rozhovoru pomáhaly eliminovat výzkumníkovo vlastní zaujetí.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE PRÁCE

### KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

V první části výsledků jsou uvedena základní data o zkoumané skupině studentů. Jedná se konkrétně o vyhodnocení počtu kroků, anamnestických otázek a odpovědí v dotazníku zkoumajícím názory žáků na TV a sport (Antala a kol., 2012).

#### 5.1 Základní charakteristika souboru

Soubor studentů, kteří splnili všechna kritéria a vyplnili dotazník, byl tvořen 315 respondenty, z nichž 51,4 % tvořili chlapci a 48,6 % dívky. Podle následného kritéria pohybové aktivity z nich 70,5 % bylo aktivních a 29,5 % inaktivních – viz tabulka 4.

Tabulka 4 Aktivní a inaktivní studenti

	Chlapci		Děvčata		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
Aktivní	106	65,4	116	75,8	222	70,5
Inaktivní	56	34,6	37	24,2	93	29,5
Celkem	162	100,0	153	100,0	315	100,0

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců, % – relativní četnost*

Průměrný denní počet kroků byl celkově 11 030, u chlapců 11 883 a u dívek 10 127. U skupiny aktivních adolescentů průměrně 11 653 a u skupiny inaktivních adolescentů necelých 9 542 kroků. Rozdíly ve všedních dnech a o víkendech lze pozorovat v tabulce 5.

Tabulka 5 Průměrný počet kroků za den

	Celkem		Všední dny		Víkendové dny	
	Chlapci	Děvčata	Chlapci	Děvčata	Chlapci	Děvčata
Aktivní	12578	10818	12914	11379	11736	9416
Inaktivní	10279	7960	10766	9208	9062	7585

Při porovnání sportovní aktivity studentů téměř polovina provozuje sport rekreačně, méně než třetina výkonnostně a méně než čtvrtina nesportuje vůbec. Inaktivní studenti sportují výrazně méně než studenti aktivní – viz tabulka 6.

Tabulka 6 Četnost provozování sportovní aktivity

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
Výkonnostně	79	35,6	11	11,8	90	28,6
Rekreačně	112	50,4	41	44,1	153	48,6
Nesportují	31	14,0	41	44,1	72	22,8
Celkem	222	100,0	93	100,0	315	100,0

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců*

*% – relativní četnost*

Při rozdělení studentů do 4 kategorií dle pohlaví a aktivity se ukazuje, že polovina všech aktivních chlapců sportuje výkonnostně, což je výrazně více než ostatní kategorie. Naopak největší podíl nesportujících studentů je v kategorii inaktivních dívek (56,8 %). Rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi jsou vyjádřeny v tabulce 7.

Tabulka 7 Četnost provozování sportovní aktivity při rozlišení čtyř kategorií studentů

	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Výkonnostně	53	50,0	10	17,9	26	22,4	1	2,7
Rekreačně	44	41,5	26	46,4	68	58,6	15	40,5
Nesportují	9	8,5	20	35,7	22	19,0	21	56,8
Celkem	106	100,0	56	100,0	116	100,0	37	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců

*%* – relativní četnost

Hodnotíme-li zdravotní stav studentů, 33,3 % z nich uvádí, že nebývají nemocní, 56,8 % že bývají občas nemocní a 9,9 % že bývají nemocní často. Odpověď „Nebývám nemocen“ uvedli nejčastěji aktivní studenti, naopak odpověď „Často nemocen“ uvedli nejčastěji inaktivní studenti. Tabulka 8 znázorňuje zdravotní stav studentů při jejich rozdělení na kategorii aktivních a inaktivních.

Tabulka 8 Zdravotní stav

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
Nebývám nemocen	85	38,3	20	21,5	105	33,3
Občas nemocen	121	54,5	58	62,4	179	56,8
Často nemocen	16	7,2	15	16,1	31	9,9
Celkem	222	100,0	93	100,0	315	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců

*%* – relativní četnost

Při rozdělení studentů do čtyř kategorií dle pohlaví a aktivity se ukazuje, že častá nemocnost bývá obvyklejší u inaktivních studentů (jak chlapců, tak děvčat) a naopak nepřítomnost nemoci bývá nejčastěji evidována v kategorii aktivních chlapců (49 % z nich). Další kategorie a jejich zdravotní stav lze pozorovat v tabulce 9.

Tabulka 9 Zdravotní stav při rozlišení čtyř kategorií studentů

	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nebývám nemocen	52	49,0	16	28,6	33	28,5	4	10,8
Občas nemocen	50	47,2	30	53,6	71	61,2	28	75,7
Často nemocen	4	3,8	10	17,8	12	10,3	5	13,5
Celkem	106	100,0	56	100,0	116	100,0	37	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců

*%* – relativní četnost

Průměrná hodnota BMI indexu je 22,2, přičemž u dívek je tato hodnota nižší a u chlapců vyšší. Taktéž u skupiny studentů aktivních je hodnota nižší než u studentů inaktivních. Více než čtvrtina inaktivních studentů má nadváhu či obezitu oproti pouhým 8,1 % aktivních studentů – viz tabulka 10.

Tabulka 10 Zařazení studentů do percentilových pásem dle hodnot BMI

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
P1 (snížená hmotnost)	2	0,9	1	1,1	3	0,9
P2 (normální hmotnost)	202	91,0	67	72,0	269	85,5
P3 (nadměrná hmotnost)	18	8,1	22	23,7	40	12,7
P4 (obezita)	0	0,0	3	3,2	3	0,9
Celkem	222	100,0	93	100,0	315	100,0

Legenda:

*P* – percentilové pásmo

*n* – počet jednotlivců

*%* – relativní četnost

Většina studentů je zařazená do percentilového pásma normální hmotnosti. 3 studentky měly sníženou hmotnost, 2 studenti a 1 studentka spadali do pásma obezity. Nadměrná hmotnost byla častější u inaktivních studentů, a to výrazněji u inaktivních chlapců. Výsledky pro všechny 4 kategorie studentů jsou uvedeny v tabulce 11.

Tabulka 11 BMI pásma při rozlišení čtyř kategorií studentů

	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
P1 (snížená hmotnost)	0	0,0	0	0,0	2	1,7	1	2,7
P2 (normální hmotnost)	98	92,5	39	69,6	104	89,7	28	75,7
P3 (nadměrná hmotnost)	8	7,5	15	26,8	10	8,6	7	18,9
P4 (obezita)	0	0,0	2	3,6	0	0,0	1	2,7
Celkem	106	100,0	56	100,0	116	100,0	37	100,0

*Legenda:*

*P – percentilové pásmo*

*n – počet jednotlivců*

*% – relativní četnost*

## 5.2 Oblíbenost, významnost a náročnost školní tělesné výchovy

První část dotazníku zahrnující 6 otázek se zabývala vztahem studentů k předmětu Tělesná výchova (dále jen TV), jeho oblíbeností a subjektivně vnímanou důležitostí a náročností. Sledované parametry byly hodnoceny na 5-stupňové škále: velmi oblíbený (1) až velmi neoblíbený (5), velmi významný (1) až nevýznamný (5), velmi náročný (1) až velmi lehký (5), velmi nadaný (1) až nenadaný (5), velmi snaživý (1) až vůbec se nesnažím (5), velmi motivovaný (1) až nemotivovaný (5).

V tabulce 12 jsou uvedeny výsledky první části dotazníků pro aktivní a inaktivní studenty. V průměru byla nejvýše hodnocena oblíbenost předmětu TV, která byla nejčastěji hodnocena jako velmi oblíbená či oblíbená a nejnižší náročnost předmětu TV, která byla nejčastěji hodnocena jako předmět ani náročný ani nenáročný či jako málo náročný.

Tabulka 12 Hodnoty sledovaných ukazatelů první části dotazníku

	průměr	1	2	3	4	5	p / Chi
Oblíbenost celkem	2,07	30,8	34,0	33,0	2,2	0,0	
Oblíbenost aktivní studenti	1,99	33,3	35,1	30,6	0,9	0,0	Chi=9,08* p<0,05
Oblíbenost inak. studenti	2,25	24,7	31,2	38,7	5,4	0,0	
Významnost celkem	3,00	6,0	19,4	45,1	27,0	2,2	
Významnost aktivní studenti	3,04	4,5	19,4	45,5	27,9	2,3	Chi=3,181 p>0,05
Významnost inak. studenti	2,90	9,7	19,4	44,1	24,7	2,2	
Náročnost celkem	3,67	0,0	6,3	39,7	34,9	19,0	
Náročnost aktivní studenti	3,73	0,0	4,5	37,4	38,3	19,8	Chi=7,706 p>0,05
Náročnost inak. studenti	3,51	0,0	10,8	45,2	26,9	17,2	
Nadání celkem	2,51	16,8	28,9	41,9	11,1	1,3	
Nadání aktivní studenti	2,34	20,7	32,0	40,5	6,3	0,5	Chi=29,204*** p<0,001
Nadání inak. studenti	2,92	7,5	21,5	45,2	22,6	3,2	
Snaha celkem	2,55	10,2	31,4	51,4	7,0	0,0	
Snaha aktivní studenti	2,46	11,7	35,1	48,2	5,0	0,0	Chi=11,031* p<0,05
Snaha inak. studenti	2,76	6,5	22,6	59,1	11,8	0,0	
Motivace celkem	2,81	5,4	24,1	54,9	15,6	0,0	
Motivace aktivní studenti	2,77	5,4	26,6	53,6	14,4	0,0	Chi=2,737 p>0,05
Motivace inak. studenti	2,89	5,4	18,3	58,1	18,3	0,0	

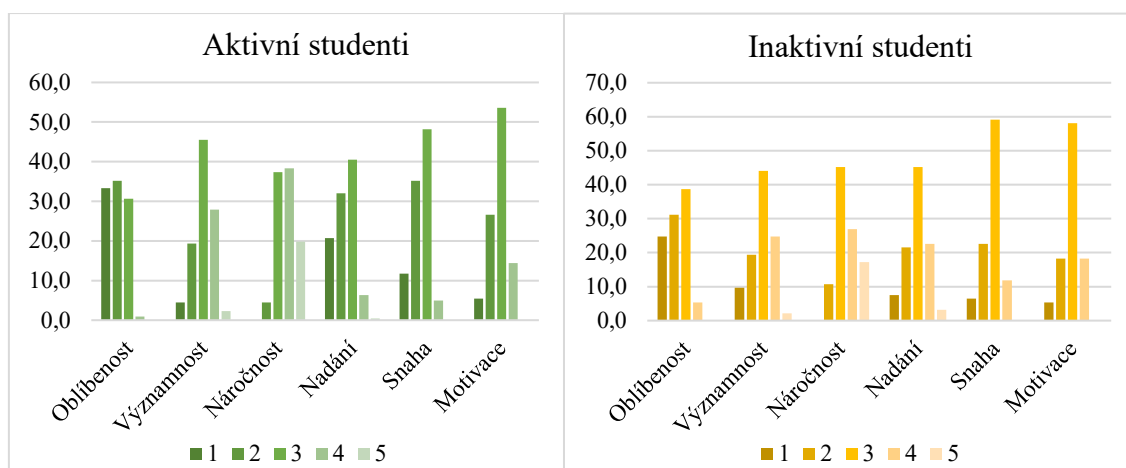
Legenda:

1 – velmi oblíbený; 2 – oblíbený; 3 – ani oblíbený, ani neoblíbený; 4 – neoblíbený; 5 – velmi neoblíbený;  
 1 – velmi významný; 2 – významný; 3 – možná významný, možná nevýznamný; 4 – málo významný;  
 5 – nevýznamný; 1 – velmi náročný; 2 – náročný; 3 – ani náročný, ani lehký; 4 – lehký; 5 – velmi lehký;  
 1 – velmi nadaný; 2 – nadaný; 3 – středně nadaný; 4 – málo nadaný; 5 – nenadaný; 1 – velmi snaživý;  
 2 – snaživý; 3 – někdy se snažím, jindy ne; 4 – méně snaživý; 5 – vůbec se nesnažím; 1 – velmi motivovaný;  
 2 – motivovaný; 3 – středně motivovaný; 4 – málo motivovaný; 5 – nemotivovaný

Skupina dostatečně pohybově aktivních studentů nejvýše hodnotila oblíbenost TV a nejméně její náročnost. Inaktivní studenti uvedli obdobné hodnocení, avšak rozdíly mezi jednotlivými oblastmi hodnocení nejsou tak výrazné – viz graf 1.

Statisticky významné rozdíly mezi různě pohybově aktivními studenty jsou jen v oblastech oblíbenost, nadání a snaha. Kromě nadání je to však statistická významnost pouze na hladině 5 %. (aktivní studenti n=222; inaktivní studenti n=93; celkem n=315)





Graf 1 Hodnoty sledovaných ukazatelů první části dotazníku

Legenda:

1 – velmi oblíbený; 2 – oblíbený; 3 – ani oblíbený, ani neoblíbený; 4 – neoblíbený; 5 – velmi neoblíbený;  
 1 – velmi významný; 2 – významný; 3 – možná významný, možná nevýznamný; 4 – málo významný;  
 5 – nevýznamný; 1 – velmi náročný; 2 – náročný; 3 – ani náročný, ani lehký; 4 – lehký; 5 – velmi lehký;  
 1 – velmi nadaný; 2 – nadaný; 3 – středně nadaný; 4 – málo nadaný; 5 – nenadaný; 1 – velmi snaživý;  
 2 – snaživý; 3 – někdy se snažím, jindy ne; 4 – méně snaživý; 5 – vůbec se nesnažím; 1 – velmi motivovaný;  
 2 – motivovaný; 3 – středně motivovaný; 4 – málo motivovaný; 5 – nemotivovaný

Rozdíly mezi aktivními a inaktivními studenty je vhodné sledovat také při rozlišení pohlaví, jak je uvedeno v tabulce 13. Aktivní chlapci mají vyšší hodnocení nadání a snahy než inaktivní. Naopak mají nižší hodnocení u náročnosti. U děvčat je tomu stejně tak, a navíc mají aktivní dívky vyšší hodnocení oblíbenosti než ty inaktivní.

Tabulka 13 První část dotazníku při rozlišení čtyř kategorií studentů (*aktivní chlapci n=106; inaktivní chlapci n=56; aktivní dívky n=116; inaktivní děvčata n=37*)

	<b>průměr</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Oblíbenost aktivní chlapci	1,56	54,7	36,8	6,6	1,9	0,0
Oblíbenost inaktivní chlapci	1,84	39,3	41,1	16,1	3,6	0,0
Oblíbenost aktivní děvčata	2,39	13,8	33,6	52,6	0,0	0,0
Oblíbenost inaktivní děvčata	2,86	2,7	16,2	73,0	8,1	0,0
Významnost aktivní chlapci	2,98	9,4	16,0	44,3	25,5	3,8
Významnost inaktivní chlapci	2,77	14,3	25,0	33,9	23,2	3,6
Významnost aktivní děvčata	3,09	0,0	22,4	46,6	30,2	0,9
Významnost inaktivní děvčata	3,11	2,7	10,8	59,5	27,0	0,0
Náročnost aktivní chlapci	4,23	0,0	1,9	13,2	45,3	39,6
Náročnost inaktivní chlapci	3,88	0,0	5,4	30,4	35,7	28,6
Náročnost aktivní děvčata	3,28	0,0	6,9	59,5	31,9	1,7
Náročnost inaktivní děvčata	2,95	0,0	18,9	67,6	13,5	0,0
Nadání aktivní chlapci	1,82	39,6	40,6	17,9	1,9	0,0
Nadání inaktivní chlapci	2,64	12,5	32,1	37,5	14,3	3,6
Nadání aktivní děvčata	2,81	3,4	24,1	61,2	10,3	0,9
Nadání inaktivní děvčata	3,35	0,0	5,4	56,8	35,1	2,7
Snaha aktivní chlapci	2,25	19,8	38,7	37,7	3,8	0,0
Snaha inaktivní chlapci	2,68	8,9	28,6	48,2	14,3	0,0
Snaha aktivní děvčata	2,66	4,3	31,9	57,8	6,0	0,0
Snaha inaktivní děvčata	2,89	2,7	13,5	75,7	8,1	0,0
Motivace aktivní chlapci	2,68	9,4	31,1	41,5	17,9	0,0
Motivace inaktivní chlapci	2,75	8,9	23,2	51,8	16,1	0,0
Motivace aktivní děvčata	2,85	1,7	22,4	64,7	11,2	0,0
Motivace inaktivní děvčata	3,11	0,0	10,8	67,6	21,6	0,0

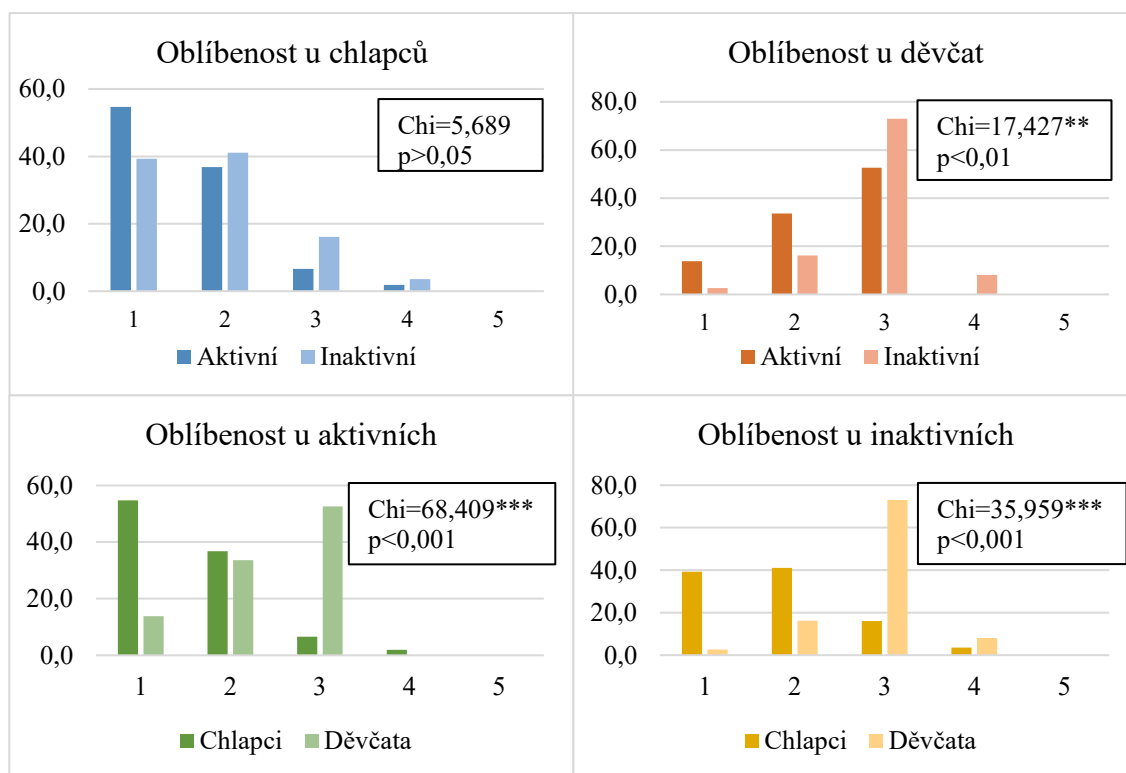
*Legenda:*

*1 – velmi oblíbený; 2 – oblíbený; 3 – ani oblíbený, ani neoblíbený; 4 – neoblíbený; 5 – velmi neoblíbený;  
1 – velmi významný; 2 – významný; 3 – možná významný, možná nevýznamný; 4 – málo významný;  
5 – nevýznamný; 1 – velmi náročný; 2 – náročný; 3 – ani náročný, ani lehký; 4 – lehký; 5 – velmi lehký;  
1 – velmi nadaný; 2 – nadaný; 3 – středně nadaný; 4 – málo nadaný; 5 – nenadaný; 1 – velmi snaživý;  
2 – snaživý; 3 – někdy se snažím, jindy ne; 4 – méně snaživý; 5 – vůbec se nesnažím; 1 – velmi motivovaný;  
2 – motivovaný; 3 – středně motivovaný; 4 – málo motivovaný; 5 – nemotivovaný*

### 5.2.1 Oblíbenost předmětu

Z celkových výsledků se ukazuje, že školní TV je předmět oblíbený, a to více u aktivních studentů. 68,4 % z nich považuje TV za předmět oblíbený či velmi oblíbený (oproti 55,9 % inaktivních studentů). Žádný ze studentů nevedl, že by pro něj byl tento předmět velmi neoblíbený.

U chlapců nebyl pomocí chí-kvadrát testu dobré shody prokázán rozdíl v oblíbenosti TV ( $p$ -hodnota  $>0,05$ ). Lze tedy říci, že inaktivní i aktivní chlapci mají TV stejně rádi. Oproti tomu v kategorii dívek rozdíl prokázán byl ( $p$ -hodnota  $<0,01$ ). Lze tedy říci, že aktivní dívky mají TV raději než dívky inaktivní. Jak ukazuje graf 2 hodnocení oblíbenosti se statisticky významně liší podle pohlaví u aktivních i inaktivních studentů.



Graf 2 Oblíbenost TV ve čtyřech kategoriích studentů

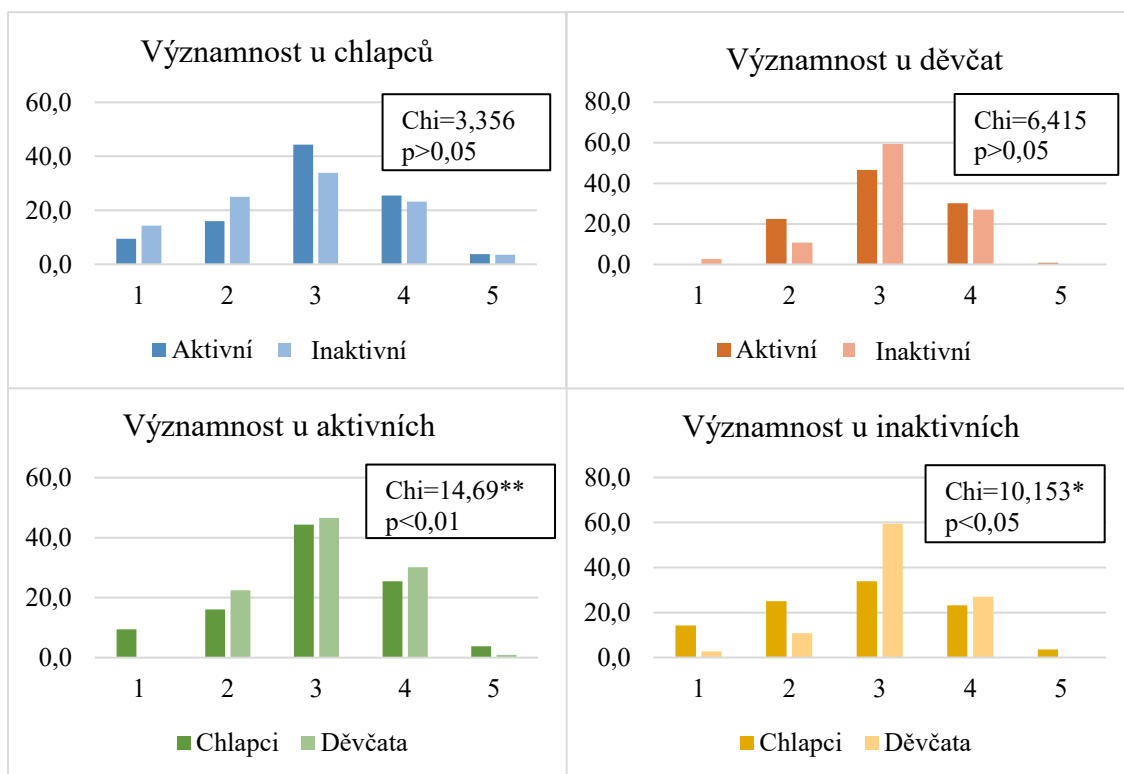
Legenda:

1 – velmi oblíbený; 2 – oblíbený; 3 – ani oblíbený, ani neoblíbený; 4 – neoblíbený; 5 – velmi neoblíbený

### 5.2.2 Významnost předmětu

Studenti udělují TV střední významnost. Není pro ně předmětem ani významným ani nevýznamným. Velmi významným předmětem je pouze pro 4,5 % aktivních respondentů a více než dvojnásobek inaktivních respondentů (9,7 %). Dále jsou odpovědi obou skupin studentů srovnatelné.

Odlišnost hodnocení významnosti není statisticky významná při porovnání aktivních a inaktivních studentů stejného pohlaví. Jak znázorňuje graf 3, je největší rozdíl ve významnosti TV při porovnání aktivních chlapců a aktivních dívek. Rozdíl je statisticky významný na hladině p-hodnota  $<0,01$  a je tedy možno říci, že je předmět významnější pro aktivní chlapce.



Graf 3 Významnost TV ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

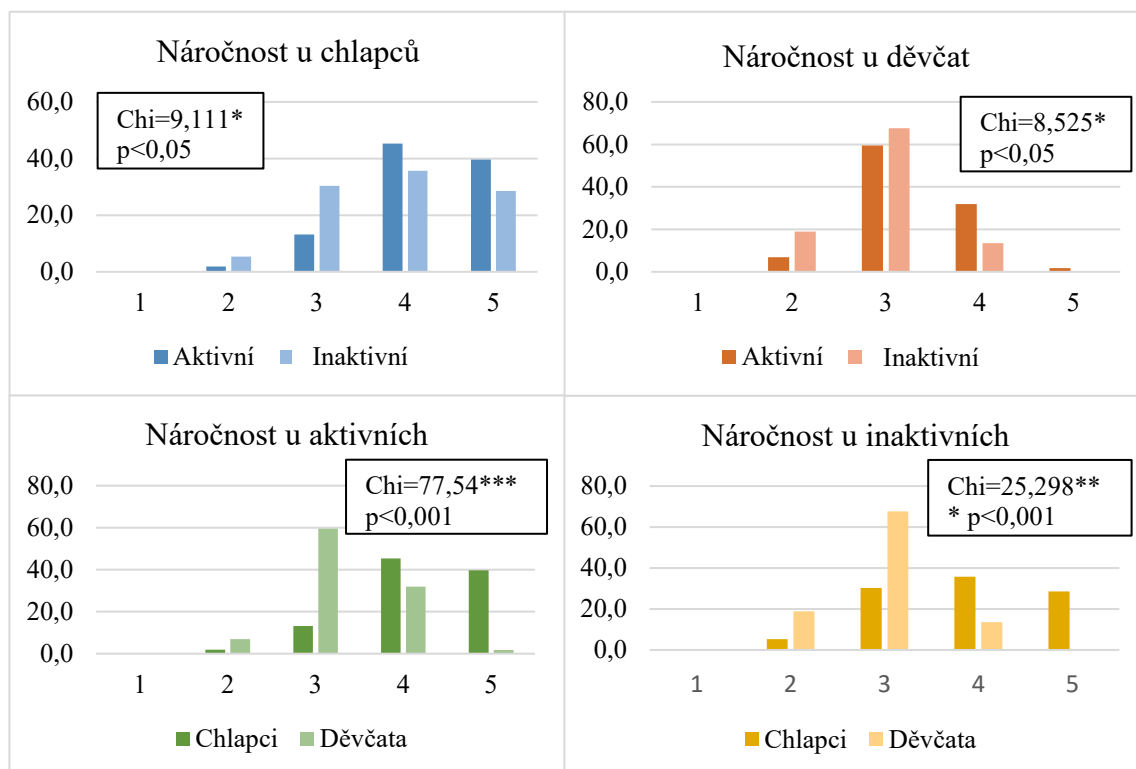
1 – velmi významný; 2 – významný; 3 – možná významný, možná nevýznamný; 4 – málo významný; 5 – nevýznamný

### 5.2.3 Náročnost předmětu

V celkovém hodnocení se ukázalo, že je TV pro studenty předmětem středně náročným. Žádný ze studentů jej nepovažuje za předmět velmi náročný. Relativně vyšší náročnost uvádí studenti inaktivní, a to hlavně kvůli většímu zastoupení studentů označující TV jako předmět náročný (10,8 % oproti 4,5 % aktivních studentů).

Jak uvádí graf 4, je odlišnost hodnocení náročnosti mezi jinak pohybově aktivními významně odlišná u chlapců i u dívek. Pomocí chí-kvadrát testu dobré shody byl prokázán rozdíl v náročnosti TV u aktivních i inaktivních studentů (p-hodnota  $<0,001$ ). Lze tedy

řící, že školní TV je náročnější pro aktivní dívky než aktivní chlapce a pro inaktivní dívky než inaktivní chlapce.



Graf 4 Náročnost TV ve čtyřech kategoriích studentů

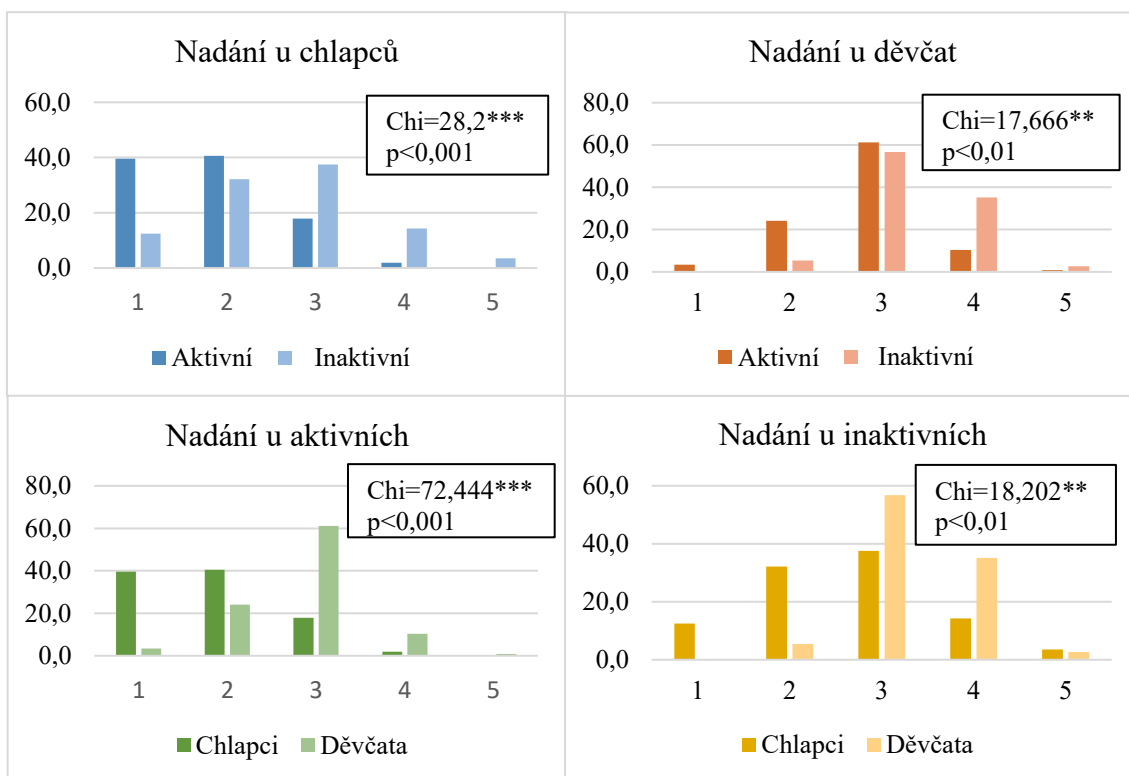
Legenda:

1 – velmi náročný; 2 – náročný; 3 – ani náročný, ani lehký; 4 – lehký; 5 – velmi lehký

#### 5.2.4 Nadání na předmět

Studenti se celkově považují za poměrně nadané na pohybový obsah TV. V této otázce byl celkově největší rozdíl mezi skupinou aktivních a inaktivních studentů. Za nadané a velmi nadané se považuje 52,7 % aktivních studentů oproti 29 % inaktivních studentů. Největší rozdíl byl v odpovědi „Málo nadaný“, kterou uvedlo 6,3 % aktivních studentů avšak 22,6 % inaktivních.

Chí-kvadrát test dobré shody prokázal statisticky významné rozdíly ve všech srovnávaných kategoriích. Tyto rozdíly jsou největší v kategorii chlapců a aktivních studentů, kde byl prokázán rozdíl v nadání na TV na hladině p-hodnota <0,001. Aktivní chlapci se cítí být více nadanými než inaktivní chlapci, stejně jako se aktivní chlapci cítí být výrazně nadanější než aktivní dívky.



Graf 5 Nadání na TV ve čtyřech kategoriích studentů

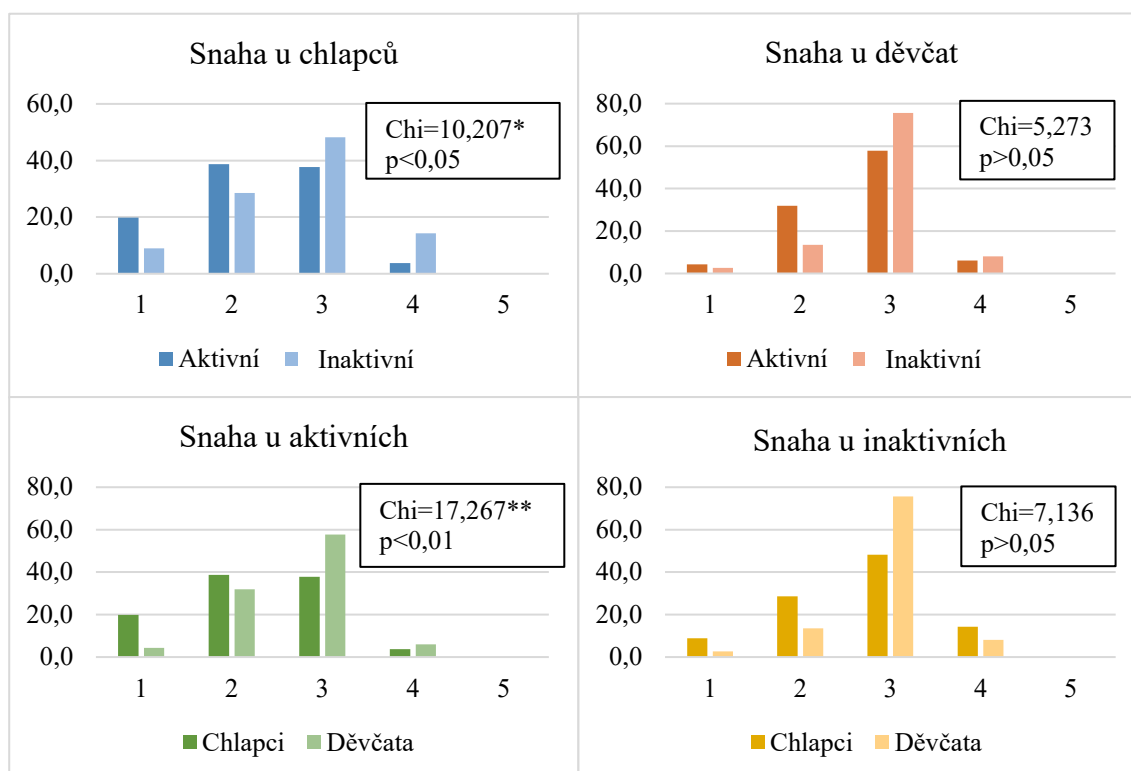
Legenda:

1 – velmi nadaný; 2 – nadaný; 3 – středně nadaný; 4 – málo nadaný; 5 – nenadáný

### 5.2.5 Snaha při hodinách

Průměrně jsou studenti na hodinách TV spíše snaživí, kdy o něco snaživější jsou studenti aktivní. Žádný ze studentů nevedl, že by se nesnažil vůbec. 46,8 % aktivních uvedlo, že jsou snaživí nebo velmi snaživí. Stejnou odpověď uvedlo 29,1 % inaktivních studentů.

Odlišnost hodnocení snahy mezi jinak pohybově aktivními studenty je významná pouze u chlapců, kdy byl rozdíl prokázán pomocí chí-kvadrát testu dobré shody ( $p$ -hodnota < 0,05). Lze říci, že aktivní chlapci jsou více snaživí než chlapci inaktivní. Hodnocení snahy se statisticky významně liší podle pohlaví také u aktivních studentů, kdy byl pomocí chí-kvadrát testu dobré shody prokázán rozdíl ( $p$ -hodnota < 0,01). Aktivní chlapci jsou na hodinách TV snaživější než aktivní dívky – viz graf 6.



Graf 6 Snaha na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů

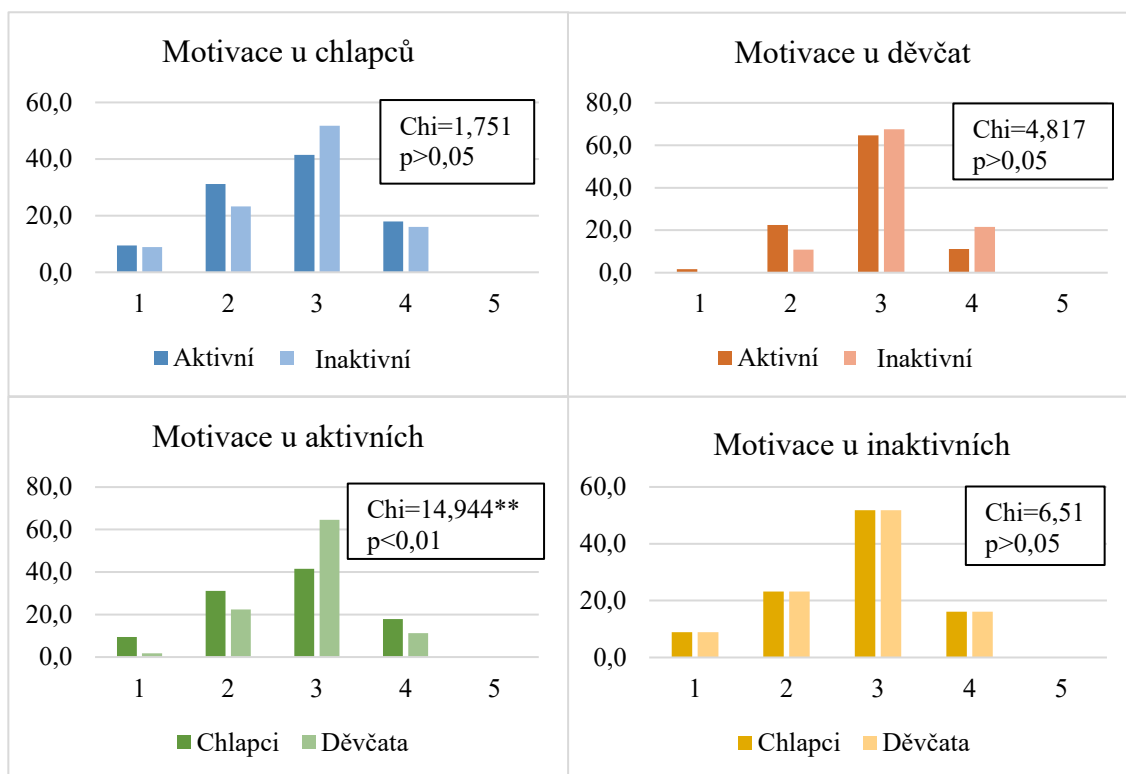
Legenda:

1 – velmi snaživý; 2 – snaživý; 3 – někdy se snažím, jindy ne; 4 – méně snaživý; 5 – vůbec se nesnažím

### 5.2.6 Motivace

V průměru jsou studenti středně motivovaní. Aktivní chlapci tuto odpověď uvedli v 53,6 % případů, inaktivní v 58,1 %. Odpovědi obou skupin jsou obdobné, větší rozdíl je jen v odpovědi „motivovaný“, kterou uvedlo 26,6 % aktivních studentů a 18,3 % inaktivních.

Odlišnost hodnocení motivace mezi jinak pohybově aktivními není významně odlišná ani u chlapců ani u děvčat, jak znázorňuje graf 7. Rozdíl v motivaci je statisticky významný na hladině p-hodnota <0,01 ve skupině aktivních studentů. To tedy znamená, že aktivní chlapci jsou na hodinách TV více motivovaní než aktivní dívky.



Graf 7 Motivace na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – velmi motivovaný; 2 – motivovaný; 3 – středně motivovaný; 4 – málo motivovaný; 5 – nemotivovaný

### 5.3 Pocity a emoce na hodinách tělesné výchovy

Pozitivní vztah ke školní TV spojený s prožíváním radosti na hodinách jsou důležitými faktory ovlivňujícími a formujícími vztah k pohybovým a sportovním aktivitám celkově. Emocionalita hodin TV byla zjišťována 4 otázkami. V této části prezentace výsledků uvedeme rovněž vyhodnocení otázky týkající se spokojenosti s obsahem hodin TV, která byla žákům předkládána ve třetí části dotazníku. Otázky vyhodnocující pocity na hodinách TV, emoce při odpadnutí hodiny TV a spokojenosti s obsahem hodin TV byly hodnoceny na 5-stupňové škále: vždy dobře (1) vždy špatně (5); vždycky mne to těší (1) až vždycky jsem rozladěný (5); velmi spokojen (1) až velmi nespokojen (5). Dále byly použity otázky otevřené, zjišťující obavy a strach z konkrétní činnosti na hodinách TV a neoblíbenosti konkrétních činností na hodinách TV.

Statisticky významné rozdíly jsou mezi chlapci a děvčaty ve všech oblastech dotazníku, jak v hodnocení TV, tak v pocitech z TV a spokojenosti s obsahem hodin. U většiny případů jsou znaky závislé na pohlaví na 0,1% hladině významnosti. Při hodnocení emocí celkově byly nejvýše ohodnoceny pocity na hodině TV. Nejhůře hodnocena byla spokojenost s obsahem hodin TV, avšak ani toto hodnocení se nedá



pokládat za špatné. Skupina aktivních studentů hodnotila lépe pocity na hodinách TV, zatímco inaktivní studenti nejlépe hodnotili emoce při odpadnutí TV. Spokojenost s náplní hodin TV je na pohybové aktivitě studentů nezávislá. Konkrétní data z této části dotazníku a otázky zabývající se spokojeností s obsahem TV jsou uvedena v tabulce 14.

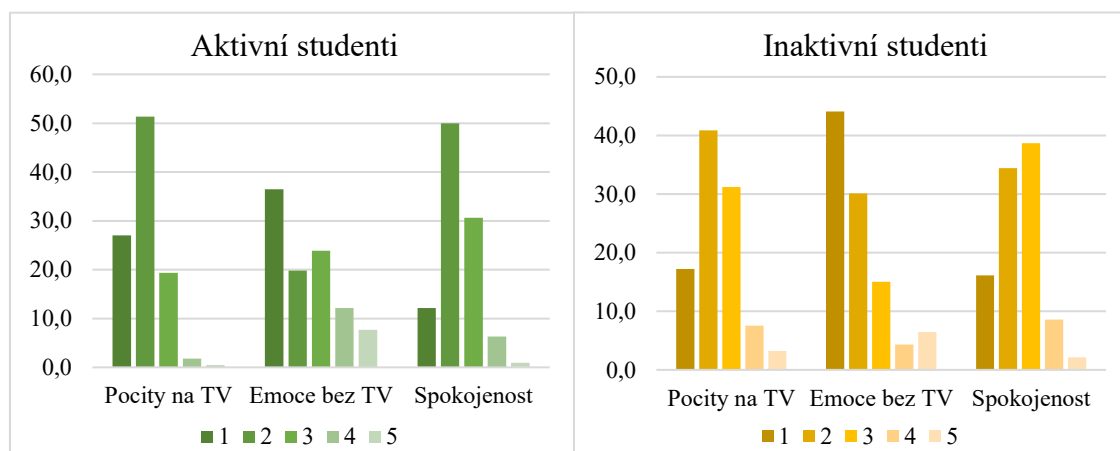
Tabulka 14 Pocity, emoce a spokojenost (*aktivní studenti n=222; inaktivní studenti n=93; celkem n=315*)

	<b>průměr</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>p / Chi</b>
Pocity na TV	2,10	24,1	48,3	22,9	3,5	1,3	
Pocity na TV aktivní studenti	1,97	27,0	51,4	19,4	1,8	0,5	Chi=18,245** p<0,01
Pocity na TV inak. studenti	2,39	17,2	40,9	31,2	7,5	3,2	
Emoce bez TV	2,24	38,7	22,9	21,3	9,8	7,3	
Emoce bez TV aktivní studenti	2,35	36,5	19,8	23,9	12,2	7,7	Chi=10,656* p<0,05
Emoce bez TV inak. studenti	1,99	44,1	30,1	15,1	4,3	6,5	
Spokojenost	2,37	13,3	45,4	33,0	7,0	1,3	
Spokojenost aktivní studenti	2,34	12,2	50,0	30,6	6,3	0,9	Chi=6,88 p>0,05
Spokojenost inakt. studenti	2,46	16,1	34,4	38,7	8,6	2,2	

*Legenda:*

*1 – vždy dobře; 2 – většinou dobře; 3 – občas dobře, občas špatně; 4 – většinou špatně; 5 – vždy špatně;  
1 – vždycky mne to těší; 2 – často mne to těší; 3 – je mi to lhostejné; 4 – většinou jsem rozladěný; 5 – vždycky jsem rozladěný;  
1 – velmi spokojen; 2 – spokojen; 3 – částečně spokojen, částečně nespokojen;  
4 – nespokojen; 5 – velmi spokojen*

Pocity z TV, ať už na hodině či při odpadnutí jsou statisticky významně závislé na pohybové aktivitě žáků. Spokojenost je však statisticky nezávislá – viz. graf 8.



Graf 8 Pocity, emoce a spokojenost

*Legenda:*

1 – vždy dobře; 2 – většinou dobře; 3 – občas dobře, občas špatně; 4 – většinou špatně; 5 – vždy špatně;  
 1 – vždycky mne to těší; 2 – často mne to těší; 3 – je mi to lhostejné; 4 – většinou jsem rozladěný; 5 – vždycky jsem rozladěný;  
 1 – velmi spokojen; 2 – spokojen; 3 – částečně spokojen, částečně nespokojen; 4 – nespokojen; 5 – velmi spokojen

Na hodinách TV se lépe cítí chlapci než dívky, nejlépe se pak cítí chlapci aktivní, kteří jsou také nejčastěji zklamáni při odpadnutí hodiny TV. Oproti tomu 64,9 % inaktivních dívek je odpadnutím hodiny vždy potěšena. S obsahem hodin TV jsou více spokojeni chlapci než dívky. Konkrétní hodnoty jsou uvedeny v tabulce 15.

Tabulka 15 Pocity, emoce a spokojenost rozlišení čtyř kategorií studentů (aktivní chlapci n=106; inaktivní chlapci n=56; aktivní děvčata n=116; inaktivní děvčata n=37)

	<b>průměr</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pocity na TV aktivní chlapci	1,74	34,9	57,5	6,6	0,9	0,0
Pocity na TV inaktivní chlapci	2,11	26,8	46,4	17,9	7,1	1,8
Pocity na TV aktivní děvčata	2,19	19,8	45,7	31,0	2,6	0,9
Pocity na TV inaktivní děvčata	2,81	2,7	32,4	51,4	8,1	5,4
Emoce bez TV aktivní chlapci	2,75	27,4	17,0	21,7	20,8	13,2
Emoce bez TV inaktivní chlapci	2,39	30,4	28,6	23,2	7,1	10,7
Emoce bez TV aktivní děvčata	1,97	44,8	22,4	25,9	4,3	2,6
Emoce bez TV inaktivní děvčata	1,38	64,9	32,4	2,7	0,0	0,0
Spokojenost aktivní chlapci	2,19	17,0	53,8	22,6	6,6	0,0
Spokojenost inaktivní chlapci	2,20	25,0	42,9	21,4	8,9	1,8
Spokojenost aktivní děvčata	2,47	7,8	46,6	37,9	6,0	1,7
Spokojenost inaktivní děvčata	2,86	2,7	21,6	64,9	8,1	2,7

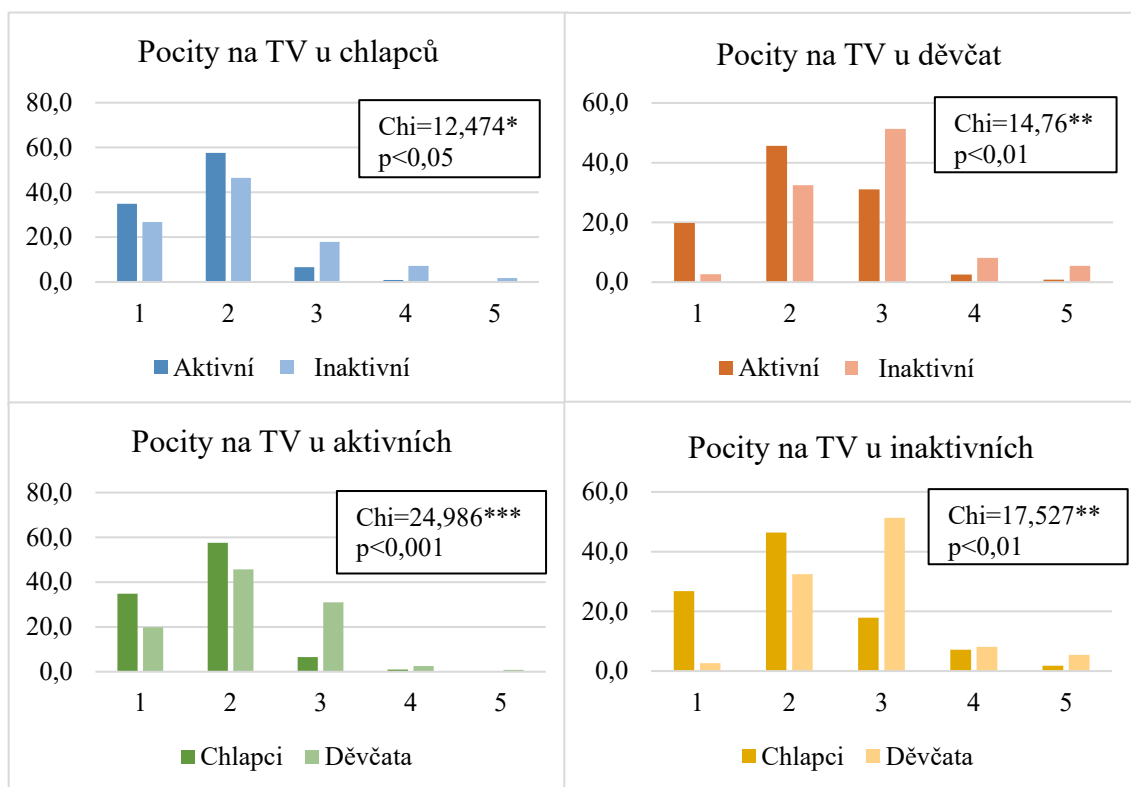
Legenda:

1 – vždy dobře; 2 – většinou dobře; 3 – občas dobře, občas špatně; 4 – většinou špatně; 5 – vždy špatně;  
 1 – vždycky mne to těší; 2 – často mne to těší; 3 – je mi to lhostejné; 4 – většinou jsem rozladěný; 5 – vždycky jsem rozladěný;  
 1 – velmi spokojen; 2 – spokojen; 3 – částečně spokojen, částečně nespokojen; 4 – nespokojen; 5 – velmi spokojen

### 5.3.1 Pocity na hodině TV

Většina studentů se na hodinách TV cítí vždy dobře (48,3 %). Odpověď „Vždy dobře“ či „Většinou dobře“ uvedlo 78,4 % aktivních studentů oproti 58,1 % inaktivním studentům. 3,2 % inaktivních studentů uvedlo, že se cítí vždy špatně.

Odlišnost pocitů na hodinách TV mezi jinak pohybově aktivními je významně odlišná u chlapců i u děvčat. V případě aktivních studentů je rozdíl v pocitech na hodinách TV statisticky významný na hladině p-hodnota <0,001, tedy aktivní chlapci mají na hodinách TV kladnější pocity než aktivní děvčata. Rozdíl v pocitech na hodinách TV je statisticky významný na hladině p-hodnota <0,01 také v kategorii inaktivních studentů. I zde mají lepší pocity na hodinách TV chlapci než děvčata – viz graf 9.



Graf 9 Pocity na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů

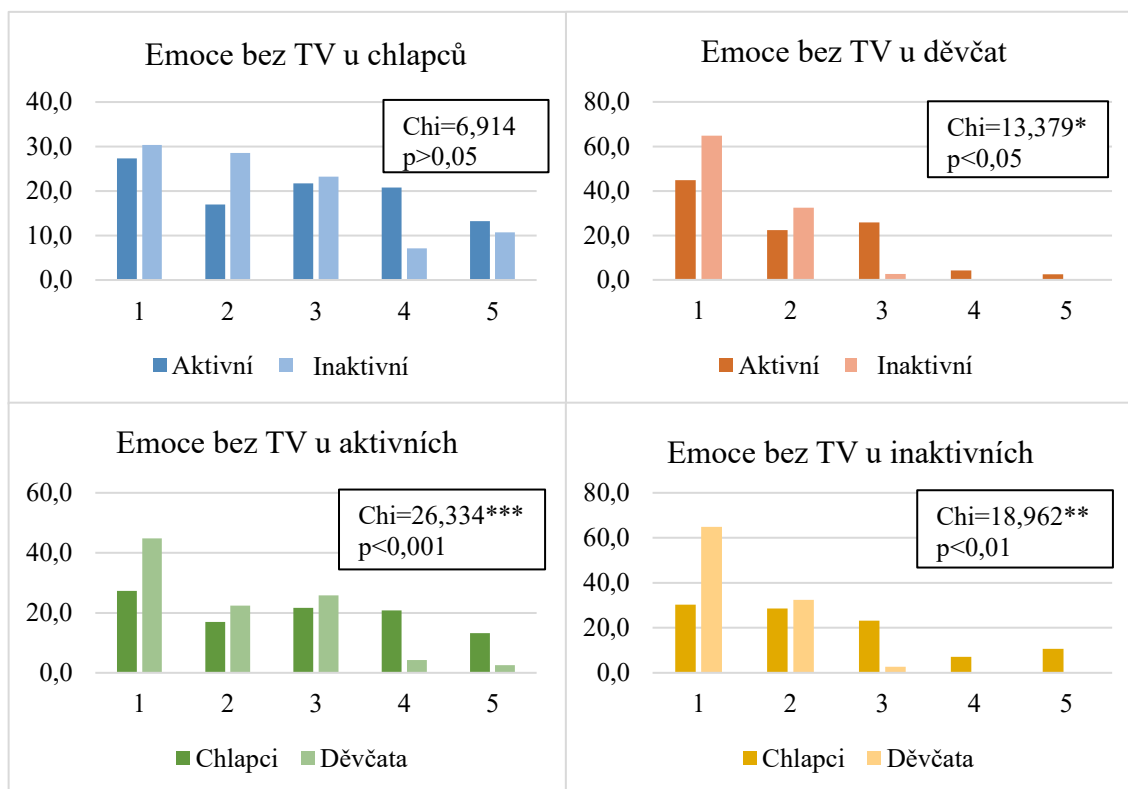
Legenda:

1 – vždy dobře; 2 – většinou dobře; 3 – občas dobře, občas špatně; 4 – většinou špatně; 5 – vždy špatně

### 5.3.2 Emoce při odpadnutí hodiny TV

Celkově studenty často těší odpadnutí hodiny TV. Při porovnání inaktivních a aktivních studentů se ukazuje, že inaktivní skupina má z této skutečnosti větší radost. 44,1 % inaktivních studentů uvedlo, že je odpadnutí hodiny TV vždycky těší, 30,1 % odpadnutí hodiny TV často těší. Významný rozdíl je rovněž v odpovědi „Často jsem rozladěný“, kterou označilo 12,2 % aktivních studentů a pouze 4,3 % inaktivních studentů.

Emoce při odpadnutí TV se statisticky významně liší podle pohlaví u aktivních i inaktivních jedinců – viz graf 10. U aktivních studentů byl pomocí chí-kvadrát testu dobré shody prokázán rozdíl v emocích při odpadnutí hodiny TV (p-hodnota <0,001). Aktivní děvčata jsou z této skutečnosti častěji potěšena než aktivní chlapci. Podobně je tomu i v kategorii inaktivních studentů, kdy byl prokázán rozdíl statistické významnosti na hladině p-hodnota <0,01. Jsou to tedy inaktivní děvčata, která mají větší radost z odpadnutí hodiny TV než inaktivní chlapci.



Graf 10 Emoce při odpadnutí hodiny TV ve čtyřech kategoriích studentů

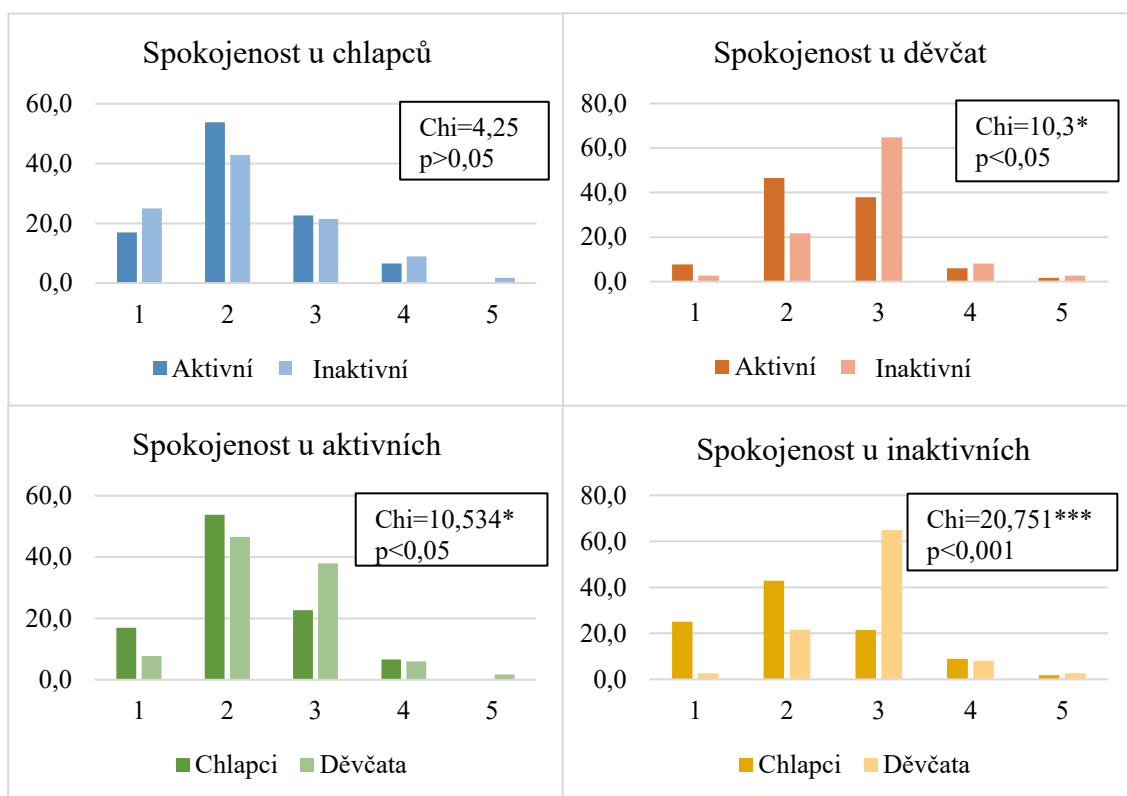
Legenda:

1 – vždycky mne to těší; 2 – často mne to těší; 3 – je mi to lhostejné; 4 – často jsem rozladěný; 5 – vždycky jsem rozladěný

### 5.3.3 Spokojenost s obsahem hodin TV

Studenti jsou v průměru celkem spokojeni s obsahem hodin TV. Rozdíl mezi skupinou aktivních a inaktivních studentů není statisticky významný. O něco spokojenější jsou aktivní studenti, zatímco inaktivní studenti častěji uvedli, že jsou částečně spokojeni a částečně nespokojeni (38,7 %). Velmi nespokojených je 2,2 % inaktivních studentů.

Jak uvádí graf 11 byl u inaktivních studentů pomocí chí-kvadrát testu dobré shody prokázán rozdíl ve spokojenosti s náplní TV (p-hodnota <0,001). Inaktivní chlapci jsou výrazně spokojenější s náplní TV než inaktivní dívky. Rozdíl byl prokázán i u aktivních studentů (p-hodnota <0,05). Lze tedy říci, že aktivní chlapci jsou s náplní TV spokojenější než aktivní dívky.



Graf 11 Spokojenost s náplní hodin TV ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – velmi spokojen; 2 – spokojen; 3 – částečně spokojen, částečně nespokojen; 4 – nespokojen; 5 – velmi nespokojen

### 5.3.4 Strach z konkrétní činnosti

Z celkového počtu 315 studentů 38 uvedlo, že nemá z žádné činnosti prováděné na hodinách TV strach. Dalších 33 studentů neuvvedlo žádnou konkrétní činnost, a proto jsme stejně jako Antala a kol. (2012) předpokládali, že tedy neexistuje činnost, která by respondentovi přinášela emoci strachu. Tabulka 16 ukazuje, že mezi skupinou pohybově aktivních a inaktivních studentů je v přítomnosti strachu na hodinách TV významný rozdíl. Při porovnání relativních četností se ukazuje, že strach z konkrétní činnosti má o 16,7 % více inaktivních studentů.

Tabulka 16 Přítomnost strachu na hodinách TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
Konkrétní strach	161	72,5	83	89,2	244	77,5
Žádný strach	61	27,5	10	10,8	71	22,5
Celkem	222	100,0	93	100,0	315	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Celkově nemá strach z žádných činností na hodinách TV 22,5 % studentů. Činnosti vzbuzující strach byly častěji patrné v kategorii dívek, kdy 88,8 % aktivních a 97,3 % inaktivních uvedlo konkrétní činnost. Oproti tomu 45,3 % aktivních chlapců a 16,1 % inaktivních chlapců nemá strach z jakékoliv náplně hodin. Přítomnosti strachu na konkrétních činnostech v TV závisí jak na pohlaví, tak na pohybovém režimu jedince – viz tabulka 17.

Tabulka 17 Strach z konkrétní činnosti při rozlišení čtyř kategorií studentů

	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Konkrétní strach	58	54,7	47	83,9	103	88,8	36	97,3
Žádný strach	48	45,3	9	16,1	13	11,2	1	2,7
Celkem	106	100,0	56	100,0	116	100,0	37	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Studenti, kteří uvedli konkrétní činnost, která v nich vzbuzuje pocit strachu (n=246) uváděli od 1 do 3 odpovědí. Celkově bylo uvedeno 402 odpovědí s konkrétními činnostmi. Odpovědi studentů byly sdruženy do kategorií, do nichž spadají svým obsahem. Málo frekventované odpovědi, jež nezapadaly do žádné z vytvořených kategorií, jsou sdruženy v kategorii „Jiné“. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 18 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie.

Výsledky vztahové analýzy dokládají signifikantní souvislosti mezi výběrem strach nahánějící činnosti a aktivitou studenta. Celkově největší strach přináší gymnastika, a to více v kategorii inaktivních studentů. Míčové hry naopak přináší častěji

strach studentům aktivním (24,8 % oproti 21,5 %). Velký rozdíl je patrný rovněž v odpovědi „Závody“, která figurovala v 10,8 % odpovědí inaktivních studentů majících strach z konkrétní činnosti oproti 0,5 % aktivních studentů.

Tabulka 18 Strach z konkrétních činností na hodinách TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Gymnastika	140	63,1	89	95,7
Míčové hry	55	24,8	20	21,5
Atletika	19	8,6	13	14,0
Jiné	19	8,6	6	6,5
Zranění	11	5,0	3	3,2
Testy	5	2,3	3	3,2
Posilování	6	2,7	2	2,2
Závody	1	0,5	10	10,8

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

*p < 0,01 Chi=22,27\*\**

I při rozdělení studentů dle pohlaví a aktivity je gymnastika či některý z jejich obsahových prvků nejčastějším důvodem pro vyvolání strachu u studentů všech čtyř kategorií. Jak dále ukazuje tabulka 19, míčové hry vzbuzují strach více než třikrát častěji v kategorii dívek, o něco častěji pak v kategorii inaktivních dívek. Konkrétně byly nejčastěji zmiňovány vybíjená a basketbal. Atletika navozuje emoce strachu spíše v dívčích kategoriích, ale také v kategorii inaktivních chlapců. Dívky nejčastěji uváděly běh, inaktivní chlapci skok vysoký. 24,3 % inaktivních dívek uvedlo jako strach vyvolávající „Závody“, ovšem stejná odpověď se v jiných kategoriích téměř nevyskytovala.



Tabulka 19 Strach z konkrétních činností na TV při rozlišení čtyř kategorií studentů

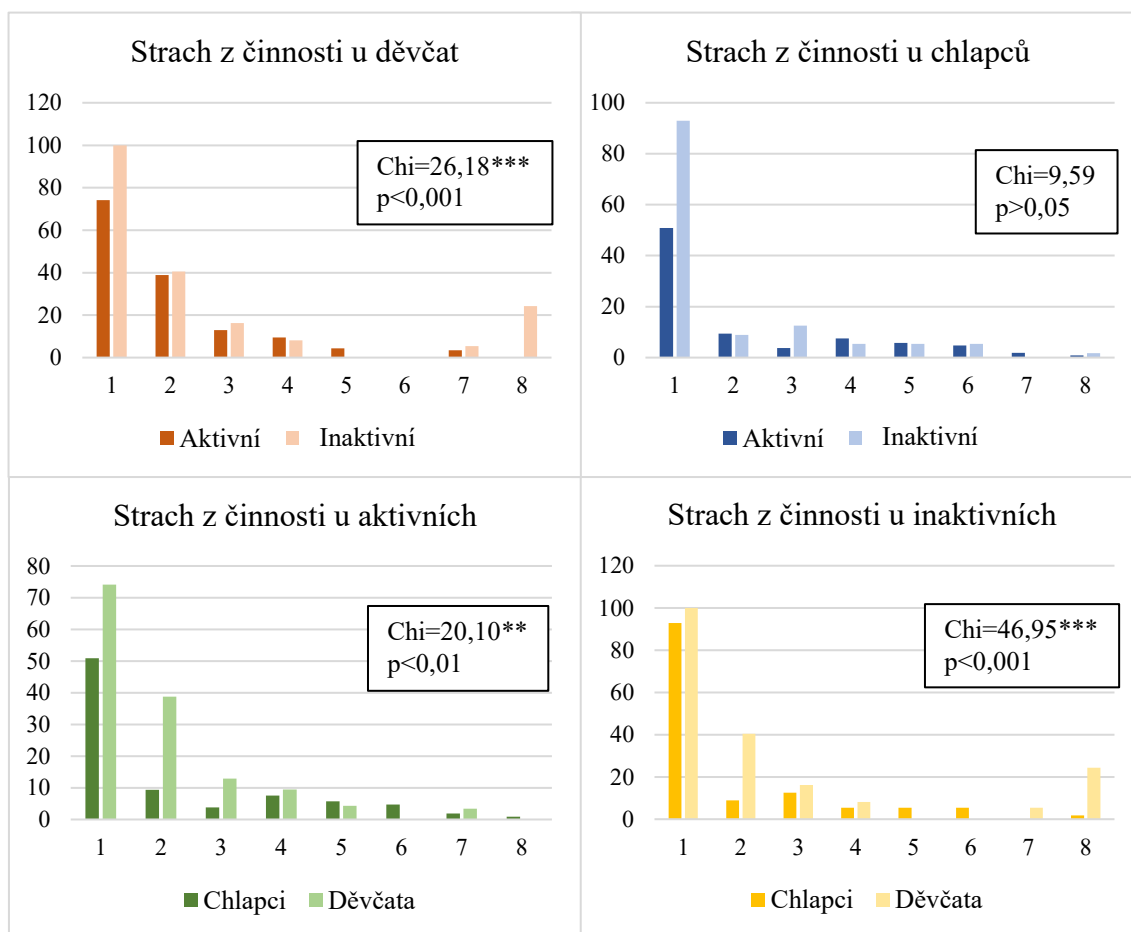
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gymnastika	54	50,9	52	92,9	86	74,1	37	100
Míčové hry	10	9,4	5	8,9	45	38,8	15	40,5
Atletika	4	3,8	7	12,5	15	12,9	6	16,2
Jiné	8	7,5	3	5,4	11	9,5	3	8,1
Zranění	6	5,7	3	5,4	5	4,3	0	0
Testy	5	4,7	3	5,4	0	0	0	0
Posilování	2	1,9	0	0	4	3,4	2	5,4
Závody	1	0,9	1	1,8	0	0	9	24,3

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

Rozdíly ve strach vzbuzujících činnostech při porovnání studentů dle pohlaví a aktivity uvádí graf 12. Rozdíl u děvčat a u inaktivních studentů je statisticky významný na hladině p-hodnota <0,001. Lze tedy říci, že činnost, jež navozuje emoci strachu, je v kategorii dívek závislá na aktivitě a v kategorii inaktivních studentů závislá na pohlaví.



Graf 12 Strach z činnosti ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – gymnastika; 2 – míčové hry; 3 – atletika; 4 – jiné; 5 – zranění; 6 – testy; 7 – posilování; 8 – závody

Aktivity, které studentům navozují emoce strachu se statisticky liší jednak podle pohybového režimu studenta a jednak podle pohlaví. U obou pohlaví strach nejčastěji nahání gymnastika, kterou uvedlo 100 % inaktivních dívek a 92,9 % inaktivních chlapců. Významný rozdíl závislý na pohlaví je patrný v míčových hrách, které strach vyvolávají u 38,8 % aktivních a 40,5 % inaktivních dívek ale jen u 9,4 % aktivních a 8,9 % inaktivních chlapců. Zajímavé se rovněž jeví odpovědi inaktivních dívek, které z 24,3 % uvedly „Závody“ jako činnost navozující strach, která v jiných kategoriích neměla vysoké zastoupení. Naopak 4,7 % aktivních a 5,4 % inaktivních chlapců uvedlo strach z „Testování“, které neuviedla jediná dívka. Stejně tak možnost zranění se na hodinách TV, navozuje emoci strachu častěji chlapcům než děvčatům.

Tabulka 20 uvádí konkrétní činnosti, které v průběhu vyhodnocování byly zahrnuty do kategorie „Gymnastika“. Nejvíce obávaným prvkem je šplh, kterého se bojí 23,8 % všech studentů (18,9 % aktivních a 35,5 % inaktivních studentů). Obávaným je

také cvičení na hrazdě, z kterého však mají častěji strach studenti pohybově dostatečně aktivní.

Tabulka 20 Gymnastický prvek navozující emoce strachu

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Šplh	42	18,9	33	35,5
Hrazda	27	12,2	12	12,9
Skok přes kozu	16	7,2	11	11,8
Stoj na rukou	17	7,7	9	9,7
Jiné	14	6,3	8	8,6
Gymnastika celkově	12	5,4	8	8,6
Kotoul	10	4,5	4	4,3
Hvězda	2	0,9	5	5,4

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

### 5.3.5 Neoblíba konkrétních činností na hodinách TV

Z celkového počtu 315 studentů 28 uvedlo, že pro ně na hodinách TV neexistuje činnost, kterou by neměli rádi. Dalších 29 studentů neuvedlo odpověď žádnou. V tomto případě jsme stejně jako Antala a kol. (2012) předpokládali, že u studenta neexistuje neoblíbená činnost nebo si ji v daný moment nevybavil. Přestože i u této otázky lze vidět rozdíl mezi studenty aktivními a inaktivními, není tento rozdíl tak významný jako v předchozí otázce týkající se strachu na hodinách TV. Tabulka 21 ukazuje, že jsou to inaktivní studenti, u kterých častěji existuje přítomnost neoblíbené činnosti (86 % oproti 80,2 %).

Tabulka 21 Přítomnost neoblíbené činnosti na hodinách TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
Konkrétní neoblíbená činnost	178	80,2	80	86,0	258	81,9
Všechny činnosti oblíbené	44	19,8	13	14,0	57	18,1
Celkem	222	100,0	93	100,0	315	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

Konkrétní neoblíbenou činnost provozovanou na hodinách TV uvedly více než tři čtvrtiny studentů (81,9 %). Nejvíce pak kategorie inaktivních dívek (94,6 %), aktivních dívek (89,7 %) a inaktivních chlapců (80,4 %). Naopak 32,1 % aktivních chlapců má oblíbené všechny aktivity vykonávané na hodinách TV. Obliba činností při rozdělení studentů do kategorií dle pohlaví a aktivity je uvedena v tabulce 22.

Tabulka 22 Přítomnost neoblíbené činnosti na TV ve čtyřech kategoriích studentů

	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Konkrétní neoblíbená čin.	72	67,9	45	80,4	104	89,7	35	94,6
Žádná neoblíbená čin.	34	32,1	11	19,6	12	10,3	2	5,4
Celkem	106	100,0	56	100,0	116	100,0	37	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

V odpovědi na otázku: „Které činnosti na hodinách tělesné výchovy nemáš rád?“ mohl každý student uvést od jedné do tří odpovědí. Celkově jich bylo získáno 481. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 23 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie. Odpovědi studentů byly sdruženy do kategorií, do nichž spadají svým obsahem. Málo frekventované odpovědi, jež nezapadaly do žádné z vytvořených kategorií, jsou sdruženy v kategorii „Jiné“.

Výsledky vztahové analýzy dokládají signifikantní souvislosti mezi výběrem neoblíbené činnosti a pohybovou aktivitou studenta. Celkově nejvíce neoblíbenou

činností na hodinách TV je opět gymnastika (resp. nějaký konkrétní prvek) a to pro obě skupiny studentů. Rozdíl mezi skupinou aktivních a inaktivních studentů je významný v kategorii atletiky, kterou téměř dvakrát častěji zmiňovali studenti inaktivní. Nejčastěji uváděnou neoblíbenou atletickou činností byl vytrvalostní běh. O něco menší rozdíl je v kategorii míčových her, kterou výrazně častěji zmiňovali studenti aktivní. Aktivní studenti taktéž častěji označovali „Rozcvičku“ za neoblíbenou aktivitu.

Tabulka 23 Neoblíbená konkrétních činností na hodinách TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Gymnastika	120	54,1	60	64,5
Míčové hry	94	42,3	25	26,9
Atletika	47	21,2	44	47,3
Rozcvička	23	10,4	4	4,3
Posilování	16	7,2	11	11,8
Jiné	14	6,3	10	10,8
Opičí dráha	3	1,4	3	3,2
Testy	3	1,4	4	4,3

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

$p < 0,001$   $Chi = 25,43^{***}$

Tabulka 24 dále rozděluje studenty do 4 kategorií podle pohlaví a aktivity. Všechny kategorie nejčastěji jako neoblíbenou uvedly gymnastickou náplň hodin TV. Chlapci nejčastěji uváděli šplh a cvičení na hrazdě, dívky rovněž šplh, cvičení na hrazdě a skok přes kozu. Výrazný rozdíl mezi kategoriemi je patrný v případě atletiky, kterou jako neoblíbenou uvedlo 73 % inaktivních studentek, což je více oproti ostatním skupinám studentů. Jednalo se především o vytrvalostní běh, který uvedlo 10 dívek (27,0 %). Poměrně nepopulárními byla i nějaká z míčových her, kterou jako odpověď volili častěji studenti aktivní (nejčastěji aktivní dívky – 51,7 %). U chlapců byl nejčastěji uváděn fotbal, u dívek basketbal a vybíjená.

Tabulka 24 Neoblíbená konkrétních činností na TV při rozlišení čtyř kategorií studentů

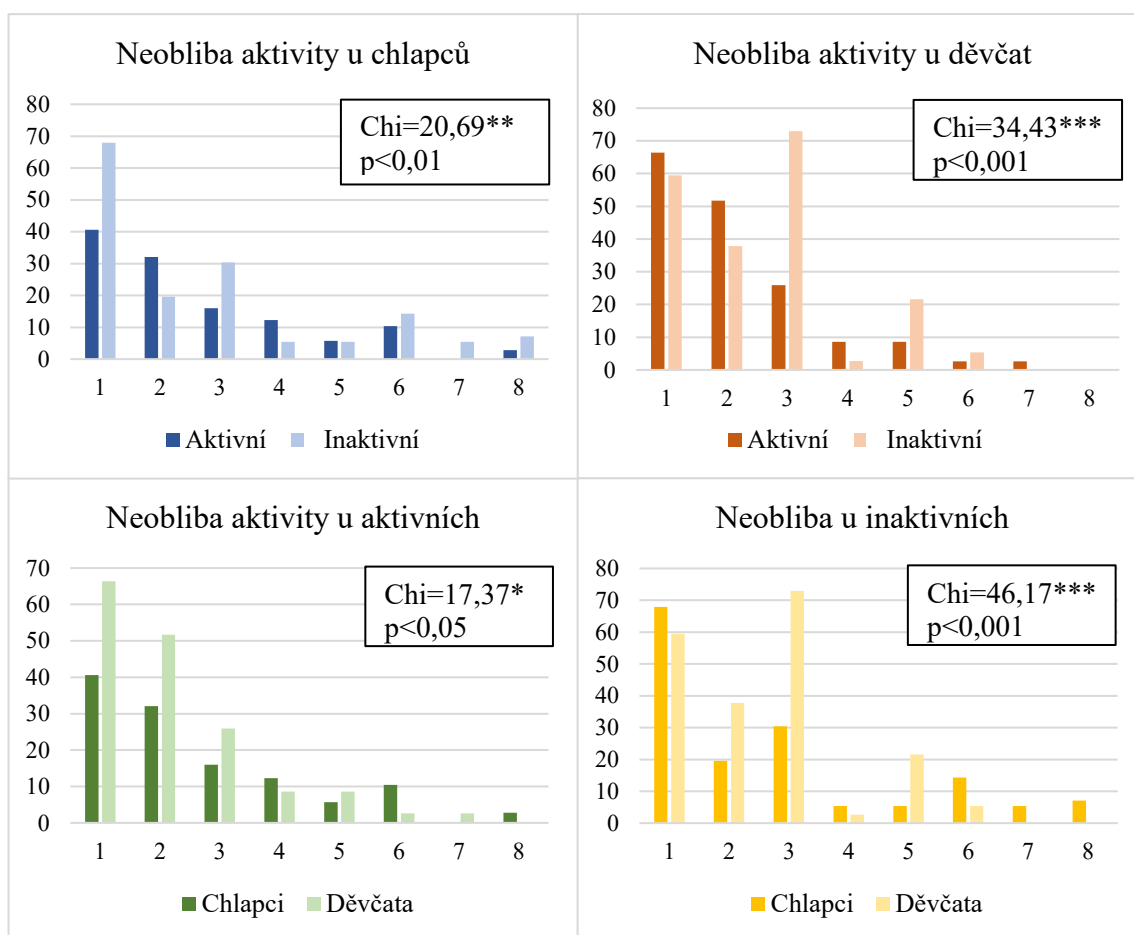
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gymnastika	43	40,6	38	67,9	77	66,4	22	59,5
Míčové hry	34	32,1	11	19,6	60	51,7	14	37,8
Atletika	17	16,0	17	30,4	30	25,9	27	73,0
Rozsvička	13	12,3	3	5,4	10	8,6	1	2,7
Posilování	6	5,7	3	5,4	10	8,6	8	21,6
Jiné	11	10,4	8	14,3	3	2,6	2	5,4
Opičí dráha	0	0	3	5,4	3	2,6	0	0
Testy	3	2,8	4	7,1	0	0	0	0

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

Rozdíly v neoblíbených činnostech při porovnání studentů dle pohlaví a aktivity uvádí graf 13. Významné rozdíly lze vidět při porovnání studentů dle aktivity i pohlaví. Největší rozdíl je při porovnání inaktivních studentů, a to na hladině p-hodnota <0,001. Lze tedy říci, že výběr neoblíbených činností inaktivních studentů je závislý na jejich pohlaví. I v případě porovnání děvčat je rozdíl statisticky významný na hladině významnosti p-hodnota <0,001. To znamená, že výběr druhu neoblíbené aktivity je statisticky závislý na aktivitě dívky.



Graf 13 Neobliba konkrétních činností ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – gymnastika; 2 – míčové hry; 3 – atletika; 4 – rozcvička; 5 – posilování; 6 – jiné; 7 – opičí dráha; 8 – testy

## 5.4 Obsah hodin tělesné a sportovní výchovy

Ve třetí skupině otázek byly řešeny činnosti, jež by studenti na hodinách TV dělali rádi častěji, zjišťovány příčiny nezaujetí hodinou TV, konkretizovány důvody pro necvičení, zjišťována spokojenost s nabídkou sportovních aktivit na hodinách TV (řešeno v předchozí kapitole). Baterie otázek měla za úkol odkrýt oblíbené činnosti, důvody pro negativní pocity na hodinách TV a důvody necvičení. Oblíbená činnost byla zjišťována otevřenou otázkou s maximem tří různých odpovědí. Na otázku příčin nezaujetí a důvodů pro necvičení mohly být zvoleny až tři odpovědi.

### 5.4.1 Častější zařazení konkrétní aktivity do hodin TV

Studenti mohli uvést od jedné do tří odpovědí na otázku „Jakou činnost bys chtěl v tělesné a sportovní výchově vykonávat častěji?“. Z celkového počtu 315 studentů konkrétní odpověď dalo 295 studentů. Zbýlých 20 nevedlo žádnou odpověď.

Zmíněných 295 studentů celkově uvedlo 526 odpovědí. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 25 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie. Odpovědi studentů byly sdruženy do kategorií, do nichž spadají svým obsahem. Málo frekventované odpovědi, jež nezapadaly do žádné z vytvořených kategorií, jsou sdruženy v kategorii „Jiné“.

Studenti by na hodinách TV nejčastěji uvítali nějakou z míčových her, a to jak ve skupině aktivních (82 %), tak také inaktivních studentů (67,7 %). Často zmiňovanou odpovědí bylo rovněž posilování, které figurovalo v 18,7 % všech uvedených výpovědí (16,7 % aktivní a 23,7 % inaktivní studenti). Odpovědi obou skupin jsou velmi podobné a nebyla prokázána závislost na aktivitě studenta. Větší rozdíl je patrný ve cvičení s hudbou, které téměř dvakrát častěji preferují studenti inaktivní.

Tabulka 25 Přání zařadit konkrétní aktivitu do hodin TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Míčové hry	182	82,0	63	67,7
Posilování	37	16,7	22	23,7
Cvičení s hudbou	22	9,9	18	19,4
Jiné	48	21,6	17	18,3
Atletika	28	12,6	10	10,8
Gymnastika	32	14,4	8	8,6
Outdoor	12	5,4	8	8,6
Plavání	14	6,3	5	5,4

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

*p > 0,05 Chi = 11,48*

Tabulka 26 rozděluje odpovědi do čtyř kategorií studentů dle jejich pohlaví a aktivity. Podle odpovědí studentů se ukazuje, že všechny zkoumané kategorie nejčastěji chtějí na hodinách TV více míčových her. Aktivní studenti o něco častěji než studenti inaktivní. Mezi nejčastěji jmenované míčové hry patřil fotbal a volejbal v kategorii chlapců a volejbal a přehazovaná v kategorii dívek. 32,1 % inaktivních chlapců zmiňovalo nějakou z forem posilování (core trénink, work out, posilování, crossfit). U dívek bylo častým přáním zařazení cvičení s hudbou do programu hodin TV (18,1 %



aktivních a 48,6 % inaktivních dívek). Konkrétně byly zmiňovány aktivity jako zumba, tanec a cvičení s hudbou. Celkově větší rozdíly jsou patrné mezi pohlavími než mezi různě aktivními skupinami.

Tabulka 26 Přání zařadit konkrétní aktivitu do hodin TV při rozlišení čtyř kategorií studentů

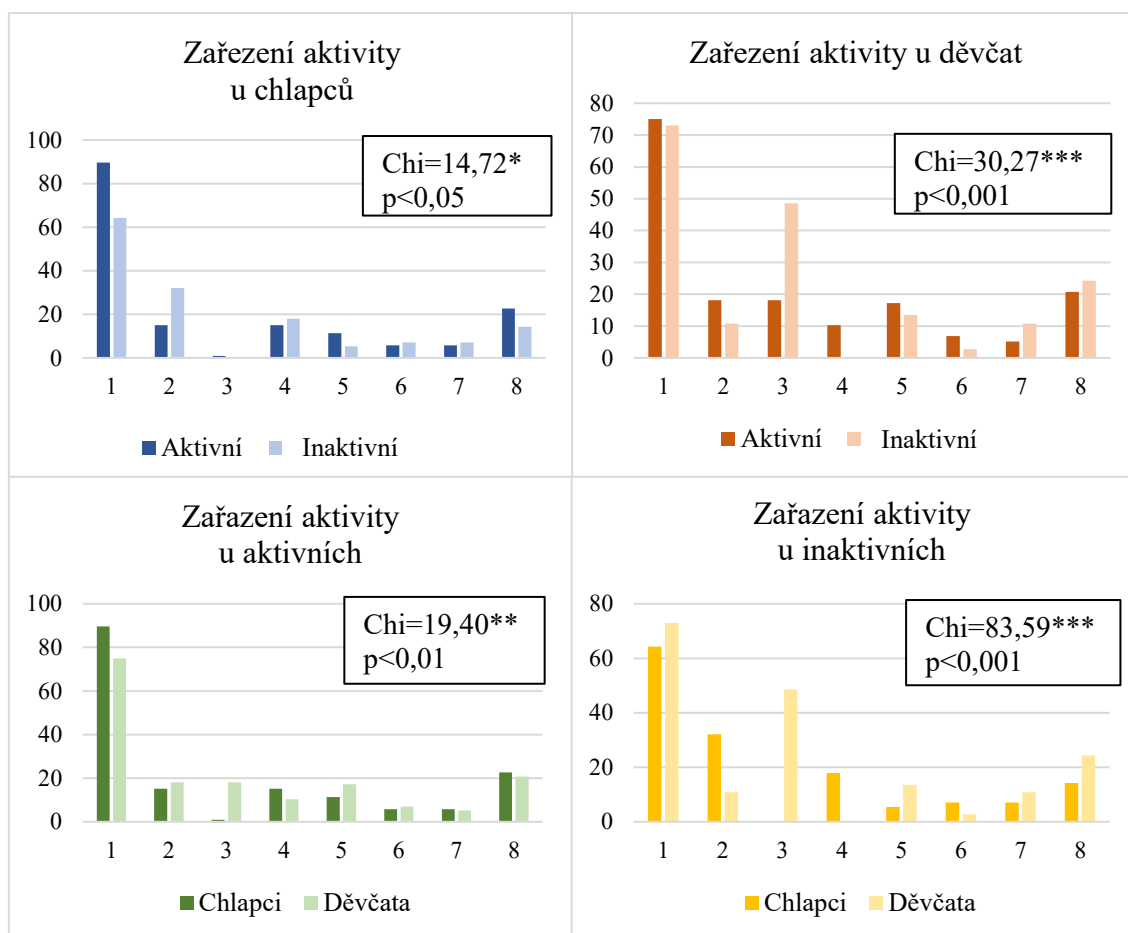
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Míčové hry	95	89,6	36	64,3	87	75,0	27	73
Posilování	16	15,1	18	32,1	21	18,1	4	10,8
Cvičení s hudbou	1	0,9	0	0	21	18,1	18	48,6
Atletika	16	15,1	10	17,9	12	10,3	0	0
Gymnastika	12	11,3	3	5,4	20	17,2	5	13,5
Plavání	6	5,7	4	7,1	8	6,9	1	2,7
Outdoor	6	5,7	4	7,1	6	5,2	4	10,8
Jiné	24	22,6	8	14,3	24	20,7	9	24,3

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

Rozdíly v častějším zařazení aktivit do hodin TV při porovnání studentů dle pohlaví a aktivity uvádí graf 14. Výběr konkrétní aktivity pro hodinu TV je závislý na pohlaví i aktivitě. Největší rozdíl byl zaznamenán v kategorii inaktivních studentů. Statisticky je významný na hladině p-hodnota <0,001. Lze tedy říci, že výběr aktivit inaktivních studentů je závislý na jejich pohlaví.



Graf 14 Zařazení aktivity do hodin TV ve čtyřech skupinách studentů

Legenda:

1 – míčové hry; 2 – posilování; 3 – cvičení s hudbou; 4 – atletika; 5 – gymnastika; 6 – plavání; 7 – outdoor; 8 – jiné

#### 5.4.2 Příčiny nezájmu na hodinách TV

Další otázka v této části dotazníku zněla: „Pokud tě hodiny TV nebaví, co bývá obvykle nejčastější příčinou?“. Studenti měli na výběr od jedné do tří odpovědí, celkově bylo uvedeno 756 odpovědí. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 27 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie.

Celkově nejčastěji uváděnou odpovědí pro nezájem na hodině TV byl její neatraktivní obsah. Ve skupině inaktivních studentů však nejčastější odpovědí bylo: „Nechce se mi“ – tu však studenti aktivní uváděli až jako třetí nejčastější. V obou skupinách studentů byla hojně zmiňovaná odpověď „Koncentrace na následující hodiny (písemka, zkouška apod.)“ jež poukazuje na jakousi podráženosť TV v očích mnoha studentů. 28,4 % aktivních studentů jako důvod udávalo „Nezájem ostatních spolužáků“ a 24,3 % „Nezáživnost vyučování“, které inaktivní studenti neshledávají tak častým důvodem pro nezaujetí hodinou TV.

Tabulka 27 Příčiny nezájmu o hodinu TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Neatraktivní obsah	91	41,0	49	52,7
Nechce se mi	78	35,1	50	53,8
Koncentrace na následující hodiny	84	37,8	42	45,2
Nezájem ostatních spolužáků	63	28,4	11	11,8
Nezáživnost vyučování	54	24,3	13	14,0
Jiné důvody	36	16,2	9	9,7
Nepřiměřené požadavky na výkon	20	9,0	19	20,4
Nevyhovující podmínky	28	12,6	7	7,5
Špatná atmosféra při vyučování	19	8,6	8	8,6
Způsob hodnocení	11	5	12	12,9
Upřednostňování šikovných žáků	16	7,2	6	6,5
Nezájem učitele	14	6,3	4	4,3
Nevhodný metodický postup při vyučování	11	5,0	1	1,1

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

$p > 0,05$   $Chi = 4,558$

Tabulka 28 uvádí získaná data při rozdělení čtyř kategorií studentů. V odpovědích skupiny aktivních dívek bylo nejčastěji zmiňováno „Nechce se mi“ (39,7 %), ve skupině inaktivních chlapců opět „Nechce se mi“ (51,8 %) a „Koncentrace na další hodiny“ (51,8 %). U ostatních skupin dominovala odpověď „Neatraktivní obsah“. „Nezájem ostatních spolužáků“ citovaly více než dvakrát častěji skupiny aktivních studentů. 30,2 % aktivních dívek udávalo „Nezáživnost vyučování“ jako důvod vlastního nezájmu, což je výrazně více než v jiných skupinách. Při porovnání chlapců a dívek se ukazuje, že příčiny nezájmu jsou statisticky významně závislé na pohlaví. Chlapci, výrazně častěji než dívky, udávali důvod „Koncentrace na následující hodinu“. U dívek zase častěji zněla odpověď „Nepřiměřené požadavky na výkon“. „Způsob hodnocení“ byl častějším důvodem nezaujetí hodinou TV u inaktivních skupin obou pohlaví.

Tabulka 28 Příčiny nezájmu o hodinu TV při rozlišení čtyř kategorií studentů

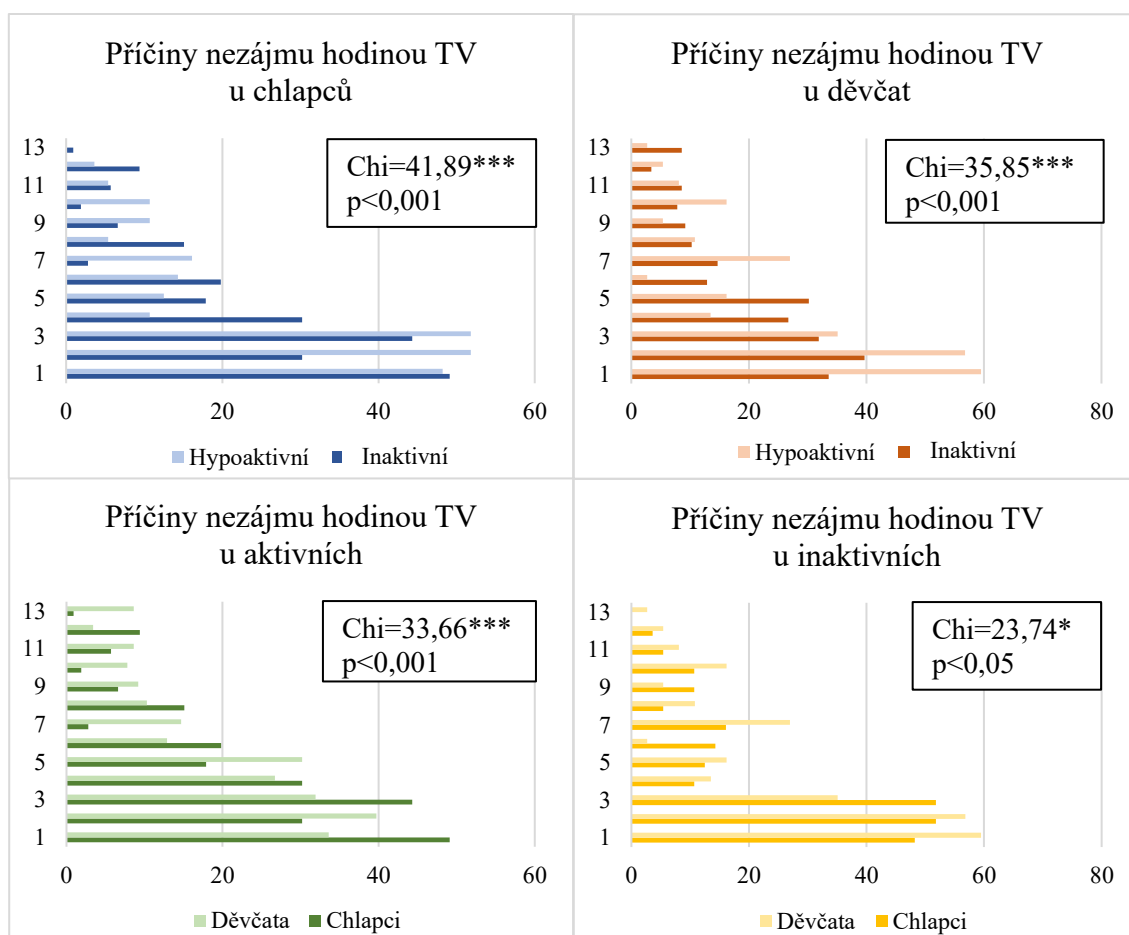
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Neatraktivní obsah	52	49,1	27	48,2	39	33,6	22	59,5
Nechce se mi	32	30,2	29	51,8	46	39,7	21	56,8
Koncentrace na následující hodinu	47	44,3	29	51,8	37	31,9	13	35,1
Nezájem ostatních	32	30,2	6	10,7	31	26,7	5	13,5
Nezáživnost vyučování	19	17,9	7	12,5	35	30,2	6	16,2
Jiné důvody	21	19,8	8	14,3	15	12,9	1	2,7
Nepřiměřené požadavky na výkon	3	2,8	9	16,1	17	14,7	10	27,0
Nevyhovující podmínky	16	15,1	3	5,4	12	10,3	4	10,8
Špatná atmosféra při vyučování	7	6,6	6	10,7	12	9,2	2	5,4
Způsob hodnocení	2	1,9	6	10,7	9	7,8	6	16,2
Upřednostňování šikovných žáků	6	5,7	3	5,4	10	8,6	3	8,1
Nezájem učitele	10	9,4	2	3,6	4	3,4	2	5,4
Nevhodný metodický postup při vyučování	1	0,9	0	0	10	8,6	1	2,7

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

Rozdíly v příčinách nezájmu o hodinu TV při porovnání studentů podle pohlaví a aktivity uvádí graf 15. Výsledky vztahové analýzy příčin nezájmu na hodinách TV potvrdily signifikantní souvislosti. V příčinách nezájmu byly nejvýraznější rozdíly prokázány v kategorii chlapců, dívek i aktivních studentů. Tento rozdíl byl ve všech případech statisticky významný na hladině p-hodnota <0,001.



Graf 15 Příčiny nezájmu o hodinu TV ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – neatraktivní obsah; 2 – nechce se mi; 3 – koncentrace na následující hodiny; 4 – nezájem ostatních spolužáků; 5 – nezáživnost vyučování; 6 – jiné; 7 – nepřiměřené požadavky; 8 – nevyhovující podmínky pro výuku; 9 – Špatná atmosféra při vyučování; 10 – způsob hodnocení; 11 – upřednostňování šikovných žáků; 12 – nezájem učitele; 13 – nevhodný metodický postup při výuce

### 5.4.3 Důvody necvičení

Poslední otázka třetí části dotazníku zkoumala, jaké jsou důvody pro necvičení na hodinách TV. Studenti mohli opět vybírat z jedné až tří odpovědí. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 29 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie. Celkově bylo zaznamenáno 515 odpovědí.

Jak uvádí tabulka 29, jsou zdravotní problémy či nemoc zmiňovány v 82,9 % odpovědí aktivních studentů a výrazně méně v odpovědích inaktivních studentů (65,6 %). Druhým nejčastějším důvodem necvičení bylo „Nechce se mi“, který uvedlo 19,8 % aktivních studentů a 37,6 % inaktivních studentů. Odpověď „Příliš bych se zpotil“ uvedlo 17,2 % inaktivních studentů, avšak pouze 4,5 % aktivních studentů.

Tabulka 29 Důvody necvičení na hodinách TV

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Zdravotní problémy	184	82,9	61	65,6
Nechce se mi	44	19,8	35	37,6
Jiné	29	13,1	16	17,2
V hodinách je nuda	24	10,8	8	8,6
Špatné podmínky pro hygienu	22	9,9	4	4,3
Nedostatek času k přípravě hodinu	16	7,2	17	18,3
Příliš bych se zpotil	10	4,5	16	17,2
Nevyhovující podmínky	6	2,7	4	4,3
Protože to chtějí rodiče	2	0,9	0	0
Nevyhovuje mi přístup učitele	2	0,9	2	2,2
Nepřiměřené požadavky	4	1,8	7	7,5
Nechci si pokazit vysvědčení	1	0,5	1	1,1

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

$p > 0,05$   $Chi = 6,843$

Inaktivní dívky udávaly jako důvod necvičení „Nechce se mi“ třikrát častěji než dívky aktivní (54,1 % odpovědí vs. 17,2 %). Chlapci v této otázce zmiňovali častěji než dívky důvod „Nedostatek času k přípravě na další hodinu“. Tento důvod byl častější u inaktivních chlapců (19,6 % inaktivních oproti 8,5 % aktivních chlapců). Vysoké procento odpovědí chlapců se nachází v kategorii „Jiné“, tedy že odpověď nebyla v spektru nabízených odpovědí. U dívek tato volba odpovědi byla významně nižší – viz. tabulka 30.

Tabulka 30 Důvody necvičení na hodinách TV při rozlišení čtyř kategorií studentů

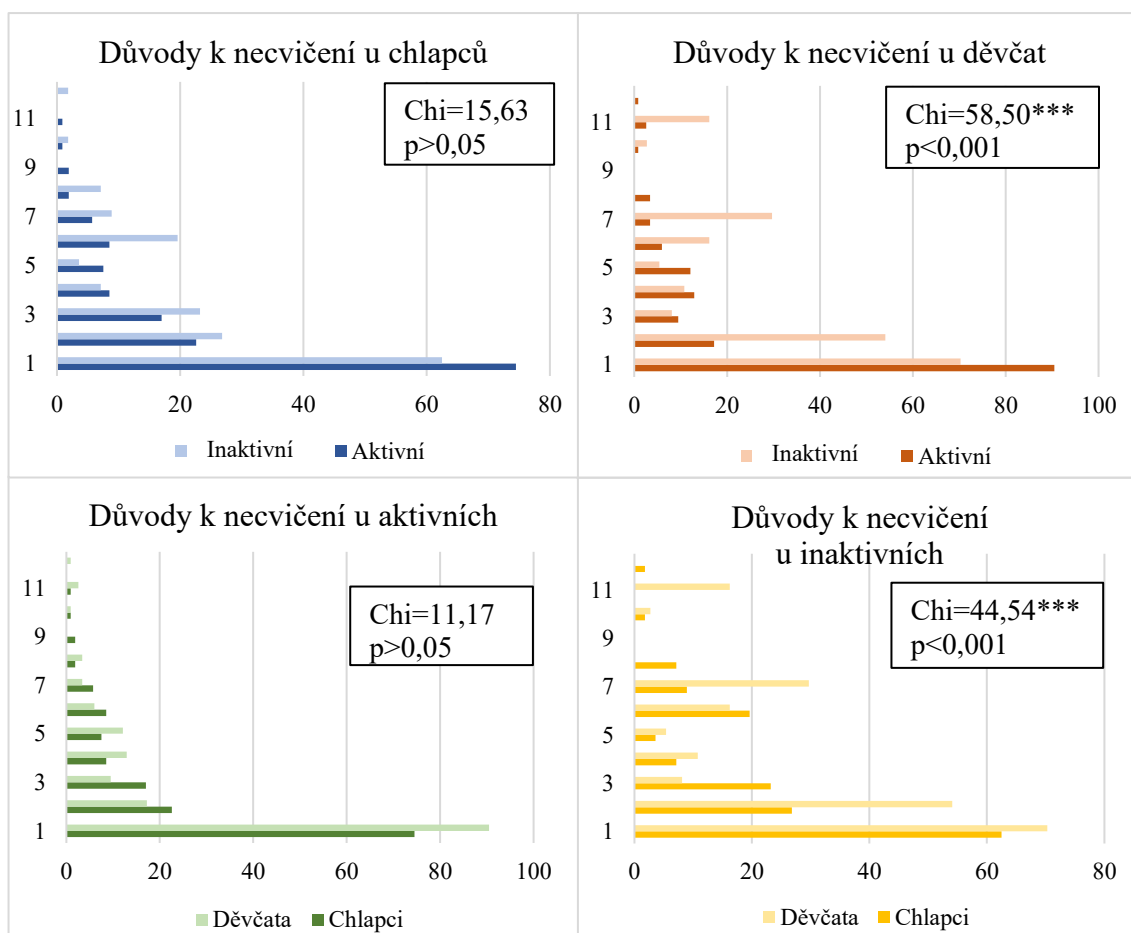
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zdravotní problémy, nemoc	79	74,5	35	62,5	105	90,5	26	70,3
Nechce se mi	24	22,6	15	26,8	20	17,2	20	54,1
Jiné	18	17,0	13	23,2	11	9,5	3	8,1
V hodinách je nuda	9	8,5	4	7,1	15	12,9	4	10,8
Špatné podmínky pro hygienu	8	7,5	2	3,6	14	12,1	2	5,4
Nedostatek času k přípravě na další hodinu	9	8,5	11	19,6	7	6,0	6	16,2
Příliš bych se zpotil	6	5,7	5	8,9	4	3,4	11	29,7
Nevyhovující podmínky	2	1,9	4	7,1	4	3,4	0	0
Protože to chtějí rodiče	2	1,9	0	0	0	0	0	0
Nevyhovuje mi přístup učitele	1	0,9	1	1,8	1	0,9	1	2,7
Nepřiměřené požadavky	1	0,9	1	1,8	3	2,6	6	16,2
Nechci si pokazit vysvědčení	0	0	1	1,8	1	0,9	0	0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Rozdíly v důvodech pro necvičení na hodinách TV při porovnání studentů podle pohlaví a aktivity uvádí graf 16. Největší rozdíl byl prokázán v kategorii děvčat a inaktivních studentů (na statistické hladině  $p$ -hodnota  $<0,001$ ).



Graf 16 Důvody necvičení na hodinách TV ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – neatraktivní obsah; 2 – nechce se mi; 3 – koncentrace na následující hodiny; 4 – nezáměr ostatních spolužáků; 5 – nezáživnost vyučování; 6 – jiné; 7 – nepřiměřené požadavky; 8 – nevyhovující podmínky pro výuku; 9 – špatná atmosféra při vyučování; 10 – způsob hodnocení; 11 – upřednostňování šikovných žáků; 12 – nezáměr učitele; 13 – nevhodný metodický postup při výuce

## 5.5 Volnočasové aktivity

Poslední sekce otázek zjišťovala druhy volnočasových aktivit, kterým se studenti věnují a také kterým by se rádi věnovali, pokud by k tomu byly vhodné podmínky. Cílem bylo určit, co je pro danou kategorii atraktivní volnočasovou aktivitou.

První z otázek zněla: „Čemu se věnuješ nejčastěji ve volném čase?“. Bylo možno na ni odpovědět jednou až třemi možnostmi a celkem bylo uvedeno 914 odpovědí. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 31 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie.

Nejčastěji studenti ve volném čase poslouchají muziku, o něco častěji pak studenti aktivní (64,9 % oproti 57 % inaktivních studentů). Druhou nejčastější volnočasovou aktivitou aktivních studentů bylo sportování, které uvedlo 54,1 % z nich. Pro studenty inaktivní se však jednalo až o pátou nejčastější aktivitu, kterou zmínilo 21,5 % z nich.



Studenti inaktivní naopak téměř dvakrát častěji upřednostňují práci s mobilem či počítačem (44,1 %) oproti studentům aktivním (24,8 %). Rovněž sledování televize je pro inaktivní skupinu častější odpovědí (35,5 % inaktivních studentů oproti 22,1 % aktivních studentů). V ostatních odpovědích není mezi skupinami významný rozdíl.

Tabulka 31 Volnočasové aktivity studentů

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Poslouchání hudby	144	64,9	53	57
Sportování	120	54,1	20	21,5
Posezení s přáteli	86	38,7	34	36,6
Práce s počítačem, mobilem	55	24,8	41	44,1
Sledování televize	49	22,1	33	35,5
Návštěva kulturních akcí	44	19,8	15	16,1
Čtení	38	17,1	14	15,1
Návštěva sportovních utkání	29	13,1	12	12,9
Umělecké aktivity	21	9,5	12	12,9
Jiné	15	6,8	13	14
Domácí práce	16	7,2	6	6,5
Sebevzdělávání	11	5	7	7,5
Nedělám nic, pasivně odpočívám	13	5,9	4	4,3
Poslouchání rozhlasu	8	3,6	1	1,1

*Legenda:*

*n – počet jednotlivců v souboru*

*% – relativní četnost*

*p > 0,05 Chi = 10,1*

Tabulka 32 dále udává řešené volnočasové aktivity ve čtyř kategoriích studentů. Nejoblíbenější aktivitou obou inaktivních kategorií, a také aktivních dívek, je poslouchání muziky. Aktivní chlapci uvedli sportování jako nejčastější volnočasovou aktivitu (70,8 %), inaktivní chlapci však stejnou aktivitu uvedli dvakrát méně (32,1 %). Dívky a inaktivní chlapci uváděli častěji jiné aktivity. Především v kategorii inaktivních dívek neměly sportovní aktivity velké zastoupení (5,4 %). Byly druhou nejméně označovanou odpovědí. Dívky v porovnání s chlapci častěji uváděly „Posezení s přáteli, kamarády“

jako oblíbenou volnočasovou aktivitu. Také „Kulturní akce“ a „Umělecké aktivity“ byly častěji voleny dívkami než chlapci. Naopak návštěva sportovních utkání byla významně častěji zaznamenána v kategorii chlapců.

Tabulka 32 Volnočasové aktivity při rozlišení čtyř kategorií studentů

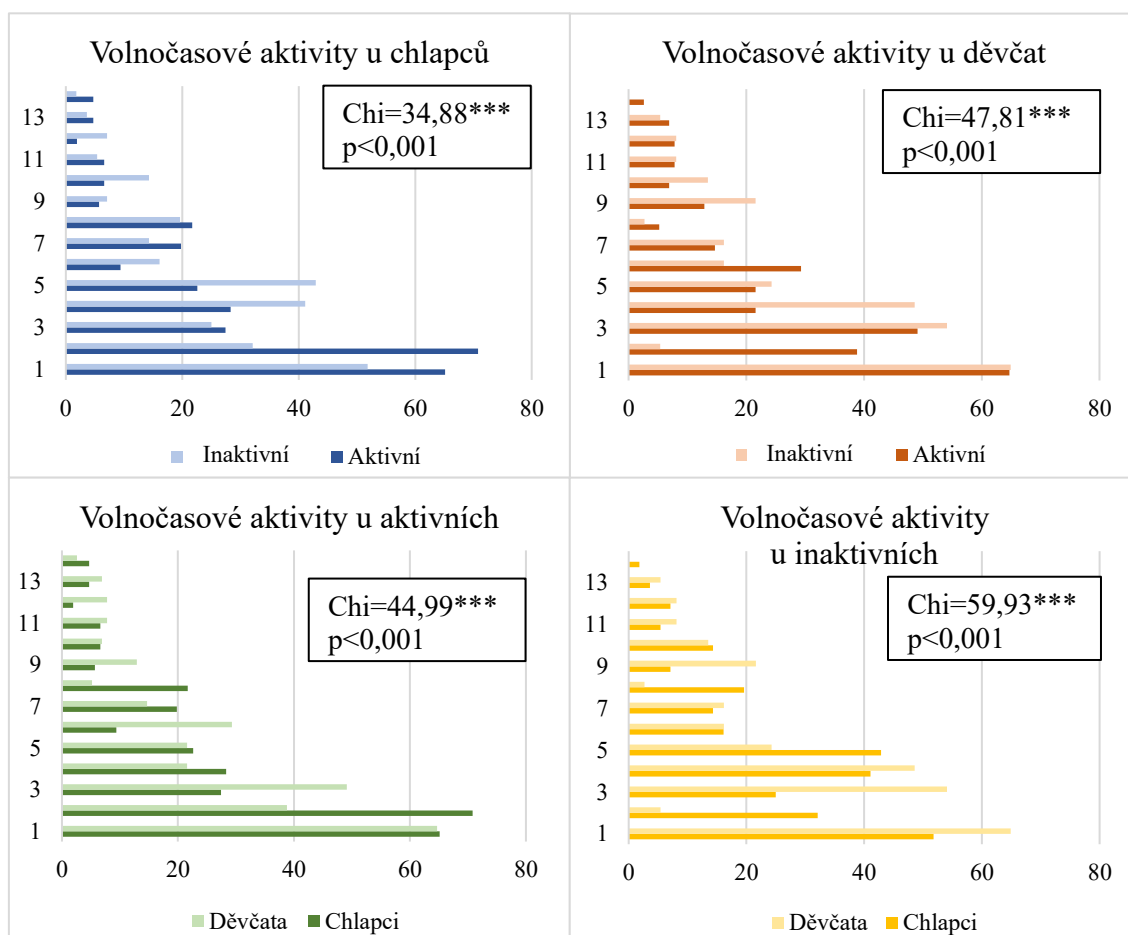
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Poslouchání hudby	69	65,1	29	51,8	75	64,7	24	64,9
Sportování	75	70,8	18	32,1	45	38,8	2	5,4
Posezení s přáteli	29	27,4	14	25	57	49,1	20	54,1
Práce s počítačem, mobilem	30	28,3	23	41,1	25	21,6	18	48,6
Sledování televize	24	22,6	24	42,9	25	21,6	9	24,3
Návštěva kulturních akcí	10	9,4	9	16,1	34	29,3	6	16,2
Čtení	21	19,8	8	14,3	17	14,7	6	16,2
Návštěva sportovních utkání	23	21,7	11	19,6	6	5,2	1	2,7
Umělecké aktivity	6	5,7	4	7,1	15	12,9	8	21,6
Jiné	7	6,6	8	14,3	8	6,9	5	13,5
Domácí práce	7	6,6	3	5,4	9	7,8	3	8,1
Sebevzdělávání	2	1,9	4	7,1	9	7,8	3	8,1
Nedělám nic, pasivně odpočívám	5	4,7	2	3,6	8	6,9	2	5,4
Poslouchání rozhlasu	5	4,7	1	1,8	3	2,6	0	0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Rozdíly ve volnočasových aktivitách při porovnání studentů podle pohlaví a aktivity uvádí graf 17. Pomocí chí-kvadrát testu dobré shody byly prokázány rozdíly ve všech kategoriích na statistické hladině  $p$ -hodnota  $<0,001$ .



Graf 17 Volnočasové aktivity ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – poslouchání hudby; 2 – sportování; 3 – posezení s přáteli; 4 – práce s počítačem a mobilem; 5 – sledování televize; 6 – návštěva kulturních akcí; 7 – čtení; 8 – návštěva sportovních utkání; 9 – umělecké aktivity; 10 – jiné; 11 – domácí práce; 12 – sebevzdělávání; 13 – nedělám nic, pasivně odpočívám; 14 – poslouchání rozhlasu

## 5.6 Preference volnočasové aktivity při optimálních podmínkách

Poslední otázka dotazníku zkoumala, jaké aktivitě by se student rád věnoval, pokud by k ní měl vhodné podmínky. Odpovědi byly otevřené a studenti mohli uvést až tři aktivity. 35 studentů nevedlo žádnou konkrétní odpověď. Od zbylých 280 studentů bylo získáno 468 odpovědí. V důsledku vícečetnosti odpovědí součet procent v tabulce 33 přesahuje 100 % přes jednotlivé kategorie. Odpovědi studentů byly sdruženy do kategorií, do nichž obsahově spadají. Málo frekventované odpovědi, jež nezapadaly do žádné z vytvořených kategorií, jsou sdruženy v kategorii „Ostatní“.

Celkově nejvůdětější odpovědí byl sport, nejčastěji se jednalo o nějakou formu posilování (body building, crossfit, core trénink, body pump apod.). Kromě posilování by se aktivní studenti rádi věnovali běhu (10,4 %) a fotbalu (7,7 %), inaktivní studenti rovněž běhu (8,6 %) a bojovým sportům (7,5 %). Mimo sportovní aktivity bylo nejčastěji

uváděno cestování a turistika, tanec a přátelé. Celkově byl sport zaznamenán v 69,5 % odpovědích aktivních studentů a 58,1 % inaktivních studentů.

Tabulka 33 Volnočasové aktivity studentů při optimální podmínkách

	Aktivní studenti		Inaktivní studenti	
	n	%	n	%
Posilování	36	16,2	16	17,2
Fotbal	17	7,7	6	6,5
Tanec	16	7,2	5	5,4
Bojové sporty	9	4,1	7	7,5
Turistika a cestování	23	10,4	8	8,6
Běh	23	10,4	8	8,6
Zvířata	10	4,5	8	8,6
Přátelé	19	8,6	9	9,7
Brigáda	7	3,2	2	2,2
Četba	12	5,4	2	2,2
Motorismus	6	2,7	8	8,6
Plavání	14	6,3	6	6,5
Jiný sport	55	24,8	11	11,8
Studium	11	5	7	7,5
Televize	9	4,1	4	4,3
Výpočetní technika	12	5,4	8	8,6
Ostatní	45	20,3	29	31,2

Legenda:

n – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

$p > 0,05$   $Chi = 20,96$

Tabulka 34 odpovědi dále rozvádí při rozlišení pohlaví a aktivity studentů. Při rozlišení pohlaví se ukazují rozdíly převážně v tradičně chlapeckých a dívčích aktivitách. Odpověď „Fotbal“ uvedlo 22 chlapců, ale jen jedna dívka a odpověď „Tanec“ uvedlo 21 dívek, ale žádný chlapec. Bojové sporty jsou atraktivnější pro chlapce, a to především pro inaktivní chlapce (10,7 %). Naopak turistika je atraktivnější pro dívky. 16,2 % inaktivních dívek by se rádo věnovalo péči o zvíře, což byla odpověď uváděna výrazně častěji než v ostatních skupinách. Pro inaktivní chlapce byl po sportu nejčastější

odpovědi motorismus (12,5 %). Chlapci by v porovnání s děvčaty téměř dvakrát častěji chtěli věnovat volný čas výpočetní technice.

Tabulka 34 Volnočasové aktivity studentů při optimálních podmínkách ve čtyřech kategoriích studentů

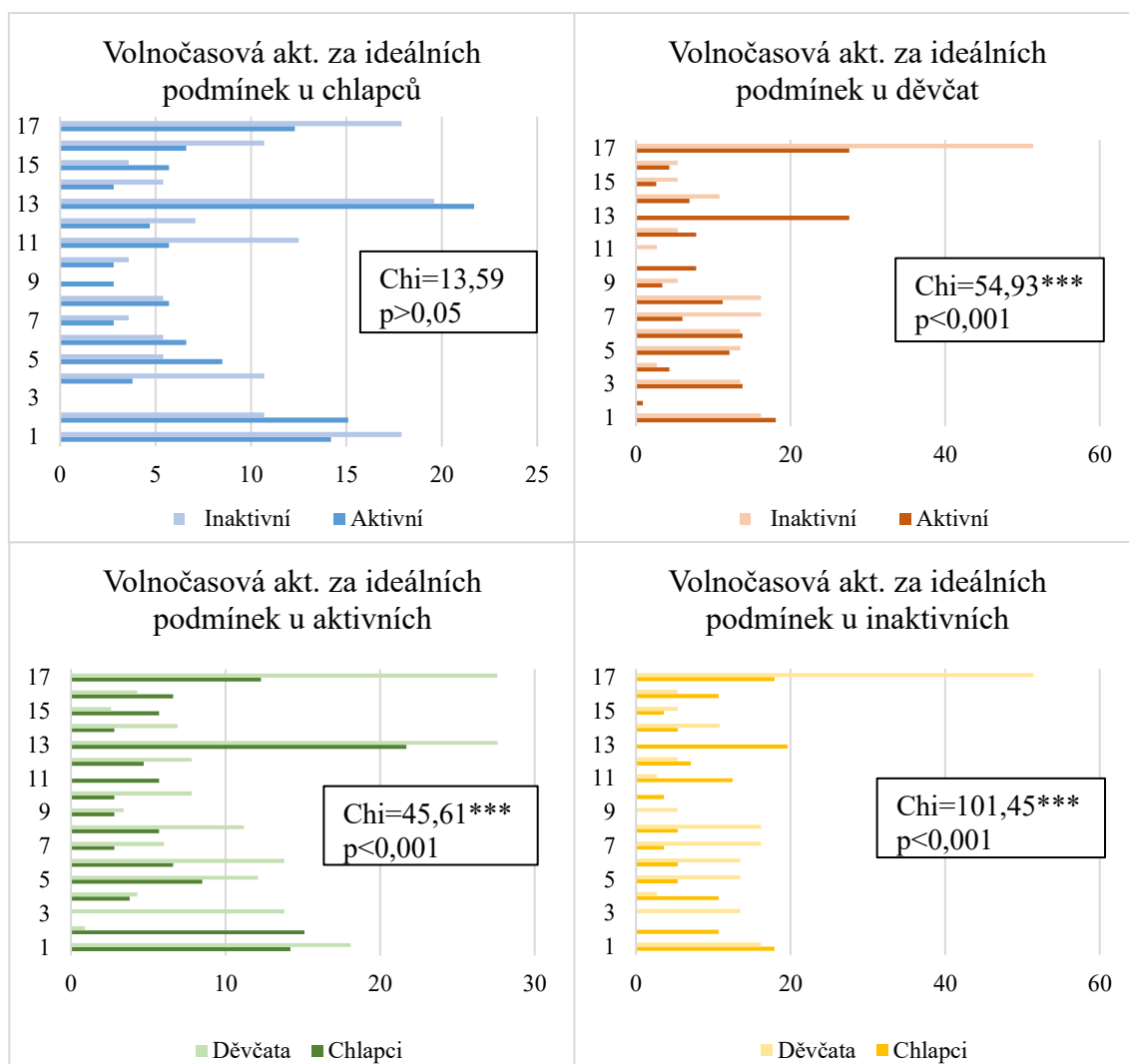
	Aktivní chlapci		Inaktivní chlapci		Aktivní dívky		Inaktivní dívky	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Posilování	15	14,2	10	17,9	21	18,1	6	16,2
Fotbal	16	15,1	6	10,7	1	0,9	0	0
Tanec	0	0	0	0	16	13,8	5	13,5
Bojové sporty	4	3,8	6	10,7	5	4,3	1	2,7
Turistika a cestování	9	8,5	3	5,4	14	12,1	5	13,5
Běh	7	6,6	3	5,4	16	13,8	5	13,5
Zvířata	3	2,8	2	3,6	7	6	6	16,2
Přátelé	6	5,7	3	5,4	13	11,2	6	16,2
Brigáda	3	2,8	0	0	4	3,4	2	5,4
Četba	3	2,8	2	3,6	9	7,8	0	0
Motorismus	6	5,7	7	12,5	0	0	1	2,7
Plavání	5	4,7	4	7,1	9	7,8	2	5,4
Jiný sport	23	21,7	11	19,6	32	27,6	0	0
Studium	3	2,8	3	5,4	8	6,9	4	10,8
Televize	6	5,7	2	3,6	3	2,6	2	5,4
Výpočetní technika	7	6,6	6	10,7	5	4,3	2	5,4
Ostatní	13	12,3	10	17,9	32	27,6	19	51,4

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Rozdíly při porovnání studentů podle pohlaví a aktivity ve volnočasových aktivitách za ideálních podmínek uvádí graf 18. Nejmenší rozdíl ve výběru volnočasových aktivit byl v kategorii chlapců. V kategorii studentů inaktivních, aktivních a děvčat byl rozdíl významný na statistické hladině  $p$ -hodnota  $<0,001$ , přičemž největší rozdíl byl mezi inaktivními dívkami a inaktivními chlapci.



Graf 18 Volnočasové aktivity studentů při optimální podmínkách ve čtyřech kategoriích studentů

Legenda:

1 – posilování; 2 – fotbal; 3 – tanec; 4 – bojové sporty; 5 – turistika a cestování; 6 – běh; 7 – zvířata; 8 – přátelé; 9 – brigáda; 10 – četba; 11 – motorismus; 12 – plavání; 13 – jiný sport; 14 – studium; 15 – televize; 16 – výpočetní technika; 17 - ostatní

## 5.7 Diskuze kvantitativní části

Studenti učebních oborů, kteří byli probandy studie, ve 29,5 % nesplňovali doporučení o minimálním množství kroků stanovené pro jejich věk a pohlaví. Jednalo se o 34,6 % chlapců a 24,2 % dívek. Při porovnání se skupinou studentů různých středních škol z roku 2015 (Sigmundová, Sigmund) je to stejné množství dívek, avšak o více než 10 % méně chlapců.

Při porovnání množství kroků během všedních a víkendových dní je patrný výrazný rozdíl, kdy o víkendových dnech mají studenti v průměru o 1500 kroků za den méně. Tento fakt koreluje s tvrzením mnoha autorů (Brug et al., 2012; Sigmund,

Sigmundová, 2011; Sigmundová, Sigmund. 2015) o nižší pohybové aktivitě v průběhu víkendových dní. Studenti inaktivní se rovněž věnují výrazně méně pravidelné sportovní aktivitě (55,9 % inaktivních studentů sportuje alespoň rekreačně oproti 85,4 % aktivních studentů), jejich průměrné BMI je vyšší než BMI studentů aktivních a přiznali také častější nemocnost v porovnání se studenty dostatečně pohybově aktivními.

Při hodnocení školní tělesné výchovy bylo zjištěno, že se jedná o vyučovací předmět celkově oblíbený, středně významný, spíše lehký, na kterém jsou studenti středně snaživí a středně motivovaní. Adolescenti se na hodinách cítí dobře, jsou spokojení s jejich obsahem, přesto je většinou těší, když hodina TV odpadne. Při porovnání aktivních a inaktivních respondentů se ukazuje statistická odlišnost, podle níž je předmět oblíbenější a méně náročný pro studenty aktivní, kteří na něj zároveň pociťují větší míru nadání. Tato odlišnost však není tak významná, jako odlišnost hodnocení podle pohlaví. Rozdíl v hodnocení oblíbenosti, náročnosti, významnosti, motivaci a snahy na TV je při rozlišení pohlaví statisticky významný na hladině  $p$ -hodnota  $< 0,01$  a nižší, kdy chlapci hodnotí TV výrazně kladněji než dívky. Aktivní studenti se o 20,3 % častěji cítí dobře na hodinách TV a jsou více spokojeni s jejich náplní. Většina studentů má strach z nějaké konkrétní tělocvičné činnosti. Inaktivní studenti o 20 % častěji, a to především inaktivní dívky (97,3 % z nich). Emoci strachu nejčastěji navozuje gymnastika (nejvíce šplh, hrazda, skok přes kozu a stoj na rukou), kterou uvedlo 72,7 % studentů. Míčové hry dále zaznamenalo 39,2 % všech dívek a 24,3 % inaktivních dívek uvedlo „Závody“ jako strach nahánějící tělocvičné aktivity. Kromě strachu uvedlo 81,9 % studentů konkrétní neoblíbené sportovní aktivity, se kterými se setkávají na hodinách TV. Jednalo se také o gymnastiku (57,1 %), konkrétně šplh, cvičení na hrazdě a u dívek také skok přes kozu; míčové hry (37,7 %), konkrétně fotbal u chlapců a basketbal či vybíjená u dívek; atletiku (28,9 %), ve které byl nejčastěji uváděn vytrvalostní běh. Ten byl jako neoblíbený označen 27 % inaktivních dívek. Studenti v 77,8% zastoupení uvedli, že by se v hodinách TV rádi častěji věnovali konkrétním míčovým hrám (fotbal, volejbal a přehazovaná) a posilování (18,7 % všech odpovědí). Dívky by taktéž rády častěji zařadily cvičení s hudbou, což bylo uvedeno v 48,6 % odpovědí inaktivních dívek. Nezájem studentů na hodinách TV je způsoben třemi hlavními činiteli: neatraktivní obsah, „Nechce se mi“ a koncentrace na další hodinu. Neatraktivní obsah a „Nechce se mi“ byly odpovědi uváděné častěji inaktivními studenty (dohromady 106,5 %). Pokud studenti necvičí, je to ze tří čtvrtin kvůli zdravotním problémům. 37,6 % inaktivních studentů však jako důvod uvedlo „Nechce se mi“, a to nejčastěji inaktivní dívky. Mezi nejčastější

volnočasové aktivity patřil poslech hudby, sportování, práce s mobilem a počítačem a posezení s přáteli. V odpovědi „Sportování“ je významný rozdíl mezi kategorií aktivních a inaktivních studentů, neboť studenti aktivní uvedli sportování dvakrát častěji než studenti inaktivní, kteří naopak téměř dvakrát častěji uvedli „Práce s počítačem, mobilem“. Jako pozitivní hodnotíme fakt, že studenti by se ve volném čase rádi více věnovali sportovním a pohybovým aktivitám, a to především posilování (16,2 % aktivních studentů a 17,2 % inaktivních studentů). Inaktivní adolescenti uvedli sport jako preferovanou volnočasovou aktivitu o 10 % méně často.

Při vzájemném porovnání všech skupin se ukazuje, že negativní hodnocení bylo nejčastěji uváděno inaktivními dívkami, poté aktivními dívkami, inaktivními chlapci a nejlepší hodnocení uváděli aktivní chlapci. Názor na školní TV je tedy více závislý na pohlaví než na aktivitě jedince.

### **5.7.1 Závěry pro kvantitativní část**

Výsledné tabulky a testy z dotazníkových dat pomohou zodpovědět některé vědecké otázky a potvrdit či vyvrátit příslušné hypotézy práce.

***Hypotéza č. 1: Inaktivní jedinci budou vykazovat větší množství pohybové aktivity ve všední dny než o víkendech.***

Ano, podle uvedených tabulek s průměrnými počty kroků o víkendových a všedních dnech lze u obou (aktivních i inaktivních) skupin studentů sledovat vyšší množství pohybové aktivity ve všední dny než o víkendech.

***Hypotéza č. 2: Školní tělesná výchova bude více oblíbena u žáků plnicích pohybová doporučení.***

Ano, podle odpovědí z dotazníků lze říci, že školní tělesná výchova je celkově statisticky významně více oblíbena u aktivních jedinců než u inaktivních. Výsledek je patrný jak z grafu, tak ověřen pomocí statistické analýzy chi-kvadrát testu, podle něhož je tato hypotéza platná na 5% hladině významnosti. Při rozdělení studentů podle pohlaví zjistíme, že na základě chi-kvadrát testu je tato hypotéza statisticky významná u děvčat, avšak nikoliv u chlapců.



## KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

Druhá část výsledků uvádí analýzu polostrukturovaných rozhovorů s inaktivními studenty. Při provádění rozhovoru byly 4 chlapci vyloučeni z kategorie inaktivních studentů, neboť se po dobu měření pravidelně věnovali aktivitám, jež fitness náramek nezaznamenal ve formě kroků (posilování, vzpírání, sundání náramku kvůli sportovnímu tréninku). Proto jsou v kvalitativní části výzkumu dále uváděny výpovědi 37 dívek a 52 chlapců (n=89).

Kategorie, do kterých byly výpovědi členěny, jsou v této kapitole popisovány a doplněny o konkrétní citace studentů. Celkově pro vykonávání pohybových aktivit (PA) studenti uvedli více bariér než motivačních činitelů. Tento výsledek se vzhledem ke zjištěné inaktivitě skupiny dal předpokládat.

### 5.8 Bariéry pro pohybovou aktivitu

Bariéry bránící studentům v častějším vykonávání PA, a tím i aktivnějším životním stylu, byly rozděleny na faktory související s vnitřními motivy a s vnějšími motivy. Každá z těchto dvou kategorií je dělena na několik subkategorií. Velikost subkategorie je dána počtem kódování – viz. obrázek 1. To znamená, že subkategorie zaujímající větší plochu byla v odpovědích respondentů kódovaná vícekrát než subkategorie zaujímající menší plochu. Z obrázku 1 dále vyplývá, že zastoupení vnitřních motivů je častější bariérou než zastoupení vnějších motivů. Dá se tedy říci, že nedostatek PA u zkoumaných adolescentů je častěji způsoben vlastními potřebami a zájmy než působením vnějších podnětů.

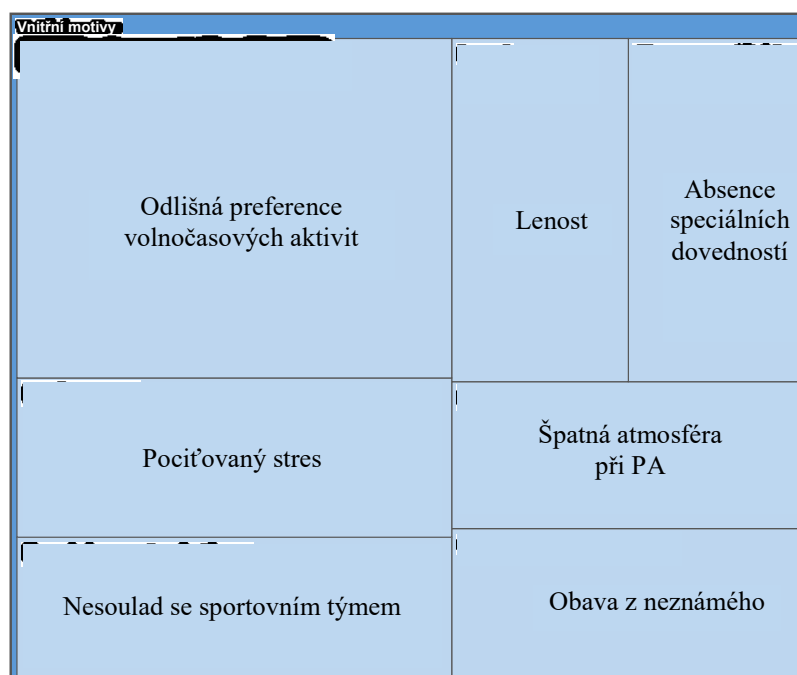
Bariéry		
Vnitřní motivy		
Odlišná preference volnočasových aktivit	Nesoulad se sportovním týmem	Špatná atmosféra při PA
	Lenost	
Pociťovaný stres	Absence speciálních dovedností	Obava z neznámého
Vnější motivy		
Absence sportoviště či oddílu	Finanční náročnost	Časová nároč- nost
	Absence sociální skupiny	

Obrázek 1 Grafické rozložení kódovaných položek – bariéry PA

Nejhojněji kódovanou odpovědí v kategorii bariér byla „Odlišná preference volnočasových aktivit“ a „Absence sportoviště či oddílu“. Ostatní subkategorie jsou výrazně méně často zastoupeny, z čehož o něco častěji byla zaznamenána ještě „Lenost“.

### 5.8.1 Vnitřní motivy bariér PA

Odpovědi inaktivních studentů, jež byly vyhodnoceny jako související s vnitřními faktory původu, byly kódovány do 7 subkategorií, které jsou blíže specifikovány v této kapitole. Subkategorie jsou řazeny dle jejich velikosti.



Obrázek 2 Grafické rozložení vnitřních motivů bariér PA

#### 5.8.1.1 Odlišná preference volnočasových aktivit

Celkově nejobsáhlejší podkategorie bariér pro PA zastupuje výpovědi respondentů, kteří udávali, že pro ně sport a pohybová aktivita nejsou běžnou náplní volného času a nemají o ně zájem. Zájem je charakterizován jako stálá snaha zabývat se činnostmi, jež člověka upoutají po stránce poznávací či citové (Němec a kol., 2002). Z této definice lze odvodit, že PA často svým obsahem neumí zaujmout inaktivní studenty natolik, aby se z ní stala relativně stálá součást životního stylu. Tento fakt koresponduje s výzkumem Auhubera a kol. (2019) jenž udává, že trend užívání elektronických zařízení a výpočetní techniky v kategorii adolescentů, se negativně projevuje na úbytku času tráveného pohybovými aktivitami a nárůstu času tráveného pasivními aktivitami.

Studenti často uváděli, že *nejsou sportovně založeni a že je tudíž pohybové aktivity nelákají, neboť už je pozdě s něčím začínat*. Objevily se rovněž odpovědi, že *dříve sportovali, ale dnes už ne*. Nezřídka bylo řečeno, že důvodem pro nedostatečné zapojování PA do pohybového režimu je *brigáda*, která studentovi krátí volný čas, jenž by jinak mohl být vyplněn pohybovými aktivitami. Je tedy patrné, že v hodnotové orientaci studentů se vyskytují aktivity oproti PA upřednostňované. Dále jsou uvedeny některé z úryvků odpovědí obsahujících prokazatelně odlišnou preferenci volnočasových aktivit.

### Chlapec (Morava)

#### **Jaký druh sportu nebo jiné pohybové aktivity tě nejvíce baví?**

Sport mě nebaví, je to nuda.

#### **Co ti na tom přijde jako nuda?**

Je to náročné, nemůže se to dělat dlouho, člověk je upocený, je to docela otrava. Jakože zas si nemyslete, že jsem lenoch, já umím hodně sportů, ale dělám radši jiné věci. ... Někdy někam jít je v pohodě, nebo léto v Tošovicích je taky super. Nemusím být doma, jen mě nebaví koupat se v potu.

### Chlapec (Praha)

#### **Jaký druh sportu nebo jiné pohybové aktivity tě nejvíce baví?**

Mám rád, když je každý sám za sebe.

#### **Jak to myslíš?**

Já nemám rád hry s míčem ani kolektivní, protože nerad kazím hru, pak jsem naštvaný já i ostatní, a to nám za to nestojí. Nejsem pohybově nadaný, mám jiné zájmy, takže je to pro mě ztráta času.

### Dívka (Morava)

#### **Co děláte?**

Jednou za týden v pátek chodím s kamarády na volejbal, ale ne pravidelně. Teď jsem zrovna dva týdny nebyla a tento týden taky nemůžu. Když se sejdeme, je to fajn. Docela mě mrzí, že teď tolikrát vynechám.

**A proč tolikrát vynecháš?** Našla jsem si brigádu na pátky, takže právě nemůžu na volejbal.

### Dívka (Morava)

#### **A věnuješ se sama nějakému sportu?**

Teď už ne, jsem líná (smích).

#### **Myslíš si, že je to lenost, co ti brání v aktivnějším životním stylu?**

Částečně jo, mně se nechce po škole ještě někde ničit, mám raději pohodu a odpočinout si. Ale na fotbal chodím pravidelně fandit, nebo s kamarády ven, není to tak, že jenom trčím doma. Ale mám prostě jiné zájmy než sport.

### Dívka (Praha)

#### **A proč se tedy nehýbete více? (s přáteli)**

Není na to čas, je spousta zábavnějších věcí než sport.

### **5.8.1.2 Lenost**

Druhou největší subkategorií vnitřních motivů je lenost. Jak udává Leon (2008) je lenost spíše zvyk, než psychický problém či porucha. Její hlavní příčinou je nedostatek motivace, ale ovlivněna je nejspíše i nedostatkem sebeúcty, nedostatkem ocenění z vnějšího okolí, nedostatkem sebedůvěry či nedostatkem zájmu pro vykonávanou činnost. Často se udává, že se jedná o problém morální, kdy si jedinec uvědomuje, že by něco dělat měl, avšak nedělá to, přestože je dané činnosti schopen.

Lenost je v mnoha případech úzce spojená s předešlou subkategorií „Odlišná preference volnočasových aktivit“. Ve výčtu podskupin je však uváděna samostatně vzhledem k tomu, že ji studenti nazývali konkrétním jménem. Uváděli odpovědi jako „nechce se mi“ či „jsem líný/líná“, které už sami nedoplňovali další informací upřesňující důvody jejich nízké motivace. Dále jsou uvedeny některé z úryvků zmiňující lenost jakožto bariéru pro častější zařazování PA do životního stylu.

### Chlapec (Morava)

#### **A co ti v tom brání? (v častějším provozování PA)**

Často se mi nechce, jsem unavený nebo mě něco bolí, ale spíš se mi prostě nechce.

### Chlapec (Morava)

Kdyby mi za ten sport někdo platil, tak s ním začnu (smích).

#### **Jsou pro tebe překážkou ke sportu peníze?**

Ne, víc lenost.

### Dívka (Praha)

Ale to neděláme často, já jdu jednou za měsíc, protože pak mě všechno bolí.

#### **Nemyslíš si, že kdybys chodila častěji (jezdit s přáteli na kolečkových bruslích), tak by si tvoje tělo zvyklo a už by tě všechno nebolelo?**

Asi jo, ale nechce se mi.

### 5.8.1.3 Pociťovaný stres

Další hojně zmiňovanou bariérou s převážně vnitřními motivy je subjektivně pociťovaný stres spojený s PA. Jak uvádí Slepíčka a kol. (2009) jistou zátěží je každý energetický nárok na organismus. Z tohoto pohledu se ve sportu nelze vyhnout působení stresorů. Kromě fyzického stresu (například bolest) je často přítomen i psychický stres. A právě psychický stres byl inaktivními respondenty často udáván jako bariéra pro vykonávání PA.

Hojně zmiňovaným bylo souhrnné označení „tlak“, které zahrnovalo konkrétní stresory: závodění, nátlak rodičů na vykonávání sportovní aktivity, srovnávání, výstup z komfortní zóny. Slepíčka a kol. (2009) uvádí, že velikost kladeného stresu je různá, stejně jako senzitivita jedince pro adaptaci na tyto podněty. Proto lze předpokládat, že stres pociťován při provozování PA, například v rámci školní TV, je pro určité jedince přiměřený, ale pro jiné už hraniční či nadlimitní a může se tedy stát bariérou pro vykonávání PA či způsobit celkově negativní postoj k pohybovým a sportovním aktivitám. Dále jsou uvedeny úryvky z rozhovorů zmiňující pociťovaný tlak jako bariéru pro PA.

#### Dívka (Praha)

Nemám prostě ráda tlak na fyzickou aktivitu.

#### **Proč už nehraješ tenis?**

Mě to nikdy moc nebavilo, ale naši mě nutili, protože je to rodinný sport. A pak jsem si při tréninku vyhodila koleno a od té doby nemusím.

#### Chlapec (Praha)

Já jsem dřív chodil na atletiku, a to mi strašně vadilo, že nás pořád do něčeho nutili a křičeli na nás. Proto jsem i skončil.

#### Chlapec (Praha)

Nemám rád, když se jde na krev, třeba když závodíme, nebo když se hodně posiluje. Já to můžu udělat, nejsem líný, ale pak mě všechno bolí, necítím se dobře, točí se mi hlava a nevidím v tom ten point, proč se snažit a pak se cítit na nic.

#### **A to se ti děje kde, tyto věci?**

Někdy v tělocviku ale vlastně jsem mluvil obecně, že takové aktivity nemám rád.

#### 5.8.1.4 Absence speciálních dovedností

Hojně zmiňovanou bariérou byla absence speciálních dovedností potřebných pro vykonávání PA. Do řešené subkategorie byly řazeny odpovědi studentů, ve kterých zaznívalo, že student nemá na PA talent, nemá dostatečnou kvalitu pohybových dovedností či dostatečnou úroveň pohybových schopností. Jelikož se jednalo o studentovo vlastní zhodnocení, lze usuzovat, že odpovědi byly často ovlivněny nízkým sebevědomím a sebedůvěrou. Tice (1993) popisuje osoby s nízkým sebevědomím jako osoby, jež postrádají důvěru ve vlastní schopnosti. Protože očekávají selhání v mnoha náročných a rizikových situacích, raději se těmto situacím vyhýbají. Nízké sebevědomí je doprovázeno dalšími negativními charakteristikami, např. ostýchavostí, depresí či strachem. A právě strach byl často zmiňovanou bariérou PA.

Strach je ve sportovní činnosti emocí vznikající z ohrožení hodnot a jeho úkolem je chránit organismus před poškozením. Je tzv. astenickou emocí, tedy emocí tlumící výkon, při které jsou také aktivovány primitivní tendence jako např. potřeba utéci, tedy opustit danou činnost. Strach může při častém navozování přerůst v averzi ke konkrétní činnosti a vytvořit tak bariéru pro její další vykonávání (Macák, Hošek 1989).

Veškeré odpovědi kódované pro tuto subkategorii jsou odpovědi dívek, žádný chlapec neuvedl „Absenci sportovních dovedností“ jako bariéru pro PA. Respondentky uváděly odpovědi dvojího druhu. Prvním druhem byly odpovědi, které poukazovaly na nízkou úroveň pohybových schopností a nízkou kvalitu pohybových dovedností. Studentky těmito odpověďmi odůvodňovaly, proč se PA nevěnují a konkretizovaly bariéry, které pro vykonávání PA mají.

Druhým druhem odpovědí byl přítomný strach, vybudovaný na základě předchozí negativní zkušenosti. Ve většině případů se jednalo o strach z úrazu, který se jim už kdysi při PA stal. Úryvky z rozhovorů dokládající bariéru „Absence speciálních dovedností“ jsou předloženy níže.

#### Dívka (Morava)

##### **Žádný z tvých kamarádů nesportuje?**

To ano, ale nemám možnost s nimi chodit.

##### **Proč?**

Nemám ráda aktivity, které dělají, a asi ani nejsem na tak vysoké úrovni. Kamarádky běhají, ale běhají už asi rok a půl. Nemyslím si, že bych jim stačila, nechci se ztrapňovat.

### Dívka (Praha)

Brusle mám doma, ale nepoužívám je.

#### **Proč ne?**

Jednou jsem spadla a od té doby už se bojím.

### Dívka (Praha)

#### **Máš strach z úrazů?**

Docela ano, já jsem opatrná, navíc na míčové hry nešikovná a už jednou jsem si vyhodila kotník při basketu, takže teď z toho mám respekt.

### **5.8.1.5 Nesoulad se sportovním týmem**

Horn (2008) definuje sportovní tým jako: „kolektiv dvou či více jednotlivců, kteří mají společnou identitu, shodují se na společných cílech, projevují strukturované modely interakce a komunikace, mají společné vnímání struktury skupiny, osobně a instrumentálně na sobě závisejí, vzájemně na sebe působí v mezilidském kontaktu a považují sami sebe za skupinu.“ Z uvedené definice plyne množství nároků, které je na jedince kladeno, aby byl součástí sportovního týmu. Ne vždy je proto členství ve sportovním týmu v naprostém souladu s vnitřní identitou jedince. Nastalý nesoulad může vést k vystoupení ze sportovního týmu či úplnému skončení se sportovní kariérou.

Konkrétních nesouladů bylo uvedeno relativně mnoho. Mezi častěji se vyskytující patří nevyhovující kolektiv, nevhodný přístup trenéra, nedostatečná výkonnost a nízká atraktivita tréninků. Tyto důvody vedly k ukončení členství ve sportovním týmu, které však nebylo vystřídáno jinou pravidelnou PA. Náhlé získání volného času bylo nejspíše vyplněno pasivními aktivitami, které dopomohly k nedostatečnému pohybovému režimu jedince. Dále jsou uvedeny některé úryvky z rozhovorů uvádějící jako bariéru pro PA nesoulad se sportovním oddílem.

### Chlapec (Morava)

#### **Proč už ho nehraješ? (fotbal)**

Nebyl jsem dost dobrý a neprosadil bych se v mužích, takže bych na zápasech ani nehrál.

#### **A proto jsi přestal chodit i na tréninky?**

Nedávalo mi to smysl trénovat a pak zahřívát lavičku.



### **A co třeba radost ze hry?**

Super, ale chcete mít i nějaké výkony a být platný v týmu.

#### Chlapec (Morava)

Dříve jsem hrál florbal za školu.

#### **Proč už nehraješ?**

To bylo na základce, na učňáku nemáme žádný tým.

#### **Kdyby nějaký byl, chodil bys do něj?**

To nevím, už asi ne.

#### **Proč ne?**

Trenér na nás byl často tvrdý, pořád jsme běhali, dělali angličáky, křičel. Nebavilo to asi nikoho, ale chodili tam všichni moji kámoši, tak jsme to neřešili.

#### **Vadil ti trenérův přístup?**

Vadil. Sice chápu, že pro nás chtěl to nejlepší, ale my jsme nechtěli být profesionálové a on asi chtěl, ať to bereme víc vážně nebo co. Nevím.

### **5.8.1.6 Obava z neznámého**

Jednotliví studenti uvedli, proč s pohybovými aktivitami přestali a co je bariérou pro to, aby si našli jinou PA. Konkrétně se jednalo o obavy při vstupu do nového sportovního oddílu či při začínání s novou PA. Eventuální změna působí na jedince demotivačně. Studenti nezářídka zmiňovali, že *nový tým by nebyl takový, jako ten starý*, často spjatý se základní školou, a proto se ani nepokouší sportovat v jiném oddíle. Jak je možné vidět v předložených úryvcích z rozhovorů, studenti si vytváří předsudky, které je utvrzují v tom, proč znovu nezačít sportovat. Jedná se nejčastěji o studenty, kteří už byli zvyklí na pravidelnou PA, můžeme tedy domýšlet, že by je zpátky mohl přivést motivační faktor, který by byl silnější než jimi vyvolané předsudky.

#### Chlapec (Praha)

#### **Chybí ti to? (basketbal)**

Jo, hrál jsem tak čtyři roky, jasně že mi to chybí.

#### **Neuvažoval jsi o tom, že si najdeš jiný tým?**

To už by nebylo ono, spíš se zaměřím na něco jiného.

### Dívka (Praha)

#### **A proč už tedy nehraješ? (basketbal)**

Měli jsme tým na základce a teď už tam nejsem, tak už nehraju.

#### **Nehledala jsi jiný tým?**

V mém okolí není žádný, který by byl podobný. Já nechci jít do nějakých profesionálních, protože tam by mi to nešlo a nebavilo by mě to.

### **5.8.1.7 Špatná atmosféra při PA**

Mareš (1998) definuje atmosféru jako situačně podmíněné emoční a sociální naladění. Je to vnitřní strukturovaný fenomén skupiny mající přímou souvislost se spokojeností jejích členů. V případě negativního naladění vzniká špatná atmosféra, která ve svém důsledku může působit demotivačně jako bariéra pro vykonávání PA.

Inaktivní respondenti v odpovědích uváděli nepříjemné pocity z toho, že je někdo při PA sleduje či hodnotí. Demotivačně působí negativní hodnocení jejich pohybové aktivity. To může souviset i s věkem, neboť adolescence přichází po období pubescence, které se vyznačuje velkými fyzickými změnami, které mohou mít dozvuky na psychiku jedince i v období adolescence. Tyto změny způsobují nejistotu ve fyzickém projevu jedince a negativní hodnocení pohybové aktivity může zmíněnou nejistotu dále prohlubovat. To ve svém důsledku vede k vytvoření bariéry pro PA. Dále jsou uvedeny některé úryvky obsahující konkrétní příklady špatné atmosféry při PA.

### Chlapec (Morava)

#### **Zažil jsi někdy, že se někdo někomu smál za sportovní výkon?**

Jasně, pořád, to je mezi chlapy celkem běžné. Jako někdy to sranda je, ale nesmí se to přehánět.

### Dívka (Praha)

#### **Co tě na tom baví? (na józe a zumbě)**

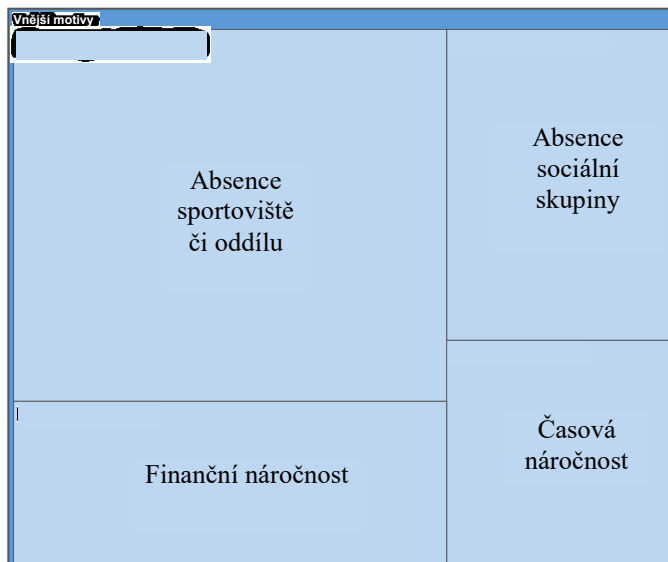
Že přesně vím, co mám dělat, někdo mi to ukazuje, ale na druhé straně nedostanu seřváno, když to dělám špatně.

#### **To ve škole dostaneš?**

Ne, ale slyším, že to dělám blbě, to mě demotivuje, protože pak si každý říká „dívej, jak to dělá blbě“ a to je prostě otravné.

## 5.8.2 Vnější motivy bariér PA

Odpovědi inaktivních studentů, jež byly vyhodnoceny jako faktory související s vnějšími faktory respondentů byly kódovány do 4 subkategorií, které jsou blíže specifikovány v této kapitole. Subkategorie jsou řazeny dle jejich velikosti.



Obrázek 3 Grafické rozložení vnějších motivů bariér PA

### 5.8.2.1 Absence sportoviště či oddílu

Nevhodné prostředí a nedostatek možností pro PA měly největší zastoupení mezi bariérami souvisejícími převážně s vnějšími motivy. V případě nemožnosti věnovat se vybrané PA si studenti pro svůj volný čas vybírají jiné než pohybové aktivity, které nejspíše přispívají ke stavu jedincovy hypokineze.

Studenty hojně zmiňovaným přáním byly oddíly pro začátečníky a hobby sportovce v jejich věku, kde by nebyla vysoká výkonnost a adolescenti se tedy nebáli stát se jejich součástí. Mnoho respondentů by se rádo věnovalo konkrétní aktivitě (skateboarding, bojové sporty, tanec, jóga), která však v jejich blízkém okolí není dostupná.

Studenti z Moravy, kteří byli většinou z menších obcí a vesnic, uváděli problém absence sportovišť častěji než studenti z Prahy. Moravané jako problém jmenovali absenci posiloven a bazénů, které by dle jejich vyjádření navštěvovali, pakliže by byly dostupné. Nezřídka odpověděli stylem „není tu vůbec nic“. Konkrétní úryvky odpovědí jsou citovány dále.

### Dívka (Morava)

Jako upřímně řečeno není tu nic. Já bydlím v Heřmanicích, tam není ani posilovna, nic. Tady v Odrách možná posilovna je, ale to je tak všechno. Žádná jóga nebo taneční lekce. Jakože jasně, pro děcka asi nějaké tanečky jsou, ale zas nechci chodit tancovat s pubertáky.

**Kdyby bylo více možností, právě na ten tanec nebo jógu, využívala bys jich?**  
Stoprocentně.

### Chlapec (Morava)

Postrádám. I kdybych chtěl sportovat, tak tady nejsou žádné možnosti. Maximálně fotbal, i když ten taky funguje pochybně.

**Co ti tedy chybí?**

Cokoli – pořádný bazén, posilovna, cyklostezka. Není tady nic, a proto nikdo nic nedělá.

### Chlapec (Morava)

Já sice nepostrádám nic, ale myslím si, že kdybych byl ve větším městě, tak bych se sportu více věnoval, protože bych chtěl chodit do nějakého sportovního kroužku s kamarády.

### Chlapec (Morava)

**A co konkrétně postrádáš?**

Park na skateboard, workoutové hřiště. Moderní věci prostě. U nás je všechno už z komunizmu.

## **5.8.2.2 Absence sociální skupiny**

Studenti v otázkách zkoumajících, zdali preferují individuální či kolektivní sporty často uváděli, že za zábavnější považují kolektivní sporty, a i v případě individuálních sportů vyžadují přítomnost dalšího sportovce, nejlépe kamaráda. Ne vždy však jsou tyto podmínky splněny a v blízkém okolí není nikdo, kdo by s respondentem pravidelně sportoval. Absence dalšího sportovce při vykování PA je bariérou častěji pro dívky.

V odpovědích studentů bylo uvedeno, že pro ně blízká osoba sportující zároveň s nimi působí jako motivace a důvod, proč se PA věnují. Její vliv je zmiňován jako klíčový nejen pro samotné provozování pravidelné PA, ale i pro podávané výkony.

Několikrát byl vyřčen problém, kdy student měl blízkou osobu, se kterou se pravidelně věnoval PA, ovšem z nějakého důvodu se tento člověk přestal společné aktivitě věnovat a tím pádem se jí přestal věnovat i náš respondent. Úryvky odpovědí uvádějící jako bariéru PA absenci sociální skupiny jsou uvedeny dále.

#### Chlapec (Morava)

Ne, mě by to bavilo (*běhání*), jenže nemám nikoho, kdo by se mnou šel. Většina lidí běhání nesnáší.

#### Chlapec (Morava)

Moc ne, ale já nehraju zápasy nebo tréninky, jen si jdu někdy kopnout. Je pravda, že jsem strašně dlouho nebyl, naposled asi před zimou. Chodil jsem totiž s jedním kamarádem, co si našel holku a od té doby je pořád s ní.

#### Dívka (Morava)

Samotná se nikdy nedokopu sportovat a ani mi to dlouho nevydržím, na to se dost znám (smích).

### **5.8.2.3 Finanční náročnost**

Dle Plhákové (2004) jsou adolescenti řazeni do konečného stádia ekonomického vývoje dětí, který zahrnuje pochopení pojmů jako investice či zisk a rovněž chápe všechny druhy výměny s použitím peněz. Vztah k penězům je ovlivněn prostředím, ve kterém se adolescent pohybuje. Kromě rodiny, přátel a školy jsou to v dnešní době i sociální média, která udávají trend životního a často nákladného stylu. Zdrojů příjmů má adolescent několik (peníze na požádání, kapesné, vydělávání, odměna, darované peníze), nicméně jejich finanční možnosti jsou omezené. Mnoho studentů středních škol upřednostňuje vydávání vlastních finančních prostředků na jiné věci, než jsou pohybové aktivity. Pokud jim volnočasovou PA nehradí někdo jiný (nejčastěji rodiče), vzniká bariéra, neboť se pro něj vybraná PA stává nedostupnou.

Finanční náročnost jako bariéra PA byla označena častěji ve skupině dívek, které si vybraly konkrétní sport, který je dražší než jiné druhy PA (např. crossfit, snowboarding, skupinové lekce ve fitness centrech). Níže jsou uvedeny úryvky rozhovorů, zmiňujících finanční nároky jako bariéru pro PA.

#### Dívka (Morava)

##### **Máš v blízkosti svého bydliště dostatečné možnosti pro aktivní trávení volného času nebo něco postrádáš?**

Mám, ale hodně aktivit je drahých, nemám na ně peníze.

**Jako například co?** Různé lekce ve fitku, např. zumba, pilates. Ty nejlevnější jsou za 80 korun a musíte platit několikrát týdně. To je to samé i s koupalištěm. Jeden vstup 50 korun. Když je v létě hezky každý den, tak tam stejně nemůžu chodit.

#### Dívka (Praha)

Chtěla bych zkusit crossfit, ale když jsem viděla ty ceny, tak to radši dělat nebudu.

To je třeba tři tisíce za měsíc, to fakt nemám.

#### Chlapec (Morava)

##### **Jak často trénuješ ty všeobratnostní aktivity?**

Právě že málo, protože ještě nevím, jestli na ten Spartan Race půjdu, protože startovné je hodně drahé.

#### **5.8.2.4 Časová náročnost**

Časová náročnost úzce souvisí s kategorií „Odlišná preference volnočasových aktivit“, neboť studenti argumentaci „nemám čas“ často doplnili o důvod, proč čas nemají a čemu jej radši věnují. Ukázalo se, že aktivní sportovní kariéra je časově natolik náročná, že mnoho adolescentů stojí před výběrem: buď se sportu věnovat naplno na úkor jiných věcí (škola, partner, přátelé) nebo trénovat méně a snížit tak svou výkonnost nebo skončit s výkonnostním sportem úplně. Tento tlak u mnohých vyústí k zanechání sportovní kariéry a nově nabytý čas je vyplněn aktivitami, které do té doby adolescent upozadoval. Pro řadu studentů je možnost výdělků prostřednictvím brigád atraktivnější než pravidelná PA. Do subkategorie „časová náročnost“ byly kódovány ty odpovědi respondentů, které konkrétně uváděly čas jako bariéru pro PA. Úryvky z těchto odpovědí jsou uvedeny dále.

#### Chlapec (Morava)

Trénoval jsem asi 6 let a už mi to začalo brát hodně času, kterého mám teď málo, tak jsem musel přestat.

##### **Nechybí ti to?**

Někdy jo.

### A uvažoval jsi, že bys znovu začal?

Ne to zas ne, tak moc mi hraní nechybí, protože já jsem pořád ve fotbalovém prostředí.

### Chlapec (Morava)

#### Věnuješ se místo toho něčemu jinému?

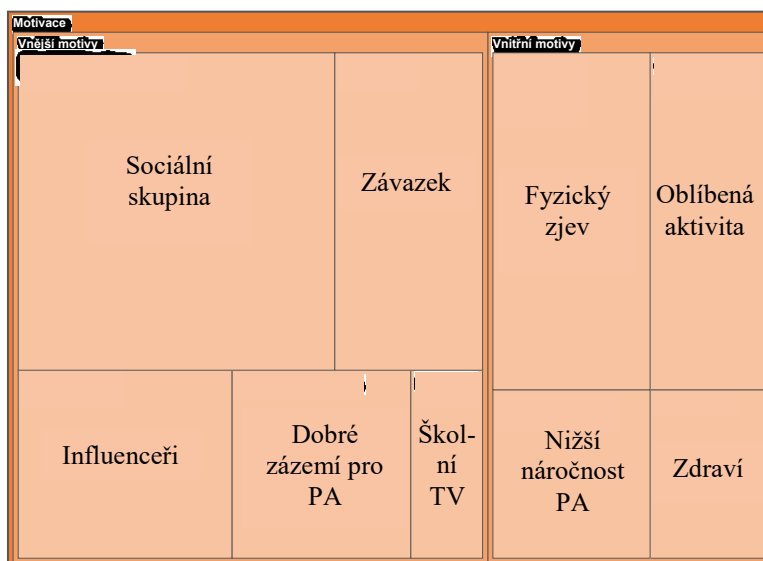
Nemám čas na sport, chodím na brigádu.

#### Kdybys na ní nechodil, tak bys sportoval?

Těžko říct, možné to je.

## 5.9 Motivační faktory pro pohybovou aktivitu

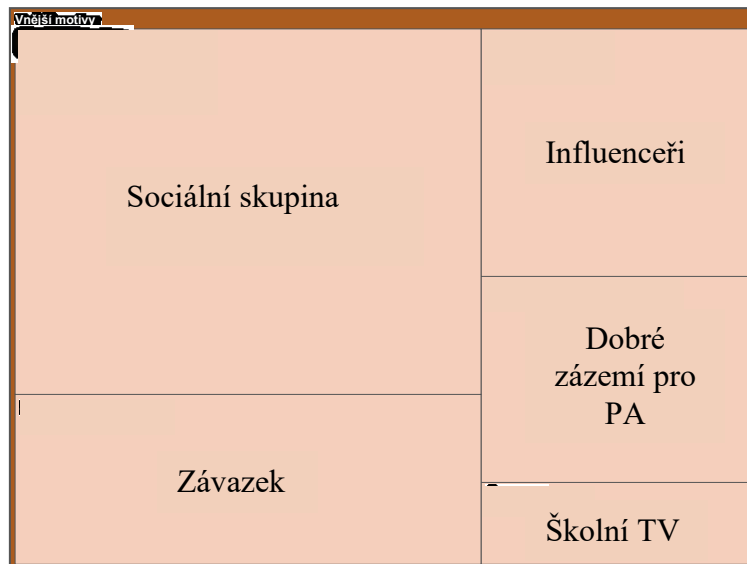
Motivační faktory jsou souborem faktorů, které studenta podněcují a pohání k vykonávání PA. Tyto pohnutky mohou být aktivovány vnitřně (vnitřní motivy) nebo z vnějšího prostředí (vnější motivy). Obrázek 4 ukazuje, že více motivačních faktorů respondenti spatřují ve vnějších motivech.



Obrázek 4 Grafické rozložení kódovaných položek – motivace pro PA

### 5.9.1 Vnější motivy pro motivaci k PA

Do vnějších motivů bylo celkově kódováno 5 subkategorií. V této kapitole budou postupně stručně rozebrány. Na začátku jsou uvedeny ty podkategorie, které jsou kódovány častěji než ty uváděné na konci. Grafické rozložení řešených podkategorií je uvedeno na obrázku 5.



Obrázek 5 Grafické rozložení vnějších motivů motivace k PA

### 5.9.1.1 Sociální skupina

Stejně jako byla nepřítomnost dalšího člověka při PA bariérou pro PA, je její přítomnost motivací pro to, aby se inaktivní student pohybové aktivitě věnoval. Studenti oceňují nejen motivační faktor pro navýšení výkonu, ale také větší atraktivnost a zábavnost zvolené aktivity. Hojně uváděli, že kdyby tu samou aktivitu měli vykonávat sami, pak by s aktivitou postupně přestali. Motivátory nebyli jen kamarádi, ale rovněž rodina či partner. Dále jsou uvedeny konkrétní úryvky rozhovorů zmiňující přítomnost dalšího člověka jako motivaci pro PA.

#### Chlapec (Morava)

Chodíme běhat s přítelkyní.

#### **Jak často chodíte?**

Dvakrát do týdne, ale řekla jste to správně – my spíš chodíme, ona toho ještě moc neuběhne. Takže já s ní chodím rád, protože já taky nic neuběhnu, ale oproti ní je to pořád hodně.

#### **Chodil bys běhat i bez ní?**

To určitě ne, ona je takový motor, nenechá mě se válet.

#### Dívka (Praha)

Nebaví mě sportovat samotná, ostatní lidi mě ženou kupředu. Je to zábavnější.



### 5.9.1.2 Závazek

Závazek jako motivace byl druhou nejčastěji kódovanou subkategorií motivačních činitelů. Respondenti udávali, že je pro PA motivuje vytvoření závazku: domluva s přáteli, pravidelný pohybový program s rodinou, sportovní událost, jež se chtějí zúčastnit, ale i pes, kterého musí pravidelně venčit. Tento motivační činitel může být jakýmsi nástrojem pro boj s bariérou „Lenost“, neboť studenti vypověděli, že by se PA nezúčastnili, kdyby nebyli s někým domluvení nebo neměli nějaký stanovený cíl či povinnost. I když je u nich lenost stále jistou bariérou, tak přesto je závazek, který si stanovili, silnějším motivačním faktorem. Dále jsou uvedeny konkrétní úryvky rozhovorů, které obsahují motivační prvek „Závazek“.

#### Chlapec (Praha)

Ještě chodíme se psem. Ségra chodí nerada sama, proto já chodím s ní.

#### **Chodíte každý den?**

Spolu ne každý den, ale často, třeba každý druhý třetí den.

#### Dívka (Morava)

#### **Takže když máš k sobě nějakého partáka, tak ti to pomáhá i v tom, abys vůbec šla?**

Jo jo, přesně tak, když se domluví s kámoškou, že půjdeme na kolo, tak jako i když se mi nechce, tak to nezruším.

### 5.9.1.3 Influenceri

Pojem „influencer“ v našem použití charakterizuje člověka, který má svými myšlenkami, postoji a názory vliv na druhé lidi. Ve spojení s adolescenty se nejčastěji jedná o osobnosti veřejného života (herce, politiky, moderátory, sportovce apod.), ale i o osobnosti, které svou popularitu získaly pomocí internetových komunikačních nástrojů (instagram, facebook, twitter apod.) či prostřednictvím blogů (Brown, Hayes, 2008; Kleemans et al., 2016).

Dosah vlivu influencerů je patrný i z odpovědí některých respondentů. Adolescenti zmiňovali roli zdravého životního stylu v prostředí instagramu; sporty, kterým se chtějí věnovat díky nějaké, pro ně důležité, osobnosti; sporty, které jsou moderní v prostředí sociálních sítí (CrossFit, MMA, TRX); návody, díky kterým mohou ve volném čase cvičit. Influenceri jako motivační činitel mohou částečně odbourávat

bariéru „Odlišná preference volnočasových aktivit“, neboť svým vlivem mohou adolescenty motivovat k PA. Konkrétní úryvky rozhovorů, ve kterých bylo kódováno chování influencerů jako motivační, je uvedeno dále.

#### Chlapec (Praha)

Hodně mě baví TRX v přírodě.

##### **Jak jsi přišel k TRX?**

Já jsem sledoval jednoho youtubera a on to doporučoval a loni jsem ho dostal na Vánoce.

#### Dívka (Praha)

##### **Proč jsi s během začala?**

Vidím to všude kolem sebe, jak je sport zdravý, jak všichni sportují, je toho plný instagram. Proto jsem si řekla, že začnu taky.

##### **Jen kvůli instagramu?**

Ne, to je jasné že ne, ale jako ovlivnilo mě to. Nebojte, dělám to přece pro sebe (smích).

#### **5.9.1.4 Dobré zázemí pro PA**

Dobrym zázemím pro PA nejsou myšlena pouze sportoviště a oddíly v okolí bydliště, ale také podpora rodiny pro PA, či speciální akce pro studenty zaměřené na PA. Respondenti uvedli, že pakliže mají toto vhodné zázemí, stává se pro ně důvodem, proč sportují. Tato subkategorie motivačních faktorů je přesným opakem pro subkategorii bariér pro PA „Absence sportoviště či oddílu“. Toto zjištění potvrzuje závěry Gordon-Larsena et al. (2004) o tom, že blízké okolí, má zásadní vliv na adolescentův pohybový režim.

#### Chlapec (Morava)

Bylo by super, kdyby byly nějaké věci zadarmo pro studenty. Třeba posilovna, nebo funkční tréninky.

### Dívka (Praha)

Hlavně pro mě na běh je tu dobré prostředí. Mohlo by tu asi být víc parků, protože nevím, jak dlouho mě bude bavit běhat jedna trasa. Snad dlouho, protože nemám na výběr.

#### **5.9.1.5 Školní TV**

Vztah ke školní TV je řešen v kvantitativní části této práce. Její schopnost motivovat k PA i mimo školní hodiny uvedlo hned několik respondentů. Zajímavé je, že se jednalo pouze o chlapce. Konkrétní úryvek hodnotící školní TV jako motivační faktor je uveden níže.

### Chlapec (Praha)

Mám rád, když v tělocviku děláme nové věci, které nikdo nezná.

#### **Proč tě baví tyto nové hry?**

Baví mě nové věci, kdybychom hráli pořád jenom fotbal, jak to bývá, tak to by mě nebavilo, ale náš tělocvik je super. Ten korfbal mě tak bavil, že jsem se dokonce díval i po nějakém týmu.

#### **5.9.2 Vnitřní motivy pro motivaci k PA**

Vnitřními motivy jsou určeny ty motivační činitele, které vychází z vlastních potřeb, tužeb či představ a nejsou primárně ovlivněny okolím. V této kapitole jsou dále uvedeny konkrétní 4 subkategorie, jež jsou řazeny od nejčastěji kódované po nejméně kódovanou. Jejich grafické znázornění je patrné na obrázku 6.



Obrázek 6 Grafické rozložení vnitřních motivů motivace k PA

### 5.9.2.1 Fyzický zjev

Fyzický zjev byl nejčastěji kódovanou motivací s převážně vnitřními motivy. Je to způsobeno typickým znakem dnešní společnosti, kterým je narcistické zaujetí sebou samým. Tělo není pouhou věcí, ale hlavně znakem vlastní identity (Lipovetsky, 2003). Díky tomuto rysu lidé stále více úsilí věnují péči o své tělo, starají se o hmotnost i vzhled. Do popředí se tak dostává sport a PA jako prostředek pro dosažení vysněné postavy. Mnoho dívek se PA věnuje z důvodu snížení hmotnosti a formování postavy, chlapi naopak kvůli odbourání tuku a nárůstu svalové hmoty (Fialová, 2006).

Obdobný trend je patrný i v odpovědích respondentů. Dívky jako motivaci uváděly „lepší vzhled“, který znamenalo formování postavy a snížení hmotnosti. Zvýšené množství PA mají především v obdobích, které cílí na snížení hmotnosti a nazývaly je obdobím „do plavek“ a „před létem“. Chlapi vysoce hodnotili posilování jakožto prostředek pro efektivní způsob nárůstu svalové hmoty. Konkrétní úryvky rozhovorů uvádějící fyzický zjev jako motivaci pro PA jsou uvedeny níže.

#### Chlapec (Morava)

##### **A proč máš rád posilování paží?**

Abych byl silný a měl velké ruce. Je to dřina, ale člověk nemusí cvičit až tak často a na rukách se to pozná, že něco dělá.

#### Dívka (Morava)

Nebo když jdu s kámoškou, tak to je lepší, sama jdu, jen když mám hubnoucí období.

### **Co to znamená hubnoucí období?**

Když si přijdu, že bych měla pár kilo shodit a začnu se víc hýbat a lépe jíst. Hlavně před létem. Teda ne že by mi to nějak šlo (smích).

#### Dívka (Praha)

### **Takže je pro vás motivací štíhlá postava?**

Jo, to je jasné, že chceme vypadat dobře, ale zumba nás i baví.

### **5.9.2.2 Oblíbená PA**

Motivací pro pravidelnou pohybovou aktivitu byla u části respondentů samotná činnost tedy konkrétní aktivita, které se adolescent se zájmem věnuje. Oblíbená aktivita jako motivace k PA a sportu je opakem bariér zmiňujících odlišnou preferenci volnočasových aktivit. Díky pozitivnímu postoji ke konkrétní PA se dá usuzovat, že se jí jedinec věnuje ve volném čase, pokud mu v tom nebrání nějaká z jiných bariér. Úryvky rozhovorů zmiňující oblíbenou PA jako vnitřní motiv pro motivaci k PA jsou uvedeny níže.

#### Chlapec (Morava)

Baví mě svoboda, kterou mám z kola, že můžu jet, kam chci a nemusím na autobus.

### **A co tě baví na běhu?**

Že je to jednoduché a nic k tomu nepotřebuju.

### **Jak často běháš nebo jezdíš na kole?**

Jezdím o prázdninách, protože mám kolo jako dopravní prostředek. A běhám vlastně taky, hlavně když je teplo.

#### Dívka (Praha)

### **Proč zrovna basketbal?**

Já mám dobrou mušku a trefuju často koš, proto mě to baví, protože jsem v tom dobrá. ... Ty kolektivní (*sporty mě baví*).

### **Proč právě ty?**

Je to lepší, člověk se snaží pro tým, je to motivace.

### 5.9.2.3 Nižší náročnost PA

Kromě oblíbené aktivity část respondentů uvedla, že se PA věnují, když ví, že není příliš náročná. Spojením „náročná aktivita“ studenti popisovali aktivity vysoké intenzity zátěže, ale rovněž aktivity, které mají soutěžní charakter a jsou prováděny pod tlakem. Konkrétní úryvky rozhovorů s tímto motivačním faktorem jsou uvedeny dále.

#### Chlapec (Morava)

Nemám rád sporty na výkon. Mám rád, když jde o samotnou aktivitu, a ne o výsledek. Cesta je cíl, znáte to.

#### **Je pro tebe tedy důležitá účast dalších lidí?**

Jo, jsem rád s dalšími lidmi, ale nemám rád soutěžení.

#### **Takže na sportu ti vadí jeho soutěžní charakter?**

Ne, že vadí, ale jsem radši, když děláme věci jen tak pro srandu.

#### Dívka (Morava)

#### **Co tě baví na aktivitách, které jsi vyjmenovala?**

Na kolečkových bruslích a plavání? Líbí se mi, že je to venku, nezdýchám se, je to pohodové.

### 5.9.2.4 Zdraví

Odpovědi pro tuto subkategorii byly kódovány v případě, kdy studenti hovořili o pozitivním přínosu PA na zdraví. Takovými studenty byli pouze chlapci, žádná dívka. Ve svých odpovědích respondenti nemluvili o vlastní zkušenosti ale o tom, že ví, že je PA přínosná pro zdraví a že může být vhodným prostředkem např. pro boj s bolestí zad. Konkrétní úryvek zmiňující zdraví jako motivační prostředek pro PA je uveden níže.

#### Chlapec (Praha)

#### **Věnuješ se ve volném čase nějaké takové aktivitě?**

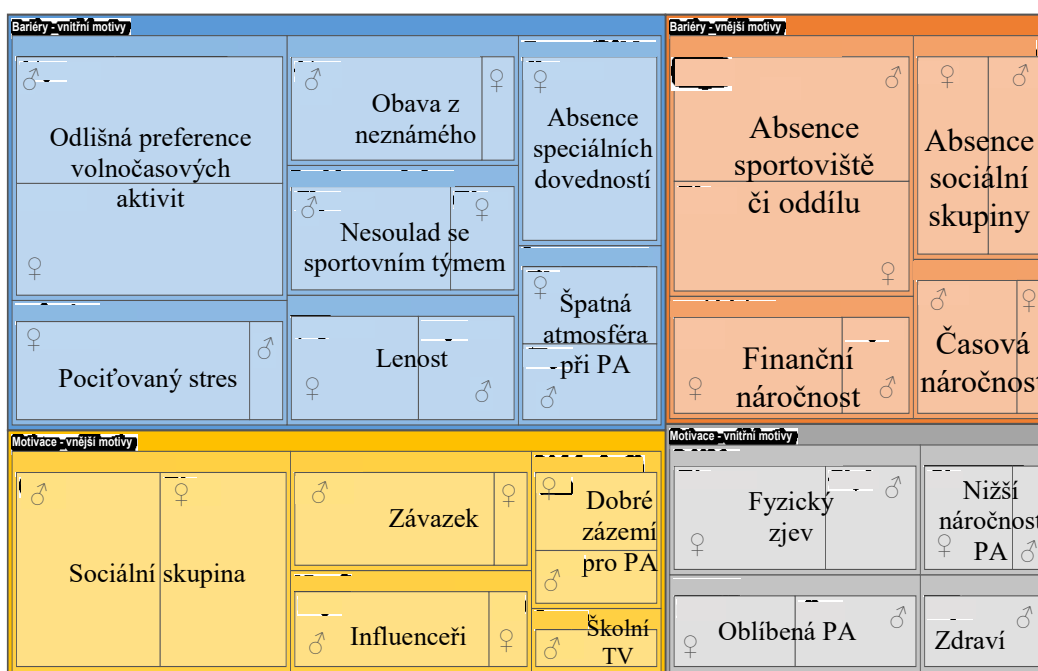
Pravidelně ne. Měl bych začít, ať mě jednou nebolí záda ze sezení. (smích)

## 5.10 Srovnání chlapců a dívek

Při porovnání pohlaví u obou kategorií (bariéry PA a motivace pro PA) lze vidět, že některé subkategorie byly častěji kódovány jedním pohlavím. Z bariér s převážně vnitřními motivy je „Obava z neznámého“ výrazně častěji kódována u chlapců,

„Pociťovaný tlak“ a „Absence speciálních dovedností“ zase u dívek. U bariér s převážně vnějšími motivy je to „Časová náročnost“, která je zmiňována převážně chlapci a „Finanční náročnost“ kódována častěji v dívčí skupině.

V kategorii motivace figurují rozdíly v kódování jednotlivých podskupin na základě pohlaví. „Závazek“, „Influenceři“ a „Školní TV“ jsou vnější motivy kódované častěji u chlapců. Z vnitřních motivů pro motivaci k PA je „Nižší náročnost“ častěji kódována u dívek a „Zdraví“ u chlapců. Všechny subkategorie při rozdělení pohlaví jsou uvedeny na obrázku 7.



Obrázek 7 Bariéry PA a motivace při rozdělení pohlaví

Legenda: ♂ - chlapec ♀ - dívka

## 5.11 Fitness náramek jako motivační prostředek pro PA

Možnost zapojit se do výzkumu a vyzkoušet si tak fitness náramek po dobu jednoho týdne studenti nehodnotili příliš kladně – viz. tabulka 35. Jejich odpovědi byly rozděleny na kladné hodnocení, neutrální hodnocení a negativní hodnocení.

Tabulka 35 Hodnocení využívání fitness náramku

	Kladné hodnocení		Neutrální hodnocení		Negativní hodnocení		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Respondenti	33	37,0	19	21,4	37	41,6	89	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

Největší část studentů (41,6 %) hodnotila užívání náramku negativně, 37 % pozitivně a 21,4 % inaktivních studentů nemělo na náramek vyhraněný názor.

Kromě názoru na náramek byla kladena otázka, jakým způsobem by je vlastnictví obdobného náramku mohlo ovlivnit. Odpovědi studentů byly rozděleny do tří kategorií: fitness náramek by je dokázal motivovat k PA, možná dokázal motivovat k PA, nedokázal motivovat k PA. Rozdělení těchto odpovědí je uvedeno v tabulce 36.

Tabulka 36 Motivační schopnosti fitness náramku

	Dokázal motivovat		Možná dokázal motivovat		Nedokázal motivovat		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Respondenti	13	14,6	23	25,8	53	59,6	89	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

% – relativní četnost

Fitness náramek by jistě dokázal motivovat 14,6 % respondentů a možná dokázal motivovat 25,8 %. Většinu (59,6 %) by však motivovat nedokázal. Bylo kódováno 6 subkategorií tematicky sdružujících odpovědi na otázku, proč pro studenta není fitness náramek motivujícím zařízením. Jejich rozložení je znázorněno na obrázku 8.

Největší plochu zabírá subkategorie „Pro jinou sociální skupinu“. V těchto odpovědích zaznívalo, že náramek není vhodný pro ně samotné, ale někoho jiného by motivovat mohl. Těmi jinými byli myšleni lidé z měst, dívky, matky, staří lidé či turisté.

Druhým nejčastěji zmiňovaným důvodem nízké motivační schopnosti náramku byly „Hodinky jako problém“. Studenti uváděli, že jim dlouhodobé nošení hodinek není přirozené a je to pro ně problém. „Neatraktivní koncept“ a „Kroky nejsou motivace“ byly dvě stejně často kódované podkategorie. Neatraktivním konceptem jsou zastřešeny ty důvody, které označovaly náramek jako věc zbytečnou s ohledem na mobilní telefony,



kteře rovněž umí počítat kroky. Pro jiné respondenty byl problém nízký počet funkcí náramku i jeho design. Subkategorie „Kroky nejsou motivace“ byla zmiňována v případech, kdy respondenti neuznávali chůzi jako důležitou PA a kdy by je pouhý nedostatek kroků nemohl vyburcovat k jejich navýšení.

Vysoká cena náramku byla dalším často zmiňovaným problémem. Stejně často byla kódována i „Potřeba dalších lidí“, která zastřešuje takové odpovědi, ve kterých zaznělo, že by pro respondenty náramek mohl být motivační ale jen v případě, kdy by náramek mělo více lidí než jen oni sami.

Fitness náramek		
Pro jinou sociální skupinu	Neatraktivní koncept	Kroky nejsou motivace
Hodinky jako problém	Vysoká cena	Potřeba dalších lidí

Obrázek 8 Důvody nízké motivace fitness náramkem

## 5.12 Pohybová aktivita rodičů

Jelikož je rodina důležitou sociální skupinou pro ovlivnění jedince, je při studiu inaktivní mládeže vhodné zjistit vztah rodičů k PA. Strukturovaný rozhovor se mimo jiné zajímal o pohybovou aktivitu matky, otce a o pohybově aktivní využití volného času s dalšími členy rodiny. Odpovědi byly kódovány do tří kategorií, jež jsou uvedeny v tabulce 37.

Tabulka 37 PA rodičů

	Sportuje		Občas sportuje		Nesportuje		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Matka	10	11,2	19	21,4	60	67,4	89	100,0
Otec	12	13,5	11	12,3	66	74,2	89	100,0
Celkem	22	24,7	30	33,7	126	141,6	178	200,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Většina rodičů se pohybovým aktivitám pravidelně nevěnuje (71 %). Pravidelně sportuje 12 % rodičů a občas 17 %. O něco aktivnější jsou matky než otcové.

Další otázka zkoumala aktivní trávení volného času s rodinou. I zde byly odpovědi kódovány do tří kategorií podle četnosti společných pohybových aktivit. Za pravidelné PA byly považovány aktivity, kterým se rodina či někteří její členové věnují pravidelně, minimálně dvakrát do měsíce. „Občasná PA“ zahrnuje odpovědi uvádějící nahodilou pohybovou aktivitu, prováděnou jednou za měsíc či sezónně (např. lyžování, aktivní letní dovolené apod.). Zbylé odpovědi spadaly do kategorie „Žádná PA“. Podrobnější rozdělení do kategorií je znázorněno v tabulce 38.

Tabulka 38 Společná PA rodiny

	Pravidelná PA		Občasná PA		Žádná PA		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rodina	6	6,7	15	16,9	68	76,4	89	100,0

Legenda:

*n* – počet jednotlivců v souboru

*%* – relativní četnost

Pravidelně se PA věnuje pouze 6,7 % rodin inaktivních studentů. Tento údaj společně s nízkým počtem sportujících rodičů koreluje s tvrzením Sigmunda & Sigmundové (2011) o tom, že je vysoká pravděpodobnost pro výskyt inaktivity dětí u rodičů, kteří sami nejsou pohybově aktivními.

Mnoho studentů v rozhovorech uvedlo, že dříve byli s rodinou aktivnější, avšak dnes už jsou dost staří na to, aby trávili volný čas aktivitami s rodiči. Respondenti často preferovali PA s kamarády než rodinou a také uvedli, že rodiče mají jiné povinnosti než

společnou pohybovou aktivitu. Úryvky konkrétních odpovědí zmiňujících, proč už rodina není pohybově aktivní, jsou uvedeny dále.

#### Chlapec (Morava)

##### **Jak trávíte aktivním způsobem čas jako rodina?**

Na to jsme už dost staří, ne?

##### **Co tím myslíš?**

Trávím volný čas s kamarády ne s našima.

#### Dívka (Morava)

##### **Jakým způsobem trávíte společný čas jako rodina?**

O víkendu jsme všichni doma, s bratrem se teď díváme na Hry o trůny.

##### **A máte nějakou společnou aktivitu?**

Ani ne, nejsme tábor, ale normální rodina (smích).

#### Dívka (Praha)

##### **Nechodíte společně například na túry, nejezdíte na kole nebo nejdete plavat nebo si zahrát nějakou míčovou hru?**

Tak to vůbec, to by bylo pěkně divné s našima.

##### **Proč divné?**

Já nevím, mám kamarády, mohla bych jít s nimi, kdybych chtěla, proč s našima, jak kdyby mi bylo deset?

### **5.13 Diskuze kvalitativní části**

Celkově bylo zjištěno 11 skupin bariér, které studentům brání v častějším zařazování PA do vlastního režimu. Mnoho studentů se dříve PA pravidelně věnovalo, avšak s přechodem na střední školu přestalo. Z obavy z diskomfortu se studenti nepokoušeli o zařazení do jiných, nových sportovních oddílů a raději se pravidelné PA vzdali. Změnila se i jejich hodnotová orientace a svůj volný čas tráví jinak než právě pohybovou aktivitou, ke které jim nezřídka chybí i kamarád, jenž by sportoval s nimi. Z důvodu časové a finanční náročnosti tak řada z nich nemá o volnočasovou PA zájem. Značným problémem je i absence sportoviště či sportovního oddílu, kam by adolescent mohl chodit v případě zájmu o konkrétní sport. Absence sportovišť byla častěji zmiňována u studentů z Moravy, kteří uváděli pouze omezený výběr sportovních činností

v jejich okolí. Několik studentů za problém považovalo fakt, že už jsou dost staří na to, aby s nějakou novou PA začínali, neboť ve svém okolí nemají zařízení a oddíly pro začátečníky v jejich věku. Problém absence sportoviště a sportovního klubu jsme předpokládali a potvrzuje tak stanovenou hypotézu *H5: Inaktivní studenti nemají ve svém okolí vhodné podmínky pro volnočasovou pohybovou aktivitu*. Jednalo se o celkově nejčastěji kódovanou kategorii.

Mnoho předložených bariér má stejného jmenovatele, kterým je diskomfort při PA. Z tohoto důvodu někteří z respondentů přestali s pravidelnou PA. Negativní emoce studenti pociťovali v rámci sportovního týmu i v rámci hodin TV. Problémem byl nevhodný kolektiv, nevhodný přístup učitele či trenéra a pociťovaný stres vznikající tlakem na podávaný výkon. Přítomnost stresu u studentů často způsobovala nízké sebehodnocení, které bylo studentem vyhodnoceno jako jeho špatný výkon a vyústilo v demotivaci pro další pokračování v PA.

I přesto, že část studentů uvedla, že je konkrétní oblíbená PA dokáže motivovat k jejímu pravidelnému vykonávání, je celková motivace pro pohybové aktivity nízká. Mnoho studentů jako bariéru uvedlo lenost. Tedy stav, kdy sami ví o benefitech pohybové aktivity a kdy mají veškeré prostředky k tomu, aby se PA věnovali, ale nečiní tak z důvodu nízké motivace. Kromě oblíbené PA dokáží studenty nejčastěji motivovat přátelé či rodinní příslušníci s nimi sportující. Motivace je ještě větší ve chvíli, kdy si adolescent vytvoří závazek, jako např. pravidelné pondělní hodiny vybrané aktivity s kamarádem. Nápadů a motivací pro nové PA adolescenti často získávají na sociálních sítích od influencerů, kteří jim zároveň pomáhají s vysvětlením základu dané aktivity. Neméně výrazným motivátorem je fyzický zjev a snaha o jeho korekci, jenž se ukázal jako silný motivační prostředek především pro dívky. Díky dopadu sociálních médií a tlaku na dokonalou postavu jsme stanovili hypotézu (*H3: Nejvíce zastoupenou kategorií motivace pro PA bude fyzický zjev*), kterou lze rozborem odpovědí studentů vyvrátit. Fyzický zjev byl druhou nejvíce zastoupenou kategorií motivačních faktorů. Ani fitness náramek, který studenti po dobu jednoho týdne užívali, nedokáže pro PA motivovat téměř 60 % studentů.

Motivace a vztah ke sportu scházejí také v rodinném zázemí, kde většina rodičů nesportuje a pohybovou aktivitou se netráví společný volný čas rodiny. Na začátku výzkumu byla stanovena hypotéza (*H4: Rodiče inaktivních studentů ve volném čase vůbec nesportují*), kterou lze rozborem odpovědí studentů vyvrátit. Přestože rodiče ze tří čtvrtin nesportují, je mezi nimi početné zastoupení těch, kteří sportují. Alespoň občas se

pohybové aktivitě věnuje 32,6 % matek a 25,8 % otců. To je více než v mezinárodní studii *Active Lifestyles: Physical literacy as a way to promote physical activity in inactive groups* (2014), na základě jejichž výsledků byla stanovena tato hypotéza.

Při dalším porovnání výsledků s výsledky mezinárodní studie *Active Lifestyles: Physical literacy as a way to promote physical activity in inactive groups* (2014) je patrná shoda. V obou studiích byl nejčastější bariérou nedostatek motivace (tzn. preference odlišných volnočasových aktivit, lenost a jiné) a nedostatek sportovních a pohybových příležitostí v okolí bydliště. V zahraničním výzkumu měla hojný výskyt bariéra „negativní interakce s okolím“ zastoupena především nedostatkem podpory od učitelů, rodiny a přátel. Ta však nebyla u českých studentů zaznamenána.

## 6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Nedostatečná pohybová aktivita byla zjištěna u 29,5 % studentů na školách poskytujících střední vzdělání s výučním listem. O 10,2 % více byla inaktivita přítomna u chlapců, kteří pro splnění minimálního počtu kroků musí nachodit o 2000 kroků více než děvčata. Celkově je patrný trend poklesu pohybové aktivity o víkendových dnech (průměrně o 1500 kroků za den méně). Je tedy zjevné, že samotná školní docházka a školní TV hrají důležitou roli v pohybovém režimu adolescenta. Z tohoto úhlu pohledu je klíčové, aby TV byla studentem kladně hodnocena a dokázala jej následně motivovat k další pohybové aktivitě.

Dotazníkovou metodou bylo zjištěno, že inaktivní adolescenti školní TV hodnotí jako předmět oblíbený, spíše lehký, střední významnosti, na který se cítí středně nadáni a středně motivováni. Studenti inaktivní hodnotí oblíbenost, významnost, náročnost, nadání a motivaci k TV o něco hůř než studenti aktivní. Nejvýznamnější rozdíl je v hodnocení vlastního sportovního nadání. Nedostatek talentu, pohybových dovedností a špatná úroveň pohybových schopností představují bariéru, kterou část inaktivních studentů označovalo jako důvod pro svůj nedostatečný pohybový režim. Dá se usuzovat, že nízké hodnocení vlastního nadání, dovedností a schopností je ovlivněno školním prostředím, kde je dítě vystaveno srovnávání s ostatními spolužáky.

Na hodinách TV se inaktivní studenti cítí dobře, nicméně jsou většinou potěšeni, pokud hodina odpadne. Přestože jsou spokojeni s obsahem vyučovacích hodin TV, téměř z 89,2 % pocítují strach při určitých aktivitách. To je o 16,7 % častěji než aktivní studenti. Strach je přítomen hlavně v kategorii inaktivních dívek, kde ho někdy pocítuje 97,3 %

z nich. Danou emoci z největší části navozuje je gymnastika (šplh, hrazda, skok přes kožu). U inaktivních dívek je strach způsoben nějakou míčovou hrou (nejčastěji vybíjenou – 18,9 % dívek) a závody. Přítomnost strachu byla často zmiňována jako bariéra pro PA. Spolu se stresem vytváří špatnou atmosféru při PA, což inaktivní studenty od jejího dalšího provozování odrazuje. Rovněž stres spojený s PA a tlak na vykonávání dané aktivity byl zmiňován jako bariéra pro její další vykonávání.

Kromě strachu se 86 % inaktivních studentů na hodinách TV setkává s aktivitami, které nedělají rádi. Pro inaktivní dívky je to atletika (převážně vytrvalostní běh) a společně pro obě pohlaví pak gymnastika. Studenti by na hodinách TV chtěli častější zařazení míčových her (chlapci fotbal a volejbal, dívky přehazovanou, volejbal a tenis), posilování a dívky cvičení s hudbou. Je přirozené, že při plnění závazných učebních dokumentů a větším počtu studentů dochází k výuce i aktivit, které ne všichni žáci přijímají kladně. Je proto žádoucí neoblíbené činnosti zařadit do výuky vždy jen po nezbytně nutnou dobu. Inaktivní studenti uvedli, že oblíbená aktivita, další lidé sportující s nimi, nižší náročnost PA i samotná TV je motivují k častějšímu zařazování PA do vlastního pohybového režimu. Je pozitivní, že všechny tyto motivační faktory dokáže školní TV nabídnout. Potvrzuje se tak její důležitost a nezbytnost pro pohybový rozvoj mládeže.

Příčinou nezájmu o hodinu TV bývá nejčastěji její neatraktivní obsah, „nechce se mi“ a koncentrace na další vyučovací hodinu. Inaktivní studenti na hodinách TV z 65,5 % necvičí z důvodu nemoci a 37,6 % proto, že se jim nechce. Shodný důvod uvedlo dokonce 54,1 % inaktivních dívek. Přestože i aktivní studenti zmiňovali „nechce se mi“ z téměř 20 %, je výskyt tohoto důvodu alarmující. Kromě jiného souvisí s nízkou motivací a leností, která byla uváděna jako další bariéra pro PA.

Inaktivní studenti za své volnočasové aktivity uváděli především aktivity pasivní (poslouchání hudby, práci s mobilem a počítačem, posezení s přáteli, sledování televize). Sportovní aktivity se objevovaly až na pátém místě a sdělilo je 21,5 % inaktivních studentů, což je o třetinu méně než aktivních studentů. V případě inaktivních dívek sportovní aktivity jako náplň volného času uvedlo jen 5,4 % z nich. I když se sportovním činnostem věnuje pouze pětina inaktivních studentů, 58,1 % z nich napsalo, že by se ve volném čase nějaké pohybové aktivitě věnovalo rádo (posilování, turistika, běh, tanec, bojové sporty, fotbal, plavání, jiné sporty). Přestože by více než polovina inaktivních studentů chtěla být aktivnější, brání jim v tom subjektivně vnímané bariéry. Hojněji zmiňovanými bariérami byly ty, jež souvisely převážně s vnitřními motivy. Celkově

nejčastěji se však u respondentů objevovala odlišná preference volnočasových aktivit. Studenti udávali, že se ve volném čase věnují raději jiným aktivitám než pohybovým. Sport je pro ně nudným, nezábavným i ztrátou času. V některých případech byl nahrazen brigádou. Zjištění o jiné preferenci volnočasových aktivit jako bariéry pro PA koreluje s odpověďmi v dotazníku, kdy studenti ve volném čase preferovali aktivity pasivní.

Jiný druh bariéry uváděli studenti, kteří byli zvyklí pravidelně sportovat, ale této činnosti zanechali. Důvodem pro ně byla časová náročnost, absence kolektivu, na který byli zvyklí a nevyhovující podmínky na trénincích (nevhodný přístup trenéra, nedostatečná výkonnost a nízká atraktivita tréninků). Studenti tak se sportem skončili a nehledali jiný oddíl či sportoviště, kde by mohli pokračovat. To odůvodňují i strachem z neznámého, znovu již nechtějí vstupovat do nových oddílů, opětovně se prosazovat a stávat se součástí nového kolektivu.

Z vnějších motivů byla nejčastější bariérou absence sportoviště či oddílu, které by student mohl navštěvovat. Tato bariéra se od ostatních liší, neboť studenti byli často motivováni pro vykonávání aktivity (např. influencery či oblibou samotné aktivity), ale neměli prostor, kde tuto motivaci uplatnit. V těchto situacích byla bariérou i finanční náročnost.

Jak již bylo zmíněno, v mnoha případech pomáhá k odbourání bariéry motivace. Tu největší respondentům poskytuje sociální skupina, tedy osoby, které se PA věnují zároveň s adolescentem. Motivace je o to silnější, pokud je podpořena nějakým závazkem např. pravidelným sportováním s kamarádem v konkrétní dny v týdnu. Výhodou je výběr aktivity dostupné v studentově okolí, čímž dochází i k eliminaci dalších bariér. Studenti uvedli, že téměř tři čtvrtiny rodičů se pravidelně nevěnují PA a stejné množství rodin nevyužívá společný volný čas pro PA. Studentům se, s ohledem na jejich věk, tato skutečnost často jevila jako přirozená. Dále uváděli, že pokud by se už PA ve volném čase věnovali, tak spíše s kamarády než s rodinou.

Mnoho respondentů motivuje k PA její zdravotní přínos a korekce postavy. Nositelná elektronika, která byla studentům představena v úvodu měření, pro ně nebyla silným motivačním faktorem. K častější chůzi by motivovala 37 % inaktivních studentů. Nejčastějším důvodem pro tento fakt bylo tvrzení studentů, že náramek je dle jejich názoru určen pro jinou sociální skupinu, než ve které jsou oni sami. Klíčovou roli pro motivaci a vytvoření pohybových návyků hraje rodina.

Důležitým závěrem této práce je bližší pochopení inaktivních adolescentů. Příjemně nás překvapil fakt, že tito studenti kladně hodnotí školní TV. Jsme proto

přesvědčení, že zrovna správně nastavená TV (dobrá atmosféra na hodinách, zařazování atraktivních cvičení, motivace k vlastnímu zlepšení, eliminace srovnávání s jinými) dokáže inaktivní studenty motivovat k překonání jejich vlastních bariér pro pohybovou aktivitu, a to navzdory nízkému zastoupení rodin, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám.



## SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZŮ

AGHYPPPO, A., TKACHOV, S., ORLENKO, O. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, 16(2), 335 - 339. ISSN 2247 - 806X.

ALLISON, K. R., DWYER, J. J., MAKIN, S. Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Education & Behavior: the official publication of the Society for the Public Health Education*. 1999, 26(1), 12-24.

ALKHATIB, A. *Sedentary lifestyle: predictive factors, health risks and physiological implications*. New York: Nova Publishers, 2016. ISBN 9781634846738.

ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END, 2012. ISBN 9788089324095.

ARNETT, J. J. *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. 6th ed. London: Pearson Education, 2017. ISBN 9780134006048.

AUHUBER, L., VOGEL, M., GRAFE, N., KIESS, W., POULAIN, T. Leisure Activities of Healthy Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 16(12): 2078 [cit. 2020-02-04]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/12/2078>.

BABBIE, E. R. *The basics of social research*. 6th ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2014. ISBN 9781133594147.

BAJOREK, J. Vliv pravidelné pohybové aktivity na vybrané funkční parametry kardiovaskulárního systému a rizikové faktory ischemické choroby srdeční: využití akcelerometru při monitoraci pohybové aktivity [online]. Olomouc, 2011. [cit. 2018-10-12]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hbkxbc/Prce.pdf>. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Eliška Sovová.

BÉLANGER, M., SABISTON, C. M., BARNETT, T. A., O'LOUGHLIN, E., WARD, S., CONTRERAS, G., O'LOUGHLIN, J. Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015, 12(76), 1-8.

BENDIKOVA, E. Lifestyle, Physical and Sports Education and Health Benefits of Physical Activity. *European Researcher: International Multidisciplinary Journal*. 2014, 69(2), 334-348. ISSN 2219-8229.

- BOGDAN, R., BIKLEN, S. Foundations of qualitative research for education. In LUTTRELL, W. Qualitative educational research: readings in reflexive methodology and transformative practice. New York, NY: Routledge, 2010. ISBN 9780415957960.
- BOUDOVÁ, J., FRÖHLICHOVÁ, L., KRUNCLOVÁ, M., MARTINKOVÁ, D., NEJEDLÁ, M., PAVLÍKOVÁ, M., REISSMANNOVÁ, J., SLÁDKOVÁ, A. Program Škola podporující zdraví. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakulní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN 978-80-7422-406-5.
- BRETTSCHEIDER, W. D., NAUL, R. Obesity in Europe: Young people's physical activity and sedentary lifestyles. 4th ed. Oxford: Peter Lang, 2007. ISBN 978-363-1564-691.
- BROWN, D., HAYES, N. Influencer Marketing: who really influences your customers?. 1st ed. Oxford: Elsevier Ltd, 2008. ISBN 978-0-7506-8600-6.
- BRUG, J., VAN STRALEN, M. M., TE VELDE, S. J., CHINAPAW, M. J. M., DE BOURDEAUDHUIJ, I., LIEN, N., et al. Differences in Weight Status and Energy-Balance Related Behaviors among Schoolchildren across Europe: The ENERGY-Project. 2012, 7(4): e34742.
- BUNC, V., ŠTILEC, M. Tělesné složení jako indikátor aktivního životního stylu seniorek. Česká kinantropologie, 2007, 11(3), 17-25.
- BUNC, V. Aktivní životní styl dětí a mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. Studia Kinanthropologica. 2008, 9(1), 19-23. ISSN 1213-2101.
- CLEMES, S. A., GRIFFITHS, P. L. How many days of pedometer monitoring predict monthly ambulatory activity in adults? Medicine and Science in Sports and Exercise. 2008, 40(9), 1589-1595.
- COLL, C. d. V. N., KNUTH, A. G., BASTOS, J. P., HALLAL P. C., BERTOLDI, A. D. Time Trends of Physical Activity Among Brazilian Adolescents Over a 7-Year Period. Journal of Adolescent Health. 2014, 54(2), 209-213. ISSN 1879-1972.
- CRAIG, C., L., CAMERON, C., TUDOR-LOCKE, C. Relationship between parent and child pedometer-determined physical activity: A sub-study of the CANPLAY surveillance study. International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity, 2013, 10(8), 1-8.
- CRESSWELL, S., L. Possible early signs of burnout: A prospective study. Journal of Science and Medicine in Sports, 2009, 12, 393-398.

- CRUIZ, J. Obesity Weight Loss: Sedentary Lifestyle [online]. Budapest: PublishDrive, 2017 [cit. 2018-11-25]. ISBN 9781521012949. Dostupné z: <https://www.kobo.com/my/en/ebook/obesity-weight-loss>
- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024732138.
- DE COCKER, K., DE BOURDEAUDHUIJ, I., CARDON, G. M. What do pedometer counts represent? A comparison between pedometer data from four different questionnaires. *Public Health Nutrition*. 2009, 12(2), 74-81.
- DELIENS, T., DEFORCHE, B., DE BOURDEAUDHUIJ, I., CLARYS, P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2015, 15(201).
- Délka kroku v závislosti na výšce těla. 6000 kroků [online]. Praha: Maxdorf, 2016 [cit. 2019-04-09]. Dostupné z: <http://6000kroku.cz/clanek/delka-kroku-v-zavislosti-na-vysce-tela>.
- DIEHL, K., HILGER, J. Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2015, 27(1), 101-104. ISSN 0334-0139.
- DISHMAN, R. K., HEATH, G., LEE, I. M. Physical activity epidemiology. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. ISBN 978-073-6082-860.
- DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
- DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., Zdravotní benefity pohybové aktivity a behaviorální intervence. In: HENDL, J., DOBRÝ, L. et al. 2011. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum, 2011, 16-18. ISBN 978-80-246-2000-8.
- DOBRÝ, L., HENDL, J. Národní standardy tělesné výchovy v USA. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, 72(6), 2-13. ISSN 1210-7689.
- EIME, R. M., HARVEY, J. T., CRAIKE, M. J., SYMONS, C. M., PAYNE, W. R. Family support and ease of access link socio-economic status and sports club membership in adolescent girls: a mediation study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013, 10:50.
- FIALOVÁ, L. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.

- FIALOVÁ, L., FELTLOVÁ, D. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví. In: ŠKOLA A ZDRAVÍ 21, 3/2008: Současný diskurs zkoumání školy a zdraví. Brno: MSD, 2008, s. 39-44. ISBN 978-80-7392-041-8.
- FIALOVÁ, L., FLEMR, L., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2885-1.
- FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., CHMELÍK, F., JAKUBEC, L., GROFFIK, D. The Role of Physical Education Lessons and Recesses in School Lifestyle of Adolescents. *Journal of School Health*. 2016, 86(2), 143-151.
- FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-706-7945-X.
- GÁBA, A., L. RUBÍN, P. BADURA, ROUBALOVÁ, E. Results from the Czech Republic's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity & Health*. 2018, 15(2), 338-340.
- GORDON-LARSEN, P., NELSON, M.C., POPKIN, B.M. Longitudinal Physical Activity and Sedantary Behaviot Trends: Adolescence To Adulthood, *American Journal of Preventive Medicine*. 2004, 27(4), 227-283.
- HAMŘÍK, Z., KALMAN, M., BOBÁKOVÁ, D., SIGMUND, E. Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. Olomouc: Tělesná kultura, 2012, 35(1), 28-39.
- HARRIS, J., CALE, L. Promoting Active Lifestyles in Schools. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. ISBN 978149253381.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Velký psychologický slovník. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kol. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. Portál, s. r.o., Praha, 1998. ISBN 80-7178-263-7.
- HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-2620-982-9.
- HENDL, J. Úvod do kvalitativního výzkumu. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-24600-30-7.
- HENDL, J., DOBRÝ, L. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- HINDLS, R. Statistika pro ekonomy. 7. vyd. Praha: Professional Publishing, 2006. ISBN 80-86946-16-9.

- HINKLEY, T., MCCANN, J. R. Mothers' and father's perceptions of the risks and benefits of screen time and physical activity during early childhood: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2018, 18(1):1271.
- HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HOLČÍK, J. Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví: k teoretickým základům cesty ke zdraví. Brno: MSD, 2009. ISBN 978-80-7392-089-0.
- HORN, T. S. *Advances in sport psychology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. ISBN 07-360-5735-8.
- HOŠEK, V., TILINGER, P. Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník materiálů z výzkumného záměru. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007. ISBN 978-80-86317-53-3.
- CHAN, C. B., RYAN, D. A. J., TUDOR-LOCKE, C. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2006, 3:21.
- CHANG, M. O. The Study of Leisure Time Use of Older Adults: To seek the Directions of Lifelong Education in Later Life for Homo Hundred. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*. 2015, 27(1), 203-217.
- CHURCH, T. S., THOMAS D. M., TUDOR-LOCKE C., KATZMARZYK P. T., EARNEST C. P., RODARTE R. Q., et al. Trends over 5 Decades in US. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. *PLoS ONE*. 2011, 6(5).
- Specifikace SIGMA ACTIVO. Heureka [online]. Praha: Heureka Shopping, 2017 [cit. 2019-04-09]. Dostupné z: <https://chytre-naramky.heureka.cz/sigma-activo/specifikace/#section>
- JANSA, P. Komparace postojů a názorů adolescentů ve věku 15-18 let ke sportu a pohybovým aktivitám. *Studia Sportiva*. 2017, 11(1), 90-99.
- KINDES, M. V. *Body image: new research*. New York: Nova Biomedical Books, 2006, ISBN 978-16-00210-59-4.
- KIMM, S. Y., GLYNN, N. W., MCMAHON, R. P., VOORHEES, C. C., STRIEGEL-MOORE, R. H., DANIELS, S. R. Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2006, 38(3), 534-540.
- KLEEMANS, M. Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*. 2018, 21(1), 93-110. ISSN 1521-3269.

- KORYTA, J. Pohybová aktivita a jej postavenie v hodnotovom systéme študentov stredných škôl. In: Telesná výchova a šport. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. 2011, 2(21), 14-18. ISSN1335-2245.
- KREJČÍ, M. Podpora zdraví v adekvátných pohybových režimech. In: HENDL, J., DOBRÝ, L. et al., 2011. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Praha:Karolinum, 2011, 16-18. ISBN 978-80-246-2000-8.
- KREMER, P., ELSHAUG, C., LESLIE, E., TOUMBOUROU, J. W., PATTON, G. C., WILLIAMS, J. Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. Journal of Science and Medicine in Sport, 2014, 17(2), 183-187. ISSN 1440-2440.
- KUTLÍK, D. Vplyv pohybovej aktivity na zdravie. In: Telesná výchova a šport. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. 2009, 3-4(19), 37-41. ISSN1335-2245.
- KVALE, S. InterViews. An Introduction to Qualitative research. London: Sage.1996. ISBN 0803958196.
- KYTAROVÁ, J. Prostá obezita u dětí. Doporučené postupy pro praktické lékaře. Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně. 2002.
- KYTAROVÁ, J., ALDHOON HAINEROVÁ, I., ZAMRAZILOVÁ, H. Obezita dětského věku. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2013. ISBN 978-80-87023-17-4.
- LEON, F.S. Laziness: Fact or Fiction? Psychology Today [online]. Sussex Publishers, 2008 [cit. 2020-02-04]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evolution-the-self/200806/laziness-fact-or-fiction>
- LIPOVETSKY, G. Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu. V českém jazyce vyd. 3. Praha: Prostor, 2003. Střed (Prostor). ISBN 80-7260-085-0.
- LOGSTRUP, S. (2001) Children and young people: The importance of physical activity. Brusel: European Heart Health Initiative.
- LUBANS, D. R., PLOTNIKOFF, R. C., MILLER, A., SCOTT, J. J., THOMPSON, D., TUDOR-LOCKE, C. Using Pedometers for Measuring and Increasing Physical Activity in Children and Adolescents: The Next Step. American Journal of Lifestyle Medicine, 2015, 9(6), 418-427.
- MACÁK, I.; HOŠEK, V. Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 14-520-89.

- MACEK, P. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MAREŠ, J. Sociální klima školní třídy. Přehledová studie. AŠR ČR a SR, IPPP: 1998. Dostupné z: [http://www.klima.pedagogika.cz/trida/doc/Mares\\_Klima\\_tridy.pdf](http://www.klima.pedagogika.cz/trida/doc/Mares_Klima_tridy.pdf)
- MCMINN, A. M., GRIFFIN, S. J., JONES, A. P., VAN SLUIJS, E. M. F. Family and home influences on children's after school and weekend physical activity. *European Journal of Public Health*, 2013, 23(5), 805-810.
- MINAŘÍKOVÁ, D. Psychosomatická motivace pohybové aktivity dívek a žen. Disertační práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha, 2001.
- MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- MUŽÍK, V., TUPÝ, J. Tělesná výchova jako součást výchovy ke zdraví. In *Zdravotně orientovaná tělesná výchova na základní škole*. Brno: Masarykova universita, 1999. ISBN 80-210-2246-9.
- NAKONEČNÝ, M. Psychologie téměř pro každého. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.
- Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.
- National Action Plans to Increase Physical Activity Among young people and children: Summary and recommendations. European Heart Health Initiative[online]. Brussels: European Heart Network, 2003 [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <http://www.ehnheart.org/projects/ehhi.html>
- NEJEDLÁ, M. a kol. Program Škola podporující zdraví. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN 978-80-7422-406-5.
- NĚMEC, J. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- NEULS, F., FRÖMEL, K. Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-802-4450-902.

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. Česká republika: zdravotní profil země 2017, State of Health in the EU. Brussels: OECD Publishing, 2017. ISBN 9789264285125.

PATRIKSSON, G., KOUGIOUMTZIS, K. (2014). Active Lifestyles. Physical Literacy as a way to promote Physical Activity in inactive groups.

PAULÍK, K. Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami, Ostrava: Ostravská univerzita, 2012. ISBN 9788073689933.

PLHÁKOVÁ, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Nakladatelství Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

POKORNÁ, V. Vývojové poruchy učení v dětství a dospělosti. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-773-2.

Promoting Physical Activity In The Education Sector. World Health Organisation: Europe [online]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2018 [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf?ua=1)

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

Rámcové vzdělávací programy. Národní ústav pro vzdělání [online]. Praha: NÚV, 2019 [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

RAHL, R. L. Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. ISBN 9781492584025.

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. 1. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. ISBN 978-80-87000-11-3.

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: kadeřník. Národní ústav pro vzdělání [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%206951H01%20Kadernik.pdf>

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: kuchař - číšník. Národní ústav pro vzdělání [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%206551H01%20Kuchar%20cisnik.pdf>

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: mechanik opravář motorových vozidel. Národní ústav pro vzdělání [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z:



<http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%202368H01%20Mechanik%20opravar%20motorovyc h%20vozidel.pdf>

ROBBINS, L. B., PENDER, N. J., KAZANIS, A. S. Barriers to physical activity perceived by adolescent girls. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 2003, 48, 206-212.

RYCHTECKÝ, A., TILINGER, P. Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

ŘÍČAN, P. Psychologie: příručka pro studenty. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-406-9.

SALDAÑA, J. The coding manual for qualitative researchers: Third edition. London: SAGE, 2016. ISBN 1473902495.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, E. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 9788024428116.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., BAŽURA, P., VORÁČOVÁ, J. Vztah mezi pohybovou aktivitou a sedavým chováním rodičů a jejich 9-12letých dětí. *Tělesná kultura*, 2015, 38(1), 68-91.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., EL ANSARI, W. Changes in physical activity in pre-schoolers and first-grade children: longitudinal study in the Czech Republic. *Child: care, health and development*. 2009, 35(3), 376-382.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., ŠNOBLOVÁ, R., MADARÁSOVÁ GECKOVÁ, A. ActiTrainer-determined segmented moderate-to-vigorous physical activity patterns among normal-weight and overweight-to-obese Czech schoolchildren. *European Journal of Pediatrics*. 2014, 173(3), 321-329.

SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E. Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.

SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., BUCKSCH, J., BAŽURA, P., KALMAN, M., HAMŘÍK, Z. Trends in screen time behaviours in Czech schoolchildren between 2002 and 2014: HBSC study. *Cent Eur J Public Health*. 2017, 25(88), 15-20.

SIGMUNDOVÁ, D., EL ANSARI, W., SIGMUND, E. Neighbourhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011, 11(1), 341-357.

- SIGMUNDOVÁ, D., VAŠÍČKOVÁ, J., STELZER, J., ŘEPKA, E. The influence of monitoring interval on data measurement: An analysis of step counts of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2013, 10(2), 515-527.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SMITH, P. K. *Adolescence: a very short introduction*. New York, NY: Oxford University Press, 2016. ISBN 978-019-9665-563.
- SMITH, J., A., OSBORN, M. Interpretative phenomenological analysis. In Smith, J. A. (Ed.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. 2nd edition. London: Sage, 2008, 53-81.
- SPARKES, A. C. *Qualitative research methods in sport, exercise and health: from process to product*. New York: Routledge, 2014. ISBN 978-0-415-57835-6.
- Special Eurobarometer 472, European Commission-Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture, 2018. ISBN 978-92-79-80242-3.
- STAKE, R. E. *Multiple Case Study Analysis*. New York: The Guilford Press, 2006. ISBN 978-1593852481.
- Školní vzdělávací program: Pro obor středního vzdělání s výučním listem 69-51-H/01 Kadeřník. SOU kadeřnické [online]. Praha: SOU kadeřnické, 2013 [cit. 2019-02-19]. Dostupné z: <http://www.souhair.cz/doc/svp-kadernik-2014.pdf>
- ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TELAMA, R., YANG, X., LESKINEN, E., KANKAANPAA, A., HIRVENSALO, M., TAMMELIN, T., VIIKARI, J. S. A., RAITAKARI, O. T. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2014, 46(5).
- TELFORD, R.D. (2017) Physical education: clear and present benefits and responsibilities. The Fritz Duras memorial lecture 2017, *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 8(2), 133-145.

Tematická zpráva: Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách. Česká školní inspekce ČR [online]. Praha: Česká školní inspekce, 2014 [cit. 2019-02-15]. Dostupné z:

[https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF\\_el.\\_publikace/Tematick%C3%A9%20zpr%C3%A1vy/2014\\_TZ\\_vychova\\_ke-zdravi.pdf](https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el._publikace/Tematick%C3%A9%20zpr%C3%A1vy/2014_TZ_vychova_ke-zdravi.pdf)

TERGERSON, J. L., KING, K. A. Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?. *The Journal of the School Health*. 2002, 72(9), 374-380.

TICE, D. The Social Motivations of People with Low Self-Esteem. In: Baumeister R.F. (eds) *Self-Esteem. The Plenum Series in Social / Clinical Psychology*. Springer, Boston, MA, 1993.

TICHÁ, I. *Psychologie zdraví 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3367-7.

TOUSSAINT, L., SHIELDS, G. S., DORN, G., SLAVICH, G. M. Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*. 2016, 21(6), 1004-1014.

TROIANO, R. P., MCCLAIN, J. J., BRYCHTA, R. J., CHEN, K. Y. Evolution of accelerometer methods for physical activity research. *British Journal of Sports Medicine*. 2014, 48(13), 1019-1023.

TUDOR-LOCKE, C. E., CRAIG, C., BEETS, M., BELTON, S., CARDON, G. DUNCAN, S., HATANO, Y., LUBANS, D., OLDS, T., RAUSTORP, A., ROWE, D. SPENCE, J., TANAKA, S., BLAIR, S. How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2011, 8(1), 78.

THARENOU, P., DONOHUE, R., COOPER, B. *Management Research Methods*. Cambridge: Cambridge University Press. 2007 ISBN: 978-05-118-1052-7.

TUDOR-LOCKE, C. E., MYERS, A. M. Methodological considerations for researchers and practitioners using pedometers to measure physical (ambulatory) activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2001, 72(1), 1-12.

Učební osnova předmětu Tělesná výchova. Národní ústav odborného vzdělávání [online]. Praha: NÚOV, 2008 [cit. 2019-02-19]. Dostupné z: [http://www.nuov.cz/uploads/RVP/ucebni\\_osnovy/TELESNA\\_VYCHOVA\\_2.pdf](http://www.nuov.cz/uploads/RVP/ucebni_osnovy/TELESNA_VYCHOVA_2.pdf)

Učební osnovy pro tříleté učební obory středních odborných učilišť. Praha: SPN, 1987

VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.

VALJENT, Z. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. ISBN 978-80-01-04669-2.

VORLÍČEK, M., RUBÍN, J., DYGRÝN, J., MITÁŠ, L. Pomáhá aktivní docházka/dojíždka českým adolescentům plnit zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu? Tělesná kultura, 2017, 40(2), 112-116.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Metodický portál RVP: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. Praha: RVP, 2015 [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10661>

WARREN, J. M., EKELUND, U., BESSOND, H., MEZZANI, A., GELADAS, N., VANHEES, L., EXPERTS PANEL. Assessment of physical activity - a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. European Journal of Preventive Cardiology. 2010, 17(2), 127-139.

World Health Organization (WHO). (2013) Health Literacy. The Solid Facts[Online]. Available from: <http://www.thehealthwell.info/node/534072> [Accessed: 28th November 2018]

World Health Organization (WHO). (2010) Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press.

Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. ISBN 978-92-4-156563-9

World Health Organisation [online]. Geneva: WHO, 2018 [cit. 2018-11-21]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/mission/en/>

YAO, C. A., RHOES, R. E. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [online]. 2015, 12(10), 1-38 [cit. 2018-11-22]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4363182/>

Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. ISBN 978-80-85047-47-9.

# PŘÍLOHY

## Příloha 1 Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Bariéry aktivního životního stylu hypokinetické mládeže

**Forma projektu:** doktorská práce

**Období realizace:** 2016 - 2018

**Předkladatel:** Mgr. Kateřina Králová

**Hlavní řešitel:** Mgr. Kateřina Králová

**Spoluřešitel(é):** -

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** Prof. PaDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

**Název grantu:** -

**Popis projektu:** Cílem projektu bude zjištění důvodů, které mládeži (12 – 18 let) brání v aktivnějším pohybovém režimu. Co způsobuje nechuť dětí k pohybu, co by je k fyzické aktivitě naopak přivedlo a motivovalo. Dílčím úkolem je zjistit vztah mezi hypoaktivitou zkoumaných dětí a jejich rodičů a určit roli školní tělesné výchovy v celkovém postoji k pohybovým aktivitám zkoumané skupiny dětí a mládeže. Pro studii budou vybráni studenti s nedostatečným pohybovým režimem, kteří budou podrobeni dotazníkovému šetření. Poté budou týden nosit sporttester Polar LOOP, který bude zaznamenávat jejich fyzickou aktivitu. Následně budou podrobeni dalšímu dotazníkovému šetření a případně polostrukturovanému rozhovoru.

**Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:** výzkum nevyužívá invazivních metod. Použito je pouze sporttesterů Polar LOOP, které zaznamenávají srdeční frekvenci, počet kroků a spálenou energii jedince.

**Etické aspekty výzkumu:** zkoumanou skupinou se jeví děti ve věku 12 – 18 let. Výzkum se zaměřuje na danou věkovou skupinu, neboť je to věk, kdy jedinci začínají sami řídit svůj pohybový režim a nejsou již tolik vedeni rodiči. Projekt se připojuje k mezinárodnímu projektu, ve kterém je rovněž zkoumaná zmíněná věková skupina.

Veškerá data budou anonymizovaná a budou sloužit pouze pro potřeby daného výzkumu. Jména žáků do studie zapojených nebudou také nikde uváděna.

**Informovaný souhlas:** přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu.

Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 16.12.2015

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: .....

dne: 16.12.2015

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.**

razítko UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

1

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## Příloha 2 Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas ke sledování Vaší pohybové aktivity pomocí sporttesteru Polar LOOP v rámci výzkumu s názvem Bariéry pro aktivní životní styl hypokinetické mládeže

1. Výzkumným cílem projektu se jeví zjištění důvodů, které mládeži (12 – 18 let) brání v aktivnějším pohybovém režimu.
2. Daný výzkum je prováděn neinvazivními metodami pomocí přístroje Polar LOOP, jež je využíván jako náramkové hodinky. Přístroj je schopný zaznamenávat srdeční frekvenci, počet kroků, a množství spotřebované energie zkoumaného jedince.
3. Měření trvá jeden týden (7 dní).
4. Používání sporttesteru Polar LOOP není jakkoli zdravotně závadné či omezující.
5. Zjištěná data budou sloužit studentům pregraduálních i postgraduálních forem studia FTVS UK. Znalost těchto informací může vést ke zkvalitnění hodin tělesné výchovy a posílení motivátorské role učitele.
6. Data budou použita jako podklad pro disertační práci a publikaci v odborných vědeckých časopisech. Veškerá data jsou anonymní, tudíž nebude možné zjistit osobní informace o sledovaném.
7. Výsledky výzkumu budou obsaženy v disertační práci s plánovaným vydáním v létě 2018. V případě zájmu budou data zaslána prostřednictvím mailu sledovanému jedinci. Data nebudou využívána k jiným než vědeckým účelům.

Jméno a příjmení předkladatele projektu ..... Podpis: .....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení ..... Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

### Příloha 3 Délka kroku v závislosti na tělesné výšce

Výška	Krok	Výška	Krok	Výška	Krok	Výška	Krok	Výška	Krok
150	63	160	67	170	71	180	76	190	80
151	63	161	68	171	72	181	76	191	80
152	64	162	68	172	72	182	76	192	81
153	64	163	68	173	73	183	77	193	81
154	65	164	69	174	73	184	77	194	81
155	65	165	69	175	74	185	78	195	82
156	66	166	70	176	74	186	78	196	82
157	66	167	70	177	74	187	79	197	83
158	66	168	71	178	75	188	79	198	83
159	67	169	71	179	75	189	79	199	84
160	67	170	71	180	76	190	80	200	84

(Zdroj: <http://6000kroku.cz/clanek/delka-kroku-v-zavislosti-na-vysce-tela>)



## **Příloha 4 Linie rozhovoru**

Základní informace o výzkumu a seznamovací otázky

- Účel výzkumu, mezinárodní provázanost, ubezpečení o anonymitě

1. Který druh sportu nebo jiné pohybové aktivity tě nejvíce baví?

- Proč právě ten? Co tě na něm baví?
- Preferuješ kolektivní sporty (to znamená hry v týmu), individuální sporty (zaměřené na výkon jedince) nebo neorganizované aktivity (jako například kolo, turistiku, běh a podobně)?

*(postoj k pohybovým aktivitám)*

2. Jak a jak často sportuje tvá matka ve volném čase?

- Jak a jak často sportuje tvůj otec ve volném čase?
- Jakým způsobem trávíte společný čas jako rodina?

(+ doplňující otázky v případě společného aktivního trávení volného času)

*(pohybová aktivita v sociální skupině rodina)*

3. Jakým způsobem trávíš volný čas s kamarády?

(+ doplňující otázky v případě společného aktivního trávení volného času)

*(pohybová aktivita v sociální skupině kamarádů)*

4. Máš v blízkosti svého bydliště dostatečné možnosti pro aktivní trávení volného času nebo něco postrádáš?

*(lokální možnosti pro pohybovou aktivitu)*

5. Jaký je tvůj názor na používání fitness náramku, který jsi minulý týden nosil?

- Jakým způsobem jsi sledoval naměřené údaje?
- Jak často jsi sledoval naměřené údaje?
- Jakým způsobem by tě vlastnictví obdobného náramku ovlivnit v tvé pohybové aktivitě?

*(názor a postoj k užívání fitness náramků)*

## Příloha 5 Obsahová analýza dat – kategorie témat

Kategorie	Subkategorie	Faktory
Bariéry	Vnitřní motivy	Odlišná preference volnočasových aktivit
		Nesoulad se sportovním týmem
		Obava z neznámého
		Lenost
		Špatná atmosféra při PA
		Absence speciálních dovedností
		Pociťovaný tlak
	Vnější motivy	Finanční náročnost
		Absence sportoviště či oddílu
		Časová náročnost
Absence sociální skupiny		
Motivační faktory	Vnitřní motivy	Oblíbená aktivita
		Fyzický zjev
		Zdraví
		Nížší náročnost PA
	Vnější motivy	Dobré zázemí pro PA
		Školní tělesná výchova
		Influenceři
		Sociální skupina
		Závazek
	Rodina a PA	Matka
Otec		
Společné pohybové aktivity		
Fitness náramek	Hodnocení používání fitness náramku	
	Motivační potenciál fitness náramku	

## Příloha 6 Vybrané rozhovory

### Dívka (Morava)

- Není uveden úvod rozhovoru (informace o rozhovoru a seznamovací otázky)

**Jaký druh sportu nebo jiné pohybové aktivity tě nejvíce baví?** Sporty mě moc nebaví, ale ve škole v tělocviku mám celkem ráda hlavně fotbal a přehazovanou. Hlavně teda když hrajeme holky, co jsme na tom podobně, protože to je lepší a vyrovnanější. **Jak to myslíš, když hrajete holky, co jsou na tom podobně?** Někdy máme víc týmů, ti lepší mají dva týmy a hrají proti sobě a horší mají dva týmy a hrají proti sobě. Je to vyrovnanější, zábavnější, lepší prostě, no. **A jindy to bývá jak?** Jindy máme jen dva týmy, kdy jsme namíchaní. **A to ti nevyhovuje?** Jakože stejně nic nezměním, takže tak, ale nechci to kazit ostatním a sebe ztrapňovat. **Proč tě baví právě fotbal a přehazovaná?** Protože mi jdou a protože jsou lehčí než volejbal. **V čem konkrétně jsou lehčí?** Stačí kopnout nebo hodit. Nemusím umět speciální věci. **Preferuješ kolektivní sporty (to znamená hry v týmu), individuální sporty (zaměřené na výkon jedince) nebo neorganizované aktivity (jako například kolo, turistiku, běh a podobně)?** Kolektivní sporty. **Proč právě kolektivní sporty?** Mám ráda, když nás sportuje víc dohromady. **Co na tom máš ráda?** Je to více zábavné a méně náročné.

**Jak a jak často sportuje tvá matka ve volném čase?** Nesportuje. **Nedělá záměrně ani jinou pohybovou aktivitu?** Ne. **A co tvůj otec, jak a jak často sportuje?** Taky nesportuje. On sleduje sport v televizi. **Jakým způsobem trávíte společný čas jako rodina?** Díváme se na filmy, obědváme spolu, jezdíme na návštěvy, a to je asi všechno. **Netrávíte spolu čas nějak aktivně? Nějakou pohybovou aktivitou?** Nevím ... teď ani ne. **A dřív to bylo jinak?** Dříve jsme třeba šli na procházku se psem, jak jsem byla malá a měli jsme psa. Nebo se někam podívat, ale teď už nechodíme. **Proč si myslíš, že už nechodíte?** Nevím, už jsme všechno v okolí viděli, našim už se tak nechce, já můžu jít s kamarádkama.

**Jakým způsobem trávíš volný čas s kamarády?** Jsem s nimi ve škole, píšeme si na facebooku, někdy jdeme sednout a pokecat, někdy někam jdeme, když je akce. **Jakou akci máš na mysli?** Na hasičskou, štěpánskou, na poutě, den města a tak. **A trávíte spolu čas i nějakou pohybovou aktivitou?** Jak to myslíte pohybovou aktivitou? **Jestli máš**

**přátele, se kterými by sis mohla jít zsportovat, nebo na procházku, výlet, kolo a podobně.** Aha. Mám kamarádku, která by šla, kdybych se jí zeptala. **A s ní tedy chodíš dělat nějaký sport?** Moc ne, protože buď nemáme čas, nebo se nám nechce, nebo děláme něco jiného. Já to řekla ve smyslu, že kdybych chtěla, tak půjde, ne že chodíme (smích).

**Máš v blízkosti svého bydliště dostatečné možnosti pro aktivní trávení volného času nebo něco postrádáš?** Myslím, že ne. Já nic nepotřebuju, tak mi nic neschází.

**Jaký je tvůj názor na používání fitness náramku, který jsi minulý týden nosila?** Je to dobré pro starší lidi nebo někoho, kdo sleduje kroky. **A pro tebe je to jaké?** Není to moc zajímavé. Vím, že jsou i hezčí a hodně lidí to má jako doplněk, ale mě to nezajímá a je to i drahé. **Jakým způsobem jsi sledovala naměřené údaje?** Podívala jsem se na ně ze začátku každý den na kroky, ale o víkendu jsem je nekontrolovala. **Jakým způsobem by tě mohlo vlastnictví obdobného náramku ovlivnit v tvé pohybové aktivitě?** Neovlivnilo by mě to, protože jak jsem řekla, já vím, že takové přístroje existují, ale nemám o to zájem a nejsem zvyklá nosit hodinky, takže bych to měla doma na polici.

### **Chlapec (Praha)**

- Není uveden úvod rozhovoru (informace o rozhovoru a seznamovací otázky)

**Jaký druh sportu nebo jiné pohybové aktivity tě nejvíce baví?** Chlapský klasiky fotbal a basket. **Proč zrovna tyto sporty?** To baví každého kluka, hrajeme to od mala, takže proto. **Hraješ basketbal nebo fotbal ve volném čase?** Už ne. **Dříve jsi hrával?** Jako malej jsem hrál fotbal několik let, na základce jsme měli dobrou tým, to bylo super, strašně mě to bavilo. Ale teď už nehraju. **Proč už nepokračuješ?** Patřilo to k té základce, teď dělám jiné věci. **Nechybí ti to?** Nevím, jako možná jo, bavilo mě to hodně. **Preferuješ kolektivní sporty (to znamená hry v týmu), individuální sporty (zaměřené na výkon jedince) nebo neorganizované aktivity (jako například kolo, turistiku, běh a podobně)?** Individuálním sporům se nevěnuju, vlastně teď už ani kolektivním, ale dělal jsem ten fotbal, takže radši kolektivní sporty. Nebaví mě takové aktivity, které trvají půl dne a dělá se furt to samý a nemá to spád. **Dovedl bys mi říct, proč máš radši kolektivní sporty?** Asi že ... nejde vždycky jenom o ten sport ale ... i o tu partu ... že tam mám kamarády, že se o tom bavíme.

**Jak a jak často sportuje tvá matka ve volném čase?** Chodí na cvičení s kamarádkama. **Jak často chodí?** Nevím, ona chodí hned po práci, jako já nevím, kdy tam jde a kdy ne. Ale vícekrát do týdne. **Jak a jak často sportuje tvůj otec ve volném čase?** Sportuje doma u televize (smích). **Co tím myslíš?** On hodně fandí fotbalu a sleduje to nebo chodí na zápasy. **A sám fotbal nebo jiný sport provozuje?** Ne, jenom jako divák. **Jak trávíte aktivně společný čas jako rodina?** Aktivně, teď nevím, jestli něco děláme. Chodíme na návštěvy nebo do kina občas, to jo, ale aktivně ... to asi ne, asi nic. Jak říkám občas někam jdeme ale nesportujem dohromady. Jedině snad že s tátou jdu občas na Slávii.

**Jak trávíš aktivně čas se svými přáteli?** Chodíme na pivko nebo na party v pátek. Teda já chodím na malinovku, nebojte (smích). **A věnujete se i nějaké sportovní aktivitě?** Jo, občas jo. **Můžeš to konkretizovat?** Někdy se sejdeme s klukama ze základky a dáme fotbal, ale to spíš o prázdninách, protože každý máme jindy čas a to, takže je to jednodušší v létě.

**Máš v blízkosti svého bydliště dostatečné možnosti pro aktivní trávení volného času nebo něco postrádáš?** Asi je všechno, ale není to pro mě. **Proč to není pro tebe?** Rád bych chodil na nějaký sport, ale přijde mi, že už je pozdě s něčím začínat. Jakože úplně novým. Navíc hodně klubů je drahejších a naši by mi to nezaplatili. Když jsem nedělal něco od mala, tak už moc nemám šanci. **Takže bys rád začal s novým sportem, ale nevíš kde?** No ale já nevím, co by mě bavilo, asi bych si musel něco najít, ale nenapadá mě nic. Nevím, možná na něco přijdu časem.

**Jaký je tvůj názor na používání fitness náramku, který jsi minulý týden nosil?** Já jsem moc nepochopil, proč jsme si to neměřili na telefonu, to mi přijde praktičtější. **Proč si myslíš, že je to praktičtější?** Protože mobil má každej u sebe a už nemusí přemýšlet, aby náramek ráno nasadil, někde nezapomněl nebo tak. A v mobilu se mi i ukazuje víc funkcí než na těch hodinkách. **Jak často a jakým způsobem jsi údaje z náramku tedy sledoval?** Skoro vůbec, já vím, kolik dělám kroků, protože to znám z dřívějšíka z té aplikace, takže jsem nemusel už sledovat náramek. Ale nosil jsem to poctivě, to nemějte strach. **Mohl by tě tedy podobný náramek nebo zmíněná aplikace v mobilu motivovat k tomu, abys chodil víc?** Nevím. **Proč nevíš?** Prostě nevím, kvůli číslu v mobilu bych nechodil víc, to by se k tomu muselo něco přidat. Jak jsou různé výzvy nebo se chodí pro dobrou věc. Tak to možná jo, to bych se zapojil. **A kdyby ses dozvěděl,**

**že je nějaký doporučený počet kroků pro tvůj věk a pohlaví, snažil by ses ho splňovat za kontroly té aplikace? Někdy jo. A každý den? Kdyby mi zbejvalo třeba pět kroků, tak jasně že bych je ušel, ale kdyby to bylo ... já nevím, tisíc, tak to by se mi nechtělo.**

## **Příloha 7 Standardizovaný dotazník (Antala a kol., 2012)**

### **I. Oblíbenost, významnost, náročnost předmětu TV**

1. Tělesná výchova je pro mne předmět:
  1. Velmi oblíbený
  2. Oblíbený
  3. Ani oblíbený, ani neoblíbený
  4. Neoblíbený
  5. Velmi neoblíbený
  
2. Tělesná výchova znamená pro mne předmět:
  1. Velmi významný
  2. Významný
  3. Možná významný, možná nevýznamný předmět
  4. Málo významný
  5. Nevýznamný
  
3. Tělesná výchova znamená pro mne předmět:
  1. Velmi náročný
  2. Náročný
  3. Ani náročný, ani lehký předmět
  4. Lehký
  5. Velmi lehký
  
4. Na tělesnou a sportovní výchovu jsem:
  1. Velmi nadaný
  2. Nadaný
  3. Středně nadaný
  4. Málo nadaný
  5. Nenadaný
  
5. Na hodinách tělesné a sportovní výchovy jsem:
  1. Velmi snaživý
  2. Snaživý
  3. Někdy se snažím, jindy ne
  4. Méně snaživý
  5. Vůbec se nesnažím
  
6. Na hodinách tělesné a sportovní výchovy jsem:
  1. Velmi motivovaný
  2. Motivovaný
  3. Středně motivovaný
  4. Málo motivovaný
  5. Nemotivovaný

### **II. Pocity, emoce na hodinách tělesné a sportovní výchovy**

1. Na hodinách tělesné výchovy se cítím:
  1. Vždy dobře
  2. Většinou dobře
  3. Občas dobře, občas špatně
  4. Většinou špatně
  5. Vždy špatně
  
2. Když odpadne hodina tělesné výchovy:
  1. Vždycky mne to těší
  2. Často mne to těší
  3. Je mi to lhostejné
  4. Většinou jsem rozladěný
  5. Vždycky jsem rozladěný

3. Z které činnosti, cvičení máš na hodinách tělesné výchovy největší obavy (strach)?

- a)
- b)
- c)

4. Které činnosti na hodinách tělesné výchovy nemáš rád?

- a)
- b)
- c)

### III. Obsah hodin tělesné a sportovní výchovy

1. S nabídkou pohybových a sportovních aktivit na hodinách tělesné výchovy jsem:

- 1. Velmi spokojen
- 2. Spokojen
- 3. Částečně spokojen, částečně nespokojen
- 4. Nespokojen
- 5. Velmi nespokojen

2. Jakou činnost bys chtěl v tělesné a sportovní výchově vykonávat častěji?

- a)
- b)
- c)

3. Pokud tě hodiny TV nebaví, co bývá obvykle nejčastější příčinou? (zakroužkuj nejvýš 3 možnosti)

- 1. Neatraktivní obsah
- 2. Nezájem učitele
- 3. Způsob hodnocení
- 4. Nepřiměřené požadavky na výkon
- 5. Nechce se mi
- 6. Nevhodný metodický postup při vyučování
- 7. Nezájem ostatních spolužáků
- 8. Nezáživnost vyučování
- 9. Nevyhovující podmínky
- 10. Špatná atmosféra při vyučování
- 11. Upřednostňování šikovných žáků
- 12. Koncentrace na následující hodiny (písemka, zkouška apod.)
- 13. Jiné ...

4. Pokud jsi necvičíš, co bývá nejčastěji důvodem necvičení? (zakroužkuj nejvýš 3 možnosti)

- 1. Nechce se mi
- 2. V hodinách je nuda
- 3. Nepřiměřené požadavky
- 4. Zdravotní problémy, nemoc
- 5. Nevyhovuje mi přístup učitele
- 6. Příliš bych se zpotil
- 7. Protože to chtějí rodiče
- 8. Nevyhovující podmínky
- 9. Nedostatek času k přípravě na další hodinu
- 10. Nechci si pokazit vysvědčení
- 11. Špatné podmínky pro hygienu (možnost umytí, osprchování apod.)
- 12. Jiné ...

### IV. Volnočasové aktivity

1. Čemu se věnuješ nejčastěji ve volném čase? (zakroužkuj nejvýš 3 aktivity)

- 1. Sledování televize
- 2. Poslouchání rozhlasu
- 3. Poslouchání hudby
- 4. Čtení (knihy, časopisy)
- 5. Sportování (aktivní – v klubu, v kroužku, sám)



6. Návštěva sportovních utkání (jako divák)
7. Návštěva kina, divadla, koncertů, kulturních akcí
8. Umělecké aktivity (zpěv, hudba, výtvarné aktivity)
9. Posezení s přáteli, kamarády
10. Práce s počítačem, mobilem (hry, internet)
11. Domácí práce, v zahradě
12. Sebevzdělávání (učení, studium i z internetu)
13. Nedělám nic, pasivně odpočívám
14. Jiné

2. Čemu by ses chtěl věnovat ve svém volném čase, kdyby k tomu byly vhodné podmínky?

- a)
- b)
- c)

*Ročník:*

*Věk:*

*Pohlaví: 1. Chlapec 2. Dívka*

*Sportovní aktivita: 1. výkonnostní (závodní, sportovní klub aj.)*

*2. rekreační (kroužky, s kamarády, rodiči)*

*3. nesportuji*

*Uveď svou tělesnou výšku (v cm) ..... a tělesnou hmotnost (v kg) .....*

*Jak hodnotíš svůj zdravotní stav? 1. nebývám nemocen 2. bývám občas nemocen 3. bývám často nemocen*