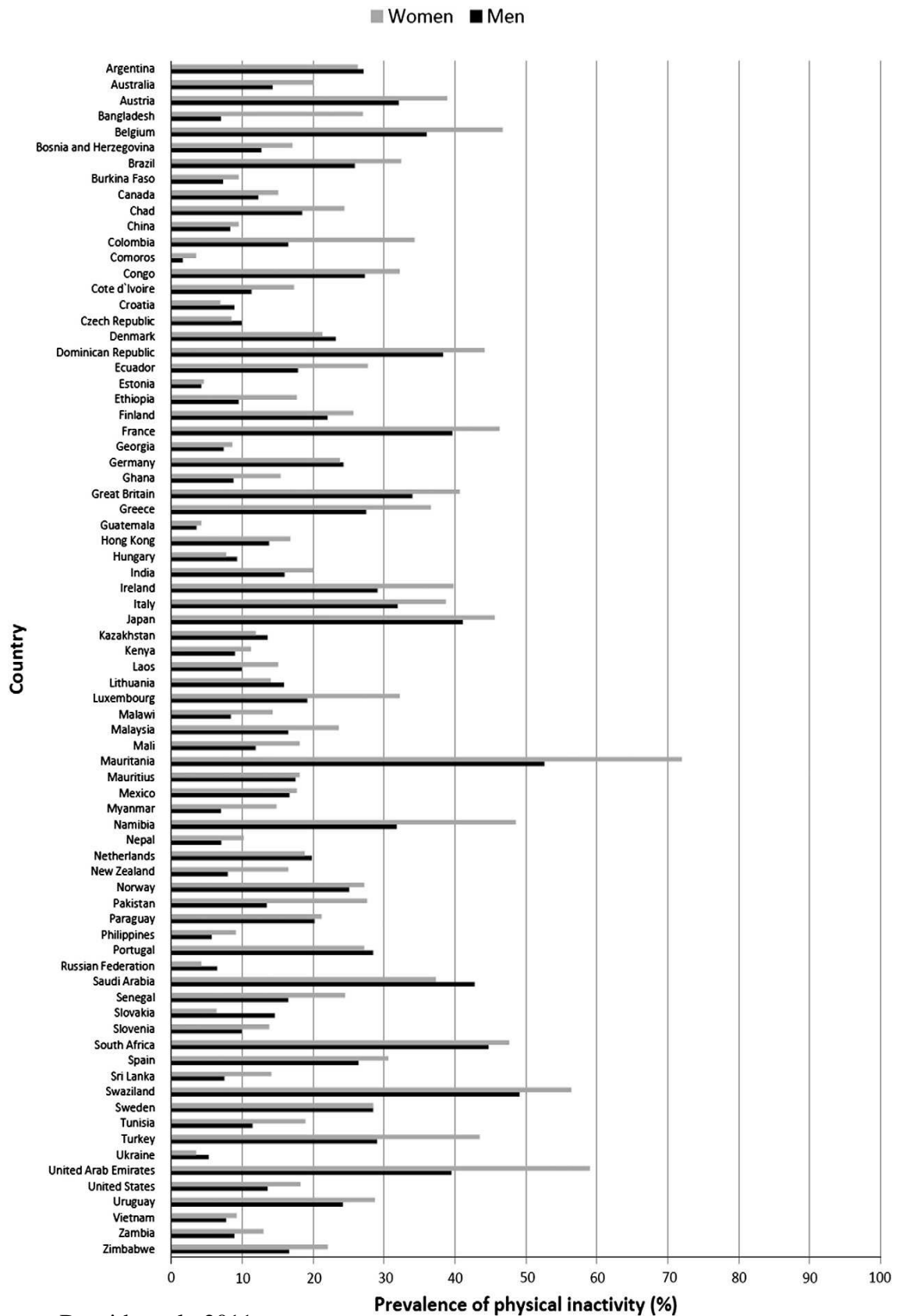


## Příloha A – Pohybová inaktivita 76 zemí světa



## Příloha B – IPAQ – krátká verze

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

### MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemístování se z místa na místo a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

----- **dnů v týdnu**

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

----- **hodin denně**

----- **minut denně**

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezapomínejte chůzi.

----- **dnů v týdnu**

Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

----- **hodin denně**

----- **minut denně**

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut?

----- **dnů v týdnu**

Nechodil(a) jsem → **Přejděte k otázce 7**

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

----- **hodin denně**

----- **minut denně**

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

----- **hodin denně**

----- **minut denně**

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

**Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.**

**DRAZÍ STUDENTI!!!**

PŘEDSTAVUJI VÁM

## **MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ**

Zajímám se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budu ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou v **posledních 7 dnech**. Prosím Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte ve škole, zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

- Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a v **posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

**1.A.** V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, aerobik, rychlou jízdu na kole, intenzivní plavecký trénink atd. **V RÁMCI ŠKOLNÍ VÝUKY?**

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu – **přejděte k otázce 3**

1.B. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) **V RÁMCI ŠKOLNÍ VÝUKY?**

\_\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_\_ minut denně

2.A. V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, aerobik, rychlou jízdu na kole, intenzivní plavecký trénink atd. **VE SVÉM VOLNÉM ČASE?** (Tedy mimo školní výuku, např. kroužky...)

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu – **přejděte k otázce 3**

2.B. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) **VE SVÉM VOLNÉM ČASE?** (Tedy mimo školní výuku, např. kroužky...)

\_\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_\_ minut denně

- Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3.A. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? (Nezahrnujte chůzi) **V RÁMCI ŠKOLNÍ VÝUKY?**

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu – **přejděte k otázce 5**

**3.B.** Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) **V RÁMCI ŠKOLNÍ VÝUKY?**

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

**4.A.** V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? (Nezahrnujte chůzi) **VE SVÉM VOLNÉM ČASE?**(Tedy mimo školní výuku, např. kroužky...)

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu – **přejděte k otázce 5**

**4.B.** Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) **VE SVÉM VOLNÉM ČASE?**(Tedy mimo školní výuku, např. kroužky...)

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

- Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávil/a **chůzí**. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzi z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně při rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

**5.A.** V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Nechodil/a jsem – **přejděte k otázce 6**

**5.B.** Kolik času jste obvykle strávili/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_\_ minut denně

- Poslední otázka se týká času, který jste strávili/a **sezením v PRACOVNÍCH DNECH**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

**6.** Kolik času **denně** jste obvykle strávili/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den?)

\_\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_\_ minut denně

To je vše, děkuji za spolupráci ☺

## **Příloha D** – seznam tabulek/obrázků/grafů od jiných autorů

- **Diagram 1** Subkategorie PA (s. 11)
- **Obrázek 1** Přehled hodin věnovaných mimoškolní pohybové aktivitě (s. 24)
- **Obrázek 2** Pohybová aktivita jednotlivých zemí (s. 32)
- **Tabulka 1** Pohybová aktivita a inaktivita chlapců a děvčat z Jihočeského kraje z hlediska věku (s. 34)
- **Tabulka 2** Úroveň PA (MET-min/týden) studentů Olomoucké a Pekingské University ve věku 17–22 let (s. 35)
- **Tabulka 3** Intenzita pohybové aktivity chlapců a děvčat v kontextu s věkem (s. 36)
- **Tabulka 4** PA studentů a studentek oborové tělesné výchovy Pedagogické fakulty Jihočeské university (s. 37)
- **Tabulka 5** Struktura PA z hlediska celodenního režimu 15-19letých chlapců dle věkové kategorie (s. 38)

## **Příloha E – seznam tabulek/obrázků/grafů vlastních**

- **Histogram 1** Histogram intenzivní PA min/týdně (s. 46)
- **Graf 2** – Střední hodnoty počtu dnů strávené danou PA – FTVS (s. 47)
- **Graf 3** – Střední hodnoty doby strávené danou PA za 7 dní – FTVS (s. 47)
- **Graf 4** – Střední hodnoty v MET-minutách za týden – FTVS (s. 48)
- **Graf 5** – Hodnoty MET-min/týden celkové PA jednotlivých studentů – FTVS (s. 49)
- **Graf 6** – Střední hodnoty doby strávené danou PA za 7 dní – muži vs. ženy (s. 50)
- **Graf 7** – Střední hodnoty celkové PA za týden – FTVS (s. 50)
- **Graf 8** – Střední hodnoty počtu dnů strávené danou PA – Palestra (s. 51)
- **Graf 9** – Střední hodnoty doby strávené danou PA za 7 dní – Palestra (s. 52)
- **Graf 10** – Střední hodnoty v MET-minutách za týden – Palestra (s. 52)
- **Graf 11** – Hodnoty MET-min/týden celkové PA jednotlivých studentů – Palestra (s. 53)
- **Graf 12** – Střední hodnoty doby strávené danou PA za 7 dní – FTVS a Palestra (s. 54)
- **Graf 13** – Střední hodnoty celkové PA studentů FTVS a Palestry za 7 dní (s. 55)
- **Graf 14** – Střední hodnoty času stráveného sezením za pracovní týden – FTVS a Palestra (s. 55)
- **Tabulka 7** – PA studentů FTVS a Palestry (s. 56)
- **Tabulka 8** – PA studentů FTVS a Palestry (MET-min/týden), (s. 57)
- **Tabulka 9** – PA mužů a žen FTVS (s. 57)
- **Tabulka 10** – PA mužů a žen FTVS (s. 61)