

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE



**Význam pohybových aktivit v životním stylu
učitelů**
**The Importance of Physical Activities in the Life
Styll of Teacher´s**

Diplomová práce

Praha, duben 2008

Autor práce: Bc. Aleš Čech

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Magisterský studijní obor: Vojenská tělovýchova

Vedoucí práce: doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.

Pracoviště vedoucího práce: **FTVS UK Praha**

Datum a rok obhajoby: 6. květen 2008

Za cenné rady, pomoc při zpracování diplomové práce a její vedení, bych rád poděkoval vedoucímu této práce doc. PhDr. Petru Jansovi, CSc.

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato diplomová práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 15. dubna 2008

Bc. Aleš Čech

SOUHRN

Cílem této práce bylo zjistit názory, zájmy a postoje učitelů základních škol ve vybraných městech Středočeského kraje k pohybovým aktivitám a současně zjistit podíl těchto pohybových aktivit na jejich životním stylu. Dílčími úkoly bylo popsat a analyzovat úlohu a roli sportu, TV a ostatních pohybových aktivit v životě učitele, životosprávu a denní režim, včetně příčin souvisejících s případnou obezitou učitelů a frekvencí konkrétní účasti na sportovních, ale i dalších pohybových aktivitách v životním stylu učitelů. Bylo vyplněno 450 dotazníků respondenty- učiteli ZŠ ve Středočeském kraji, v jeho severovýchodní části ve městech Nymburk, Kolín, Poděbrady, Mladá Boleslav, Mělník, Sadská a Český Brod. Výsledky, ke kterým jsme dospěli, potvrdily v podstatě pracovní hypotézu v předpokládaných rozdílech v rámci jednotlivých položek dotazníku.

SUMMARY

The aim of this paper was to ascertain the opinions, interests and attitudes of primary school teachers toward physical activities and at the same time to ascertain the proportion of physical activities in their lifestyle. The survey was carried out in selected towns of Stredocesky kraj. Partial objective was to describe and analyse the task and the role of sport, physical education a other physical activities in the life of a teacher, his/her diet, and daily regime. It includes the causes related to eventual obesity of teachers and the frequency of concrete participation in sport and other physical activities in the lifestyle of teachers. Respondents – teaches of primary schools in the north-eastern part of Stredocesky region filled in 450 questionnaires in towns of Nymburk, Kolin, Podebrady, Mlada Boleslav, Melnik, Sadska and Cesky Brod. Results confirmed essentially the work hypotesis of expected differeces in the scope of individual items of questionnaire.

OBSAH:

ÚVOD	6
1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	8
1.1. ŽIVOTNÍ STYL.....	8
1.1.1. Schéma životního stylu	12
1.1.2. Význam pohybu v životním stylu.....	15
1.1.3. Zdraví.....	16
1.2. UČITEL.....	19
1.2.1. Feminizace učitelské profese	20
1.2.2. Učitelský stres	21
1.3. O DOTAZNÍKU	22
1.3.1. Vlastnosti dotazníku	24
1.3.2. Reliabilita	25
1.3.3. Validita.....	28
1.4. LITERÁRNÍ PŘEHLED 1990- 2006	30
2. METODOLOGICKÁ ČÁST	35
2.1. CÍL, HYPOTÉZY, METODY A ÚKOLY PRÁCE	35
2.2. REALIZACE VÝZKUMU	36
2.3. CHARAKTERISTIKA SOUBORU.....	38
2.3.1. Demografická charakteristika souboru.....	40
3. VÝSLEDKY A DISKUSE.....	44
3.1. NÁZORY NA SPORT, TV A POHYBOVÉ AKTIVITY	44
3.2. DENNÍ REŽIM, ŽIVOTOSPRAVA, STRES	51
3.3. POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY	58
4. ZÁVĚRY	65
5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
7. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	72

ÚVOD

Ke zvolenému tématu diplomové práce nás přimělo zamyšlení se nad způsobem života dnešní populace.

V současné době se odhaduje, že přibližně 300 000 úmrtí ročně v USA je důsledkem hypokineze a špatných pohybových návyků. Tato úmrtí zahrnují velký počet různých nemocí, od činnosti srdce přes mozkové mrtvice až po rakovinu tlustého střeva a cukrovku (Kovář, 2006).

Z finančního hlediska se v USA ročně vynaloží 120 mld. US\$ na zdravotní obtíže způsobené nedostatkem pohybu (National Center for Health Statistics).

Tyto negativní vlivy ohrožují zdravotní stav i celé české populace, jak o tom vypovídají údaje publikované v ročenkách UNICEF a Světové zdravotnické organizace WHO.

Populační skupinu učitelů jsme si vybrali z několika důvodů. Jedním z nich je skutečnost, že nás učitelé prakticky celý život svým životním stylem ovlivňovali a stále ještě ovlivňují, a proto, že tato populační skupina, dle našeho názoru, významným způsobem formuje názory a vzdělanost celé naší populace. Dalším důvodem jsou již např. Jansou et. al. (2005) provedené výzkumy v oblasti celé populace ve věku 18-61 let publikované v roce 2005 a populační skupina učitelů je bezesporu jejich součástí.

V této práci si neklademe za cíl pokrýt celou skupinu učitelů, ale pouze tu část učitelské populace, která pracuje na základních školách a v regionu Středočeský kraj, zejména v jeho severovýchodní části s centrálními městy Kolín, Nymburk, Poděbrady, Mladá Boleslav a Mělník.

Shora uvedené důvody, jak osobní, tak celospolečenské, nás motivovaly k vymezení hlavních cílů práce. V teoretické části vymezit základní pojmy k tématu, seznámit s pracemi a názory domácích i zahraničních autorů a zkonstruovat dotazník, který poskytne odpověď

na základní otázky, které jsme si položili: „Jaké místo zaujímají pohybové aktivity v životě učitelů a jak oni sami ovlivňují svůj životní styl pomocí pohybových aktivit“? Ve výzkumné části diplomové práce stanovíme cíle výzkumu, provedeme rozbor výzkumného vzorku, seznámíme s výzkumnou metodou, uvedeme časovou organizaci a provedeme vyhodnocení výsledků včetně grafických příloh.

Na závěr úvodního slova bychom rádi ve zkratce uvedli několik těžkostí, jak subjektivních, tak i objektivních, jež nás provázely při vypracování práce. Jedná se hlavně o časovou tíseň. To je u studujících při zaměstnání asi normální. S tím ale souvisí menší dostupnost literárních pramenů a méně času na jejich hlubší prostudování. Dále při výzkumné části neochota některých respondentů cokoli vyplňovat. A když už vyplní, pak nekritické připomínky nebo i znehodnocení dotazníku ztěžují práci výzkumníka. Zde jde ale o přístup hlavně ředitelů škol, kteří svým chováním významně ovlivňují činnost podřízených učitelů. Další těžkostí je poměrně vysoká nákladovost, a to hlavně v případě, že chcete-li mít návratnost dotazníků vyšší než 20-30 %. Máme na mysli různé finanční pobídky nebo dárky. Nemluvíme o tvorbě dotazníku, kopírování na vlastní náklady atp. Ale to zajisté patří ke studiu na VŠ. Osobně si myslíme, že tyto skutečnosti by vyřešily grantové pobídky na diplomové práce.

1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

1.1. ŽIVOTNÍ STYL

„Životní způsob, životní styl“ a „životní sloh“- jsou pojmy mylně považované za synonyma. Kromě sémiotické a sémantické analýzy jde o praktickou stránku věci, jak se jednotlivé faktory životního způsobu a slohu promítají do životního stylu jedince, např. z denního režimu mizí tělovýchova a sport, stoupá užívání návykových látek. U dospělé populace se objevuje s postupujícím věkem nejenom snižování pohybových aktivit, ale hlavně zvyšující se nadváha, popř. obezita, které jsou příčinou mnoha nemocí, zejména kardiovaskulárních (Jansa et al., 2005).

Proto je důležité ovlivňovat především kvalitu života (QOL) z hlediska tělesného zatěžování sportem nebo jinými pohybovými aktivitami, které dávají určité záruky zdravotní prevence, relaxačních pocitů, uspokojení a prožitků. V trojúrovňovém modelu kvality života však tyto priority nejsou zahrnuty. Vytrácí se tak jedna z nejdůležitějších podmínek kvality života- aktivita a pohyb, resp. aktivita v nějaké činnosti spojená s přiměřenou tělesnou námahou (Kováč, 1995 In Slepíčková, 2007). Je příznačné, že v modelu nalézáme pohodu, která je chápána jako pohoda v pasivitě, strnulosti, ve spočinutí souladu nehybných tradic, nikoli jako pocit z vlastní aktivity somatického výkonu.

Životní styl se dnes objevuje jako frekventované téma jak ve vědě a výzkumu, tak v materiálech vrcholných státních a evropských orgánů, které dávají rámce pro řešení zejména zdravotních a sociálních problémů současné společnosti a člověka.

V kinantropologii je životnímu stylu věnována značná pozornost nejen v současnosti, ale i v předchozím vývoji tohoto vědního oboru. Šíře kinantropologie naznačuje, že na životní styl zde může být nahlíženo z mnoha úhlů, resp. z pozic nejrůznějších vědních disciplin.

Nicméně, nejčastější práce, které řeší tuto tematiku v našem oboru, jsou povahy buď medicínské, sociologické, či stojí na hranici sociologie a psychologie.

Pohybová aktivita začala být intenzivně uvažována jako nezbytná součást životního stylu zejména po 2.světové válce. Souvislosti s tvorbou nejrůznějších pohybových programů za účelem podpory zdraví a zdatnosti široké veřejnosti v 70tých a 80tých letech jsou vcelku notoricky známé. Daly počátek jedné ze tří hlavních podob dnešního sportu, sportu sociokulturně orientovanému, jež se právě stal neoddelitelnou součástí životního stylu určité části populace a zároveň i jeho typickým znakem. Životní styl pochopitelně není tématem ryze kinantropologickým. Spíše naopak. Patří dnes mezi stěžejní sociologická témata. V českých kinantropologických pracích se však v posledním období poněkud zapomíná na souvislosti této skutečnosti s celkovým vývojem společnosti a teoretickými koncepcemi životního stylu, čemuž se již řadu desetiletí věnuje sociologie (Slepičková, 2007).

ŽIVOTNÍ SLOH je, dle Jansy et al.(2005), funkční a estetickou integrací společenského života. Je to souhrn životních forem, které dospěly k jednotnému výrazu a vyjadřují tak cítění skupiny lidí, národa nebo části civilizace v určité historické éře. Lidské a výrobní vztahy, spolu s vědomím a jednáním lidí, se promítají do věcného prostředí, kterým je člověk obklopen a které spoluutváří nebo devastuje. Styl tohoto prostředí je proto důležitou složkou životního stylu i životního slohu. Jako příklad uvádí secesi na přelomu 19. a 20. století.

Dle Linharta (1996) nelze jednoznačně odlišit životní styl od příbuzných kategorií, tj. způsobu života či životního slohu.

ŽIVOTNÍ ZPŮSOB je v odborné sociologické i sociálně ekonomické literatuře charakterizován zpravidla jako taková forma bytí jedince, skupin a národa, která je způsobena množinou konstant a proměnných. Jako příklad uvádí Jansa et al. (2005) návyky jedinců pobývat v krajině určité nálady- Berounka, Sázava. Dále formy bydlení-

sídlíšní paneláky s jejich anonymitou. Dále jako příklad proměnné životního způsobu uvádí rozdílnou životní úroveň, ostře diferenciovanou po listopadu 1989.

Tyto vlivy shrnuje Jansa et al. (2005) následovně: „Životní způsob je determinován etnickými, ekologickými, sociálními, ale i geopolitickými vlivy“.

Linhart (1996) chápe pojem způsob života jako synonymum životního stylu, někdy jako pojem širší s jinými významovými akcenty. Ve způsobu života hledá specifikum vztahu společnosti a individua. Dle něho se ke způsobu života úzce váže pojem podmínky života. Způsob života označuje každodenní, ustálené, soukromé zvyklosti, obyčeje a sklony zakládající typické formy sociální interakce a podmiňující vzorce prostorového chování, výběr sociálního prostředí i strukturu využití času, příjmů a vydání.

ŽIVOTNÍ STYL je strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, respektive akceptovaných norem, nalézající svůj výraz v interakci, v hmotném věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. K pojmu životní styl se váže pojem stylizace, což je tendence jednat či působit v intencích určitého stylu. Potřeba stylu vzniká:

1. na základě spontánního obdivu k určitému, ne zcela pochopenému vzoru stylu
2. z touhy po zvýšení vlastní atraktivity, ať již z důvodu prestižních nebo utilitárních
3. ze snahy vyrovnat se s úkolem, pozicí či rolí, k nimž člověk nemá přirozené dispozice

(Linhart et al. 1996)

Jansa et al. (2005) k tomuto dodává, že jde o dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky, etnicky, sociálně, kulturně, profesionálně i generačně.

KVALITA ŽIVOTA souvisí s naplňováním lidských potřeb, s uspokojením přání a tužeb jedince. Naplnění těchto subjektivních potřeb je žádoucí a dostačující podmínkou toho, aby náš život měl z našeho osobního hlediska vysokou kvalitu (Slepičková, 2005).

Kováč (2001) chápe pojem kvalita života jako velmi složitý a komplexní fenomén, který je především ovlivněn vlastním zdravotním stavem, enviromentálními vlivy přírodního a společenského prostředí, sociálně psychologickými faktory s podrobnější charakteristikou v individuálně psychologickém konceptu prožívání života včetně životního stylu (způsobu a slohu) podílející se na celkové spokojenosti a pohodě člověka.

Jansa et al.(2005) k celému problému připomíná, že je třeba zařadit do pojmů týkajících se kvality života jednu z nejdůležitějších podmínek- aktivitu a pohyb, resp. aktivitu v nějaké činnosti spojenou s přiměřenou tělesnou námahou.

I proto, že v naznačených pojmech nalézáme spíše pasivitu, strnulost, spočinutí souladu nehybných tradic a nikoliv pocit z vlastní aktivity, která je představována somatickým výkonem, kloníme se k jednoznačnějšímu pojmu „životní styl“ než k složitějšímu a ne zcela objasněnému pojmu „kvalita života“ (Jansa et al., 2005).

1.1.1. Schéma životního stylu

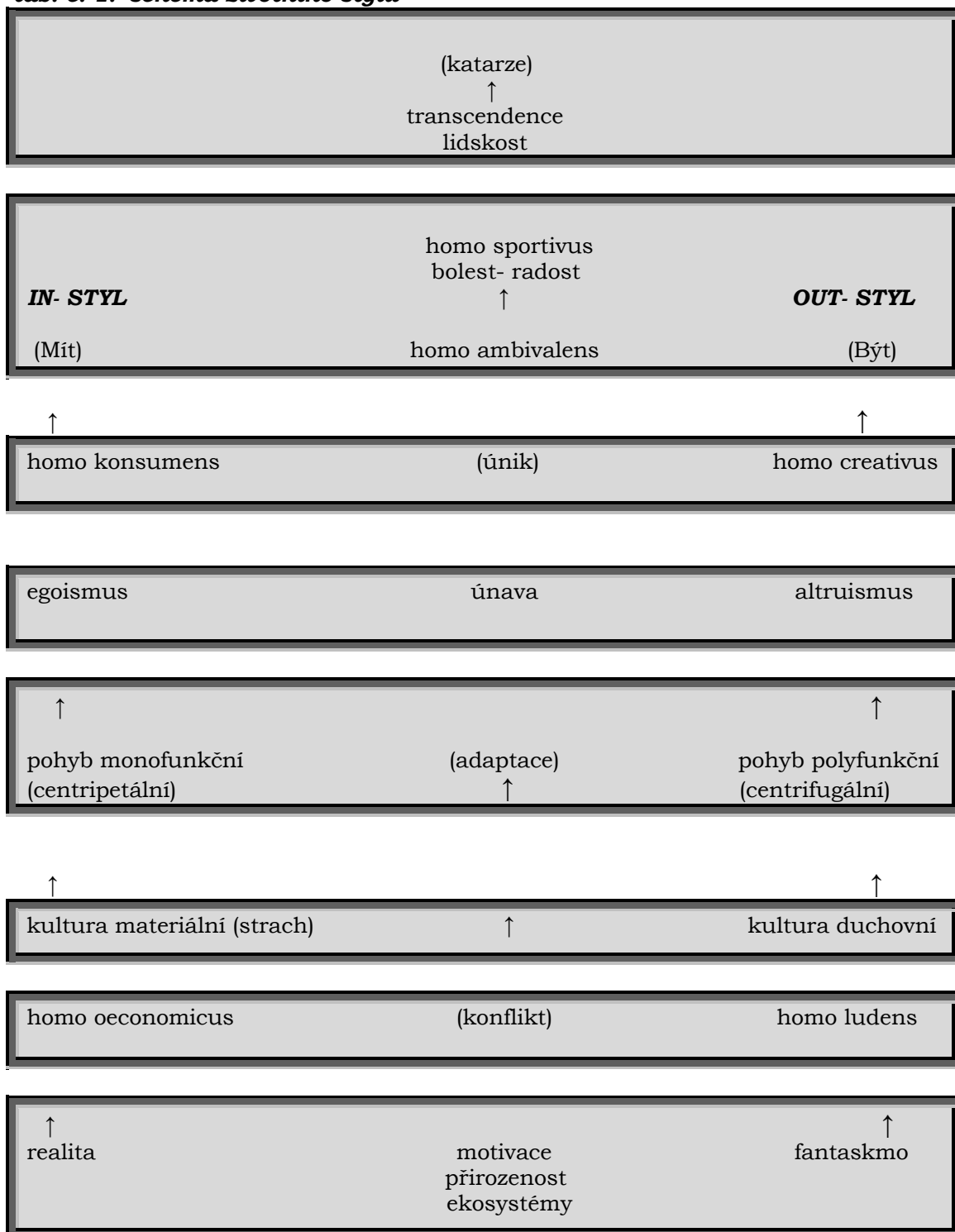
Životní styl souvisí s naplňováním lidských potřeb, s uspokojováním přání a tužeb jedince. Každý z nás bude jistě životní styl interpretovat na základě vlastních zkušeností. Každý z nás má jiný hodnotový systém a každý z nás od života očekává něco jiného.

Předkládané schéma viz tabulka č. 1 (Votruba in Jansa et al., 2005) dvou větví životního stylu vychází z oktagonu strescyklu životních situací. Střední vertikála vzestupně naznačuje obvyklou životní cestu vycházející z přírodního prostředí, přirozené motivace a ekosystémů. Tato cesta není přímá, vede přes drive motivace, které jedince zavádějí do konfliktních situací. Zde jedinec řeší otázku, zda se ztotožnit s IN-Stylem, tzn. **mít**, nebo s OUT-Stylem, tzn. **být**. V případě volby IN-Style, který vychází čistě z reality a ekonomického uvažování, se po vypořádání s konfliktní situací dostavuje strach z neudržení materiálních hodnot nabytých v předchozích životních situacích, jedinec se přes fázi adaptace, které dosáhl ochraňováním svých materiálních hodnot a to pouze způsobem centripetálním, tzn. směrem k těmto hodnotám- tzv. snášení do vlastního hnízda, dopracuje k naprostému egoismu, který plně koresponduje s konzumní společností a on se stává její součástí jako homo consumens. Naproti tomu v OUT-Style, tzn. **být** vycházejícím z nereálného, fantaskmo- prostředí se jedinec snaží nikoli o shromažďování materiálních hodnot, ale o kulturu duchovní, z níž vychází pohyb polyfunkční- centrifugální, jehož snahou je obohatit druhé, ne materiálně, ale duchovně. Tímto naplněním druhých se jedinec stává altruistickým, zapadá do kreativní společnosti jako homo creativus.

Jedinec však většinou řeší rozpor mezi mít a být, jak je naznačeno ve střední vertikále životního stylu. Společným jmenovatelem je prožívání bolesti a radosti, resp. poprat se s bolestí a nezpychnout z radosti nad sebou samým, což je modelově prokazatelné zejména na

osobnosti sportovce. Odměnou je duševní očista svého já a sebedarování generační či národní societě.

tab. č. 1.- schéma životního stylu



Lidský jedinec se ovšem vyvíjí vždy v plodném rozporu mezi realitou a idealitou. Jak jsme již uvedli, z reality se vyvíjí homo

oeconomicus a z ideality- fantaskma- homo ludens, člověk hravý (Fink, 1992 In Jansa et al., 2005).

Podle kulturní antropologie, si člověk kulturu vytvářel ve své historii ze strachu před přírodními silami, jež nechápal, a ze strachu před bohy, jichž se bál- viz. kultury, tabu a rituály. Tak vznikla jednak kultura materiální, jednak duchovní (homo ludens produkuje imaginaci, metafory, symboly, kdežto homo oeconomicus produkuje věci a jejich funkce- od lopaty po internet...). Tím se spouští i dva druhy pohybů- centripetální je monofunkční ve smyslu plnění programů v něm uložených, kdežto duchovní větev má pohyb polyfunkční, protože žádná počítačová hra nemůže vyprodukovat tolik představ jako dítě nad obyčejným špalíčkem či kamenem (fenomén „jako“). Fantazie již dávno není považována jen za jakýsi přívazek, přízvuk inteligence, ale za svébytný, důležitý faktor hominizace a pak i humanizace člověka. Tím vzniká homo creativus oproti homo consumens (Hlavsa, 1987 In Jansa et al., 2005).

Vzhledem k shora naznačenému mluvíme o dvou větvích životního stylu. IN- Styl je přisvojovací způsob s egoistickým postojem k světu a lidem. Oproti tomu OUT- Styl chce být lidem užitečný a jeho kreativita vychází z nesobeckého, altruistického konceptu života (Jansa et al., 2005).

1.1.2. Význam pohybu v životním stylu

Lidský organismus není stavěn pro nečinnost a sedavý způsob života, ale pro pohyb! Je v podstatě lidského organismu, že musí svých tělesných schopností, svou svalovou sílu používat, aby se neobjevila některá nová, dříve neznámá onemocnění. Počet onemocnění, převážně oběhových, metabolických, apod. se podstatně zvýšil a tyto choroby se objevují především u lidí, jejichž pohybová aktivita je součástí širšího společenského jevu tělesné kultury, všestranného rozvoje a formování osobnosti, má vliv na tvorbu životního stylu, využití volného času, získání kladných prožitků, uspokojení a tím i seberealizace.

Lidské tělo se opotřebovává nedostatečným a nevhodným užíváním. Lidská energie vzniká užíváním našeho těla, čili cvičením. V důsledku toho dobrá tělesná kondice velice přispívá k množství energie, kterou vynakládáme. Nečinnost nás často vede k malátnosti- ke ztrátě energie- depresi a zoufalství. Těžko uvěřit, ale energie se nedá hromadit, jinak řečeno, nelze si vybudovat zásobu energie a přitom ji nevyužívat.

Priměřený odpočinek je jistě podstatná věc, ale pokud ho nedoprovází tělesná aktivita, může většině z nás způsobit deprese. Nevyužitá energie se stane zdrojem destruktivní síly. Lze bezpečně říci, že cvičením může každý jen získat. Cvičením všichni zvýšíme své zásoby energie (Powel, 1995).

Pohybová aktivita a sport patří k významným atributům životního stylu člověka. Životní styl zahrnuje celistvost norem, hodnot, tělesné, sociální i mentální chování jedince, měnící se s jeho věkem, pohlavím, kulturním prostředím. Individuální variabilitu v životním stylu podmiňují sociodemografické a psychologické charakteristiky jako: věk, pohlaví, socioekonomický status. Účinky pohybových aktivit mohou být bezprostřední, krátkodobé, ale i relativně trvalé a někdy i časově odložené. Tyto účinky se projevují zlepšenou či zhoršenou biopsychickou zdatností a odolností. Z hlediska účinků časově

odložených jde zejména o změnu hodnotového systému, vytvoření si trvale aktivního životního stylu atd. (Rychtecký, 2006).

Životní styl je v biologických přístupech nejčastěji spojován se zdravotním statusem, s redukcí zdravotně rizikových faktorů, se kterými se každý člověk střetává v průběhu života. Existuje souvislost vlivu pravidelné pohybové aktivity při primární i sekundární prevenci některých chronických - civilizačních obtíží (zejména kardiovaskulárních, diabetu, karcinomů, hypertenze, deprese, obezity a osteoporózy) a předčasného úmrtí. Je prokázáno, že existuje vztah mezi fyzickou aktivitou a zdravotním stavem a zároveň, že tato aktivita vede k dalšímu zlepšení zdravotního stavu.

Fyzická nečinnost je jedním z rizikových faktorů ovlivňujících vznik široké škály chronických civilizačních chorob (diabetu, karcinomu plic a tlustého střeva, obezity, hypertenze, osteoporózy a osteoartritidy a deprese).

Je zjevné, že fyzická aktivita je základním faktorem ovlivňujícím prevenci civilizačních chorob a předčasného úmrtí. Pochybnosti zůstávají v určení optimální míry- doby aktivity, která je jasně příznivá a pozitivní na zdravotní stav. Podle Paffenbagerových studií aktivita přesahuje výdej vyšší než 4 200 KJ za týden u osob starších 80 let odměněna prodloužením života až 1 – 2 roky. Pravidelná fyzická činnost působí jako primární i sekundární prevence některých chronických chorob spojených s rizikem předčasného úmrtí. Příznivý vztah mezi výší aktivity a zdravotním stavem je zjevný. Aktivní lidé podléhají menšímu riziku (Kovář, 2006).

1.1.3. Zdraví

Vzhledem k shora naznačenému vztahu mezi pohybovou aktivitou a zdravotním stavem považujeme za důležité zařadit kapitolu pojednávající o zdraví do struktury této práce.

Zdraví zaujímá v životním stylu jedince důležité místo . Pohled na zdraví se výrazně změnil v průběhu posledních 50- 60 let. Vymezit tento

pojem není vůbec jednoduché. Světovou zdravotnickou organizací je zdraví definováno jako stav plné tělesné, duševní i sociální pohody. Kdy však jedinec takového stavu dosáhne? O zdraví se počalo uvažovat jako o prostředku pro prožití harmonického života a stalo se tak jedním z prostředků vedoucích k životní spokojenosti. V tomto pojetí je definováno jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život.

Čím je tedy naše zdraví ovlivňováno? Proč je někdo často nemocný a má zdravotní problémy a jiný se ve zdraví dožije vysokého věku? V první řadě je zdraví podmíněno genetickým vybavením. To, co člověk zdědil po svých předcích, je pevně dáno. Vedle tohoto však existují další faktory podílející se na lidském zdraví. Řada onemocnění a poruch postihujících současnou populaci je dáována do souvislosti se špatným životním prostředím, s exhalacemi, s chemizovanými potravinami apod. Na stavu zdraví se však výraznou měrou podílí lidské chování, chování lidského jedince a to 50- 60 ti % (Slepičková, 2005).

Chování je jediným z faktorů, které může každý člověk sám u sebe utvářet anebo měnit. Může zvolit svou „životní filozofii aktivního zdraví“ (Potůček, 1992).

Longitudinální výzkumy (Sharkey, 1990) shrnují, že pro dobré zdraví a dlouhodobý život je důležité dodržovat následující zvyky:

- adekvátní množství spánku
- pravidelná snídane
- pravidelná strava
- udržování přiměřené tělesné hmotnosti
- nekuřáctví
- mírné nebo žádné užívání alkoholu
- pravidelná tělesná aktivita

Uvedené zvyky by měly být součástí životního stylu podporujícího zdraví. Takový způsob života, který preferuje tyto a další zvyky pozitivně ovlivňující zdraví, můžeme nazvat zdravým životním stylem.

Vedle uvedených zdravých životních návyků stanovil Šimonek (1991) pořadí faktorů rozhodujících o zdraví a dlouhém věku:

- každodenní systematická duševní činnost
- zájmová činnost
- rekreační sportovní aktivita

Co se týče definic 21. století, tak pojem zdraví je v nich často zužován na zdraví těla, tedy na fyzický stav člověka. Některá pojetí chápou zdraví jen jako zboží. Další definice chápou zdraví jako tajemnou sílu, se kterou se člověk rodí a se kterou po zbytek života hospodaří.

Seedhause in Křivohlavý (2001) rozeznává 4 současné základní teorie zdraví:

1. Wellness- teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka; stav, kdy se člověk cítí dobře;
2. Fitness- teorie, které chápou zdraví jako dobré fungování organismu;
3. Teorie chápající zdraví jako zboží;
4. Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh síly

Sám Křivohlavý však rozděluje teorie zdraví na základě toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k dosažení určitého cíle, nebo zda je chápáno jako cíl sám o sobě- tedy jako konečný stav veškerého našeho snažení. Zároveň zastává názor, že každý chápe pojem zdraví individuálně, na základě svých intelektuálních schopností.

1.2. UČITEL

K teoretickému základu této práce jsme považovali za nutné věnovat kapitolu objasnění pojmu učitel.

Učitelství je tradiční společenskou rolí a zároveň profesí, jejíž náplní je bezprostřední výchovně- vzdělávací činnost. Je úzce svázána s institucí školy a žáky (respektive studenty), ale může být vykonávána i v jiném vzdělávacím zařízení nebo zcela individuálně. Povolání učitele bylo známé již ve starověku a ve většině společností mělo značnou prestiž. Název učitel se v přeneseném slova smyslu používá k pojmenování někoho, kdo vzbuzuje úctu vysokými znalostmi i ochotou a schopností tyto znalosti předávat jiným. Vykonávání funkce učitele předpokládá autoritu a také specifické, tzv. pedagogické dovednosti, protože je spojeno s mechanismy přinucení v rámci procesu učení (Maříková, Petrušek, Vodáková 1996).

Průcha a kol. (1995) k tomuto pojmu uvádí, že je to jeden ze základních činitelů výchovně- vzdělávacího procesu, je profesionálně kvalifikovaný a spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. Učitel má spoluvytvářet edukační prostředí, organizovat a koordinovat činnost žáků, monitorovat proces učení. Specifické funkce učitele vyplývají z:

1. rozdílného charakteru činností na určitých stupních a typech škol, jimž odpovídají příslušné aprobace
2. diferenciací rolí ve výchovně- vzdělávacím procesu

Činnosti učitele významně ovlivňují jeho dovednosti, které lze definovat dle Kyriacou (1996) jako jednotlivé logicky související činnosti učitele, které podporují žákovu učení. Rozlišuje tři důležité prvky těchto dovedností:

1. Vědomosti
2. Rozhodování
3. Činnost (akce)

Primárním charakteristickým rysem pedagogických dovedností je skutečnost, že jsou to účelné a cílevědomé činnosti zaměřené na řešení problémů. Ke zvládnutí problémů a vůbec ke zvládnutí náročné profese učitele je třeba mapovat vývoj profesní dráhy této sociální skupiny.

V zahraničí i u nás se mnoho teorií a výzkumů soustřeďuje na popis a analýzu jednotlivých fází vývoje profesní dráhy učitelů. Průcha (2000) uvádí, že se zjišťuje zejména:

- co vede k volbě studia učitelství;
- kam odcházejí absolventi tohoto studia;
- s čím se setkává začínající učitel v praxi školního života;
- co charakterizuje zkušeného učitele;
- proč učitelé na konci své profesní dráhy „vyhasínají“;
- jaké jsou důsledky vysoké feminizace učitelských kádrů.

1.2.1. Feminizace učitelské profese

Tento celospolečenský fenomén dnešní doby snad ze všech profesí nejvíce postihuje právě školství a to zejména učitelství. O co vlastně jde? Feminizace je obecně chápána jako početní převaha žen v některém z odvětví lidské činnosti, případně jde o proces vedoucí k této převaze. Feminizace však znamená více než pouhou převahu žen v určité profesi. Souvisí se změnou role ženy ve společnosti a se změnou jejího způsobu života, kdy se odráží ve fungování rodiny. Feminizované pracovní skupiny mají svá specifika, stejně jako feminizovaná politická seskupení. V českých zemích jsou feminizované profese a odvětví většinou méně finančně ohodnoceny. Historicky se tato devalvace někdy projeví až poté, co se daná profese či odvětví změnilo v typicky ženské (např. právě shora zmiňované školství), někdy jde o obrácený proces, kdy nízké finanční ohodnocení práce odradilo muže a bylo přijato ženami, které neměly možnost výběru (Maříková, Petrusek, Vodáková 1996).

Závěrem při objasňování pojmu feminizace musíme dodat, že vysoká feminizace ve školství je spojena s koncentrací malého procenta mužů ve vedoucích funkcích. Tím pádem je jasné, že feminizace sama o

sobě není známkou rovnoprávnosti žen. Moderní feminismus totiž nebojuje za zaměstnanost žen, ale za přístup žen k centru rozhodování a za společenské ocenění jejich specifické role.

Porovnáváme-li míru feminizace učitelské profese u nás a v zahraničí a využijeme statistik z mezinárodní deskripce vzdělávacích systémů, které produkuje OECD, EU, UNESCO aj., vyplývá z nich jasně, že ve většině vyspělých zemí se počty žen v různých kategoriích učitelů za posledních několik desetiletí zvyšovaly. Podle úrovně vzdělávacích systémů je podíl žen učitelek v primárním vzdělávání v ČR 84,5% a celkově 72,1%. Feminizace ve školství může mít negativní důsledky pro charakter edukačního prostředí (Průcha, 2002).

1.2.2. Učitelský stres

Stres- je nadměrná zátěž a stav projevující se specifickou reakcí, kterou se mobilizuje odolnost organismu produkcí adaptačních hormonů (Ďurič, 1997 In Kudláčková, 2002).

Boroš (1995) In Kudláčková (2002) charakterizuje stres jako „stav psychické zátěže, která vzniká, když v průběhu činnosti působí na člověka nějaký rušivý faktor, ztěžující až znemožňující uspokojení potřeby, či dosažení cíle“.

Podle Křivohlavého (2001) je pro definici stresové situace podstatný poměr mezi mírou stresogenní situace a silou danou situaci zvládnout.

Učitelské povolání je náročným zaměstnáním a na učitele klade mnohé požadavky, ze strany dětí, kolegů, rodičů, nadřízených, ale i politiků. Učitelé nemají jasně vymezen čas potřebný k výkonu své práce a tuto si nosí domů, čímž zanedbávají odpočinek. Jsou často vystaveni kritice ze všech stran a zároveň nemají dostatek prostředků k dalšímu vzdělávání. Přesto se od nich očekává, že budou držet krok s pokrokem v předmětech, které vyučují. Tyto a další faktory způsobují tzv. „učitelský stres“ (Fontana, 1997 In Kudláčková, 2002).

1.3. O DOTAZNÍKU

Dotazování je empirickou metodou sběru dat. Dotazník jako frekventovanou metodu získávání dat vymezuje Gavora (2000) In Chráska (2007) jako „způsob písemného kladení otázek k získávání písemných odpovědí“.

Tato frekventovanost je často daná zdánlivě lehkou konstrukcí dotazníku. Výsledkem někdy bývají dotazníky, které jsou sestaveny nesprávně, nevhodně se zadávají a někdy i nesprávně vyhodnocují (Gavora, 1996).

Nespornou předností dotazníku je však snadnost jeho administrace. Zvláště v dnešní době, kdy díky počítačovému zpracování a množství speciálních počítačových programů lze zpracovávat velké množství dat. Jeho podstatou je zjištění dat a informací o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají. Na rozdíl od některých jiných technik je používána forma písemných odpovědí na položené otázky.

Nejdůležitější část dotazníku tvoří otázky a lze je třídit dle různých kritérií (Pelikán, 1998, Chráska, 2007).

A. Jedním z těchto kritérií je míra volnosti, která je ponechána na respondentovi ve formulaci odpovědi. Dle toho dělíme otázky na:

- **uzavřené**, pro něž je charakteristická nabídka všech variant odpovědí. Respondent si musí jednu z nabídnutých variant vybrat. Nemá možnost vlastní volby. Předností těchto otázek je možnost statistického zpracování. Relativní nevýhodou je omezení volnosti odpovědi.

- **polouzavřené**, které nabízejí baterii variant odpovědí, ale ponechávají respondentovi možnost pro volbu vlastní varianty nebo v některých případech dávají možnost vysvětlení volby té které odpovědi.

- **otevřené**, které nenabízejí žádnou variantu odpovědi a ponechávají respondentovi plnou volnost pro samostatné vyjádření. Otevřené otázky jsou výhodné proto, že neomezují respondenta.

Nevýhodou je obtížné zpracování odpovědí. Tyto prakticky nelze kvantifikovat.

B. Jiné kritérium je samostatnost otázek nebo jejich zařazení do souboru škálovacích otázek.

Jde o to, zda otázky jsou jednotlivě nebo jsou součástí skupiny otázek, které se z různých úhlů pohledu vlastně ptají na totéž. Cílem těchto otázek je eliminovat případné problémy, které vzniknou z nepřesně položené jedné otázky, dále pohled na týž problém z jiné strany a v neposlední řadě jde o omezení náhodnosti odpovědí nebo i subjektivního zkreslení, s nímž se častěji setkáváme u jednotlivých odpovědí, než u celého souboru odpovědí na podobné otázky.

Ukazatelem, který je výsledkem zpracování podobné škály je tzv. souhrnný index, který v sobě zahrnuje integrované poznání širší oblasti, než jakou je schopna pokrýt jediná otázka.

C. Další kritérium třídění je dle toho, zda jsou otázky formulovány přímo či nepřímo.

Ne vždy je totiž nejvhodnější nebo nejtaktičtější způsob položit otázku přímo- bezprostředně se ptát na stanovisko respondenta.

V některých případech výzkumník volí formu:

-**situační**, kdy v dotazníku popíšeme určitou situaci a postoj k ní vyjádří respondent volným vyjádřením nebo zvolí nabídnutou variantu

-**obrázkovou**, kdy zařadíme do dotazníku obrázek, který jej zpestří

D. Poslední formou třídění otázek je dle poslání v daném dotazníku.

Kromě otázek, zaměřených na vlastní výzkum, se vyskytuje celá řada otázek pomocných.

a) Nejvýznamnější skupinu tvoří otázky **identifikační**. Jsou to otázky informačního typu o respondentovi. Patří sem otázky týkající se pohlaví respondenta, jeho stáří atp. Většinou jde o otázky uzavřené, neparametrické.

b) Další varianta pomocných otázek jsou otázky **kontaktní**. Jde o otázky, kterými tazatel navazuje kontakt s respondentem.

c) Známé jsou i otázky **nárazníkové**. Smyslem je, že do série výzkumných otázek orientovaných určitým směrem vložíme najednou otázku, která se ptá na něco diametrálně odlišného. Tyto otázky připoutávají pozornost k dotazníku v době kdy klesá respondentova pozornost. Ten v okamžiku střetu s takovou otázkou zpozorní.

d) Posledním typem jsou otázky **kontrolní**. Používají se dva typy těchto otázek. První z nich je zdvojení otázky jiné. Čili ptáme se dvakrát na tutéž věc a jde nám o to, zda respondent odpoví stejně. Druhá varianta jsou otázky, kterými ověřujeme důvěryhodnost odpovědi respondenta. Typická ukázka je Eysenckův osobnostní dotazník, kde pomocí tzv. L-škály zjišťujeme míru zkreslení odpovědi.

1.3.1. Vlastnosti dotazníku

Základními vlastnostmi dotazníku jsou především reliabilita (spolehlivost), validita (platnost). Chráska (2007) k nim přidává ještě praktičnost a Havel (1987) In Dašková (2003) objektivitu.

Chráska (2007) uvádí, že reliabilitou dotazníku se rozumí zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy a že dostatečně vysoká reliabilita je nezbytným předpokladem dobré validity dotazníku, i když sama o sobě ještě validitu nezaručuje. Oproti tomu Hendl (2006) uvádí, že reliabilita znamená stupeň shody (konzistence) výsledků měření jedné osoby nebo jednoho objektu provedeného za stejných podmínek. Dále uvádí, že u testů složených z mnoha položek odpovídá konzistenci hodnot různých podmnožin položek mezi sebou.

Validita dotazníku spočívá v tom, že dotazník zjišťuje to, co zjišťovat má, tj. to, co je výzkumným záměrem (Čelikovský, 1984, Chráska, 2007, Hendl, 2006).

Co se týká objektivit, tak ta znamená stupeň toho, jak jsou výsledky nezávislé na výzkumníkovi nebo na měřeném jedinci ve smyslu subjektivního úmyslného nebo neúmyslného zkreslení (Hendl, 2006).

Komeščík In Dašková (2003) uvádí, že otázky o platnosti a pravdivosti získaných dat dotazováním jsou mnohem důležitější než při pozorování.

Tyto základní vlastnosti dotazníku jsou závislé i na jeho dalších důležitých vlastnostech. Čelikovský (1984) uvádí následující vlastnosti:

- obtížnost dotazníku
- délka a rozsah dotazníku
- doba trvání a rychlost dotazníku
- konzistence a komplexnost dotazníku (komplexita udává počet vlastností, které jsou testem měřeny).

1.3.2. Reliabilita

Jak jsme již uvedli v předcházející kapitole, pojem reliabilita se užívá pro přesnost měření. V pedagogice se začal používat až v souvislosti s didaktickými testy. U ostatních metod sběru dat (metod měření) se zatím většinou žádné posuzování reliability neprovádí. Pro každý systém měření však lze nalézt způsob, jak stupeň jeho spolehlivosti a přesnosti, tj. stupeň reliability, posoudit, změřit anebo alespoň přibližně odhadnout (Chráška, 2007).

Hendl (2006) uvádí, že existuje mnoho způsobů k určení spolehlivosti měření:

- opakovaná měření (test- retest reliabilita)- označujeme tak shodu neboli konzistenci opakovaných měření, která jsou oddělena určitým časovým intervalem;
- měření paralelních testů- znamená shodu měření s jiným ekvivalentním měřením stejného konstruktů (musí existovat dvě verze A a B téhož testu apod);
- půlení testu (split- half reliabilita)- vyjadřuje, do jaké míry jsou konzistentní jednotlivé části instrumentu měření (jednotlivé položky testu).

Blahuš In Dašková (2003) má na určení spolehlivosti testu, tedy určení koeficientu spolehlivosti následující čtyři způsoby:

- opakování testu- tzv. „stabilita“

- dělení testu- tzv. „konzistence“
- pomocí obsahově ekvivalentních testů téže pohybové schopnosti- tzv. „ekvivalence“
- analýza rozptylu u složitějších způsobů

Ferjenčík (2000) In Dašková (2003) se shoduje ve vymezení určení způsobů spolehlivosti měření s Hendlem (2006) a blíže uvádí:

1. Test- resetový odhad reliability je založen na myšlence opakovaného měření v čase. Pokud opakovaně v čase měříme stabilní- neměnicí se hodnotu určité proměnné spolehlivým nástrojem, potom dosažené výsledky by měly být též stabilní a neměnné. Test- resetový odhad spočívá ve zjišťování míry shody výsledků při opakovaném měření týchž osob tímtež testem. Pokud koeficient reliability definujeme jako poměr „pravdivé“ a „celkové“ (pozorovatelné) variace:

$$r_{tt} = \frac{\sigma_T^2}{\sigma_X^2}$$

potom v případě jejího retestového odhadu bude vzorec vypadat takto:

$$r_{tt} = \frac{\text{COV}_{1,2}}{S_1 \cdot S_2}$$

kde $\text{cov}_{1,2}$ znamená kovariaci (společnou variaci hodnot prvního a druhého měření) a s_1, s_2 jsou standardní odchylky pro první a druhé měření.

Získané hodnoty korelačního koeficientu nazýváme koeficientem stability, nebo koeficientem test- resetové reliability. Logika test- resetového odhadu měřeného nástroje je jednoduchá a srozumitelná. Jejím problémem je však jeden z jejích základních axiomů, na kterém je tato logika vystavěna- totiž předpoklad konstantnosti měřeného rysu. Nízká hodnota výsledků testování ve dvou různých časových úsecích

nemusí být důsledkem nespolehlivosti měřeného nástroje, ale reálných změn, ke kterým u měření došlo. Vysoký koeficient můžeme považovat za známku spolehlivosti měřeného nástroje, nízký koeficient nemusí automaticky znamenat opak (Ferjenčík In Dašková 2003).

2. Odhad vnitřní konzistence testu je založen na myšlence, že pokud test měří spolehlivě danou vlastnost jako celek, musí být stejně spolehlivé i jeho jednotlivé části. Pokud test rozdělíme na dvě poloviny- náhodným způsobem, dosažené skóre v nich by mělo být přibližně stejné- mělo by se měnit přibližně stejným způsobem.

Pro odhad této split- half reliability používáme upravený Spearmanův- Brownův vzorec:

$$r_{tt} = \frac{2 \cdot r_{\frac{1}{2}, \frac{1}{2}}}{1 + r_{\frac{1}{2}, \frac{1}{2}}}$$

kde $r_{\frac{1}{2}, \frac{1}{2}}$ je koeficient korelace mezi dvěma polovinami testu.

Tento vzorec je specifickým případem použití všeobecnější formulace problému reliability, podle které výška reliability přímo souvisí s délkou testu- tj. s počtem položek v testu (čím delší je test, tím větší je reliabilita). Všechny tyto závěry jsou podmíněny předpokladem homogenity položek.

Tuto metodu doporučuje Ferjenčík (2000) používat jen tehdy, když můžeme konstatovat homogenitu položek a pokud test není časově omezený. Rozpůlit test můžeme porovnáním sudých a lichých položek nebo jednotlivé položky do poloviny přiřazovat náhodně.

3. Paralelní forma odhadu reliability spočívá v možnosti korelace naměřené hodnoty testu s hodnotami naměřenými dvěma nezávislými metodami. O těchto metodách předpokládáme, že mají stejnou reliabilitu (Hendl, 2006).

Z toho vyplývá, že pokud test A měří tutéž proměnnou jako test B, můžeme spolehlivost testu A odhadnout jako míru, v níž se výsledky obou měření shodují:

$$r_{tt} = \frac{\text{COV}_{A,B}}{S_A, S_B}$$

Dle Ferjenčíka In Dašková (2003) se zde střetáváme s problémem popisovaným Hendlem (2006) tzn. jak zjistit skutečně ekvivalentní formy testu tak, aby měly stejnou reliabilitu. Dle klasické teorie reliability totiž můžeme mluvit o paralelních testech pouze tehdy, pokud vykazují stejné průměrné hodnoty, stejné směrodatné odchylky i stejné interkorelace s jinými měřicími nástroji. Potom se nabízí řešení zkombinovat tyto dva ekvivalentní testy do jednoho a vytvořit tzv. „supertest“, který by měl lepší psychometrické parametry než dvě izolované části. Takové případy nejsou v psychologické praxi ojedinělé.

1.3.3. Validita

Validita je v českém ekvivalentu platnost. Měření má dobrou validitu tehdy, jestliže měří skutečně to, co dle předpokladu měřit má. Patří k základním pojmům jak testování, tak dotazování (Hendl, 2006).

Základní pravidla pro posouzení validity:

(dostupné na: http://www.scio/tvorba_testu/teorie_testu/validita.htm)

- Validita vyjadřuje míru adekvátnosti interpretace výsledků testu či jiného evaluačního nástroje vzhledem ke konkrétní testované skupině. Není vlastností testu samotného. Správné je hovořit o validitě závěrů, které z daného testu vyvozujeme v konkrétní situaci.
- Validita vyjadřuje míru. Vyjadřuje se v kategoriích- vysoká, střední a nízká validita.

- Validita se vždy vztahuje ke konkrétnímu testu, dotazníku. Žádný dotazník nemá vysokou validitu pro všechny účely.

K určení validity existuje několik přístupů. Tak např. Chrátka (2007) rozeznává čtyři druhy validity:

- 1. obsahovou-** *posuzujeme, do jaké míry se měří stanovený obsah*
- 2. souběžnou-** *posuzujeme, do jaké míry se měření shoduje s jiným měřením týchž objektů*
- 3. predikční-** *posuzujeme, do jaké míry provedené šetření vypovídá o budoucím vývoji objektů*
- 4. konstruktovou-** *posuzujeme, do jaké míry ovlivňuje výsledky provedeného měření nějaký faktor- konstrukt*

Čelikovský (1984) také rozeznává čtyři druhy validity, pouze konstruktovou validitu nazývá faktorovou. Blahuš (1976) pojednává také o čtyřech druzích validity s tím, že oproti Čelikovskému souběžnou validitu nazývá jako synchronní. Hendl (2006) popisuje tři druhy validity:

1. obsahovou
2. kriteriální
3. konstruktovou

Dále k rozlišení uvádí, že máme- li na mysli z různých typů validity kriteriální validitu, pak tato zahrnuje prediktivní i souběžnou validitu. Hlavním rozdílem mezi nimi je čas provedení měření.

Shrneme- li všechny přístupy dá se obecně konstatovat, že se posuzují právě čtyři druhy validity, které popisuje Chrátka (2007) a jiní (dostupné na: http://www.scio/tvorba_testu/teorie_testu/validita.htm)

Validita testu, dotazníku může být ovlivňována spoustou faktorů, jak administrativních, tak věcných. Nízká validita může být způsobena nejasnými pokyny, nevhodně zvoleným jazykem. Hendl (2006) uvádí, že

metoda měření může mít velkou reliabilitu, ale přesto malou validitu:
„Malá reliabilita zakrývá, ale nedostatečná validita znetvořuje.“

1.4. LITERÁRNÍ PŘEHLED 1990- 2006

Výzkumy názorů a postojů české veřejnosti k různým funkcím tělesné výchovy a sportu jako jedné z volno-časových aktivit byly uskutečňovány zejména od 60. let minulého století. Cenné poznatky o vztahu české populace ke sportu, masové tělovýchově a hromadným vystoupením přinesli např. Adamec, Kettner, Keller, Kocián, Gabal aj. (Jansa et al., 2005).

Zejména Teplý (1990) In Jansa et al. (2005) uvádí rozsáhlé výzkumné šetření o **Pohybovém režimu dospělých 18-59 letých**. Výběr respondentů se prováděl kvótním výběrem a bylo dotázáno 2052 osob. Tématické zaměření se týkalo zjišťování pohybových aktivit v životě občanů dále objemu těchto aktivit v celoročním cyklu včetně energetické náročnosti, analýzy jednotlivých tělovýchovných aktivit, otázek životosprávy aj. Vlastní výzkum se prováděl na podzim 1986, výsledky prezentují situaci v jiném společenském kontextu.

V roce 1994 realizovala agentura AMASIA Praha grantový výzkum MŠMT ČR – **Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu** – Zich a Ungr (1994, 1995) In Jansa et al. (2005). Vlastní tazatelskou sítí (193 tazatelů) byl realizován výzkum dle kvótního rozpisu s respektováním struktury obyvatelstva ČR. S ohledem na povahu výzkumného úkolu byly posíleny mladší věkové kategorie respondentů. Po kontrole výzkumných dotazníků jich bylo do zpracování zařazeno 1828. Výzkum ve svém celku ukázal, že existuje rozpor mezi pozitivním postojem ke sportu a TV (sport a TV jako hodnota) a realizací sportovních aktivit. Možnosti sportu a TV nejsou pro formování zdravého způsobu života a výchovu mladé generace zřejmě dostatečně využívány. Příčiny tohoto stavu jsou komplexní povahy, nespočívají tolik v podmínkách, ale spíše v určitém vžitém způsobu života lidí, životních zvyklostech a způsobu využívání volného času. Nepochybný význam TV aktivit a sportu pro zdravý životní styl není tedy obyvatelstvem fakticky doceneňován a tato možnost není využívána. Zřejmě nejcitelněji u mládeže.

Na tento výzkum navázal grantový výzkum MŠMT- **Sport ve středně velkém městě** – Zich et al. (1994), srov. též Jansa (1996) In Jansa et al. (2005). Byl realizován agenturou AMASIA paralelně v Děčíně a Neratovicích. Zde s přihlédnutím ke struktuře cvičenců a sportovců dle věku, pohlaví, povolání atd. Výběr obou měst se ukázal jako správný a výsledky byly zajímavé i pro další města podobné velikosti, jak potvrdila obhajoba výzkumů. Např. využití neratovických sportovišť návštěvníky z Prahy (zejména sídliště Prosek) či nevyužité možnosti spolupráce v trojúhelníku Městský úřad – hlavní podnik města – sportující veřejnost atd.

Dalším šetřením byl – **Průzkum mínění pracovníků odborů ČASPV k cílům, metodám a podmínkám Asociace a Orientační průzkum veřejného mínění k otázkám Sportu pro všechny** – Stejskal a Votruba (1996) In Jansa et al. (2005).

Největším problémem výše uvedených demoskopických výzkumů je nízká kompatibilita obsahového vymezení jednotlivých položek (otázek), a tím obtížná komparace a určení vývojových trendů.

Vedle těchto obecnějších názorových a postojoyých orientací existují studie dílčích specifických vztahových tendencí k tělesné výchově, sportu a jiným pohybovým aktivitám, např. dílčí sdělení – Jansa a Kocourek (2001), Jansa et al. (2001), Jansa et al. (2003), Jansa a Dašková (2003) In Jansa et al. (2005) aj.

Demoskopická výzkumná šetření z poslední doby se zabývala zejména práce – **Monitorování účasti populace ve sportu a jiných pohybových aktivitách** – Rychtecký et al. (2001) In Jansa et al. (2005). Výzkum navazoval na evropský projekt COMPASS, který zahrnoval shodnou metodiku cca v deseti zemích Evropy včetně České republiky. Výsledky se zaměřovaly na pravidelné provádění pohybových aktivit ve volném čase, chůzi, provádění sportu, členství ve sportovních organizacích, účast ve sportovních soutěžích, využití tělovýchovných a sportovních zařízení aj. Celkově se zúčastnilo více jak 4000 dětí a mládeže a cca 1500 dospělých respondentů.

Sledováním- **Sport z pohledu české společnosti I. a II.** v celospolečenském kontextu – se zabýval Slepíčka a Slepíčková (2002) In Jansa et al. (2005). Výzkum uvádí výsledky projektu MŠMT ČR, které se týkají dospělé populace (n=952 osob) vybrané kvótním výběrem. Vypovídá o ekonomických a materiálních podmínkách provádění sportu, o zájmových pohybových aktivitách včetně sportu, názorech a postojích české veřejnosti na roli sportu ve společnosti, zájmu o nové sporty. Dále zjišťuje, co nejvíce brání naší populaci ve větším zapojení do pohybových aktivit aj.

Jansa et al. (2005) uvádí rozsáhlé výzkumné šetření- **Sport a pohybové aktivity v životě české populace.** Celkově se dotazování zúčastnilo 1655 respondentů, z toho 803 mužů a 852 žen. Tématicky byl výzkum rozdělen do několika okruhů jako např. názory respondentů na sport a pohybové aktivity, informace o rodině, dále dodržování denního režimu, vzorů respondentů atp. Vlastní výzkum byl ukončen v roce 2002 a interpretace výsledkové části se prováděla postupně v roce 2003/2004.

Rychtecký (2006) uvádí rozsáhlé výzkumné šetření- **Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice.** Kvótní výběr činil 4201 respondentů. Tématicky byl výzkum rozdělen do několika okruhů jako např. životní styl mládeže, identifikace a zhodnocení trendů změn ve frekvenci a intenzitě účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě, účast ve sportu mládeže v evropském kontextu, změny ve sportovních zájmech mládeže atp. Data byla sbírána v měsících duben až červen 2006.

Uvedený stručný přehled výzkumných prací za posledních deset let ukazuje na trendy českého veřejného mínění – poměrně vysoké oceňování významu sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit z hlediska společenských a sociálních funkcí ve společnosti, uznávání významu pohybových aktivit jako důležitého činitele v podpoře zdraví a nutnosti jejich zařazení do způsobu života dospělých aj. Některé závěry a doporučení jsou považovány za velmi užitečné pro ovlivňování

celkového životního stylu člověka i jako prostředku prevence vzniku civilizačních nemocí.

V závěru literárního přehledu se zmíníme o některých zahraničních projektech, které jsou věnovány sociologickým výzkumům o sportu. K nim patří především výzkumy o sportování mládeže z 20 zemí celého světa srov. De Knop (1995) In Jansa et al. (2005), srovnávací databáze WHO King et al. (1995), projekt Compass (Rosi-Mori, (1998) In Jansa et. al. (2005) aj. Nejzajímavější výzkumnou studií přináší publikace – **Sportování ve Francii (*Les pratiques sportives en France*)** vydané Ministerstvem sportu ve spolupráci s INSEPem, srov. Mignon a Truchlot (2002) In Jansa et al. (2005). Tato rozsáhlá studie shrnuje výsledky reprezentativního sociologického šetření o dospělé populaci a mládeži. Celkem bylo dotazováno 5000 respondentů. Z výsledků např. vyplývá, že 36 milionů Francouzů ve věku od 15 do 75 let prohlásilo, že realizují pohybové a sportovní aktivity různého druhu. Tyto činnosti jsou více či méně pravidelné, více či méně intenzivní, přitom něco přes 26 milionů osob provozuje sport minimálně jedenkrát týdně a více než polovina z 10 milionů členů sportovních klubů a asociací se účastní závodní činnosti.

Nejčastěji citované aktivity jsou dle očekávání chůze, plavání a jízda na kole. Následuje kondiční běh, pétanque a gymnastika. Motivace sportovců zpravidla zahrnuje využití volného času, závodění, zdravotní aspekty. Prostředí ke sportování je rovněž rozličné (Jansa et al., 2005).

2. METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1. CÍL, HYPOTÉZY, METODY A ÚKOLY PRÁCE

Důvodem k zadání této diplomové práce jsou informace o zhoršování zdravotního stavu české dospělé populace, zejména u tzv. civilizačních chorob. Jednou z hlavních příčin jsou nemoci kardiovaskulární. Na tyto problémy, jak uvedeno v úvodu této diplomové práce, upozorňuje především Světová zdravotnická organizace (WHO), která uvádí nejzávažnější rizikové faktory- vedle kouření, nadměrného užívání alkoholu, prožívání psychického vypětí až stresu. I u populační skupiny učitelů jsou tyto faktory, které výrazně mohou ovlivnit kvalitu jejich života. K těmto faktorům přistupuje i nevhodná strava a nízká pohybová aktivita, z čehož plyne další rizikový faktor- obezita. Ta postihuje nejen Českou republiku, ale i ostatní vyspělé státy, včetně U.S.A a Japonska.

Víme, že aktivním pohybem (sportem, tělesnou výchovou a ostatními pohybovými aktivitami) můžeme za příznivých podmínek, při respektování přiměřeného zatížení s ohledem na věk, zdraví a pohlaví, ovlivňovat životní styl nejenom z hlediska rozvoje a udržení tělesné zdatnosti, ale i z hledisek psychosociálně funkčních, např. prožitků radosti, motivace a emocí (Jansa, 2005).

Cílem této práce bylo zjistit názory, zájmy a postoje učitelů základních škol ve vybraných městech Středočeského kraje k pohybovým aktivitám a současně zjistit podíl těchto pohybových aktivit v jejich životním stylu.

Dílčími úkoly bylo popsat a analyzovat:

- úlohu a roli sportu TV a ostatních pohybových aktivit v životě učitele
- životosprávu a denní režim včetně příčin souvisejících s případnou obezitou učitelů
- frekvenci konkrétní účasti na sportovních, ale i dalších pohybových aktivitách v životním stylu učitelů

Pracovní hypotéza:

Předpokládáme, že sport, TV a ostatní pohybové aktivity tvoří součást životního stylu učitelů a že výsledky umožní interpretovat souvislosti mezi působením sportu a jiných pohybových aktivit na životní styl této populační skupiny.

Nulová hypotéza:

Nebude zjištěn statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými věkovými kategoriemi dle pohlaví v rámci daných dílčích úkolů.

2.2. REALIZACE VÝZKUMU

Tento výzkum byl prováděn pomocí dotazníků, který patří spolu s rozhovorem a testováním k základním empirickým metodám, pomocí kterých diagnostikujeme, klasifikujeme, analyzujeme atd.

Data byla získávána písemnou formou. Jak bylo již uvedeno v předchozích kapitolách, hlavní předností dotazníku je možnost hromadné administrace- tzn. provést šetření u velkého počtu osob v poměrně malém časovém úseku. Nevýhodou metody je, že jsme byli ochuzeni o behaviorální složku skrytou v odpovědích dotazovaných osob.

Na UK FTVS byl zkonstruován dotazník „Význam pohybových aktivit v životě učitele“ viz **příloha č. 1**. Tento dotazník prošel pilotním průzkumem, obsahuje 28 otázek a kódovník jednotlivých sportů a pohybových aktivit. Sporty a pohybové aktivity byly seřazeny abecedně a zjišťují fakta v následujících oblastech:

- a)** do první části dotazníku jsme zařadili otázky týkající se názorů respondentů na sport a pohybové aktivity v širších společensko-ekonomických souvislostech
- b)** do druhé části jsme zařadili otázky týkající se dodržování denního režimu, životosprávy, prožívání stresu

- c)** *do třetí části* byly zařazeny otázky týkající se pohybové a sportovní aktivity respondentů
- d)** *do čtvrté části* otázky týkající se základní sociální identifikace

K výběru škol bylo použito dvoustupňového stratifikovaného výběru, kdy v prvním stupni se pomocí tabulky náhodných čísel vybralo 100 škol ve Středočeském kraji, jeho severovýchodní části a následně ve druhém stupni se vylosovalo 30 škol, ve kterých byl výzkum mezi učiteli proveden.

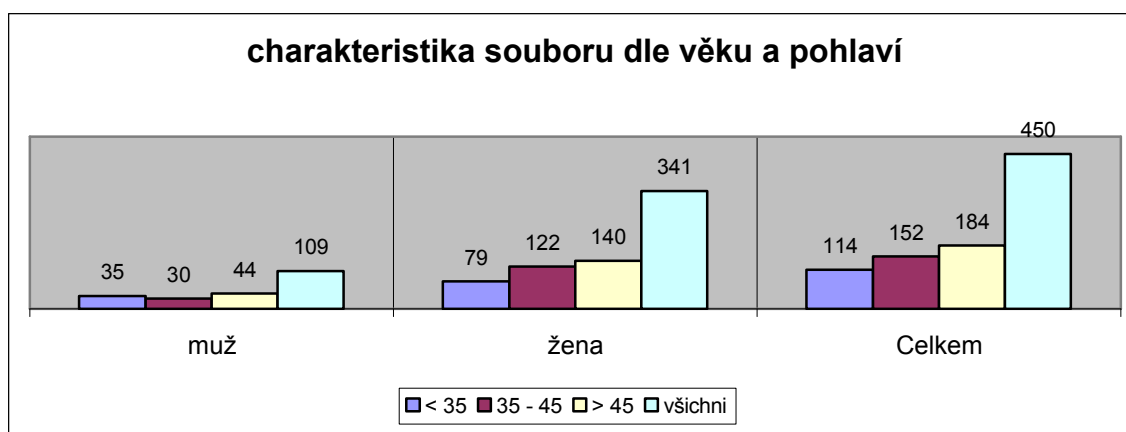
Součástí distribuce dotazníků byl i volný, nestrukturovaný rozhovor s řediteli škol a učiteli, kteří se účastnili porad, na nichž byl objasňován smysl dotazníku a ověřována vhodnost jeho použití z hlediska zájmu na té, či oné škole. Tyto rozhovory proběhly ve fázi pilotního průzkumu a byly velice podnětné a pomohly upravit dotazník do předložené podoby. Nutno podotknout, že díky těmto pohovorům a účastem na poradách jsme docílili poměrně vysokou návratnost dotazníků. Rozdáno bylo 600 dotazníků po vyřídění použitelných 450 (75%).

Odpovědi jsme zpracovali a vyhodnotili v programech SPSS a EXEL. Významnost rozdílů byla počítána pomocí testu nezávislosti Chí-kvadrátu pro kontingenční tabulky. Výsledky jsme prezentovali v tabulkové úpravě.

2.3. CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Ve výzkumu jsme, z původního plánu 600 respondentů, použili pouze 450 dotazníků respondentů- učitelů ZŠ ve Středočeském kraji v jeho severovýchodní části ve městech Nymburk, Kolín, Poděbrady, Mladá Boleslav, Mělník, Sadská a Český Brod. Z tohoto celkového počtu respondentů bylo 341 žen a 109 mužů. Tento nepoměr je dán značnou mírou feminizace učitelského povolání. Pro přehlednost prezentujeme v grafu č. 1.

graf č. 1. Struktura souboru



tab. č. 2. Struktura souboru

		charakteristika souboru- věk, pohlaví			celkem
		do 35 let	35-45 let	více jak 45	
muži	count	35	30	44	109
	%	7,8	6,7	9,7	24,2
ženy	count	79	122	140	341
	%	17,5	27,1	31,2	75,8
celkem	count	114	152	184	450
	%	25,3	33,8	40,9	100,0

V tabulce č. 2 můžeme sledovat, že nejvíce respondentů je ve věkové kategorii nad 45 let a to jak mezi muži, tak i ženami.

tab. č. 3. Struktura souboru dle vzdělání

		vzdělání respond.		celkem
		SŠ	VŠ	
muži	count	16	93	109
	%	3,6	20,7	24,2
ženy	count	54	287	341
	%	12,0	63,8	75,8
celkem	count	70	380	450
	%	15,6	84,4	100,0

Tabulka č. 3 vypovídá o dosaženém stupni vzdělání respondentů. Více jak tři čtvrtiny respondentů (84,4%) má vysokoškolské vzdělání, přičemž poměry jsou zachované jak v rozdělení dle pohlaví, tak ve věkových kategoriích.

Poslední tabulka č. 4 vypovídá o aprobaci respondentů k vyučování TV. Zde bylo zjištěno, že 329 respondentů (72,9%) nemá aprobaci k vyučování TV a 121 (26,9%) ji má.

tab. č. 4. Struktura souboru dle aprobace k TV

		aprobace k TV		celkem
		má	nemá	
muži	count	33	76	109
	%	7,3	16,9	24,2
ženy	count	88	253	341
	%	19,6	56,0	75,8
celkem	count	121	329	450
	%	26,9	72,9	100,0

2.3.1. Demografická charakteristika souboru

Středočeský kraj leží uprostřed Čech. Velikostí, počtem obcí i obyvatel patří mezi největší kraje České republiky. Jeho rozloha (11 015 km²) zabírá téměř 14 % území ČR a je přibližně 1,9krát větší než je průměrná rozloha kraje v České republice. Kraj zcela obklopuje hlavní město Prahu a sousedí téměř se všemi českými kraji kromě Karlovarského a nových „moravských“ krajů. Územně náleží k Českému masivu, který je jednou z nejstarších částí evropské pevniny. Jeho reliéf je poměrně málo členitý. Sever a východ je rovinný, na jihu a jihozápadě převládají vrchoviny. Nejvyšším bodem území je vrchol brdských hřebenů Tok (864 m n. m.) v okrese Příbram, nejnižším bodem je řečiště Labe (153 m n. m.) v okrese Mělník.

Území kraje se dělí na 12 okresů s 10 okresními městy. Rozlohou je největší okres Příbram (15 % rozlohy kraje), nejmenším okresem je pak Praha-východ (5 % rozlohy kraje). V roce 2006 bylo na území kraje 1 146 obcí. Největší počet obcí je soustředěn v okrese Mladá Boleslav (123 obcí) a nejmenší počet obcí má okres Mělník (70 obcí). Statut města je přidělen 77 obcím.

K 1. 1. 2003, kdy nabyla platnosti reforma státní správy, byly zrušeny okresní úřady, ne však okresy jako územní jednotky. Současně byly ustaveny územní obvody pověřených obcí II. stupně a správní obvody obcí s rozšířenou působností III. stupně. Ve Středočeském kraji se nachází 26 správních obvodů obcí s rozšířenou působností, svou velikostí velice rozdílných. Největším správním obvodem obce s rozšířenou působností je obvod Mladá Boleslav, do kterého spadá 98 obcí, naopak správní obvod Lysé nad Labem tvoří pouze 9 obcí.

K 31. 12. 2006 měl Středočeský kraj 1 175 254 obyvatel. Nejvíce lidnatým okresem Středočeského kraje je okres Kladno, ve kterém již počet obyvatel přesáhl 150 000. V okresech Mladá Boleslav, Praha-východ, Praha-západ a Příbram žije přes 100 000 obyvatel. Naopak populačně nejmenším je okres Rakovník s necelými 55 000 obyvateli. Hustota zalidnění je nejvyšší v okresech Kladno, Praha-východ, Praha-

západ a Mělník, kde dosáhla hodnoty přes 130 obyvatel na km². Všechny tyto okresy mají intenzivní sociálně – ekonomické vazby na Prahu a do jisté míry tvoří metropolitní zázemí hlavního města. Naopak nejnižší hustota zalidnění je v okresech Rakovník, Benešov a Příbram, kde hustota zalidnění nepřesahuje 70 obyvatel na km². Kraj je charakteristický vysokým zastoupením obcí s počtem obyvatel do dvou tisíc (1 058 obcí), ve kterých žije 42 % obyvatel. Podíl městského obyvatelstva na celkovém počtu obyvatel kraje je 54,7 % a je nejnižší v celé České republice.

Demografický vývoj kraje se začal ve 2. polovině devadesátých let minulého století hlavně díky výstavbě satelitních obytných celků v okolí Prahy výrazně měnit. Důvodem je zejména neustálý přírůstek stěhování (v roce 2000 byl 5,9 promile, v roce 2006 14,1 promile), který příznivě ovlivňuje i přirozenou měnu obyvatel. Díky struktuře přistěhovaných, kteří jsou většinou mladší a zakládají v kraji své rodiny, se postupně snižoval úbytek přirozenou měnou (v roce 2000 byl 2,6 promile a v roce 2006 byl již zaznamenám přirozený přírůstek 0,6 promile). Výsledkem je více než čtyřnásobné zvýšení celkového přírůstku obyvatel.

Poloha Středočeského kraje významně ovlivňuje jeho ekonomickou charakteristiku. Úzká vazba s hlavním městem, hustá dopravní síť, činí polohu kraje mimořádně výhodnou. Naopak zřejmá nevyváženost vztahu Prahy – metropole celorepublikového významu – a středních Čech – periferie Prahy – je pro kraj nevýhodou. Tato skutečnost, stejně jako absence krajského města jako správního centra regionu, do určité míry limituje rozvoj kraje. Kraj je pro Prahu významným zdrojem pracovních sil, doplňuje pražský průmysl, zásobuje Prahu potravinami, poskytuje Praze svůj rekreační potenciál. Středočeský kraj má kromě Prahy nejhustší, ale také nejpřetíženejší dopravní síť v republice. Přes území kraje vedou do hlavního města historicky radiálně uspořádané hlavní železniční i silniční tranzitní sítě. Své zastoupení v kraji má i vodní doprava. Jedinou vodní cestu v ČR pro vnitrostátní i mezinárodní přepravu představuje v současné době

Labsko-vltavská vodní cesta, přibližně 3/4 její délky procházejí územím kraje.

Pro Středočeský kraj je charakteristická rozvinutá zemědělská i průmyslová výroba. Zemědělská výroba těží z vynikajících přírodních podmínek v severovýchodní části kraje, kraj vyniká hlavně rostlinnou výrobou, pěstováním pšenice, ječmene, cukrovky, v příměstských částech pěstováním ovoce, zeleniny a květin.

Stěžejními průmyslovými odvětvími jsou strojírenství, chemie a potravinářství. ŠKODA AUTO a.s. Mladá Boleslav je podnikem celostátního významu, úspěšně pokračuje výroba malých aut v TPCA Czech, s.r.o. Kolín. Několika významnějšími podniky je zastoupeno i sklářství, keramika a polygrafie. Ústup zaznamenaly dříve tradiční obory těžba uhlí, ocelářství a kožedělný průmysl.

Ve srovnání s odvětvovou strukturou zaměstnanosti v ČR je v kraji nadprůměrně zastoupena průmyslová výroba a zemědělství, naopak podíl stavebnictví a služeb na celkové zaměstnanosti je nižší, oblast služeb však vykazuje v posledních letech progresivní růst.

Průměrná měsíční hrubá nominální mzda v přepočtu na plně zaměstnané dosáhla v roce 2006 v kraji výše 20 412 Kč, vzrostla proti předchozímu roku o 6,4 % a byla druhá nejvyšší v celé ČR. Vysoce nadprůměrná mzda, přesahující 38,9 tis. Kč, byla dosažena v odvětví finančního zprostředkování, nejnižší mzda v oděvním průmyslu, zpracování a barvení kožešin nedosáhla ani třetiny této mzdy.

Míra nezaměstnanosti je dlouhodobě nižší proti republikovému průměru. Existují výrazné rozdíly v nezaměstnanosti uvnitř kraje, ovlivněné opět blízkostí Prahy. K 31. 12. 2006 byla registrovaná míra nezaměstnanosti v kraji podle nové metodiky 5,32 %. Nejvyšší hodnoty v rámci kraje dosáhla v okrese Kutná Hora 8,38 %, nejnižší v okrese Praha-západ 2,06 %.

Hrubý domácí produkt na obyvatele ve Středočeském kraji v roce 2006 vykazoval 90,4 % průměrné úrovně hrubého domácího produktu na obyvatele České republiky, což jej zařadilo na 4. místo v porovnání s ostatními kraji. Tato skutečnost je vedle výsledku automobilového

průmyslu výrazně ovlivněna strategicky výhodnou polohou Středočeského kraje, který obklopuje hlavní město republiky (Český statistický úřad, Středočeský kraj 2008).

3. VÝSLEDKY A DISKUSE

3.1. NÁZORY NA SPORT, TV A POHYBOVÉ AKTIVITY

tab. č. 5- Názory respondentů na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity z hlediska důležitosti pro život

		důležitost poh. aktivit pro život			celkem
		neodpověděli	ano jsou důležité	ne nejsou důležité	
muži	count	0	95	14	109
	%	0,0	21,1	3,1	24,2
ženy	count	1	315	25	341
	%	0,2	70,0	5,6	75,8
celkem	count	1	410	39	450
	%	0,2	91,1	8,7	100,0

$$X^2 (df=2) = 3,462; p = 0,177$$

Většina respondentů (91,1%) se domnívá, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity jsou důležité pro jejich život. Tento většinový názor panuje i v různých věkových kategoriích viz **graf č. 22 v příloze č. 2**. V tomto grafu je názorně ukázáno, že čím mladší generace, tím je procento těch, pro které jsou pohybové aktivity a sport nedůležité, nižší. Toto je zřejmě způsobeno i tím, že mezi respondenty je většina žen, na které jsou se stoupajícím věkem a sociální funkcí kladeny vyšší a vyšší nároky jak v zaměstnání, tak i v rodinném životě. Dalším aspektem může být i zdraví.

Přístup vybraného vzorku učitelů k pohybovým aktivitám je velice kladný a pohybové aktivity a sport hrají v životě těchto respondentů významnou úlohu.

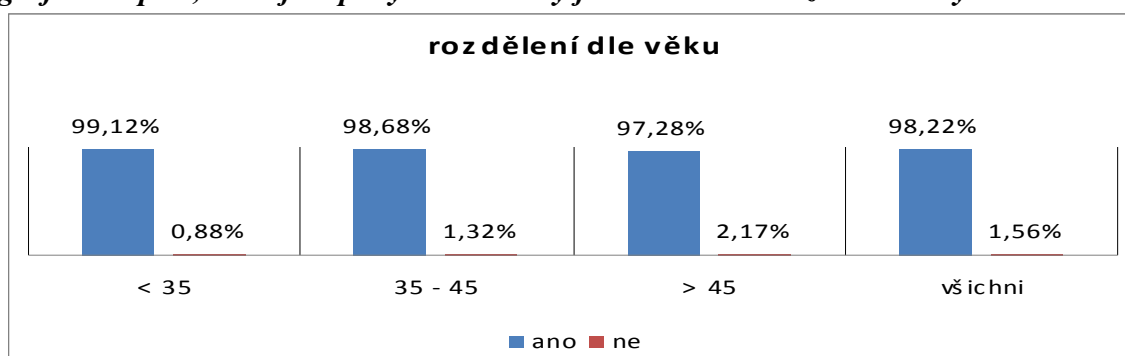
tab. č. 6- Názory respondentů na otázku zda sport, těl. výchova a jiné pohybové aktivity mají být součástí aktivního životního stylu

		pohyb. aktivity jako součást aktivního životního stylu			celkem
		neodpověděli	ano mají	ne nemají	
muži	count	0	104	2	109
	%	0,0	23,1	1,1	24,2
ženy	count	1	338	2	341
	%	0,2	75,1	0,4	75,8
celkem	count	1	442	7	450
	%	0,2	98,2	1,6	100,0

$$X^2 (df=2) = 8,933; p = 0,011$$

V této otázce jsme se zaměřili na názor respondentů, zda si myslí, že pohybové aktivity, sport a tělesná výchova mají být součástí aktivního životního stylu. Většina respondentů (98,2%) odpověděla, že mají být jeho součástí. Tento názor převládá i v různých věkových kategoriích viz **graf č. 2**. Tento názor respondentů plně koresponduje s důležitostí sportu, pohybových aktivit a tělesné výchovy pro život respondentů v otázce č. 1. Vliv na tyto odpovědi má dle našeho názoru i skutečnost, že v současné době se pohybovým aktivitám, zdravému životnímu stylu a prevenci zdraví věnuje dostatek prostoru v médiích, a tak respondenti i když sami nesportují, jsou tímto mediálním tlakem a tzv. IN způsobem života ovlivněni. Z výsledků se dá vypočítat uvědomění-si důležitosti pohybu jako takového v životním stylu respondentů.

graf č. 2- sport, TV a jiné pohybové aktivity jako součást akt. životního stylu



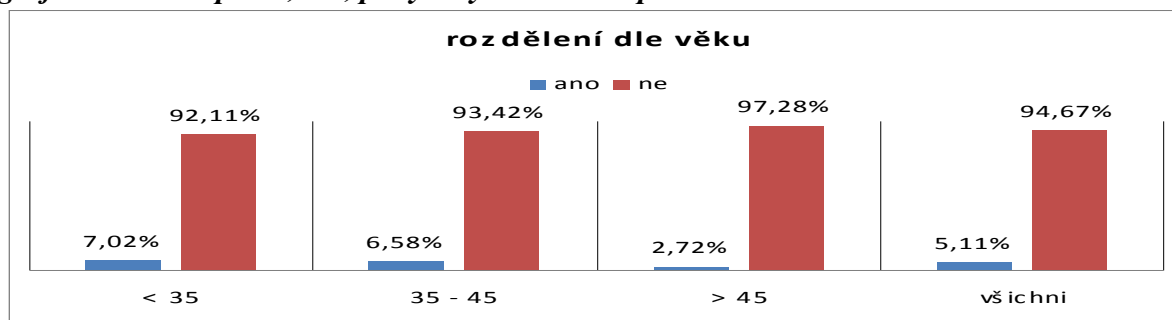
tab.č. 7- Názory respondentů na vztah sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit a peněz

		vztah poh. aktivit a peněz			celkem
		neodpověděli	ano souhlasím	ne nesouhlasím	
muži	count	1	7	101	109
	%	0,2	1,6	22,4	24,2
ženy	count	0	16	325	341
	%	0,0	3,6	72,2	75,8
celkem	count	1	23	426	450
	%	0,2	5,1	94,7	100,0

$$X^2 (df=2) = 3,673; p = 0,159$$

Názor respondentů na vztah peněz a pohybových aktivit je víceméně jednotný. 94,7% respondentů si myslí, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity nejsou jen pro ty, jež mají peníze. Toto koresponduje i s názorem v jednotlivých věkových kategoriích viz **graf č. 3**. Většina respondentů si uvědomuje, že chce-li se věnovat pohybovým aktivitám a sportu, nepotřebuje být bohatý. Vedle velkých fitness-center a drahých plaveckých bazénů- spíše rodinných akvaparků, kde míst pro klasické kondiční nebo rekreační plavání ubývá, stále ještě existují a budou existovat možnosti, jak sportovat za málo peněz nebo zdarma. Máme na mysli např. plavání v přírodních koupalištích, dále procházky, běh v přírodě, jízda na kole atp. Zde sice musíme vynaložit prostředky na nákup sportovního oblečení nebo náradí, ale tyto se plně vrátí v podobě výhod spojených s aktivním životním stylem. Je to vlastně investice do dalšího, ještě kvalitnějšího života.

graf č. 3- vztah sportu, TV, pohybových aktivit a peněz



tab.č. 8- Názory respondentů na otázku, zda sport, těl. výchova a jiné pohybové aktivity mají místo v jejich životě

		důležitost poh. aktivit pro život			celkem
		neodpověděli	ano mají	ne nemají	
muži	count	0	96	13	109
	%	0,0	21,3	2,9	24,2
ženy	count	3	317	21	341
	%	0,7	70,4	4,7	75,8
celkem	count	3	413	34	450
	%	0,7	91,8	7,6	100,0

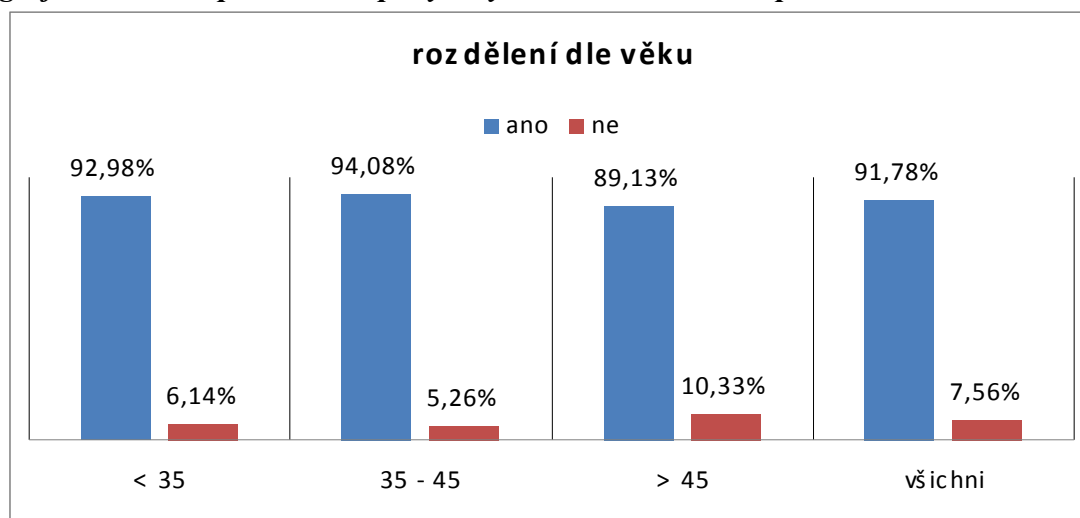
$$X^2 (df=2) = 4,811; p = 0,090$$

Kontrolní otázka vztahující se k odpovědím na otázky č. 1 a 2. Smyslem bylo zjistit zda respondenti neodpovídají nahodile bez rozmyslu a zda se zamýšlejí nad podstatou kladených otázek.

Výsledek odpovědí respondentů pouze potvrdil názory na tuto problematiku. 91,8% respondentů uvádí, že tyto aktivity mají místo v jejich životě. Pouze 7,6% uvedlo, že ne. Výsledek dle pohlaví plně koresponduje s výsledky dle věku v **grafu č. 4**.

Lze konstatovat, že otázka svým zařazením splnila svůj účel a posílila vypovídací hodnotu dotazníku.

graf č. 4- místo sportu, TV a pohybových aktivit v životě respondentů



tab. č. 9- Názory respondentů na otázku zda cvičení může zlepšit náladu

		Vztah cvičením a zlepšením nálady				celkem
		neodpověděli	ano	ne	ano i ne	
muži	count	0	68	2	39	109
	%	0,0	15,1	0,4	8,7	24,2
ženy	count	1	260	3	77	341
	%	0,2	57,8	0,7	17,1	75,8
celkem	count	1	328	5	116	450
	%	0,2	72,9	1,1	25,8	100,0

$$X^2 (df=3) = 8,757; p = 0,032$$

Tato otázka se ptá respondentů na psychické důsledky cvičení, tedy nikoli měřeného, závodního sportu, v němž je výsledná nálada odrazem vítězství či prohry. Dle našeho názoru by totiž ten, kdo cvičí dobrovolně s pozitivní motivací pro cvičení, ať již pravidelně nebo nepravidelně, měl odpovídat ano. Proč by cvičil, kdyby mu proces cvičení přinášel stavy frustrace a zhoršoval náladu? On tím, že cvičí, nedemonstruje před svým okolím fakt, že je jeho součástí a že je cvičení určitá prestiž. On cvičí proto, že chce žít kvalitněji, chce prožívat pocity spojené se cvičením a je cvičením naprosto uspokojen- naplňuje totiž smysl života.

Cvičení, pohyb a sport by měly být harmonizujícím vlivovým faktorem, jenž zlepšuje náladu subjektu uspokojením ze zdolávání postupně náročnějších osobních cílů.

Z těchto pohledů jsou výsledky na tuto otázku plně korespondující. 72,9% respondentů uvádí, že cvičení může zlepšit náladu, 25,8% uvádí, že může i nemůže a pouze 1,1 % respondentů uvádí že ne.

tab. č. 10- Provozování sportu nebo jiné pohybové aktivity respondenty

		provozování sportu nebo poh. akt.			CELKEM
		neodpověděli	ano	ne	
muži	count	0	87	22	109
	%	0,0	19,3	4,9	24,2
ženy	count	2	296	43	341
	%	0,4	65,8	9,6	75,8
celkem	count	2	383	65	450
	%	0,4	85,1	14,4	100,0

$$X^2 (df=2) = 4,392; p = 0,111$$

Opět jde o kontrolní otázku jejímž smyslem bylo zjistit, zda respondenti, kteří uvádějí, že sport, pohybové aktivity a TV jsou důležité pro jejich život, dále že tyto aktivity mají být součástí aktivního stylu a dokonce, že mají místo v jejich životě, mohou jim zlepšit náladu a nemusejí vynakládat příliš velké finanční prostředky, skutečně provozují nějaký ten sport nebo pohybovou aktivitu.

Výsledky ukazují a potvrzují pravdivost tvrzení respondentů, protože 85,1% z nich uvedlo, že provozuje sport nebo pohybovou aktivitu a pouze 14,4% uvedlo, že ne. Toto zjištění je rovnoměrné i vzhledem k věkovým kategoriím respondentů *viz graf č. 10, příloha č. 2*. Těch 14,4% respondentů je 65 z nich. Z těchto 65 respondentů dále 61 uvedlo konkrétní důvod, proč ne, *viz graf č. 5 k tab. č. 11a* na straně 47. Z tohoto grafu vyplývá, že největším problémem těchto respondentů je nedostatek času a lenost a to ve všech věkových kategoriích. Dále je zde naznačena skutečnost, že více žen oproti mužům trápí nedostatek času. Toto je způsobeno právě sociálním postavením ženy, jak uvedeno v předchozím textu. Ne nevýznamným determinanem je i zdravotní stav respondentů.

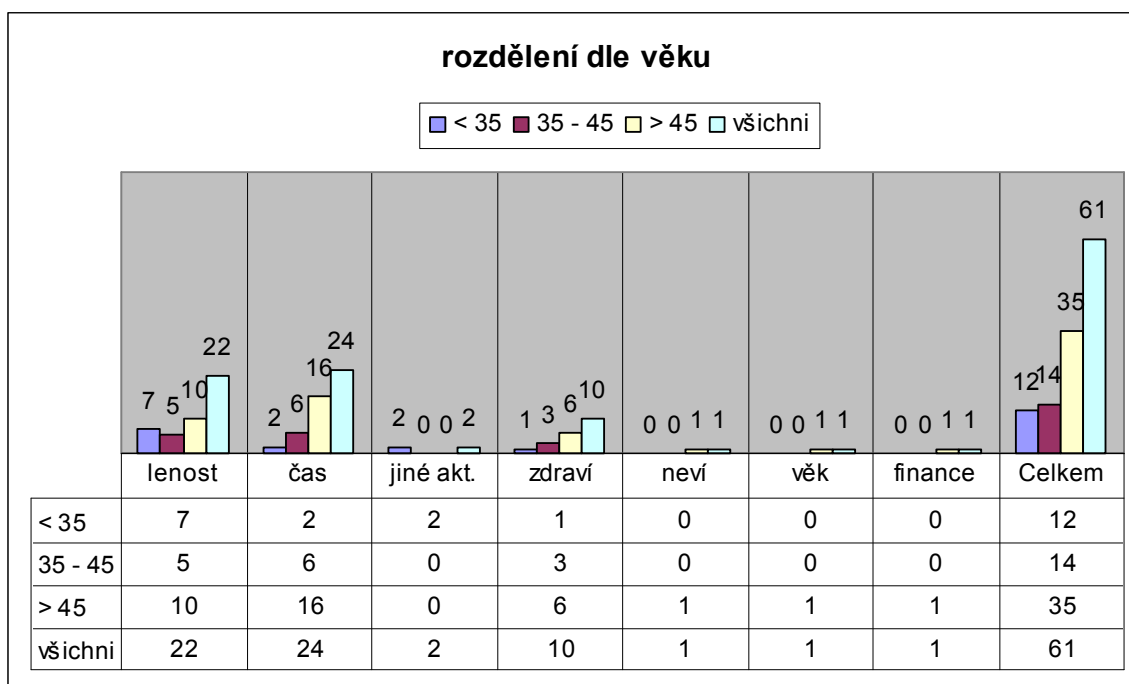
tab. č. 11a- Důvody, které brání respondentům provozovat sport nebo pohybovou aktivitu

		důvody bránící provozovat sport nebo poh.							celkem	
		aktivitu								
		neodp.	lenost	čas	jiné akt.	zdr.stav	neví	věk	finance	
muži	count	88	10	8	1	1	1	0	0	109
	%	19,6	2,2	1,8	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	24,2
ženy	count	301	12	16	1	9	0	1	1	341
	%	66,9	2,7	3,6	0,2	2,0	0,0	0,2	0,2	75,8
celkem	count	389	22	24	2	10	1	1	1	450
	%	86,4	4,9	5,3	0,4	2,2	0,2	0,2	0,2	100,0

$$X^2 (df=7) = 12,625; p = 0,081$$

Z tabulky č. 11a vyplývá, že většina respondentů (86,4%) neodpověděla. To je dáno skutečností, že tito respondenti nějakou pohybovou aktivitu provozuje. Mezi důvody, které brání respondentům provozovat sport nebo poh. aktivitu je nejpočetněji zastoupen nedostatek času a lenost. Se zvyšujícím se věkem *viz. graf č. 5*, je ve větší míře zastoupeno zdraví.

graf č. 5- Důvody bránící respondentům provozovat sport nebo pohybovou aktivitu



3.2. DENNÍ REŽIM, ŽIVOTOSPRÁVA, STRES

V druhé části výsledků jsou zařazeny odpovědi respondentů na otázky, u kterých nás zajímaly odpovědi týkající se dodržování denního režimu, životosprávy a prožívání stresu.

tab. č. 12- Denní režim respondentů v posledním půl roce

		pravidelnost denního režimu respondentů				celkem
		neodp.	pravidelný	nepravidelný	občas nepravid.	
muži	count	0	29	31	49	109
	%	0,0	6,4	6,9	10,9	24,2
ženy	count	4	119	70	148	341
	%	0,9	26,4	15,6	32,9	75,8
celkem	count	4	148	101	197	450
	%	0,9	32,9	22,4	43,8	100,0

$$X^2 (df=4) = 8,445; p = 0,076$$

Celkové odpovědi vypovídají, že denní režim jako výrazná hodnota osobního životního stylu je neuspořádaný, toto naznačuje dosud neuspořádaný, nezaběhnutý životní způsob první dekády postmoderního kapitalismu. Projevují se zde prvky jako finanční důležitost, nechuť k migraci. U učitelů doučování pro peníze, kdy často musí za žáky i dojíždět. Potřeba financí v reálném životním stylu je naprosto na prvním místě. Zejména u mladých učitelů, kteří by rádi žili doporučeným životním slohem, se tato určitá finanční nedostatečnost projevuje právě v neuspořádaném, nepravidelném denním režimu.

Výsledky prezentované v kategorii mezi muži a ženami plně korespondují i v věkových skupinách viz **graf č. 11 v příloze č. 2**.

tab. č. 13- Provádění ranní rozcvičky respondenty

		provádění ranní rozcvičky				celkem
		neodp.	ano	ne	občas ano	
muži	count	0	3	97	9	109
	%	0	0,7	21,6	2,0	24,2
ženy	count	0	16	290	35	341
	%	0	3,6	64,4	7,8	75,8
celkem	count	0	19	387	44	450
	%	0	4,2	86,0	9,8	100,0

$$X^2 (df=2) = 1,225; p = 0,541$$

Uvedená tabulka vyjadřuje odpovědi na otázku, zda respondenti provádějí ranní rozcvičku. Záměrně není položena tak, aby evokovala pravidelnost tohoto počínání. Většina respondentů (86 %) uvádí, že ranní rozcvičku neprovádí. Paradoxem na výsledcích je skutečnost, že s věkem respondentů roste určitá obliba této ranní činnosti *viz graf č. 12 v příloze č. 2*. Skutečnost, že si občas po ránu zacvičí, uvedlo 10,87% respondentů z věkové skupiny starších 45 let. Mezi objektivní důvody lze zařadit více volného času v této věkové kategorii a mezi subjektivní patří uvědomění si prospěšnosti takové činnosti nebo dodržovaná rada lékaře. K tomuto věku patří i větší sebekázeň a dodržování pravidelnosti. Mohou sem patřit i pamětníci z dob, kdy ranní rozcvička měla určitou prestiž v životním slohu.

Výsledky mezi respondenty mladší věkové kategorie ukazují na skutečnost, že tito používají jako startovací prostředky do nového dne zřejmě jiná „povzbuzovala“, např. kofein raději než ranní pohyb. Dle našeho názoru zde absentuje osvěta v podobě poukázání na nutnost fyzické kompenzace oproti psychicky náročné profesi, kterou učitelství bezesporu je.

tab. č. 14- Stravování respondentů

		pravidelnost stravování respondentů					celkem
		neodp.	ano	ne	zřídka	často	
muži	count	0	57	19	16	17	109
	%	0,0	12,7	4,2	3,6	3,8	24,2
ženy	count	1	187	48	52	53	341
	%	0,2	41,6	10,7	11,6	11,8	75,8
celkem	count	1	244	67	68	70	450
	%	0,2	54,2	14,9	15,1	15,6	100,0

$$X^2 (df=4) = 1,060; p = 0,900$$

V otázce na pravidelnost stravování respondentů bylo zjištěno, že více jak polovina respondentů (54,2%) se pravidelně stravuje, často se stravuje pravidelně 15,6% respondentů a 30 % respondentů se pravidelně nestravuje nebo jen zřídka. Tato zjištění korespondují i s výsledky ve všech věkových kategoriích a nikde výrazně nevybočují z celkového průměru viz **graf č. 13 v příloze č. 2.**

Hlavní fenomény ovlivňující právě onu pravidelnost jsou spěch, chvat, rychlost, které brání samy o sobě zdravému životnímu stylu. Češi totiž spěchají nepromyšleně, často za nepodstatnými a nedůležitými záležitostmi. Přitom chvat je známkou organizačního sebeselhávání. Nemohou nahradit rychlost rozhodování, jež je známkou kvality myšlení. Chvat, spěch a zmatky jsou znaky nízké úrovně životního stylu. Takový životní styl nazýváme paroxysmálně neřízeným (Jansa, 2005).

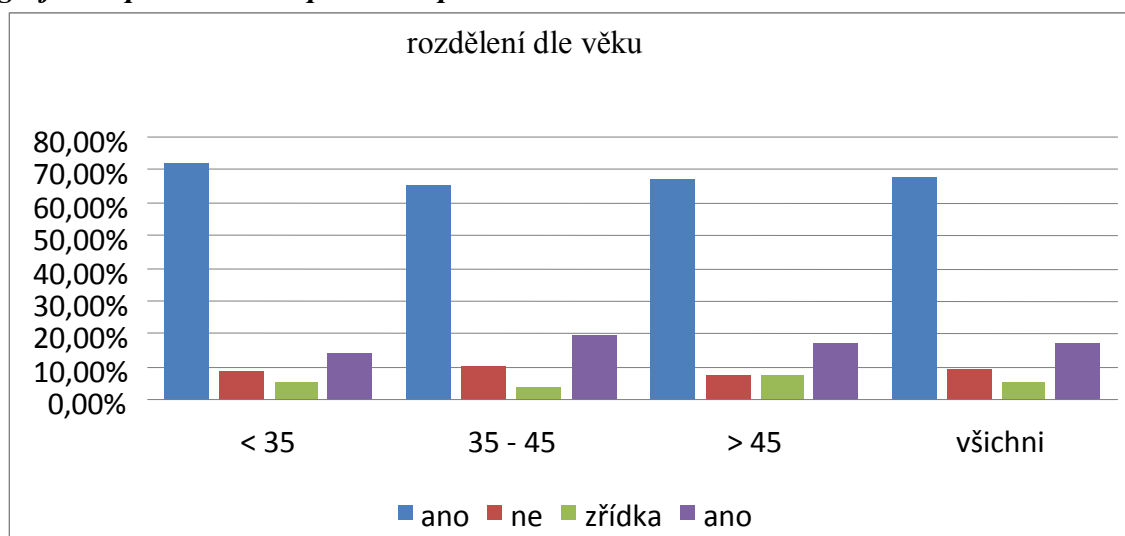
tab. č. 15- Pravidelnost spánku respondentů

		pravidelnost spánku respondentů					celkem
		neodp.	ano	ne	zřídka	často	
muži	count	0	78	10	4	17	109
	%	0,0	17,3	2,2	0,9	3,8	24,2
ženy	count	1	227	30	22	61	341
	%	0,2	50,4	6,7	4,9	13,6	75,8
celkem	count	1	305	40	26	78	450
	%	0,2	67,8	8,9	5,8	17,3	100,0

$$X^2 (df=4) = 1,993; p = 0,737$$

Na otázku pravidelnosti spánku uvedlo 67,8% respondentů, že má pravidelný spánek. Dalších 17,3% jich uvedlo, že často mají pravidelný spánek a 14,7% respondentů má pravidelný spánek nebo jen zřídka. Tato zjištění i kopírují jednotlivé věkové kategorie, viz **graf č. 6**.

Toto zjištění nás vzhledem k dnešnímu neurotizujícímu způsobu života a vzhledem k výzkumům provedeným k této otázce překvapilo. Naše hypotéza je ta, že mezi učiteli je více žen a ty se dovedou s neurotizujícími vlivy profese, prostředí a života vyrovnat, nejen biologicky, lépe.

graf č. 6- pravidelnost spánku respondentů

tab. č. 16- Stres respondentů při práci

		stres respondentů při práci					celkem	
		neodp.	denně	1xtýdně	1xza14dní	málo		nikdy
muži	count	2	49	26	4	27	1	109
	%	0,4	10,9	5,8	0,9	6,0	0,2	24,2
ženy	count	5	166	89	13	66	2	341
	%	1,1	36,9	19,8	2,9	14,7	0,4	75,8
celkem	count	7	215	115	17	93	3	450
	%	1,6	47,8	25,6	3,8	20,7	0,7	100,0

$$X^2 (df=5) = 1,787; p = 0,877$$

V dnešní době je stres považován za chorobu století. Projevy stresu jsou různorodé. V této otázce šlo především o to, zda si respondenti subjektivně myslí, že při své práci prožívají stres nebo že stres na ně v různých podobách působí. Tabulka ukazuje, že denně se do stresových situací dostává skoro polovina (47,8%) respondentů z 450 a 1 x týdně 25,6% respondentů. Málo nebo nikdy se do stresových situací dostane asi 21,4% respondentů tzn. 96 respondentů ze 450. Toto rozdělení je stejnoměrně rozloženo mezi muže a ženy. Co se týče věkových kategorií tak tyto plně korespondují s těmito výsledky, **viz graf č. 14 v příl. č. 2.**

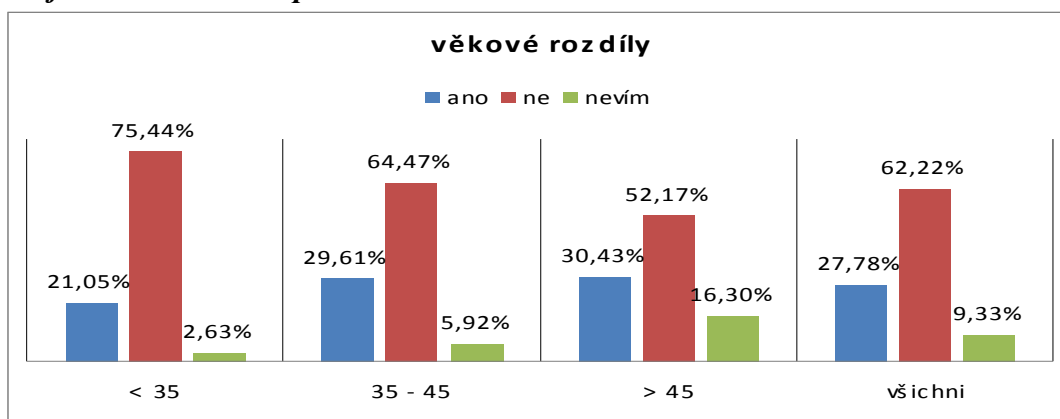
Tato poměrně vysoká procentuelní zastoupení, co se týče stresu, jsou v učitelské profesi pochopitelná. Otázkou je, zda učitelé, kteří se do stresových situací dostávají, jsou schopni těmto čelit bez následků na svém zdraví. Vzhledem k odpovědím na předcházející otázky se lze oprávněně domnívat, že se stresem tento vzorek respondentů dokáže úspěšně pracovat a odpovědi jen ukazují skutečnost, že se se stresem setkávají, nikoliv že mu podléhají.

tab. č. 17- Nadváha u respondentů- subjektivně

		nadváha u respondentů				celkem
		neodp.	ano	ne	nevím	
muži	count	1	35	62	11	109
	%	0,2	7,8	13,8	2,4	24,2
ženy	count	2	90	218	31	341
	%	0,4	20,0	48,4	6,9	75,8
celkem	count	3	125	280	42	450
	%	0,7	27,8	62,2	9,3	100,0

$$X^2 (df=3) = 1,855; p = 0,602$$

Tato otázka na skutečnost, zda si respondenti o sobě myslí, že trpí nadváhou je z našeho pohledu, bez dalších doplňujících otázek typu: „Z čeho usuzujete, že trpíte nadváhou“? nebo:“ Jaký je Váš BMI“?, pouze informativním typem otázky s cílem zjistit, jak respondenti této populační skupiny vnímají své tělo. Také odpovědi nás o tom přesvědčily. Celkem odpovědělo na tuto otázku 108 mužů z nichž 35 se domnívá, že má nadváhu a 62 nemá 11 z nich se vyjádřilo nevím. U žen z celkového počtu 339 jich 90 odpovědělo ano, 218 ne a 31 nevědělo. V rozdělení odpovědi dle věku respondentů jsou výsledky úměrné věkovým kategoriím. Se stoupajícím věkem se zvyšuje počet respondentů, kteří se subjektivně domnívají, že trpí nadváhou *viz graf č. 7*.

Graf č. 7- nadváha respondentů

tab. č. 18- Kouření respondentů

		kouření respondentů				celkem
		neodp.	ano	ne	příležitost.	
muži	count	0	12	89	8	109
	%	0	2,7	19,8	1,8	24,2
ženy	count	0	31	291	19	341
	%	0	6,9	64,7	4,2	75,8
celkem	count	0	43	380	27	450
	%	0	9,6	84,4	6,0	100,0

$$X^2 (df=2) = 0,881; p = 0,069$$

tab. č. 19- Požívání alkoholu respondenty

		požívání alkoholu respondenty				celkem
		neodp.	ano	ne	příležitost.	
muži	count	0	19	21	69	109
	%	0	4,2	4,7	15,3	24,2
ženy	count	0	32	73	236	341
	%	0	7,1	16,2	52,4	75,8
celkem	count	0	51	94	305	450
	%	0	11,3	20,9	67,8	100,0

$$X^2 (df=2) = 5,325; p = 0,069$$

Potěšující informace, hlavně u kouření respondentů. Zde většina respondentů nekouří. Procentuelně jde o 84,4% nekouřících. Ve věkových kategoriích viz **graf č. 15 v příl. č. 2** je vidět, že s věkem klesá těch, kteří nekouří a lehce v desetinách % stoupá počet kouřících. U alkoholu je situace taková, že tento nepožívá nebo pouze příležitostně cca 89% respondentů. Abstinentsů je 11,3%.

3.3. POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

Ve třetí části výsledků jsou zařazeny odpovědi respondentů na otázky, u kterých nás zajímaly odpovědi týkající se jejich pohybové a sportovní aktivity.

tab. č. 20- Pravidelnost pohybových aktivit respondentů

		pravidelnost pohybových aktivit				celkem
		neodp.	ano	ne	zřídka	
muži	count	1	65	20	23	109
	%	0,2	14,4	4,4	5,1	24,2
ženy	count	1	213	73	54	341
	%	0,2	47,3	16,2	12,0	75,8
celkem	count	2	278	93	77	450
	%	0,4	61,8	20,7	17,1	100,0

$$X^2 (df=3) = 2,543; p = 0,467$$

Ve výše uvedené tabulce popisujeme pravidelnou pohybovou aktivitu. Vzhledem k obecné formulaci jsou mezi odpověďmi zahrnuty i poněkud netradiční pohybové aktivity jako je např. procházka se psem nebo denní chůze do práce. Z hlediska vyhodnocení má pro nás nejdůležitější vypovídací hodnotu odpověď ano. Tato odpověď je zastoupena celkově mezi 278 respondenty z celkového počtu 450. To znamená, že 61,8% respondentů pravidelně vykonává pohybovou aktivitu. Kategorické ne reprezentuje 93 (20,7%) respondentů a zřídka 77 (17,1%) respondentů. Z **grafu č. 17 v příloze č. 2** je zřetelné, že mezi věkovými kategoriemi má nejvíce pravidelně pohybovou aktivitu kategorie do 35 let a nejméně věková kategorie nad 45 let. Nikterak významně však tato čísla nevybočují z hlavního procentuálního rozdělení mezi muži a ženami uvedeného v tabulce.

tab. č. 21- Četnost pohybových aktivit respondentů za poslední měsíc

		frekvence pohybových aktivit respondentů za měsíc					celkem
		neodp.	0	1-10x	11-20x	21<	
muži	count	0	7	51	32	19	109
	%	0,0	1,6	11,3	7,1	4,2	24,2
ženy	count	4	17	168	104	48	341
	%	0,9	3,8	37,3	23,1	10,7	75,8
celkem	count	4	24	219	136	67	450
	%	0,9	5,3	48,7	30,2	14,9	100,0

$$X^2 (df=4) = 2,362; p = 0,669$$

Ve výše uvedené tabulce uvádíme frekvenci pohybových aktivit respondentů za měsíc. Údaje zde uvedené mohou vést k úvahám o udržovacím nebo rozvíjejícím programu pro tělesnou kondici. Zajímaly nás ty pohybové aktivity, které trvaly alespoň 20 minut a byly prováděny střední intenzitou. Dále sem lze zařadit rychlejší chůzi v délce alespoň 2 km. Pásma jsme rozdělili následovně:

- 0-** žádné tělesné zatěžování, nedostatečné pro udržení zdatnosti
- 1- 10x** – frekvence těl. zatížení málo až více udržující zdatnost
- 11-20x**- frekvence těl. zatížení mírně až více rozvíjející zdatnost
- 21- více x**- frekv. těl. zatížení značně až max. rozvíjející zdatnost

Z tabulky je patrné, že nejvíce respondentů (48,7%) provozovalo pohybovou aktivitu v pásmu 1-10x za měsíc, dále 30,2% respondentů provozovalo pohybovou aktivitu v pásmu 11-20x za měsíc, 14,9% respondentů pohybovou aktivitu v pásmu 21 a vícekrát za měsíc. Pouze 5,3 % respondentů neprovozovalo za měsíc žádnou pohybovou aktivitu. Procentuálně stejné výsledky jsou i v rozlišení muži- ženy. Počty uvedené v tabulce plně korespondují i s výsledky odpovědí respondentů zařazených dle věkových kategorií viz **graf č. 18 v příloze č. 2**.

tab. č. 22- Kolik času týdně věnují respondenti sportu a jiným pohybovým aktivitám

		týdenní čas věnovaný poh. aktivitám a sportu						celkem
		neodp.	0h	0.5h	1h	2h	2h<	
muži	count	0	10	14	19	28	38	109
	%	0,0	2,2	3,1	4,2	6,2	8,4	24,2
ženy	count	5	12	32	66	92	134	341
	%	1,1	2,7	7,1	14,7	20,4	29,8	75,8
celkem	count	5	22	46	85	120	172	450
	%	1,1	4,9	10,2	18,9	26,7	38,2	100,0

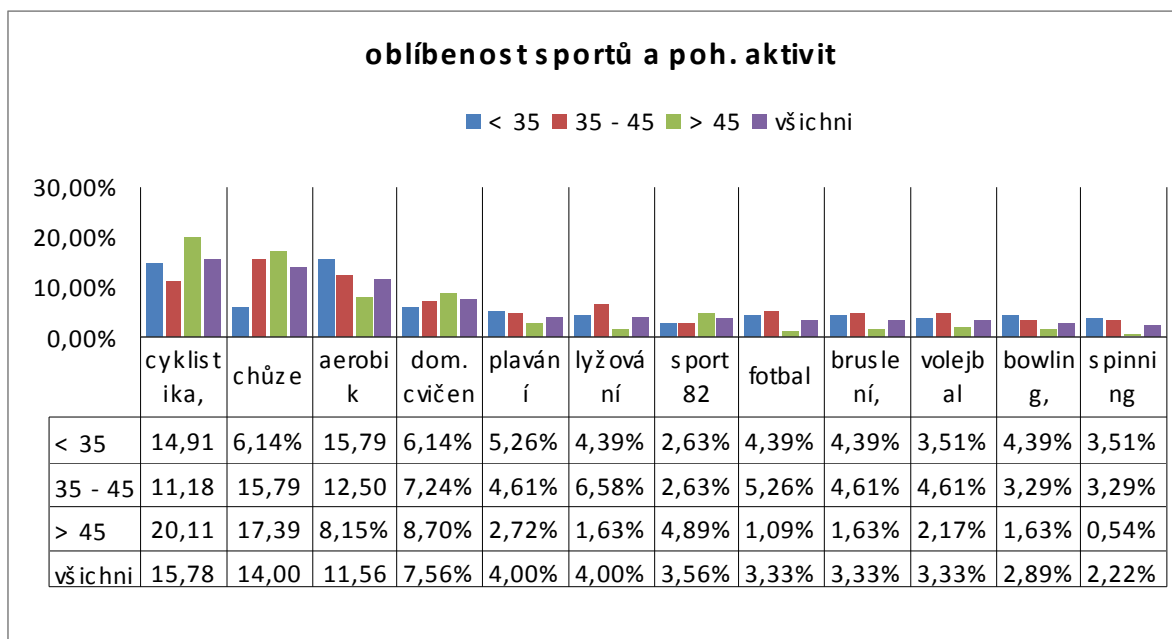
$$X^2 (df=5) = 8,607; p = 0,125$$

Tato otázka navazuje na otázku předcházející, je jenom jakýmsi přepočtem na hodiny. Tato otázka má jednak kontrolní charakter a zároveň bylo našim cílem zjistit, zda si respondenti uvědomují, kolik času týdně jim sportování, pohybové aktivity zaberou. Kriteria pro zařazení odpovědí jsou stejná jako u předcházející otázky.

Nejvíce respondentů (38,2%) odpovědělo, že pohybové aktivitě nebo sportu věnuje týdně více jak 2 hodiny. 2 hodiny týdně věnuje sportu a pohybovým aktivitám 26,7% respondentů, 1 hodinu- 18,9% respondentů, půl hodiny- 10,2% respondentů. Pouze 4,9% respondentů uvedlo, že sportu a pohybovým aktivitám nevěnuje žádný čas. I zde je vidět, že celá tato otázka plně odráží údaje uvedené v otázce č. 16. Stejně tak rozložení mezi pohlavím a věkovými kategoriemi plně s těmito výsledky koresponduje viz **graf č. 19 v příloze č. 2**.

Závěrem k těmto dvěma otázkám nutno podotknout, že nic nevíme o intenzitě cvičení, předpokládáme že se prováděla střední intenzitou zatížení, tzn. Okolo 9000-10000 výdaje týdně (Bunc, 1999).

tabulka s grafem č. 23- Oblíbenost sportů a pohybových aktivit respondentů



$$X^2 (df=44) = 160,641; p = <0,0001$$

Tabulka ukazuje oblíbenost sportů a pohybových aktivit mezi respondenty dle věkových kategorií. Mezi tři nejoblíbenější pohybové aktivity se řadí ve všech věkových kategoriích cyklistika, chůze a aerobik. V tabulce **č. 28 v příloze č. 2** jsou uvedena absolutní čísla sportů a pohybových aktivit provozovaných respondenty, rozdělena dle věkových kategorií.

Vzhledem k poloze Středočeského kraje je zcela na místě oblíbenost cyklistiky. Ta je největším favoritem u věkové skupiny nad 45 let (20,11%). Stejně je tomu i u chůze, která je velice oblíbena u respondentů ve věkové kategorii 35-45 let (15,79%) a u respondentů ve věkové kategorii nad 45 let (17,39%). Tyto dvě pohybové aktivity jsou procentuálně rovnoměrně rozloženy i mezi muže a ženy. Třetí oblíbenou pohybovou aktivitou je aerobik, který preferují v naprosté většině ženy a to nejvíce ve věkové kategorii do 35 let (15,79%) a dále ženy ve věkové kategorii 35-45 let (12,5%).

tab. č. 24- Chůze a ostatní nespportovní pohybové aktivity provozované respondenty za poslední měsíc

		chůze a jiné nespportovní aktivity respondentů							celkem	
		neodp.	vůbec	1-5x	6-10x	11-15x	16-20	21-25		26<
muži	count	0	2	15	33	24	13	10	12	109
	%	0,0	0,4	3,3	7,3	5,3	2,9	2,2	2,7	24,2
ženy	count	7	1	47	74	61	45	42	64	341
	%	1,6	0,2	10,4	16,4	13,6	10,0	9,3	14,2	75,8
celkem	count	7	3	62	107	85	58	52	76	450
	%	1,6	0,7	13,8	23,8	18,9	12,9	11,6	16,9	100,0

$$X^2 (df=7) = 12235; p = 0,093$$

Tabulka č. 19 dokumentuje, jak byl náš soubor aktivní v měsíčním pohybovém režimu z hlediska nespportovních činností jako jsou procházky se psem, houbaření atp.

Největší četnost chůze a jiných nespportovních aktivit respondentů je v pásmu 6-10x (23,8%). Z hlediska věkových kategorií je ve věkové kategorii respondentů do 35 let nejvíce zastoupeno pásmo četnosti 6-10x a pásmo 11-15x, ve věkové kategorii 35-45 let jsou nejvíce zastoupena pásma četnosti v intervalu od 6- 20 x a ve věkové kategorii nad 45 let je to pásmo četnosti 6-10x viz **graf č. 20 v příloze č. 2**.

Co se týká rozdílů dle pohlaví, pak tyto rozdíly jsou statisticky nevýznamné v pásmech 1-21 x za měsíc. V pásmu 1-10 x do měsíce se pohybuje cca 44% mužů a 35% žen, v pásmu 11-20x do měsíce se pohybuje 34% mužů a 31% žen. Pouze v pásmu 21 a více s pohybuje 20% mužů a 31% žen.

tab. č. 25- Prostředí v jakém respondenti provádí sportovní a ostatní pohybové aktivity

		prostředí v jakém respondenti provádí sportovní a pohybové aktivity						celkem	
		neodp.	kryté TZ	nesport. zařízení	doma	venkovní TZ	příroda		jinde
muži	count	2	29	4	14	9	49	2	109
	%	0,4	6,4	0,9	3,1	2,0	10,9	0,4	24,2
ženy	count	1	94	16	54	24	146	6	341
	%	0,2	20,9	3,6	12,0	5,3	32,4	1,3	75,8
celkem	count	3	123	20	68	33	195	8	450
	%	0,7	27,3	4,4	15,1	7,3	43,3	1,8	100,0

$$X^2 (df=6) = 3,912; p = 0,688$$

V tabulce č. 25 se dotazujeme respondentů na prostředí, ve kterém nejčastěji provádí sportovní a jiné pohybové aktivity. Nejvyšší relativní četnost zaznamenáváme v položce v přírodě (43,3%) a to jak u mužů (44,9%), tak i u žen (42,9%). Toto plně koresponduje i s rozdělením dle věkových kategorií *viz graf č. 21 v příloze č. 2*. Následují krytá tělovýchovná zařízení (27,3%) a to jak u mužů (26,6%), tak i u žen (27,6%). V domácím prostředí provozuje sportovní a jiné pohybové aktivity 15,1% respondentů. Mužů 12,2% a žen 15,8%.

Překvapením pro nás byl fakt, že pouze 7,3% respondentů a to 8% mužů a 7% žen využívá pro sport a ostatní pohybové aktivity venkovní tělovýchovná zařízení. Dle našeho názoru je to dáno skutečností, že výzkum probíhal v zimním období a respondenti na pohybové aktivity typické pro venkovní těl. zařízení jednoduše pozapomněli.

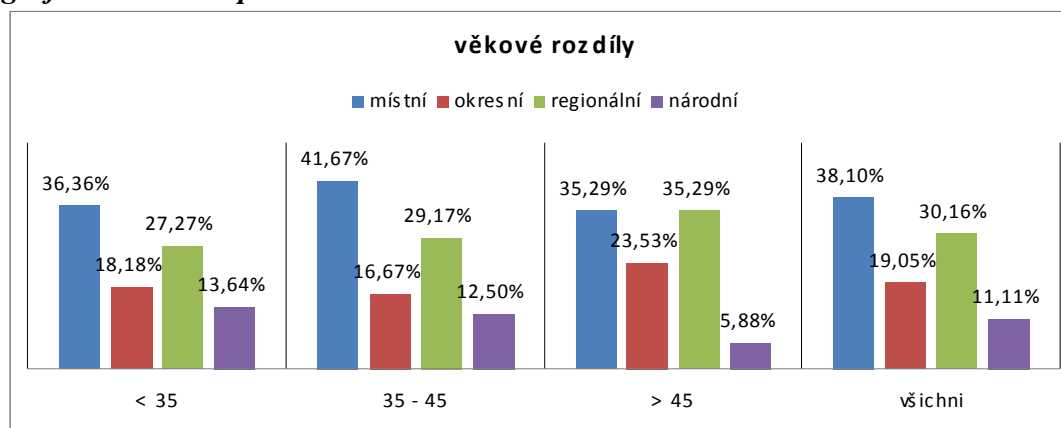
tab. č. 26- Aktivní účast respondentů na sportovní soutěži

		aktivní účast resp. na soutěžích			celkem
		neodp.	ano	ne	
muži	count	0	26	83	109
	%	0,0	5,8	18,4	24,2
ženy	count	1	37	303	341
	%	0,2	8,2	67,3	75,8
celkem	count	1	63	386	450
	%	0,2	14,0	85,8	100,0

$$X^2 (df=2) 11,850; p = 0,002$$

Tabulka vypovídá o aktivní účasti respondentů na soutěžích různých úrovních. Z tabulky vyplývá, že 85,8% respondentů odpovědělo ne- nezúčastnil jsem se aktivně žádné soutěže na vámi požadované úrovni. 1 respondent neodpověděl a 63 respondentů se aktivně zúčastnilo soutěže.

Z **grafu č. 7** vyplývá, že z tohoto počtu respondentů se nejvíce (38,1%) zúčastnilo soutěže na místní úrovni. Na dalším místě byly soutěže regionální (30,16%). Část respondentů se dokonce zúčastnila soutěží na mezinárodní úrovni, nejvíce ve věkových kategoriích do 35 let (13,63%) a 35-45 let (12,5%).

graf č.8- účast respondentů na soutěžích

4. ZÁVĚRY

Výsledky dílčího sociologického šetření ukazují, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity mají velice dobrou pozici v hierarchii hodnot této skupiny učitelů.

V odpovědích na první okruh otázek, který se týkal názorů respondentů, si tak většina z nich, nehledě na rozdíly pohlaví a věkové skupiny myslí, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity mají být součástí nejen jejich života, ale i součástí aktivního životního stylu celé populace. Zároveň jako podporu těchto tvrzení sami uvádějí, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity mají místo v jejich životě a protože tyto aktivity mají místo v jejich životě, tak většina z nich provozuje nějaký sport nebo se věnuje některé pohybové aktivitě. Pouze cca 14% respondentů uvedlo, že neprovozuje žádný sport ani pohybovou aktivitu. Tito respondenti uvedli jako hlavní důvody lenost a nedostatek času. I tyto odpovědi jsou cenné, a to hlavně proto, že ti „líní“ si uvědomují, že sport, pohybové aktivity a tělesná výchova neodmyslitelně patří do současného aktivního životního stylu.

Druhý okruh témat nám poskytl výpověď o denním režimu respondentů včetně stravování, nadváhy, kouření a požívání alkoholu. Co se týká pravidelnosti režimu, tak zde se plně projevuje fenomén dnešní doby, uspěchanost, honba za penězi. Toto je patrné hlavně v mladší věkové skupině učitelů. Celkově se dá denní režim charakterizovat jako občas nepravidelný s tím, že čím starší věková skupina, tím se více denní režim zpravidelňuje. Potěšující informace v denním režimu učitelů je ta, že většina z nich se stravuje pravidelně. Toto je dáno dle našeho názoru tím, že na jejich pracovištích- školách je zaběhnutý systém stravování. Většina respondentů cca 80% vůbec neprovádí ranní rozcvičku, i když svůj kladný postoj ke sportu a pohybovým aktivitám vyjadřují kladně. Tato rozcvička je spíše výsadou straších ročníků. Dle našeho názoru je toto dáno nedostatečnou medializací a přítomností jiných, méně náročných „životabudičů“. Dalším faktem vyplývajícím z výsledků této práce je

skutečnost, že polovina respondentů se při své práci dostane denně do stresových situací. Mezi touto skupinou učitelů jen 0,7% těch, kteří se stresem nepřijdou do styku. I přes tato zjištění je většina respondentů nekuřáky. Toto zjištění je u učitelů jako nositelů morálních hodnot, velice pozitivní.

Třetím okruhem témat byly odpovědi na otázky spojené s vlastní pohybovou aktivitou respondentů. Zde výsledky ukázaly, že 61% respondentů má pravidelnou pohybovou aktivitu, největší zastoupení ve věkové kategorii do 35 let a nejmenší v kategorii nad 45 let. Za poslední měsíc provozuje sport nebo jinou pohybovou aktivitu téměř polovina dotázaných mužů a žen ve všech věkových kategoriích a to frekvencí 1-10 x za měsíc. V týdnu pak věnuje sportu a pohybovým aktivitám více jak dvě hodiny času 38% respondentů. Nejoblíbenější aktivity jsou cyklistika, chůze a aerobic. U pohybových- nesportovních aktivit jsou nejoblíbenější, vedle chůze, procházky se psem, a to hlavně u věkové kategorie nad 45 let. Náš soubor učitelů dále uvedl, že pohybové aktivity nejraději provádí v přírodě a to 43% z nich. Asi 20% učitelů rádo provozuje tyto aktivity v krytých tělovýchovných zařízeních. Na závěr tohoto okruhu otázek se respondenti vyjadřovali ke své aktivní účasti na sportovních soutěžích. Zde z výsledků vyplynulo, že většina z nich (85%) se žádné soutěže aktivně nezúčastnila. Ze zbylých 14-ti% respondentů se jich nejvíce účastnilo místních a regionálních soutěží.

Poslední okruh tzv. identifikačních, sociálních otázek, nám poskytl odpověď na otázku, kdo je vlastně, z tohoto vzorku, typologicky průměrný respondent vyplňující dotazník. Je to žena ve věku 35-40 let, vdaná, s vysokoškolským vzděláním, bez aprobace k vyučování TV, bydlící v místě, kde počet obyvatel je v rozmezí 5- 50.000.

Výsledky této práce, především pak výsledky šetření mezi uvedeným výzkumným vzorkem, můžeme hodnotit jako uspokojivé. Svědčí o tom, že sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity se začleňují do jejich aktivního životního stylu. Pro mnohé jedince se však účast na tělesné výchově, sportu a jiných pohybových aktivitách stává nikoli přirozenou individuální potřebou, ale představuje vnější tlak, který jim

zprostředkovává místo ve skupině. Domníváme se proto, že další studium současných pohybových aktivit a sportu jako součásti života společnosti má čím přispět ke studiu životního stylu a sociální stratifikace.

Předložený výzkum ukázal, že hypotéza stanovená na počátku řešení tohoto úkolu se projevila jako pravdivá. Otázkou však zůstává, zda výsledky tohoto výzkumného vzorku budou korespondovat s případnými výsledky, jak ve zbytku Středočeského kraje, tak v dalších částech republiky, vezmeme-li na zřetel demografické a sociální aspekty, které mohou být pochopitelně odlišné.

Na úplný závěr bychom rádi potvrdili, že pro nás na konci výzkumu nezůstal vykřičník ani tečka. I pro nás na jeho konci zůstává spíše mnoho otazníků.

5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BUNC, V. *Energy Cost of Basic Human Activities*. In Sborník „ Pohyb a zdraví“. Olomouc: Univerzita Plackého, FTK, 1999.
2. ČELIKOVSKÝ, S. et al. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984.
3. DAŠKOVÁ, B. *Názory (postoje) a zájmy k pohybovým aktivitám u populace 7- 15letých dětí*. Diplomová práce, PF UJEP. Ústí nad Labem, 2003.
4. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000.
5. FRAENKEL, J.C.- WALLEN, N.C. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: Mc Graw- Hill Inc., 1993.
6. GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1996.
7. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, 2006.
8. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: KAROLINUM, 2002.
9. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007.
10. JANSA, P. et al. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Univerzita Karlova, FTVS, 2005.

11. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: SPN, 1981.
12. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.
13. KOVÁČ, D. *Kvalita života- Naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. *Československá psychologie*, 45, 2001. č. 1.
14. KOVÁŘ, K. *Zdravotně orientovaná zdatnost*. Kreditní práce. Praha: Univerzita Karlova, FTVS, 2006.
15. KUDLÁČKOVÁ, B. *Etika a osobnost učitele*. Bratislava: Trnavská univerzita, KF- Print, 2002.
16. KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha: Portál, 2004.
17. LINHART, J. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996.
18. MAGERA, I. *Microsoft Excel 2003*. Brno: Computer Press, a.s., 2006.
19. MAŘÍKOVÁ a kol. *Velký sociologický slovník*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1996.
20. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998.
21. POTŮČEK, M. *Zdravotní aspekty vývoje české populace a jejich vliv na vývoj tělesné kultury*. Praha: MZdČR, 1989.
22. POTŮČEK, M. *Žijeme zdravě?* Bulletin NCZP, 1992.
23. POWEL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: Portál, 1995.

24. PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2002.
25. PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, 2000.
26. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995.
27. RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, FTVS, 2006.
28. SHARKEY, B. J. *Physiology of Fitness*. Champaign Illinois: Human Kinetics books, 1990.
29. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005.
30. SLEPIČKOVÁ, I. *Sociologie životního stylu. In aktuální otázky sociologie sportu- Sborník ze semináře*. Praha: Univerzita Karlova, FTVS, 2007.
31. ŠIMONEK, J. *Může člověk bojovat o svoje zdraví a dlouhý aktivní věk?* Těl. vých. aj. šport 1991.
32. ŠVEC, Š. a kol. *Metodológia vied o výchove*. Bratislava: Iris, 1998.
33. TUCKMAN, B. W. *Conducting Educational Research*. New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1987.
34. WILLIAMSON, J. B. et al. *The Research Craft. An Introduction to social Research Methods*. Boston: Little Brown and Co., 1982.
35. WOPP, CH. *Wir Bringen Oldenburg In Bewegung*. Oldenburg: Universität Oldenburg, 1990.

Internetové zdroje:

1. National Center for Health Statistic.
<http://www.cdc.gov/nchs/hus.htm>
2. Český statistický úřad. <http://www.czso.cz/>
3. http://www.scio.tvorba_testu/teorie_testu/validita.htm)

7. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

	příloha/strana
<u>Tabulky</u>	
tab. č. 1- Schéma životního stylu	13
tab. č. 2- Struktura souboru	38
tab. č. 3- Struktura souboru dle vzdělání	39
tab. č. 4- Struktura souboru dle aprobace k TV	39
tab. č. 5- Názor respondentů na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity z hlediska důležitosti pro život	44
tab. č. 6- Názor respondentů na otázku zda sport, těl. výchova a jiné pohybové aktivity mají být součástí aktivního životního stylu	45
tab.č. 7- Názor respondentů na vztah sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit a peněz	46
tab.č. 8- Názor respondentů na otázku, zda sport, těl. výchova a jiné pohybové aktivity mají místo v jejich životě	47
tab. č. 9- Názor respondentů na otázku zda cvičení může zlepšit náladu	48
tab. č. 10- Provozování sportu nebo jiné pohybové aktivity respondenty	49
tab. č. 11a- Důvody, které brání respondentům provozovat sport nebo pohybovou aktivitu	50
tab. č. 12- Denní režim respondentů v posledním půl roce	51
tab. č. 13- Provádění ranní rozčvičky respondenty	52
tab. č. 14- Stravování respondentů	53
tab. č. 15- Pravidelnost spánku respondentů	54
tab. č. 16- Stres respondentů při práci	55
tab. č. 17- Nadváha u respondentů- subjektivně	56
tab. č. 18- Kouření respondentů	57

tab. č. 19- Požívání alkoholu respondenty	57
tab. č. 20- Pravidelnost pohybových aktivit respondentů	58
tab. č. 21- Četnost pohybových aktivit respondentů za poslední měsíc	59
tab. č. 22- Kolik času týdně věnují respondenti sportu a jiným pohybovým aktivitám	60
tabulka s grafem č. 23- Oblíbenost sportů a pohybových aktivit respondentů	61
tab. č. 24- Chůze a ostatní nespportovní pohybové aktivity provozované respondenty za poslední měsíc	62
tab. č. 25- Prostředí v jakém respondenti provádí sportovní a ostatní pohybové aktivity	63
tab. č. 26- Aktivní účast respondentů na sportovní soutěži	64
tab. č. 28- Sporty provozované respondenty	8/2

Grafy

příloha/strana

graf č. 1- Struktura souboru	38
graf č. 2- Sport, TV a jiné pohybové aktivity jako součást akt. životního stylu	45
graf č. 3- Vztah sportu, TV, pohybových aktivit a peněz	46
graf č. 4- Místo sportu, TV a pohybových aktivit v životě respondentů	47
graf č. 5- Důvody bránící respondentům provozovat sport nebo pohybovou aktivitu	50
graf č. 6- Pravidelnost spánku respondentů	54
graf č. 7- Nadváha respondentů	56
graf č. 8- Účast respondentů na soutěžích	64
graf č. 9- Vliv cvičení na zlepšení nálady	2/3

graf č. 10- Provozování sportu nebo jiných pohybových aktivit respondenty	2/3
graf č. 11- Denní režim respondentů	2/3
graf č. 12- Ranní rozcvička respondentů	2/4
graf č. 13- Pravidelnost stravování respondentů	2/4
graf č. 14- Stres respondentů	2/4
graf č. 15- Kouření respondentů	2/5
graf č. 16- Požívání alkoholu respondenty	2/5
graf č. 17- Pravidelnost pohybových aktivit	2/5
graf č. 18- Frekvence pohybových aktivit respondentů	2/6
graf č. 19- Týdenní čas věnovaný sportu a pohybovým aktivitám	2/6
graf č. 20- Chůze a ostatní nesportovní aktivity za měsíc	2/6
graf č. 21- Prostředí ve kterém respondenti provozují sportovní a jiné poh. aktivity	2/7
graf č. 22- Názor respondentů na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity z hlediska důležitosti pro život	2/7